

*ВОЛОСТНЫХ В.В.  
ЖУКОВ А.Г.  
ТИХОНОВ В.А.*

**ЭНЦИКЛОПЕДИЯ  
БОЕВОГО  
САМБО**

**ТОМ 1**

**Волостных В. В., Жуков А.Г., Тихонов В.А.**  
**Энциклопедия боевого самбо: В 2-х томах.**  
**Том 1**

**ISBN 5-86226-010-2**

© Оформление книги и обложки МКП "Ассоциация – Олимп" .1993г.  
© В. В. Волостных, А.Г. Жуков, В.А. Тихонов, 1993г.

**ISBN 5-86226-010-2**  
**ISBN 5-86226-009-9**

# ВСТУПЛЕНИЕ

*Надевайте вы, солдатушки,  
платье бело,  
Поутру вам будет, милые, дело.*

*Из старой солдатской песни XIX века  
«Русская армия входит в Париж».*

Книга, предложенная знатокам и любителям единоборств, посвящена стройной системе отечественного вида рукопашного боя, известной во всем мире под названием САМБО.

Основной упор в данной работе сделан на боевое САМБО, в полном объеме до недавнего времени известное только узкому кругу профессионалов.

САМБО (сокращение от слов САМозащита Без Оружия) — состоит из двух взаимосвязанных разделов — спортивного и боевого. Система САМБО возникла из объединения национальных видов борьбы, опыта бытовой самообороны народов, населяющих нашу Родину, а также наиболее эффективных приемов единоборств ряда зарубежных стран.

Спортивный раздел САМБО развивает физические, морально-волевые и интеллектуальные качества борца, прививает основные навыки, которые необходимы для самозащиты и рукопашного боя.

Боевые приемы — это элементы спортивного САМБО, дополненные новыми средствами и деталями, которые позволяют самбисту побеждать соперника, превосходящего в весе и силе, и даже нескольких противников, а также успешно защищаться от вооруженного нападающего. Сюда входят опасные захваты, броски, удары, воздействия на уязвимые точки человеческого тела, болевые приемы на все суставы рук и ног, приемы по использованию подручных средств и окружающей обстановки в условиях боя, специальные приемы боевого САМБО и т. д.

В критических ситуациях самбист может дозировать проведение приема в зависимости от обстоятельств: от причинения незначительной боли до серьезных травм, лишаящих противника

возможности продолжать схватку, а при необходимости и уничтожения врага.

Учитывая, что бой — это всегда индивидуальная импровизация, базирующаяся на национальной самобытности, интеллектуально-психологических свойствах личности, а также ее физических и технических возможностях, авторы постарались уйти от жестких, стандартизированных схем. Предлагаются практические рекомендации по подготовке самбистов высокого класса, способных действовать в экстремальной обстановке реального поединка.

Методические рекомендации и уникальная техника боевого САМБО не являются изобретением авторов книги, а сложились из философии открытости самбо ко всему лучшему, что есть в традициях национальных видов борьбы и бытовой самозащиты, последних достижений научной и методической мысли в различных видах единоборств и боевых искусств.

Авторы так же надеются, что предложенные впервые **Правила соревнований по боевому САМБО** будут способствовать дальнейшему развитию и популяризации универсальной, многонациональной борьбы в одежде САМБО.

# УДАРЫ РУКАМИ. ЗАЩИТА ОТ УДАРОВ РУКАМИ.

## ГЛАВА

### 1

*Чем сильнее враг,  
тем крепче держи кулак.*

*Солдатская пословица XVIII века.*

Удары рукой наносятся по кратчайшему пути, без замаха. Быстрый и сильный удар, оказывающий потрясающее воздействие на организм противника, как правило, можно провести, если самбист овладел техникой нанесения удара расслабленной рукой, выключая из работы мышцы-антагонисты. Рука приходит в движение с помощью сильного толчка ноги и последовательной передачи движения поворотом бедра, туловища и плеча к руке. В результате такого «посыла» расслабленная рука двигается вперед с большой скоростью и только непосредственно у цели обретает требуемую для удара жесткость, обеспечивающую рациональность передачи усилий атакующей руки в цель. Необходимый для этого навык можно приобрести, отрабатывая удар по пневматической надувной груше. При этом удары наносятся в середину широкой части груши, соблюдая техническую точность боевых движений. Выбирая произвольно темп ударов, самбист вначале затрачивает большие физические усилия и быстро устает, но постепенно организм приспособляется, расслабляются мышцы рук, и тренирующийся рационально использует при ударе все тело. Появляется точность, слитность и быстрота в ударных движениях. Особое внимание при этом надо обратить на сохранение устойчивого положения на ногах, готовность продолжать атаку или защищаться.

Надежным средством воспитания скоростно-силовых качеств являются упражнения с отягощениями, выполняемые с учетом техники ударных движений, вследствие чего возбуждаются со-

ответствующие нервные центры, что приводит к увеличению двигательных единиц, участвующих в ударе. В качестве отягощений могут применяться гантели, ядра, камни. Вес отягощений от 500 граммов до нескольких килограммов в зависимости от собственного веса и степени тренированности занимающихся. Движение нужно начинать с мощного волевого и мышечного импульса. После выполнения упражнений с отягощениями, необходимо симитировать серию ударов без них.

Примерная схема этого метода такова:

- имитация ударов без отягощения, не менее 5 раз;
- имитация ударов с отягощением, не менее 5 раз;
- имитация ударов без отягощения, не менее 5 раз.

Упражнения с отягощением не рекомендуется проводить в состоянии утомления, так как это может привести к некоторому закреплению мышц и ухудшению техники выполнения ударов. Наряду с гантелями для отягощения часто применяются утяжеленные пояса, свинцовые браслеты на запястья, свинцовые прокладки в обувь. Каждому упражнению с отягощением должны сопутствовать упражнения на быстроту движения.

Эффективным методом для приобретения навыка нанесения удара расслабленной рукой являются удары молотом по резиновой крышке автомобильного колеса. В результате этого тренируются только те мышцы, которые способствуют увеличению силы удара. Очень эффективен попеременный жим кистевого эспандера или куска резины. Сжимать необходимо по несколько часов в день, каждый раз сжимая сильно, резко напрягая и тут же расслабляя мышцы. При этом значительная часть нагрузки приходится на руки. Со временем исчезают жировые прокладки между мышцами, растет за счет мышечной массы вес руки, что значительно увеличивает силу удара. Кроме того, от жима укрепляются пальцы кисти, что снижает опасность травм.

Наиболее слабое место кисти атакующего — основание пястных костей. Для их укрепления, а также укрепления других ударных поверхностей руки используются следующие упражнения:

- в упоре лежа, на основаниях сжатых в кулак пальцев сгибание и разгибание рук. Выполнять не менее 20 раз, темп средний;

- в упоре лежа, на вытянутых и разведенных пальцах сгибание и разгибание рук. Выполнять не менее 20 раз, темп средний;
- поочередные удары сведенными и разведенными пальцами в песок, мягкую стенку или пол. Не менее четырех подходов, в каждом до 40 раз, темп средний;
- сев на пол, в медленном темпе с последующим ускорением провести серию ударов ребром ладони о пол. Выполнять не менее 40 раз;
- поочередные удары сверху-вниз по бревну или доске ребром ладони. Четыре подхода, в каждом подходе не менее 40 раз. Темп медленный с последующим ускорением;
- поочередные удары сверху-вниз по бревну или доске локтем. Четыре подхода, в каждом подходе не менее 40 раз. Темп медленный с последующим ускорением;
- удары по стенке основанием сжатых пальцев кулака и ребром ладони (можно использовать настенную боксерскую подушку). Не менее четырех подходов, в каждом до 20 раз. Темп средний.

Все силовые упражнения и упражнения давящей закалилки должны чередоваться со свободными вращениями рук, встряхиваниями и другими расслабляющими движениями.

Если у спортсмена начинают болезненно припухать суставы, занятия временно прекратить до исчезновения даже малейших болей при выполнении боевых движений. Ударные нагрузки уменьшаются наполовину, и только по мере закаливания их следует наращивать.

## 1. Удары руками

### 1.1. Прямой удар рукой

Прямые удары в рукопашном бою наносятся правой и левой рукой в висок, челюсть, под сердце, печень, солнечное сплетение, низ живота и позвоночник (рис. 1–7).

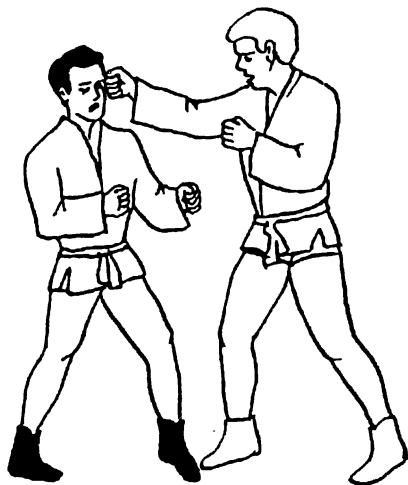


Рис. 1. Прямой удар рукой в висок.

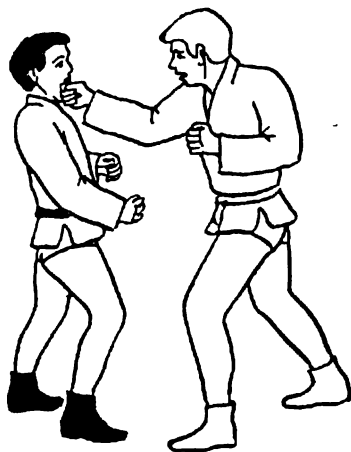


Рис. 2. Прямой удар рукой в челюсть.

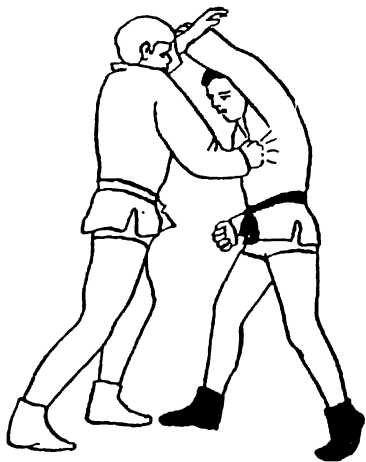


Рис. 3. Прямой удар рукой под сердце.

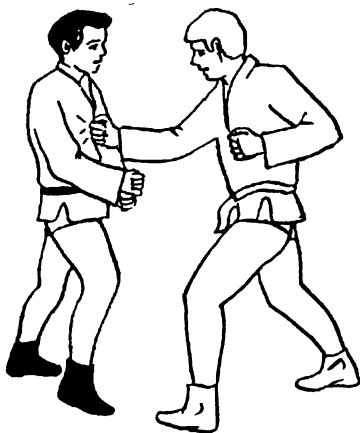


Рис. 4. Прямой удар рукой в солнечное сплетение.

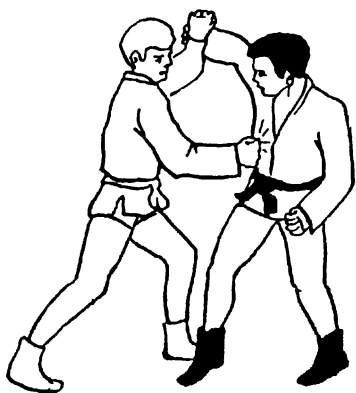


Рис. 5. Прямой удар рукой в печень.

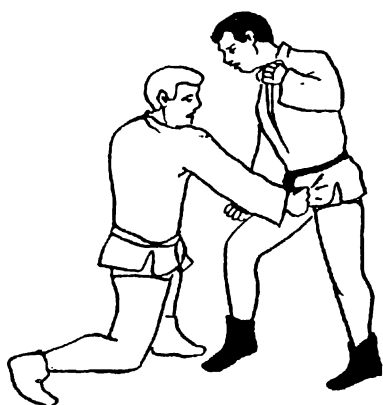


Рис. 6. Прямой удар рукой в низ живота.

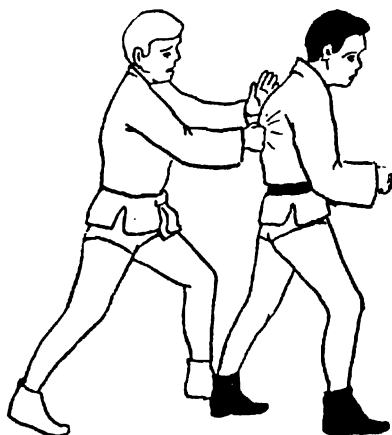


Рис. 7. Прямой удар рукой в позвоночник.

Удар наносится на длинной и средней дистанции основанием сжатых в кулак пальцев. Пальцы при этом согнуты и прижаты к ладони, большой палец лежит на средней фаланге указательного. Кисть при ударе является прямым продолжением предплечья. Движение начинается толчком правой ноги (рис. 8), перемещающим тело вперед с одновременным вращением туловища

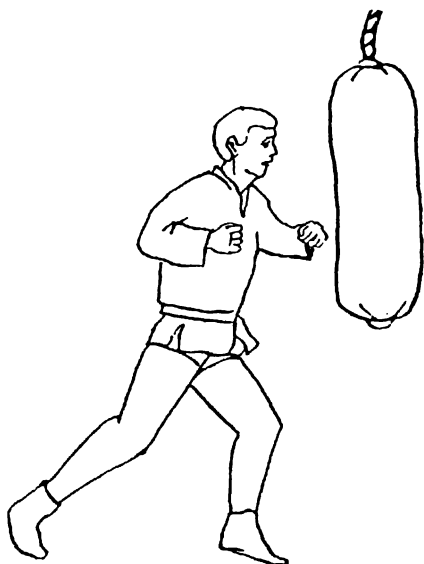


Рис. 8.

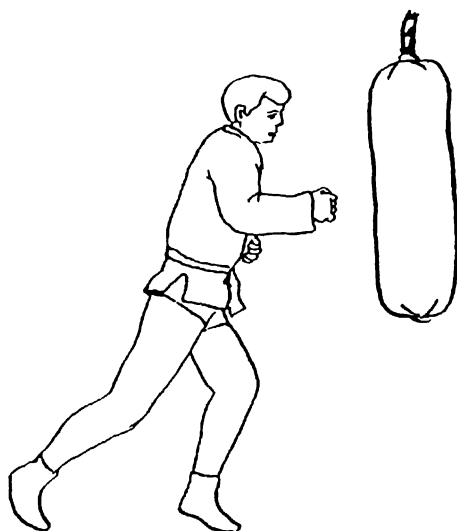


Рис. 9.

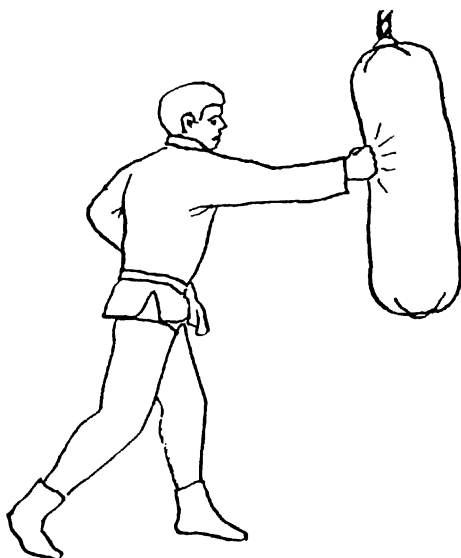


Рис. 10.

справа налево. Правая рука из исходного положения резко выносится вперед по прямой линии к цели (без предварительного замаха), не отставая от движения туловища (рис. 9). Для наращивания силы удара используется разворот бедер и кратковременное сокращение мышц в момент соприкосновения поверхности кулака с целью (рис. 10).

### Последовательность обучения

- Кулаки разжать в раскрытую ладонь, начинать движение медленно, к концу убыстрять. Сжимать кисти рук в кулак только в момент соприкосновения с целью. Выполнить удар в целом сначала в медленном, затем в быстром темпе.
- Провести поочередные удары руками с разворотом туловища и бедер.
- Отработать удары при различных положениях тела.
- Выполнить серию ударов на неподвижных и подвижных снарядах.

### 1.2. Боковой удар

Боковой удар наносится основанием сжатых в кулак пальцев в висок, челюсть, под сердце, солнечное сплетение, низ живота, органы брюшной полости, почки и позвоночник (рис. 11–18).

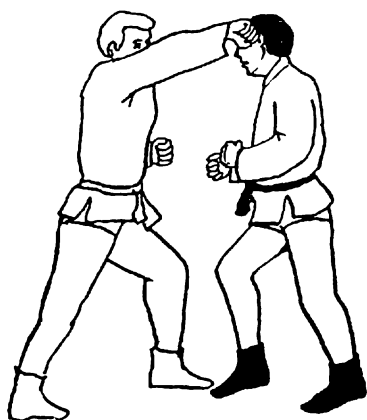


Рис. 11. Боковой удар рукой в висок.



Рис. 12. Боковой удар рукой в челюсть.

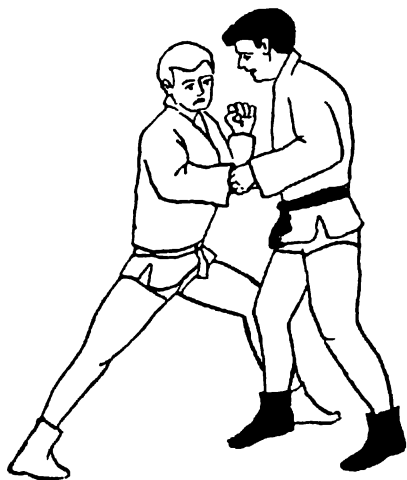


Рис. 13. Боковой удар рукой в солнечное сплетение.

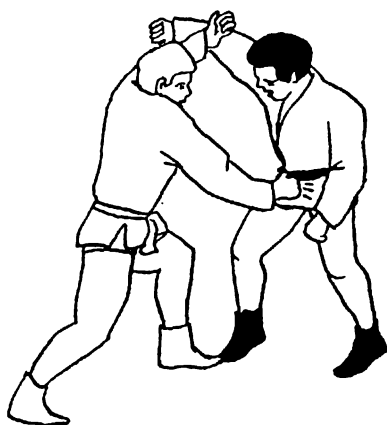


Рис. 14. Боковой удар рукой в низ живота.

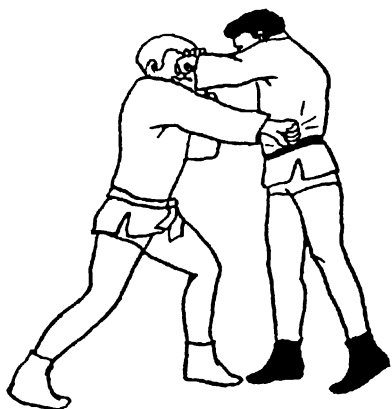


Рис. 15. Боковой удар рукой по органам брюшной полости.

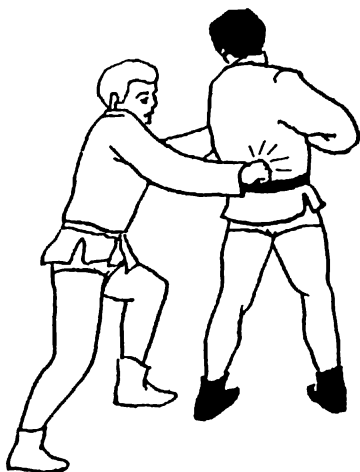


Рис. 16. Боковой удар рукой по почкам.

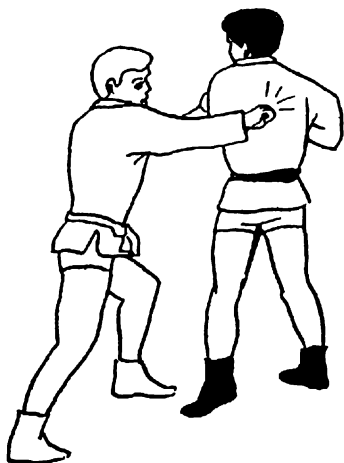


Рис. 17. Боковой удар рукой  
в позвоночник.

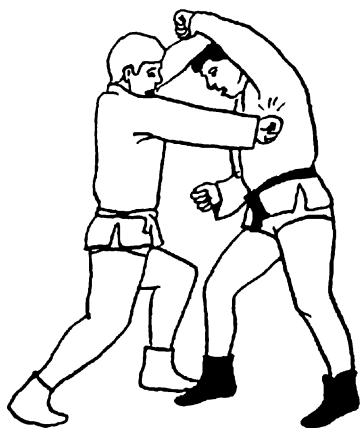


Рис. 18. Боковой удар рукой под сердце.

Рука при этом согнута и жестко закреплена в локтевом суставе. Путь бьющей руки короток, происходит за счет быстрых сокращений мышц передней поверхности плечевого пояса и косых мышц живота. Удары, быстрые и резкие, наносятся в слитном чередовании под различными углами атаки. При ударе правой рукой (рис. 19–21) масса тела переносится на левую ногу, туловище поворачивается влево. Правая рука, согнутая в локте под прямым углом, делает короткое полукруговое движение к цели. В боковом ударе перенос массы тела, поворот туловища и движения рук начинаются и заканчиваются одновременно, сливаясь в одно движение.

### Последовательность обучения

- Выполнить удар на месте сначала в медленном, затем в быстром темпе. Для наращивания силы удара использовать закручивающее движение туловища в сторону удара.
- Отработать удар при различных положениях тела.
- Выполнить серию ударов по неподвижным и подвижным снарядам.

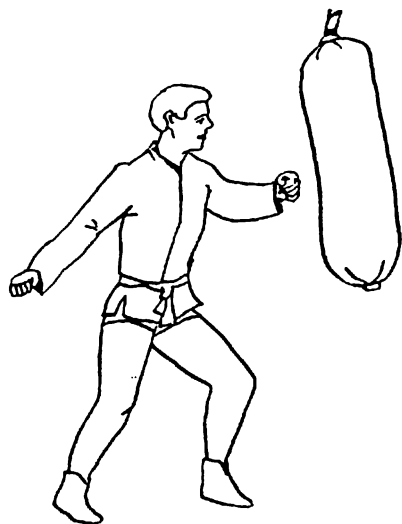


Рис. 19.

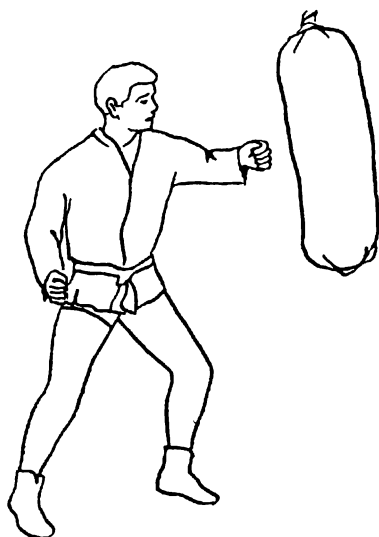


Рис. 20.

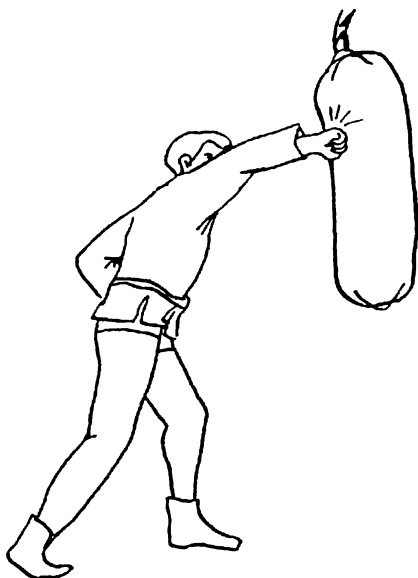


Рис. 21.

### 1.3. Удар мышечной частью кулака

Удар мышечной частью кулака применяется на ближней и средней дистанции. Он наносится сверху в голову, переносицу, висок, челюсть, ключицу, печень, низ живота, солнечное сплетение и локтевой сустав противника (рис. 22–30).

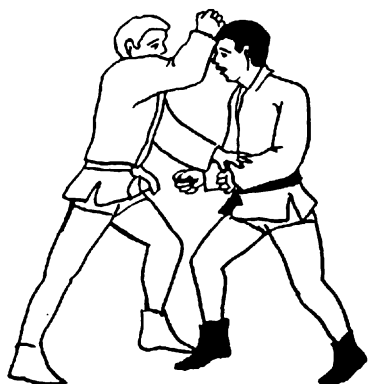


Рис. 22. Удар мышечной частью кулака в голову.

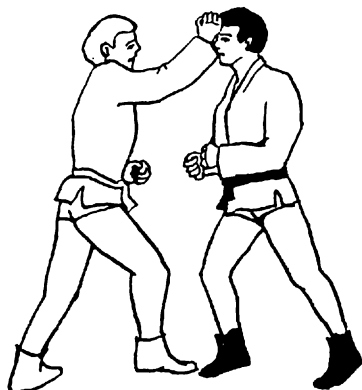


Рис. 23. Удар мышечной частью кулака в переносицу.

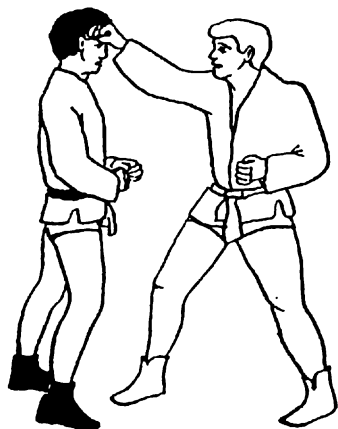


Рис. 24. Удар мышечной частью кулака в висок.

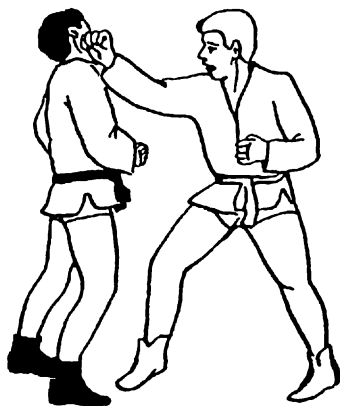


Рис. 25. Удар мышечной частью кулака в челюсть.

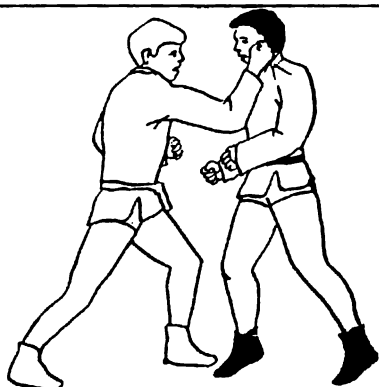


Рис. 26. Удар мышечной частью кулака в ключицу.

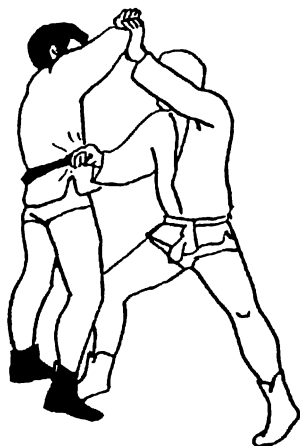


Рис. 27. Удар мышечной частью кулака в печень.

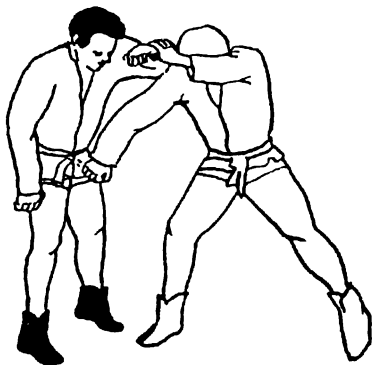


Рис. 28. Удар мышечной частью кулака в низ живота.



Рис. 29. Удар мышечной частью кулака в локтевой сустав.

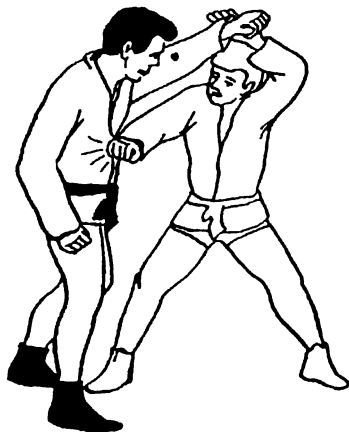


Рис. 30. Удар мышечной частью кулака в солнечное сплетение.

Удар выполняется как левой, так и правой рукой, слегка согнутой в локтевом суставе. Удар имеет много разновидностей. Здесь рассматриваются два из них: удар сверху (рис. 31, 32) и удар наотмашь (рис. 33, 34).



Рис. 31.

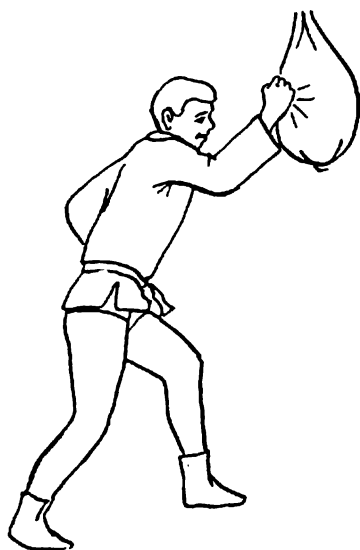


Рис. 32.

При ударе сверху (рис. 31, 32) правая рука, согнутая в локте, уводится за голову, при этом мышечная часть кулака обращена назад. Левая рука закрывает грудь, локоть обращен в сторону удара, предплечье параллельно полу, кулак мышечной частью обращен наружу. Корпус развернут вправо. Движение начинается с поворота бедер и корпуса, при этом локоть бьющей руки направлен вперед. Левая рука, закрывающая грудь, направляется в исходное для прямого удара положение. Кулак движется по дуге. В момент соприкосновения ударной поверхности кулака с целью сокращаются мышцы передней стороны туловища и ног, в результате чего в удар вкладывается вес тела. Не следует выпрямлять руку полностью в конечной фазе движения, так как это может привести к травме локтевого сустава.

Удар наотмашь выполняется в той же последовательности (рис. 33, 34).

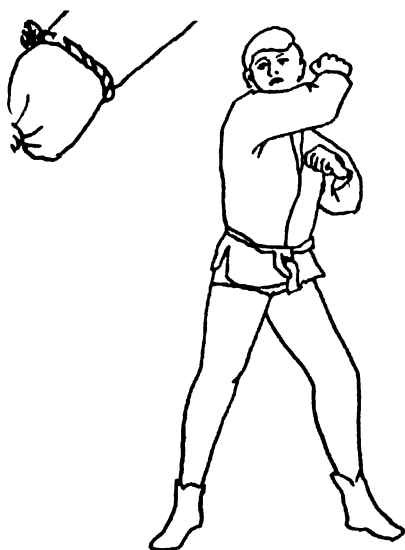


Рис. 33.

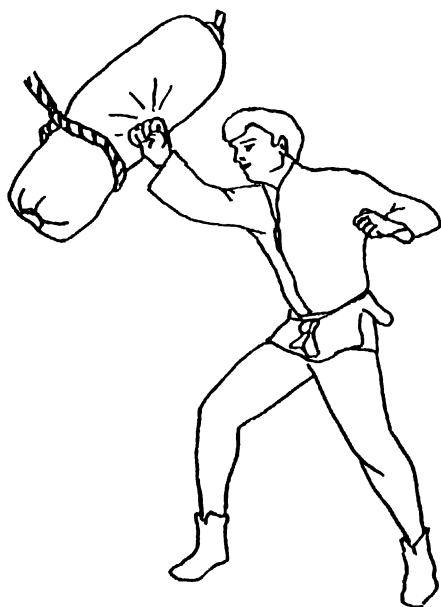


Рис. 34.

### Последовательность обучения

- Отработать удар в медленном темпе, обращая внимание на слитность и синхронность всех частей тела.
- Провести серию ударов в быстром темпе.
- Исполнить движение в медленном темпе с акцентированием в конечной фазе удара.
- Выполнить серию ударов в быстром темпе с акцентированием в конечной фазе удара (движение быстрое, расслабленное).

### 1.4. Удар ребром ладони

Удар ребром ладони используется на средней дистанции. Он наносится мышечной частью ладони со стороны мизинца. При этом ладонь раскрыта, пальцы прижаты друг к другу, фаланги крайних и средних пальцев слегка согнуты. Удар проводится по шее сбоку — в район сонной артерии, по горлу — в район

дыхательных путей, а также для поражения печени, переносицы, основания черепа нагнувшегося противника (рис. 35–39).

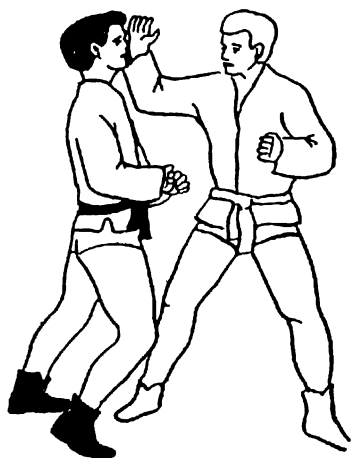


Рис. 35. Удар ребром ладони по переносице.

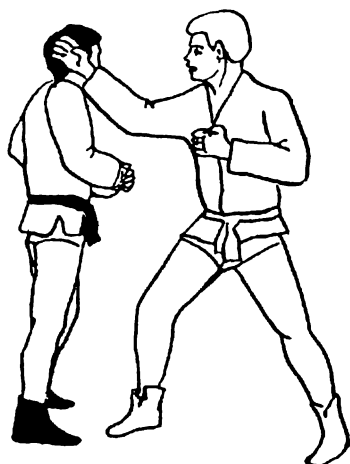


Рис. 36. Удар ребром ладони в район сонной артерии.

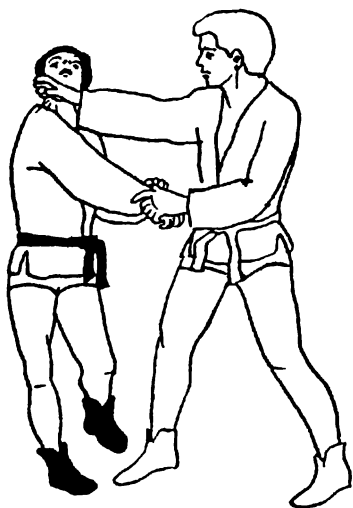


Рис. 37. Удар ребром ладони в район дыхательных путей.

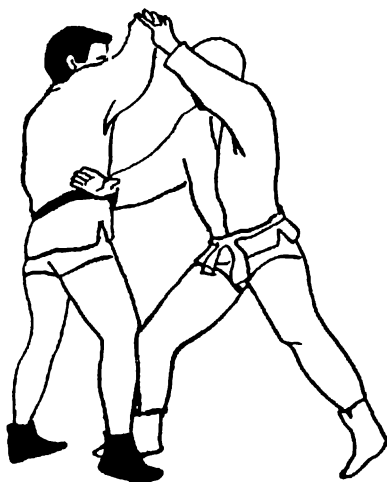


Рис. 38. Удар ребром ладони по печени.

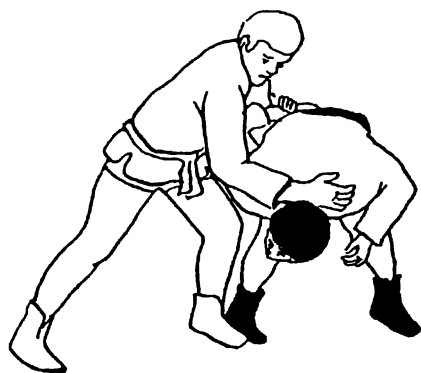


Рис. 39. Удар ребром ладони под основание черепа.

Для выполнения удара правую руку согнуть и отвести в сторону-назад так, чтобы локти были на уровне плеч. Кисть развернута ладонью вниз, левая рука согнута в локтевом суставе перед грудью, туловище слегка повернуто вправо. Движение начинается с поворота бедер и корпуса (рис. 40, 41). Не следует выпрямлять полностью руку, это может привести к травме локтевого сустава. В конце удара напрячь все мышцы, особенно кисти и брюшного пресса. Левая рука в исходном для прямого удара положении.

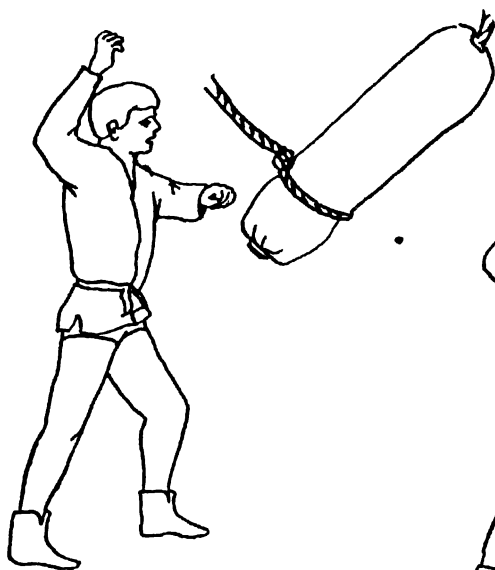


Рис. 40.

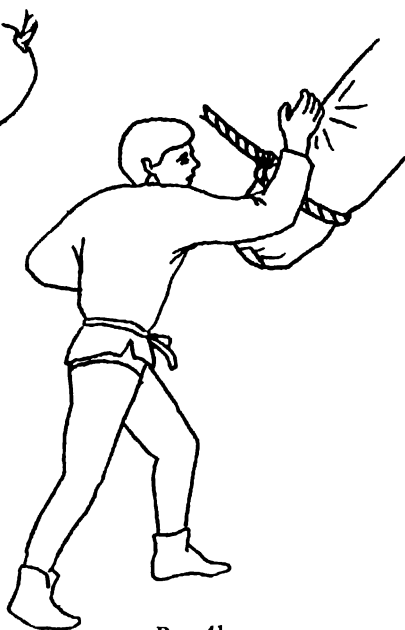


Рис. 41.

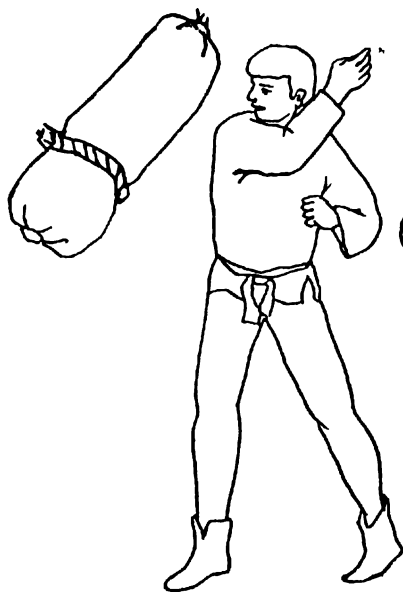


Рис. 42.

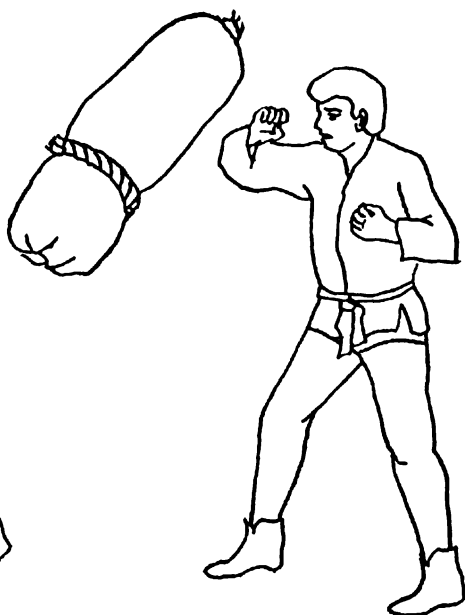


Рис. 43.

Удар ребром ладони сбоку наотмашь (рис. 42, 43) выполняется аналогичным способом, описанным выше.

### Последовательность обучения

- Отработать удар в медленном темпе.
- Нанести в быстром темпе серию захлестывающих ударов по цели, при этом кисть двигается по дуге.
- Провести серию ударов при различных положениях тела.
- Выполнить серию ударов по неподвижным и подвижным снарядам.

## 1.5. Удары локтем

Удары локтем применяются на ближней дистанции при сближении с противником вплотную.

Удар наносится снизу-вверх — в подбородок и живот; сверху-вниз — по наклонившемуся противнику в его позвоночник и по затылку; сбоку — в лицо и живот; назад — в солнечное сплетение (рис. 44–49).

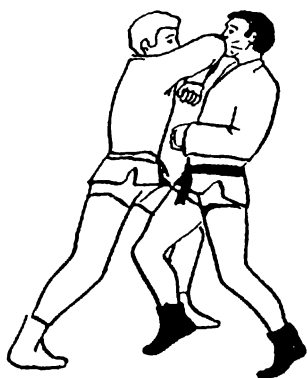


Рис. 44. Удар локтем  
в подбородок.

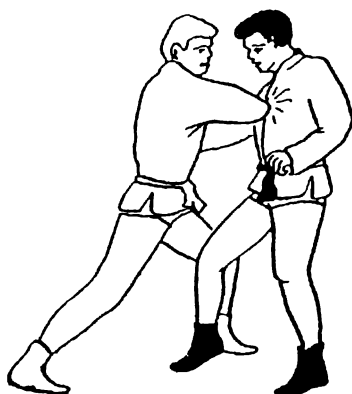


Рис. 45. Удар локтем  
под сердце.

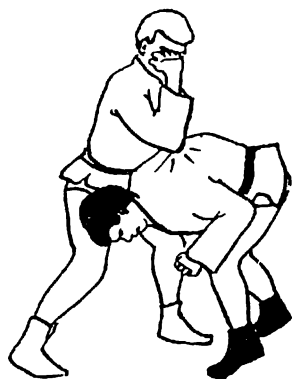


Рис. 46. Удар локтем  
по позвоночнику.

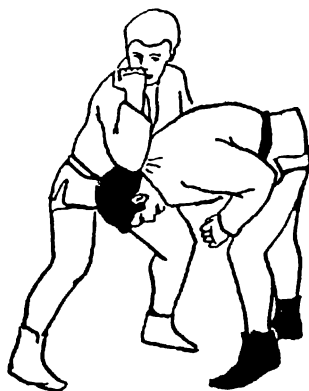


Рис. 47. Удар локтем  
под основание черепа.

При ударе снизу-вверх правая рука — в исходном положении для прямого удара, левая — впереди на уровне груди. Движение начинается с поворота бедер, корпуса и одновременного перемещения локтя правой руки по дуге снизу-вверх. Левая рука резко отводится назад (рис. 50–52).

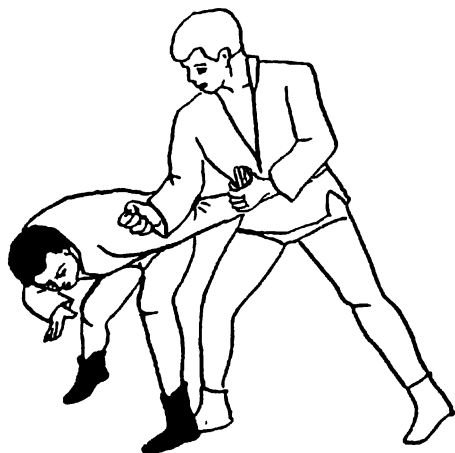


Рис. 48. Удар локтем по суставу.

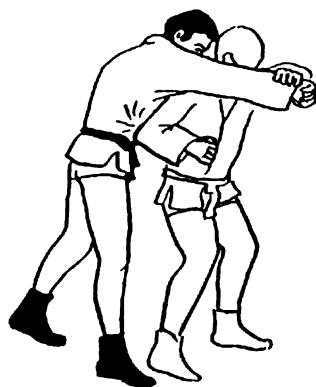


Рис. 49. Удар локтем в область печени.

Удар локтем по дуге сооку проводится аналогичным способом (рис. 53–55).

Удар локтем назад (рис. 56, 57) выполняется в горизонтальной или вертикальной плоскости.

Характерной особенностью всех ударов локтем является разворот туловища, бедер и противоположное движение атакующей руки.

### Последовательность обучения

- Выполнить движение в медленном темпе, обращая внимание на слитность и синхронность движения всех частей тела.
- Провести движение в медленном темпе с акцентированием в конечной фазе.
- Выполнить серию быстрых ударов с акцентированием в конечной фазе.

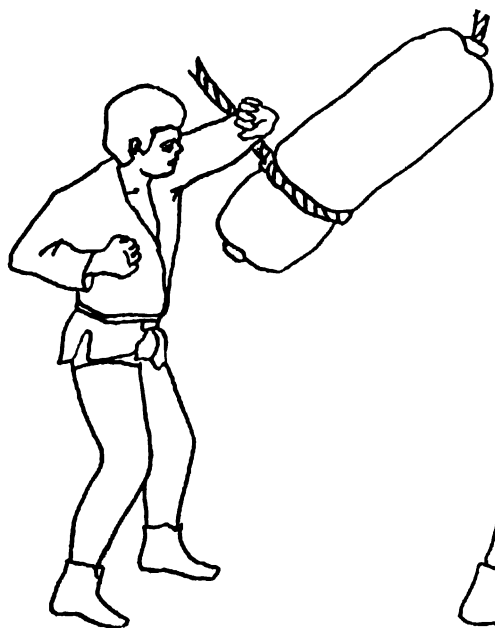


Рис. 50.

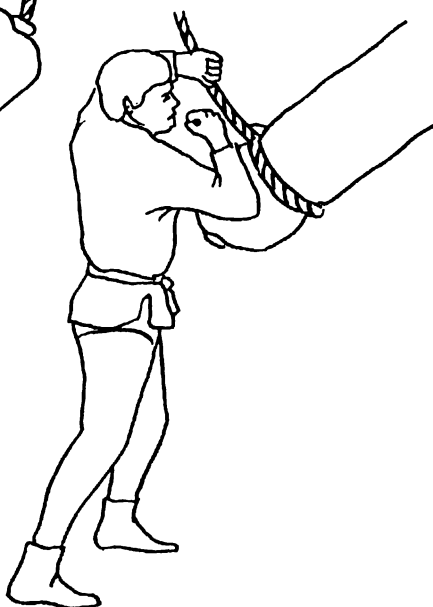


Рис. 51.

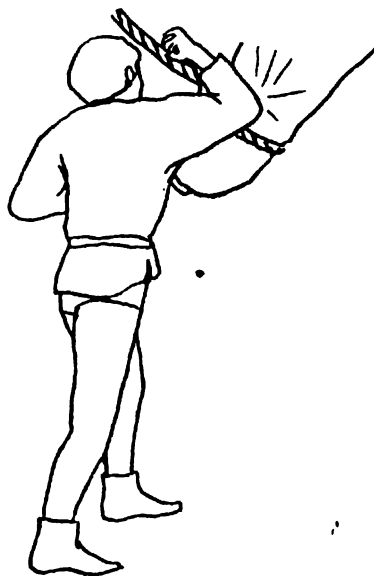


Рис. 52.



Рис. 53.

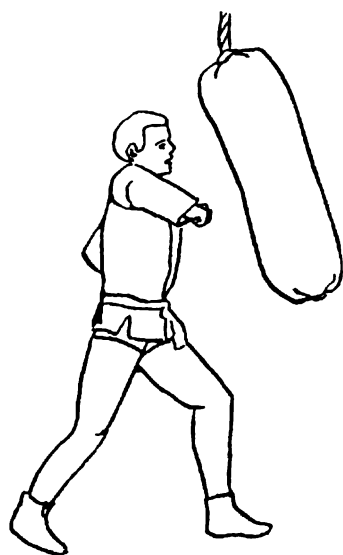


Рис. 54.



Рис. 55.

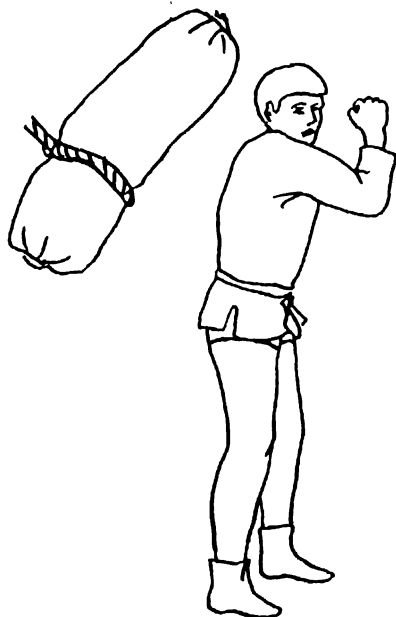


Рис. 56.

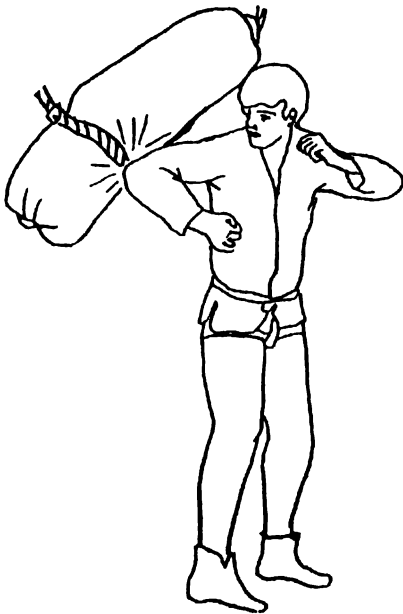


Рис. 57.

### 1.6. Удар тыльной частью кулака сверху-вниз

Удар наносится тыльной частью кисти, сжатой в кулак, основанием суставов указательного и среднего пальца. Удар применяется на ближней и средней дистанции. Зона атаки – переносица, подбородок, ключица.



Удар проводится из фронтальной стойки, правая рука согнута в локтевом суставе и отведена в сторону назад. Локоть поднят

до уровня плеча. Левая рука согнута в локте перед грудью, кулак развернут пальцами вниз (рис. 58). Посылая локоть вперед и разгибая руку в локтевом суставе, нанести захлестывающий удар тыльной частью кулака. Кулак движется по дуге сверху-вниз (рис. 59). Для увеличения силы удара используется разворот туловища влево. Ударная рука в локтевом суставе полностью не разгибается. Кисть разворачивается пальцами вверх и сжимается только перед соприкосновением с целью. Левая рука при ударе отводится назад к бедру.

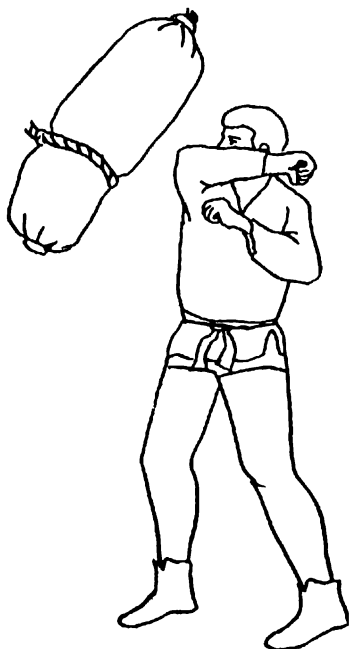


Рис. 58.

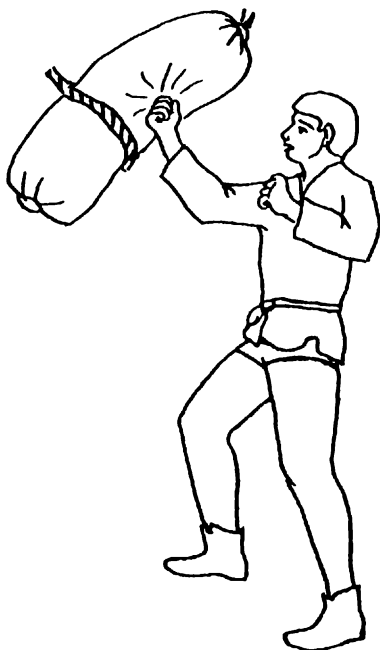


Рис. 59.

### Последовательность обучения

- Выполнить удар на месте сначала в медленном, а затем в быстром темпе.
- Отработать удар при различных положениях тела.
- Провести серию ударов по неподвижным и подвижным снарядам.

### 1.7. Удар тыльной частью кулака в сторону

Удар выполняется аналогичным способом, только разгибание руки в локтевом суставе происходит в горизонтальной плоскости.

### 1.8. Удар кулаком в голову противника после выполнения захвата одежды на груди

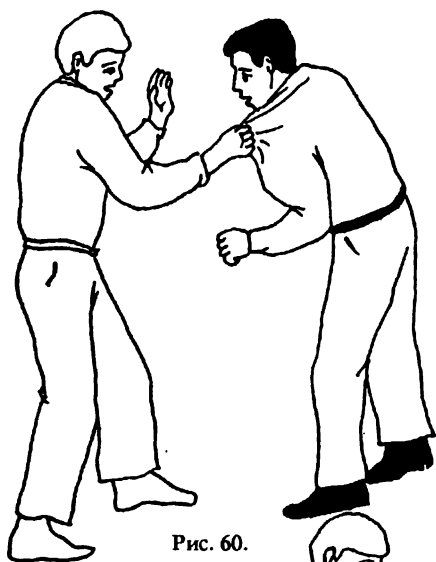


Рис. 60.

Выполнив правой рукой захват одежды на груди противника, потянуть его на себя, выводя из равновесия (рис. 60). Отпустив захват, нанести удар правым кулаком в голову (рис. 61).

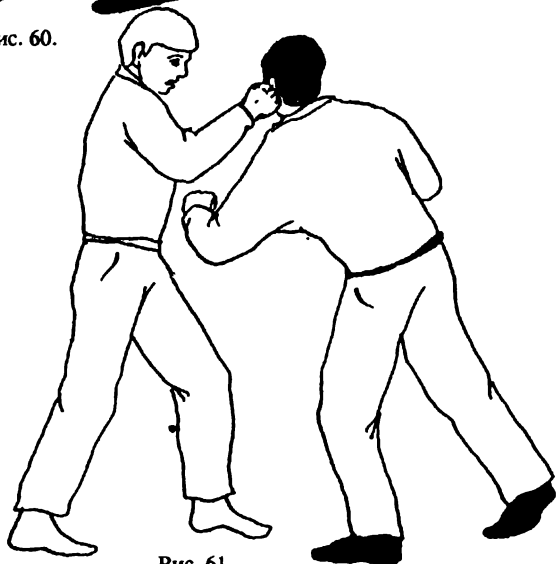


Рис. 61.

### 1.9. Удар локтем в голову противника с захватом за рукав

Выполнить сковывающий захват за рукава одежды противника (рис. 62). Нанести удар локтем в голову (рис. 63).

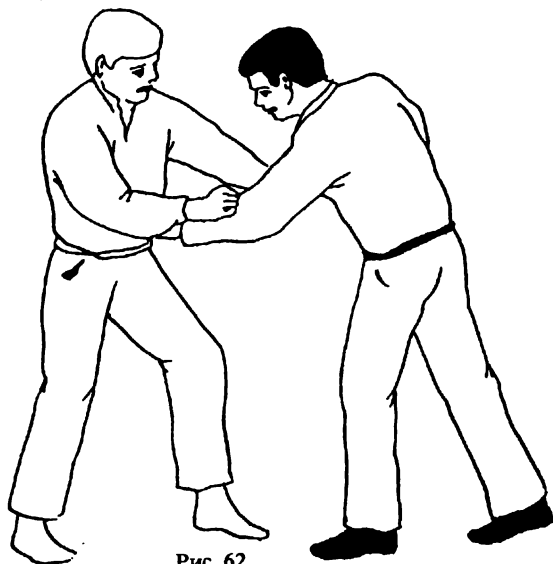


Рис. 62.

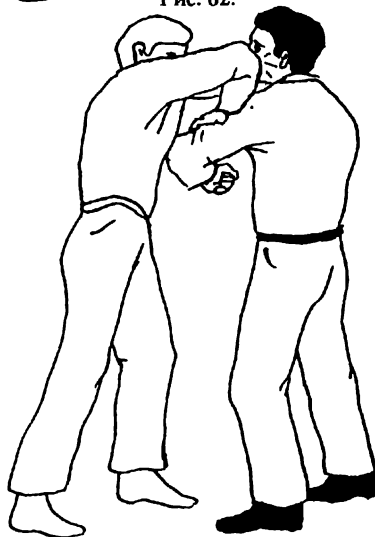


Рис. 63.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

1. При изучении техники следует добиваться синхронного движения рук, обращая внимание на быстрое отведение противоположной руки в момент удара.
2. Удары наносятся расслабленной рукой с кратковременным сокращением соответствующих групп мышц в момент соприкосновения ударных поверхностей с объектом атаки.
3. При проведении удара обратить внимание на согласованность движений частей тела, включение в удар разворота корпуса и бедер.

**2. Защита от ударов руками**

- 2.1. Защита ответным ударом ногой в низ живота от прямого удара в голову (рис. 64)**

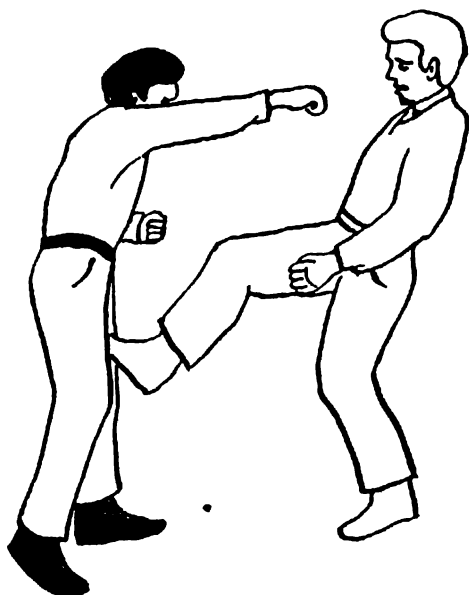


Рис. 64.

## 2.2. Блок демпфированием атакующей руки от прямого удара

Атакующую руку встретить в начале удара, используя резкое сближение с противником и накладывая левую руку на плечо, а правую — на предплечье (рис. 65).

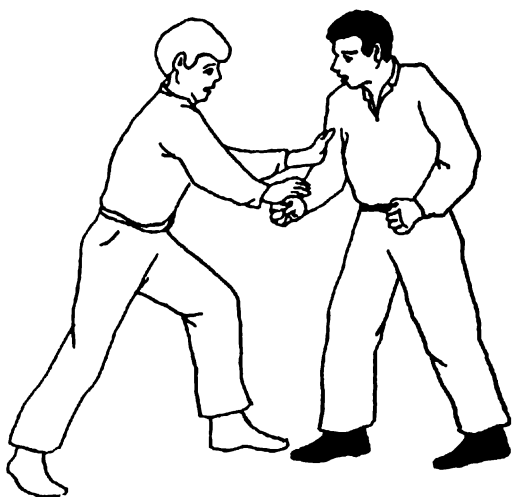


Рис. 65.

## 2.3. Блок-подставка двух предплечий от прямого удара (рис. 66)

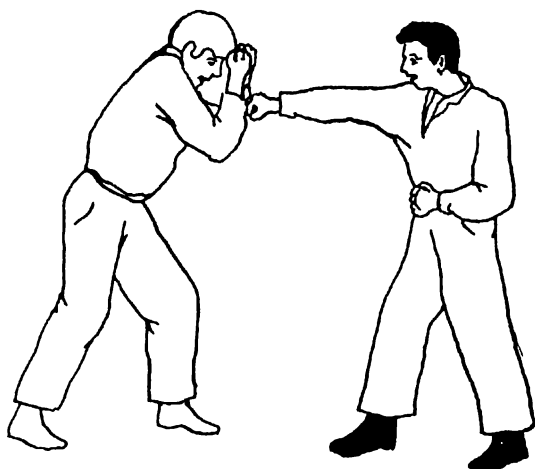


Рис. 66.

## 2.4. Блок предплечьем изнутри от прямого удара

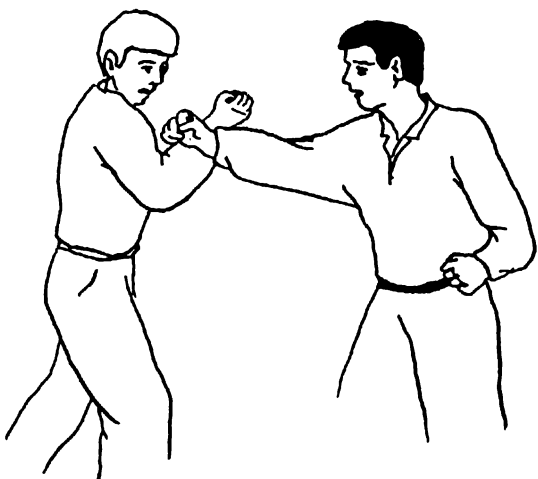


Рис. 67.

Атакующее предплечье встретить предплечьем при приближении кулака. Движение предплечья по дуге изнутри-наружу выполняется в сочетании с вращением против часовой стрелки вокруг своей оси и разворотом туловища и плеч на угол  $45^{\circ}$ . Соприкосновение смягчается за счет скольжения блокирующей руки по предплечью противника. (рис. 67).

## 2.5. Блок предплечьем снаружи от прямого удара

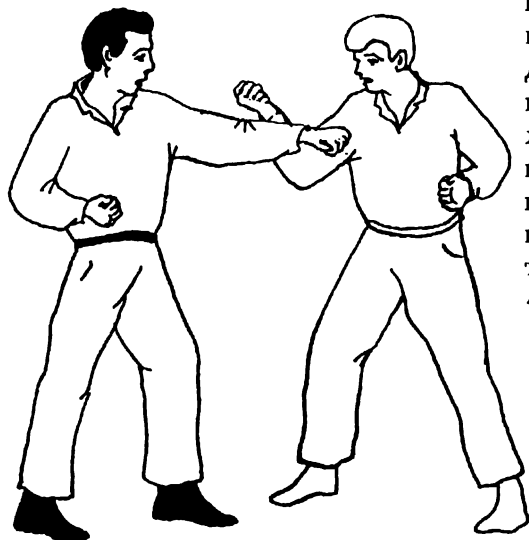


Рис. 68.

Атакующее предплечье встретить предплечьем при приближении кулака. Движение предплечья выполняется по дуге снаружи-внутри в сочетании с вращением против часовой стрелки вокруг собственной оси и разворотом туловища и плеч на угол  $45^{\circ}$  (рис. 68).

## 2.6. Защита ответным ударом двух рук от прямого удара в голову

Отклониться назад со встречным ударом двумя руками по атакующей руке противника. При этом предплечьем левой руки удар производится по локтевому суставу, а предплечьем правой — по лучезапястному суставу (рис. 69).

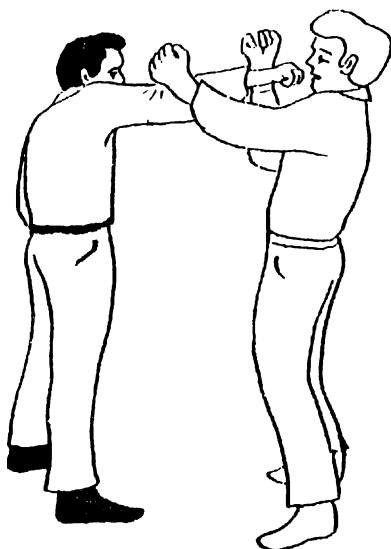


Рис. 69.

## 2.7. Блок предплечьем снаружи-внутри с захватом атакующего запястья от прямого удара (рис. 70)

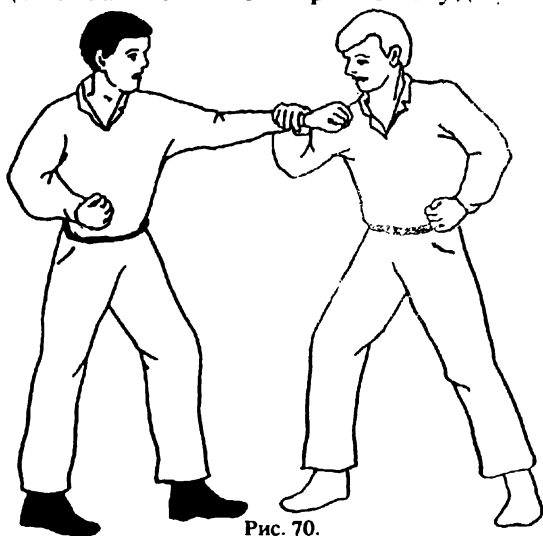


Рис. 70.

**2.8. Блок предплечьем изнутри-наружу с захватом атакующего запястья от прямого удара (рис. 71)**

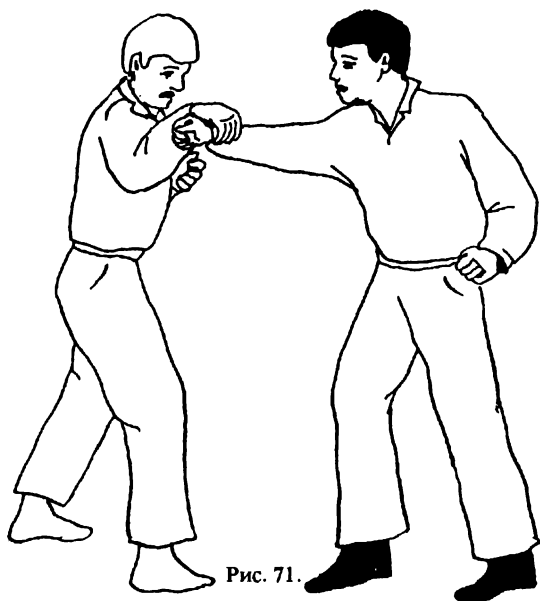


Рис. 71.

**2.9. Защита приседанием от прямого или бокового удара в голову**

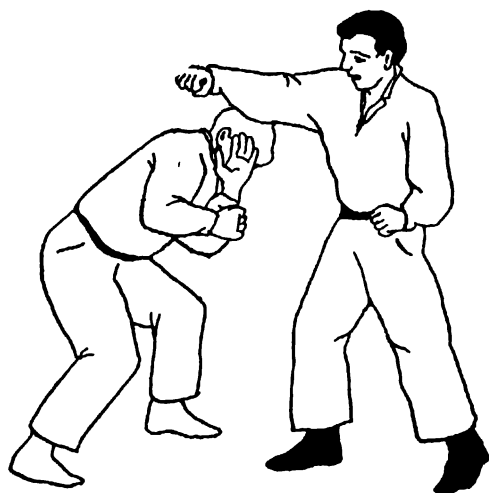


Рис. 72.

Согнуть ноги в коленях, заставляя противника промахнуться. Руки должны быть согнуты в локтевых суставах и прижаты к слегка согнутому туловищу (рис. 72).

**2.10. Блок предплечьем вверх с захватом атакующего запястья (рис. 73) или одежды на рукаве (рис. 74) от прямого удара в голову**

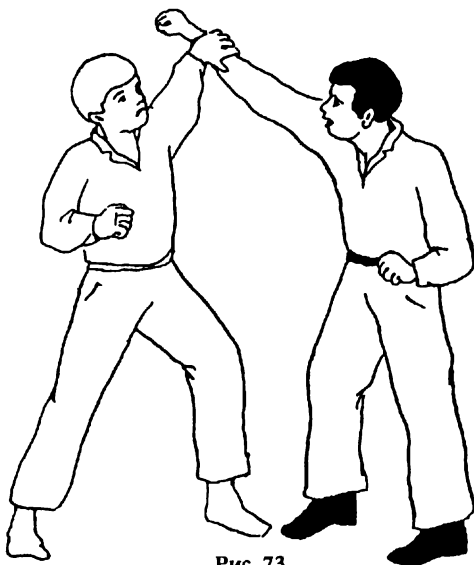


Рис. 73.

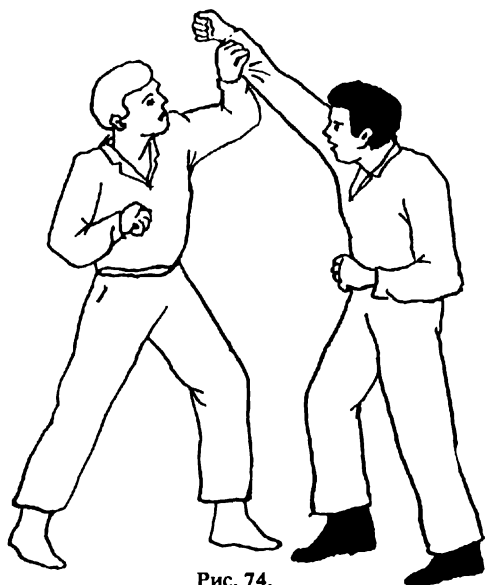


Рис. 74.

## 2.11. «Мягкий» блок двумя руками от прямого удара

Встретить атакующую руку в начале удара (рис. 75). Затем плавно сопровождать ее скользящим движением по предплечью, сдвигая руку противника с линии удара вправо и разворачивая свой корпус по часовой стрелке (рис. 76).

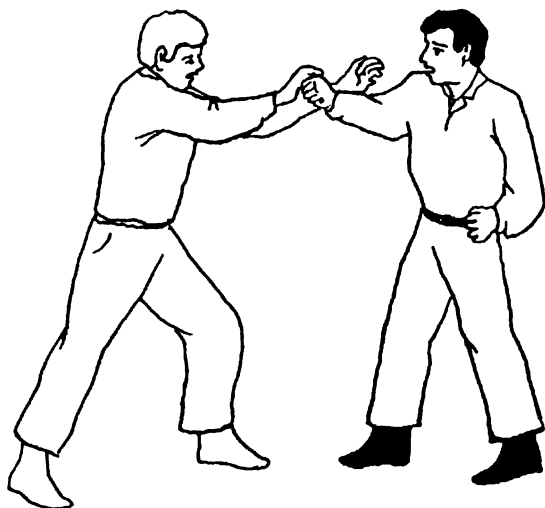


Рис. 75.

