

ТЕХНИКА САМОБОРОНЫ ДУАНЬДА

84 приема самозащиты



ЦЗИ Цзяньчэн

**Т Е Х Н И К А
САМООБОРОНЫ
ДУАНЬДА**

84 приема самозащиты

**Перевод с китайского
Ф. С. ХУСЕЙНОВА, С. С. ХУСЕЙНОВА**

Под редакцией П. К. ЛЫСОВА

Москва 1992

Издаваемая у нас в стране литература по восточным единоборствам чрезвычайно разнообразна и обильна. Это обусловлено не только следствием длительного запрета данной темы, но и тем, что восточные единоборства являются эффективным способом совершенствования физических качеств, имеют прикладную направленность. Поэтому, современные требования к подобного рода изданиям весьма высоки и конкуренция довольно сильна.

Данная книга представляет собой насыщенное полезной информацией и очень ценное в практическом отношении издание, предназначенное, в первую очередь, для специалистов, профессиональные интересы которых связаны с боевыми единоборствами. Автор книги — известный в Китае тренер — преподаватель по Дуаньда.

Слово «дуаньда» состоит из двух иероглифов. «Дуань» — короткий, означает, что расстояние в схватке между противниками небольшое, техника основана на коротких, смелых приемах; «да» — бить, удар. Техника самообороны дуаньда отличается простотой и доступностью. В качестве теоретической базы дуаньда выступают древние учения о Ян и Инь, о пяти элементах, Китайская традиционная медицина и, в частности, учение о цзинло-меридианах (каналах) по которым циркулирует жизненная сила организма.

Дуаньда, являясь одной из многих разновидностей ушу, представляет интерес не только как искусство самозащиты, но обладает также большими оздоровительными возможностями, является увлекательным видом спорта.

В течение довольно длительного времени распространение дуаньда в Китае сталкивалось с различного рода ограничениями. К ней относились как к чему-то варварскому, нецивилизованному. В результате дуаньда утратила то важное место, которое по праву принадлежало ей в общем потоке ушу. Однако, повседневная далекая от совершенства действительность вновь заставляет вспомнить умение вести рукопашный бой. Цель книги — помочь гражданам, работникам правоохранительных органов, военнослужащим повысить свою подготовку в плане владения приемами рукопашного боя. В книге подробно описаны способы использования различных частей тела для самозащиты, уязвимые точки тела и способы их пораже-

ния, традиционные методы тренировки способностей вести боевой поединок. Представлены тренировочные упражнения, отдельные приемы, а также серии защитных и атакующих действий, которые можно применить в различной обстановке, против безоружного или вооруженного противника.

Редактором перевода сокращена первая часть книги: исключено изложение учения о меридианах (цзинло) и сведения по анатомии скелета человека, так как данная информация представлена автором слишком схематично, а по вопросам, касающимся строения скелета и не точна. Нумерация рисунков в русском издании совпадает с нумерацией в оригинале.

П. Лысов

От автора

Эта книга написана для того, чтобы развивать дух китайского ушу, отстаивать справедливость и наказывать зло, сделать слабого сильным, робкого смелым, помочь подвергнутому нападению с честью выйти из опасного положения. Надеюсь, что читатели путем тренировок и упражнений научатся правильно использовать свои силы для самозащиты, бесстрашно вступать в борьбу с нарушителями закона.

Хотя в этой книге собрано немало приемов, они изложены доступным каждому языком и снабжены рисунками, однако автор понимает, что в силу ограниченности своих знаний, он вряд ли избежал недостатков и упущений, поэтому с уважением примет замечания читателей и коллег-ушуистов.

Автор хотел бы выразить благодарность г-ну Чэнь Сянцзиню за ценные замечания, членам команды рукопашного боя факультета физкультуры Ханьчжоуского университета за демонстрацию приемов для выполнения рисунков, преподавателю Вэн Шисюню за редакцию некоторых глав, тов. Сюй Фану за выполнение иллюстраций.

Автор

Ханчжоу, март 1990 г.

ЧАСТЬ I.

Общие сведения о дуаньда

ГЛАВА 1. Происхождение приемов дуаньда

Техника рукопашного боя ушу была создана нашими далекими предками и непрерывно усовершенствовалась и обогащалась на протяжении веков. Она несет на себе национальные особенности нашего народа. В древности человек жил в окружении диких зверей, и суровые условия существования заставляли его напрягать и разум, и тело, чтобы защитить себя, выработать комплекс осмысленных движений, таких как удары руками, ногами, уходы, броски для того, чтобы бороться с врагом, будь то зверь или человек. Эти осмысленные простейшие движения и заложили базу, на которой в последствии и выросла техника рукопашного боя дуаньда.

В древности Китай вел нескончаемые войны, и это заставляло людей активно изучать искусство единоборства. Только владение определенными навыками ведения рукопашного боя могло дать человеку возможность сохранить себе жизнь, победить врага. Поэтому правители страны поощряли развитие боевых искусств, следили за тем, чтобы каждый солдат постоянно совершенствовал свои навыки рукопашного боя. В то же время весьма поощрялись «равно высокие достижения в интеллектуальной деятельности и в военном искусстве», то есть, человек, занимающийся наукой или искусством, должен был обладать хорошей военной подготовкой, а человек, посвятивший себя военному делу, должен был обладать высоким интеллектуальным уровнем. В надписях на бронзе, относящихся к эпохе Западного Чжоу, говорится: «человек образованный, но не владеющий боевым искусством не может пользоваться авторитетом в Поднебесной. Того, кто искушен в военных делах, но не признает важности культуры будут бояться, но не будут любить. Того же, кто в равной степени владеет боевым искусством и достижениями культуры будут считать человеком авторитетным и достойным». В древней могиле, относящейся к эпохе Цинь (III в. до н. э.) обнаруженной на горе Фэнхуан уезда Цзянлин провинции Хубэй, был обнаружен деревянный гребень с рисунками, на которых запечатлены эпизоды единоборств того времени. На нем нарисованы трое мужчин с обнаженными торсами в коротких штанах, с

поясами на талиях, обутых в тапочки с загнутыми носками. Двое из них ведут схватку, причем один наносит другому удар в голову, другой уходит назад шагом цибу и наносит ответный удар кулаком. Третий вытянул вперед руки. Он является судьей состязания. Подобного рода поединки, состязания бойцов создавали в обществе особую атмосферу всеобщего интереса к боевому искусству, к военным подвигам, способствовали широкому распространению в народе, в армии навыков ведения единоборства. Искусство рукопашного боя — это не детская игра, от степени владения этим искусством зависела жизнь человека. Военный деятель эпохи Мин (1368—1644) Ци Цзигуан в своем трактате «Новая книга об эффективности» неоднократно указывал, что различные вычурные стили ушу, не имеющие прикладного боевого значения «не надо изучать», и выступал за жесткий чисто прикладной вариант кунфу. В «Наставлении о подготовке солдата» говорится: «совершенствовать свое боевое искусство надо не потому, что ты находишься на государственной службе и это входит в круг твоих обязанностей. Будучи солдатом тебе жизненно важно уметь защитить себя, убить врага и тем самым совершить геройское деяние. Если ты умелый боец, ты убьешь врага, а он не сможет убить тебя. Если же враг искусней тебя, он убьет тебя. Поэтому не повышает боевое мастерство только тот, кому надоело жить». Такой прикладной подход к изучению ушу способствовал унаследованию и развитию техники рукопашного боя дуаньда. Однако конфуцианцы, буддисты, даосы и другие общественные силы в Китае в течение длительного времени ограничивали развитие жесткого и даже жестокого по своему характеру дуаньда, стремились направить его развитие, как и других разновидностей ушу, по пути оздоровительной гимнастики, комплексов упражнений показательного характера, постепенно растворить его приемы в комплексах других видов ушу. Хотя возникновение комплексов упражнений сыграло свою стимулирующую роль в развитии техники дуаньда, в то же время оно мешало раскрыть практический потенциал приемов рукопашного боя. В процессе своей эволюции техника дуаньда впитала в себя элементы древней китайской философии, восприняла в качестве теоретической базы учения о Ян и Инь, о пяти стихиях, постулаты китайской традиционной медицины о каналах циркуляции жизненной силы, о строении внутренних органов. Она опирается на использование в качестве «оружия» в схватке частей человеческого тела — головы, рук, локтей, колен, плеч, таза и стоп. Ее принцип — ловкие и яро-

стные действия на очень близкой дистанции, что способствует развитию техники дуаньда в сторону коротких, небольших по амплитуде, смелых, резких и мощных приемов.

В Китае с древности существует прекрасная традиция почитания военной доблести, существует также немало моральных ограничений на передачи другим людям знаний и навыков, особенно имеющих практическую ценность в плане их боевого применения. Например, традиция не разрешает обучать навыкам рукопашного боя людей неуравновешенных, драчливых, вспыльчивых, слабовольных, пьяниц. Во все времена в качестве критерия для отбора учеников служили морально-волевые качества обучаемого. Поскольку основной целью дуаньда служит именно прикладное применение боевого искусства, последователей этой школы не могло быть очень много. В отличие от других областей человеческой деятельности, чтобы понять внутреннее содержание техники дуаньда требуется наставник. Поэтому среди людей, занимающихся боевыми искусствами, не так уж много тех, кто действительно глубоко понимает внутреннюю сущность техники дуаньда. Особенно явно это проявилось в недавние годы, когда по многим причинам техника дуаньда предавалась забвению, и когда поощрялись и разрешались лишь зрелищные комплексы ушу. В это время не было возможности передавать ученикам и изучать технику рукопашного боя, техника дуаньда постепенно преобразовывалась в технику выполнения комплексов упражнений или растворялась в комплексах народного ушу.

После III пленума ЦК КПК II созыва техника рукопашного боя ушу вновь получила право на существование, приемы дуаньда постепенно получают признание. Занятия дуаньда не только повышают способность человека противостоять противнику в рукопашной схватке, поддерживать порядок и пресекать нарушения, защищать себя и свою страну. Это хорошее средство укрепления организма, воспитание воли, расцвета национального духа, это эффективное оружие в руках работников правоохранительных органов. Цель написания этой книги — помочь еще большему числу людей повысить свои возможности в рукопашной схватке противостоять противнику и защититься от насилия.

ГЛАВА 2. Особенности приемов.

Приемы дуаньда построены на тесном взаимодействии рук и ног, колен и локтей, плеч и ягодиц, их движения короткие и

решительные, смелые и мощные. Среди этих приемов преобладают рассчитанные на борьбу на ближней дистанции толчки и многочисленные и разнообразные действия локтем и коленом, причем в полной мере проявляется потенциальная мощь этих частей тела. Эти приемы направлены на защиту от насилия, на то, чтобы малым добиться многого, слабостью победить силу. Они являются эффективным оружием, которое защитит вас в схватке на ближней дистанции. Эти приемы особенно подходят для тех случаев, когда вы неожиданно оказались в опасности и подверглись нападению.

Движения дуаньда разнообразны, они включают в себя действия пальцами, ладонями и кулаками, толчки и удары локтями, плечами и коленями. Атакующая рука никогда не распрямляется до конца, всегда остается возможность ее отдернуть. Удары наносятся вверху — в горло, внизу — в пах, на дальней дистанции — кулаком, «когтями», пальцами и ладонями. На ближней — локтями и плечами. Ваши руки должны уподобиться плетям, кисти — змеям, локти — молотам. Удары ногами — стопами и коленями — применимы как на дальней, так и на ближней дистанции и помогают действиям руками. Удары ногами наносятся расчетливо и ловко, движения должны быть быстрыми, точными, яростными. В своих движениях вы должны проявить искусность руки, отточенность движения локтя, мощь ноги, отработанность удара коленом и точность шага. Удары в дуаньда сокрушительны и просты, правильная стойка наполняет энергией удар. Эта энергия зарождается в талии, усиливается ногой и достигает руки. Надо воспользоваться толчком ноги, «закручиванием» талии, помощью плеча, чтобы все тело действовало в едином порыве. Энергия удара в дуаньда делится на светлую (минцзин) и темную (аньцзин). Удары выполняются с криком и без. Резким и мощным ударам обычно сопутствует крик, который способствует «выбросу энергии» во время удара. Темное усилие совершается без крика и требует скорости. Мощному усилию требуется благоприятный случай и для того чтобы родиться, и для того, чтобы раствориться. Темное усилие возникает и растворяется тогда, когда этого требует ваше положение и стойка. Во время атаки обычно мощное усилие идет впереди, а резкое — сзади. В защите светлое усилие — впереди, а темное — сзади. В атаке и защите требуется пружинистое усилие, при переходе в низкую стойку — усилие опускания, при уклонах — горизонтальное усилие, при повороте — совместное усилие.

В схватке следует выполнить следующие требования: руки всегда у ребер, кулаки всегда у сердца (т. е. центра, середины туловища), защищают голову и закрывают пах, от атак сверху, по центру и снизу. Защищаясь от мощного удара, надо уклониться, уйти с линии атаки, затем использовать брешь, образовавшуюся в обороне противника после проведения им приема и контратаковать. Удар, идущий высоко в голову, отбивается вверх, удар в средний уровень отбивается в сторону, а низкие удары отбиваются вниз. Удар левой рукой блокируется правой с уклоном и ударом ногой, удар правой блокируется левой с последующими ловкими и сокрушающими ударами. В дуаньда приемы не делятся на чистые действия руками или ногами, правой или левой конечностью. Все части тела помогают друг другу, действуя согласованно. Неудавшийся удар рукой подкрепляется ударом ногой и наоборот. Удару правой конечностью сопутствуют защитные действия левой, удар правой рукой сопровождается ударом левой ногой. На тренировках уделяется особое внимание отработке точности, силы, выверенности каждого движения ногой, кулаком, локтем. Для увеличения взрывной силы удара и возможностей своего тела противостоять ударным нагрузкам, а также его способности без помех передавать энергию удара в нужную точку, необходима гармония физического и психологического состояния, внешних и внутренних условий организма.

Путем тренировок можно научиться наносить удары противнику головой, руками воздействовать на его чувствительные точки, серией ударов ногами контратаковать противника от головы до пят, плечами, локтями, коленями и тазом толкать и бить противника на ближней дистанции.

Техника самообороны дуаньда ориентирована на атакующие действия против уязвимых точек противника, ее приемы ловки и яростны, обладают большой поражающей силой. Поэтому человек, занявшийся изучением этого искусства, должен стремиться к тому, чтобы быть здоровым телом и душой, навсегда отказаться от агрессивности и желания использовать свои умения во зло, смело отстаивать справедливость. Он должен почитать старших и дружелюбно относиться к сверстникам, быть честным, не обижать слабых, быть выдержанным, не похвастаться своими умениями, а держать их при себе для самообороны. Надо соблюдать дисциплину и уважать закон, быть скромным в речах и поступках, бороться со злом и отстаивать добро.

ГЛАВА 3. Диалектика Инь-Ян и теоретические основы дуаньда

С тех пор, как человек начал оттачивать свои навыки самообороны, развивая их в осознанную систему техники рукопашного боя, он делал это под влиянием древней и самобытной восточной философии, то есть на основе и в рамках теории о Инь-Ян. «Инь и Ян — это всеобщий закон движения и изменения мира, они повелевают всем сущим, являются отцом и матерью всех перемен, началом и корнем жизни и смерти, обиталищем духа и света». (см. Су Вэнь. «Принципы великого учения о Инь-Ян»). Учение о Инь и Ян исходит из того, что любое явление во вселенной несет в себе диалектическое единство противоположностей. Что касается ушу, то такой диалектический подход к пониманию строения мира породил взгляды о том, что «движение и покой взаимно порождают друг друга», «твердость и мягкость взаимно дополняются», «напряжение и расслабленность существуют друг в друге», «позже начав удар, раньше поразить цель». В дуаньда, исходя из напряжения или расслабленности, говорят о твердости и мягкости, исходя из благоприятных и неблагоприятных факторов определяют характер своих действий, учитывая силу и слабость решают отступать или наступать, исходя из высоты наклоняются назад или вперед, зная, что было сначала, а что потом, отнимают или уступают, глядя на форму и содержание, судят о мягкости и твердости говоря о смелости и трусости, держатся свободно или напряженно, исследовав явное и скрытое, определяются в движении и покое, исходя из близости или удаленности, проглатывают или изрыгают. Сгибание и разгибание, наступление и отступление, наклоны вперед и назад, твердость и мягкость, верх и низ, правое и левое, движение и остановка, смелость и трусость, быстрота и медлительность, длинное и короткое, вдох и выдох, напряжение и расслабленность, атака и защита — все это единство противоположностей, присутствующее в приемах ушу. Таким образом простые удары и пинки под влиянием философской доктрины о Инь и Ян превратились в богатую и духовно-глубокую технику рукопашного боя дуаньда.

Поскольку техника дуаньда исходит из постулатов учения о Инь и Ян, то и во всяком движении, всяком приеме должно соблюдаться равновесие «Инь-Ян», то есть движение не должно быть ни слишком сильным, ни слишком слабым, поскольку перебор в одном с неизбежностью вызовет недостатки в чем-то другом. Например, сближаясь с противником и

нанося ему прямой удар кулаком, тело нельзя слишком наклонять вперед, руку также нельзя слишком распрямлять и выбрасывать вперед, поскольку чрезмерный вынос центра тяжести тела вперед мешает устойчивости, может вызвать потерю равновесия. В результате чего и стойка будет неуверенная, и атака не достигнет цели, и защита окажется ненадежной. Полное распрямление руки в локте, удар изо всех сил лишит вас возможности сманеврировать, вовремя защититься, и кроме того, откроет для противника верхнюю часть туловища. И наоборот, если во время удара туловище одновременно не подать вперед, руку не распрямить, усиливая удар, то движение будет косным, неуклюжим и несогласованным, удар будет неэффективным, усилие завязнет в закрепощенном теле, что также даст возможность противнику контратаковать. В вопросе о соотношении положения различных частей тела и усилия в дуаньда существует следующее требование: форма должна быть изогнутой, а сила прямой. Потому, что если форма (имеется в виду конечностей) не будет изогнутой, невозможно будет послать усилие по прямой линии, движения будут косными и негибкими. Только изогнутая форма дает возможность мышцам проявить свою силу. Однако чрезмерная изогнутость опять же вредна. она препятствует успешному ведению боя.

Согласно учению о Инь и Ян нападение и защита в рукопашном бою сосуществуют, переходят одна в другую. Важно помнить, что нет нападения без защиты и защиты без нападения. Необходимо использовать и руки, и ноги, действовать на ближней и на дальней дистанции, нападение должно содержать в себе защиту, то есть атакуя, надо защищаться от контратак, а защищаясь, использовать любую возможность для контратаки. Умеющий нападать, но не умеющий обороняться не может считаться хорошим бойцом. С другой стороны, оборона без нападения не сможет защитить. Например, нанеся удар концами сжатых пальцев, руку надо согнуть в локте и сделать давящее движение вниз — защиту от возможного удара противника. Таким образом атакующее движение переходит в защитное или наоборот, они как бы заложены одно в другом. «Как Ян невозможно без Инь, так и Инь не может существовать без Ян». Без нападения невозможно победить, то есть и оборона будет безрезультатна. Но и нападение без защиты — не лучшее нападение, оно не гарантирует победы. Например, если противник атакует ногой, можно блокировать его атаку ударом локтем вниз. Тем самым защита

одновременно является атакой локтем ноги противника. Другой пример: вы атакуете колено противника ударом стопой в сторону, тем самым предотвращая его удар рукой. В этом случае атакующее движение одновременно также является защитным. В технике дуаньда нет чисто атакующих и чисто защитных приемов. В определенной степени оборона есть нападение, а нападение есть оборона. Только в постоянных превращениях одного в другое возможно существование различных приемов боя.

ГЛАВА 4. Вознейшие элементы техники самообороны дуаньда.

Изучение техники самообороны дуаньда позволит вам не только укрепить свое здоровье, приумножить возможности защитить себя. Оно поможет вам стать смелым и упорным. Чтобы поддержать справедливость, оградить общественные интересы, вступить в схватку с преступниками, чтобы защитить себя и одержать победу над врагом нужно обладать не только прекрасной физической подготовкой и бесстрашием. Нужно еще хорошо разбираться в строении человеческого тела и его физиологии, уверенно владеть приемами использования «оружия» самообороны, то есть пригодных для этих целей частей своего тела. Нужно знать физиологические возможности организма, его уязвимые места, болевые или чувствительные точки. Все это поможет вам правильно овладеть приемами, эффективно применять их на практике. Вспомним в этой связи знаменитый персонаж Чжуан-цзы повара Паодина, мастера по разделке говяжьих туш. Не видя всей коровы, он наносил ей удар в определенную точку и таким образом расчленял ее на части. Если общественные интересы терпят серьезный ущерб, если жизни людей или вашей собственной угрожает опасность, необходимо использовать радикальные средства, атаковать уязвимые точки преступника, чтобы быстро остановить преступные действия. Если же вы отрабатываете приемы с партнерами, или же если ситуация не требует применения жестких приемов самообороны, то в этом случае необходимо избегать атак в жизненно важные точки, чтобы не нанести случайных травм или не превысить предел необходимой самообороны. Поэтому, изучая технику самообороны дуаньда, необходимо овладеть ее важнейшими элементами, такими как:

1. Знание возможностей важнейших суставов человеческого тела.

2. Использование в схватке всех возможных средств.
3. Использование силы против слабых мест противника.
4. Постоянное сохранение оборонительной стойки.
5. Активная атака, контратака, повышение быстроты реакции.
6. Полное использование потенциала удара.

1. Используйте в схватке все возможные средства

В жизни злоумышленники часто используют внезапное нападение, когда подвергшийся атаке человек ни психологически, ни физически не готов в ней, теряется и утрачивает способность обороняться. В этих условиях обороняющийся должен найти способ осадить противника, взять себя в руки, успокоиться, побороть страх, поверить в свои силы, быстро оценить обстановку, положение противника, его цели, с помощью психологических факторов подавить у противника желание продолжать нападение. Одновременно следует представить себе, как вы собираетесь обороняться, быстро воспользоваться слабостями противника и защищать себя всеми возможными способами. Прежде всего можно использовать то, что у вас в руках: сумку, инструменты или же поясной ремень и другие предметы. Если же под рукой ничего нет, необходимо полностью использовать возможности своего тела, применить серии защитных движений, уходить от ударов, использовать промахи противника для собственной атаки. Своими ударами поставьте противника под контроль. В технике самообороны дуаньда наиболее излюбленным «оружием» являются такие части тела как кулак, ладонь, пальцы, локти, колени, голова, плечи, ягодицы и ноги:

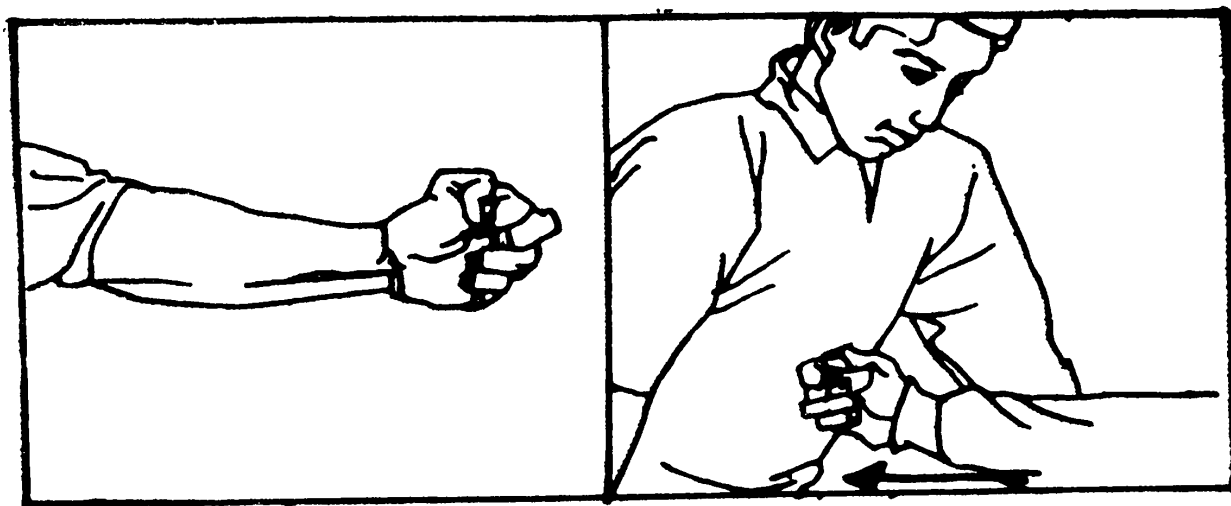
1. **Кулак «хохолок журавля»** (имеется в виду выдвинутый вперед сустав среднего пальца). При сжимании кулака, соседние пальцы плотно зажимают средний палец с двух сторон, конец большого пальца плотно закрывает ноготь среднего пальца. Сустав запястья выпрямлен. Удар наносится выступающим суставом среднего пальца по болевым точкам противника. Этот удар особенно подходит для атак спереди в горло, ребра, солнечное сплетение противника (см. рис. 1-5, 1-6);

2. **«Лезвие кулака»** (имеются в виду согнутые суставы четырех пальцев). Согнутый большой палец плотно прижат и фиксирует ладонь, остальные пальцы сгибаются во втором суставе и образуют острый край, напоминающий лезвие, которым и наносятся удары (см.: рис. 1-7) по глазам, горлу и др. (см.: рис. 1-8, 1-9);

3. **«Колесо кулака».** Пальцы плотно сжаты в кулак. Большой палец прижат ко второй фаланге указательного и среднего пальцев. Удар наносится внешней стороной мизинца, как если бы молотком разбивать лед. Этот удар применяется для атаки спереди в лицо, и сбоку в висок. (см.: рис. 1-10, 1-11);

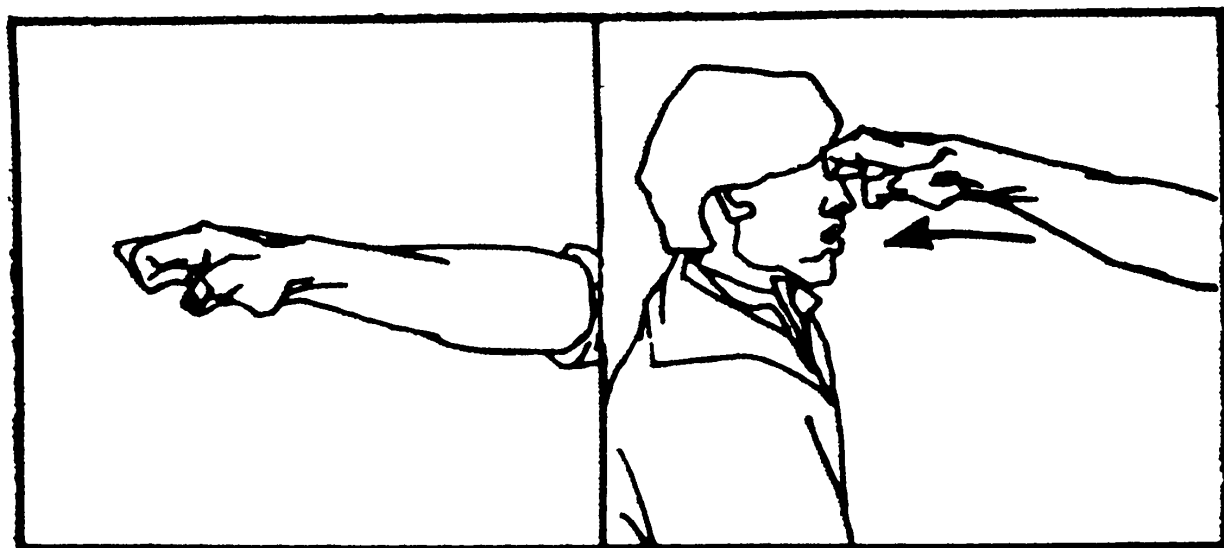
4. **Обычный кулак.** Пальцы плотно сжаты, передняя поверхность кулака ровная, большой палец прижат ко второй фаланге указательного и среднего пальцев, ни один из пальцев не выступает. Таким образом наносятся удары спереди в лицо, в челюсть в др. (см.: рис. 1-12);

5. **Внешний край ладони.** Пальцы плотно сжаты, ладонь прямая. Внешний край ладони жесткий. Большой палец немного согнут и прижат к основанию указательного пальца. Внешним краем ладони наносятся рубящие удары спереди или сбоку в шею, бока и др. (см.: рис. 1-13, 1-14);



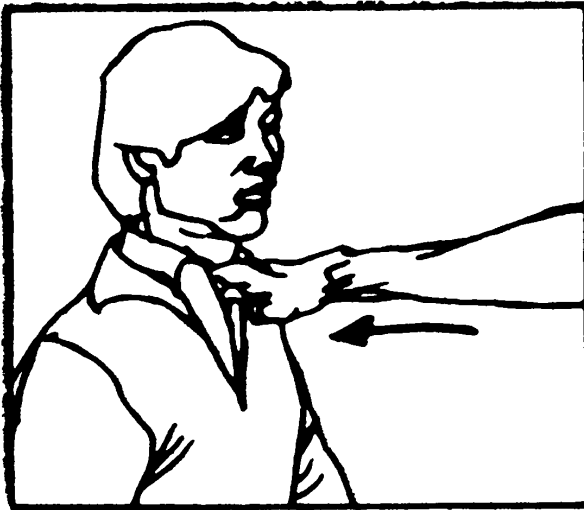
1-5

1-6

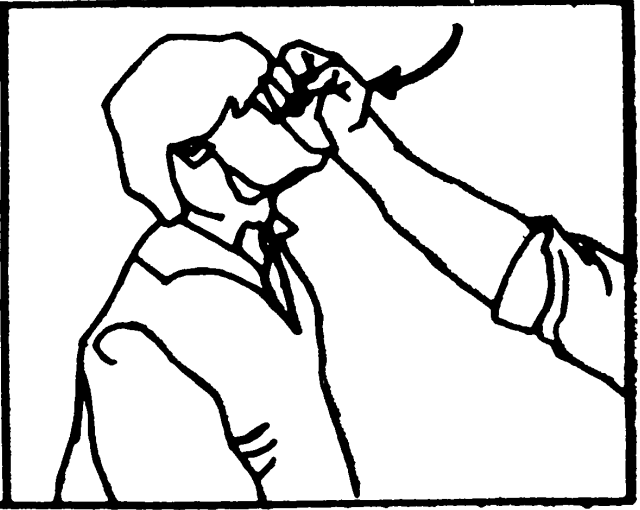


1-7

1-8



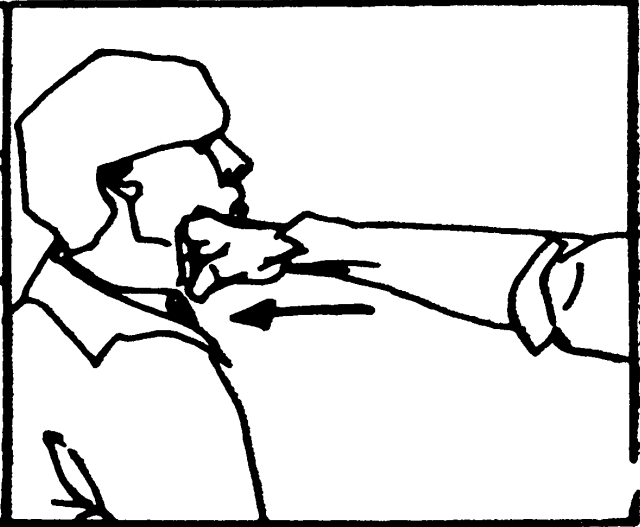
1-9



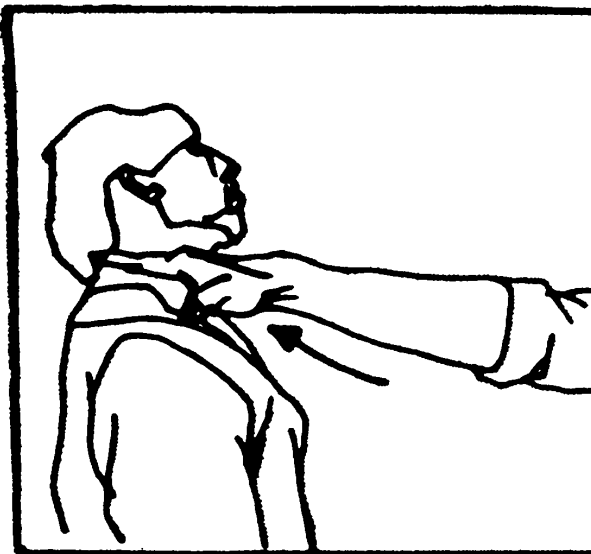
1-10



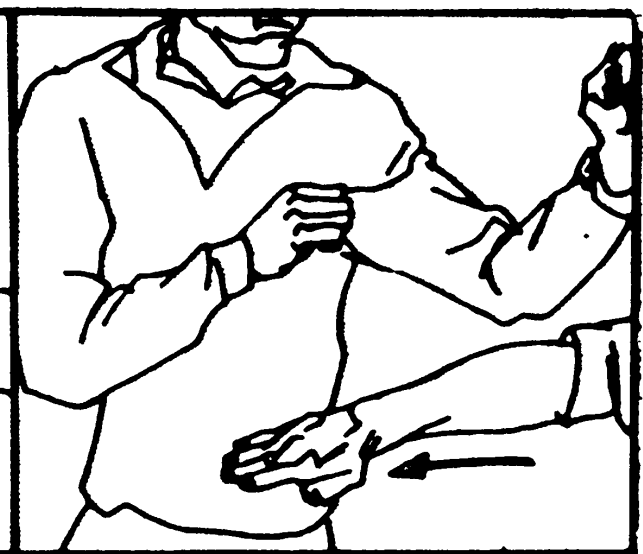
1-11



1-12



1-13



1-14

6. **Основание ладони.** Пальцы слегка согнуты, ладонь отогните назад. Основание ладони должно быть как можно более жестким. Удар основанием ладони наносится в подбородок или в живот (см.: рис. 1-15, 1-16);



