

Жуков А.Г., Тихонов В.А., Шмелев О.А.

Посвящается Учителю
Долголенко Г.П.

БОЕВОЕ САМБО ДЛЯ ВСЕХ



1992

ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава 1.

Освобождение от захватов	4
Освобождение от захватов за руки	4
Освобождение от захватов за волосы	10
Освобождение от удушающих захватов.....	13
Освобождение от захватов за одежду.....	17
Освобождение от захватов за корпус.....	25
Освобождение от захватов за ноги	30

Глава 2.

Защита от ударов руками	31
-------------------------------	----

Глава 3.

Защита от ударов ногами	39
-------------------------------	----

Глава 4.

Защита от нападения лежа.....	50
-------------------------------	----

Глава 5.

Защита от нападающего с ножом.....	58
------------------------------------	----

Глава 6.

Защита от нападающего с пистолетом	76
--	----

Глава 7.

Защита от ударов палкой.....	82
------------------------------	----

Глава 8.

Защита от ударов тяжелым предметом.....	93
---	----

-
- © Оформление книги и обложки МКП "Ассоциации-Олимп". 1992 г.
© Авторы текста Жуков А.Г., Тихонов В.А., Шмелев О.А., 1992 г.
© Иллюстрации Михайлова А.Г., 1992 г.

ISBN5-86226-003-X

ВВЕДЕНИЕ

... сложившаяся из наиболее ценных элементов национальных видов борьбы и некоторых лучших приемов из других видов борьбы представляет собой чрезвычайно ценный по своему многообразию техники вид спорта".

Из приказа № 663 Всесоюзного комитета по физической культуре и спорту.
16 ноября 1938 г.

Среди многих видов самозащиты, практикуемых народами мира, борьба самбо занимает особое место. Дело не только в огромном многообразии приемов, и их более 10 тысяч, но и в том, что самбо, не подавляя национального своеобразия многих видов борьбы, сумело включить технику этих видов в свой арсенал. Поэтому борьба самбо, возникшая на территории Советского Союза, является совместным творчеством всех народов Союза. Сотни тренеров разной национальности как любимое дитя пестовали самбо, прокладывая ему дорогу к международному признанию. Недаром один из корифеев борьбы самбо - Анатолий Аркадьевич Харлампиев, для которого это было не увлечением, а делом всей жизни, любил называть самбо интернациональным видом борьбы. Для этого есть все основания: люди разных национальных школ борьбы, объединенные понятными общедоступными правилами могут теперь встречаться в спортивных поединках.

В настоящее время самбо - стройная система рукопашного боя, состоящая из двух взаимодополняющих и неразрывных частей - спортивного и боевого разделов.

Однако, если спортивному самбо относительно повезло (им в настоящий момент в СССР занимается более 300 000 человек) и оно вышло на мировую арену, то боевой раздел, после недолгого открытого существования, был объявлен секретным, предназначенным только для МВД, КГБ и Советской Армии. Учебные пособия по этому разделу создавались для служебного пользования и в продажу, естественно, не поступали.

Настоящая книга раскрывает некоторые возможности боевого раздела самбо, в ней излагаются приемы по возрастанию - от простого к сложному. Разнообразие приемов и их универсальность дают возможность выбирать защиту, адекватную нападению как по самому способу защиты, так и по силовому воздействию на противника. Общее для всех элементов самбо - отсутствие трюкового эффекта, простота и целесообразность, направленные на одно - победить противника.

Если, ознакомившись с этой книгой, читатель заинтересуется универсальной, многонациональной борьбой в одежде с емким названием САМБО, то авторы будут считать свою задачу выполненной.

Глава 1.

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТОВ

Пяткой ударил его под коленку и члены расслабил:
навзничь Аякс повалился,
на грудь Одиссей ему следом также упал.
С удивленьем народ наблюдал и дивился.

Гомер "Илиада".

Часто реальный поединок начинается с того, что нападающий захватывает соперника за одежду, корпус, конечности или волосы, получая таким образом тактическое преимущество: крепкий захват уменьшает возможность свободного маневрирования. Поэтому изучение техники самбо начинается с умения быстро освободиться от захвата. Например, загиб руки за спину, если атакующий один, или серия более жестких движений, если обстоятельства требуют быстрой нейтрализации противника. Некоторые приемы базируются на серьезной физической подготовке защищающегося, другие (там, где на рисунках девушка) требуют быстроты и резкости.

Что является общим для успешного проведения многих приемов?

Первое: расслабляющие удары в уязвимые точки тела в начале движения. Это, как правило, облегчает исполнение приема и позволяет проводить его эффективно.

Второе: при захватах за волосы необходимо нанести удар по атакующей руке.

Третье: при защите от удушающих захватов прижать подбородок к груди, подняв кверху плечи.

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТОВ ЗА РУКИ

Противник захватил запястье снизу (рис. 1).

Освобождение проводится при помощи вращательного движения в сторону большого пальца руки нападающего вниз-вовнутрь (рис. 2).

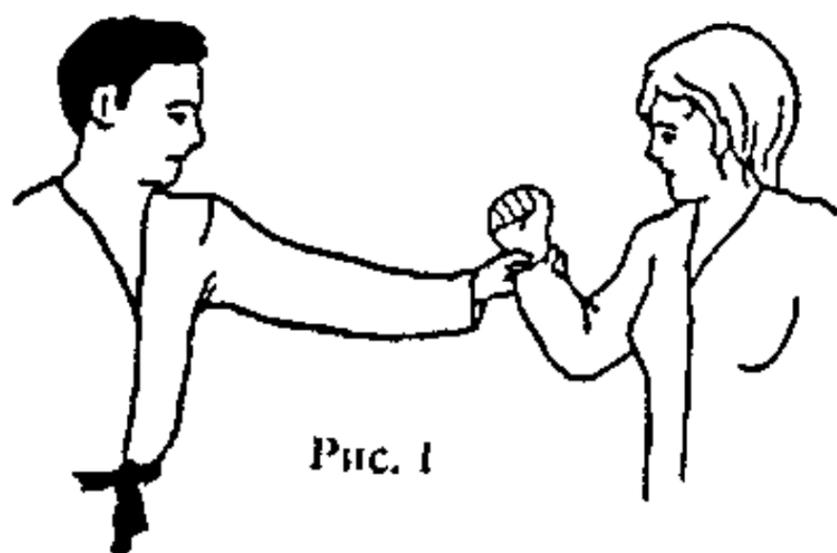


Рис. 1

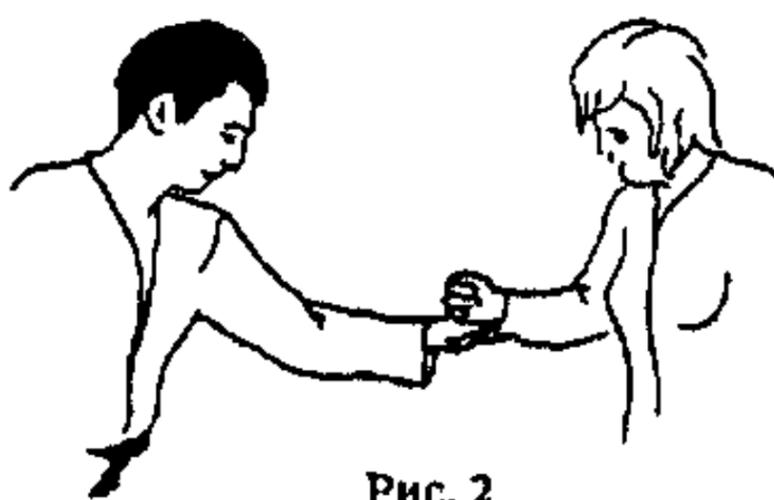


Рис. 2

Противник захватил запястье сверху (рис. 3).

Освобождение проводится при помощи вращательного движения в сторону большого пальца нападающего изнутри-наружу (рис. 4). При выполнении движения рука защищающегося должна как бы обвиваться вокруг руки противника.

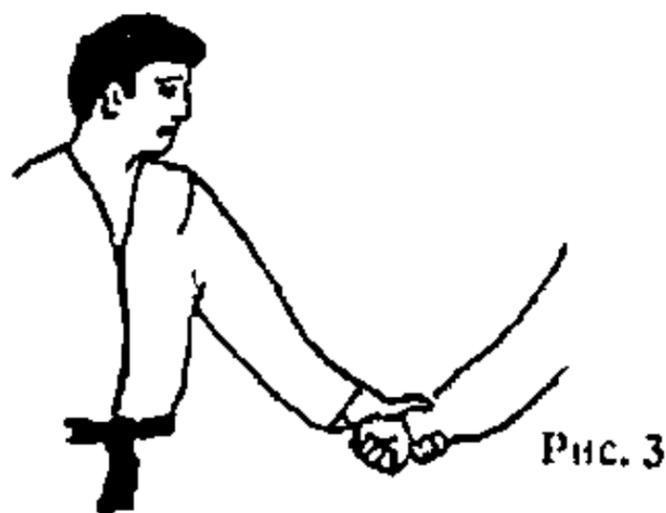


Рис. 3

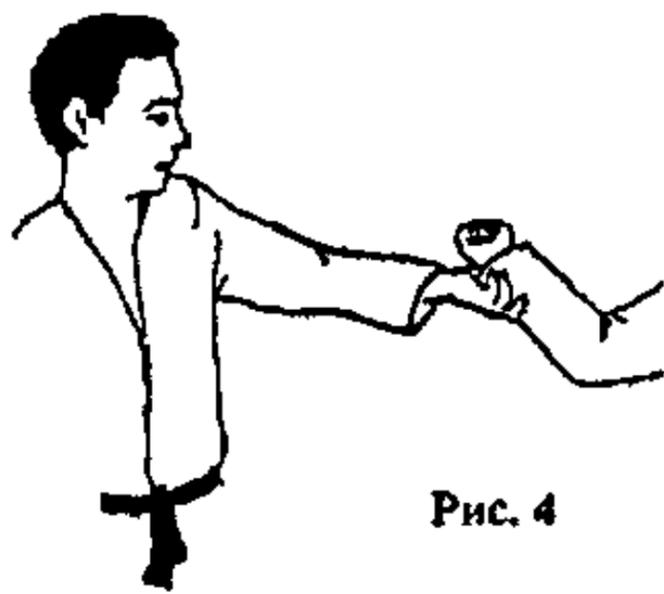


Рис. 4

Противник захватил запястье двумя руками снизу (рис. 5).

Взять свободной рукой сжатую в кулак кисть захваченной руки (рис. 6). Движением вниз разорвать хват в сторону больших пальцев нападающего.

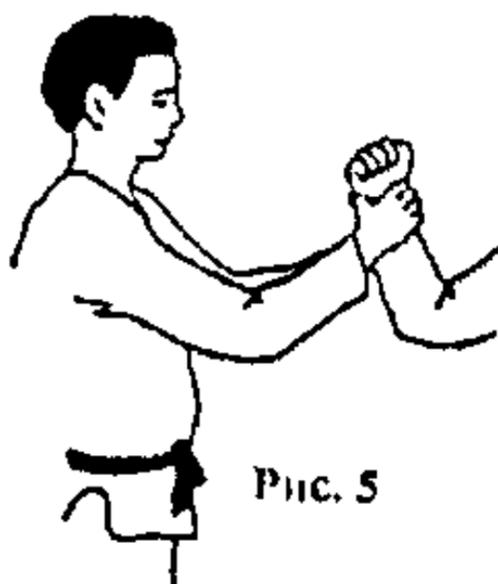


Рис. 5

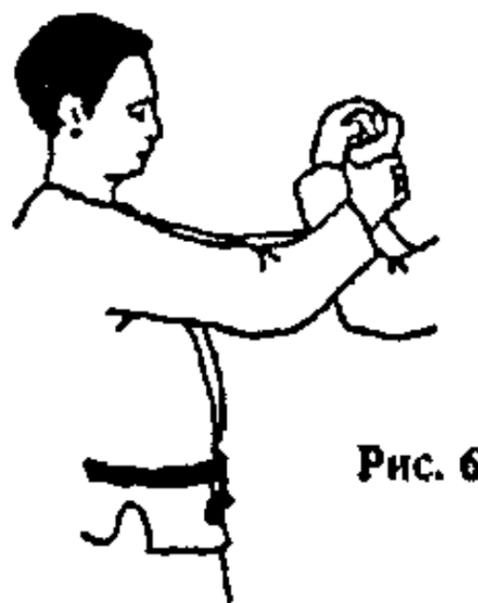


Рис. 6

Противник захватил запястье двумя руками сверху (рис. 7).

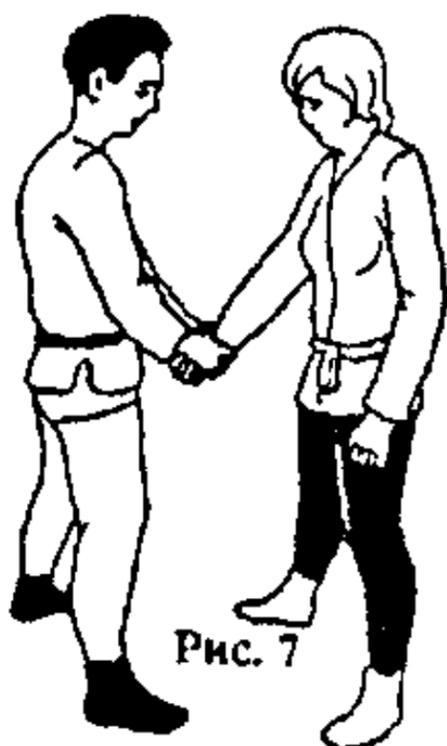


Рис. 7

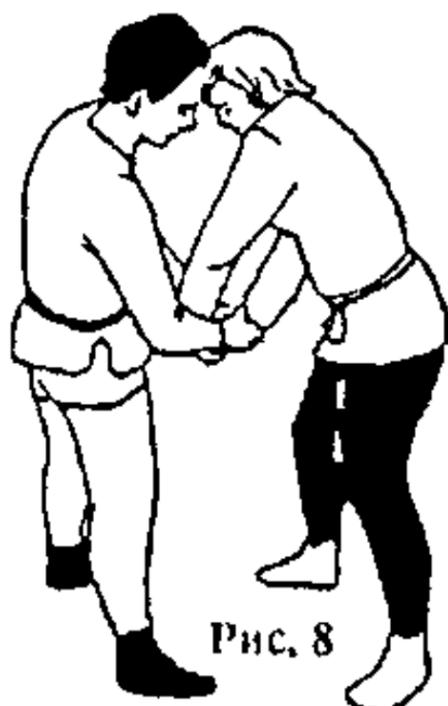


Рис. 8

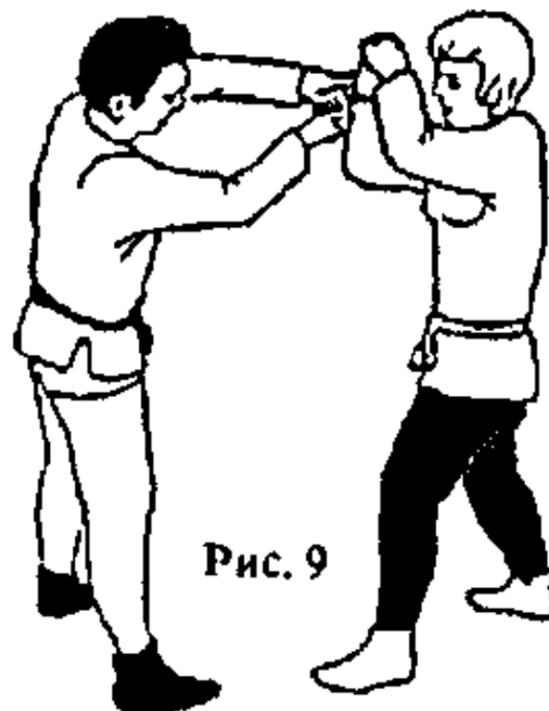


Рис. 9

Принцип освобождения такой же, как и в предыдущем варианте. Захват разрывается движением руками вверх (рис. 8-9).

Противник захватил запястье двумя руками сверху (рис. 10).

Освобождение от захвата проводится сбиванием рук против-

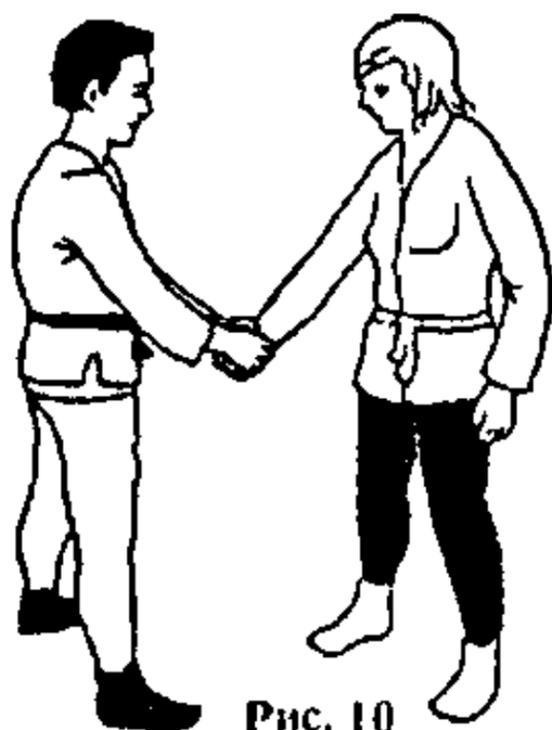


Рис. 10

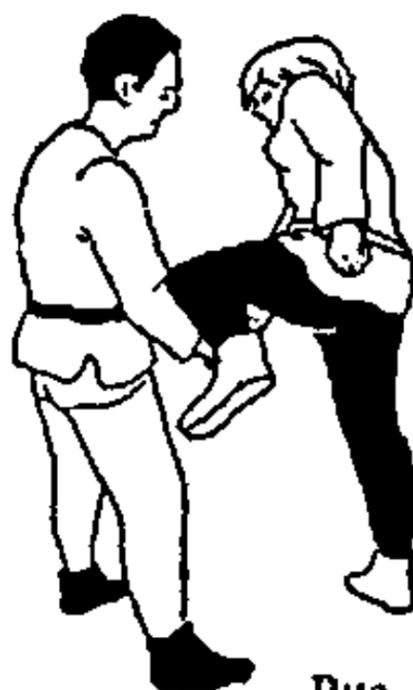


Рис. 11

ника ногой (рис. 11). Если удалось сбить только одну руку нападающего, то от второго захвата можно освободиться одним из приведенных выше способов.

Противник захватил одноименную руку (рис. 12).

Здесь также применим описанный выше принцип - действие в сторону большого пальца.

Рассмотрим другой вариант защиты. Прижать левой рукой кисть противника сверху к своей правой руке (рис. 13). Кистью правой руки захватить правое предплечье нападающего и, отшагнув правой ногой назад, движением обеих рук вниз вызвать

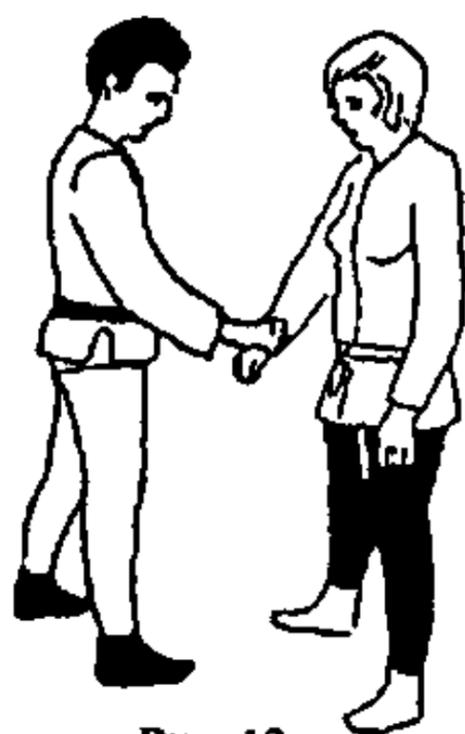


Рис. 12

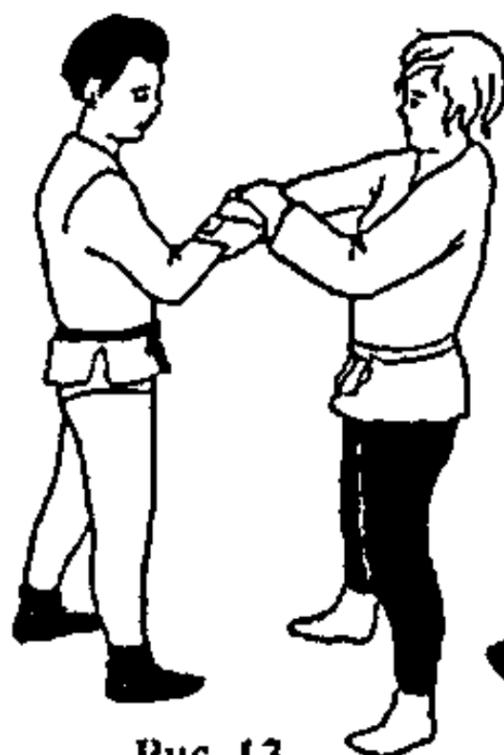


Рис. 13

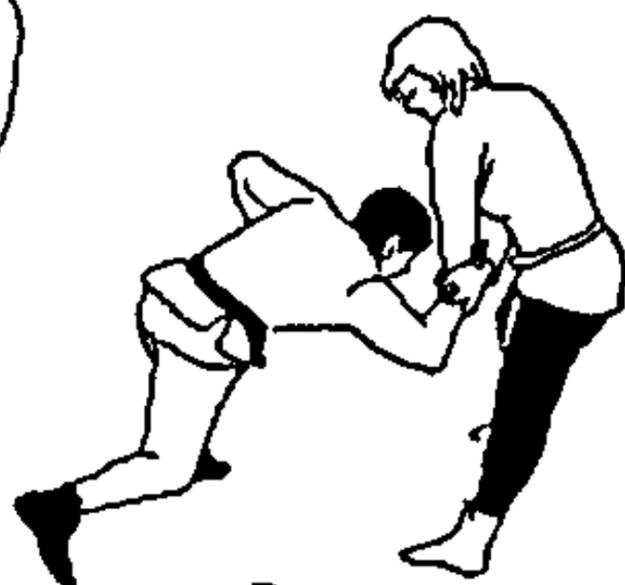
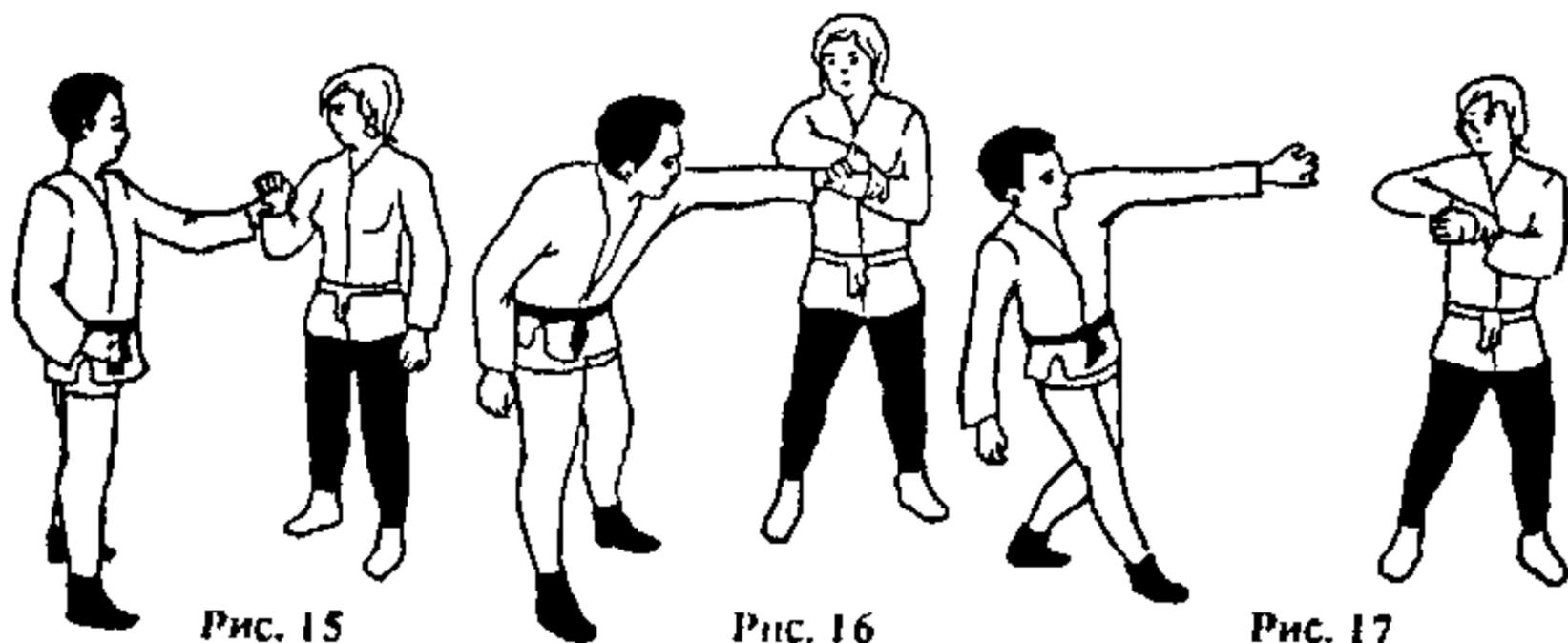


Рис. 14

болевое ощущение в запястье, заставляющее противника упасть вперед (рис. 14). Прием можно закончить ударом ноги в корпус.

Противник захватил запястье разноименной руки (рис. 15).

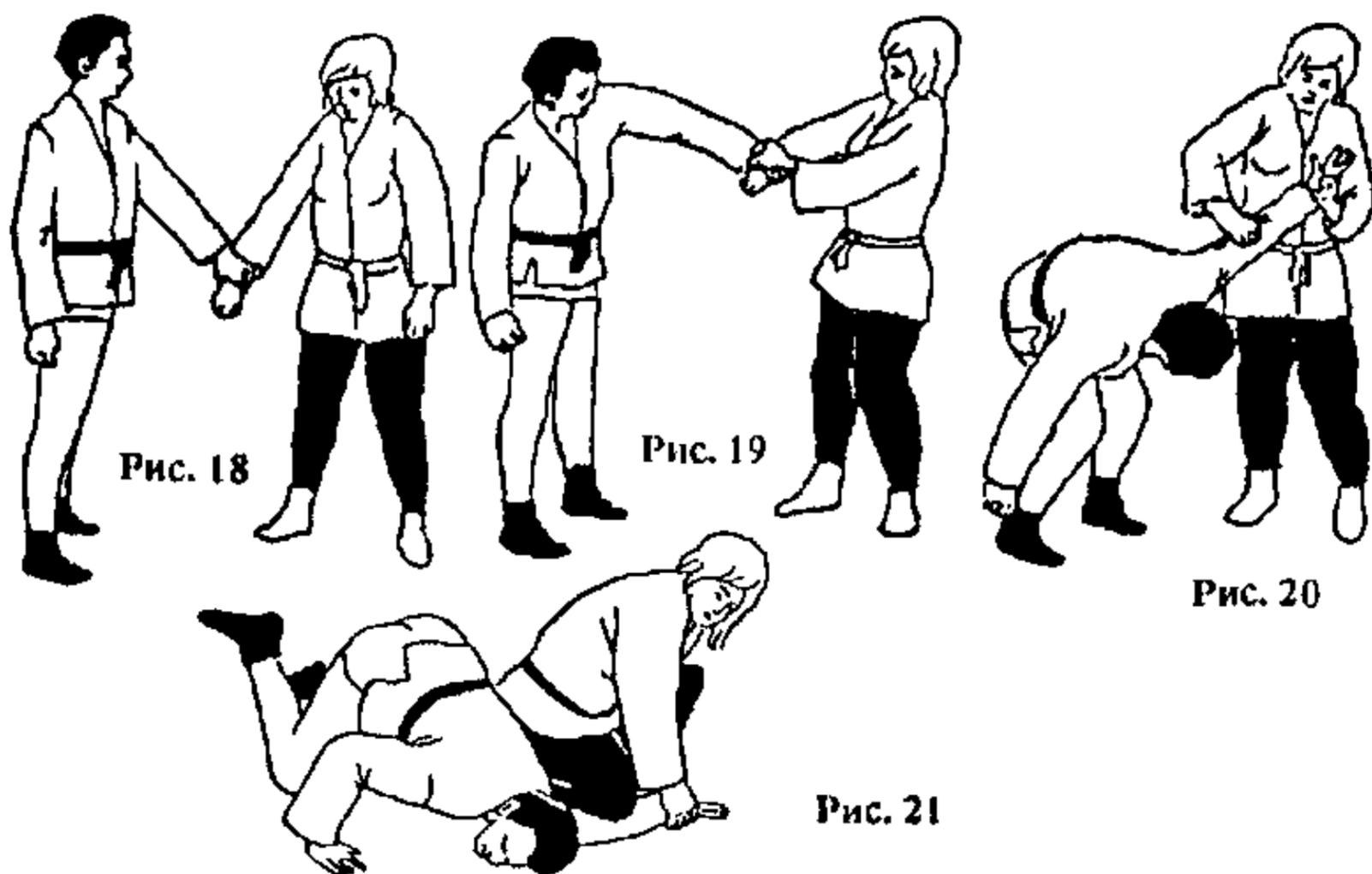
Левой рукой прижать его кисть к своей правой руке. Держа предплечье вниз, занести локоть правой руки вперед положив



сверху на левое предплечье противника (рис. 16). Надавливая на локоть нападающего своим локтем можно регулировать болевое воздействие или разорвать захват.

Противник захватил запястье (рис. 18).

Левой рукой прижать кисть атакующей руки к своей. Вращательным движением в сторону большого пальца противника освободиться от захвата (рис. 19). В момент срывания захвата можно нанести нападающему удар ногой снизу в живот, потянув его на



себя. Этой же рукой захватить его левый локоть и, надавливая на него сверху, заставить соперника упасть лицом вниз (рис. 20). Для контроля нападающего прижать его локтевой сустав коленом (рис. 21).

Противник захватил кисть (рис. 22).

Нанести расслабляющий удар ногой в голень нападающего и повернуть кисть в сторону большого пальца противника (рис. 23). Когда захват начнет ослабевать, обхватить кисть нападающего обеими руками так, чтобы большой палец левой руки попал под основание мизинца левой руки противника, а большой палец правой руки - под основание безымянного пальца. Соблюдая угол между плечом и предплечьем нападающего 90 градусов, и, воздействуя на его кисть движением к себе в сторону-вниз, провести бросок рычагом кисти наружу (рис. 24).

Прием можно закончить добивающим ударом ноги в голову или корпус противника (рис. 25).

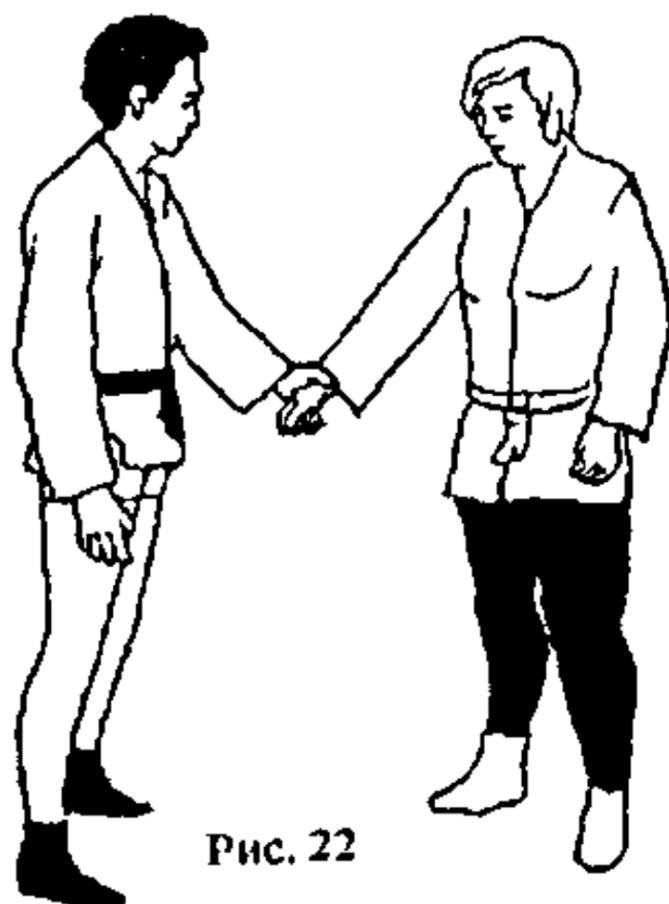


Рис. 22

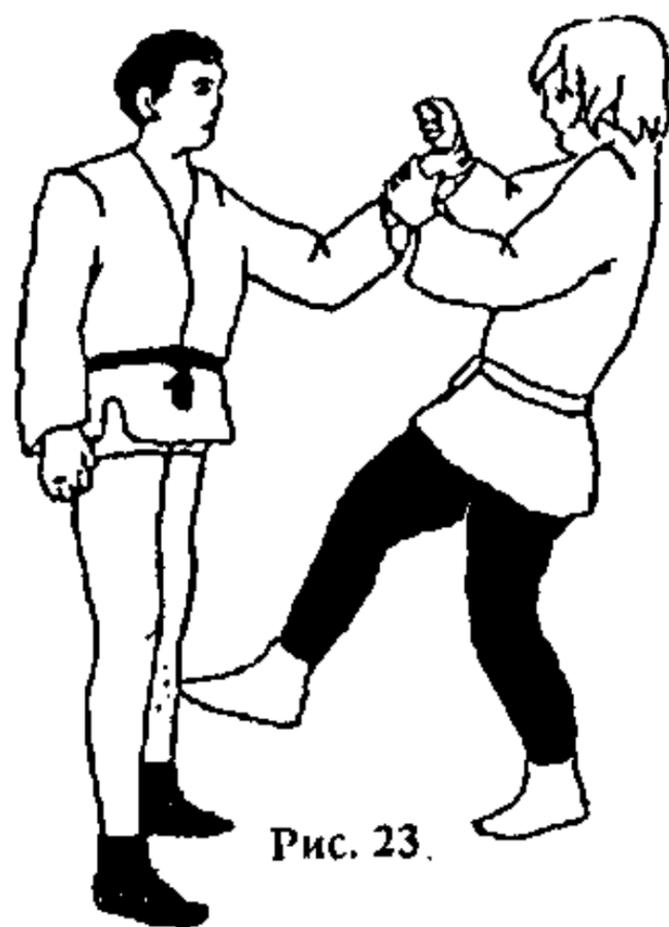


Рис. 23



Рис. 24



Рис. 25

Противник захватил предплечье (рис. 26).

Левой рукой зафиксировать кисть нападающего таким образом, чтобы его большой палец был плотно прижат к предплечью самбиста, а правой кистью взять захват на предплечье своей левой руки (рис. 27). Надавливая предплечьем правой руки на большой палец противника против его естественного сгиба, сорвать захват (рис. 28).

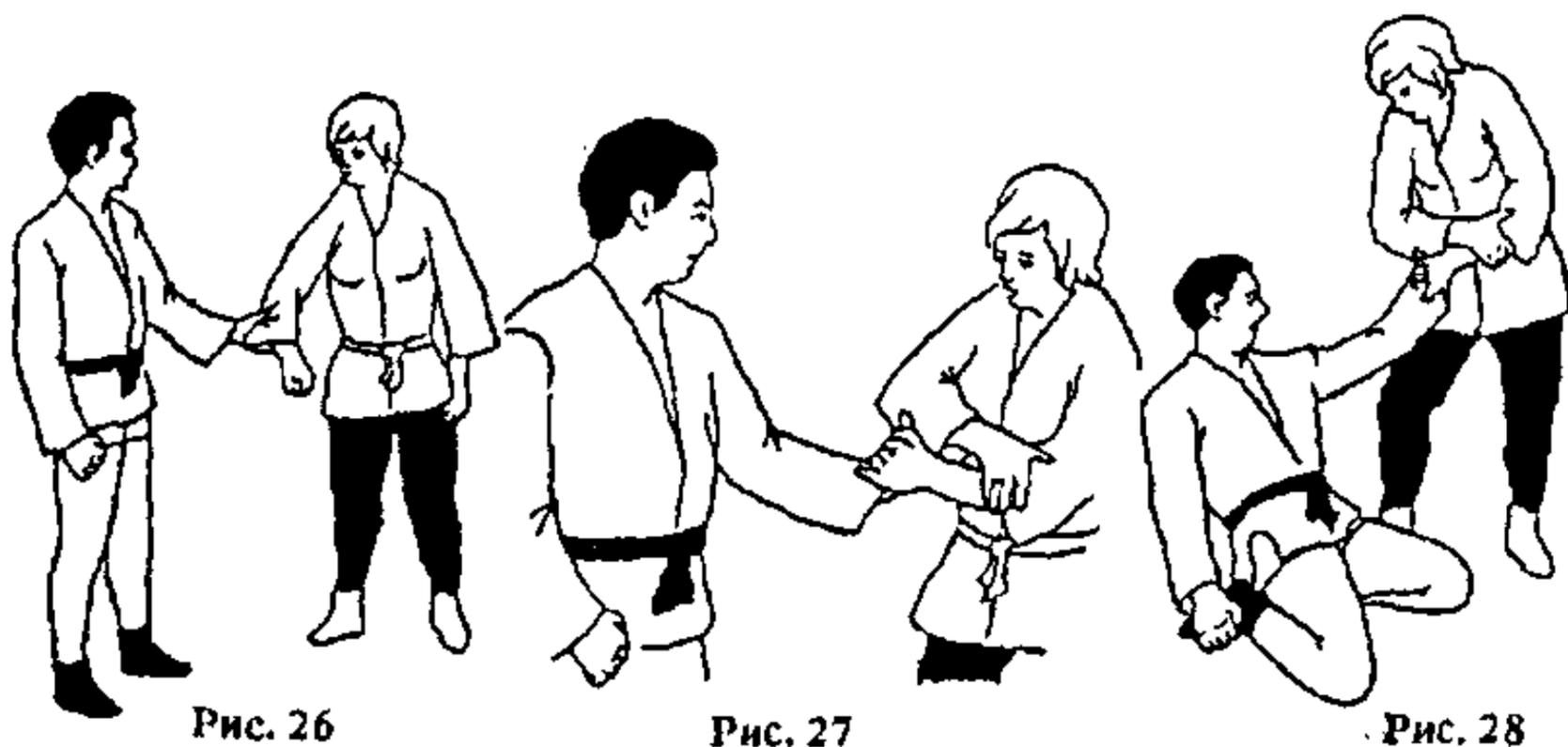


Рис. 26

Рис. 27

Рис. 28

Противник захватил правую кисть и тянет на себя (рис. 29).

Вращательным движением положить предплечье атакуемой руки на предплечье левой руки противника (рис. 30). Крепко сжав его кисть и надавливая своим предплечьем на его локоть вниз, привести противника в контролируемое положение (рис. 31), из которого его легко атаковать ударом колена в голову.

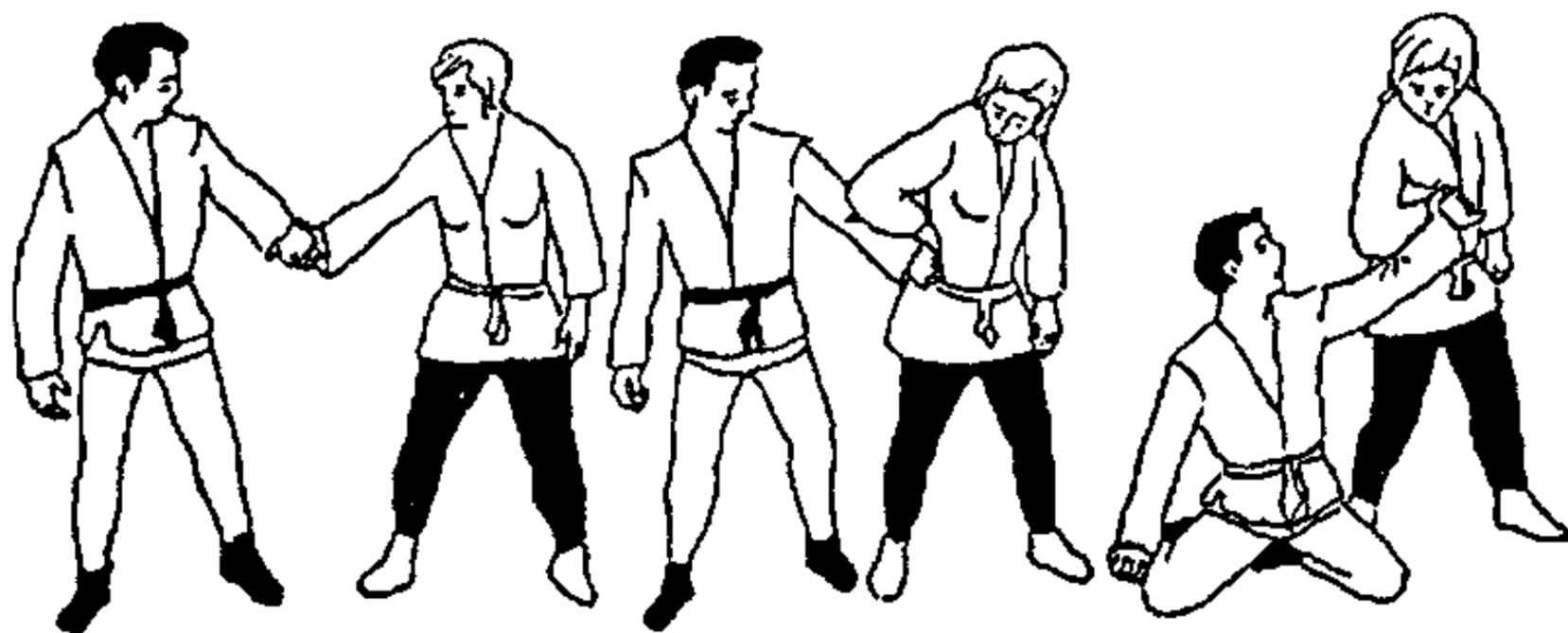


Рис. 29

Рис. 30

Рис. 31

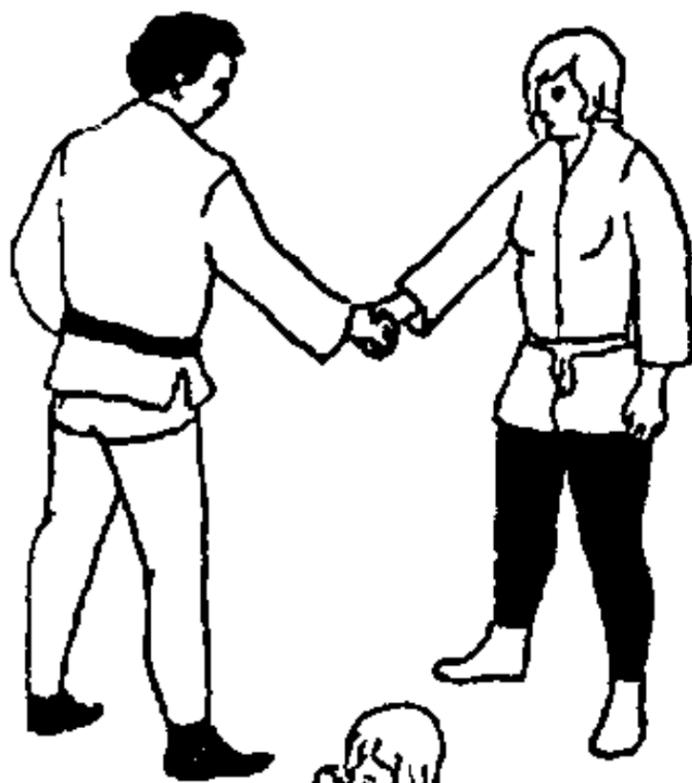


Рис. 32

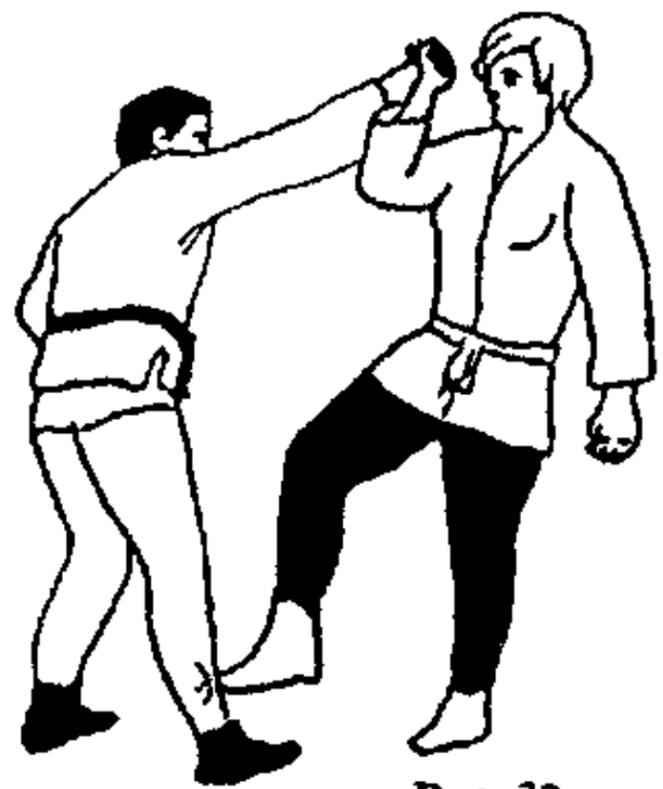


Рис. 33

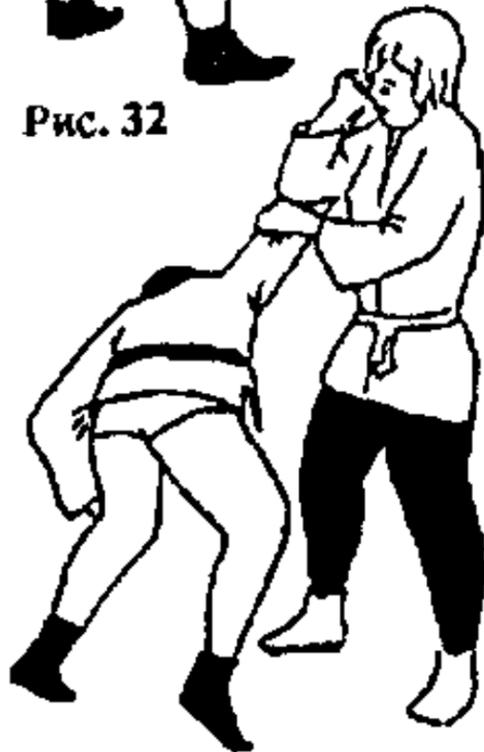


Рис. 34



Рис. 35

Противник захватил кисть правой руки (рукопожатие) (рис. 32) и не отпускает.

Нанести удар ногой в голень нападающего и, поднимая локоть правой руки вверх, положить его на правое предплечье соперника (рис. 33-34). Надавливывая локтем вниз, заставить противника упасть (рис. 35).

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТОВ ЗА ВОЛОСЫ

Противник захватил самбиста за волосы спереди (рис. 36).

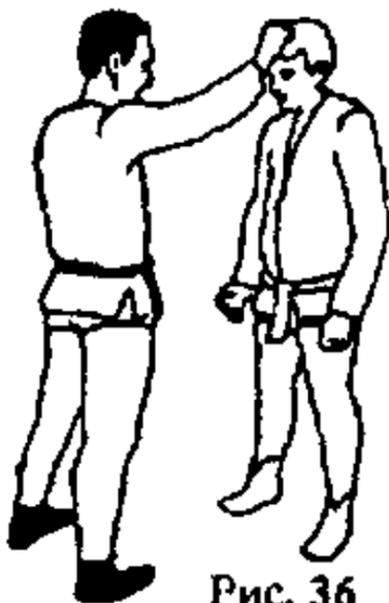


Рис. 36

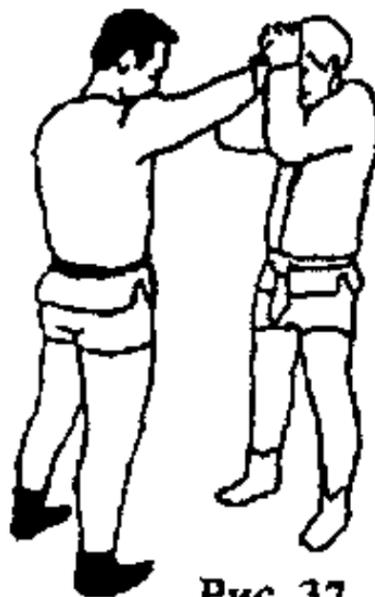


Рис. 37

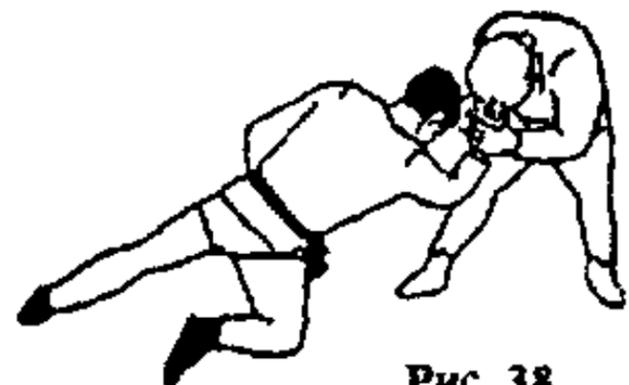


Рис. 38

Основанием ладони нанести удар по внешней стороне кисти нападающего и прижать ее к своей голове обеими руками (рис. 37). Не отпуская кисть, наклонить вперед корпус и, одновременно отшагивая назад, заставить противника упасть лицом вниз (при выполнении этого движения подбородок самбиста должен быть прижат к груди, а предплечья сомкнуты вместе перед лицом, чтобы в случае неудачного выполнения приема подстраховаться от удара снизу) (рис. 38). Затем, потянув нападающего за руку на себя, нанести удар ногой в корпус.

Противник захватил волосы спереди.

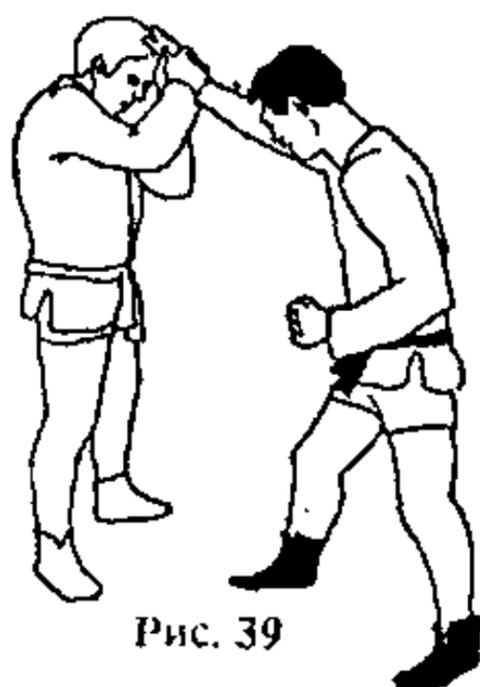


Рис. 39

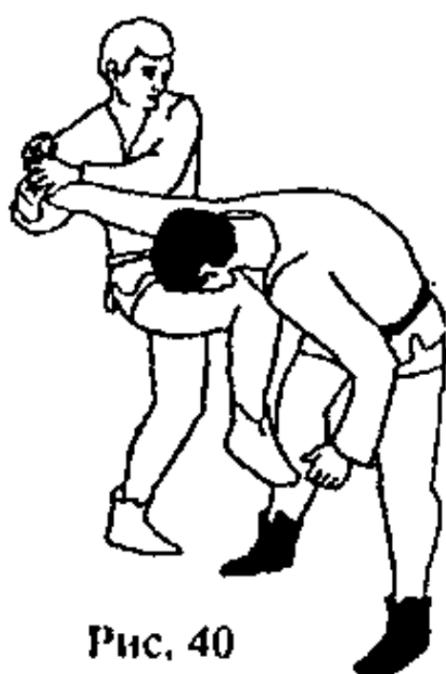


Рис. 40



Рис. 41

Обхватить кисть так, чтобы два больших пальца оказались между большим и указательным пальцами его руки (рис. 39). Скручивающим движением вовнутрь сорвать захват и одновременно нанести удар коленом в голову или корпус (рис. 40), а затем ребром ладони сверху по шее (рис. 41).

Противник захватил самбиста за волосы сзади.

Прижать его кисть к голове (рис. 42) и нанести удар ногой назад в коленный сустав, заставляя нападающего упасть (рис. 43-44).

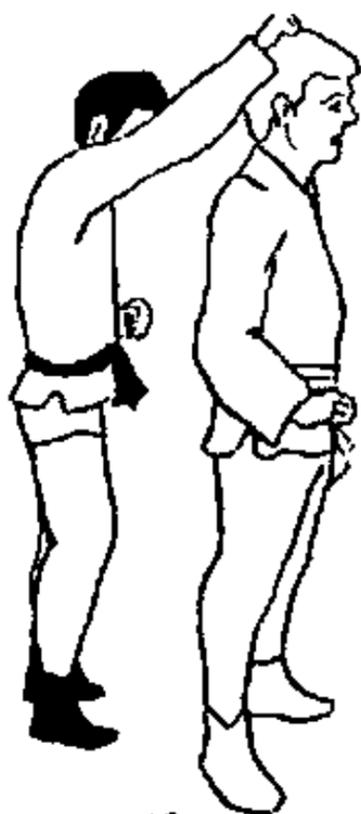


Рис. 42



Рис. 43

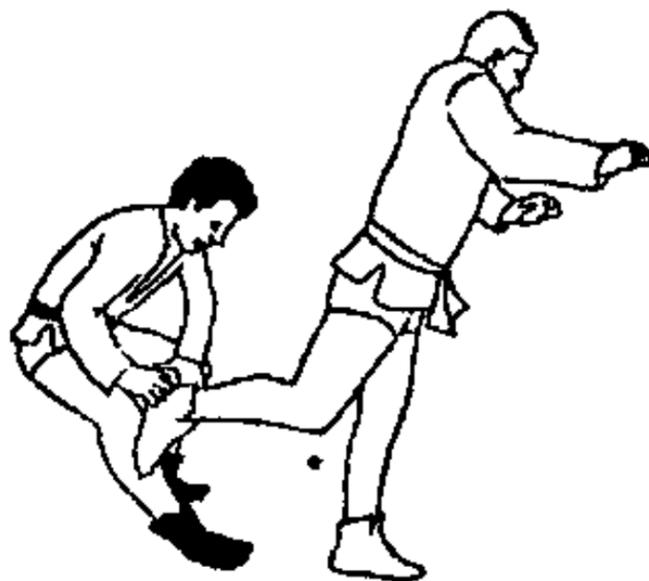


Рис. 44

Противник захватил самбиста за волосы сзади (рис. 45).

Рис. 45

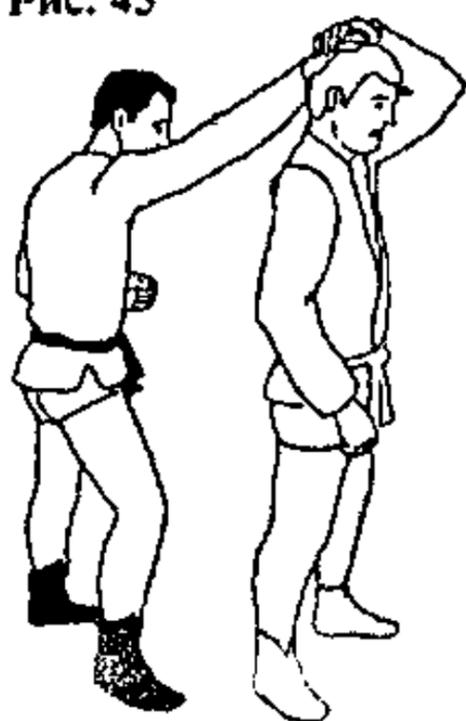


Рис. 47

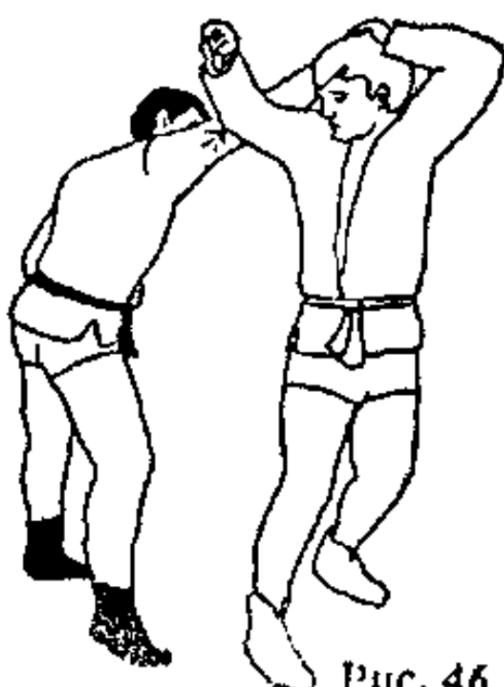


Рис. 46



Придерживая левой рукой его кисть, резко повернуть корпус по часовой стрелке и сбить захват ударом локтя в локтевой сустав нападающего (рис. 46). Продолжая вращательное движение, нанести левой рукой удар в корпус противника (рис. 47). Комбинацию можно завершить ударом правым коленом снизу.

Противник захватил самбиста за волосы сзади (рис. 48).

Прижимая левой рукой кисть нападающего к голове, а правой надавливая снизу на локтевой сгиб (рис. 49), завести руки за спину. Важно обратить внимание на то, чтобы локоть противника упирался в живот самбиста, а его кисть и предплечье лежали в

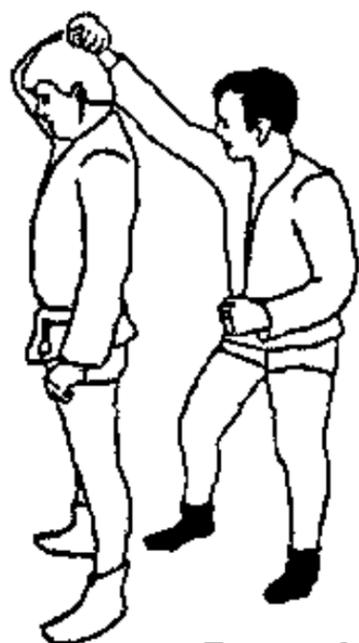


Рис. 48



Рис. 49

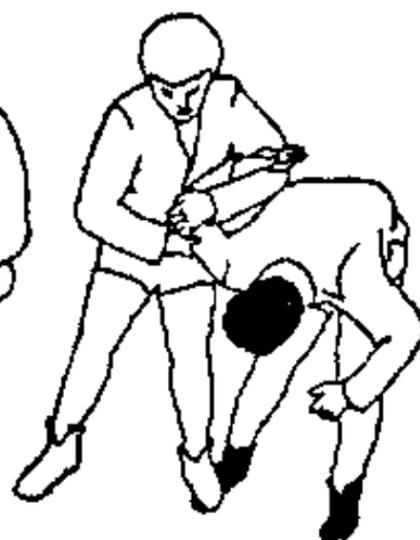


Рис. 50



Рис. 51

локтевом сгибе защищающегося (рис. 50). Наступив левой ногой на правую ногу нападающего, обхватить его спереди за шею правой рукой и выпрямить, поставив в контролируемое положение (рис. 51). Для дозирования болевого воздействия на руку противника локоть левой руки можно поднимать вдоль его спины. Признаком появления у нападающего болевых ощущений будет его непроизвольное приподнимание на носки.

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ УДУШАЮЩИХ ЗАХВАТОВ

Противник захватил шею двумя руками (рис. 52).

Перекрывая сверху запястье нападающего, правой рукой захватить его кисть, а левой - нанести удар в локтевой сустав изнутри-снизу (рис. 53). Продолжая движение, правой рукой положить кисть противника в локтевой сгиб левой руки, а свою левую кисть - на локоть его правой руки сверху так, чтобы



Рис. 52



Рис. 53



Рис. 54



Рис. 55

предплечья рук самбиста и нападающего были параллельны (рис. 54). Затем, правой рукой взять противника за волосы или обхватить за шею спереди и выпрямить его, захватив левой рукой за ворот сзади (рис. 55). Для сковывания действий нападающего наступить на его ногу. В начале приема, для уменьшения сопротивления со стороны противника, можно нанести ему расслабляющий удар ногой в низ живота или голень.

Противник захватил шею двумя руками.

Взять за одежду на плечах (рис. 56), дернуть в сторону-вниз и нанести удар коленом в корпус (рис. 57). Затем, не опуская ногу,

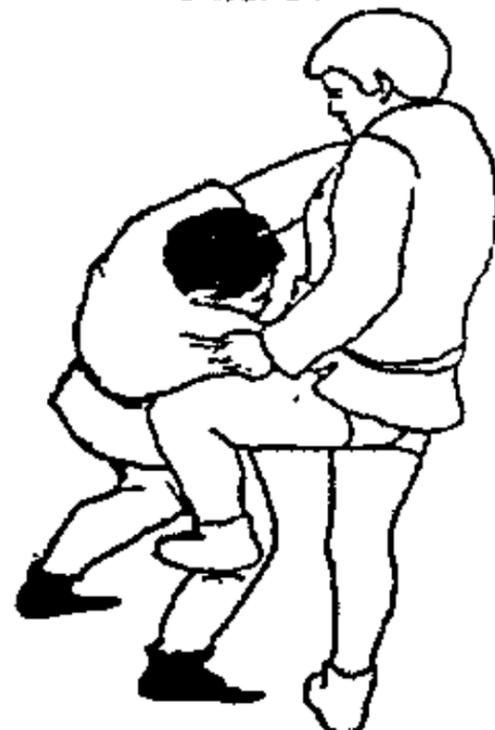
Рис. 56



Рис. 57



Рис. 58



подбить противника стопой в подколенный сгиб, заставляя его упасть (рис. 58).