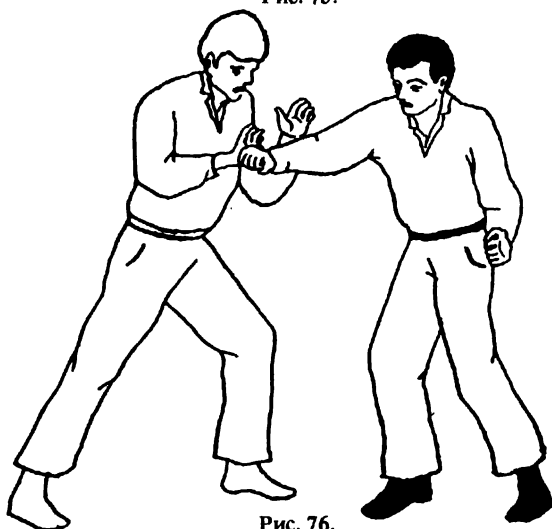


Рис. 76.

## 2.12. Встречный блок-удар кулаком в голову от нападения прямым ударом

Выполнить встречный блок таким образом, чтобы траектория движения руки позволила нанести ответный удар кулаком в голову противника (рис. 77, 78).

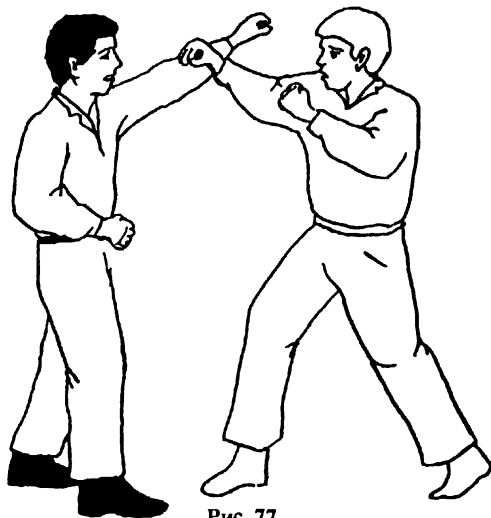


Рис. 77.

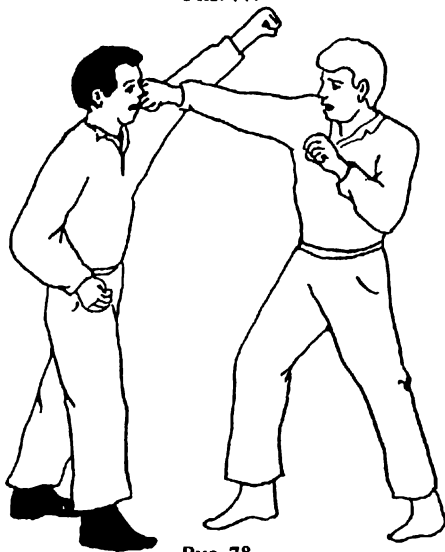


Рис. 78.

### 2.13. Защита ударом колена в корпус от удара сбоку

Провести блок предплечьем кулаком наружу (рис. 79, 80) и захватить одежду на плече. Свободной рукой захватить одежду на груди. Наклоняя противника рывком руками влево-вниз, нанести встречный удар коленом по дуге снаружи-внутри в корпус (рис. 81). Опуская ногу, выполнить удар стопой в подколенный сгиб (рис. 82). После падения атакующего можно нанести удар ногой в корпус (рис. 83).

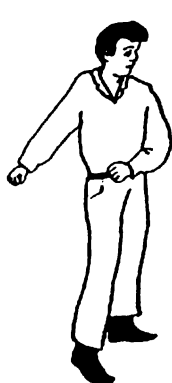


Рис. 79.



Рис. 80.



Рис. 81.



Рис. 82.

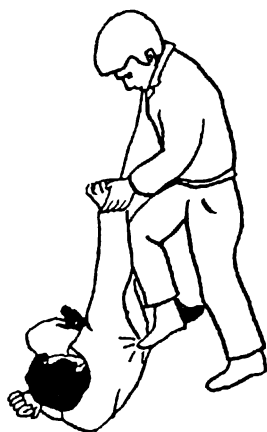


Рис. 83.

## 2.14. Защита рычагом локтя от прямого удара в голову

Отвести удар предплечьем одноименной руки изнутри-наружу, уходя в сторону и поворачивая корпус по часовой стрелке. Захватить запястье атакующей руки (рис. 84). Продолжая поворот корпуса, толчком свободной руки в локтевой сустав вывести противника из равновесия, бросая его на грудь (рис. 85, 86). В случае необходимости провести добивающий удар или загиб руки за спину.

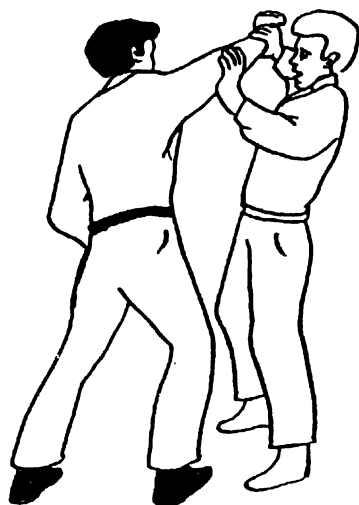


Рис. 84.

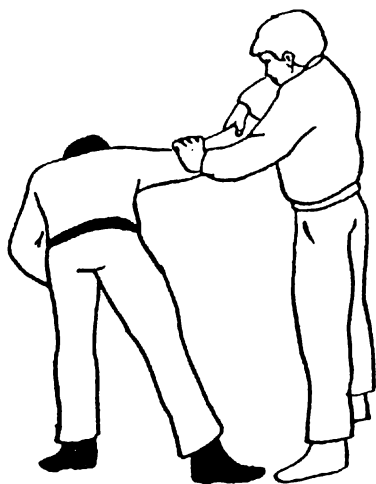


Рис. 85.

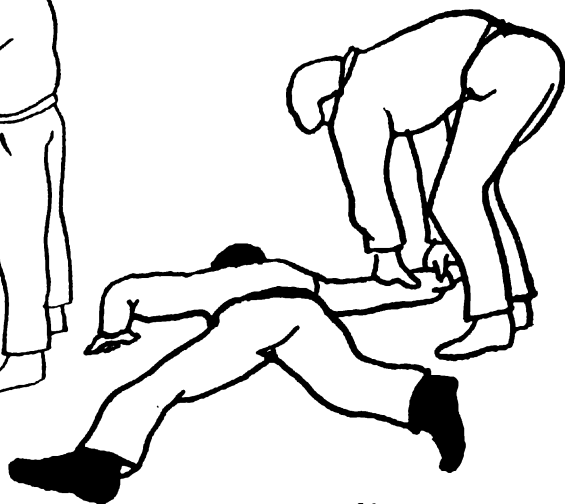


Рис. 86.

### 2.15. Защита броском «мельница» (от удара кулаком в голову)

Заблокировав удар левым предплечьем, захватить одежду у локтя или запястья (рис. 87). Приседая, прихватить правой рукой одноименное бедро противника, положив нападающего на плечи таким образом, чтобы правое плечо упиралось в низ живота (рис. 88). Поднимаясь и разворачивая корпус, провести бросок (рис. 89, 90). В случае необходимости провести добивающий удар или болевой прием.

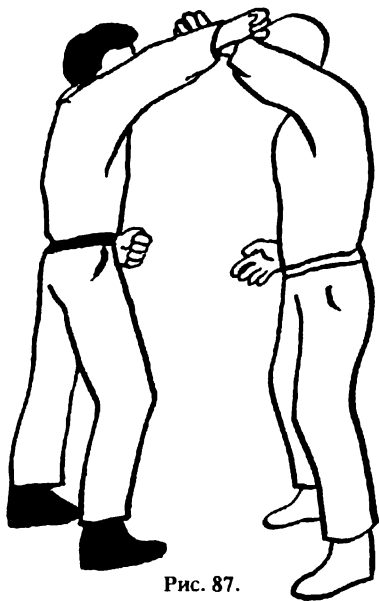


Рис. 87.

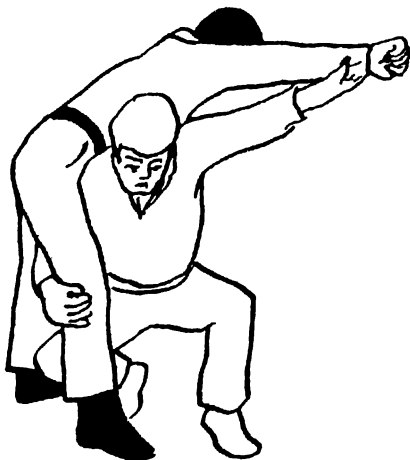


Рис. 88.

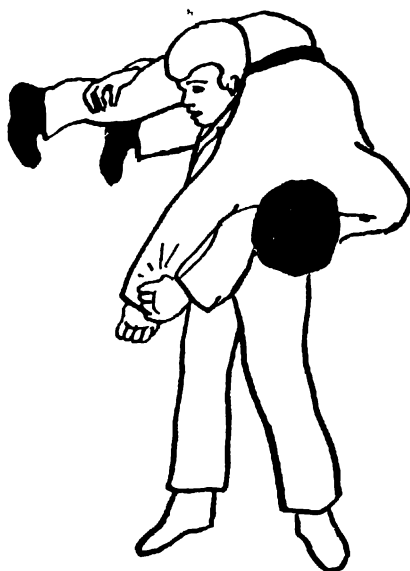


Рис. 89.

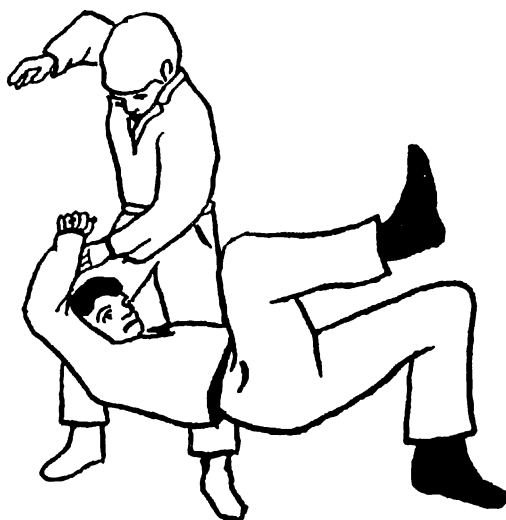


Рис. 90.

### 2.16. Защита рычагом локтя через плечо от удара в голову

Провести блок предплечьем вверх с последующим захватом атакующей руки за запястье (рис. 91, 92). С выпадом правой ногой вперед повернуться спиной к противнику против часовой стрелки, положив его руку на плечо ладонью вверх (рис. 93). Движением двух рук вниз провести болевой прием на локтевой сустав.



Рис. 91.



Рис. 92.

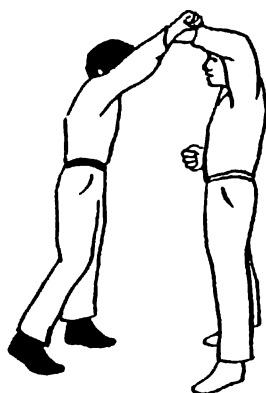
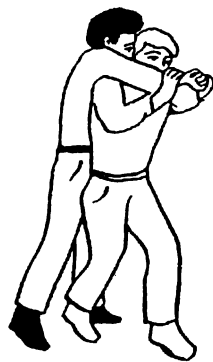


Рис. 93.



### 2.17. Защита задней подножкой от удара в голову

Провести блок предплечьем вверх (рис. 94) и захватить лучезапястный сустав атакующей руки. Основанием открытой ладони нанести удар снизу вверх в подбородок. Одновременно с этим, подкашивающим движением правой ноги перекрыть одноименную ногу противника (рис. 95). Выпрямляя ногу и переноса на нее вес тела, провести бросок (рис. 96). В случае необходимости провести добивающий удар в голову или корпус.

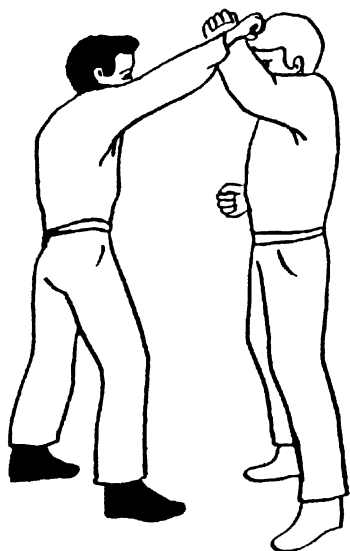


Рис. 94.

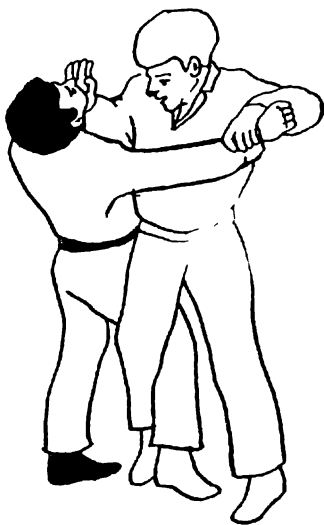


Рис. 95.



Рис. 96.

## 2.18. Защита ударом в подколенный сгиб от удара руками наотмашь

Провести блок предплечьями обеих рук (рис. 98). Захватив двумя руками атакующую руку, нанести удар стопой в подколенный сгиб противника (рис. 99). С одновременным рывком руками вниз провести бросок. В случае необходимости выполнить добивающий удар ногой.

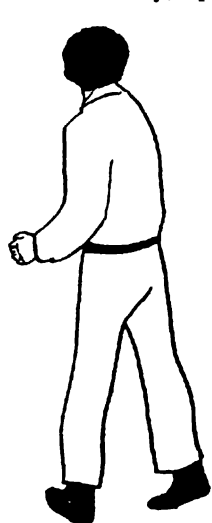


Рис. 97.

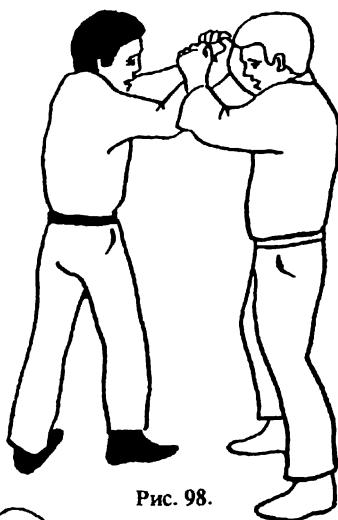


Рис. 98.



Рис. 99.

## 2.19. Защита броском с захватом за ноги от удара кулаком снизу в живот

Остановить удар, прижав предплечья обеих рук к животу и наклоняясь вперед (рис. 100). Захватить снаружи подколенные сгибы (рис. 101). Толкая плечом в корпус с одновременным рывком руками на себя вверх, опрокинуть противника на спину (рис. 102). В случае необходимости провести добивающий удар ногой.

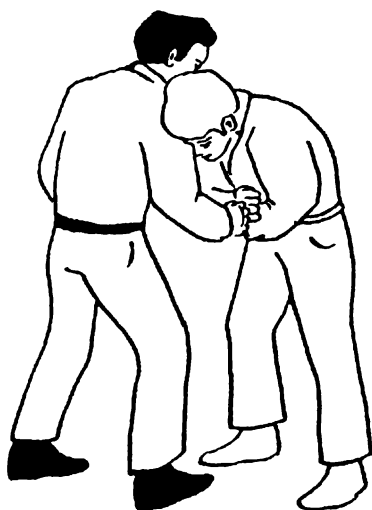


Рис. 100.

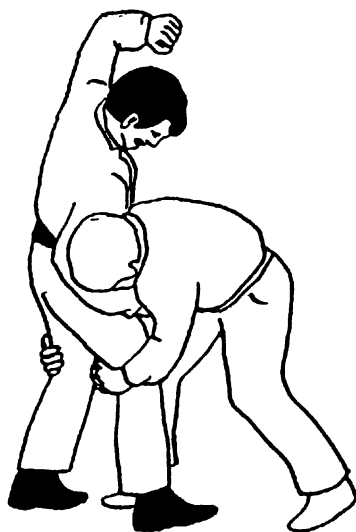


Рис. 101.

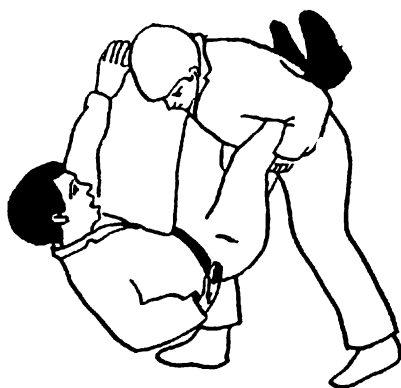


Рис. 102.

## 2.20. Защита броском через бедро от удара в голову

Провести блок предплечьем правой руки кулаком вверх (рис. 103) и захватить одежду на локте. Поворачиваясь по часовой стрелке, левой рукой обхватить туловище на уровне пояса и присесть так, чтобы правая ягодица подбивала середину левого бедра (рис. 104). Выпрямляя ноги, наклоняясь вперед и разворачивая корпус вправо, провести бросок (рис. 105). В случае необходимости нанести добивающий удар ногой.

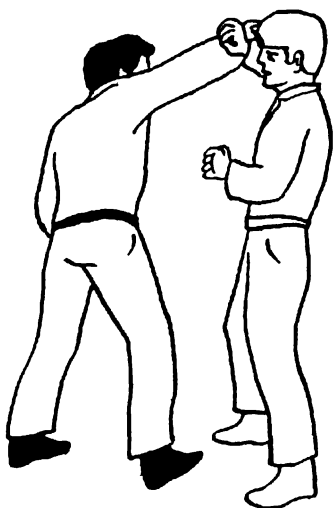


Рис. 103.



Рис. 104.



Рис. 105.

## 2.21. Защита передней подсечкой от удара кудаком в голову

Проведя блок предплечьем кулаком вверх (рис. 107), захватить одежду на локте атакующей руки. Свободной рукой захватить одежду на груди. Одновременно с рывком руками на себя через левое плечо, выбить стопой левой ноги правую ногу противника в районе подъема стопы (рис. 108, 109). В случае необходимости провести добивающий удар ногой в голову или корпус.



Рис. 106.



Рис. 107.

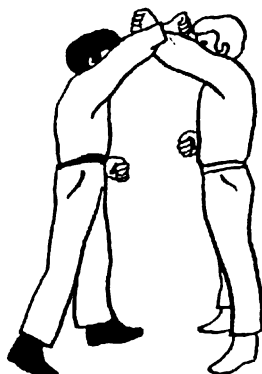


Рис. 108.

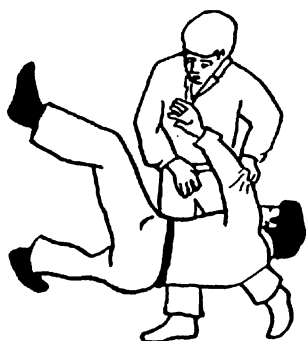
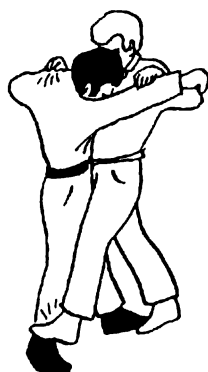


Рис. 109.

## 2.22. Защита броском с захватом ноги от удара в голову

Приседая и уходя вниз под атакующую руку противника, захватить его ногу под плечо. Толкнуть правой стороной туловища бедро (рис. 110, 111). Опрокинув соперника на спину (рис. 112), преследовать ударом в низ живота левым локтем.

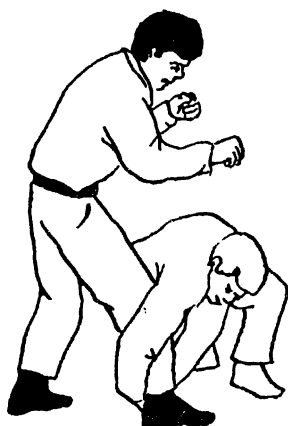


Рис. 110.

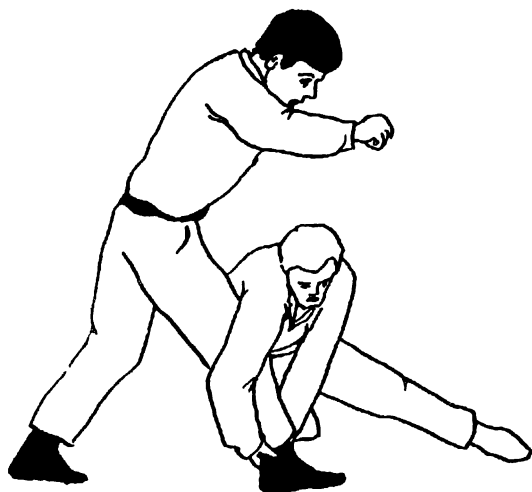


Рис. 111.

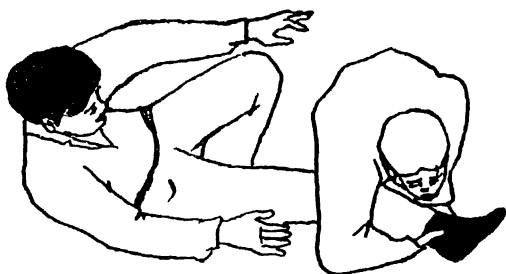


Рис. 112.

### 2.23. Защита рычагом кисти наружу от удара кулаком снизу

Провести блок левым кулаком вниз по атакующему предплечью противника (рис. 113). Захватив запястье (рис. 114), нанести удар открытой правой ладонью по тыльной стороне кулака и закончить движение рычагом кисти наружу (рис. 115).

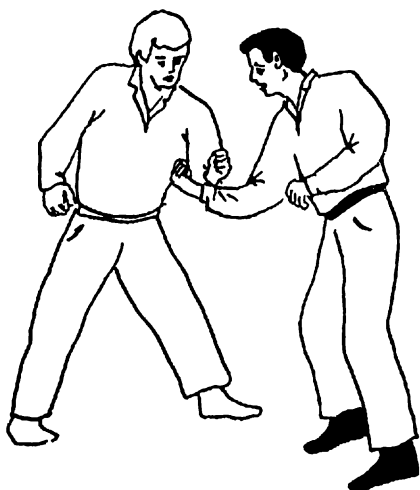


Рис. 113.



Рис. 114.

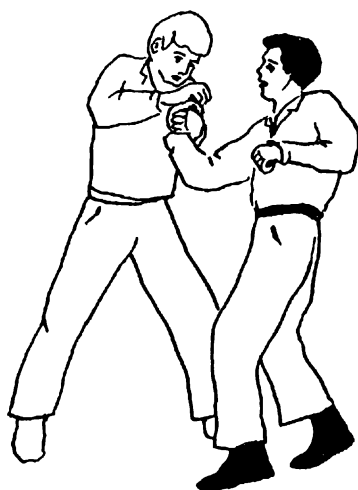


Рис. 115.

## 2.24. Защита серий ударов от удара в голову

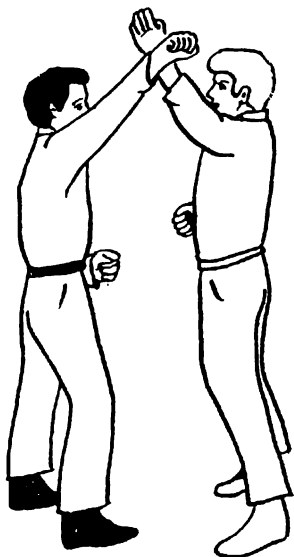


Рис. 116.

Провести блок предплечьем левой руки изнутри-наружу (рис. 116). Ребром ладони левой руки ударить по шее (рис. 117). Локтем правой руки нанести удар в челюсть (рис. 118). Захватив левой рукой за плечо, не останавливая движения, правым локтем нанести удар по челюсти с другой стороны (рис. 119, 120). Завершить комбинацию ударом колена в голову с последующим ударом обеих рук по шее (рис. 121).

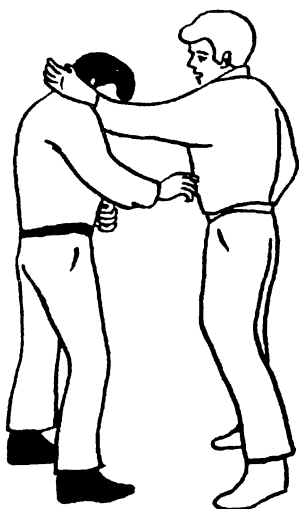


Рис. 117.



Рис. 118.

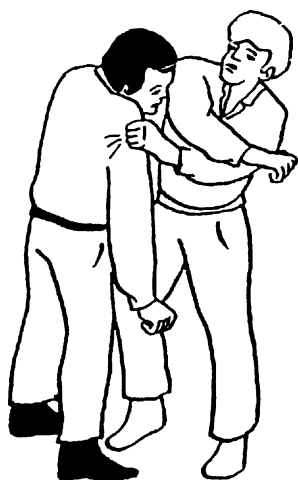


Рис. 119.

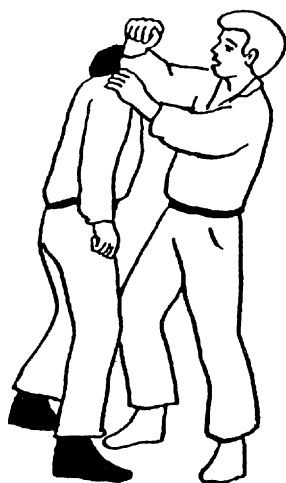


Рис. 120.

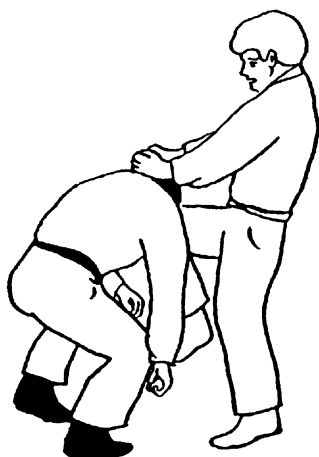


Рис. 121.

## ГЛАВА

# 2

## УДАРЫ НОГАМИ. ЗАЩИТЫ ОТ УДАРОВ НОГАМИ

*Врага не бить*

*— живу не быть,  
считать врагов не убитых,  
а не добитых.*

*Солдатская пословица  
русской армии XVIII века.*

Удар ногой — мощное средство поражения противника. Условно удары ногами можно разделить на два вида:

- вспомогательные, т. е. удары, помогающие освободиться от плотного захвата;
- атакующие, ставящие своей целью сразу же решить исход поединка в свою пользу.

Эффективность ударов ногой зависит от быстроты, точности и сохранения равновесия в момент выполнения движения. Выполняя удары ногами, необходимо помнить, что уменьшение площади опоры при атаке ведет к снижению устойчивости тела. В боевой схватке при нападении и обороне, как правило, используются удары в нижнюю половину туловища и ног.

Одно из основных приспособлений для тренировки ударов ногами — боксерский мешок. Его подвешивают на уровне туловища воображаемого соперника. Тяжесть и упругость мешка позволяют наносить удары в полную силу. С первых же занятий нужно вырабатывать умение не просто нанести сильный и резкий удар, а поражать определенные точки на снаряде. Обозначается цель на мешке мелом или пришитым куском материи яркого цвета. Правильность нанесения удара можно определить по звуку. Движения отрабатываются в среднем темпе сериями. Каждая серия ударов должна длиться не менее 10 минут. После стабильного усвоения ударов на боксерском мешке целесообразно вводить в тренировочный процесс работу с партнером, защищенным тяжелой переносной подушкой, представляющей из себя

крепкий щит с ручками, стороны которого обтянуты толстым войлоком. При видимых недостатках метода это уже настоящий двигающийся противник, удары по которому не только тренируют силу, но и помогают приобрести умение сохранять равновесие и определять оптимальную дистанцию для реального боя.

Качественное овладение техники боя ногами требует гибкости и силы тазобедренного сустава. Наряду с общеизвестными растягиваниями типа «шпагат» целесообразно в тренировку включать и специальные подготовительные упражнения, а именно:

- используя длинную веревку с петлей, перекинутую через верхнюю опору или блок, подвесить свою ногу в районе ступни. Натягивая другой конец веревки, поднять ногу до появления легкого болевого ощущения в тазобедренном суставе. Сделать несколько качающих движений, после чего поменять ногу;

- из исходного положения, когда ступни ног параллельны, перенести тяжесть тела на одну из ног, слегка наклоняясь назад, провести удар другой ногой в сторону. Возвращаясь в исходное положение, проделать то же самое движение в другую сторону. Упражнение проводить сериями в среднем темпе с последующим ускорением;

- имитация удара с резиновым медицинским жгутом, один конец которого укреплен в районе голеностопного сустава. При проведении удара необходимо сохранять правильную структуру боевого движения;

- махи ногами с дополнительным отягощением (металлические браслеты, накладки) на голень и стопы;

- «петушиный бой» — шуточное толкание партнерами друг друга в положении на одной ноге.

В процесс тренировки необходимо вводить боксерский арсенал. Это и мяч на резинах, способствующий выработке хлесткого, резкого удара, и настенные подушки с разными наполнителями, а также лапы, позволяющие укреплять навык точности нанесения удара, быстроту реагирования на передвижения противника.

## 1. Удары ногами

### 1.1. Прямой удар ногой вперед

Прямой удар ногой вперед наносится на средней и на длинной дистанции. Зоной поражения при ударе могут быть челюсть, центральная и нижняя часть живота, атакующая конечность, колено, голень (рис. 122–125).

При ударе используются следующие части стопы:

- подъем стопы;
- основание пальцев стопы;
- пяточная кость стопы (пятка).



Рис. 122. Прямой удар ногой в верхнюю часть туловища.

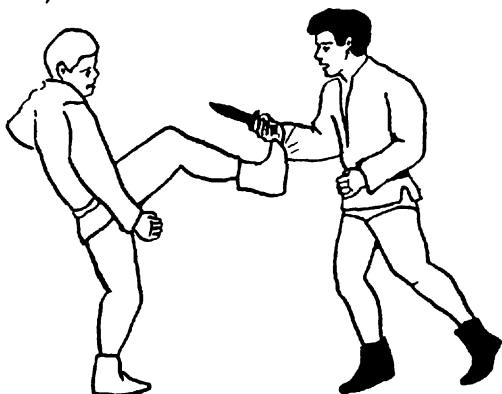


Рис. 123. Прямой удар ногой по атакующей руке.

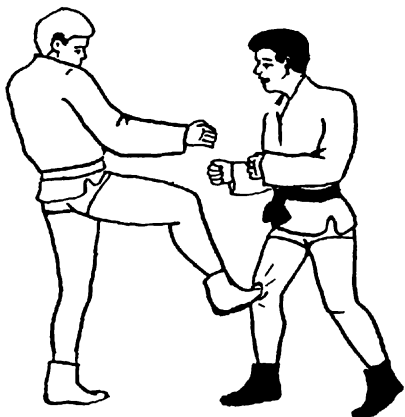


Рис. 124. Прямой удар ногой в колено.

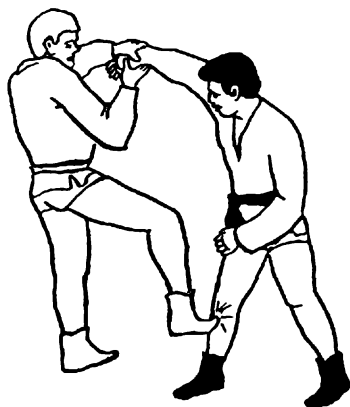


Рис. 125. Прямой удар ногой в голень.

Движение начинается с подъема бедра ударной ноги вперед-вверх (рис. 126). После этого разогнуть ногу в коленном суставе. Опорная нога напряжена и слегка согнута, в момент удара разворачивается носком наружу. Пятка от пола не отрывается. Согнутые руки в локтях резко отводятся назад, усиливая движение. При выпрямлении ноги колено несколько опускается, что обеспечивает движение стопы по кратчайшему расстоянию к цели (рис. 127). После удара вернуть ногу в исходное положение.

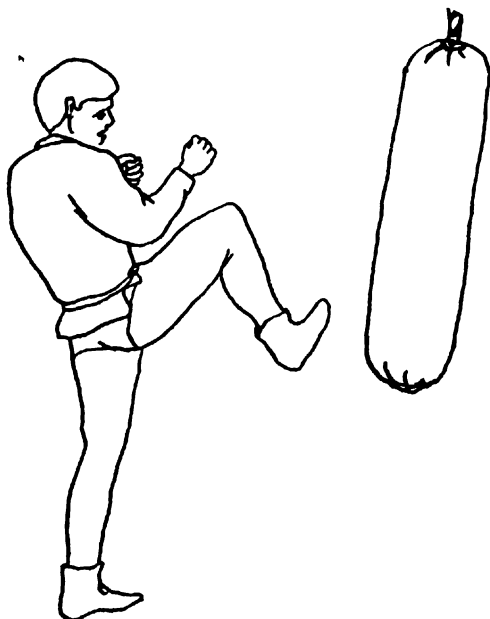


Рис. 126.

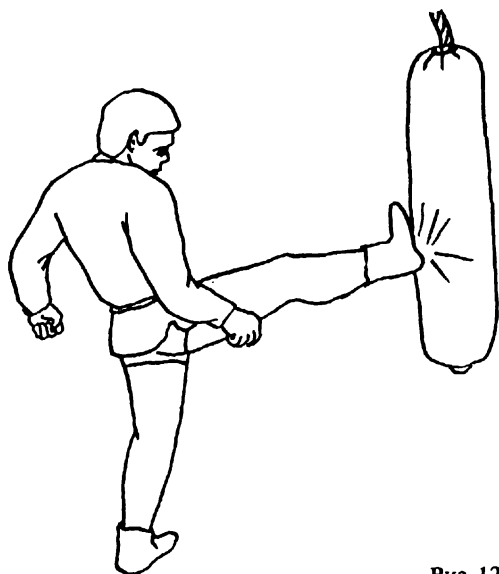


Рис. 127.

**Последовательность обучения**

- Выполнить удар в медленном темпе, обращая внимание на правильное выполнение приема.
- Провести серию ударов в быстром темпе.
- Выполнить удар ногой через препятствие (высота препятствия 50–60 сантиметров).
- Выполнить попеременные удары по неподвижным и подвижным снарядам.
- Выполнить серию попеременных ударов после акробатических упражнений (прыжков, кувырков, падений).

**1.2. Боковой удар ногой**

Боковой удар ногой относится к категории сильнейших ударов. Правильное проведение приема, дополненное отвлекающими действиями рук, позволяет пробить хорошо поставленный блок.

В основном он используется для поражения бедра, колена и голени противника, так как эти цели наиболее близки и при нападении, и при обороне. Кроме того, зонами поражения могут являться лицо и живот (рис. 128–132). Применяется на средней и дальней дистанции, наносится пяткой или наружным краем стопы.

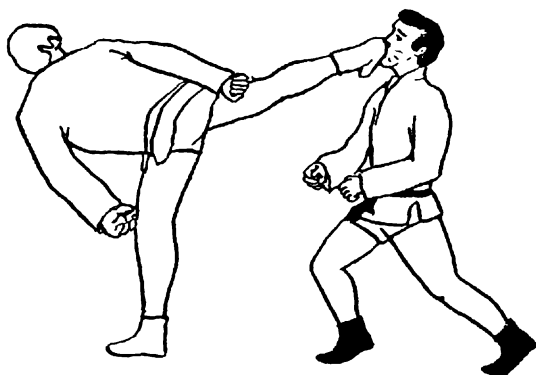


Рис. 128. Боковой удар ногой в лицо.

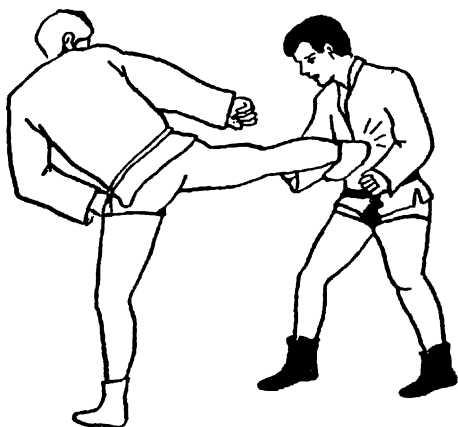


Рис. 129. Боковой удар ногой в живот.

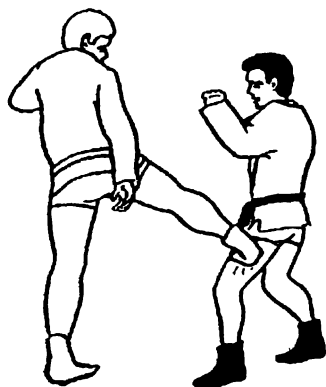


Рис. 130. Боковой удар ногой в бедро.

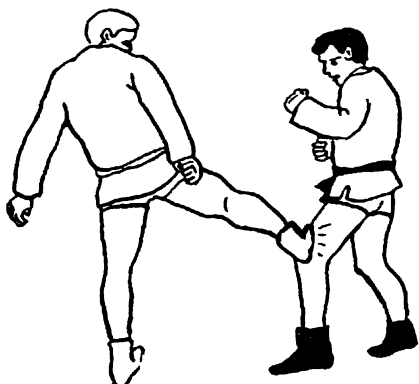


Рис. 131. Боковой удар ногой в колено.

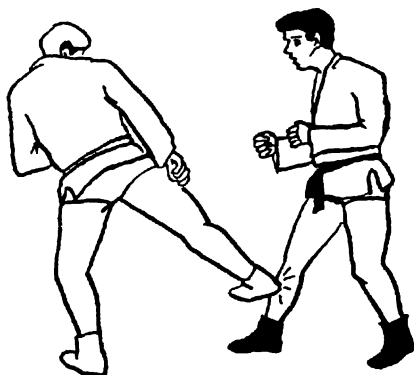


Рис. 132. Боковой удар ногой в голень.

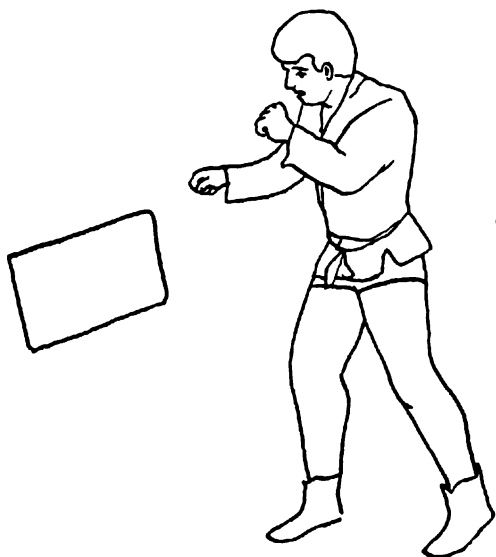


Рис. 133.

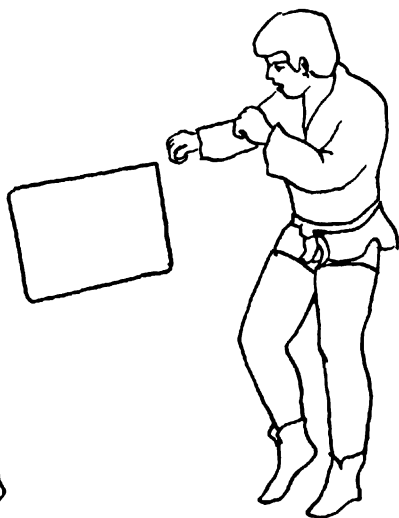


Рис. 134.



Рис. 135.

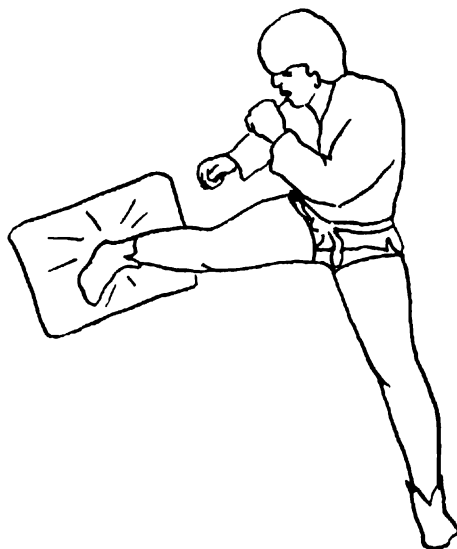


Рис. 136.

В правосторонней стойке подтянуть левую ногу к правой и поднять бедро атакующей ноги вверх. Разгибая коленный сустав опорной ноги, нанести удар в сторону. При ударе работает тазобедренный и коленный суставы атакующей ноги, плечевой пояс резко раскручивается против часовой стрелки, а туловище наклоняется в сторону опорной ноги (рис. 133–136). После удара вернуть ногу в исходное положение.

### Последовательность обучения

- Выполнить удар в медленном темпе, обращая внимание на правильное проведение приема.
- Выполнить серию ударов в быстром темпе.
- Выполнить удар через препятствие высотой 50–60 сантиметров.
- Выполнить серию ударов по неподвижным и подвижным целям.
- Выполнить серию попеременных ударов после акробатических упражнений.

### 1.3. Круговой удар ногой

Применяется на средней и дальней дистанции. Зоны поражения: голова, челюсть, центральная и нижняя часть живота, корпус, атакующие конечности (рис. 137–142).

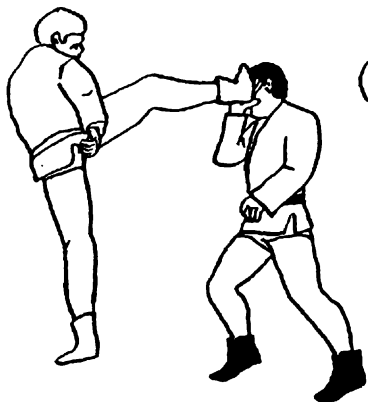


Рис. 137 Круговой удар ногой в голову.

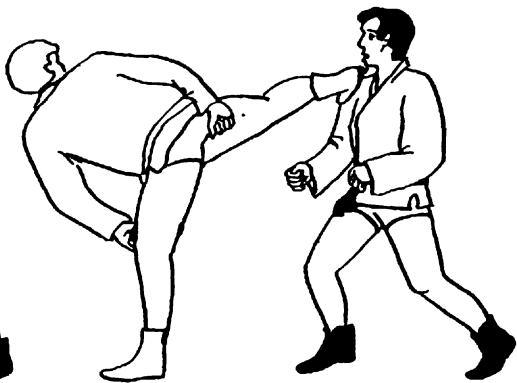


Рис. 138 Круговой удар ногой в челюсть.

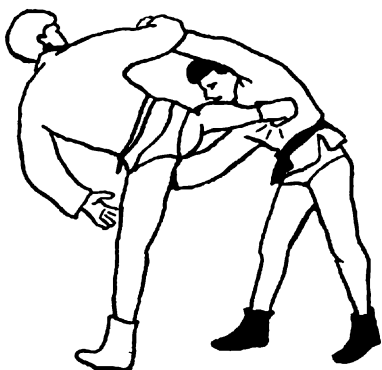


Рис. 139. Круговой удар ногой в корпус.

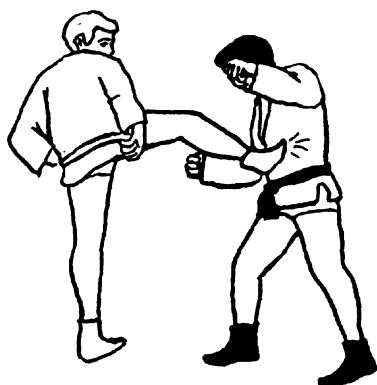


Рис. 140. Круговой удар ногой в центральную часть живота.

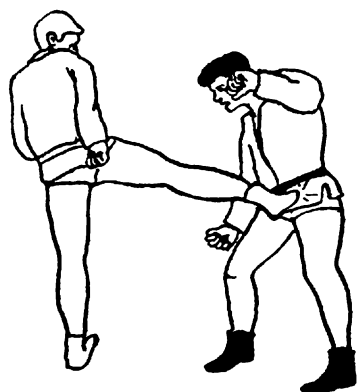


Рис. 141. Круговой удар ногой в нижнюю часть живота.

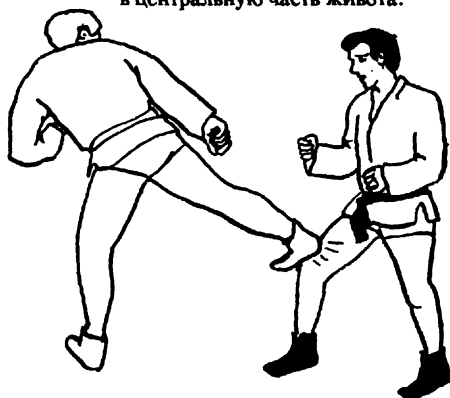


Рис. 142. Круговой удар ногой в колено.

Удар производится:

- основанием пальцев стопы;
- подъемом стопы;
- пяточной костью стопы (пяткой).

Из левосторонней стойки нападения поднять бедро и голень правой ноги так, чтобы они были параллельны полу (рис. 143). Разворачиваясь на опорной ноге против часовой стрелки и выпрямляя ногу в коленном суставе, нанести захлестывающий удар по дуге (рис. 144).



Рис. 143.

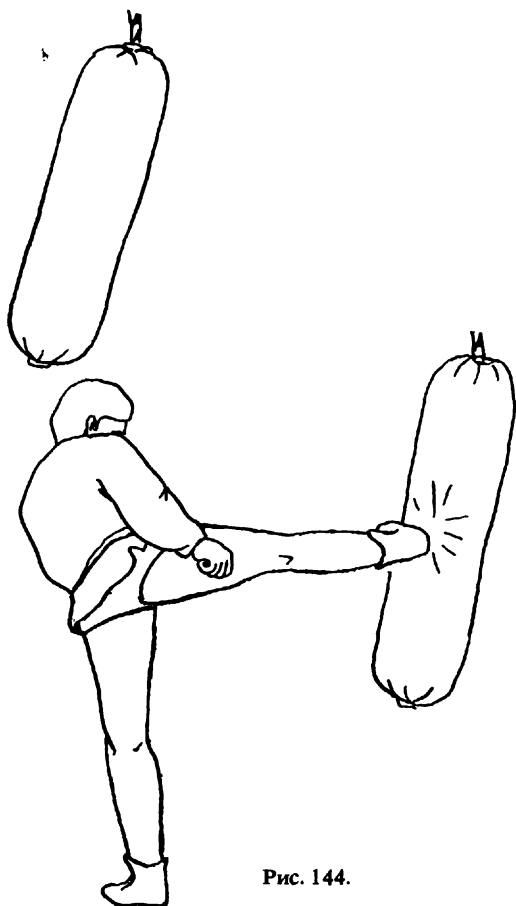


Рис. 144.

### Последовательность обучения

- Выполнить удар в медленном темпе, обращая внимание на правильное проведение приема.
- Провести серию быстрых ударов через препятствие высотой 80–100 сантиметров.
- Выполнить поочередные удары ногой по неподвижным и подвижным предметам.
- Выполнить серию поочередных ударов ногой после акробатических упражнений.

**1.4. Удар ногой назад**

Удары ногой назад применяются по противнику, нападающему спереди или стоящему сзади. Зоны поражения: центральная и нижняя часть живота (рис. 145, 146), коленный сустав, голень.

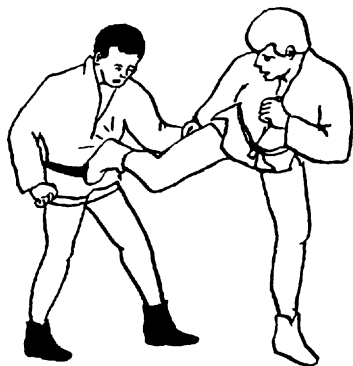


Рис. 145. Удар ногой назад  
в центральную часть живота.

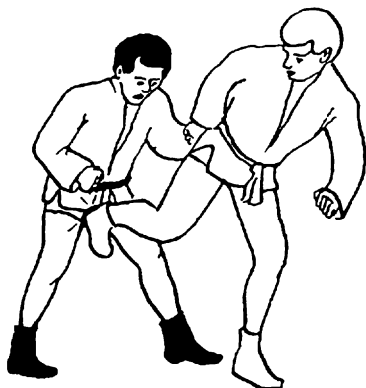


Рис. 146. Удар ногой назад  
в нижнюю часть живота.

Движение начинается поворотом на опорной ноге спиной к противнику (рис. 147, 148). Поднять ударную, согнутую в колене ногу вперед - вверх (рис. 149). Посылая бедро назад и выпрямляя ногу в коленном суставе, нанести удар назад пяткой, оттягивая носок на себя. Туловище при этом наклоняется вперед и разворачивается вправо. Посмотреть через плечо в направлении удара (рис. 150).

**Последовательность обучения**

- Выполнить в медленном темпе удар ногой по противнику, стоящему спереди или сзади, обращая внимание на правильное проведение приема.
- Выполнить удар ногой в быстром темпе.
- Выполнить удар через препятствие высотой 50–60 сантиметров.
- Выполнить попеременные удары ногой по неподвижным и подвижным ударным снарядам.
- Выполнить попеременные удары после акробатических упражнений.

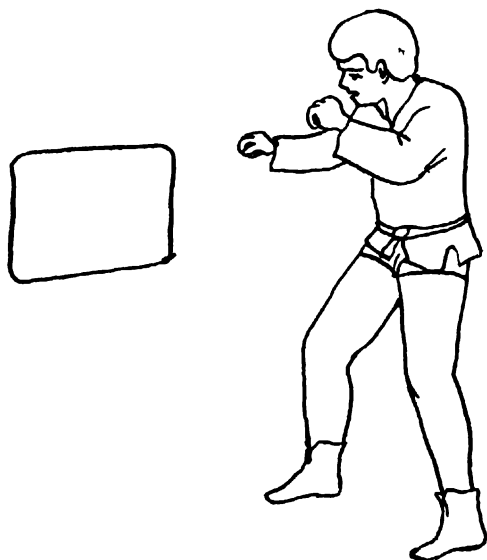


Рис. 147.

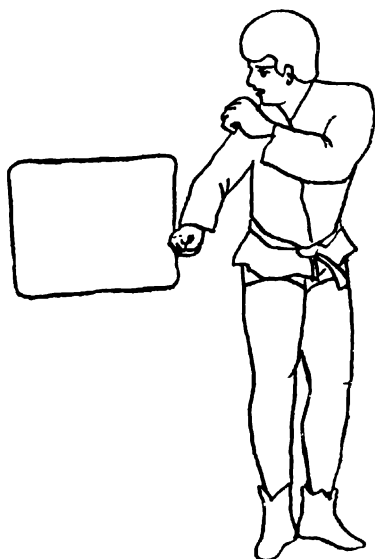


Рис. 148.

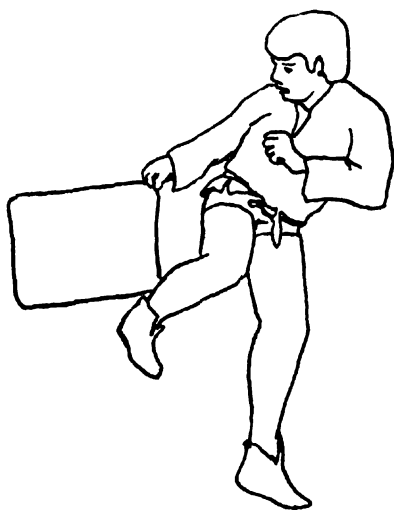


Рис. 149.

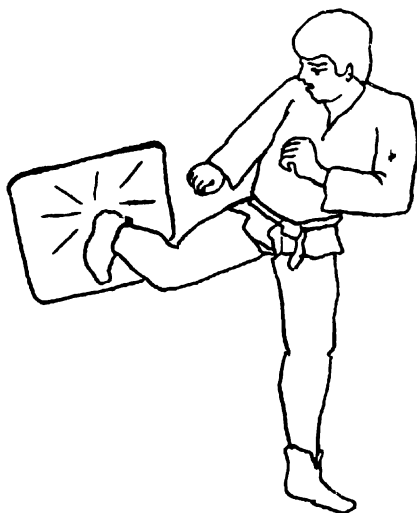


Рис. 150.

### 1.5. Удар коленом

Удары коленом наносятся на ближней дистанции боя. Зоны поражения: голова и шея наклонившегося противника, центральная и нижняя часть живота (рис. 150, 151).

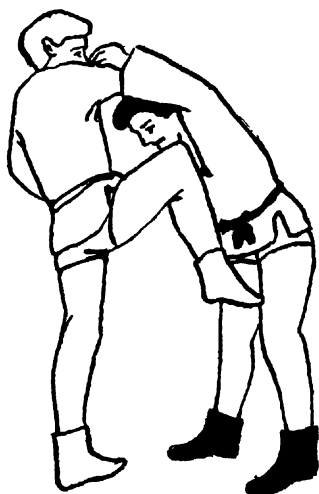


Рис. 150. Удар коленом в лицо.

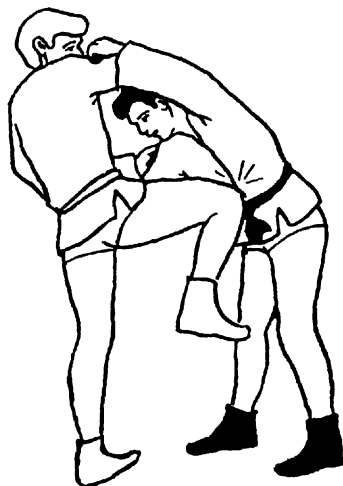


Рис. 151. Удар коленом в центральную часть живота.

Удары наносятся снизу-вверх (рис. 152) и сбоку (рис. 153). При ударе коленом сбоку необходимо поднять бедро и голень атакующей ноги вперед-вверх так, чтобы они были параллельны полу. Разворачиваясь на опорной ноге, нанести удар коленом сбоку.

#### Последовательность обучения

- Выполнить удар в медленном и быстром темпе (снизу-вверх, сбоку).
- Выполнить удар коленом сбоку через препятствие высотой 60–80 сантиметров.
- Выполнить попеременные удары коленом на неподвижных и подвижных ударных снарядах.

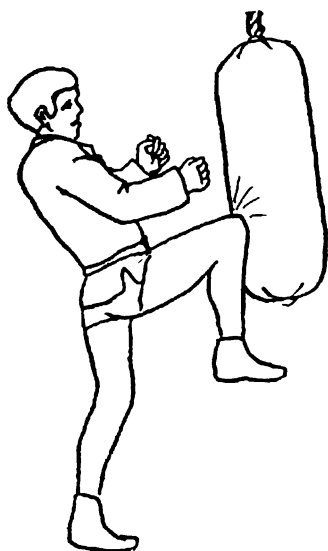


Рис. 152.

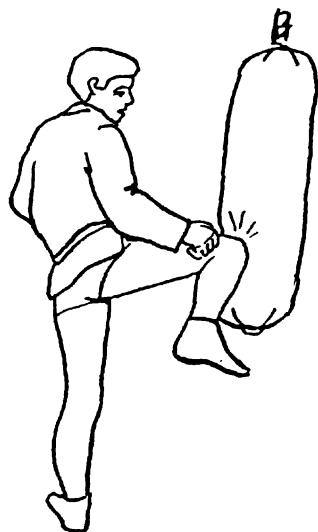


Рис. 153.

### Методические рекомендации

1. При изучении ударов обратить внимание на сохранение равновесия.
2. Для наращивания силы удара использовать закручивающее движение туловища и рук, а также выпрямление в момент удара заранее согнутой опорной ноги.

## **2. Защиты от ударов ногами**

### **2.1. Блок кулаком в голень против удара ногой снизу (рис. 154)**

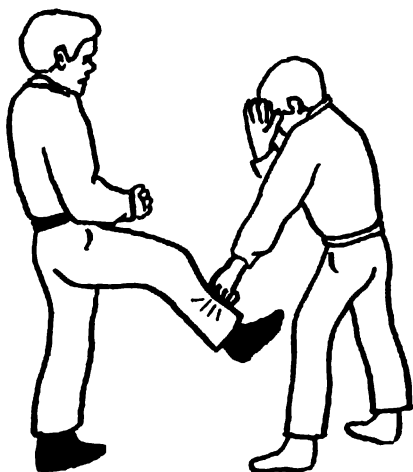


Рис. 154.

### **2.2. Блок плечом разноименной руки против кругового удара в верхнюю часть корпуса (рис. 155)**

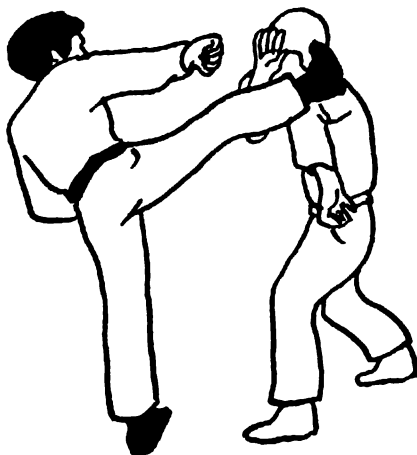


Рис. 155.

**2.3. Защита уходом с линии и одновременной подставкой разноименного предплечья против удара ногой в голову снизу (рис. 156)**

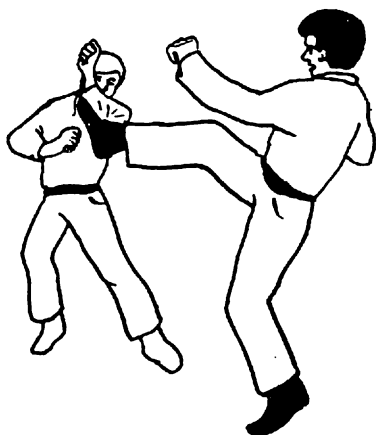


Рис. 156.

**2.4. Блок коленом разноименной ноги в голень от удара ногой снизу (рис. 157)**

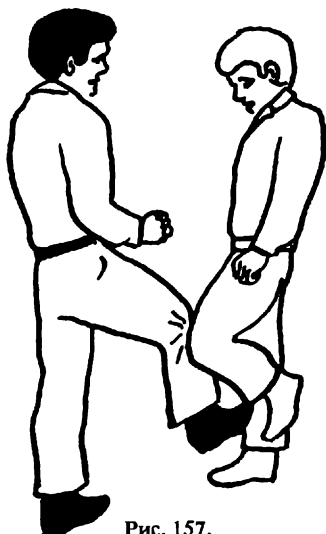


Рис. 157.

**2.5. Блок разноименной ногой в голень против бокового удара коленом (рис. 158)**

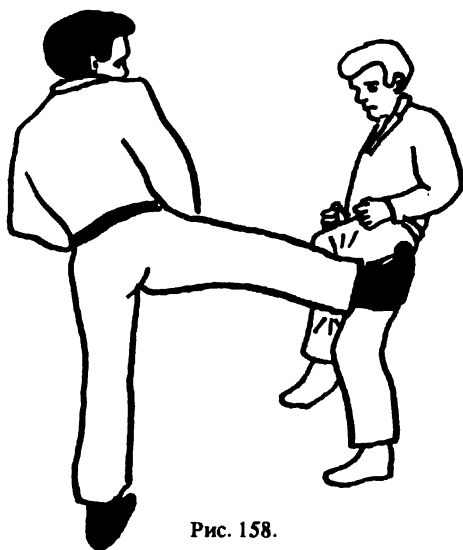


Рис. 158.

**2.6. Блок — удар стопой одноименной ноги в колено против бокового удара (рис. 159)**

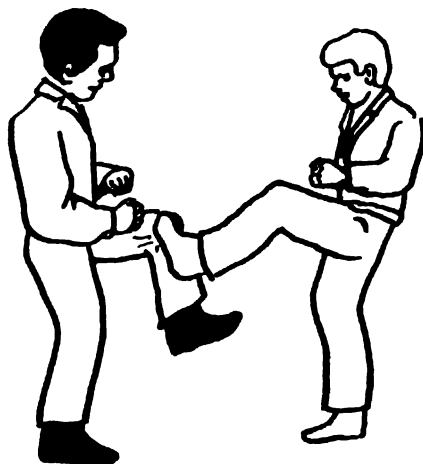


Рис. 159.

**2.7. Блок — удар стопой в колено  
от удара разноименной ногой снизу (рис. 160)**

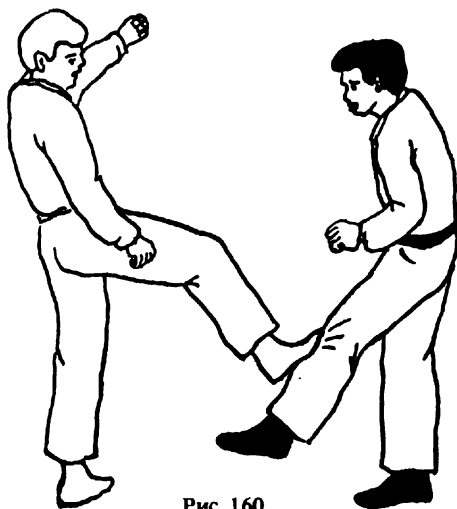


Рис. 160.

**2.8. Блок — удар стопой в голень  
от удара одноименной ногой снизу (рис. 161)**

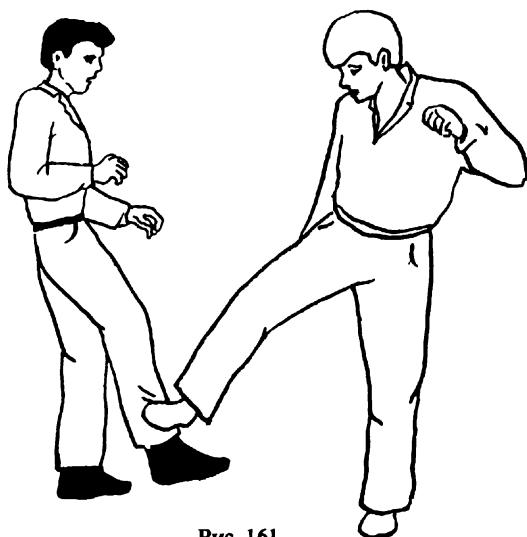


Рис. 161.

**2.9. Блок — удар стопой в середину бедра  
от удара одноименной ногой снизу (рис. 162)**

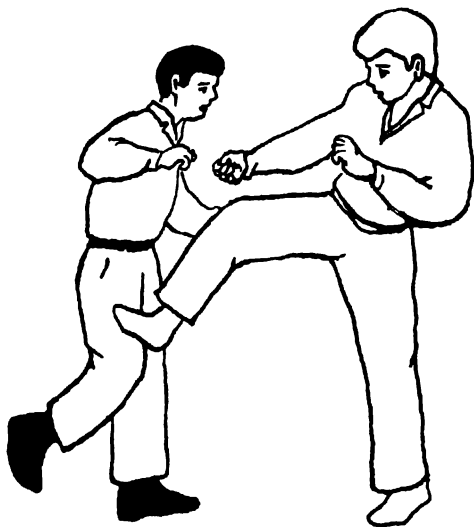


Рис. 162.

**2.10. Защита уходом вниз от кругового удара ногой**

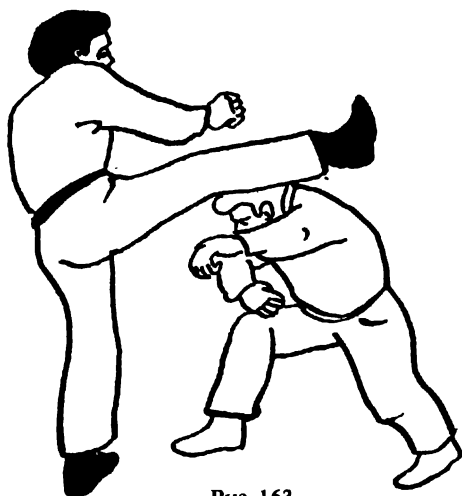


Рис. 163.

Приседая и наклоняя туловище вперед, уйти вниз, пропуская удар над собой (рис. 163). Толкнув плечом бедро опорной ноги противника изнутри, сбить его на спину (рис. 164, 165). Выполнить преследование ударом руки в низ живота (рис. 166).

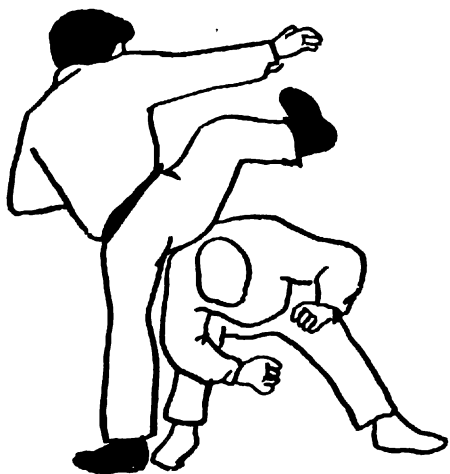


Рис. 164.

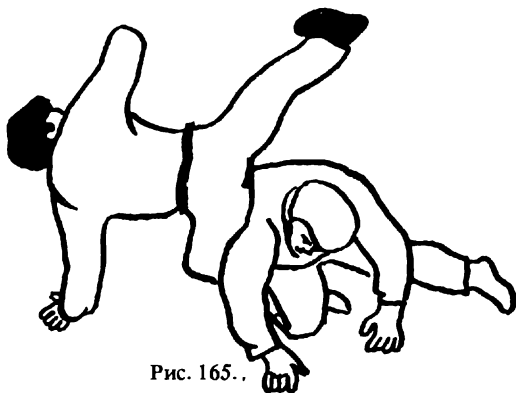


Рис. 165..

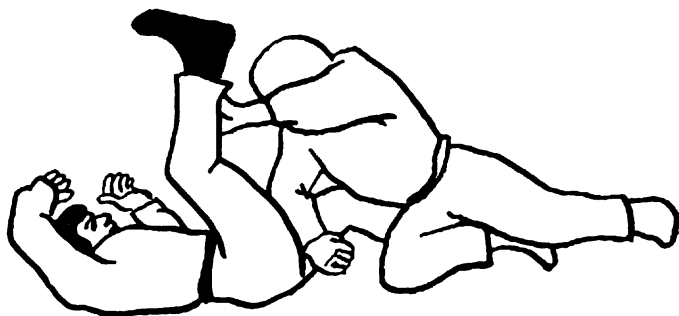


Рис. 166.

## 2.11. Защита рывком за ногу от удара снизу



Рис. 167.

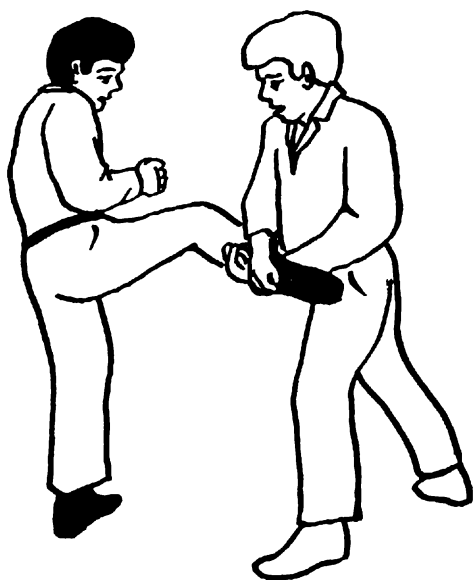


Рис. 168.

Наклоняясь вперед и отшагивая назад, остановить удар крестообразным блоком (рис. 167). Захватить одноименной рукой пятку нападающего, а разноименной нижнюю треть голени (рис. 168). Провести скручивание стопы по дуге снаружи-внутри с одновременным рывком вверх так, чтобы противник, развернувшись лицом вниз, потерял равновесие и упал на грудь (рис. 169). Не отпуская ногу нападающего, дополнительно блокировать ее разноименной ногой (рис. 170) так, чтобы голень легла перпендикулярно голени соперника. Упираясь верхней частью бедра в голеностоп, выполнить болевой прием (рис. 171).

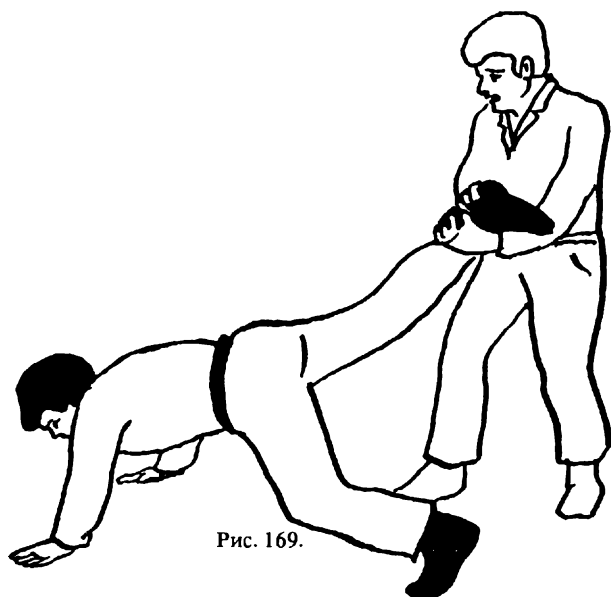


Рис. 169.