1-15

1-16

7. **Сжатые прямые пальцы.** Большой палец согнут и прижат к основанию указательного. Остальные пальцы прямые, крепко сжаты. Тыкающий удар концами сжатых пальцев наносится в горло, глаза и др. (см.: рис. 1-17, 1-18);



1-17

1-18

8. **«Когти тигра».** Пальцы растопырены, напряжены, слегка согнуты в суставах, ладонь как бы охватывает пространство, кисть отогнута назад. Прием используется для захватов лица, глаз, челюсти. (см.: рис. 1-19, 1-20);



1-19

1-20

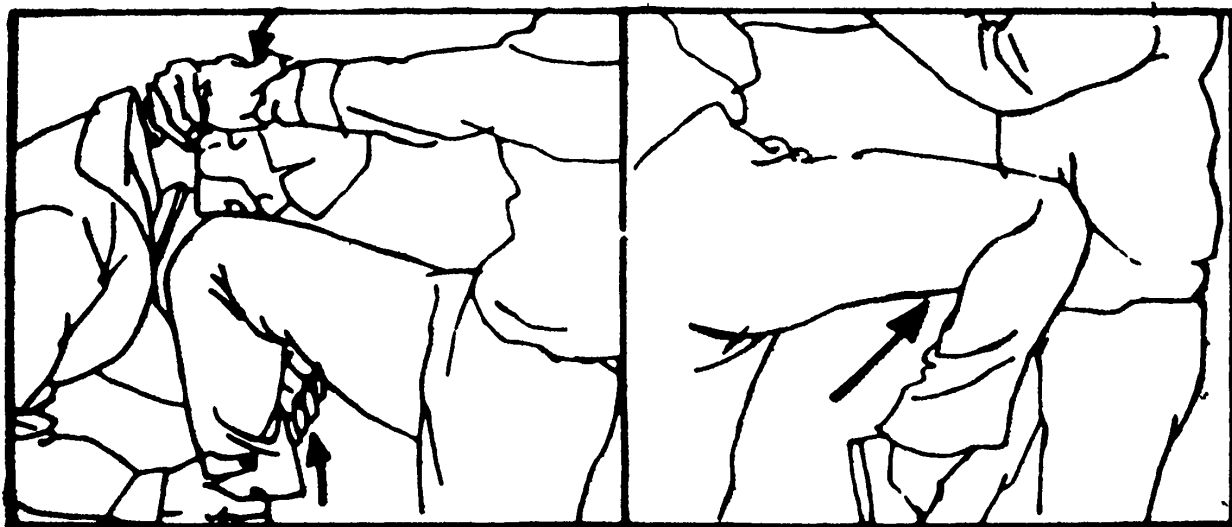
9. **Локти** (удары сбоку, назад наотмашь, в сторону). Локоть согните, кисть сжата в кулак, рука напряжена, чтобы локоть был жестким. Удар наносится острием локтя. Такие удары наиболее применимы в ближнем бою для атак по ребрам, голове, шее противника (см.: рис. 1-21, 1-22);



1-21

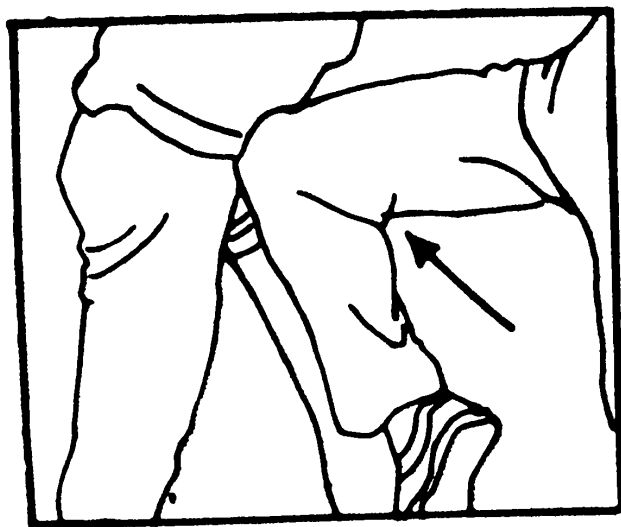
1-22

10. **Удары коленом** (удар вверх, удар сбоку). Поднимите ногу, согните ее в колене. Нога должна быть напряжена, колено—жестким. Удары наносятся спереди или сбоку в голову, в живот и пах противника (см.: рис. 1-23, 1-24, 1-25);



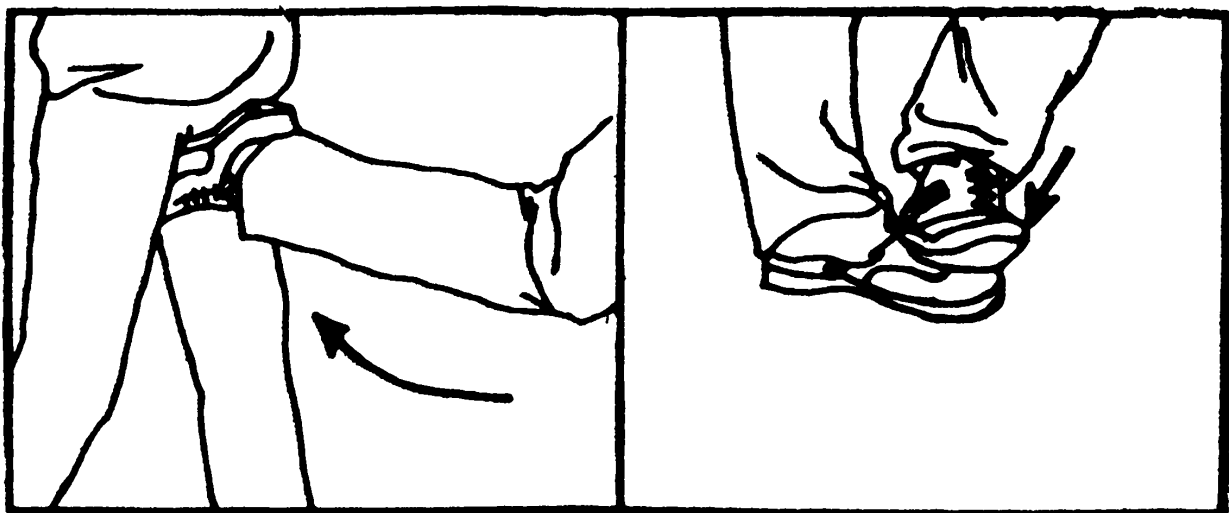
1-23

1-24



1-25

11. **Ноги.** Используя внешнюю и внутреннюю сторону стопы, носок, пятку можно наносить удары в пах, живот, голову, а также в выступающие наружу кости скелета: подъем стопы, колено, внешнюю сторону берцовой кости (см.: рис. 1-26, 1-27);



1-26

1-27

12. **Другие части тела.** Кроме того, можно использовать в качестве «оружия» для противостояния противнику голову, плечи (см.: рис. 1-28, 1-29, 1-30, 1-31). Все перечисленные выше части тела в схватке необходимо использовать гибко, исходя из потребностей самообороны в различных ситуациях применять различные приемы. Необходимо тренировать указанные части тела, чтобы в нужный момент они могли выдержать требуемую нагрузку и не были бы повреждены, надо укреплять мышцы и кости, разрабатывать суставы, чтобы они не подвели вас в критический момент.



1-28

1-29



1-30

1-31

2. Используйте свою силу против слабых мест противника

В борьбе со злоумышленником одним из важнейших способов для обороняющегося, как можно быстрее выйти из трудного положения является умение применять различные эффективные приемы, без колебаний нападать на слабые незащищенные места противника. В ходе схватки всегда возникает множество неравноценных условий, таких как разная степень владения теми или иными приемами, разница в росте, физической силе, длине рук и ног, скорости реакции. Поэтому необходимо найти способ скрыть свои слабости и всеми способами отыскать уязвимые места противника. Попав в ситуацию, когда на вас нападает злоумышленник, превосходящий вас по физическим данным (т. е. по росту, силе) или же вас окружило несколько человек, вы вынуждены применить ваши самые отработанные, самые эффективные приемы против слабых звеньев противника, поскольку поражение уязвимых мест тела вызывает сильную боль, вплоть до шока и потери сознания, а в тяжелых случаях ведет к смерти. Как бы ни был силен противник, сильный удар в пах, живот, глаза, горло может покалечить или убить его, и даже легкий удар может вызвать шок, поэтому основной целью для рук в схватке служат глаза и горло, ведь если в глазах «поплыло», противник полностью теряет возможность обороняться. Основной же мишенью для ног служат пах и колени. В конце концов самооборона тем отличается от соревнований по ушу, что в ней нет правил. Надо лишь помнить о законе, не превышать пределов

необходимой самообороны и использовать те средства, которые позволят вам защитить себя и справиться с противником.

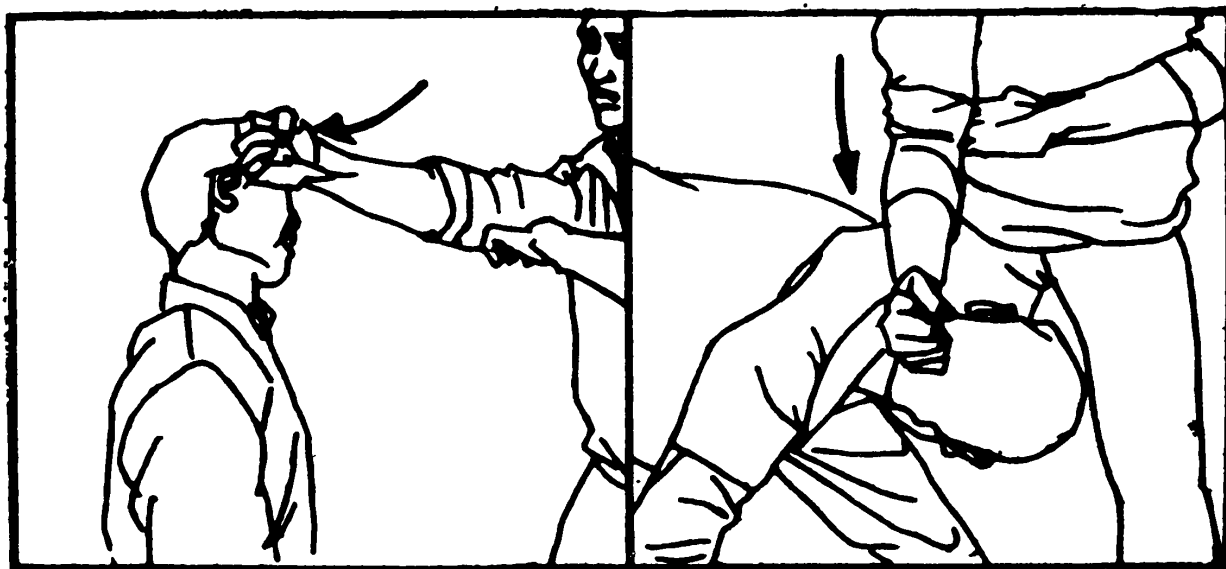
Основная цель изучения техники практической самообороны дуаньда — обрести умение защитить себя. Поэтому прежде всего необходимо проникнуться пониманием необходимости защиты своих уязвимых мест и в то же время овладеть способами поражения уязвимых мест противника, умением вести активное нападение на противника, приемами обороны, переходящей в наступление, умением заставить противника перейти к обороне, а самому овладеть инициативой, свои преимущества обратить против слабостей противника, и в то же время соблюдать рамки необходимой самообороны. Когда вам приходится без подготовки отражать нападение, надо стремиться поразить уязвимые места противника. Во время тренировок необходимо особенно тщательно отрабатывать приемы поражения уязвимых мест противника, обращая внимание на то, чтобы самому не получать травм. Исходя из физиологического строения и особенностей организма человека, можно указать на следующие уязвимые места:

1. Глаза. Это один из главнейших органов чувств человека. Вокруг глаз находится большое количество нервных окончаний, кроме того, с глазами связан специфический рефлекс, при котором надавливание на глазное яблоко замедляет сердцебиение. Поэтому поражение глаз не только ослепляет и дезориентирует человека, но и угрожает его жизни. Способов поражения глаз очень много, один из них — ткнуть в глаза противника или же растопыренными в форме буквы «V» указательным и средним пальцами, или же вторыми суставами двух пальцев.

2. Уши. Удар одновременно двумя ладонями по ушам очень опасен для противника. Барабанная перепонка напрямую связана со слуховым центром головного мозга. Разрыв барабанной перепонки может поразить нервную систему противника, привести к ушному кровотечению, резкой боли и даже смерти;

3. Висок (точка Т а й я н). Важнейшая чувствительная точка головы. Удар в висок может привести к сотрясению мозга. Кости в этом месте слабые, кроме того, под кожей проходит артерия и большое количество нервных волокон. Удар в висок может привести к разрыву, закупорке вен, обмороку и смерти. Удары в висок обычно наносятся локтем, кулаком или ладонью. (см.: рис. 1-34);

4. **Затылок.** Важнейшая часть тела с наибольшей концентрацией нервных центров. Здесь, в частности, находится продолговатый мозг — важнейший центр, контролирующий кровеносную и дыхательную системы. Травма затылка может привести к смерти, обычное же сотрясение может вызвать потерю сознания. Удар наносится ладонью, кулаком, локтем по задней стороне шеи противника. (см.: рис. 1-35);



1-34

1-35

5. **Горло.** Важнейший путь, через который осуществляется дыхание. С обеих сторон гортани имеются рецепторы, чувствительные к давлению. Если дыхательные пути подвергаются сдавливанию, удушению, или же горло травмировано ударом, вследствие чего возникают препятствия для свободного дыхания, то рефлекторно снижается частота сердечных сокращений. В легких случаях это ведет к тому, что человек обессиливает, в тяжелых — к смерти от удушения. Один из простых приемов, применяемых при самообороне — тык кулаком или пальцами в горло. (см.: рис. 1-36);

6. **Шея.** По обеим сторонам шеи справа и слева идут сонные артерии, питающие соответственно левое и правое полушария мозга. В результате попадания в сонную артерию, яремную вену или в многочисленные нервные волокна человек может потерять сознание, но не умрет. В атаке можно применять рубящие и тыкающие удары;

7. Челюсти. Единственный сустав на голове. Легко выбивается и ломается. При самообороне подбородок необходимо опускать. Кроме того необходимо держать плечи слегка приподнятыми для защиты челюстей. Если вы атакуете челюсть противника, это может серьезно нарушить его способность обороняться. Удары в челюсть обычно наносятся кулаком или ладонью. (см.: рис. 1-36);

8. Подмышечная впадина. Под кожей проходит нервный ствол. Удар в подмышечную впадину вызывает резкую боль или временный местный паралич. Если противник поднял локоть выше плеча, можно нанести резкий удар кулаком снизу, или же, если противник лежит на земле, резко пнуть в подмышку носком ноги (рис. 1-37, 1-38);

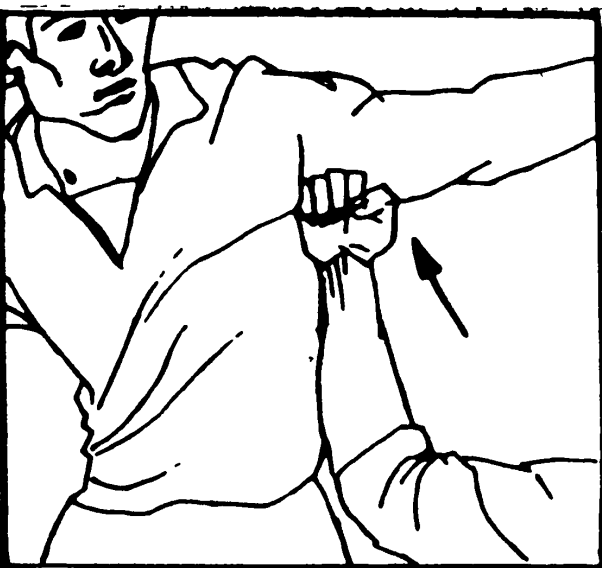
9. Солнечное сплетение. За ним находятся такие важные органы, как сердце и легкие. При попадании в солнечное сплетение они могут быть травмированы, рефлекторно замедлится частота сердечных сокращений, вплоть до возможной временной остановки сердца. Человек бледнеет, дыхание и пульс становятся слабыми. Лучший способ поразить солнечное сплетение — использовать проникающие удары типа удара кулаком «хохолок журавля» (рис. 1-39);

10. Живот. Одна из самых легкотравмируемых частей тела. В животе проходит большой чревный нерв, а также сосредоточены такие важные органы, как печень, селезенка, желудок, почки, мочевой пузырь. Удар в живот может привести к таким травмам внутренних органов, которые будут угрожать жизни. Удар кулаком, ладонью, а также ногой или коленом в живот противника может вывести последнего из строя (рис. 1-40);

11. Пах. Имеет большое количество нервных окончаний, очень чувствителен и уязвим. Удар в мошонку вызывает резкую боль и даже смерть. Удар в промежность — один из наиболее быстрых и эффективных способов вывести противника из строя в ближнем бою. При этом надо либо ударить коленом вверх, носком ноги или кулаком в пах или захватить это место рукой (рис. 1-41).



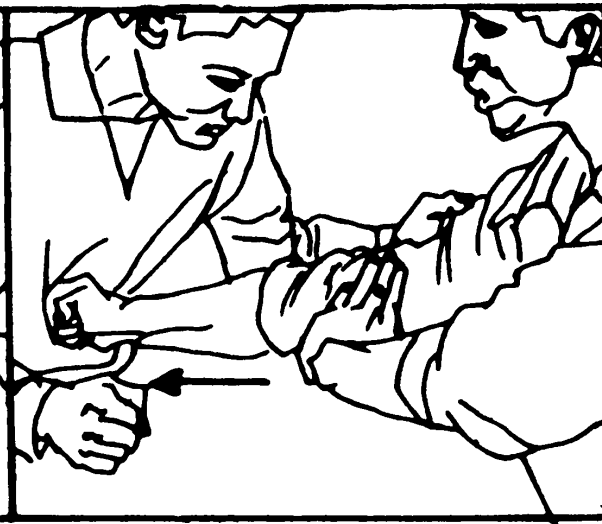
1-36



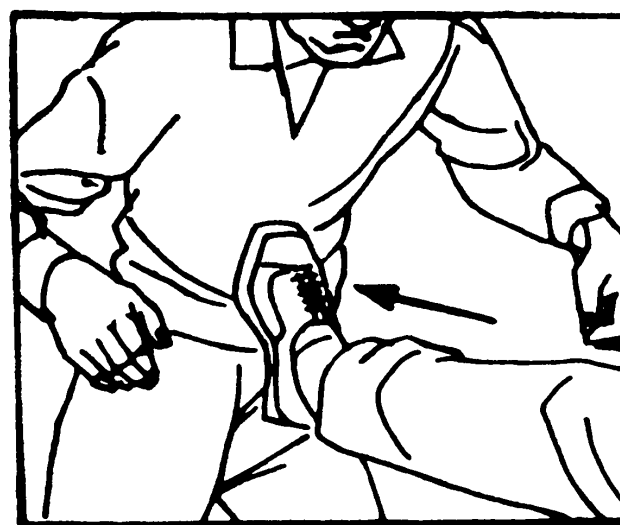
1-37



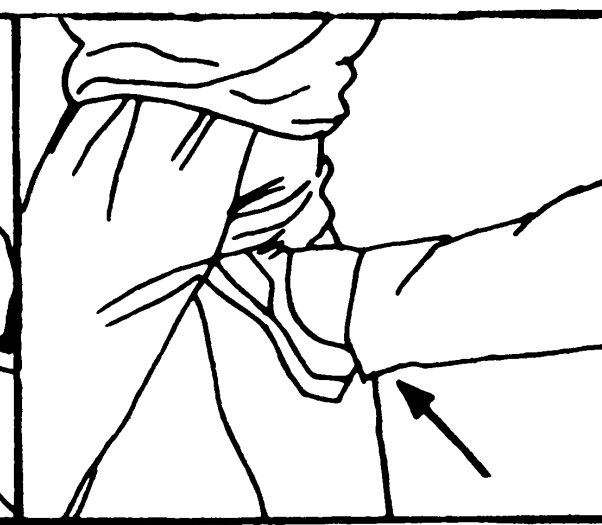
1-38



1-39



1-40



1-41

12. Уязвимые суставы:

а) коленный сустав. Боковые стороны выпрямленного коленного сустава весьма уязвимы. Удар краем стопы по коленному суставу или по коленной чашечке может привести к разрыву связок и хряща. Колено — это важная цель для атаки, поскольку именно колено противника ближе всего к вам расположено и является важнейшей мишенью для ударов ног. Травмированное колено ограничит возможности противника действовать, а резкая боль не даст ему возможность нападать;

б) стопа. Резкий удар вниз пяткой по своду стопы может сломать мелкие кости свода, вызывает резкую боль и ограничивает движения. Это одни из эффективных приемов ближнего боя. Находясь лицом к лицу с противником, можно внешней стороной левой стопы резко ударить по своду левой стопы противника или же внешней стороной своей правой стопы ударить по своду правой стопы противника. Таким образом, поворачивая тело, легче прикрыть собственный пах. Если же вы оказались спиной к противнику, можно ударить по его стопе пяткой, затем продолжить атаку другими приемами.

13. Локтевой сустав. Распрямленный локтевой сустав крайне уязвим. Сильный удар может выбить его. Захватив противника за запястье или за предплечье, потяните его руку назад, чтобы она выпрямилась. Одновременно основанием ладони другой руки или ладонью резко ударьте по локтю противника в направлении, не совпадающем с естественным сгибом сустава (рис. 1-42), и он травмируется.

3. Всегда сохраняйте оборонительную стойку

Во время схватки необходимо сохранять равновесие, все время сохранять оборонительную стойку, контролируя тем самым центр тяжести своего тела. Если даже ваше тело наклонилось или оказалось в неустойчивом положении и вы потеряли точку опоры, все равно надо обороняться и наносить ответные удары. При выборе оборонительной стойки обычно исходят из того, что сильная рука, сильная сторона находятся сзади. Если правая нога впереди, то это называется «правосторонняя стойка», если левая — то «левосторонняя». Ноги находятся на небольшом расстоянии, одна впереди, другая сзади, центр тяжести слегка смещен к задней ноге. Рассмотрим для примера левостороннюю стойку. Левая нога впереди, носок на земле и чуть-чуть повернут внутрь. Правая нога сзади, колени чуть согнуты, левая рука согнута в локте под уг-

лом чуть больше 90° , локоть смотрит вниз, ладонь сжата в кулак. Правая рука согнута под углом менее 90° , ладонь сжата в кулак, который находится на уровне челюсти, защищая пространство перед грудью. Правый локоть естественно направлен вниз, тело развернуто вправо, прикрывая грудь и челюсть (рис. 1-43).



■ 1-42



1-43

Общие требования к оборонительной стойке в схватке таковы: Локти прижаты, смотрят вниз. Колени чуть повернуты внутрь и слегка согнуты, взгляд холодный и острый, талия гибкая и твердая, ноги устойчивы и подвижны, шея прямая, нуть втянута, плечи до локтя прижаты и не разводятся в стороны. Чувствуйте себя раскованно, будьте твердым и гибким одновременно, свободно перемещайтесь вперед-назад, вправо-влево, верхние и нижние конечности в любой момент готовы взаимно защитить друг друга. Требования к рукам можно выразить так:

«Ты суетишься — я не суечусь,
Обе руки закрывают грудь.
Ты растерян — я не растерялся,
Обе руки защищают центр,
Вверху закрывают голову,
Внизу закрывают пах,
Поочередно атакуют и защищают центр».

Оба локтя не покидают боков,
Обе руки не удаляются от сердца.
Есть просвет — бьем в просвет,
Всегда рядом с телом».

Таким образом, эта оборонительная стойка наиболее эффективна для защиты и нападения, поскольку не требует от вас дополнительно перестраиваться специально для защиты или атаки. Она достаточно свободна и естественна, позволяет сохранять устойчивость, моментально реагировать, беспрепятственно переходить к последующим действиям. В то же время данная стойка позволяет легко ввести противника в заблуждение для того, чтобы скрыть свое намерение атаковать. У нее есть еще целый ряд преимуществ:

1. Правая рука может защитить голову, шею, грудь и живот;
2. Правое предплечье защищает среднюю часть туловища;
3. Правый локоть прикрывает правую сторону тела;
4. Центр тяжести тела смещен к правой ноге, что позволяет легко оторвать от земли пятку левой ноги. Это придает ей довольно большую подвижность. Правая же нога, подобно сжатой пружине, готова придать телу движение;
5. Голова свободна и подвижна, что позволяет ей уклоняться от ударов;
6. Левое плечо чуть приподнято, подбородок слегка опущен, чтобы прикрыть нижнюю челюсть и левую сторону лица;
7. Лево́й рукой можно защищать голову, шею и живот;
8. Левый локоть прикрывает центральную часть туловища и левый бок;
9. Левая коленка чуть-чуть сдвинута внутрь, что в какой-то мере закрывает пах;
10. Левая нога — атакующая. Ею удобно атаковать и защищаться;
11. Стойка позволяет мелкими шагами быстро переместить центр тяжести тела, изменить позицию, сохранять равновесие.

Чтобы переместить центр тяжести во время схватки, главным образом используются мелкие шажки или скользящие шаги. Прыжки или широкие шаги используются довольно редко. Следите за движениями противника и, перемещаясь мел-

кими шажками, постоянно контролируйте расстояние между вами и противником и ваше положение относительно противника. Во время стремительной атаки центр тяжести тела можно быстро перенести на ногу, выдвинутую вперед, провести быструю и стремительную атаку. Во время отступления, или если вам надо уклониться назад, центр тяжести надо перенести назад, чтобы устойчиво уклониться от нападения или нанести ответный удар. В схватке равновесие необходимо сохранять не только в стойке, но и всячески стремиться удерживать его во время движения. Особенно важно сохранять устойчивость во время контратаки рукой или ногой, поэтому, чтобы выработать способность контролировать равновесие, во время тренировок и отработки различных приемов, надо, стоя в оборонительной стойке, двигаться вперед, отступать, уклоняться вправо и влево, сгибать колени, поднимать ноги, причем все эти движения должны быть хорошо отработаны, чтобы тело в любом месте сохраняло эффективную оборонительную стойку. Необходимо воспитать привычку, после проведения того или иного действия быстро возвращаться в первоначальную стойку, создавая тем самым условия для проведения последовательно связанных приемов.

4. Активно атакуйте, контратакуйте, повышайте быстроту реакции.

Техника самообороны не подразумевает чистую оборону, она предусматривает необходимость как можно быстрее выйти из пассивного состояния, из положения жертвы нападения. Поэтому именно нападение, как инициативное, так и в форме контратак является целью самообороны. Инициативное нападение включает в себя различные способы неожиданных упреждающих атак, контратака больше используется тогда, когда атака противника не достигла цели, вы увернулись от удара, внимание противника отвлечено, а его тело потеряло устойчивость. Следует воспользоваться благоприятным моментом, провести быстрые ответные приемы и справиться с противником. Техника самообороны провозглашает принцип: «Пока противник не нападает, я не нападаю, но если он захочет напасть, я нападаю первым». Поэтому необходимо владеть мощными атакующими приемами, быстрыми ударами. Вообще же умение вести поединок выражается формулой «во-первых — смелость, во-вторых — зоркость, в-третьих — техника, в-четвертых — умение уклониться». То есть, иными словами в схватке нужно быть смелым, нападать яростно, вни-

мательно и зорко следить за противником. Ваши руки и ноги должны действовать согласованно, взаимно дополняя друг друга, а сами вы должны уметь гибко уклоняться и уходить от ударов. Следует больше опираться на приемы, направленные на то, чтобы быстрыми, резкими, решительными и мощными действиями поразить слабые места противника. Ваши атакующие действия должны следовать одно за другим, чтобы не оставить противнику времени прийти в себя, не дать ему отдышаться, ваши кулаки и стопы, локти и колени, руки и ноги должны вместе атаковать противника.

В практике самообороны необходимо разумно использовать искусство оборонительной контратаки. Этот вид контратаки прежде всего позволяет надлежащим образом защитить себя, и его применение довольно безопасно. Что же касается воздействия такой контратаки на противника, то она обладает огромной сокрушительной силой. Вступая в схватку с преступником, обороняющийся очень часто психологически не готов к борьбе, в то время как преступник подготовлен, а зачастую еще и вооружен. В этой ситуации тем более нужна техника оборонительной контратаки. Если противник наступает, следует применить технику ухода от его атак и ответных ударов, и тогда легко будет добиться результата. Для этого надо четко уловить момент, когда противник только-только закончил проведение одного какого-либо атакующего действия и еще не начал следующего. В этот момент его и надо мощно контратаковать и, не останавливаясь, атаковать его уязвимые зоны с тем, чтобы он уже не смог снова на вас напасть.

В схватке необходимо применять также демонстративные ложные атаки, обманные движения, чтобы ввести противника в заблуждение. Сделав легкое движение рукой, ударить ногой, защищаясь слева, ударить справа, уклоняясь вправо, атаковать левой ногой, совершая вперемешку ложные и реальные движения, заставить противника растеряться и создать тем самым условия для контратаки. Чтобы суметь воспользоваться удобным моментом нужно быть готовым к стремительному наступлению, быстрому переходу от обороны к контратаке. Только так можно противостоять внезапному нападению — излюбленному приему уголовников. Обороняющийся должен быстро предпринять экстренные защитные и контратакующие действия. И быстроту своей реакции на нападение необходимо целенаправленно тренировать. Способность быстро реагировать — это на практике ловкость, подвижность всех частей тела. Это зоркость, т. е. способность предугадывать действия

противника, когда он еще не начал двигаться, а вы уже можете представить себе его планы и уязвимые места и выбрать соответствующие защитные и контратакующие приемы. Ловкость — это способность очень быстро перевести тело из состояния покоя в движение, быстро действовать руками, ногами, другими частями тела, увеличивая скорость во время движения. Сложный поединок иногда требует быстрой смены позиции, от атакующих действий быстро перейти к оборонительной стойке, движение вперед сменить уходом вбок. В этом случае не обойтись без хорошей реакции, координации движений и ловкости. Поэтому необходимо постоянно тренировать быстроту реакции. В поединке важны следующие несколько моментов:

1. Надо овладеть правильной стойкой и правильными приемами;

2. Необходимо постоянно поддерживать форму, чтобы уменьшить физиологическую закрепощенность и скованность тела, чтобы увеличить подвижность и гибкость;

3. Необходимо отработать быстрый переход в оборонительную стойку, довести движения до автоматизма;

4. Повышать чуткость зрения и слуха. Необходимо владеть своим телом, знать его состояние, настойчиво исправлять недостатки, мешающие быстро реагировать на ситуацию. Необходимо высокая концентрация внимания, спокойствие и твердость духа, умение побороть возбуждение. Надо добиваться подвижности тела и конечностей, готовить себя физически, воспитывать в себе способность в любой ситуации быстро и правильно применить свое умение и навыки.

5. В полной мере используйте потенциал вашего удара

Удары, наносимые человеком, владеющим приемами рукопашного боя, всегда очень сильны, будь то удар кулаком, ладонью или ногой. В то же время, есть люди, обладающие весьма развитой мускулатурой, однако их удары довольно слабы. Причина этого такова: сила удара зависит не только от силы сокращения мышц. Она зависит от согласованности, взаимодействия верхних и нижних конечностей и от скорости сокращения мышц. Нетренированный человек, нанося удар кулаком, использует лишь силу своей руки. Тот же, кто понимает толк в кулачном бое, не только прекрасно использует силу руки, он концентрирует силу своего тела, заставляет стремительно и согласованно двигаться плечо, бедро, руки и обе ноги, и всю силу этого движения сконцентрировать в кулаке, порождая сокрушающую силу. Возьмем для примера случай,

когда из левосторонней стойки наносится удар правой рукой. Он начинается с того, что правая нога упирается в пол, затем происходит поворот корпуса и подкручивающее движение талии, и так постепенно энергия удара от бедра, через ягодицы, талию, поясницу и плечо в конце концов достигает передней поверхности кулака. Поясница играет роль моста, соединяющего реактивную силу упирающейся в пол ноги через поворот тела, движение поясницы с силой руки, в результате чего формируется взрывное усилие, все приводится в движение, все тело движется в едином порыве. Такой удар несет в себе огромный сокрушительный заряд. Строго говоря, рука здесь всего лишь проводник усилия, и только все тело, взаимодействуя всеми мышцами, может сделать это усилие достаточно мощным. В случае, если вы, атакуя, двигаетесь вперед, и хотите, чтобы удар вашего кулака был достаточно силен, необходимо согнуть колени, центр тяжести тела слегка сдвинуть к задней ноге, развернуть тело против часовой стрелки и использовать реактивную силу для того, чтобы повысить скорость удара. Поворот тела в пояснице создает условия для того, чтобы создаваемое усилие проявилось наиболее полно и свободно. Этот способ создания ударного усилия, когда взаимодействуют и руки и ноги, создает более благоприятные условия для последующих действий, для непрерывной атаки, и этот момент очень важен как для нападения, так и для оборонительной контратаки. Кроме того, тренируя силу и скорость различных действий при отработке приемов самообороны, одновременно надо усиливать твердость и сопротивляемость ударным нагрузкам тех мест кулака и стопы, которыми наносятся удары. Поскольку строение различных частей тела человека неодинаково, в реальной схватке можно попасть противнику по жесткой кости и пораниться самому. Поэтому, во избежание травм, во время тренировок необходимо наращивать прочность частей тела, которыми наносится удар, таких как передняя поверхность кулака, колесо кулака, суставы пальцев руки, носок ноги, колено.