Противник захватил шею двумя руками (рис. 59).

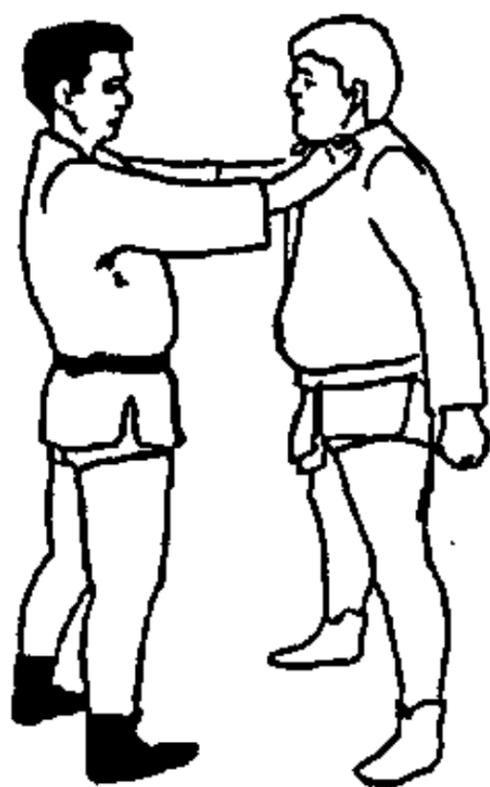


Рис. 59

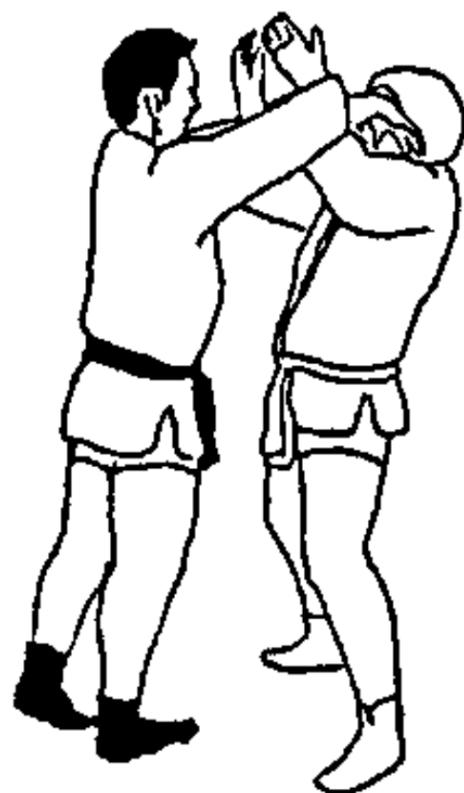


Рис. 60

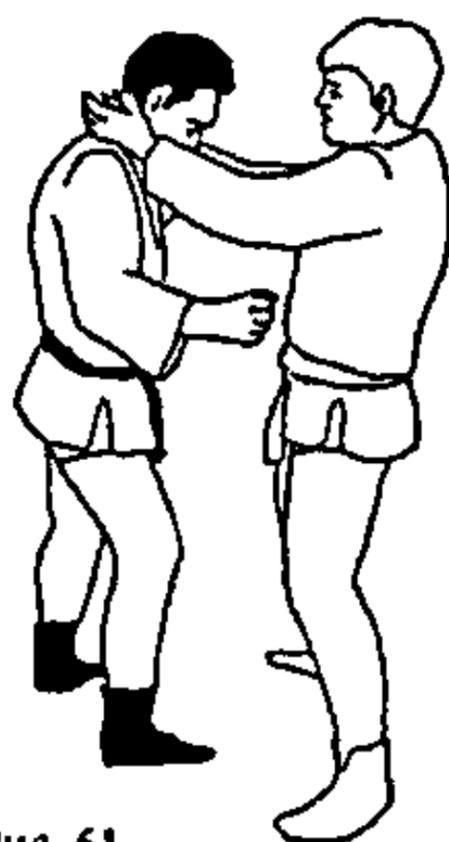


Рис. 61

Ударом предплечий снизу-вверх сбить захват нападающего (рис. 60). После этого нанести второй удар сверху-вниз обеими руками в голову или корпус (рис. 61). Выполнение этого приема можно закончить ударом колена снизу в корпус нападающего.

Противник захватил шею двумя руками (рис. 62).

Захватив одежду на плечах нападающего, присесть на правой ноге, одновременно упираясь левой ногой ему в живот (рис. 63).

Рис. 62

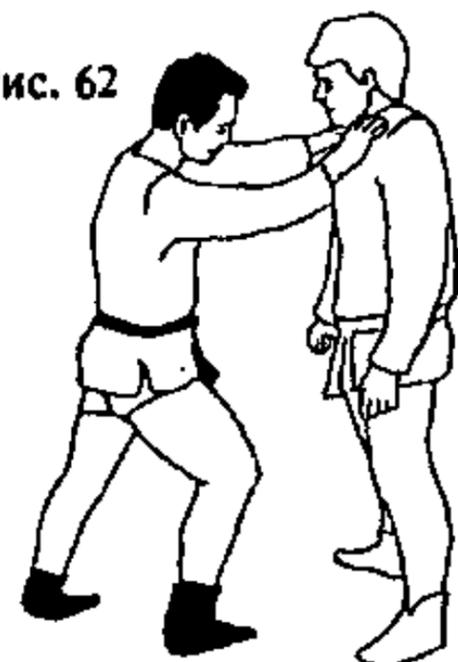
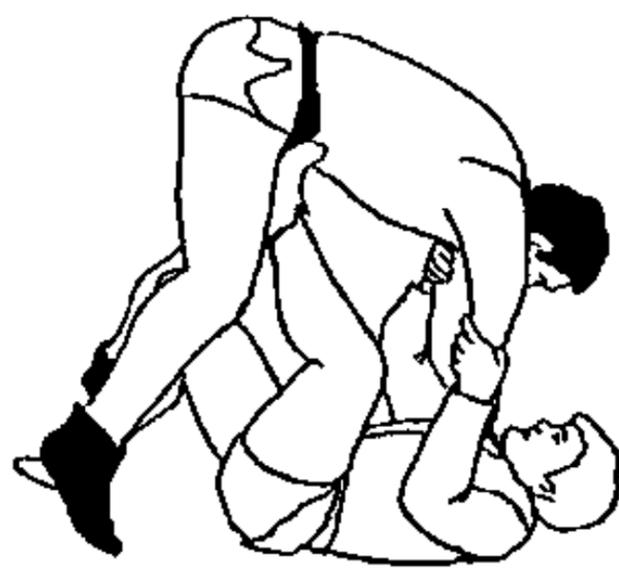


Рис. 63



Рис. 64



Перекатившись на спину, выпрямляя левую ногу и притягивая противника за руки к себе, провести бросок через голову (рис. 64).

Противник захватил шею двумя руками.

Прихватить одежду на его локтях (рис. 65). Правой ногой сделать шаг вперед, поставив ее между ног нападающего, и, поворачиваясь для броска, сорвать захват (рис. 66). Чтобы движение получилось более мощным, локти самбиста должны быть

постоянно прижаты к корпусу. Наклоняясь вперед и выпрямляя ноги, провести бросок через спину (рис. 67). После броска зафиксировать противника, захватив его кисть обеими руками, зажать голенью шею, а коленями - локоть.



Рис. 65

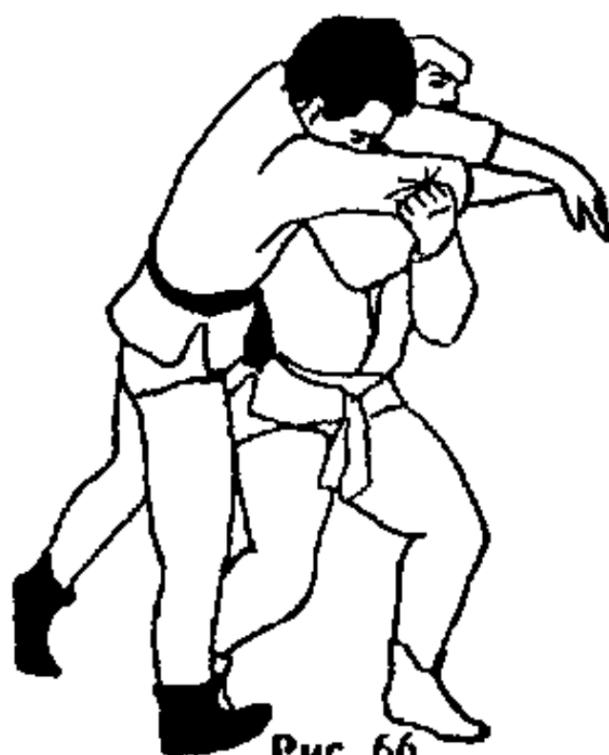


Рис. 66



Рис. 67

Противник проводит удушение предплечьями сзади (рис. 68).

Захватить руку атакующего и подсесть под него (рис. 69). Выпрямляя ноги и сгибаясь вперед, провести бросок через спину (рис. 70). Перед выполнением броска можно нанести расслабляющий удар рукой в низ живота противника, для чего отвести таз в сторону, освобождая место для удара.

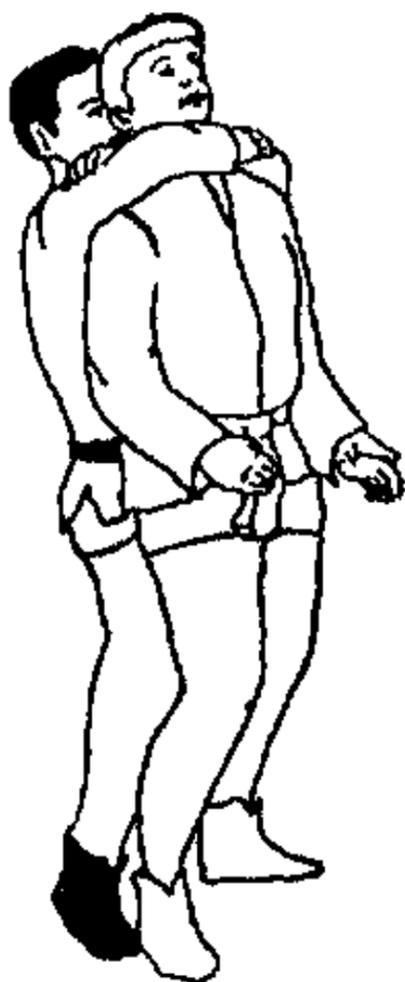


Рис. 68



Рис. 69

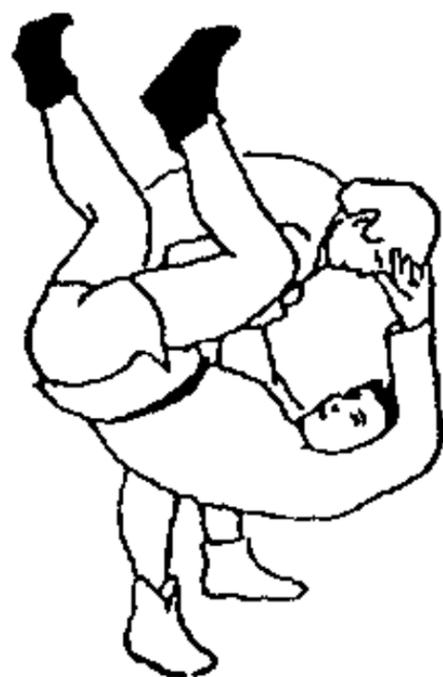


Рис. 70

Противник проводит удушение предплечьем, находясь сбоку от самбиста (рис. 71).

Согнутым указательным пальцем ближней к противнику руки (левой) зацепить за угол его рта и потянуть губы в направлении уха, освобождаясь от захвата (рис. 72-73).



Рис. 71



Рис. 72

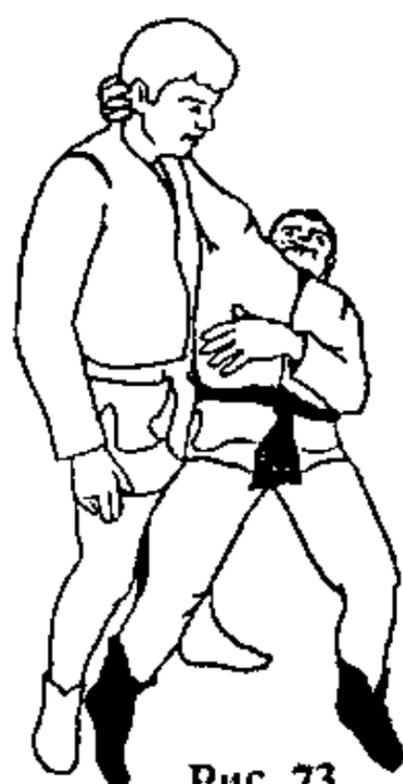


Рис. 73

Противник проводит удушающий захват за шею (рис. 74).

Нанести рукой удар в низ живота и сделать шаг правой ногой вперед, поставив ее между ног нападающего. Одновременно обеими руками захватить его бедра снаружи (рис. 75), выпрямляя ноги, поднять противника на плечи, затем бросить назад (рис. 76-77).

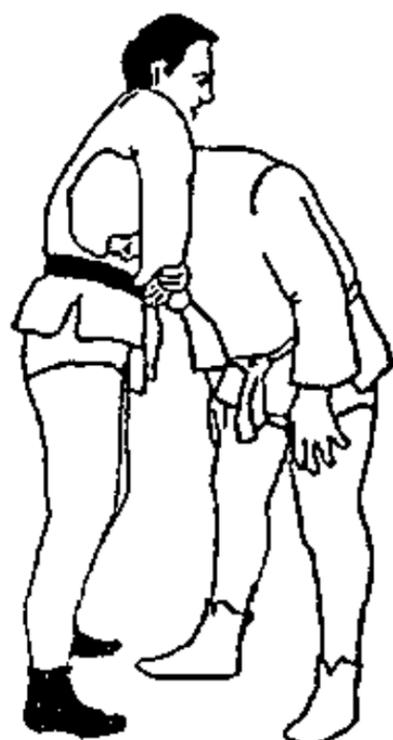


Рис. 74

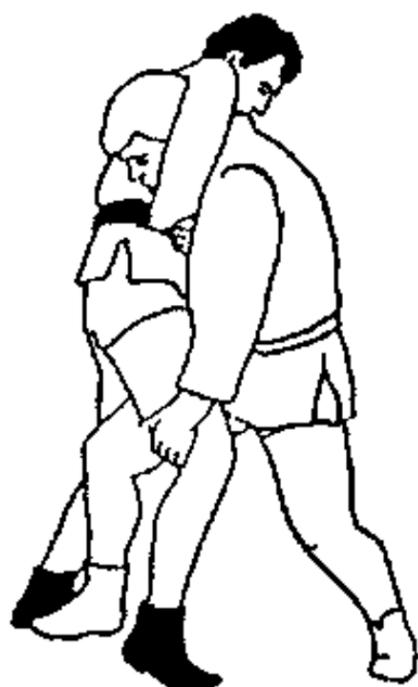


Рис. 75



Рис. 76

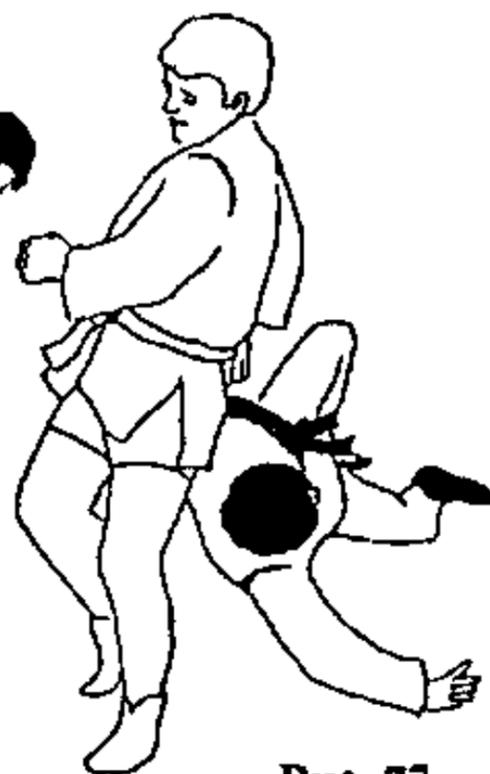


Рис. 77

Рассмотрим другой вариант освобождения от захвата за шею спереди (рис. 78). Обхватить сверху правой рукой шею нападающего (рис. 79). Соединить обе руки вместе так, чтобы голова противника оказалась зажатой между рукой и корпусом самбиста (рис. 80). Скручивающим движением по часовой стрелке заставить нападающего расцепить захват (рис. 81).

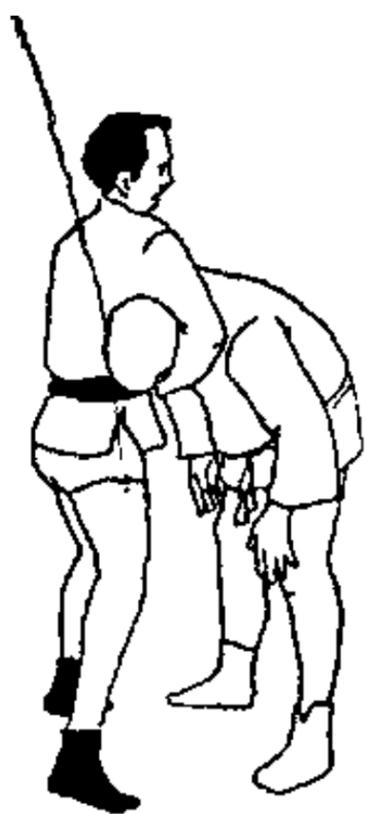


Рис. 78

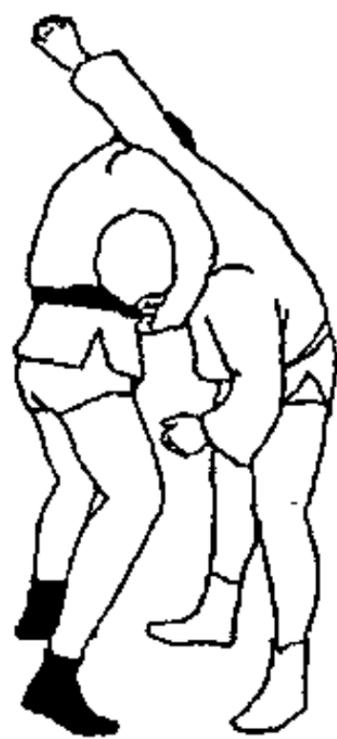


Рис. 79



Рис. 80



Рис. 81

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТОВ ЗА ОДЕЖДУ

Противник захватил самбиста за одежду на груди (рис. 82).

Обеими руками захватить запястье или рукав нападающего (рис. 83) и, действуя руками от себя, отклонясь назад, сорвать захват (рис. 84).

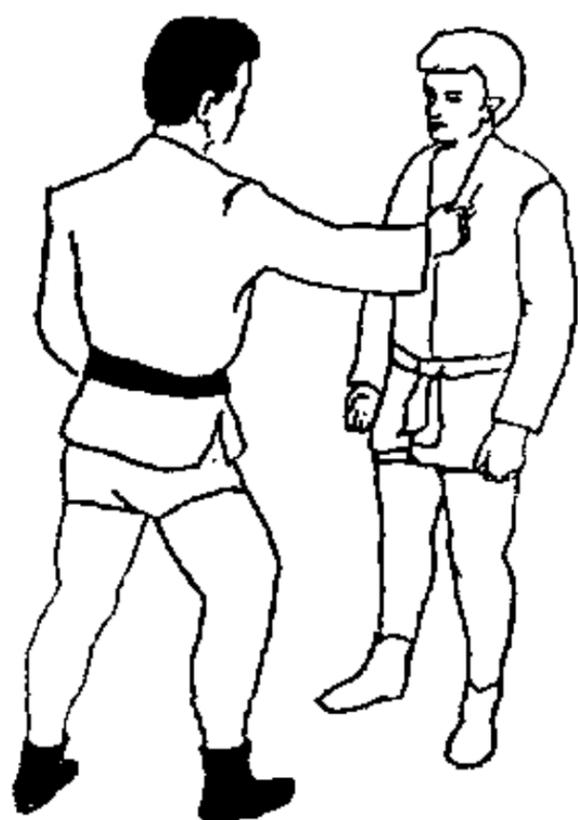


Рис. 82



Рис. 83

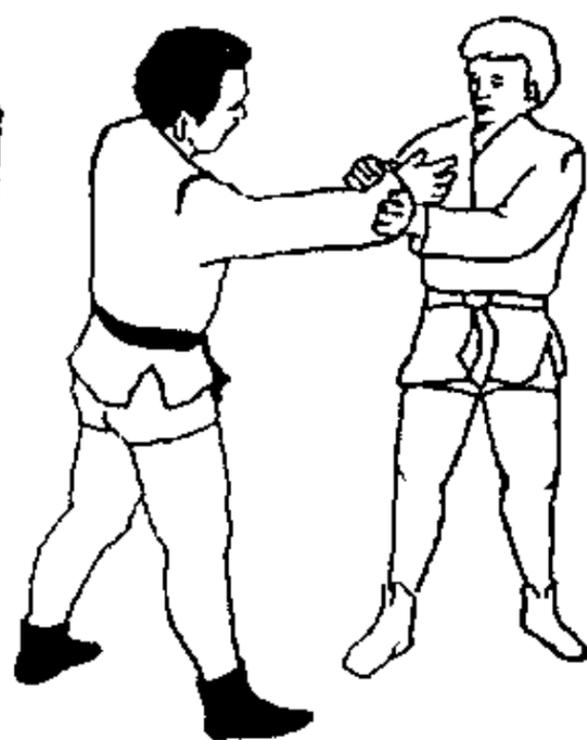


Рис. 84

Противник захватил за одежду на груди (рис. 85).

Рассмотрим два варианта освобождения: правой рукой обхватить и сдавить по естественному сгибу большой палец правой руки противника (рис. 86). Правой рукой захватить большой палец правой руки нападающего и, отжимая его против естественного сгиба, сорвать захват (рис. 87). При необходимости, воздействуя на палец, противника можно заставить упасть.

Комбинацию завершить ударом колена в голову или стопой в низ живота (рис. 88).

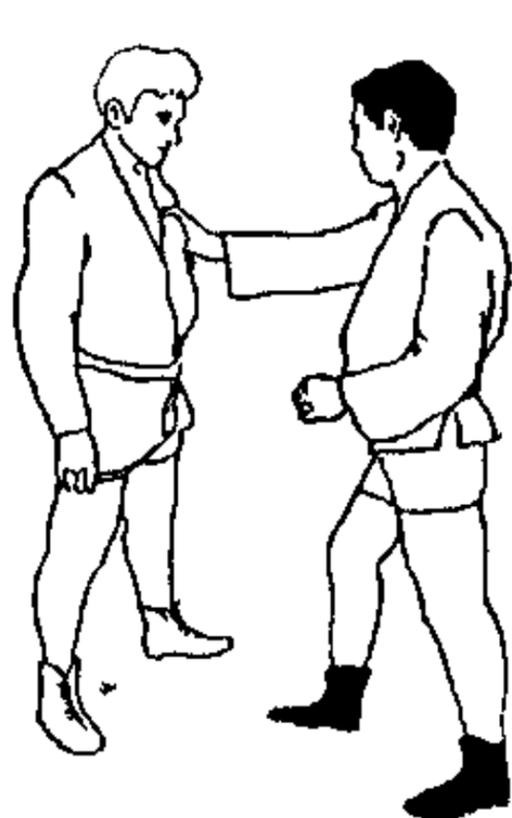


Рис. 85



Рис. 86



Рис. 87



Рис. 88

Противник захватил одежду на груди самбиста.

Зафиксировать кисть нападающего двумя руками (рис. 89). При ответном захвате большой палец правой руки самбиста должен попасть сверху между большим и указательным пальцами противника, а левая рука должна обхватить его кисть снизу. Поворачиваясь по часовой стрелке, сорвать хват и нанести удар коленом в корпус (рис. 90). Как вариант окончания приема можно использовать удар по локтевому суставу нападающего (рис. 91).



Рис. 89

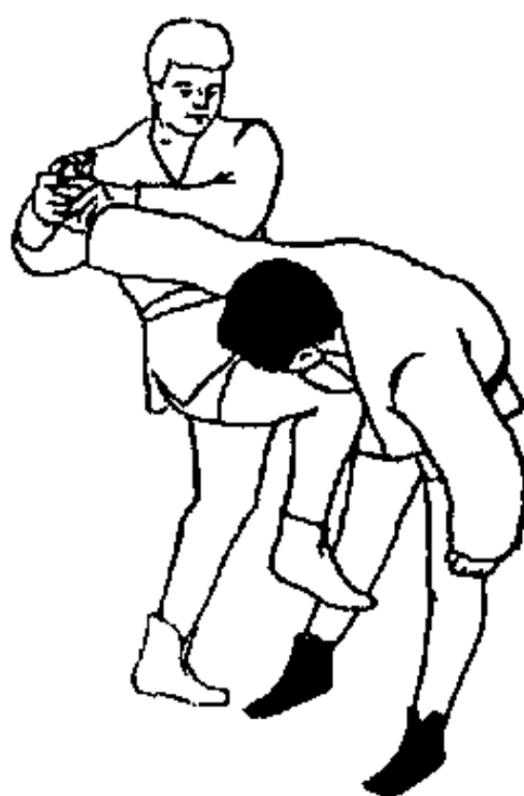


Рис. 90

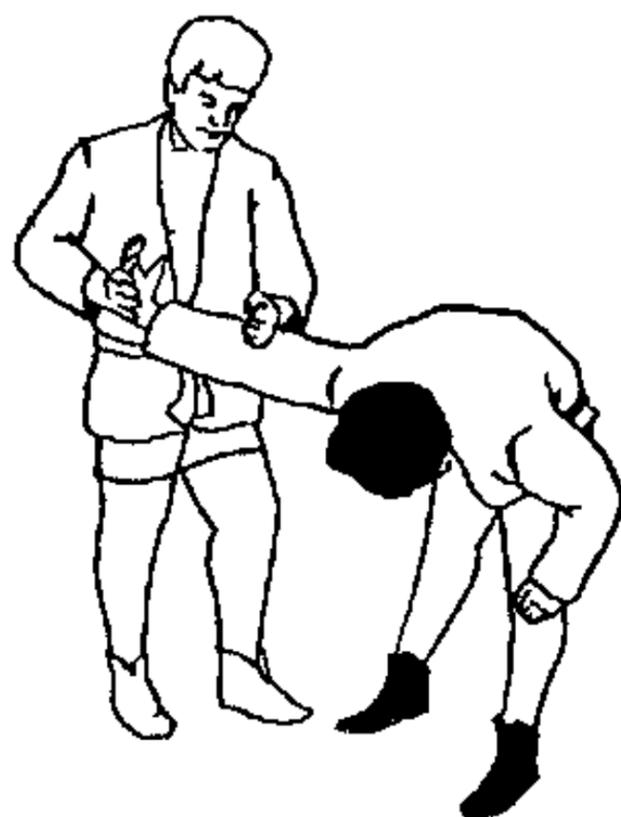


Рис. 91

Противник захватил одежду на груди самбиста (рис. 92).

Повернувшись по часовой стрелке, обхватить кисть нападающего левой рукой сверху, а правой снизу так, чтобы большой палец левой руки попал под основание безымянного пальца правой руки, а большой палец правой руки - под основание его мизинца (рис. 93). Отставить левую ногу назад и, разворачивая корпус против часовой стрелки, провести рычаг кисти наружу (рис. 95). Правильный захват при выполнении приема показан на рис. 94.

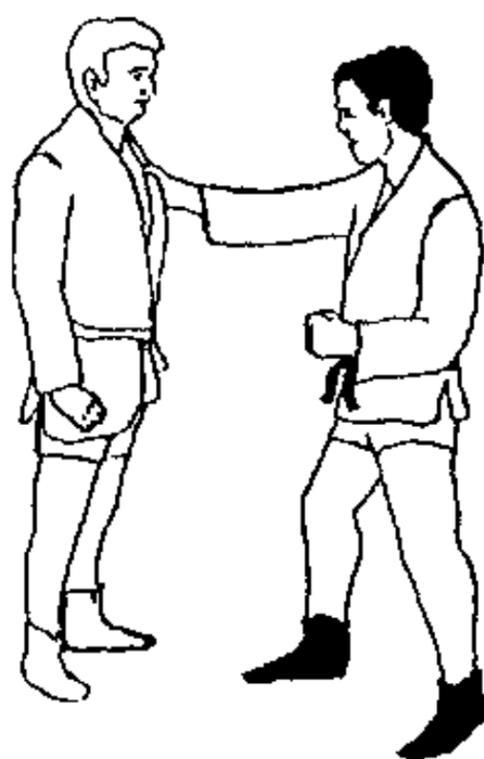


Рис. 92



Рис. 93



Рис. 94

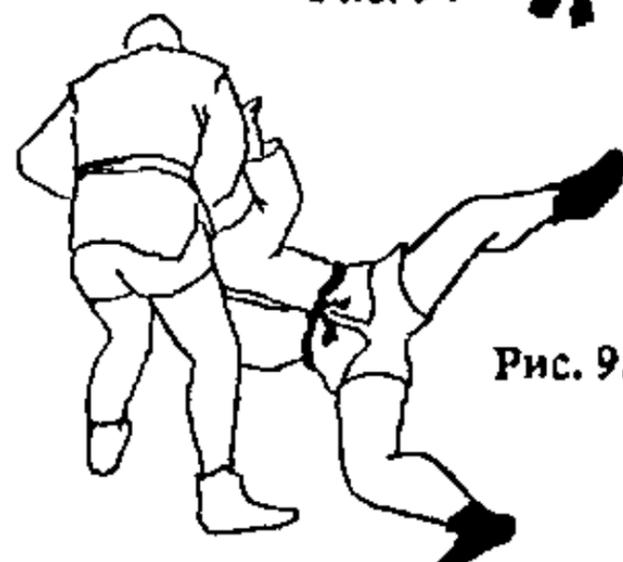


Рис. 95

Противник захватил одежду на груди самбиста двумя руками (рис. 96).

Нанести удар локтем сверху по предплечьям нападающего (рис. 97), в результате чего он наклонится вперед. Использовать это для нанесения удара локтем в голову (рис. 98).

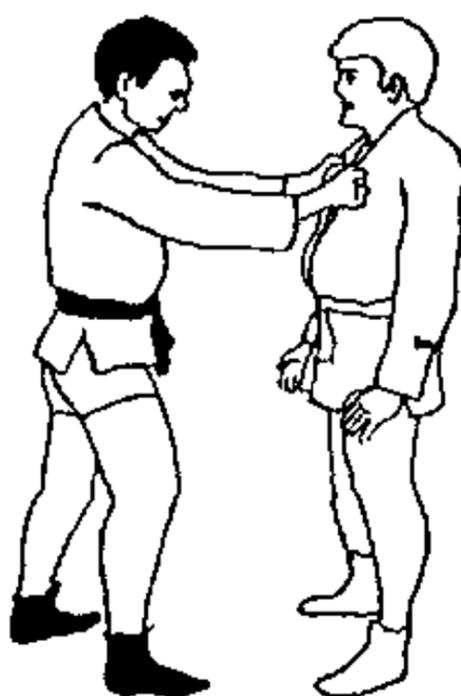


Рис. 96

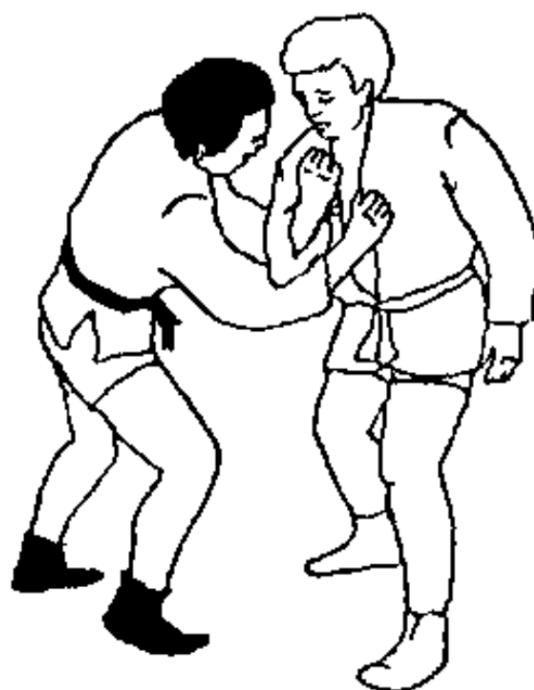


Рис. 97

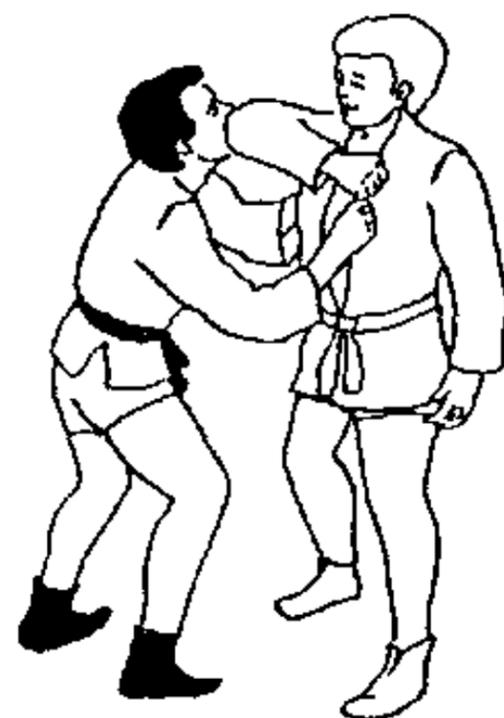
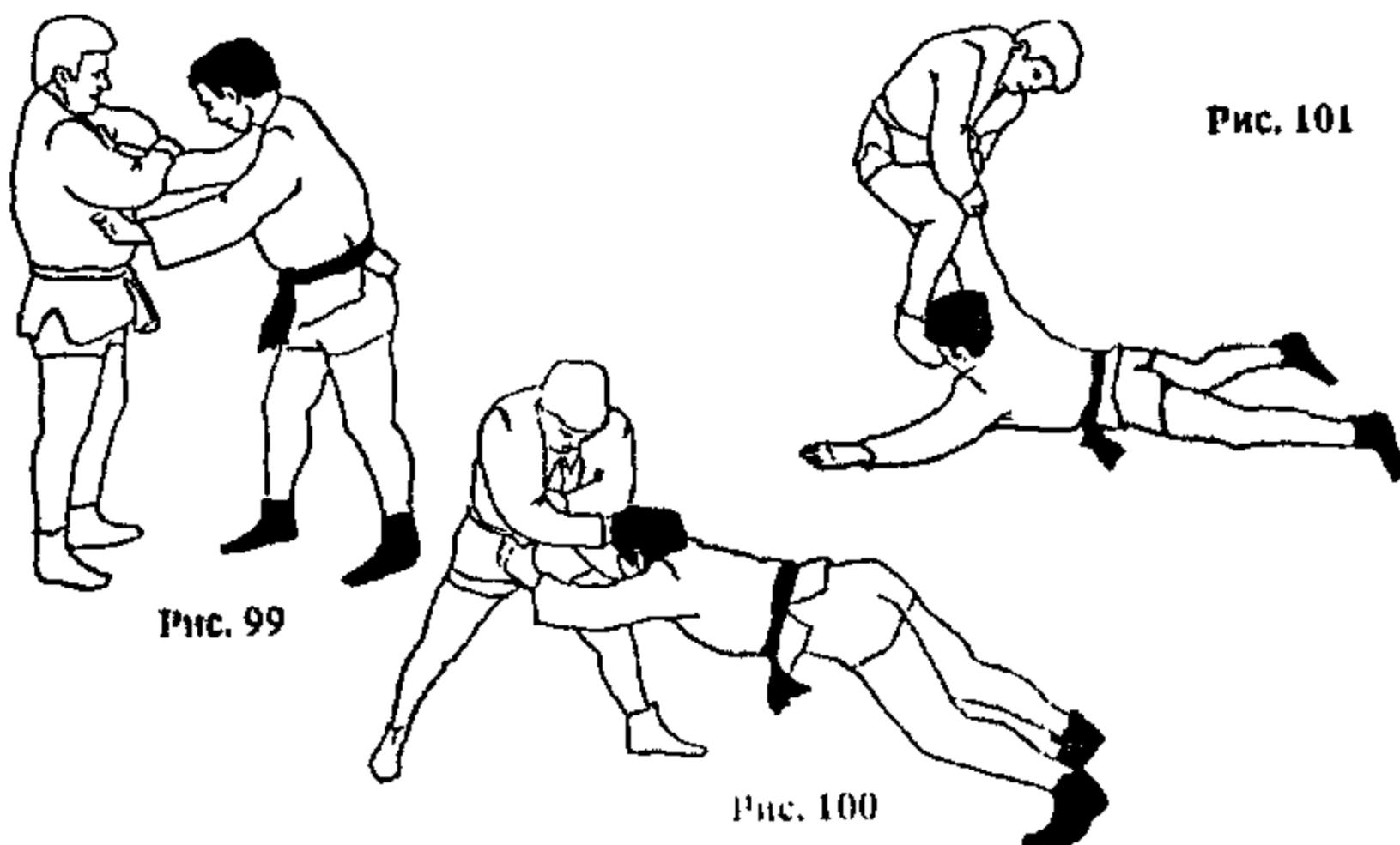


Рис. 98

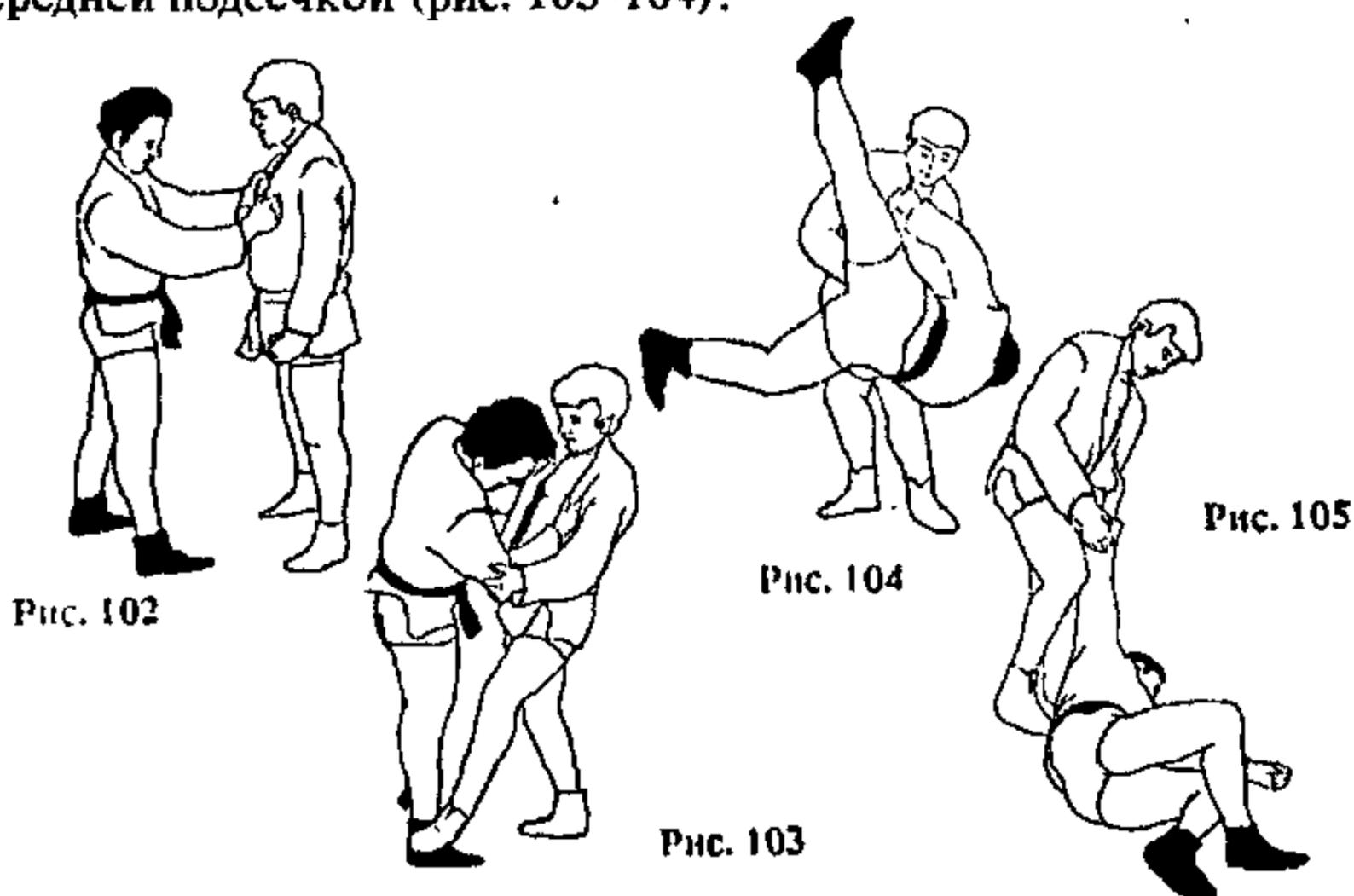
Противник захватил одежду на груди самбиста двумя руками.

Положить оба предплечья на правую руку нападающего сверху (рис. 99). Отшагнуть и, наклонившись, заставить противника упасть вперед (рис. 100). Прием можно закончить ударом ноги в голову (рис. 101).



Противник захватил двумя руками одежду на груди (рис. 102).

Взять ответный захват обсьими руками за одежду выше его локтей. Подсекая левой стопой правую голень нападающего, одновременно делая рывок руками влево-назад, провести бросок передней подсечкой (рис. 103-104).



Противник захватил одежду на груди (рис. 106).

Взять ответный захват левой рукой на его плече выше локтя, а правой - на груди. Потянув нападающего на себя, одновременно завести левую ногу за правую, поставив ее пяткой около левой ноги противника (рис. 107). Затем, согнутой в колене правой ногой перекрыть одноименную ногу нападающего так, чтобы его коленный сустав находился выше подколенного сгиба самбиста (рис. 108). Выпрямляя правую ногу и перенося на нее вес тела, сделать рывок руками вперед-вниз (рис. 109).

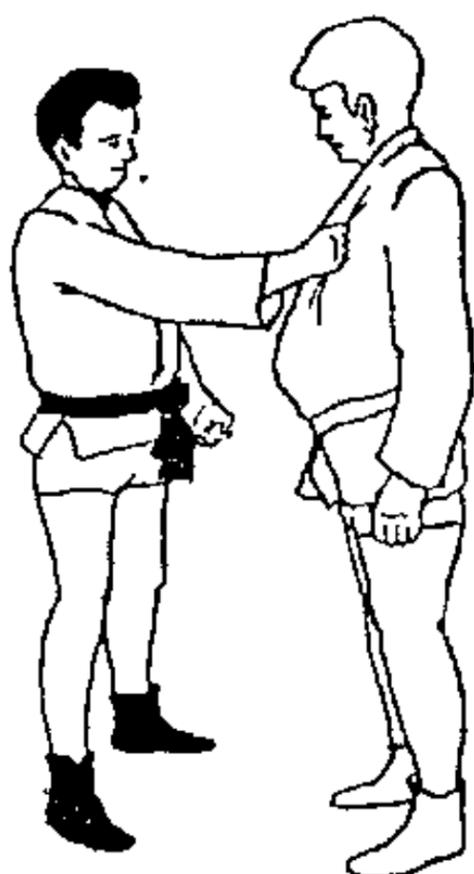


Рис. 106



Рис. 107

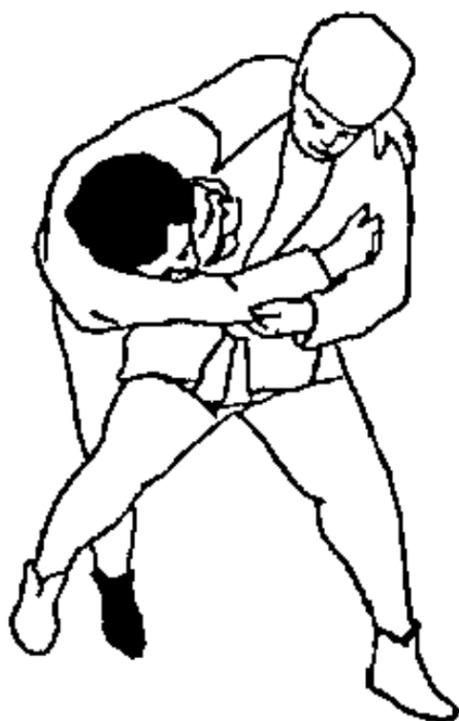


Рис. 108

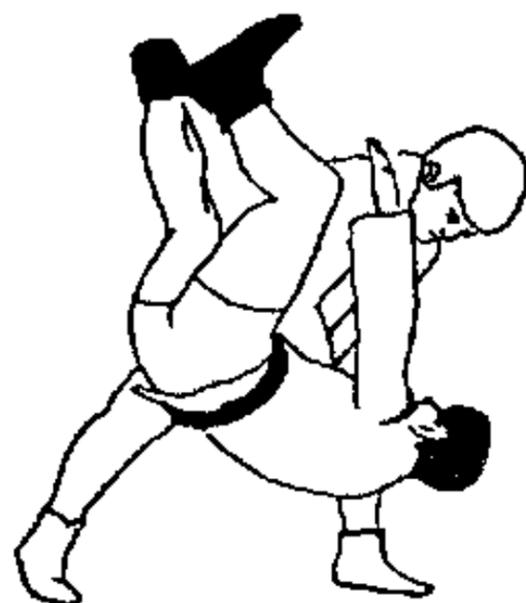


Рис. 109

Противник захватил одежду на груди самбиста (рис. 110).

Взять ответный захват правой рукой на груди нападающего, а левой - у локтевого сустава. Упираясь правой ногой в левое бедро противника, лечь на спину, заставляя его наклониться вперед (рис. 111-112). Левую ногу занести вверх и ударом подколенным сгибом в голову опрокинуть нападающего на спину. Зажав бедрами руку, провести болевой прием на локтевой сустав, разгибая его против естественного сгиба (рис. 113).

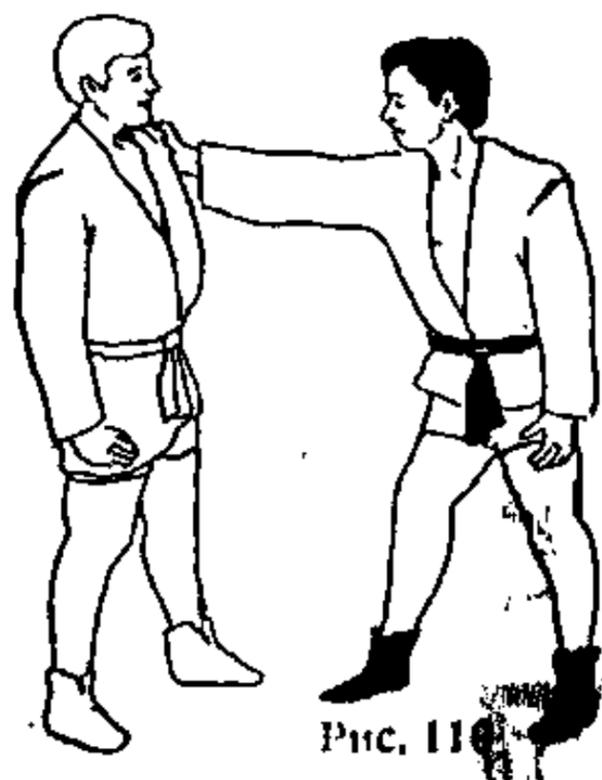


Рис. 110

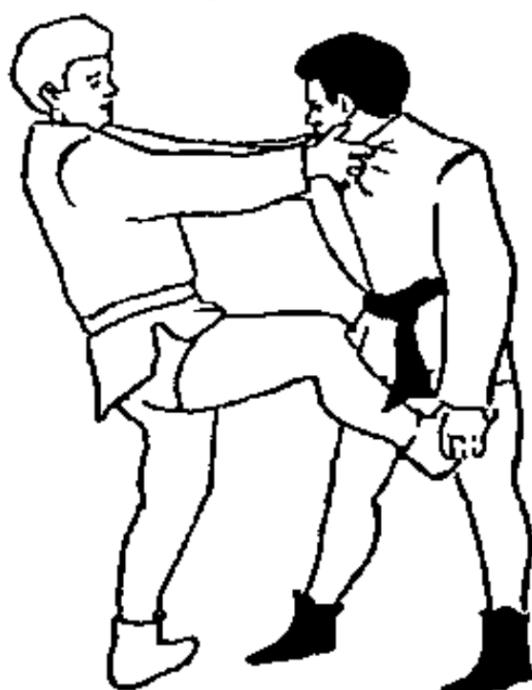


Рис. 111

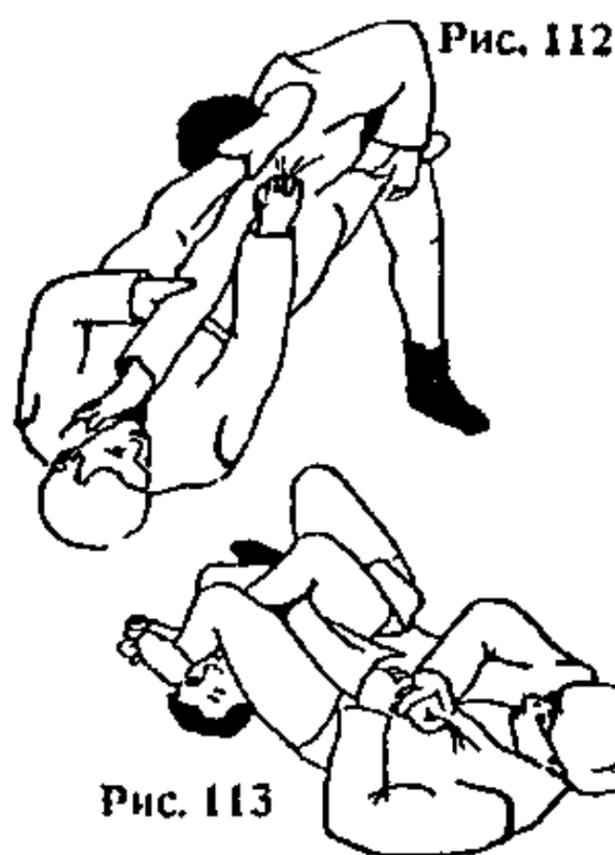


Рис. 112

Рис. 113

Противник захватил одежду на груди самбиста (рис. 114).

Взяв правой рукой одежду на руке противника, а левой - на его груди, прыгнуть на руки нападающего так, чтобы они оказались между скрещенных ног самбиста (рис. 115). Не отпуская захвата,



Рис. 114



Рис. 115

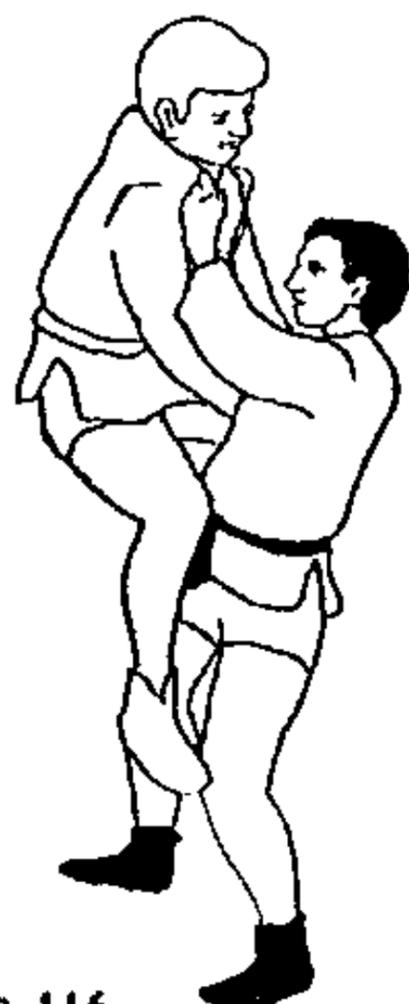


Рис. 116

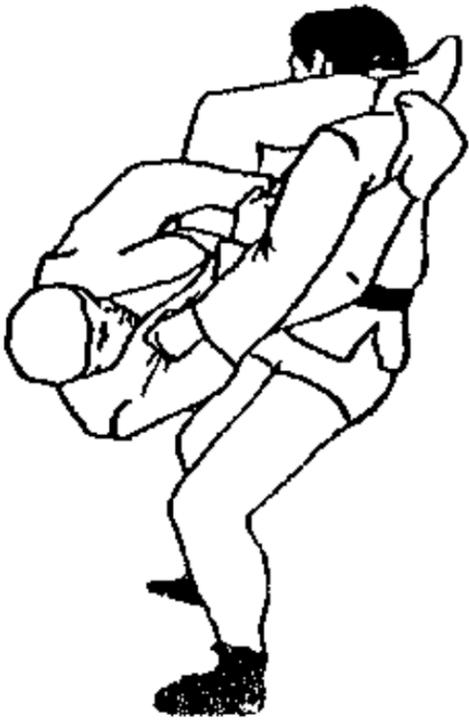


Рис. 117



Рис. 118

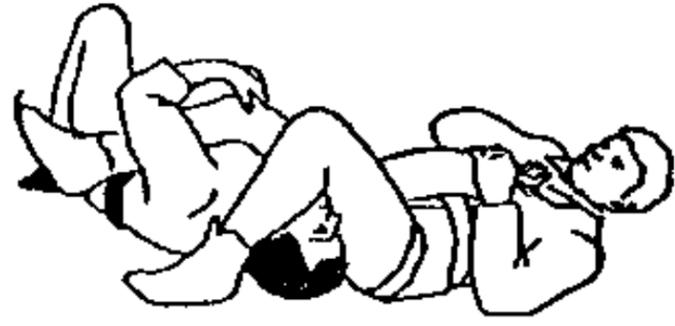


Рис. 119

корпусом уйти вниз под ноги противника, заставляя его сделать кувырок вперед (рис. 118). Когда соперник окажется на спине, провести болевой прием на локтевой сустав разгибанием руки против ее естественного сгиба (рис. 119).

Противник захватил одежду у пояса (рис. 120).

Надавлив коленом на руку, перенести вес тела вперед, заставив его отпустить захват (рис. 121). Нападающий оказывается в положении, удобном для нанесения удара коленом (рис. 122).

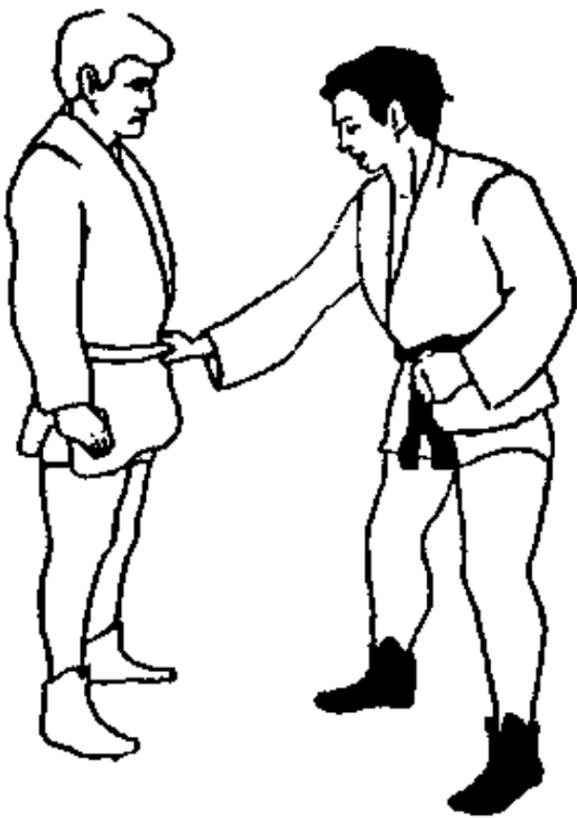


Рис. 120

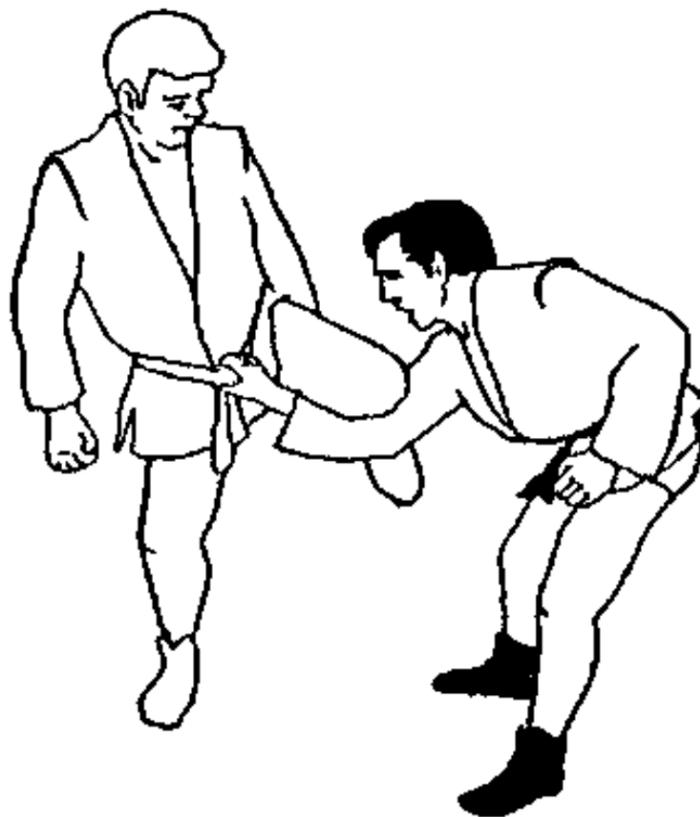


Рис. 121

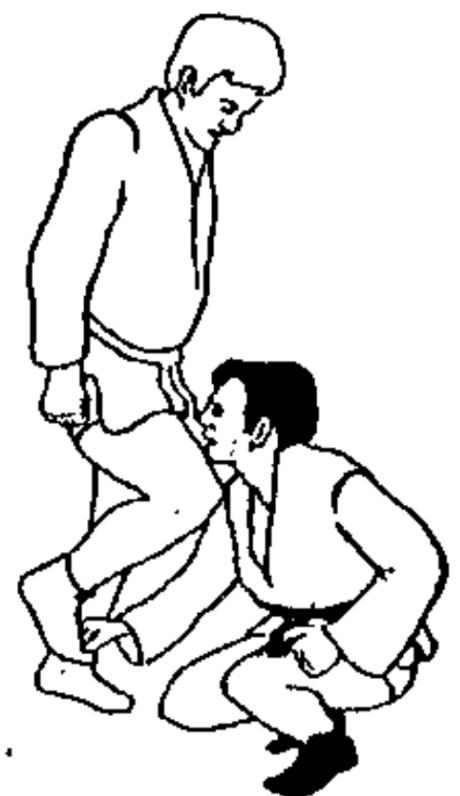


Рис. 122'

Противник, находясь сзади, захватил одежду на плече (рис. 123).

Поворачиваясь по часовой стрелке, ударом чуть выше локтевого сгиба сбить захват (рис. 124). Перед выполнением этого движения можно левой рукой прижать руку нападающего, тогда болевое воздействие на его локоть усилится. Затем нанести удар ногой назад (рис. 125).

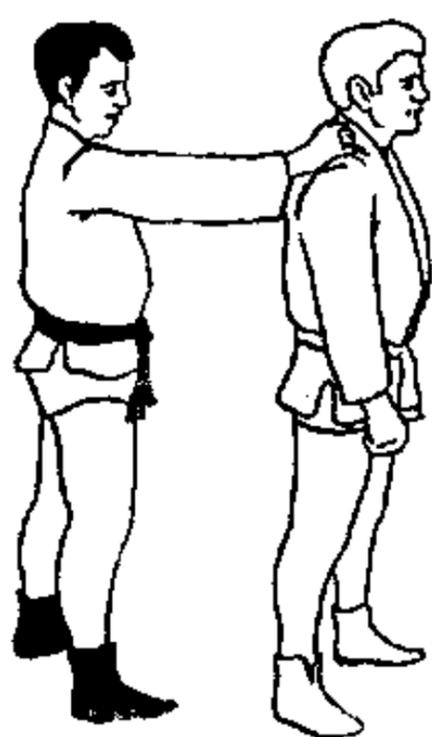


Рис. 123

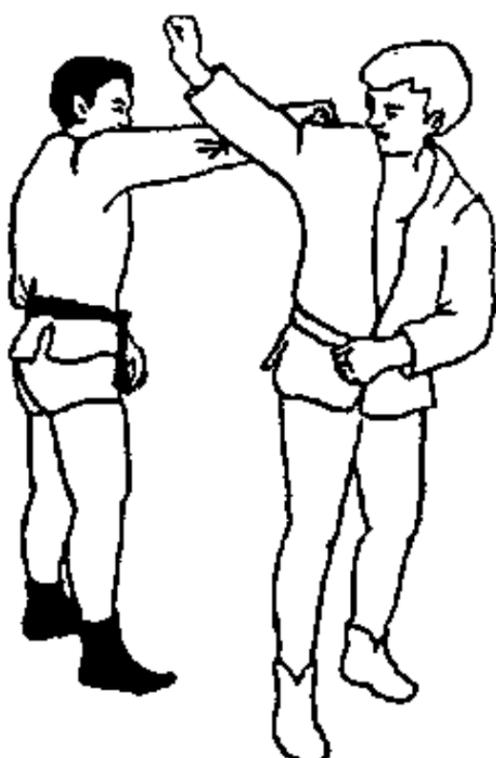


Рис. 124

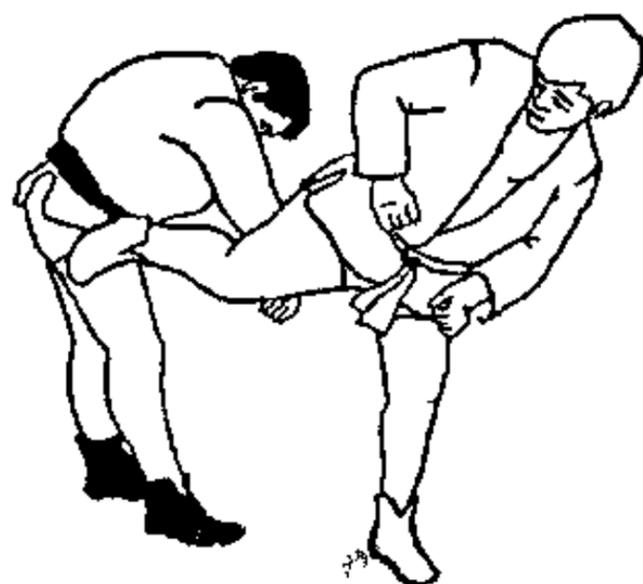


Рис. 125

Противник захватил одежду на плече сзади (рис. 126).