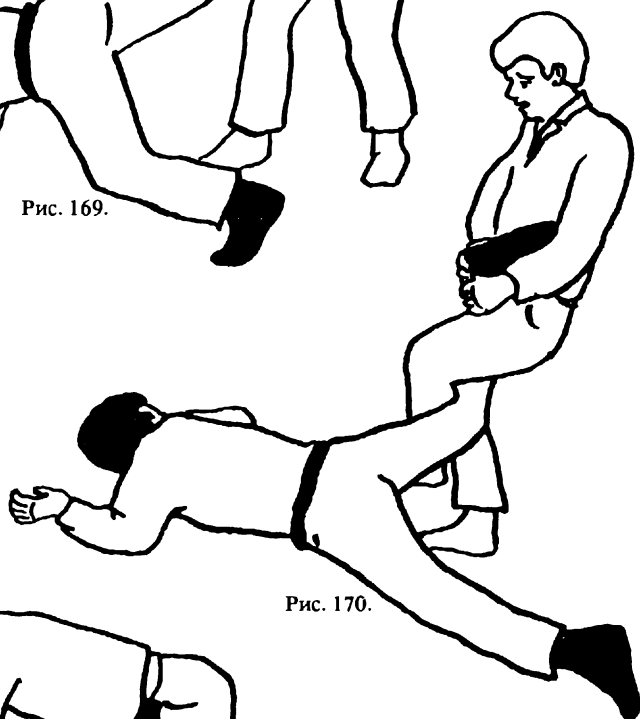


Рис. 170.

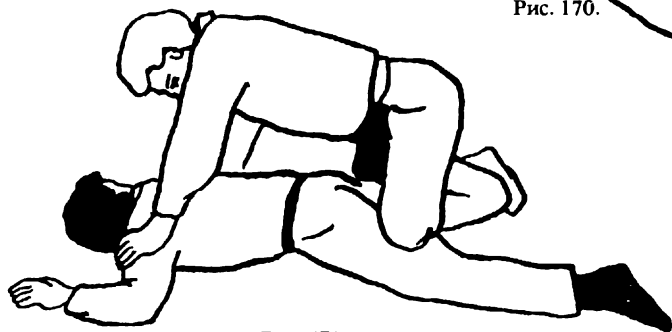


Рис. 171

## 2.12. Защита ударом ногой от кругового удара при нападении сзади



Рис. 172.

Повернув голову, контролировать направление удара (рис. 172). Выполнить блок предплечьем и ударить стопой в низ живота (рис. 173) или коленный сустав опорной ноги. В случае необходимости продолжить преследование добивающим ударом.

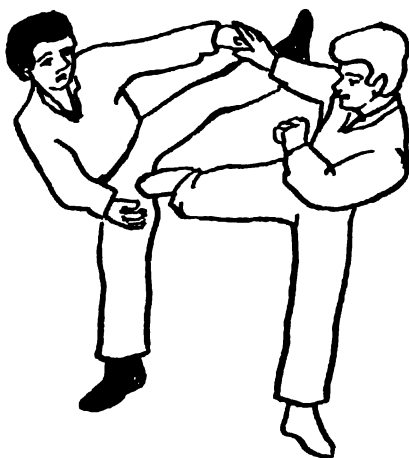


Рис. 173.

### 2.13. Защита сбиванием противника на грудь от кругового удара ногой

Блокируя левым плечом правую ногу нападающего, захватить одноименной рукой голень ближе к коленному суставу (рис. 174). Прижимая ногу к своей груди двумя руками, рывком вверх провести бросок, заставляя противника упасть на грудь (рис. 175). Выполнить преследование ударом в низ живота (рис. 176).

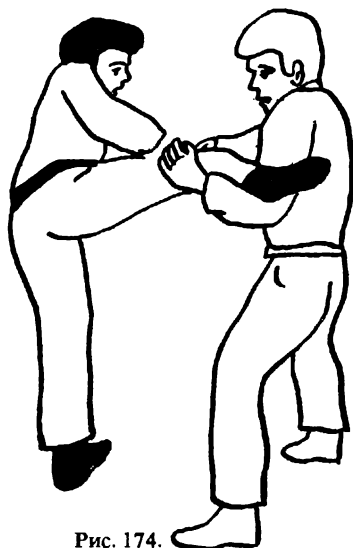


Рис. 174.

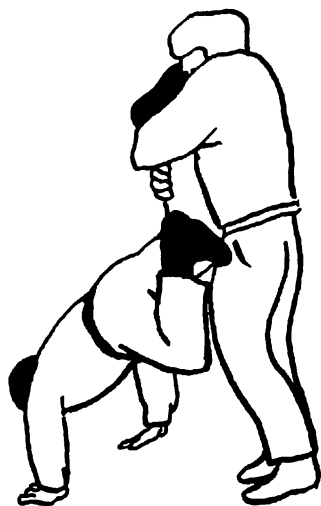


Рис. 175.

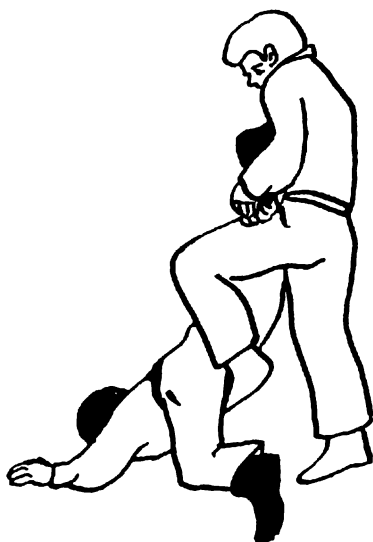


Рис. 176.

## 2.14. Защита передней подсечкой от бокового удара ногой в верхнюю часть корпуса

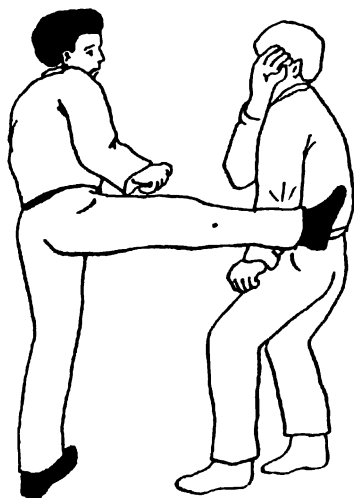


Рис. 177.

Поставив блок плечом левой руки, прижать предплечьем голень противника к плечу (рис. 177). Правой рукой захватить одежду на груди атакующего и нанести удар в область тазобедренного сустава левым коленом (рис. 178). Стопой правой ноги выбить голень опорной ноги с одновременным рывком руками на себя-вправо (рис. 179, 180).

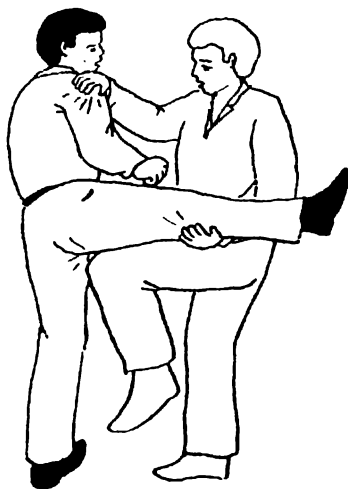


Рис. 178.

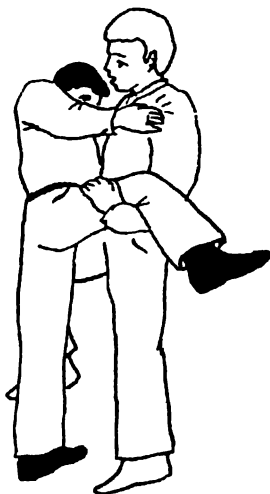


Рис. 179.

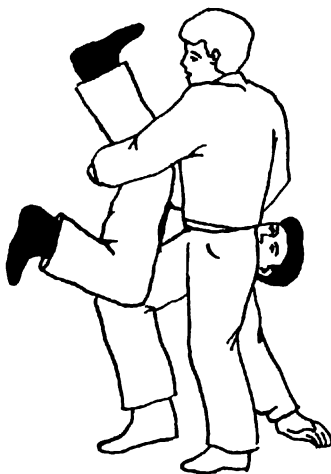


Рис. 180.

## 2.15. Защита выбиванием опорной ноги от удара снизу



Рис. 181.

Остановить удар атакующего крестообразным блоком (рис. 181). Захватив стопу и поднимая ее вверх, нанести удар разноименной ногой снизу-вверх в подколенный сгиб опорной ноги, заставляя соперника упасть на спину (рис. 182, 183).

Рис. 184 иллюстрирует разновидность этого приема, где выбивание опорной ноги выполняется стопой разноименной ноги в колено.



Рис. 182.

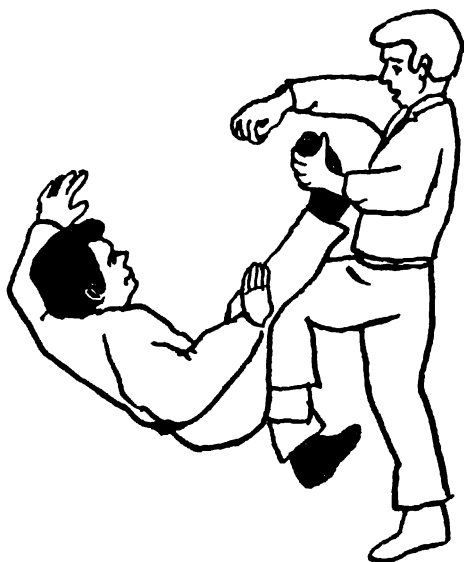


Рис. 183.

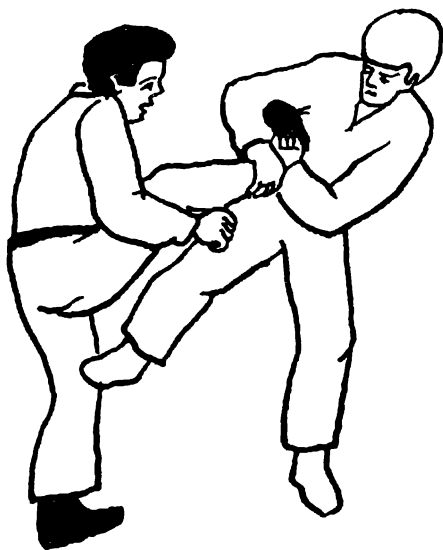


Рис. 184.

## 2.16. Защита задней подножкой от кругового удара ногой

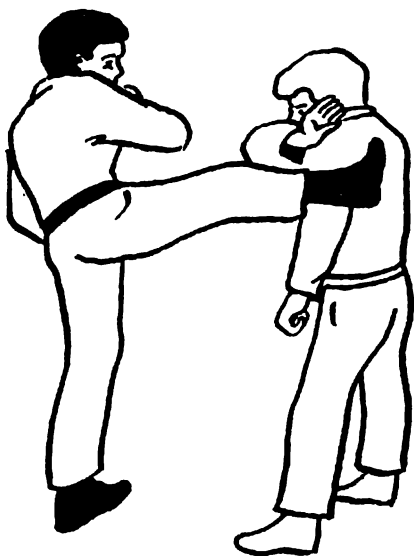


Рис. 185.

Подставляя блок левым плечом с подстраховкой правой рукой (рис. 185), захватить ногу атакующего за подколенный сгиб. С шагом левой ногой вперед-наружу перекрыть своим правым подколенным сгибом подколенный сгиб опорной ноги противника. Одновременно с этим нанести удар снизу-вверх основанием правой ладони в подбородок (рис. 186). Переноса вес тела на правую ногу и выпрямляя ее, провести бросок задней подножкой. В случае необходимости выполнить добивающий удар (рис. 187).

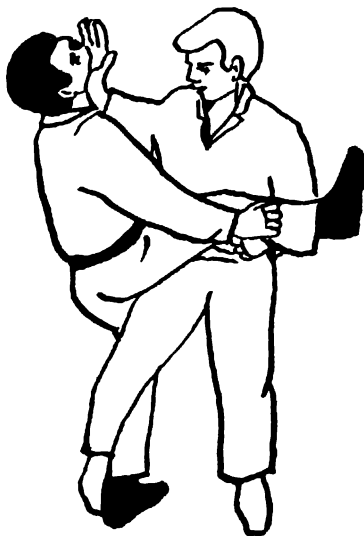


Рис. 186.

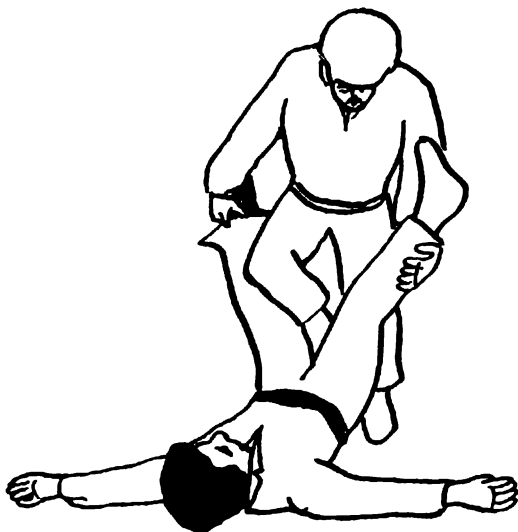


Рис. 187.

### 2.17. Защита ударом коленом от обратного кругового удара

Отклоняясь назад, пропустить удар мимо себя. Подхватить предплечьем левой руки атакующую ногу нападающего (рис. 188). Сделав шаг вперед левой ногой, провести удар коленом правой ноги в низ живота (рис. 189). В случае необходимости выполнить преследование добивающим ударом.

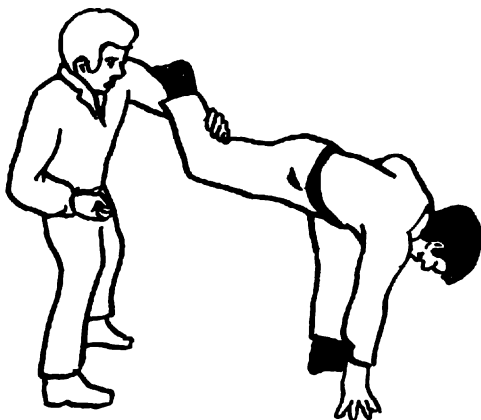


Рис. 188.

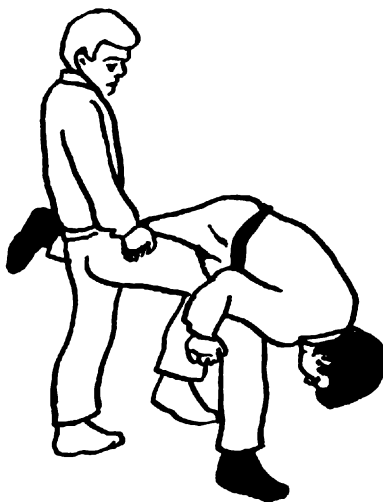


Рис. 189.

## 2.18. Защита броском с захватом ноги на плечо от удара ногой снизу

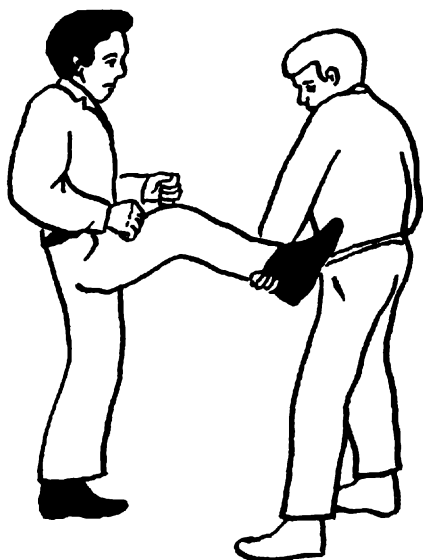


Рис. 190.

Остановив удар ноги противника предплечьем своей левой руки, выполнить обратный захват за голень (рис. 190). Вращаясь против часовой стрелки (рис. 191), положить ногу себе на плечо так, чтобы бедро находилось на плечевом суставе, а голень была прижата к груди. Опустившись на колени (рис. 192) и наклоняясь вперед, провести бросок через спину (рис. 193). В случае необходимости выполнить добивающий удар.

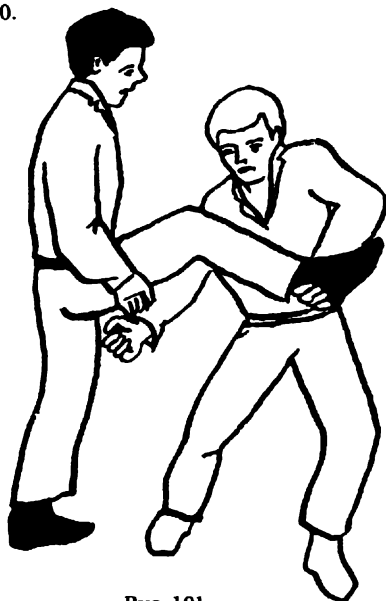


Рис. 191.

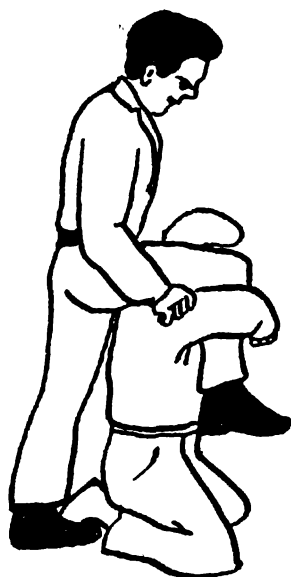


Рис. 192.

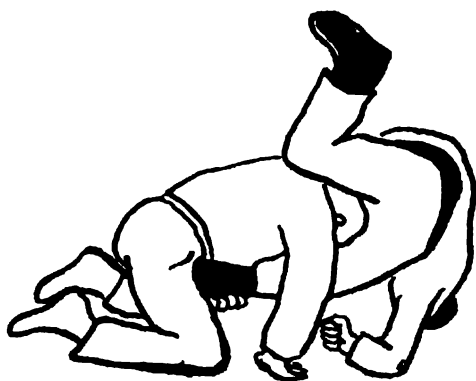


Рис. 193.

## 2.19. Защита броском с захватом ноги на плечо с подворотом наружу от удара ногой снизу

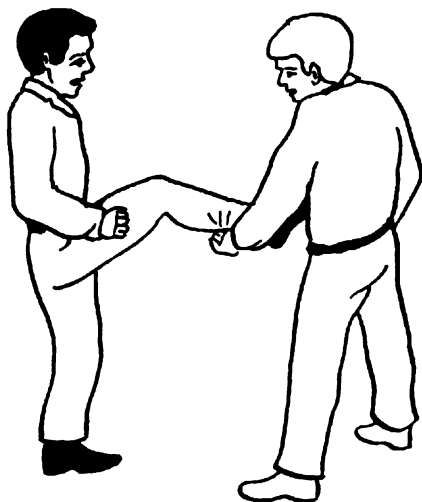


Рис. 194.

Уйти с линии удара, шагнул левой ногой в сторону, повернув корпус по часовой стрелке и заблокировав предплечьем левой руки атакующую ногу (рис. 194). Продолжая поворот по часовой стрелке и приседая, захватить левым предплечьем голень, положив ногу на плечо таким образом, чтобы тазобедренный сустав оказался на спине самбиста (рис. 195). Выпрямляя ноги и наклоняясь, бросить противника через спину (рис. 196, 197). В случае необходимости провести добивающий удар.

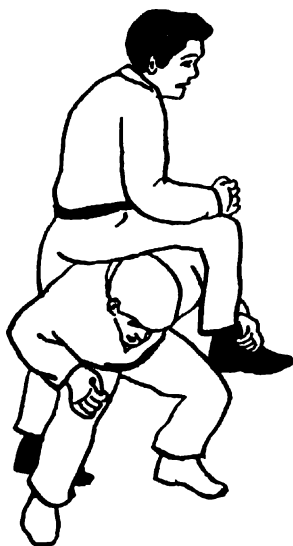


Рис. 195.

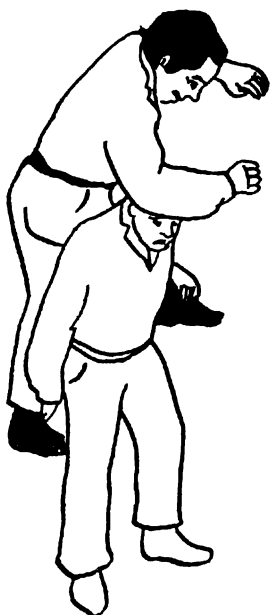


Рис. 196.

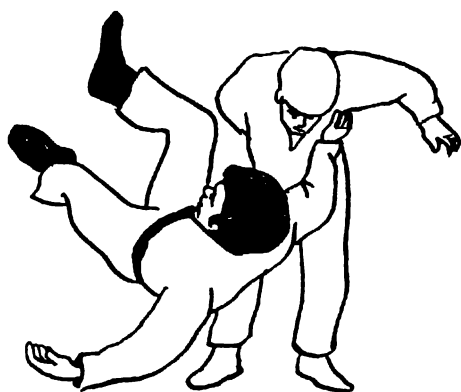


Рис. 197.

**2.20. Защита задней подножкой с захватом ноги от удара снизу**

Уходя с линии удара отшагиванием левой ногой в сторону и повернув туловище вправо, отбить левым предплечьем ногу соперника и захватить ее в локтевой сгиб (рис. 198). Перехватить поднятую ногу, зажав ее снизу правым локтевым сгибом. Подкашивающим движением правой ноги, перекрывая левую ногу соперника своим подколенным сгибом в его подколенный сгиб и перенося массу тела на свою правую ногу, выполнить бросок задней подножкой (рис. 199, 200).

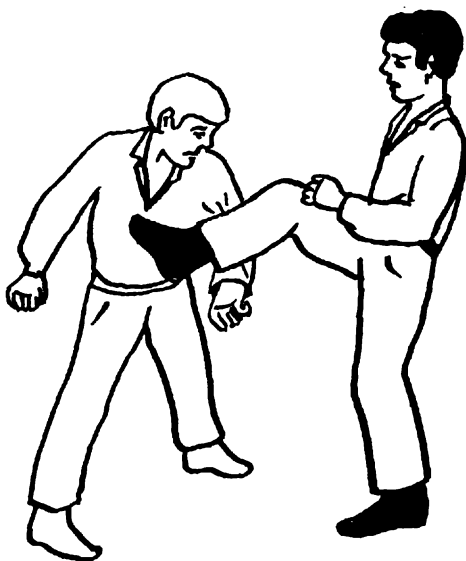


Рис. 198.

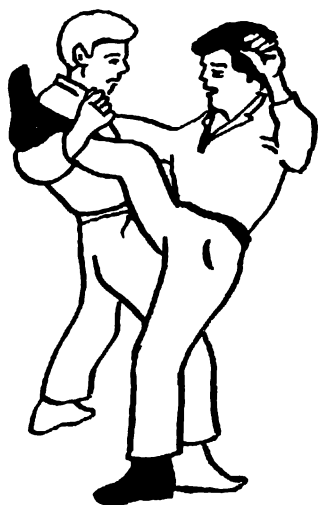


Рис. 199.

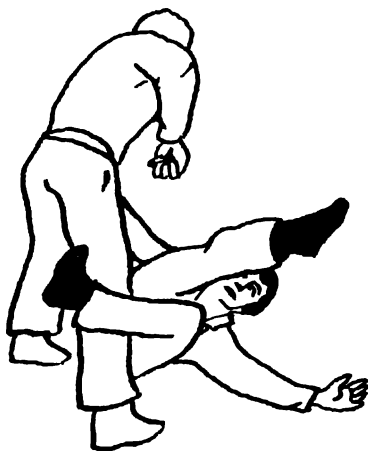


Рис. 200.

## 2.21. Защита раздельным захватом двух ног от кругового удара ногой

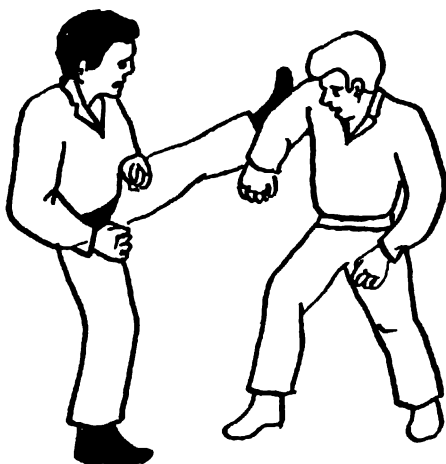


Рис. 201.

Блокируя правым плечом левую ногу нападающего (рис. 201), зафиксировать предплечьем голень.левой рукой захватить подколенный сгиб опорной ноги (рис. 202). Толкая левым плечом в грудь противника и одновременно выхватывая его опорную ногу вверх, выполнить бросок (рис. 203). В случае необходимости провести добивающий удар.

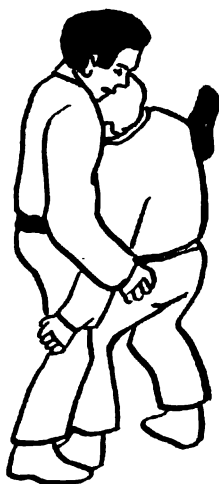


Рис. 202.



Рис. 203.

## 2.22. Защита подбивом с захватом ноги от обратного кругового удара

Подставляя блок правым предплечьем (рис. 204), захватить левой рукой голень. Выполнить подбив правой голенью в подколенный сгиб опорной ноги с одновременным ударом наотмашь мышечной частью кулака по горлу или голове нападающего (рис. 205, 206). В случае необходимости провести добивающий удар.

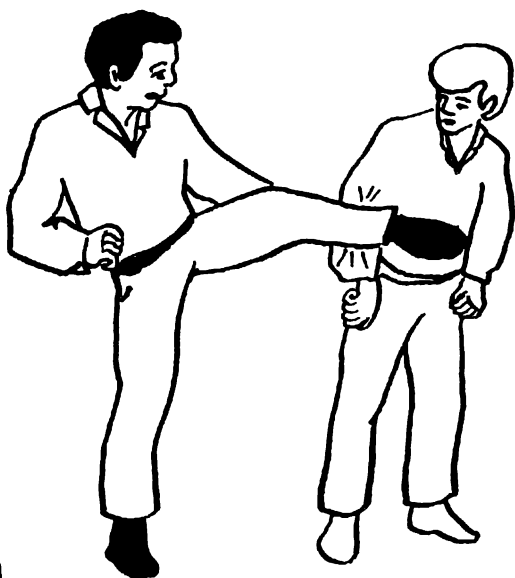


Рис. 204.

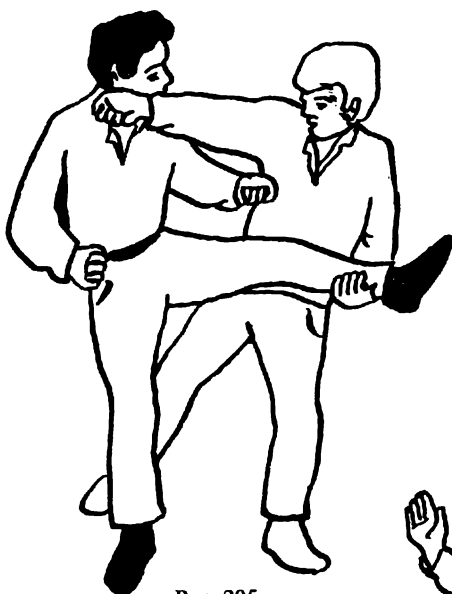


Рис. 205.



Рис. 206.

### 2.23. Защита толчком в сторону атакующей ноги от удара снизу

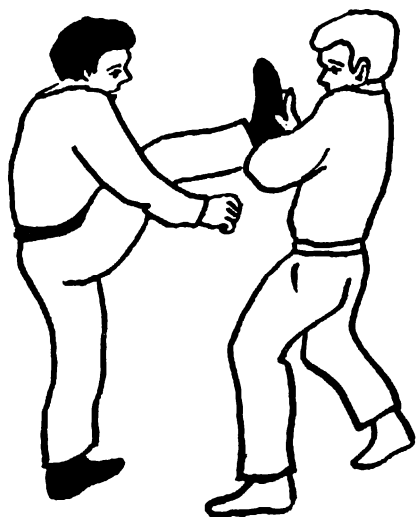


Рис. 207.

Отшагивая назад и уводя туловище от удара, предплечьем левой руки подхватить атакующую ногу снизу за голень (рис. 207). Толчком правой рукой в стопу опрокинуть нападающего назад (рис. 208). В случае необходимости преследовать добивающим ударом.

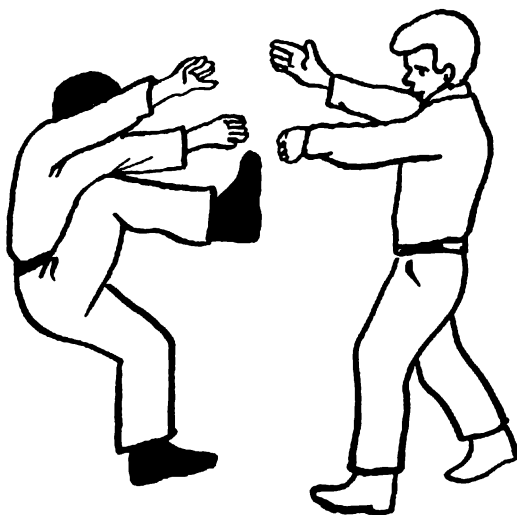


Рис. 208.

## 2.24. Защита подбивом от кругового удара ногой

Приседая и поворачиваясь против часовой стрелки, пропустив ногу нападающего над собой (рис. 209, 210), выполнить подбив (обратный круговой удар) задней поверхностью голени в опорную ногу противника (рис. 211), заставляя его упасть на спину

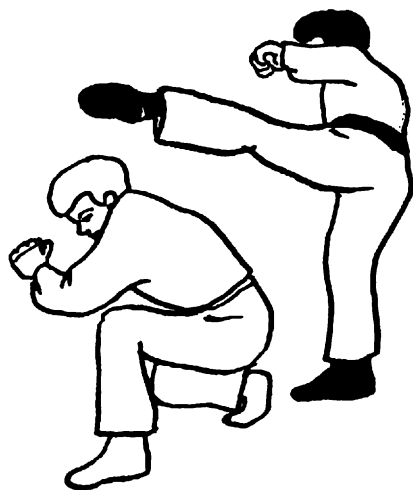


Рис. 210.

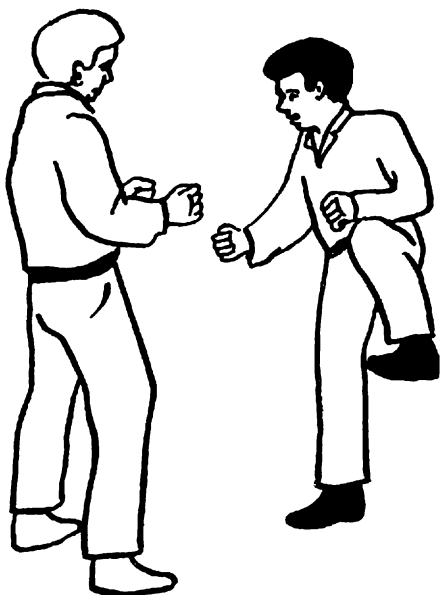


Рис. 209.

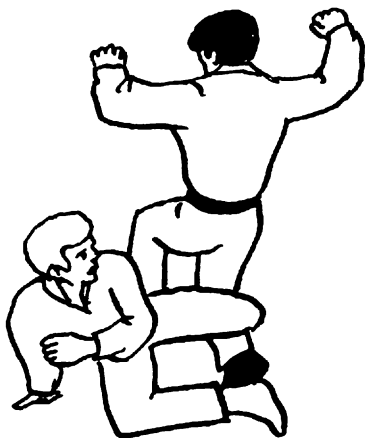


Рис. 211.

## 2.25. Защита ущемлением икроножной мышцы от кругового удара ногой

Блокируя левым плечом правую ногу нападающего (рис. 212), захватить разноименным предплечьем его голень. Перекрывая голенью разноименной ноги подколенный сгиб (рис. 213) и наклоняясь вперед, сбить противника на грудь. Провести ущемление икроножной мышцы, нажимая на голеностоп верхней частью левого бедра (рис. 214).

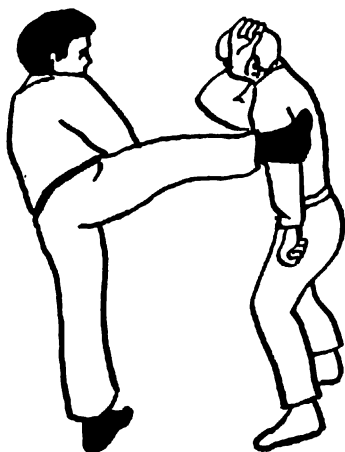


Рис. 212.

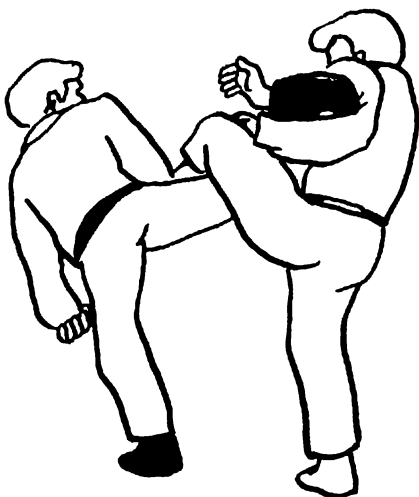


Рис. 213.

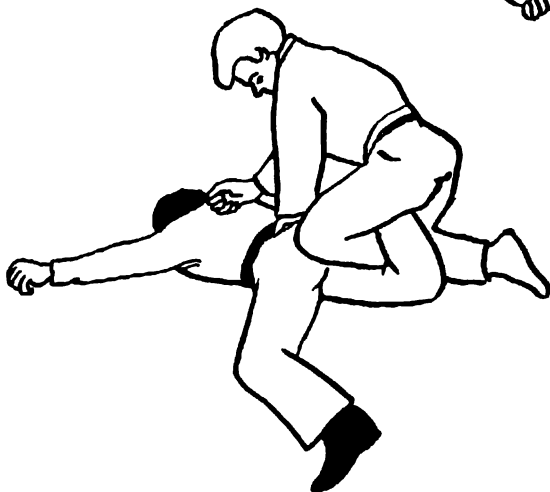


Рис. 214.

### 2.26. Защита ударом ногой в низ живота от обратного кругового удара в голову

Выполнив блок левым предплечьем кулаком вверх (рис. 215), провести удар голенью левой ноги в низ живота (рис. 216). В случае необходимости выполнить добивающий удар.

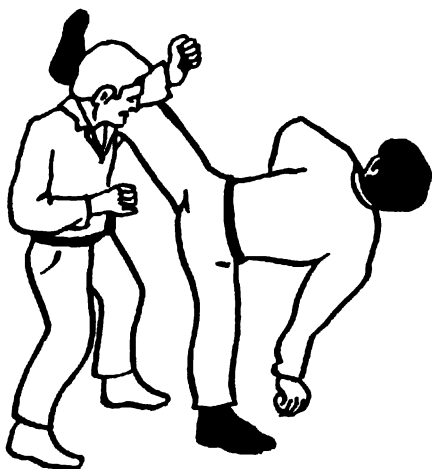


Рис. 215.

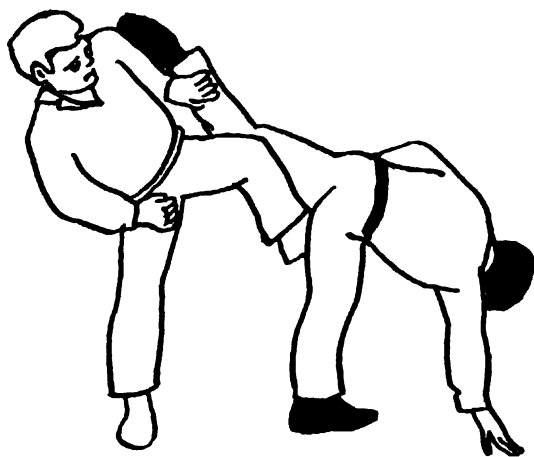


Рис. 216.

## 2.27. Защита кувыром с ударом двумя ногами от противника, намеревающегося нанести удар ногой

При подходе противника спереди, встав на руки (рис. 217, 218), сделать кувырок вперед. Рассчитать движение таким образом, чтобы в последней фазе кувырка нанести удар двумя стопами (пятками) в низ живота (рис. 219). Выполнить преследование добивающим ударом, болевым или удушающим приемом.

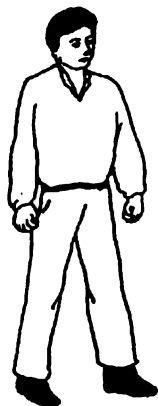


Рис. 217.

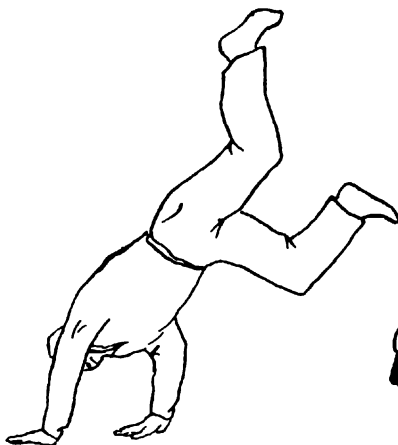


Рис. 218.

Рис. 219.

### 2.28. Защита ударом ногой от прямого удара при нападении сзади

Повернув голову, контролировать направление удара (рис. 220). Предплечьем правой руки увести удар в сторону. Выполнить удар ногой назад в нижнюю часть живота (рис. 221).

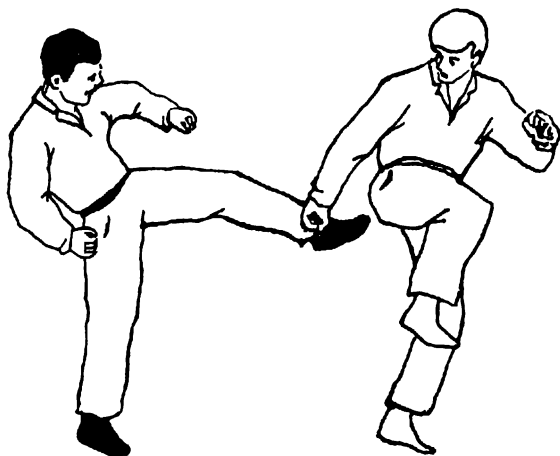


Рис. 220.

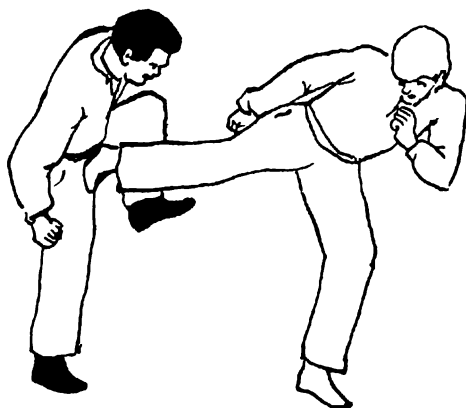


Рис. 221.

## 2.29. Защита броском через спину с захватом ноги на плечо от кругового удара ногой

Подставляя блок правым предплечьем кулаком вверх, захватить ногу противника за подколенный сгиб своим левым локтевым сгибом (рис. 223). Повернувшись по часовой стрелке и приседая, положить его ногу себе на плечо так, чтобы бедро находилось на плечевом суставе, а голень была прижата к груди (рис. 224). Выпрямляя ноги и наклоняясь вперед, выполнить бросок через спину (рис. 225). В случае необходимости провести добивающий удар.

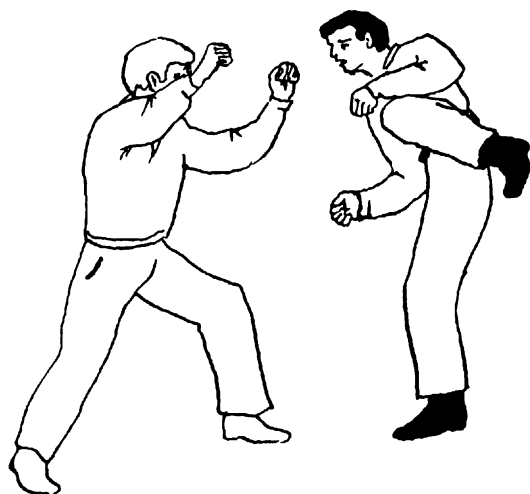


Рис. 222.

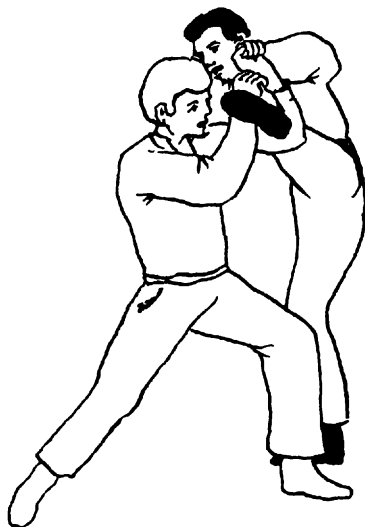


Рис. 223.

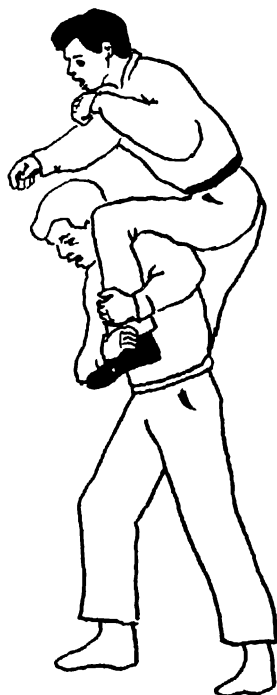


Рис. 224.

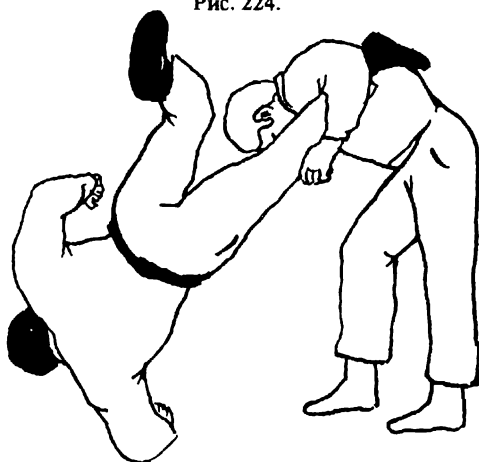


Рис. 225.

## ГЛАВА

# 3

## УДУШАЮЩИЕ ЗАХВАТЫ. ЗАЩИТЫ ОТ УДУШАЮЩИХ ЗАХВАТОВ

*В бою будь смел,  
останешься цел.*

---

*Солдатская пословица  
русской армии XVIII века.*

Удушающий прием — это действие на область шеи или туловище противника, цель которого вызвать состояние удушья. Даже неудавшаяся попытка проведения удушающего приема является мощным сбивающим фактором, нарушающим естественный ритм дыхания и ломающим тактический рисунок боя соперника.

Удушение можно условно разделить на три вида:

- дыхательное удушение, сдавливание дыхательного горла;
- артериальное удушение, сдавливание артерий в области шеи, питающих кровью головной мозг;
- удушение сдавливанием туловища в районе легких и диафрагмы.

Во всех перечисленных случаях — в результате проведения приема — может наступить потеря сознания, что характеризуется рядом признаков:

- тело становится напряженным, конечности ритмично вздрагивают;
- зрачки глаз периодически сужаются и расширяются, может быть стойкое расширение зрачков, глазное яблоко при этом занимает крайнее верхнее положение;
- частый нитевидный пульс;
- дыхание поверхностное, с задержкой.

Субъективное состояние атакowanego характеризуется провалом сознания, который может сопровождаться сновидениями. При возвращении сознания начинают распознаваться окружающие предметы.

Остаточные явления:

- при фиксации глазных яблок на движущийся предмет в крайнем боковом положении, глазные яблоки начинают подергиваться;

- при надавливании на глаза или козелки ушных раковин возникает резкая боль.

Для оказания помощи партнеру при тренировке необходимо заглянуть ему в глаза и если:

- зрачки расширяются и сужаются, то потерпевший скоро сам придет в сознание;

- наблюдается стойкое расширение век, то партнер надолго потерял сознание.

Для облегчения положения необходимо закинуть его голову назад, стараясь не допустить западания языка в гортань. Дать понюхать нашатырный спирт и сделать искусственное дыхание.

Бытующий в практике толчок руками под диафрагму следует проводить осторожно, так как желудочный сок от сильного толчка может попасть в гортань, усугубляя тяжелое состояние потерпевшего.

При дыхательном удушении случается западание или перелом щитовидного хряща на шее партнера. При западании ладонью своей руки, положенной на лоб потерпевшего, запрокинуть голову назад, второй рукой сделать толчок по ладони сверху вниз. Если это не поможет, фалангами пальцев сбоку попытаться поставить хрящ на место. В случае неудачи, а также перелома хряща в дыхательное горло вставить интубационную трубку для облегчения дыхания и отправить потерпевшего в поликлинику.

**1. Удушающие захваты****1.1. Удушение предплечьем в положении  
сидя верхом на противнике**

Из положения сидя верхом на противнике зафиксировать правой рукой его волосы или голову.левой рукой захватить одноименный отворот на груди, поворачивая предплечье вокруг своей оси и надавливая на горло, провести удушение (рис. 226).

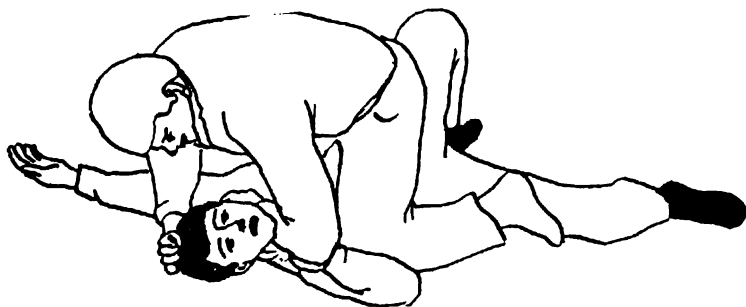


Рис. 226.

**1.2. Удушение петлей или предплечьем сзади  
с захватом головы из-под руки**

Находясь в положении лежа сзади противника, правую кисть положить на затылок из-под одноименной руки.левой рукой захватить правый отворот ближе к горлу.левую ногу положить подколенным сгибом на одноименное плечо соперника.правой

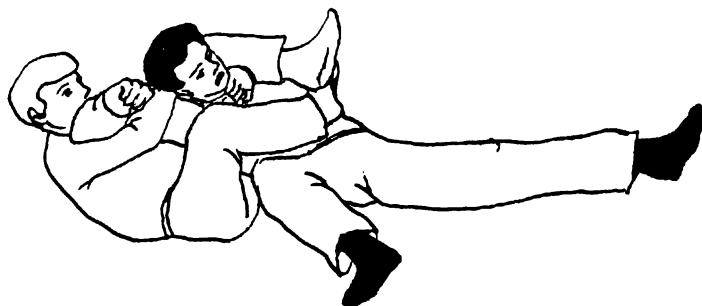


Рис. 227.

ногой обхватить корпус на уровне подмышечной впадины и скрестить с левой ногой. Нажимая правой ладонью на затылок, левой рукой потянуть правый отворот к себе. Отжимая туловище скрещенными ногами и прогибаясь в пояснице, выполнить удушение (рис. 227).

### 1.3. Удушение воротом-петлей

Левой рукой захватить правый отворот одежды противника. Правой рукой выполнить обратный захват левого отворота мизинцем вверх. Потянув левой рукой на себя-вниз, а правой — отжимая от себя-вверх, провести удушение (рис. 228).

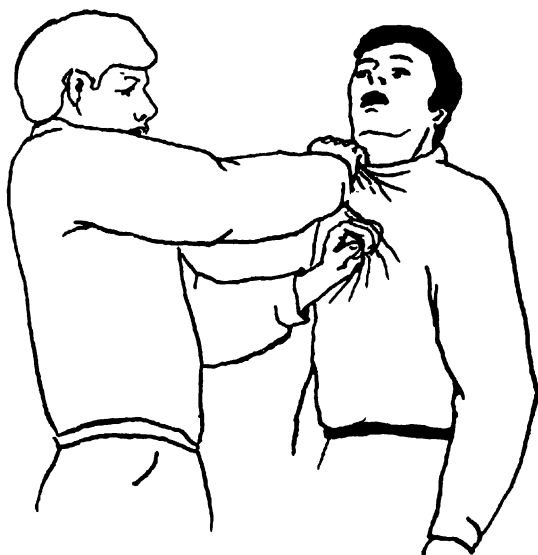


Рис. 228.

### 1.4. Удушение предплечьем сзади с захватом головы из-под руки

Находясь сзади противника, левую кисть положить на затылок из-под его одноименной руки. Правой рукой через правое плечо захватить левый отворот как можно выше. Надавливая на затылок левой ладонью, а правой лучевой костью на горло, выполнить удушение (рис. 229).

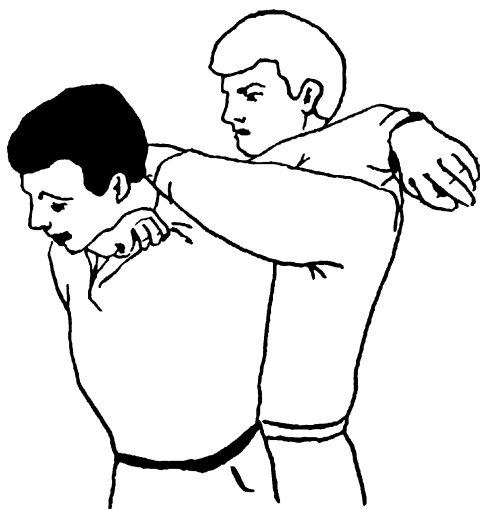


Рис. 229.

### 1.5. Удушение предплечьем спереди, становясь на колено



Рис. 230.

Захватить левой рукой правый отворот противника, а правой — его левый отворот на груди как можно выше. Поворачиваясь против часовой стрелки, потянуть левой рукой на себя-вниз, а правой лучевой костью, выводя локоть влево, отжимая горло от себя-вверх и становясь на колено, выполнить удушение (рис. 230).

### 1.6. Удушение сдавливанием шеи кулаками с захватом отворотов сбоку

Обеими руками захватить ворот хватом сверху. Поворачивая внутрь кисти сжатых в кулаки рук и надавливая основанием фаланг на сонные артерии противника, выполнить удушение (рис. 231).



Рис. 231.

### 1.7. Удушение скрестным захватом отворотов

Захватить как можно выше правый отворот одежды противника своей одноименной рукой, а левой рукой — его левый отворот. Стягивая петлю с одновременным поворотом внутрь сжатых в кулаки рук, надавливающих на сонные артерии, выполнить удушение (рис. 232).

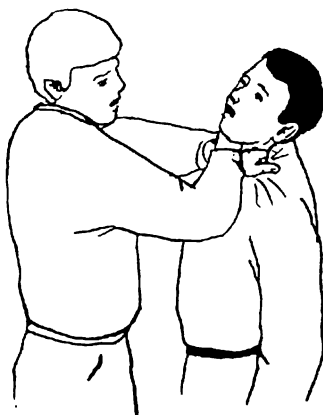


Рис. 232.

### 1.8. Удушение захватом головы под плечо сверху при подходе спереди

Захватить одежду на груди противника своей левой рукой (рис. 233), одновременно с рывком на себя-вниз нанести удар коленом в низ живота (рис. 234). Захватить его голову под свое правое плечо сверху, соединив свои кисти и надавливая предплечьем на горло, провести удушение (рис. 235).

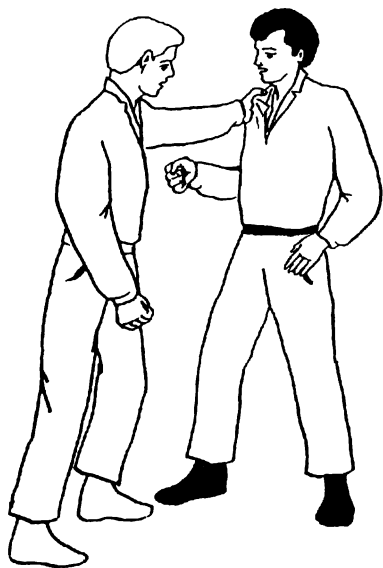


Рис. 233.

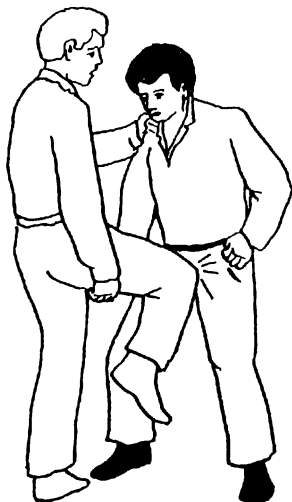


Рис. 234.

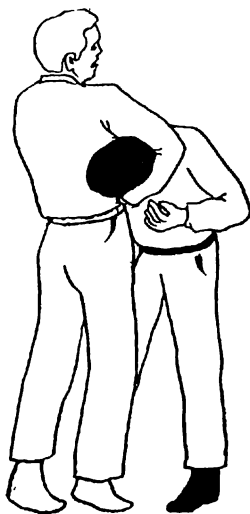


Рис. 235.

### 1.9. Удушение предплечьями с использованием одностороннего захвата при подходе спереди

Взяв захват обеими руками за одну сторону отворота так, чтобы правая рука была ниже. Нанести удар коленом в низ живота, одновременно выполняя рывок на себя-вниз (рис. 236). Не отпуская захвата, пропустить голову противника между рук так, чтобы левое предплечье легло на заднюю сторону шеи, а правое — на горло. Опуская левое предплечье вниз, а правое — поднимая вверх, провести удушение (рис. 237).

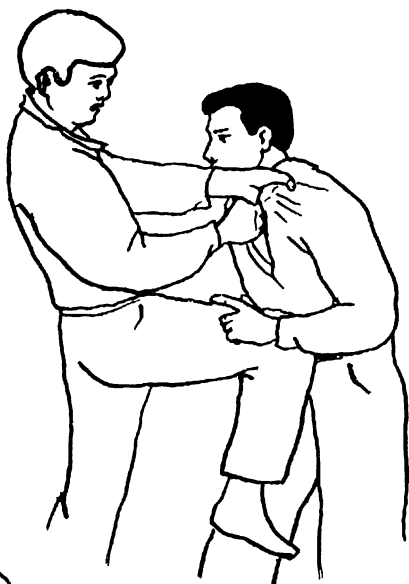


Рис. 236.



Рис. 237.

## 1.10. Удушение вращением при подходе спереди

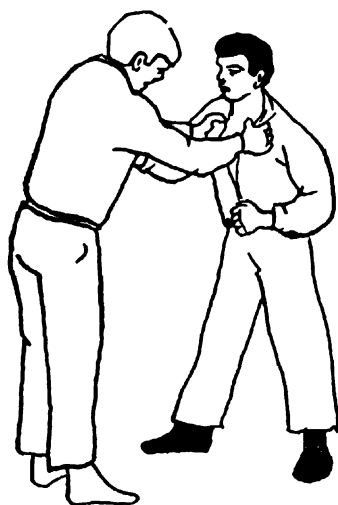


Рис. 238.

Захватить разноименные отвороты одежды противника (рис. 238). Не отпуская захвата, вставая на колени, повернуться корпусом против часовой стрелки. (рис. 239). Продолжая тянуть двумя руками за отвороты на себя-вниз (рис. 240), выполнить удушение отворотами одежды (рис. 241). Для усиления эффекта стягивания горла петлей одежды вращение можно повторить. В случае необходимости, не отпуская захвата отворотов, бросить противника через спину с колена или передней подножкой и продолжить удушение в положении лежа.

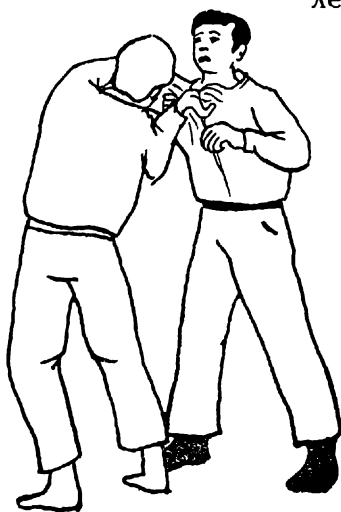


Рис. 239.

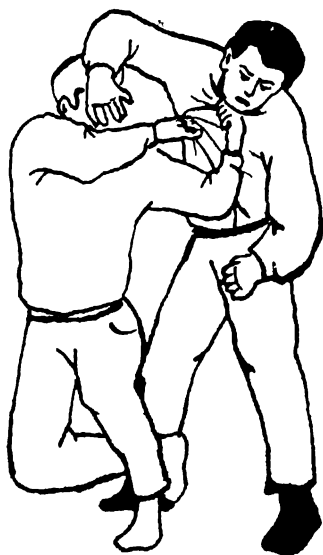


Рис. 240.

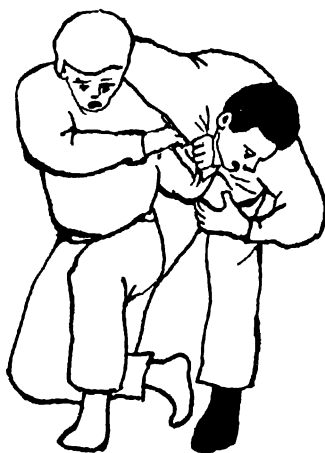


Рис. 241.

## 2. Защиты от удушающих захватов

### 2.1. Освобождение броском через спину от удушающего захвата предплечьем сзади

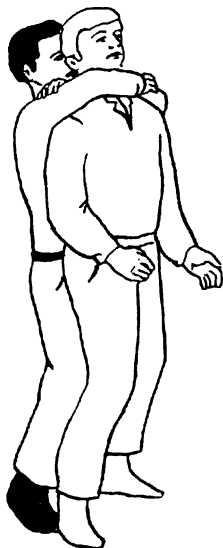


Рис. 242.

Отводя свой таз в сторону, нанести расслабляющий удар рукой в низ живота. Захватив руку атакующего, подсесть под него (рис. 242, 243). Выпрямляя ноги и наклоняясь вперед, выполнить бросок через спину (рис. 244). В случае необходимости провести добивающий удар.



Рис. 243.

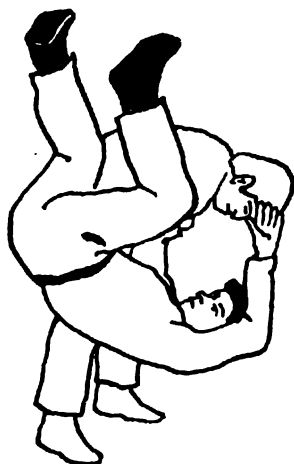


Рис. 244.

## 2.2. Освобождение подбивом стопой в подколенный сгиб от захвата за шею спереди

Нанести удар коленом по дуге снаружи-внутрь в корпус нападающего с одновременным рывком руками за его одежду на плечах в противоположную сторону (рис. 245, 246). Опуская ногу, выполнить подбив стопой в подколенный сгиб (рис. 247). В случае необходимости провести преследование добивающим ударом.

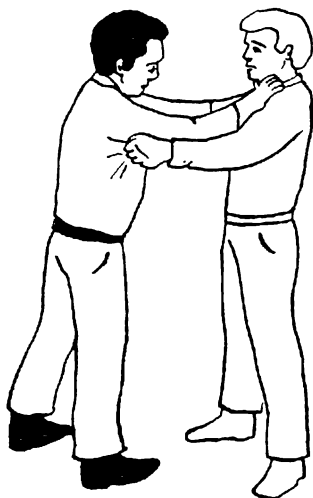


Рис. 245.

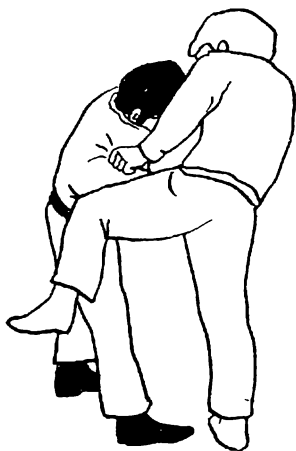


Рис. 246.

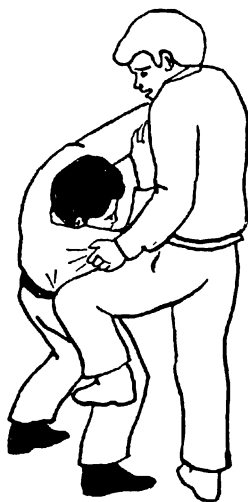


Рис. 247.

### 2.3. Освобождение воздействием на угол рта противника от удушающего захвата предплечьем сбоку

Указательным пальцем левой руки зацепить за угол рта (рис. 248, 249) и потянуть в направлении уха, освобождаясь от захвата (рис. 250). В случае необходимости провести добивающий удар.

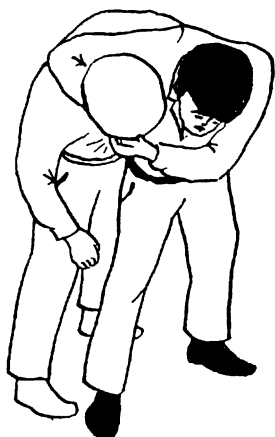


Рис. 248.

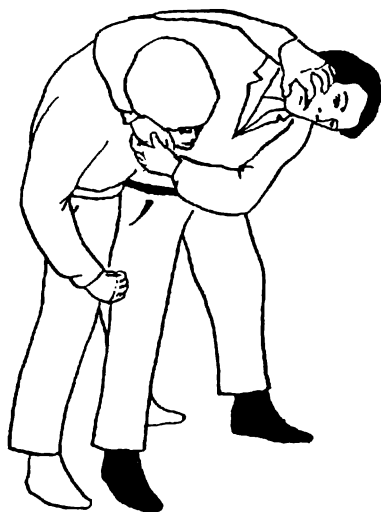


Рис. 249.

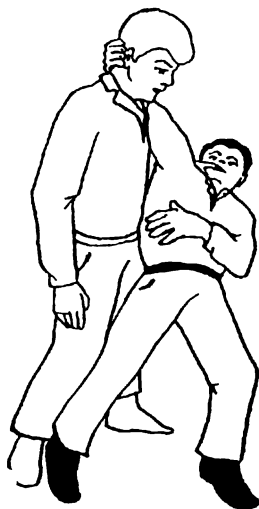


Рис. 250.

## 2.4. Освобождение ударом двумя руками по голове от захвата за шею спереди

Сцепив две руки ударом предплечий снизу-вверх, сбить захват нападающего (рис. 251, 252). Нанести второй удар слева-направо-вниз обеими руками в висок или основание черепа. (рис. 253). Закончить прием ударом коленом или стопой в туловище.

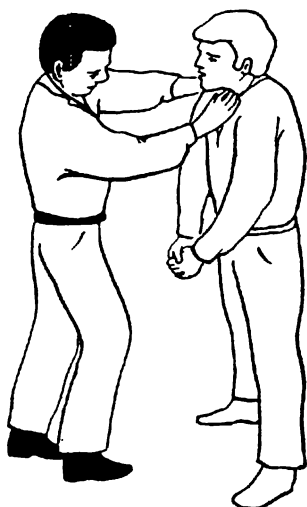


Рис. 251.

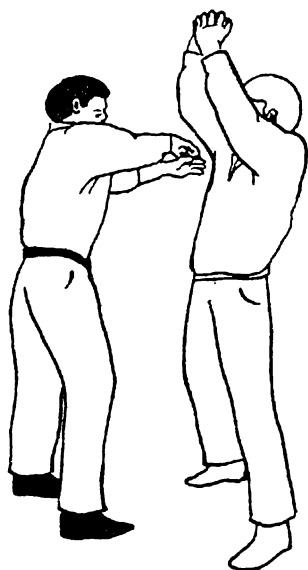


Рис. 252.

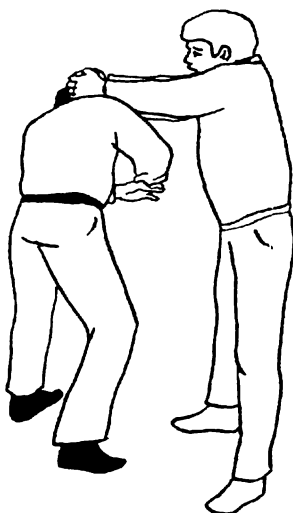


Рис. 253.

## 2.5. Освобождение броском через голову с упором стопы в живот от захвата за шею спереди

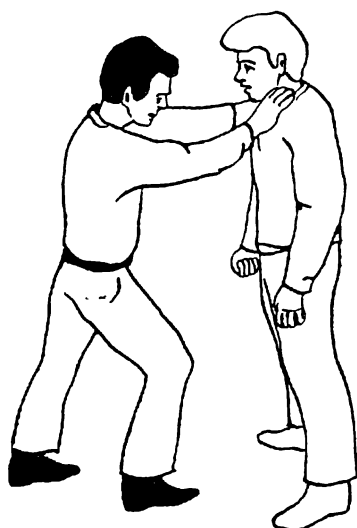


Рис. 254.

Захватив одежду на плечах или под локтями нападающего, сесть ягодицами как можно ближе к своей пятке, одновременно упираясь другой ногой в низ живота (рис. 254, 255). Перекатившись на спину, выпрямляя ногу и продолжая тянуть противника по дуге, провести бросок через голову с упором стопы в живот (рис. 256). Преследовать нападающего удушающим или болевым приемом.

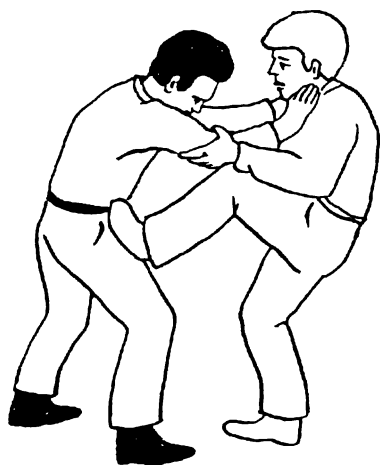


Рис. 255.

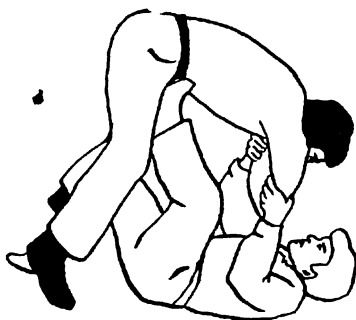


Рис. 256.

## 2.6. Освобождение броском через плечо с захватом двух ног от захвата головы под мышку

Нанеся удар в низ живота, шагнуть правой ногой вперед между ног нападающего и захватить его бедра снаружи (рис. 257, 258). Выпрямляя ноги и спину, поднять противника на плечи (рис. 259) и сбросить назад (рис. 260).

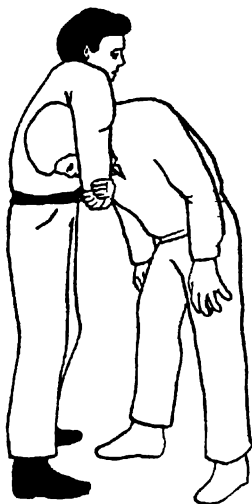


Рис. 257.

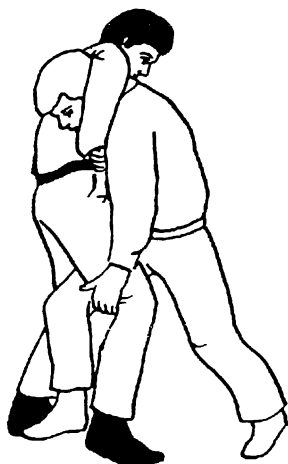


Рис. 258.

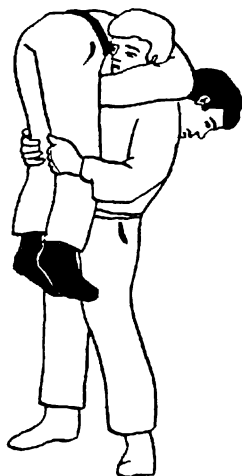


Рис. 259.

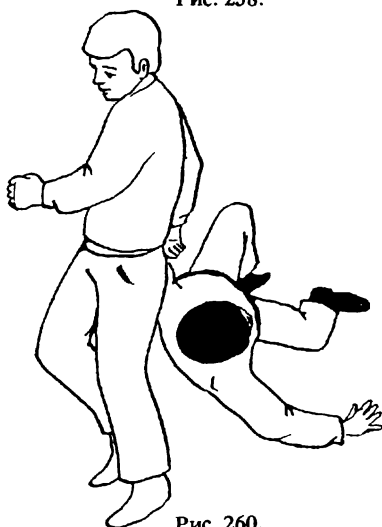


Рис. 260.