6. Десять заповедей, которые нельзя нарушать

В схватке никоим образом нельзя раскрывать свои недостатки, надо всячески преодолевать неблагоприятные для вас факторы, и особенно следить за следующими моментами:

1. Надо избегать таких негативных психологических факторов, как растерянность и паника. Перед лицом противника надо изо всех сил заставить себя успокоиться, быстро сориентироваться на самооборону;

2. Избегайте поворачиваться к противнику полной грудью. Обороняясь, надо по возможности сократить поверхность вашего тела, доступную для ударов. Стойте к противнику боком;

3. Старайтесь не действовать одновременно обеими руками. В схватке чрезвычайно важно прикрывать свои уязвимые точки, поэтому нельзя нападать сразу обеими руками, забыв о защите, либо защищаться, забыв о нападении, что в равной степени дает шанс противнику;

4. Избегайте доводить всякое движение до крайности, до потери устойчивости, всегда надо оставить себе возможность сманеврировать, перестроиться, любое усилие не должно быть безоглядным, должно быть вовремя остановлено, чтобы не раскрыться и не дать противнику возможности контратаковать;

5. Избегайте высоко поднимать руки. В обороне надо приподнять плечи, опустить локти, закрывать грудь и защищать живот. Запрещается открывать подмышки и бока;

6. Избегайте до конца выпрямлять руку. Действуя рукой, сохраняйте небольшой изгиб для поддержания необходимой гибкости и подвижности;

7. Избегайте при ударе ногой далеко заносить ногу, чтобы достать противника. Удары ногами наносятся внезапно в лишь пределах определенного эффективного расстояния, неожиданно для противника вне поля его зрения. Необходимо использовать такие преимущества ударов ногами, как возможность наносить их скрытно от глаз противника, и их большую силу. Нельзя с легкостью заносить далеко ногу, подставляясь противнику;

8. Ваши шаги не должны быть медлительными. Помните: медленный шаг — удары неуклюжи, нетвердый шаг — удары беспорядочны. В схватке необходимо гибко уклоняться и уходить от ударов, сохраняя устойчивость, согласованно действовать руками и ногами;

9. Не запаздывайте с возвращением в исходное положение. Совершенно неприемлема ситуация, когда и бьют неторопливо, и руку отдергивать не спешат. Надо быстро ударить, быстро убрать руку или ногу, наносить удары резко и с силой;

10. Избегайте однообразия в приемах. В схватке высоко ценятся гибкость и разнообразие, обманные движения. Надо использовать свои сильные стороны, чтобы ввести противника в заблуждение, свои преимущества направить против недостатков противника и победить его.

ЧАСТЬ 2.

ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ РУКОПАШНОГО БОЯ ДУАНЬДА

Глава 1. Тренировка частей тела, служащих «оружием» самообороны

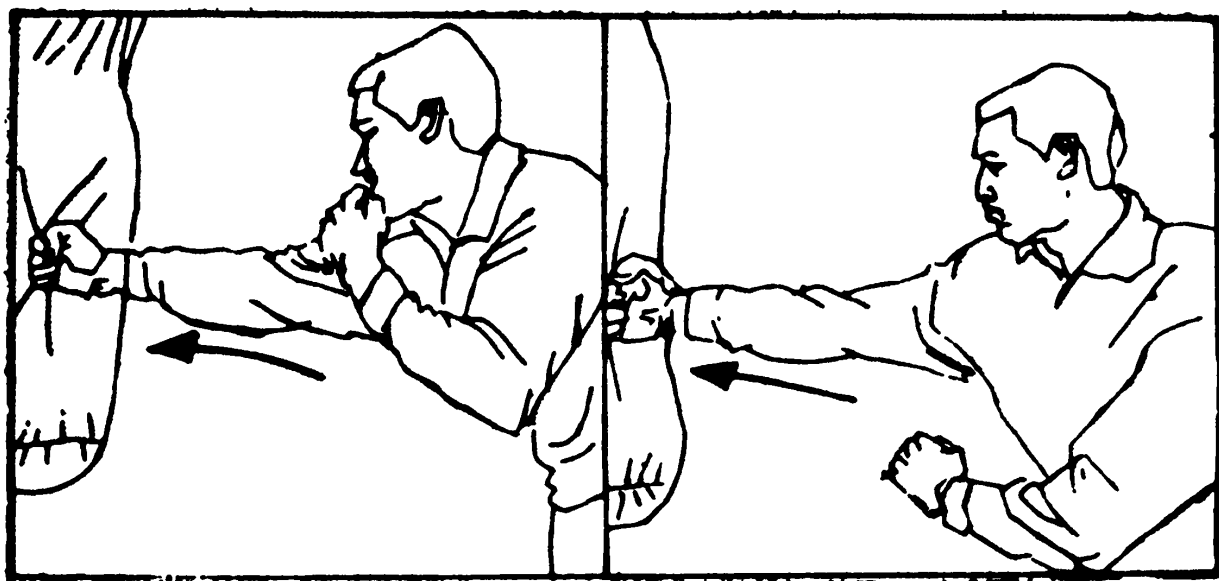
Основным «оружием» в технике самообороны служат части тела самого обороняющегося, которые он может использовать как инструмент обороны или нападения. Обороняющийся часто бывает совершенно не подготовлен к внезапному нападению и вынужден защищаться голыми руками. В данной главе попробуем разобраться в вопросе о том, как же научиться эффективно использовать для самообороны части своего тела. Опираясь на долгий практический опыт рукопашного боя, на данные физиологии и анатомии, выделим десять частей, которые можно противопоставить врагу: это голова, плечи, локти, запястья, кулаки, ладони, пальцы, ягодицы, колени и стопы. Необходимо не только искусно владеть этими частями тела, нужно еще и тренировать их стойкость к ударным нагрузкам, чтобы мышцы, кожа и кости стали прочными и твердыми, гибкими, подвижными и сильными. Тренировки должны идти с нарастающей нагрузкой, быть регулярными, идти от мягкого к твердому, от легкого к тяжелому, от отработки в стойке к действиям в движении, от общего к деталям. Тренировочные снаряды и методика занятий подбираются индивидуально, исходя из особенностей организма и уровня подготовки. Иными словами вы можете постепенно увеличивать количество повторений того или иного упражнения и количество подходов, увеличивать вес снаряда и силу удара, увеличивать жесткость мешка с песком, следя за тем, чтобы не травмировать ударные части тела и передающие усилие су-

ставы. Необходимо постепенно увеличивать боевые возможности следующих частей тела:

1. Тренировка рук

Рука — одна из важнейших в технике самообороны частей тела. В ходе схватки руки делают круговые движения, попеременно то открывая, то закрывая, то правую, то левую стороны, то верх, то низ, постоянно скрещиваясь перед грудью, подобно створкам дверей, поэтому достаточно важно отработать технику действия руками в атаке и оборонительной контратаке. Пять пальцев руки, состоящие из трех фаланг, в сочетании с ладонью можно по-разному применять, либо формируя кулак, либо пользуясь ладонью, пальцами или запястьем. В каждом случае существует своя ударная часть, достигается свой результат. Тренировками можно добиться укрепления всех указанных частей руки:

1. **Кулак.** Руку крепко сжать, пальцы напряжены, если при ударе кулак расслаблен, вам будет больно, поэтому он должен быть твердым и яростным. В различных приемах рукопашного боя применяются разнообразные удары кулаком: прямые, снизу, сбоку, сверху и др., в которых используются передняя поверхность кулака, тыльная сторона кулака, «кольцо кулака», «лезвие кулака» (2-е суставы пальцев руки). Поэтому необходимо по отдельности отрабатывать удар передней поверхностью, тыльной частью, «кольцом» кулака, суставами пальцев. Используйте для тренировок мешок с песком. Даже если в схватке вы попадете в кость соперника, полученная закалка позволит вам избежать травмы (рис. 2-1, 2-2):

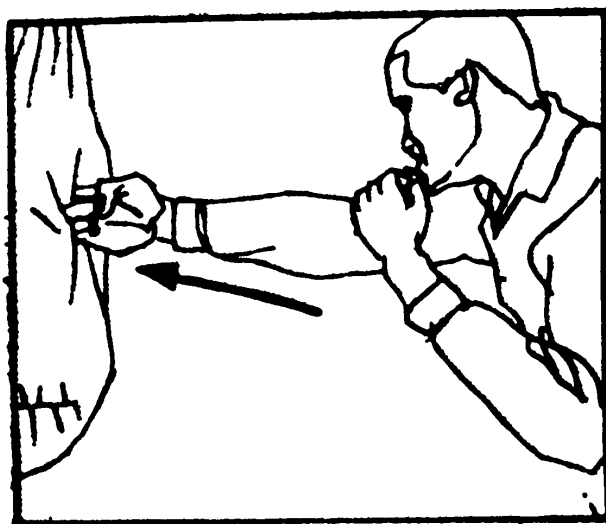


2-1

2-2

а) передняя поверхность кулака. Основная ударная нагрузка приходится на переднюю поверхность кулака. В схватке передней поверхностью кулака наносятся удары (прямые, сбоку и снизу) в голову, шею, грудь и живот;

б) суставы пальцев. Если второй сустав среднего пальца выступает из передней поверхности кулака, на него и падает основная ударная нагрузка. Запястье прямое, большой палец согнут и плотно прижат. Поражайте цель тыкающими ударами. При таком ударе площадь приложения силы мала, а проникающая способность велика. Удобно бить по акупунктурным точкам, костным швам, в голову, шею, горло и т. д. Кулак должен быть плотно сжат, пальцы напряжены, запястье выпрямлено. Отработка удара на мешке с песком повысит проникающую силу удара (рис. 2-3).



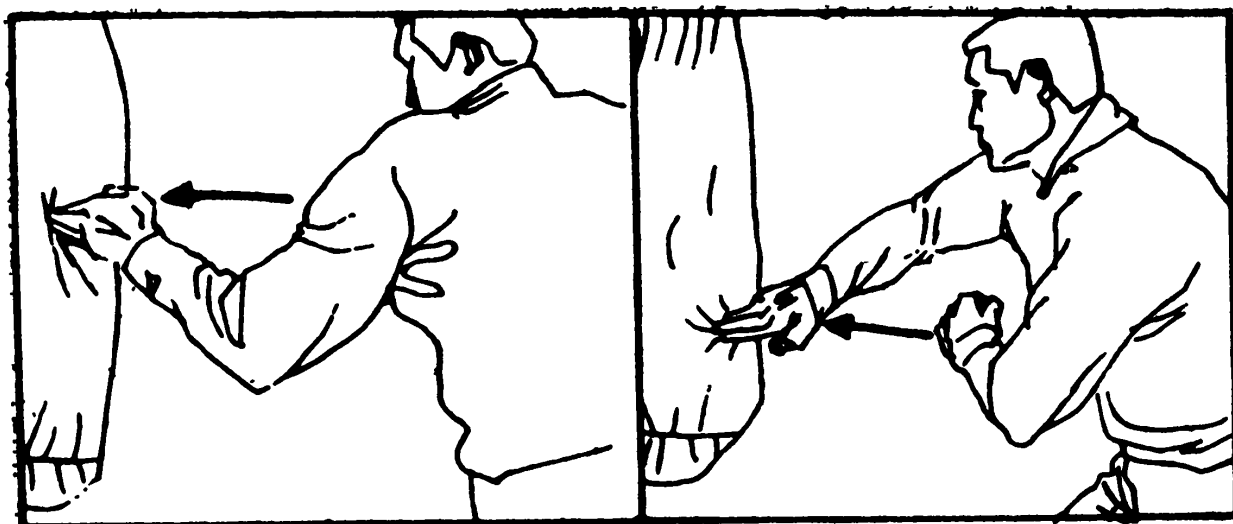
2-3

По ходу поединка можно гибко менять форму руки и ударную точку, например, ударив суставами пальцев, быстро сжать руку в кулак и нанести следующий удар. Следует тренировать попеременные удары различной формы, тесно следующие один за другим, чтобы повысить свои атакующие возможности;

2. Ладонь. В технике самообороны обычно используются две формы ладони: «листок» и «когти тигра»:

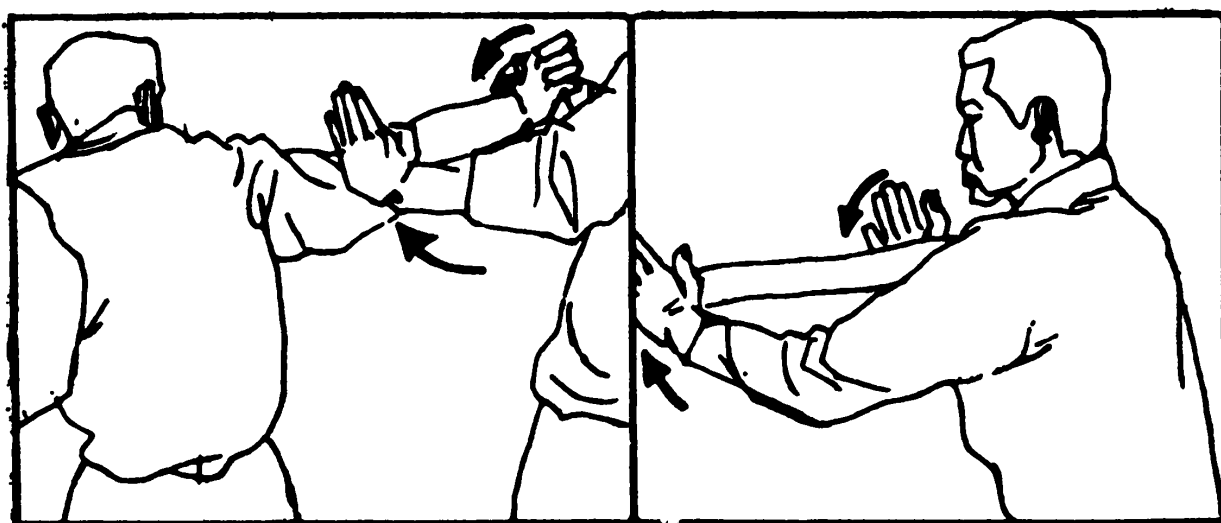
а) ладонь «листок». Четыре пальца выпрямлены и прижаты друг к другу. Большой палец согнут и плотно прижат к основанию указательного. Удар можно наносить пальцами, внешним краем ладони, основанием ладони, центром ладони. Тренировочные упражнения должны быть направлены на по-

вышение твердости этих частей ладони, точности и проникающей силы ударов. Отработка ведется на мешке с песком, куске дерева и др. (рис. 2-4, 2-5, 2-6, 2-7);



2-4

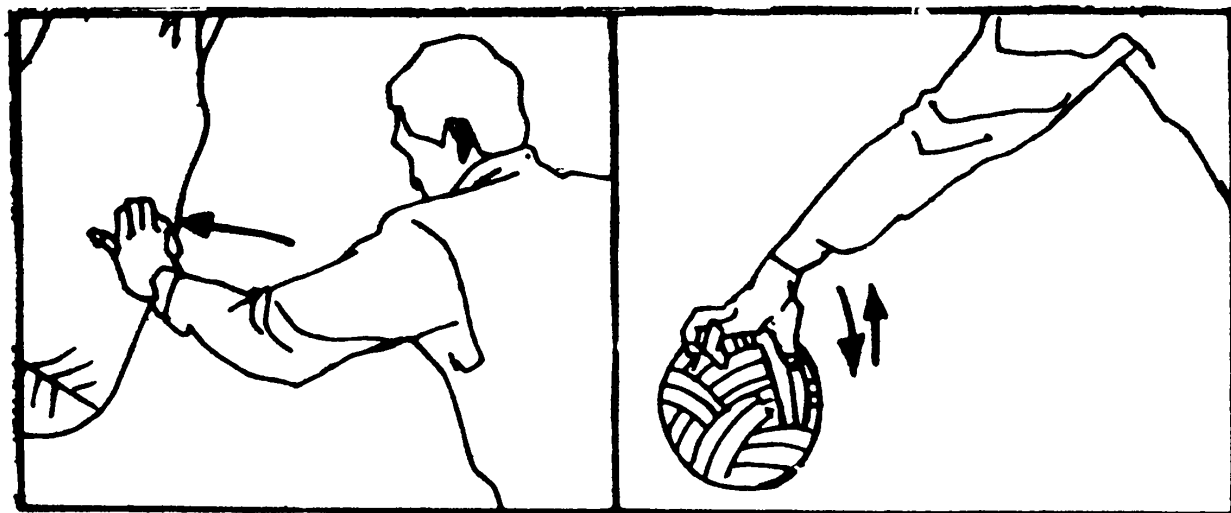
2-5



2-6

2-7

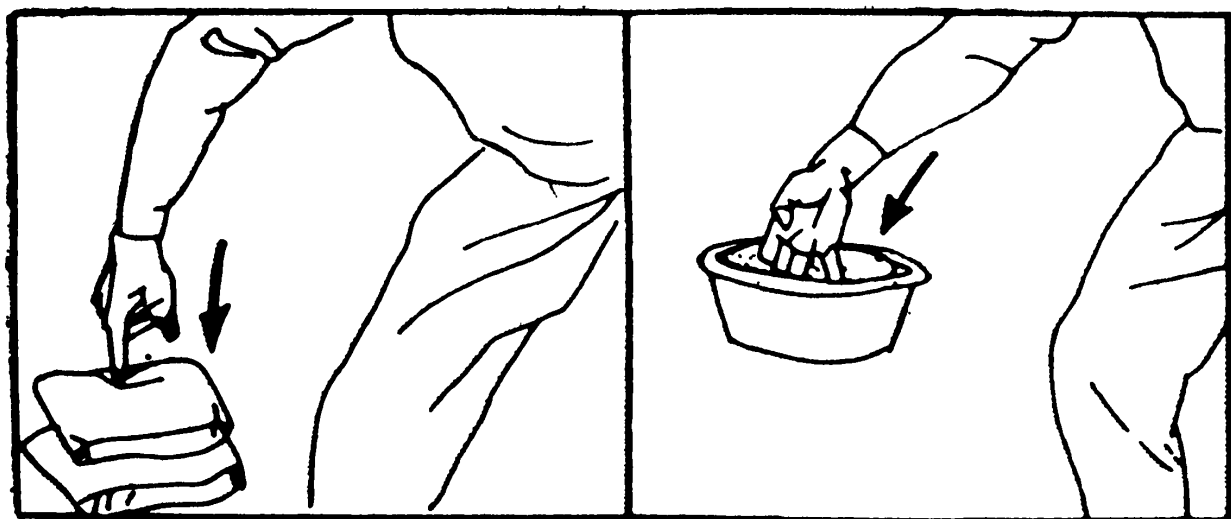
б) ладонь «когти тигра». Пальцы слегка согнуты и растопырены, ладонь как бы держит меч. «Когти» применяются для ударов, захватов и вырываний пальцами. Поэтому основная точка приложения силы — пальцы, основание ладони и ладонь. На тренировке основное внимание уделяется проникающей силе и крепости пальцев, основания ладони. Тренировочные снаряды — мешок с песком, мяч из жгутов (рис. 2-8, 2-9);



2-8

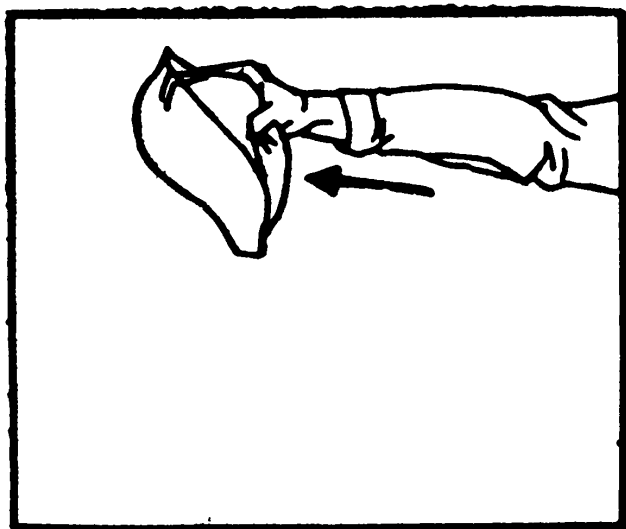
2-9

3. **Пальцы.** Играют в рукопашной схватке роль авангарда. Поговорка «кулак не может того, что может ладонь, а ладонь не может того, что могут пальцы», подчеркивает ту важную роль, которую могут сыграть пальцы. У них большая ударная сила, быстрые движения, они легко достигают глубоко расположенных мест. Поэтому в Китае во время соревнований в целях безопасности запрещены удары пальцами по глазам, горлу. В схватке обычно используют два пальца (указательный и средний) или же сжатые вместе четыре пальца. Кончиками пальцев наносятся колющие, тыкающие, захватывающе-вырывающие удары в костные швы или в глаза, горло и др. Тренировки представляют собой многократное повторение колющих ударов пальцами в мешок с песком, ведро с рисом, а также и других упражнений (рис. 2-10, 2-11, 2-12);



2-10

2-11

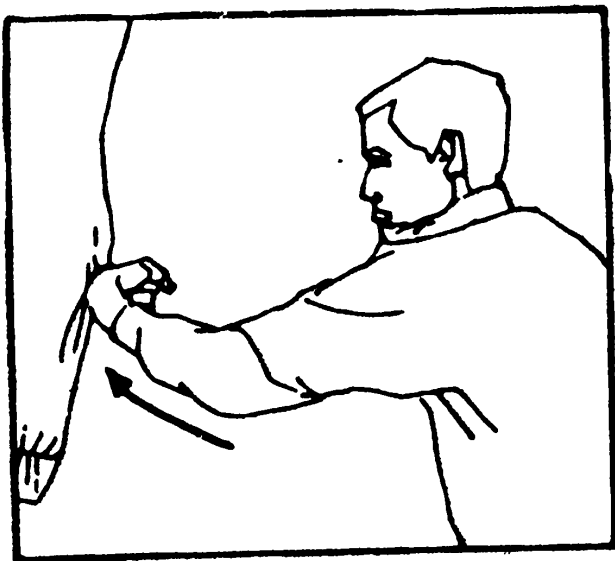


2-12

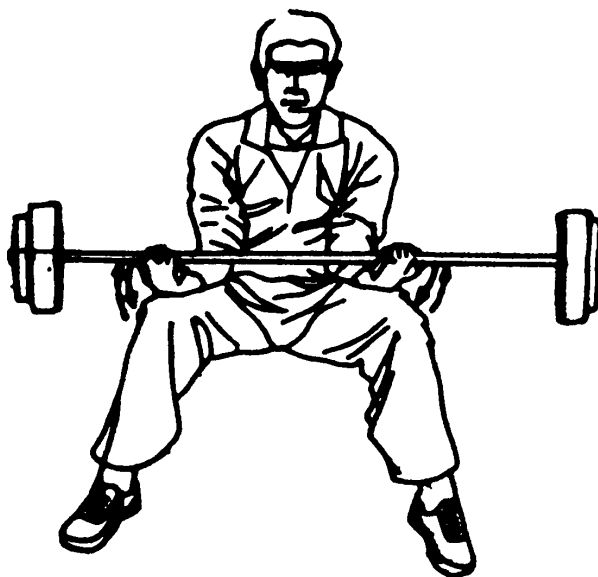
4. **Запястье.** Действия рукой опираются главным образом на запястье. Запястье помогает руке в выполнении различных приемов. Оно передает различные усилия и должно быть гибко и подвижно. Если запястье расслаблено, то кулак бессилен, если оно негибко, то и кулак неповоротлив. Запястьем можно бить, захватывать, давить. Поэтому, чтобы повысить способность запястья передавать усилие, надо тренировать его гибкость. Кроме того, следует наносить запястьем удары по мешку с песком, делать упражнения с тяжестями на сгибание—разгибание запястья, отжимание от пола, а также упражнения на быстроту и гибкость перехода от одной формы кисти руки к другой (рис. 2-13, 2-14, 2-15).

Тренировочные упражнения для рук необходимо постоянно чередовать, потому что в реальной схватке действия руками чрезвычайно разнообразны, и требуется отработанный навык быстро и четко переформировать кисть от одного приема для другого. Необходимо сочетать общие и частные упражнения. Например, чтобы увеличить силу удара надо добиться того, чтобы рука ваша действовала так же мощно и резко, как плеть. Для этого берете железный прут весом 1—5 кг и тренируете сгибание—выпрямление рук в направлении вперед—назад на уровне подбородка. Ноги расставлены, руки держат железный прут. Затем резко толкают прут прямо вперед и быстро возвращают его назад. Упражнение повторяется многократно. Следите, чтобы пальцы, держащие прут, были с силой сжаты, тем самым тренируется сильный и твердый кулак. При выполнении различных упражнений обращайтесь внимание на тренировку согласованности действий раз-

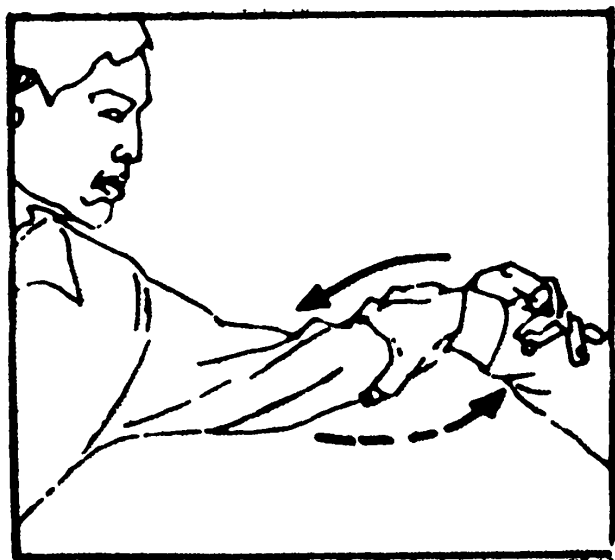
личных частей руки, на повышение их гибкости, выносливости, твердости. Отработка всего движения целиком и его отдельных элементов должны взаимно дополнять друг друга (рис. 2-16).



2-13



2-14



2-15



2-16

2. Тренировка локтя

Локоть — это сустав, соединяющий плечо с предплечьем. Для атаки используется острый выступ согнутого локтевого сустава. В технике рукопашного боя локти — это вторая линия обороны. Радиус действия локтя короче, чем у кулака, действия локтем малозаметны глазу и быстры, разнообразны и непредсказуемы для противника. Локоть не только остр, но

и тверд, расположен на самой подвижной конечности тела — руке и поэтому широко применяется во всех видах восточных единоборств, будь то ушу, тайландский бокс или дзюдо, везде занимая заметное место. Поэтому отработка приемов защиты и нападения с помощью локтей — одна из главных составляющих частей подготовки человека, овладевающего техникой самообороны.

В схватке выполнению приемов локтем сопутствуют действия плечевого сустава. Поэтому необходимо, чтобы плечо и рука действовали гибко, согласованно. Для того, чтобы достичь необходимой силы и резкости удара, его высокой проникающей способности, верно среагировать на перемещение центра тяжести удара, умело воспользоваться силой удара противника для своей контратаки, повысить поражающую силу, всесторонне умножить защитные и атакующие возможности локтя, прежде всего необходимо повысить гибкость плеча и руки и сопротивляемость локтя ударным нагрузкам. Тренировочные упражнения — удары локтем по мешку с песком, подтягивание, отжимание от пола, стойка на руках и др. (см. рис. 2-17, 2-18, 2-19, 2-20, 2-21).



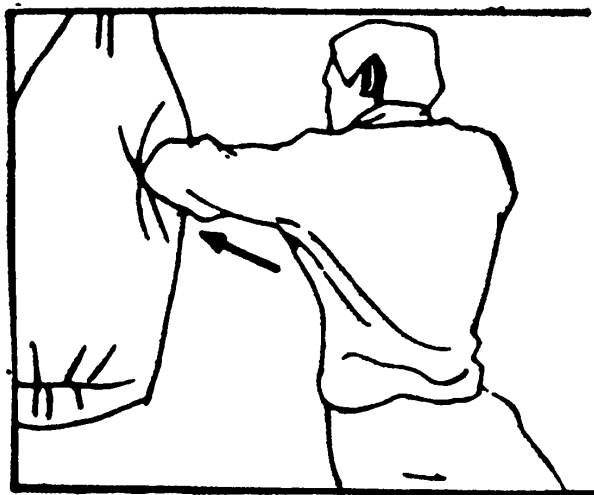
2-17



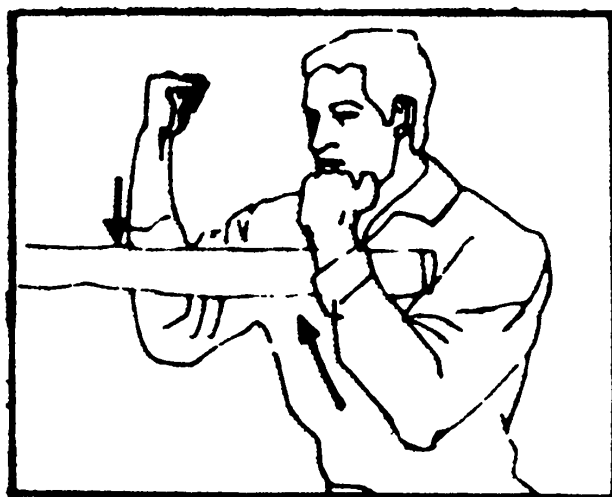
2-18

3. Тренировка плеч

Плечевой сустав образован чашечкой лопаточного сустава и головкой плечевой кости. Это самый подвижный сустав человеческого тела. Различные действия руки в значительной степени связаны с движением плечевого сустава и его связок. Поэтому работа плеча лежит в основе многих приемов руки. Строение плечевого сустава таково, что жесткость его неве-



2-19



2-20



2-21

лика, он легко травмируется, в особенности передняя нижняя часть суставной сумки. Сустав слабо защищен мышцами, поэтому требует особого внимания. Если вы оказались на земле, руку нельзя отводить в сторону или заводить назад, чтобы опереться на нее, иначе передняя нижняя часть плечевого сустава легко может быть вывихнута.

Сам по себе плечевой сустав играет в схватке вспомогательную роль. Если слегка приподнять плечи, можно прикрыть шею, если их слегка свести, можно прикрыть грудь, опущенные плечи делают более защищенными бока. В ближнем бою плечом можно толкнуть, прижать, давить. Поэтому, кроме тренировки подвижности, гибкости и силы плеча, надо отрабатывать и его атакующие возможности, например, тол-

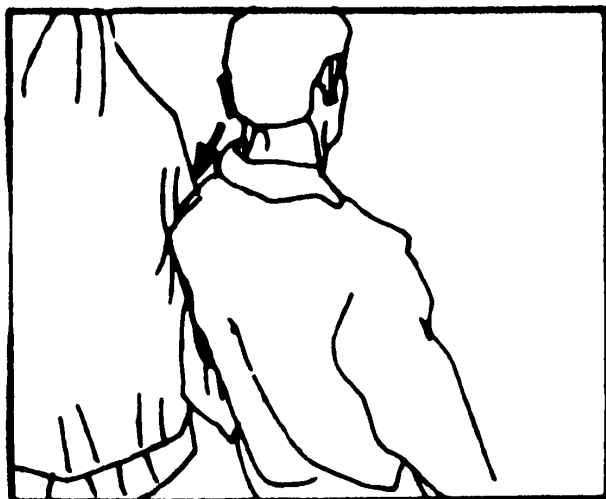
кать, тыкать плечом мешок с песком (рис. 2-22, 2-23, 2-24, 2-25).



2-22



2-23



2-24



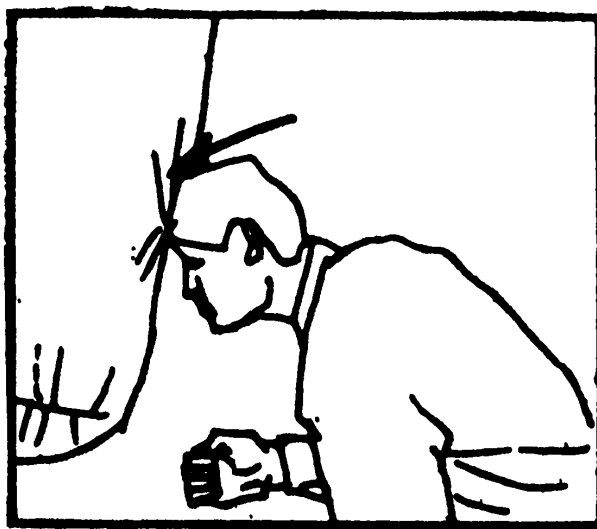
2-25

4. Тренировка головы

Голова — наиболее уязвимая часть тела, служащая главной мишенью для нападения в ходе схватки. Поэтому необходимо тренировать ее подвижность и сопротивляемость ударам, улучшать координацию ее действий с руками, повышать подвижность шеи. Движения головы вызывают рефлекторные изменения позы человека, что играет положительную роль для самообороны. Например, когда голова запрокидывается назад, заметно повышается распрямляющее напряжение мышц шеи, спины, четырехглавой мышцы бедра и трехглавой мышцы плеча, в то же время, снижается сжимающее напряжение мышц, расположенных в передней части туловища, в

задней части бедра. Когда голова наклоняется вперед, в мышцах происходит обратный процесс. Когда голова наклоняется вбок, то распрямляющее напряжение мышц соответствующего бока падает, а противоположного — возрастает. Когда голова поворачивается вправо или влево, то распрямляющее напряжение мышц той стороны тела, куда повернулась голова, увеличивается, а противоположной стороны — падает. Отсюда следует сделать вывод о том, что в схватке движения головы должны быть тесно увязаны с движением тела, только тогда можно в полной мере раскрыть потенциал ваших технических и силовых возможностей. Если голова уклоняется влево, весьма удобно и полезно одновременно провести контратаку правым кулаком. А если во время атаки левым кулаком вы головой уклонитесь влево, то это благоприятно скажется на силе вашего удара. Когда вы бьете кулаком вниз, голову также надо наклонить вниз, чтобы помочь мышцам создать более мощное усилие. Подобающие движения головы способствуют более техничному исполнению различных движений, поэтому в технике самообороны, в отличие от многих видов единоборств, не требуется держать голову все время прямо, не наклоняя ее ни назад, ни вперед, ни в стороны. Наоборот, здесь требуется подвижность, гибкий уход от ударов, согласованность с движениями других частей тела. Это позволяет, во-первых, затруднить противнику возможность поразить голову, во-вторых, помогает лучше владеть центром тяжести тела и техничнее проводить приемы. Обманные движения головой еще более затрудняют противнику возможность предугадать ваши действия, однако амплитуда отклонений головы не должна быть чрезмерно большой.