Правой рукой зафиксировать кисть атакующей руки, одновременно прижимая ее подбородком к своей ключице, левой - нажать на локтевой сустав правой руки (рис. 128). Воздействуя на руку противника против ее естественного сгиба, бросить его на живот. Не отпуская захвата, контролировать упавшего, прижав правым коленом его голову (рис. 129).

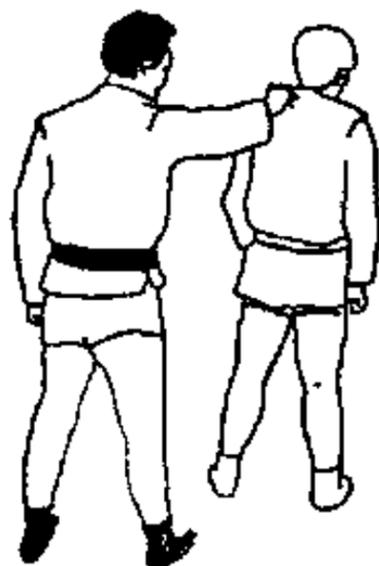


Рис. 126



Рис. 127



Рис. 128

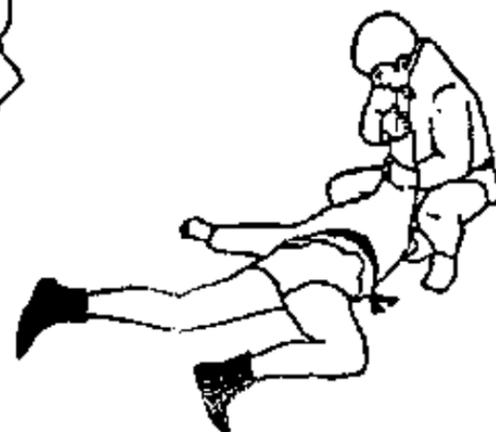


Рис. 129

Противник захватил одежду на плече сзади (рис. 130).

Захватив правой рукой кисть нападающего, левой воздействовать на его локтевой сустав (рис. 131), заставляя наклониться вперед (рис. 132). Используя его неустойчивое положение (правая нога выставлена вперед), провести заднюю подсечку под пятку (рис. 133), выбивая его правую ногу. Эту комбинацию можно завершить ударом в корпус.

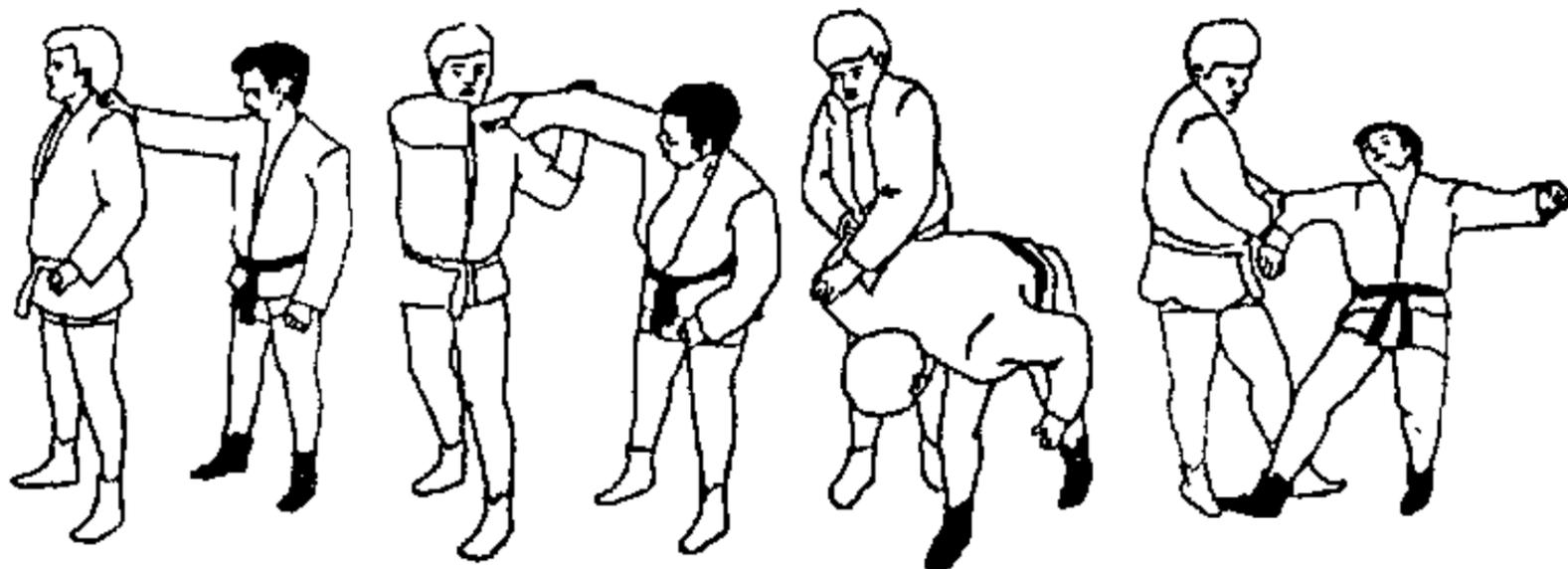


Рис. 130

Рис. 131

Рис. 132

Рис. 133

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТОВ ЗА КОРПУС

Противник обхватил самбиста под руками спереди (рис. 134).

Нанести удар коленом в низ живота (рис. 135) и захватить правой рукой за подбородок, а левой - за затылок (рис. 136).



Рис. 134

Рис. 135

Рис. 136

Приподнимая подбородок вверх, провести плавное скручивающее движение руками против часовой стрелки до момента отпускания противником захвата. Продолжая движение, можно повалить соперника.

Противник обхватил самбиста спереди, зажав его руки (рис. 137).

Нанести расслабляющий удар коленом в низ живота и взять захват за одежду на поясе. На полусогнутых ногах повернуться к противнику боком (рис. 138). Выпрямляя ноги и наклоняясь вперед, провести бросок (рис. 139). После выполнения броска зажать шею между бедром и голенью (рис. 140).



Рис. 137



Рис. 138



Рис. 139

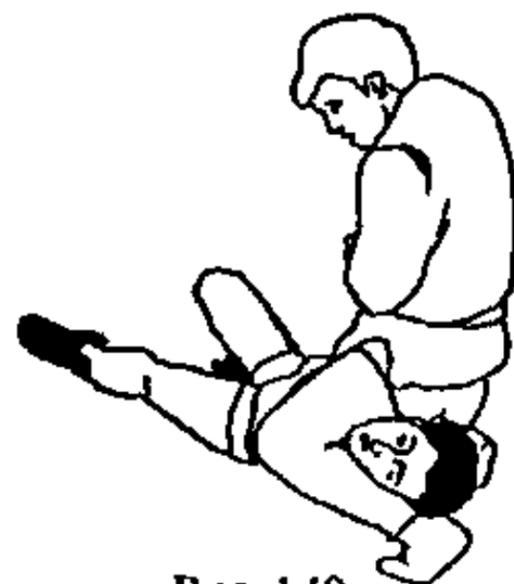


Рис. 140

Противник обхватил корпус самбиста сзади (рис. 141).

Нанести расслабляющий удар затылком в лицо или пяткой в голень. Нагнуться вперед и захватить голень противника (рис. 142). Садясь на бедро захваченной ноги, поднять ее вверх, опрокидывая противника на спину (рис. 143). Провести болевой прием на коленный сустав разгибанием ноги против ее естественного сгиба (рис. 144).



Рис. 141



Рис. 142



Рис. 143

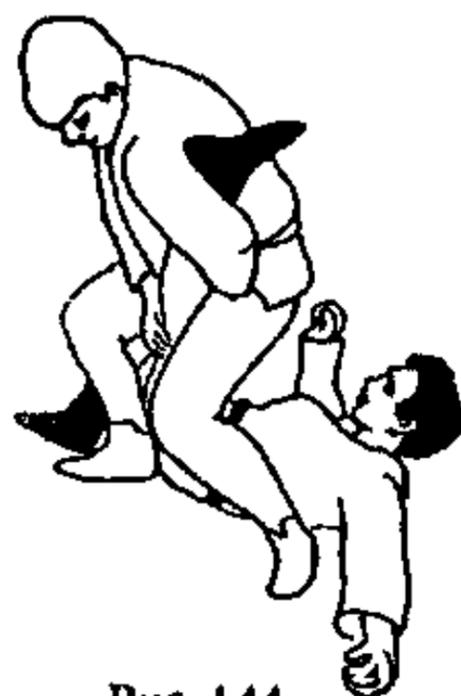


Рис. 144

Противник, находясь сзади, обхватил корпус самбиста под руками (рис. 145).

Ударить затылком в лицо нападающего. Затем, заведя правую ногу за его ноги, захватить их в районе подколенных сгибов (рис. 146). Выпрямляясь, провести бросок обратным захватом двух ног (рис. 147-148).

Для выполнения удержания наступить правой ногой на подколенный сгиб правой ноги нападающего.левой рукой прижать его голень к груди, прихватив этой же рукой одсжду на своем правом плече. Кисть правой руки подложить под подъем стопы. Оттягивая стопу противника, провести болевой прием на ахиллесово сухожилие (рис. 149).



Рис. 145



Рис. 146

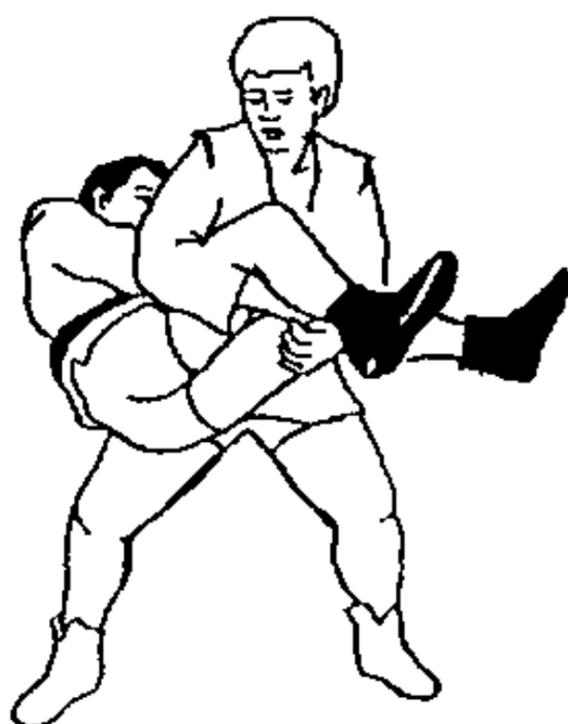


Рис. 147

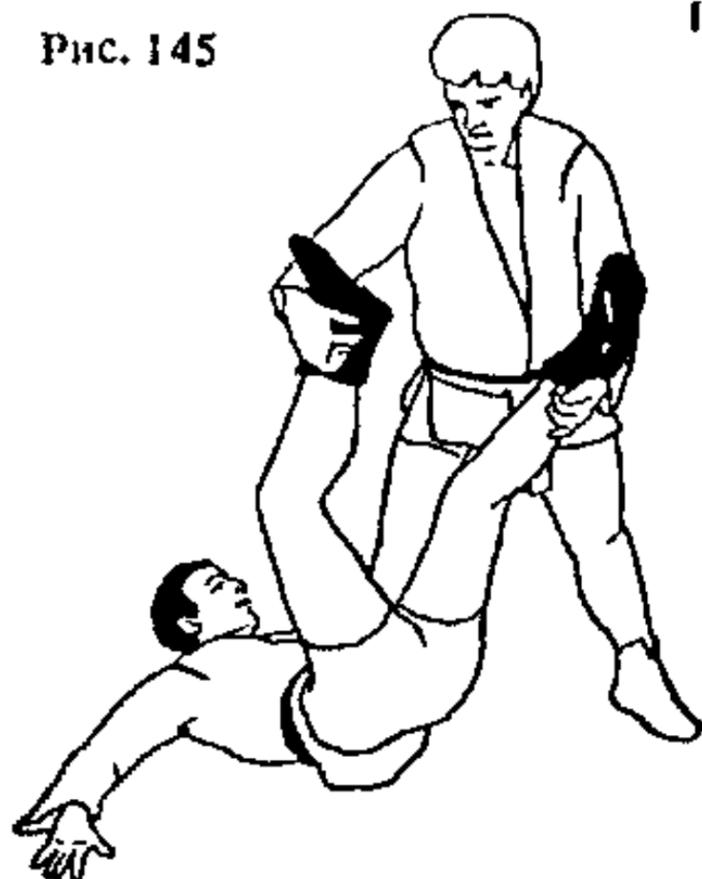


Рис. 148

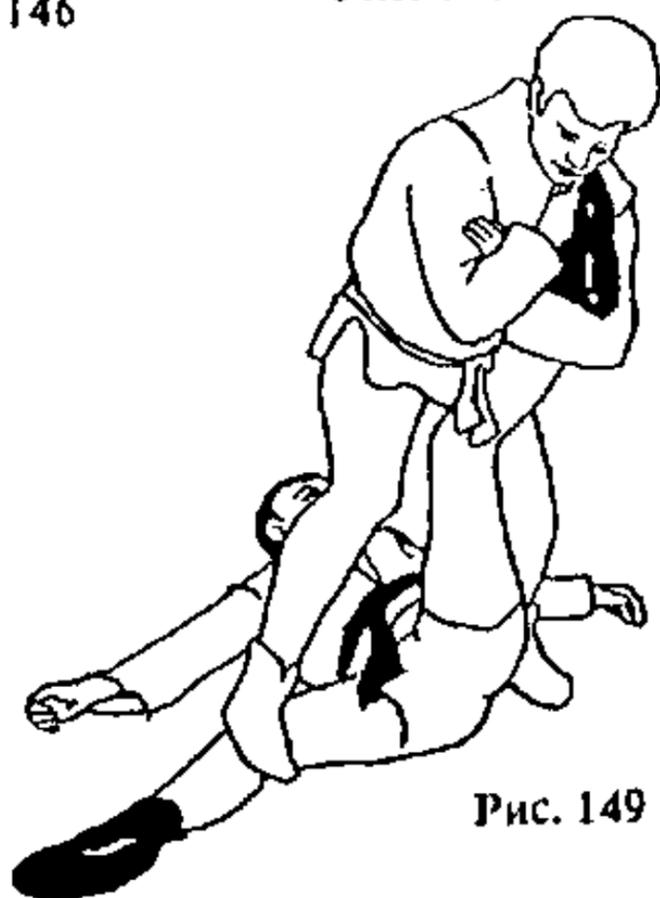


Рис. 149

Противник, находясь сзади, обхватил корпус самбиста под его руками (рис. 150).

Нанести расслабляющий удар пяткой в голень нападающего, одновременно захватив правой рукой за одежду на его правом локте, а левой - на предплечье. Поворачиваясь корпусом против часовой стрелки и наклоняясь вперед, провести подхват правой ногой под одноименную ногу противника (рис. 151). Увлекая его за собой, упасть на спину. Выполнение приема можно закончить ударом локтя в лицо или удушением (захватив одежду на плече нападающего, надавить предплечьем на его шею сверху).



Рис. 150



Рис. 151

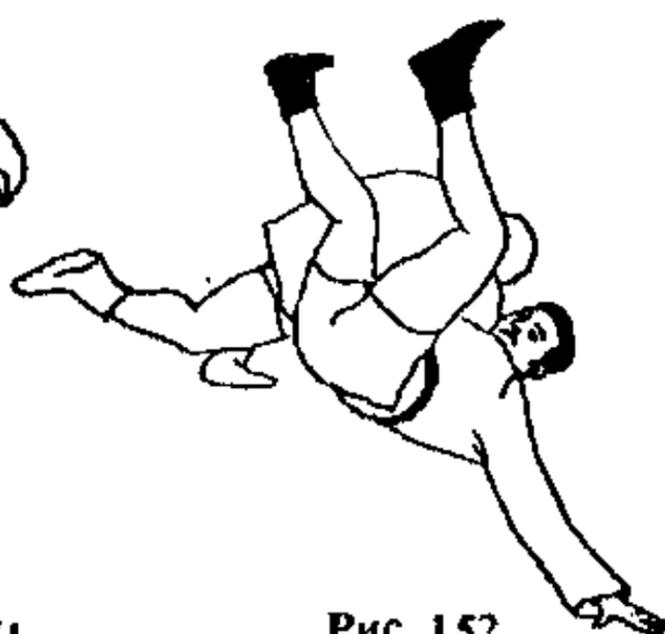


Рис. 152

Противник, находясь сзади, обхватил корпус самбиста.

Освобождение от захвата проводится нажатием суставов пальцев сжатой в кулак руки (движение - вверх-вниз) на внешнюю сторону кисти противника (рис. 153). Срывание захвата проводится разгибанием мизинца противника против его естественного сгиба (рис. 154). Болевой прием проводится при помощи разведения в стороны пальцев рук противника (рис. 155). Проводится атака на большие пальцы противника: захватив оба больших пальца, разорвать захват разведением рук в стороны (рис. 156).



Рис. 153



Рис. 154



Рис. 155



Рис. 156



Рис. 157

При захвате противник сцепил пальцы рук в замок.

Захватив его пальцы обеими руками, сдавить их (рис. 157).

Противник, находясь сзади, обхватил корпус самбиста над руками (рис. 158).

Освобождение осуществляется при помощи серии ударов, которые рекомендуется выполнять, когда ситуация требует мобильности, например, нападающих несколько. Не обязательно использовать всю серию ударов, можно воспользоваться лишь некоторыми движениями.

Нанести удар затылком в лицо противника (рис. 159), затем, отводя таз в сторону, ударить расслабленной рукой в низ живота (рис. 160). Приседая, одновременно выбросить вверх руки, как бы выскальзывая из захвата нападающего (рис. 161).

Используя поднятые руки, нанести удар локтем в корпус противника (рис. 162). Оттолкнуть нападающего можно ударом ноги назад (рис. 163).



Рис. 158



Рис. 159



Рис. 160

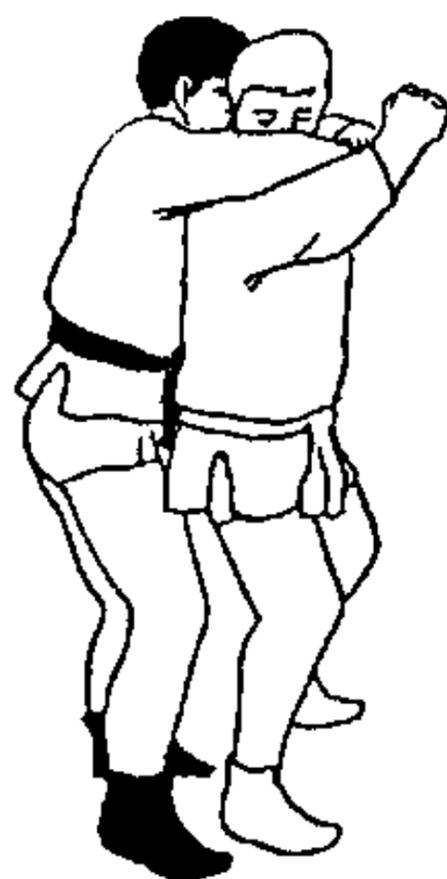


Рис. 161



Рис. 162

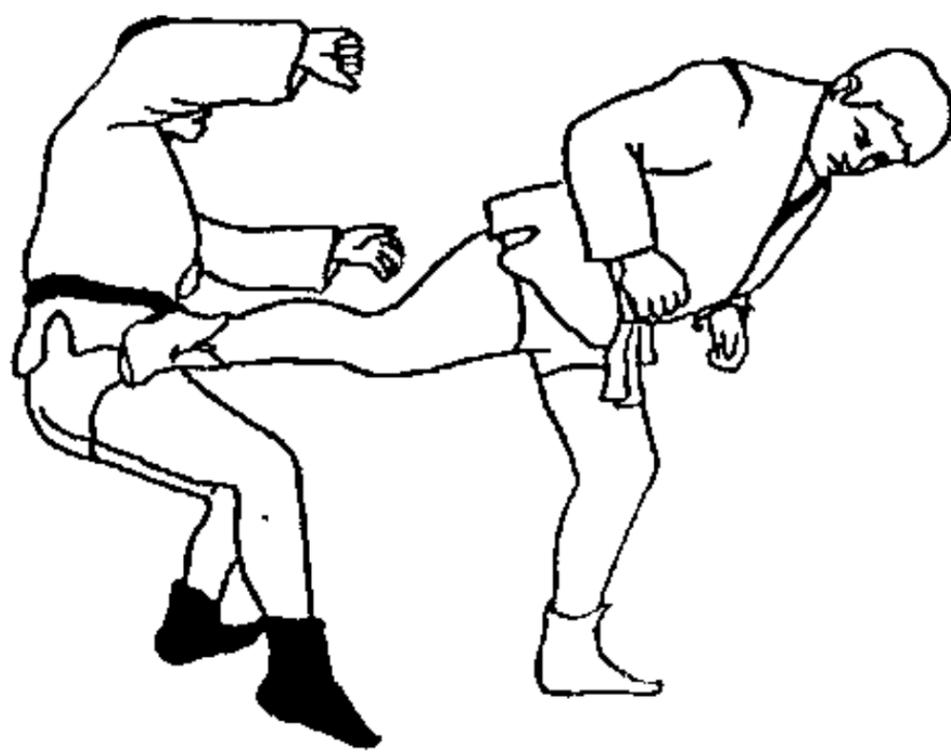
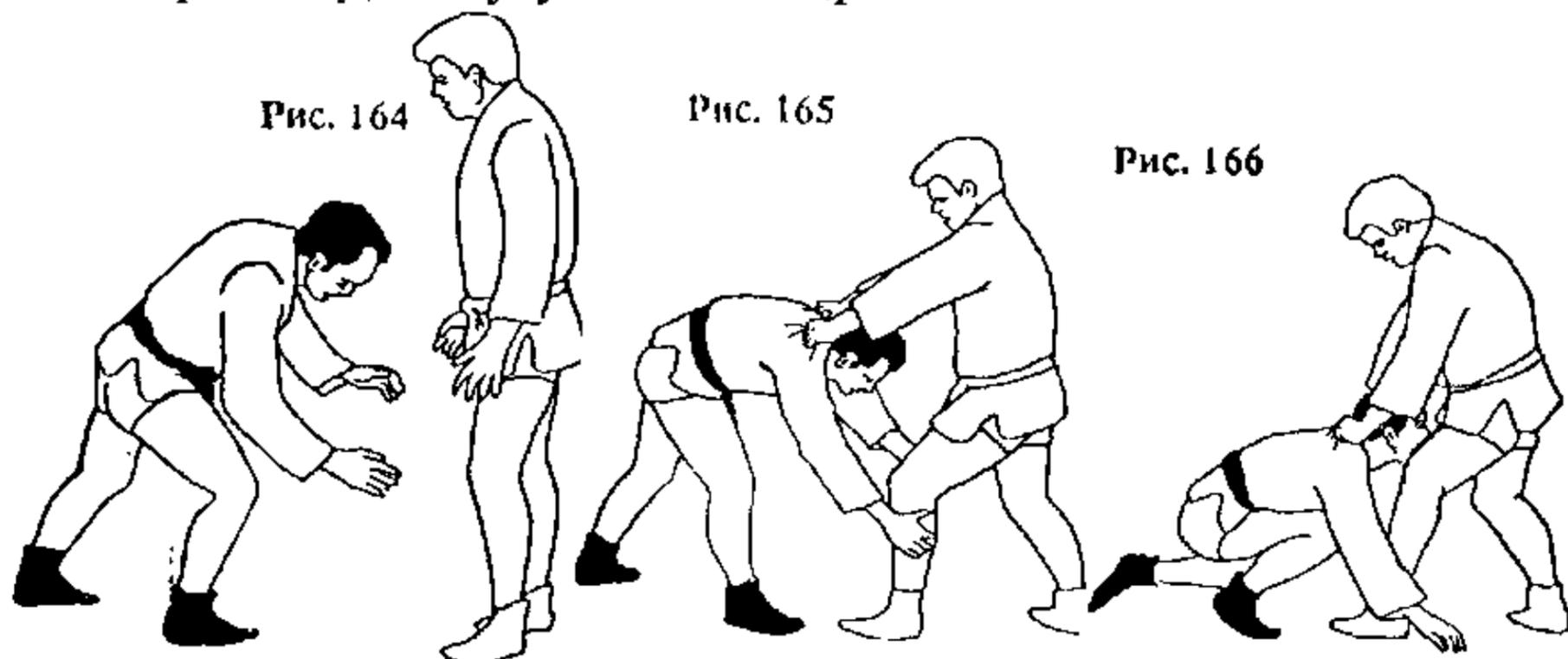


Рис. 163

НЕКОТОРЫЕ СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ ОТ ЗАХВАТОВ НОГ

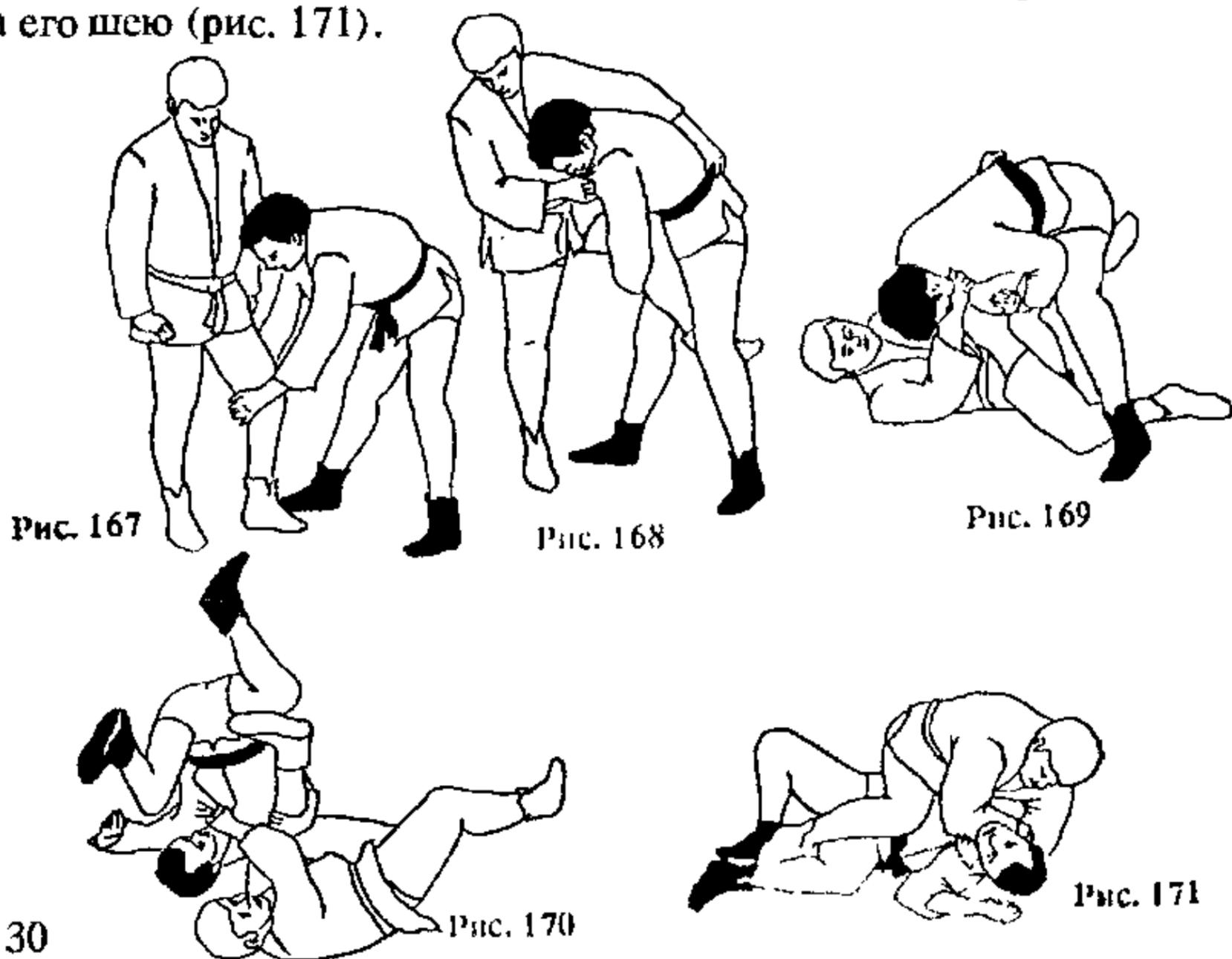
Противник атакует, пытаясь схватить за ноги (рис. 164).

Захватив обеими руками одежду на его спине (рис. 165), сделать сильный рывок руками вниз и одновременно выставить вперед ногу, согнутую в колене (рис. 166).



Противнику удалось захватить ногу самбиста (рис. 167).

Взять правой рукой хват за одежду на груди нападающего, а левой - на спине у пояса. Завести левую ногу между его ног и зацепить стопой за верхнюю часть левого бедра (рис. 168). Не отпуская захвата, сделать кувырок назад, перекидывая противника через голову (рис. 170). Продолжая движение, сесть на него верхом. Противника контролировать давлением предплечья на его шею (рис. 171).



"У осударя правая ножка подвернулася, левая ручка оскользнулася, мастер был Добрынюшка боротися, сшиб осударя Илью Муромца на сыру землю".

Былины.

Глава 2.

ЗАЩИТА ОТ УДАРОВ РУКАМИ

Удары руками являются одним из основных элементов нападения. Они включают в себя:

- а) удары кистью (кулак, ребра ладоней, основание ладони, внешняя и внутренняя стороны ладони);
- б) удары предплечьем;
- в) удары локтем.

Основным средством защиты от ударов являются блоки, при помощи которых выполняются задачи:

- а) отведения бьющей руки;
- б) остановки бьющей руки;
- в) замедления бьющей руки.

Условно защитные блоки можно квалифицировать как:

- а) отводящий;
- б) встречный (гасящий);
- в) подставной (в болевые точки).

Защитные блоки проводятся предплечьем, плечом, кистью.

Рис. 172, 173, 174 иллюстрируют блоки, выполняемые предплечьем одноименной или разноименной руки.



Рис. 172



Рис. 173

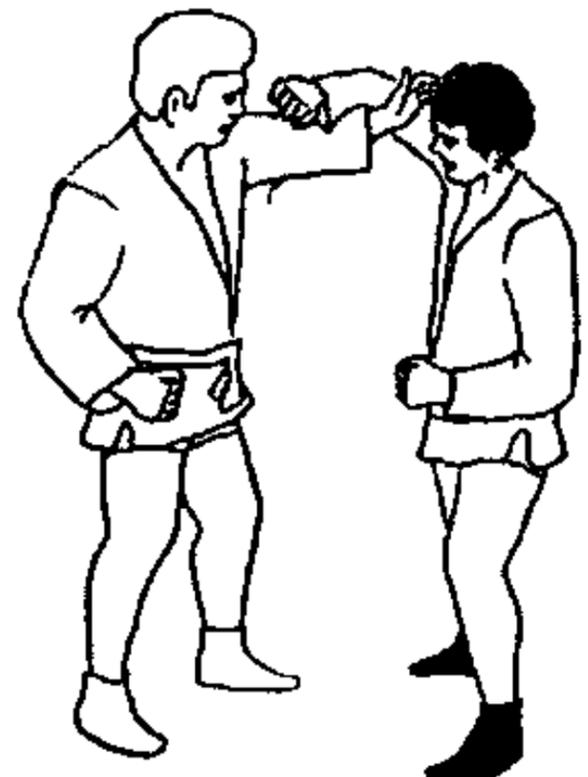


Рис. 174

Рис. 175 показывает защиту от удара в голову отклонением корпуса назад с одновременным ударом ноги в низ живота.

Рис. 176 показывает защиту от прямого удара правой руки в голову отклонением назад с одновременным ударом двумя руками (ножницы), при этом предплечьем левой руки удар производится по локтевому, а предплечьем правой руки - по лучезапястному суставу атакующей руки противника.

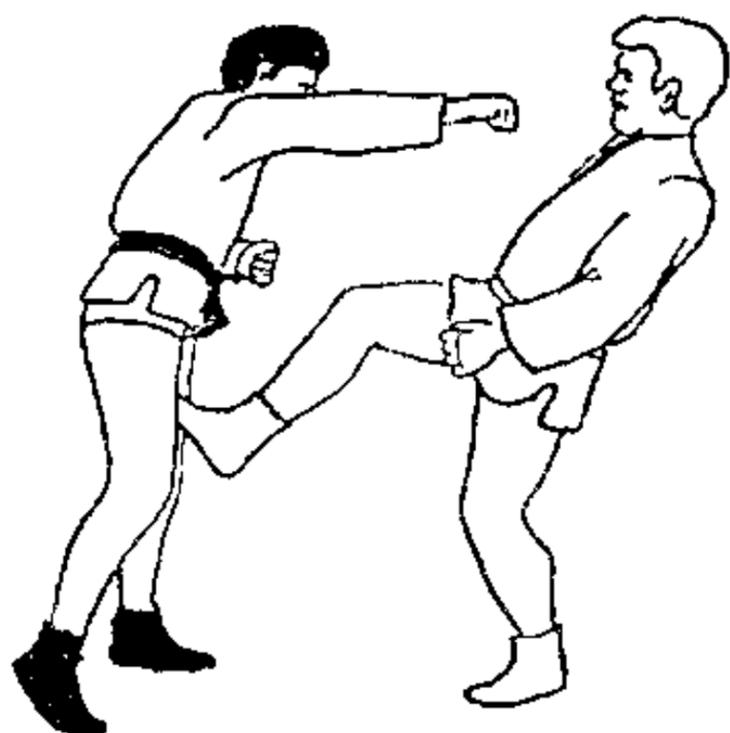


Рис. 175

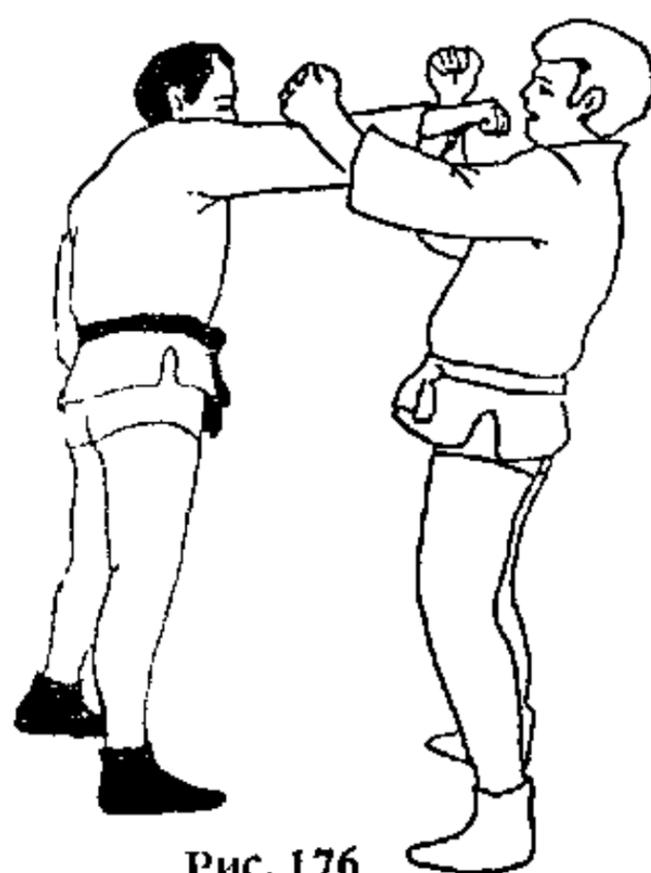


Рис. 176

Защита от прямого удара правой рукой в голову.

Предплечьем одноименной руки отвести удар с последующим захватом запястья атакующей руки.левой рукой взять захват локтевого сустава (рис. 178). Толчком левой руки, вызывая болевое ощущение в локтевом суставе (рис. 179), заставить противника упасть вперед (рис. 180).

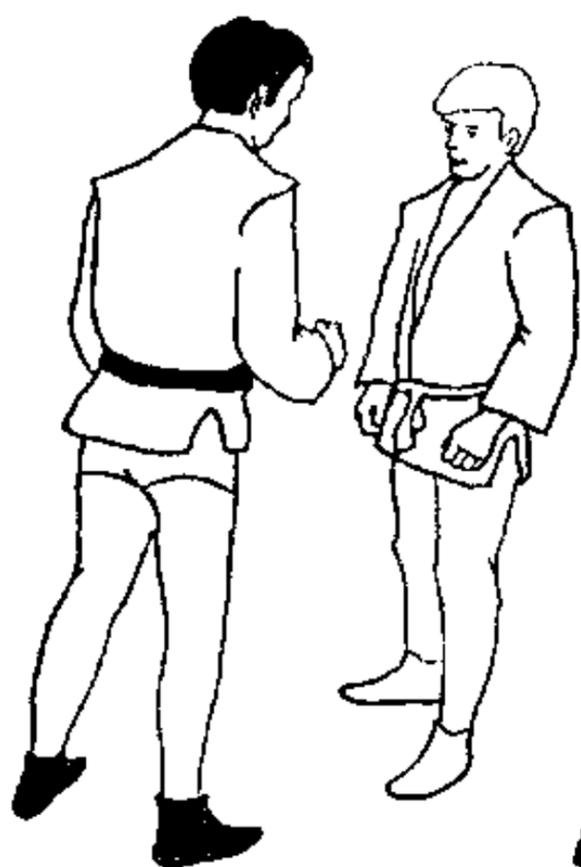


Рис. 177



Рис. 178



Рис. 179

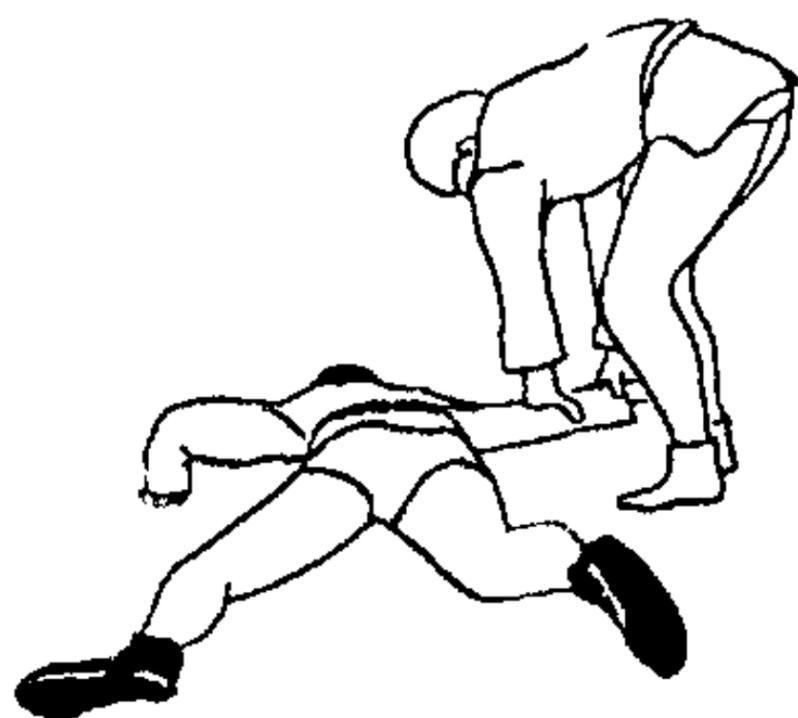


Рис. 180

Защита от удара правой рукой в голову.

Верхним горизонтальным блоком сбить удар вверх (рис. 182), после чего захватить атакующую руку противника за запястье. Сделав выпад правой ногой вперед, повернуться спиной к противнику против часовой стрелки. Руку соперника положить на плечевой сустав самбиста (рис. 183) так, чтобы ладонь была повернута вверх. Усилием рук вниз провести болевой прием на локтевой сустав.



Рис. 181



Рис. 182

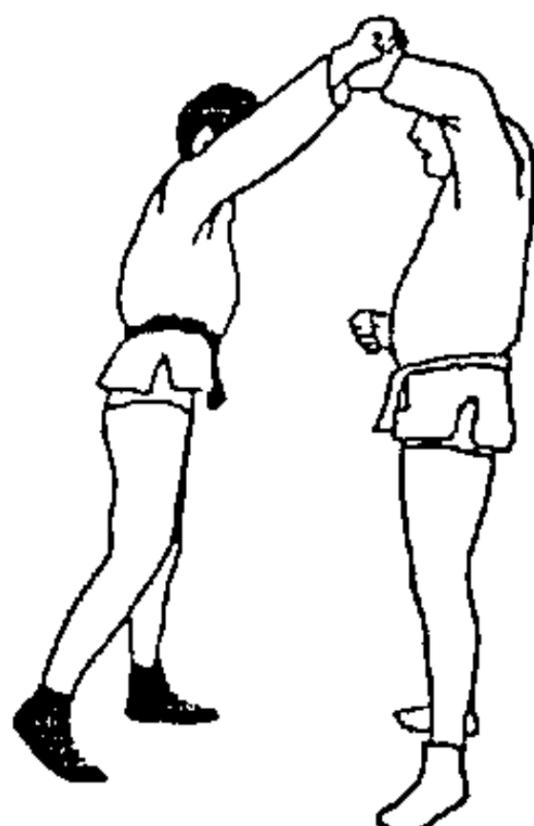


Рис. 183



Защита от удара в голову передней подсечкой.

Противник наносит удар правой рукой.

Провести блок предплечьем левой руки (рис. 185), после чего захватить одежду на локте атакующей руки противника. Правой рукой взять захват одежды на груди. Выбивая стопой левой ноги правую ногу противника в районе голени (рис. 186), провести рывок руками назад-влево, заставляя противника упасть на спину (рис. 187).

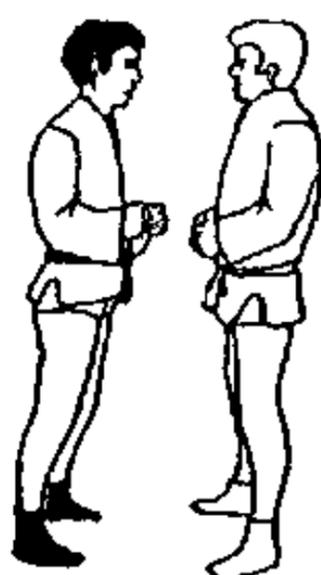


Рис. 184

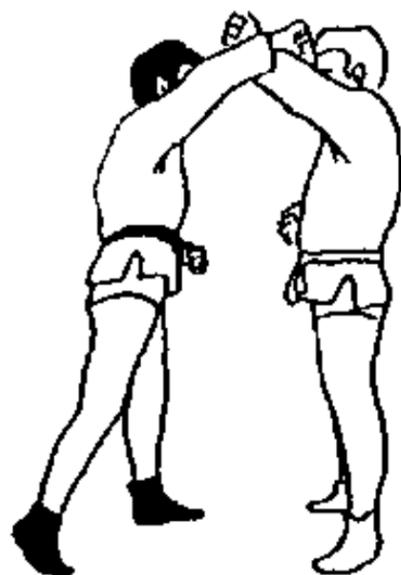


Рис. 185



Рис. 186



Рис. 187

Защита задней подножкой от удара рукой в голову.

Противник наносит удар правой рукой в голову.

Проводя блок предплечьем левой руки (рис. 188), захватить лучезапястный сустав атакующей руки. Основанием открытой ладони нанести удар снизу вверх в челюсть. Одновременно с этим провести выпад правой ногой вперед так, чтобы перекрыть подколенный сустав правой ноги противника (рис. 189). Выпрямляя правую ногу и перенося на нее вес тела, провести бросок (рис. 190).

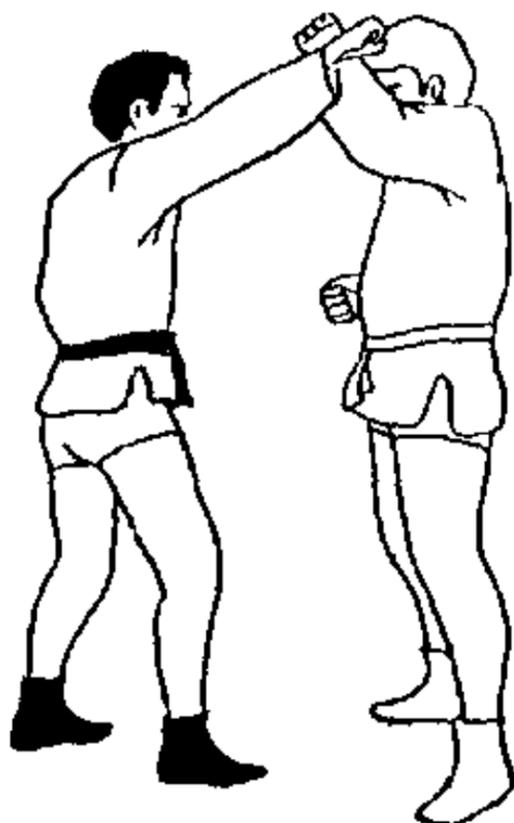


Рис. 188



Рис. 189



Рис. 190

Защита от удара в голову броском через бедро.

Противник наносит удар правой рукой в голову.

Провести блок предплечьем правой руки, стараясь захватить одежду на локте противника (рис. 191). Поворачиваясь по часовой стрелке, левой рукой взять захват на поясе противника. Выпрямляя ноги и нагибаясь вперед, провести бросок (рис. 193).

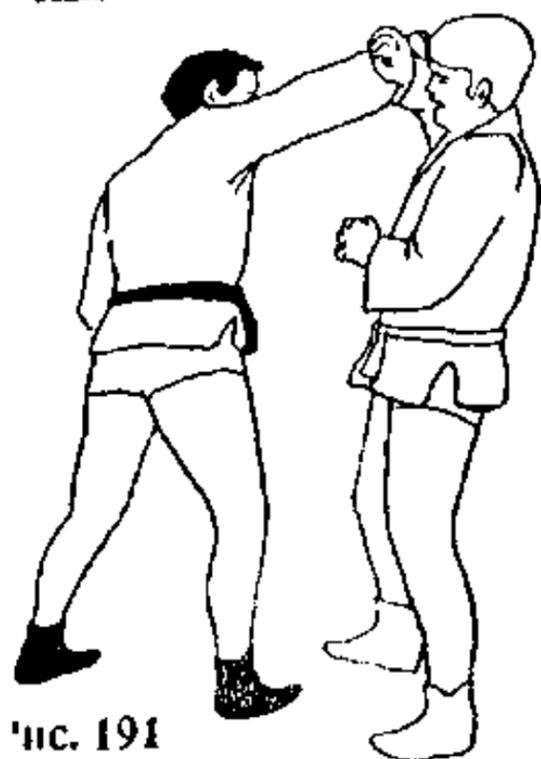


Рис. 191

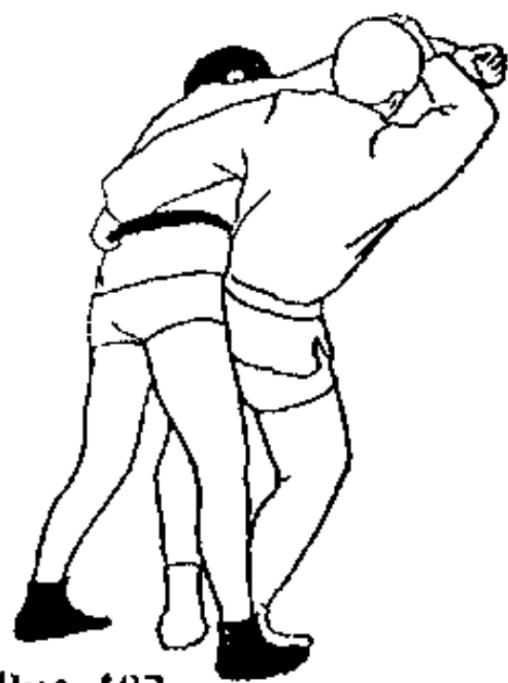


Рис. 192



Рис. 193

Защита от удара в голову броском через плечи - "мельница".

Противник наносит удар в голову правой рукой.

Остановить удар верхним горизонтальным блоком левым предплечьем и захватить одежду у локтя (рис. 195). Согнув ноги, обхватить правой рукой правое бедро атакующего (рис. 196). Выпрямляя ноги и разворачиваясь (рис. 197), провести бросок.



Рис. 194



Рис. 195

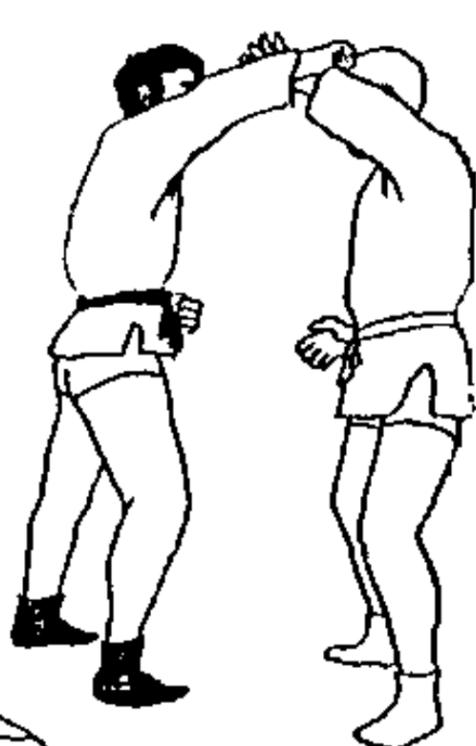


Рис. 196

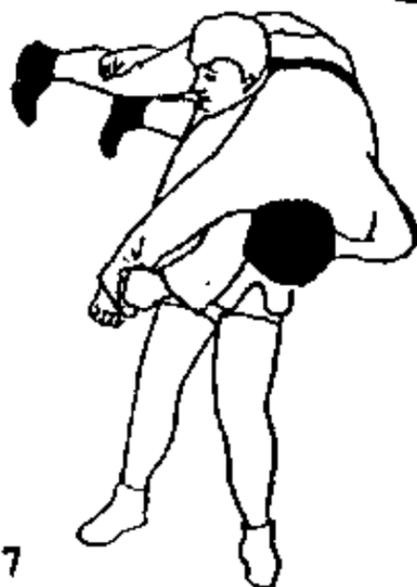


Рис. 197



Рис. 198

Защита от бокового удара кулаком в голову.

Противник наносит правой рукой боковой удар в голову.

Провести блок предплечьем левой руки (рис. 200) с последующим захватом за одежду на плече. Правой рукой взять захват на груди. Наклоняя противника руками влево-вниз, нанести встречный удар в корпус (рис. 201). Опуская ногу, выполнить удар стопой в подколенный сгиб (рис. 202). После падения противника на спину комбинацию можно закончить ударом ноги в корпус (рис. 203).

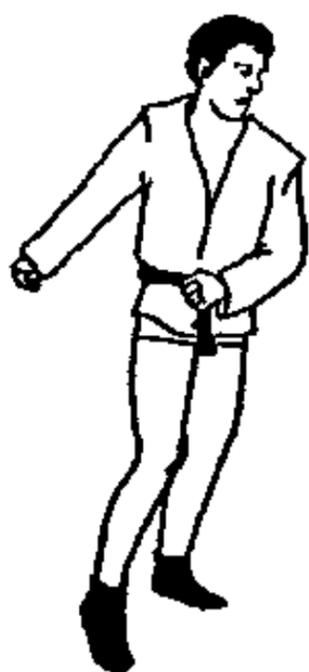


Рис. 199



Рис. 200

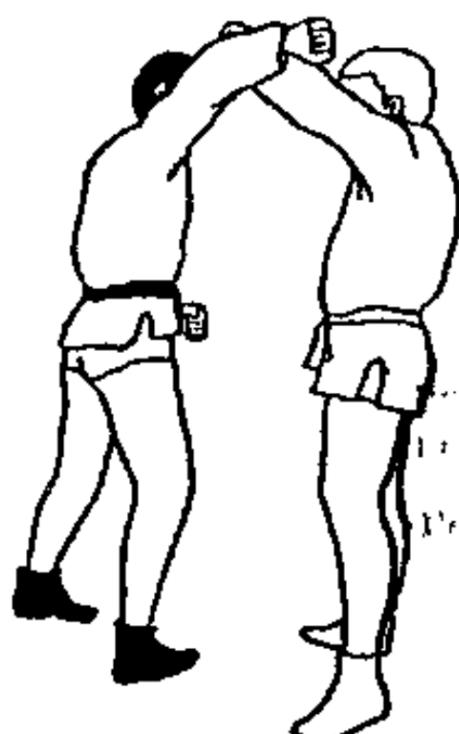


Рис. 201



Рис. 202



Рис. 203

Защита от удара руками наотмашь.

Противник двумя руками наносит удар наотмашь.

Поставив вертикальный блок предплечьями обеих рук, остановить удар (рис. 205), после чего произвести захват. Ударом стопой в подколенный сгиб (рис. 206) с одновременным рывком руками вниз провести бросок.



Рис. 204



Рис. 205



Рис. 206

Защита от удара кулаком в живот.

Противник наносит удар кулаком в живот.

Прижав предплечья обеих рук к животу и нагибаясь вперед, остановить удар (рис. 208). Обхватить с наружной стороны бедра противника (рис. 209). Плечом провести толчок в корпус с одновременным рывком руками в сторону-вверх, опрокидывая атакующего на спину (рис. 210).

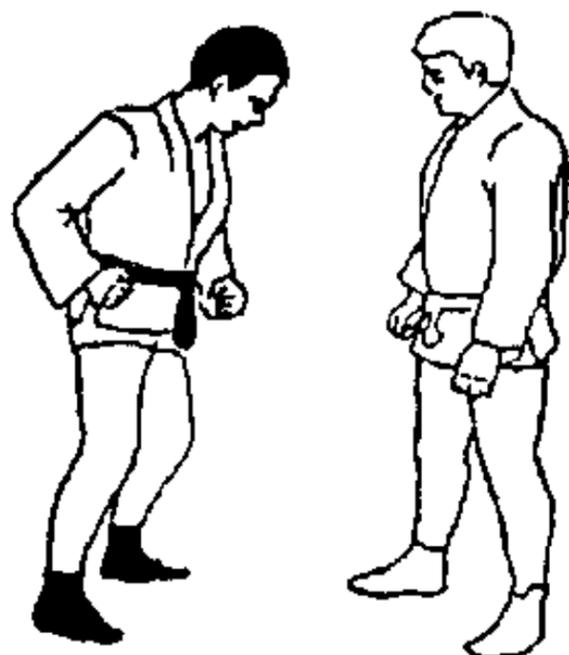


Рис. 207



Рис. 208

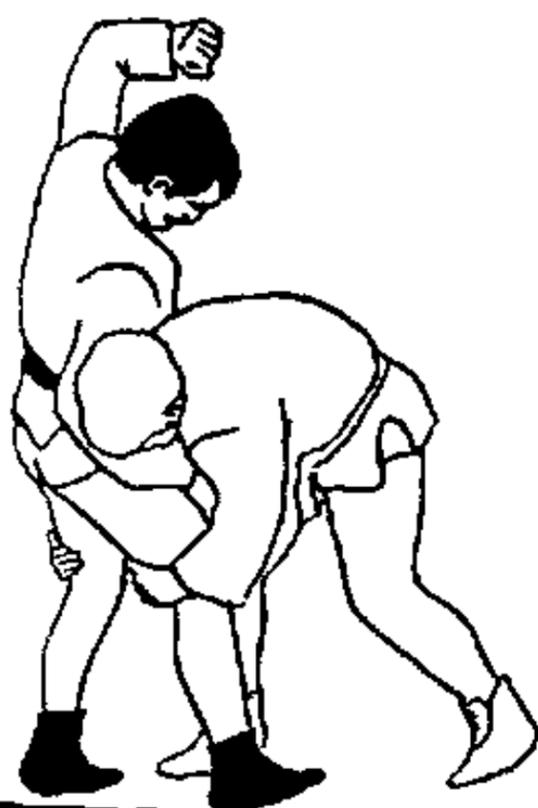


Рис. 209

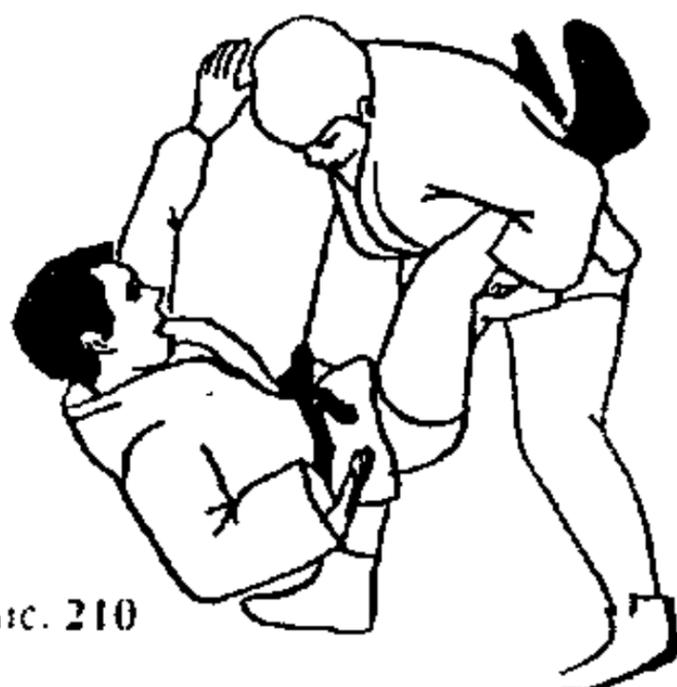


Рис. 210

Защита от удара кулаком в голову.

Противник наносит правой рукой удар в голову.

Провести блок-удар предплечьем левой руки по предплечью атакующей руки (рис. 211). Ребрами ладони левой руки ударить по шее (рис. 212). Локтем правой руки нанести удар в челюсть (рис. 213). Придерживая противника левой рукой за плечо, не останавливая движения, правым локтем нанести удар по челюсти с другой стороны (рис. 214-215). Завершить комбинацию ударом колена в голову с последующим ударом обеих рук по шее противника (рис. 216).

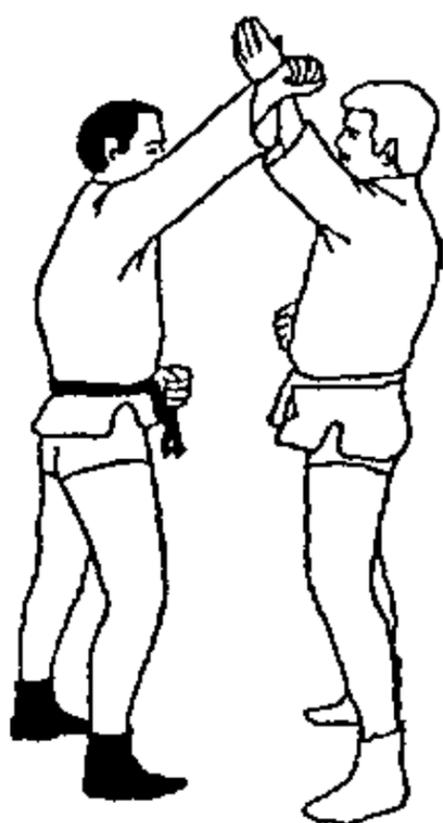


Рис. 211

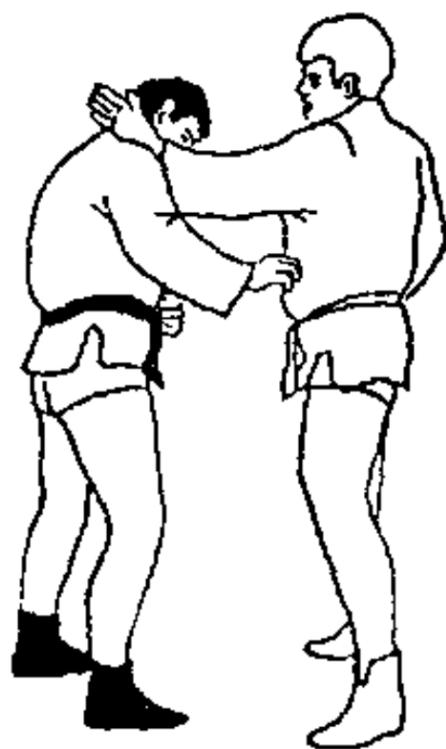


Рис. 212



Рис. 213



Рис. 214

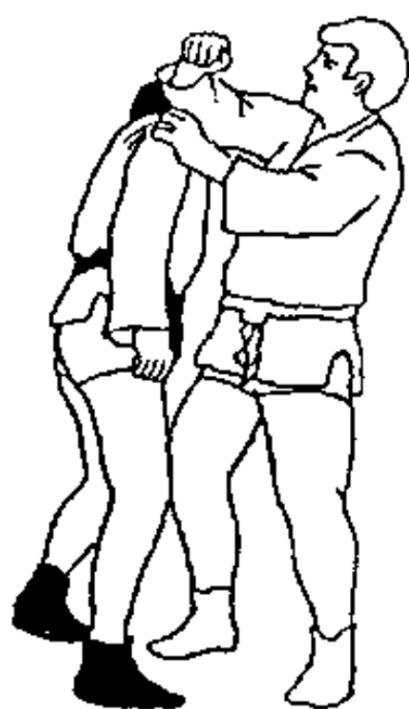


Рис. 215

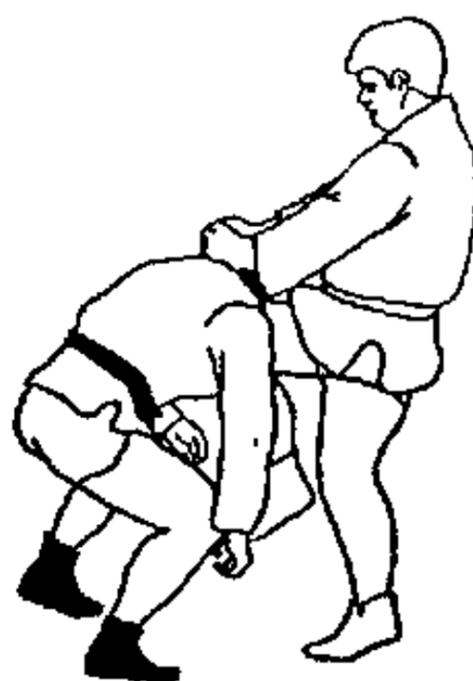


Рис. 216

Глава 3.