## 2.7. Освобождение броском через спину с захватом двух рук от захвата за шею спереди

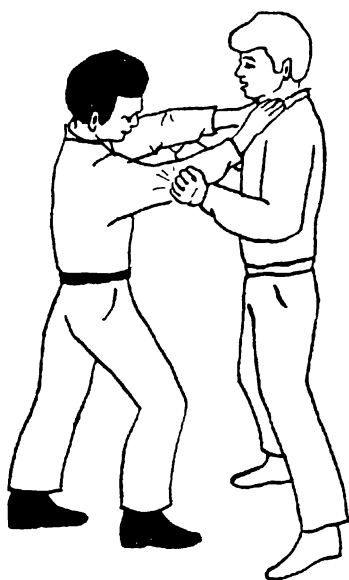


Рис. 261.

Захватив одежду под локтями (рис. 261) или у запястий, движением рук снизу-вверх с одновременным поворотом спиной к противнику, сорвать захват (рис. 262). Для увеличения мощности локти самбиста должны быть прижаты к корпусу. Наклоняясь вперед и выпрямляя ноги, провести бросок через спину (рис. 263). В случае необходимости выполнить преследование болевым приемом или добивающим ударом.



Рис. 262.

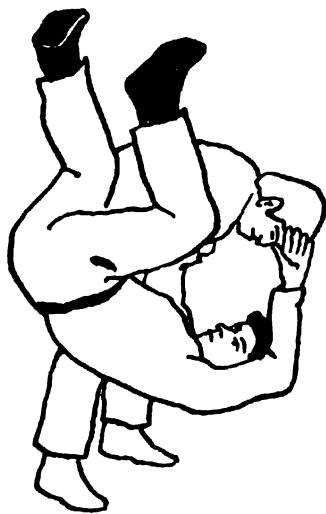


Рис. 263.

## 2.8. Освобождение ударом двумя руками от захвата за шею спереди

Ударом предплечьями снизу-вверх сбить захват нападающего (рис. 264, 265). Нанести сверху-вниз один из следующих ударов: по переносице мышечной частью кулака, обеими руками по шее (рис. 266), ладонями по ушам. В случае необходимости удар коленом или стопой в низ живота.

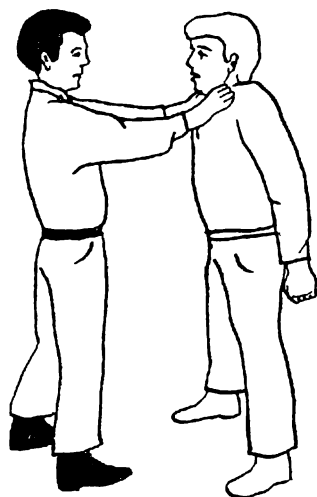


Рис. 264.

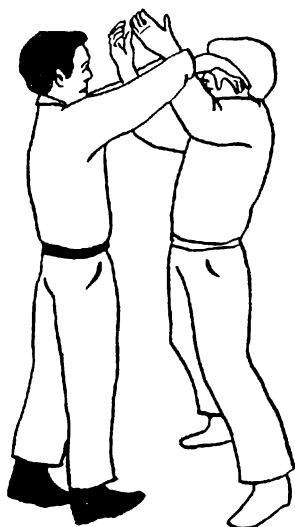


Рис. 265.

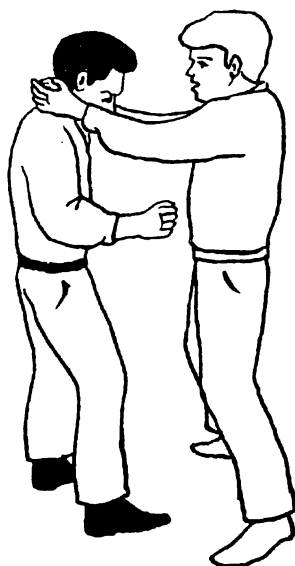


Рис. 266.

## 2.9. Освобождение скручиванием головы противника от удушающего захвата под мышку

Обхватить сверху правой рукой шею нападающего (рис. 267, 268). Соединить свои руки вместе так, чтобы голова противника оказалась зажатай между рукой и корпусом самбиста (рис. 269). Скручивающим движением по часовой стрелке заставить расцепить захват (рис. 270).

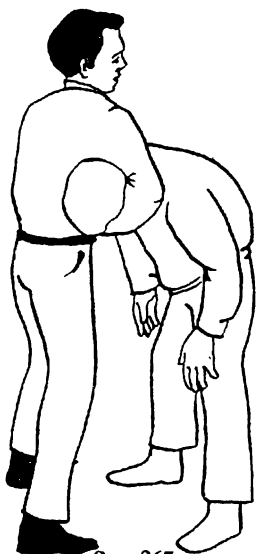


Рис. 267.

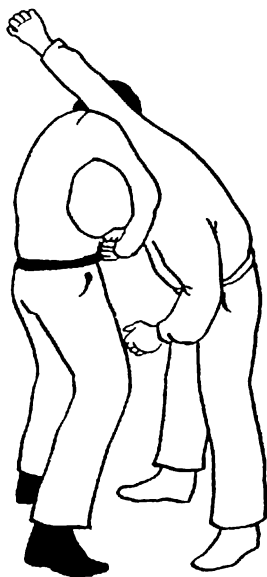


Рис. 268.



Рис. 269.

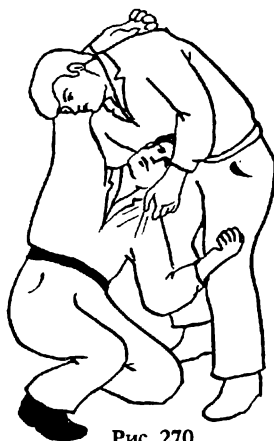


Рис. 270.

# ЗАЩИТА ОТ ЗАХВАТОВ И ОБХВАТОВ

## ГЛАВА

### 4

*Враг хотел пировать,  
а пришлось горевать.*

*Солдатская пословица  
русской армии XVIII века.*

Для получения тактического преимущества в условиях поединка часто применяются захваты за корпус, одежду, конечности или волосы. Для эффективного освобождения от этих захватов выполняют наклоны туловища, повороты таза, а при захвате рук вместе с туловищем — разворот плеч в стороны.

Захват за одежду может использоваться с целью последующего удара. Снижение эффективности удара достигается уходом с линии возможной атаки, поворотом корпуса и таза с одновременным блоком руками.

Непременным условием для удачного проведения контратакующего приема являются «расслабляющие» удары в уязвимые точки тела противника в начале движения: головой в голову, коленом в низ живота, стопой в голень или колено. В силу своей болезненности удары отвлекают от нападения, увеличивают пространство между атакующим и атакуемым, необходимое для дальнейшего проведения защитного приема.

Закреплять навыки защиты от захватов и обхватов лучше всего в соревновательных схватках по спортивному самбо. В этой борьбе поединок ведется при обоюдном захвате, поэтому накоплен большой арсенал приемов и бросков, позволяющих освободиться от сковывающих действий противника.

## 1. Защита от захватов за одежду

### 1.1. Освобождение предплечьями от захвата одежды на груди

Положить оба предплечья на правую руку нападающего сверху (рис. 271). Отшагнуть и, наклонившись, заставить противника упасть вперед (рис. 272). Прием можно закончить ударом ноги в голову (рис. 273).

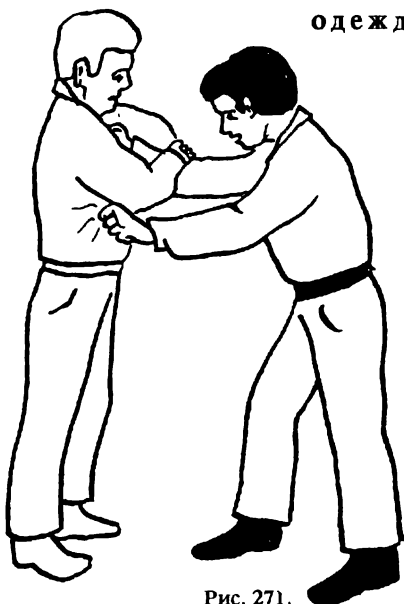


Рис. 271.

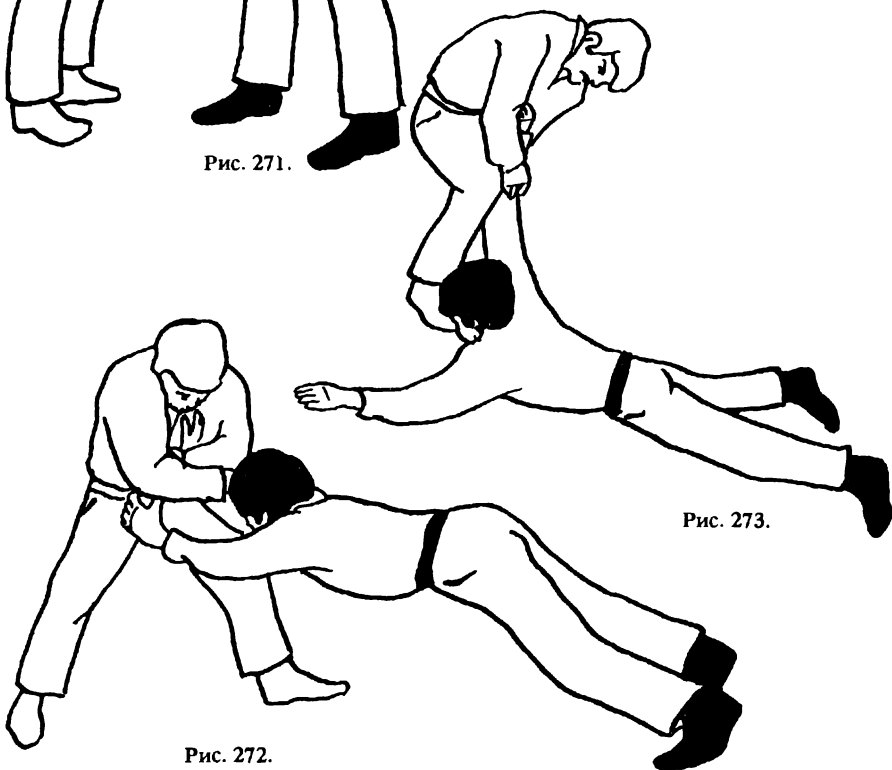


Рис. 273.

Рис. 272.

### 1.2. Освобождение рычагом кисти наружу от захвата одежды на груди

Повернувшись вправо, обхватить кисть противника так, чтобы большой палец левой руки попал под основание безымянного пальца правой руки, а большой палец правой руки — под основание мизинца (рис. 274–276). Отставляя левую ногу назад в сторону и разворачивая корпус влево, выполнить рычаг кисти наружу (рис. 277).

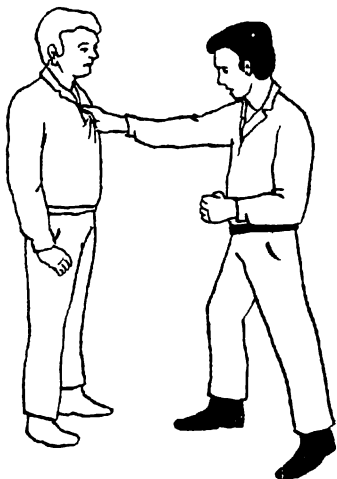


Рис. 274.

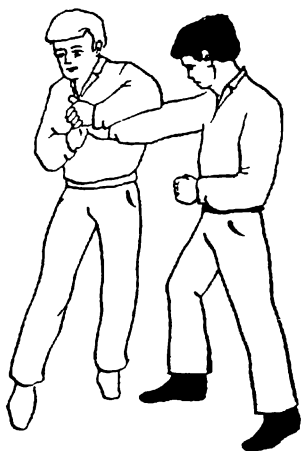


Рис. 275.

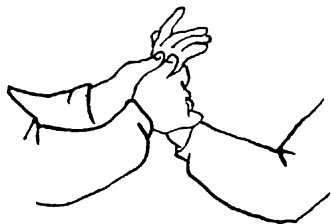


Рис. 276.

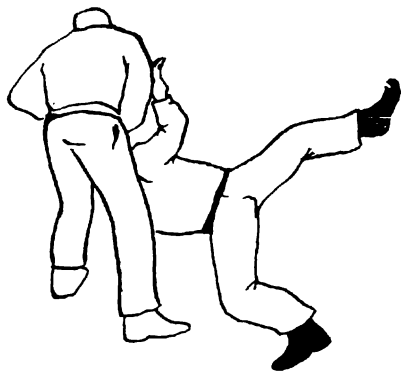


Рис. 277.

### **1.3. Освобождение от рычага кисти наружу в случае неправильного его проведения**

При проведении рычага кисти наружу противник не соблюдает прямого угла между плечом и предплечьем самбиста, а делает его острым (рис. 278). Вращаясь против часовой стрелки вокруг своей оси, нанести удар локтем в голову (рис. 279).

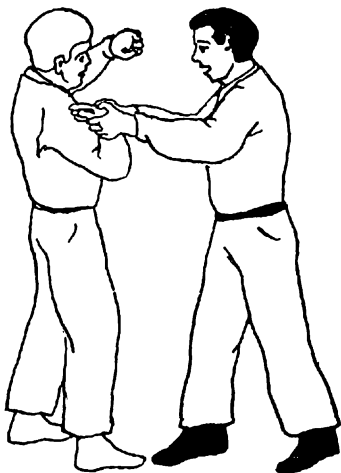


Рис. 278.

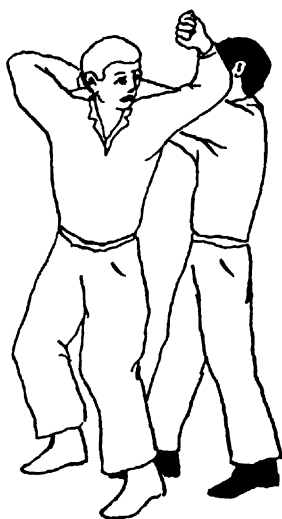


Рис. 279.

### **1.4. Освобождение сбиванием рук и ударом в голову от захвата одежды на груди**

Предварительно согнув ноги в коленях (рис. 280, 281), нанести удар предплечьями снизу-вверх по атакующим предплечьям противника в сочетании с выпрямлением ног и корпуса (рис. 282). Сбив захват, выполнить удар мышечной частью кулака сверху-вниз по переносице или боковой удар кулаком в челюсть (рис. 283).

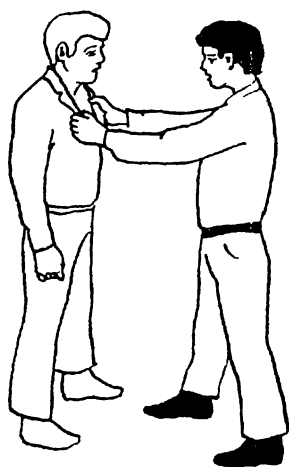


Рис. 280.

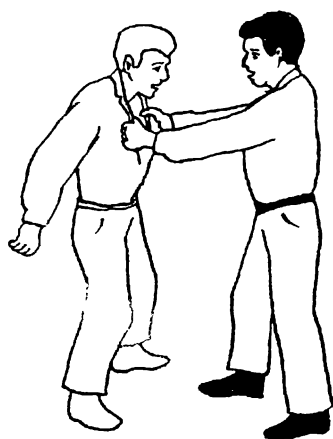


Рис. 281.

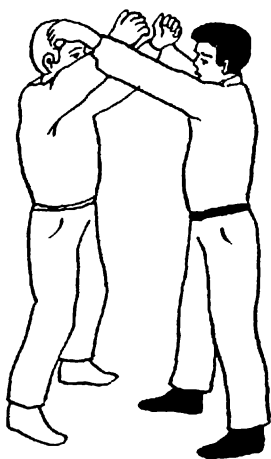


Рис. 282.

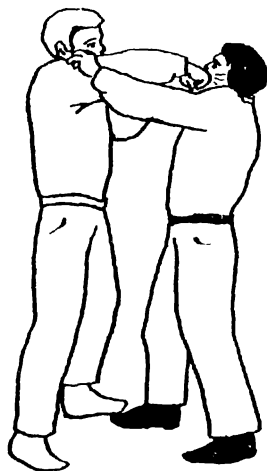


Рис. 283.

### 1.5. Освобождение рычагом локтя с захватом руки между ног от захвата одежды на груди

Провести ответный захват правой рукой на груди, а левой — под локтевым суставом. Толкая правой ногой в левое бедро противника и ложась на бок, заставить его наклониться вперед (рис. 284, 285). Ударом подколенным сгибом в шею опрокинуть соперника на спину (рис. 286). Зажимая бедрами руку, выполнить болевой прием на локтевой сустав, перегибая его против естественного сгиба (рис. 287).

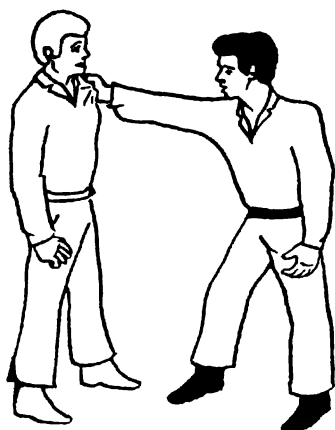


Рис. 284.

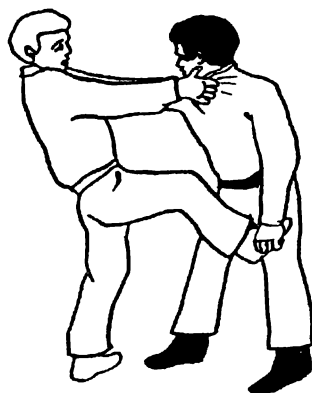


Рис. 285.

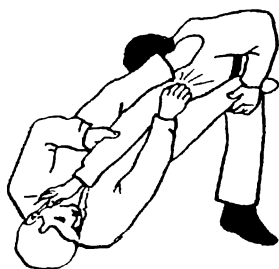


Рис. 286.

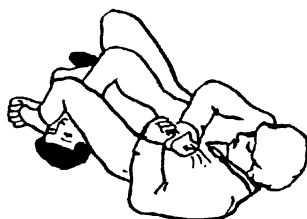


Рис. 287.

### 1.6. Освобождение рывком от захвата одежды на груди

Захватить двумя руками запястья у нападающего (рис. 288, 289). Рывком от себя-вверх, в сочетании с отклонением туловища назад, сорвать захват (рис. 290).

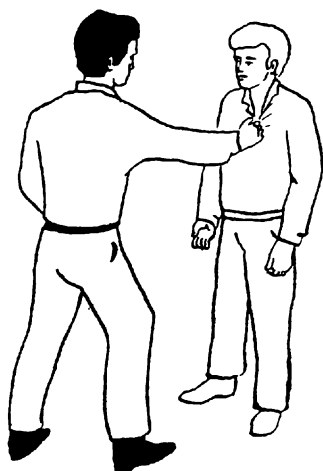


Рис. 288.

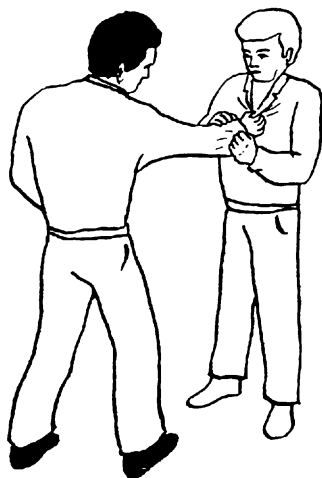


Рис. 289.

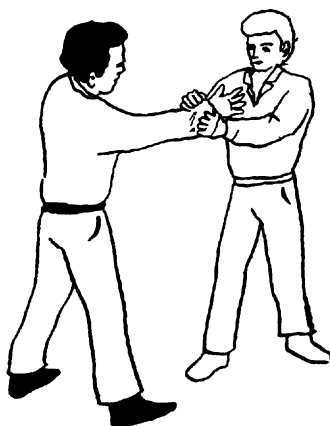


Рис. 290.

### 1.7. Освобождение ударом ноги от захвата одежды на плече сзади

Разворотом корпуса вправо в сочетании с ударом локтем в локтевой сустав нападающего, сбить захват (рис. 291, 292). Предварительно левой рукой можно прижать кисть противника к своему плечу, в результате чего болевое воздействие на локоть увеличится. Нанести удар пяткой назад в колено или в низ живота (рис. 293).

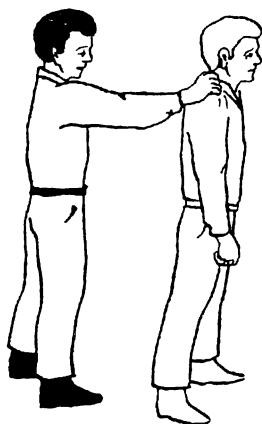


Рис. 291.

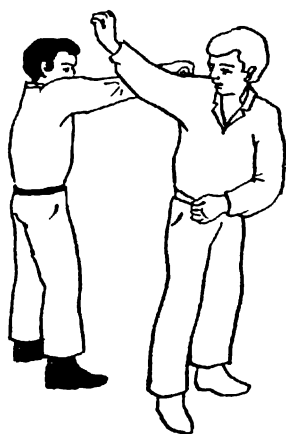


Рис. 292.

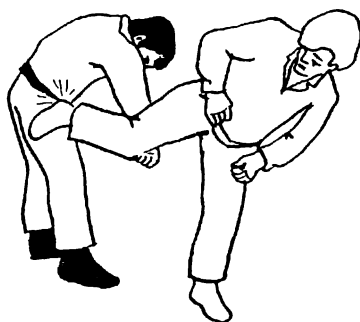


Рис. 293.

### 1.8. Освобождение передней подсечкой от захвата одежды на груди

Провести ответный захват двумя руками за одежду под локтями нападающего. Выполнить подсечку левой стопой в подъем или голень противника в сочетании с рывком руками влево-назад через свое левое плечо и разворотом туловища против часовой стрелки (рис. 294–296). Завершить прием – добивающим ударом ноги в одну из уязвимых точек противника (рис. 297).

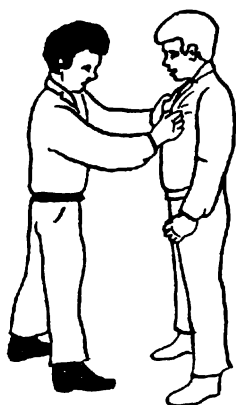


Рис. 294.

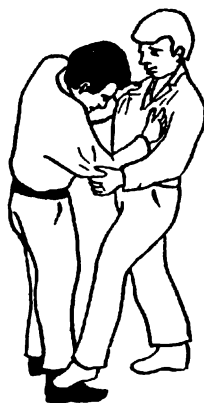


Рис. 295.

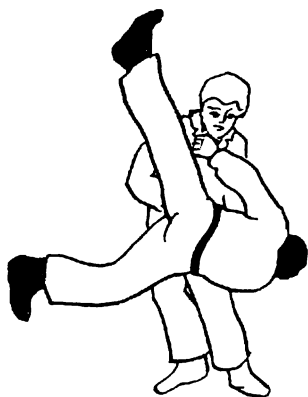


Рис. 296.

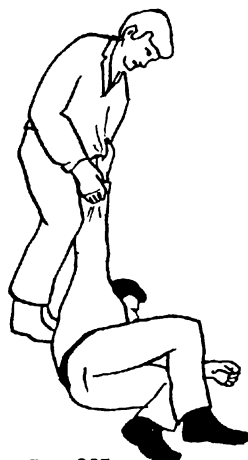


Рис. 297.

# 1.9. Освобождение воздействием на большой палец противника от захвата одежды на груди

## Вариант 1

Обхватить правой рукой большой палец нападающего, фиксируя его запястье левой рукой (рис. 298, 299). Сжимая большой палец по его естественному сгибу, сорвать захват. В случае необходимости болевым воздействием на палец можно заставить соперника опуститься на колени. Закончить прием — ударом колена в голову или стопой в низ живота (рис. 300).

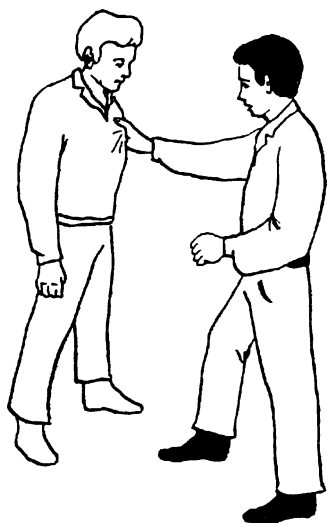


Рис. 298.

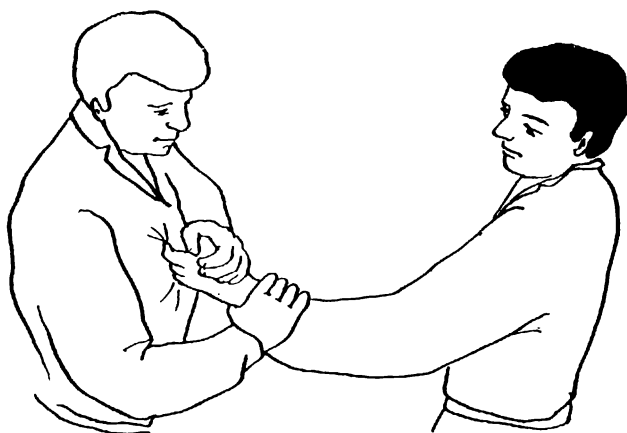


Рис. 299.

## Вариант 2

Захватить правой рукой большой палец нападающего и, воздействуя против его естественного сгиба (рис. 301), сорвать захват.

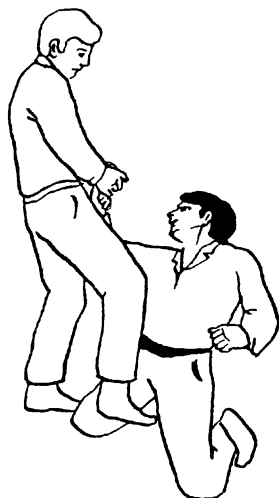


Рис. 300.

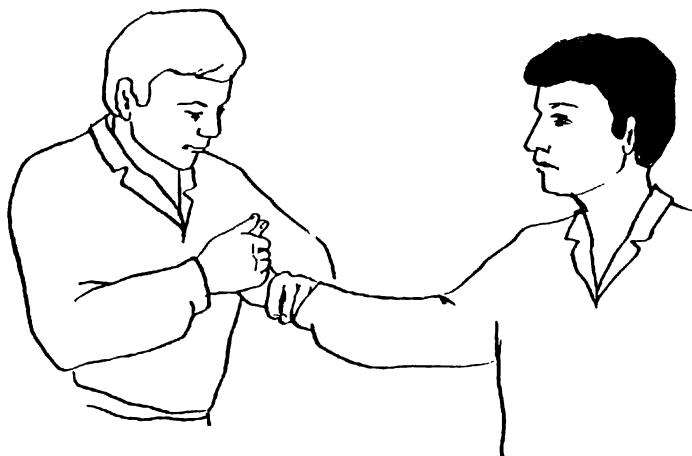


Рис. 301.

# 1.10. Освобождение ударом локтя в голову от захвата за одежду на груди

Нанести удар локтем сверху по предплечью нападающего так, чтобы он наклонился вперед (рис. 302, 303). После чего провести второй удар по дуге изнутри-наружу в голову (рис. 304).

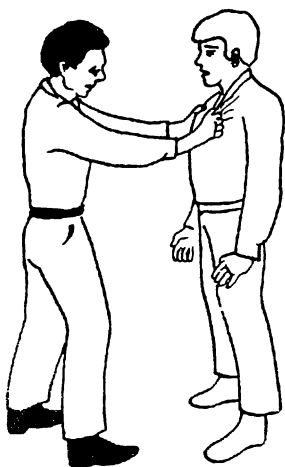


Рис. 302.

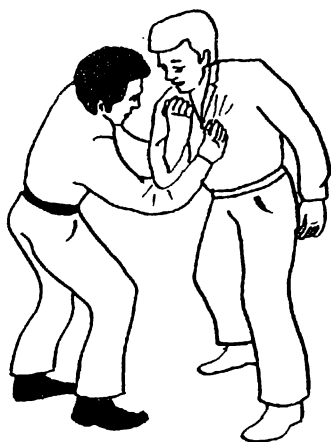


Рис. 303.

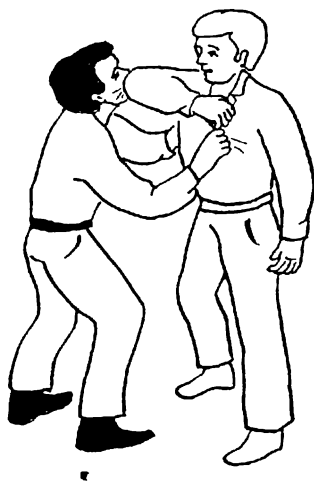


Рис. 304.

### 1.11. Освобождение коленом от захвата одежды у пояса

Надавливая коленом на руку атакующего сверху-вниз и перенося на нее массу тела, сбить захват (рис. 305, 306). В случае необходимости провести удар другим коленом в голову нагнувшегося или присевшего противника (рис. 307).

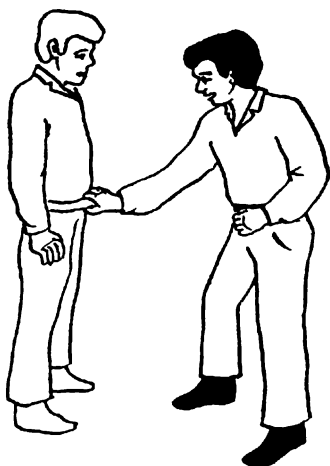


Рис. 305.

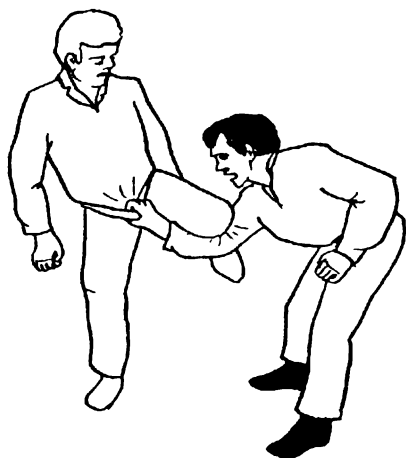


Рис. 306.

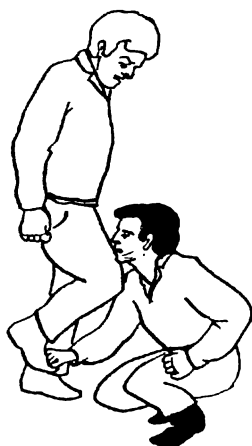


Рис. 307.

### 1.12. Освобождение рычагом локтей от захвата за плечи сзади

Захватить сверху кисти одноименных атакующих рук и нанести удар назад пяткой в колено или голень нападающего (рис. 308, 309). Сбив захват, развернув руки противника наружу и потянув их на себя, выполнить рычаг локтей через плечи, регулируя болевое воздействие опусканием рук вниз (рис. 310).

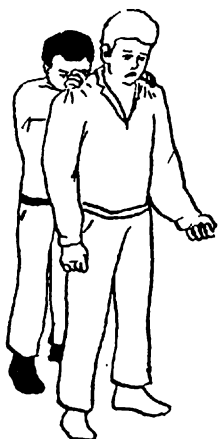


Рис. 308.

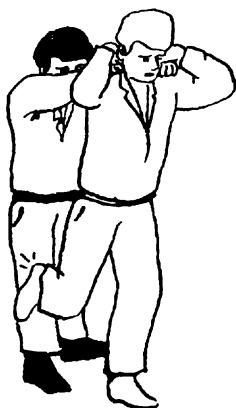


Рис. 309.



Рис. 310.

### 1.13. Освобождение задней подсечкой от захвата на плече сзади

Фиксируя правой рукой кисть противника, левой, развернувшись против часовой стрелки, нажать на локтевой сустав (рис. 311, 312) и заставить его наклониться вперед (рис. 313). Используя неустойчивое положение нападающего, выполнить заднюю подсечку под пятку выставленной вперед правой ноги (рис. 314). В случае необходимости завершить комбинацию добивающим ударом ноги в одну из уязвимых точек упавшего.

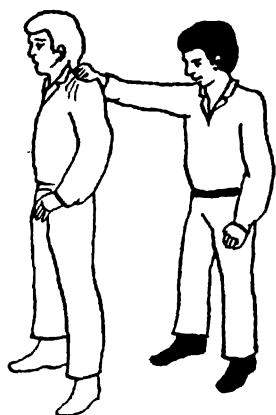


Рис. 311.

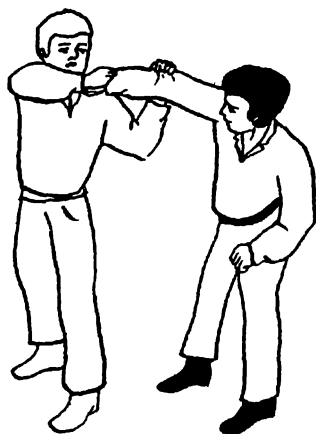


Рис. 312.

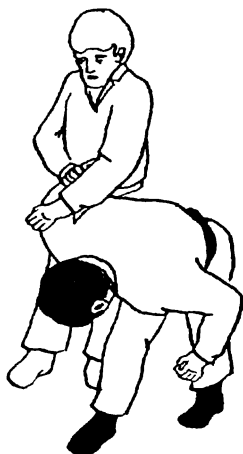


Рис. 313.

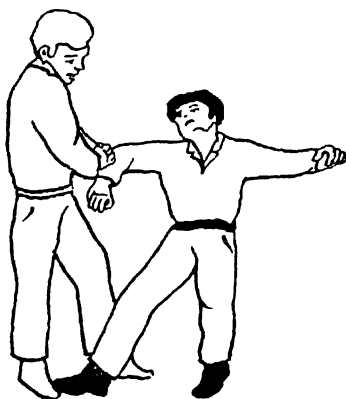


Рис. 314.

### 1.14. Освобождение рычагом локтя внутрь от захвата одежды на разноименном плече сзади

Фиксируя правой рукой кисть атакующей руки и одновременно прижимая ее подбородком к своей ключице, повернуться по часовой стрелке и левой рукой нажать на правый локоть нападающего (рис. 315–317). Оказывая давление против его естественного сгиба, сбить противника на живот. Контролировать упавшего, прижимая правым коленом голову (рис. 318).

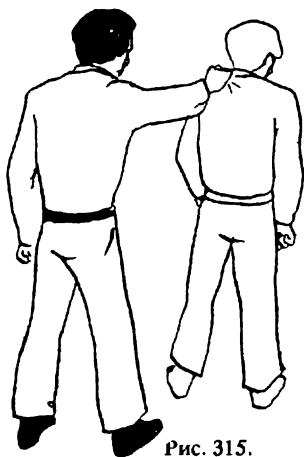


Рис. 315.

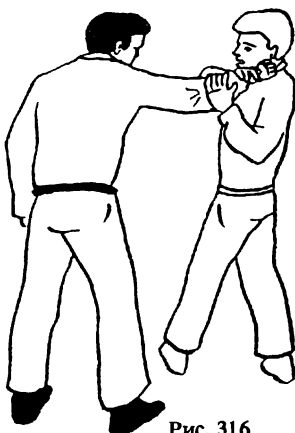


Рис. 316.

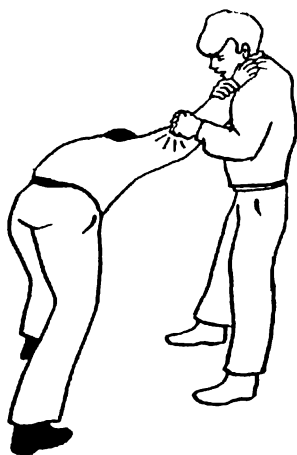


Рис. 317.

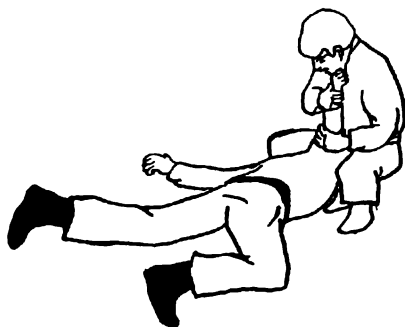


Рис. 318.

### 1.15. Освобождение передней подножкой от захвата за одежду на груди

Выполнить ответный захват левой рукой под локтем атакующего, а правой — за одежду на груди. Потянуть противника на себя в сочетании с поворотом корпусом против часовой стрелки. Левую ногу завести за правую (рис. 319, 320). Согнутой в колене правой ногой перекрыть одноименную ногу соперника (рис. 321). Выпрямляя правую ногу, перенести на нее массу тела. Выполнить рывок руками вперед-вниз, наклоняясь вперед, провести бросок передней подножкой (рис. 322). В случае необходимости, выполнить преследование добивающим ударом ноги.

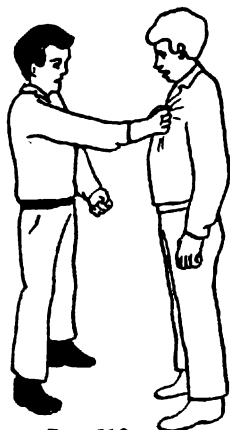


Рис. 319.

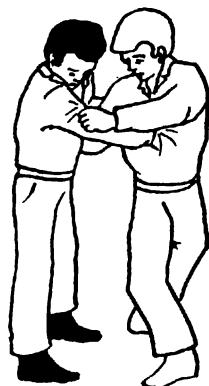


Рис. 320.

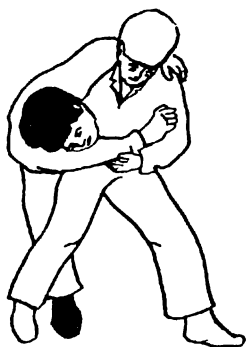


Рис. 321.



Рис. 322.

### 1.16. Освобождение скручиванием руки внутрь от захвата одежды на груди

Захватить кисть двумя руками так, чтобы большой палец правой руки попал сверху между большим и указательным пальцами нападающего, а левая рука обхватила кисть снизу (рис. 323). Поворачиваясь корпусом по часовой стрелке, сорвать захват. Нанести удар коленом в корпус (рис. 324), после чего провести удар мышечной частью кулака по локтевому суставу (рис. 325).



Рис. 323.

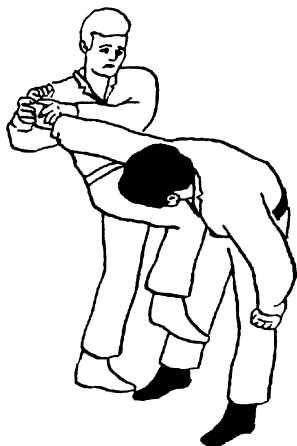


Рис. 324.

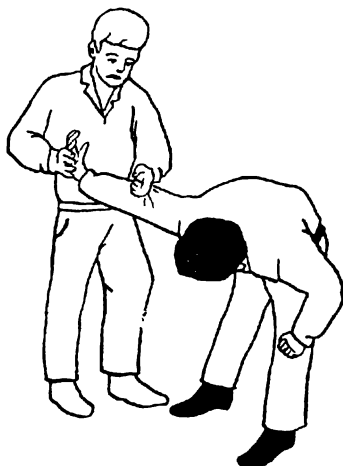


Рис. 325.

### 1.17. Освобождение рычагом локтя с захватом руки между ног прыжком от захвата одежды на груди

Провести ответный захват (рис. 326, 327). Прыгнуть таким образом, чтобы тазобедренный сустав приблизился к правому плечу соперника, а руки оказались между скрещенных ног (рис. 328). Не отпуская захвата, корпусом уйти вниз к ногам противника, выводя его из равновесия и заставляя сделать кувырок вперед (рис. 329). После падения выполнить рычаг локтя с захватом руки между ног, перегибая ее против естественного сгиба (рис. 330).

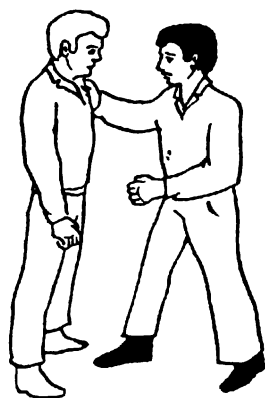


Рис. 326.

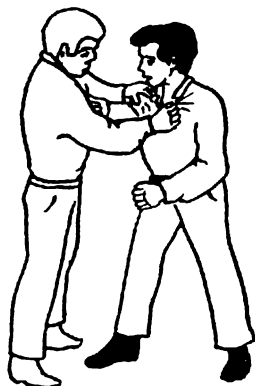


Рис. 327.

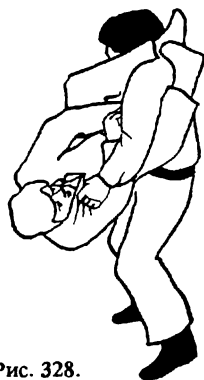


Рис. 328.



Рис. 329.



Рис. 330.

## 2. Защита от захватов за руки

### 2.1. Освобождение разноименной руки от захвата за запястье снизу

Свободной рукой прижать кисть нападающего сверху к своей захваченной руке. Направляя предплечье вниз, наложить локоть захваченной руки на предплечье соперника (рис. 331, 332). Нажимая на его локоть своим локтем сверху-вниз, можно регулировать болевое воздействие или сбить захват (рис. 333).

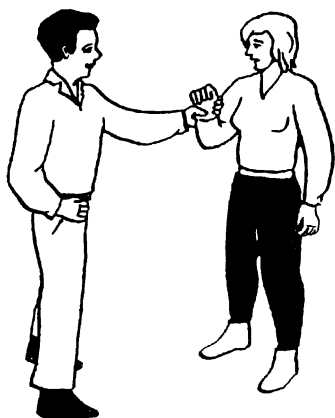


Рис. 331.



Рис. 332.

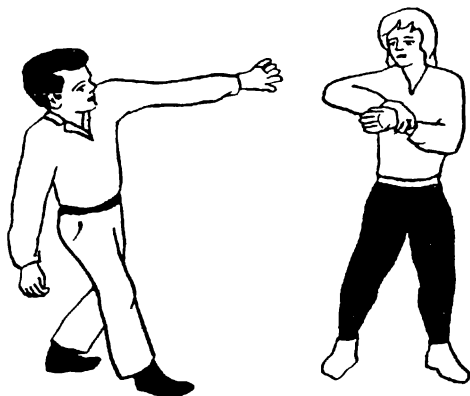


Рис. 333.

## 2.2. Освобождение от захвата за разноименную кисть

Сжав кисть, вращательным движением наложить предплечье захваченной руки на предплечье противника (рис. 334, 335). Надавливая предплечьем вниз, перевести соперника в контролируемое положение (рис. 336), из которого его легко атаковать ударом колена в голову.

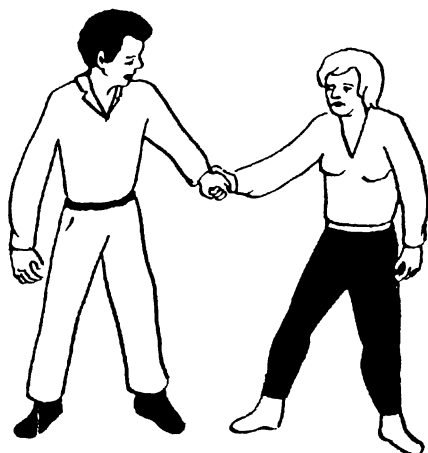


Рис. 334.

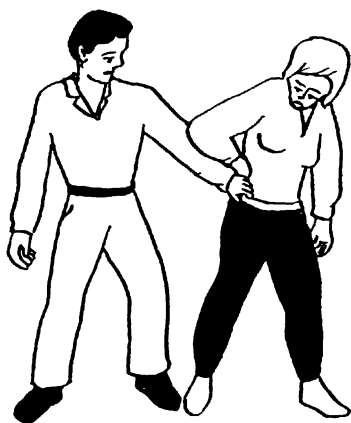


Рис. 335.



Рис. 336.

### 2.3. Освобождение от захвата за запястье двумя руками сверху

Свободной рукой обхватить сжатую в кулак кисть захваченной руки (рис. 337, 338). Выпрямляя корпус и отшагивая назад, рывком руками по дуге вверх сбить захват (рис. 339).

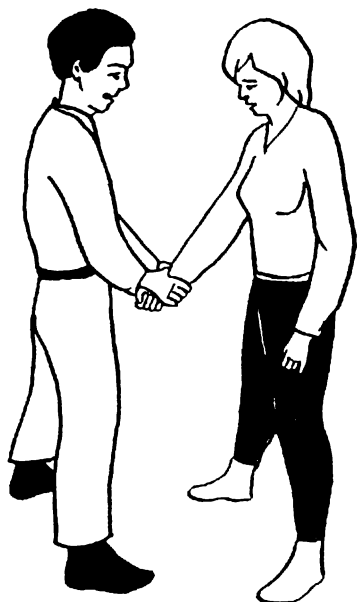


Рис. 337.

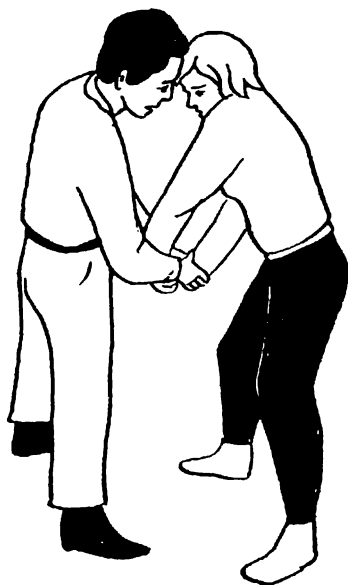


Рис. 338.

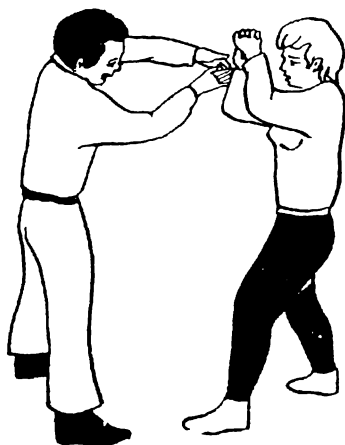


Рис. 339.

## 2.4. Освобождение от захвата за запястье двумя руками снизу

Свободной рукой обхватить сжатую в кулак кисть захваченной руки (рис. 340). Приседая, наклоняя корпус вниз и отшагивая назад, рывком руками по дуге вниз сбить захват (рис. 341).

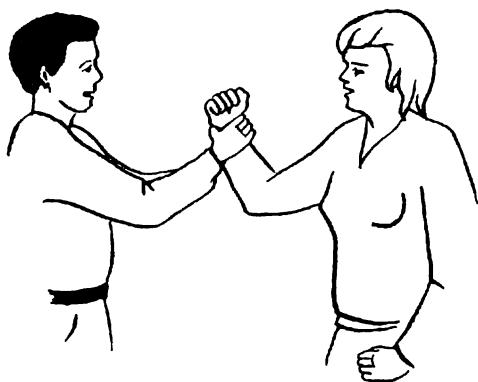


Рис. 340.

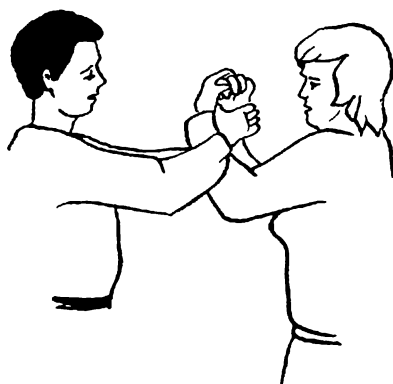


Рис. 341.

## 2.5. Освобождение от захвата за запястье сверху

Вращая предплечье захваченной руки в сторону большого пальца руки нападающего по дуге вверх-вовнутрь, захватить запястье своей свободной рукой (рис. 342, 343). Нанести ослабляющий удар ногой в низ живота или голень. Освободившейся рукой нажимая на локоть сверху, заставить упасть соперника на грудь (рис. 344, 345).

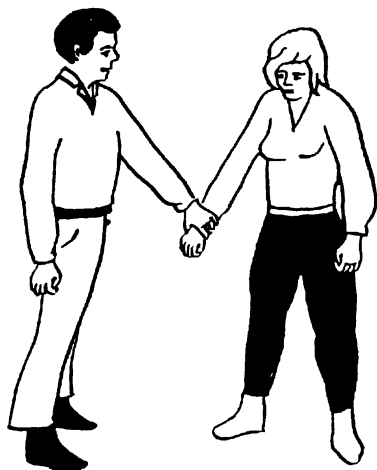


Рис. 342.

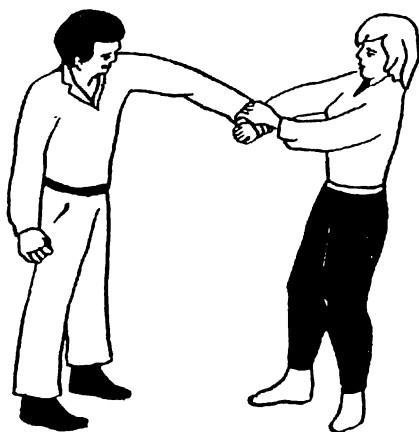


Рис. 343.

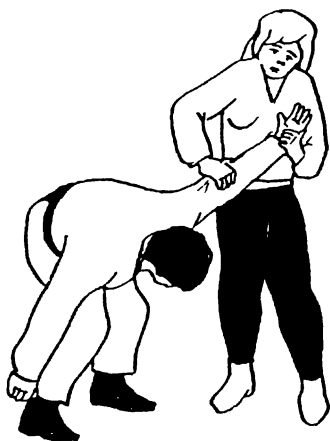


Рис. 344.

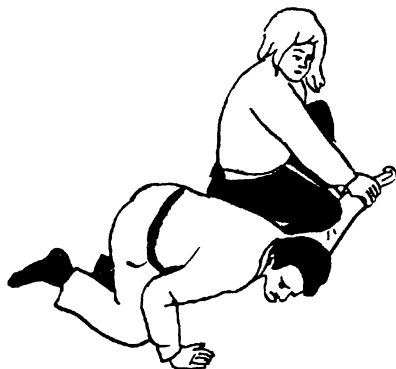


Рис. 345.

## 2.6. Освобождение от захвата предплечья

Прижав свободной рукой кисть нападающего, зафиксировать его большой палец. Кистью захваченной руки обхватить свое свободное предплечье (рис. 346, 347). Нажимая предплечьем на большой палец против его естественного сгиба, сбить захват (рис. 348).

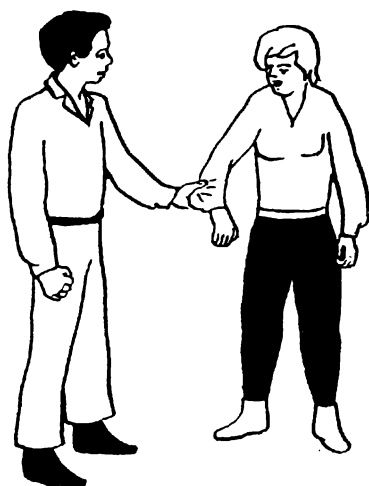


Рис. 346.



Рис. 347.

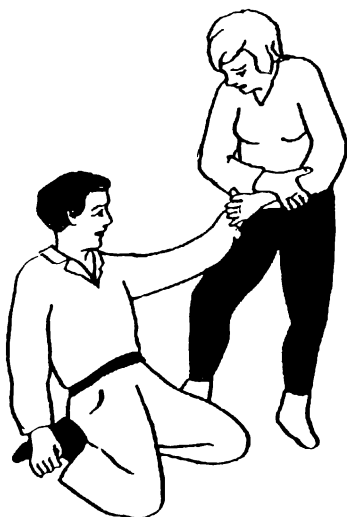


Рис. 348.

**2.7. Освобождение от захвата за запястье сверху**

Вращая предплечье захваченной руки в сторону большого пальца руки нападающего по дуге изнутри-наружу, сбить захват (рис. 349, 350).

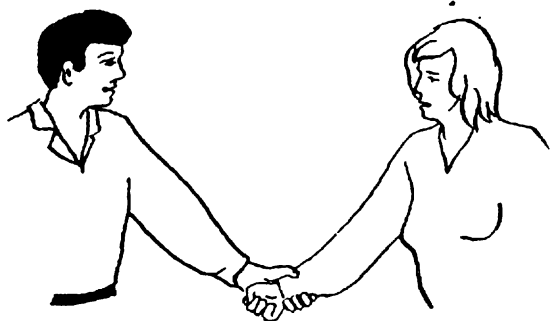


Рис. 349.

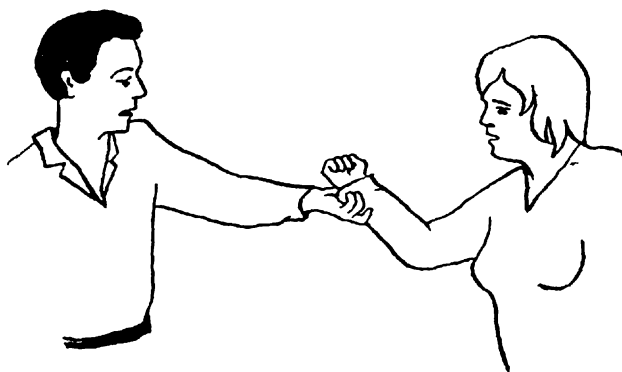


Рис. 350.

**2.8. Освобождение от захвата за одноименную кисть (рукопожатие)**

Нанести расслабляющий удар ногой в голень атакующего, одновременно поднимая локоть захваченной руки вверх (рис. 351, 352). Захватить свободной рукой локтевой сустав нападающего. Надавливая локтем своей захваченной руки на предплечье свободной, заставить противника упасть лицом вниз (рис. 353, 354).

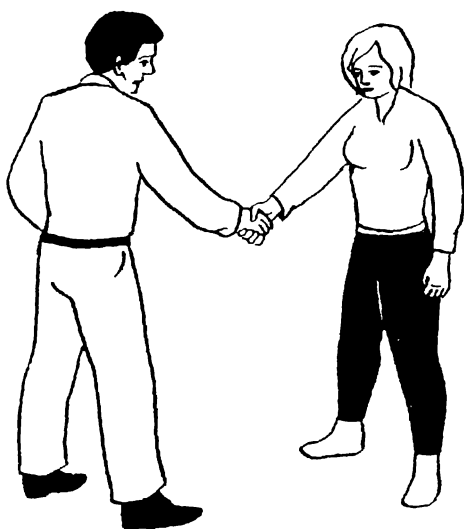


Рис. 351.

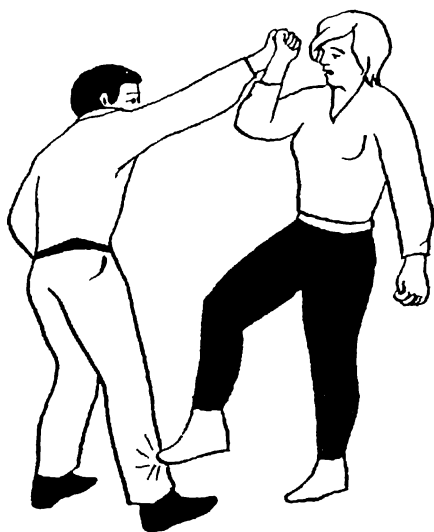


Рис. 352.

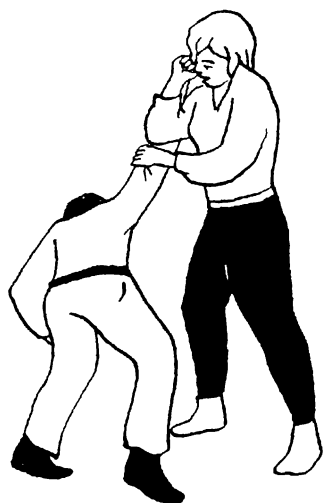


Рис. 353.



Рис. 354.

## 2.9. Освобождение от захвата за запястье сверху

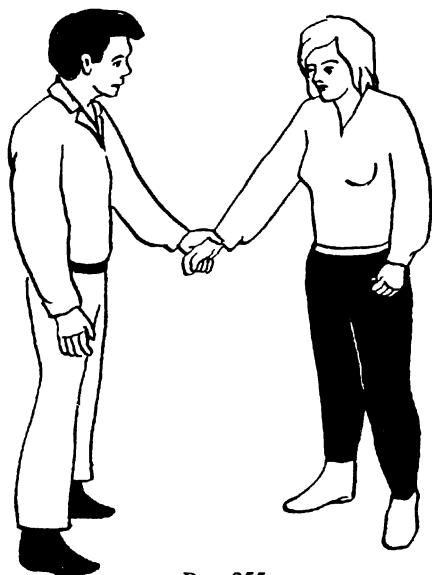


Рис. 355.

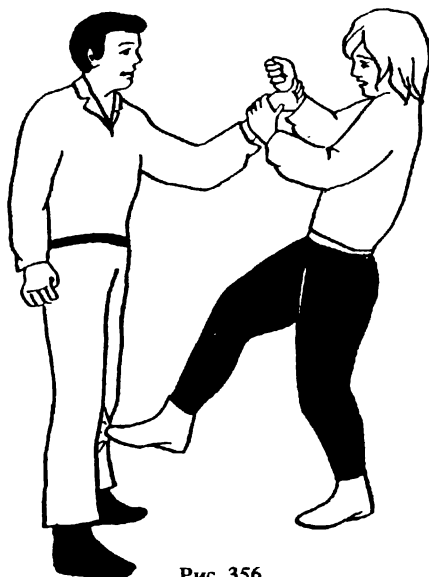


Рис. 356.

Вращая предплечье захваченной руки в сторону большого пальца руки нападающего, одновременно нанести расслабляющий удар ногой в голень. Свободной рукой захватить кисть так, чтобы большой палец попал под основание мизинца противника, а четыре остальных пальца положить на внутреннюю сторону ладони (рис. 355, 356). Освободив захваченную руку, обхватить кисть соперника аналогично описанному. Соблюдая угол  $90^\circ$  между плечом и предплечьем нападающего и воздействуя на кисть наклоном туловища вниз, приседая, разворачивая корпус, движением рук по дуге изнутри-наружу провести бросок (рис. 357). Прием можно закончить добивающим ударом ноги в голову или корпус (рис. 358).

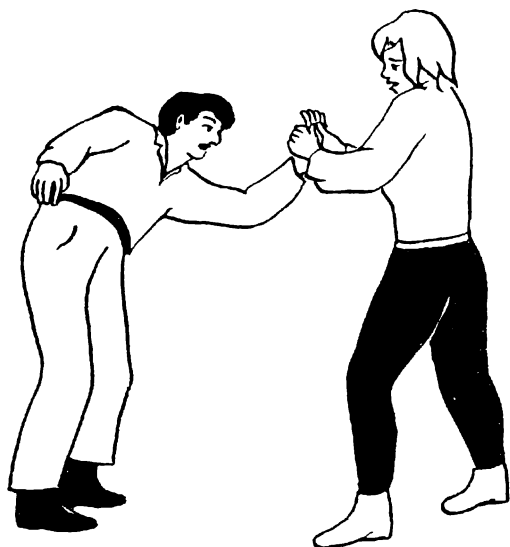


Рис. 357.

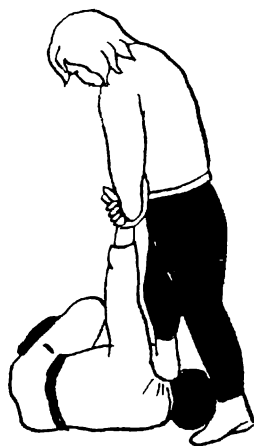


Рис. 358.

### 2.10. Освобождение от захвата за запястье двумя руками сверху

Движением колена по дуге сверху-вниз сбить захват (рис. 359, 360).

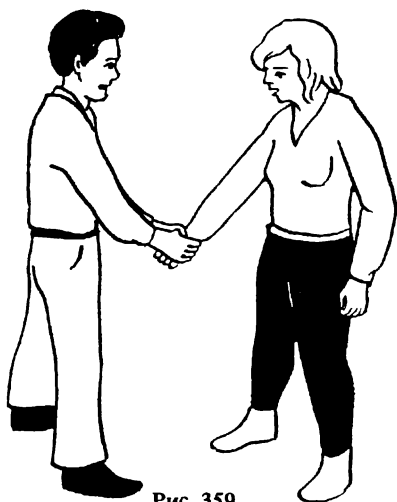


Рис. 359.

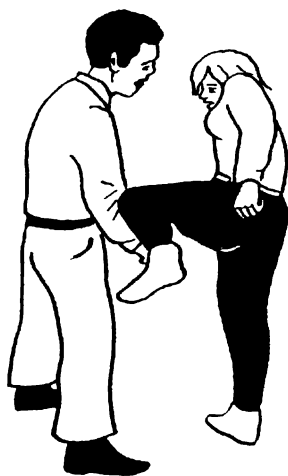


Рис. 360.

## 2.11. Освобождение от захвата за запястье одноименной руки сверху

Свободной рукой прижать кисть нападающего к своей захваченной руке (рис. 361, 362). Кистью захваченной руки обхватить предплечье соперника. Отшагивая назад, движением обеих рук вниз с одновременным наклоном туловища вперед освободиться от захвата (рис. 363).

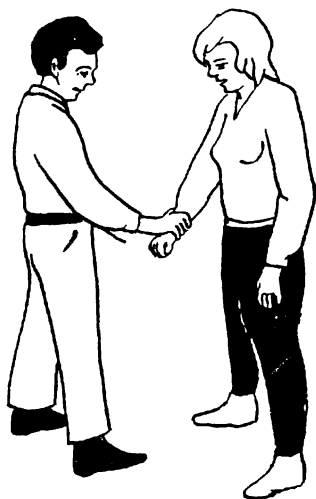


Рис. 361.

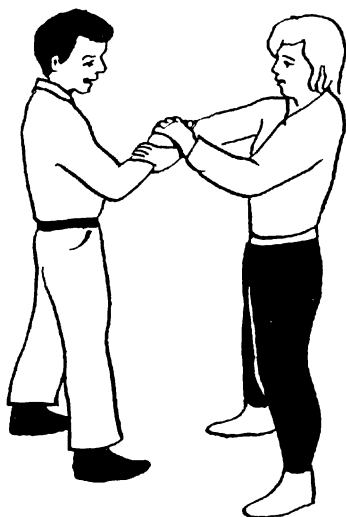


Рис. 362.

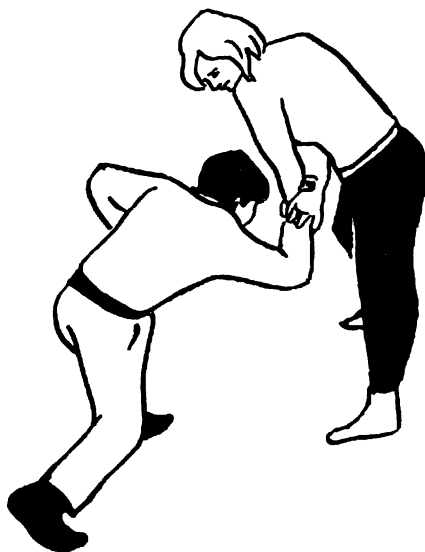


Рис. 363.

### 3. Защита от обхватов туловища

#### 3.1. Освобождение воздействием на кисти и пальцы противника от обхвата туловища сзади

##### Вариант 1

Нажав суставами пальцев сжатой в кулак руки (движение вверх-вниз) на внешнюю сторону кисти атакующего (рис. 364), разорвать захват.

##### Вариант 2

Разогнув мизинец противника против его естественного сгиба (рис. 365), разорвать захват.

##### Вариант 3

Разводя в стороны пальцы руки соперника (рис. 366), разорвать захват.

##### Вариант 4

Захватив большие пальцы (рис. 367) и разводя руки противника в стороны, разорвать захват.

##### Вариант 5

Противник сцепил пальцы рук в замок. Захватив пальцы обеими руками и сдавливая их (рис. 368), разорвать захват.



Рис. 364.

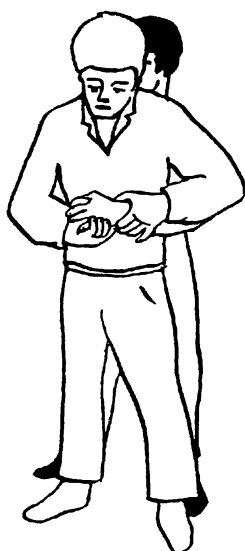


Рис. 365.



Рис. 366.

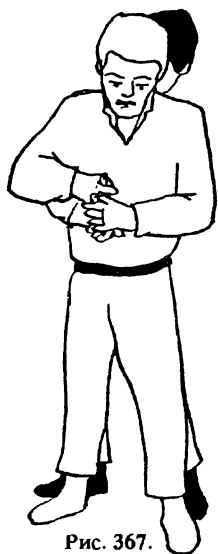


Рис. 367.



Рис. 368.

### 3.2. Освобождение броском с захватом ноги между ног от обхвата туловища сзади

Ударить затылком в лицо или пяткой в голень противника (рис. 369). Наклониться вперед и захватить ногу на уровне пятки или ахиллесова сухожилия (рис. 370). Садясь на бедро захваченной ноги, одновременно поднять ее вверх, бросая соперника на спину (рис. 371). Выполнить болевой прием на коленный сустав перегибанием ноги против ее естественного сгиба (рис. 372).



Рис. 369.



Рис. 370.



Рис. 371.

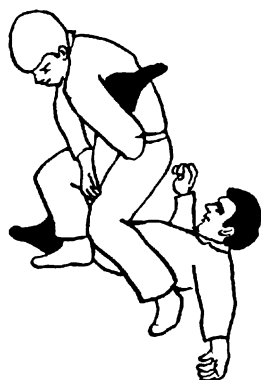


Рис. 372.

### 3.3. Освобождение скручиванием головы от обхвата туловища спереди

Выполнить удар коленом в низ живота (рис. 373, 374). Захватить правой рукой за подбородок, а левой — за волосы или затылок нападающего (рис. 375). Скрутить руками против часовой стрелки голову противника до момента освобождения от захвата. Продолжая движение, сбить атакующего на землю. В случае необходимости провести добивающий удар.



Рис. 373.



Рис. 374.



Рис. 375.

### 3.4. Освобождение броском через бедро от обхвата туловища спереди



Рис. 376.

Провести расслабляющий удар коленом в низ живота и захватить одежду на талии противника (рис. 376). Приседая и потянув руками на себя-вверх, повернуться к нападающему боком или спиной (рис. 377). Выпрямляя ноги, наклоняясь вперед, разворачивая свое туловище влево и подбивая тазом середину бедер противника, выполнить бросок (рис. 378). После падения атакующего, контролируя его правую руку и зажимая шею между бедром и голенью, провести удушение (рис. 379).



Рис. 377.

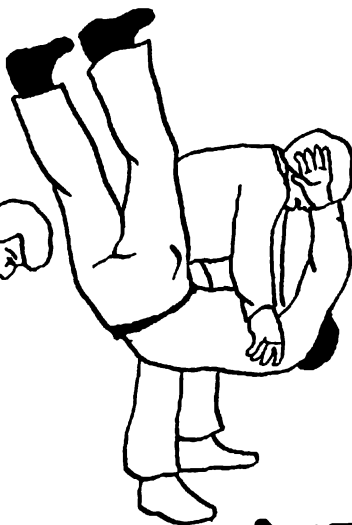


Рис. 378.

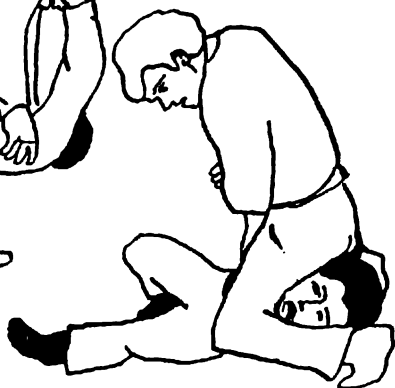


Рис. 379.

### 3.5. Освобождение подхватом с захватом руки под плечо от обхвата туловища сзади

Ударить затылком в лицо или пяткой в голень атакующего (рис. 380). Захватить правой рукой одежду на правом локте, а левой — на предплечье. Поворачивая туловище влево, наклоняясь вперед и подбивая задней поверхностью правого бедра одноименную ногу противника, провести бросок подхватом (рис. 381, 382).



Рис. 380.

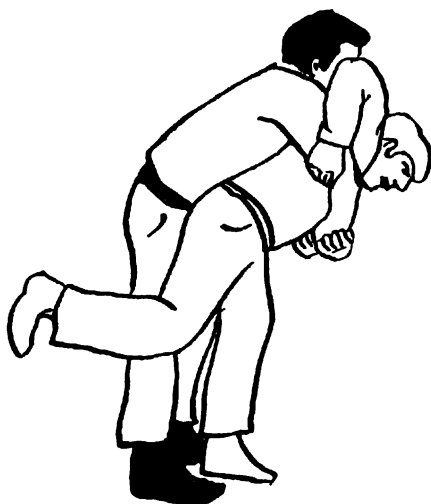


Рис. 381.