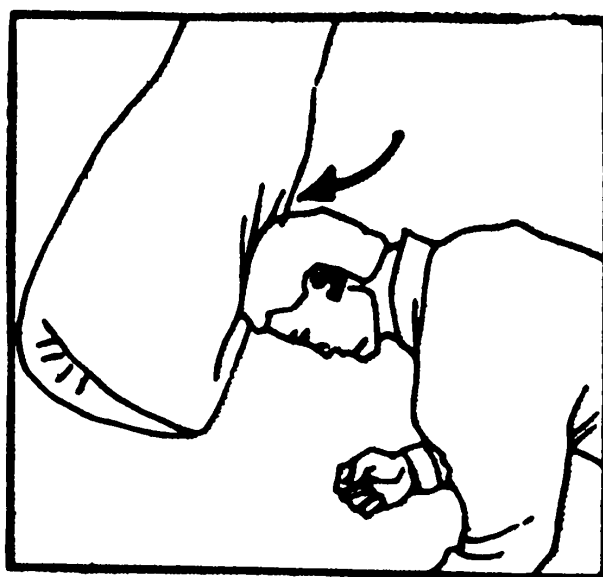
Голова может стать и средством нападения. Для этого используются главным образом макушка, лоб и затылок. Атака противника головой — довольно часто встречающийся прием. Например, когда противник сзади обхватил вас за талию, можно затылком ударить его в лицо. Противника, который бросился на вас сверху, можно боднуть макушкой в грудь или живот. Поэтому для тренировки можно наносить удары головой в мешок с песком, об дерево и т. д. с тем, чтобы повысить прочность и координацию движений головы и шеи, натренировать голову выдерживать обычные удары. В этом случае, даже если в схватке противник попадет вам кулаком в голову, вы сможете сохранить ясное сознание и провести контратаку. А это необходимое качество всякого, кто занимается рукопашным боем. (см.: рис. 2-26, 2-27, 2-28).



2-26



2-27

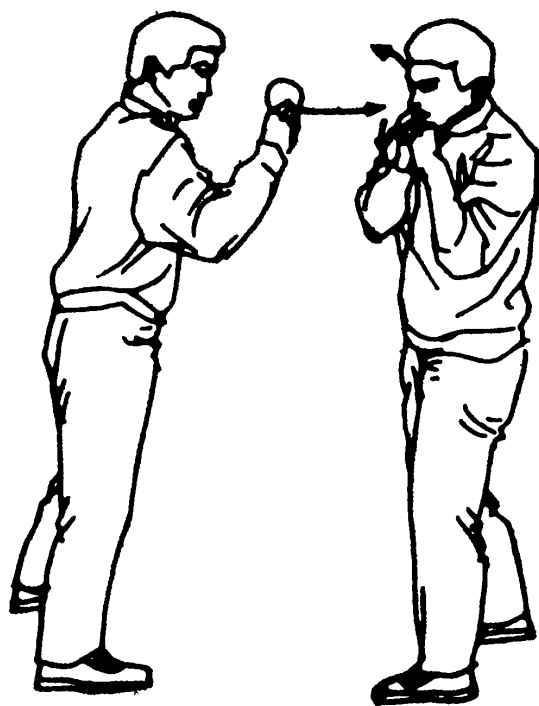


2-28

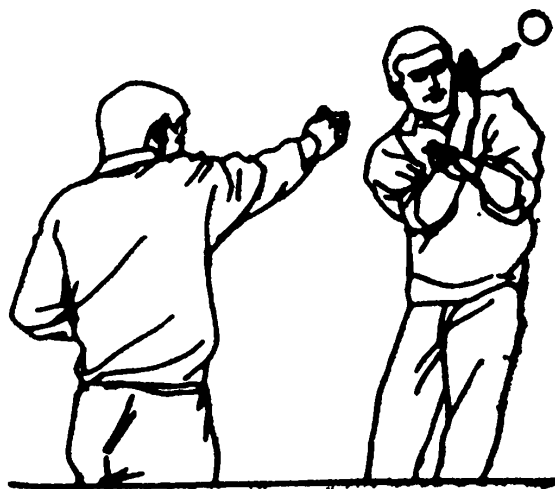
1. **Тренировка зрения.** Глаза — это проводники ног и рук, это главный канал, по которому идет с нам информацию о противнике. Встретившись с противником, надо сначала внимательно посмотреть глазами, и только потом действовать руками и ногами. Присмотритесь к противнику, чтобы приспособиться к ситуации, действуйте исходя из открывающихся возможностей. Видя, что противник уклоняется влево, надо защищаться от его удара справа, и наоборот. Используйте любую возможность укрыться от удара и не давайте противнику такой возможности. Если у вас один противник, вам не требуется особенно широкого поля зрения, чтобы за всем уследить. Но если вы окружены, вам удастся отбиться только в том случае, если у вас достаточно широкий обзор. Взгляд обороняющегося как будто бы направлен лишь на одного из

нападающих, но на самом деле обороняющийся держит в поле зрения всех своих противников, и любое их движение будет влиять на то, какую тактику и какие приемы он изберет. Надо видеть не только глаза и плечи противника, нужно держать в поле зрения его целиком. Это важное условие для быстрой контратаки. Практика показывает, что простое увеличение скорости реакции руки или ноги вовсе не означает, что вы успеете раньше противника ударить рукой или ногой. Сама по себе скорость ваших движений не может гарантировать вам, что вы ударите противника раньше, чем он вас. А вот тренировка прозорливости, интуиции значительно повысит ваши шансы оказаться проворнее противника. У хорошего бойца должна иметься пара острых глаз, особенно в оборонительной схватке, где обороняющийся действует по принципу «хоть позже начал, да раньше кончил», и здесь острота зрения, прозорливость становится особенно важной.

Тренировать глаза надо постоянно. Например, выделив в толпе человека, следить за его действиями и быстро их повторять. Или же попросить партнера делать какие-либо жесты, а самому стараться повторять их одновременно с партнером. Другое упражнение. Возьмите в руку мячик и попросите партнера бить по нему. В тот момент, когда кулак должен коснуться мяча, быстро отодвиньте руку и скажите: «А». Еще один эффективный способ — попросите партнера бросать вам в голову пингпонговый шарик. В тот момент, когда шарик вот-вот попадет вам в голову, быстро отодвиньте ее. (см.: рис. 2-29, 2-30).



2-29

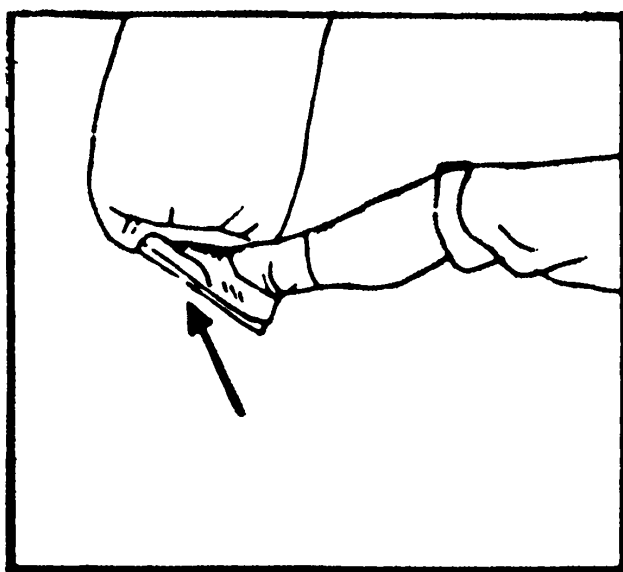


2-30

2. Тренировка слуха. Корень слуха — в сердце. Если сердце спокойно, ухо чутко слышит. Поэтому в схватке надо быть хладнокровным и спокойным, особенно если на вас внезапно напали. Уши могут помочь глазам быстро оценить обстановку. На затылке нет глаз и вы полностью полагаетесь на слух, который ловит каждый звук. Поэтому тренировать чуткость слуха, его способность различать детали надо в спокойном состоянии. Например, глубокой ночью, когда все стихнет, надо, закрыв глаза, чутко слушать возникающие в тишине звуки или же, встав спиной к качелям, слушать, как раскачивается сиденье и свистит воздух то громче, то тише в зависимости от амплитуды раскачиваний и от того, куда качнулось сиденье. Это помогает натренировать способность уха различать детали.

5. Тренировка ног

Тренировка ног означает овладение различными приемами использования ног для защиты и нападения, укрепление стоп, их способности наносить и выдерживать удары, а также наращивание скорости удара ногой. Хотя ноги не столь подвижны, как руки, однако их действия зачастую гораздо результативнее, ведь у ног немало преимуществ: бьют сильно, достают далеко, защититься от них трудно. В особенности эффективны действия ногами в сочетании с действиями руками. Поэтому необходимо тренировать согласованность действий ног и рук, наращивать скорость ударов ногами, подвижность ног и их способность выдерживать ударные нагрузки. Бить по мешку с песком под разными углами, с разных расстояний, на разной высоте, многократно наносить быстрые удары но-



гой в воздух или по мишени. Основные точки, которыми наносятся удары ногой, это внешний и внутренний край стопы, пятка, подошва и подъем.

1. **Подъем стопы.** Ударом стопой вперед можно поразить подъемом стопы, пах противника, а ударом сбоку — его живот. Для отработки приема и укрепления ноги используйте мешок с песком, мяч из жгутов, резиновые ленты и др. (см.: рис. 2-31, 2-32, 2-33);

2. **Внешний край стопы.** Ударом внешним краем стопы в сторону можно атаковать берцовую кость, коленный сустав, поясницу и ребра противника. Для отработки силы и точности удара стопой в сторону используйте мешок с песком, дерево, резиновые ленты и др. приспособления. (см.: рис. 2-34, 2-35);

3. **Внутренний край стопы.** Ударом внутренним краем стопы можно атаковать берцовую кость, колено противника. Для тренировки силы, точности и скорости удара используйте мешок с песком, дерево, резиновые ленты. (см.: рис. 2-36);

4. **Пятка.** Удар пяткой назад наносится в пах, а также в переднюю часть голени, в подъем ноги. Пятка — самая сильная и прочная часть ноги. Удары отрабатываются на мешке с песком, мяче из жгутов, дереве, а также с помощью резиновых лент. (см.: рис. 2-37, 2-38);

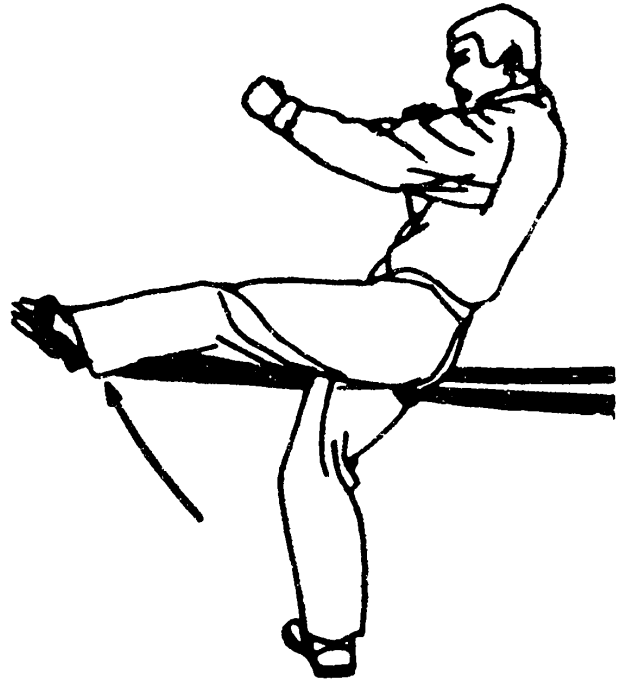
5. **Подошва.** Ударом назад подошвой можно поразить пах противника. Удар может быть проведен достаточно незаметно для глаза противника, он эффективен на дальнем и ближнем расстоянии. Удар подошвой ноги назад можно тренировать на мешке с песком, дереве, с помощью резиновых лент и т. д., наращивая его силу и скорость. (см.: рис. 2-39).

Эффективность применения ног в рукопашной схватке определяется такими факторами, как точность, сила и скорость удара.

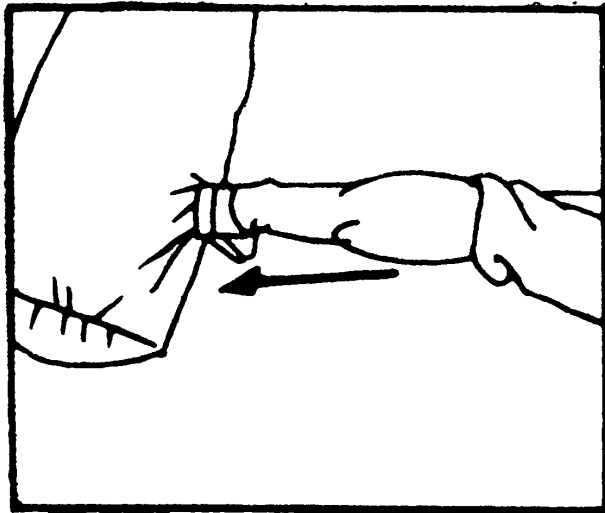
Во-первых, точность. Точно попасть в противника ногой во все не так легко, поскольку он все время движется, да к тому же проводит против вас свои приемы. Тренировочные снаряды — мешки с песком, мячи, деревья — достаточно неподвижны, и в этом большая разница с реальной схваткой. Поэтому во время тренировок надо подключать воображение, мысленно представляя себе, что дерево, мешок или мяч — это движущиеся противники, четко контролировать центр тяжести своего тела и следить за выполнением защитных движений. Стремитесь к тому, чтобы каждый удар ногой был точен, ловок и резок.



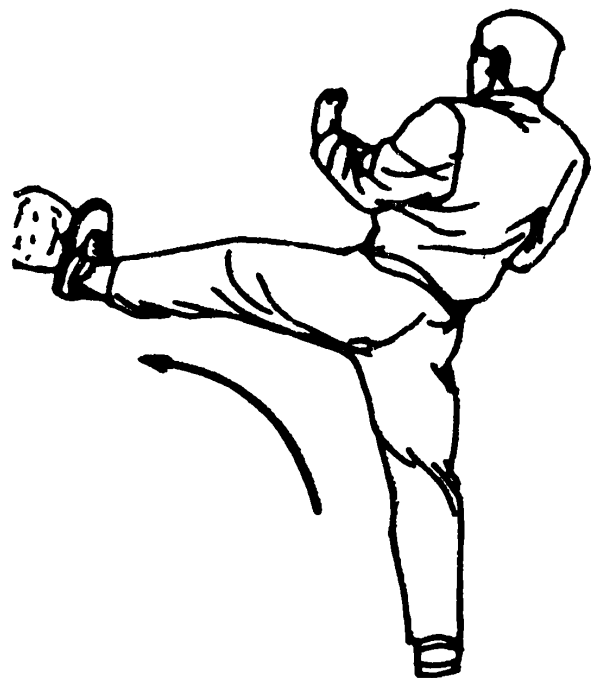
2-32



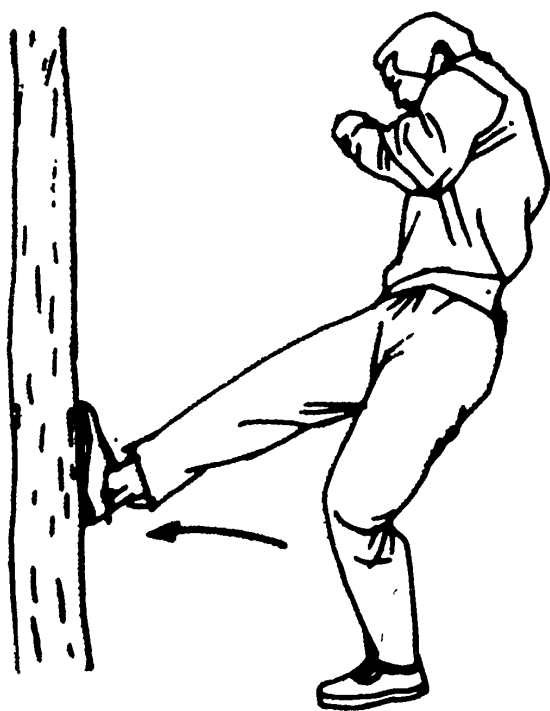
2-33



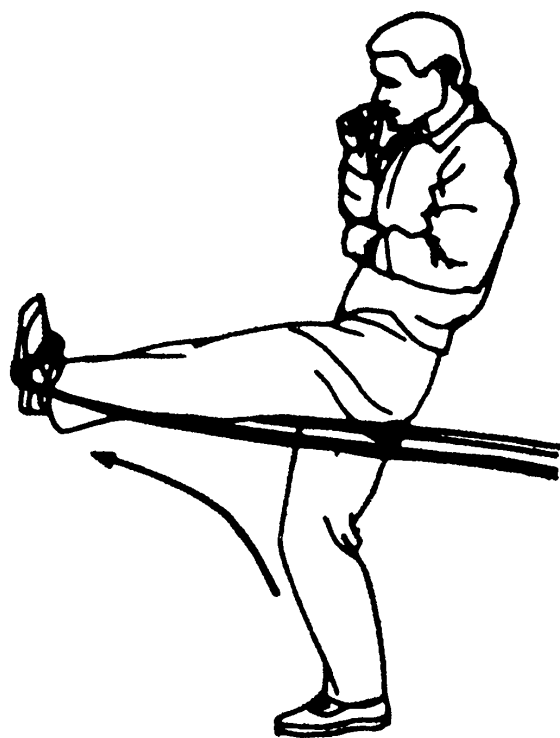
2-34



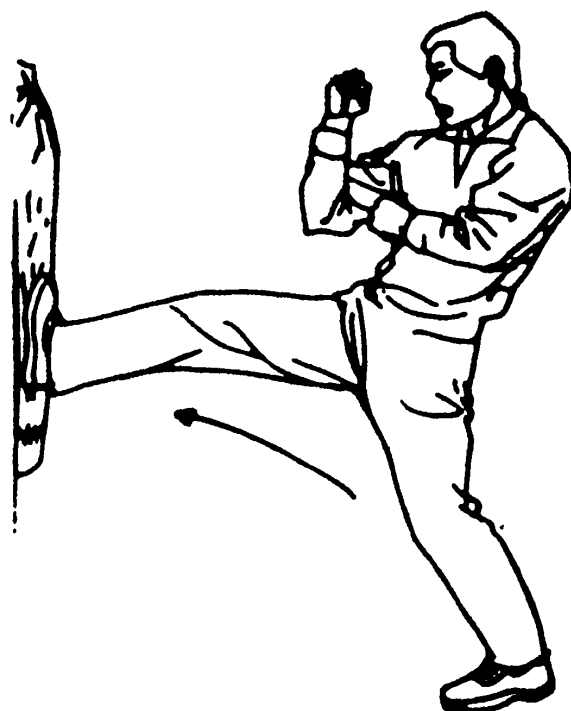
2-35



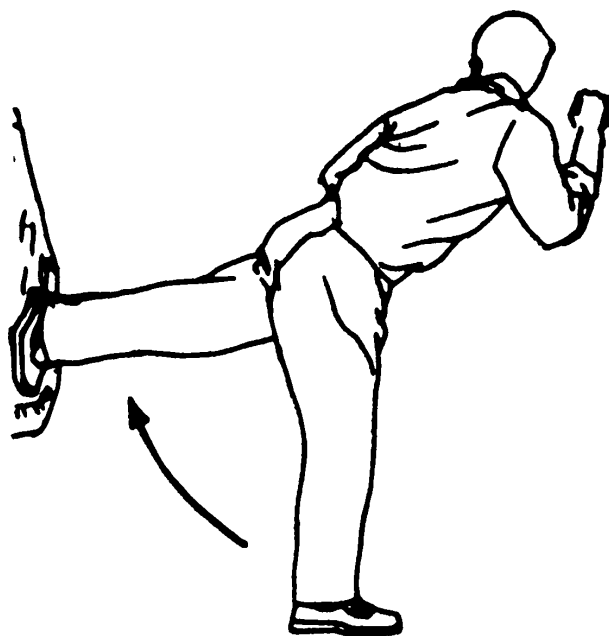
2-36



2-37



2-38



2-39

Во-вторых, скорость. В рукопашной схватке дистанция между противниками постоянно меняется. Выбор приема, соответствующего дистанции, требует от атакующего владения моментом. Чтобы успеть применить прием с ударом ногой до того, как противник успеет двинуться, надо обладать очень хорошей скоростью. В рукопашной схватке медленный удар стопой, как бы он ни был силен, не достигнет противника. Какую бы силу вы в него не вложили, он уйдет впустую, к тому же легко можно подставиться под ответный удар противника. Хороший результат применения того или иного приема зависит от правильного решения, разумного применения, быстрого исполнения, владения центром тяжести своего тела. Поэтому, во время тренировок надо выполнять такие упражнения, как непрерывные быстрые удары ногой в воздух, или же в быстром движении удары ногой по мишени, наращивание с помощью резиновых лент скорости распрямления или обратного сгибания ноги, скорости контратак, скорости перемещения центра тяжести.

В-третьих, сила вашего удара может полностью проявиться лишь при точном и быстром выполнении приема ногой. Сама по себе сила удара еще не достаточна для хорошего приема. Во время тренировок помните, что главное не в том, чтобы ударить изо всей силы, а в том, чтобы действовать согласованно, быстро и технично провести прием ногой. Дело в том, что в схватке обе стороны стремятся различными сред-

ствами надежно прикрыть уязвимые места. Если вы неправильно примените прием, его сила уйдет впустую. Таким образом, точность, скорость и сила, соединенные вместе, могут дать вам возможность грамотно провести прием, полностью проявить возможности ног.

6. Тренировка коленей

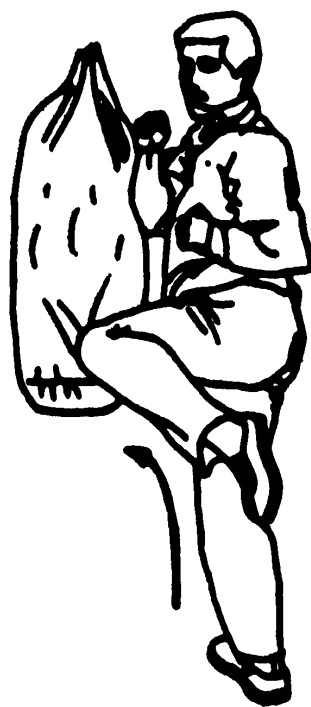
Колени применяются в ближнем бою. У колена короткая траектория движения, высокая скорость, большая сила, ударная поверхность широкая и твердая. При правильном применении колено обладает большой сокрушительной силой. Колено обычно используется тогда, когда вы и противник держите друг друга в захвате или когда противник набрасывается на вас. В этом случае поднятое колено может стать хорошим средством защиты и быстрой контратаки. Внезапность и скрытность удара коленом затрудняют противнику защиту от него, но такие моменты, как необходимость при проведении приема сохранить подвижность ног, контролировать равновесие, а также резкость движения коленом для защиты паха и для удара, необходимость четкого согласования действий коленом с движением верхней части тела требуют высокой техники владения приемами. Неправильно проведя прием, вы не только не достигнете результата, но и подставитесь под удар противника. Во время проведения приема коленом опорную ногу надо быстро перенести поближе к цели, верхнюю часть тела чуть-чуть запрокинуть назад и коленом ткнуть противника в грудь, живот, голову. Действовать надо быстро, в соответствии с правилами «бьющий первым выигрывает» или же «хоть позже ударил, да раньше попал». Поднятым коленом можно также заблокировать контратаку противника. Поэтому на тренировках надо специально отрабатывать действия коленом, наращивать внезапность и точность удара. Резкость удара тренируется на мешке с песком. Причем бить надо не куда попало, а отрабатывать удары по мишени спереди и сбоку, в стойке и в движении, тренируя атакующие и оборонительные возможности (см.: рис. 2-40, 2-41, 2-42, 2-43).

7. Тренировка таза и ягодиц

Непосредственно атакующие действия тазом крайне редки. Однако он играет роль узла, гибко соединяющего верхнюю и нижнюю часть тела, и множество приемов рук и ног тесно связаны с тазом. В тазу много мышц. Он играет важную роль в поддержании равновесия, изменениях положения тела, перемещениях, т. е. в тех действиях, которые требуют согласо-



2-40



2-41



2-42



2-43

ванности всех частей тела. Кроме того, он может играть роль оборонительного щита, которым можно толкать вправо и влево. Надо подчеркнуть, что таз должен активно участвовать в ударах ногами. Для тренировки действий тазом, усиления их согласованности с движениями ног можно отрабатывать толчки тазом на мешке с песком или вместе с партнером. (см.: рис. 2-44, 2-45, 2-46).



2-44



2-45



2-46

8. Отработка шагов

В искусстве самообороны правильная техника перемещения призвана способствовать наиболее успешному проведению защитных и атакующих действий. Она является неотъемлемым фактором эффективного осуществления тактики схватки, сохранения равновесия и управления движениями тела. Поскольку расстояние между противниками в ходе схватки постоянно меняется, только быстро переставляя ноги, можно выбрать благоприятную позицию и угол для атаки, достичь тактической цели, или наоборот, уйти от атаки противника. Неумение ловко передвигаться не даст вам возможности ни атаковать, ни защищаться.

Поэтому выполнение всех приемов и осуществление тактических целей опирается на умение быстро и технично передвигаться. Любой прекрасный прием, не скоординированный с правильным перемещением, не получится, а все усилия будут неуклюжими и безрезультатными. Повороты туловища, атаки рук, гибкость плеч и талии, действия ногами — все должно быть четко согласовано с шагами. Шаг назад — и вы ушли от атаки, шаг вперед — и вы воспользовались замешательством противника, а между шагами — ни мгновения остановки. Шаги выполняются подниманием, опусканием и поворотом носка и пятки, сгибанием и разгибанием колена. Они должны быть твердыми, чуткими и проворными, и эти качества необходимо тренировать. Во время тренировок надо представить себе некоего воображаемого противника и отрабатывать различные шаги — вперед, назад, скользящий шаг, уход в сторону, прыгающий шаг, отступающий шаг, защита коленом, сочетая их с различными приемами рук и ног. Или же выполнять с партнером многократные и разнообразные упражнения на движение вперед—назад—уход от удара.

1. Скользящий шаг. Колени слегка согнуты, пятки чуть-чуть приподняты. Передней частью подошвы чутко скользите по полу. Во время скольжения нужно сохранять равновесие, чтобы при необходимости быстро среагировать. Начало и конец шага должны быть плавными. В сочетании с мелким шагом можно быстро перемещаться в любом направлении:

а) скользящий шаг вперед. Центр тяжести тела перенесите вперед, ногой, стоящей сзади, упритесь в пол, а впереди стоящую ногу двигайте, скользя по полу вперед, на полшага. После того, как вы поставите ее на землю, быстро продвиньте вперед на полшага заднюю ногу, затем снова шагните вперед впереди стоящей ногой и так далее;

б) скользящий шаг назад. Способ движения аналогичен описанному выше, но выполняется в обратном направлении;

в) скользящий шаг влево. Перенесите центр тяжести влево, правая нога упирается в землю, а левая нога скользит влево на полшага. После того, как вы поставите левую ногу, надо передвинуть на полшага влево правую ногу;

г) скользящий шаг вправо. Выполняется аналогично описанному выше, но в обратную сторону.

2. Шаги вперед и назад.

Чтобы быстро приблизиться к противнику или уйти от атаки, необходимо большими шагами двигаться вперед или назад. Во время такого движения надо следить за тем, чтобы не открыть противнику свои уязвимые места и сохранять равновесие. Рассмотрим для примера движение вперед из левосторонней стойки:

а) шаг вперед. Правая нога проходит мимо внутреннего края левой ноги, делая большой шаг вперед, тело разворачивается влево, левая нога также делает полшага вперед, и вы оказываетесь в правосторонней защитной стойке;

б) шаг назад. Лево́й ногой сделать большой шаг назад мимо внутреннего края правой ноги. Тело развернуть влево, правой ногой сделать полшага назад. Таким образом, вы перестраиваетесь в правостороннюю стойку.

3. Шаг в сторону с уклоном.

Часто необходимо уйти с линии прямого удара руки или ноги противника. Поскольку уход от удара требует быстроты, то необходима хорошая координация движений. Грудь «закрыта»*, живот втянут. Голову надо слегка наклонить в ту сторону, куда делается шаг. Выполняя шаг в сторону с уклоном, центр тяжести следует опустить вниз и вместе с первым шагом сместить в сторону. Например, если выполняется шаг вправо, то и центр тяжести смещается вправо. Рассмотрим на примере левосторонней стойки:

а) шаг влево с уклоном. Правой ногой упереться в землю. Лево́й ногой шагнуть по дуге влево, тело развернуть вправо, правой ногой отступить назад—вправо, принять защитную стойку;

* Термин ушу «ханьсюн», условно переводимый на русский язык выражением «грудь «закрыта»», следует понимать так: грудь расправить, но не выпячивать вперед. Плечи не отводить назад, а чуть-чуть подать вперед к центру.

б) шаг вправо с уклоном. Шаг выполняется аналогично описанному выше, но в противоположном направлении.

4. Прыгающий шаг.

Особенностями шага являются его внезапность, длинная траектория, быстрота. Прыгающий шаг вперед используется, когда надо быстро приблизиться к противнику и начать атаку, в прыжок назад — если требуется отступить после единичной или серийной атаки, или же когда противник атакует, и вам надо отступить. Прыгающие шаги вправо и влево используются, когда надо уйти с линии атаки противника и быстро контратаковать. Прыгающим шагом можно также двигаться по диагонали влево—вперед, вправо—вперед и влево—назад, вправо—назад. Прыжок требует быстроты и внезапности исполнения, ноги нельзя поднимать слишком высоко, необходимо сохранять равновесие:

а) прыгающий шаг вперед. Делается так же, как скользящий шаг вперед. Однако опорная нога совершает более мощный толчок, а тело перемещается на большее расстояние;

б) прыгающий шаг назад. Делается так же, как скользящий шаг назад, но на большее расстояние;

в) прыгающий шаг влево. Правая нога — толчковая, левая нога делает влево большой шаг на полную стопу. Когда левая нога вот-вот должна приземлиться, в этот момент правая нога отрывается от земли. После полного приземления, встав на обе ноги, вы должны оказаться в стойке «верхом на драконе». Центр тяжести тела смещен к левой ноге. Расстояние, преодолеваемое прыгающим шагом, обычно составляет 50—70 см;

г) прыгающий шаг вправо. Делается так же, как шаг влево, но в противоположном направлении.