ЗАЩИТА ОТ УДАРОВ НОГАМИ

Удары ногами наносят в голову и грудь, "солнечное сплетение", живот и спину, а также по конечностям. Поэтому надо тщательно готовиться к их отражению. В первую очередь обращаем внимание на стойку - по ней можно определить, куда готовится удар. По распределению веса тела можно предугадать, какая из ног будет ударной.

Рис. 217 - показан блок от удара ногой снизу коленом разноименной ноги в голень.

Рис. 218 - показаны боковой удар и блок стопой одноименной ноги в колено противника.

Рис. 219 - показан блок против бокового удара - коленом разноименной ноги в голень противника.

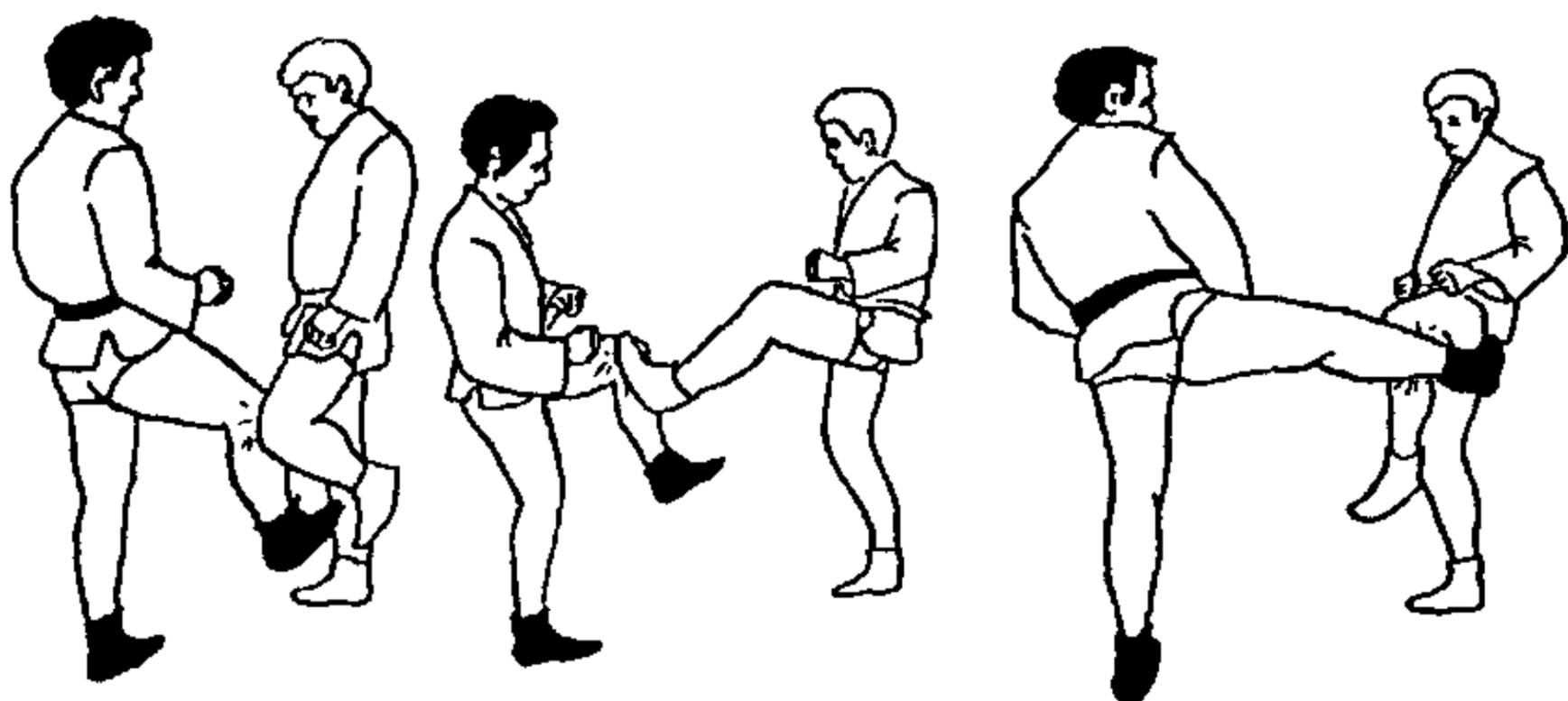


Рис. 217

Рис. 218

Рис. 219

Рис. 220 - блок кулаком разноименной руки в голень против удара ногой снизу.

Рис. 221 - блок против бокового удара в верхнюю часть корпуса плечом разноименной руки с подстраховкой другой рукой.

Рис. 222 - показан блок против удара ногой в голову снизу с уходом в сторону и одновременным блоком разноименной рукой.

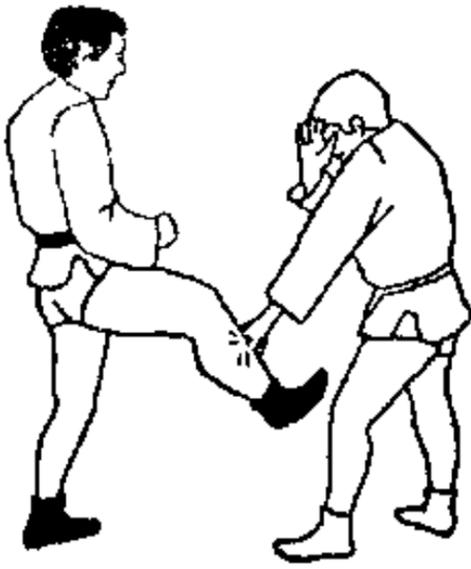


Рис. 220



Рис. 221

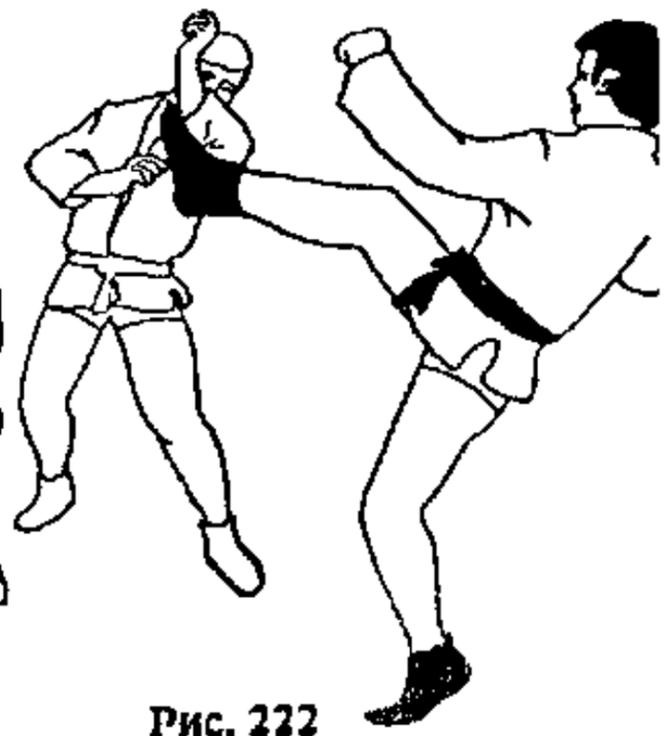


Рис. 222

Защита от удара ногой снизу.

Остановить удар противника крестообразным блоком (рис. 223). Взять правой рукой за пятки (рис. 224). Проводя скручивание стопы по часовой стрелке, провести рывок вверх (рис. 225). Не отпуская ногу противника, дополнительно блокировать ее одноименной ногой (рис. 226) так, чтобы голень самбиста легла перпендикулярно голени соперника. Упираясь верхней частью корпуса в голеностоп, провести болевой прием.

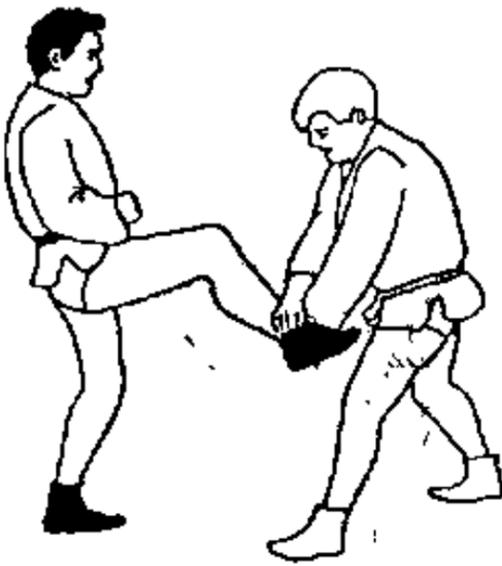


Рис. 223

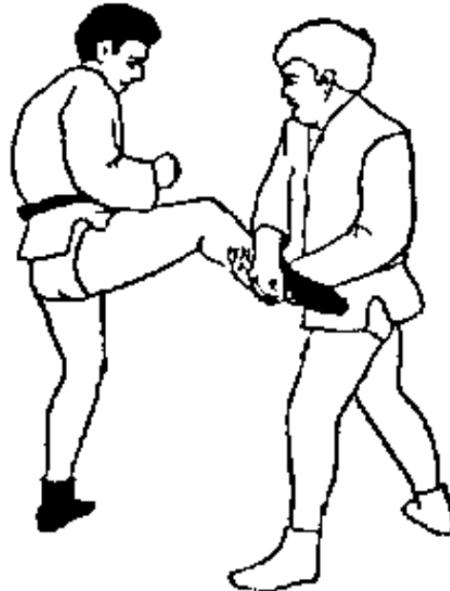


Рис. 224

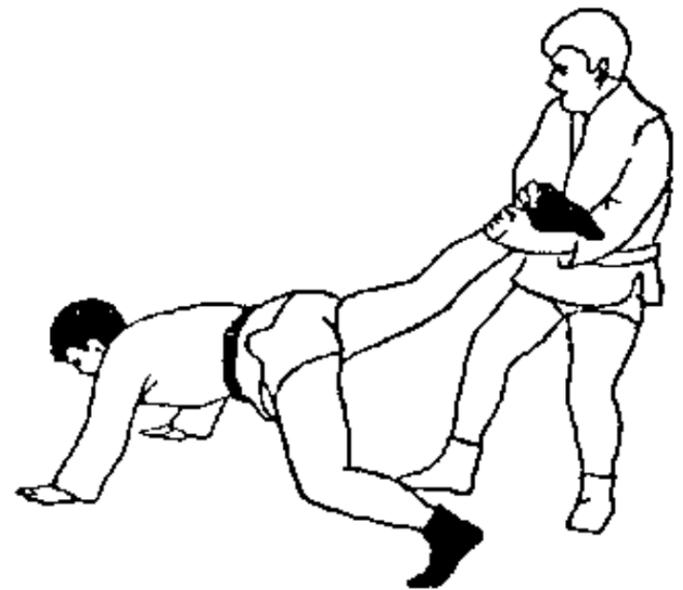


Рис. 225

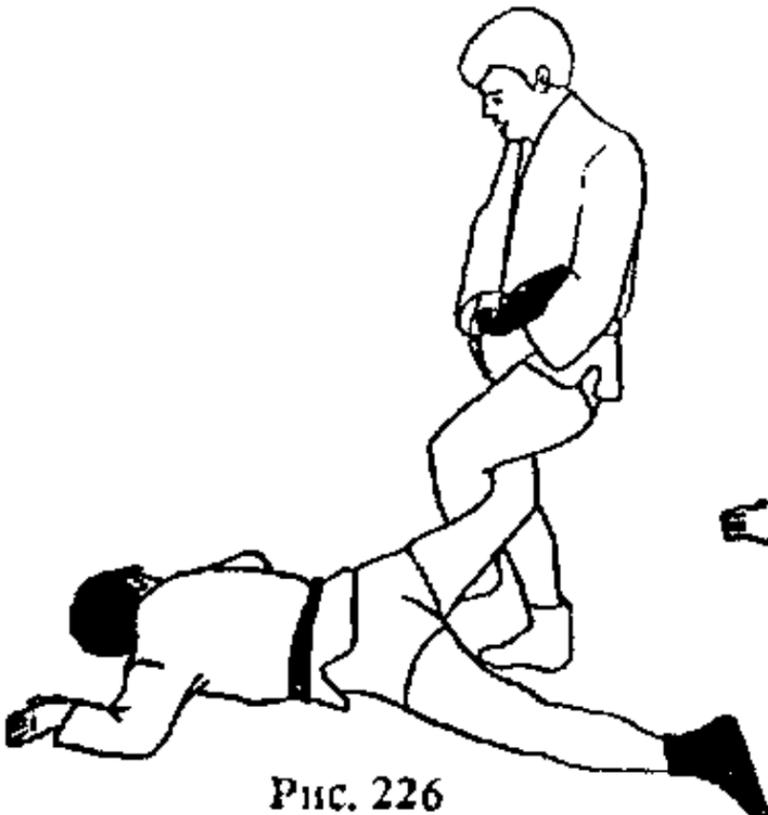


Рис. 226

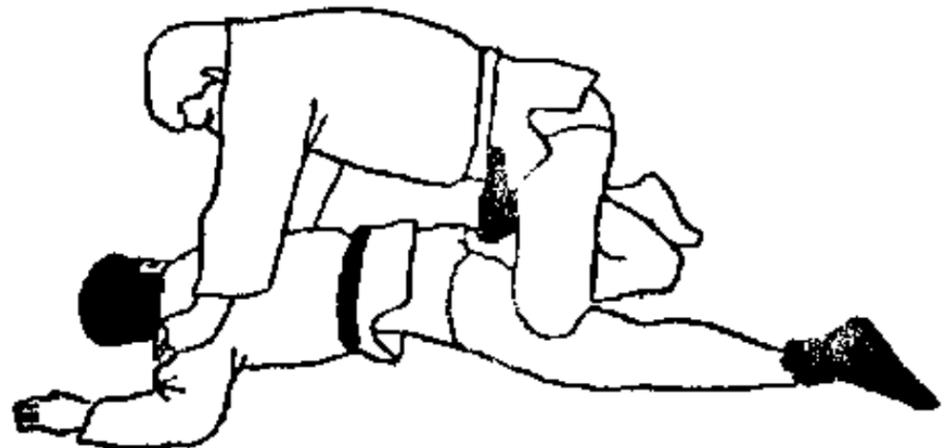


Рис. 227

Противник наносит правой ногой удар снизу.

Встретить атакующую ногу крестообразным блоком. Взяв захват за голеностоп и поднимая ногу противника вверх, нанести удар левой ногой снизу-вверх в подколенный сгиб опорной ноги противника, выбивая ее (рис. 230).

На рис. 232, как разновидность этого приема, показано выбивание опорной ноги стопой правой ноги самбиста в колено.

Рис. 228

Рис. 229

Рис. 230

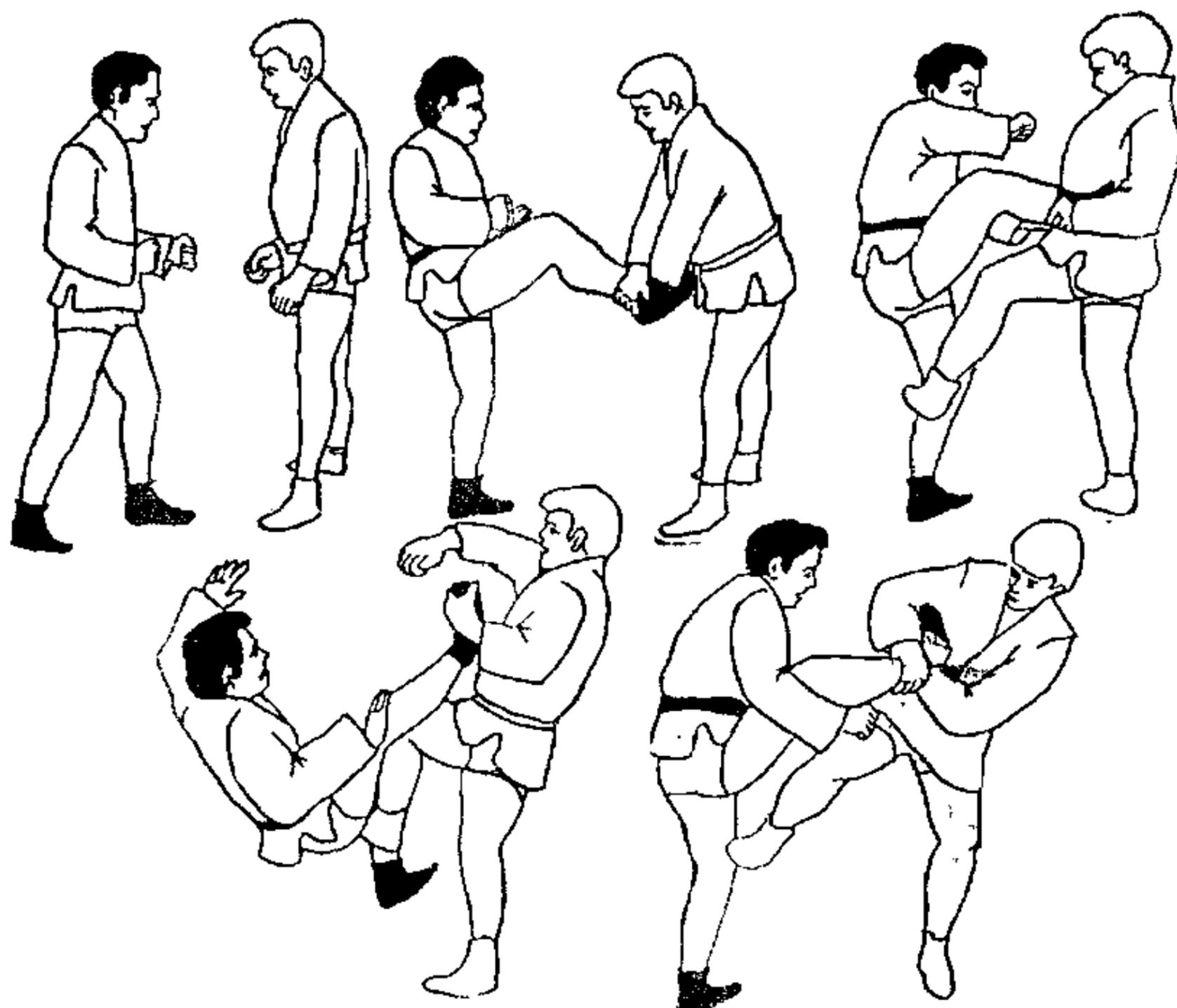


Рис. 231

Рис. 232

Противник наносит удар правой ногой снизу.

Отшагивая правой ногой в сторону, увести корпус из-под удара с одновременным отбивом и сопровождением левым предплечьем ноги противника вверх (рис. 234). Сделав правой ногой выпад, перекрывать левую ногу соперника чуть ниже подколенного сгиба. Перехватить поднятую вверх ногу, зажав ее снизу правым локте-

вым суставом (рис. 235). Перенося вес тела на правую ногу и выпрямляя ее, провести бросок (рис. 236).

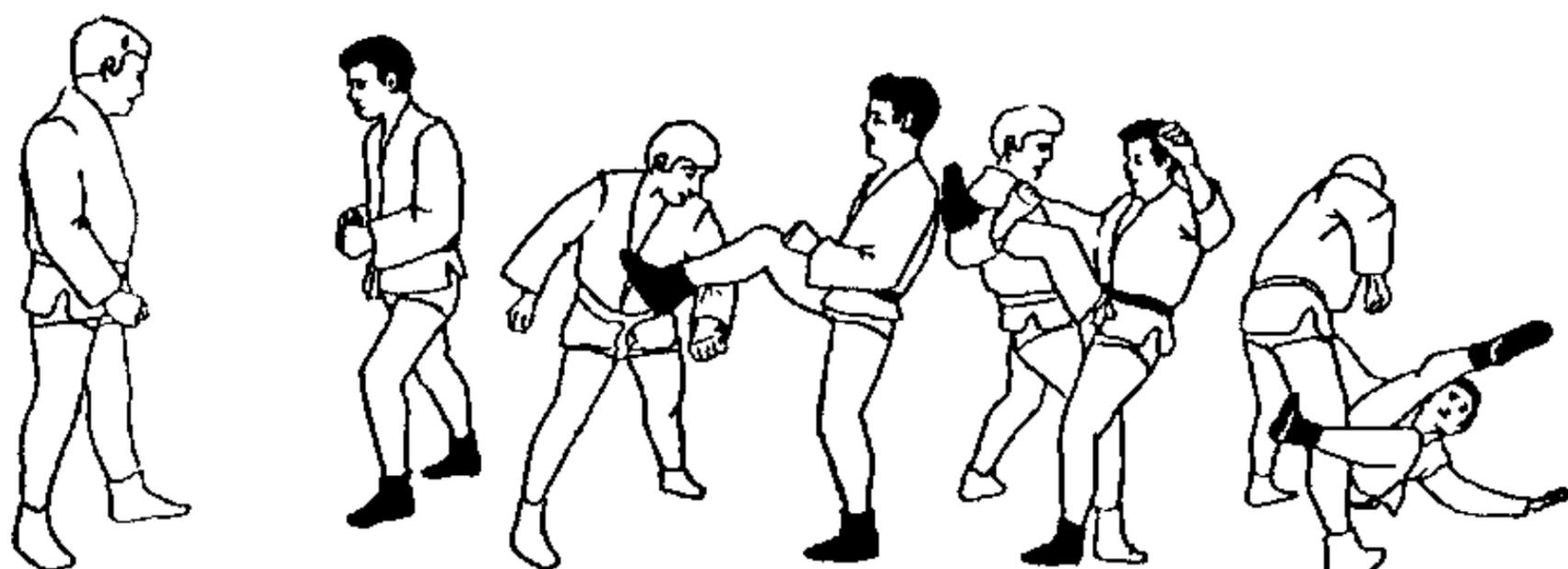


Рис. 233

Рис. 234

Рис. 235

Рис. 236

Защита от ударов ногой снизу.

Проведя блок предплечьем левой руки, сделать обратный захват за голень (рис. 237). Повернувшись по часовой стрелке (рис. 238) и опускаясь на колени спиной к противнику так, чтобы его бедро находилось на плечевом суставе самбиста, а голень была прижата к груди (рис. 239), наклоняясь вперед, провести бросок (рис. 240).

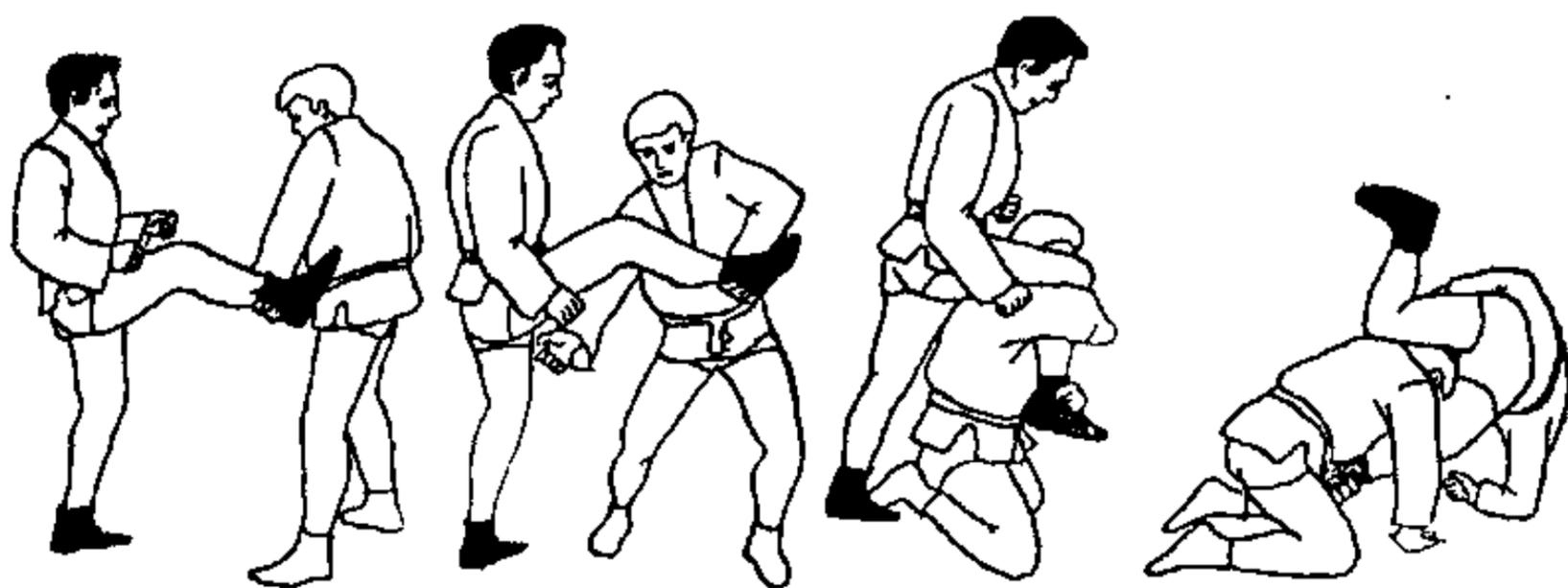


Рис. 237

Рис. 238

Рис. 239

Рис. 240

Противник наносит удар ногой снизу.

Отступив назад, увести корпус из-под удара, одновременно предплечьем левой руки сопровождая атакующую ногу. Подхватить ее за голень (рис. 242). Толчком правой ноги опрокинуть нападающего назад (рис. 243).



Рис. 241

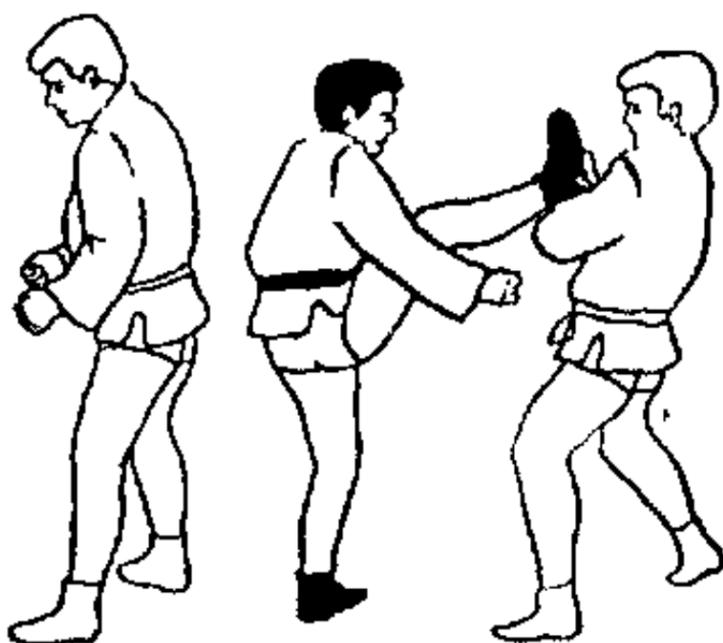


Рис. 242

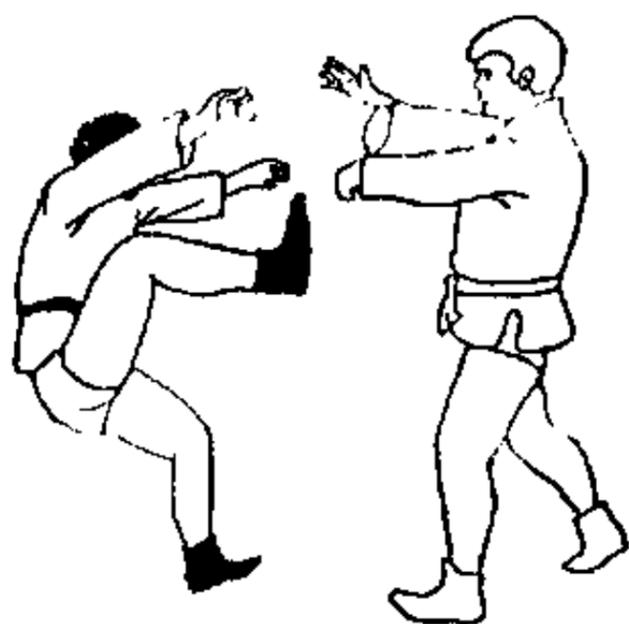


Рис. 243

Противник наносит боковой удар правой ногой в верхнюю часть корпуса.

Поставить блок плечом левой руки (рис. 244). Захватить ногу за подколенный сгиб. Сделать выпад правой ногой с перекрытием подколенного сгиба опорной ноги противника. Нанести снизу вверх основанием правой ладони удар в челюсть. Одновременно, перенеся вес тела на правую ногу и выпрямляя ее, провести бросок (рис. 245). Прием можно закончить ударом ноги по тазобедренному суставу.

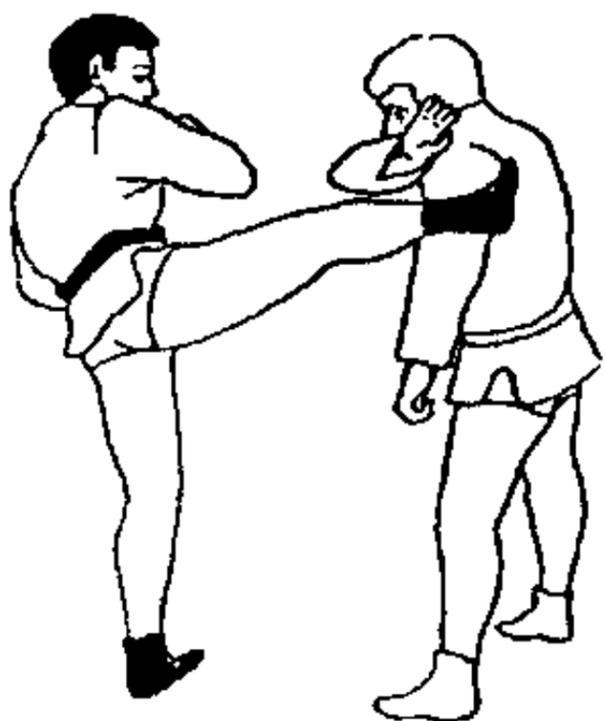


Рис. 244



Рис. 245

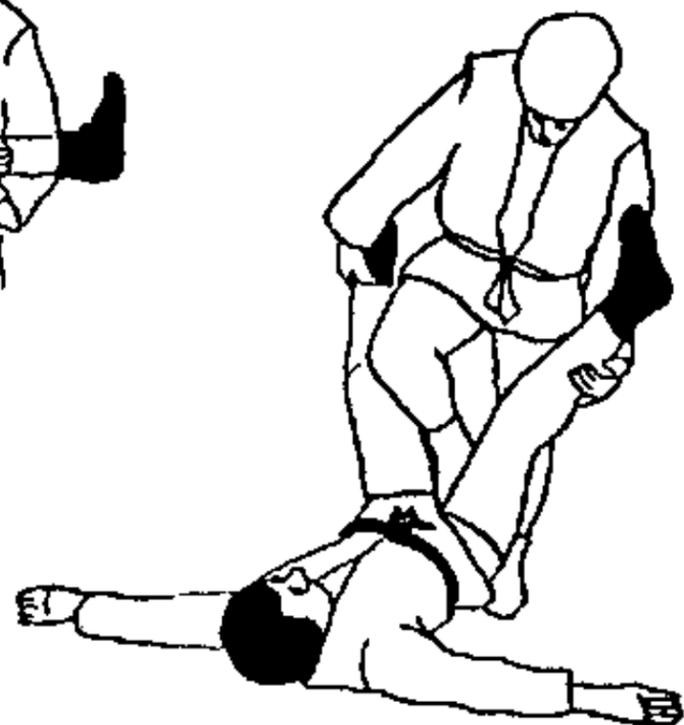


Рис. 246

Противник наносит удар правой ногой в верхнюю часть корпуса.

Поставив блок плечом левой руки, захватить правой рукой голень противника ближе к коленному суставу (рис. 247). Выпрямляя согнутые ноги и прижимая голень к своей груди, провести бросок (рис. 248). Прием можно закончить ударом ноги в низ живота (рис. 249).



Рис. 247

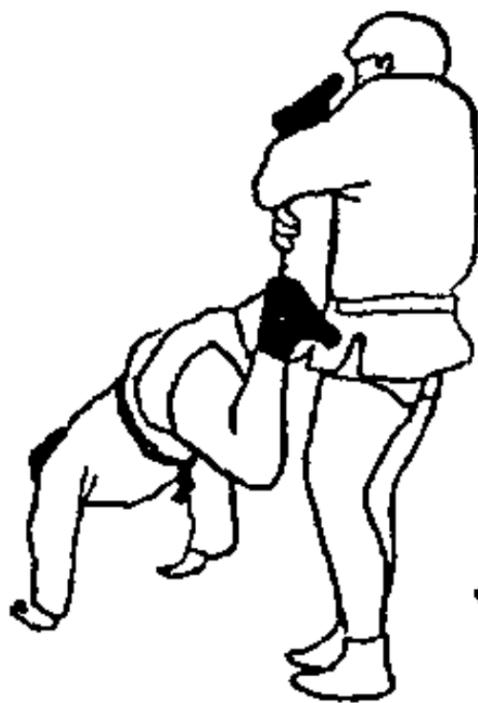


Рис. 248



Рис. 249

Противник наносит боковой удар ногой в корпус.

Поставив блок плечом левой руки (рис. 250), захватить предплечьем голень атакующей ноги. Левую голень положить на подколенный сустав заблокированной ноги (рис. 251). Наклоняясь, бросить противника вперед. Провести болевой прием, нажимая на голеностоп верхней частью левого бедра (рис. 252).

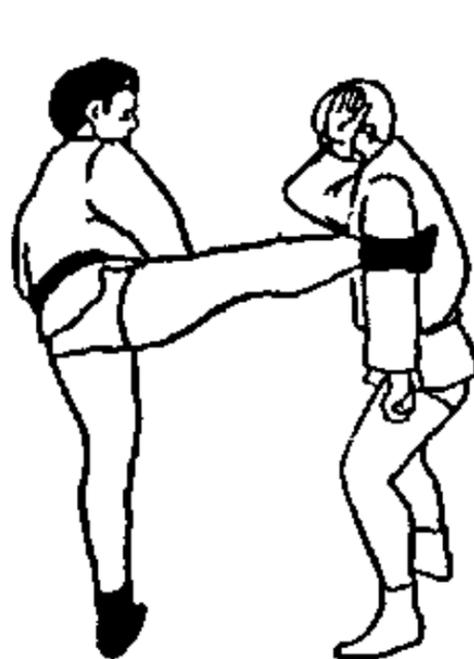


Рис. 250

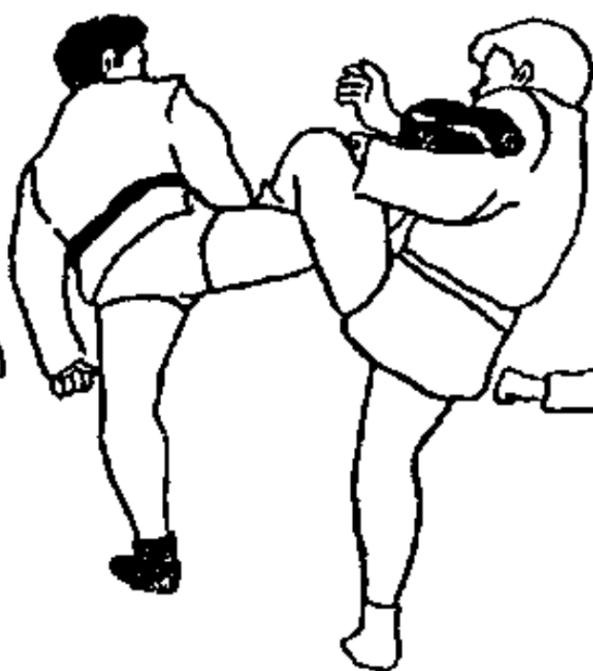


Рис. 251

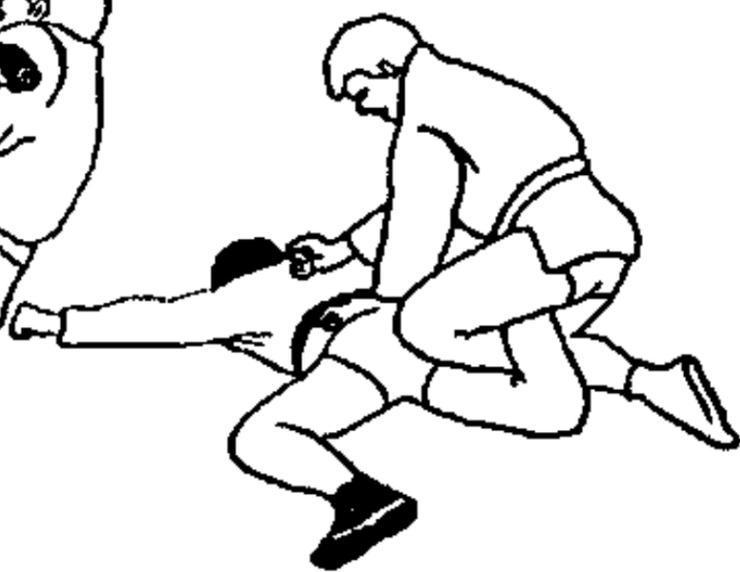


Рис. 252

Противник атакует боковым ударом правой ноги в верхнюю часть корпуса.

Поставив блок плечом левой руки, прижать предплечьем голень противника к плечу. Правой рукой захватить одежду на груди нападающего и нанести удар в область тазобедренного сустава левым коленом (рис. 254). Стопой правой ноги выбить голень опорной ноги противника с одновременным рывком руками на себя-вправо (рис. 255-256).

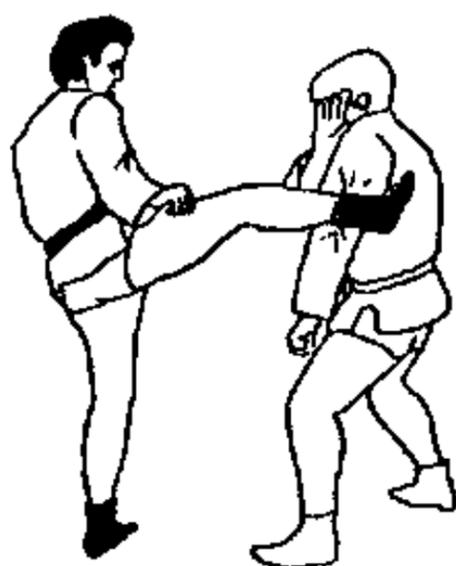


Рис. 253



Рис. 254



Рис. 255



Рис. 256

Противник наносит боковой удар ногой в корпус.

Поставив блок плечом правой руки (рис. 257), захватить предплечьем голень атакующей ноги.левой рукой провести захват за правое бедро (рис. 258). Толчком левого плеча вперед с одновременным подрывом опорной ноги вверх провести бросок (рис. 259).

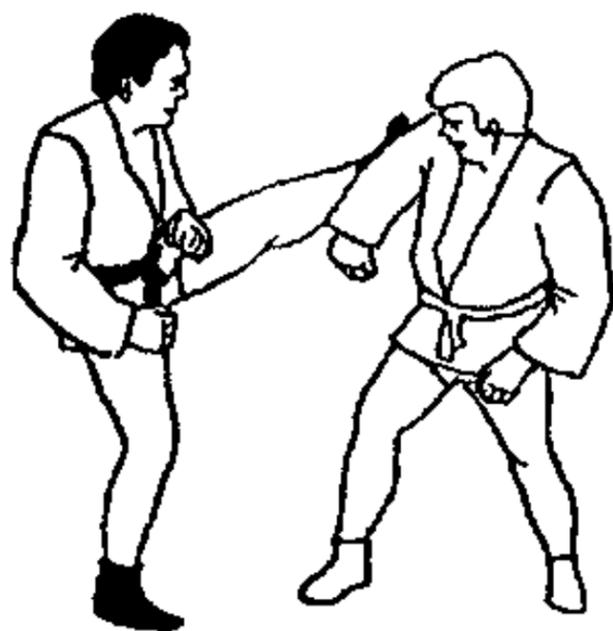


Рис. 257



Рис. 258



Рис. 259

Противник наносит болевой удар ногой в верхнюю часть корпуса.

Приседая, пропустить удар над собой (рис. 261). Из этого положения сделать ногой выпад и толкнуть корпусом бедро опорной ноги противника, опрокидывая его на спину (рис. 262-263). Закончить прием можно ударом руки в низ живота.



Рис. 260



Рис. 261

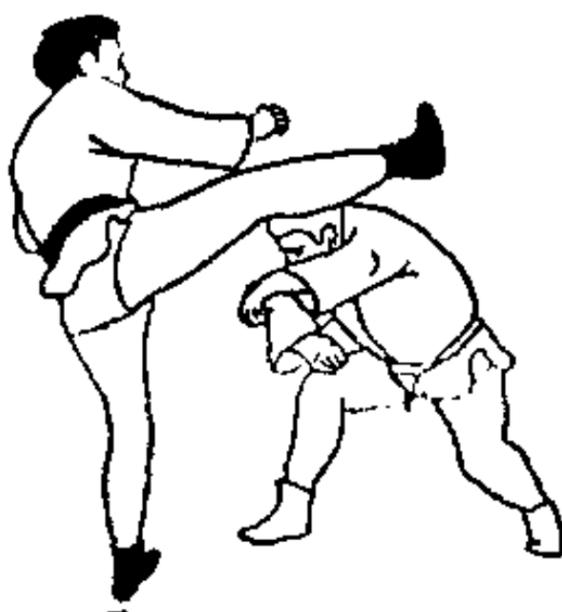


Рис. 262

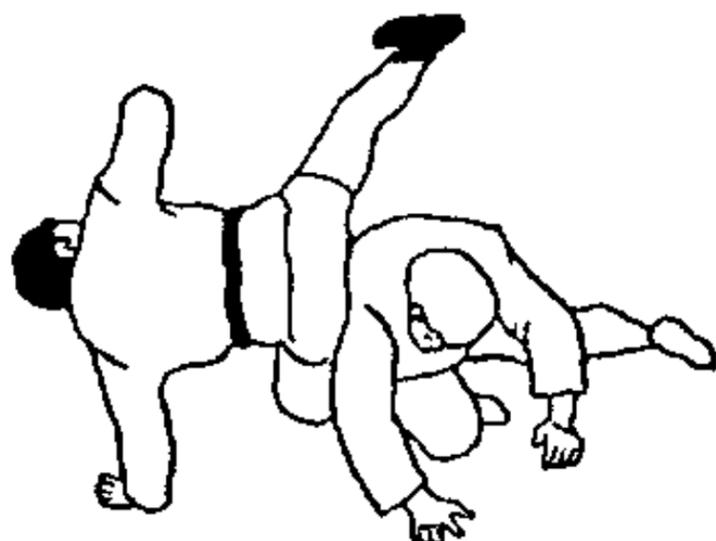
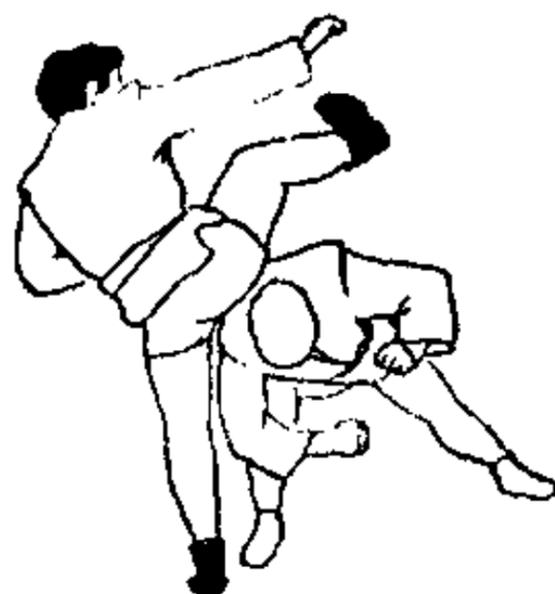
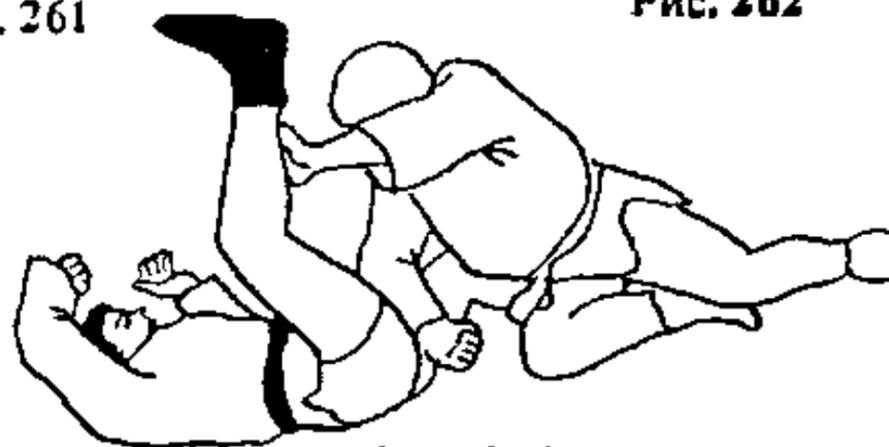


Рис. 264

Рис. 263



Противник наносит боковой удар ногой в голову (рис. 265).

Приседая, пропустить удар над собой (рис. 266). Одновременно, поворачиваясь против часовой стрелки, нанести боковой удар задней поверхностью голени в опорную ногу противника (рис. 267).



Рис. 265



Рис. 266

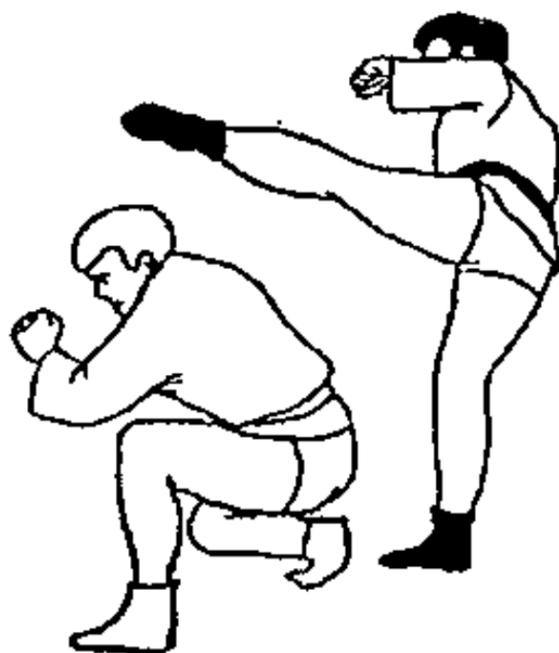


Рис. 267



Противник наносит круговой удар левой ногой назад.

Поставить блок предплечьем правой руки (рис. 268). Предплечьем левой руки прижать голень противника к своему корпусу, после чего провести подбив правой голенью в подколенный сгиб опорной ноги с одновременным ударом наотмашь предплечьем в голову нападающего (рис. 269-270).

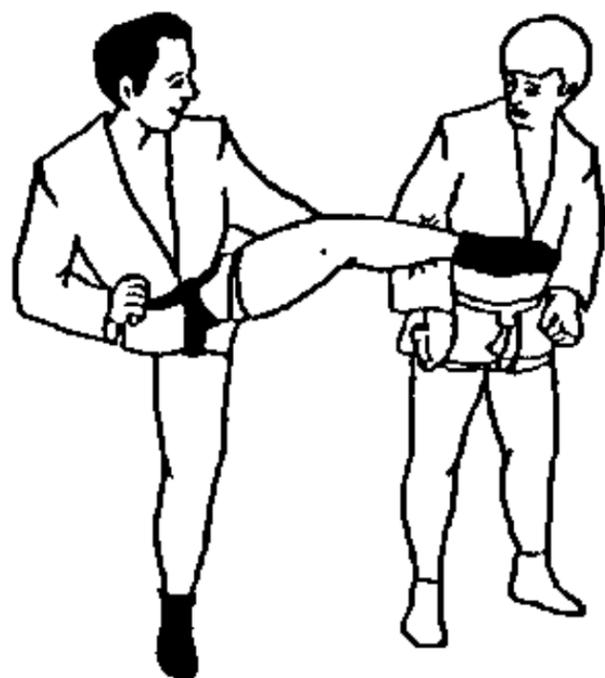


Рис. 268

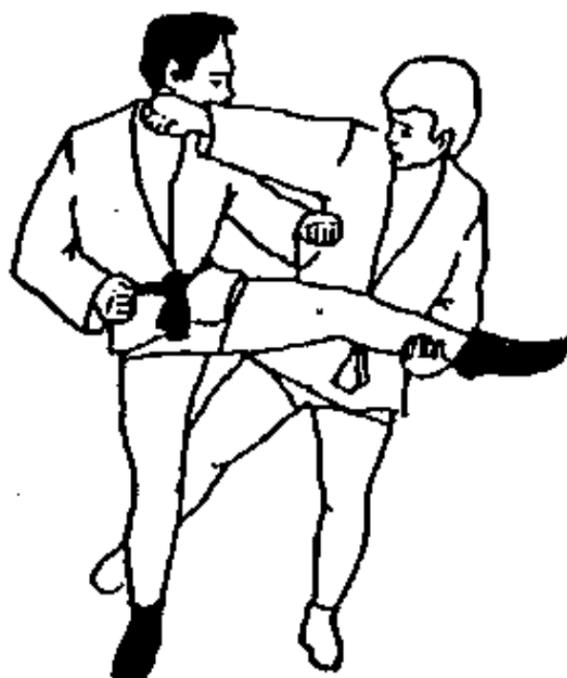


Рис. 269

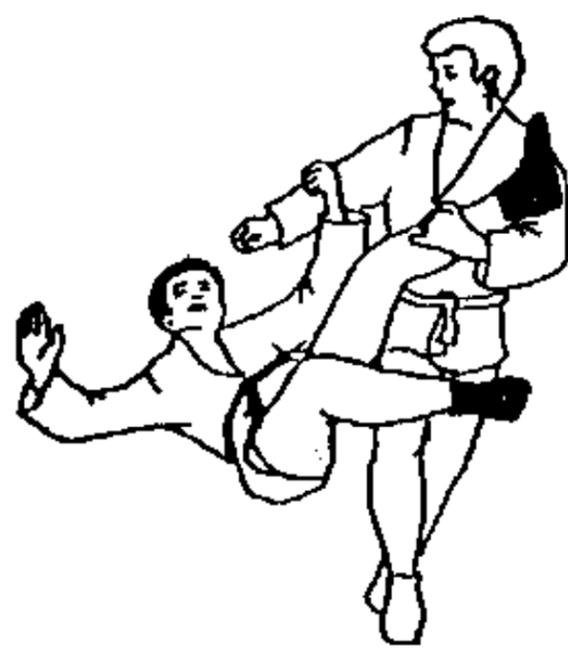


Рис. 270

Противник наносит круговой удар левой ногой назад в голову.

Поставив блок левым предплечьем (рис. 271), провести удар голенью левой ноги в низ живота (рис. 272).

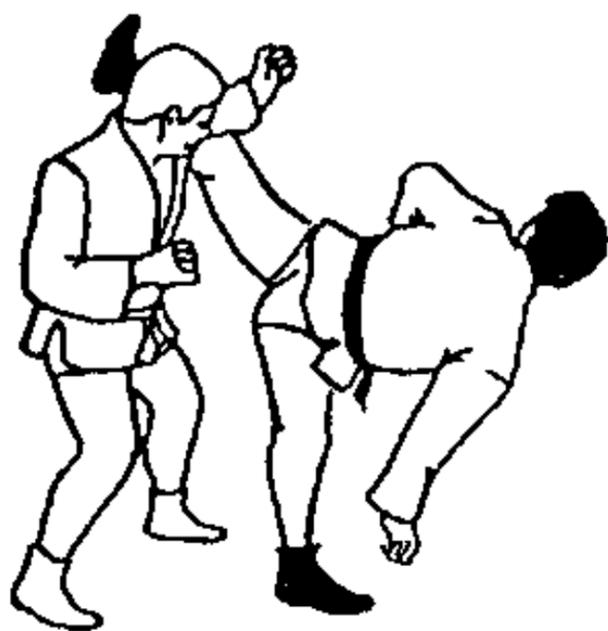


Рис. 271

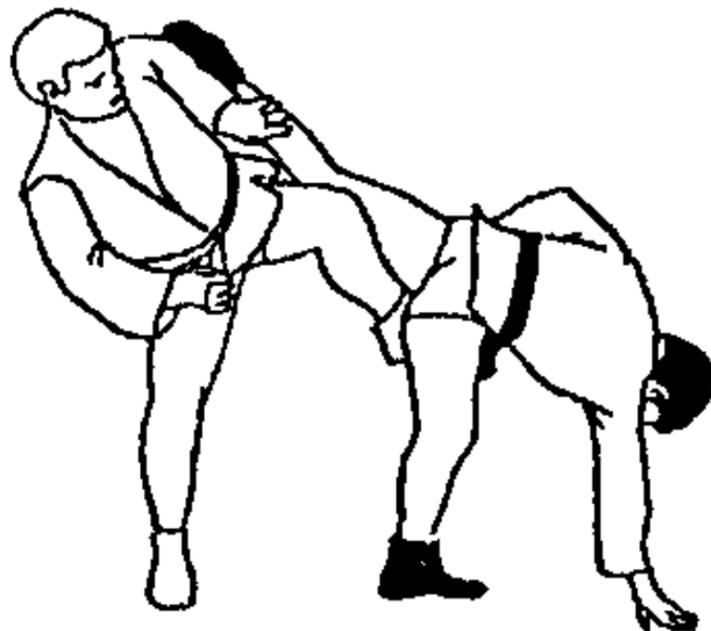


Рис. 272

Противник наносит удар правой ногой назад в корпус.

Отклоняя корпус в сторону, пропустить удар мимо себя с одновременным блоком предплечьем левой руки (рис. 273). Шагнув вперед, нанести удар коленом правой ноги в нижнюю часть живота (рис. 274).

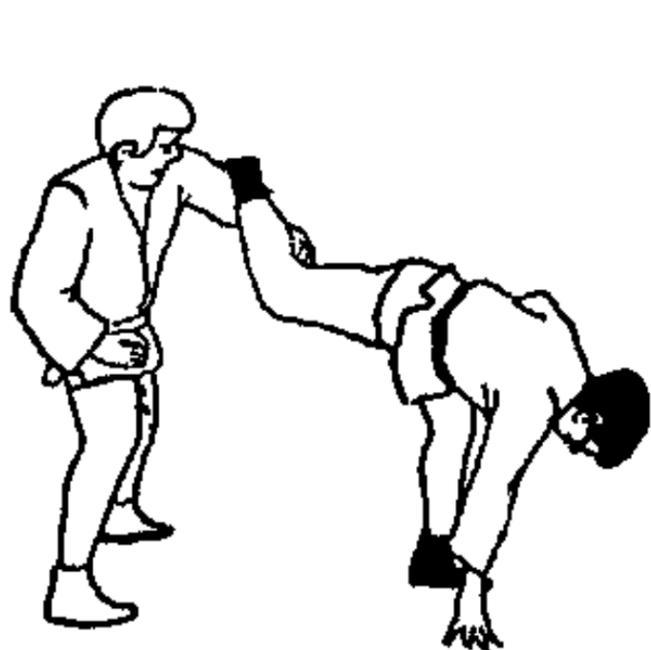


Рис. 273

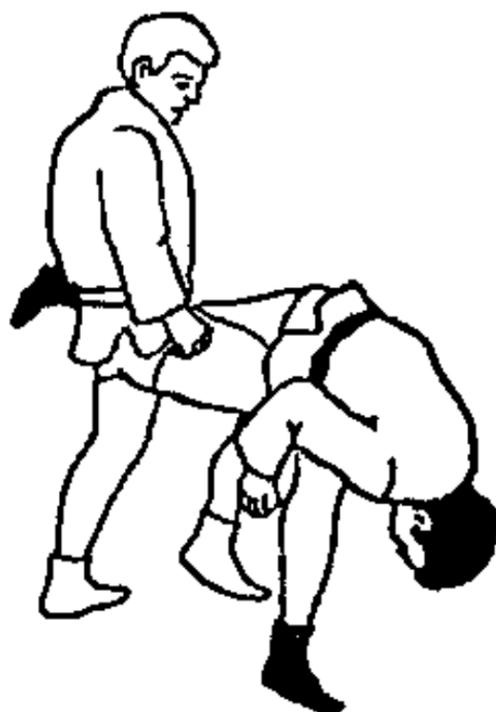


Рис. 274

Противник наносит удар снизу правой ногой.

Отступив, предплечьем левой руки сопроводать атакующую ногу (рис. 275). Поворачиваясь спиной и приседая, уйти под атакующую ногу (рис. 276-277). Предплечьем левой руки захватить голень атакующей ноги. Противник тазобедренным суставом должен оказаться на спине самбиста. Выпрямляя ноги, поднять его (рис. 278) и, наклоняясь, бросить спиной вниз (рис. 279).

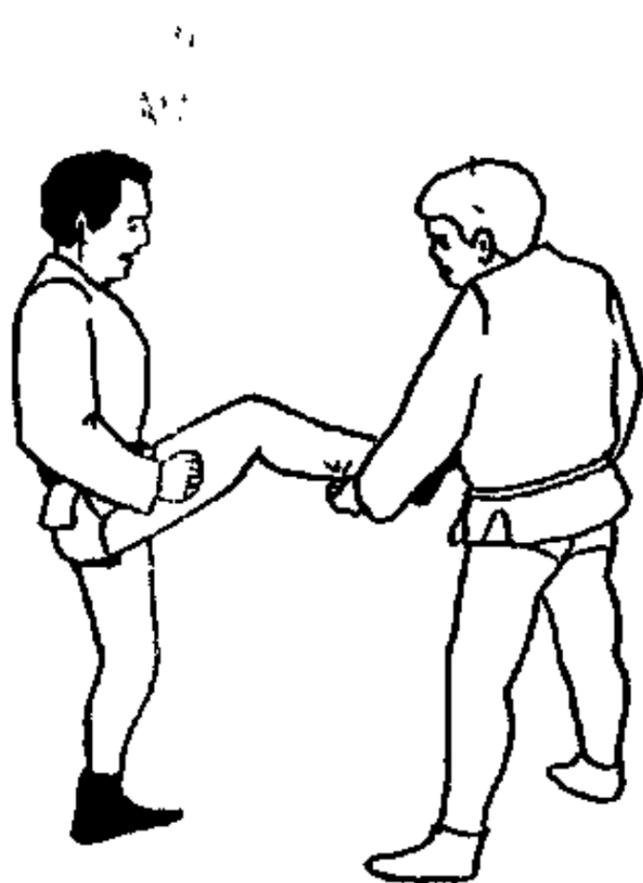


Рис. 275



Рис. 276

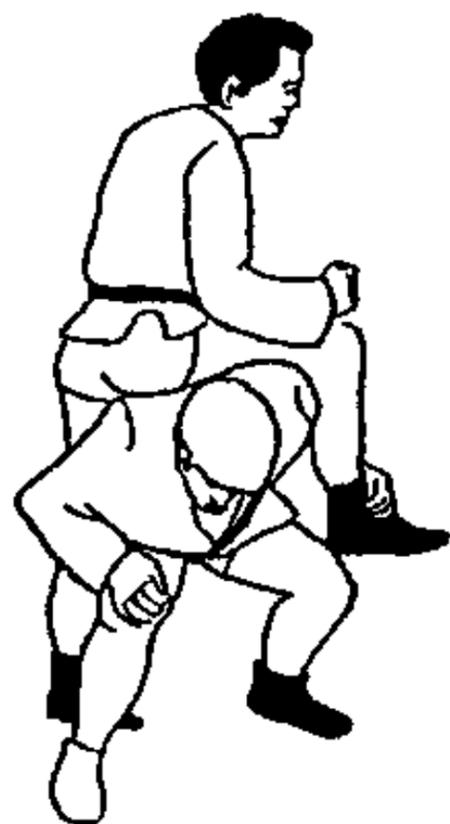


Рис. 277



Рис. 278

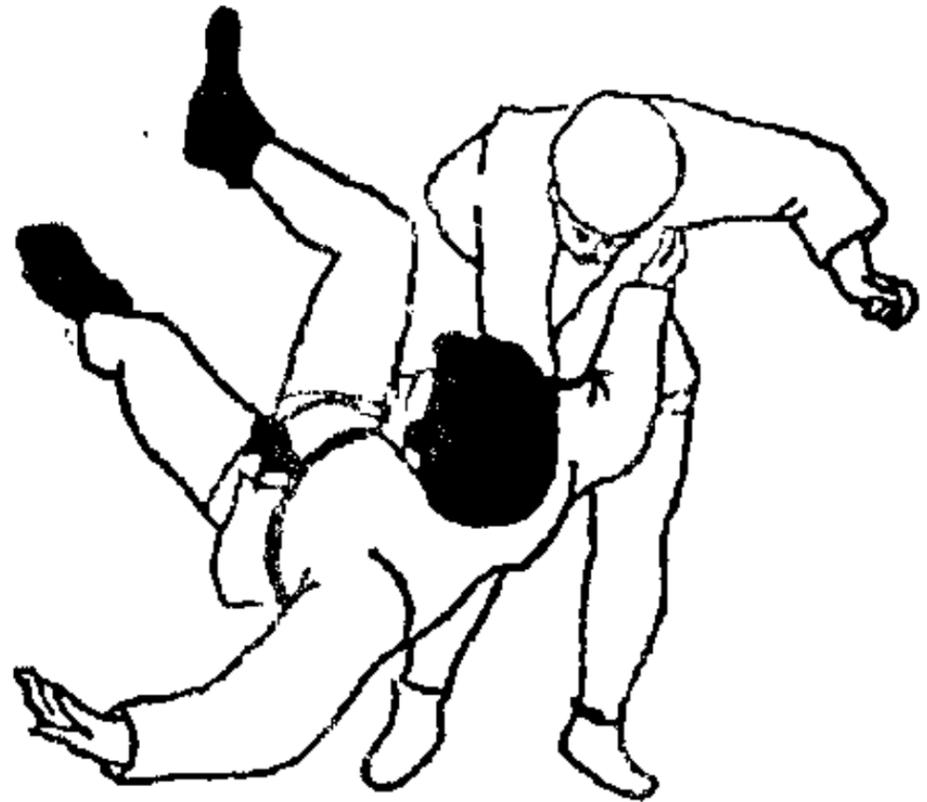


Рис. 279

Противник, находясь сзади самбиста, атакует боковым ударом в голову.