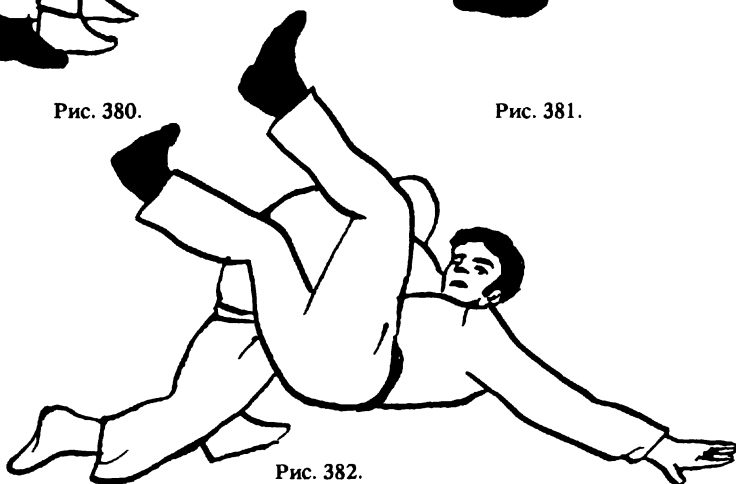


Рис. 382.

### 3.6. Освобождение с использованием серии ударов от обхвата туловища сзади

Нанести удар затылком в лицо противника (рис. 383, 384). Отводя таз в сторону, ударить правой рукой в низ живота атакующего (рис. 385). Приседая, нанести удар локтем в туловище (рис. 386, 387). Закончить движение ударом ногой назад в живот нападающего (рис. 388).

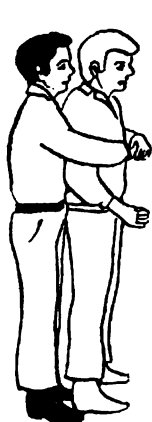


Рис. 383.

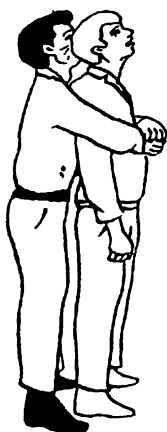


Рис. 384.



Рис. 385.

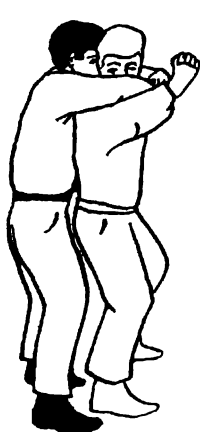


Рис. 386.

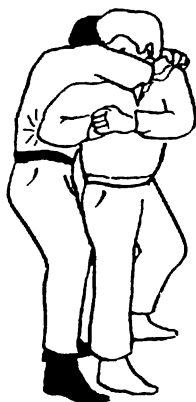


Рис. 387.

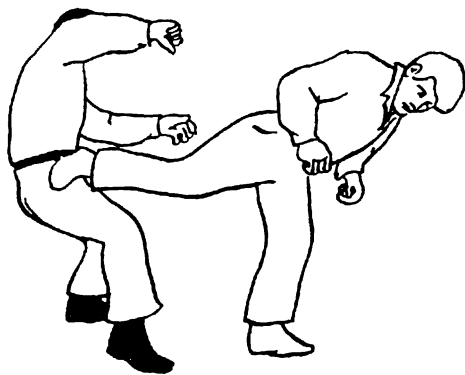


Рис. 388.

### 3.7. Освобождение броском захватом ног от обхвата туловища сзади

Ударить затылком в лицо нападающего. Заводя правое бедро за ноги соперника, захватить их в районе подколенных сгибов (рис. 389, 390). Выпрямляясь, провести бросок обратным захватом двух ног (рис. 391, 392). Наступить правой ногой на подколенный сгиб одноименной ноги соперника. Лево́й рукой прижать его голень к груди, прихватив этой же рукой одежду на своем правом плече. Кисть правой руки подложить под подъем стопы. Отжимая стопу противника, провести болевой прием на ахиллово сухожилие (рис. 393).

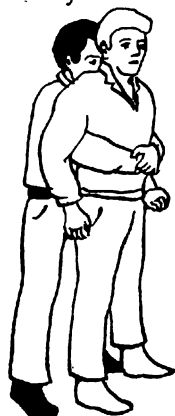


Рис. 389.

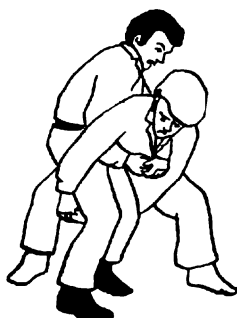


Рис. 390.

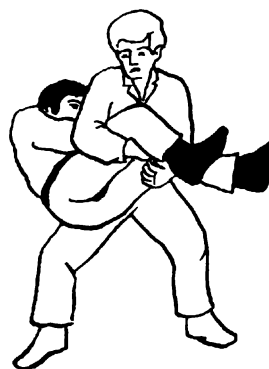


Рис. 391.



Рис. 392.

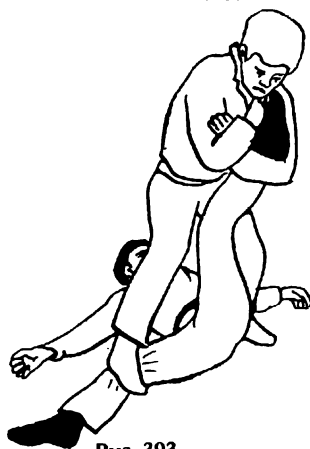


Рис. 393.

## 4. Защита от захватов ног

### 4.1. Освобождение ударом головы о колено от противника, пытающегося схватить за ноги

Захватить обеими руками одежду на спине нападающего (рис. 394, 395). Рывком руками вниз ударить голову противника о колено выставленной вперед ноги (рис. 396).

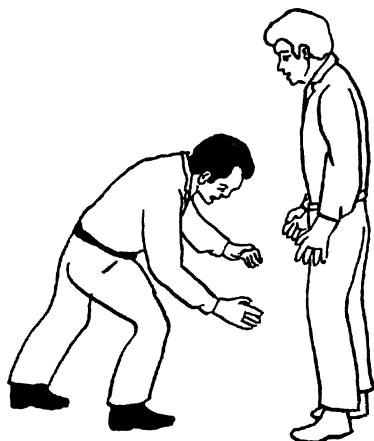


Рис. 394.



Рис. 395.



Рис. 396.

### 4.2. Освобождение броском через голову от захвата за ногу двумя руками

Захватить правой рукой одежду на груди нападающего, а левой — на спине у пояса (рис. 397, 398). Выполнить кувырок назад через свое левое плечо, перебрасывая соперника через голову захваченной ногой, упершись подъемом стопы между его ног

(рис. 399, 400). Продолжая движение, сесть на него верхом. Преследовать противника удушающим захватом, воздействуя предплечьем на его шею (рис. 401).

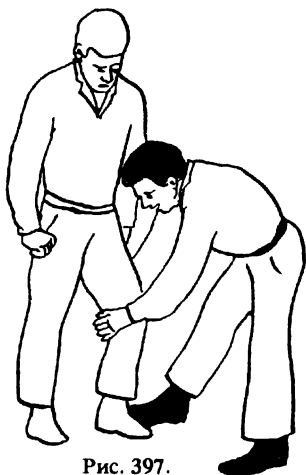


Рис. 397.



Рис. 398.

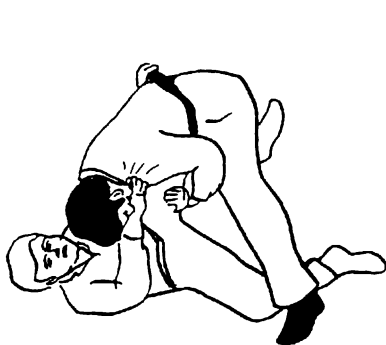


Рис. 399.

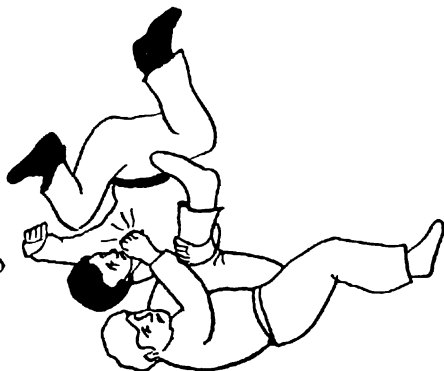


Рис. 400.

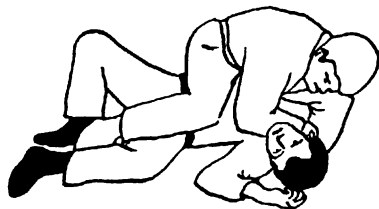


Рис. 401.

## 5. Защита от захватов за волосы

## 5.1. Освобождение болевым приемом на предплечье от захвата за волосы спереди

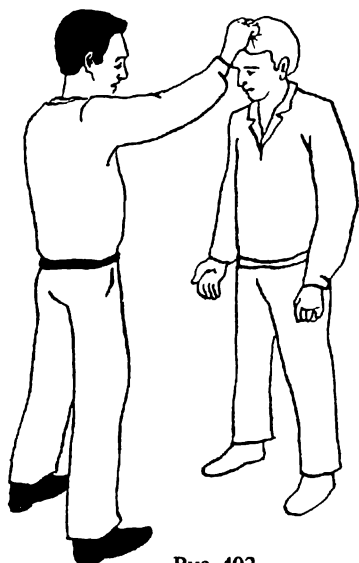


Рис. 402.

Нанести удар по кисти нападающего и прижать ее к голове (рис. 402, 403). Не отпуская кисть, наклонить корпус вперед. Приседая и отшагивая назад, бросить противника на грудь (рис. 404). При выполнении этого движения подбородок самбиста должен быть прижат к груди, а предплечья сомкнуты вместе перед лицом, чтобы в случае неудачного выполнения приема защититься от удара снизу.

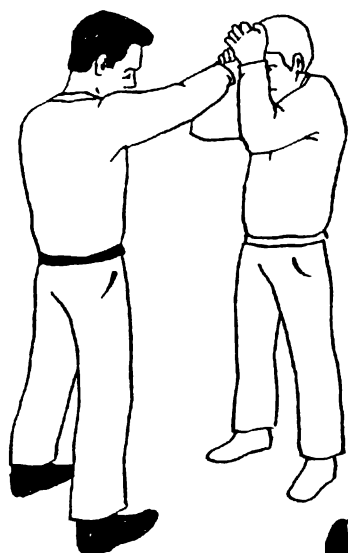


Рис. 403.

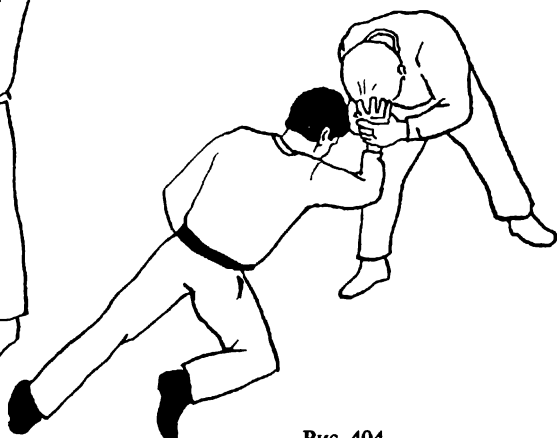


Рис. 404.

## 5.2. Освобождение скручиванием руки от захвата за волосы спереди

Захватить кисть нападающего двумя руками (рис. 405). Нанести удар коленом в низ живота и, одновременно используя наклон и разворот туловища, скручивающим движением по дуге снаружи-внутри сбить захват (рис. 406). Ударить ребром ладони сверху по основанию черепа (рис. 407).

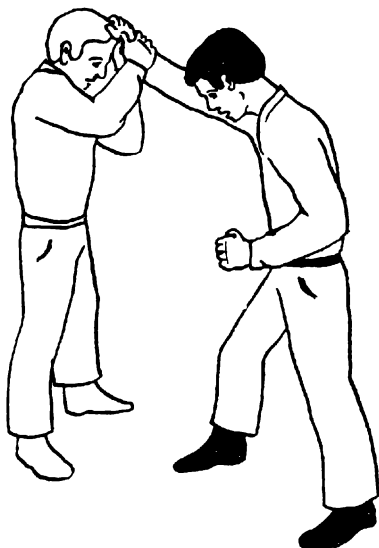


Рис. 405.

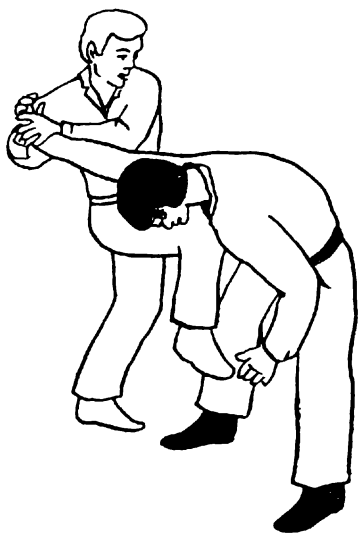


Рис. 406.

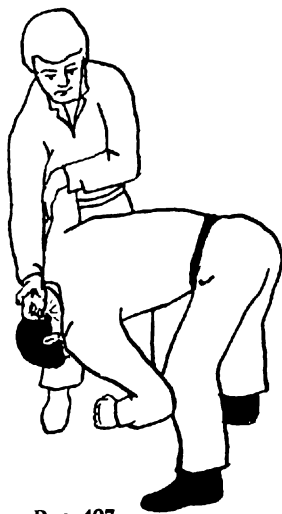


Рис. 407.

### 5.3. Освобождение ударом по плечу от захвата за волосы сзади

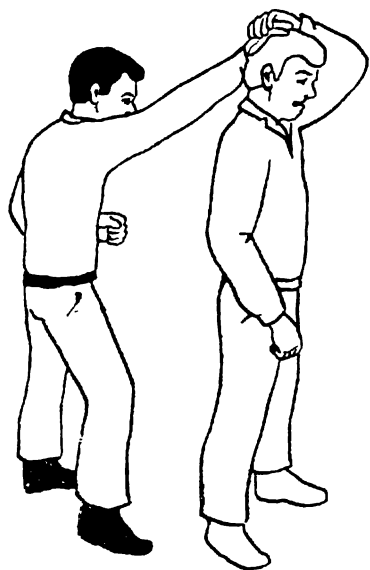


Рис. 408.

Прижать левой рукой кисть нападающего к своей голове (рис. 408). Повернуть корпус по часовой стрелке и, одновременно ударив локтем в плечо соперника, сбить захват (рис. 409). Продолжая разворот туловища, нанести удар кулаком в корпус. (рис. 410).

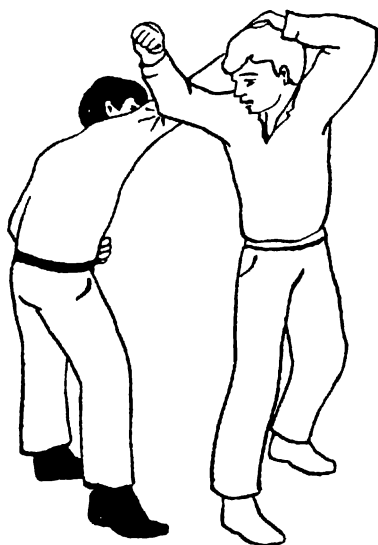


Рис. 409.

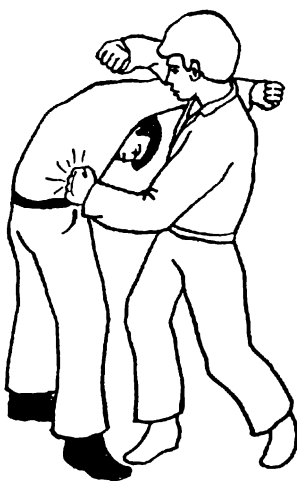


Рис. 410.

### 5.4. Освобождение ударом в колено от захвата за волосы сзади

Плотно прижав кисть нападающего к своей голове, нанести сильный удар пяткой (каблуком) по дуге сверху-вниз в колено одноименной ноги (рис. 411, 412) и сбить его с ног (рис. 413).

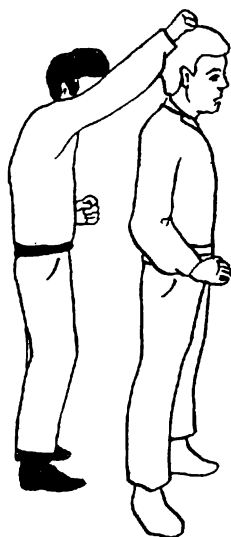


Рис. 411.

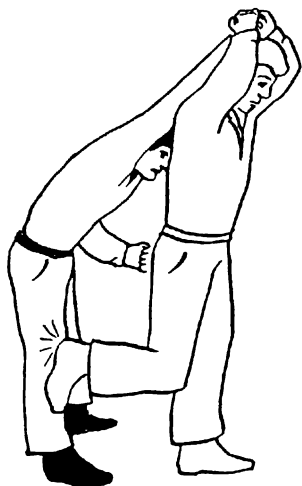


Рис. 412.

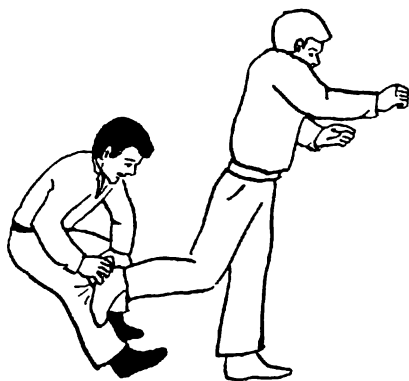


Рис. 413.

### 5.5. Освобождение загибом руки за спину от захвата за волосы сзади

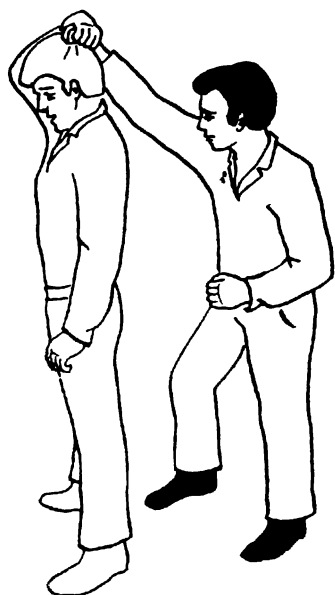


Рис. 414.

Прижав левой рукой кисть на- падающего к своей голове (рис. 414), правой рукой толчком в локтевой сустав (рис. 415) про- вести загиб руки за спину. При загибе руки за спину важно об- ратить внимание на то, чтобы локоть противника упирался в живот самбиста (рис. 416). На- ступить левой ногой на правую ногу соперника во избежание ударов ногами. Обхватить его спереди за шею правой рукой и выпрямить, поставив в контро- лируемое положение (рис. 417).

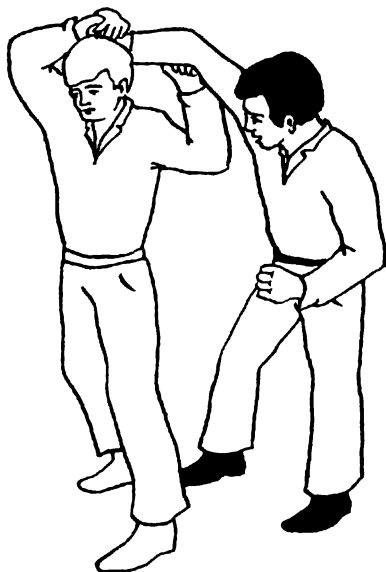


Рис. 415.

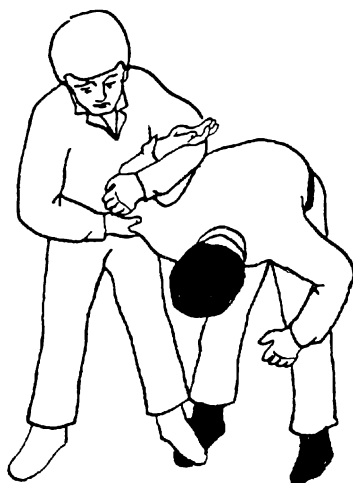


Рис. 416.

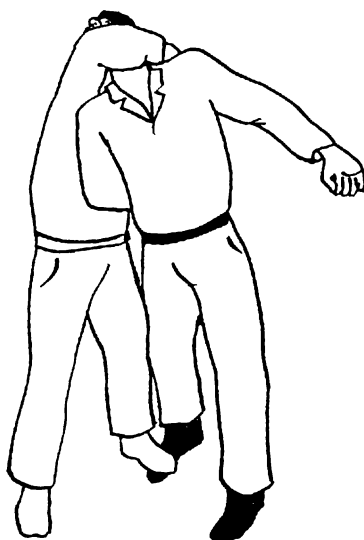


Рис. 417.

# УДАРЫ НОЖОМ ЗАЩИТА ОТ УДАРОВ НОЖОМ

## ГЛАВА

### 5

*Не бойся, Русь, это не гусь,  
Это вор-воробей,  
Вора бей, не жалей.*

*Солдатская пословица  
русской армии XVIII века.*

Нож — грозное оружие, часто применяемое в боевой схватке для нанесения ударов и метания. Чтобы правильно защититься от ударов ножом, необходимо внимательно разобраться, как им пользоваться. Да и подобный «трофей» может принести пользу в условиях реального боя только умеющему с ним обращаться.

В ходе ведения боя могут возникнуть благоприятные ситуации, которые опытный самбист не должен упустить. Если благоприятных ситуаций нет, их необходимо создавать, используя перемещения, окружающую обстановку, а также расслабляющие удары в уязвимые точки. Удары рукой должны быть короткими, точными и очень быстрыми, а удары ногой эффективны, если самбист не потерял равновесия и его нога не «зависла», а мгновенно вернулась в исходное положение, обеспечивающее устойчивое положение.

Оптимальная дистанция, на которой может быть произведено метание ножа — 3-10 метров. При этом нож берется за лезвие рукояткой вперед (чем дальше цель, тем ближе хват к рукоятке). Большой палец руки находится на верхней плоскости лезвия, а четыре остальных пальца — на нижней. Бросок проводится с шагом левой ногой и выпрямлением руки вперед. Клинок ножа скользит между большим и указательным пальцем и сходит с кисти в тот момент, когда глаз, нож и цель находятся на одной линии. Во время полета до цели нож совершает пол-оборота. Грубейшая ошибка при метании — хлест кистью в момент выпуска ножа.

В случае обнаружения реальной угрозы метания ножа необходимо, используя окружающую обстановку и быстрые неожиданные перемещения (кувырки, кульбиты), исключить возможность прицельного броска и постараться сблизиться с противником (или удалиться от него) на расстояние, при котором метание ножа не эффективно.

Удары ножом бывают режущие — по обнаженным участкам тела — и колющие, которые наносятся спереди и сзади. Атака ножом будет успешной, если удар наносится быстро и неожиданно. При этом часто применяются отвлекающие действия свободной конечностью, а также — какая-либо психологическая подготовка (громкий крик, отвлекающий разговор, фиксация взгляда на объекте за противником, заставляющим обернуться). После чего производится движение руки, поражающее жизненно важные органы (рис. 418, 419).

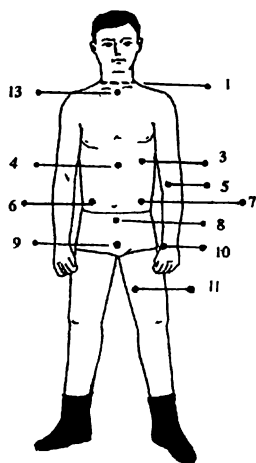


Рис. 418.

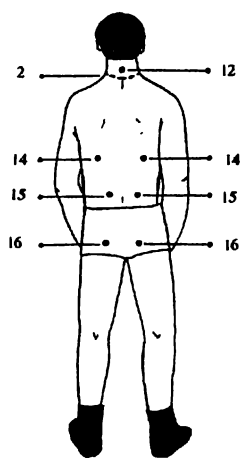


Рис. 419.

- 1 — боковая поверхность шеи (сонная артерия);
- 3 — сердце;
- 5 — внутренняя часть локтя (локтевая артерия);
- 7 — селезенка;
- 9 — органы малого таза;
- 11 — внутренняя сторона бедра;
- 13 — подключичная артерия;
- 15 — почки;

- 2 — основание шеи (времная вена);
- 4 — солнечное сплетение;
- 6 — печень;
- 8 — низ живота;
- 10 — лучезапястный сустав (лучевая артерия);
- 12 — основание черепа;
- 14 — легкие;
- 16 — ягодичная мышца.

## 1. Основные приемы работы ножом

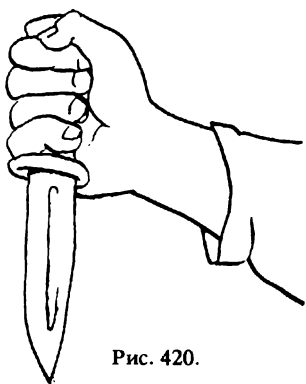


Рис. 420.

Манера держать нож за рукоятку определяет возможное направление атаки. Если нож держится клинком вниз (рис. 420), удары, как правило, наносятся сверху (рис. 421, 422) или сбоку наотмашь (рис. 423, 424). Этот удар очень мощный, так как к силе мышц руки и туловища добавляется воздействие инерции массы тела.

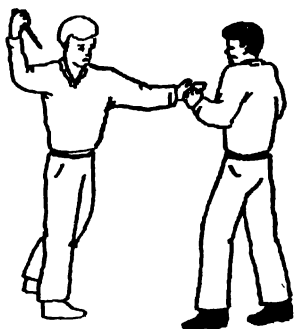


Рис. 421.

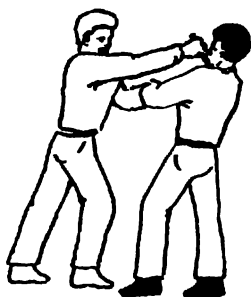


Рис. 422.

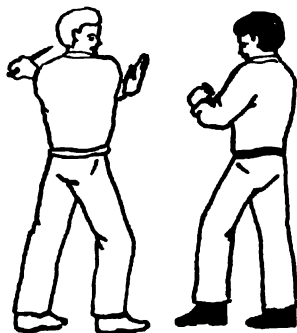


Рис. 423.

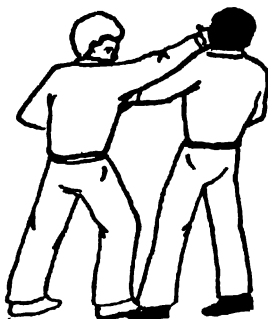


Рис. 424.

Если нож держится лезвием вверх (рис. 425), возможны удар сбоку (рис. 426, 427), снизу (рис. 428), тычок прямо (рис. 429). При этих ударах рука вначале должна быть согнута в локте, а затем следует ее быстрое выпрямление и поворот ножа кистью, который придает движению ножа режущий характер.

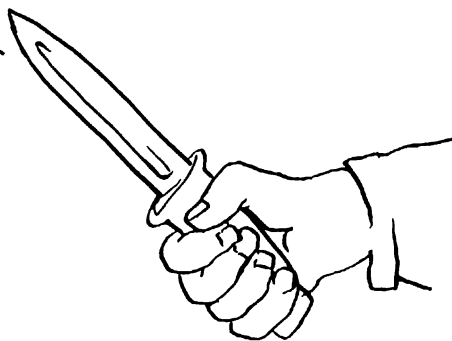


Рис. 425.

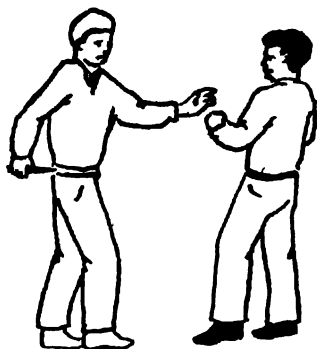


Рис. 426.

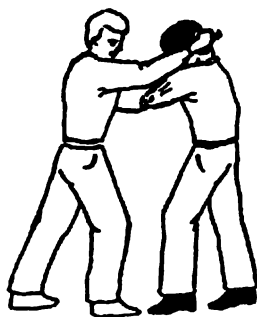


Рис. 427.

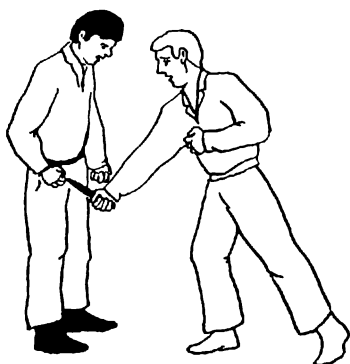


Рис. 428.

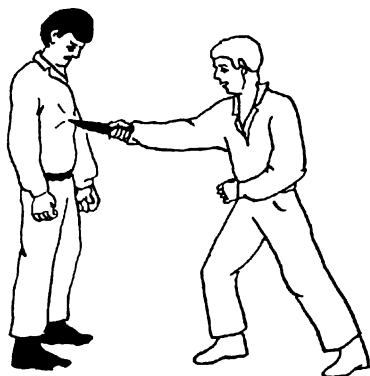


Рис. 429.

Приведенная схема достаточно условна, так как при виртуозном перемещении холодного оружия в кисти или перебресе его из руки в руку направление удара может измениться (рис. 430, 431). Поэтому на тренировочных занятиях по обезоруживанию противника нужно вырабатывать привычку проводить блоки и другие защитные действия только в момент приближения руки с оружием к самбисту.

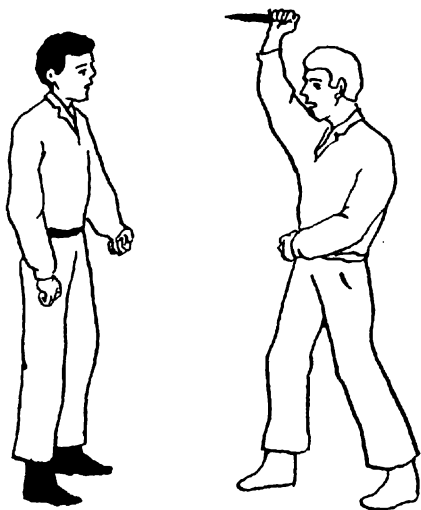


Рис. 430.

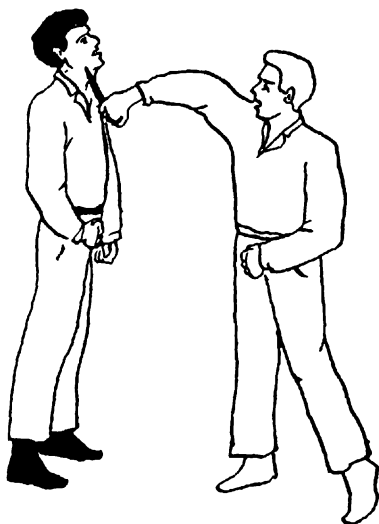


Рис. 431.

Наиболее опасным приемом нападения с ножом является предварительное сковывание свободной от оружия рукой корпуса или конечностей противника. На рис. 432, 433 атакующий тянет за одежду на груди обороняющегося. Остановить атаку можно, например, ударом ногой в голень или коленом в низ живота нападающего. Левая рука при этом контролирует вооруженную руку, а правая сбивает захват ударом по запястью.

Атакующий захватил одежду на плече самбиста и резким рывком на себя (рис. 434) развернул его для дальнейшей атаки (рис. 435). Защитное действие в данном случае — уход от захвата по короткой дуге за руку без оружия. В этом положении — через руку — противник не имеет возможности нанести сильный удар. Ударив ногой в нижнюю часть живота, а правой рукой — по запястью захватившей руки, разорвать захват.

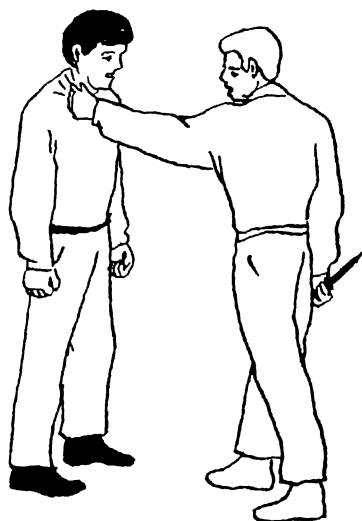


Рис. 432.



Рис. 433.

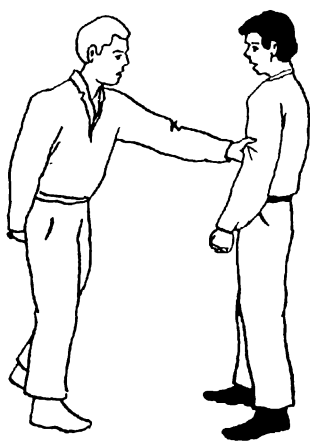


Рис. 434.

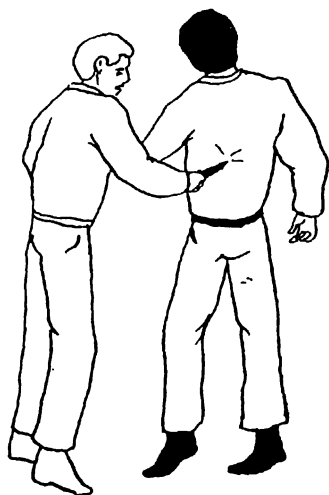


Рис. 435.

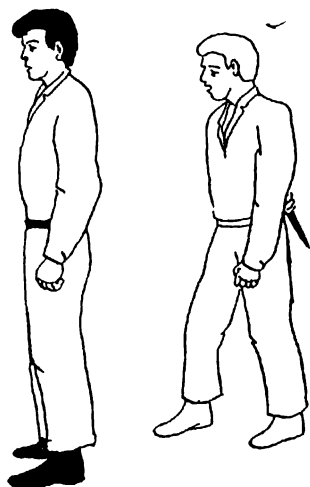


Рис. 436.

Очень опасны удары ножом сзади (рис. 436—438). В этой ситуации подвергшийся нападению не ожидает и не видит направления удара. Почувствовав неожиданное прикосновение, нужно резко развернуться вокруг оси, стараясь разорвать дистанцию и одновременно защищая предплечьями зоны жизненно важных органов.

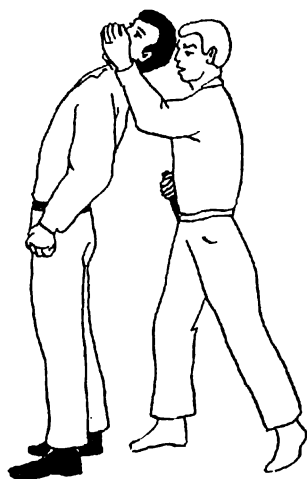


Рис. 437.

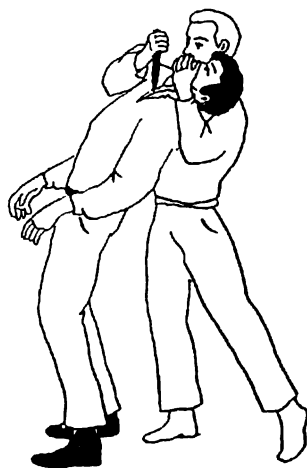


Рис. 438.

### 1.1. Способы захвата ножа в руке

Правильное положение ножа в руке является важным моментом в обращении с ним. Рекомендуется положить рукоятку ножа поперек выпрямленной ладони и захватить ее так, чтобы большой и указательный пальцы обхватывали шейку предохранительной планки, а средний — утолщенную часть рукоятки. Управляя ножом указательным и средним пальцами, а также положением запястья, можно наносить удары в любом направлении. В момент нанесения удара рукоятку следует крепко держать в руке.

### 1.2. Боевая стойка с ножом

Ноги слегка согнуты и находятся на ширине плеч. Тяжесть тела равномерно распределена между ступнями ног так, что проекция центра тяжести не выходит за площадь опоры.

Поднятой левой рукой рекомендуется предохранять себя от возможных ударов противника, а также, перемещая ее в различных положениях, стараться заставить противника открыть какое-либо из уязвимых мест. Правая рука, вооруженная ножом, опущена вдоль правой ноги. При занятии боевой стойки нож можно скрыть сзади правой ноги до момента нанесения удара.

### 1.3. Нанесение ударов ножом при нападении спереди

#### 1. Удар в шею

Шею противника можно поразить как рубящим, так и колющим ударом. Колющий удар наиболее эффективен при нанесении в основание шеи чуть ниже кадыка. В случае рассечения яремной вены мгновенно наступает летальный исход. Рубящим ударом от плеча по боковой части шеи можно перерубить сонную артерию, питающую кровью мозг. В этом случае через несколько секунд наступает летальный исход.

#### 2. Удар в живот

Глубокая рана вызывает летальный исход, если не будет оказана немедленная медицинская помощь.

### **3. Удар в сердце**

Удар вызывает мгновенный летальный исход. Необходимо наносить только сильный удар, т. к. это место человеческого тела хорошо предохраняется грудной клеткой.

### **4. Поражение лучезапястного сустава**

Рубящим ударом по лучезапястному суставу можно рассечь лучевую артерию противника, которая в этом месте находится непосредственно у кожного покрова. В результате болевого шока и быстрой потери крови, если не обработать рану, через 30 секунд может наступить потеря сознания, а через 1-2 минуты — летальный исход.

### **5. Рубящий удар по плечу**

В случае рассечения бронхиальной артерии, проходящей над внутренней частью локтя, через 15—20 секунд возможна потеря сознания, если не обработать рану, а в течение 2-3 минут — летальный исход.

### **6. Удар по ноге с внутренней стороны бедра**

В результате рассечения артерии противник лишается способности передвигаться, и, если не обработать рану, возможен летальный исход.

## **1.4. Нанесение ударов ножом при нападении сзади**

1. Колющий удар в почку с последующим вращением ножа внутрь раны вызывает внутренне кровоизлияние и летальный исход.

2. В результате поражения подключичной артерии возникает болевой шок и обильное кровотечение, и, если не обработать рану, возможен летальный исход.

3. В случае поражения шеи эффект такой же, как при нападении с ножом спереди.

## 2. Защита от ударов ножом

### 2.1. Защита выбиванием ножа ногой от угрозы нападения

Противник выставил вперед руку с ножом (рис. 439). Нанести удар ногой по кисти вооруженной руки, выбивая нож (рис. 440). Затем левой ногой ударить в корпус (рис. 441).

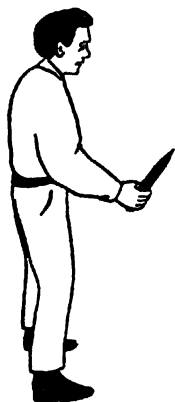


Рис. 439.

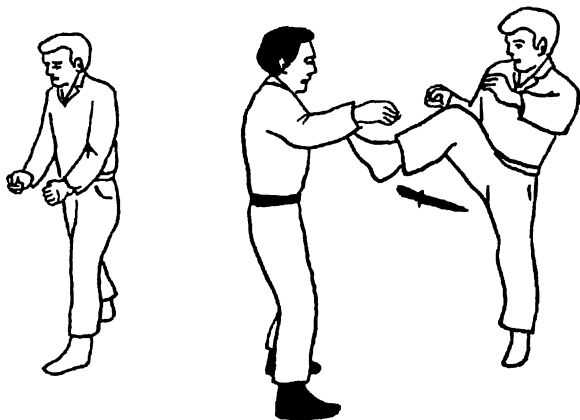


Рис. 440.

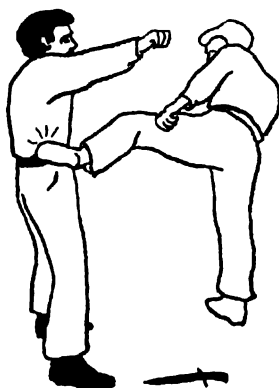


Рис. 441.

## 2.2. Защита задней подножкой от удара ножом сверху

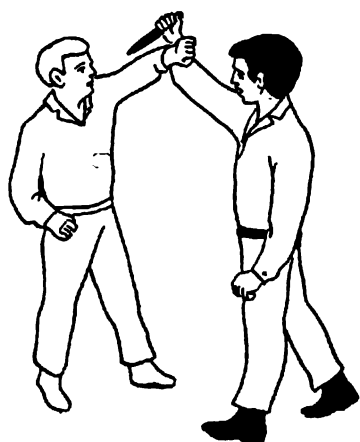


Рис. 442.

Напряженным предплечьем правой руки поставить блок (рис. 442). Обхватив кистью вооруженную руку нападающего, развернуть свое предплечье параллельно предплечью соперника так, чтобы лезвие ножа легло плашмя на руку (рис. 443). Вращая предплечье своей руки против часовой стрелки, выбить нож (рис. 444). Ударить локтем или открытой ладонью в челюсть, одновременно переходя на заднюю подножку (рис. 445, 446). Нанести добивающий удар по лежащему противнику.

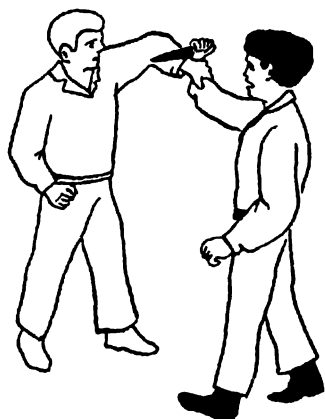


Рис. 443.

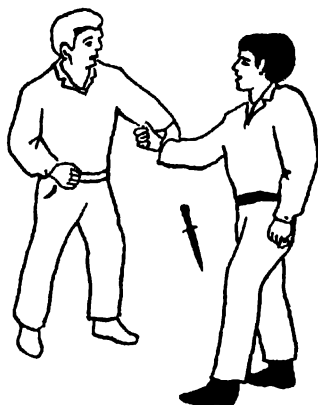


Рис. 444.

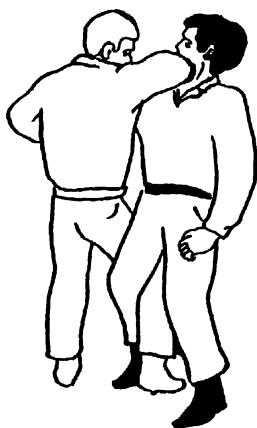


Рис. 445.

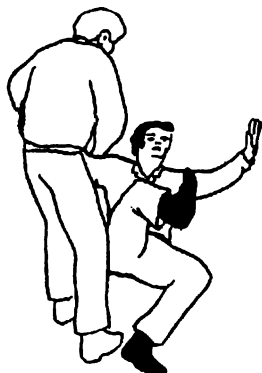


Рис. 446.

### 2.3. Защита кувырком вперед от удара ножом сверху

С кувырком вперед нанести удар ногой в низ живота (рис. 447, 448), заставляя противника упасть. После падения преследовать соперника болевым приемом или добивающим ударом.



Рис. 447.

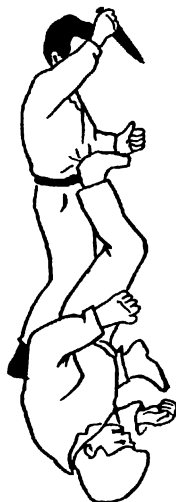


Рис. 448.

## 2.4. Защита рычагом руки внутрь с падением от удара ножом сверху

Поставить блок предплечьем левой руки, (рис. 449). Правой рукой захватить лучезапястный сустав вооруженной руки (рис. 450). Правой ногой нанести удар в низ живота противника (рис. 451). Поворачивая захваченную руку внутрь и фиксируя правое плечо своим плечевым суставом, провести рычаг локтя (рис. 452), заставляя противника упасть вперед (рис. 453). Воздействуя на локоть и кисть, отобрать оружие.

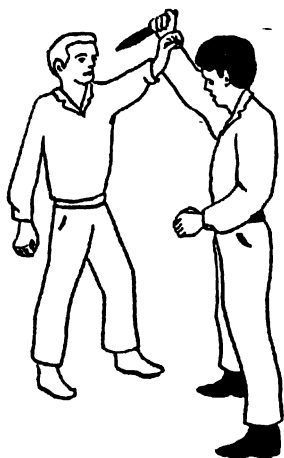


Рис. 449.

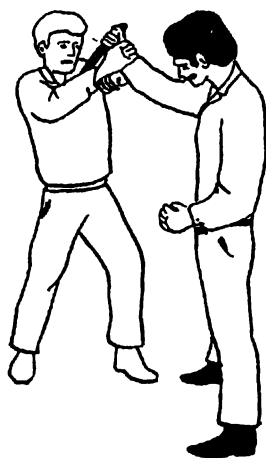


Рис. 450.

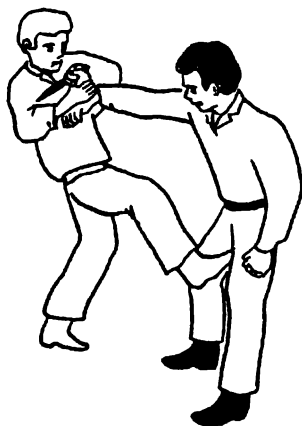


Рис. 451.

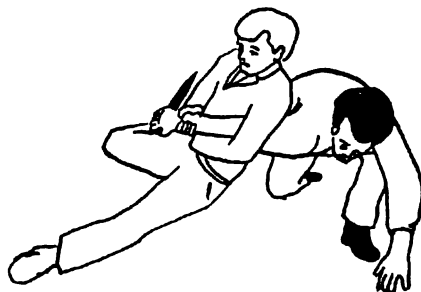


Рис. 452.

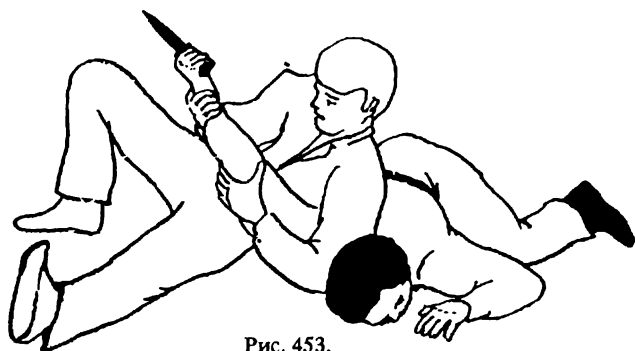


Рис. 453.



### Защита болевым приемом на локтевой сустав от колющего удара ножом в грудь

Уходя с линии атаки (рис. 454), захватить правой рукой руку нападающего в районе лучезапястного сустава, а левой — в районе локтевого сустава (рис. 455). Нажимая на локтевой сустав соперника, заставить его упасть вперед (рис. 456) и отобрать оружие.

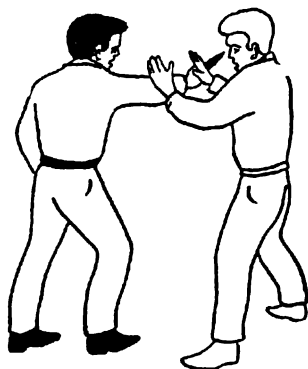


Рис. 454.

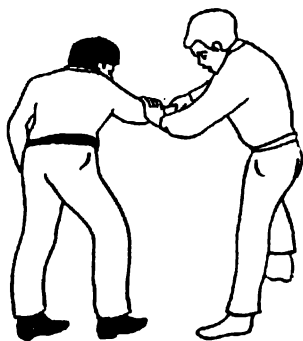


Рис. 455.

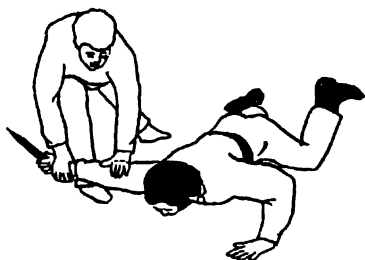
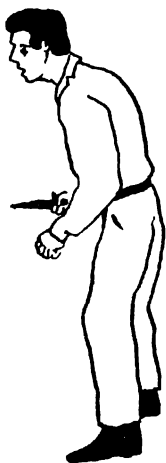
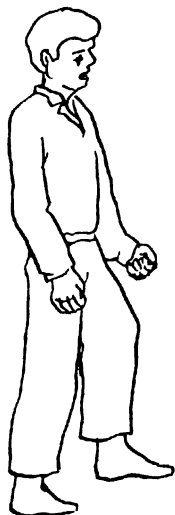


Рис. 456.

## 2.6. Защита ударом в локтевой сустав от колющего удара ножом в грудь



Уводя корпус с линии атаки влево, кистью правой руки взять захват за кисть вооруженной руки (рис. 457, 458). Нанести удар раскрытой ладонью снизу или кулаком сверху по локтевому суставу (рис. 459, 460). Не отпуская захвата, провести удар мышечной частью кулака в голову и отобрать оружие.

Рис. 457.

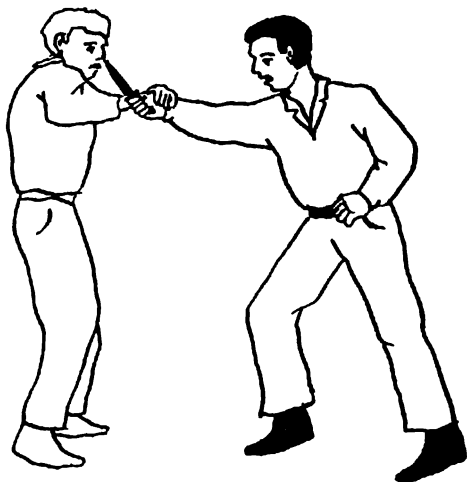


Рис. 458.

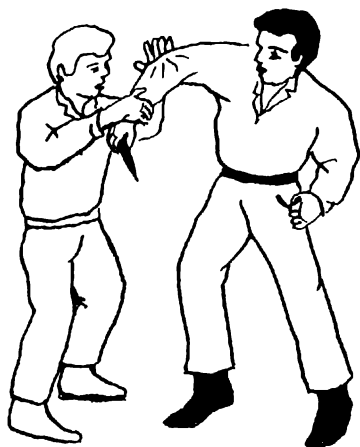


Рис. 459.

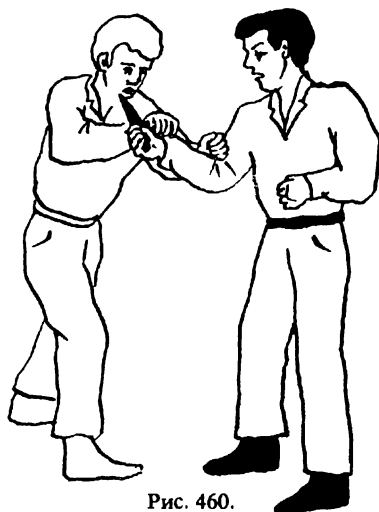


Рис. 460.

### 2.7. Защита загибом руки за спину от колющего удара ножом в грудь

С шагом левой ногой вперед-влево отбить вооруженную руку предплечьями (рис. 461). Захватив кисть правой рукой (рис. 462), а левой, воздействуя на локоть, провести загиб руки за спину (рис. 463, 464). Предплечьем правой руки выпрямить противника, помогая себе при этом отобранным ножом (рис. 465).

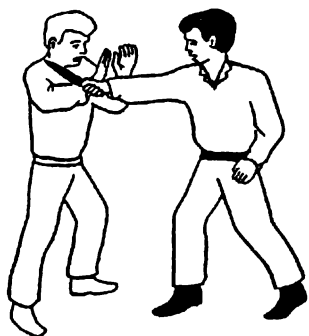


Рис. 461.

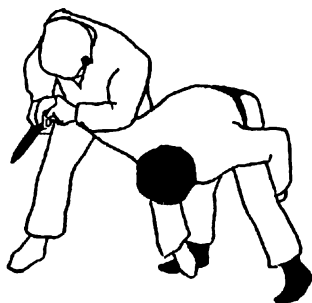


Рис. 462.

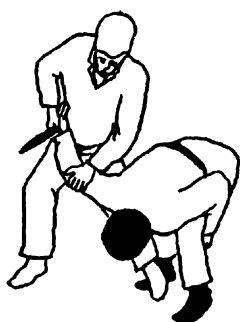


Рис. 463.

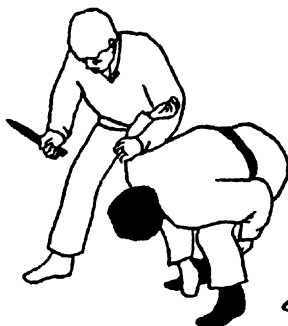


Рис. 464.

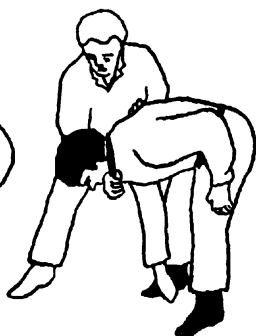


Рис. 465.

## 2.8. Защита рычагом кисти наружу от колющего удара ножом в грудь

С шагом левой ногой вперед-влево уйти с линии атаки, одновременно отбивая вооруженную руку своей левой рукой внутрь (рис. 466, 467). Правой рукой захватить кисть атакующей руки так, чтобы большие пальцы обеих рук разместить у основания мизинца (рис. 468). Провести рычаг кисти наружу, опрокидывая соперника (рис. 469), и нанести добивающий удар ногой по корпусу (рис. 470).

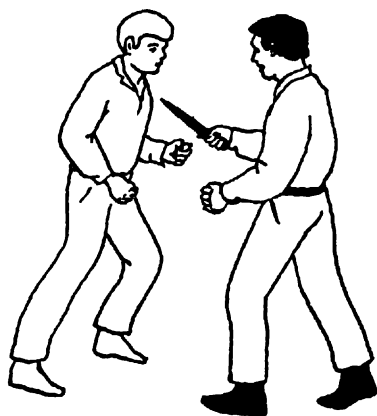


Рис. 466.

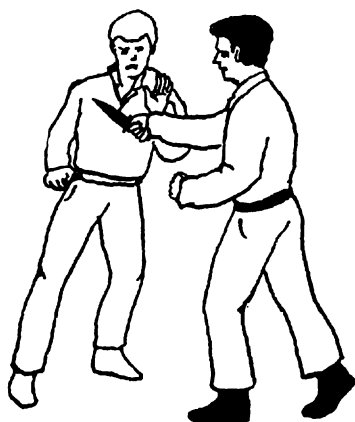


Рис. 467.

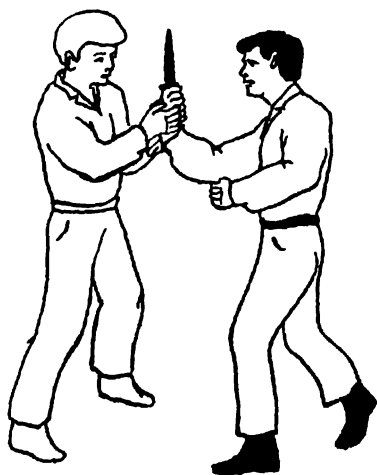


Рис. 468.



Рис. 469.

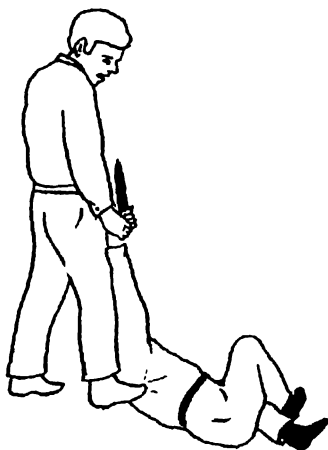


Рис. 470.

## 2.9. Защита рычагом локтя через предплечье от колющего удара ножом в грудь

С шагом левой ногой вперед-влево уйти с линии атаки, одновременно блокируя вооруженную руку предплечьями (рис. 471, 472). Правой рукой захватить кисть нападающего и, потянув вправо, продолжая его движение, нанести удар локтем в голову (рис. 473). Наступив левой ногой на разноименную ногу, правой рукой развернуть вооруженную руку локтем вниз и подложить под нее свое левое предплечье. Разгибая захваченную руку против естественного сгиба, заставить противника отпустить оружие (рис. 474).



Рис. 471.

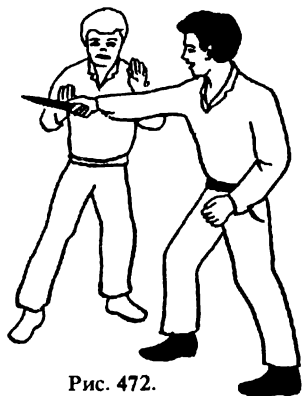


Рис. 472.

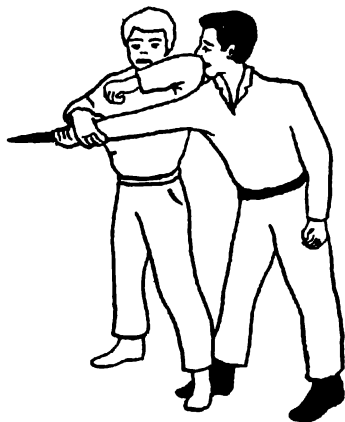


Рис. 473.

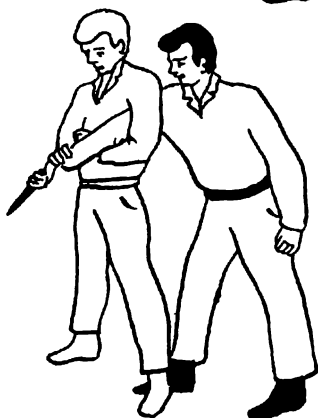


Рис. 474.

### 2.10. Защита выбиванием ножа ребром ладони от колющего удара ножом в грудь

Уходя с линии атаки, отбить вооруженную руку ладонью (рис. 475, 476). Этой же рукой взять захват в районе лучезапястного сустава. Ребром ладони правой руки нанести удар по основанию большого пальца, выбивая оружие (рис. 477).

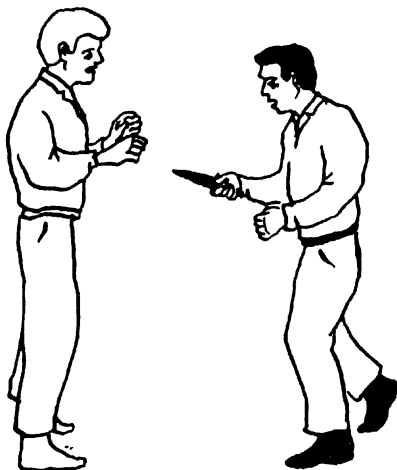


Рис. 475.



Рис. 476.

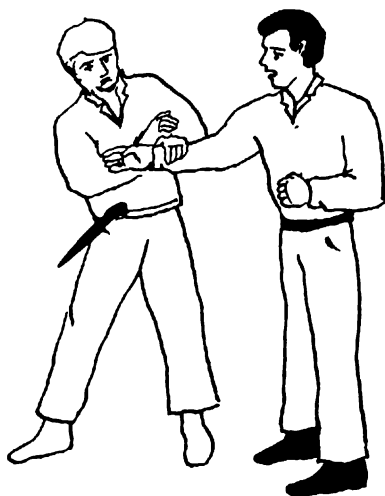


Рис. 477.

## 2.11. Защита удушающим захватом от колющего удара ножом в грудь

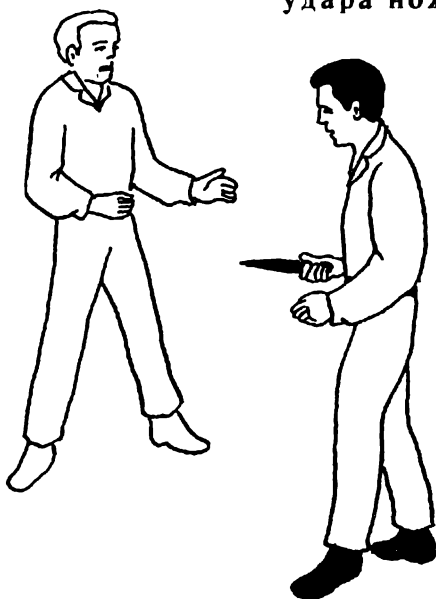


Рис. 478.

Уходя с линии атаки, отбить атаковую руку предплечьями (рис. 478, 479). Зафиксировав правой рукой кисть противника, а левой, обхватив шею, захватить отворот одежды и провести удушение, прогибая нападающего назад (рис. 480).

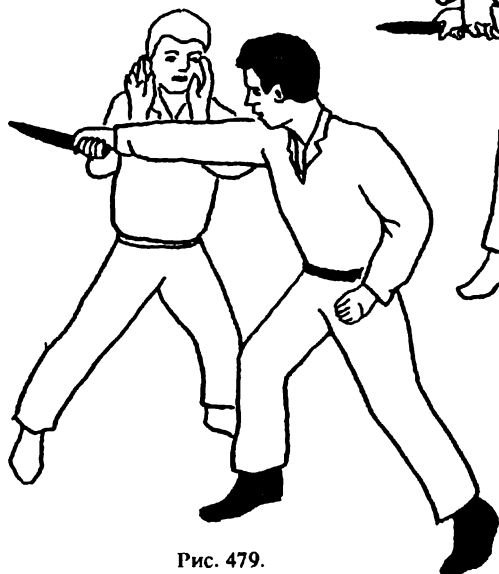


Рис. 479.

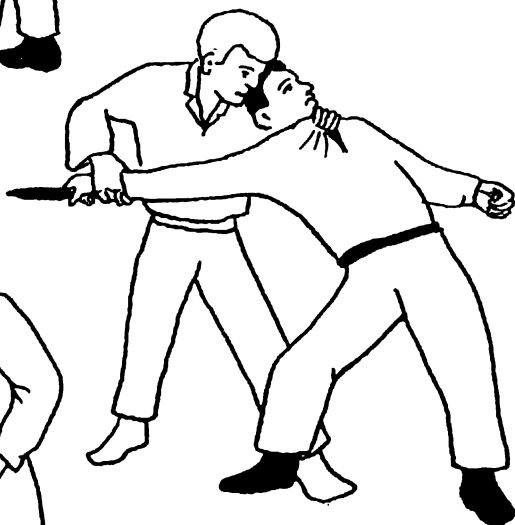


Рис. 480.

## 2.12. Защита передней подножкой от удара ножом снизу

Остановить удар предплечьем левой руки и захватить атакующую руку в районе лучезапястного сустава. Правой рукой взять захват за одежду на груди (рис. 481, 482). Повернуться для передней подножки так, чтобы подколенный сгиб правой ноги оказался чуть ниже колена одноименной ноги соперника (рис. 483). Выпрямляя ногу и потянув противника руками вперед-вниз, провести бросок (рис. 484). Нанести удар ногой по позвоночнику или голове, затем отобрать нож.

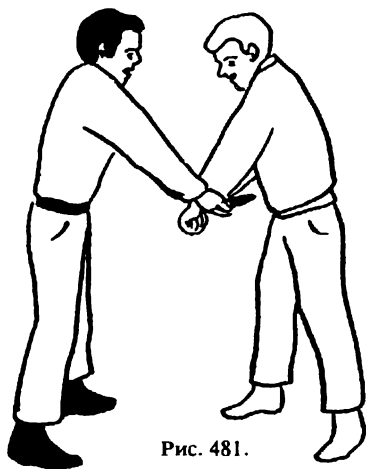


Рис. 481.

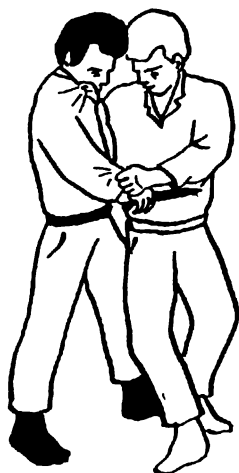


Рис. 482.

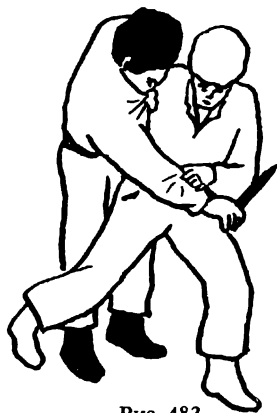


Рис. 483.

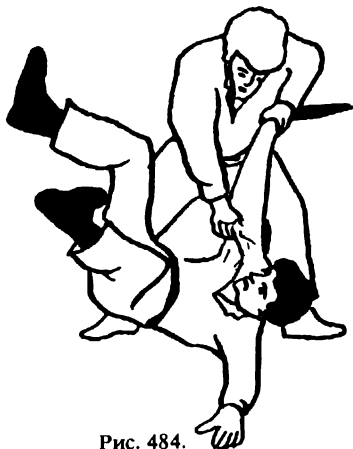


Рис. 484.

### 2.13. Защита скручиванием руки от удара ножом снизу

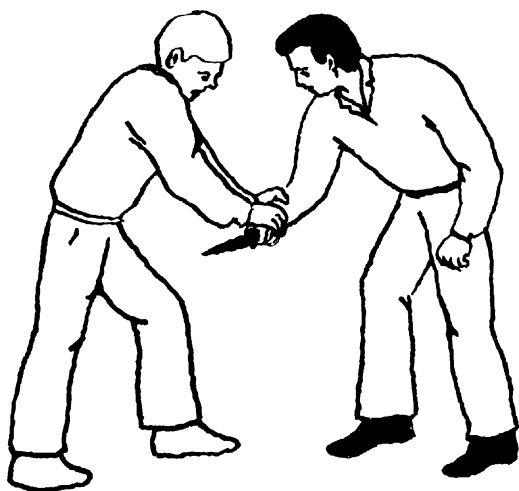


Рис. 485.

С шагом правой ногой назад поставить блок кистями (рис. 485). Захватив вооруженную руку, рывком потянуть ее на себя-влево, одновременно нанося удар правой ногой в голень (рис. 486). Подняв захваченную руку и «поднырнув» под нее (рис. 487), нанести удар ножом в живот противника (рис. 488) или его пах (рис. 489).

Как вариант окончания приема, провести вооруженную руку между ног и, фиксируя правой рукой за волосы, выполнить сопровождение (рис. 490).

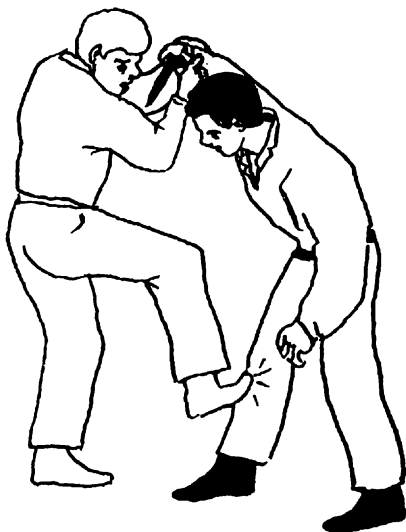


Рис. 486.

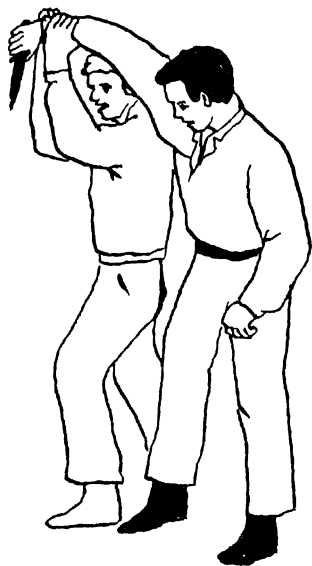


Рис. 487.

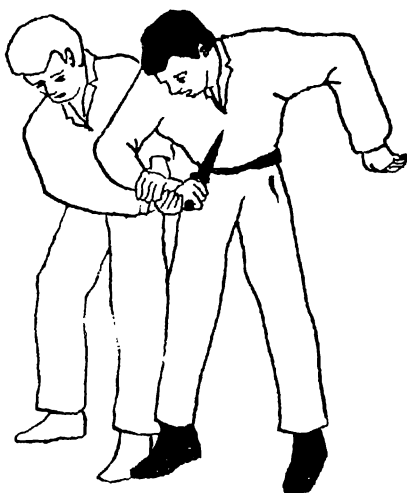


Рис. 488.

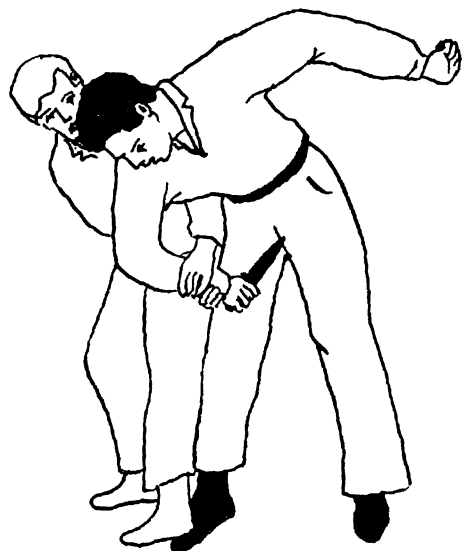


Рис. 489.

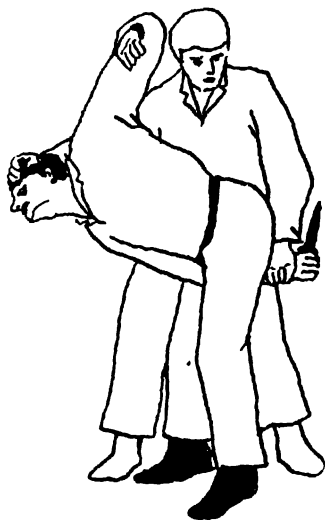


Рис. 490.

## 2.14. Защита рычагом кисти наружу от удара ножом снизу

Шагом левой ногой вперед-влево увести корпус с линии атаки. Одновременно ребром ладони левой руки остановить предплечье вооруженной руки противника (рис. 491), а правой рукой захватить кисть снизу (рис. 492). Рычагом кисти наружу провести бросок. Ударить ногой в основание черепа (рис. 493). Зафиксировав вооруженную руку, отобрать нож (рис. 494). Вместо рычага кисти возможно в данном положении нанести удар по вооруженной руке соперника с выбиванием оружия (рис. 495, 496).