ГЛАВА 2. Защита

Основной принцип искусства самообороны выражается словами о том, что «ударивший вторым побеждает», то есть, иными словами, предполагается, что сначала следует защита, а уж затем наносится ответный удар. Поэтому техника защиты является неотъемлемым важным компонентом искусства ведения поединка. Только хорошо владея техникой защиты и контратаки можно из пассива перейти к активным действиям, переломить ход схватки в свою пользу, на промахи сопер-

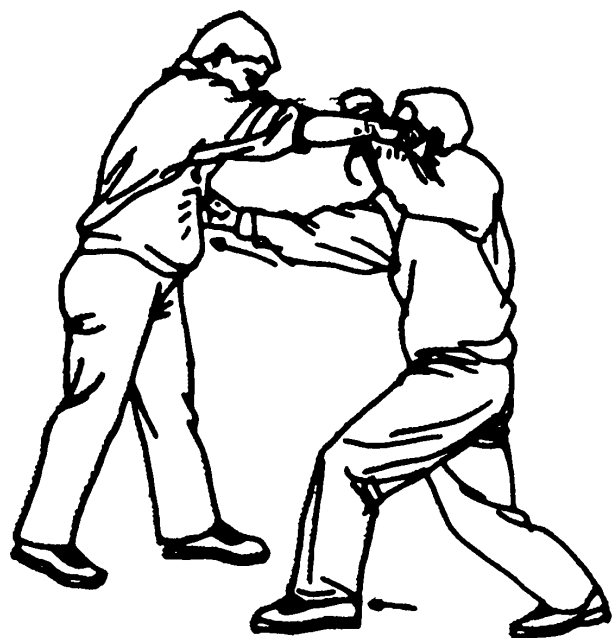
ника ответить контратакой и добиться своей цели — защитить себя и сокрушить противника. Технику защиты можно разделить на два типа: контактную и бесконтактную. Контактная защита предполагает прямое использование рук и ног для постановки блоков, проведения разного рода поставок и защит ладонью, предплечьем, стопой и т. д. При бесконтактной защите используются не непосредственно защита с помощью рук и ног, а уходы телом вперед, назад, вправо, влево, вверх и вниз от атак противника. Однако в реальной схватке оба вида защиты тесно связаны и взаимно дополняют друг друга, то есть бесконтактный уклон в сторону от удара сопровождается защитным движением руки или ноги. Движения должны быть скупы, но эффективны, сильны и гибки одновременно, чтобы защитные движения рук и ног, амплитуда которых невелика, опирались бы на большой потенциал шагов и движений телом, таких как уклон назад, раскачивание, уход плечами, нырок, уклон вправо и влево. Движения различных частей тела должны начинаться от талии. Энергия должна ходить по кругу, то есть силу удара противника надо отклонить от прямой, закруглить и уничтожить, заставив противника соскользнуть на очерченную вашими защитными движениями округлую линию, где она и уйдет в пустоту. Надо внимательно следить и правильно определять основные приемы и методы атак противника, предпринимать соответствующие меры защиты, уходить от сильных приемов противника и быстро контратаковать его уязвимые места. Если нападающий привык пользоваться для атаки правым кулаком и правой ногой, а его левая нога и левая рука по силе и скорости уступают им, то обороняющемуся необходимо особенно внимательно защищаться от ударов с сильной стороны, уклоняться в левую от противника сторону с тем, чтобы не дать ему проявить свои преимущества и развить инициативу. Техника самообороны акцентирована на том, что сильная оборона — это проведение таких защитных приемов, которые несут в себе элементы атаки. То есть защитным движением наносится удар по уязвимым точкам атакующей конечности противника и таким образом косвенно проводится атака. Таков, например, удар локтем вниз по атакующей стопе или голени или тыкающий удар в глаза, горло противника, с целью остановить его атаку. Подобные контратакующие действия относительно безопасны и в то же время позволяют поразить противника во время атаки или же упреждающим контратакующим действием подавить атаку противника и обрести хорошую возможность атаковать

самому, нанести противнику эффективные удары, быстро разрушить его уверенность в себе и боевой дух. Существует множество различных способов защиты, в данной главе описаны некоторые из них.

1. Защита предплечьем

1. Защита левым предплечьем. Оборонительная стойка. Левая рука согнута в локте, локтевой сустав смотрит вниз, предплечье расположено вертикально к земле. При проведении защиты предплечьем точка касания — внешняя сторона предплечья или тыльная сторона кисти. Предплечье двигается справа налево, одновременно поворачиваясь внутрь, рука противника отбивается вверх, либо предплечье поворачивается наружу, доходит до уровня лба, и удар также отбивается вверх. Правая рука контратакует. (см.: рис. 2-47). При проведении защиты предплечьем внутрь предплечье поворачивается внутрь, рука движется слева направо. Точка касания — внешняя сторона предплечья. Одновременно возможна контратака правой ногой. (см.: рис. 2-48).

2. Защита правым предплечьем. Проводится так же, как описанная выше защита левым, но в противоположную сторону. (см.: рис. 2-49, 2-50).



2-47



2-48

Применение приема и требования к его выполнению: защита предплечьем применяется главным образом тогда, когда противник атакует вас в голову или грудь. Когда противник атакует правой рукой, вы левой рукой отбиваете удар вправо или вверх. Когда противник атакует левой, вы правой рукой

отбиваете удар влево или вверх. Движения должны быть быстрыми, с небольшой амплитудой, движение предплечья начинается от талии.



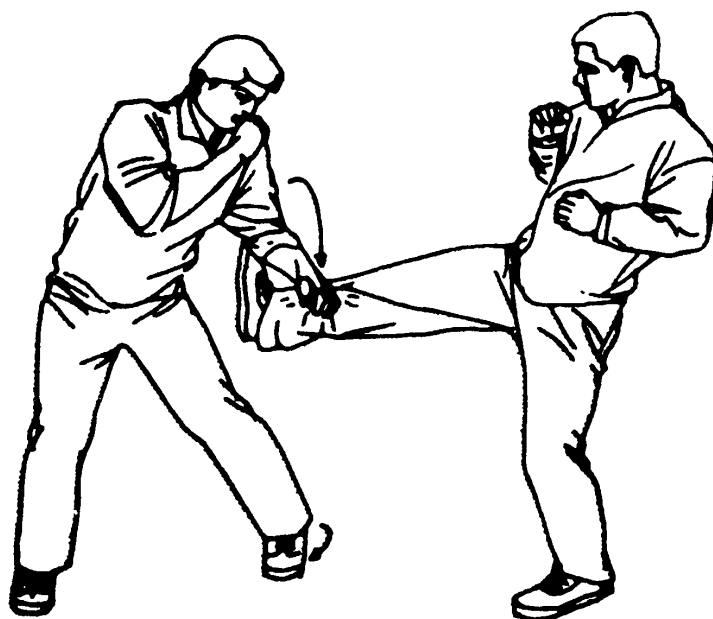
2-49



2-50

2. Удар кулаком вниз, удар локтем вниз

1. Удар левым кулаком вниз, левым локтем вниз. Оборонительная стойка. Левая рука согнута в локте, предплечье расположено горизонтально, либо, в случае удара локтем, направлен вниз. Нанести удар сверху—вниз до уровня паха, одновременно сгибая колени и приседая вниз. Ударная точка — тыльная поверхность кулака или острие локтя. Правая рука закрывает шею. (см.: рис. 2-51).

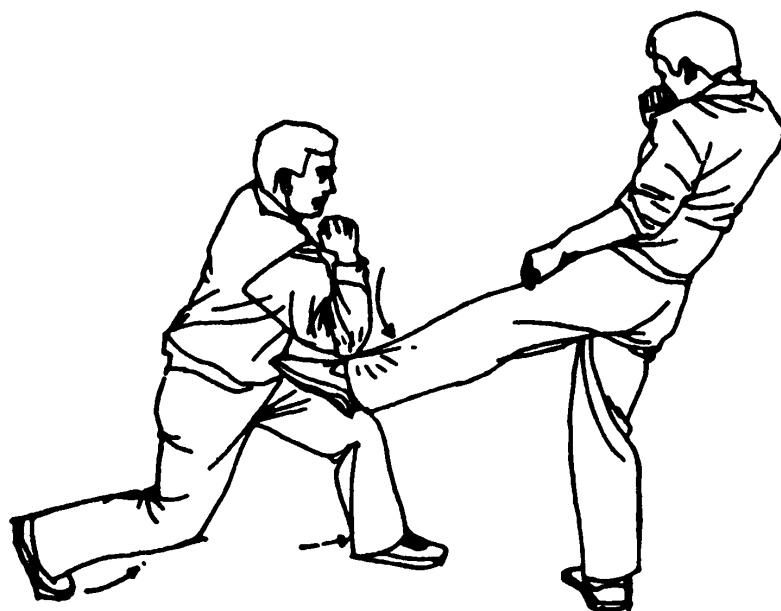


2-51

2. **Удар правым кулаком или правым локтем вниз.** Выполняются аналогично ударам левой рукой, однако при их проведении корпус надо слегка развернуть влево, носок правой ноги чуть завернуть внутрь, образовав высокую стойку «ц и б у»*. (см.: рис. 2-52, 2-53).



2-52



2-53

* «Ц и б у» — общее название ряда стоек или шагов, имеющих определенные вариации в зависимости от разновидности ушу. Здесь и далее в тексте имеется в виду некий усредненный вариант, в целом соответствующий понятию «передняя стойка» советской терминологии рукопашного боя.— Прим. переводчика.

Применение ударов и требования к их выполнению. Если противник атакует вас сверху, снизу или по прямой в пах или живот, ударом кулака или локтем вниз вы можете поразить болевые точки его атакующей конечности. Удар должен наноситься резко, точно, опустив «ци» **, усильте удар.

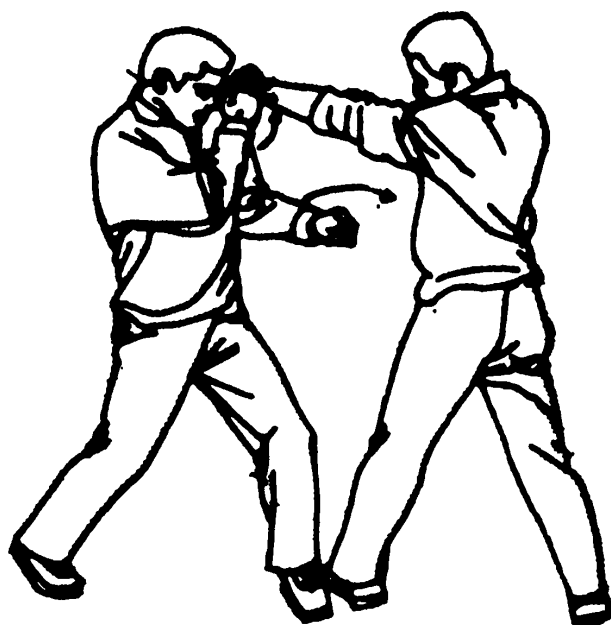
3. Защита ладонью.

1. **Защита левой ладонью.** Выполняется в целом так же, как защита левым предплечьем внутрь. Отличие в том, что точка касания — ладонь. Локтевой сустав выступает в качестве оси, левое запястье пружинисто посылает дополнительное усилие, ладонь бьет вправо. В тот же момент надо слегка присесть, головой уклониться влево. Вслед за этим можно контратаковать левой ногой. (см.: рис. 2-54).

2. **Защита правой ладонью.** Выполняется в основном аналогично. В защите правым предплечьем внутрь отличие в том, что точка касания — ладонь. Правое запястье посылает дополнительное усилие. Ладонь бьет влево, одновременно корпус поворачивается вправо, голова уклоняется вправо, в этот момент левым кулаком можно атаковать противника ударом снизу в голову. (см.: рис. 2-55).



2-54



2-55

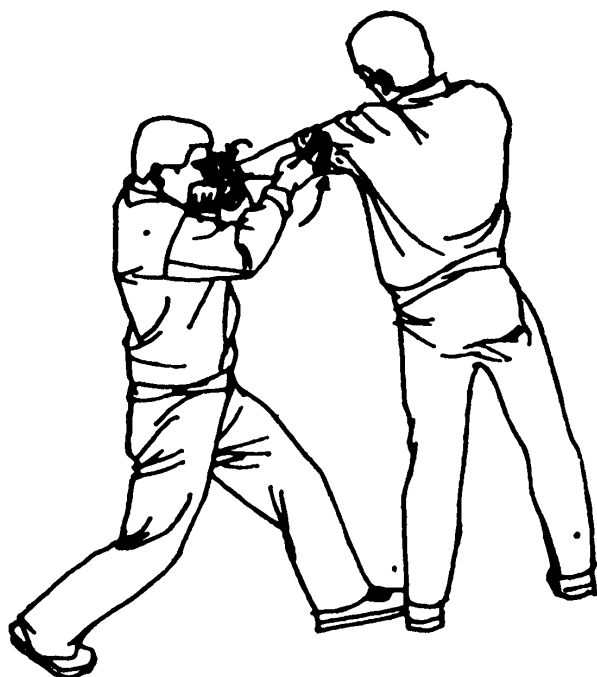
** Термин ушу «опустить ци» (энергию или, в другом значении, дыхание, воздух) означает, что во время удара воздух в легких не выдыхается, а как бы направляется вниз, в живот. Иными словами, происходит задержка дыхания с напряжением мышц живота.— Прим. переводчика.

3. Одновременный удар левой и правой ладонями. Когда противник наносит вам прямой удар в голову правой рукой, вы левой рукой проводите удар-защиту ладонью в предплечье-локоть противника, а правой удар-защиту ладонью в его запястье, одновременно корпусом слегка развернитесь вправо. Тем самым вы заставите его локоть разогнуться за пределы его естественных возможностей, и он травмируется. (см.: рис. 2-56). Если противник атакует левой рукой, действия аналогичные, но в зеркальном отражении.

Применение приема и требования к его выполнению. Защита применяется, главным образом, когда противник атакует вас в голову и грудь по прямой линии или сбоку. Прием может сопровождаться уклонами и контратакой. Амплитуда защиты должна быть небольшой, усилие должно направляться по округлой линии силы, движение руки должно быть коротким, резким, сильным и точным. Немного сведите плечи, закрывая грудь, поверните внутрь колени.

4. Защита подставкой бедра и голени

Оборонительная стойка, центр тяжести тела смещен назад, опора на правую ногу. Левую ногу, согнутую в колене, высоко поднять, завернув внутрь, стопу оттянуть назад-внутрь. Точка касания — внешняя сторона бедра и голени, которые блокируют прямой или боковой удар противника. (см.: рис. 2-57).



2-56



2-57

Применение приема и требования к его выполнению: применяется для блокирования ударов противника спереди и сбоку ногой в пах, колено и другие низко расположенные точки. Колено должно быть завернуто внутрь, прикрывая пах, плечи сведены, прикрывая грудь. Следите за тем, чтобы вовремя опустить ногу и провести контратаку.

5. Защита подставкой голени

Оборонительная стойка. Опора на левую ногу. Тело слегка разверните вправо, левую ногу поднять, согнув в колене, колено развернуто вбок. Голень смотрит вниз. Передняя сторона голени является точкой касания. Защита применяется для блокирования боковых ударов противника. (см.: рис. 2-58).

Применение и требования: применяется главным образом как защита от боковых ударов в живот, бока, наносимых противником, стоящим сбоку от вас. Во время выполнения приема требуется устойчивость, быстрота и точность движения колена.



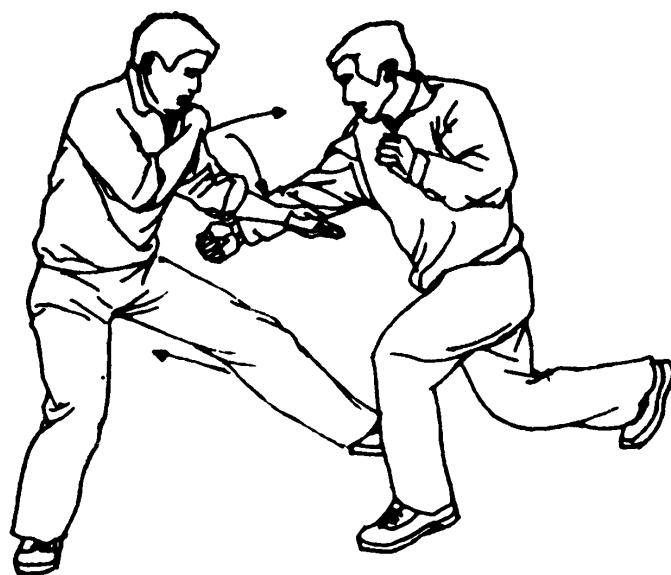
2-58

6. Защита предплечьем вниз

1. Защита левым предплечьем вниз. Оборонительная стойка. Центр тяжести тела опущен вниз, слегка развернитесь вправо. Разгибая локтевой сустав, левым предплечьем сделайте резкое движение вниз-наружу, слегка поворачивая предплечье внутрь. Таким образом вы отбиваете вниз атакующую руку или ногу противника. Точка касания — ребро ладони или внешняя сторона предплечья. (см.: рис. 2-59).

2. Защита правым предплечьем вниз. Выполняется аналогично защите левым предплечьем, но в противоположную сторону. Единственное отличие в том, что выполняя прием правой рукой, центр тяжести тела следует слегка подать вперед и чуть развернуть корпус вправо, образуя стойку *цибу*.левой рукой проведите контратаку. (см.: рис. 2-60).

Применение и требования: защита предплечьем вниз обычно применяется для блокирования низко идущих прямых или боковых ударов противника в живот, по ребрам, в пах. Во время проведения приема рука должна быть напряжена, движение мощное, резкое, грудь «закрыта», живот втянут.



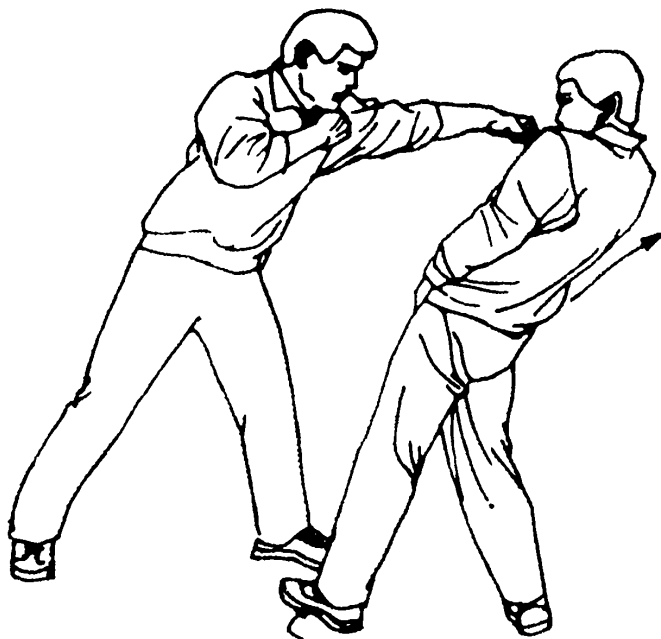
2-59



2-60

7. Уходы вперед и назад

Это один из эффективных способов ухода от удара, который позволяет к тому же провести мощную контратаку. Каждый раз, когда противник допускает промах, он дает тем самым вам возможность контратаковать.



2-61



2-62

1. Уход назад. Оборонительная стойка, центр тяжести тела сдвинут назад, правая нога скользит на полшага назад, а левая нога также отступает назад на полшага. Ноги слегка согнуты, носки на земле, колени чуть свести внутрь, верхнюю

часть корпуса отклоните назад, левая рука закрывает левую сторону живота, правая у шеи. Подбородок опущен, глаза смотрят вперед. Одновременно можно использовать защиту ладонью. (см.: рис. 2-61).

Применение и требования: прием используется обычно для ухода от атаки по прямой или сбоку в голову и шею. Отклонение назад не должно быть чересчур большим, достаточно лишь избежать удара. Одновременно с проведением ухода назад ищите возможность для контратаки.

2. Нырок. Оборонительная стойка. Быстро сгибая ноги в коленях, присесть, голову вобрать в приподнятые плечи. Подбородок опущен вниз. Таким образом можно уйти от атаки в голову по прямой или сбоку. (см.: рис. 2-62).

Применение и требования: прием обычно применяется для защиты от атак противника вам в голову. При выполнении нырка центр тяжести тела смещается вниз за счет сгибания коленей. Грудь расправлена, живот подобран. Нельзя наклонять голову вперед и сгибаться в пояснице. Голову можно слегка наклонить в сторону. Нырок сопровождается контратакой.

8. Уход вправо и влево

Представляет собой способ, в котором, сочетая шаги и движения тела, можно переместить корпус в сторону, чтобы избежать удара противника и создать возможность для контратаки.



2-63



2-64

1. **Уход влево.** Оборонительная стойка. Туловищем выполните уклон влево или влево-вперед, одновременно левой ногой сделайте шаг влево-вперед, центр тяжести тела перенесите вперед, правой ногой также шагните вперед на полшага. Ноги полной стопой стоят на земле, колени чуть сведены внутрь, образуя стойку «цибу». Левая рука закрывает правую челюсть, правая рука контратакует. (см.: рис. 2-63, 2-64).

2. **Уход вправо.** Прием выполняется аналогично уходу влево, но в противоположную сторону. (см.: рис. 2-65, 2-66).

Применение и требования: прием применяется для ухода с линии атаки противника в голову, шею по прямой. Решение о том, куда делать шаг при уходе в сторону — вперед или назад, принимайте исходя из дистанции между вами и противником. Во время проведения приема требуется поворотом плеч и сгибанием коленей переместить вниз центр тяжести тела, делая быстрый шаг, оказаться сбоку от противника. Грудь «закрыта», живот подобран. Прием сопровождается контратакой.



2-65



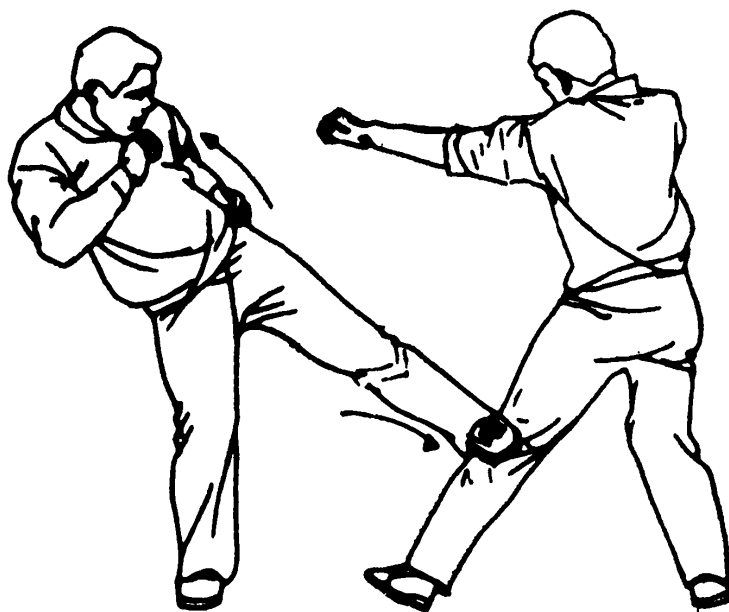
2-66

9. Защита с помощью удара стопой вниз

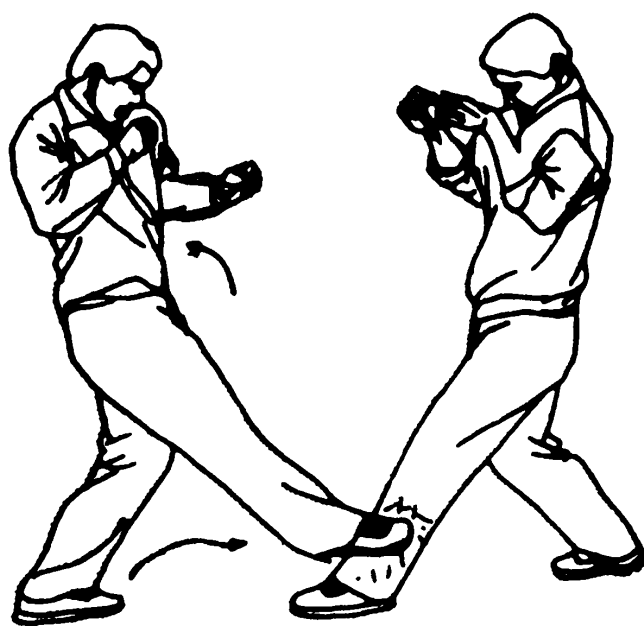
Удар представляет собой контратаку ногой в голень или колено противника. В момент атаки противника наносится быстрый удар стопой в ногу соперника, в результате чего можно эффективно блокировать его атаку.

1. **Удар левой стопой.** Оборонительная стойка. Когда противник делает шаг вперед для атаки, вы, стоя на месте, или слегка пододвинув вперед правую ногу, сгибаете колени, поднимаете согнутую левую ногу (носок повернут внутрь) и наносите удар вперед на уровне колена. Точка касания — внешний край стопы. Руки закрывают пространство перед грудью. После выполнения удара возвращаетесь в оборонительную стойку. (см.: рис. 2-76).

2. **Удар правой стопой.** Оборонительная стойка. В момент атаки противника вы, оставаясь на месте или отступив правой ногой на полшага назад, переносите центр тяжести тела



2-67



2-68

вперед, опора на согнутую в колене левую ногу. Одновременно поднимаете правое колено, носок повернут наружу, внутренним краем стопы наносите удар вперед в колено или переднюю часть голени противника. Точка касания — внутренний край стопы. (см.: рис. 2-68).

Применение и требования: удар стопой применяется в случае, если противник, атакуя руками, переносит центр тяжести тела вперед. В этот момент необходимо успеть быстрым ударом поразить его колено или голень. При выполнении приема требуется хорошая согласованность действий рук и ног, устойчивое равновесие, стремительный, мощный и точный удар.

ГЛАВА 3. Совместные действия руками и ногами

Руки и ноги — основное средство защиты от нападения противника. Поэтому совершенствование и развитие приемов борьбы руками и ногами всегда было важной задачей для тех, кто занимался боевыми искусствами. Различные школы ушу имеют свои особенности действий руками и ногами. Например, колющие удары ногой, которые называют «коронным приемом школы «Северной ноги». Эта школа представляет один из стилей боевого искусства, где главную роль играют действия ногами. В этой школе исповедуют принцип «семьдесят процентов борьбы ведется ногами и тридцать процентов — руками». Руки в «Северной ноге» используются как средство защиты, а для атаки используются главным образом ноги. Или, как говорят, «руки — это две створки дверей, а удары наносятся только ногами». Между тем, распространенные в южных районах школы «Южного кулака» считают основным средством ведения борьбы руки, а ногами пользуются весьма осторожно. Они считают, что в боевом искусстве «семьдесят процентов — это действия руками, а тридцать — ногами». Техника самообороны дуаньда впитала в себя те приемы различных школ, которые позволяют эффективно защитить себя. Использование рук и ног не имеет жестких рамок и зависит лишь от практических требований. Причем действия верхних и нижних конечностей тесно скоординированы. Подвижность рук дополняется скрытностью приемов ногами, что создает вам преимущество непредсказуемости ваших действий для противника. Одновременное использование рук и

ног наверняка поможет вам сломить сопротивление противника.

Руки действуют в верхней части пространства. Они обладают гибкостью, ловкостью, очень широкой амплитудой движений, в равной степени удобны для борьбы на ближней и на дальней дистанции. В технике самообороны приемы для рук построены с учетом законов строения человеческого тела и движения руки, в соответствии с потребностями практики ведения рукопашного боя, отличаются взрывным характером и силой. Приемы действий руками делятся главным образом на приемы действий кулаком, ладонью и «когтями» и сочетаются с действиями ногами. Атака идет сразу по трем направлениям: вверх, в середину и вниз. Вверху атакуется голова, в середине — грудь, а внизу — пах. Следующие одна за другой атаки не дают противнику возможности собраться, правильно построить защиту.

Ноги действуют в нижней части пространства. Они обладают такими преимуществами, как большая сила, возможность поразить противника на довольно большом расстоянии. От удара ногой нелегко защититься. В сочетании с действиями рук ноги могут проявить свои уникальные свойства. Например, в схватке с противником, предпочитающим атаковать руками, ваши атаки ногами могут дать вам большое преимущество. В технике самообороны дуаньда представлены следующие удары ногами: вперед стопой, в сторону стопой, пяткой, назад подошвой, сверху-вниз стопой и серии ударов. Выполнение ударов ногами необходимо координировать с действиями рук. Выполняя удары ногами, соблюдайте осмотрительность. Очень важно провести прием ногами в тот момент, когда «старая сила уже ушла, а новая еще не родилась», то есть когда одно действие противника только что проведено, но еще не закончено, и он не может провести другое действие. В этот момент точным и быстрым ударом ноги контратакуйте противника. Стремитесь к тому, чтобы одной атакой лишить противника возможности продолжать бой. Это требует от вас мощного, быстрого, ловкого, умелого и яростного проведения приема, правильного выбора ударной точки, владения техникой выполнения различных ударов ногами, координации с движениями рук, грамотной защиты сверху и снизу. Существует огромное множество различных приемов для рук и ног. В данной главе представлены лишь несколько употребительных, а также основные способы контратак руками и ногами.

1. Основные виды ударов кулаком

С учетом техники выполнения удара, выбора ударной точки и траектории руки, удары кулаком делятся на прямые, сверху, снизу, сбоку, выставленным вперед вторым суставом среднего пальца и согнутыми во втором суставе сжатыми пальцами.

1. Прямой удар:

а) прямой удар левым кулаком. Оборонительная стойка. Левая рука, сжатая в кулак, проворачиваясь внутрь, наносит удар по прямой линии вперед, поражая цель передней поверхностью кулака. Правая рука находится перед грудью. Одновременно левая нога делает полшага вперед, за ней следует правая нога. Грудь расправлена, подбородок опущен. После выполнения удара быстро отведите руку назад по траектории удара. Глаза смотрят вперед;

б) прямой удар правым кулаком. Проводится аналогично удару левым кулаком, но другой рукой. Отличие в том, что при ударе центр тяжести тела переносится вперед, образуя стойку «верхом на драконе». (см.: рис. 2-69).

Применение и требования: прямой удар кулаком применяется главным образом для атак в голову, грудь, живот, бока противника. При ударе требуется упираться ногой, «закручивать» бедра и поворачиваться в талии, требуется взрывное распрямление локтя и направление усилия к передней поверхности кулака.

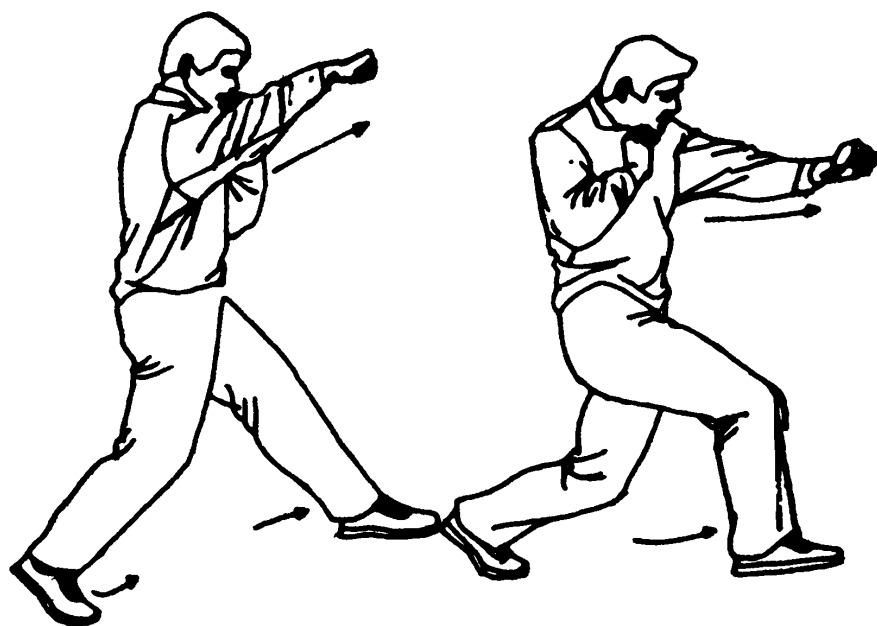
2. Удар выставленным вперед вторым суставом среднего пальца («хохолком журавля»):

а) удар правой рукой. Оборонительная стойка. Лево́й ногой сделайте шаг вперед, затем подшагните вперед правой, образуя стойку «верхом на драконе». Одновременно повернитесь в талии, опустите плечи, локти вниз, правую руку сформируйте в кулак «хохолком журавля» и нанесите удар вперед. Иными словами, требуется нанести тыкающий удар выставленным из кулака вперед вторым суставом согнутого среднего пальца. Левая рука — перед грудью. Правый кулак по выполнении удара быстро возвращается в исходное положение. Взгляд направлен вперед;

б) удар левой рукой. Выполняется аналогично удару правой, но другой рукой. (см.: рис. 2-70).

Применение приема и требования к его выполнению: удар «хохолком журавля» обычно применяется для атаки противника в лицо, горло, ребра, живот, пах. При проведении удара

необходимо воспользоваться перемещением центра тяжести тела, упираться ногой и «закручивать» поясницу, передавая их усилие руке, опустить ц и и напрячь живот.



2-69

2-70

3. Удар согнутыми вторыми суставами четырех пальцев (удар «лезвием кулака»):

а) удар «лезвием» правого кулака. Оборонительная стойка. Лево́й ногой сделайте шаг вперед. Право́й ногой шагните следом, образуя стойку «верхом на драконе». Одновременно распрямите правую ладонь и запястье. Большой палец согните и прижмите к основанию указательного. Остальные четыре пальца согните во втором суставе, образуя острое «лезвие кулака». Вслед за движением ног вперед, рукой, проворачивая ее внутрь, нанесите удар по прямой линии вперед, поражая цель «лезвием кулака». Левая рука согнута, закрывает грудь, взгляд вперед;

б) удар «лезвием» левого кулака. Выполняется аналогично удару правой рукой.

Применение приема и требования к его выполнению: удар «лезвием кулака» применяется обычно для атаки в глаза, горло, ребра противника. При выполнении удара требуется действовать быстро, ладонь и запястье прямые, согнутые пальцы тесно сжаты, усилие передается до «лезвия кулака».

4. Удары снизу и сбоку:

а) удар левым кулаком снизу. Оборонительная стойка. Левая нога делает полшага вперед, правая нога толчком выпрямляет бедро и также делает полшага вперед. В этот момент левым кулаком наносится удар снизу в направлении вверх, по наклонной слева направо. Правая рука — перед грудью. Выполнив удар, быстро вернитесь в исходную стойку;

б) удар правым кулаком снизу. Выполняется аналогично удару левой рукой, но при ударе правой, надо толчком ноги и «закручиванием» поясницы перейти в стойку *ц и б у*.