Повернув голову, контролировать направление удара. Остановить его блоком предплечья с одновременным ударом стопой в коленный сустав опорной ноги или в низ живота (рис. 281).



Рис. 280

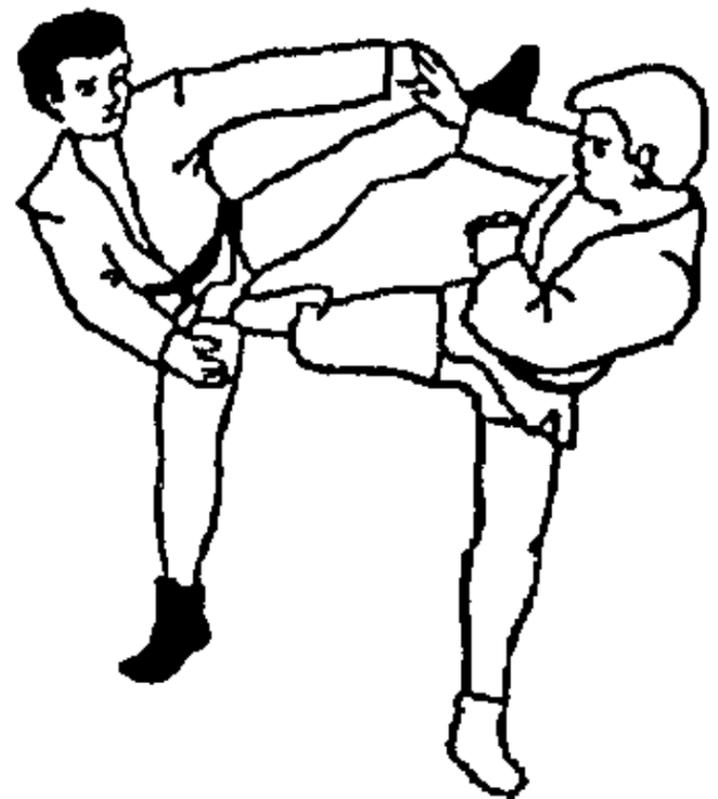


Рис. 281

ЗАЩИТА ОТ НАПАДЕНИЯ ЛЕЖА

И мы, сплетясь, как пара змей,
Обнявшись кренче двух друзей,
Упали разом, и во мгле
Бой продолжался на земле.

М.Ю.Лермонтов.

В отличие от многих видов единоборств, борьба лежа в самбо занимает значительное место. Широко используются болевые приемы, удушающие захваты, ущемления и удары.

Выделяются два типа удушения: артериальное и дыхательное. В обоих случаях производится воздействие на область шеи, только при артериальном - перекрывается артерия и затрудняется подача крови в голову, а при дыхательном - перекрывается дыхательное горло, что прекращает доступ кислорода в легкие.

Если в результате внезапной атаки самбист не сумел устоять на ногах, следует:

- встретить удар ноги противника блоком,
- развернуться к противнику ногами и, сгруппировавшись, контратаковать в голень, колено, низ живота, корпус, после чего, встать на ноги и провести атакующую комбинацию.

Противник атакует сверху (рис. 282).

Взять крестообразный захват ладонями вверх на отворотах одежды. Поднимая вверх локти, провести удушающий прием (рис. 283).



Рис.282



Рис.283

Противник атакует, садясь верхом на самбиста.

Взять захват за отворот одежды ладонью вверх ближе к спине (рис. 284).левой рукой захватить его шею и взять захват на предплечье своей правой руки (рис. 285). Сжимая руки, провести удушающий прием.

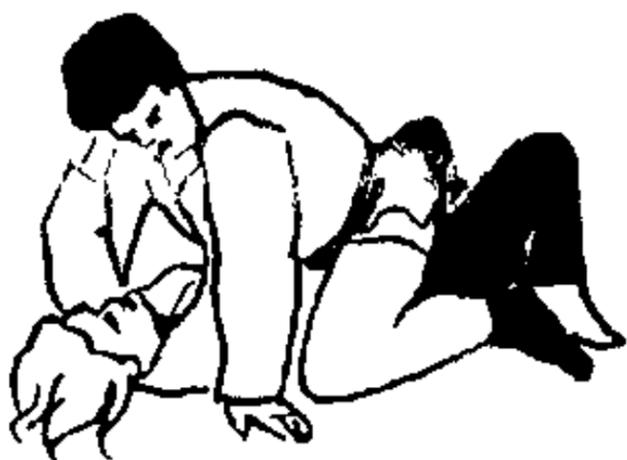


Рис.284



Противник атакует сверху удушающим захватом (рис. 286).

Кистями захватить запястья противника, отжимая руки от шеи и прижимая их к своей груди. Положить ноги на плечи противника. Сжимая бедра и поднимая таз вверх, провести болевой прием на локтевые суставы нападающего (рис. 287).

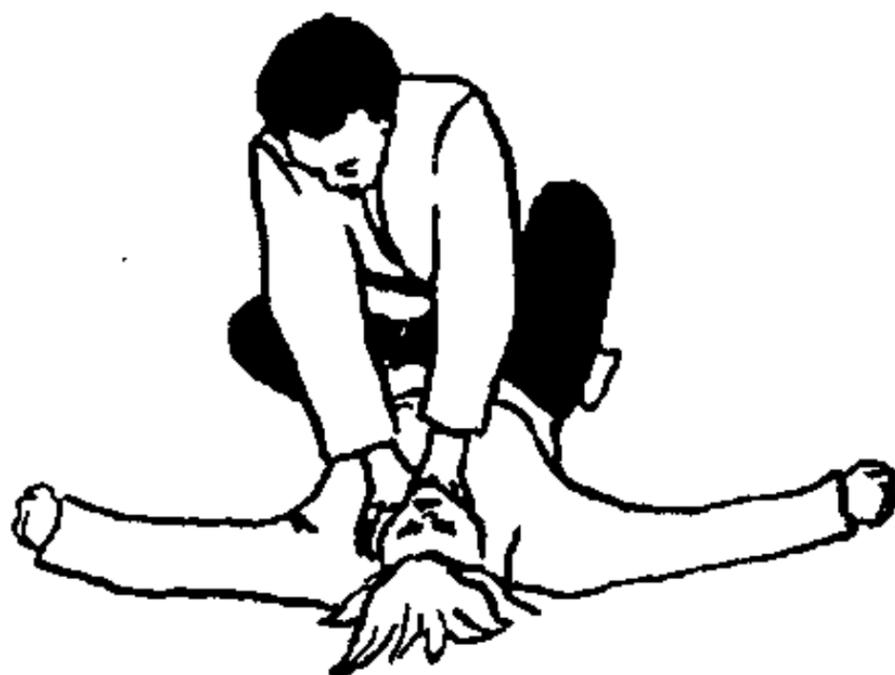


Рис.286



Рис.287

Противник атакует сверху удушающим захватом (рис. 288).

левой рукой захватить предплечье, а правой, отжимая голову противника от себя (рис. 289), положить ему свою правую ногу подколенным сгибом на шею. Отжимая голову ногой, опрокинуть противника вправо (рис. 290). Зажав бедрами руку, провести болевой прием на локтевой сустав, сжимая руками на предплечье против естественного сгиба (рис. 291).



Рис.288



Рис.289



Рис.290



Рис.291

Противник, зажав шею правой рукой, атакует сбоку (рис. 292).

Согнутым указательным пальцем левой руки захватить угол рта изнутри (рис. 293), оттягивая его к уху, перевернуть противника (рис. 294).

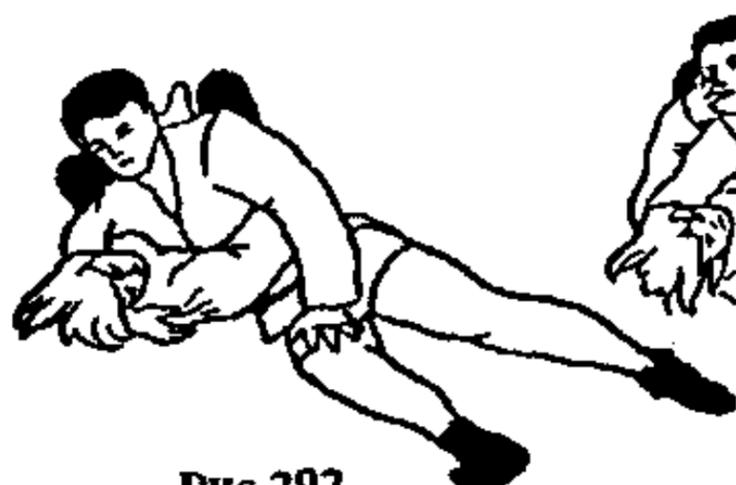


Рис.292



Рис.293

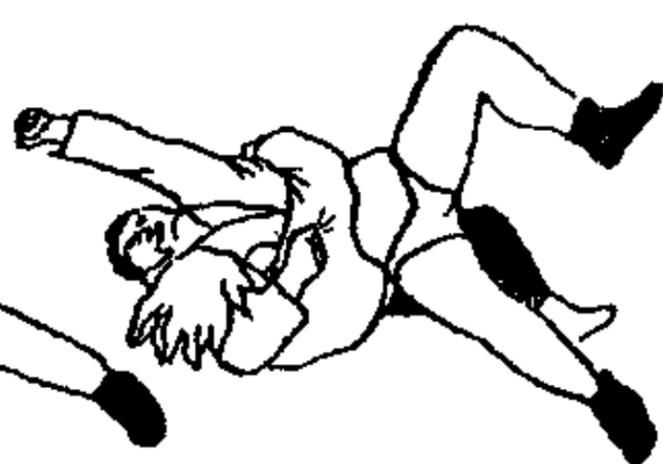


Рис.294

Противник атакует сверху, захватив руками бедра (рис. 295).

Прижав руками левое предплечье противника к основанию своего бедра (рис. 296), завести стопу правой ноги как можно глубже под корпус противника. Не отпуская захвата и выпрямляя правую ногу, провести болевой прием на локтевой сустав (рис. 297).



Рис.295



Рис.296

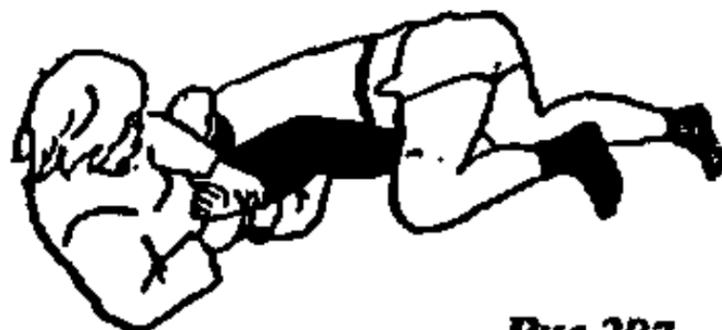


Рис.297

Противник атакует, садясь верхом (рис. 298).

Стопой правой ноги зацепить стопу его левой ноги (рис. 299), и, сгибая ногу в коленном суставе, поднять ее вверх так, чтобы правой рукой захватить стопу (рис. 300). Движением руки на себя провести болевой прием на голеностоп.



Рис.298



Рис.299



Рис.300

Противник атакует со стороны головы (рис. 301).

Поднять ноги вверх и захватить бедрами шею противника. Сжимая их провести удушение (рис. 302-303).



Рис.301



Рис.302



Рис.303

СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ ЛЕЖА ОТ НАХОДЯЩЕГОСЯ В СТОЙКЕ ПРОТИВНИКА

Защита лежащего на спине самбиста от противника, стоящего над ним (рис. 304).

Захватить предплечьями голеностоп противника. Поднять ноги вверх и, уперев голень в его бедра, опрокинуть на спину (рис. 305-306). Сводя бедра и поднимая таз вверх, провести предплечьями ущемление ахиллесова сухожилия.

Рис.304

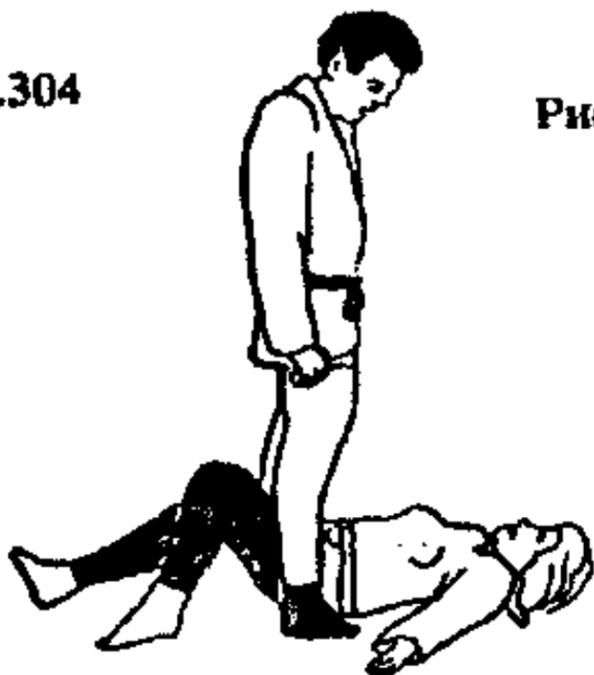


Рис.305



Рис.306

Защита лежащего на спине от противника, стоящего со стороны ног (рис. 307).

Провести захват за одежду на его предплечьях и упереться стопами полусогнутых ног в живот так, чтобы пятки были соединены, а носки врозь (рис. 308). Выпрямляя ноги, перебросить противника через голову.



Рис.307



Рис.308



Рис.309

Защита лежащего на боку от соперника, стоящего со стороны ног.

Подъемом стопы правой ноги зацепить голеностопный сустав одноименной ноги противника. Подошвой левой ноги ударить в коленный сустав, заставив противника упасть (рис. 310).

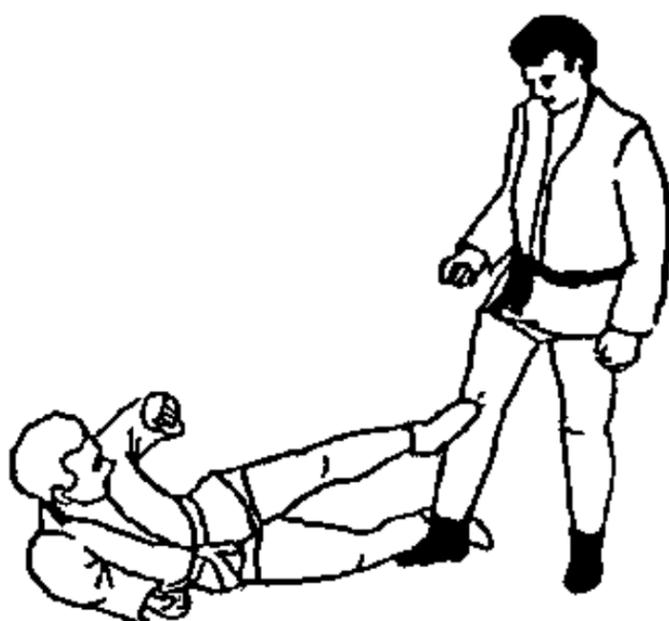


Рис.310

Защита лежащего на боку от противника, находящегося со стороны ног.

Перекрыв правой стопой голеностопный сустав одноименной ноги противника, левой голенью нанести удар в подколенный сгиб (рис. 311), опрокидывая противника на грудь. Используя расположение ног, предплечьем левой руки провести болевой прием на коленный сустав и голеностоп правой ноги (рис. 312).

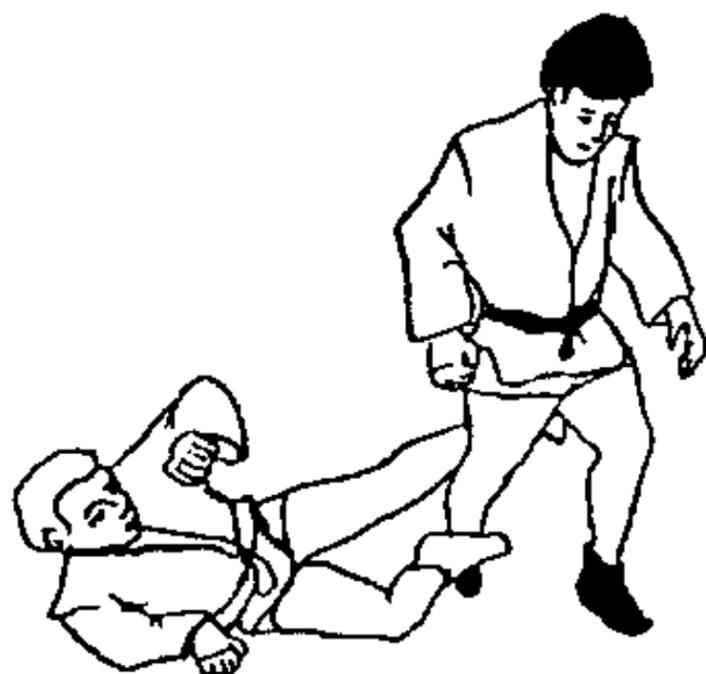


Рис.311



Рис.312

Защита лежа на груди от удара ногами.

Оперевшись на колено и предплечье правой руки, встретить удар левым предплечьем (рис. 314). После блокирования обхватить обеими руками голеностоп противника и провести толчок правым плечом в коленный сустав захваченной ноги (рис. 315), заставляя противника упасть на спину (рис. 316). Не отпуская захвата, левой рукой наложить левое бедро на подколенный сгиб правой ноги, одновременно переворачивая нападающего со спины на грудь (рис. 317). Прижимая голеностоп противника к его тазобедренному суставу, провести ущемление ахиллесова сухожилия.

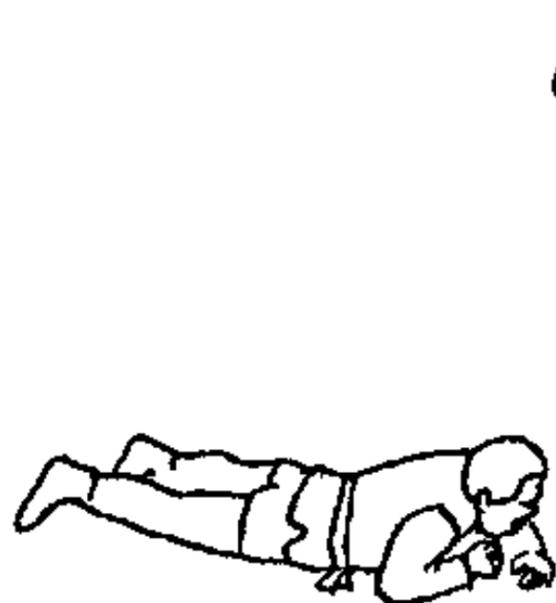


Рис.313

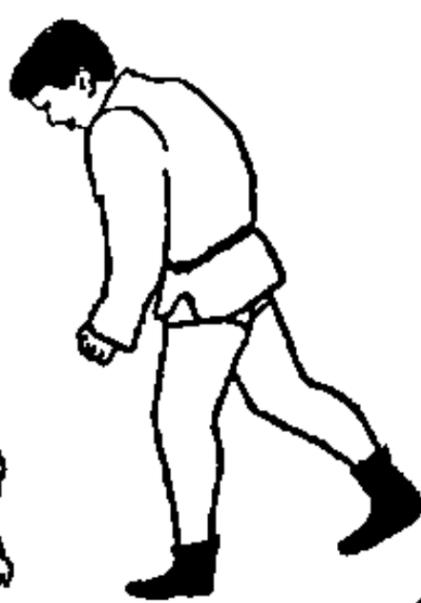


Рис.314



Рис.315



Рис.316

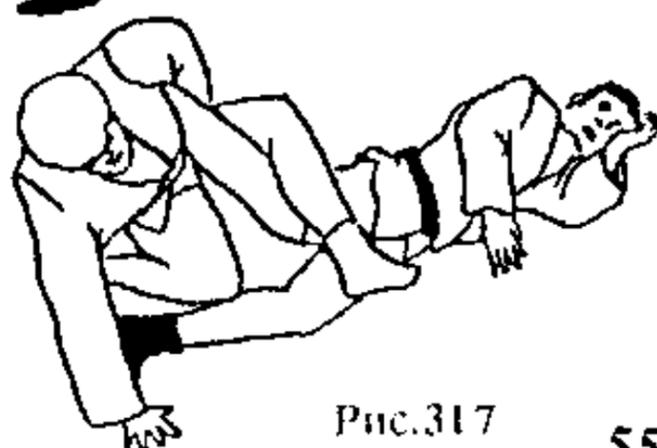


Рис.317

Защита лежащего на спине от противника, нападающего сбоку (рис. 318).

Захватить обоими предплечьями голень левой ноги противника и прижаться к ней грудью. Стопой левой ноги выбить правую ногу (рис. 319), заставляя нападающего упасть вперед. Не отпуская захвата правой рукой, запястьем левой руки наложить на подъем стопы противника. Сжимая руками стопу, провести ущемление ахиллесова сухожилия, одновременно делая растяжку тазобедренного сустава упором правой стопы в подколенный сгиб (рис. 320).

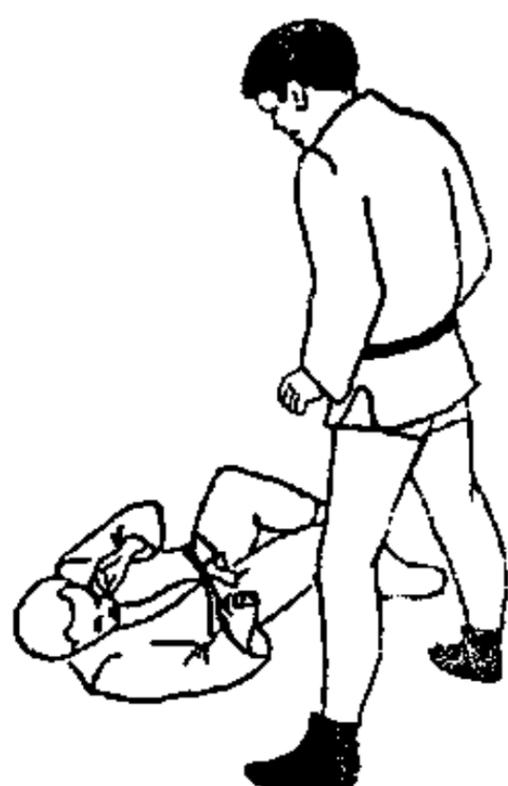


Рис.318

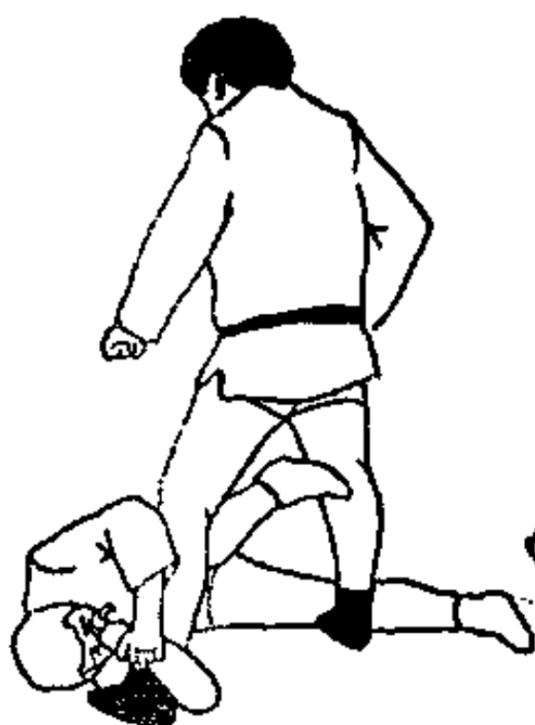


Рис.319

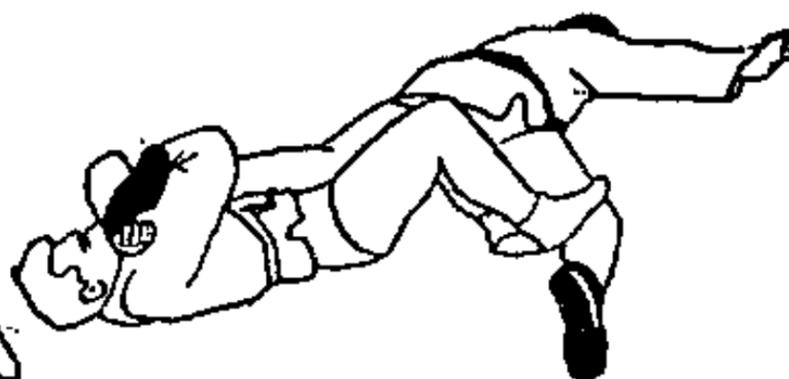


Рис.320

Защита стоя на коленях от нападения сзади (рис. 321).

Подавшись назад, подъемом правой стопы зацепить голеноstop правой ноги противника (рис. 322). Тазобедренным суставом толкнуть назад в коленный сустав (рис. 323), опрокидывая противника на спину. Используя расположение ноги, сжать своими бедрами правое бедро и провести болевой прием на колено (рис. 324).

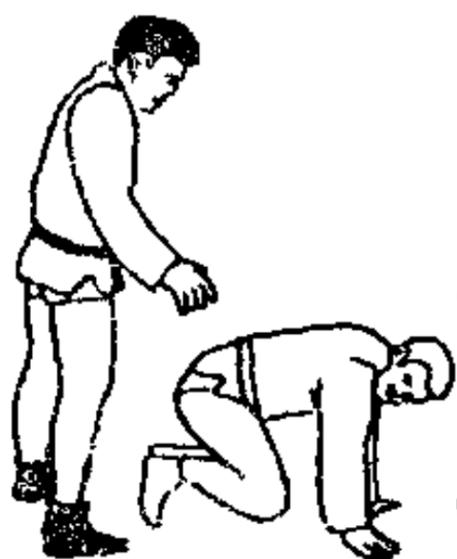


Рис.321



Рис.322

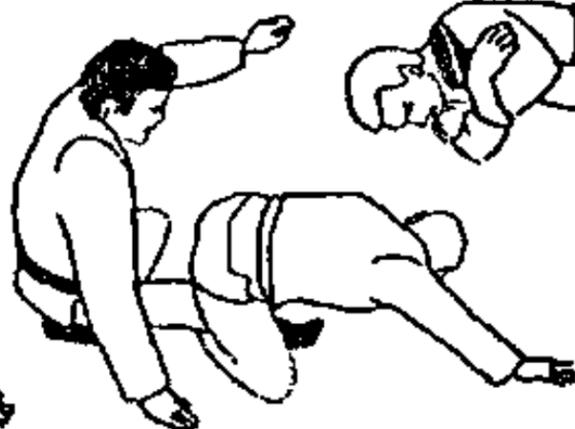


Рис.323



Рис.324

Испытай, завладев еще теплым мечом
И доспехи надев, - что почем, что почем!
Разберись, кто ты - трус?
Иль избранник судьбы?
И попробуй на вкус настоящей борьбы.

В.Высоцкий.

ПРИЕМЫ САМОЗАЩИТЫ ПРОТИВ ВООРУЖЕННОГО НАПАДАЮЩЕГО

В этом разделе будут рассмотрены приемы защиты от нападения с ножом, палкой, дубинкой (короткой палкой) и пистолетом.

Борьба против вооруженного противника относится к более сложному разряду и имеет свои особенности. Во-первых, защищающийся испытывает психологический прессинг при виде оружия. Во-вторых, нападающий с оружием имеет большую свободу технических действий (приемов) и возможность атаковать с более длинной дистанции, оставаясь вне досягаемости, что осложняет защиту. Однако, необходимо знать, что нападающий с оружием обычно пользуется только им, забывая о комплексных приемах (удары руками, ногами, броски). К тому же, он может переоценить свои возможности, что делает его неосторожным в действиях.

В преодолении психологических барьеров при ведении борьбы с любым противником важную роль играет психологическая подготовка. В Советском Союзе успешно работает в этом плане спортивный психолог А.В.Алексеев. К его книге "Себя преодолеть" мы и отсылаем наших читателей.

Существуют общие правила ведения борьбы против вооруженного нападающего:

- нападает противник с оружием или без, надо всегда контролировать его свободные конечности;
- защита выполнена только тогда, когда атакуемый отобрал оружие, перекрыл возможные пути его использования или когда противник по своему физическому состоянию не имеет возможности продолжать атаку;
- захватив вооруженную руку противника, не проносите ее два раза перед собой, не направляйте оружие в свою сторону или в сторону людей;
- все виды защит от вооруженного нападения заканчиваются добивающими ударами либо болевыми приемами.

ЗАЩИТА ОТ НАПАДАЮЩЕГО С НОЖОМ

Нападение с ножом делится на два основных вида - это удары и фехтование. Наиболее сложным с точки зрения защиты является фехтование.

Защита от нападающего с ножом начинается с анализа манеры держать нож. Если нож держится лезвием вниз - то следует ожидать удара сверху или сбоку. Лезвием вверх - возможен удар снизу, сбоку или прямо. При замахе сверху (лезвие вниз) следует ожидать сильного удара, так как при этом вкладывается вес всего тела.

Следует помнить, что необходимо реагировать на удар только в момент приближения руки с ножом, чтобы исключить обманные движения атакующего.

Противник угрожает ножом, захватив защищающегося за одежду на груди.

Захватив левой рукой кисть нападающего, одноименной ногой отшагнуть назад и дернув противника на себя, заставить его перенести вес тела на левую ногу. Одновременно, поворачиваясь против часовой стрелки, нанести удар левой стопой в одноименную голень. Движение дополнить толчком в локтевой сустав захваченной руки нападающего (рис. 326), заставив его упасть лицом вниз (рис. 327).

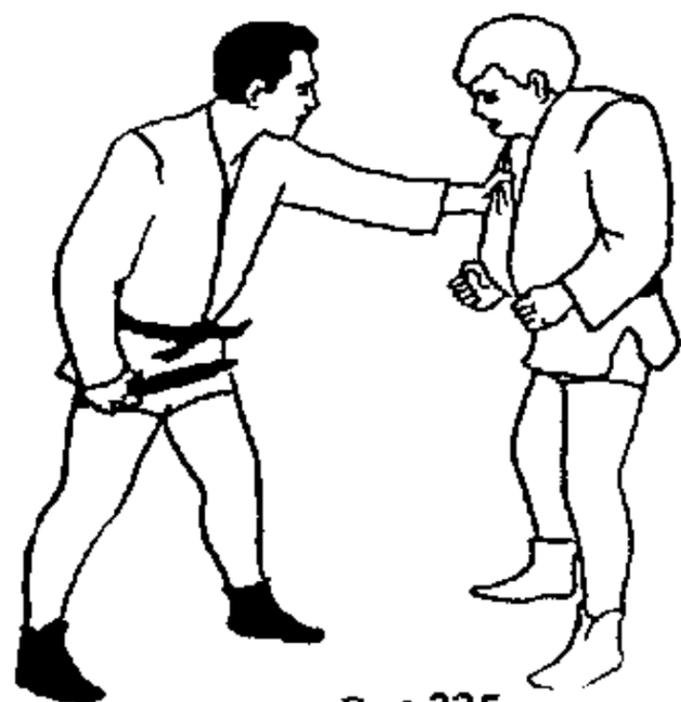


Рис.325

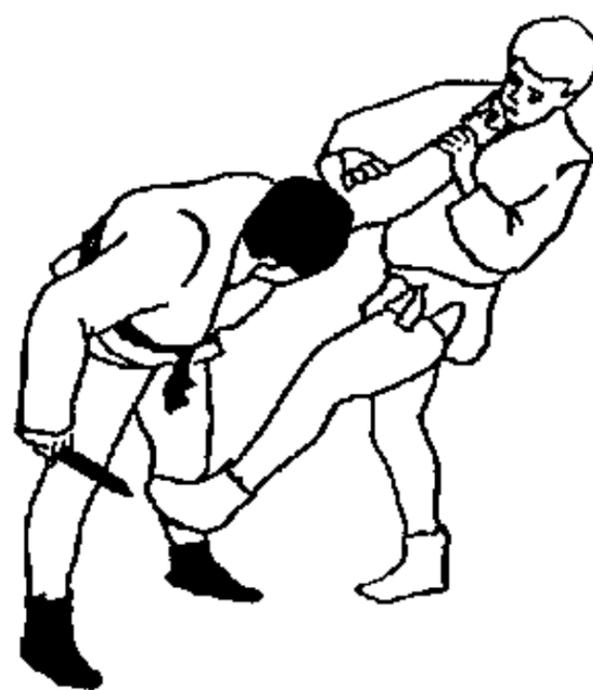


Рис.326

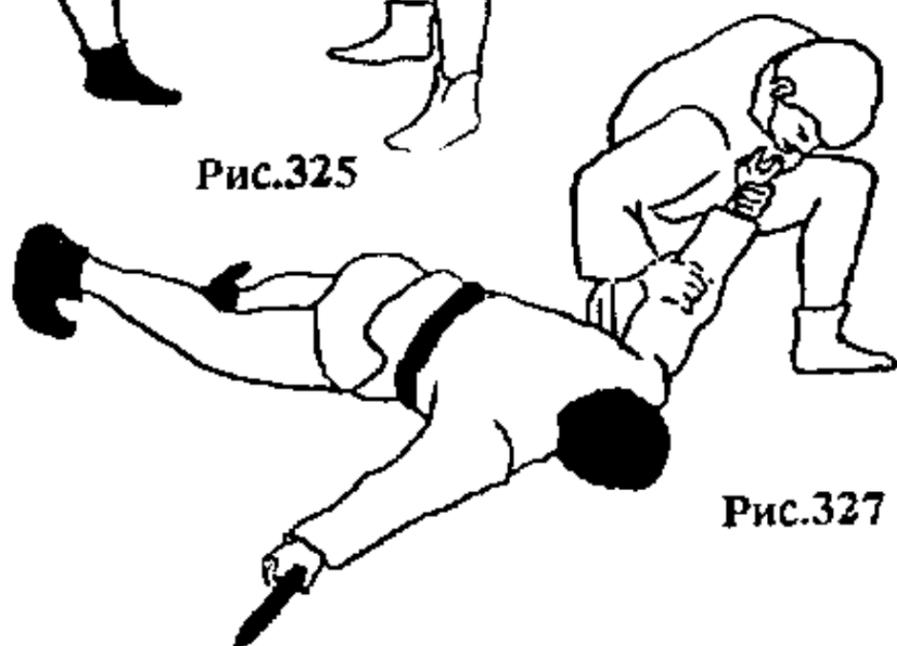


Рис.327

Противник нападает, угрожает ударом ножа назад (рис. 328).

Отступив левой ногой, поставить крестообразный блок предплечьями таким образом, чтобы левая рука была сверху (рис. 329). Захватив правой рукой запястье вооруженной руки противника, ребром левой стопы нанести удар в подколенный сгиб его правой ноги (рис. 330), заставив осесть. Упасть на левый бок, увлекая за собой нападающего так, чтобы его вооруженная рука оказалась под левой подмышкой защищающегося. Развернуть вооруженную руку локтем вверх и провести болевой прием на локтевой сустав (рис. 331).

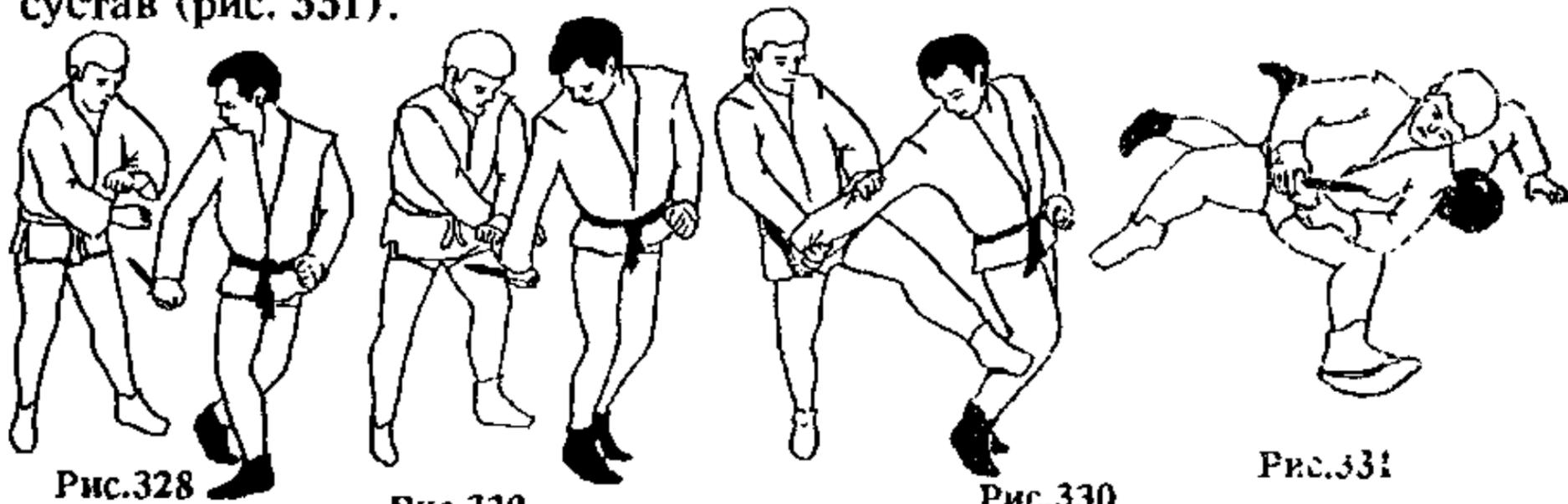


Рис.328

Рис.329

Рис.330

Рис.331

Противник наносит колющий удар ножом в грудь (рис. 332).

Левой ногой сделать шаг в сторону, одновременно поворачиваясь по часовой стрелке и блокируя вооруженную руку предплечьями или ребрами ладоней (рис. 333). Правой рукой захватить вооруженную кисть нападающего и, потянув его вправо, нанести удар в голову локтем левой руки (рис. 334). Затем правой рукой развернуть вооруженную руку противника локтем вниз и подложить под нее левое предплечье. Начать разгибание захваченной руки противника, заставив его выбросить оружие (рис. 335).

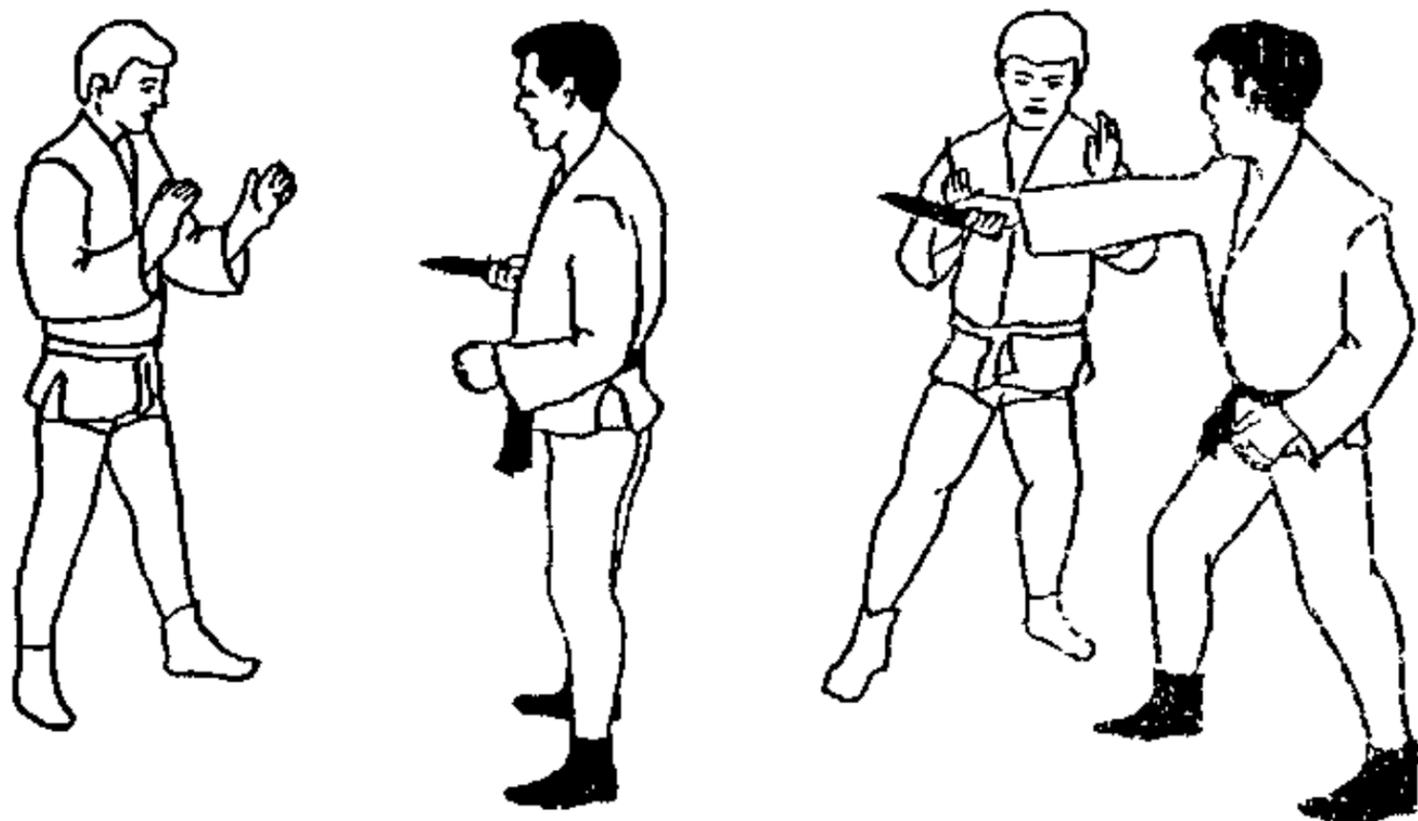


Рис.332

Рис.333

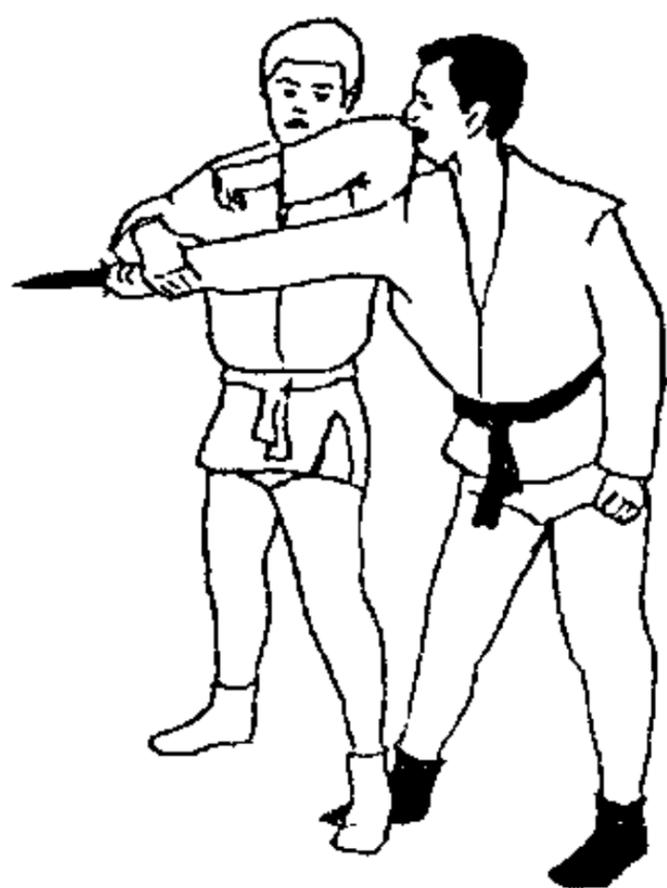


Рис.334

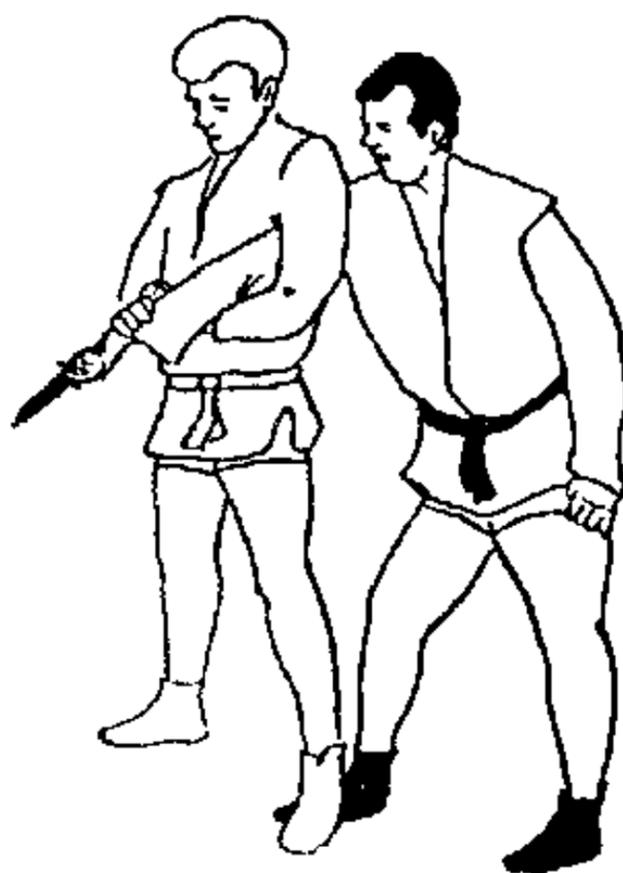


Рис.335

Противник со средней или длинной дистанции угрожает ножом (рис. 336).

Нанести удар правой ногой по предплечью (ближе к кисти) вооруженной руки. Удар должен закончиться выбиванием ножа (рис. 337). Затем левой ногой нанести боковой удар в корпус (рис. 338).

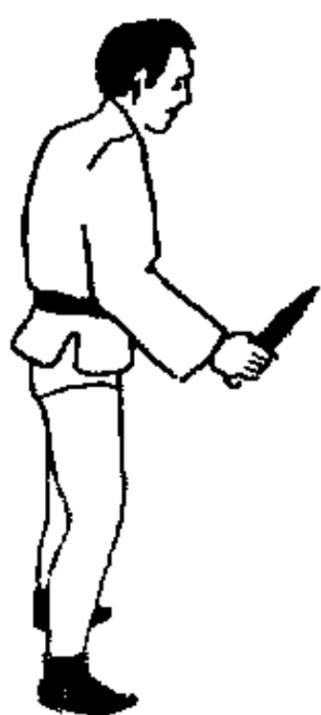


Рис.336



Рис.337

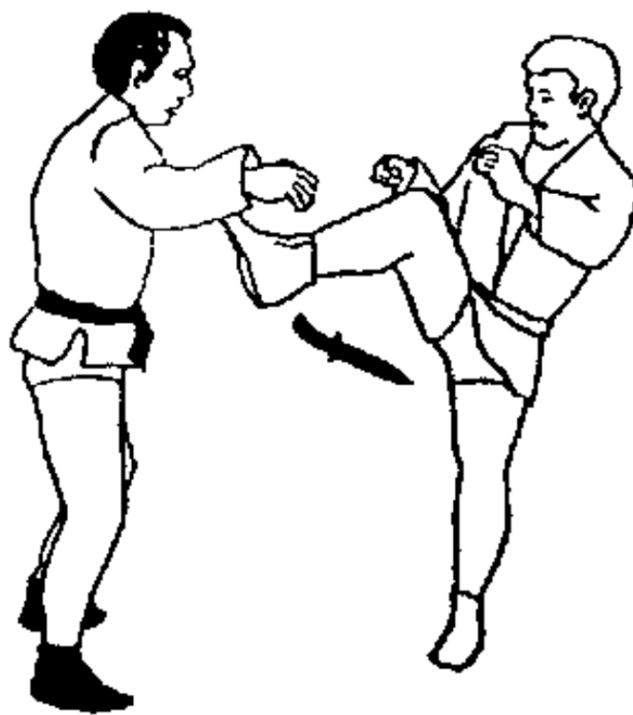


Рис.338

Противник нападает, угрожая ножом снизу (рис. 339).

Отступив назад левой ногой, поставить блок (рис. 340). Правильное положение кистей при блокировании удара показано на рисунке 342. Захватив вооруженную руку противника, резко

дернуть ее на себя-влево и нанести удар правой ногой в правую голень (рис. 340). После удара, подняв захваченную руку в сторону-вверх, поднырнуть под нее, проведя загиб за спину (рис. 341-343). Отобратить оружие и выпрямить нападавшего, обхватив за шею спереди.

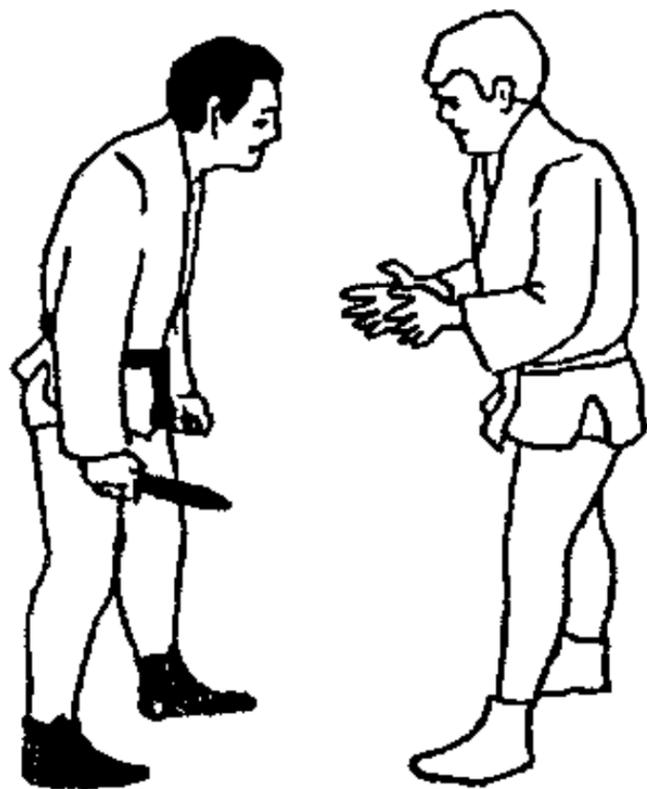


Рис.339

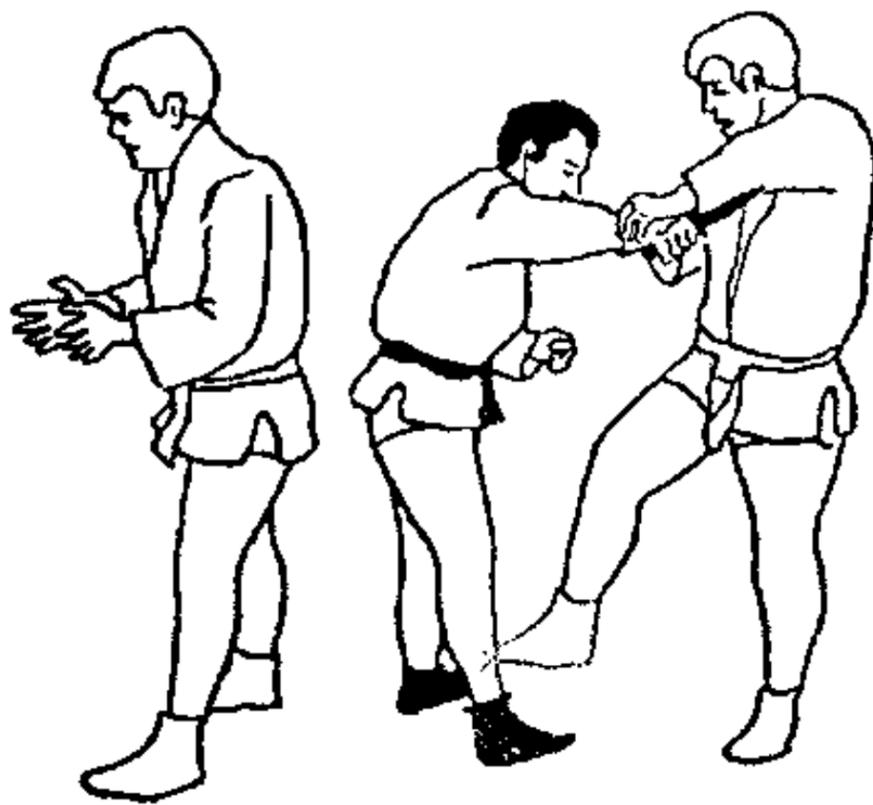


Рис.340

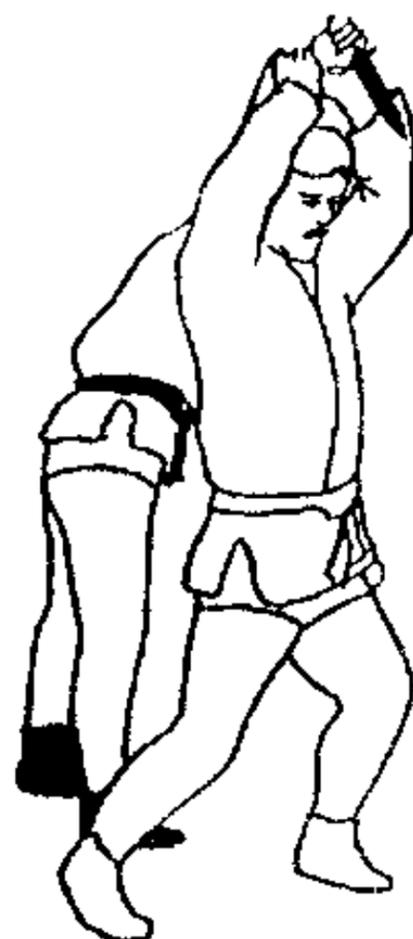


Рис.341



Рис.342

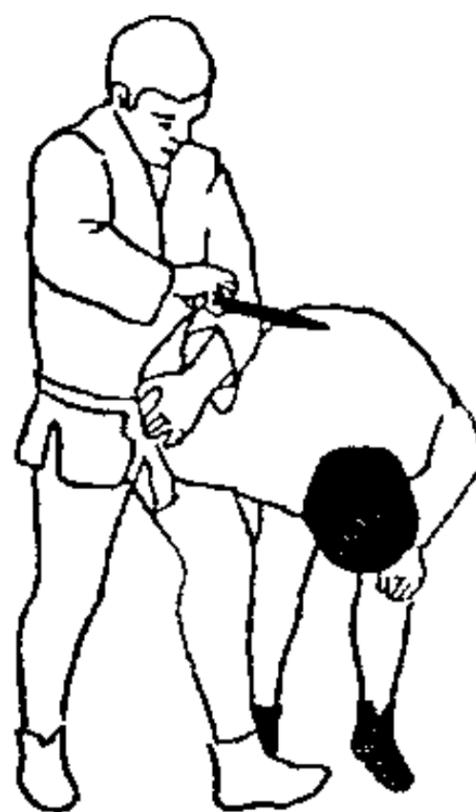


Рис.343

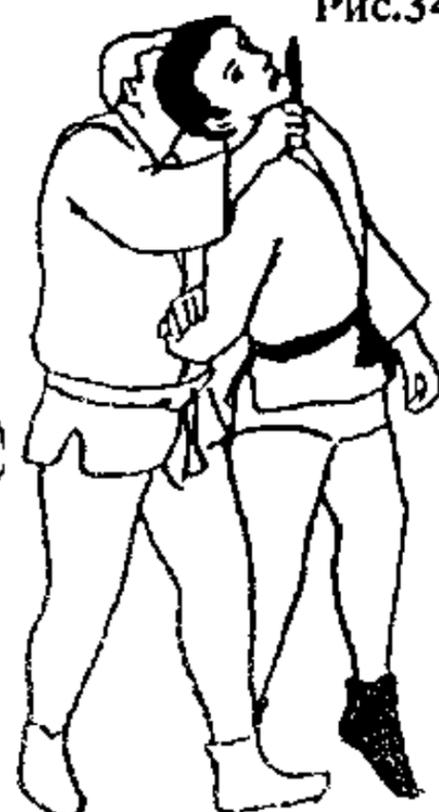


Рис.344

Противник наносит удар ножом снизу (рис. 345).

Сделав шаг назад правой ногой, поставить блок (рис. 346). Захватить вооруженную кисть противника обеими руками. Поворачиваясь по часовой стрелке, пронести над головой вооруженную руку нападающего так, чтобы после завершения подворота захваченная кисть оказалась возле его головы (рис. 347-348). Продолжая это движение, перевести его в бросок. После выполнения приема зафиксировать нападавшего и отобрать у него нож (рис. 349).

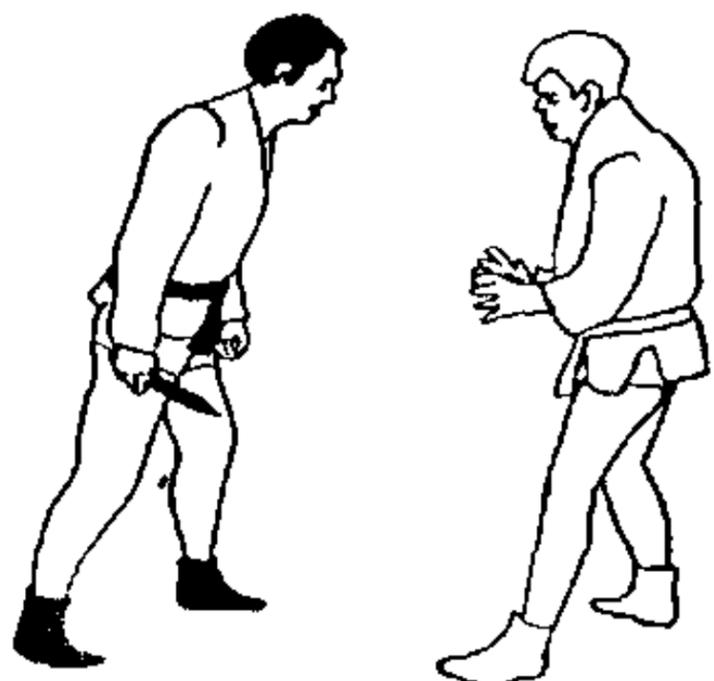


Рис.345



Рис.346



Рис.347

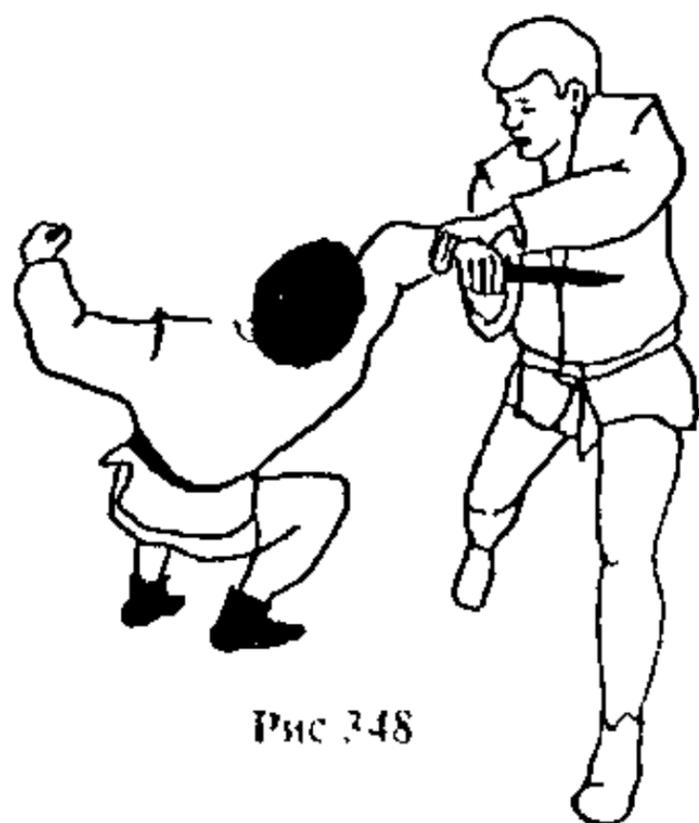


Рис.348

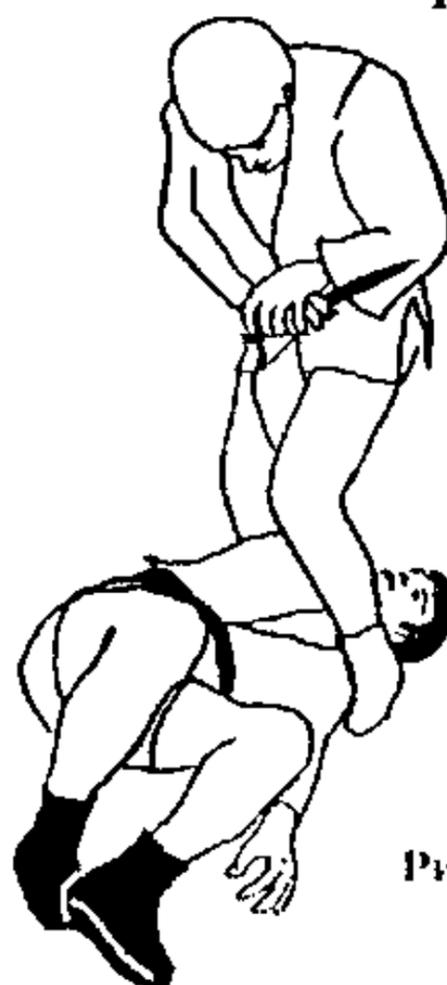


Рис.349

Противник бьет ножом снизу.