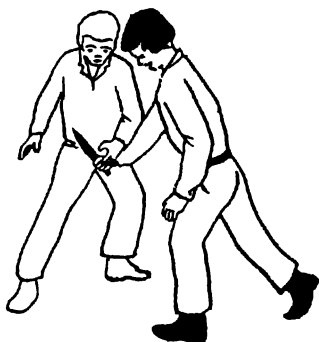


Рис. 491.

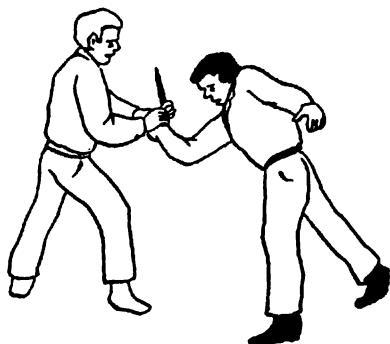


Рис. 492.

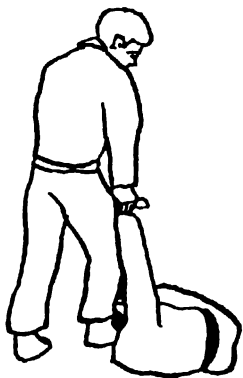


Рис. 493.

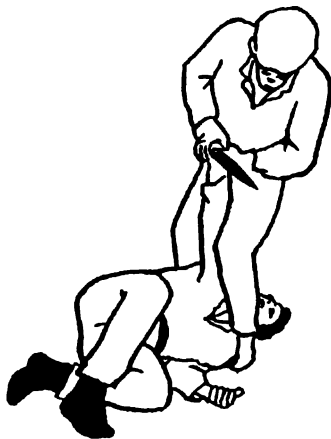


Рис. 494.

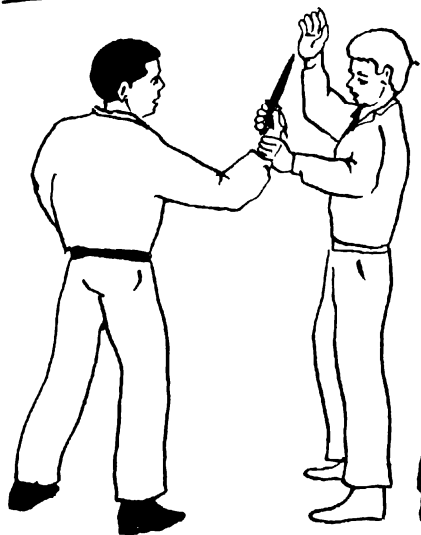


Рис. 495.

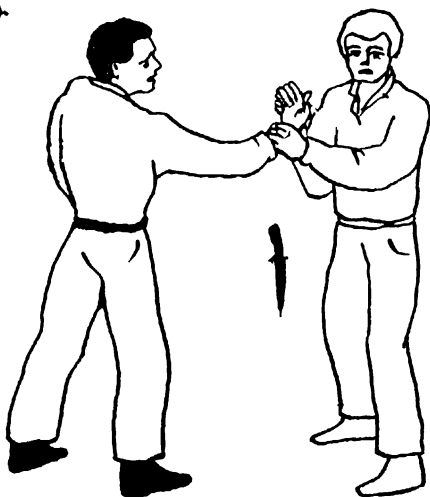


Рис. 496.

### 2.15. Защита загибом руки за спину рывком локтя снаружи от удара ножом снизу

Остановить удар крестообразным блоком предплечьями (правая рука сверху, рис. 497). Захватить локтевой сгиб правой рукой снаружи (рис. 490) и, потянув руку на себя, нанести удар коленом в низ живота (рис. 499). Проведя загиб руки за спину

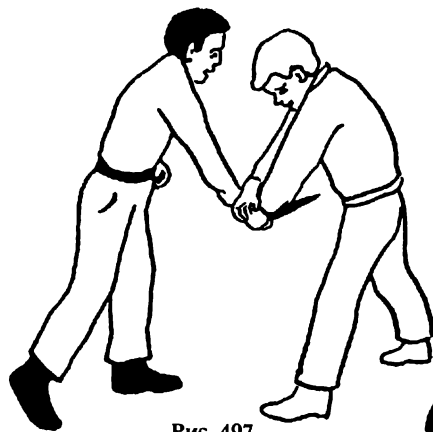


Рис. 497.

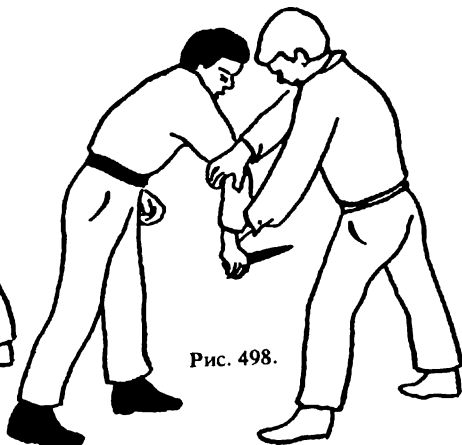


Рис. 498.

и отобрав нож, приставить его лезвием к шее для исключения возможности дальнейшего сопротивления (рис. 500).

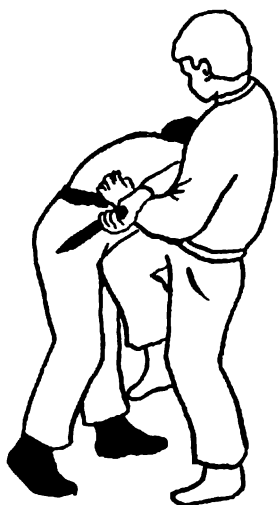


Рис. 499.

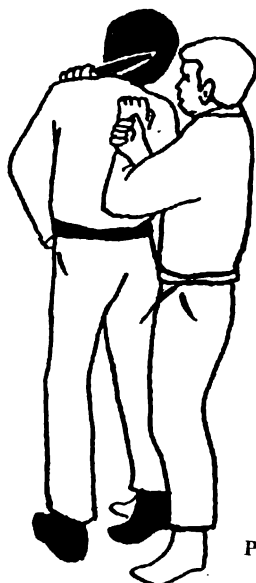


Рис. 500.

## 2.16. Защита загибом руки за спину от удара ножом снизу

Блокировать атаковую руку «вилкой» (рис. 501, 502). Захватив ее, рывком потянуть на себя-влево и одновременно нанести удар правой ногой в голень (рис. 503). Поднимая вооруженную руку в сторону-вверх и «поднырнув» под нее, провести загиб руки за спину (рис. 504, 505). Отобрать нож и выпрямить соперника, приставив нож к горлу (рис. 506).

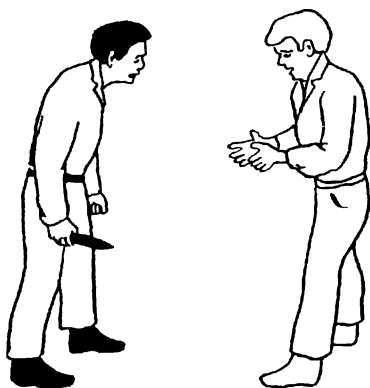


Рис. 501.

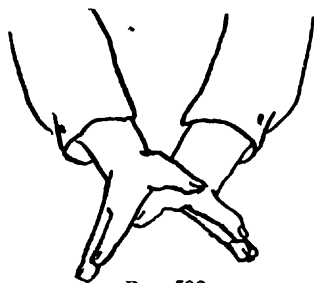


Рис. 502.

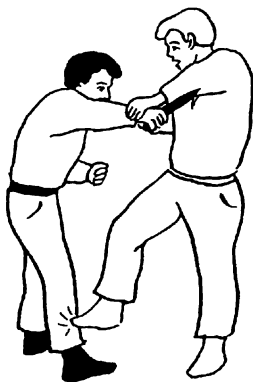


Рис. 503.



Рис. 504.

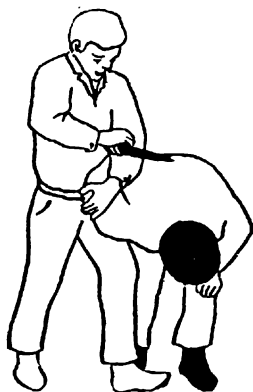


Рис. 505.

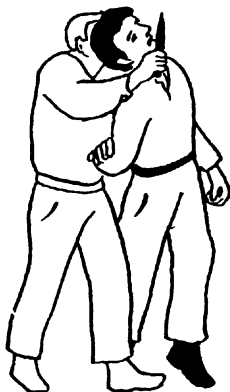


Рис. 506.

## 2.17. Защита скручиванием руки наружу от удара ножом снизу

Остановить удар блоком (рис. 507, 508). Захватив вооруженную кисть обеими руками, повернуться по часовой стрелке, пронося руку над головой. Скручивая руку наружу, провести бросок (рис. 509, 510). Зафиксировав руку и голову ногами, отобрать нож (рис. 511).

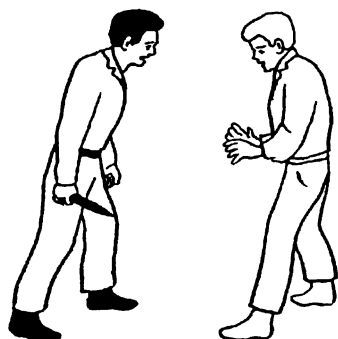


Рис. 507.



Рис. 508.

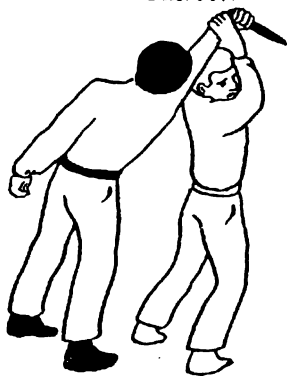


Рис. 509.

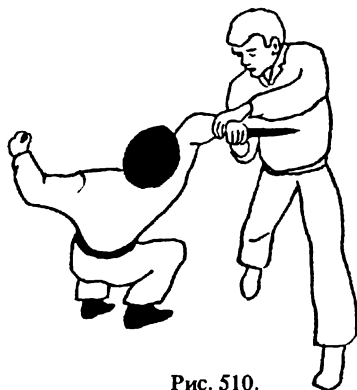


Рис. 510.

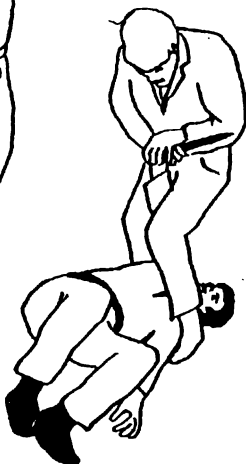


Рис. 511.

## 2.18. Защита рычагом локтя внутрь от угрозы ножом снизу

Захватив левой рукой кисть нападающего, потянуть ее на себя, заставляя при этом перенести массу тела на левую ногу. Уходя вправо за противника, нанести удар левой ногой в голень одноименной ноги. Усиливая движение толчком в локтевой сустав захваченной руки (рис. 512, 513), провести бросок на грудь (рис. 514).

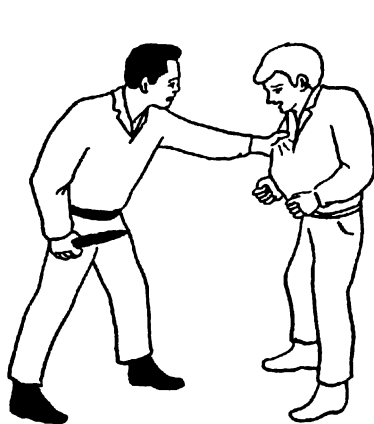


Рис. 512.

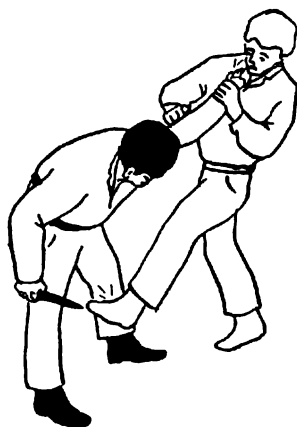


Рис. 513.

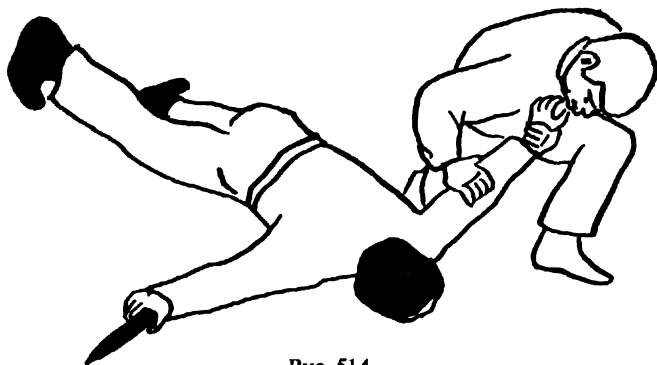


Рис. 514.

## 2.19. Защита задней подсечкой от удара ножом снизу

Предплечьем правой руки отбить атакующую руку в сторону (рис. 515, 516). Захватить правой рукой одежду на рукаве, а левой — на плече (рис. 517). Потянув противника назад, левой ногой подсечь под пятку сзади его правую ногу (рис. 518, 519).

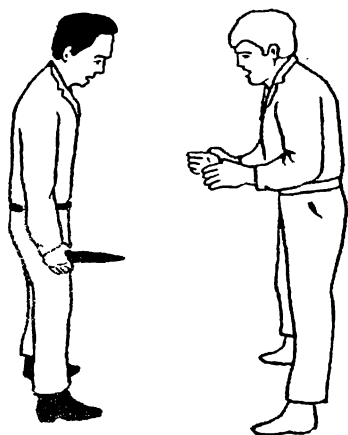


Рис. 515.

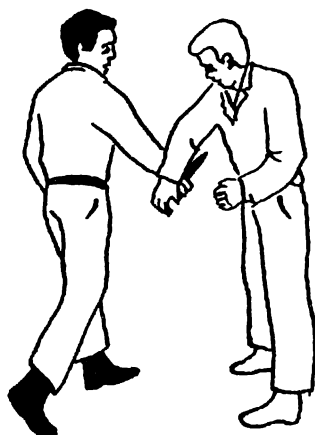


Рис. 516.

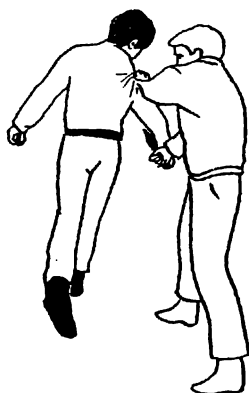


Рис. 517.

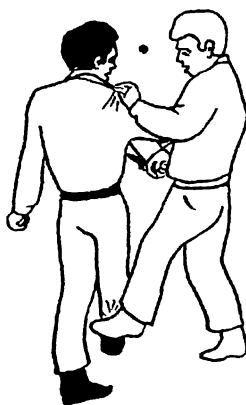


Рис. 518.

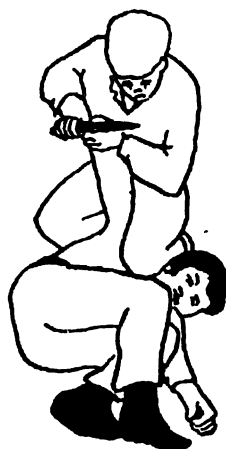


Рис. 519.

## 2.20. Защита броском через спину от удара ножом снизу

Остановить удар напряженным предплечьем левой руки (рис. 520). Захватить кистью левой руки за лучезапястный сустав вооруженной руки, а правой — за одежду на груди. Вращаясь корпусом против часовой стрелки, повернуться к противнику спиной (рис. 521). Наклоняясь вперед и выпрямляя ноги, провести бросок через спину (рис. 522). После выполнения броска нанести удар стопой в подмышечную впадину, поддернув вверх захваченную руку (рис. 523).

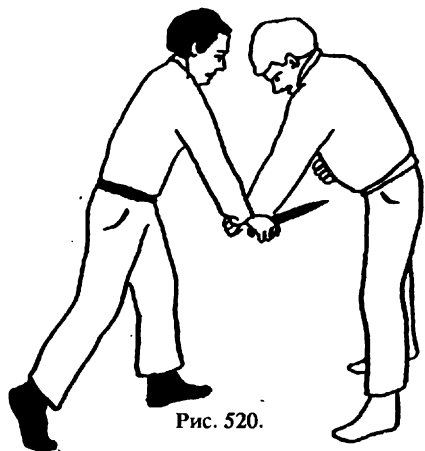


Рис. 520.



Рис. 521.

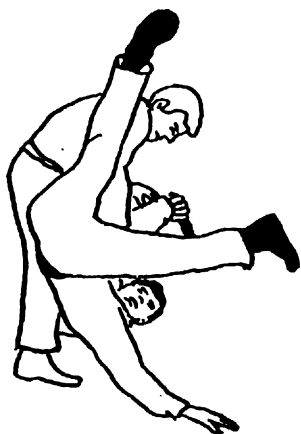


Рис. 522.

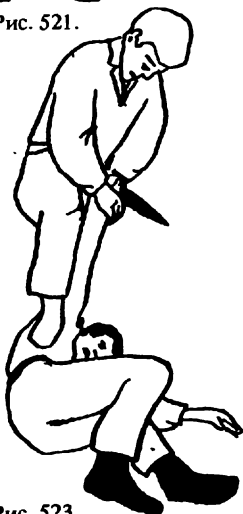


Рис. 523.

### 2.21. Защита загибом руки за спину от удара ножом снизу

Поставить крестообразный блок предплечьями (правая рука сверху, рис. 524, 525). Захватив вооруженную кисть и дернув ее на себя-вправо, нанести удар коленом правой ноги в корпус (рис. 526). Провести загиб руки за спину, одновременно ударив мышечной частью кулака под основание черепа (рис. 527).

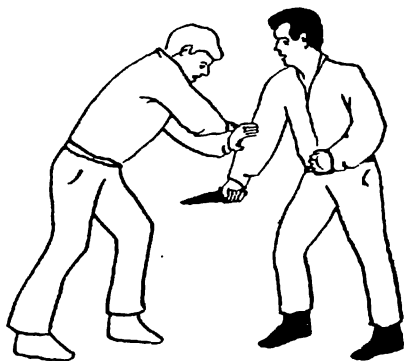


Рис. 524.



Рис. 525.

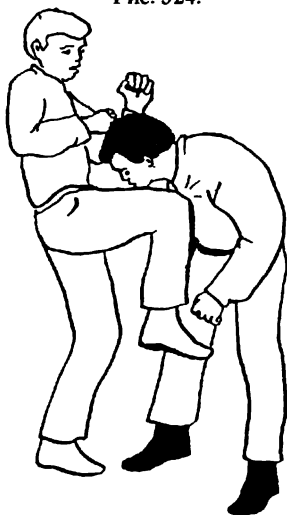


Рис. 526.



Рис. 527.

## 2.22. Защита серий ударов локтем от удара ножом снизу

Предплечьем левой руки отбить удар (рис. 528, 529). Поворачиваясь по часовой стрелке, локтем правой руки нанести удар в бок атакующего (район печени, рис. 530), заставляя его согнуться. Повторно ударить локтем этой же руки по спине (район позвоночника, рис. 531).

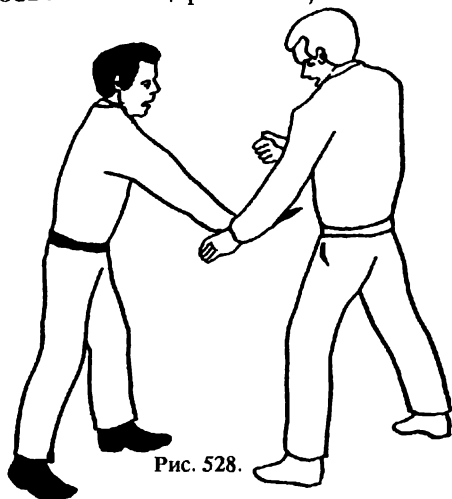


Рис. 528.

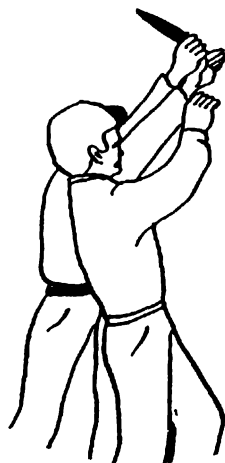


Рис. 529.

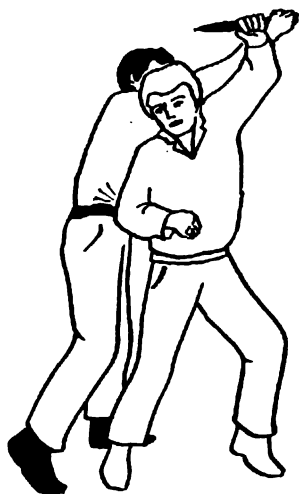


Рис. 530.

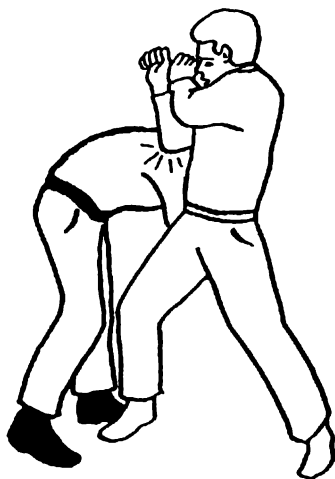


Рис. 531.

### 2.23. Защита загибом руки за спину рывком локтя изнутри от удара ножом снизу

Напряженным предплечьем правой руки поставить блок (рис. 532, 533). Правой рукой захватить локтевой сгиб противника изнутри. Со встречным рывком рук (правой — к себе, левой — от себя) провести загиб руки за спину (рис. 534, 535).

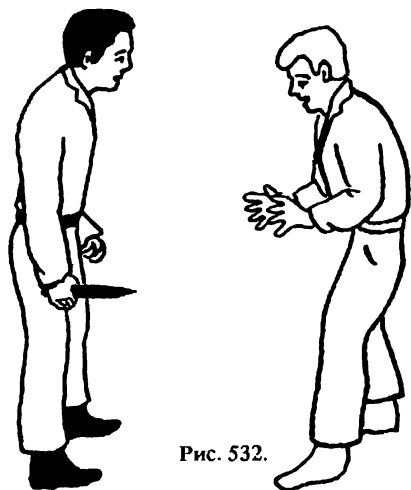


Рис. 532.

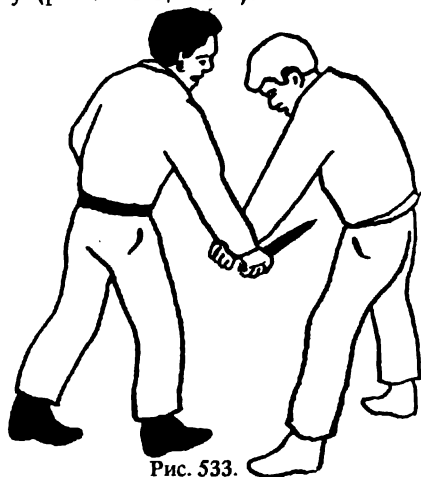


Рис. 533.

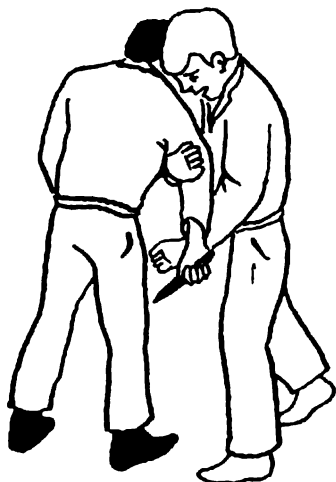


Рис. 534.

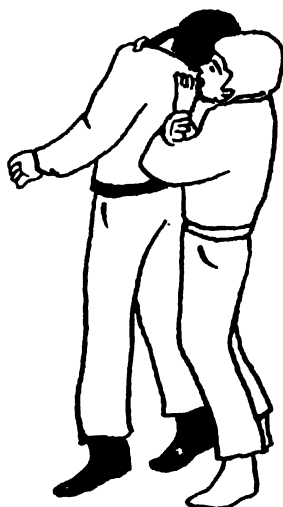


Рис. 535.

### 2.24. Защита ударами ногой от удара ножом снизу

Предплечьем правой руки отбить вооруженную руку (рис. 536). Захватив правой рукой за одежду на рукаве, а левой — на плече, дернуть противника назад, нанося встречный удар левым коленом в корпус (рис. 537). Опуская ногу, ударить стопой в подколенный сгиб правой ноги (рис. 538). При необходимости нанести удар ногой в бок, потянув вооруженную руку на себя (рис. 539).

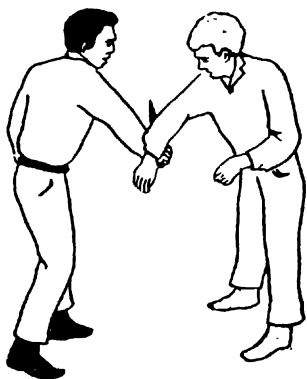


Рис. 536.

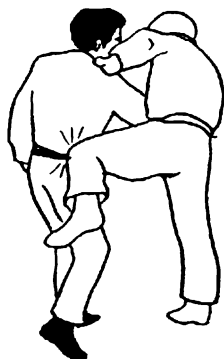


Рис. 537.

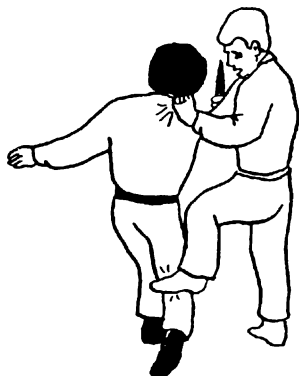


Рис. 538.

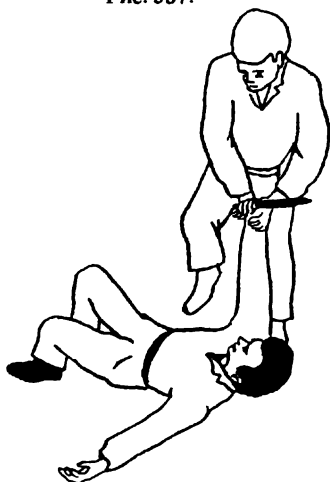


Рис. 539.

## 2.25. Защита рычагом локтя через плечо от удара ножом снизу

Предплечьем правой руки отбить удар в сторону-вверх (рис. 540) с последующим захватом вооруженной руки. Подвернуться под противника так, чтобы его атакующая рука легла на плечо локтем вниз (рис. 541). Нажимая руками вниз, заставить противника отдать нож (рис. 542). При необходимости можно провести бросок через спину, ломая руку.

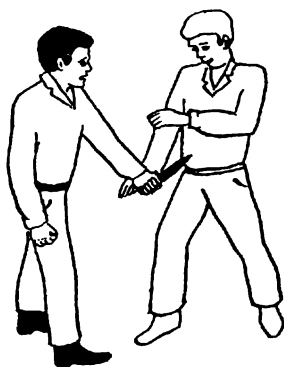


Рис. 540.

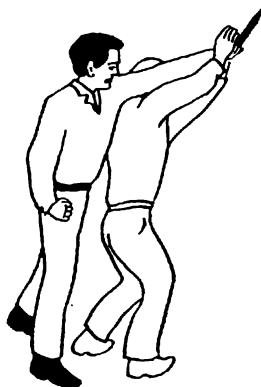


Рис. 541.

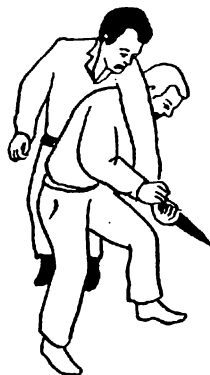


Рис. 542.

## 2.26. Защита рычагом локтя внутрь от удара ножом снизу

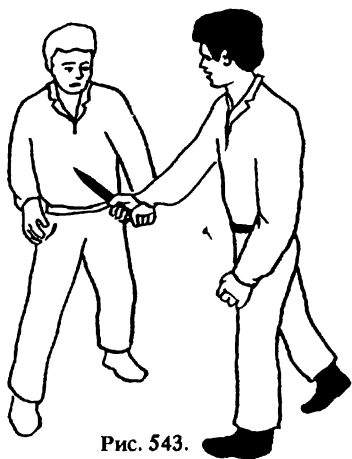


Рис. 543.

Предплечьем левой руки отбить удар (рис. 543). Поворачиваясь по часовой стрелке, нанести удар правым локтем в основание черепа (рис. 544, 545). Болевым воздействием на локтевой сустав соперника (рис. 546) заставить его упасть на грудь. Зафиксировав локоть коленом, отобрать оружие (рис. 547).

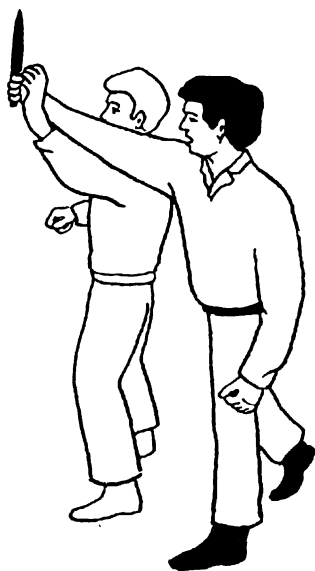


Рис. 544.

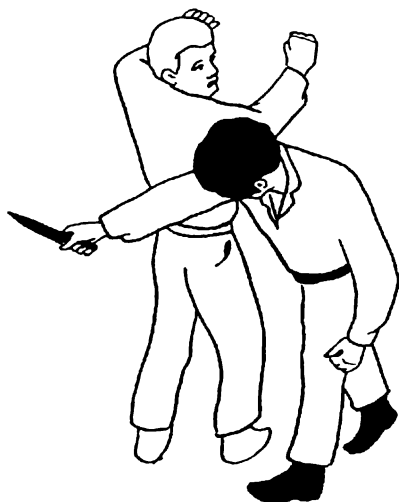


Рис. 545.

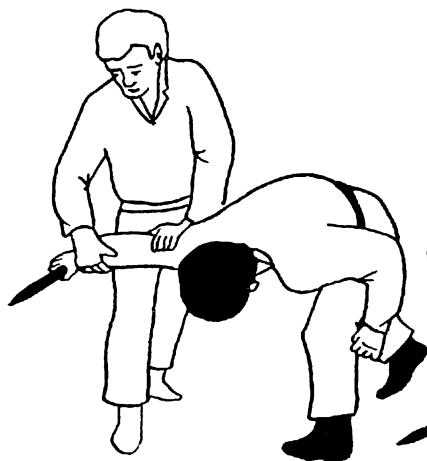


Рис. 546.

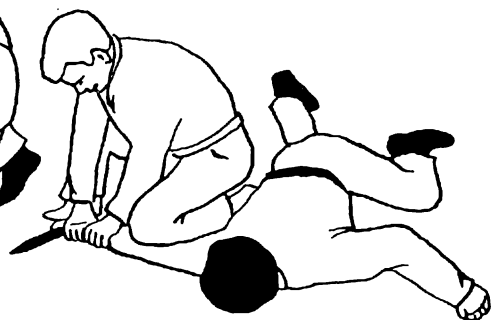


Рис. 547.

## 2.27. Защита рычагом руки внутрь от обманного удара ножом

С шагом правой ногой назад остановить атакующую руку напряженными предплечьями скрещенных рук (левая рука сверху, рис. 548, 549).

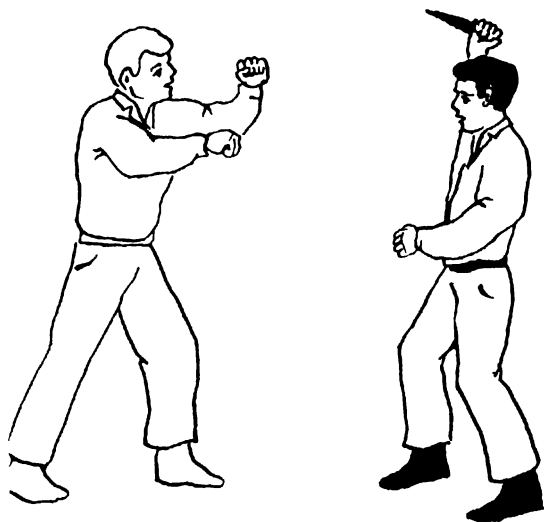


Рис. 548.

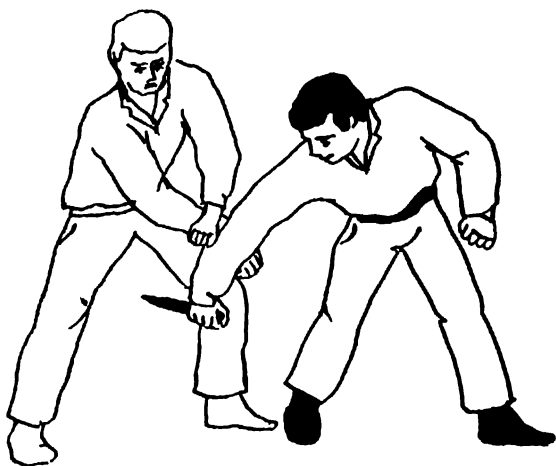


Рис. 549.

Захватить двумя руками запястье противника. Ребром левой стопы нанести удар в подколенный сгиб правой ноги (рис. 550), заставляя опуститься на колено. Разворачивая захваченную руку локтем вверх, провести болевой прием на локтевой сустав (рис. 551).

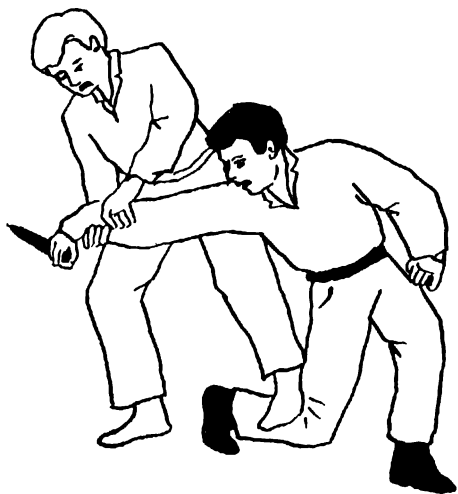


Рис. 550.

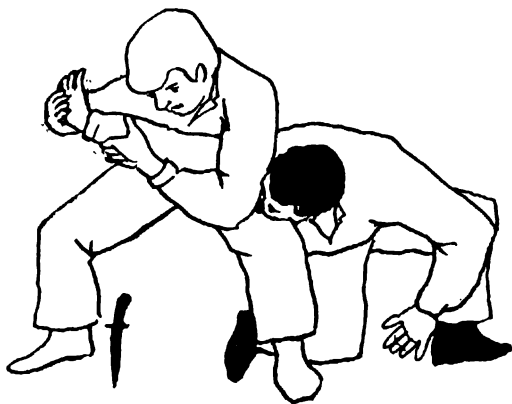


Рис. 551.

## 2.28. Защита выведением из равновесия от удара ножом сбоку

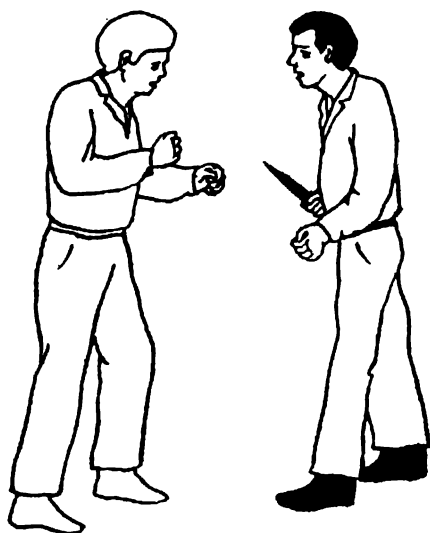


Рис. 552.

Поставить блок левым предплечьем, одновременно проводя захват вооруженной руки в районе лучезапястного сустава (рис. 552, 553). Мышечной частью кулака нанести удар по шее, переводя противника в кувырок (рис. 554–556).

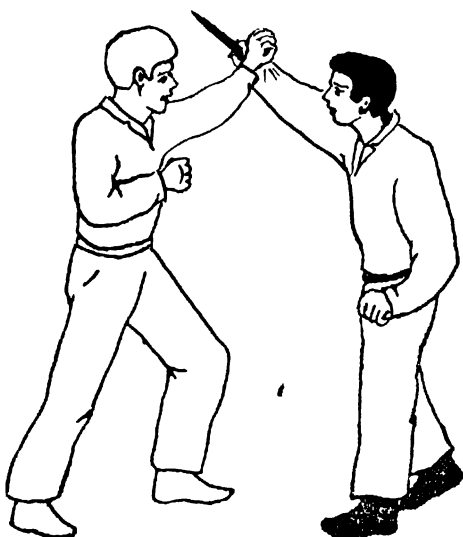


Рис. 553.

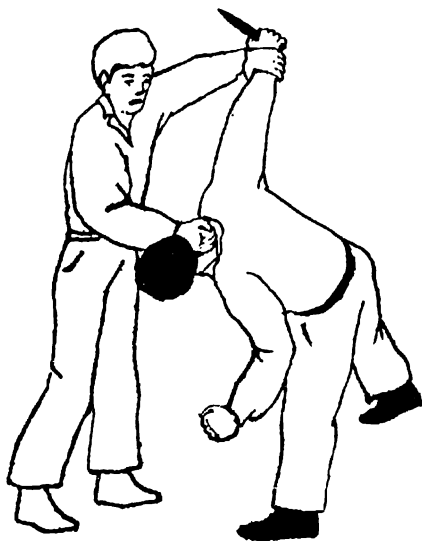


Рис. 554.

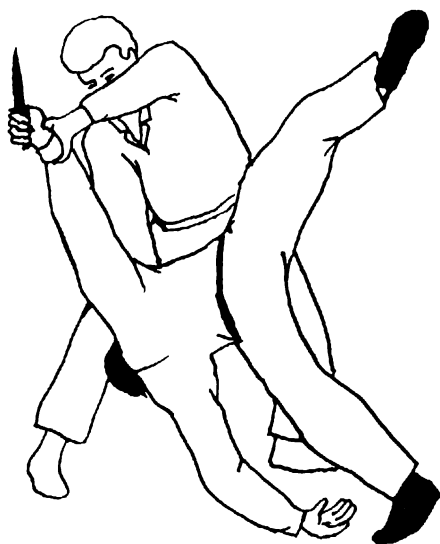


Рис. 555.



Рис. 556.

## 2.29. Защита подхватом изнутри от удара ножом сбоку

Остановить удар блоком предплечья левой руки (рис. 557). Захватить левой рукой одежду на руке нападающего, а правой — на спине. Поворачиваясь корпусом против часовой стрелки, одновременно с рывком руками на себя-вверх провести мах правой ногой между ног противника, заставляя его опрокинуться на спину (рис. 558, 559). Нанести добивающий удар пяткой в подмышечную впадину, одновременно поддергивая захваченную руку вверх (рис. 560).

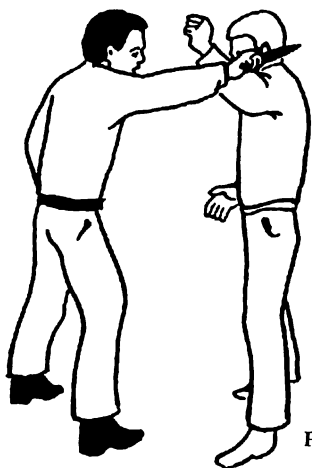


Рис. 557.

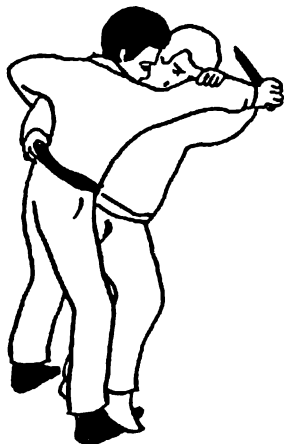


Рис. 558.

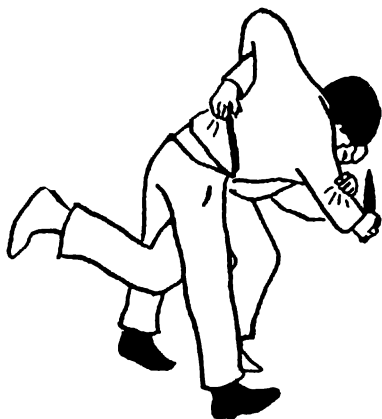


Рис. 559.

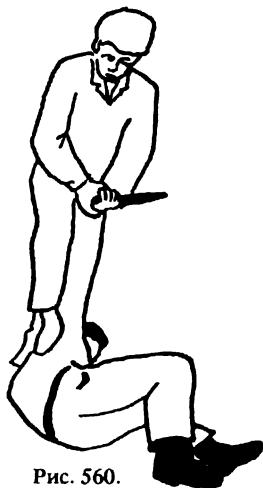


Рис. 560.

### 2.30. Защита рычагом кисти наружу от удара ножом снизу-назад

Остановить удар вооруженной руки крестообразным блоком (левая рука сверху, рис. 561). Захватить запястье противника нанести удар стопой сверху-вниз в подколенный сгиб опорной ноги соперника (рис. 562), после чего провести рычаг кисти наружу (рис. 563).

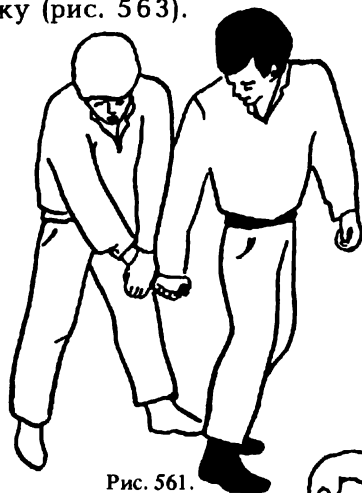


Рис. 561.

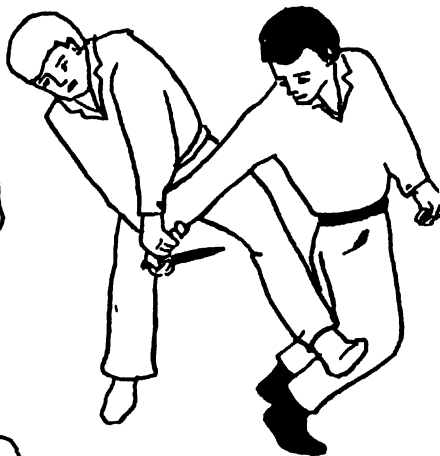


Рис. 562.

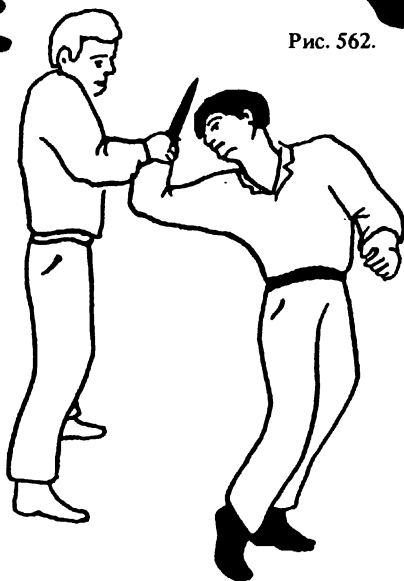


Рис. 563.

### 2.31. Защита загибом руки за спину от удара ножом снизу-назад

Поставить крестообразный блок предплечьями таким образом, чтобы правая рука была сверху (рис. 564). Положить правую кисть на локоть вооруженной руки, а предплечье левой руки — на плечо. Стопой левой ноги ударить в подколенную впадину ноги соперника (рис. 565). Провести загиб руки за спину (рис. 566).

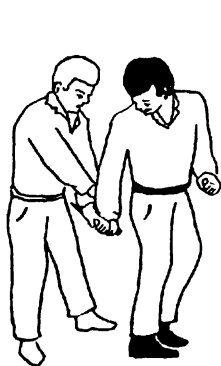


Рис. 564.

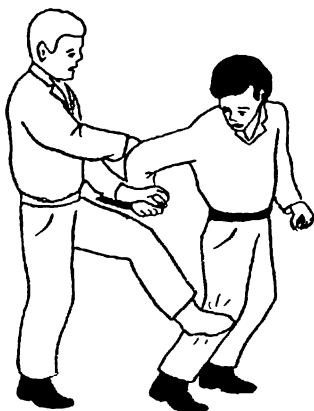


Рис. 565.



Рис. 566.

### 2.32. Защита рычагом кисти наружу от ножа, приставленного к спине

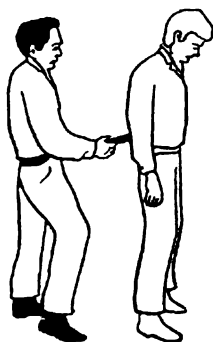


Рис. 567.

Разворачиваясь корпусом по часовой стрелке, отбить кисть с оружием предплечьем правой руки (рис. 567, 568). Захватив двумя руками за лучезапястный сустав атакующей руки (рис. 569), провести бросок рычагом кисти наружу (рис. 570).

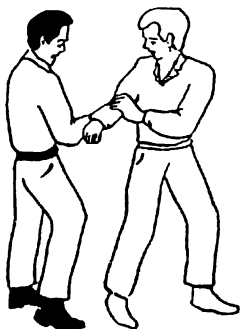


Рис. 568.

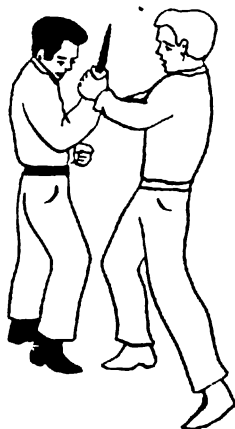


Рис. 569.



Рис. 570.

### 2.33. Защита рычагом кисти наружу от ножа, приставленного к шее

Отведя голову назад-вправо, захватить вооруженную руку в районе кисти обеими руками (рис. 571, 572). Провести бросок рычагом кисти наружу (рис. 573).

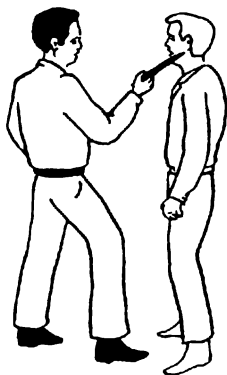


Рис. 571.

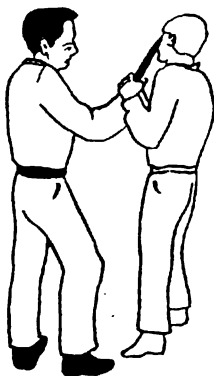


Рис. 572.

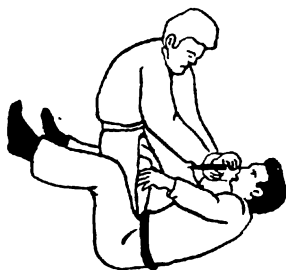


Рис. 573.

### 2.34. Защита рычагом кисти от ножа, приставленного к животу

Втягивая живот, наклониться вперед, одновременно жестко зафиксировав двумя руками кисть вооруженной руки, и прижать ее к груди (рис. 574, 575). Не отпуская захвата, выпрямиться и нанести удар ногой в низ живота (рис. 576, 577).

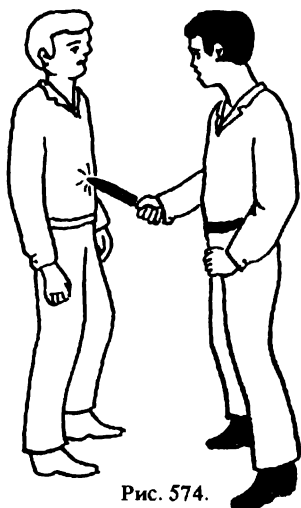


Рис. 574.

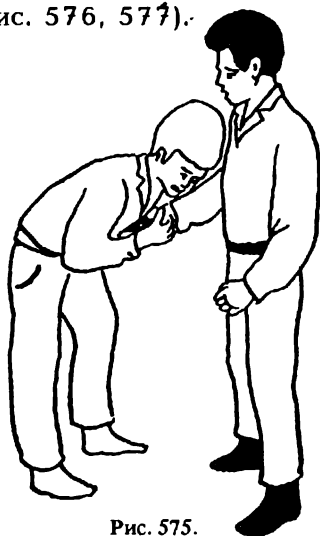


Рис. 575.

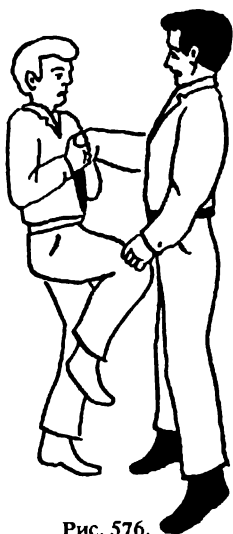


Рис. 576.

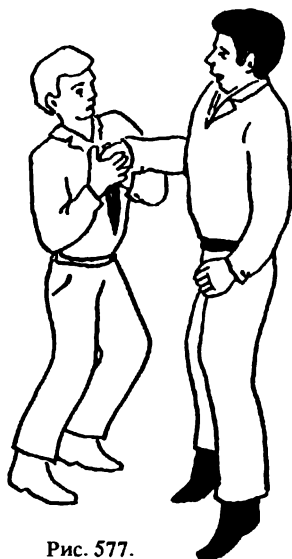


Рис. 577.

### 2.35. Сбрасывание с захватом ноги противника, угрожающего ножом

Обратным хватом левой руки остановить вооруженную руку. Правой рукой взять захват в районе голени (рис. 578). Скручивая руками влево, сбросить с себя соперника (рис. 579).

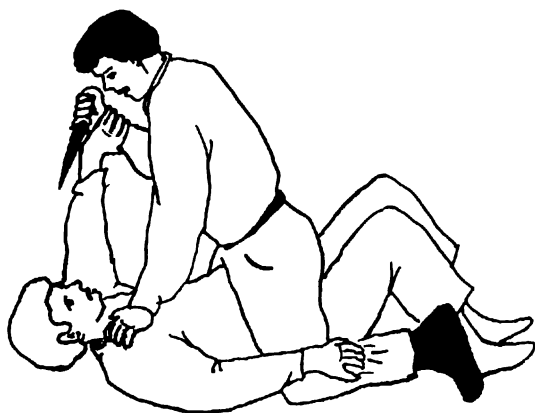


Рис. 578.

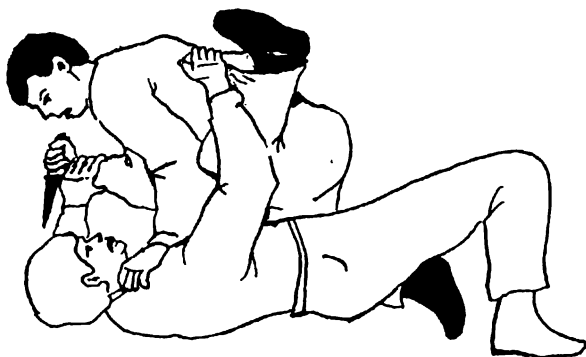


Рис. 579.

### 2.36. Сбрасывание с захватом за волосы противника, угрожающего ножом

Левой рукой захватить кисть вооруженной руки как можно ближе к ножу. Правой рукой взять захват за волосы (рис. 580). Скручивая руками вправо, сбросить с себя соперника (рис. 581).

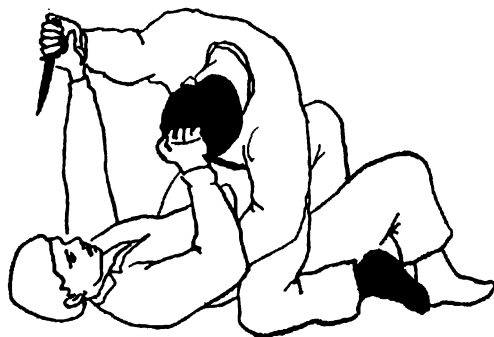


Рис. 580.

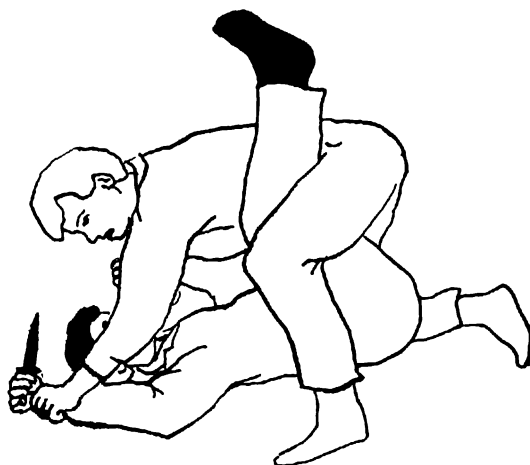


Рис. 581.

### 2.37. Защита рычагом кисти наружу от противника, вытаскивающего нож из кармана пиджака

Левой рукой прижать кисть соперника к груди, не давая полностью обнажить оружие (рис. 582, 583). Усилив захват лучезапястного сустава атакующей руки, своей правой рукой провести рычаг кисти наружу (рис. 584).

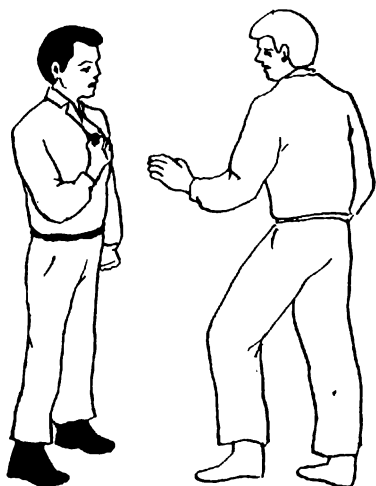


Рис. 582.

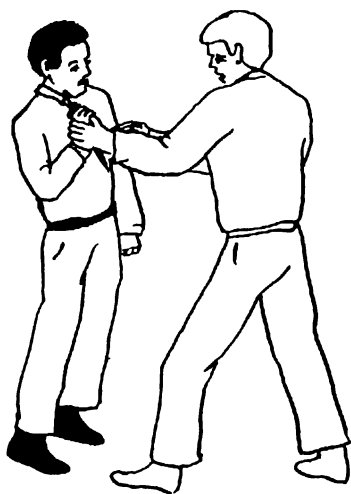


Рис. 583.

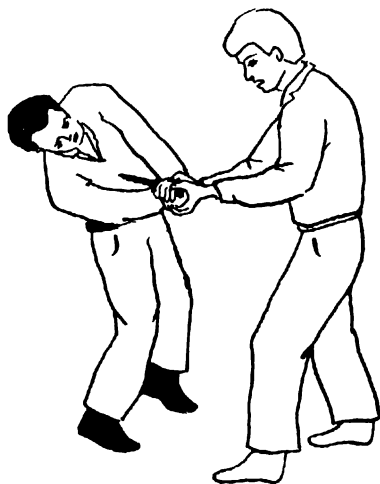


Рис. 584.

**2.38. Защита загибом руки за спину от противника, вытаскивающего нож из кармана брюк**

Ребром левой руки зажать вооруженную руку соперника в кармане (рис. 585, 586). Правой рукой захватить изнутри локоть соперника и нанести удар коленом правой ноги в низ живота (рис. 587). Провести загиб руки за спину (рис. 588).

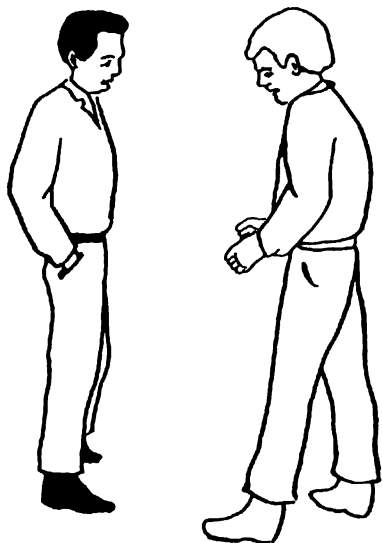


Рис. 585.

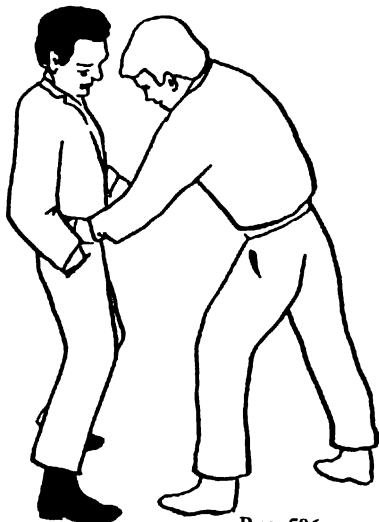


Рис. 586.

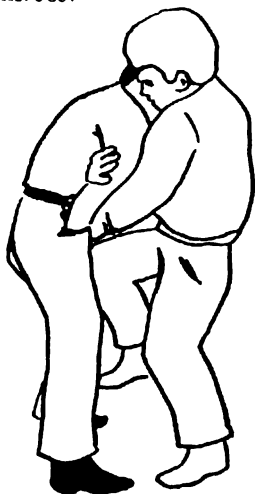


Рис. 587.



Рис. 588.

### 2.39. Защита ударами ноги от противника, вытаскивающего нож из-за голенища сапога

Ударить ногой по лучезапястному суставу (рис. 589) или по голове противника (рис. 590), остановив его движение.

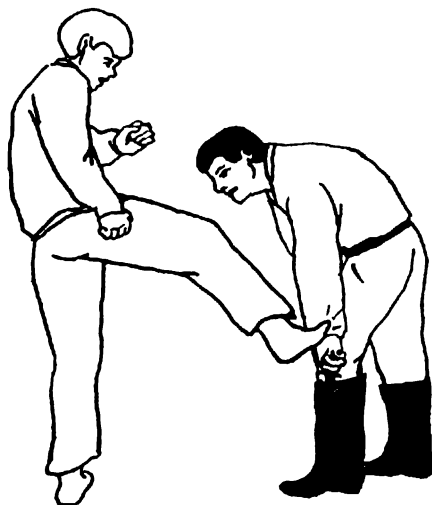


Рис. 589.

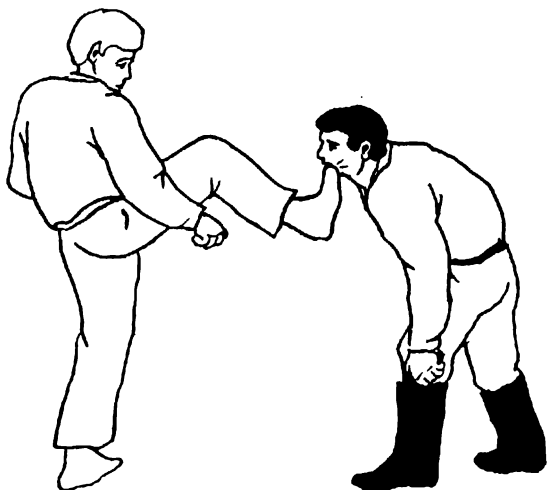


Рис. 590.

**2.40. Защита ударами ноги от противника, пытающегося поднять нож**

Провести удар ногой в голову (рис. 591, 592). Блокировать стопой кисть противника (рис. 593).



Рис. 591.

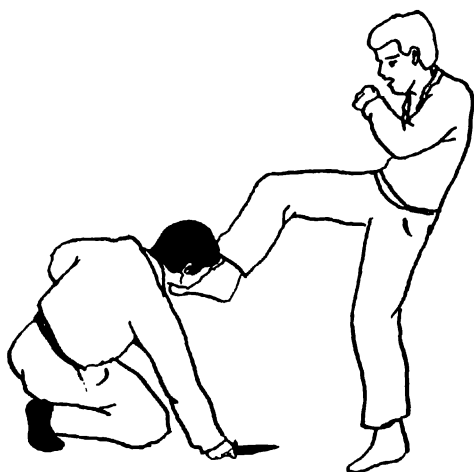


Рис. 592.

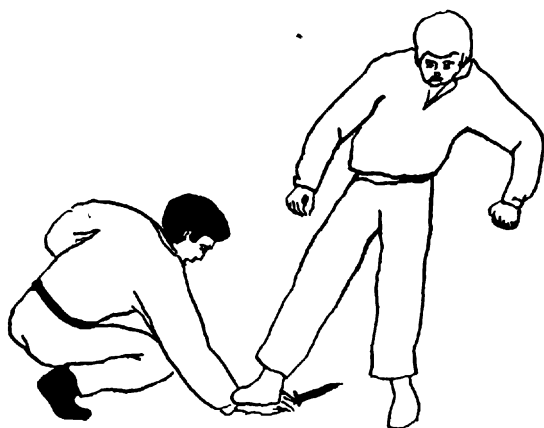


Рис. 593.

#### Методические рекомендации

1. На первом этапе изучения защитных действий против ударов ножом следует вырабатывать навык визуально точно определять способ расположения ножа по ходу движения руки вооруженного противника.

Рекомендуется начинать с упражнения по выхватыванию ножа из-за пояса спереди, сзади, из карманов пиджака, карманов брюк и т.п. Выхватывать нож необходимо быстро, фиксируя время выполнения приема.

2. Необходимо помнить, что весь прием защиты от нападения с ножом должен продолжаться не более полутора или двух секунд. Если это время будет более продолжительным, то противник успеет мобилизоваться, включиться в активное сопротивление, что может повлечь за собой непредсказуемое развитие ситуации.
3. В стадии проведения болевого приема на вооруженную руку противника переход от захвата, удара и скручивания к фиксации болевого приема движением против сустава рекомендуется проводить в течение одной секунды. Если это движение затянуть, то противник начнет активно сопро-

тивляться, и эффективность обезоруживания в этом случае мала.

4. При обучении необходимо использовать макет ножа по внешнему виду и весу, похожий на настоящий. Отработка движений без оружия не допускается, так как скорость атаки рукой без ножа является стабильной. Самбисты привыкли к таким скоростным показателям и несвоевременно реагируют на нестандартные удары с ножом. При этом, отбивая руку, не делают уход с линии атаки или не успевают осуществлять захват, что может привести к поражению защищающегося даже при меньшей скорости удара.
5. В стрессовых ситуациях защиты от нападения с ножом центральное место принадлежит подготовленности психики защищающегося, умению преодолеть первую шоковую стадию стресса, а также мобилизоваться и провести действие защиты в ситуации реального нападения с угрозой человеческой жизни.  
В связи с этим на изучение и совершенствование техники самозащиты в обусловленных ситуациях рекомендуется отводить примерно одну треть всего времени, а две трети времени отводить на отработку действий в условиях неожиданного нападения и в различных усложненных ситуациях.
6. Весьма полезным в подготовке самбиста является владение искусством фехтования ножом. Во время фехтования нужно выяснить, какое движение наиболее опасно для нанесения удара или пореза, а какое является обманным.

# УДАРЫ ПАЛКОЙ ЗАЩИТА ОТ УДАРОВ ПАЛКОЙ

## ГЛАВА

# 6

*Бей врага, не жалея батога.*

*Русская пословица.*

Нападающий с палкой имеет большую свободу технических действий и возможность атаковать на более дальней дистанции, оставаясь сам вне досягаемости. Качество удара при этом зависит не только от физических возможностей и технического арсенала, но и от массы, конфигурации, размера и способа захвата оружия руками.

Массивность и конфигурация палки диктует быстроту нанесения удара, его инерционность, необходимость замаха перед нанесением. Размер палки определяет возможное расстояние, с которого наносится удар, а также и направление атаки, учитывая, что палкой наносятся как удары, так и уколы.

Причем, уколы в силу своей неожиданности и быстроты движения являются наиболее опасным способом нападения. Защита от них имеет схожую биомеханическую структуру с защитой от колющих ударов штыковым оружием, изложенной в главе 9.

Визуальный анализ способов захвата палки руками помогает расшифровать степень опытности противника, его умение владеть палкой, как оружием. Так, захват за два конца палки одновременно маскирует направление атаки: слева, справа, прямо выпрямлением двух рук, а также способ нападения: удар или удушение.

Обороняющемуся самбисту необходимо изучить эти особенности и учитывать их при выборе защитных действий.

## 1. Удары палкой

### 1.1. Удар палкой сверху по голове (рис. 594, 595) или по ключице (рис. 596)

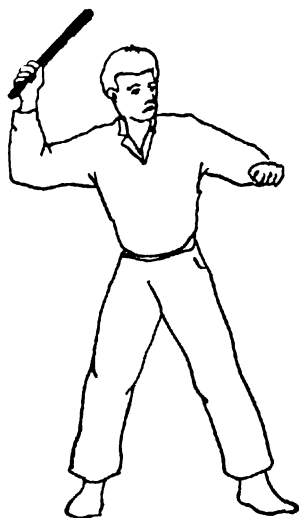


Рис. 594.

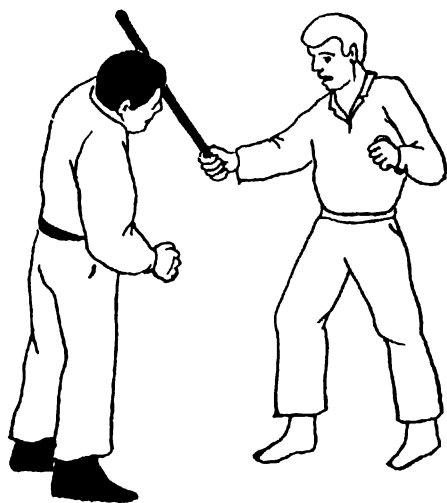


Рис. 595.

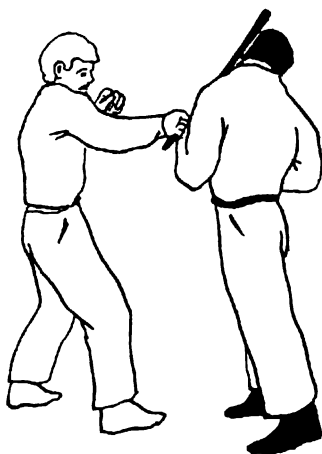


Рис. 596.

## 1.2. Удар палкой по голове сбоку (рис. 597, 598)



Рис. 597.

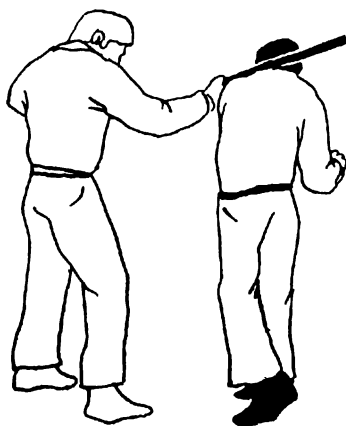
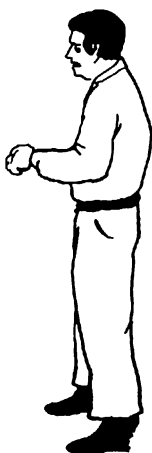


Рис. 598.

## 1.3. Удар средней частью палки в лицо (рис. 599)

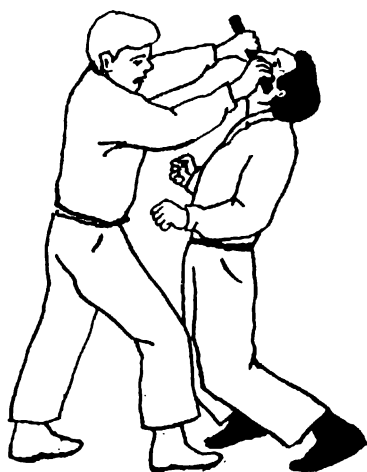


Рис. 599.

1.4. Удар палкой наотмашь в голову (рис. 600, 601)

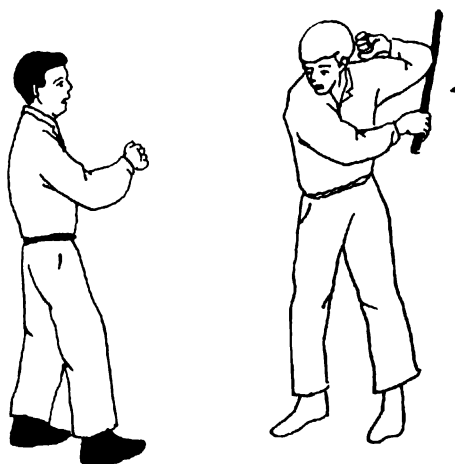


Рис. 600.

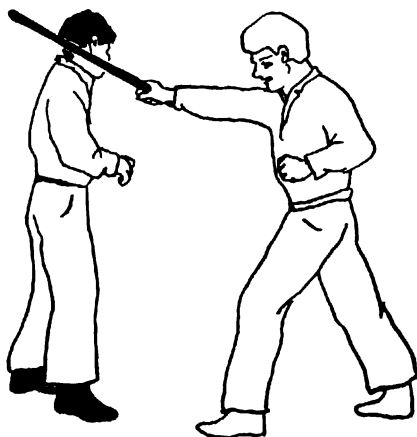


Рис. 601.

### 1.5. Удар палкой по спине с предварительным захватом за предплечье (рис. 602, 603)



Рис. 602.