в) удар левым кулаком сбоку. Оборонительная стойка. Левая нога делает полшага вперед-влево, правая нога следует за ней. Вслед за толчком ноги и поворотом бедра левым кулаком наносится удар в горизонтальной плоскости в направлении слева направо-вперед на уровне плеч. Локоть слегка согнут. Правая рука — перед горлом. После выполнения удара быстро вернитесь в исходную оборонительную стойку;

г) удар правым кулаком сбоку. Выполняется так же, как и удар левой, но правая нога с сильным толчком делает шаг вперед, «закручивание» талией создает усилие удара. (см.: рис. 2-73).

Применение и требования: в зависимости от положения тела противника удар снизу или сбоку может применяться для атаки противника в голову и лицо, шею, грудь и живот. Используйте движение талии для увеличения силы удара. Энергия удара должна без помех достигать ударной точки. Амплитуды движений руки не должна быть слишком большой.

5. Удар сверху:

а) удар сверху левым кулаком. Оборонительная стойка. Левую руку, согнув в локте, поднимите вверх, развернув наружу. «Закрутив» талию, опустив плечи и распрямляя локоть, тыльной стороной кулака нанесите удар сверху вниз. Центр кулака (т. е. место, куда упираются кончики пальцев — Прим. перев.) смотрит вверх. Ударная точка — тыльная сторона кулака. Правая рука — перед грудью. Одновременно правая нога делает полшага вперед. Левая нога вслед за ней также делает шаг и образует стойку *ц и б у*. Взгляд вперед;

б) удар правым кулаком сверху. Выполняется аналогично удару левым, но другой рукой. (см.: рис. 2-74).

Применение и требования: удар сверху применяется обычно для атаки в лицо и темя. Во время удара плечевой и локтевой суставы не должны быть закрепошены, усилие начинается от поясицы, локоть распрямляйте быстро, удар наносите с силой, опустите ц и и напрягите живот. Энергия без помех проходит к ударной точке.



2-73



2-74

2. Действия ладонью и раскрытыми пальцами («когтями»)

Исходя из формы ладони, различий в траектории удара и расположения ударной точки, можно выделить следующие виды ударов ладонью: удар ребром ладони, удар ладонью снизу, удар кончиками сжатых пальцев, удар ладонью вперед, удар «когтями» снизу. Эти удары наносятся по уязвимым точкам противника.

1. **Удар ребром ладони.** Оборонительная стойка. Пальцы сжаты вместе, запястье напряжено, рука делает рубящее движение наискось сверху вниз. Усилие передается к ребру ладони. Если удар направлен внутрь, то ладонь смотрит вверх, если удар направлен наружу, то ладонь смотрит вниз. Одновременно делается толчок ногой, закручивается талия, опу-

скаются плечи, грудь «закрыта», ноги образуют стойку *цибу*, взгляд вперед. (см.: рис. 2-75).

Применение и требования: рубящие удары обычно используются в обороне и контратаке, когда есть возможность поразить шею, ребра противника. Рубящее движение должно быть быстрым, усилие начинается от поясницы и гладко проходит до ребра ладони.

2. Удар правой ладонью, «когтями» снизу вверх. Оборонительная стойка. Левая нога делает полшага вперед. Туловище слегка разворачивается влево, правая нога также делает полшага вперед, формируя стойку *цибу*. Одновременно вслед за толчком ноги и поворотом тела, и в том числе плеч, правая рука делает мах снизу вперед—вверх до уровня паха. Усилие передается в растопыренные пальцы или основание ладони. Левая рука — перед грудью. Удар снизу левой ладонью или «когтями» выполняется аналогично, но другой рукой. (см.: рис. 2-76).

Применение и требования: Обычно ударом ладонью или разведенными пальцами снизу атакуется пах, живот противника. Выполнение удара требует согласованности движения рук и ног, гладкой передачи усилия, быстроты и силы.



2-75



2-76

3. Удар сжатыми пальцами. По траектории и технике выполнения сходен с прямым ударом кулаком. Отличие в том, что кисть не сжата в кулак, а распрямлена. При ударе ладонь

смотрит вниз или внутрь. Удар наносится кончиками сжатых пальцев. Взгляд направлен вперед. (см.: рис. 2-77).

Применение и требования: этот удар обычно применяется для того, чтобы внезапно атаковать противника тычком в глаза или горло. При выполнении удара запястье должно быть прямым, четыре пальца крепко сжаты. Усилие удара посылается к кончикам пальцев.

4. Удар разведенными пальцами («когтями»), удар ладонью вперед. Траектория и техника выполнения этих ударов сходна с прямым ударом кулаком. Отличие в том, что, выполняя удар ладонью вперед, надо отогнуть ее назад, усилие послать к основанию ладони. Выполняя удар разведенными пальцами, надо растопырить пальцы, усилие направить в пальцы и основание ладони. Удары правой и левой рукой выполняются одинаково. (см.: рис. 2-78).

Применение и требования: удар ладонью вперед и удар разведенными пальцами вперед наносятся главным образом в лицо, горло, грудь, живот, ребра. Усилие должно быть мощным, резким, создаваться движением талии и беспрепятственно доходить до ударной точки.



2-77



2-78

3. Основные удары ногами

С учетом различий в технике нанесения удара, в его траектории, в ударных точках можно выделить следующие удары ногами: удар пяткой, удар стопой вперед и сбоку, удар в сторону, удар назад, удар вниз.

1. Удар пяткой. Наносится в колено, пах, а также в более высоко расположенные точки противника. Движения ноги быстрые. Это важнейший по своей поражающей силе удар ногой. В схватке может гибко использоваться в сочетаниях с действиями рук:

а) удар левой пяткой. Оборонительная стойка. Опора на слегка согнутую правую ногу. Левую ногу поднять, согнув в колене. Бедро, толкая голень вперед, распрямляет колесо, нанося сильный удар на уровне таза. Усилие передается в пятку. Руки сохраняются в положении, характерном для оборонительной стойки. Взгляд вперед;

б) удар правой пяткой. Выполняется аналогично удару левой пяткой, но другой ногой. (см.: рис. 2-79).

Применение и требования: удар пяткой используется главным образом для атаки противника в грудь, живот, ребра, пах. При выполнении удара требуется сохранять равновесие тела, движения должны быть хорошо согласованными, быстрыми, усилие гладко доходит до пятки.

2. Удары стопой вперед и сбоку. Это один из приемов атаки противника носком или подъемом стопы. Движения при ударе быстрые. Его можно проводить под прикрытием каких-либо действий руками, внезапно подняв ногу и поразив противника в пах, ребра и др.:

а) удар правой стопой вперед. Оборонительная стойка. Опора на слегка согнутую левую ногу. Правую ногу поднять, сгибая в колене и, распрямляя, нанести удар вперед. (см.: рис. 2-80);



2-79



2-80

б) удар правой стопой сбоку. Оборонительная стойка. Центр тяжести перенести назад, тело слегка развернуть влево, одновременно, опираясь на левую ногу, поднять правую, сгибая ее в колене. Вместе с поворотом туловища влево, бедро повернуть внутрь и нанести удар ногой по направлению справа налево на уровне пояса. Усилие передается к подъему стопы. После нанесения удара быстро вернитесь в исходную стойку. Руки — перед грудью или делают оборонительные движения, помогающие действиям ноги. (см.: рис. 2-81).

Применение и требования: удары стопой вперед или сбоку применяются для атаки противника в пах, ребра. Удар требует быстрого, точного исполнения, тесной координации с движениями рук для надежной защиты от контратаки противника.

3. Удар стопой в сторону. Важнейший вид удара ребром стопы или всей подошвой по туловищу или ногам противника. Наносится на различных дистанциях и высоте, движения искусны и ловки удар сильный и резкий, его можно гибко сочетать с действиями рук:

а) удар стопой влево. Оборонительная стойка. Опираясь на правую ногу, левую ногу поднять, сгибая в колене, пальцы ноги поджать, носок повернуть внутрь. Удар идет от таза. Бедро толкает голень, и нога наносит лежащий удар вбок на уровне пояса. Усилие направляется к ребру стопы. Правая рука опущена вниз и закрывает пах, левая рука — перед грудью, взгляд вперед. (см.: рис. 2-82);



2-81

2-82

б) удар стопой вправо. Выполняется аналогично удару влево, отличие в том, что при ударе вправо тело необходимо развернуть влево на 180° , центр тяжести перенести вперед.

Применение и требования: удар в сторону используется для атак противника в живот, ребра, колено, а также в голень. Выполнение удара требует быстроты и резкости движений, устойчивого равновесия, гибкой передачи усилия к точке удара.

4. Удар подошвой стопы назад. Один из приемов атаки противника в пах, голову и голень. Применяется в тех случаях, когда вы оказались спиной к противнику. Скрытность этого удара велика, его можно проводить под прикрытием других действий ногами или руками, или контратаковать с его помощью при отступлении или же внезапно нанести этот удар нападающему сзади противнику, опередив его:

а) удар назад подошвой правой стопы с шагом вперед. Оборонительная стойка. Правая нога мимо внутренней стороны левой ноги делает шаг вперед. Носок повернуть внутрь, тело развернуть влево на 90° или встать спиной вперед, опора на левую ногу, носок левой ноги развернуть наружу. Затем правое бедро приводит в движение голень, передавая ей усилие мышц поясницы и таза. Махните ногой назад—вверх на высоту паха. В это время левая рука прикрывает правую сторону груди, правая рука — у правого бедра. (см.: рис. 2-83);

б) удар подошвой стопы назад. Техника выполнения удара аналогична удару правой ногой. Отличие в том, что при ударе левой стопой назад центр тяжести тела переносится назад, тело разворачивается вправо. Носок ноги повернут внутрь, вы должны оказаться в положении спиной вперед. В этот момент надо нанести удар стопой назад—вверх до уровня паха.

Применение и требования: ударом подошвой стопы назад обычно атакуется пах, голова противника. Выполнение удара требует внезапности и быстроты. Усилие удара начинается в пояснице и без помех передается дальше. Следите за тесной согласованностью действий рук и ног.

5. Удар стопой вниз. Основная мишень этого удара — колено и голень противника. Им можно также остановить атакующую ногу противника. Амплитуда движений при ударе вниз невелика. Это один из низкоидущих ударов, которым в сочетании с действиями рук можно атаковать противника:

а) удар вниз правой стопой. Оборонительная стойка. Левая стопа на месте или скользит вперед на полшага. Центр тяжести тела перенести вперед на левую ногу, согнутую в колене.

Правую ногу, согнув в колене, поднять, голень развернуть наружу, носок также наружу. Распрямляя колено, нанести удар вперед—вниз на уровень колена. Усилие посылать к внутреннему краю стопы. Руки — перед грудью. Взгляд вперед (см.: рис. 2-84);

б) удар вниз левой стопой. Оборонительная стойка. Стоя на месте или слегка подшагнув вперед правой ногой, перенести центр тяжести тела назад, опора на слегка согнутую в колене правую ногу. Поднять левую ногу, сгибая ее в колене. Носок стопы повернуть внутрь, затем распрямляя тазобедренный и коленный суставы, нанести удар вперед—вниз до уровня колена. Усилие направить к внешнему краю стопы, взгляд вперед. (см.: рис. 2-85).

Применение и требования: удар стопой вниз применяется для атаки колена или голени противника. Удар должен быть внезапным, быстрым, точным, достаточно мощным, усилие посылается к внешнему или внутреннему краю стопы.



2-83



2-84



2-85

4. Контратакующие связки приемов руками и ногами

1. **Контратака против прямого удара левым кулаком.** (Удар «лезвием» левого кулака. Удар основанием правой ладони. Удар правой пяткой. Шаг вперед, удар выставленным вперед вторым суставом среднего пальца):

а) удар «лезвием» левого кулака.

Исходное положение: оборонительная стойка.

Описание движений: правая рука делает защиту ладонью внутрь и возвращается в позицию перед грудью. Левая рука наносит удар вперед согнутыми суставами четырех пальцев, сформированных в «лезвие» кулака на высоте лба. Одновременно корпус слегка развернуть вправо, левая нога делает полшага вперед, взгляд направлен на левый кулак.

Практические действия: противник наносит вам сильный прямой удар левым кулаком в область головы — шеи, вы правой рукой выполняете защиту ладонью, одновременно «лезвием» левого кулака наносите удар противнику в горло. (см.: рис. 2-86).

Требования: обе руки должны действовать очень слаженно, правая делает блок ладонью, левая наносит удар, усилия передаются к «лезвию» кулака, движения быстрые и сильные.

(Примечание к рис. 2-86: прерывистой линией показана траектория последующего движения);

б) удар основанием ладони правой руки.

Ваши действия на этом не останавливаются. Правая нога делает толчок и шагает вперед на полшага, образуя стойку *цибу*, тело слегка поворачивается влево, одновременно левая рука двигается вниз и защищает пространство перед грудью. Правая кисть разворачивается в ладонь и наносит резкий удар вперед на уровне головы. Взгляд вперед.

Практические действия: когда противник сгибает руки, чтобы защититься, вы правой ладонью быстро нанесите мощный удар ладонью в живот противнику и затем продолжайте контратаку другими приемами. (см.: рис. 2-87).

Внимание: необходимо сделать толчок ногой и закручивать талию, тесно связать контратаку с действиями первого этапа. Усилие посылается к основанию ладони. Опустите *ци*, напрягите живот;

в) удар правой пяткой.

В продолжение действий предыдущего этапа правую кисть вновь сожмите в кулак, руку оттяните назад, левая рука прикрывает подбородок. Одновременно центр тяжести тела перенесите вперед, поднимите правую ногу и нанесите мощный удар пяткой вперед на высоте паха.



2-86



2-87.

Практические действия: вы, воспользовавшись тем, что противник защищается, резко и сильно бьете пяткой ему в пах, живот.

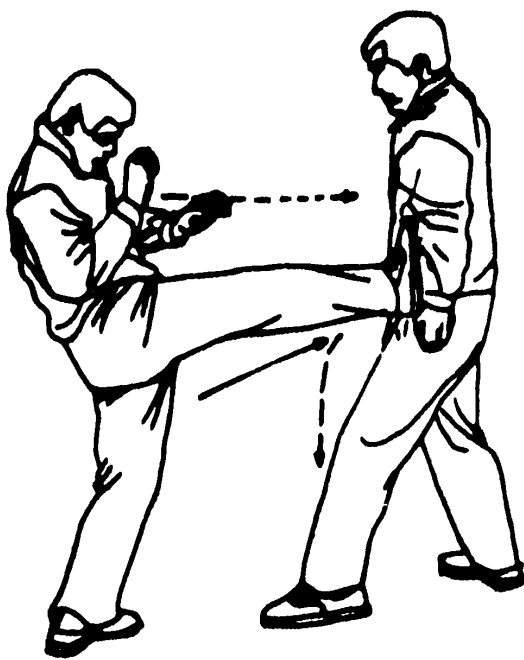
Требования: удар пяткой должен быть резким, точным и мощным. Руками надо защищаться от возможной контратаки противника слева;

г) шаг вперед и удар выставленным вторым суставом среднего пальца («хохолком журавля»).

В продолжение описанных выше действий перенесите центр тяжести тела вперед, правая нога после удара опускается впереди левой, левая нога, делая толчок, шагает в полужон-тальную позицию. В это время левая рука находится перед грудью, правая формирует кулак «хохолком журавля». Удар-ная точка — выставленный вперед второй сустав среднего пальца правой руки. Этим суставом и наносится удар вперед на уровне груди.

Практические действия: вы, выполнив удар пяткой, опускаете ногу впереди и тем самым приближаетесь к противни-ку. Одновременно правой рукой наносите ему удар выстав-ленным вторым суставом среднего пальца под ложечку, в грудь или живот, тем самым достигая победы над противни-ком.

Требования: переносить центр тяжести вперед надо быстро и сбалансированно, ногу после удара ставить устойчиво, удар «хохолком журавля» должен быть коротким, резким и точным, запястье прямое, усилие передается к ударной точке без по-мех.



2-88



2-89



2-90



2-91

2. Защита от нападения сзади. (Удар ногой назад. Поворот корпуса, удар назад наотмашь правым кулаком. Прямой удар левым кулаком):

а) удар ногой назад.

Исходное положение: оборонительная стойка.

Описание движения: обнаружив, что находящийся сзади противник собирается атаковать вас в голову, перенесите центр тяжести тела вперед, уклоняясь от удара, одновременно опираясь на правую ногу, левой ногой нанесите резкий удар назад в пах противнику. Во время контратаки голову повернуть направо, смотреть назад.

Практические действия: обнаружив, что сзади к вам приближается противник с намерением напасть, центр тяжести тела перенесите вперед, слегка поднимите плечи, уклонитесь от атаки противника. Одновременно быстро левой ногой нанесите резкий удар назад в пах противника.

Требования: ваши действия должны быть внезапными для противника, точными. Усилие начинается от поясницы и беспрепятственно посылается к пятке или подошве стопы;

б) поворот корпуса, удар назад наотмашь правым кулаком.

В продолжение действий первого этапа центр тяжести тела переносится назад, левая нога ставится на землю, тело разворачивается влево на 90° . Одновременно правая рука сжимается в кулак. Вслед за поворотом тела правая рука сгибается в локте и наносит удар влево—назад. Усилие посылается к «колесу кулака», т. е. к поверхности кулака со стороны мизинца. Левая рука — перед грудью.

Практические действия: воспользовавшись тем, что нападающий отступил и защищается, вы быстро переносите центр тяжести тела и разворачиваетесь влево на 90° , одновременно правым кулаком наносите удар противнику в голову.

Требования: удар рукой начинается от талии, усилие передается к «колесу кулака». Перенос центра тяжести назад и поворот тела вправо надо слить в единое движение с ударом кулака;

в) прямой удар левым кулаком.

Продолжая действия предыдущего этапа, тело разворачивается еще на 90° вправо, правая нога делает полшага вправо—вперед, левая нога также подшагивает вперед, образуя стойку *цибу*. Одновременно правый кулак возвращается назад и прикрывает спереди горло, левая рука, сжатая в кулак наносит удар вперед на высоте живота.

Практические действия: продолжая контратаку, вы ударом левого кулака поражаете живот противника. (см.: рис. 2-92).

Требования: действуйте быстро и решительно. Усилие удара — взрывное. С помощью скользящих шагов отрегулируйте дистанцию и точно нанесите удар.

3. **Контратака с уходом.** (Защита правой ладонью, удар сжатыми пальцами левой руки. Удар левой стопой вперед. Боковой удар правым кулаком):

а) защита правой ладонью, удар сжатыми пальцами левой руки.

Исходное положение: оборонительная стойка.

Описание движений: противник нападает на вас спереди, атакуя в голову. Сделав полшага вправо правой ногой, вы уйдете от удара. Голова уклоняется вправо. Одновременно правой ладонью выполните защиту в направлении влева, отражая удар противника.левой рукой нанесите удар вперед сжатыми пальцами на уровне головы. Взгляд направлен на левую ладонь.

Практические действия: противник атакует вас в голову. Вы уходите вправо с линии удара. Одновременно отбиваете правой ладонью удар противника, левой рукой наносите удар кончиками сжатых пальцев противнику в шею (см.: рис. 2-93).



Требования. движения рук и ног тесно согласованы, переходят одно в другое. Слегка поднимите плечи, опустите голову. Будьте готовы защититься от возможной атаки противника ногами;

б) удар левой стопой вперед.

Продолжая действия предыдущего этапа, обопритесь на правую ногу, поднимите левую и нанесите прямой или боковой удар стопой на уровне живота. Одновременно обе руки возвращаются в положение перед грудью, закрывая грудь и шею. Взгляд направлен вперед.

Практические действия: воспользовавшись тем, что противник закрывает голову, нанесите резкий удар стопой в пах или живот противника. (см.: рис. 2-94).

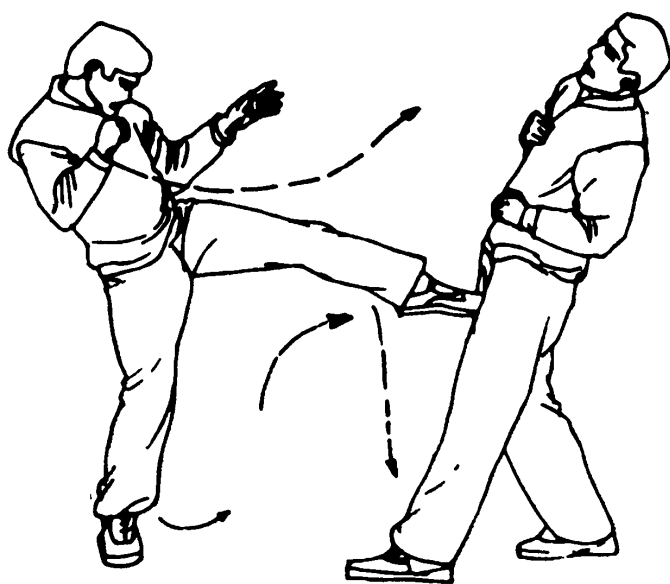
Требования: согнутая в колене опорная правая нога должна стоять устойчиво. Удар ногой должен быть резким, быстрым и точным, усилие посылается к подъему стопы;

в) боковой удар правым кулаком.

Проведя удар ногой, поставьте ее перед собой, центр тяжести сместите вперед. Правая нога делает шаг вперед и образует стойку *цибу*. Одновременно тело поворачивается на 90° влево, левая рука — перед грудью, правая рука вслед за поворотом корпуса наносит удар кулаком сбоку по диагонали справа вверх—влево. Удар начинается с движения талии. Взгляд направлен на правый кулак.

Практические действия: пользуясь ситуацией, когда противник обеими руками защищает живот, сделайте шаг вперед и нанесите удар правым кулаком сбоку противнику в шею. (см.: рис. 2-95).

Требования: движения должны быть слитными, переходящими одно в другое. Не отпускайте от себя противника. Усилие удара начинается в талии, движения должны быть мощными и яростными, как у тигра, который бросается на добычу.



2-94



2-95

4. Контратака с уходом назад. (Уход назад и удар «когтями» правой руки. Удар правой пяткой. Удар подошвой назад):

а) удар «когтями» правой руки.

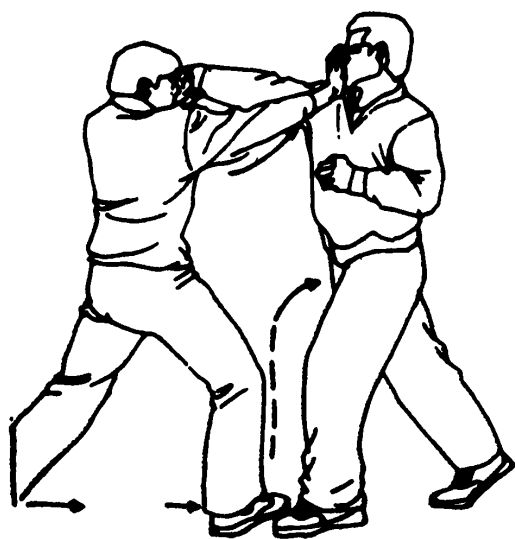
Исходное положение: оборонительная стойка.

Описание движений: противник нападает на вас, вы левой ногой делаете шаг назад, пронося ее мимо внутренней стороны правой ноги. Тело разверните влево на 90° , одновременно левую руку подтяните к груди, сделайте давящее движение вниз и оставьте ее в положении перед животом. Правую руку сформируйте в «когти» и вслед за поворотом корпуса нанесите сильный удар вперед разведенными пальцами на уровне головы. Усилие посылается к основанию «когтей». Взгляд направлен на правую руку.

Практические действия: противник, атакуя, двигается вперед, вы отступаете на шаг назад, одновременно левой рукой закрываете пространство перед грудью, правой рукой разведенными пальцами контратакуете противника в голову и лицо. (см.: рис. 2-96).

Требования: уход назад должен быть быстрым, действия рук должны быть скоординированы и сливаться в одно движение, то есть левая рука закрывает тело от удара, а правая устремляется в образовавшуюся брешь в защите противника. Усилие гладко передается от талии к «когтям»;

б) удар правой пяткой.



2-96



2-97

Продолжая контратаку перенесите центр тяжести тела назад, опора на левую ногу. Подняв правую ногу, нанесите мощный удар правой пяткой вперед, одновременно правая рука прикрывает ваш собственный пах, левая рука закрывает голову. Взгляд — на правую стопу.

Практические действия: воспользовавшись тем, что противник руками защищает верхнюю часть тела, быстро поднимите правую ногу и нанесите удар пяткой в незащищенные места средней и нижней части тела противника, то есть колено, живот, ребра. (см.: рис. 2-97).

Требования: движение правой ноги должно быть гладким и слитным, усилие посылается точно в цель, выброс и подтягивание ноги обратно должны выполняться быстро, усилие без помех посылается в точку удара;

в) удар подошвой назад.

В продолжение контратаки правую ногу поверните внутрь, поставьте на землю впереди по ходу удара. Носок повернут внутрь. Туловище разверните на 90° влево и в этот момент подошвой правой стопы нанесите резкий удар назад до уровня паха. Левая нога — опорная, усилие удара начинается от поясницы. Правая рука закрывает правое бедро, левая рука — справа от шеи, взгляд вправо назад.

Практические действия: поскольку противник перешел к обороне и отступает, воспользуйтесь тем, что верхняя часть его тела все еще слегка наклонена вперед, и нанесите резкий удар подошвой правой стопы противнику в пах или голову. (см.: рис. 2-98).

Требования: удар стопой назад должен выполняться быстро, решительно, сила удара исходит из поясницы и посылается к пальцам ноги или пятке.

5. Контратака в верхнюю, среднюю и нижнюю части тела противника. (Уход с линии атаки и удар пяткой. Удар «лезвием» правого кулака. Прямой удар левым кулаком в подложку. Удар «когтями» правой руки):

а) уход с линии атаки и удар пяткой.

Исходное положение: оборонительная стойка.

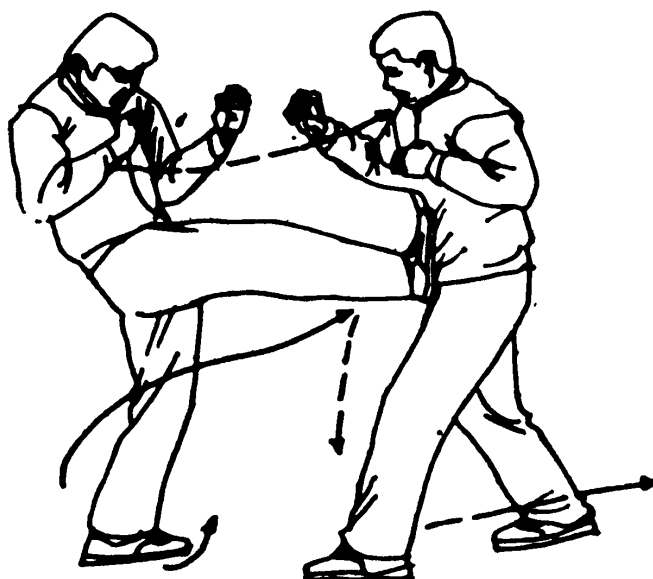
Описание движений: противник атакует вас спереди в голову. Лево́й ногой сделайте шаг влево, чтобы уйти с линии удара. Центр тяжести тела перенесите влево, корпус разверните вправо на 90° , правой ногой нанесите мощный удар пяткой вперед на уровне паха. Одновременно левой рукой проведите защиту предплечьем внутрь против атакующего кулака

противника. Правую руку сожмите в кулак и прикройте справа шею. Взгляд направлен вперед.

Практические действия: противник напал на вас, пытаться нанести удар в голову. Выполните уход влево, левым предплечьем отбейте вправо удар противника, а правой ногой нанесите удар пяткой в пах или живот противника. (см.: рис. 2-99).



2-98



2-99

Требования: уход в сторону и удар ногой должны выполняться слитно, быстро и уверенно. Усилие посылается к пятке. Грудь «закрыта», живот втянут, усилие мощное и резкое:

б) удар «лезвием» правого кулака.

Продолжая контратаку, опустите ногу на землю вперед, центр тяжести перенесите вперед, корпус разверните на 90° влево, левой ногой сделайте полшага вперед, образуя стойку ц и б у. Одновременно правым кулаком нанесите прямой удар вперед на уровне головы. «Глаз» кулака (т. е. поверхность кулака со стороны согнутого указательного пальца) смотрит вверх. Левая рука — перед грудью, взгляд направлен на правый кулак.

Практические действия: ваша правая нога в результате проведенного удара делает полшага вперед и приближает вас к противнику. Одновременно вы наносите правым кулаком удар противнику в голову. (см.: рис. 2-100).

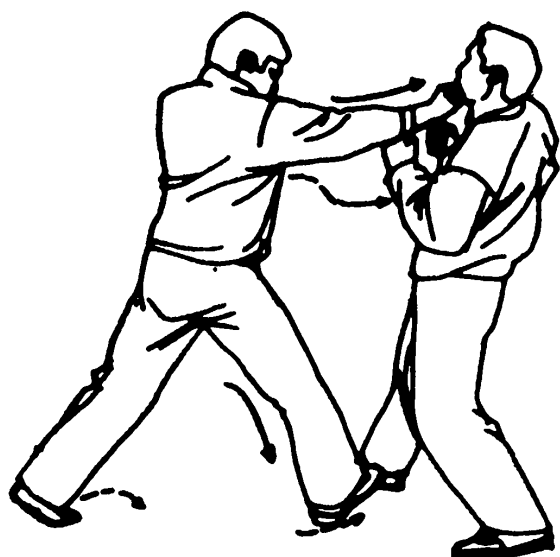
Требования: не запаздывайте опустить правую ногу после удара и перенести центр тяжести тела вперед, удар «лезвием» кулака должен быть стремительным и мощным;

в) прямой удар левым кулаком в подложку.

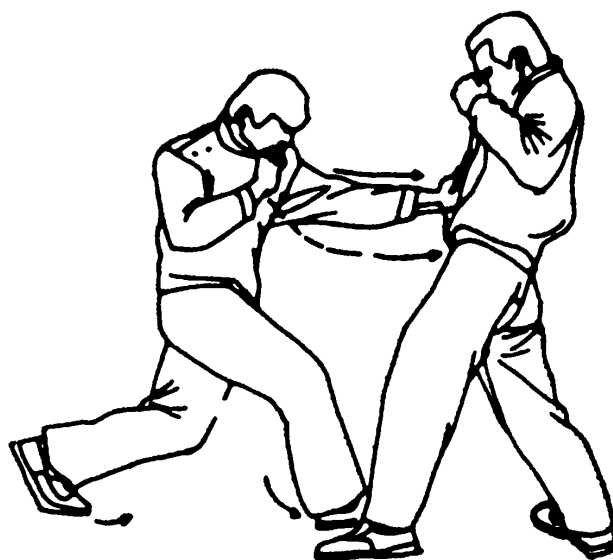
На этом ваши действия не заканчиваются. Разверните тело вправо на 90° , правой ногой скользящим шагом шагните вперед, левой ногой шагните вслед, образовав стойку цибу. Одновременно правый кулак подтяните в положение у правой стороны шеи, левую руку сожмите в кулак и вместе с поворотом корпуса нанесите мощный удар вперед на уровне груди. «Глаз» кулака смотрит вверх. Ваш взгляд направлен вперед.

Практические действия: продолжая контратаку левой рукой атакуйте противника в среднюю часть корпуса, то есть в подложку или по ребрам. Правый кулак быстро подтяните назад в положение перед шеей. (см.: рис. 2-101).

Требования: движения рук и ног должны быть согласованными, усилие мощным, действия слитны и быстры;



2-100



2-101

г) удар «когтями» правой руки.

Продолжайте вашу контратаку. Правой ногой скользите на полшага вперед, тело разверните влево на 90° , левой ногой также сделайте полшага вперед или перейдите в полуфронтальную позицию. Одновременно левую руку подтяните к себе в положение перед правой стороной шеи. Правую часть сформируйте в «когти» и вслед за движением туловища вперед нанесите удар «когтями» вперед—вниз на уровне паха. Усилие посылайте к ладони и пальцам, взгляд—вправо.

Практические действия: воспользовавшись тем, что противник защищается от удара левым кулаком, нанесите ему удар «когтями» правой руки в пах. (см.: рис. 2-102).

Требования: движения должны быть сильными, усилие должно без помех достигать ударной точки.

Ваша задача — нанести серию контратакующих ударов по открытым местам противника, не дать ему возможности предпринять ответные действия.

6. Контратака с отвлекающим ударом. (Уход назад с ударом стопой вниз. Удар «когтями» правой руки. Удар левым кулаком снизу. Удар правым кулаком вниз.

а) уход назад с ударом ногой вниз.

Исходное положение: оборонительная стойка.

Описание движений: противник атакует вас рукой в голову. Быстро выполните уход назад и одновременно проведите защиту ладонью левой руки, отбивая удар противника внутрь, направо. Опираясь на левую ногу, поднимите правую, согнув ее в колене, и нанесите удар ногой вниз, на уровне колена. Взгляд направлен вперед.

Практические действия: противник атакует вас спереди в голову. Вы отклоняете верхнюю часть корпуса назад, уходя от удара. Лево́й рукой выполните защиту ладонью, поднимите правую ногу и нанесите ею удар вниз в колено или переднюю часть голени противника. (см.: рис. 2-103).



2-102



2-103

Требования: защита ладонью и удар стопой должны быть хорошо скоординированы. Грудь «закрыта», живот втянут, движения быстрые и мощные, касания точны;

б) удар «когтями» правой руки.

Продолжая контратаку, опустите правую ногу перед собой, корпус разверните влево на 90°. Левая рука перед грудью, правую сформируйте в «когти» и нанесите ею удар вперед на уровне головы. Усилие посылайте к основанию «когтей». Взгляд на правую руку.