Сделав шаг ногой назад (рис. 350), поставить крестообразный блок предплечьями (правая рука сверху). Захватить локтевой сгиб противника правой рукой снаружи и, дернув вооруженную руку на себя, нанести удар коленом в живот (рис. 351-352). Прижать локоть противника к своей груди и взять его левой рукой сзади за воротник так, чтобы его вооруженная кисть оказалась в локтевом сгибе левой руки защищающегося. Правой рукой отобрать оружие и выпрямить противника, захватив спереди за шею (рис. 353).

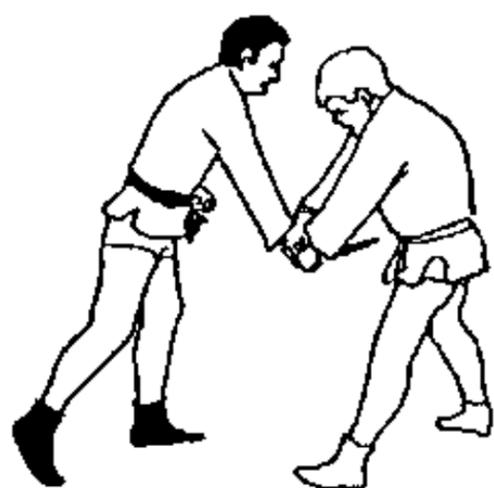


Рис.350

Рис.351

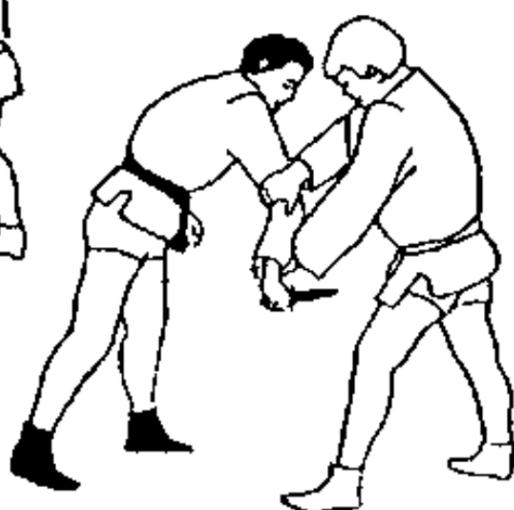


Рис.353

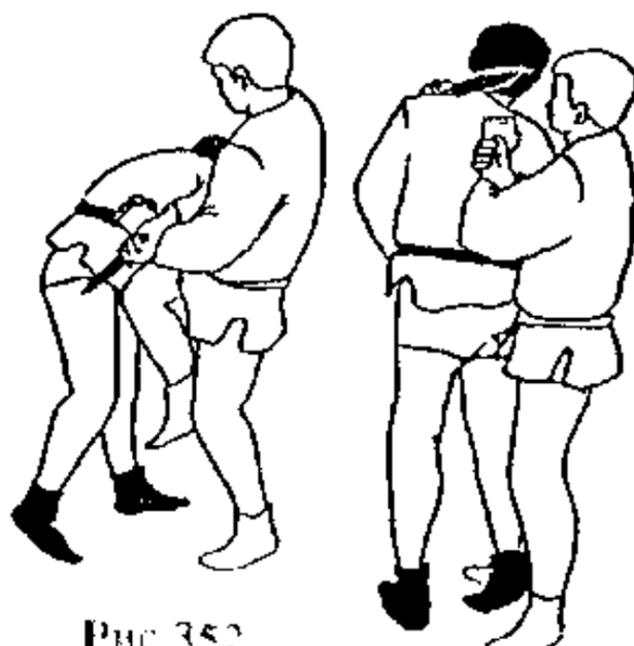


Рис.352

Противник нападает с ударом ножа снизу.

Сделать шаг назад, поставить крестообразный блок предплечьями (правая рука сверху) (рис. 354). Захватив вооруженную кисть и, дернув противника на себя-вправо, нанести удар правой ногой в живот (рис. 355). Затем, дожимая кисть, развернуть корпус по часовой стрелке.левой ногой наступить на правую ногу противника и, потянув его вправо, положить правое плечо на свое левое бедро таким образом, чтобы локоть вооруженной руки оказался развернутым вверх (рис. 356). Провести болевой прием на локтевой сустав против его естественного сгиба.

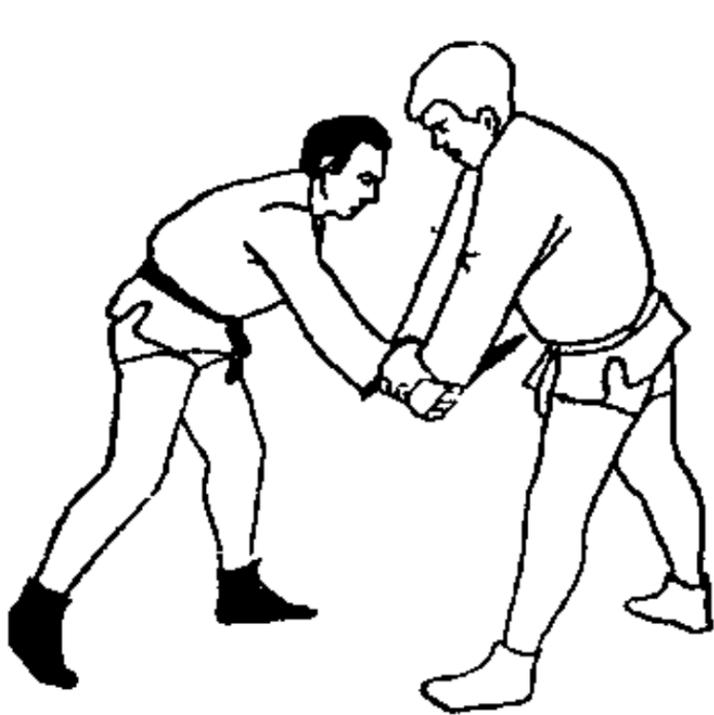


Рис.354



Рис.355

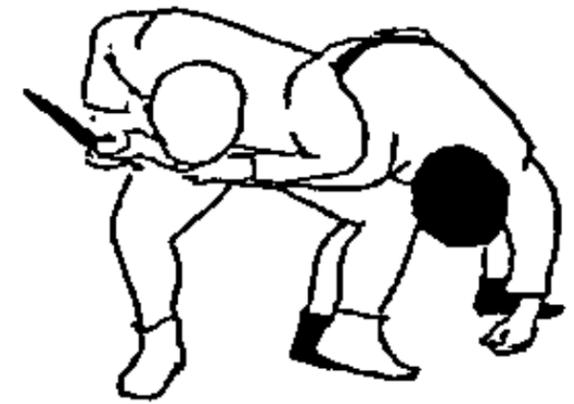


Рис.356

Нападающий наносит удар ножом снизу.

Сделав шаг левой ногой в сторону, поставить блок левым предплечьем. Прихватить вооруженную кисть нападающего сверху левой рукой, а снизу - правой провести рычаг кисти наружу (рис. 358). После броска можно нанести добивающий удар ногой (рис. 359). Зафиксировать вооруженную руку противника и отобрать у него нож (рис. 360).



Рис.357

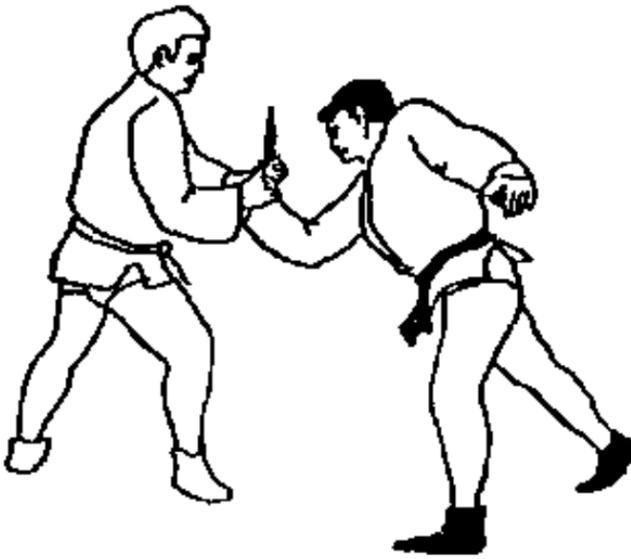


Рис.358



Рис.359



Рис.360

Противник наносит удар ножом снизу (рис. 361).

Шагнув правой ногой назад, поставить блок левым предплечьем (рис. 362). Правой рукой захватить изнутри локтевой сгиб вооруженной руки, прижав локоть к своей груди (рис. 363). Завести свою левую руку ему за спину и захватить сзади за воротник так, чтобы вооруженная кисть была зажата в локтевом сгибе левой руки защищающегося. Правой рукой обхватить противника спереди за шею и выпрямить (рис. 364).

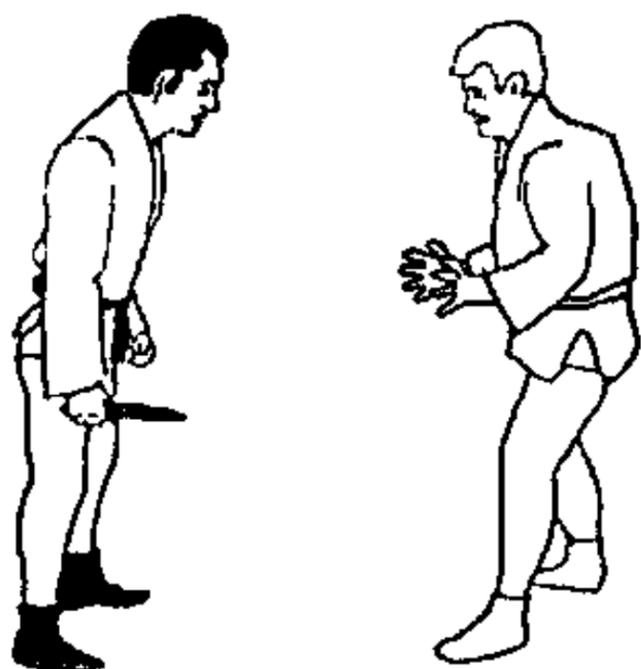


Рис.361

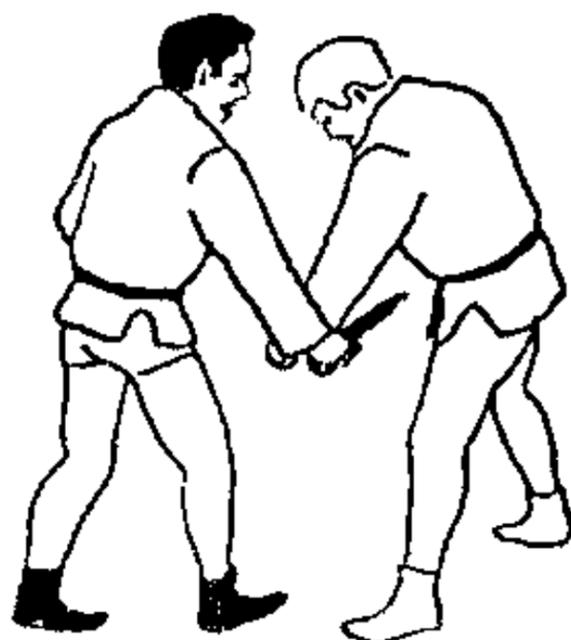


Рис.362



Рис.363

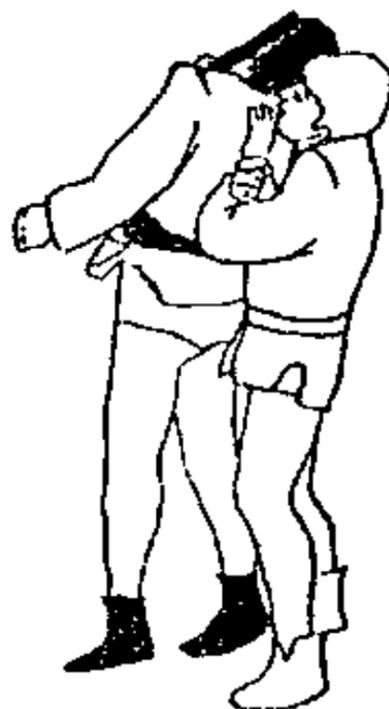


Рис.364

Противник угрожает ударом ножа сбоку в нижнюю часть корпуса.

Блокировать удар левым предплечьем (рис. 365) и захватить одежду на рукаве нападающего, а правой рукой за одежду на груди, потянув за захваченную руку на себя (рис. 366), подвернуться для передней подножки так, чтобы подколенный сгиб правой ноги оказался чуть ниже колена правой ноги нападающего (рис. 367). Выпрямляя ногу и продолжая движение руками вниз, провести бросок. После падения противника зафиксировать его голову и руку, отобрать оружие (рис. 368).

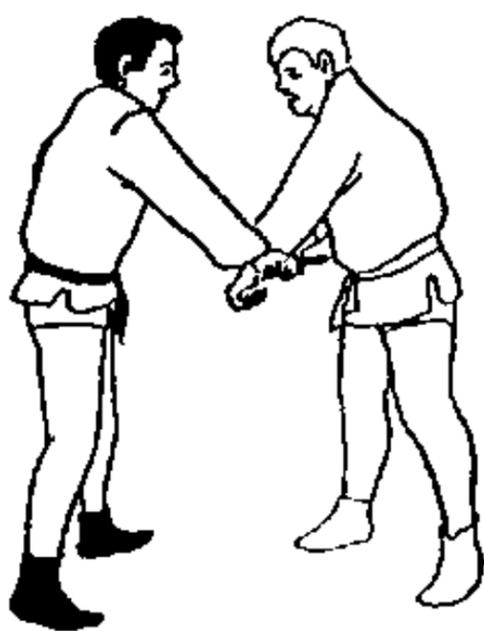


Рис.365



Рис.366



Рис.367



Рис.368

Противник наносит удар ножом снизу.

Поставить блок левым предплечьем (рис. 369). Захватить левой рукой одежду на рукаве вооруженной руки, а правой - на груди нападающего. Подвернуться под противника так, чтобы ноги оказались согнутыми, а спина оставалась прямой (рис. 370). Наклоняясь вперед и выпрямляя ноги, провести бросок через спину (рис. 371). После выполнения броска зафиксировать противника и отобрать у него оружие. Прием можно закончить ударом ноги в корпус (рис. 372).

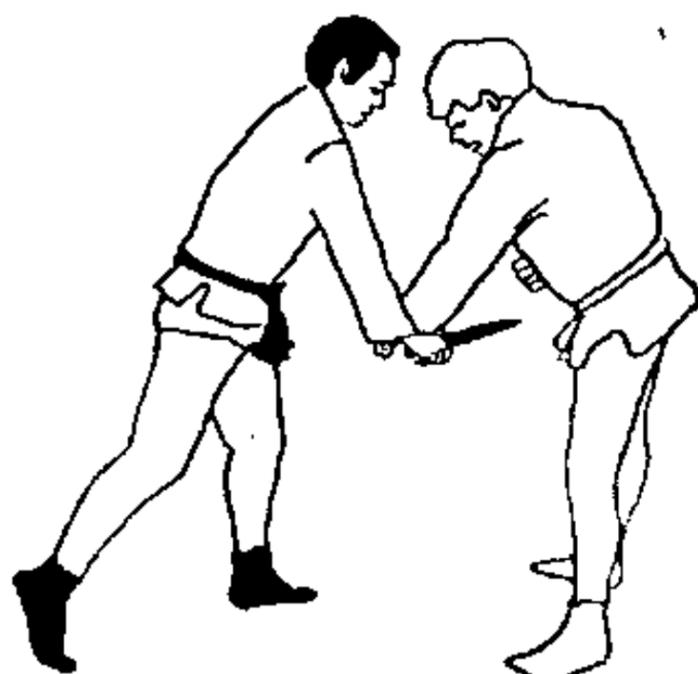


Рис.369



Рис.370

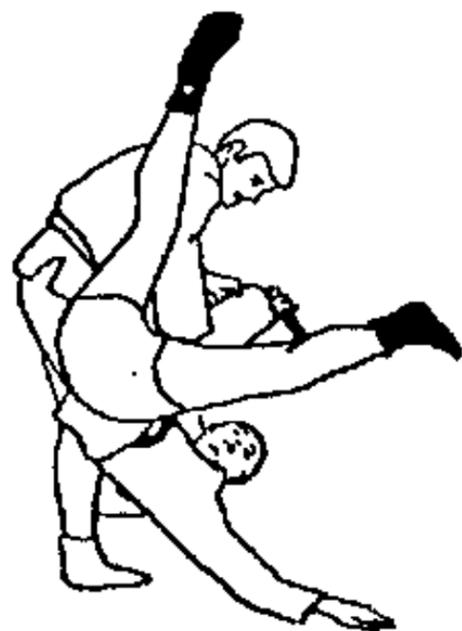


Рис.371



Рис.372

Противник нападает, угрожая ударом ножа снизу (рис. 373).

Сделать шаг левой ногой в сторону, поворачиваясь по часовой стрелке, отводящим движением блокировать удар (рис. 374-375). Ударить правым локтем в голову противника. Болевым воздействием на локтевой сустав нападающего (рис. 376) заставить его упасть лицом вниз. Зафиксировать его локоть коленом, отобрать оружие (рис. 377).



Рис.373

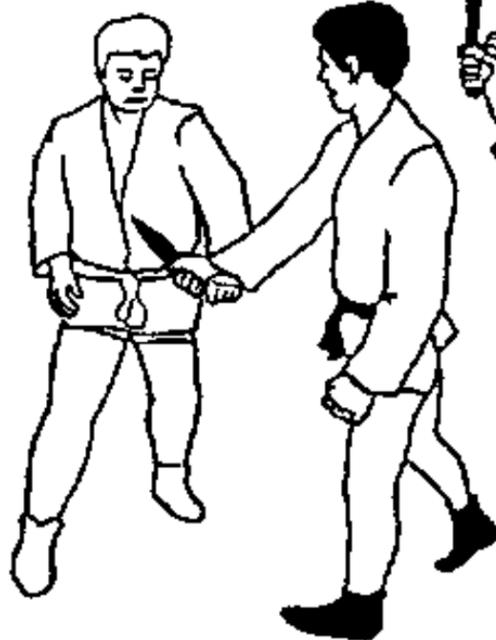
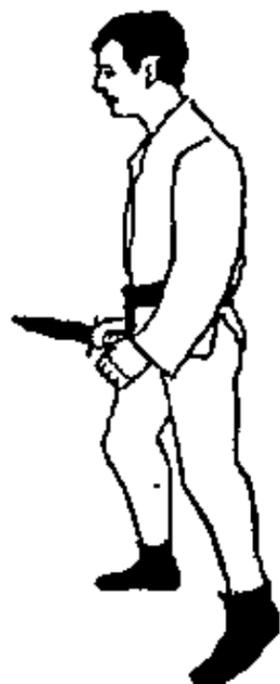


Рис.374



Рис.375

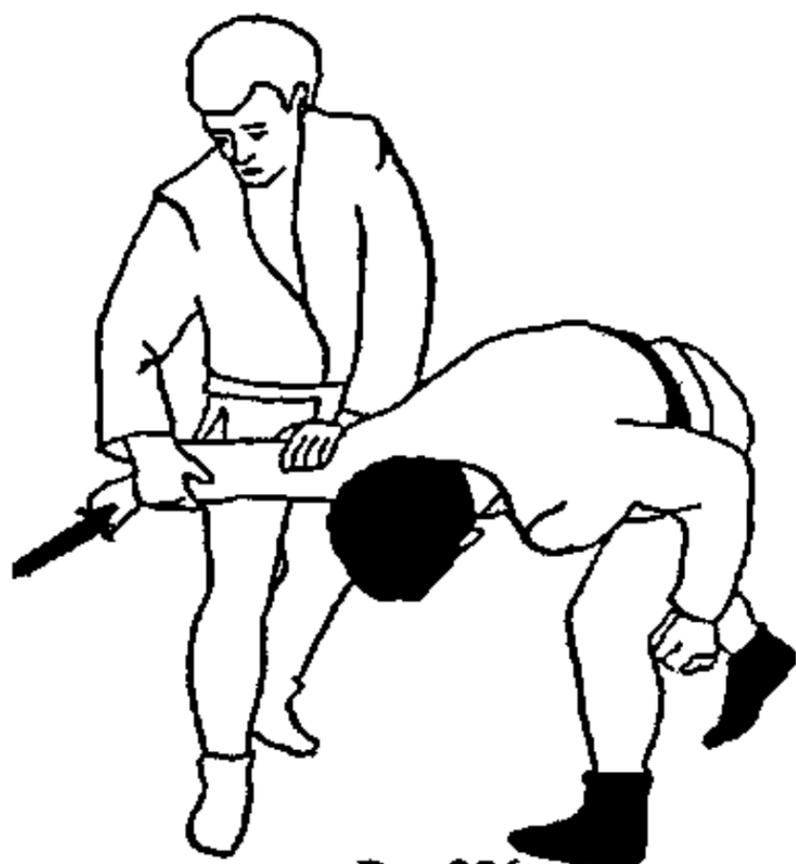


Рис.376

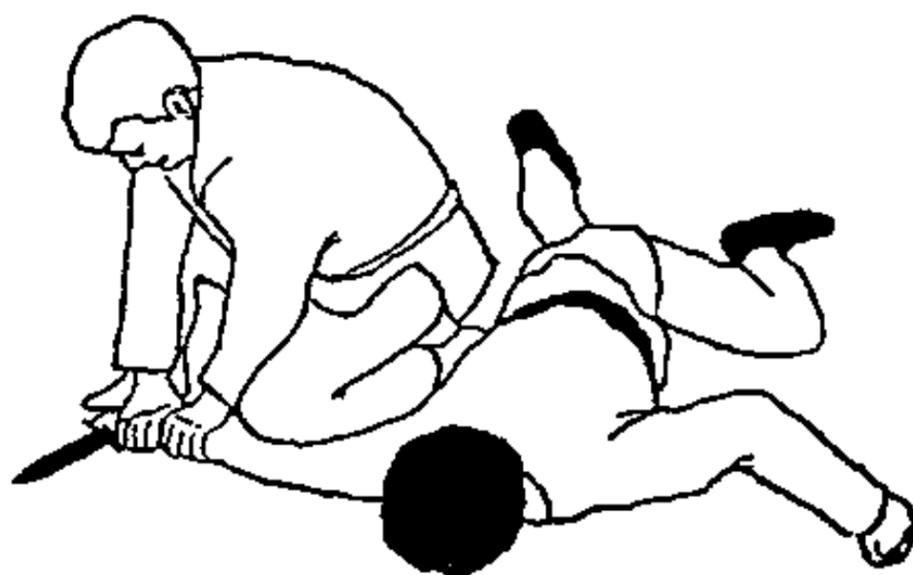


Рис.377

Противник наносит удар ножом снизу.

Отбить правым предплечьем вооруженную руку во внешнюю сторону (рис. 379). Захватить правой рукой одежду на его рукаве, а левой - на плече (рис. 380). Потянув противника назад за плечо, левой ногой подсесть под пятку сзади его правую ногу (рис. 381). После броска зафиксировать ногами руку и голову нападающего, отобрать нож (рис. 382).

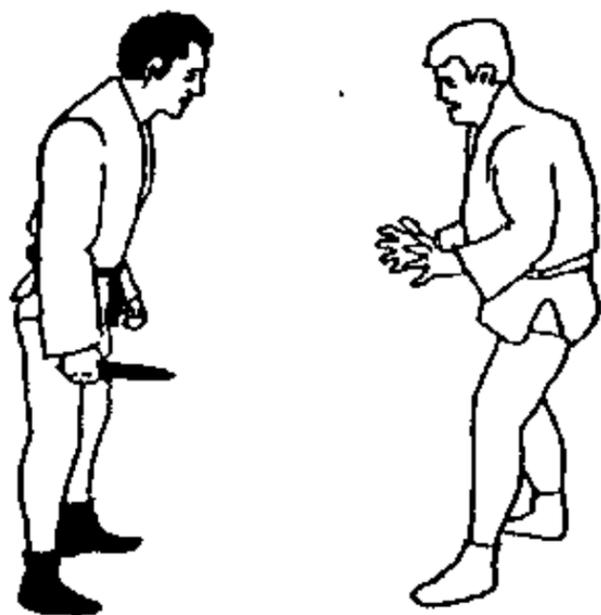


Рис.378



Рис.380

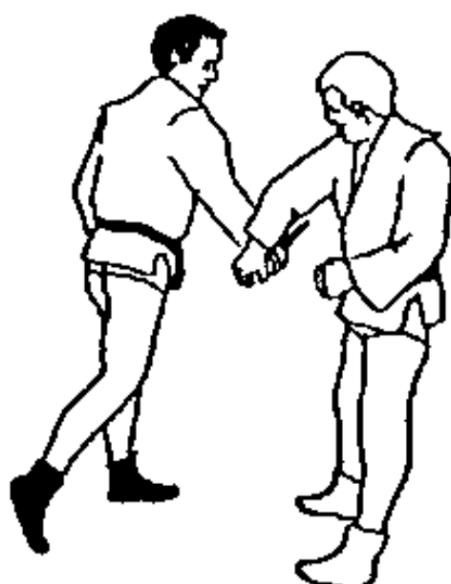


Рис.379



Рис.381



Рис.382

Противник наносит колющий удар ножом в грудь (рис. 383).

Сделать шаг влево, одновременно повернувшись и поставив блок предплечьями (рис. 384). Захватив правой рукой вооруженную кисть противника, а левой, обхватив шею, - отворот его одежды, провести удушение, прогибая нападающего назад (рис. 385).



Рис.383



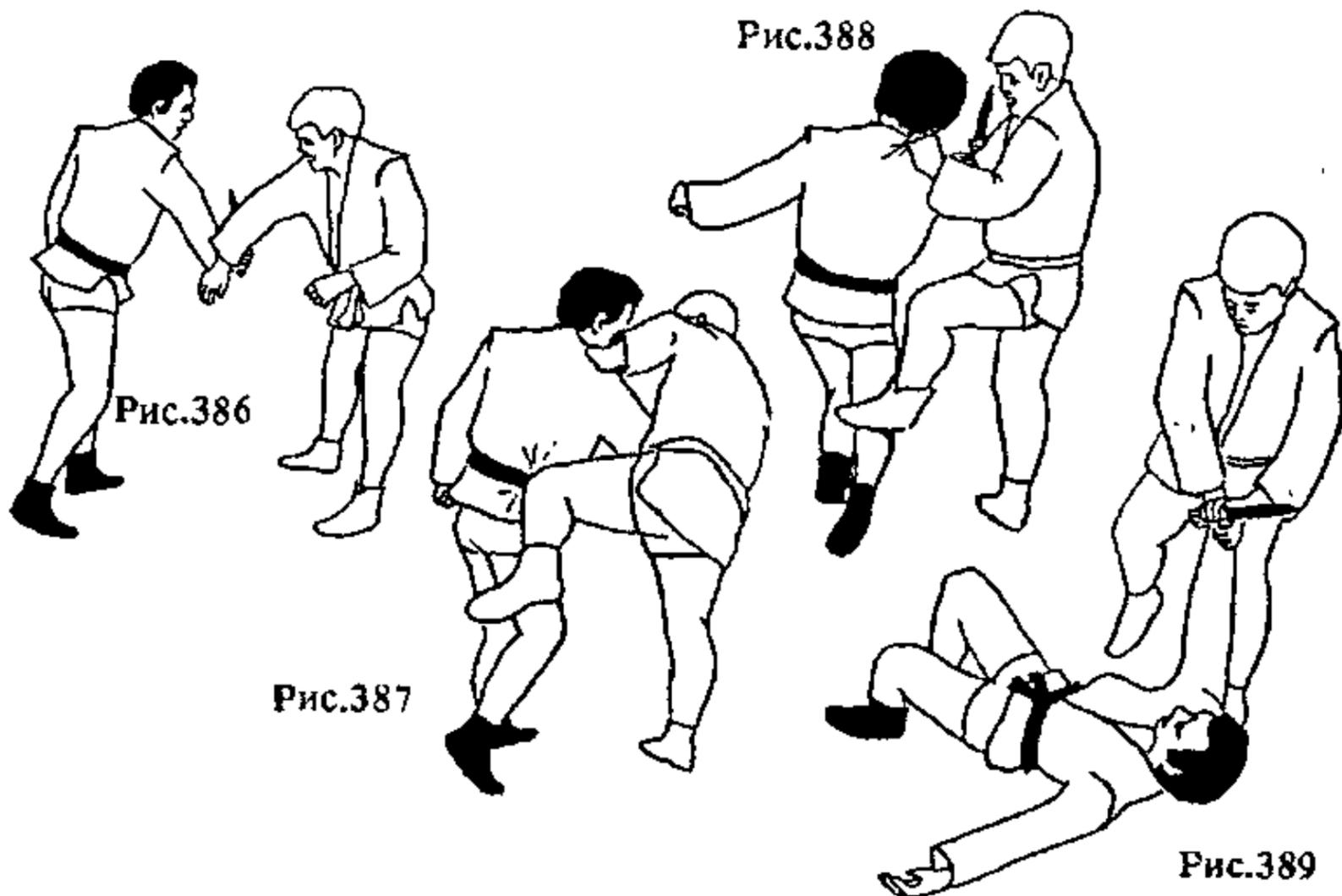
Рис.384



Рис.385

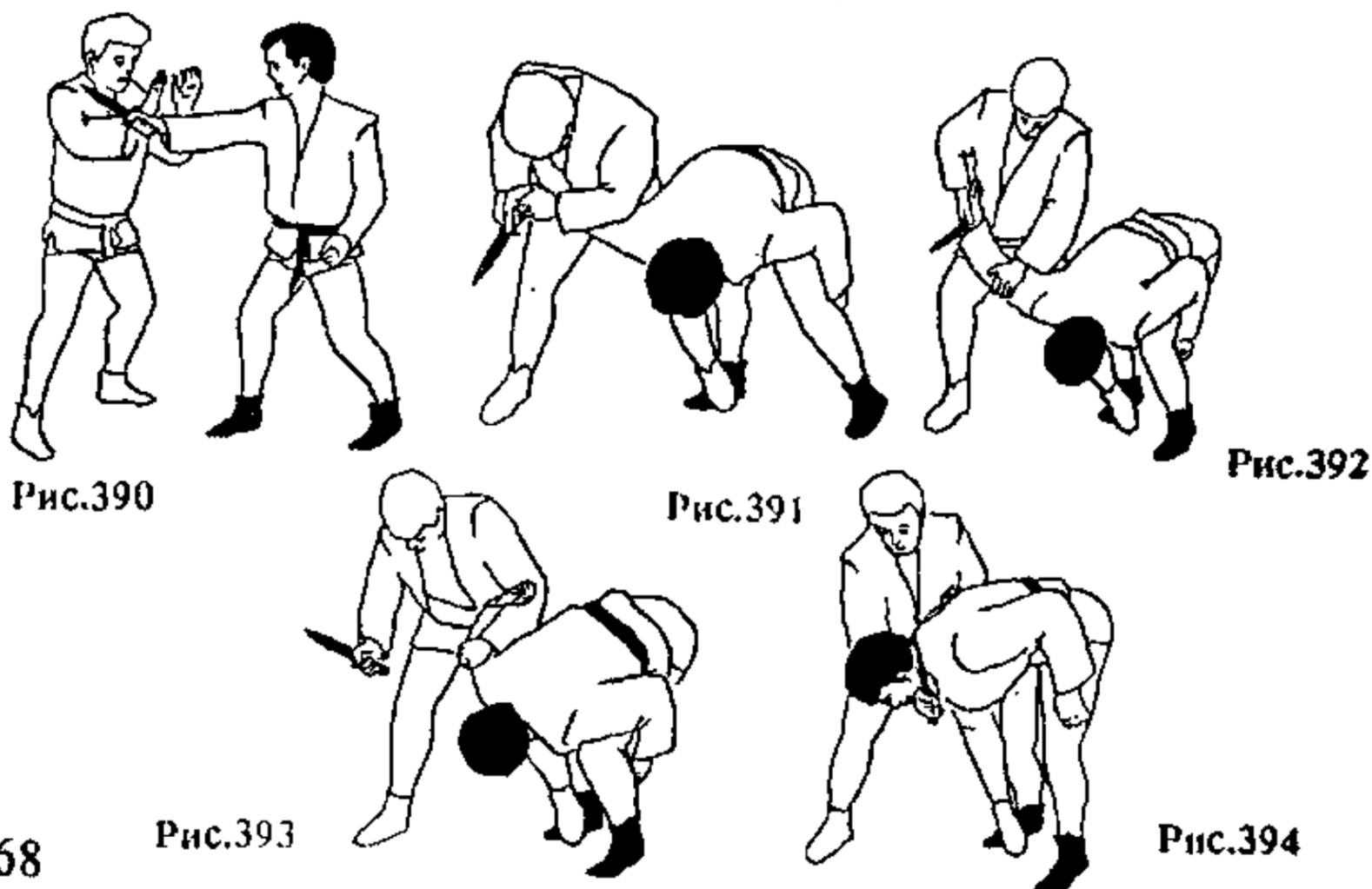
Противник наносит удар ножом снизу (рис. 386).

Правым предплечьем отбить его вооруженную руку во внешнюю сторону, а левой рукой захватить одежду на плече и, дернув нападающего назад, нанести удар левым коленом в его корпус (рис. 387). Отпуская ногу, ударить стопой в подколенный сгиб правой ноги противника (рис. 388-389).



Противник наносит колющий удар ножом в грудь.

Сделать шаг левой ногой в сторону, повернувшись по часовой стрелке, одновременно заблокировать вооруженную руку двумя предплечьями (рис. 390). Захватив вооруженную кисть правой рукой, а левой нажимая на локоть, провести загиб руки за спину (рис. 391-393). Правой рукой обхватив спереди шею нападавшего, выпрямить его, фиксируя шею ножом (рис. 394).



Противник наносит удар ножом сверху.

Поставить блок левым предплечьем (рис. 395). Обхватив кистью вооруженную руку нападающего, развернуть свое предплечье параллельно его предплечью так, чтобы лезвие ножа легло плашмя на руку (рис. 396). Вращая предплечье против часовой стрелки, выбить нож (рис. 397). Перейти на заднюю подножку с ударом локтем или открытой ладонью в лицо противника (рис. 398-399).

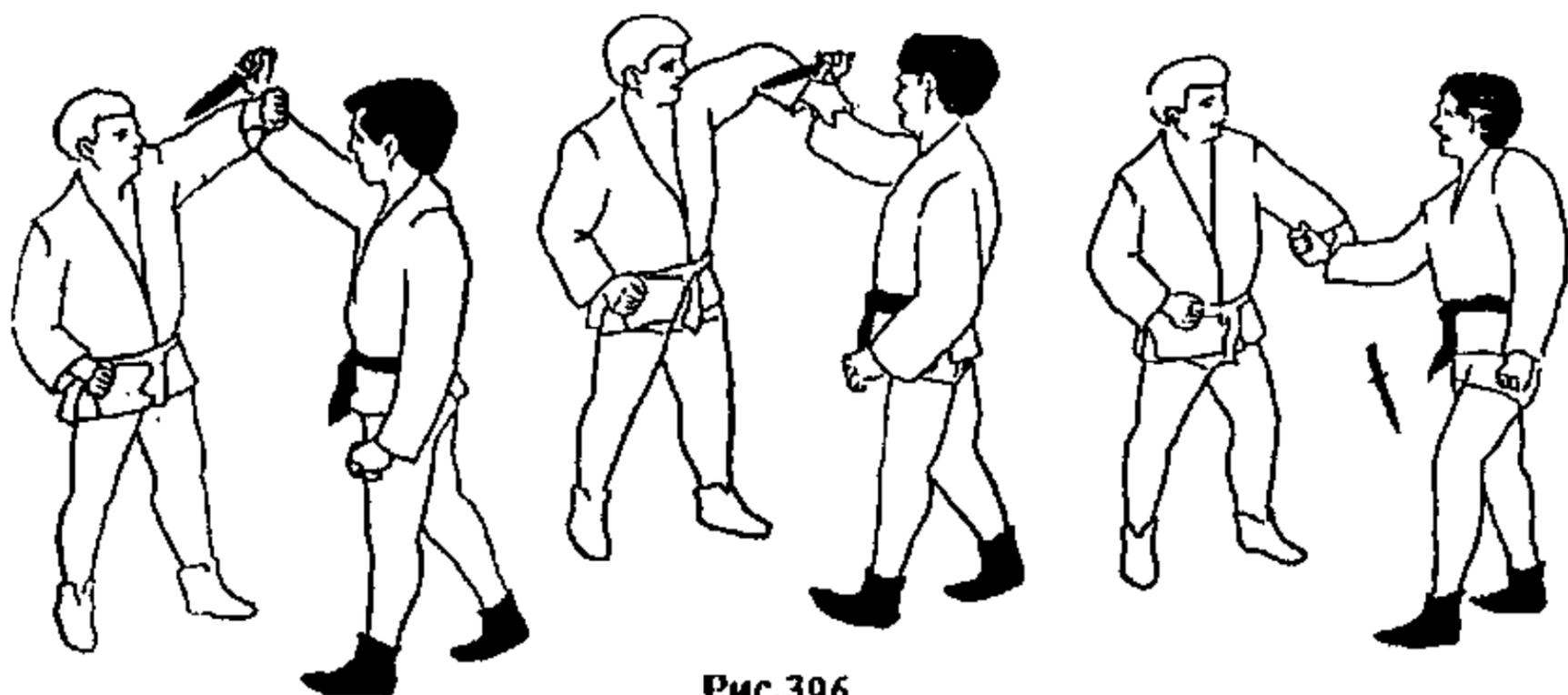


Рис.396

Рис.395

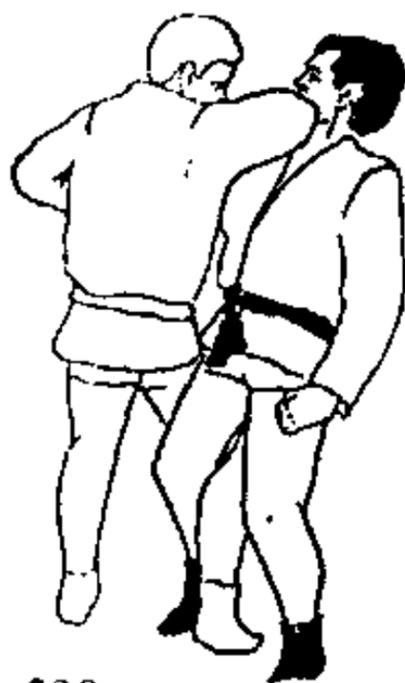


Рис.398

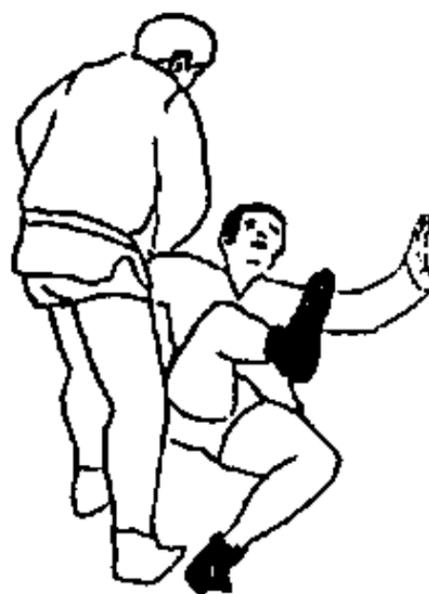


Рис.397

Рис.399

Противник нападает, угрожая ударом ножа сверху.

Поставить блок левым предплечьем (рис. 400). Правой рукой захватить кисть противника (рис. 401). Потянув его на себя-вправо, упираясь корпусом в локтевой сустав атакующей руки, заставить противника упасть вперед. Воздействуя на локоть и кисть нападающего, отобрать у него оружие (рис. 402).

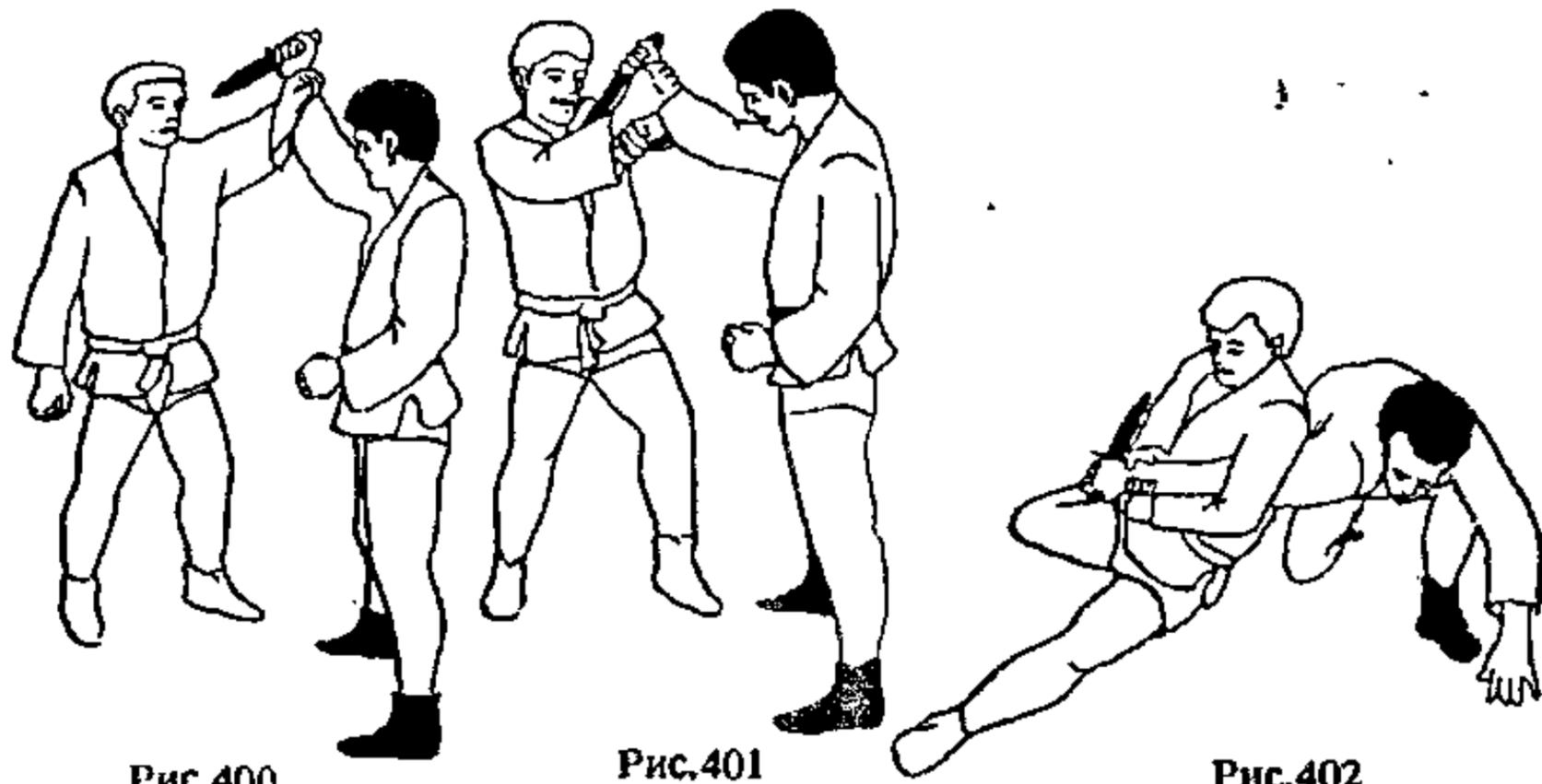


Рис.400

Рис.401

Рис.402

Противник наносит удар ножом сбоку.

Поставить блок левым предплечьем (рис. 403). Затем, захватить левой рукой одежду на рукаве нападающего, а правой - на его спине. Поворачиваясь против часовой стрелки, провести мах правой ногой назад между ног противника. Подсаживая его задней поверхностью правого бедра, сделать бросок (рис. 404-405). Нанести добивающий удар ногой и дожиманием кисти отобрать оружие (рис. 406).

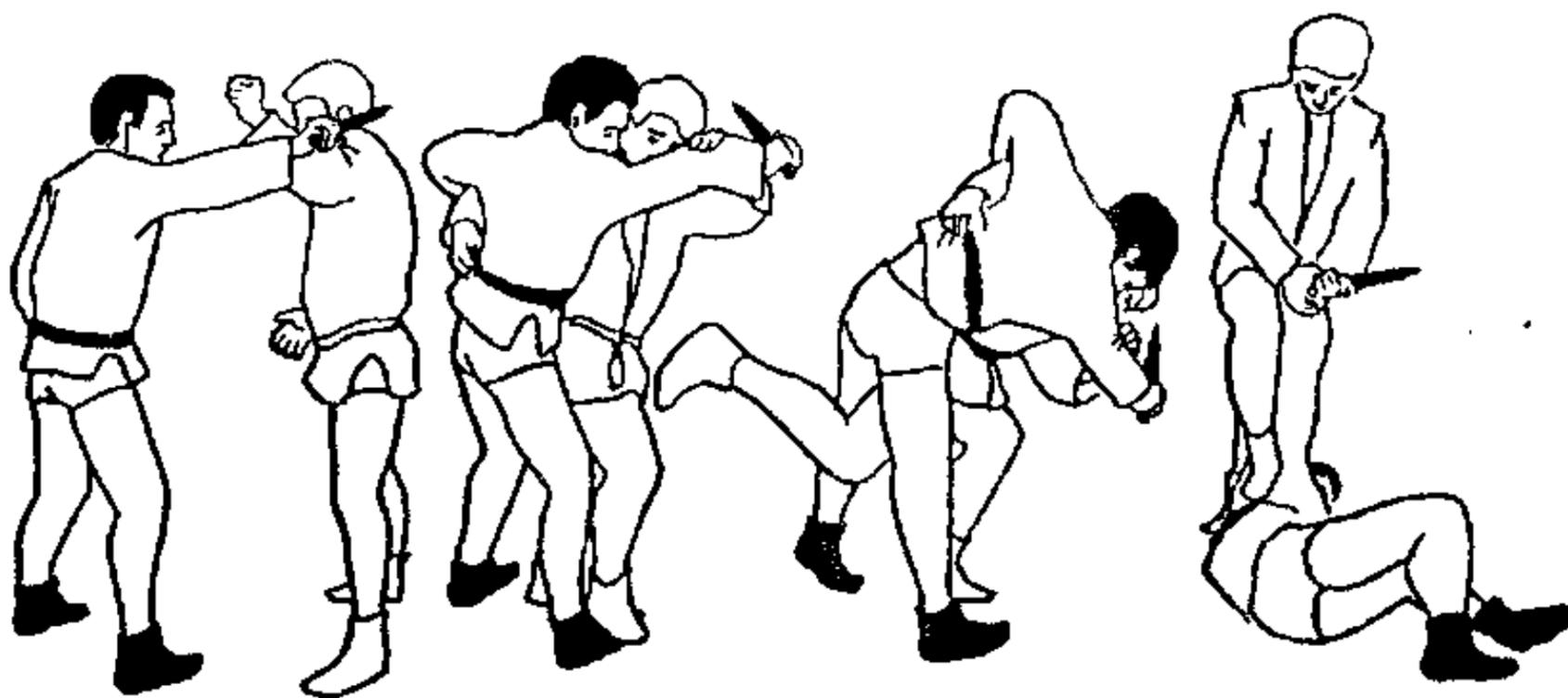


Рис.403

Рис.404

Рис.405

Рис.406

Противник угрожает ножом сзади, приставив его к спине (рис. 407).

Вращаясь по часовой стрелке, отбить правым предплечьем вооруженную кисть (рис. 408) и захватить ее обеими руками (рис. 409). Провести бросок рычагом кисти наружу (рис. 410).



Рис.407



Рис.408

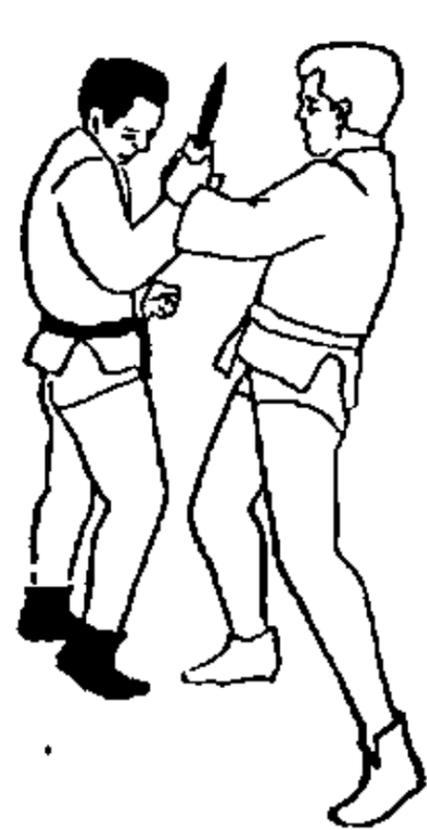
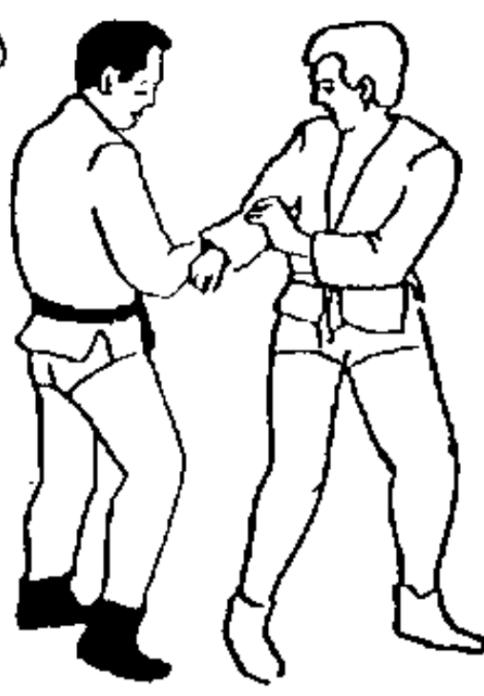


Рис.409



Рис.410

Противник наносит удар ножом назад.

Поставить жесткий крестообразный блок предплечьями (рис. 411). Захватив обеими руками вооруженную кисть, нанести удар ребром левой стопы в подколенный сгиб правой ноги противника (рис. 412). Провести бросок рычагом кисти наружу (рис. 413).

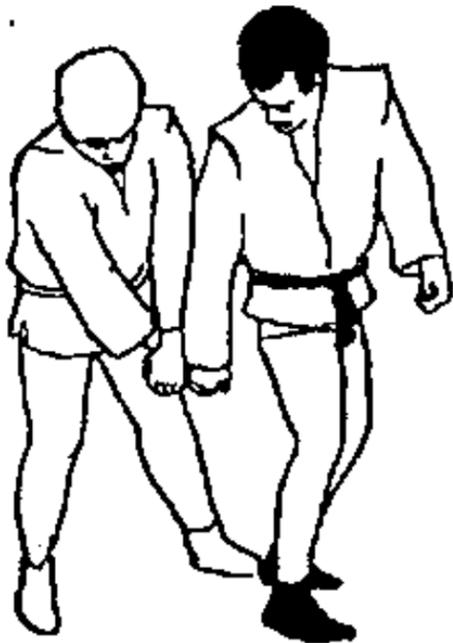


Рис.411

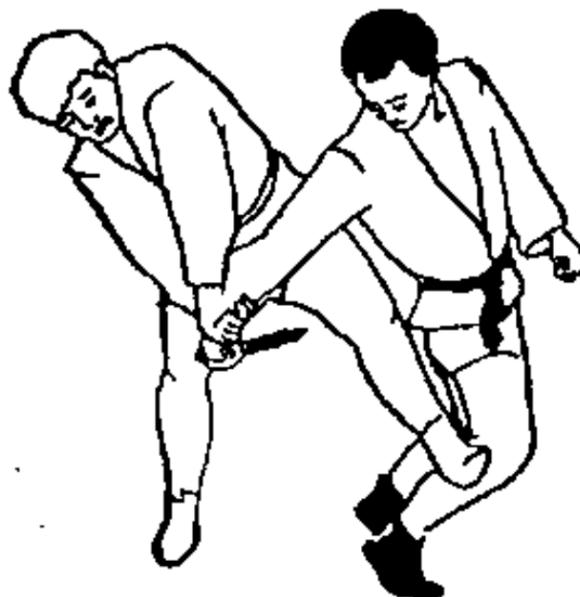


Рис.412

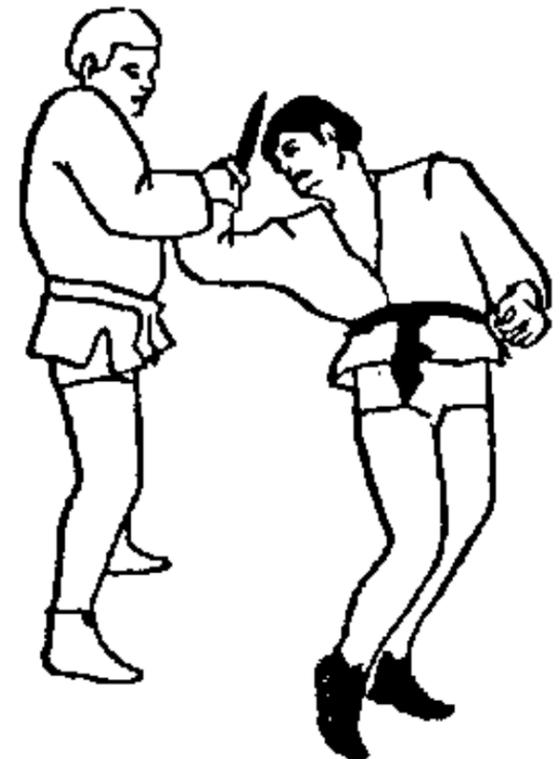


Рис.413

Противник угрожает ножом, приставив его к животу (рис. 414).

Втягивая живот, наклониться вперед и прижать обеими руками вооруженную кисть нападающего к своей груди (рис. 415). Не отпуская руки противника, выпрямиться и нанести ему удар коленом в низ живота. Отобрать нож (рис. 417).

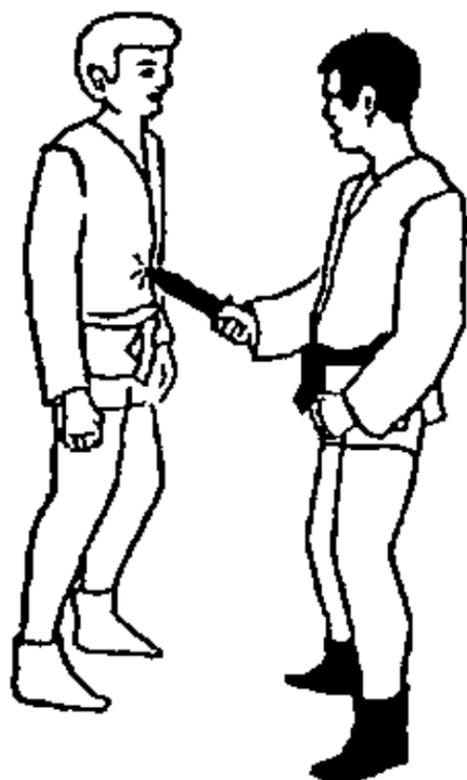


Рис.414



Рис.415



Рис.416

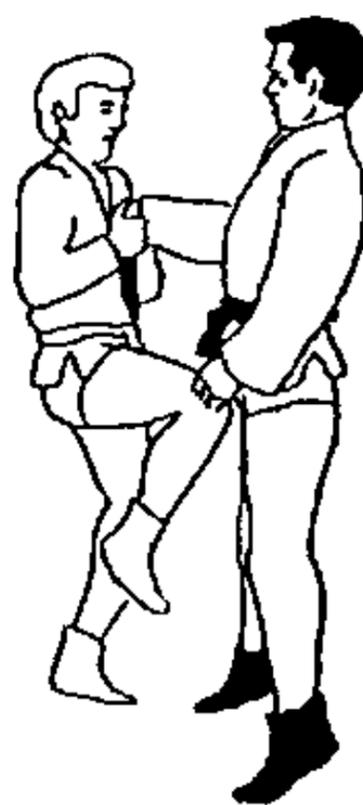


Рис.417

Противник угрожает ножом, приставленным к шее сбоку (рис. 418).

Повернуть голову вправо, одновременно захватив вооруженную кисть обеими руками (рис. 419). Провести бросок рычагом кисти наружу. После падения нападавшего зафиксировать его руку и голову ногами в стойке, отобрать оружие (рис. 420).

Рис.418

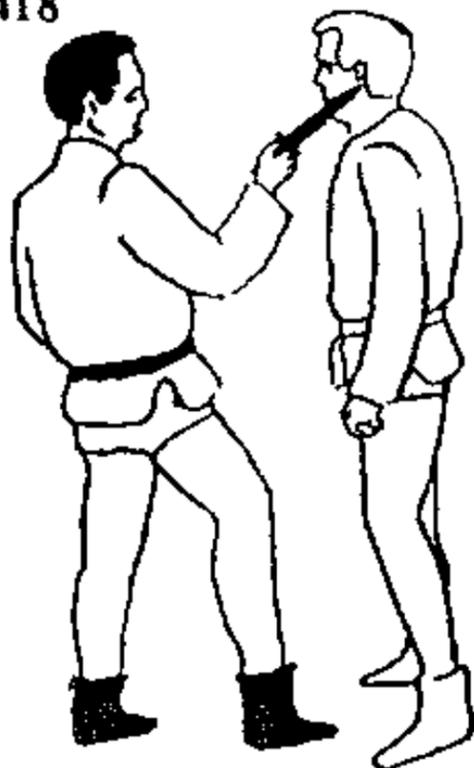


Рис.419

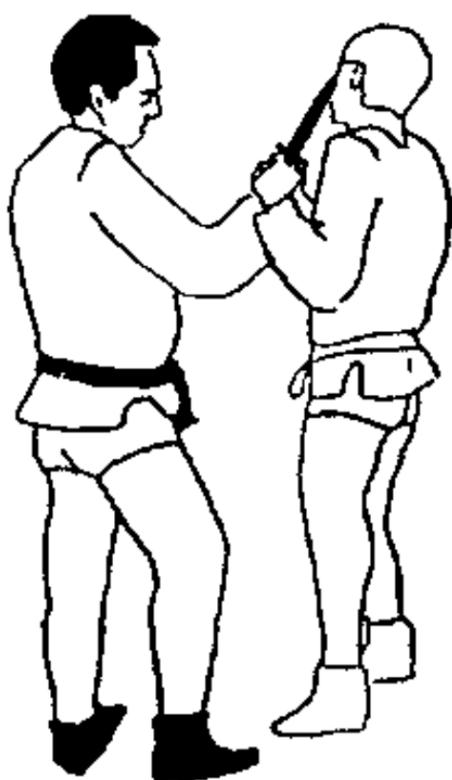


Рис.420



Противник опустил руку в карман, пытаюсь достать оружие (рис. 421).

Ребром левой руки нанести удар между корпусом и рукой противника, зажав ее в кармане (рис. 422). Правой рукой захватить изнутри локоть противника и, потянув его на себя, нанести удар коленом в низ живота (рис. 423). Просунуть левую руку между корпусом и правым предплечьем нападающего, взяв сзади за воротник одежды. Обхватив спереди правой рукой шею, перевести его в контролируемое положение (рис. 424).



Рис.421



Рис.422

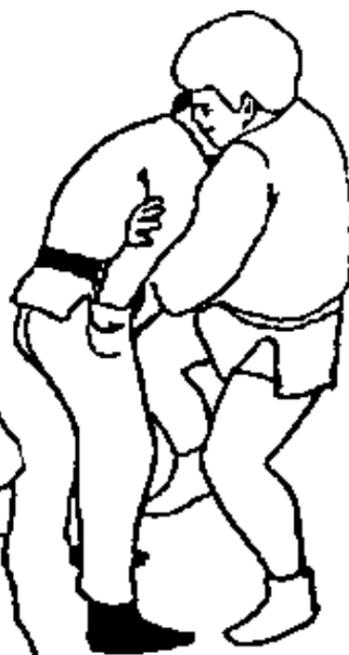


Рис.423

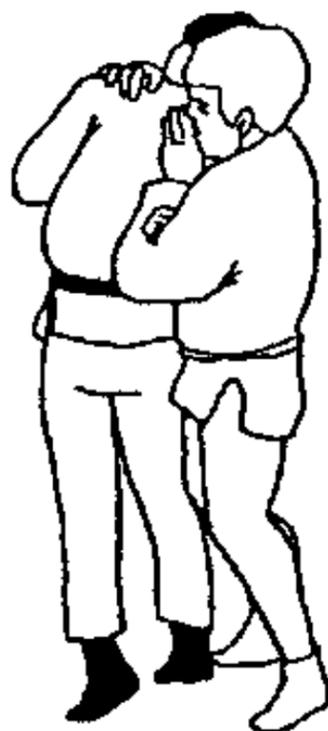


Рис.424

Противник угрожает ножом сверху (рис. 425).