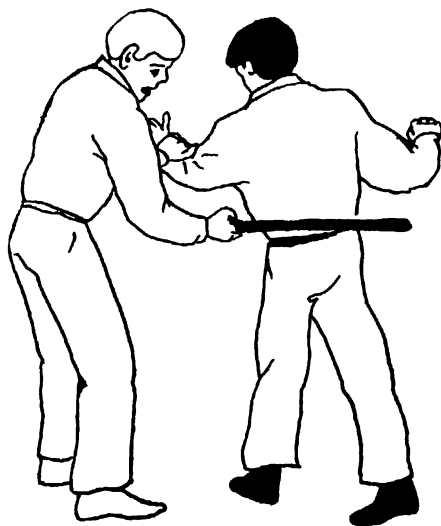


Рис. 603.

1.6. Удар палкой по опорной или атакующей ноге  
(рис. 604—606)



Рис. 604.

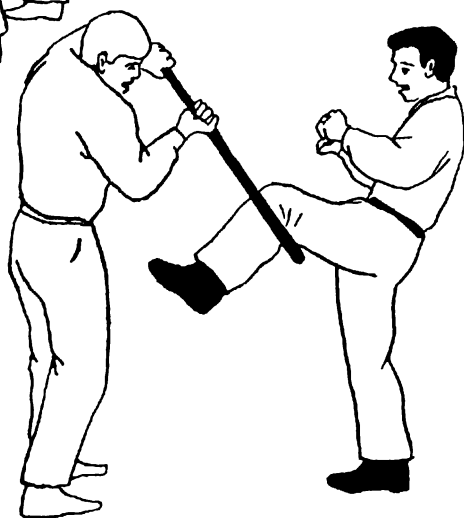


Рис. 605.

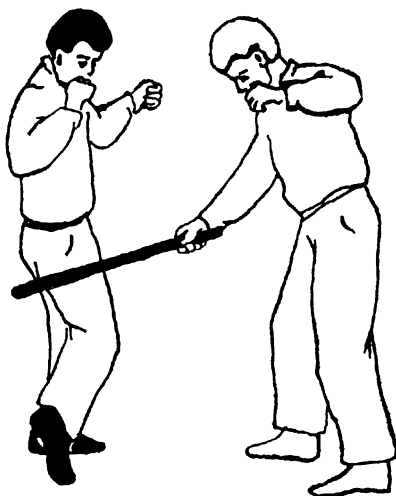


Рис. 606.

# 1.7. Защиты палкой от ударов ножом (рис. 607—611)

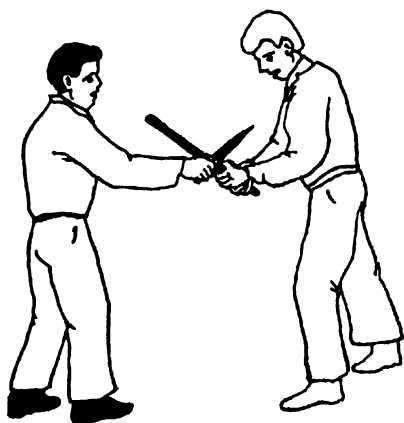


Рис. 607.

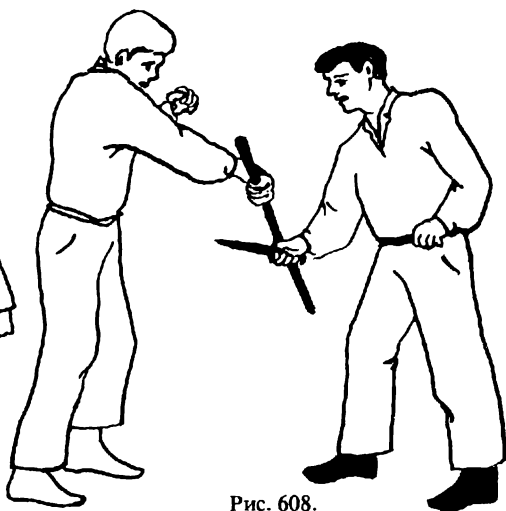


Рис. 608.

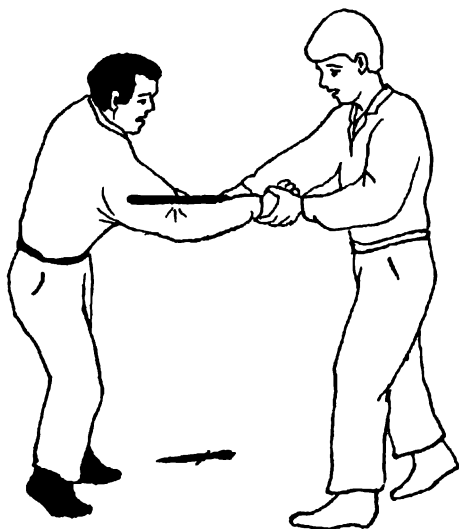


Рис. 609.

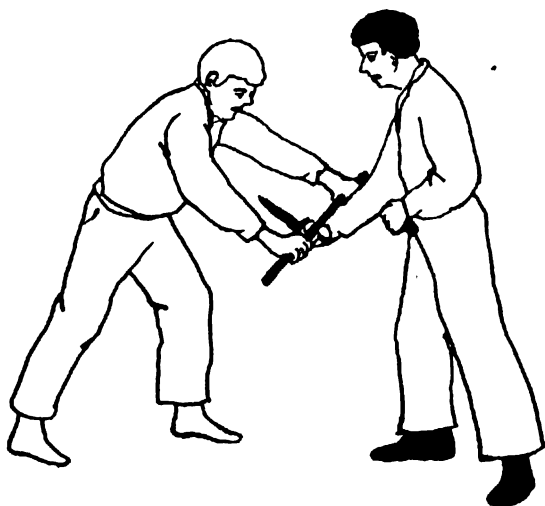


Рис. 610.

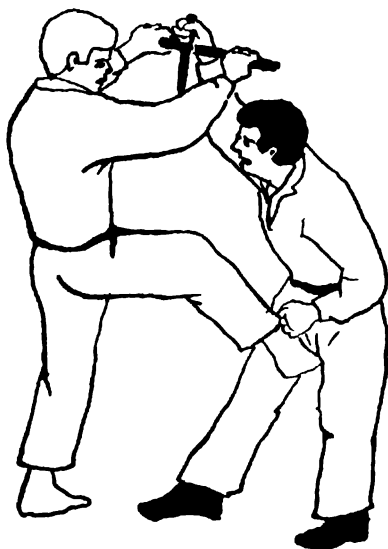


Рис. 611.

### 1.8. Удар палкой с обманным замахом в голову сбоку

Произвести обманный замах для удара длинным концом палки по туловищу противника (рис. 612). Продолжая разворот корпуса и используя инерцию палки, нанести удар в голову сбоку (рис. 613).

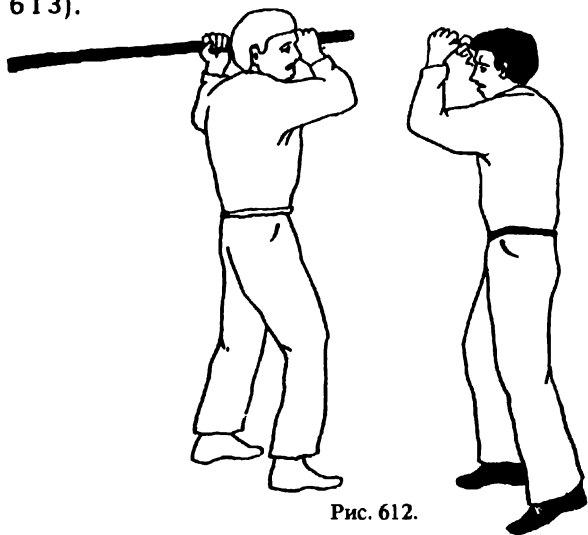


Рис. 612.

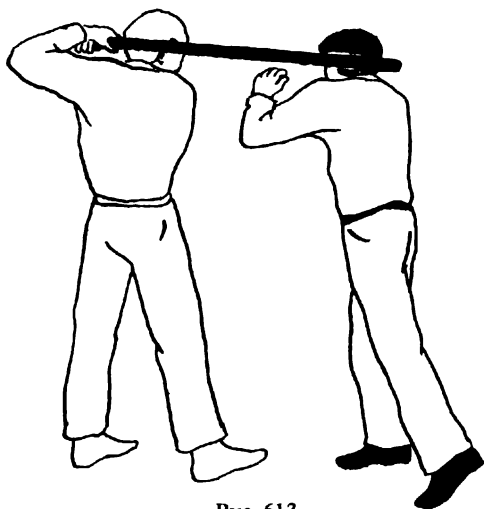


Рис. 613.

### 1.9. Удар палкой с изменением траектории движения в корпус и голову

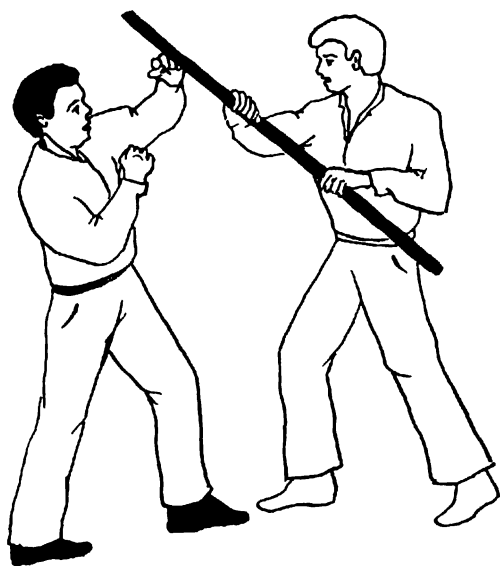


Рис. 614.

Нанести удар палкой сверху, держа ее двумя руками ближе к середине (левая рука — большой палец кверху, правая — большой палец книзу). Защищающийся встречает атакующий конец палки верхним горизонтальным блоком (рис. 614). Изменяя траекторию удара, обойти блокирующие руки и нанести тычковый удар в корпус (рис. 615). Разворачивая конец оружия на  $180^{\circ}$  и меняя хват левой рукой (большой палец снизу), нанести удар в голову (рис. 616).

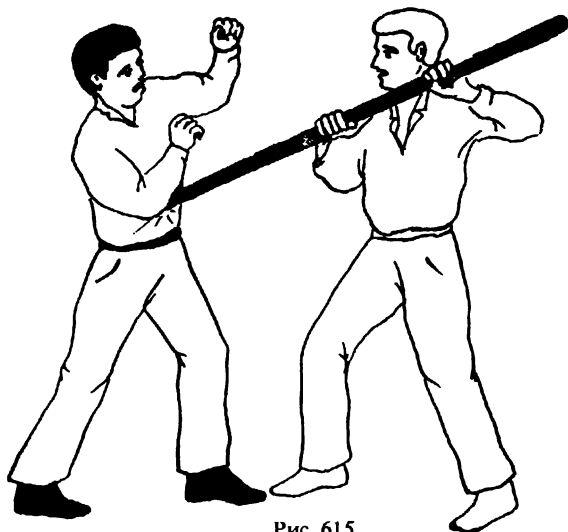


Рис. 615.

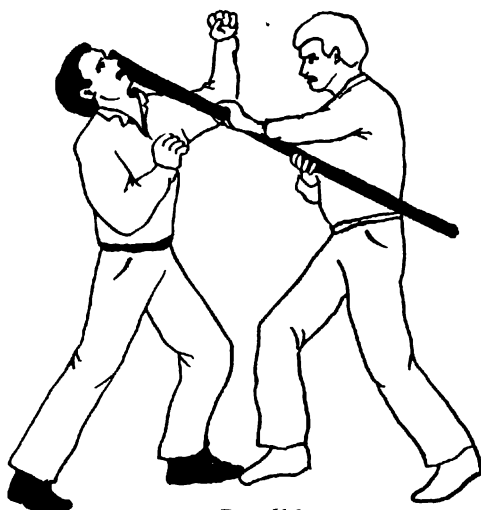


Рис. 616.

### 1.10. Удар палкой с изменением траектории движения в голову сверху

Нанести удар палкой сверху. Левая рука держит за середину оружия (большой палец кверху), правая — у конца палки. Противник пытается блокировать удар предплечьями (рис. 617). Изменяя траекторию ударного конца палки, обойти блок, отпуская захват оружия левой рукой. Пронести палку у себя под плечом, левой рукой снова взять за середину оружия, а правой — за свободный конец (рис. 618, 619). Нанести повторный удар в голову сверху (рис. 620).

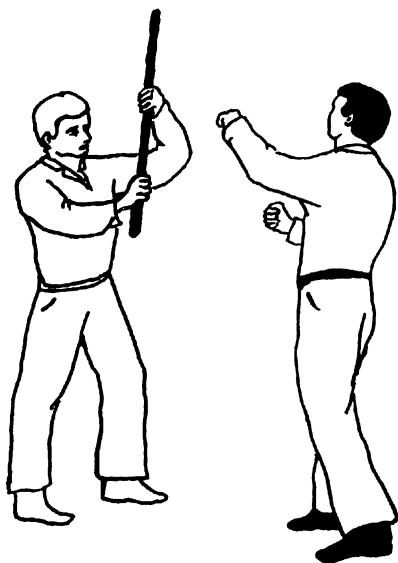


Рис. 617.

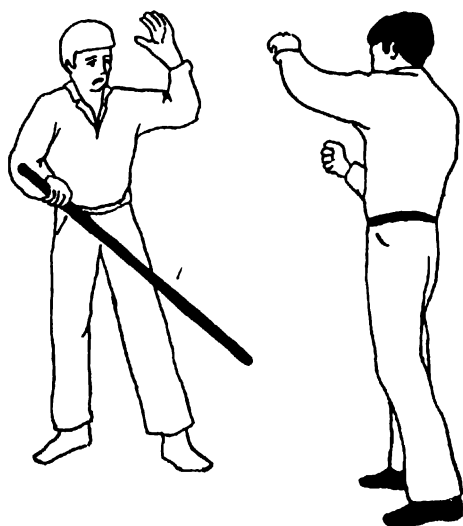


Рис. 618.

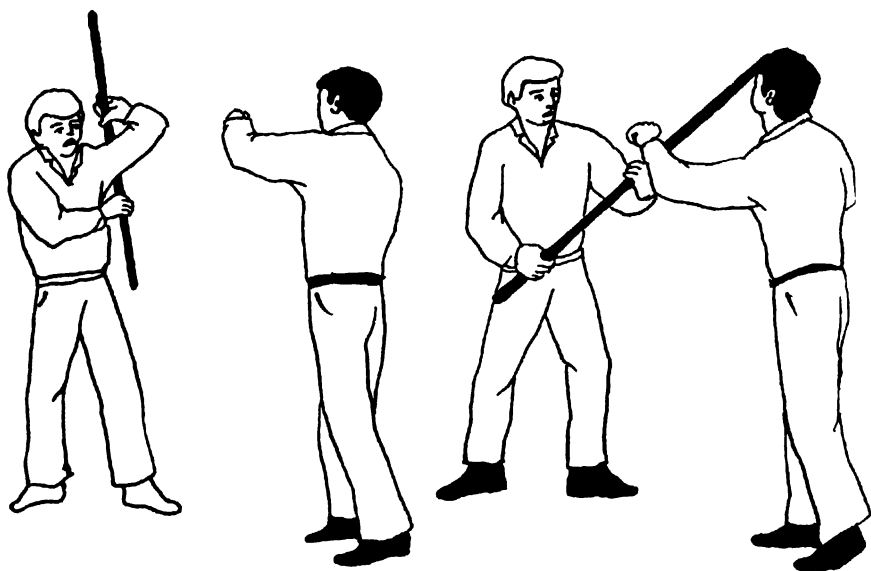


Рис. 619.

Рис. 620.

### 1.11. Удар палкой с изменением траектории движения в основание черепа

Взять длинную палку двумя руками ближе к середине (левая рука — большой палец книзу, правая — большой палец вверх) (рис. 621). Обозначить атаку левым концом в лицо противника. С шагом правой ногой вперед нанести удар правым концом палки в основание черепа (рис. 622).

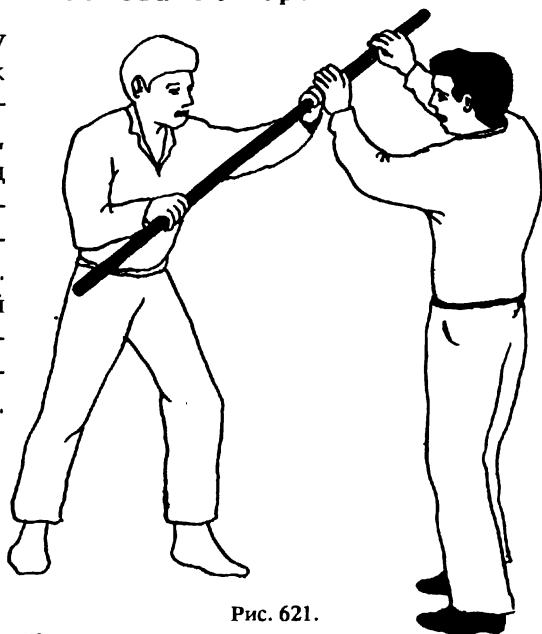


Рис. 621.

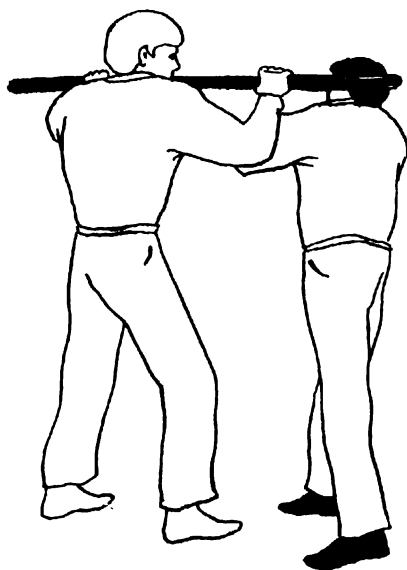


Рис. 622.

**1.12. Удар палкой с изменением траектории движения в подбородок снизу**

Нанести удар палкой сверху, держа ее за конец двумя руками (рис. 623). Защищающийся пытается блокировать удар предплечьями напряженных рук (рис. 624). Изменяя траекторию удара, отвести оружие так, чтобы атакующий конец палки опустился вниз (рис. 625). Подавая корпус вперед, нанести удар торцом оружия снизу-вверх в подбородок (рис. 626).



Рис. 623.

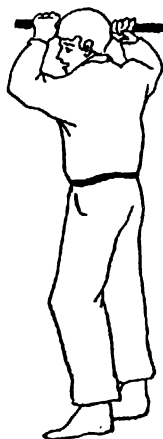


Рис. 624.

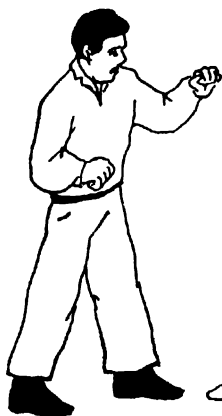


Рис. 625.



Рис. 626.

### 1.13. Удар палкой с изменением траектории движения в низ живота

Нападающий атакует ударом сверху по голове короткой палкой (дубинкой, рис. 627). Защищающийся встречает удар верхним горизонтальным блоком (рис. 628).

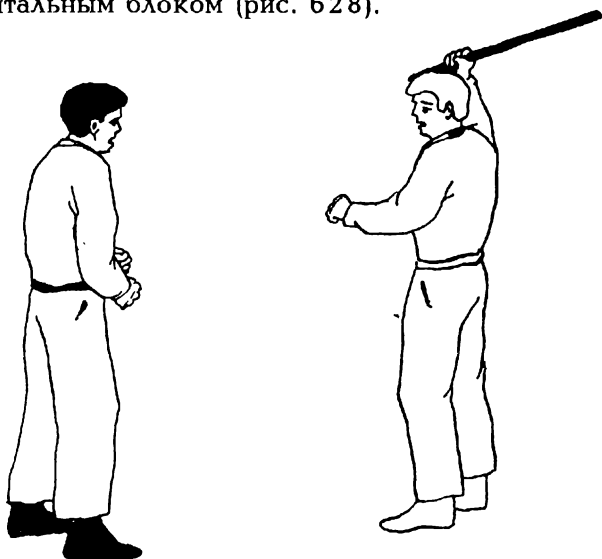


Рис. 627.

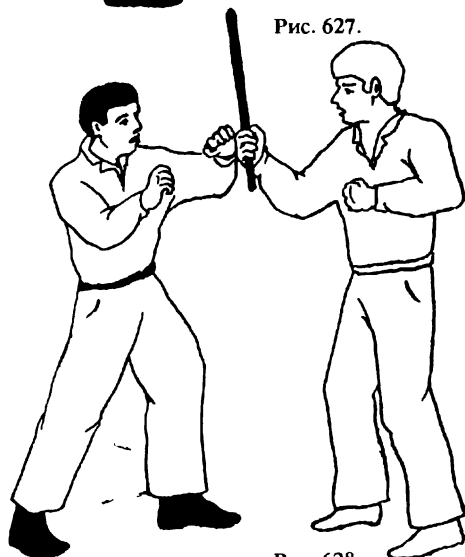


Рис. 628.

Изменяя траекторию удара, обойти блок (рис. 629) и нанести удар в низ живота или корпус (рис. 630).

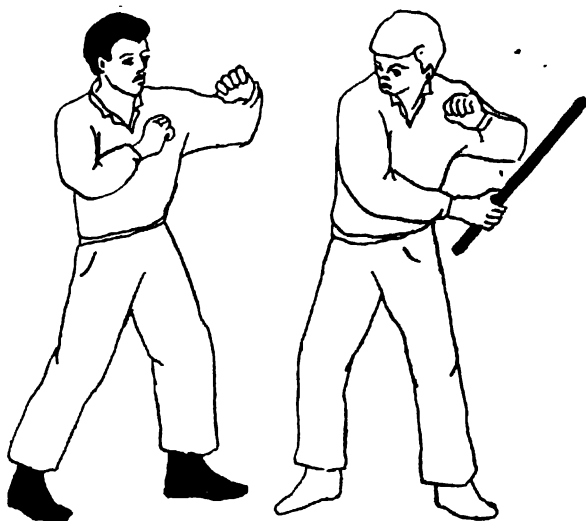


Рис. 629.

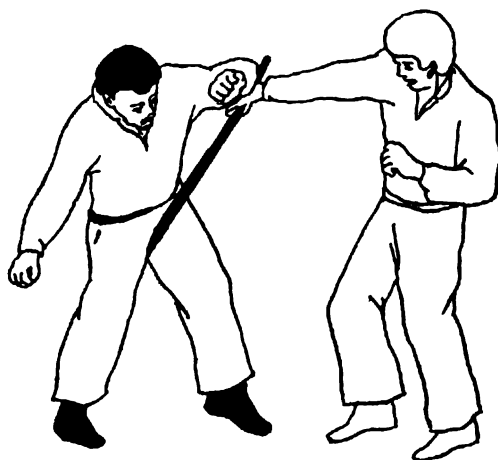


Рис. 630.

## 2. Защита от ударов палкой

Для защиты от ударов палкой используются те же защитные движения и блоки, что и от ударов ножом. Но при этом можно атаковать не только вооруженную руку противника, но и само оружие. Чем оно тяжелее, тем медленнее замах, отсюда большая уязвимость атакующего в «мертвой» точке замаха. Одежда (вязаная шапочка на голове, шарф на шее и т. п.) помогает смягчить поражающий эффект пропущенного удара.

### 2.1. Защита ударом ноги в туловище от удара длинной палкой наотмашь

Втягивая голову в плечи и наклоняясь вперед, увести тело с линии атаки. Одновременно правой рукой, движением снизу-вверх изменить направление удара с последующим сопровождением оружия (рис. 631, 632). Подшагнуть левой ногой к правой и перенести на нее массу тела. Пяткой правой ноги нанести удар в туловище, оттягивая носок ноги на себя (рис. 633).

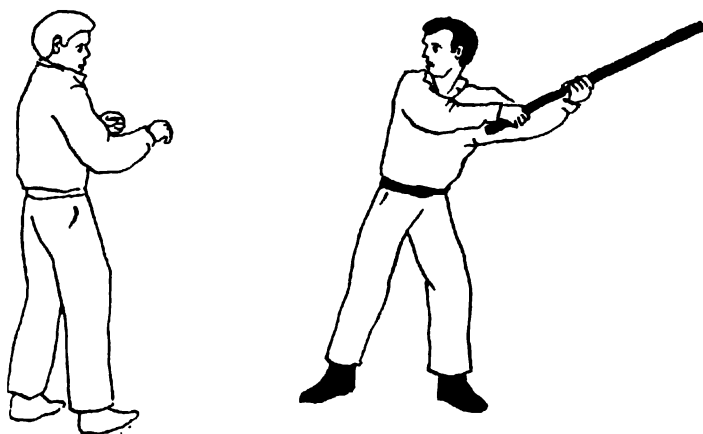


Рис. 631.

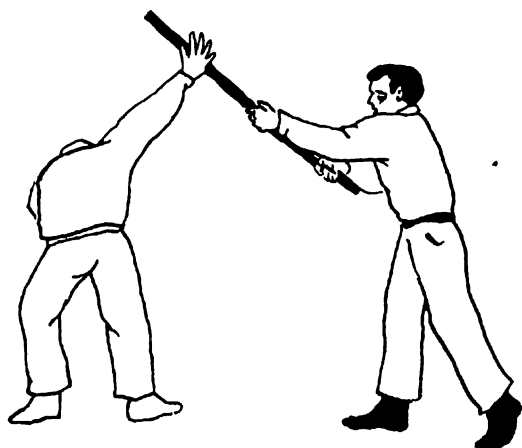


Рис. 632.

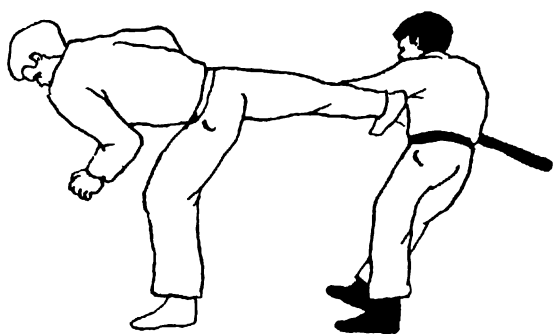


Рис. 633.

## 2.2. Защита ударом стопы в низ живота от колющего удара палкой

Поставить блок предплечьями и уйти с линии атаки (рис. 634). Захватить палку двумя руками (рис. 635). Стопой левой ноги нанести удар в низ живота (рис. 636), оставляя у себя в руках оружие (рис. 637).

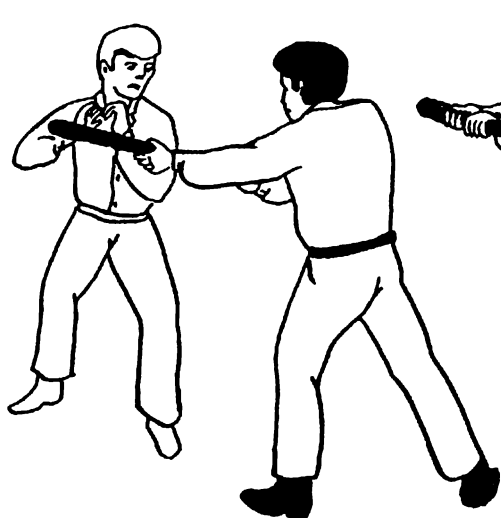


Рис. 634.



Рис. 635.

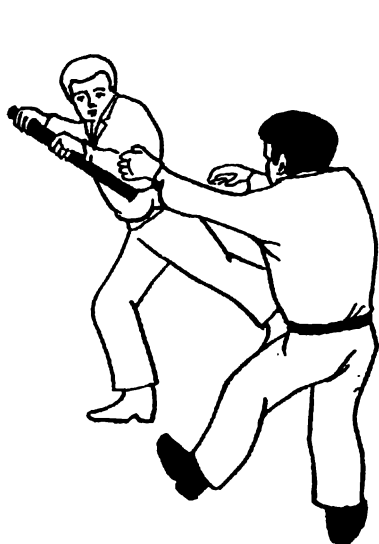


Рис. 636.



Рис. 637.

### 2.3. Защита рычагом локтя через плечо от удара палкой

Встретить удар крестообразным блоком (рис. 638). Захватить запястье вооруженной руки. Тыльной стороной правой руки нанести удар под ребра (рис. 639). Потянуть за захваченную руку, вращаясь корпусом против часовой стрелки. Руку положить на плечевой сустав так, чтобы ладонь была повернута вверх (рис. 640). Нажимая на запястье вниз, провести болевой прием на локтевой сустав.

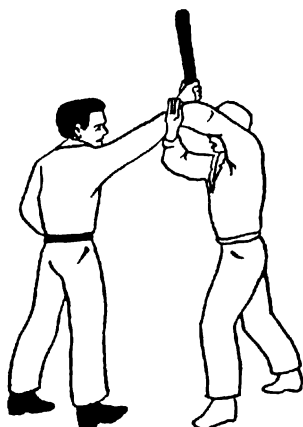


Рис. 638.

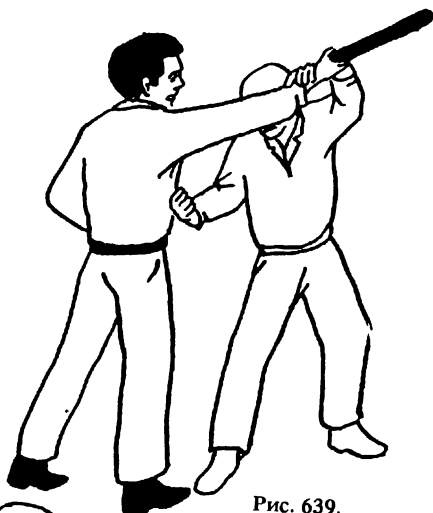


Рис. 639.



Рис. 640.

## 2.4. Защита скручиванием руки наружу от удара палкой сверху

Остановить удар крестообразным блоком напряженных предплечий (рис. 641). Обхватить атакующую руку в районе лучезапястного сустава, скручивая ее наружу обеими руками, и, поворачиваясь корпусом по часовой стрелке, провести бросок (рис. 642–644).

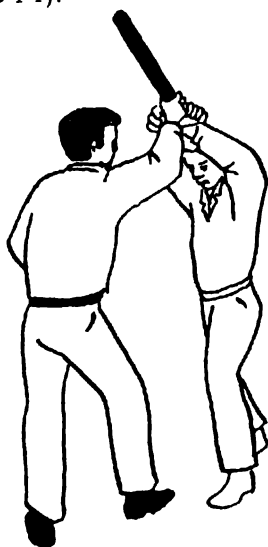


Рис. 641.

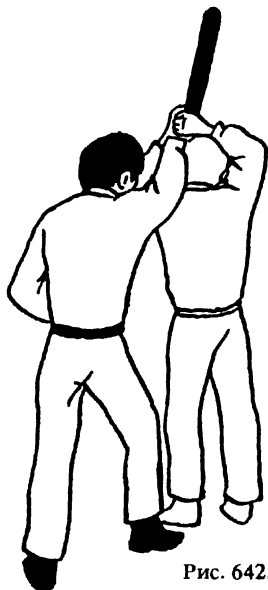


Рис. 642.



Рис. 643.

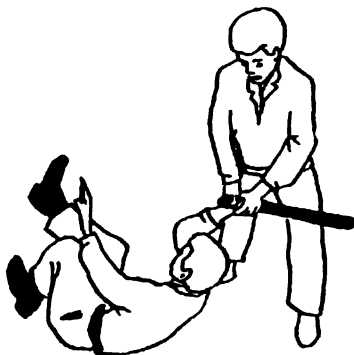


Рис. 644.

## 2.5. Защита броском «мельница» от удара палкой сверху

Блоком левого предплечья остановить удар (рис. 645). Захватить одежду на рукаве атакующей руки. Потянув за захваченную руку, подсесть под противника так, чтобы правое плечо прижалось к нижней части живота. Правой рукой захватить бедро изнутри (рис. 646). Выпрямляя ноги, поднять соперника на плечи (рис. 647). Вращая верхнюю часть корпуса по часовой стрелке, провести бросок (рис. 648).

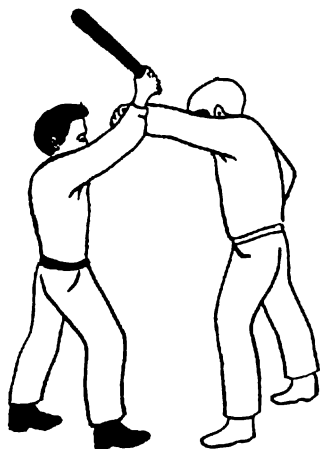


Рис. 645.



Рис. 646.



Рис. 647.

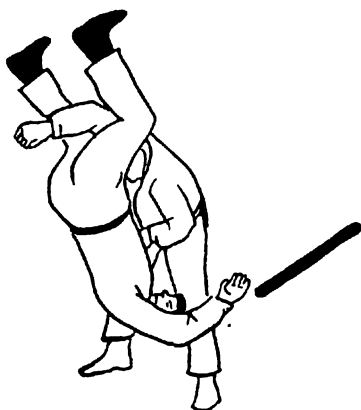


Рис. 648.

## 2.6. Защита броском через спину от удара палкой двумя руками сверху

В момент замаха сделать шаг вперед и блокировать руки в локтях, захватив рукава (рис. 649, 650). Потянуть на себя. Поворачиваясь корпусом против часовой стрелки, повернуться к противнику спиной. Выпрямляя ноги и наклоняясь вперед, провести бросок (рис. 651, 652).



Рис. 649.

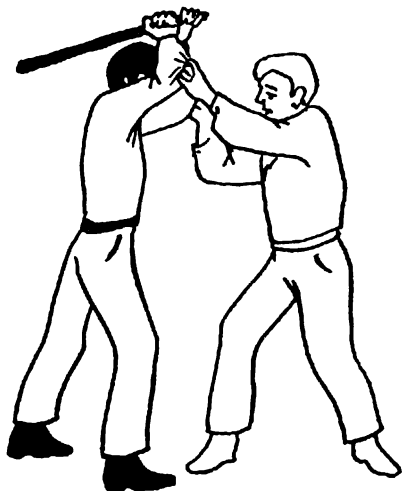


Рис. 650.



Рис. 651.



Рис. 652.

## 2.7. Защита узлом руки от удара палкой сверху

Блокировать удар левым предплечьем (рис. 653). Провести узел руки, заведя правую руку под плечо атакующей руки соперника и соединив свои кисти на его лучезапястном суставе (рис. 654). Поднимая правый локоть вверх и надавливая на запястье захваченной руки, одновременно с болевым приемом провести бросок задней подножкой (рис. 655, 656).

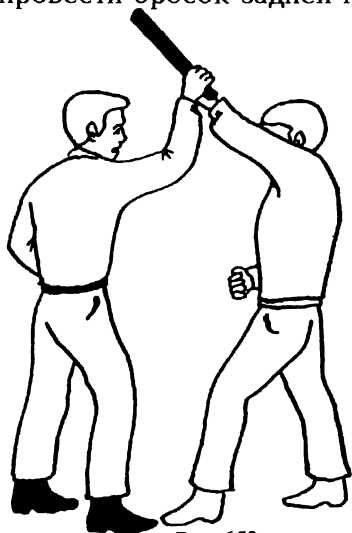


Рис. 653.

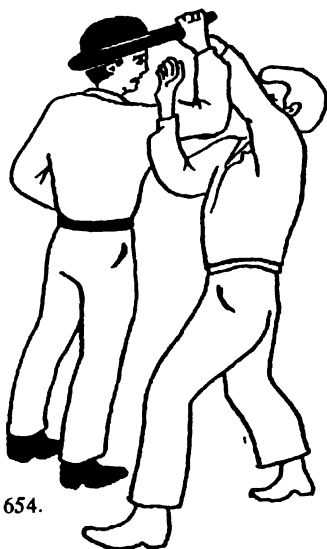


Рис. 654.

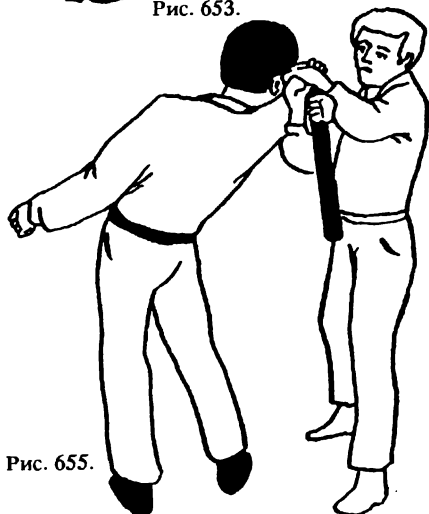


Рис. 655.



Рис. 656.

## 2.8. Защита ударом ноги в корпус от удара палкой сверху

Вытягивая левую руку вперед и отбивая палку, заставить ее соскользнуть по касательной вниз (рис. 657, 658). Нанести удар ногой в корпус согнувшегося противника (рис. 659).

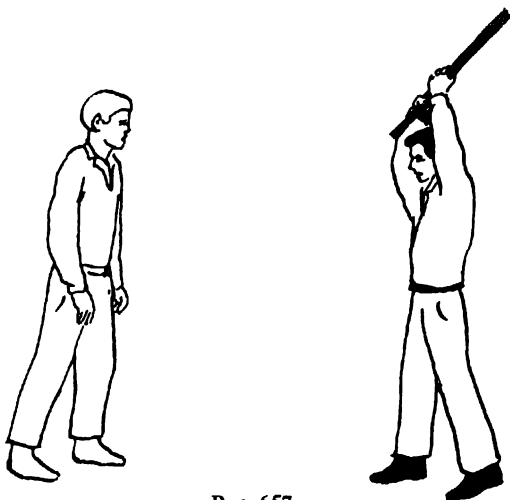


Рис. 657.



Рис. 658.

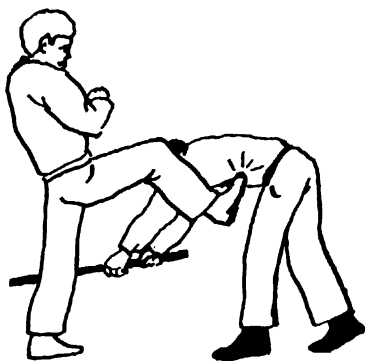


Рис. 659.

## 2.9. Защита броском через плечо от удара палкой сверху

Поставить блок левым предплечьем, захватив одежду на рукаве (рис. 660). Потянув за захваченную руку, вращаясь корпусом против часовой стрелки, повернуться к противнику спиной (рис. 661). Наклоняясь вперед и выпрямляя ноги, провести бросок через плечо (рис. 662).

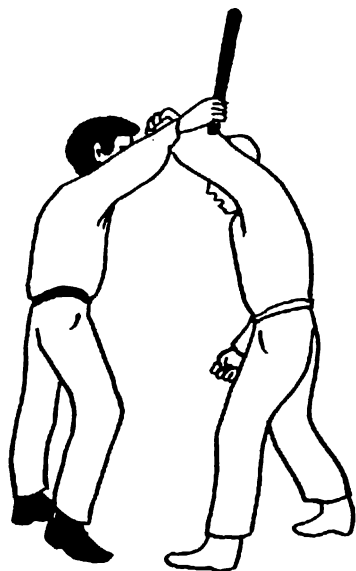


Рис. 660.

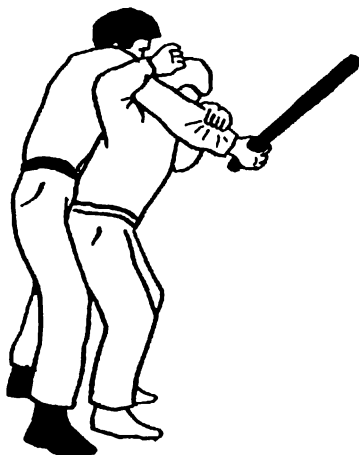


Рис. 661.

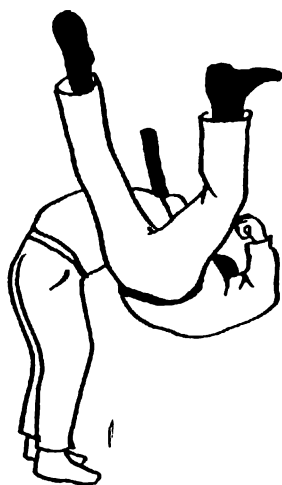


Рис. 662.

## 2.10. Защита захватом двух ног от удара палкой сверху

Подшагивая правой ногой вперёд, захватить обеими руками ноги противника за подколенные сгибы (рис. 663). Потянув их на себя и ударив в живот правым плечом, провести бросок (рис. 664). Наступить левой ногой на правый коленный сустав соперника. Захватить левую голень под мышку. Упираясь правым предплечьем в ахиллесово сухожилие, провести болевой прием (рис. 665).

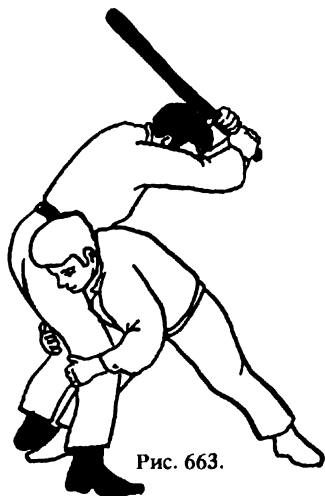


Рис. 663.

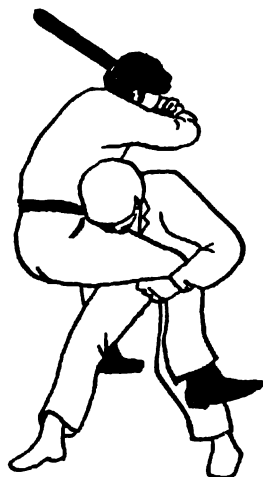


Рис. 664.

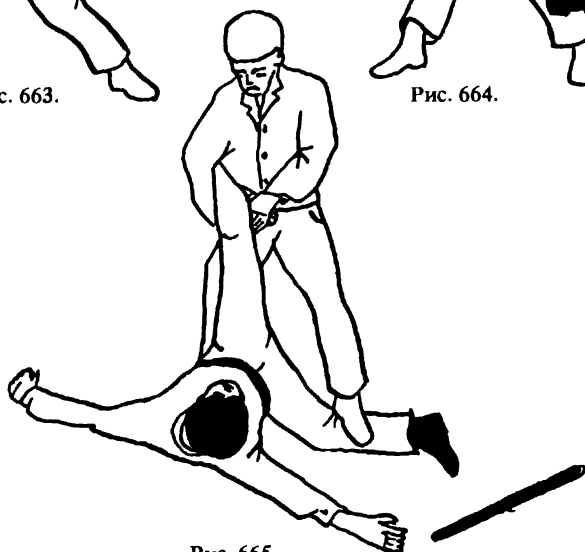


Рис. 665.

**2.11. Защита задней подножкой от удара сверху**

Блокировать удар предплечьем напряженной руки (рис. 666). Правым локтем нанести удар в челюсть, одновременно перекрыв правой ногой подколенный сустав одноименной ноги противника (рис. 667). Выпрямляя правую ногу и перенеся на нее массу тела, провести бросок (рис. 668).

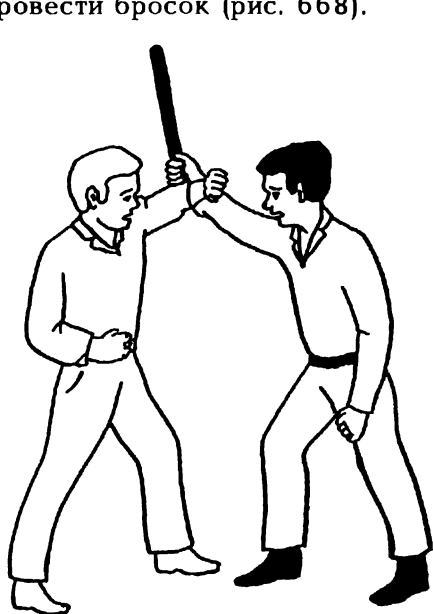


Рис. 666.

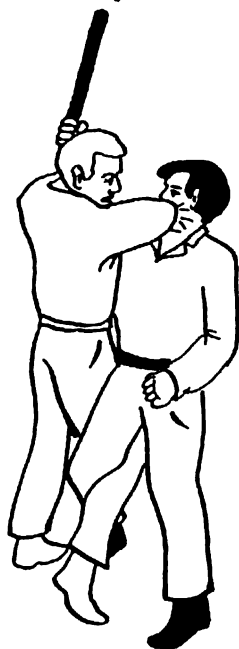


Рис. 667.

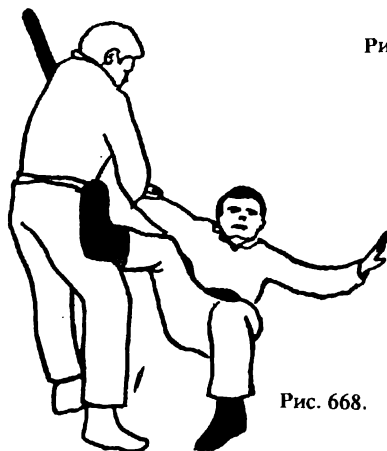


Рис. 668.

## 2.12. Защита передним переворотом от удара палкой сверху

Блокировать удар напряженным предплечьем левой руки (рис. 669). Подшагивая, выполнить захват правой рукой между ног ближе к ягодице (рис. 670). Выпрямляя ноги и переворачивая соперника, провести бросок (рис. 671, 672).

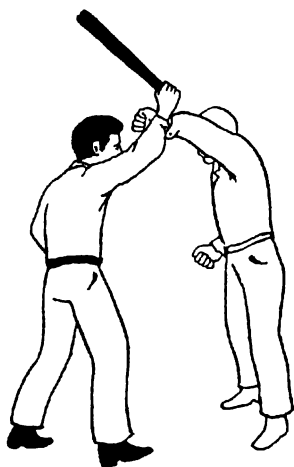


Рис. 669.



Рис. 670.

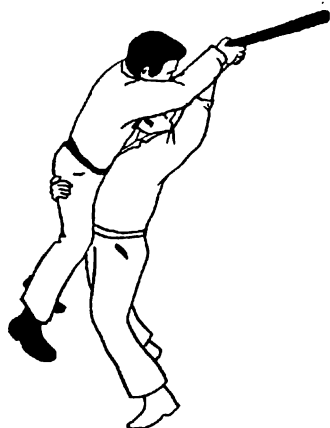


Рис. 671.



Рис. 672.

### 2.13. Защита задней подножкой от удара палкой сверху

Блокировать удар напряженным предплечьем (рис. 673). Захватить левой рукой одежду на рукаве нападающего, а правой – локоть снизу. Нанести удар носком в низ живота (рис. 674). Провести рычаг локтя наружу с задней подножкой (рис. 675).

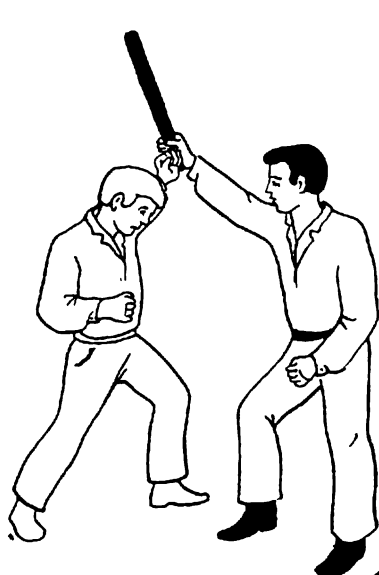


Рис. 673.

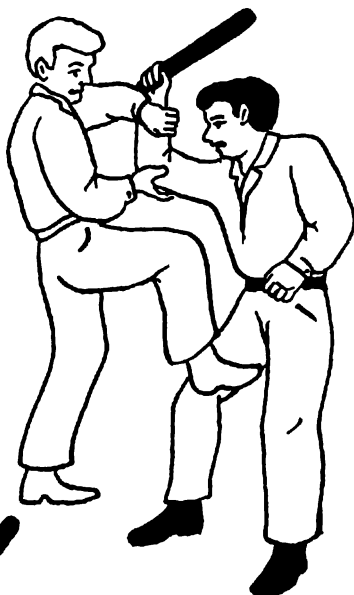


Рис. 674.

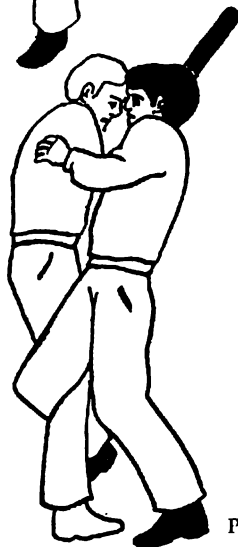


Рис. 675.

## 2.14. Защита ударом стопы в подколенный сгиб от удара палкой сверху

Остановить удар напряженным предплечьем левой руки (рис. 676). Захватив атакующую руку, дернуть ее на себя вниз, одновременно нанеся удар коленом левой ноги в корпус (рис. 677). Опуская ногу, ударить стопой в подколенный сгиб с одновременным ударом основанием ладони в подбородок (рис. 678).

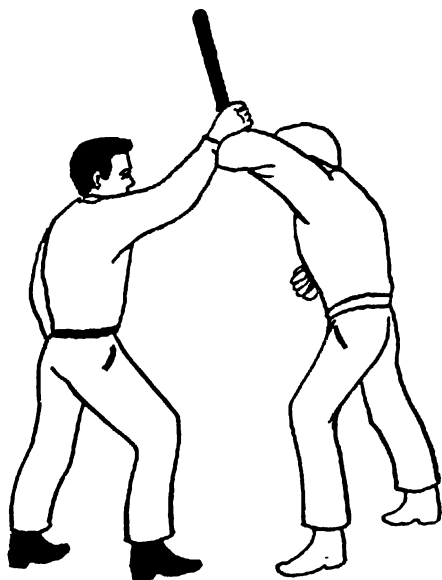


Рис. 676.

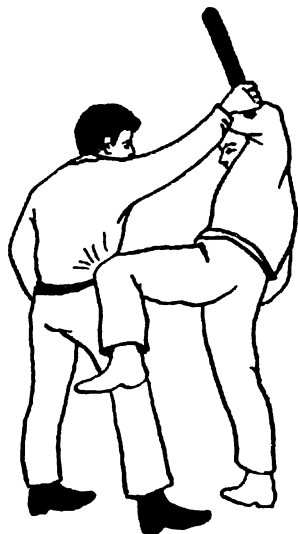


Рис. 677.



Рис. 678.

### 2.15. Защита броском за подколенный сгиб от удара палкой сверху

Шагнув правой ногой вперед, блокировать удар, одновременно нанося толчковый удар ладонью правой руки в голову.левой рукой захватить за подколенный сгиб одноименную ногу соперника (рис. 679). Двигаясь вперед, провести бросок (рис. 680).

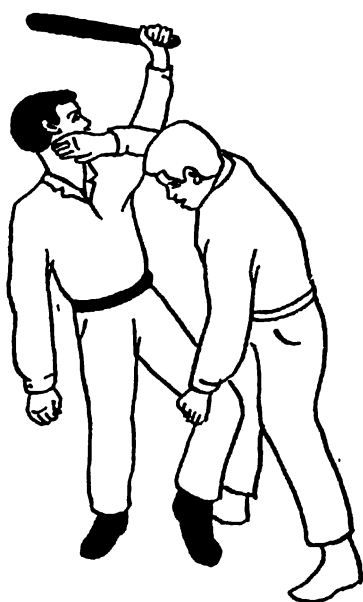


Рис. 679.



Рис. 680.

### 2.16. Защита удушением от колющего (штыкового) удара палкой

Уводя корпус с линии атаки, взять обеими руками за оружие, потянув его на себя в сторону (рис. 681, 682). Нанести левой ногой удар в низ живота (рис. 683). Заведя палку за шею соперника и прижимая ее к своему корпусу, провести удушение (рис. 684, 685).

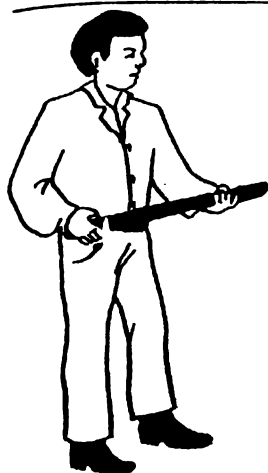


Рис. 681.



Рис. 682.

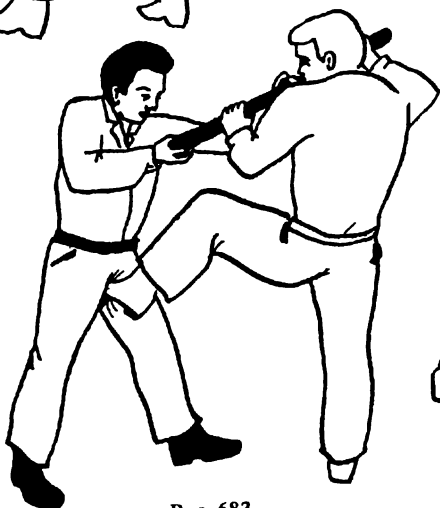


Рис. 683.



Рис. 684.

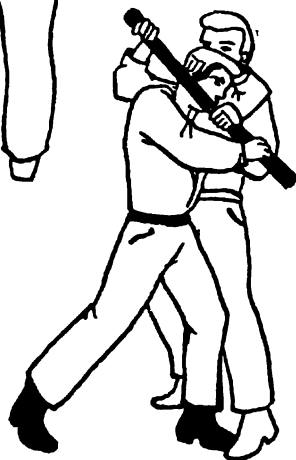


Рис. 685.

### 2.17. Защита двойным подбивом «ножницы» от удара палкой наотмашь

Поставить двойной блок предплечьями (рис. 686, 687). Захватив одежду на атакующей руке противника, прыгнуть на него так, чтобы правая нога подбивала ногу в районе подколенного сгиба, а левая толкала в низ живота (рис. 688). После броска отобрать оружие, проведя болевой прием на локтевой сустав (рис. 689).



Рис. 686.



Рис. 687.

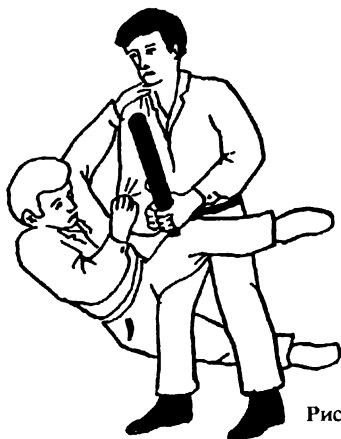
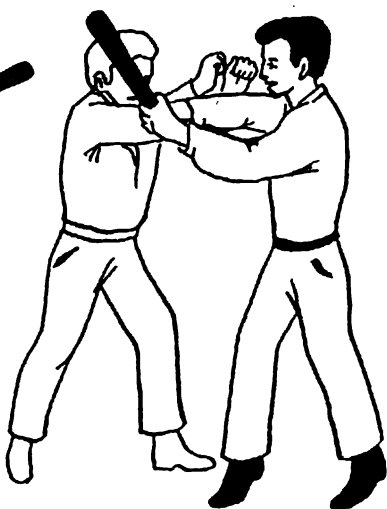


Рис. 688.

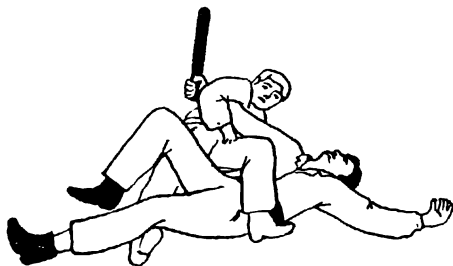


Рис. 689.

### 2.18. Защита подсечкой под пятку от удара палкой наотмашь.

С шагом левой ногой вперед поставить двойной блок предплечьями напряженных рук (рис. 690). Кистью правой руки захватить лучезапястный сустав вооруженной руки. Ребром ладони левой руки нанести удар по шее соперника, одновременно выбивая правую ногу подъемом своей левой стопы (рис. 691, 692).

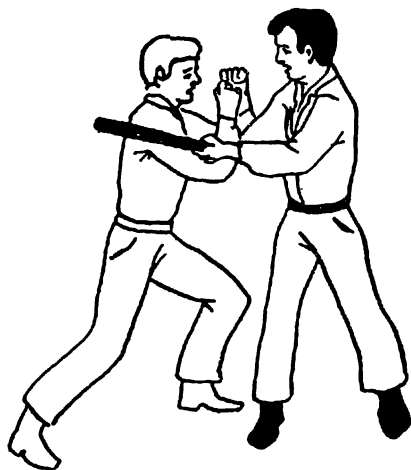


Рис. 690.

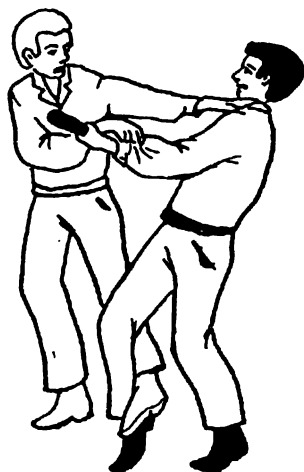


Рис. 691.

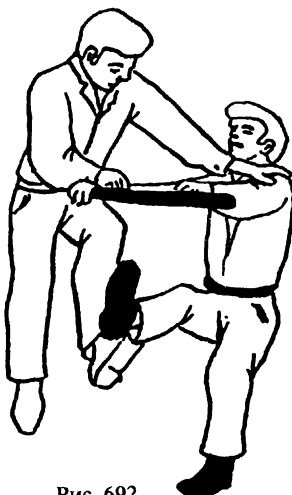


Рис. 692.

## 2.19. Защита болевым воздействием на локтевой сустав от удара палкой наотмашь

Поставив двойной блок предплечьями (рис. 693), захватить запястье вооруженной руки своей правой рукой (рис. 694). Лево́й рукой взять захват в районе локтевого сустава. Толчком против естественного сгиба вызвать болевое ощущение в локтевом суставе, заставляя соперника упасть лицом вниз (рис. 695). Надавливая правым коленом на локтевой сустав, отобрать оружие (рис. 696).

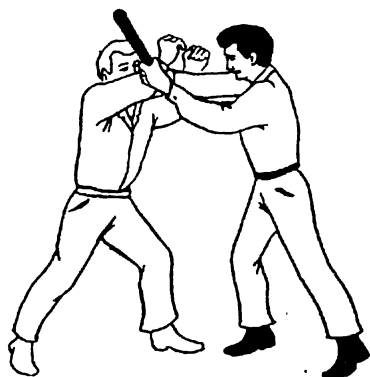


Рис. 693.

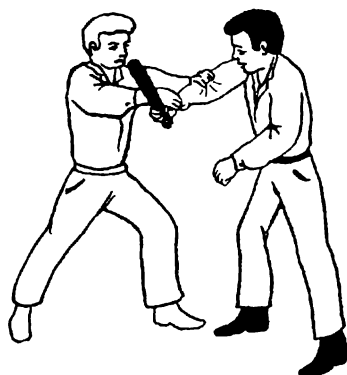


Рис. 694.

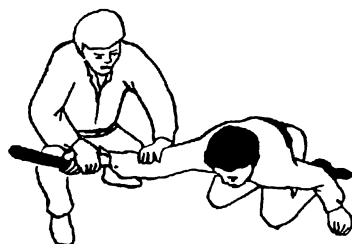


Рис. 695.

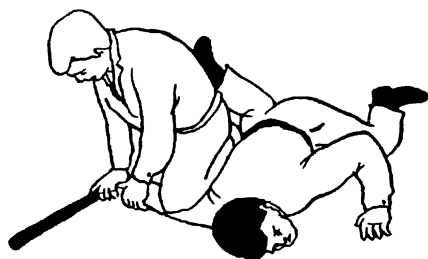


Рис. 696.

## 2.20. Защита уклоном от удара палкой сбоку

Приседая, пропустить удар над собой (рис. 697, 698). Вращаясь против часовой стрелки, нанести удар левой ногой в подколенные сгибы ног противника (рис. 699). После падения захватить его левую стопу под мышкой. Подвести предплечье левой руки перпендикулярно ахилесову сухожилию захваченной ноги и взять правой рукой за свое левое запястье. Прогибая спину назад, вызвать болевое ощущение, ущемляя ахилесово сухожилие (рис. 700).

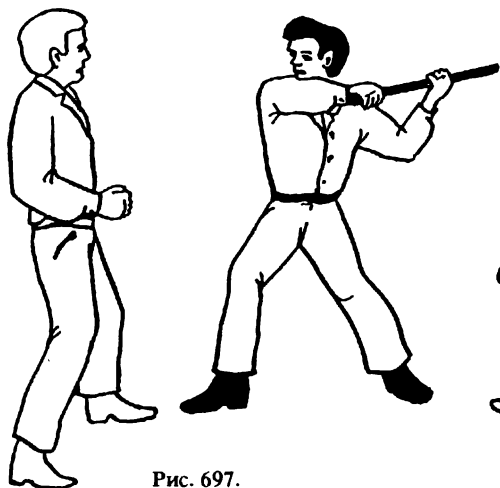


Рис. 697.

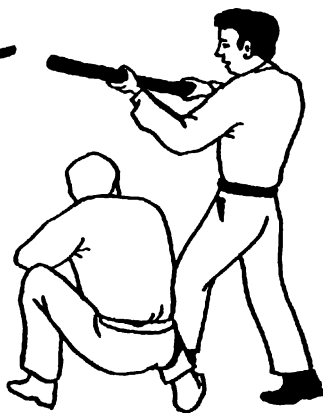


Рис. 698.

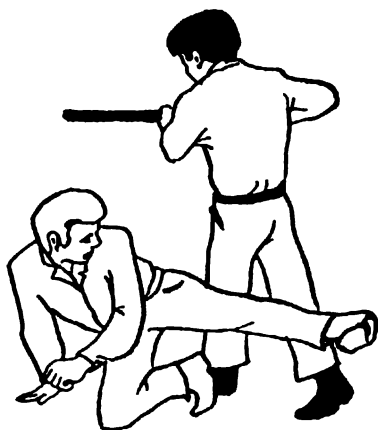


Рис. 699.

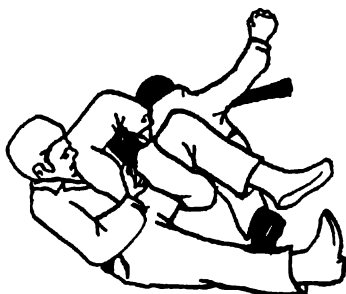


Рис. 700.

## 2.21. Защита ударом ногами в прыжке от удара палкой сверху

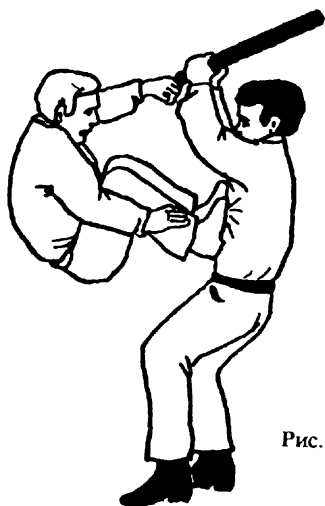


Рис. 701.

Воспользовавшись временем инерции замаха оружием, сделать прыжок, ударив в грудь двумя ногами (рис. 701).

## 2.22. Защита рычагом локтя через палку от колющего (штыкового) удара в грудь

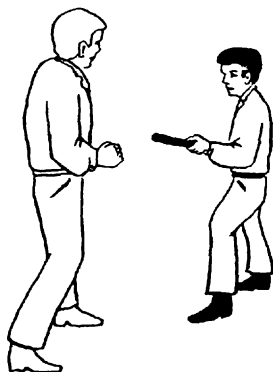


Рис. 702.

Отклоняясь, отбить оружие в сторону и уйти с линии атаки (рис. 702, 703). Захватить правой рукой конец палки, а основанием левой ладони сбить с оружия левую руку противника (рис. 704). Потянув эту руку на себя в сторону, завести палку на плечо соперника (рис. 705). Надавливая оружием на плечо, провести болевой прием на локтевой сустав (рис. 706).

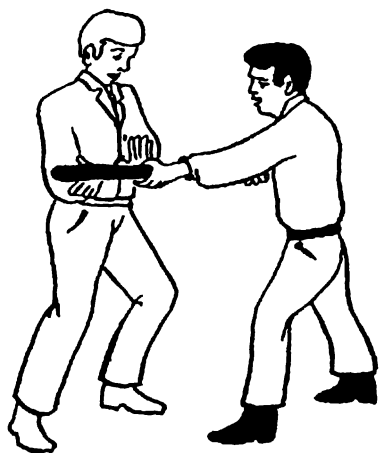


Рис. 703.

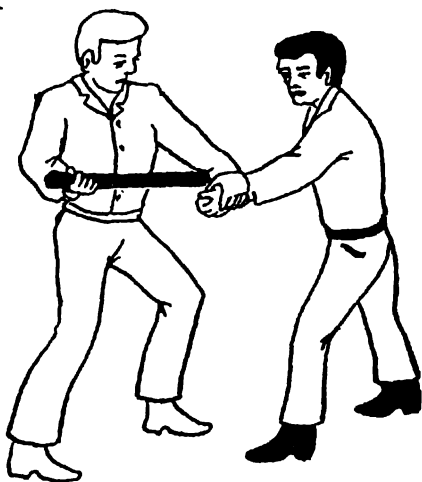


Рис. 704.



Рис. 705.



Рис. 706.

## ГЛАВА

# 7

## УДАРЫ САПЕРНОЙ ЛОПАТОЙ. ЗАЩИТА ОТ УДАРОВ САПЕРНОЙ ЛОПАТОЙ

*Знали, кого били,  
Потому и победили.*

*Солдатская поговорка  
русской армии XVIII века.*

В качестве холодного оружия малая саперная лопата применяется в рукопашной схватке для уколов и рубящих ударов, отбивов огнестрельного и штыкового оружия противника, а также метания лопаты в цель.

Удары наносятся с шагом и выпадом. При этом лопата держится за конец рукоятки металлической рабочей частью (лотком) вверх. Обучаются ударам на тренировочной палке с большим шаром на конце и по чучелам постепенно: сперва по неподвижной мишени, а затем, по мере усвоения, по внезапно выставляемой мишени как на месте, так и в движении (рис. 707).

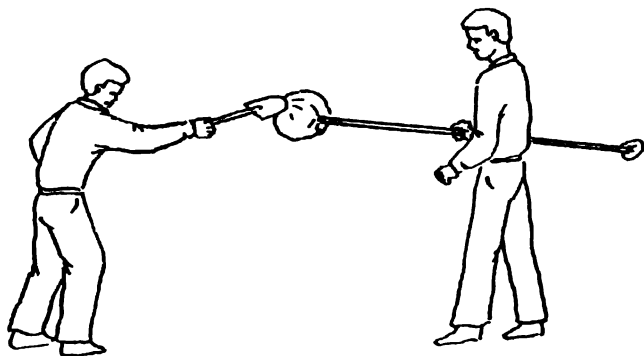


Рис. 707.

Метание малой саперной лопаты в цель производится из левосторонней стойки (для левшей — из правосторонней). Необходимо держать лопату кистью за верхнюю треть рукоятки, черенок при этом расположен вдоль оси параллельно предплечьям. Сделать замах вверх-назад за голову, одновременно разворачивая туловище вправо. Выпрямляя руку и разворачивая корпус влево, направить оружие в цель. Черенок, двигаясь вперед, скользит по ладони и вылетает из нее в тот момент, когда рука выпрямилась, а глаз, лопата и цель находятся на одной линии. При правильном движении лопата совершает один оборот до поражаемого объекта.

## 1. Удары саперной лопатой

1.1. Удар — тычок в уязвимые части тела (шею, солнечное сплетение, рис. 708—710)

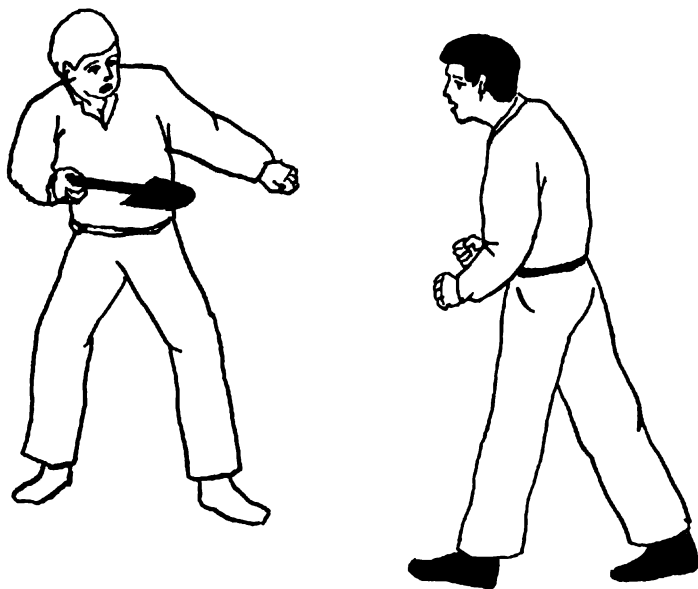


Рис. 708.