Практические действия: воспользовавшись тем, что противник отдернул атакованную вашу ногу и защищается, быстро приблизьтесь к нему на полшага и «когтями» атакуйте его в лицо. (см.: рис. 2-104).

Требования: выходить вперед, сближаясь с противником, надо быстро и мощно, удар раскрытыми пальцами должен быть сильным, резким, решительным. Усилие начинается от поясницы и ног и посылается к основанию пальцев;

в) удар левым кулаком снизу.

В продолжение атаки ногами скользите вперед на полшага, образуя стойку *цибу*. Тело разверните вправо на 90°. Одновременно правую руку подтяните назад в положение перед грудью, левой рукой, сжатой в кулак, вслед за поворотом корпуса проведите удар снизу по направлению вперед—вверх на уровне живота. Взгляд вперед.

Практические действия: воспользовавшись тем, что противник закрывает голову, приблизьтесь к нему и ударом левым кулаком снизу атакуйте его в живот. (см.: рис. 2-105).

Требования: усилие удара создается поворотом корпуса и «закручиванием» талии и затем посылается к передней поверхности кулака. Движения быстрые, смелые, мощные;



2-104

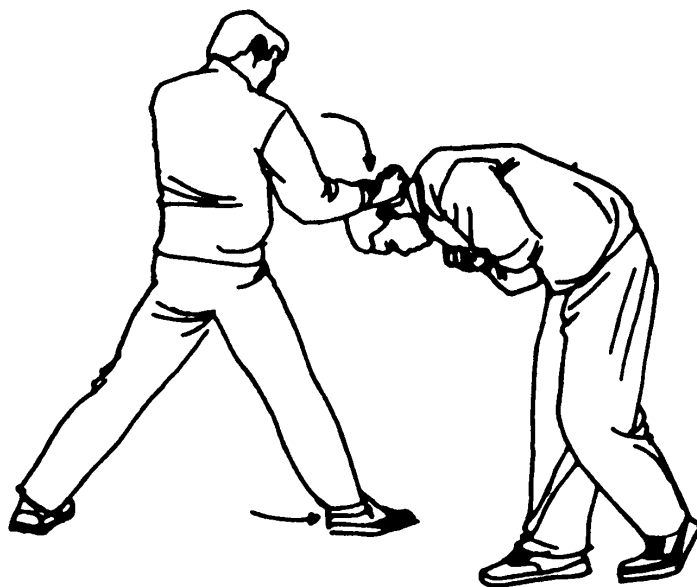


2-105

г) удар правым кулаком вниз.

Продолжайте вашу контратаку. Раскройте пальцы правой руки, захватите ими противника и пригните его вниз до уровня живота. Разверните корпус влево на 90°, образуя стойку *цибу*. Одновременно кулаком правой руки нанесите резкий удар сверху вперед—вниз. Взгляд — на правый кулак.

Практические действия: воспользуйтесь тем, что противник нагнулся вперед, закрывая живот, левой рукой захватите противника и пригните его вниз. Одновременно правым кулаком нанесите противнику удар сверху вниз по затылку. (см.: рис. 2-106).



2-106

Требования: будьте осторожны к возможной контратаке противника. Ваши движения должны быть быстрыми, решительными, резкими, слитно переходить одно в другое.

7. **Защита от удара ногой.** (Защита ладонью вниз и удар сжатыми пальцами. Удар правой пяткой. Удар правым кулаком снизу):

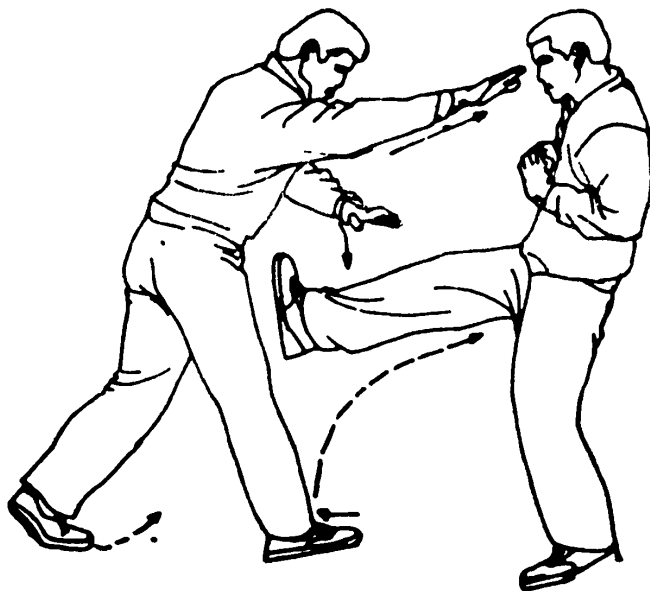
а) защита ладонью вниз и удар сжатыми пальцами.

Исходное положение: оборонительная стойка.

Описание движений: противник внезапно атаковал вас ногой в живот. Быстро отступите назад левой ногой, развернитесь влево на 90°. Одновременно проведите защиту ладонью левой руки вниз. Вместе с поворотом туловища влево нанесите удар сжатыми пальцами правой руки вперед на уровне глаз.

Практические действия: противник внезапно атаковал вас ударом правой пяткой в живот или ребра. Быстро отступите назад, уходя от удара. Одновременно отбейте правую ногу противника левой ладонью вниз. Правой рукой нанесите ему удар кончиками сжатых пальцев по глазам. (см.: рис. 2-107).

Требования: уход назад и поворот корпуса должны выполняться быстро и уверенно, защита и удар руками должны выполняться слитно;



2-107

б) удар правой пяткой.

Продолжая контратаку, подтяните обе руки в положение перед грудью. Лево́й ногой сделайте скользящие полшага вперед, центр тяжести тела перенесите назад, опора на левую ногу. Правую ногу поднимите и нанесите удар пяткой вперед на уровне живота.

Практические действия: воспользовавшись тем, что противник закрывает голову и верхнюю часть туловища, быстро приблизьтесь к нему, подняв правую ногу, атакуйте пяткой противника в живот. (см.: рис. 2-108).

Требования: удар пяткой выполняется быстро и мощно, грудь «закрыта», живот втянут, усилие посылается к пятке;

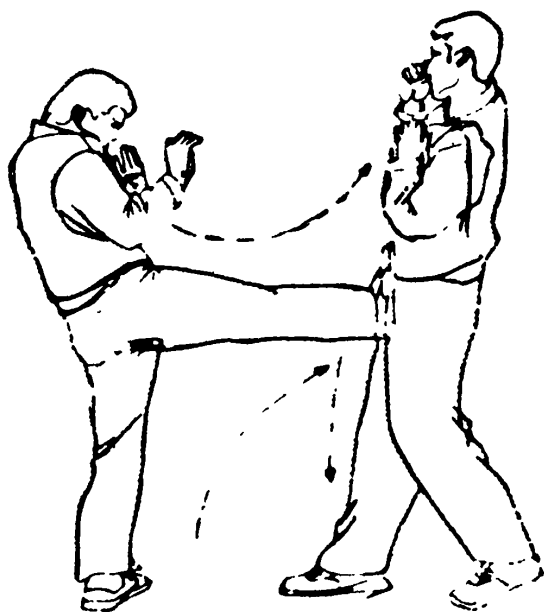
в) удар правым кулаком снизу.

Выполнив удар пяткой, опустите ногу впереди, таким образом приблизьтесь к противнику. Развернитесь влево на 90°. Лево́й ногой сделайте полшага вперед, образовав высокую стойку *цибу*. Одновременно вместе с перемещением центра тяжести тела вперед правой рукой нанесите удар кулаком в направлении снизу вперед—вверх до уровня груди. Левая рука — перед грудью, взгляд вперед.

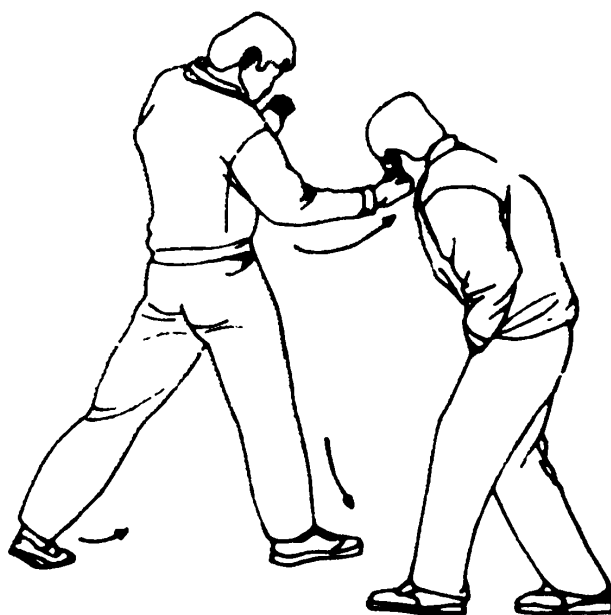
Практические действия: после вашего удара ногой противник втянул живот и нагнулся вперед. Приблизьтесь к нему и правой рукой проведите удар правым кулаком снизу в голову противника. (см.: рис. 2-109).

Требования: движения быстрые и сильные, вы атакуете противника серией приемов, не давая ему перевести дух. Удар

пяткой начинается с толчка ногой и «закрутки» талии. Опустите ц и, напрягите живот. Усилие должно без помех достигать ударной точки.



2-108



2-109

ГЛАВА 4. Действия кулаком и локтем

Хулиганы и преступники обычно выбирают глухие и укрытые от глаз места, вплотную приближаются к жертве, применяют насилие и угрозы, тем самым лишая потерпевшего возможности защитить себя. В данной главе рассматриваются способы и приемы защиты и контратаки именно в подобной ситуации. Эти приемы практичны, легки для изучения и эффективны. Они основаны на взаимодействии рук и ног, на использовании ударов кулаками и локтями, пригодны для борьбы и на ближней и на дальней дистанции. На дальней дистанции действовать рукой, на ближней — локтем, вплотную — туловищем. Это принципы ведения рукопашной схватки в дуаньда и ушу. Радиус действия локтя более короткий, чем у кулака. Удар локтем происходит мгновенно. Локти помогут вам восполнить ограниченность возможностей рук и ног в борьбе вплотную. Ведь в тот момент, когда дистанция между вами и противником сходит на нет, руки и ноги теряют значительную часть своих возможностей, и вам не обойтись без локтей ни в защите, ни в контратаке.

Локтевой сустав имеет острое твердое окончание. Приводимый в движение талией, плечевым суставом, он действует

гибко и подвижно, искусно и надежно, быстро и мощно. Его движения непредсказуемы для противника, им можно защищаться и можно атаковать.

В сравнении с ударом кулака, удар локтем куда как стремительнее, неожиданнее и наиболее удобен для защиты в ближнем бою. «Кулаки не отпускать от центра, локти не отпускать от боков. Лучше получить десять ударов рукой, чем один локтем. Противнику, с какой бы стороны от вас он ни находился, трудно защититься от удара локтем. Удар локтем трудно блокировать». Эти афоризмы — обобщение опыта различных школ кулачных бойцов, они показывают, сколь важное место занимают приемы действий локтями в технике ушу. Приемов таких великое множество, один локоть может превратиться в несколько, кулак может вести за собой локоть, а может и следовать за ним, вперед и назад, вверх и вниз, вправо и влево — движения локтем весьма разнообразны. Основные удары локтем, это удары назад и вперед, сбоку, снизу, вперед, вниз и др., а в сочетании с различными действиями рук и ног разнообразие приемов значительно возрастает. Эти приемы и составляют основу техники самообороны в ближнем бою.

Приемы для кулака и локтя — это унаследованный нами опыт предков, в основе которого лежит правило: на дальней дистанции используйте руку, в ближнем бою — локоть. Можно сказать, что в этих приемах собрано лучшее из того, что накоплено в технике рукопашного боя в плане применения локтей.

1. ОСНОВНЫЕ УДАРЫ ЛОКТЕМ

1. Удар левым локтем назад.

Исходное положение: правая нога впереди, оборонительная стойка.

Описание движений: руки согнуты в локтях и прижаты к бокам.левой ногой сделайте полшага назад, центр тяжести тела сместите назад, одновременно левым локтем резко нанесите удар назад (см.: рис. 2-110).

Внимание: удар левым локтем наносится внезапно и резко, рука жесткая, талия напряжена, усилие гладко передается к ударной точке.

Применение: удар применяется для внезапной атаки противника в живот, ребра.

2. Удар «крутящийся локоть» левой рукой.

Исходное положение: оборонительная стойка.

Описание движений: левой ногой сделайте полшага влево вперед, центр тяжести перенесите назад и повернитесь направо. Одновременно подтяните правый локоть в положение перед грудью, левым локтем вместе с поворотом туловища наносите блок—удар по дуге слева вверх—направо. Во время удара предплечье расположено вертикально земле и поворачивается наружу (см.: рис. 2-111).

Внимание: усилие начинается от поясницы, движение локтя слева—вверх—направо должно быть мощным и резким.

Применение: это защита переходящая в нападение, предназначена для атаки в локтевой сустав противника.

3. Удар локтем левой руки перед собой.

Исходное положение: оборонительная стойка.

Описание движений: левой ногой сделайте шаг вперед. Одновременно развернитесь корпусом вправо на 180°. Левая рука, согнутая в локте, следуя за поворотом корпуса, наносит локтем удар по дуге слева направо. Правой рукой держите запястье левой, придавая ей дополнительной усилие (см.: рис. 2-112).

Внимание: поворот корпуса должен быть быстрым, усилие посылается к острию локтя.

Применение: ударом перед собой атакуйте противника в голову и шею.

4. Удар левым локтем вперед—вверх.

Исходное положение: оборонительная стойка.

Описание движений: левую руку согнуть в локте, предплечье повернуть внутрь. Острие локтя выставить вперед, правую ладонь положите на переднюю поверхность левого кулака.левой ногой сделайте полшага вперед, правой подшагните к левой, пятки слегка оторвать от земли, левым локтем нанести резкий удар вверх, используя толчок всем телом. Правой ладонью резко толкнуть левый кулак. Взгляд — за локоть. (см.: рис. 2-113).

Внимание: во время удара локтем плечи высоко поднять, острие локтя смотрит вверх.

Применение: удар применяется для атаки противника в нижнюю челюсть и лицо.



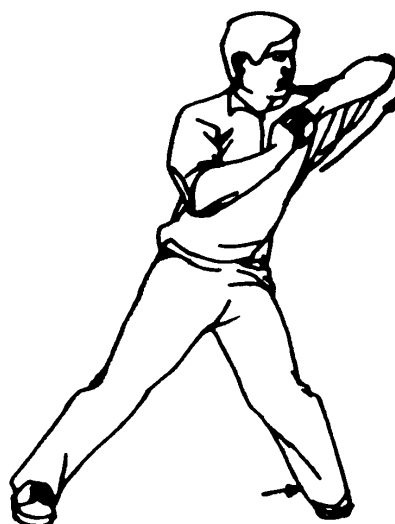
2-110



2-111



2-112



2-113

5. Удар локтем левой руки вперед.

Исходное положение: оборонительная стойка.

Описание движений: левую руку согнуть в локте, предплечье повернуть внутрь. Острие локтя смотрит вперед.левой ногой сделать полшага вперед, одновременно нанести локтем удар вперед. Правой ладонью можно толкать левый кулак. Взгляд вперед. (см.: рис. 2-114).

Внимание: во время удара локоть и плечи на одном уровне.

Применение: для атаки в грудь и живот противника.

6. Удар левым локтем вперед—вниз.

Исходное положение: оборонительная стойка.

Описание движений: левую руку согнуть в локте, предплечье повернуть внутрь. Острие локтя слегка опустить вниз, правую ладонь упереть в левый кулак. Центр тяжести тела опустить вниз, ноги согнуть.левой ногой сделать шаг вперед, одновременно левым локтем нанести резкий удар по наклонной вниз—вперед. Правой ладонью резко толкнуть левый кулак. Взгляд вперед вниз. (см.: рис. 2-115).

Внимание: при ударе локтем вниз плечо опустить.

Применение: для атаки в живот, пах противника.

7. Удар левым локтем снизу.

Исходное положение: оборонительная стойка.

Описание движений: левую руку согнуть в локте, резко задрать локоть вверх. Острием локтя и прилегающей частью предплечья нанести удар. Одновременно сделать шаг вперед левой ногой. Правую пятку приподнять, затем подшагнуть вперед. (см.: рис. 2-116).

Внимание: во время удара плечевой сустав поднять высоко вверх. Острие локтя движется по диагонали вперед—вверх.

Применение: для атаки противника в нижнюю челюсть.

8. Боковой удар левым локтем.

Исходное положение: оборонительная стойка.

Описание движений: левой ногой шагните вперед, левое предплечье поверните внутрь, согните руку в локте и внешней стороной предплечья нанесите удар по дуге в горизонтальной плоскости перед собой. Взгляд направлен вперед. (см.: рис. 2-117).

Внимание: удар локтем должен быть четким и стремительным.

Применение: для атаки противника в средний и верхний уровень.

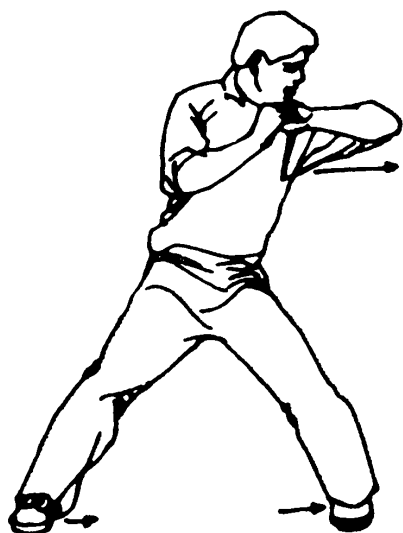


图 2-114

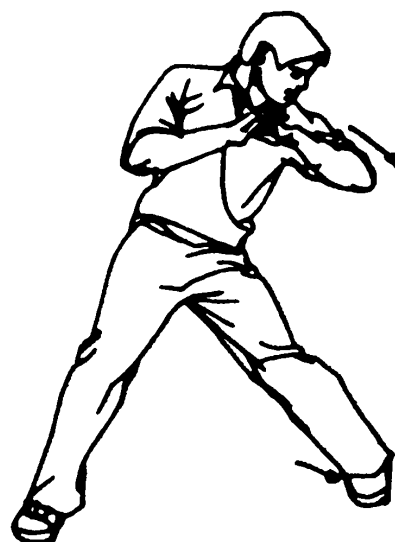


图 2-115



2-116



2-117

9. «Ножницы» локтями.

Исходное положение: оборонительная стойка.

Описание движений: левую руку выставить вперед, согнув в локте, расстояние между левым кулаком и корпусом примерно 30 сантиметров. Кулак развернуть тыльной частью вниз. Одновременно правой ладонью, находящейся примерно в 10 см от груди, сделать резкий толчок влево. Правый локоть согнуть под углом менее 90° , ладонь смотрит влево, корпус слегка разверните вправо (см.: рис. 2-118).

Внимание: локти с силой свести вместе, поворот корпуса внезапный.

Применение: если противник нападает на вас спереди, ударом «ножницы» можно вывести из строя его локтевой сустав.

10. Удар локтями навстречу друг другу.

Исходное положение: оборонительная стойка.

Описание движений: руки согнуть в локтях под углом менее 90°, затем развести их в стороны и резко нанести удар предплечьями вперед навстречу друг другу. Одновременно разворачивать предплечья внутрь. Локти согнуты под углом 90°, центры кулаков (т. е. место, куда упираются кончики сжатых пальцев) смотрят внутрь, взгляд вперед. (см.: рис. 2-119).

Внимание: когда локти стиснуты вместе, грудь «закрыта».

Применение: удар используется для атаки противника в голову.



2-118



2-119

11. Удар левым локтем назад вверх с помощью правой руки.

Исходное положение: оборонительная стойка.

Описание движений: левое предплечье повернуть внутрь, центр левого кулака смотрит вниз, острие локтя—влево. Правую ладонь упереть в левый кулак.левой ногой сделайте шаг назад, одновременно разверните корпус влево, левое плечо поднять и левым локтем нанести резкий удар назад—вверх. Правой рукой при этом толкайте левый кулак, взгляд назад (см.: рис. 2-120).

Внимание: поворот корпуса должен быть резким. Во время удара локтем плечо высоко поднять.

Применение: для атаки противника в нижнюю челюсть или лицо.

12. Удар левым локтем назад с помощью правой руки.

Исходное положение: оборонительная стойка.

Описание движений: левое предплечье повернуть внутрь, руку согнуть в локте, острие кулака направить назад, кисть сжать в кулак. Правую ладонь упереть в левый кулак.левой ногой сделать шаг назад, корпус резко разверните влево. Центр тяжести тела опустить вниз, ноги согнуть, левым локтем нанести резкий удар назад, правой ладонью при этом толкнуть левый кулак. Взгляд вперед вниз.

Внимание: поворот корпуса внезапный, плечевой сустав опущен вниз, удар направлен назад так же, как и описанный выше удар левым локтем назад.

Применение: для атаки противника в живот и в пах.

13. Удар левым локтем вниз.

Исходное положение: оборонительная стойка.

Описание движений: левый локоть согнуть под углом менее 90°, плечо поднять, левый кулак поднять вверх к левой стороне головы. Верхнюю часть корпуса наклонить вперед. Одновременно острием левого локтя резко ударить вниз. Взгляд вниз. (см.: рис. 2-121).

Внимание: резко опуская локоть вниз, надо использовать усилие всего тела. Кулак крепко сжат.

Применение: для атаки противника, который находится перед вами внизу.

14. Удар правым локтем вперед—вверх.

Исходное положение: оборонительная стойка.

Описание движений: левую руку согнуть в локте, предплечье повернуть внутрь. Корпус развернутый влево. Острие локтя направить вперед, левую ладонь упереть в правый кулак. Правой ногой сделать шаг вперед, левой ногой шагнуть вслед, пятку приподнять. Правым локтем, используя энергию движения тела вперед, нанести резкий удар вперед—вверх, при этом левой ладонью толкать правый кулак. Взгляд направлен вперед за локоть.

Внимание: во время удара плечо должно быть высоко поднято, выход вперед быстрый. Данный удар аналогичен удару левым локтем вперед—вверх, но выполняется другой рукой.

Применение: для атаки противника в нижнюю челюсть или лицо.



2-120



2-121

15. Удар правым локтем вперед.

Исходное положение: оборонительная стойка.

Описание движений: правую руку согнуть в локте, предплечье повернуть внутрь. Корпус повернуть влево. Острие локтя направить вперед. Левую ладонь упереть в правый кулак, правой ногой сделать шаг вперед, левой — шагнуть вслед, пятку приподнять; используя энергию движения тела вперед, нанести правым локтем удар вперед в горизонтальной плоскости.

Внимание: выход вперед должен быть внезапным, во время удара локоть и плечо находятся на одном уровне. Данный удар — зеркальное отражение удара левым локтем вперед.

Применение: для атаки противника в грудь, живот.

16. Удар правым локтем вперед—вниз.

Исходное положение: оборонительная стойка.

Описание движений: правую руку согнуть в локте, предплечье повернуть внутрь, корпус развернуть влево, острие локтя направить вниз. Левую ладонь упереть в правый кулак, правой ногой сделать шаг вперед, центр тяжести тела опустить вниз, ноги согнуть в коленях. Одновременно, используя движение центра тяжести тела вниз, правым локтем нанести удар по наклонной вниз, при этом левой ладонью толкайте правый кулак. Взгляд направлен вперед.

Внимание: выход вперед выполняется быстро, локоть движется по наклонной вниз, плечи опущены. Данный удар является правым аналогом удара левым локтем вниз.

Применение: предназначен для атаки противника в живот, пах.

17. Боковой удар правым локтем.

Исходное положение: оборонительная стойка.

Описание движений: правой ногой сделать шаг вперед, одновременно правую руку согнуть в локте и нанести внешней стороной предплечья удар в горизонтальной плоскости справа вперед. Смотреть вперед за локоть.

Внимание: боковой удар локтем выполняется с помощью усилия, создаваемого движением талии. Он выполняется аналогично боковому удару левым локтем, но другой рукой.

Применение: используется для атаки противника в средний и верхний уровень.

18. Удар правым локтем вниз.

Исходное положение: оборонительная стойка.

Описание движений: правый локоть согнуть под углом меньше 90° , плечо высоко поднять, правый кулак поднять к правой стороне головы, центр кулака смотрит влево, острие локтя направлено вниз. Грудь «закрыта», живот втянут. Правым локтем нанести резкий удар вниз. Смотреть вперед. Удар выполняется аналогично удару левым локтем сверху, но другой рукой.

Внимание: во время выполнения удара используйте силу движения тела вниз. Опустите цп, напрягите живот. Усилие посылается к острию локтя.

Применение: используется для атаки противника, находящегося внизу, или его конечности, атакующей вас в нижний уровень.

19. Удар правым локтем назад.

Исходное положение: оборонительная стойка.

Описание движений: руки согнуть в локтях и прижать к бокам. Правой ногой отступить полшага назад, центр тяжести тела перенести назад, одновременно правым локтем резко ударить назад. Данный удар аналогичен удару левым локтем назад.

Внимание: движения рук и ног выполняются одновременно. Удар локтем должен быть внезапным, рука жесткой, талия напряжена.

Примечание: удар используется для атаки назад в живот и ребра противника.

20. Удар «Крутящийся локоть» правой рукой.

Исходное положение: оборонительная стойка.

Описание движений: правой ногой сделать полшага вправо—вперед, центр тяжести тела сместить назад, корпус повернуть влево, левый локоть перед грудью. Одновременно правым локтем вместе с поворотом тела по дуге справа—вверх—налево выполняется блок-удар. Предплечье повернуть наружу. Прием является зеркальным отражением «крутящегося локтя» левой рукой.

Внимание: корпус поворачивается в талии. «Крутящийся локоть» выполняется стремительно, усилие посылается к внешней стороне предплечья.

Примечание: этот прием — защита, несущая в себе нападение. Атака направлена против локтевого сустава противника.

21. Удар правым локтем перед собой.

Исходное положение: оборонительная стойка.

Описание движений: правой ногой сделать шаг вперед, пронося ее мимо внутренней стороны левой стопы. Одновременно тело развернуть влево на 180° , правую руку согнуть в локте и вместе с поворотом туловища нанести удар по дуге справа налево в горизонтальной плоскости. Левая рука — на правом запястье (см.: рис. 2-122).

Внимание: поворот корпуса и удар должны быть стремительны, усилие посылается к острию локтя и внешней стороне предплечья.

Применение: удар применяется для поражения головы и шеи противника.



22. Удар правым локтем назад вверх.

Исходное положение: оборонительная стойка.

Описание движений: левую руку подтянуть в положение перед грудью. Корпус развернуть вправо на 90°, правой ногой сделать шаг вправо—назад, одновременно поднять правое плечо, правым локтем нанести резкий удар назад—вверх.левой ладонью резко толкнуть назад—вверх правый кулак. Взгляд направлен на правый локоть. Удар аналогичен удару левым локтем назад—вверх, но выполняется другой рукой.

Внимание: поворот корпуса должен быть резким. Во время удара плечо поднять.

Применение: удар предназначен для атаки в нижнюю челюсть противника, находящегося сзади.

23. Удар правым локтем назад.

Исходное положение: оборонительная стойка.

Описание движений: левую ладонью упереть в правый кулак, корпус развернуть вправо, острие локтя направлено назад. Правой ногой отступите назад, одновременно опустите вниз центр тяжести тела, ноги согните, центр тяжести отклоните к правой ноге. Пятку левой ноги приподнять, правым локтем нанести резкий удар назад, левая ладонь при этом толкает кулак. Данный удар является зеркальным отражением удара левым локтем назад.

Внимание: поворот корпуса должен быть внезапным, плечевой сустав опущен, удар локтем резкий.

Применение: удар предназначен для поражения противника в живот, пах.

24. Удар правым локтем снизу.

Исходное положение: оборонительная стойка.

Описание движений: правую руку согнуть в локте, одновременно сделать шаг вперед и резко «задрать» правый локоть вперед—вверх. Взгляд направлен вперед за локоть. Удар правым локтем снизу аналогичен описанному выше удару левым локтем снизу.

Внимание: выход вперед выполняется быстро, во время удара плечевой сустав поднять вверх, острие локтя движется по линии снизу—вперед—вверх.

Применение: удар предназначен для атаки в нижнюю челюсть противника.

2. КОНТРАТАКУЮЩИЕ СВЯЗКИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ УДАРОВ КУЛАКОМ И ЛОКТЕМ

Защита от удара в голову

1. Защита левым предплечьем.
2. Прямой удар правым кулаком.
3. Заднескрестный шаг и удар локтем назад.
4. Удар левым локтем назад вверх.
5. Поворот корпуса, переход в стойку цибу и прямой удар кулаком.

1. Защита левым предплечьем.

Исходное положение: левая нога впереди, оборонительная стойка.

Описание движений: левой ногой сделать шаг назад, пронося ее мимо внутренней стороны правой стопы. Верхнюю часть корпуса развернуть вправо на 90°, грудь расправлена. Одновременно предплечьем согнутой в локте левой руки вслед за поворотом корпуса выполнить защиту слева—направо в горизонтальной плоскости. Правый кулак подтянуть в положение перед грудью. Взгляд направлен вперед.

Требования: при выполнении защиты корпус поворачивается в талии. Предплечье перпендикулярно земле, повернуто наружу. Движения быстрые, действия руками и ногами выполняются одновременно.

Практические действия: противник наносит вам прямой удар левым кулаком в голову. Вы быстро делаете шаг назад и левым предплечьем выполняете защиту слева направо (см.: рис. 2-123).

Помните, что шаг назад и блок выполняются одновременно, быстро и резко.

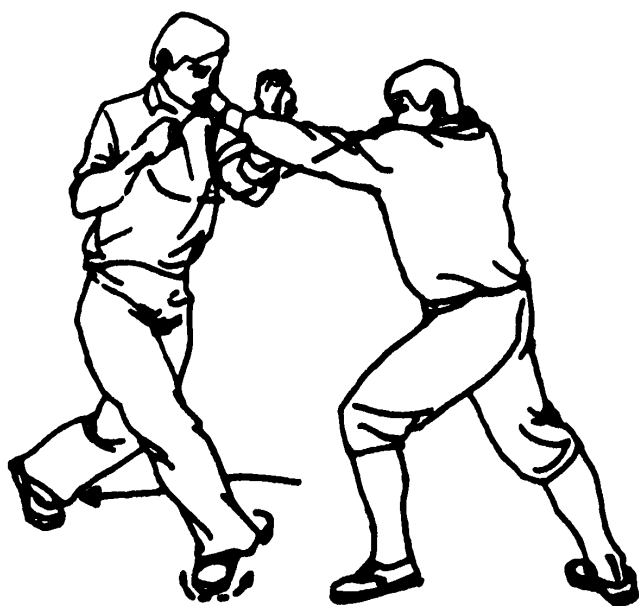
2. Прямой удар правым кулаком.

Выполнив блок, верхнюю часть корпуса быстро разверните влево на 90°, правой ногой сделайте шаг вперед. Одновременно левый кулак подтяните в положение перед грудью, а правым вместе с поворотом корпуса нанесите прямой удар вперед на уровне шеи. Взгляд направлен вперед вправо.

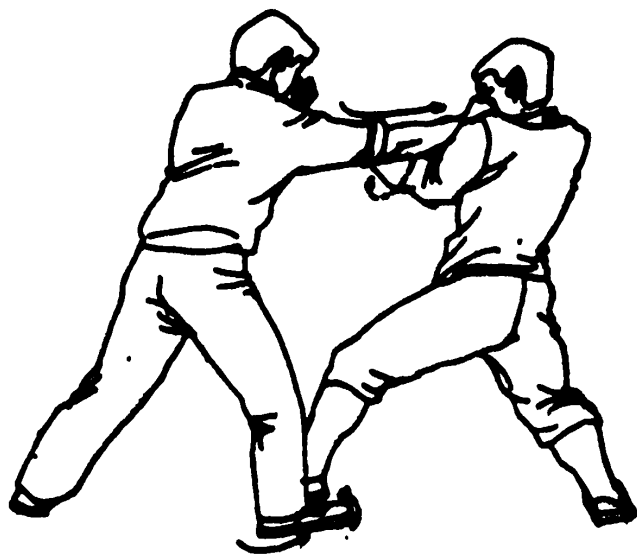
Внимание: удар кулаком должен быть скоординирован с поворотом корпуса. Усилие идет от талии и бедра.

Практические действия: противник нападает на вас, вы же наносите ему прямой удар правым кулаком в голову или шею. (см.: рис. 2-124).

Помните, что усилие начинается от талии, рука жесткая, талия напряжена, движение резкое и быстрое, усилие посылайте к передней поверхности кулака.



2-123



2-124

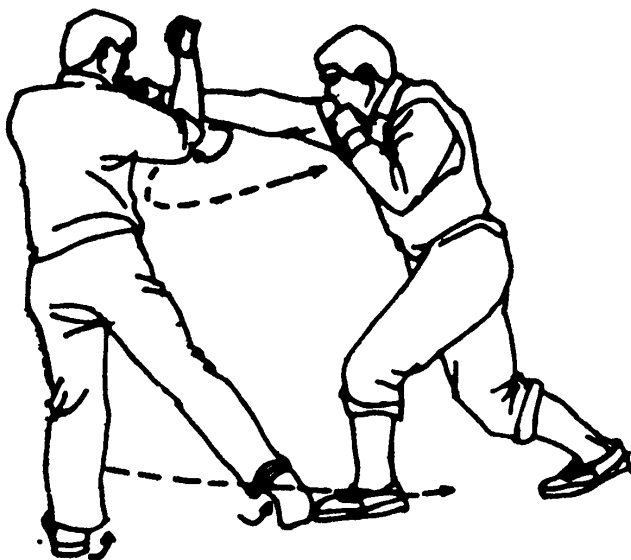
3. Заднескрестный шаг и удар локтем назад.