С кувырком вперед нанести удар ногой в живот (рис. 426), заставляя противника упасть.

В качестве вариантов вспомогательных средств при защите от нападения с оружием можно использовать вещи: сумку, шарф, куртку, перчатки и т.д. Эти вещи бросаются в лицо противника, чтобы отвлечь и дезориентировать.

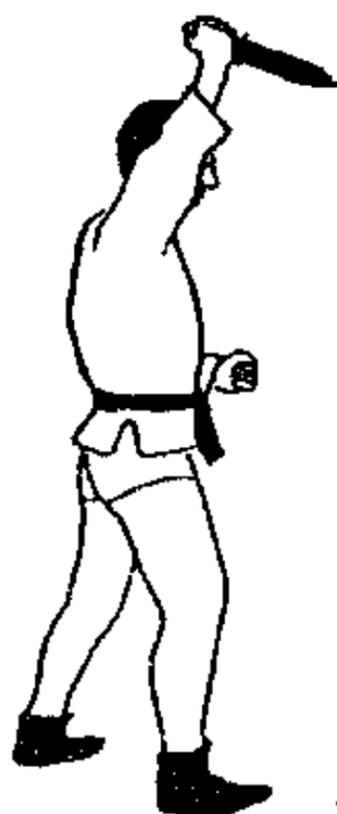


Рис.425

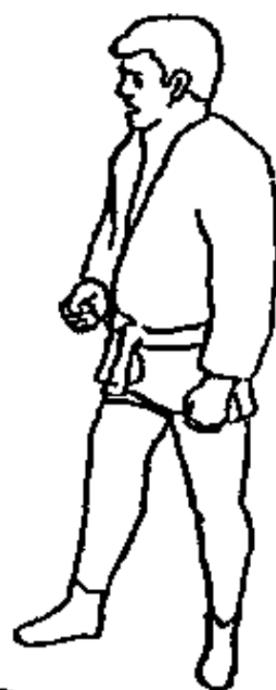


Рис.426

Шапку бросают в лицо противнику.

Чтобы правильно выполнить бросок, шапку надо поддеть пальцами на затылке и, наклонив голову, сбросить ее движением вперед. В момент, когда шапка попадет в лицо противника, выбить или заблокировать нож, перейти на заднюю подножку или загиб руки за спину (рис. 427-428).



Рис.427



Рис.428

Противник угрожает ножом.

Ударить сумкой или бросить ее в лицо, одновременно выбивая ногой нож (рис. 429-433). Затем, захватив вооруженную руку, перейти на заднюю подножку с ударом в лицо локтем или открытой ладонью (рис. 427-428). Зафиксировать руку, отобрать оружие (рис. 433).



Рис.429



Рис.431

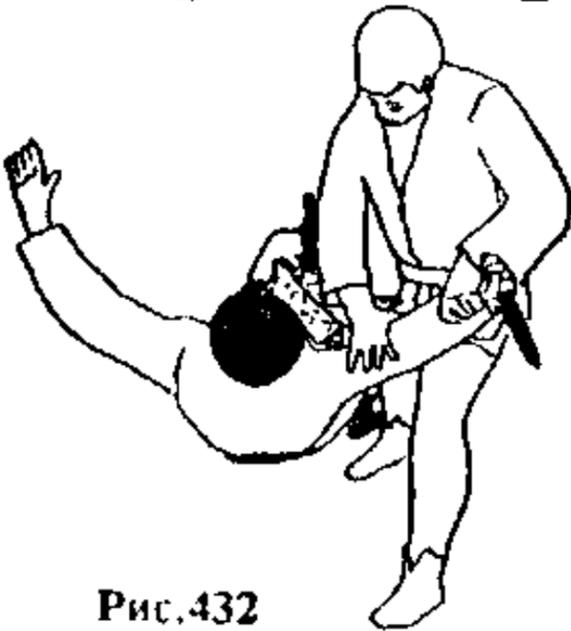


Рис.432



Рис.430

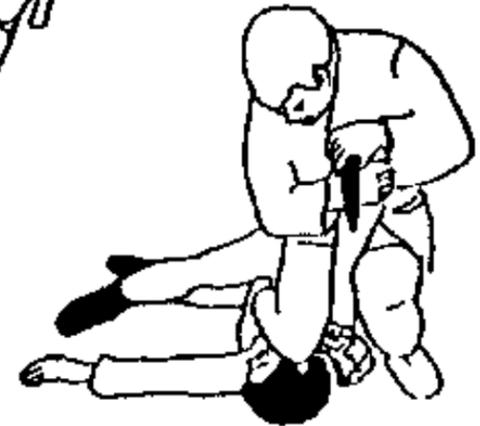


Рис.433

ЗАЩИТА ОТ НАПАДАЮЩЕГО С ПИСТОЛЕТОМ

Желательно, чтобы во время отработки приемов самбисты пользовались оружием, похожим на настоящее, привыкая к весу и своеобразию его формы.

При обучении следует учитывать, что огнестрельное оружие может быть использовано для ударов и уколов.

Противник угрожает пистолетом (рис. 434).

Стопой левой ноги нанести боковой удар по наружной стороне вооруженной кисти нападающего (рис. 435). Сделать шаг вперед, правой рукой захватить его руку и шею и перейти на заднюю подножку (рис. 436-437). После падения противника зафиксировать его руку, отобрать пистолет.

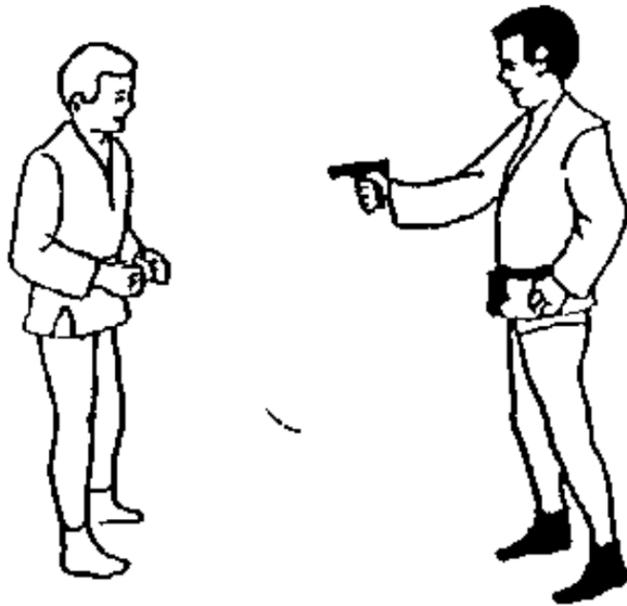


Рис.434

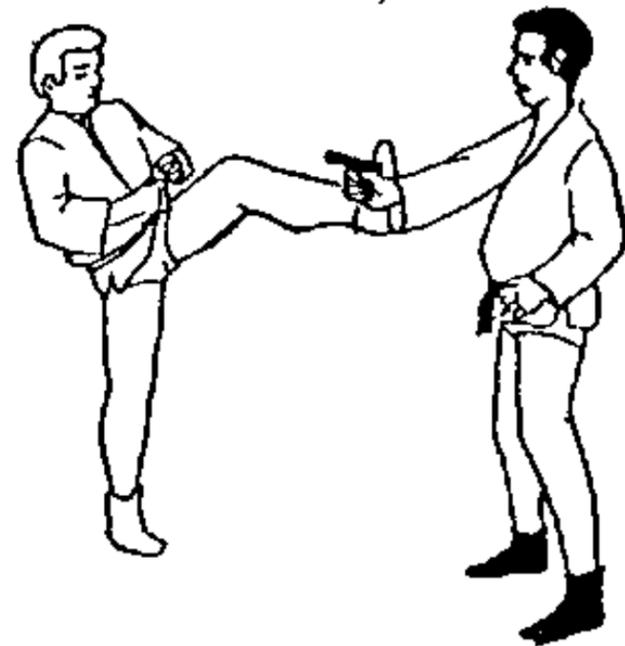


Рис.435

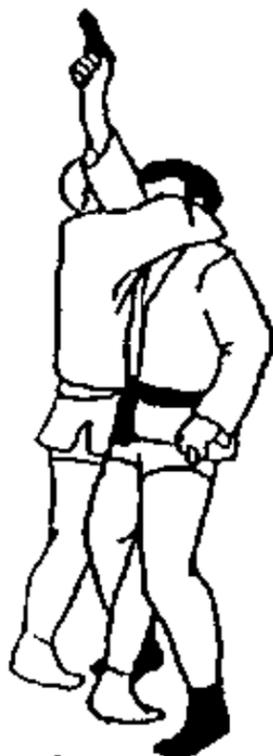


Рис.436

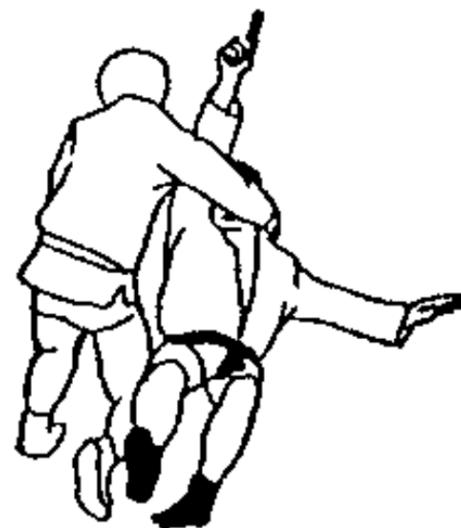
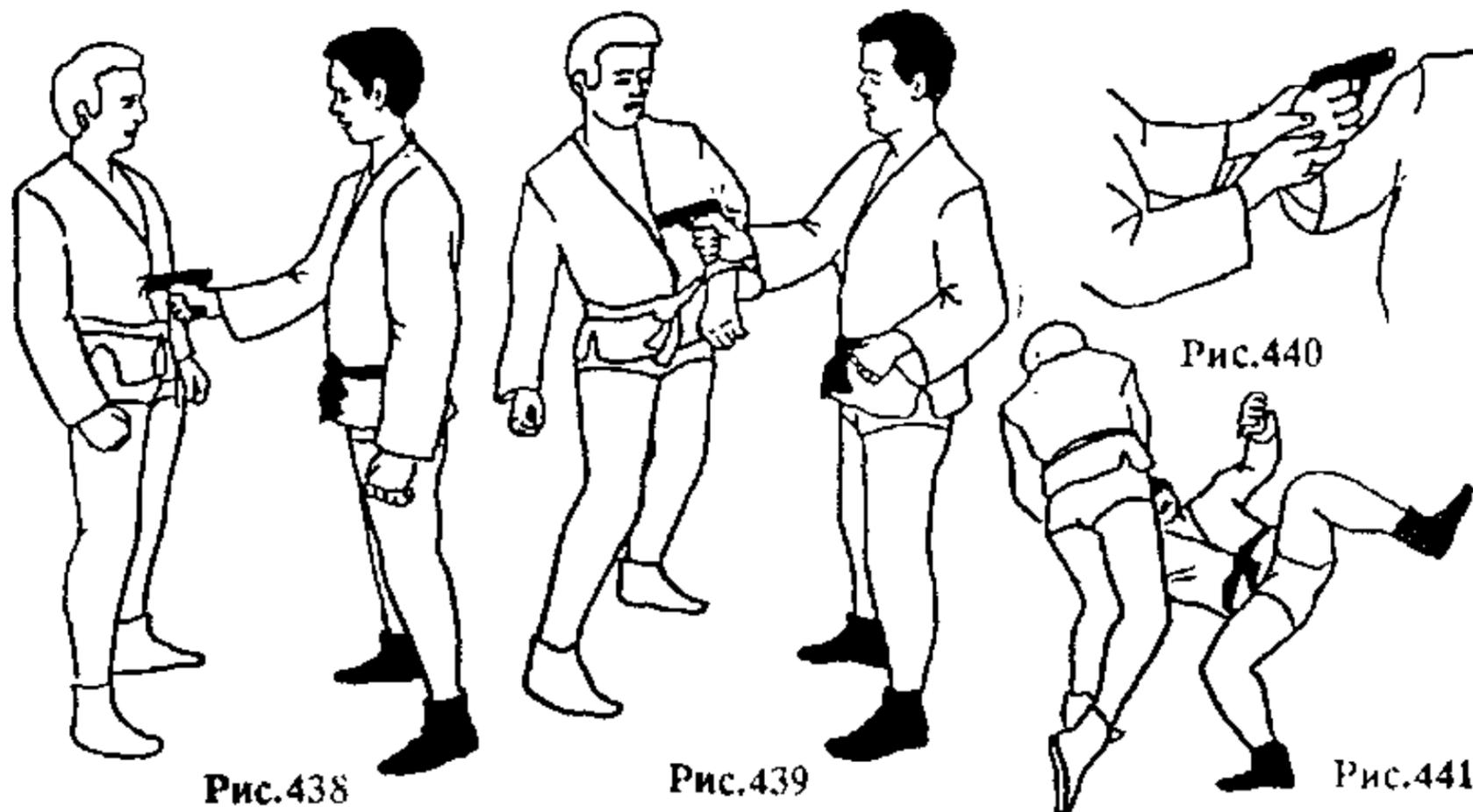


Рис.437

Противник угрожает пистолетом, приставленным к животу (рис. 438).

Повернуться влево, одновременно отбив вооруженную руку левым предплечьем (рис. 439). Обхватить кисть противника обеими руками, надавив большими пальцами на крайние фаланги безымянного пальца и мизинца (рис. 440). Провести бросок рычагом кисти наружу (рис. 441).



Противник угрожает пистолетом, приставленным к груди (рис. 442).

Резко повернувшись влево, отбить вооруженную руку левым предплечьем (рис. 443). Обхватить кисть с оружием обеими руками. Наступить левой ногой на правую ногу противника (рис. 444). Потянув его за руку на себя-вправо, упереться корпусом в локтевой сустав, вызывая болевое ощущение, отобрать пистолет (рис. 444-445).

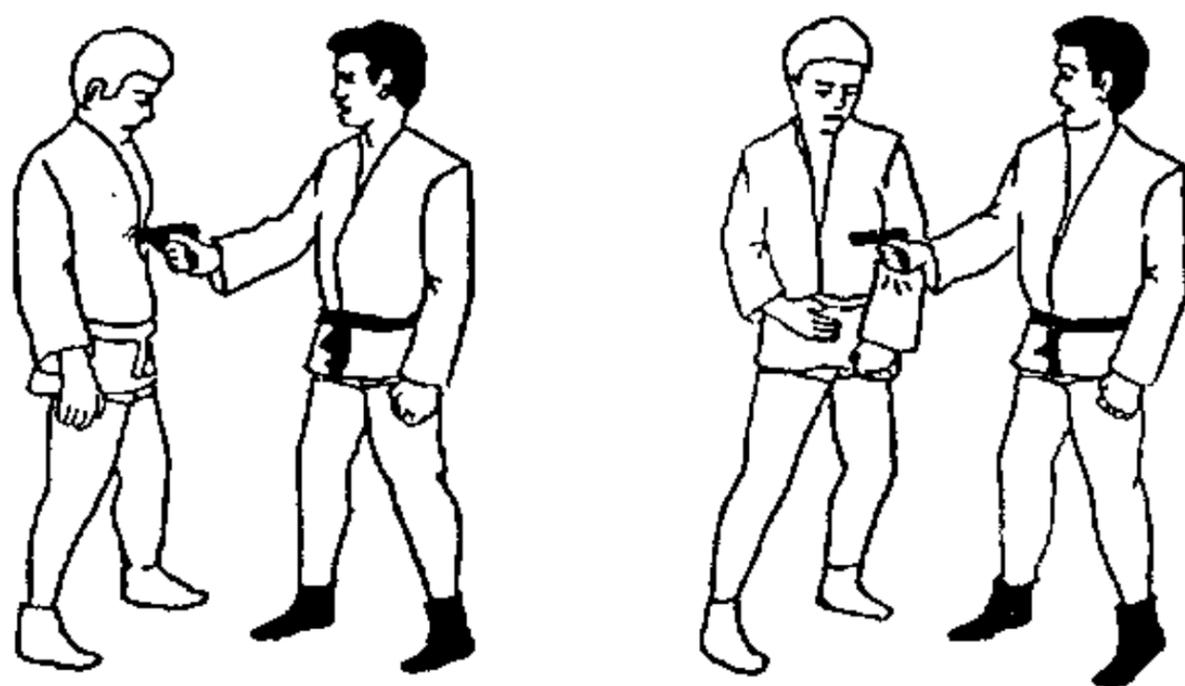


Рис.442

Рис.443



Рис.444



Рис.445

Противник угрожает пистолетом, направленным в грудь (рис. 446).

Отвести левой рукой вооруженную кисть вправо (рис. 447).
Захватить кисть с оружием в локтевой сгиб правой руки, отжимая левой пистолет от себя (рис. 448). Вызывая болевое ощущение в лучезапястном суставе, бросить противника на спину и, продолжая контролировать вооруженную руку, отобрать пистолет (рис. 449-450).



Рис.446

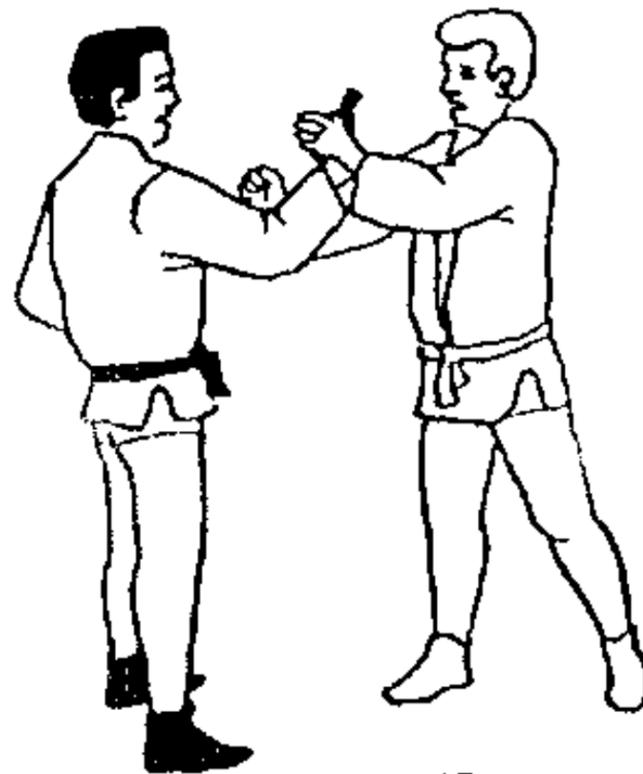


Рис.447

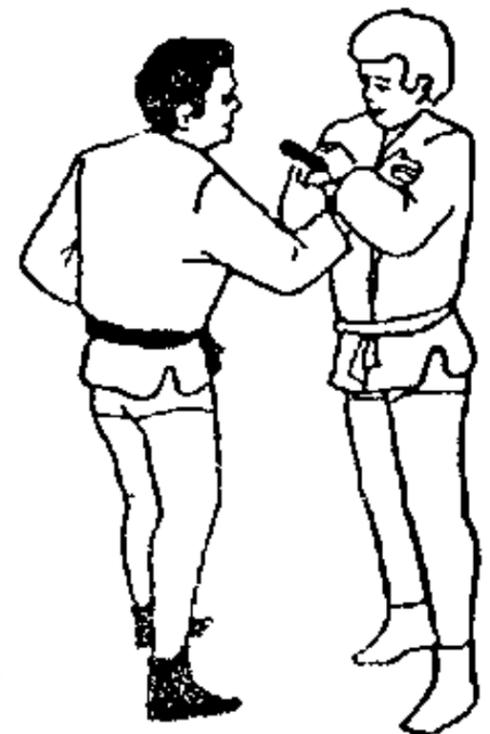


Рис.448



Рис.449

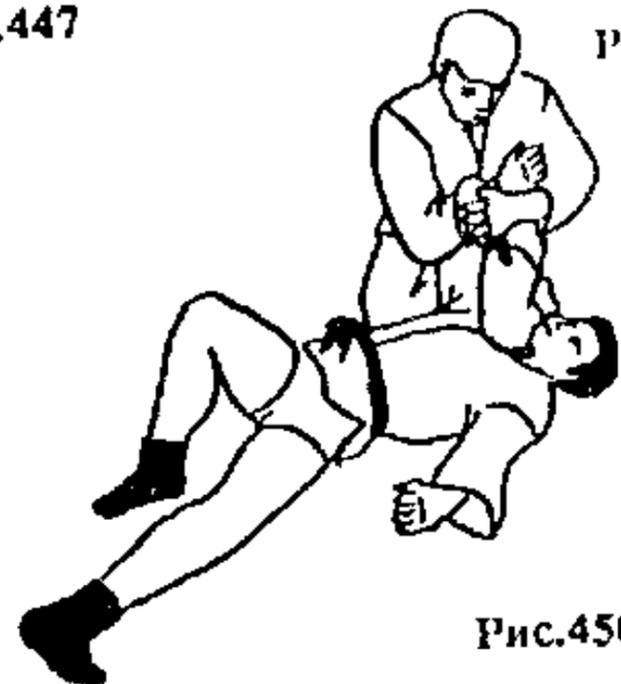
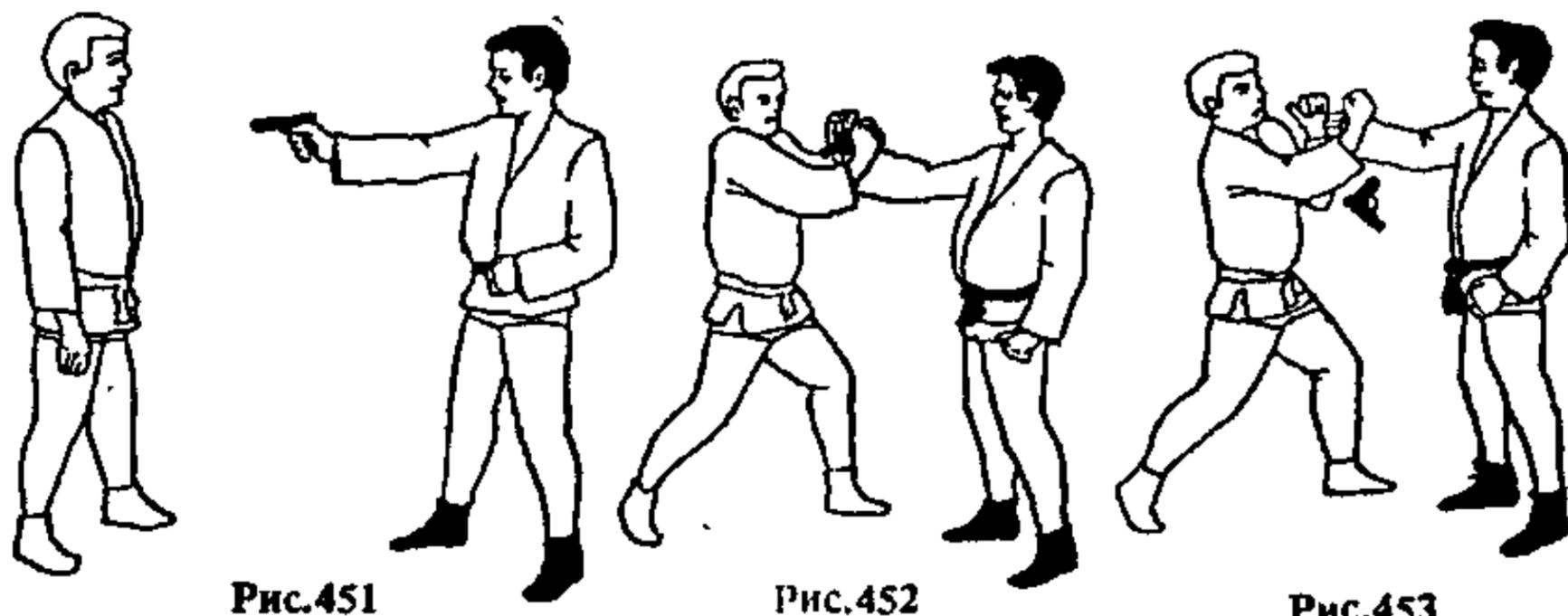


Рис.450

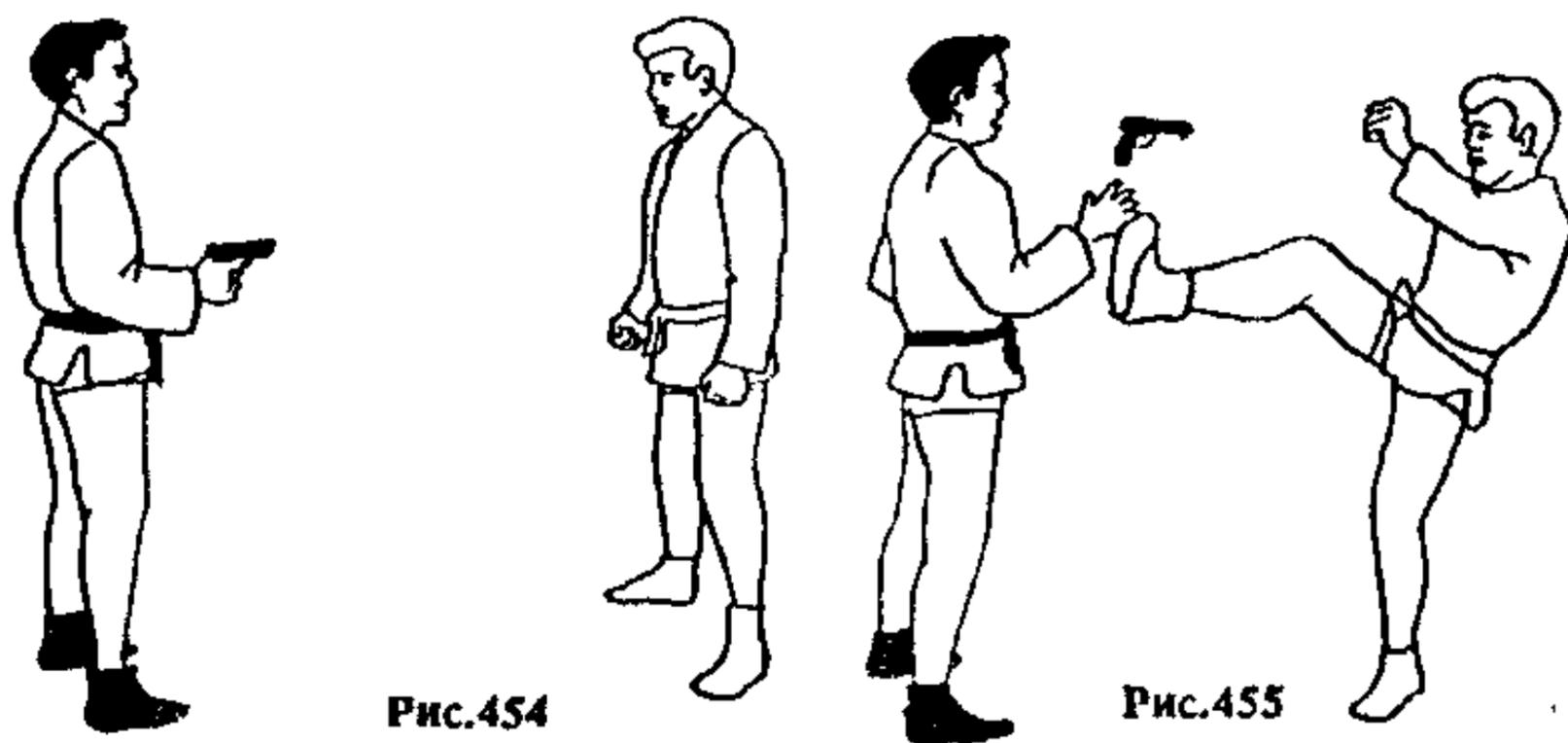
Противник угрожает пистолетом, направленным в грудь (рис. 451).

Шагнув вперед, ударить левой рукой снаружи, а правой - изнутри по запястью вооруженной кисти, выбивая пистолет (рис. 452-453).



Противник угрожает пистолетом, направленным в грудь (рис. 454).

Выбить оружие ударом ноги снизу-вверх по вооруженной кисти (рис. 455).



Противник угрожает пистолетом, направленным в спину (рис. 456).

Повернувшись по часовой стрелке, отвести правым плечом или предплечьем вооруженную руку (рис. 457).левой рукой надавить сверху на локтевой сгиб, а правой - зажать вооруженную руку (рис. 458-459) между плечом и предплечьем. Вызывая болевое ощущение в лучезапястном суставе, бросить противника на спину и отобрать оружие.

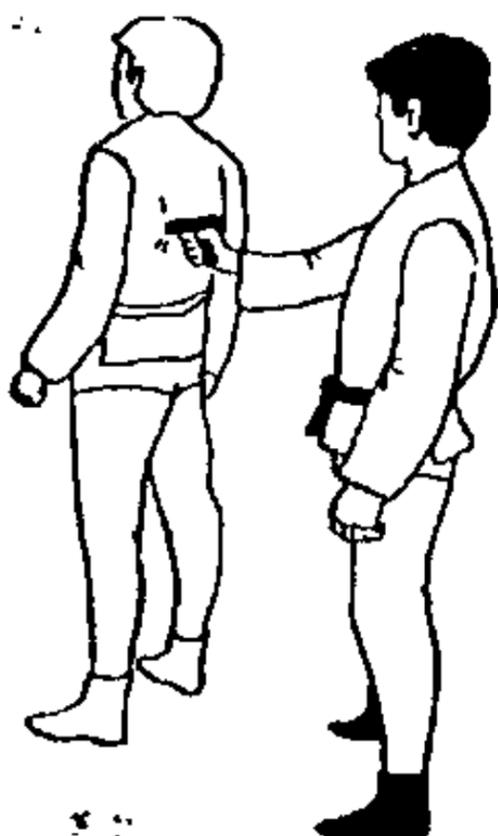


Рис.456

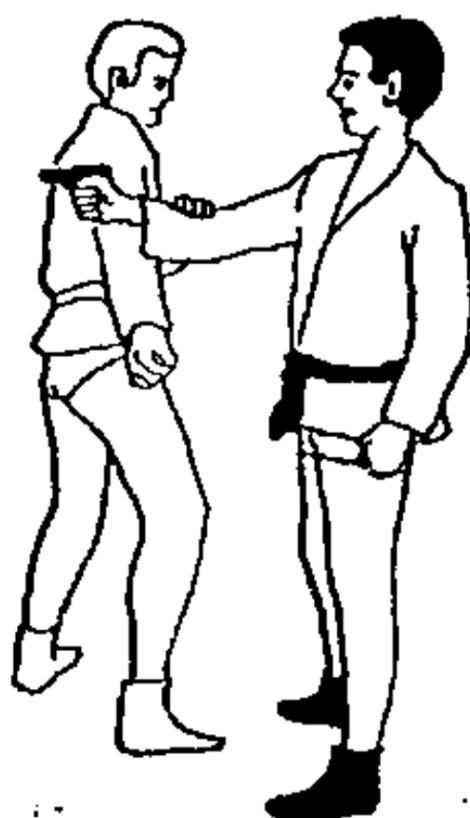


Рис.457

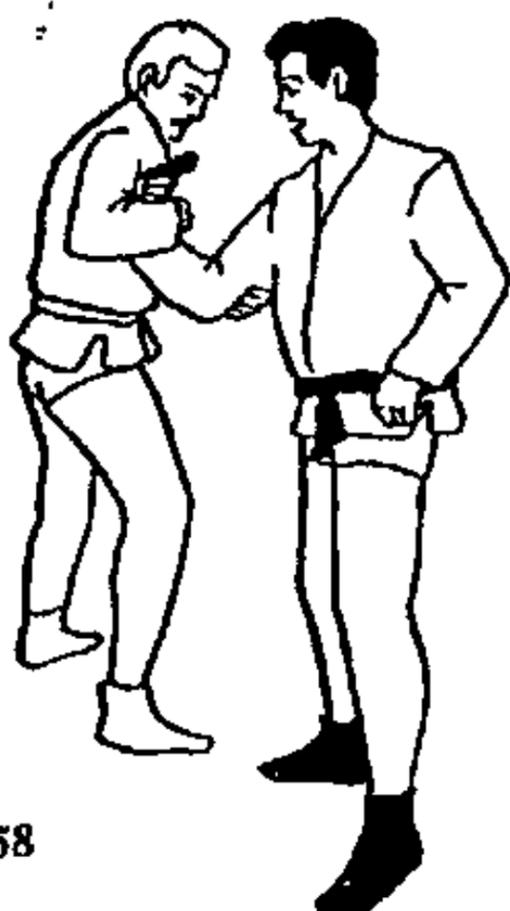


Рис.458

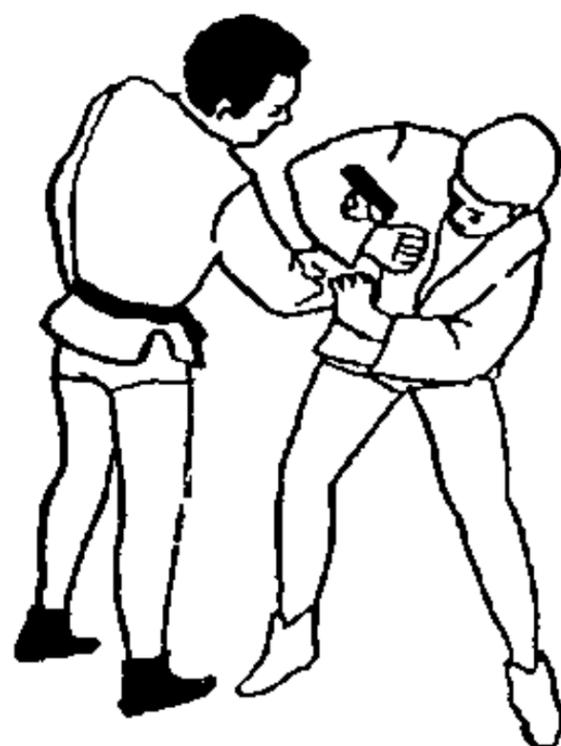


Рис.459

Противник приставил пистолет к спине (рис. 460).

Поворачиваясь по часовой стрелке, отвести вооруженную руку правым плечом (рис. 461). Обхватывая шею с прижатой к ней рукой, перейти на заднюю подножку (рис. 462).

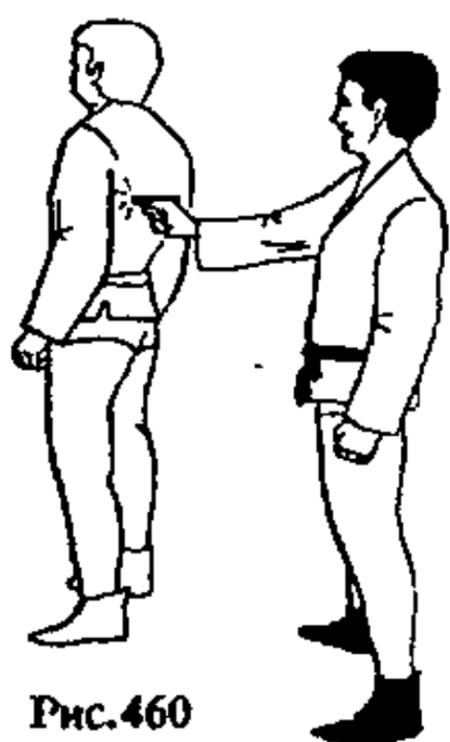


Рис.460



Рис.461

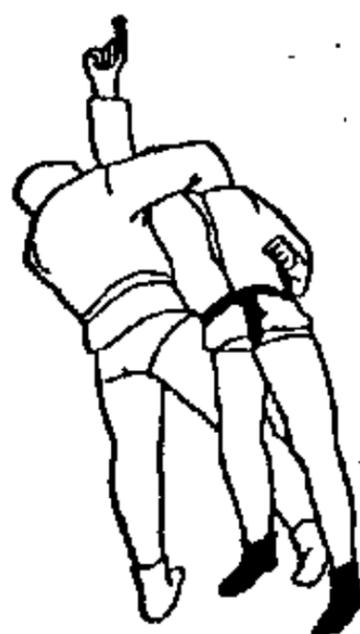


Рис.462

Противник угрожает пистолетом, направленным в голову сбоку (рис. 463).

Отвести вооруженную руку левым предплечьем, одновременно повернувшись по часовой стрелке и отклонив назад голову (рис. 464). Обхватив вооруженную кисть нападающего двумя руками (рис. 465), провести бросок рычагом кисти наружу и отобрать оружие.

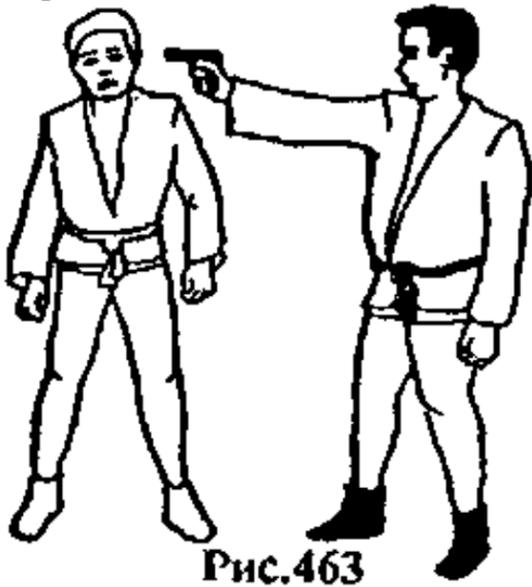


Рис.463

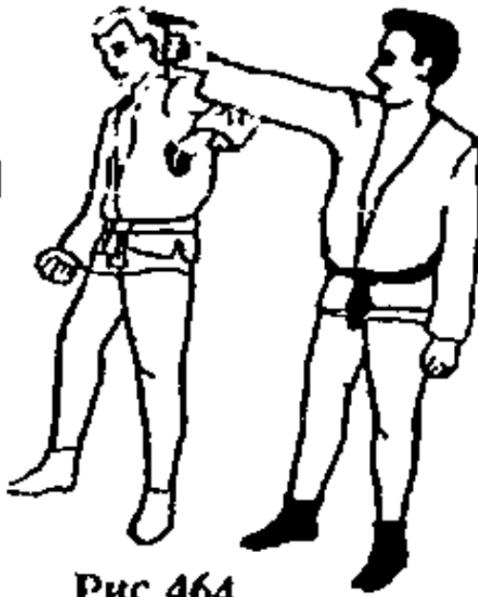


Рис.464

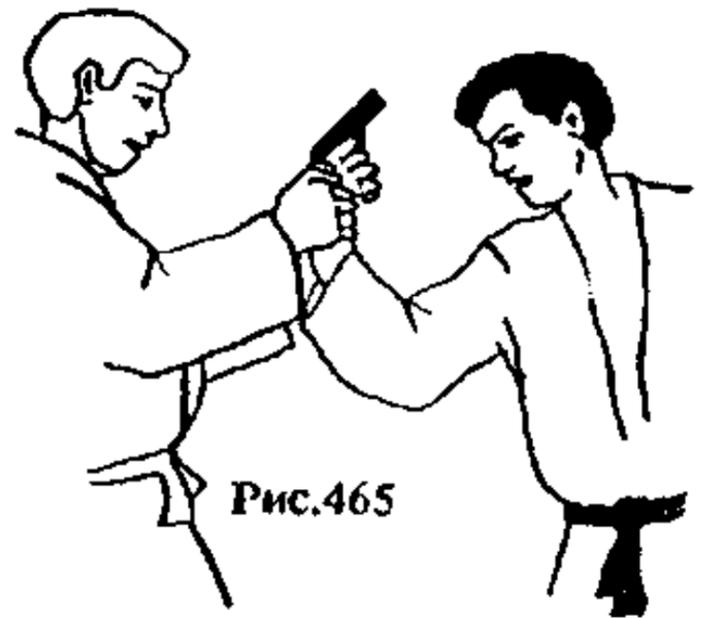


Рис.465

Противник угрожает пистолетом сбоку (рис. 466).

Отбить левым предплечьем вооруженную руку, одновременно повернувшись по часовой стрелке и откинув назад голову (рис. 467). Обеими руками захватить кисть противника (рис. 468). Потянув его на себя, нанести удар правым коленом в корпус или лицо (рис. 469). После этого провести рычаг локтя сверху (рис. 470). Отобрать оружие.

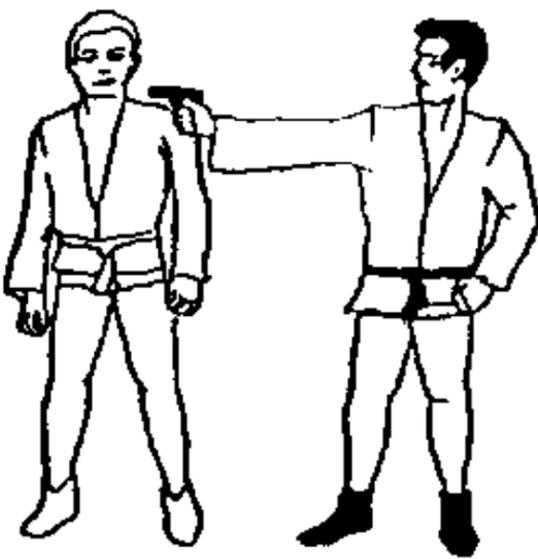


Рис.466

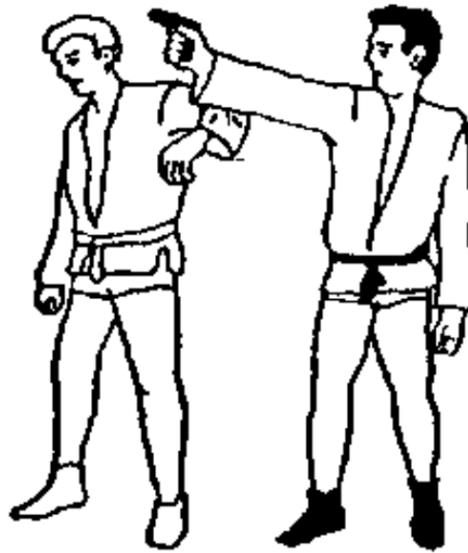


Рис.467

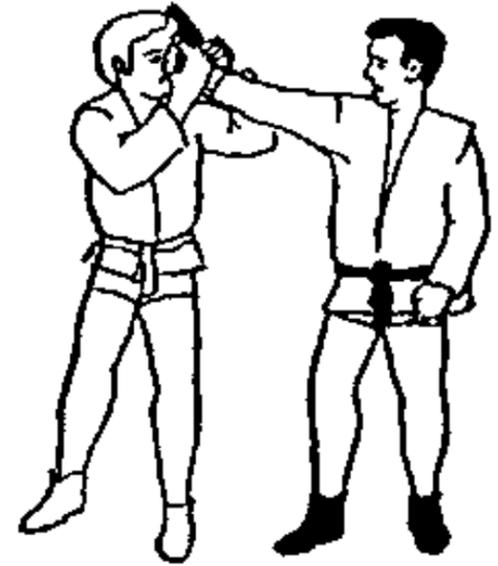


Рис.468



Рис.469

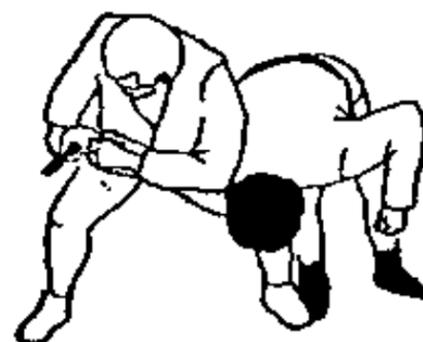


Рис.470

ЗАЩИТА ОТ УДАРОВ ПАЛКОЙ

Надо учитывать, что противник может наносить палкой как удары, так и уколы.

Коллющее движение проводится, как правило, при хвате палки двумя руками за ее середину и конец. Хват двумя руками за середину палки позволяет наносить удары обеими концами. Хват за концы короткой палки может указывать, что целью атаки является удушение противника.

Для защиты от ударов палкой используются те же защитные блоки, что и в защите от удара ножом. Отличием является то, что при защите можно атаковать не только вооруженную руку, но и само оружие (палку).

Противник наносит удар палкой сверху.

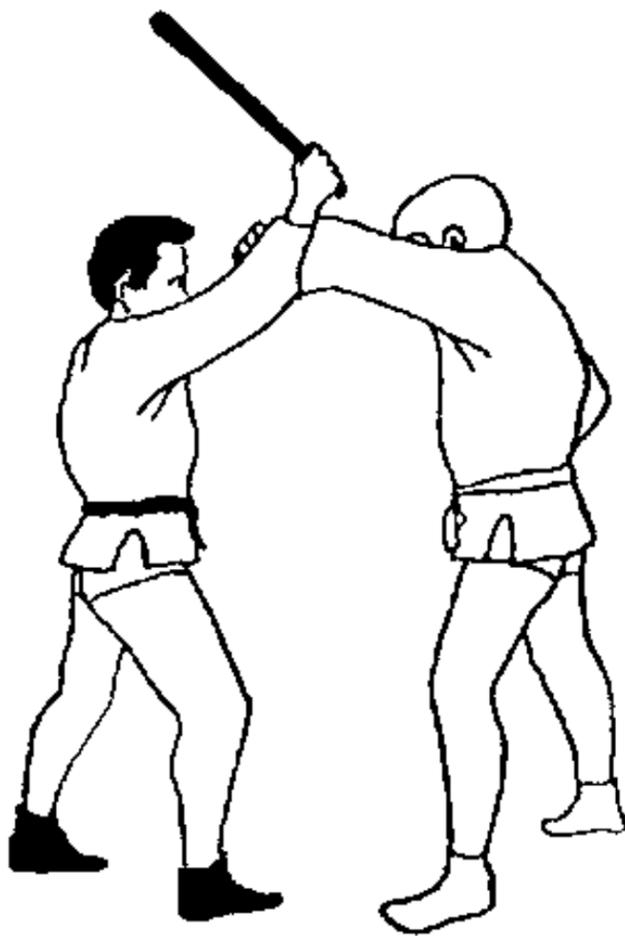


Рис.471



Рис.472



Рис.473

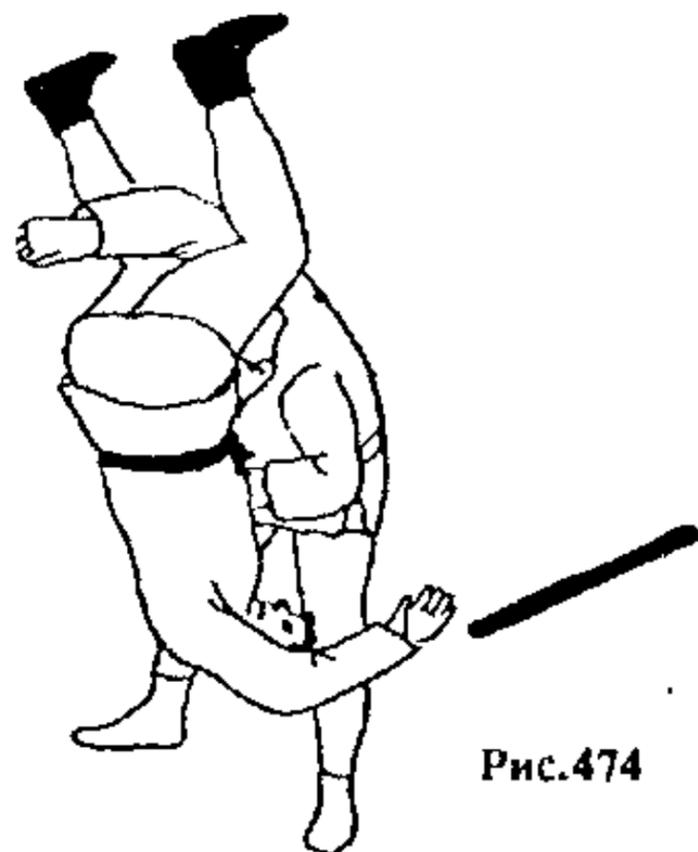
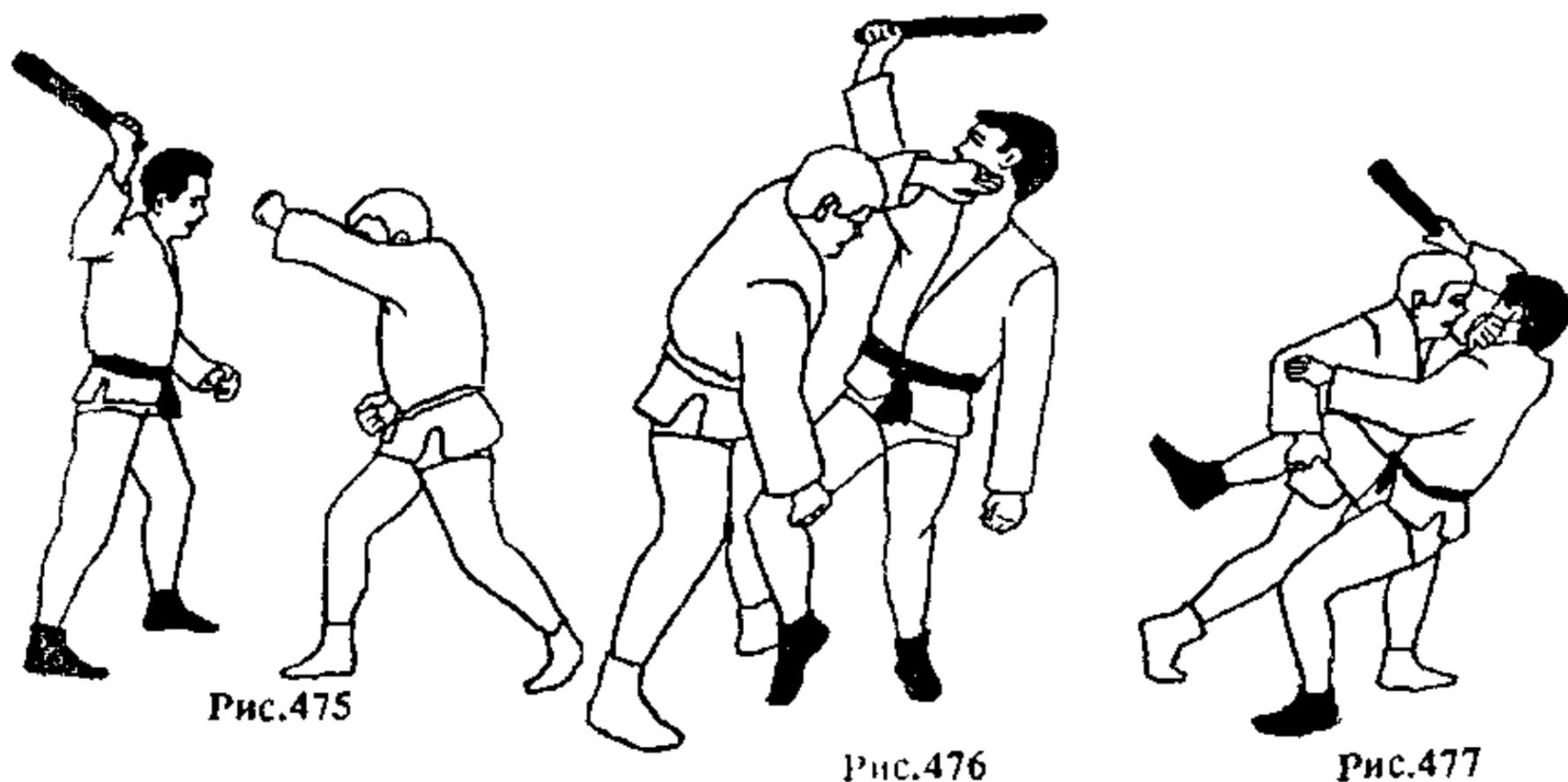


Рис.474

Поставить блок левым предплечьем. Захватить одежду на рукаве нападающего (рис. 471). Потянув за захваченную руку вперед, подсесть под него так, чтобы правое плечо упиралось в нижнюю часть его живота (рис. 472). Поднять противника на плечи (рис. 473). Вращаясь по часовой стрелке, сбросить его на землю (рис. 474).

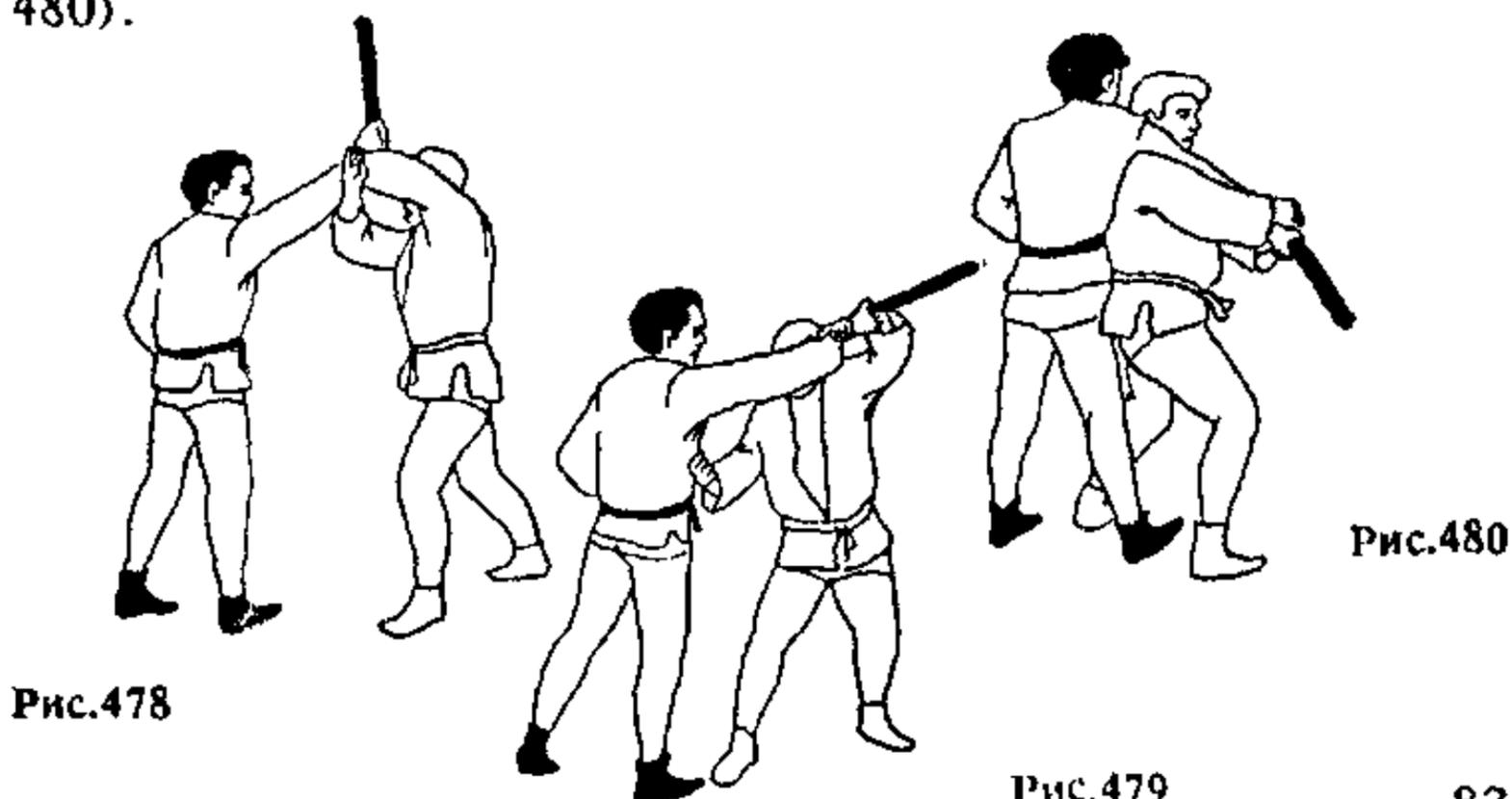
Противник наносит удар палкой сверху.

Сделать шаг вперед и заблокировать удар (рис. 475). Нанести открытой ладонью левой руки толчковый удар в лицо, одновременно захватив правой рукой изнутри подколенный сгиб правой ноги (рис. 476). Двигаясь вперед, провести бросок (рис. 477).



Противник наносит удар палкой сверху.

Поставить крестообразный блок предплечьями (рис. 478). Захватить левой рукой запястье вооруженной руки (рис. 479). Подвернуться под противника так, чтобы его подмышечная впадина оказалась на плече самбиста, а вооруженная рука была развернута ладонью вверх. Провести рычаг локтя через плечо (рис. 480).



Противник наносит удар палкой сверху.

С шагом вперед поставить блок левым предплечьем (рис. 481).
Захватить левой рукой одежду на рукаве нападающего, а правой – снизу его локоть. Нанести удар правой ногой в низ живота (рис. 482). Провести рычаг локтя наружу с задней подножкой (рис. 483).

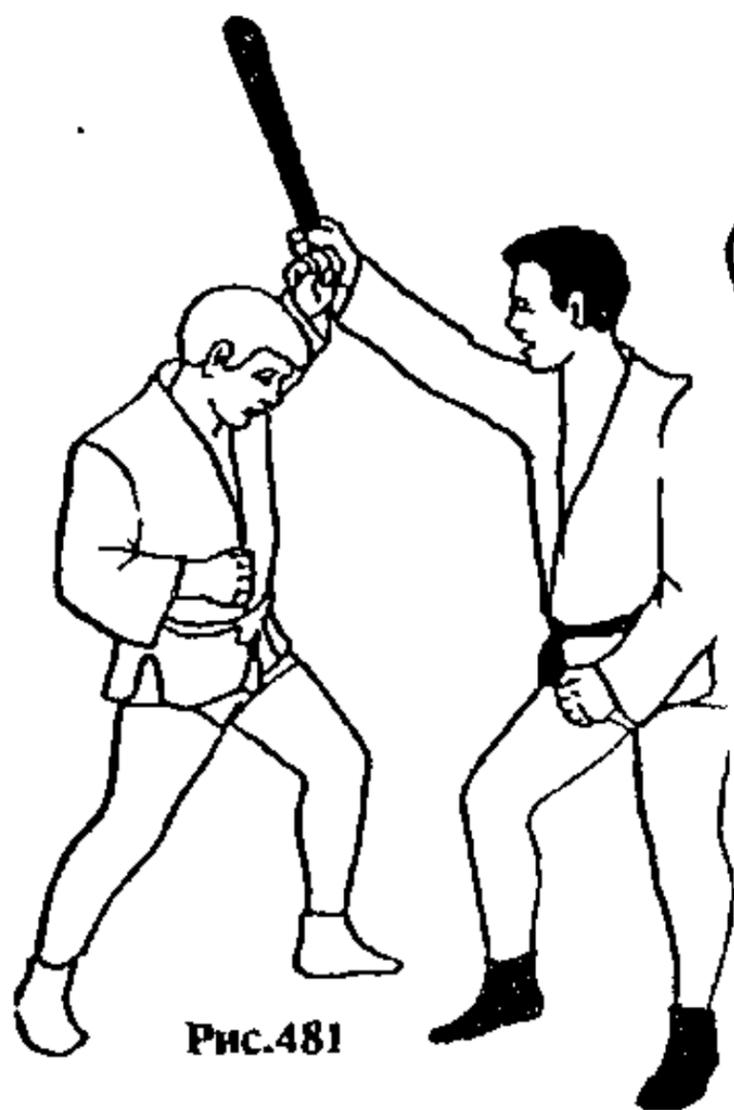


Рис.481



Рис.482

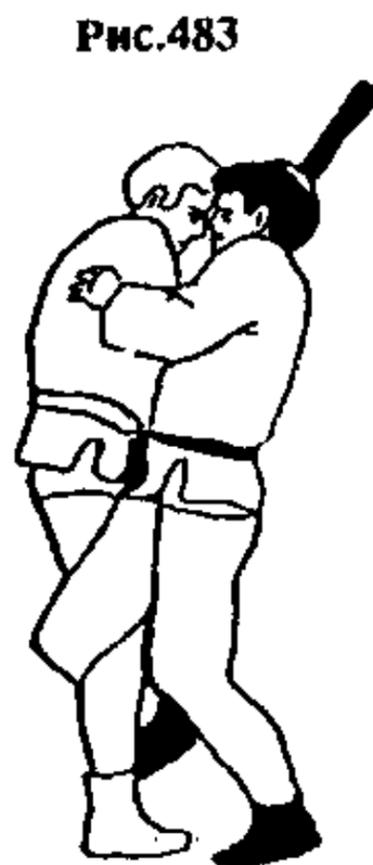


Рис.483

Противник наносит удар палкой сверху.

Поставить крестообразный блок предплечьями (рис. 484).
Обхватить вооруженную кисть обеими руками. Поворачиваясь по часовой стрелке (рис. 485), пронести захваченную руку нападающего над своей головой, провести бросок (рис. 486-487).