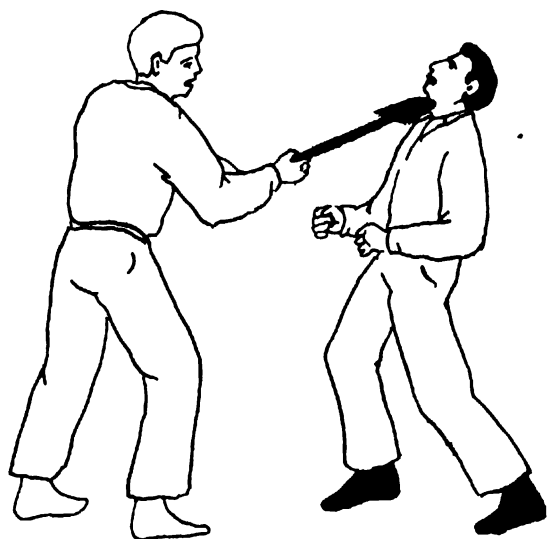


Рис. 709.



Рис. 710.

## 1.2. Удар сверху по голове или ключице (рис. 711, 712)

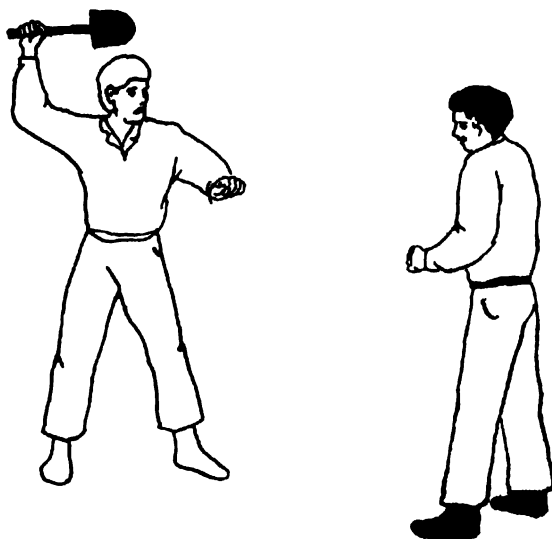


Рис. 711.

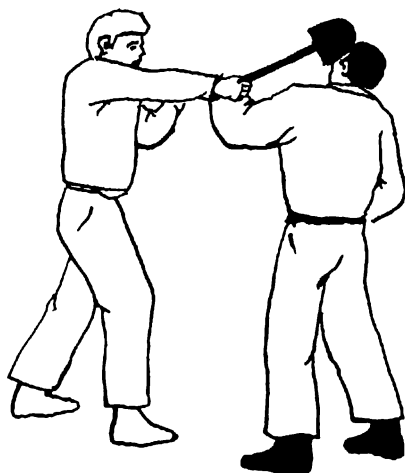


Рис. 712.

1.3. Удар сбоку по голове или шее  
(рис. 713, 714)

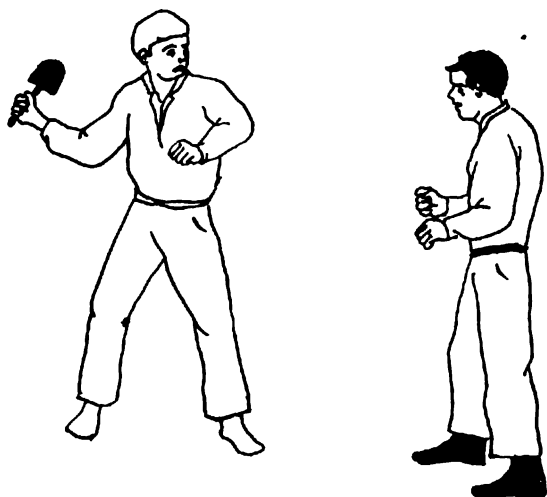


Рис. 713.

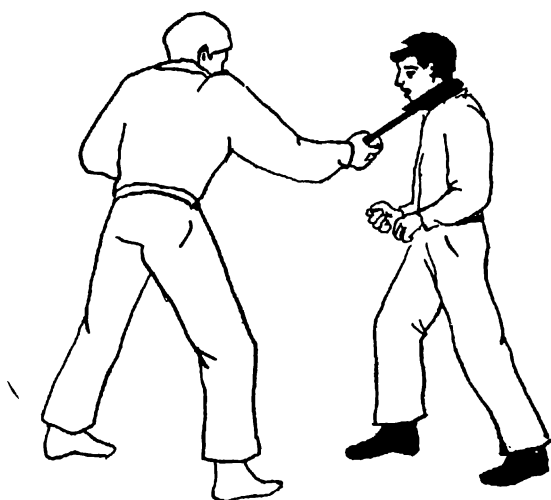


Рис. 714.

1.4. Удар наотмашь сверху в голову или туловище  
(рис. 715, 716)

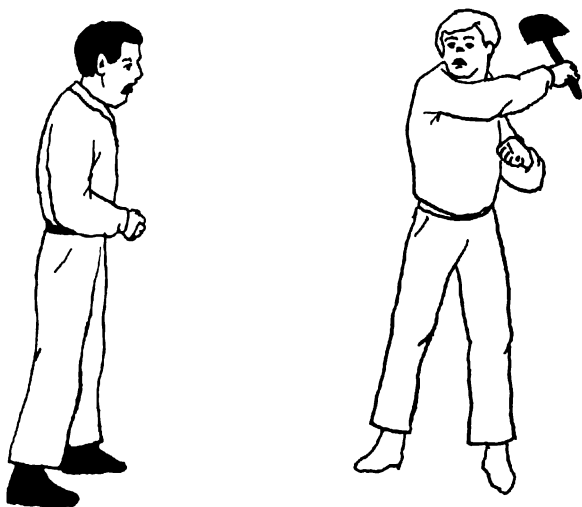


Рис. 715.

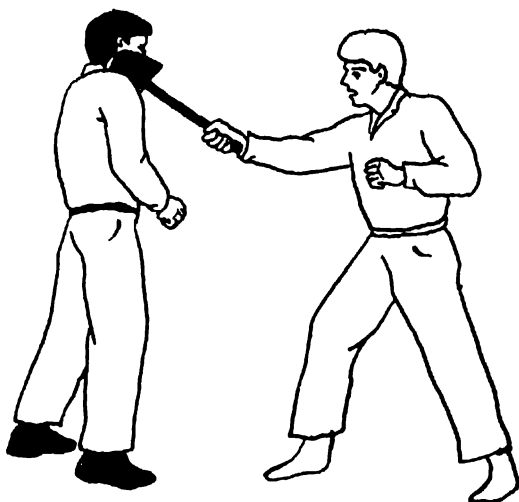


Рис. 716.

1.5. Удар наотмашь снизу в корпус или низ живота  
(рис. 717—719)

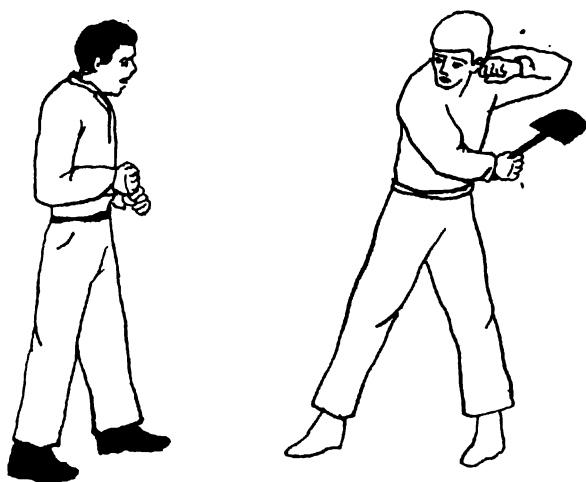


Рис. 717.

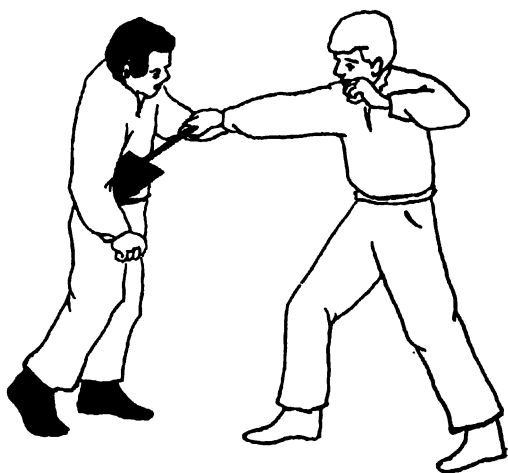


Рис. 718.

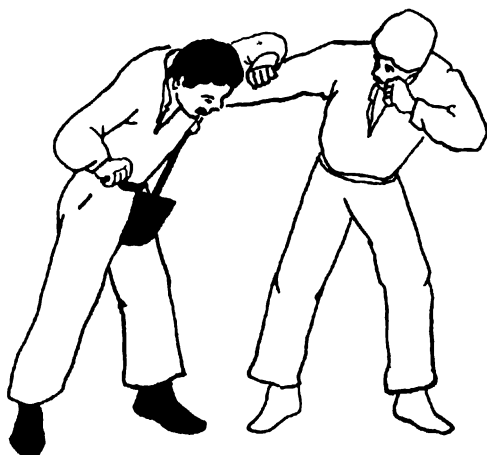


Рис. 719.

### 1.6. Комбинация из двух ударов

Противник встречает удар верхним горизонтальным блоком напряженного предплечья левой руки (рис. 720, 721). Обойти блок и ударить обороняющегося лотком лопаты в низ живота (рис. 722).

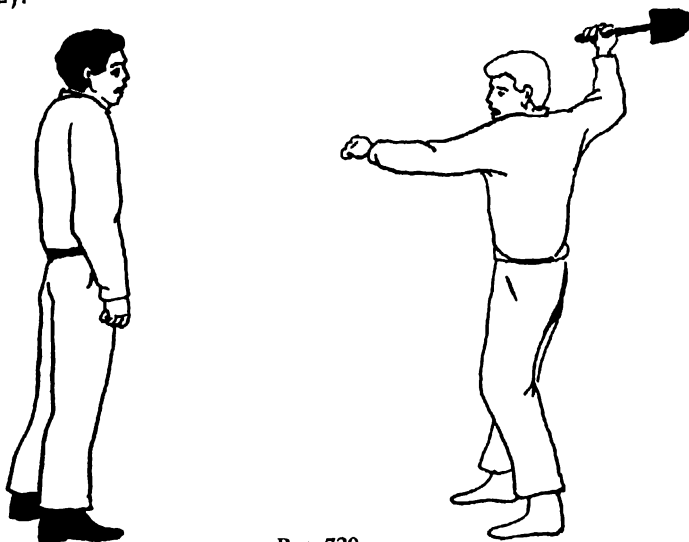


Рис. 720.

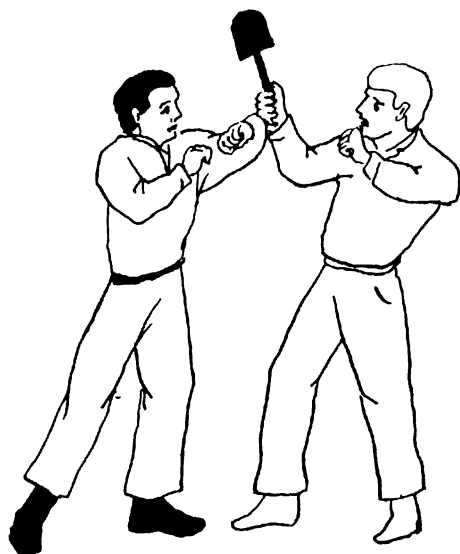


Рис. 721.

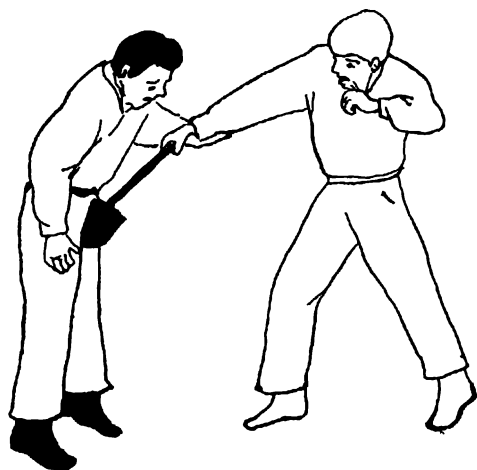


Рис. 722.

## 2. Отбивы саперной лопатой

Отбивы малой саперной лопатой применяются для отражения огнестрельного или штыкового оружия при столкновении с противником вплотную в ответ на его попытку произвести выстрел или укол.

Разучивание приемов следует начинать с отбивов неподвижного оружия. Для упражнений вместо автомата используются палки с мягким наконечником и деревянные лопаты.

### 2.1. Защита ударом саперной лопатой в голову от штыкового удара

С шагом правой ногой вперед-вправо уйти с линии атаки и одновременно с поворотом корпуса отбить лопатой оружие влево, стараясь нанести удар по пальцам левой руки противника (рис. 723, 724). Захватить оружие и потянуть его на себя. Нанести режущий удар по шее или голове наотмашь вправо (рис. 725).

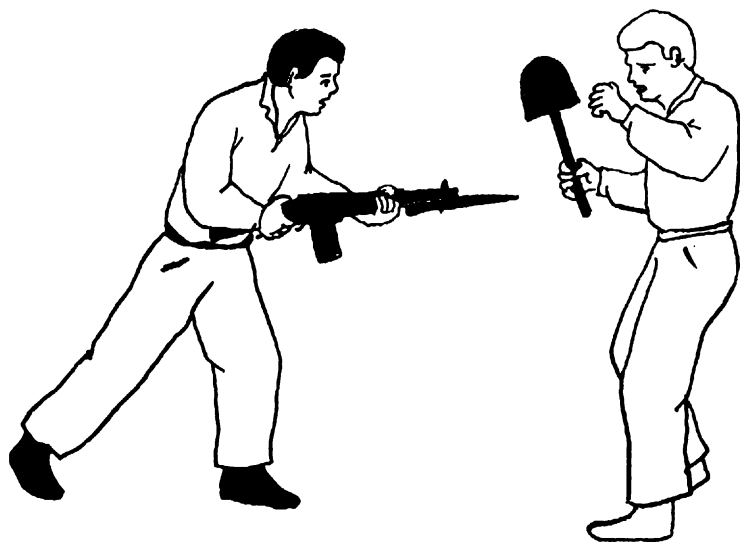


Рис. 723.

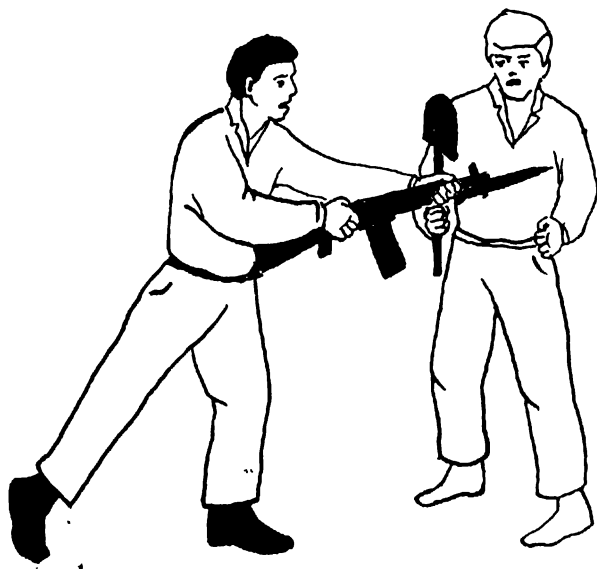


Рис. 724.

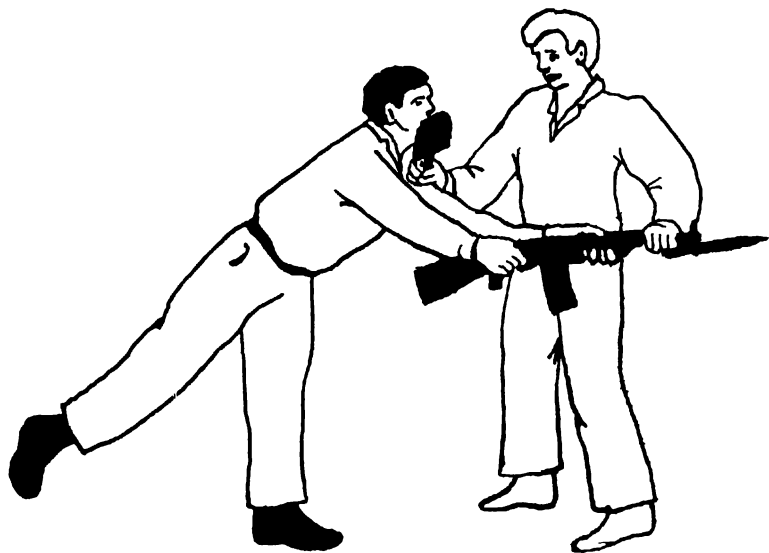


Рис. 725.

### 3. Защита от ударов саперной лопатой

Большинство приемов из арсенала боевого самбо при защите от ударов палкой могут быть использованы и при отражении нападения малой саперной лопатой.

#### 3.1. Защита броском через бедро с захватом головы от удара саперной лопатой сверху

Поставить блок (рис. 726) и захватить одежду в районе предплечья кистью левой руки. Поворачиваясь к противнику боком против часовой стрелки, локтевым сгибом руки обхватить шею противника (рис. 727). Выпрямляя ноги и наклоняясь вперед, провести бросок. При необходимости нанести удар в корпус (рис. 728).

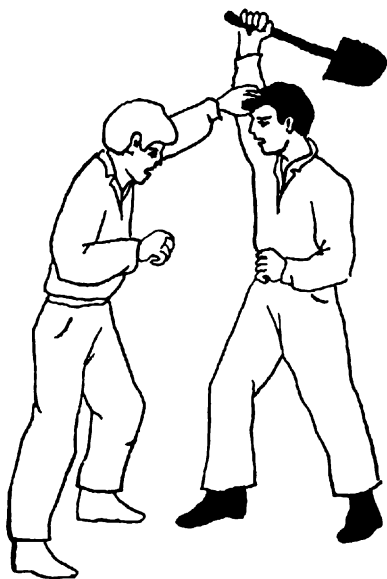


Рис. 726.

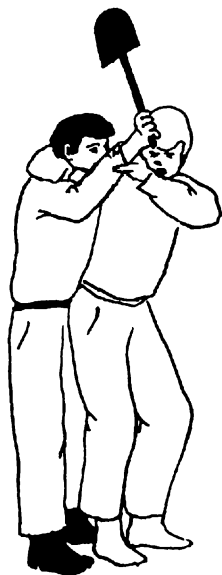


Рис. 727.



Рис. 728.

## ГЛАВА

# 8

## УДАРЫ ПИСТОЛЕТОМ. ЗАЩИТА ОТ НАПАДЕНИЯ С ПИСТОЛЕТОМ

*Смелый приступ —  
половина спасения.*

*Солдатская поговорка  
русской армии XVIII века.*

При анализе ситуации столкновения с противником, вооруженным пистолетом, необходимо обратить внимание на следующие моменты:

1. Цель, которую может преследовать атакующий. Если оружие направлено в сторону атакуемого, а выстрела не последовало, значит, противник задумал выполнение каких-либо действий (например, ограбление, обыск, конвоирование и т. п.), и атакуемый имеет время и возможность изменить ситуацию в свою пользу. Это обеспечивается маскировочными действиями, симуляцией подчинения и попыткой вступить в словесный контакт, чтобы отвлечь внимание. При разговоре необходимо избегать каких-либо обидных слов для нападающего, способных вызвать гнев и сделать обстановку непредсказуемой.

2. Возможность использовать окружающие предметы (мебель, различные укрытия и т. п.), рельеф местности и другие природные факторы (камни, кусты, деревья и т. п.), которые помогают сделать ситуацию выигрышной для защищающегося. Стараться перемещаться так, чтобы источник света находился у атакуемого за спиной и светил в лицо нападающего, а также использовать другие подобные действия, мешающие прицельной стрельбе.

3. Дистанцию между атакуемым и атакующим. При длинной дистанции (несколько метров) наиболее эффективно маневрирование, быстрое перемещение с одновременными ациклическими движениями туловища (приседаниями, кувырками и перекатами), делающими невозможной прицельную стрельбу по движущейся цели.

При ближней дистанции и оружии, направленном в упор, применяются следующие действия:

- поворотом туловища увести корпус с линии выстрела;
- с шагом левой ноги вперед-влево (противник держит оружие в правой руке) уйти с линии атаки;
- отвести вооруженную руку противника своей рукой.

На тренировочных занятиях необходимо добиваться, чтобы все три движения выполнялись слитно.

При обучении следует учитывать, что отобранный пистолет может быть использован для ответных ударов по уязвимым частям тела противника.

## **1. Удары пистолетом**

При ударе пистолет держат стволом от себя. Желательно, чтобы курок был спущен и заблокирован предохранителем во избежание самопроизвольного выстрела. После удара необходимо проверить не помялся ли магазин и как его держит защелка.

### **1.1. Рубящий удар пистолетом наотмашь в висок (рис. 729, 730)**

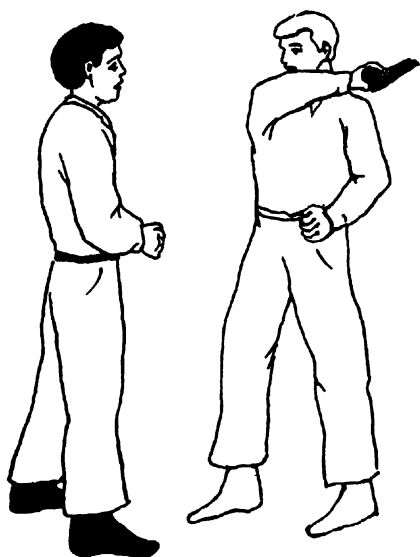


Рис. 729.

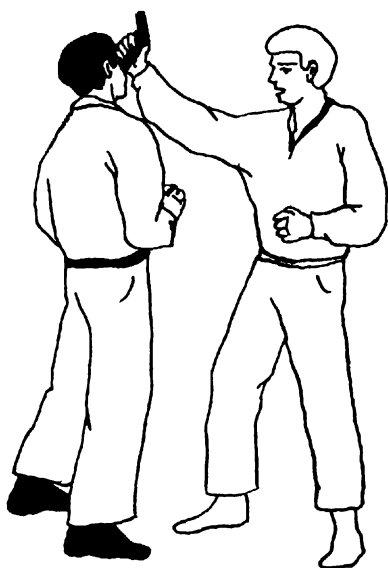


Рис. 730.

## 1.2. Колющий удар дулом пистолета в солнечное сплетение (рис. 731, 732)



Рис. 731.

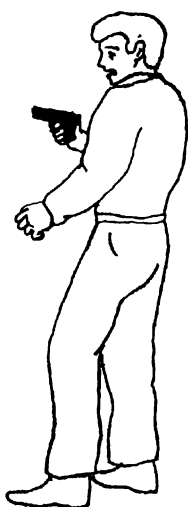


Рис. 732.

## 1.3. Колющий удар дулом пистолета в шею (рис. 733)

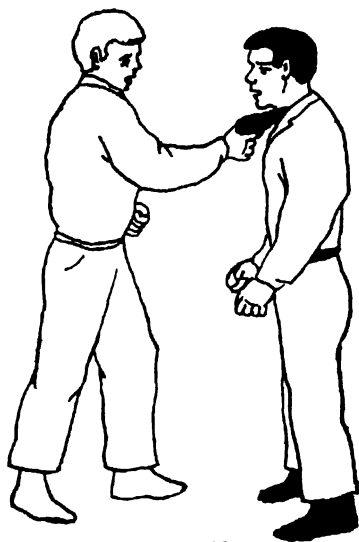


Рис. 733.

**1.4. Рубящий удар рукояткой пистолета наотмашь в висок после обезоруживания рычагом кисти наружу (рис. 734—736)**

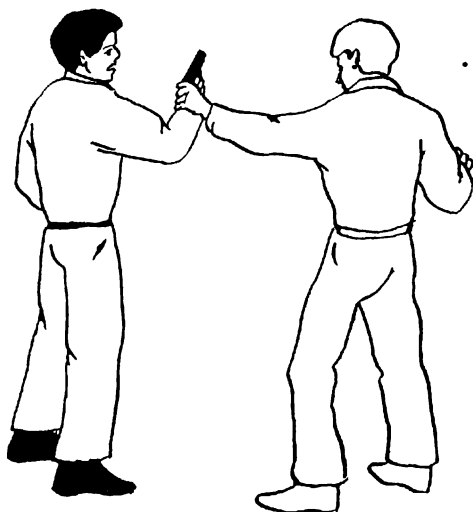


Рис. 734.

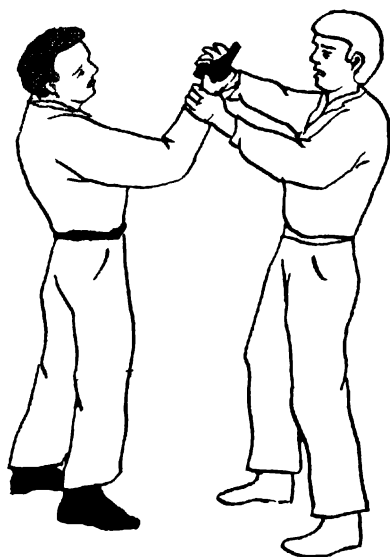


Рис. 735.

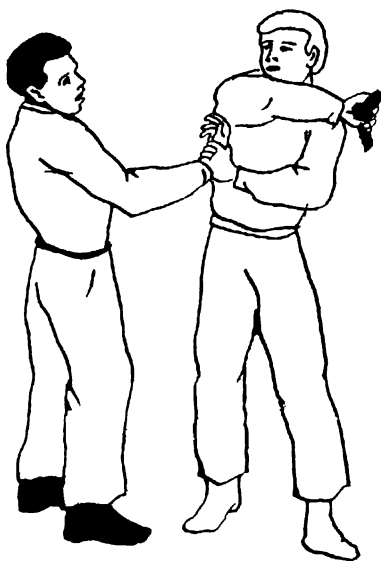


Рис. 736.

## 2. Защита от нападения с пистолетом

### 2.1. Защита болевым воздействием на кисть от пистолета, приставленного к спине

Поворачиваясь корпусом по часовой стрелке и отводя правым плечом вооруженную руку, уйти с линии выстрела (рис. 737). Левую руку наложить сверху на локтевой сгиб, а правой прижать атакующую руку между плечом и предплечьем (рис. 738, 739). Вызывая болевое ощущение в лучезапястном суставе, выполнить бросок и отобрать оружие.

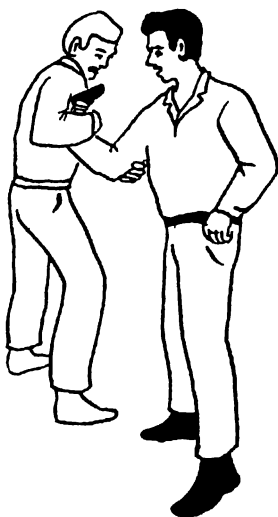


Рис. 737.

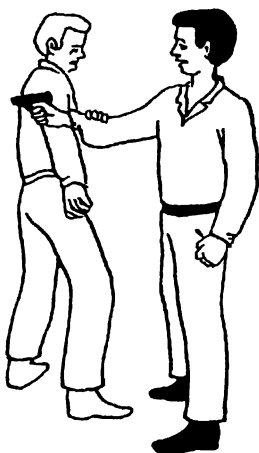


Рис. 738.

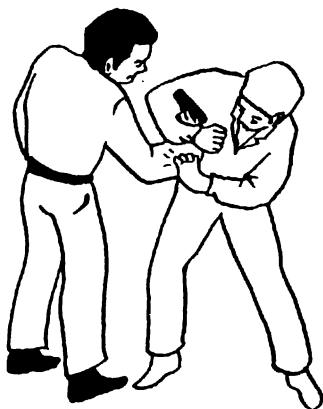


Рис. 739.

## 2.2. Защита выбиванием от пистолета, приставленного к спине

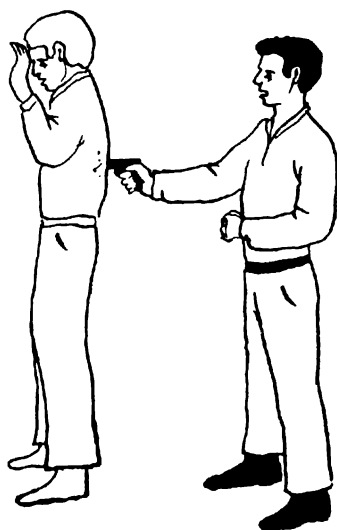


Рис. 740.

Повернувшись по часовой стрелке и отводя своим предплечьем руку с пистолетом, уйти с линии выстрела (рис. 740, 741). Нанести удар-толчок в локтевой сгиб (рис. 742, 743) или выбить оружие, ударив ребром ладони сверху-вниз по большому пальцу (рис. 744). В случае необходимости выполнить преследование болевым приемом или ударом.

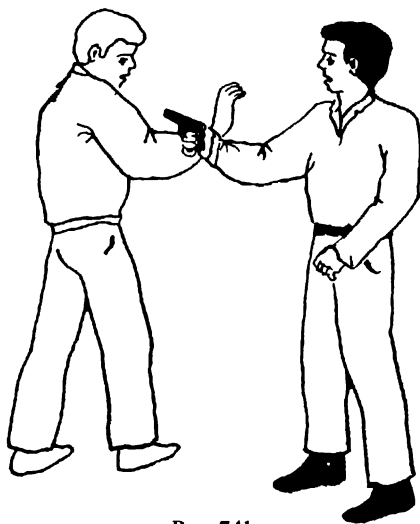


Рис. 741.

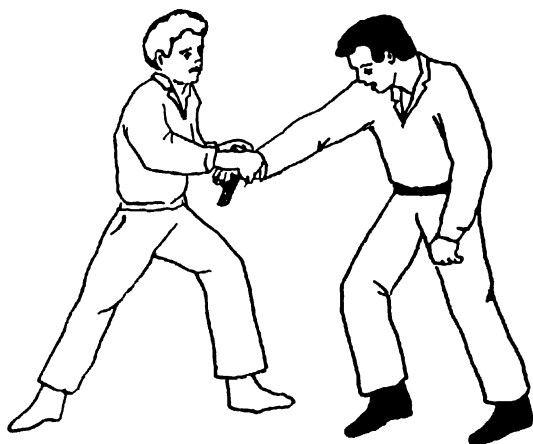


Рис. 742.

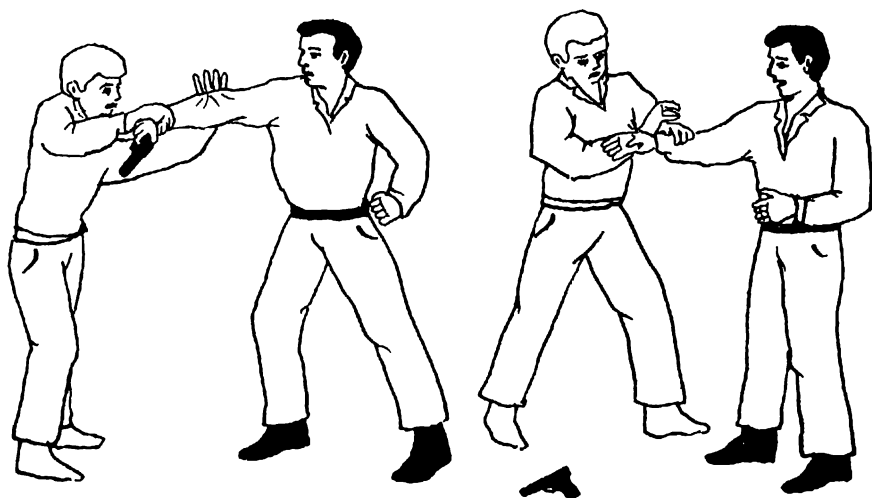


Рис. 743.

Рис. 744.

### 2.3. Защита ударом пяткой от пистолета, направленного в грудь

Уходя с линии выстрела и выполняя кувырок по диагонали через правое плечо (рис. 745, 746), выбить пистолет ударом пяткой левой ноги (рис. 747). Зацепив правой ногой одноименную ногу в районе щиколотки и нанося удар левой ногой в область коленного сустава (рис. 748), сбить противника с ног. В случае необходимости выполнить преследование болевым приемом или ударом.

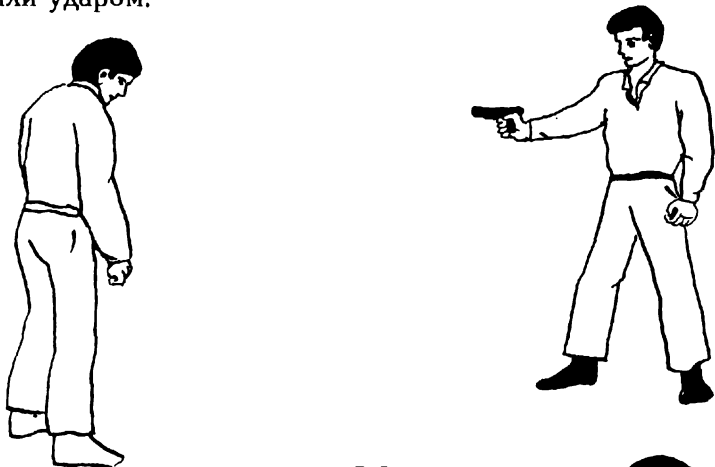


Рис. 745.

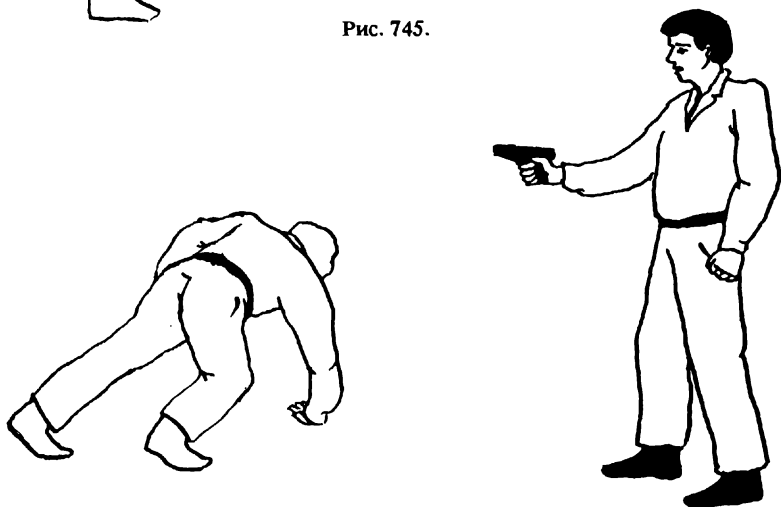


Рис. 746.



Рис. 747.

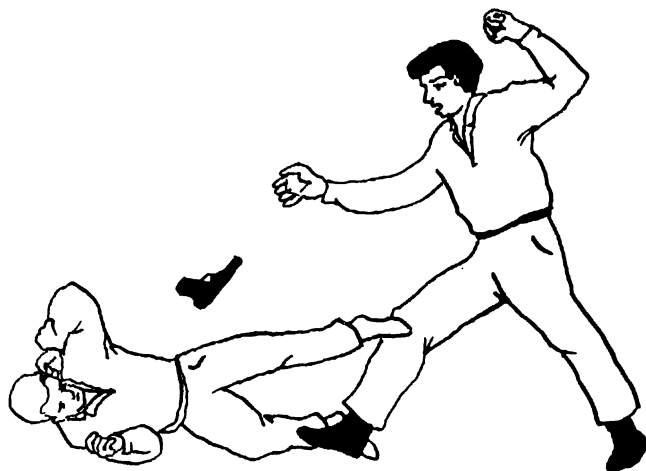


Рис. 748.

## 2.4. Защита выбиванием двумя руками от пистолета, направленного в грудь

Встречным движением двух рук (левой рукой — снаружи, а правой — изнутри по запястью вооруженной кисти) выбить пистолет (рис. 749–751). Провести один из вариантов задержания и конвоирования противника.



Рис. 749.

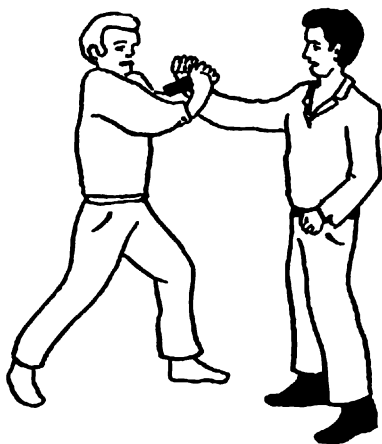


Рис. 750.

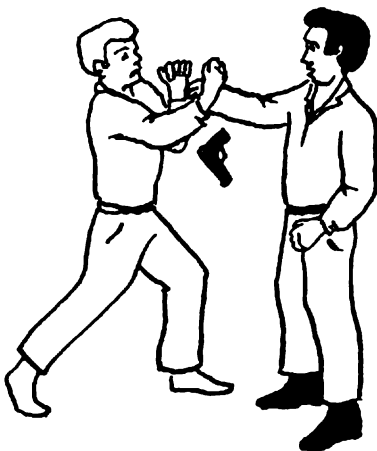


Рис. 751.

## 2.5. Защита рычагом кисти наружу от пистолета, приставленного к животу

Поворачивая корпус влево с одновременным отбивом вооруженной руки своим предплечьем внутрь, уйти с линии выстрела (рис. 752, 753). Обхватить кисть атакующей руки, надавливая большими пальцами на основание безымянного пальца и мизинца (рис. 754). Выполнить рычаг кисти наружу (рис. 755). После падения противника нанести добивающий удар в уязвимую часть тела и отобрать оружие.

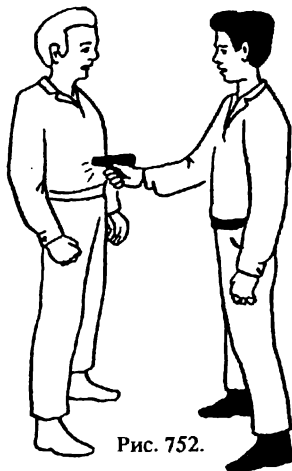


Рис. 752.

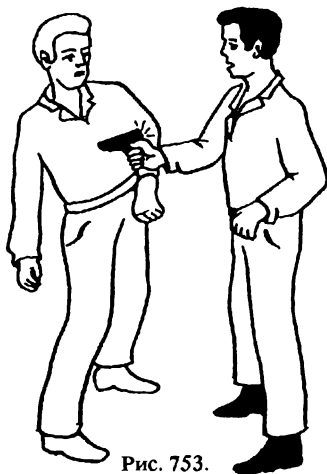


Рис. 753.

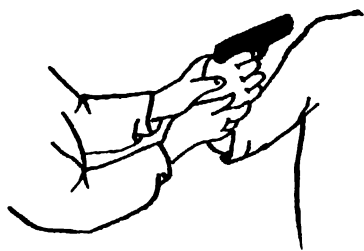


Рис. 754.



Рис. 755.

## 2.6. Защита рычагом кисти наружу от пистолета, направленного в голову сбоку

Отводя вооруженную руку предплечьем, одновременно поворачиваясь по часовой стрелке и отклоняя голову назад, уйти с линии выстрела (рис. 756, 757). Обхватив вооруженную кисть нападающего двумя руками (рис. 758), выполнить рычаг кисти наружу. Нанести добивающий удар и отобрать оружие.

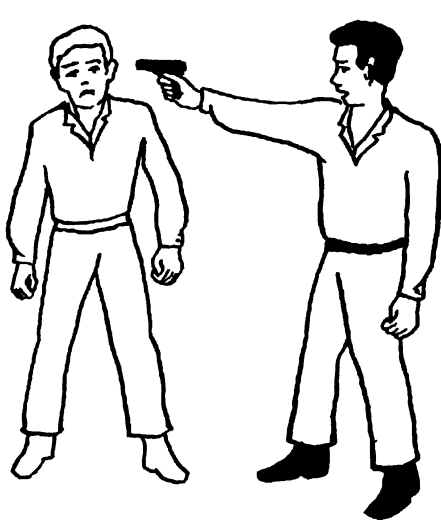


Рис. 756.

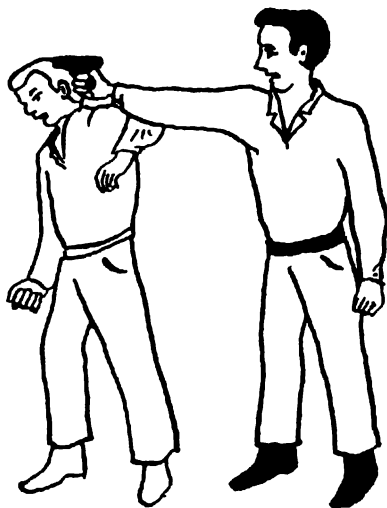


Рис. 757.

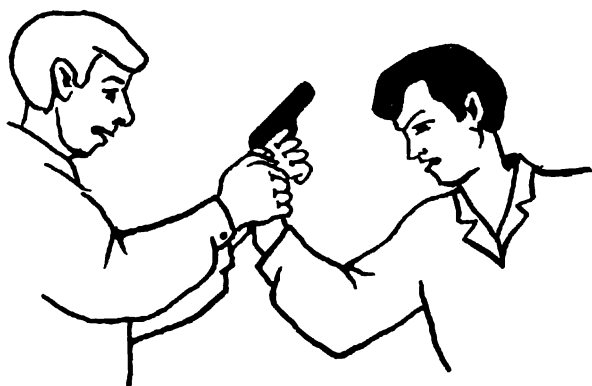


Рис. 758.

## 2.7. Защита задней подножкой от пистолета, направленного в грудь

Стопой левой ноги нанести удар по вооруженной кисти нападающего (рис. 759). Сделав шаг вперед, захватить правой рукой шею вместе с атакующей рукой и провести заднюю подножку (рис. 760, 761). После падения противника нанести добивающий удар в уязвимую часть тела и отобрать оружие.

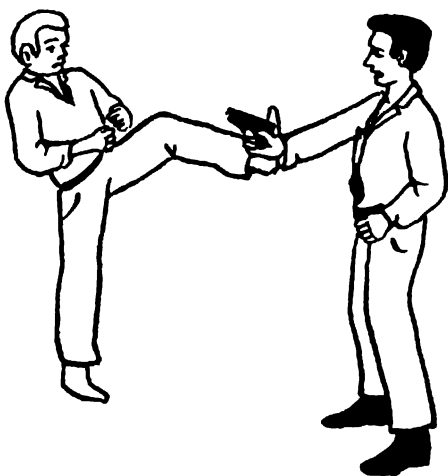


Рис. 759.



Рис. 760.



Рис. 761.

## 2.8. Защита уходом с линии выстрела и ударом кулака в локтевой сустав от пистолета, направленного в грудь

Приседая и разворачивая плечи против часовой стрелки, уйти с линии выстрела (рис. 762, 763). Из этого положения сделать выпрыгивание к противнику, отводя его вооруженную руку своей правой рукой сверху-вниз (рис. 764). Нанести удар левой рукой в районе локтевого сустава (рис. 765). В случае необходимости провести преследование болевым приемом.

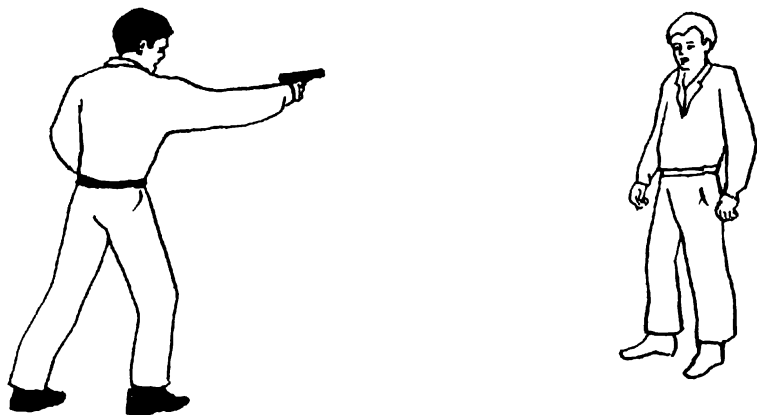


Рис. 762.



Рис. 763.

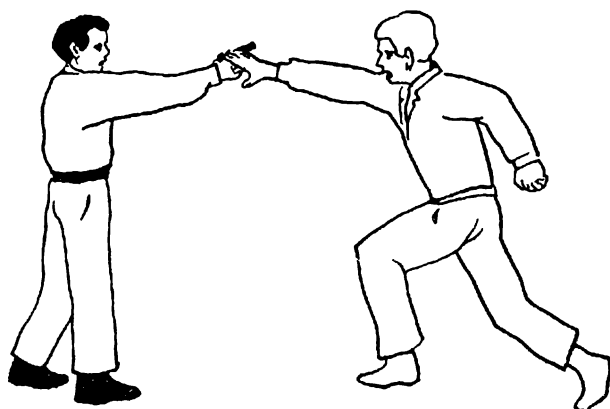


Рис. 764.

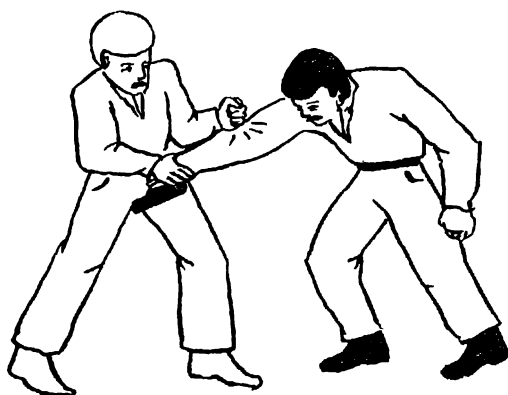
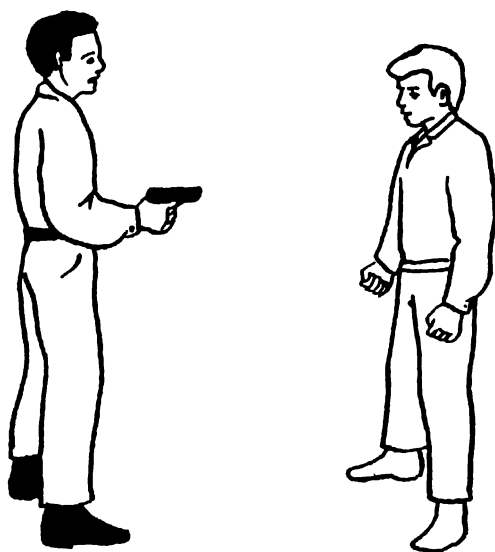


Рис. 765.

## 2.9. Защита ударом ногой от пистолета, направленного в грудь



Ударом ногой снизу-вверх по вооруженной кисти противника выбить пистолет (рис. 766, 767). Провести один из вариантов задержания нападающего.

Рис. 766.

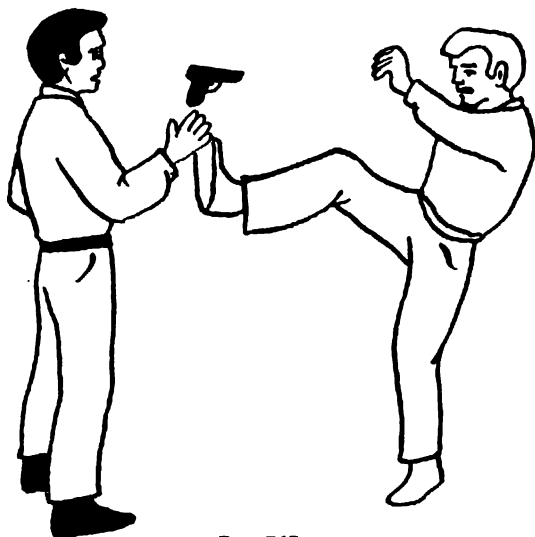


Рис. 767.

## 2.10. Защита задней подножкой от пистолета, приставленного к спине

Поворачиваясь по часовой стрелке и отводя руку плечом, уйти с линии выстрела (рис. 768, 769). Обхватив шею вместе с рукой, выполнить заднюю подножку (рис. 770). После падения противника отобрать оружие.

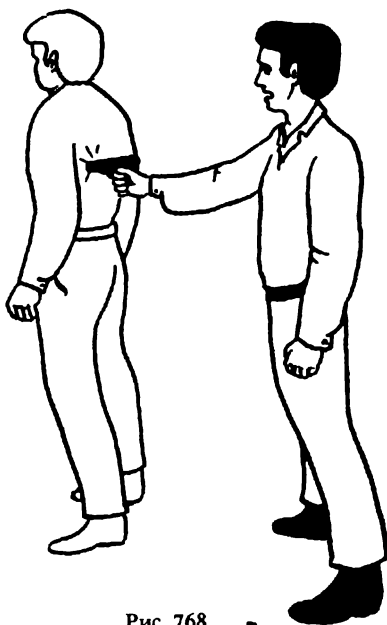


Рис. 768.

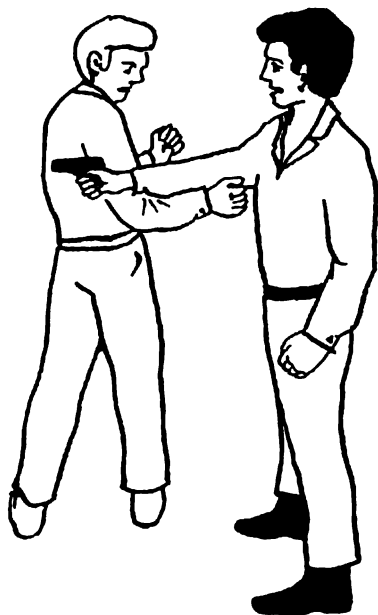


Рис. 769.



Рис. 770.

## 2.11. Защита рычагом руки внутрь от угрозы пистолетом сбоку

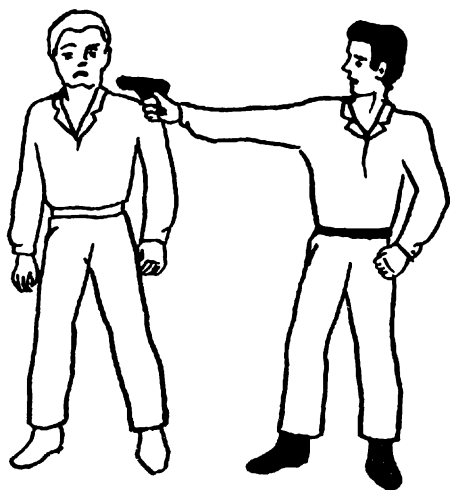


Рис. 771.

Отбивая левым предплечьем вооруженную руку, одновременно поворачиваясь по часовой стрелке и отклоняя назад голову, уйти с линии выстрела (рис. 771, 772). Захватить вооруженную кисть обеими руками (рис. 773). Потянув за руку на себя-вниз, нанести удар правым коленом в корпус или голову (рис. 774). Выполнить рычаг руки внутрь (рис. 775). Воздействием на кисть внутрь отобрать оружие. Провести загиб руки за спину и конвоирование.

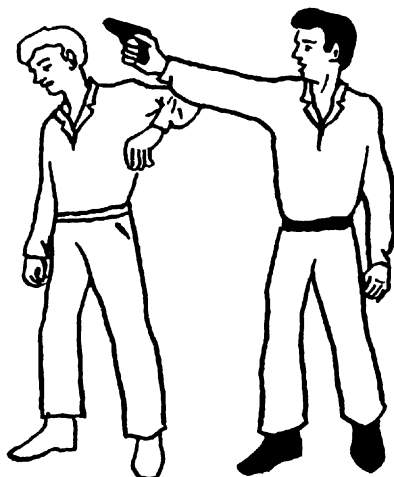


Рис. 772.

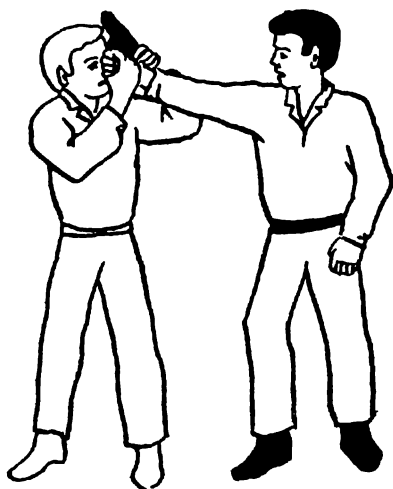


Рис. 773.

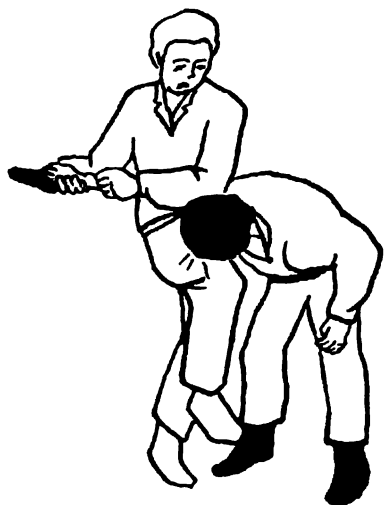


Рис. 774.

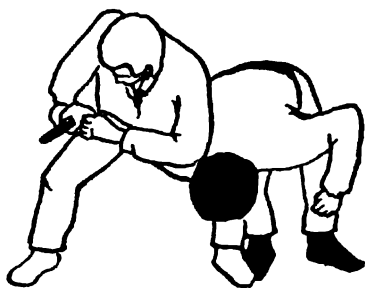


Рис. 775.

## 2.12. Защита болевым воздействием на кисть от пистолета, направленного в грудь

Отбивая левой рукой вооруженную кисть внутрь, уйти с линии выстрела (рис. 776, 777). Захватив кисть с оружием в локтевой сгиб правой руки, отводя левой рукой пистолет в сторону нападающего (рис. 778), вызвать болевое ощущение в лучезапястном суставе. Провести бросок и, дожимая кисть, отобрать оружие (рис. 779–781).



Рис. 776.



Рис. 777.

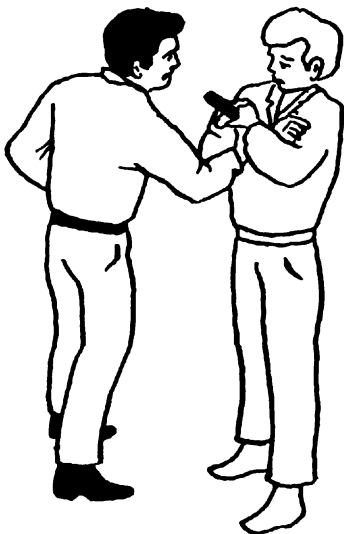


Рис. 778.

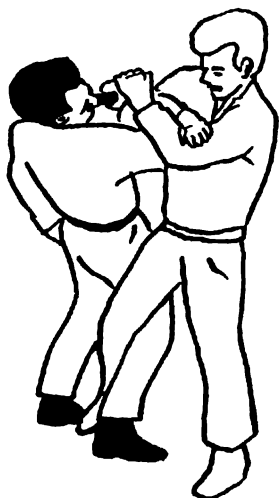


Рис. 779.

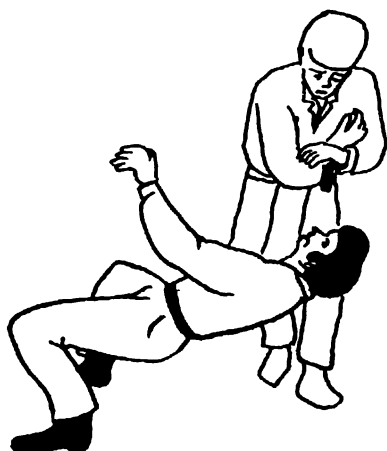


Рис. 780.

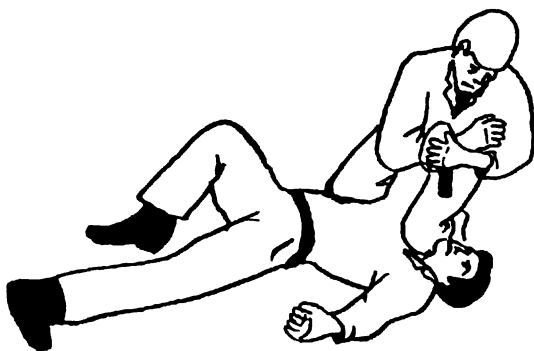


Рис. 781.

### 2.13. Защита рычагом кисти внутрь от пистолета, приставленного к груди

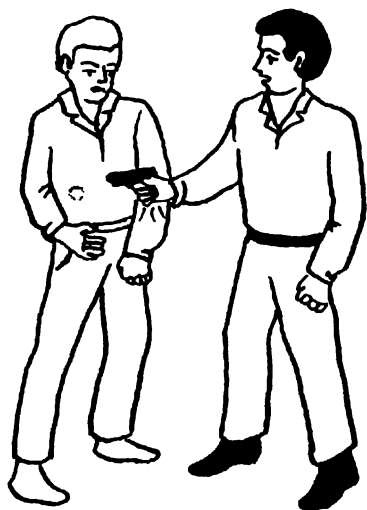


Рис. 782.

Отбивая левым предплечьем вооруженную руку, одновременно поворачиваясь корпусом по часовой стрелке, уйти с линии выстрела (рис. 782). Обхватив кисть атакующей руки обеими руками, провести рычаг руки внутрь, наступая левой ногой на стопу правой ноги противника (рис. 783). Вызывая болевое ощущение в локте соперника и проводя дожим кисти, отобрать оружие (рис. 784).



Рис. 783.

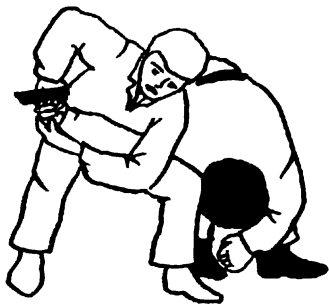


Рис. 784.

## 2.14. Защита от противника, пытающегося достать пистолет из кармана пиджака

С шагом левой ногой вперед остановить руку с пистолетом, накладывая свою левую кисть сверху кисти нападающего (рис. 785). Не отпуская захвата, нанести удар в голень или колено носком своей правой ноги (рис. 786). Обхватив кисть соперника обеими руками и надавливая большими пальцами на основание безымянного пальца и мизинца, выполнить рычаг кисти наружу (рис. 787). Провести добивающий удар ногой и отобрать пистолет.

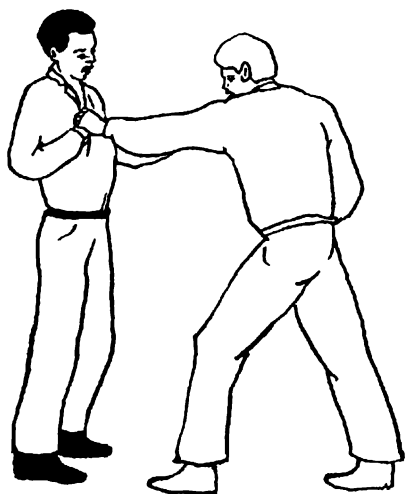


Рис. 785.

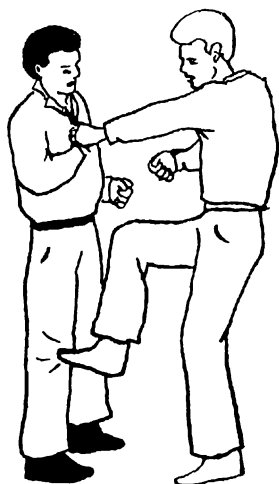


Рис. 786.

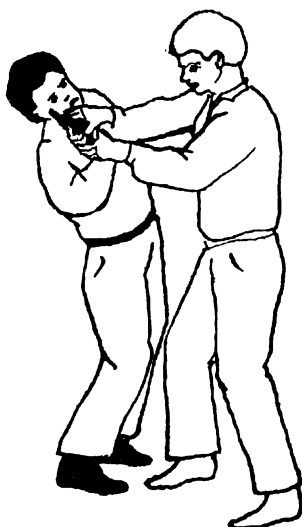


Рис. 787.

## 2.15. Защита от противника, пытающегося достать пистолет из кармана брюк

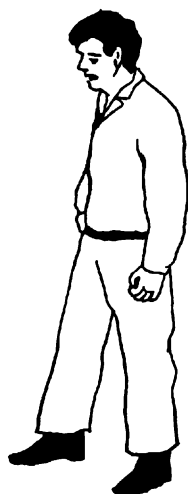


Рис. 788.

С шагом левой ногой вперед остановить руку противника с пистолетом ударом ребром левой ладони по запястью (рис. 788, 789). Захватить правой рукой локоть вооруженной руки снаружи, одновременно нанося удар коленом в низ живота (рис. 790). Провести загиб руки за спину и отобрать оружие (рис. 791). В случае необходимости нанести добивающий удар рукояткой пистолета в основание черепа (рис. 792).

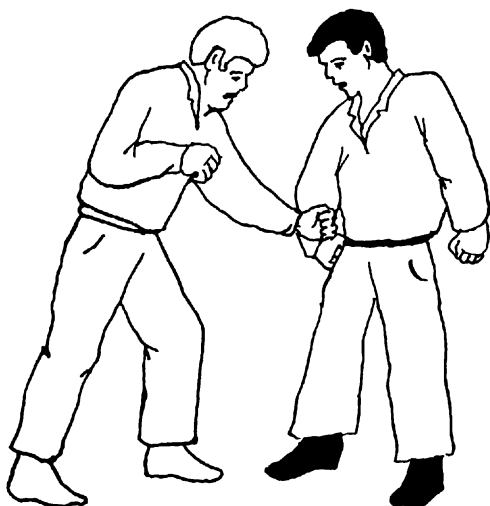


Рис. 789.

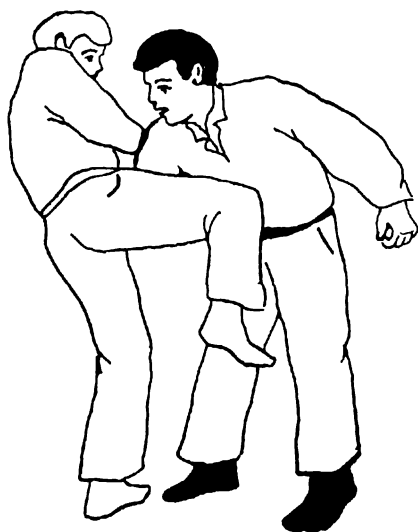


Рис. 790.

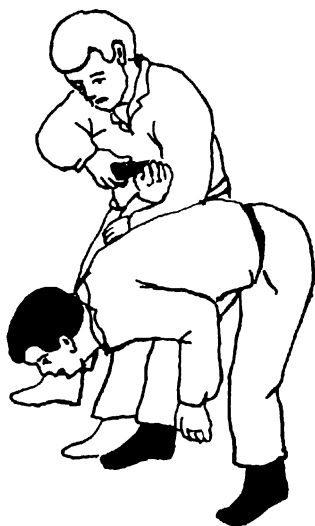


Рис. 791.

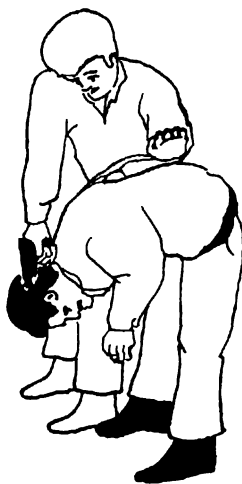


Рис. 792.

## Оглавление

### т о м I

|  |     |
|--|-----|
| ВСТУПЛЕНИЕ . . . . .   | 3   |
| <b>ГЛАВА 1</b>   |     |
| УДАРЫ РУКАМИ. ЗАЩИТА ОТ УДАРОВ РУКАМИ . . . . .  | 5   |
| Удары руками (8). Защита от ударов руками (30).  |     |
| <b>ГЛАВА 2</b>   |     |
| УДАРЫ НОГАМИ. ЗАЩИТЫ ОТ УДАРОВ НОГАМИ . . . . .  | 52  |
| Удары ногами (54). Защиты от ударов ногами (66).   |     |
| <b>ГЛАВА 3</b>   |     |
| УДУШАЮЩИЕ ЗАХВАТЫ. ЗАЩИТЫ ОТ УДУШАЮЩИХ ЗАХВАТОВ . . . . .  | 98  |
| Удушающие захваты (100). Защиты от удушающих захватов (108).   |     |
| <b>ГЛАВА 4</b>   |     |
| ЗАЩИТА ОТ ЗАХВАТОВ И ОБХВАТОВ . . . . .  | 117 |
| Защита от захватов за одежду (118). Защита от захватов за руки (136). Защита от обхватов туловища (147). Защита от захватов ног (154). |     |
| <b>ГЛАВА 5</b>   |     |
| УДАРЫ НОЖОМ. ЗАЩИТА ОТ УДАРОВ НОЖОМ . . . . .  | 162 |
| Основные приемы работы ножом (164). Защита от ударов ножом (171).  |     |
| <b>ГЛАВА 6</b>   |     |
| УДАРЫ ПАЛКОЙ. ЗАЩИТА ОТ УДАРОВ ПАЛКОЙ . . . . .  | 217 |
| Удары палкой (218). Защита от ударов палкой (233).   |     |
| <b>ГЛАВА 7</b>   |     |
| УДАРЫ САПЕРНОЙ ЛОПАТОЙ. ЗАЩИТА ОТ УДАРОВ САПЕРНОЙ ЛОПАТОЙ . . . . .  | 256 |
| Удары саперной лопатой (257). Отбивы саперной лопатой (265). Защита от ударов саперной лопатой (267).                                  |     |
| <b>ГЛАВА 8</b>   |     |
| УДАРЫ ПИСТОЛЕТОМ. ЗАЩИТА ОТ НАПАДЕНИЯ С ПИСТОЛЕТОМ . . . . .   | 269 |
| Удары пистолетом (270). Защита от нападения с пистолетом (273).  |     |

### т о м II

|   |     |
|---|-----|
| <b>ГЛАВА 9</b>  |     |
| ШТЫКОВОЙ БОЙ: ЗАЩИТА И НАПАДЕНИЕ . . . . .  | 297 |
| Уколы (299). Удары прикладом и магазинной коробкой автомата (306). Уколы и удары после отбива (310). Защита от нападения с автоматом (320). |     |

---

|   |               |
|---|---------------|
| <b>ГЛАВА 10</b>   |               |
| <b>ЗАЩИТА ОТ УДАРОВ ТЯЖЕЛЫМ ПРЕДМЕТОМ</b>                   | . . . . . 330 |
| <b>ГЛАВА 11</b>   |               |
| <b>ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДРУЧНЫХ СРЕДСТВ</b>                      | . . . . . 341 |
| <b>ГЛАВА 12</b>   |               |
| <b>ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОКРУЖАЮЩЕЙ ОБСТАНОВКИ</b>                  | . . . . . 349 |
| <b>ГЛАВА 13</b>   |               |
| <b>ВЗАИМОПОМОЩЬ И ВЫРУЧКА</b>                               | . . . . . 358 |
| <b>ГЛАВА 14</b>   |               |
| <b>ЗАЩИТА ОТ НАПАДЕНИЯ ЛЕЖА</b>                             | . . . . . 363 |
| <b>ГЛАВА 15</b>   |               |
| <b>ЗАЩИТА ОТ НЕСКОЛЬКИХ НАПАДАЮЩИХ</b>                      | . . . . . 390 |
| <b>ГЛАВА 16</b>   |               |
| <b>ТАКТИКА ГРУППОВОГО БОЯ</b>                               | . . . . . 404 |
| <b>ГЛАВА 17</b>   |               |
| <b>ЗАДЕРЖАНИЕ И СОПРОВОЖДЕНИЕ</b>                           | . . . . . 408 |
| Способы задержания и сопровождения (409). Способы сопро-    |               |
| вождения вдвоем (417).                                      |               |
| <b>ГЛАВА 18</b>   |               |
| <b>ОСМОТР ЗАДЕРЖАННОГО</b>                                  | . . . . . 423 |
| <b>ГЛАВА 19</b>   |               |
| <b>СВЯЗЫВАНИЕ</b>   | . . . . . 429 |
| <b>ГЛАВА 20</b>   |               |
| <b>СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРИЕМЫ БОЕВОГО САМБО</b>                     | . . . . . 439 |
| Снятие часового (439). Сжимания и надавливания (452). Опас- |               |
| ные броски (456). Смещение и разрыв позвоночного столба     |               |
| (463).  |               |
| <b>ГЛАВА 21</b>   |               |
| <b>ТОПОГРАФИЯ УЯЗВИМЫХ ЧАСТЕЙ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ТЕЛА</b>        | . . . . . 473 |
| <b>ГЛАВА 22</b>   |               |
| <b>МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРИЕМОВ БОЕВОГО САМБО</b>     | . . . . . 496 |
| Совершенствование выполнения основных приемов и ударов      |               |
| (499). Схема совершенствования основных приемов и ударов в  |               |
| усложненных условиях (500). Учебно-тренировочные и соревно- |               |
| вательные схватки и бои (512). Нетрадиционные методы совер- |               |
| шенствования приемов боевого самбо (514).                   |               |
| <b>ГЛАВА 23</b>   |               |
| <b>ПОВЕДЕНИЕ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ ПОЕДИНКА</b>          | . . . . . 517 |
| <b>ГЛАВА 24</b>   |               |
| <b>ПРИМЕРНЫЕ ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО БОЕВОМУ САМБО</b>      | . . . . . 523 |
| <b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b>   | . . . . . 550 |