Рис.484

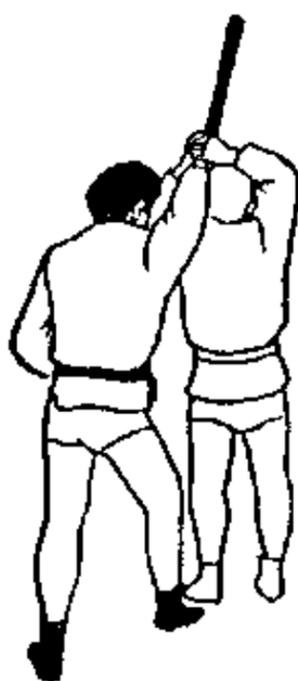


Рис.485

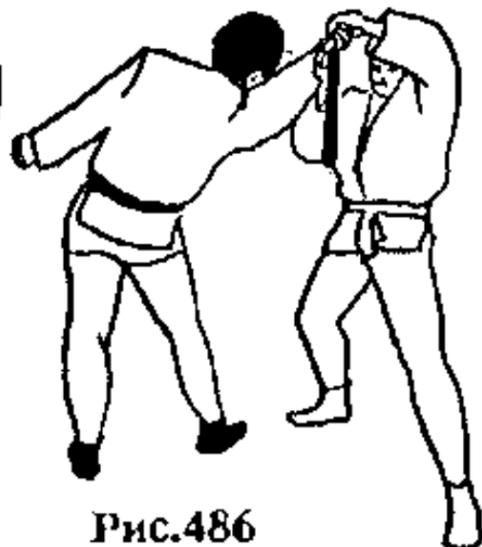


Рис.486

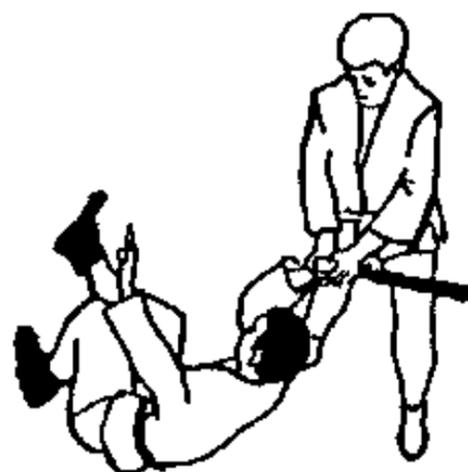


Рис.487

Противник наносит удар палкой сверху.

Блокировать удар левым предплечьем (рис. 488). Захватив рукав вооруженной руки и делая шаг к противнику, подсесть под него, пропустив правое предплечье между его ног (рис. 489). Поднять нападающего (рис. 490). Провести бросок переворотом (рис. 491).

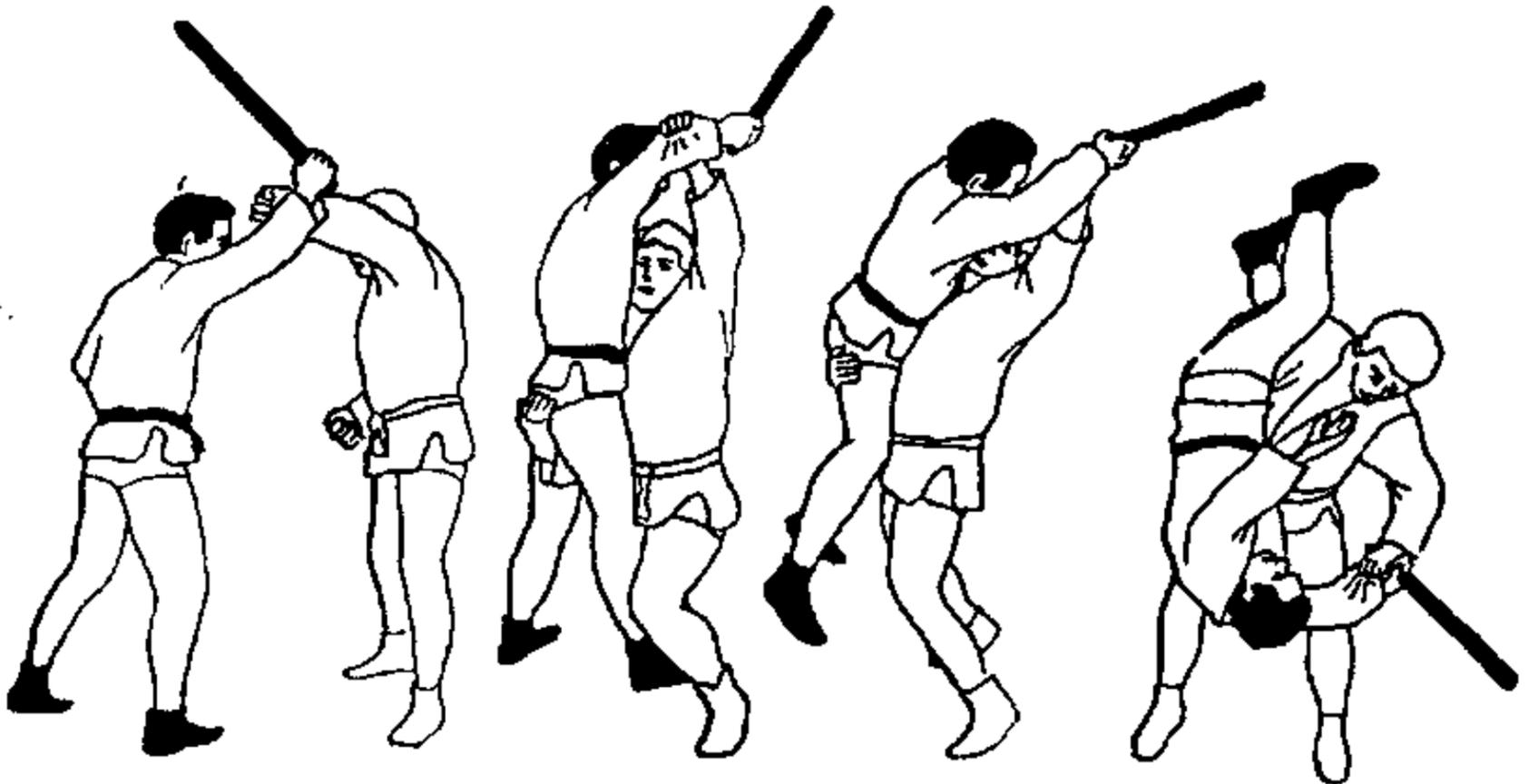


Рис.488

Рис.489

Рис.490

Рис.491

Противник наносит удар палкой сверху.

Сделать шаг правой ногой вперед и заблокировать удар левым предплечьем (рис. 492). Захватив рукав вооруженной руки и дернув ее на себя, нанести удар левым коленом в корпус (рис. 493). Опуская ногу, подбить левой стопой подколенный сгиб его правой ноги и одновременно нанести ему в лицо удар открытой правой ладонью (рис. 494).

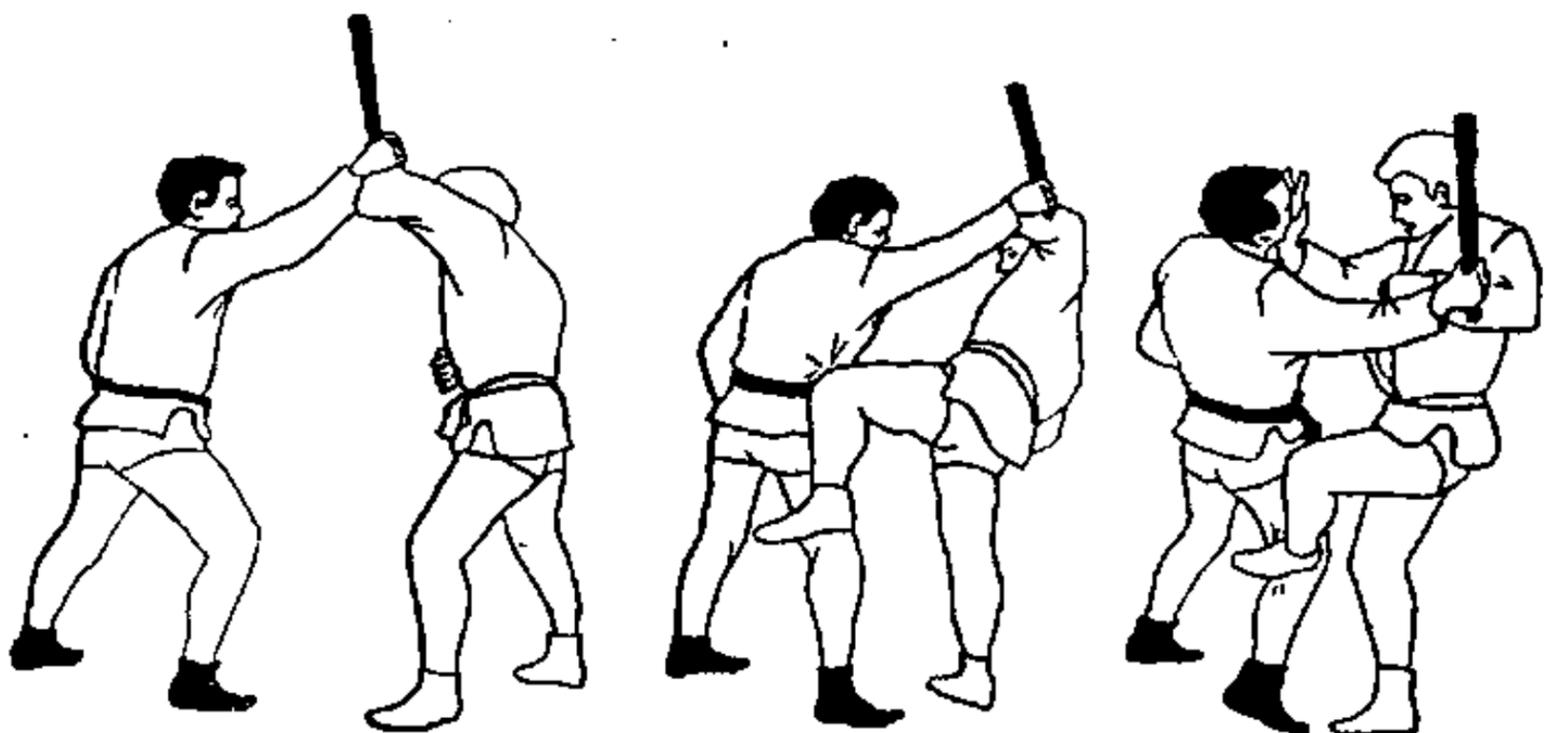


Рис.492

Рис.493

Рис.494

Противник наносит удар палкой сверху.

Сделать левой ногой шаг вперед и поставить блок левым предплечьем (рис. 495). Пропустить правую руку под плечом вооруженной руки и соединить кисти на запястье (рис. 495). Поднимая правый локоть вверх и надавливая на запястье левой рукой (рис. 497), поставить правую ногу позади ног противника и, наклоняя вперед корпус, провести бросок (рис. 498).

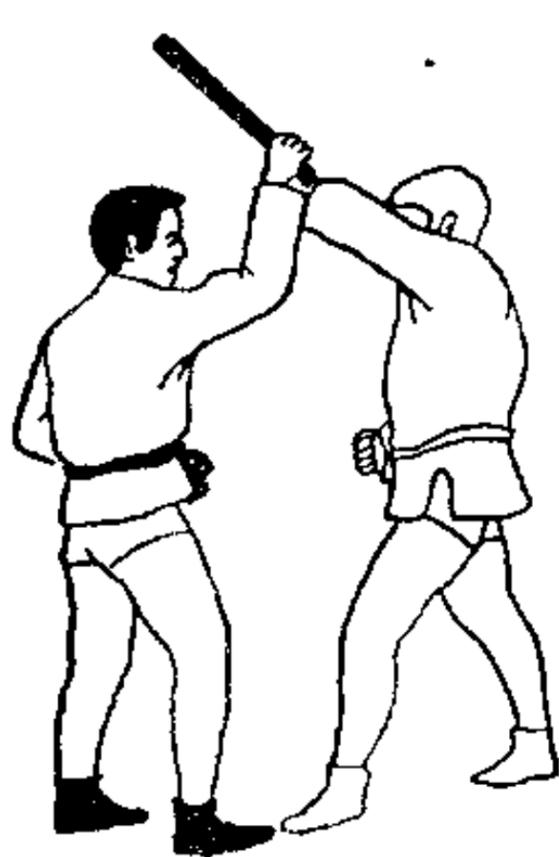


Рис.495

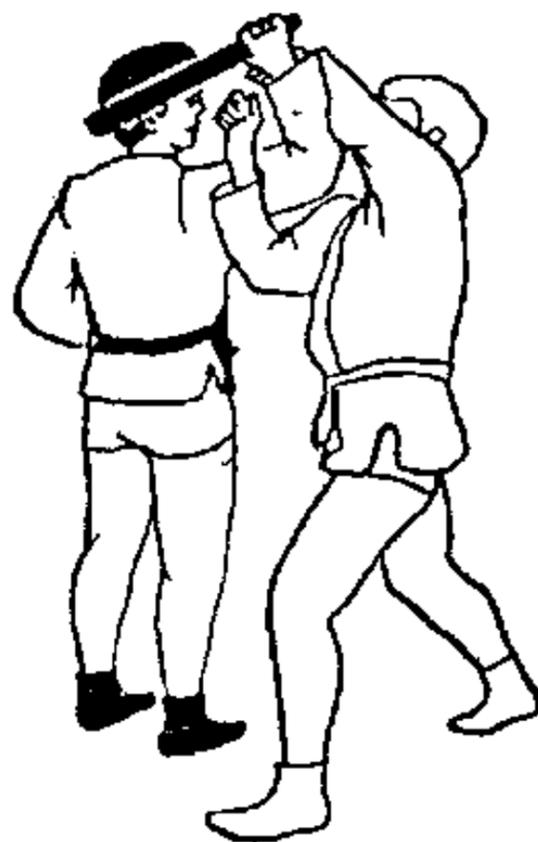


Рис.496



Рис.497



Рис.498

Противник наносит удар палкой наотмашь (рис. 499).

Шагая вперед левой ногой, поставить двойной блок предплечьями (рис. 500). Захватив рукав вооруженной руки, прыгнуть так, чтобы правая нога подбивала в подколенном сгибе его ноги, а левая - толкала в живот (рис. 501). После броска провести болевой прием на локтевой сустав (рис. 502).



Рис.499

Рис.500

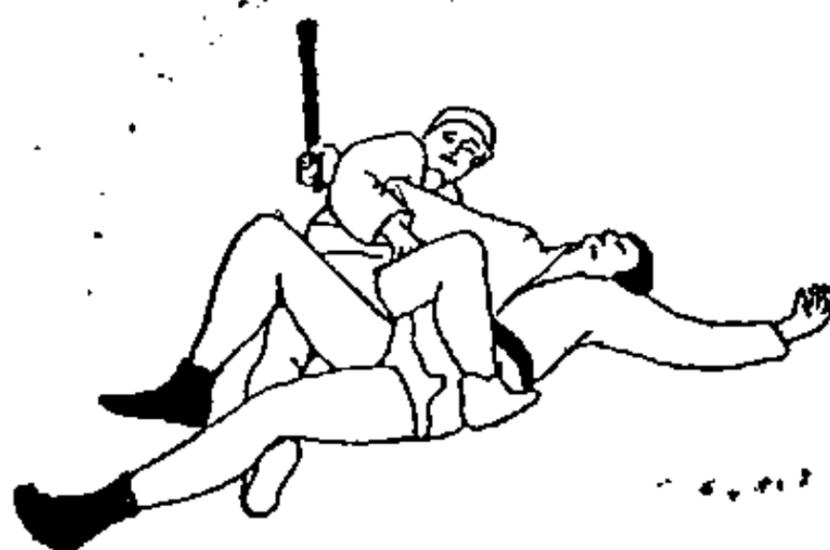


Рис.501

Рис.502

Противник бьет палкой наотмашь.

Шагнув правой ногой вперед, поставить двойной блок предплечьями (рис. 503). Правой рукой захватить вооруженную руку за запястье, а левой надавить снизу на локтевой сустав (рис. 504), заставляя нападавшего упасть лицом вниз (рис. 505). Прижав левым коленом плечо противника, отобрать оружие (рис. 506).

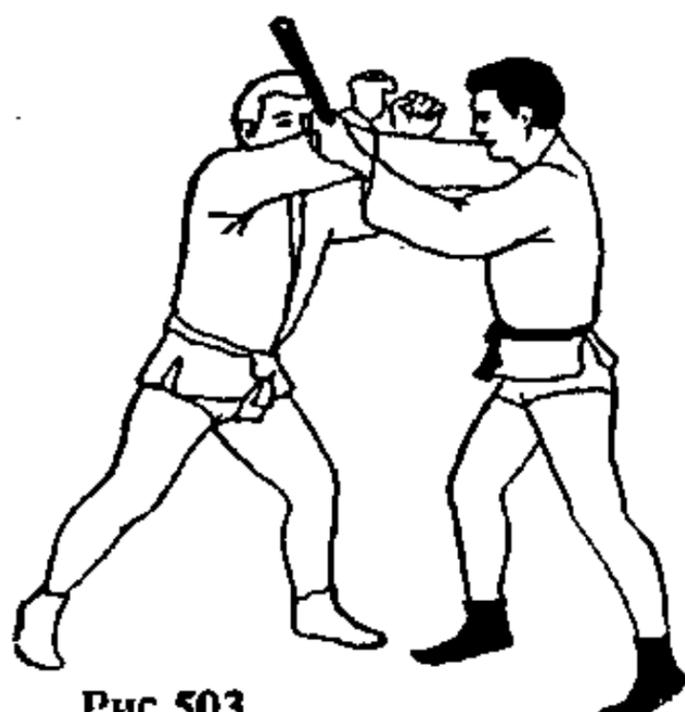


Рис.503

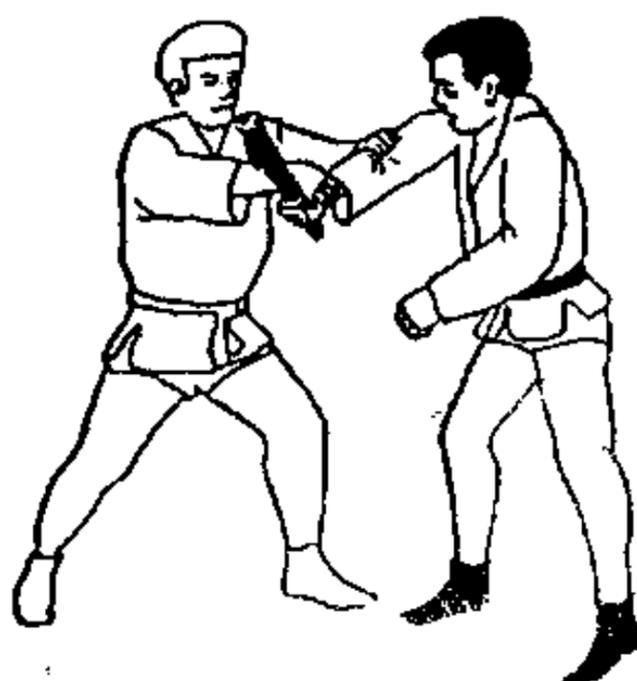


Рис.504

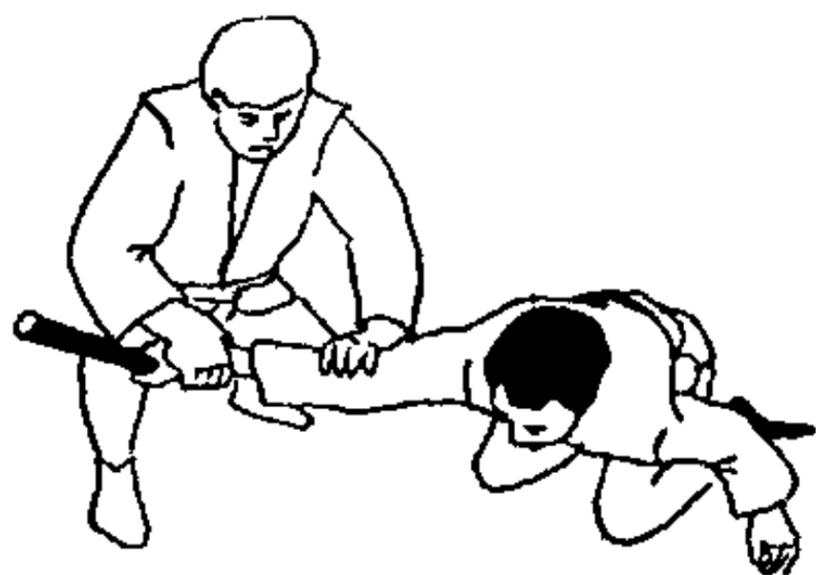


Рис.505

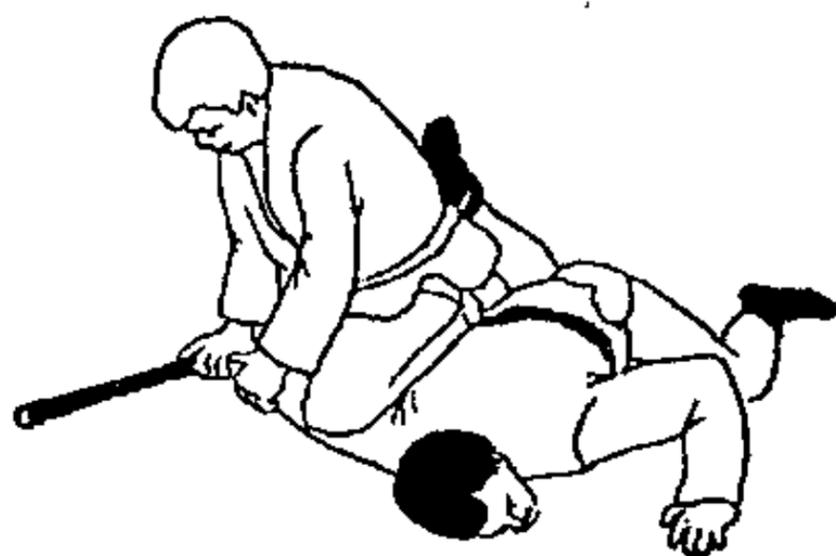


Рис.506

Противник нападает с палкой наотмашь.

Шагая левой ногой вперед, поставить двойной блок предплечьями (рис. 508). Ударить ребром левой ладони по лицу противника, одновременно выбив правую ногу своей левой ногой (рис. 509-510).



Рис.507



Рис.508



Рис.509



Рис.510

Противник наносит удар палкой сверху (рис. 511).

В момент замаха блокировать его руки в локтях, захватив рукава (рис. 512). Поворачиваясь против часовой стрелки, провести бросок через спину (рис. 513-514).

Противник наносит удар палкой сверху.

Захватив обеими руками его подколенные сгибы снаружи и ударив правым плечом в живот, провести бросок (рис. 515-516). После выполнения броска зафиксировать нападающего, наступив левой ногой на правый коленный сустав и взяв левую ногу на болевой прием, ущемляя ахиллесово сухожилие (рис. 517).

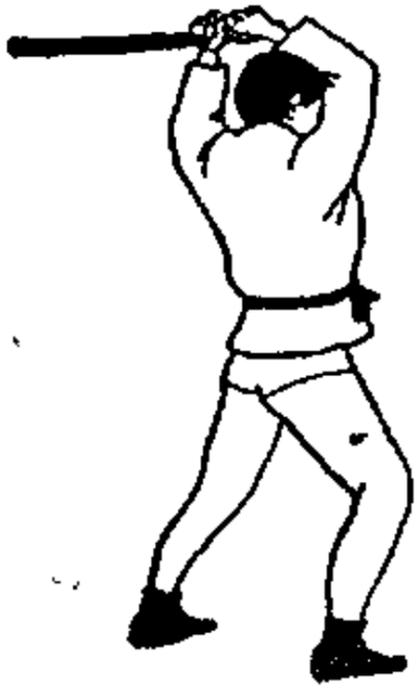


Рис.511

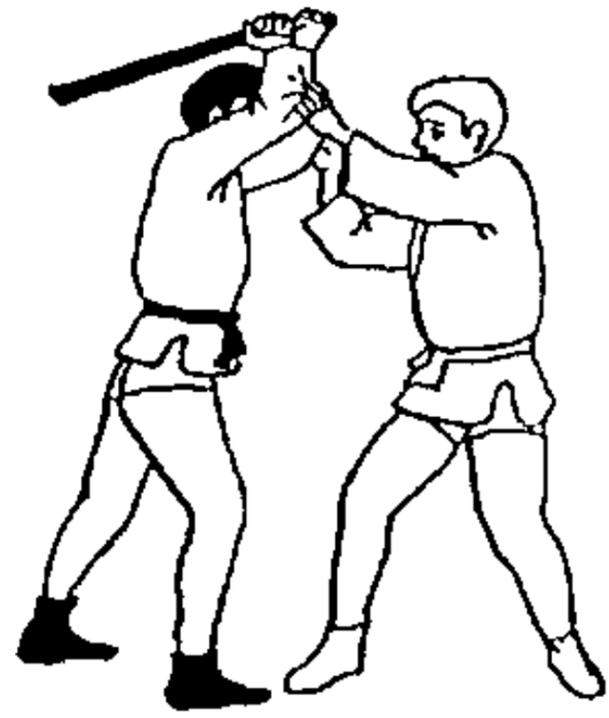


Рис.512



Рис.513

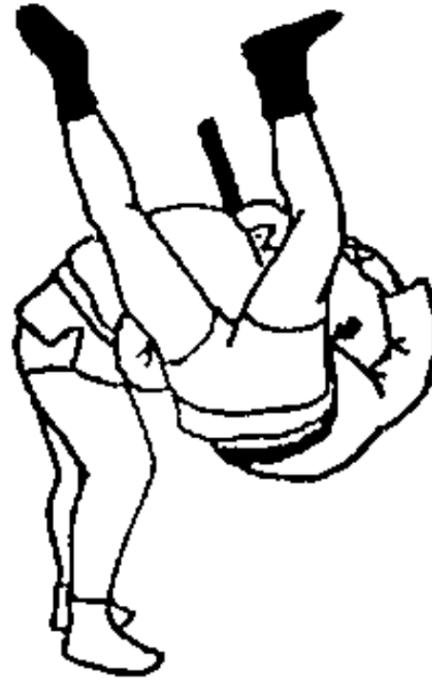


Рис.514

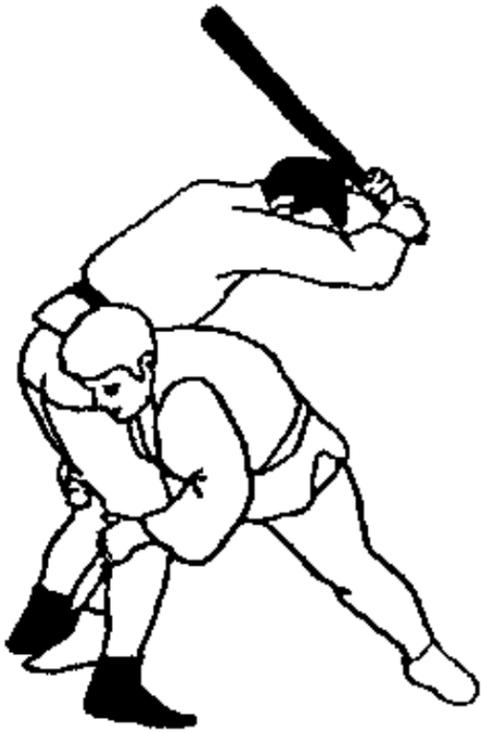


Рис.515



Рис.516

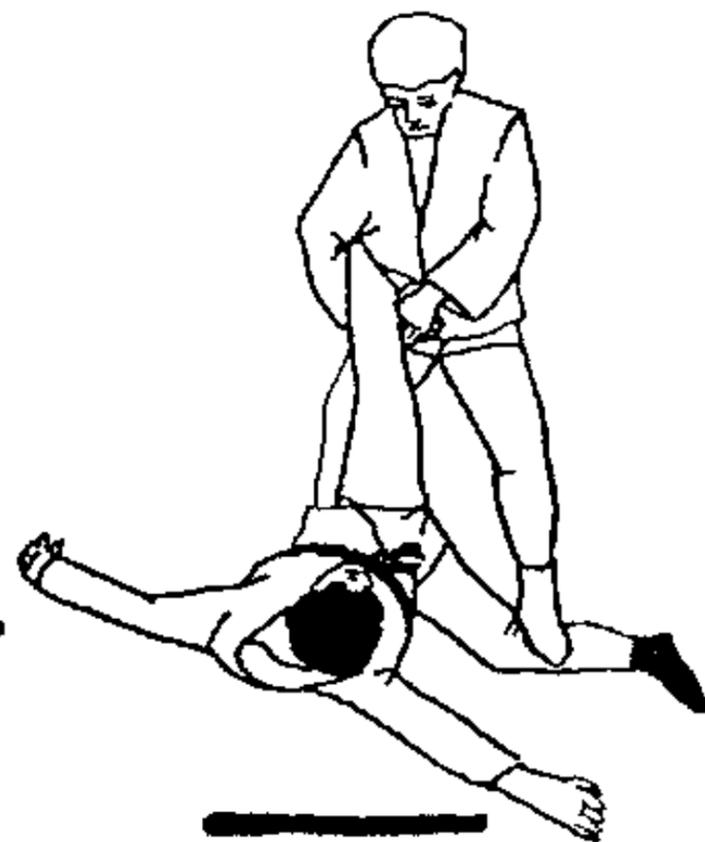


Рис.517

Противник наносит колющий удар палкой (рис. 518).

Блокировать удар обеими руками (рис. 519). Захватить палку и, потянув ее на себя, нанести удар левой ногой в живот (рис. 520). Заведя палку за шею, провести удушение (рис. 521-522).



Рис.518

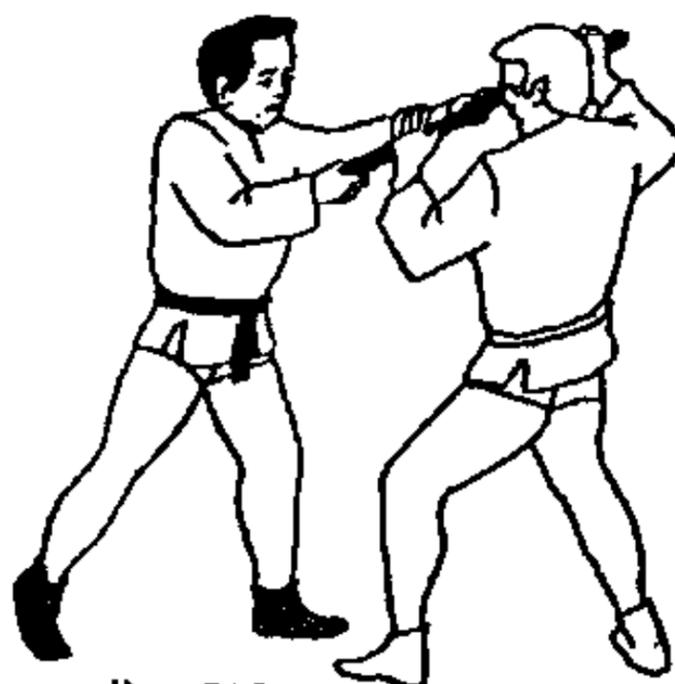
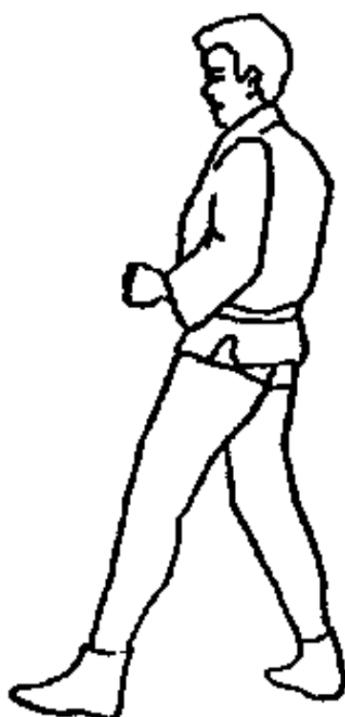


Рис.519

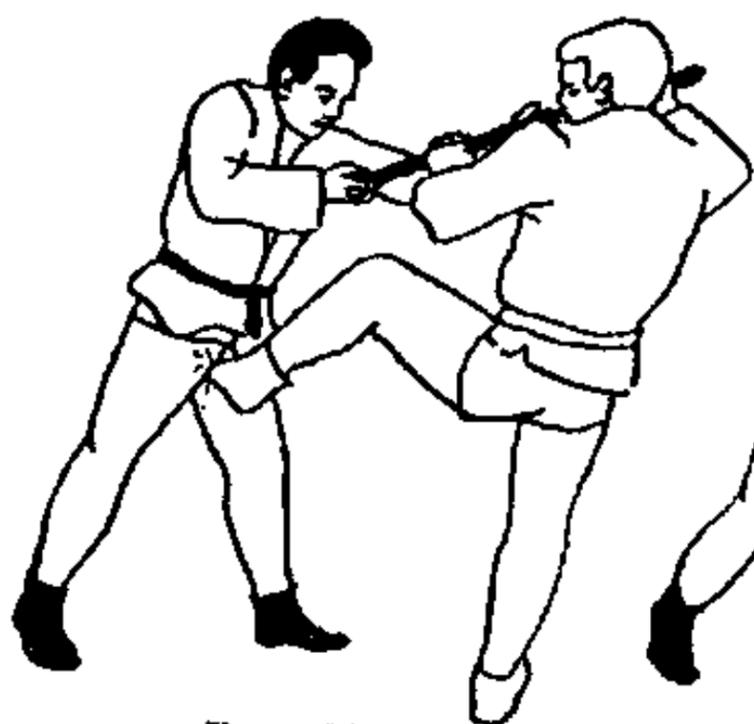


Рис.520



Рис.521



Рис.522

Противник наносит колющий удар палкой (рис. 523).

Блокировать удар открытыми ладонями (рис. 524). Захватить правой рукой конец палки, а основанием левой ладони сбить левую руку противника и захватить ее (рис. 525). Правой рукой завести палку под плечо нападающего так, чтобы ее противоположный конец выступал за его правое бедро (рис. 526). Надавливая палкой на плечо, провести болевой прием на локтевой сустав (рис.527).

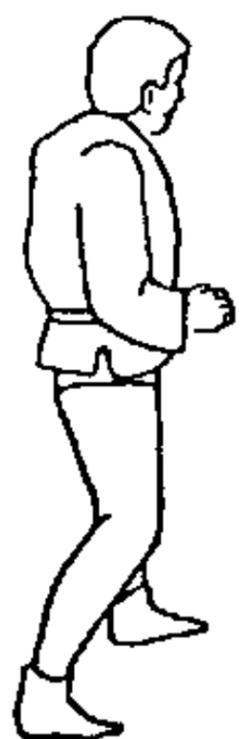


Рис.523

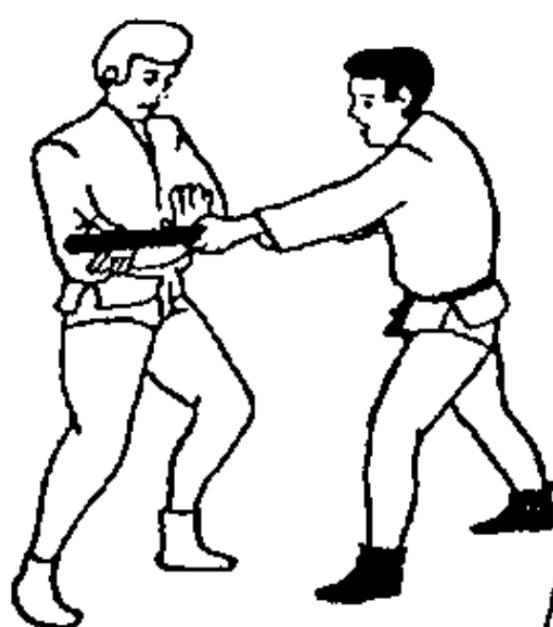


Рис.524

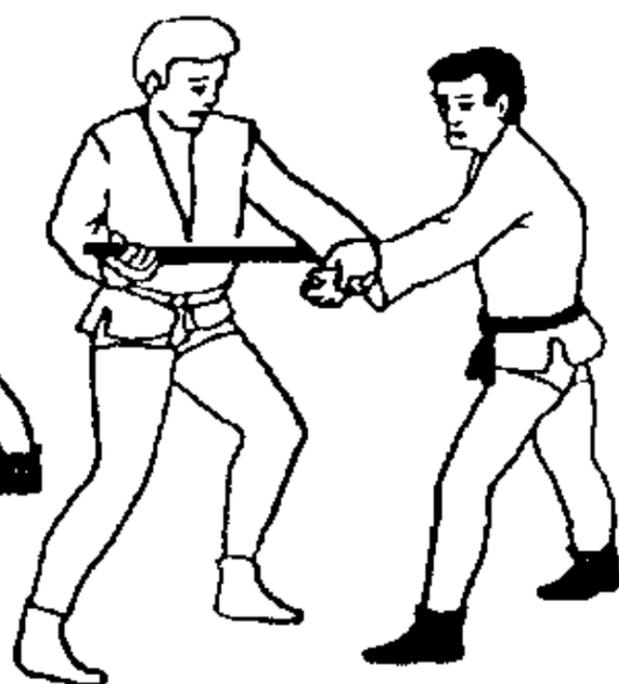


Рис.525

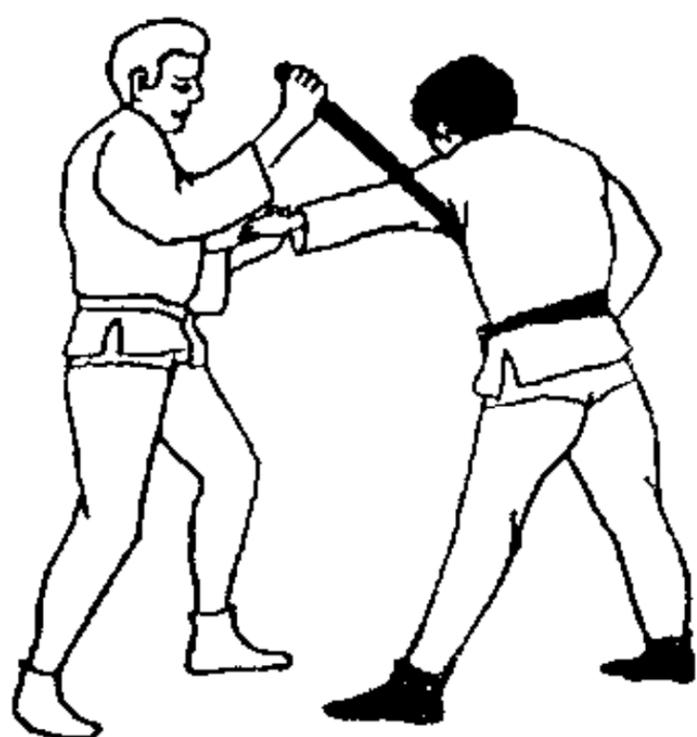


Рис.526

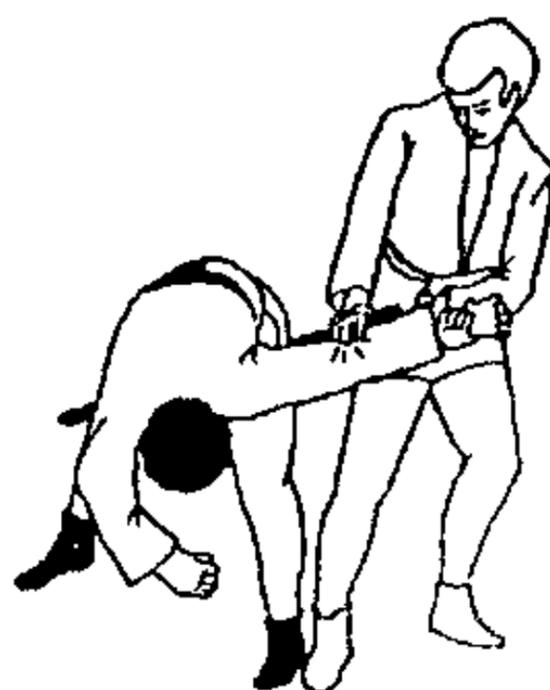


Рис.527

Противник наносит колющий удар палкой.

Поставить блок предплечьями (рис. 529). Захватить палку обеими руками, и, дернув на себя, ударить левой ногой в живот (рис. 530). Оружие должно остаться в руках самбиста (рис. 531).



Рис.528

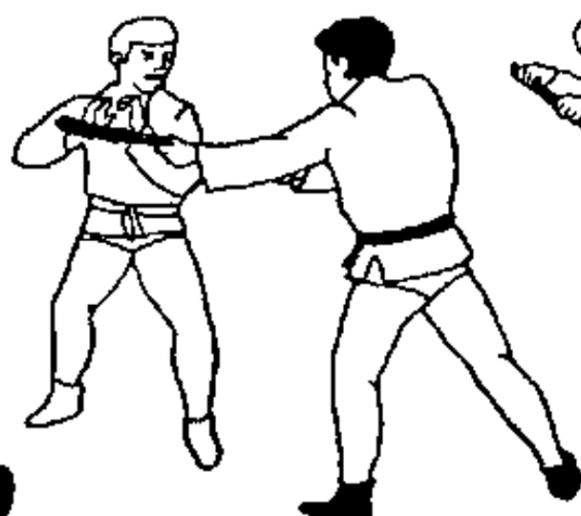


Рис.529



Рис.530



Рис.531

Противник бьет палкой сбоку (рис. 532).

Приседая под удар (рис. 533), и, вращаясь против часовой стрелки, нанести круговой удар левой ногой назад в подколенный сгиб ближней ноги противника (рис. 534). После его падения захватить одну из ног для ущемления ахиллесова сухожилия (рис. 535).

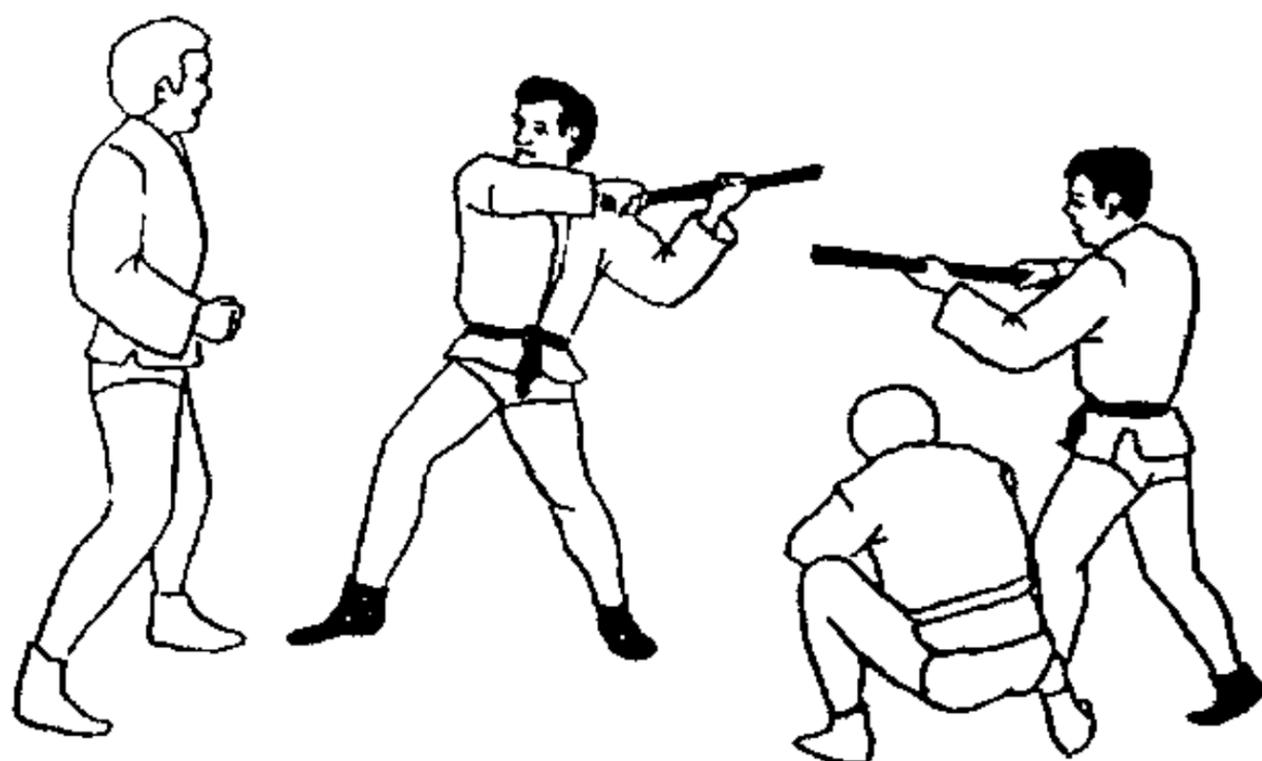


Рис.532

Рис.533

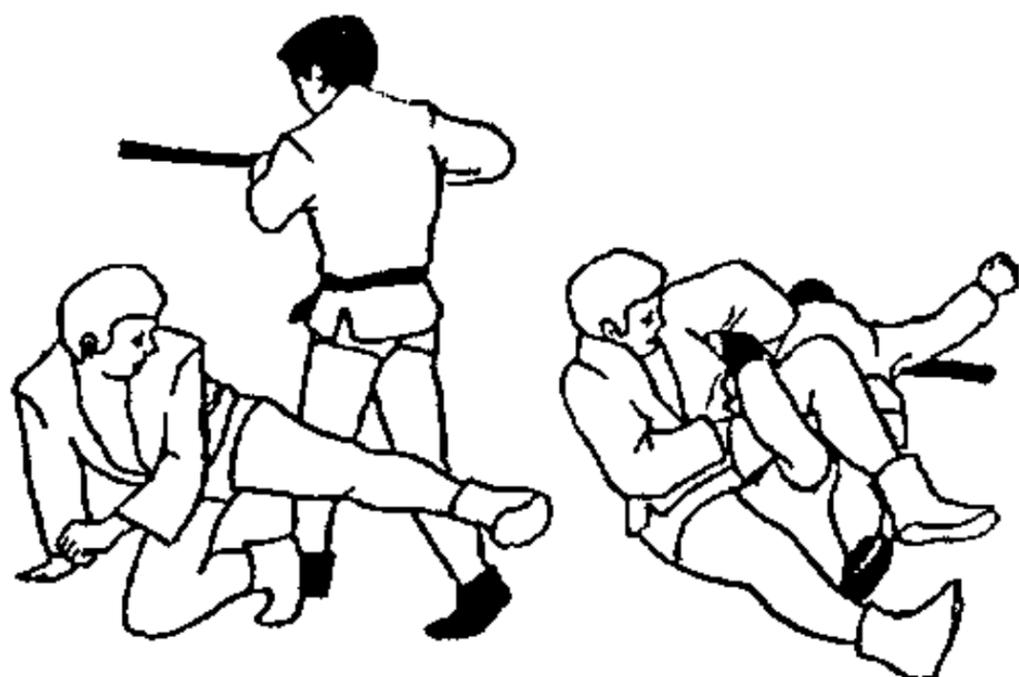


Рис.535

Рис.534

Защита двойным ударом ногами в прыжке (рис. 536).

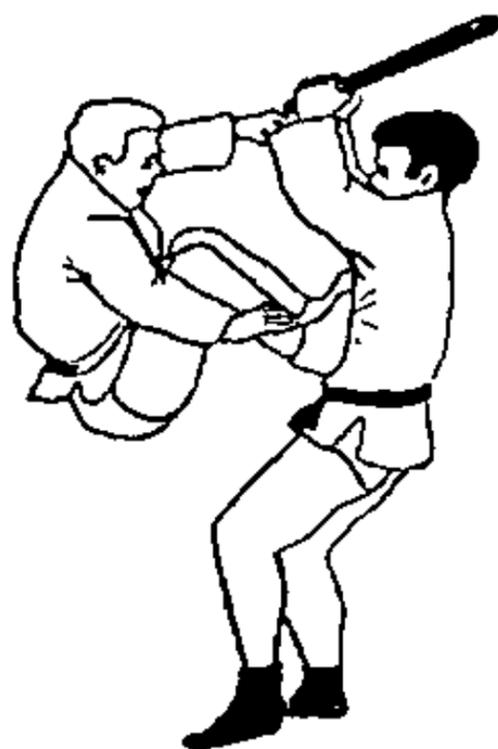


Рис.536

ЗАЩИТА ОТ УДАРОВ ТЯЖЕЛЫМ ПРЕДМЕТОМ

Противник пытается ударить стулом.

Левой ногой сделать шаг вперед и одновременно захватить обеими руками правую руку атакующего (рис. 538). Провести бросок задней подножкой (рис. 539-540).



Рис.537

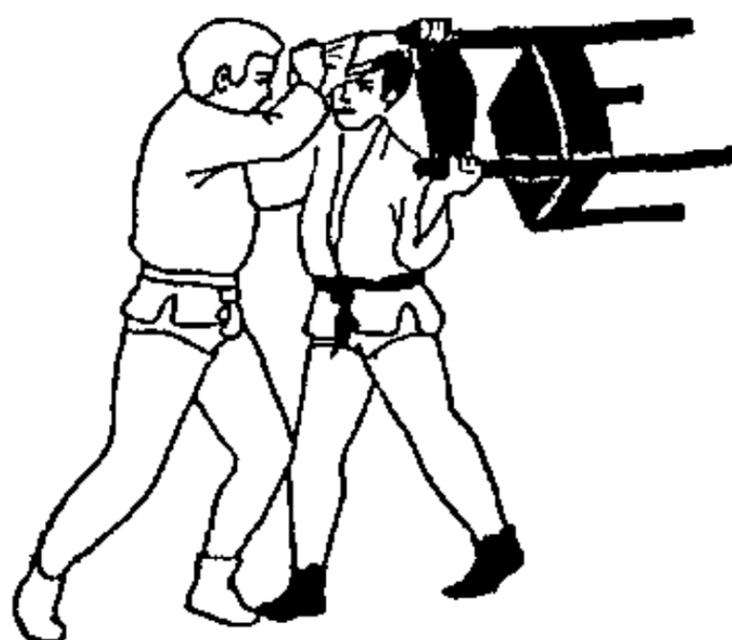


Рис.538

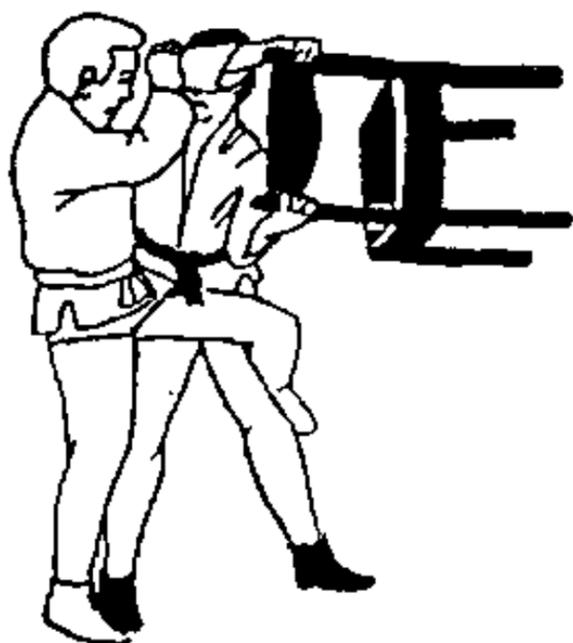


Рис.539



Рис.540

Противник пытается ударить стулом.

Левой ногой сделать шаг вперед, поставить ее рядом с ногой нападающего или за ней (рис. 541). Повернувшись по часовой стрелке, захватить подколенные сгибы его ног (рис. 542). Движением рук вверх опрокинуть атакующего (рис. 543).

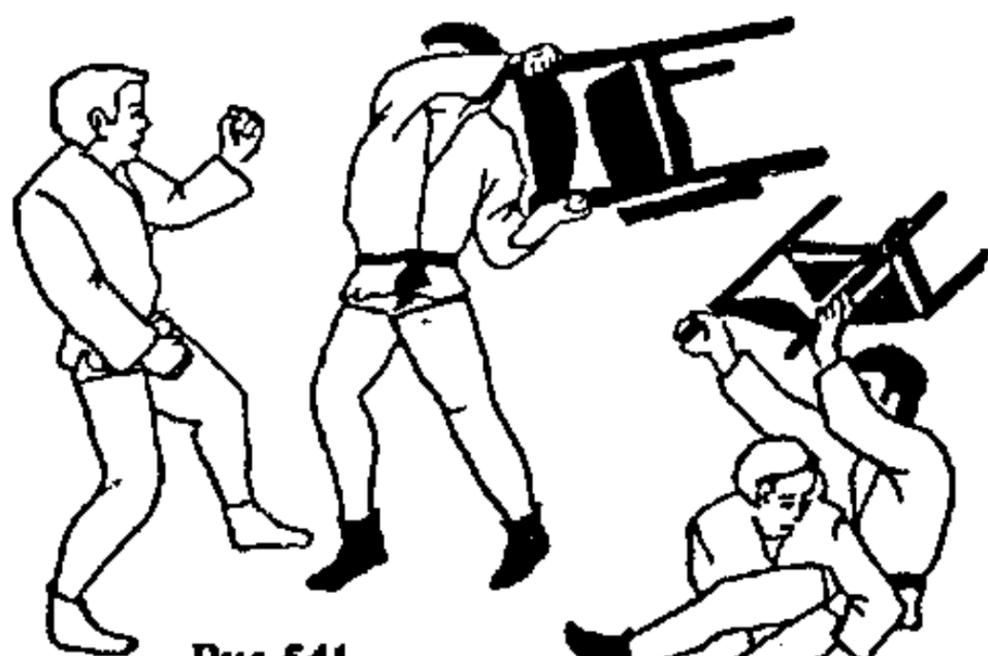


Рис.541



Рис.542



Рис.543

Противник замахивается стулом для удара сверху (рис. 544).

Опережая удар, сделать шаг левой ногой вперед и захватить руки атакующего за локтевые суставы (рис. 545). Поворачиваясь по часовой стрелке, провести бросок через спину (рис. 546-547).

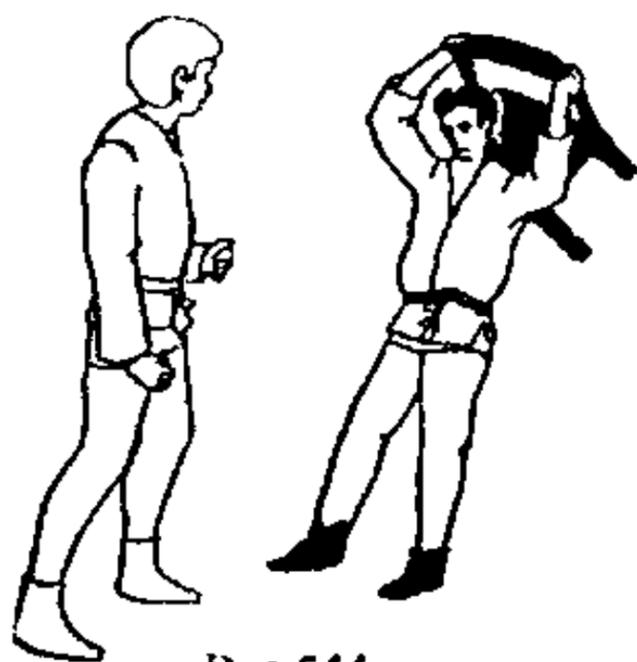


Рис.544

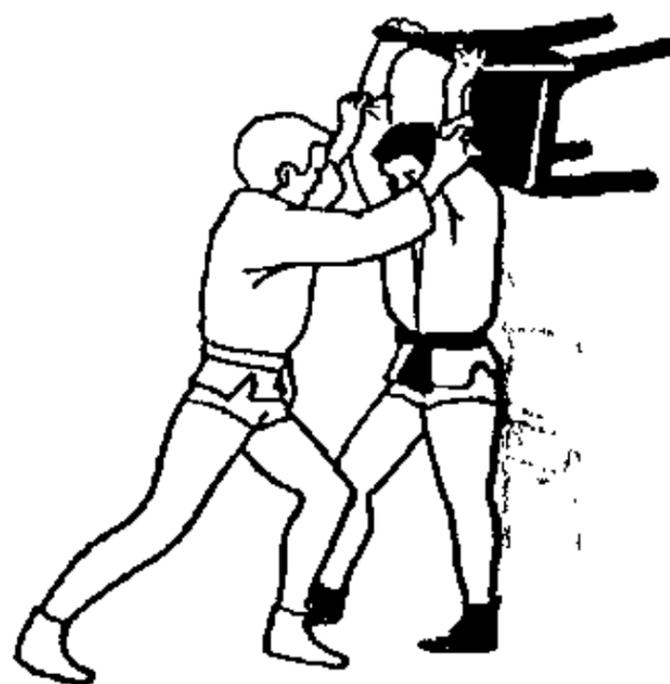


Рис.545

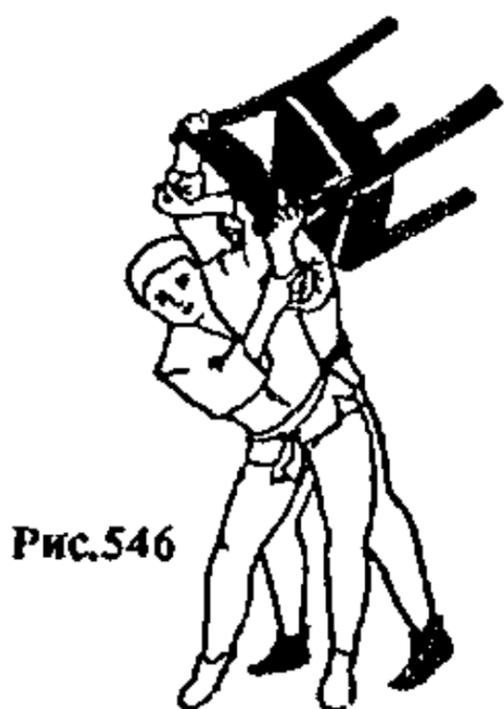


Рис.546

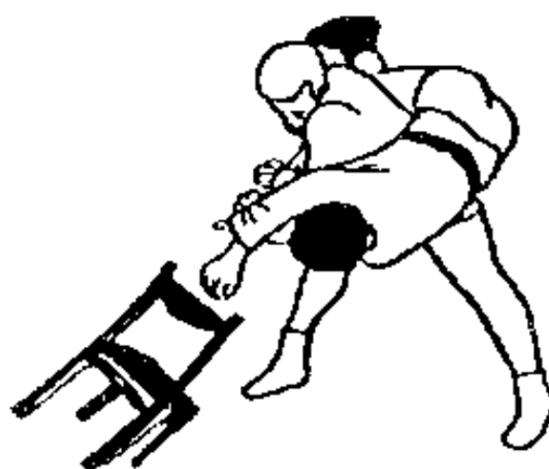


Рис.547

Противник наносит удар стулом, держа его в левой руке (рис. 548).

Провести встречный удар-блок стопой по предплечью вооруженной руки, заставляя атакующего выронить стул. Прием можно закончить ударом локтя в голову (рис. 549-550).

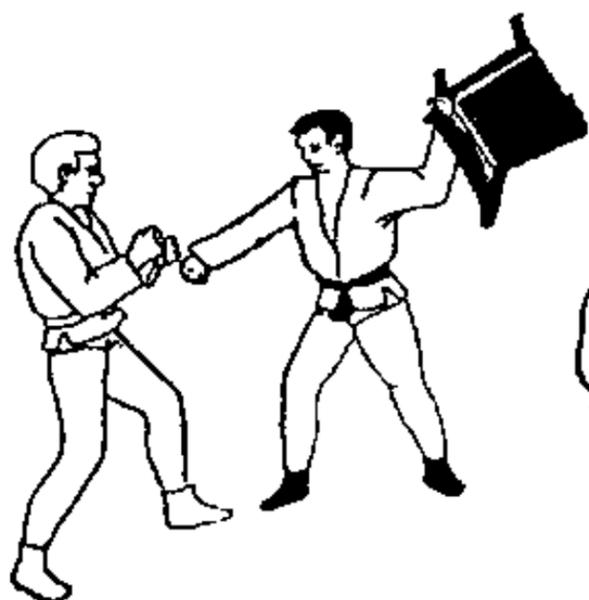


Рис.548



Рис.549



Рис.550

Противник наносит тычковый удар стулом (рис. 551).

Отвести руками стул в сторону и ударить ногой в низ живота (рис. 552-553).



Рис.551



Рис.552



Рис.553

- © Оформление книги и обложки МКП "Ассоциации-Олимп".1992 г.
© Авторы текста Жуков А.Г., Тихонов В.А., Шмелев О.А., 1992 г.
© Иллюстрации Михайлова А.Г., 1992 г.

Подписано в печать 15.07.1992 г.

Тираж 150 000 тыс. Зак. №1881 . Цена договорная.

Издание малого коллективного предприятия "Ассоциации-Олимп"
140160 Московская обл., г.Жуковский, ГУС, а/я 997.

Московская типография №4.

Министерство печати и информации РФ.

129041 Москва, Б.Переяславская, 46.

Впервые в свободной продаже книга

"Азбука защиты от преступника"

Авторы Гуров Г.Я., Засечный Ю.В., Иванов А.Н., Чежути А.В.

- » Как правильно вести себя при первом допросе. Чего бояться недобросовестные следователи.
- » Тюремная камера. Как в ней выжить, оставаясь человеком.
- » Великие уравниатели или оружие самообороны.
- » Газовые пистолеты и баллончики. Типы. Правила пользования. Правовые аспекты применения.
- » Охотничьи ружья. Распространенные типы огнестрельных пистолетов.
- » Как самостоятельно изготовить бронежилет.
- » Самооборона при изнасиловании.
- » Защита от квартирных краж.
- » Как правильно отразить нападение собак.
- » Как обезопасить себя от получения фальшивых денежных знаков и валюты.
- » Описание приемов боевого самбо против одного и нескольких нападающих.

Квитанцию об оплате (платежное поручение) и открытку с указанием точного адреса и фамилии вложите в конверт и отошлите по адресу:

140160 Московская обл., г. Жуковский, ГУС А/Я 997,
М.П. "Ассоциация Олимп".

Оплата производится на р/сч М.П. "Ассоциация Олимп"
468847 в ММКБ г. Жуковский Московской обл. МФО 211833.

Цена книги _____