Продолжайте контратаку. Правую руку согните в локте и выполняйте защиту влево правым предплечьем. Правую ногу подтяните к себе на полшага, носок поверните внутрь. Одновременно верхнюю часть корпуса разверните влево. Вслед за этим левой ногой шагните назад вправо за линию правой ноги. Левая рука в этот момент закрывает шею. Правый локоть опустите вниз и нанесите им удар вправо—назад. Взгляд направлен вправо—назад.

Требования: комбинация действий, состоящая из защиты правым предплечьем внутрь, заднескрестного шага левой ногой и удара локтем должна выполняться слитно. Опустите ци, напрягите живот.

Практические действия: центр тяжести тела противника сместился назад, одновременно противник правым кулаком атакует вас в голову. Правым предплечьем отбейте руку противника влево. (см.: рис. 2-125). Вслед за этим зашагните левой ногой вправо за линию правой стопы, сокращая до минимума расстояние до живота противника, и в этот же момент правым локтем атакуйте противника в ребра ударом назад. (см.: рис. 2-126).

Внимание: оборона должна содержать в себе нападение. Удар локтем выполняется резко, быстро и решительно.



2-125



2-126

4. Удар левым локтем назад—вверх.

Продолжая контратаку, центр тяжести тела перенесите назад влево, разверните корпус влево на 90° . Одновременно согните левую руку в локте и вместе с поворотом корпуса нанесите удар локтем влево—назад—вверх. Правая рука перед грудью. Взгляд устремлен в направлении левого локтя.

Требования: поворот корпуса влево и удар локтем должны выполняться быстро, рука жесткая, талию не расслаблять, усилие посылайте к острию локтя.

Практические действия: вы внезапно разворачиваете корпус влево, левым локтем наносите удар назад вверх в шею противника. (см.: рис. 2-127).

Помните, что поворот корпуса и удар локтем выполняются быстро. Будьте осторожны к возможной атаке противника в пространство под левой подмышкой. Опустите ци, напрягите живот. Усилие резкое и мощное.

5. Поворот корпуса, переход в стойку цибу и прямой удар кулаком.

Выполнив удар локтем, разверните корпус влево на 180° , левой ногой сделайте полшага вперед, правую ногу также подтяните вперед, перейдя таким образом в левую переднюю стойку (цибу). Одновременно опустите левый локоть, согнутой рукой закрывайте грудь. Правым кулаком нанесите прямой удар вперед на уровне груди. Взгляд направлен вперед.

Требования: движения резкие, ци умножает силу. Поворот корпуса, выход вперед и удар выполняются слитно.

Практические действия: пользуясь тем, что противник закрывает руками голову, быстро повернуться, сблизиться с противником и правым кулаком нанести ему удар в живот, окончательно усмирив нападающего (см.: рис. 2-128).



2-127



2-128

Помните, что во время поворота корпуса влево левый локоть опущен и закрывает тело от возможной контратаки противника. Удар правым кулаком должен быть быстрым, яростным и точным.

2. Защита от нападения противника руками и ногами.

1. Защита от удара рукой и удар по ноге противника.
2. Боковой удар правым кулаком.
3. Боковой удар левым локтем.
4. Удар левым локтем вперед—вниз.

1. Защита от удара рукой и удар по ноге противника.

Исходное положение: оборонительная стойка.

Описание движений: расправив грудь, развернуть корпус вправо на 45° , правая рука перед грудью. Лево́й рукой, согнутой в локте, вместе с поворотом корпуса выполнить защиту предплечьем внутрь слева направо. Продолжая комбинацию, перенести центр тяжести тела вправо, левую ногу приставить к правой, присесть и нанести лево́й рукой удар кулаком вниз—влево—назад. Взгляд направлен вперед.

Внимание: защита и удар выполняются быстро, опустите цы, напрягите живот.

Практические действия: противник атакует вас прямым ударом правым кулаком в голову. Вы отбиваете левым предплечьем руку противника, и сразу же вслед за этим он нано-

сит вам удар правой пяткой в живот. Вы переносите центр тяжести тела назад, приседаете и ударом левым кулаком вниз отбиваете правую ногу противника. (см.: рис. 2-129, 2-130).

Помните, что защита рукой выполняется резко, предплечье повернуть наружу. Удар кулаком сверху вниз и приседание выполняются одновременно.

2. Боковой удар правым кулаком.

Не останавливаясь, левой ногой сделайте шаг вперед, ноги согните. Одновременно с шагом вперед правым кулаком нанесите боковой удар на уровне шеи. Левая рука перед грудью. Взгляд направлен вперед, за правый кулак.

Требования: шаг вперед, перемещение центра тяжести и удар правой рукой выполняются слитным движением.

Практические действия: воспользовавшись тем, что противник перешел к защите и отступает, приблизьтесь к нему и нанесите боковой удар правым кулаком в голову. (см.: рис. 2-131).

Внимание: будьте осторожны к возможной атаке противника спереди в голову. Усилие бокового удара начинается от талии и гладко передается к точке касания.

3. Боковой удар левым локтем.

Продолжая атаку, левой ногой сделайте полшага вперед, правой ногой шагните вслед. Разверните корпус вправо на 90°, одновременно правый кулак подтяните к груди, левую руку согните в локте и вместе с поворотом корпуса нанесите боковой удар левым локтем по линии слева—вперед—направо в горизонтальной плоскости на уровне шеи. Взгляд направлен вперед.

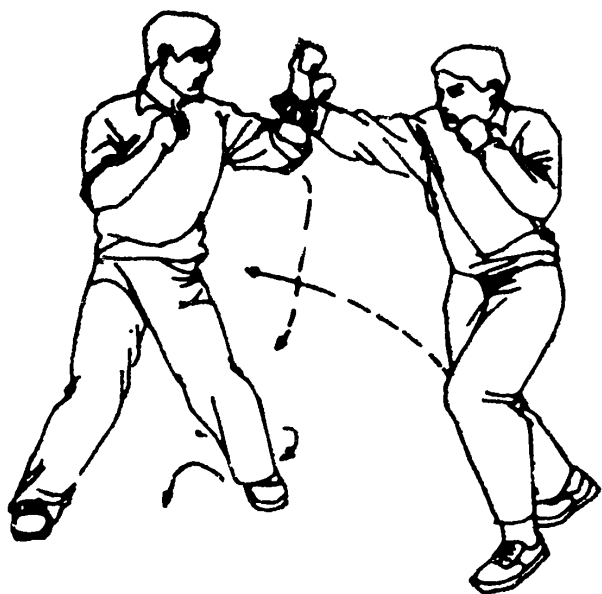
Требования: рука жесткая, талия напряжена, усилие посылается к острию локтя.

Практические действия: воспользовавшись тем, что противник уклонился вправо, приблизьтесь к нему и левым локтем нанесите боковой удар в голову или шею. (см. рис. 2-132).

Помните, что движения должны быть быстрыми, усилие мощно и беспрепятственно передаваться к локтю. Опустите цы, напрягите живот.

4. Удар левым локтем вперед—вниз.

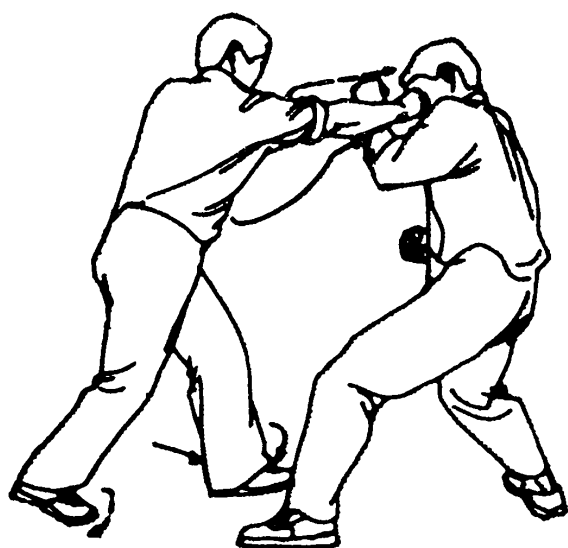
Продолжая атаку, опустите центр тяжести тела вниз. Левой ногой сделайте полшага влево вперед, правой шагните вслед, ноги согните в коленях, образовав стойку цибу (левую переднюю стойку). Одновременно левый локоть опустите вниз



2-129



2-130



2-131



2-132

и вместе с шагом вперед резко нанесите удар влево—вниз. Правой ладонью резко толкнуть вперед левый кулак. Взгляд устремлен в направлении левого локтя.

Требования: движения рук и ног тесно скоординированы, слитны, быстры. Усилие резкое, посылается к острию локтя.

Практические действия: левым локтем нанесите удар вперед вниз в ребра противника (См. рис. 2-133).

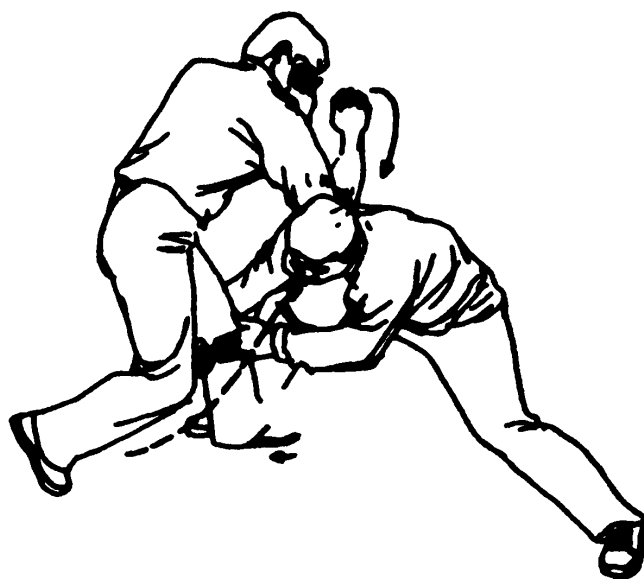
Помните, что обе руки делают усилие одновременно, во время удара опустите цы, напрягите живот. Усилие гладко передается к ударной точке.

Защита от захвата за ноги

1. Передняя стойка (цибу) и удар локтем вниз.
2. Удар правым коленом.
3. Удар локтем снизу с выходом вперед.
4. Смена стойки и удар кулаком вниз.
5. Передняя стойка и прямой удар правым кулаком.
6. Удар правой пяткой.



2-133



2-134

1. Передняя стойка и удар локтем вниз.

Исходное положение: оборонительная стойка.

Описание движений: перенесите центр тяжести тела назад, правой ногой сделайте полшага назад, левой — шагните вслед, перейдя в переднюю стойку. Левая рука, согнутая в локте, закрывает живот. Одновременно правой рукой нанесите удар локтем сверху вниз до уровня живота. Взгляд направлен вперед за локоть.

Требования: перенос центра тяжести тела назад и шаг назад должны выполняться быстро и согласованно. Смещение центра тяжести вниз с переходом в переднюю стойку и удар локтем сверху должны выполняться резко, усилие посылается к острию локтя. Опустите цп, напрягите живот.

Практические действия: противник бросается на вас низко, наклонив голову. Вы переносите центр тяжести тела назад, поднимаете правый локоть и наносите им удар сверху вниз по голове противника (См. рис. 2-134).

Помните, что отступить на шаг назад надо быстро, сохраняя устойчивое равновесие. Усилие удара локтем должно быть мощным, резким, левая рука находится перед грудью.

2. Удар правым коленом.

Продолжая контратаку, перенесите центр тяжести тела вперед, поднимите правое колено и нанесите им удар вперед-вверх. Руки перед грудью, взгляд направлен вперед.

Требования: удар коленом резкий, усилие посылается к колену.

Практические действия: противник подался назад и закрыл голову. Вам надо быстро поднять колено и нанести удар вперед-вверх в голову противника (См. рис. 2-135).



2-135



2-136

Внимание: обе руки находятся перед грудью, центр тяжести перенести вперед, усилие гладко посылается к ударной точке. Сохраняйте равновесие.

3. Удар локтем снизу с выходом вперед.

Нанеся удар коленом, ногу опустите вперед. Одновременно согнутым локтем правой руки нанесите удар снизу-вверх-вперед до уровня лба. Левая рука перед грудью, взгляд вперед за локоть.

Требования: шаг вперед и удар локтем выполняются быстро и с силой. Усилие посылайте к острию локтя. Рука жесткая, живот напряжен.

Практические действия: противник сместил центр тяжести тела назад, защищаясь от вашего удара коленом. Сделайте шаг вперед, правым локтем нанесите удар снизу-вверх в лоб противника (см.: рис. 2-136).

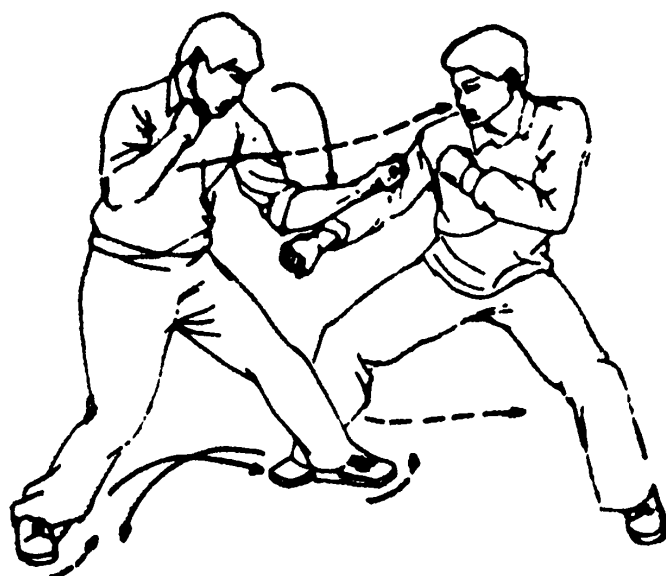
Помните, что удар локтем должен быть достаточно сильным, усилие посылать к острию локтя. Будьте осторожны к возможной контратаке противника вам в правый бок.

4. Смена стойки и удар кулаком вниз.

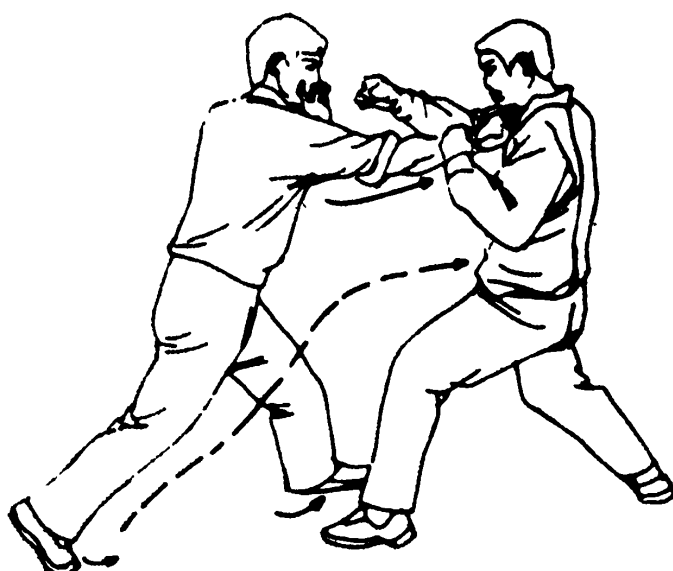
В продолжение вашей контратаки перестройтесь из правой передней стойки в полужонгальную, для чего левой ногой шагните вперед, а правой — назад, разверните корпус вправо на 90°. Одновременно с поворотом корпуса правым кулаком нанесите удар вперед — вниз и затем подтяните кулак к боку. Левую руку сожмите в кулак и нанесите ею удар кулаком сверху — вперед — вниз до уровня паха. Центр кулака направлен вверх. Взгляд вперед.

Требования: удар правым кулаком должен происходить по линии вперед — вниз. Усилие удара левым кулаком вниз должно исходить от талии, опустить цп, напрячь живот. Усилие посылайте к тыльной поверхности кулака.

Практические действия: противник отступил на шаг назад левой ногой. Правым кулаком атакует вас в ребра. Отступите правой ногой на полшага назад, повернитесь направо, поменяйте положение ног, правым кулаком нанесите удар сверху по голове противника, левым кулаком ударом вниз отбейте правую руку противника (см. рис. 2-137).



2-137



2-138

Помните, что поворот корпуса и смена положения ног должны выполняться быстро, удары кулаками должны быть достаточно сильными.

5. Передняя стойка и прямой удар правым кулаком.

Выполнив описанные выше действия, не останавливайтесь. Лево́й ногой сделайте полшага вперед, центр тяжести сместите вперед, выйдете в переднюю стойку (цибу). Одновременно лево́й кулак подтяните в положение перед грудью, правым кулаком нанесите удар вперед на уровне груди.

Требования: прием выполняется слитно, единым движением. Опущенное ци умножает усилие.

Практические действия: пользуясь тем, что противник отступил назад, переместите центр тяжести своего тела вперед, правым кулаком нанесите противнику прямой удар в голову (см. рис. 2-138).

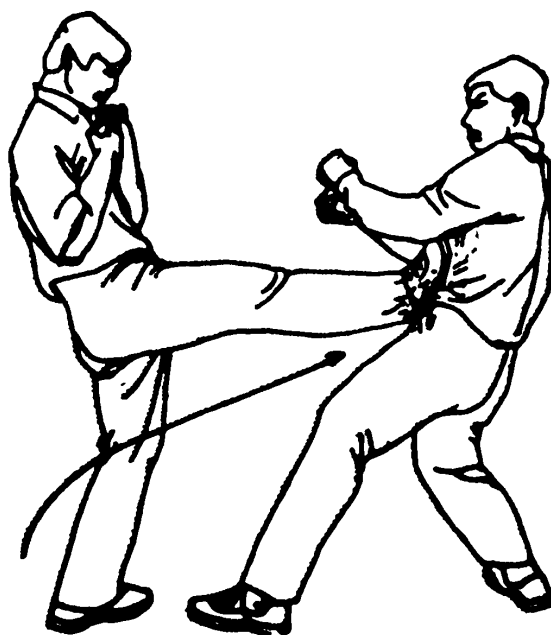
Помните, что усилие должно быть мощным. Ци опустить, живот напрячь. Усилие посылается к передней стороне кулака.

6. Удар правой пяткой.

Продолжая контратаку, руки подтяните в положение перед грудью, центр тяжести тела перенесите вперед, поднимите правую ногу и нанесите удар пяткой на уровне живота. Носок стопы направлен вверх, взгляд устремлен вперед.

Требования: движения должны быть быстрыми, точными, сильными. Усилие посылается к пятке.

Практические действия: вы поднимаете правую ногу и наносите противнику резкий удар пяткой в живот и тем самым окончательно его усмиряете (см. рис. 2-129).



2-139

Помните, что удар пяткой выполняется быстро, усилие без помех передается к точке касания. Если дистанция между вами и противником короткая, используйте удар коленом вперед, на более длинных дистанциях применяйте удар пяткой.

Защита от захвата сзади за талию

1. Шаг назад и удар локтем назад.
2. Поворот корпуса и прямой удар левым кулаком.
3. Удар согнутыми пальцами правой руки в горло.

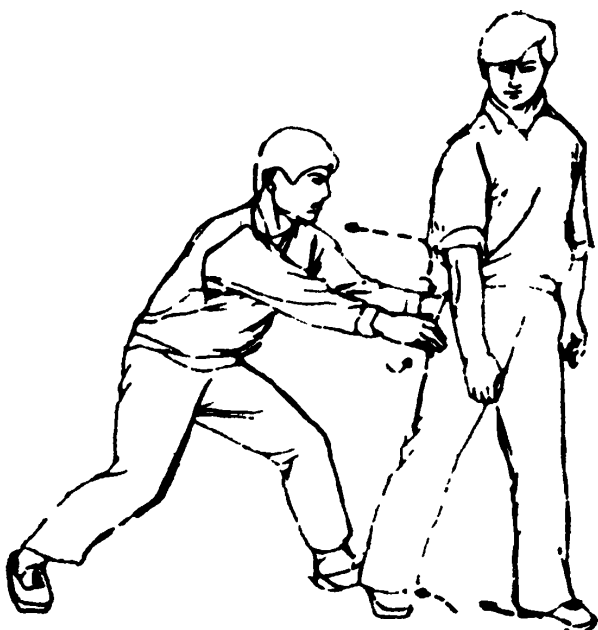
1. Шаг назад и удар локтем назад.

Исходное положение: оборонительная стойка.

Описание движений: центр тяжести тела быстро перенесите назад, правой ногой сделайте полшага назад, левой ногой шагните вслед. Одновременно, вместе с переносом центра тяжести тела назад согните правую руку и локтем нанесите резкий удар назад. Левая рука закрывает талию, взгляд направлен направо назад.

Требования: шаг назад и удар локтем выполняются одновременно. Опустите цп, напрягите живот. Центр тяжести тела смещен назад, усилие посылается к острию локтя.

Практические действия: противник пытается захватить вас сзади за талию. Опередив противника, быстро отступите назад и правым локтем нанесите удар назад, навстречу противнику в голову или шею (см. рис. 2-140, 2-141).



2-140



2-141

Внимание: опустите ци, напрягите живот, центр тяжести тела опустите вниз, используйте энергию движения тела противника вперед и своего тела назад для усиления удара. Удар локтем должен быть резким, усилие посылается к острию локтя.

2. Поворот корпуса и прямой удар левым кулаком.

Продолжая контратаку, развернитесь вправо на 180° и вместе с поворотом корпуса правым предплечьем проведите защиту по дуге вверх — направо, левым кулаком нанесите резкий удар вперед на уровне шеи. Взгляд направлен вперед.

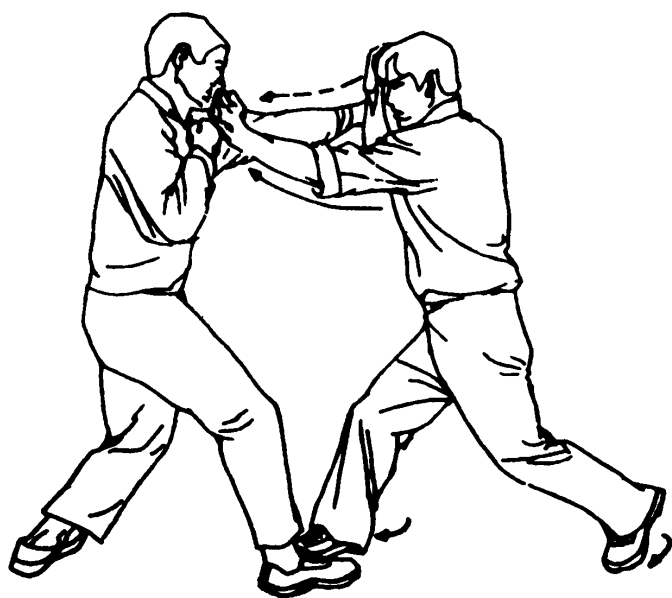
Требования: усилие удара начинается с толчка ноги и «закрутки» талии. Усилие мощное, резкое, с поворотом корпуса по оси.

Практические действия: воспользовавшись тем, что противник защищается от удара локтем, быстро развернитесь вправо, правым предплечьем проведите защиту наружу — направо, левым кулаком нанесите удар противнику в голову или шею (см. рис. 2—142).

Внимание: поворот корпуса с ударом левым кулаком следуют за действиями первого этапа комбинации без паузы, как серия наступательных приемов. Поворот корпуса и удар должны быть внезапными, стремительными и мощными.

3. Удар согнутыми пальцами правой руки в горло.

Продолжая действия предыдущего этапа, правой ногой сделайте полшага вперед, левой ногой шагните вслед, обра-



2-142



2-143

зовав правую переднюю стойку (цибу). Одновременно пальцы правой руки сжать вместе и согнуть в первом и втором суставах. Согнутыми вторыми суставами пальцев правой руки нанесите удар вперед на уровне глаз. Лево́й ладонью сделать давящее движение вниз перед грудью. Взгляд направлен вперед.

Требования: удар правой рукой должен быть мощным, движение точным и яростным.

Практические действия: вы проводите защиту левой ладонью вниз, отбивая удар противника правым кулаком. Согнутыми пальцами правой руки нанесите резкий удар противнику в глаза или шею, окончательно усмиряете противника, (см. рис. 2-143).

Помните, что левая и правая рука действуют, сменяя друг друга, слитно, в едином движении. Запястье и пальцы напряжены, усилие посылается к переднему краю ладони.

Защита от захвата за талию спереди

1. Удар коленом и локтем.
2. Выход вперед и боковой удар левым кулаком.
3. Удар правым кулаком снизу.

1. Удар коленом и локтем.

Исходное положение: левосторонняя оборонительная стойка.

Описание движений: центр тяжести тела перенести назад, корпус развернуть влево, левым коленом нанести удар вверх, левая рука перед грудью, правая согнута в локте. Одновременно вместе с поворотом корпуса правым локтем нанести удар по линии справа — налево — вниз до уровня паха. Взгляд направлен вперед.

Требования: удары коленом и локтем выполняются быстро и резко, мощно, усилие удара идет от талии и ноги.

Практические действия: противник, нагнув голову, пытается обхватить вас спереди за талию. Быстро сместите центр тяжести тела назад, левым коленом нанести удар противнику в голову, одновременно правым локтем также выполните удар по голове нападающего (см. рис. 2-144, 2-145).

Внимание: удары локтем и коленом должны быть стремительными. Сохраняйте равновесие. Усилие ударов начинается от талии.



2-144



2-145

2. Выход вперед, боковой удар левым кулаком.

Продолжая контратаку, левую ногу опустите впереди, делая таким образом шаг вперед. Корпус разверните вправо на 90° . Одновременно левую руку сожмите в кулак и вместе с поворотом корпуса нанести противнику боковой удар по линии слева — направо — вперед на уровне шеи. Центр кулака смотрит вниз. Правая рука перед грудью, взгляд устремлен вперед.

Требования: выход вперед и боковой удар выполняются быстро и мощно, усилие удара создается «закруткой» талии.

Практические действия: воспользовавшись тем, что противник отступил и защищается, сделав шаг вперед, сблизьтесь с противником и нанесите ему боковой удар в голову или шею (см. рис. 2-146).

Помните, что движения должны быть быстрыми, резкими, мощными. Амплитуда удара левой рукой должна быть небольшой. Усилие посылается к передней поверхности кулака.

3. Удар правым кулаком снизу.

Продолжая контратаку, левой ногой сделайте полшага вперед. Правой ногой шагните вслед. Одновременно левый кулак подтяните к себе в положение перед грудью. Правым кулаком нанесите удар снизу по направлению вперед — вверх на уровне живота. Центр кулака смотрит вверх, взгляд направлен вперед.

Требования: выход вперед и удар кулаком выполняются стремительно, опустить цп, напрячь живот. Усилие посыла-ется к передней поверхности кулака.

Практические действия: противник закрывается от ва-шего бокового удара левым кулаком. Приблизьтесь к против-нику и нанесите ему удар правым кулаком снизу в живот или в лоб (см.: рис. 2-147).



2-146



2-147

Помните, что движения должны быть стремительными, мощными, усилие начинается от талии.

Защита от удара левым кулаком в горло

1. Захват запястья и удар локтем.
2. Удар правым локтем назад — вниз.

1. Захват запястья и удар локтем.

Исходное положение: левосторонняя оборонительная стойка.

Описание движений: центр тяжести тела сместить назад, левую ногу подтянуть к себе на полшага. Одновременно пра-вая рука движется по дуге снизу в положение перед грудью, затем справа — налево — вверх и делает захват. Правая рука, согнутая в локте, находится перед грудью; одновремен-но с проведением захвата левой рукой корпус разверните влево на 180° , левую руку потяните назад, центр тяжести тела сместите вперед, правой ногой шагните вперед и одно-временно правым локтем нанесите удар перед собой по ли-нии сзади — вперед — налево. Левая рука закрывает пра-вое запястье, взгляд направлен вперед.

Требования: захват и удар локтем должны выполняться слитно. Движение левой руки назад и шаг правой ногой вперед должны быть хорошо скоординированы. Усилие посылается к острию локтя.

Практические действия: противник наносит вам прямой удар левым кулаком в шею. Вы смещаете центр тяжести тела назад, левой рукой по линии от груди наружу захватите запястье противника и уведите его руку назад, сделайте шаг вперед и правым локтем нанесите удар перед собой противнику в шею (см. рис. 2-148, 2-149).

Помните, что движения должны быть быстрыми, усилие мощным. Вы атакуете сбоку.



2-148



2-149

2. Удар правым локтем назад — вниз.

В продолжении вашей контратаки правой ногой сделайте полшага вправо — вперед, левой ногой шагните вслед, одновременно опустите правый локоть и нанесите им удар назад — вниз.левой рукой резко толкните правый кулак. Взгляд направлен на правый локоть.

Требования: движения резкие, опустить цп, напрячь живот. Усилие короткое и резкое.

Практические действия: перенесите центр тяжести тела вправо, сблизьтесь с противником и нанесите удар локтем по наклонной вниз противнику в живот, ребра (см. рис. 2-150).

Помните, что во время удара рука и талия жесткие, усилие посылается к острию локтя.



2-150

Освобождение от захвата спереди за одежду

1. Поворот туловища и удар «крутящийся локоть».
2. Удар коленом и кулаком.

Исходное положение: левая нога впереди.

Описание движений: центр тяжести тела сместите вправо, разверните туловище вправо, грудь расправлена. Одновременно правой рукой толкайте влево руку противника, захватившую вашу одежду на груди. Левую руку согните в локте и вместе с поворотом туловища по дуге слева — вверх — направо проведите удар «крутящийся локоть». Предплечье повернуть наружу. Взгляд направлен на правый локоть.

Требования: поворот туловища и удар «крутящийся локоть» должны выполняться стремительно, плечи свести навстречу друг другу, создавая удвоенное усилие. Опустив цд, умножьте силу.

Практические действия: противник захватил правой рукой вашу одежду на груди. Быстро перенесите центр тяжести тела назад, правой рукой захватите правую руку противника и потяните ее назад — вправо. Одновременно левую руку согните в локте и вместе с поворотом туловища проведите по дуге снизу — направо — вверх удар «крутящийся локоть», т. е. левым предплечьем нанесите удар по локтевому суставу противника (см. рис. 2-151, 2-152).

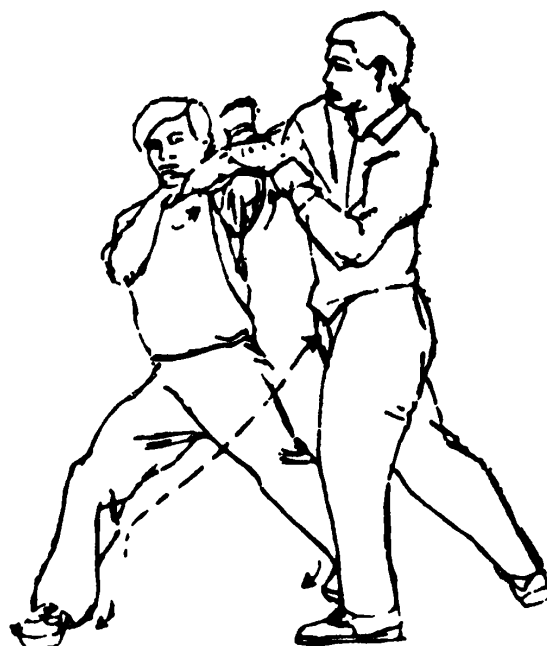
Помните, что движения должны быть быстрыми. Потянув правую руку противника назад вправо, вы заставите ее распрямиться, а затем нанесите удар левым предплечьем по локтевому суставу. Вместе с поворотом туловища ваши руки одновременно с силой движутся навстречу друг другу.

2. Удары коленом и кулаком.

Продолжайте контратаку. Туловище разверните влево, правым коленом нанесите резкий удар вперед-влево-вверх. Обе руки находятся перед грудью, взгляд направлен вперед. Выполнив удар коленом, правой ногой сделайте шаг вперед и передайте в правую переднюю стойку, правым кулаком нанесите удар вперед на уровне плеч. Взгляд направлен вперед.



2-151



2-152



2-153



2-154

Требования: перенос центра тяжести тела вперед и удар коленом должны выполняться резко. Колено движется по диагонали в направлении вперед — вверх. Удар правым кулаком направлен прямо вперед, опустите ци, напрягите живот.

Практические действия: противник пытается самортизировать удар по локтю и подается вперед. Вы быстро наносите правым коленом удар в направлении вперед — вверх противнику в живот или пах; противник отступает назад, обеими руками закрывает живот. Сделайте шаг вперед и правым кулаком нанесите резкий удар противнику в голову или шею, таким образом обезвредив противника (см. рис. 2-153, 2-154).

Помните, что выполняя удар коленом, центр тяжести тела надо перенести вперед, будьте осторожны к возможной атаке противника вам в голову. Выполняя шаг вперед и удар кулаком, опустите ци, напрягите живот. Рука жесткая, талия напряжена, удар направлен прямо вперед.

ГЛАВА 5. Действия плечом и коленом

В практике рукопашной схватки плечи и колени помогают обороняться, а на ближней дистанции ими можно контратаковать. Если противник обхватил вас или захватил за какую-либо часть тела или одежду и вы пытаетесь освободиться, то защитные и контратакующие действия плечами и коленями могут сделать то, что не под силу кулакам и стопам. Это происходит потому, что в схватке на ближней дистанции или вплотную возможности применить руки и стопы сильно ограничены, зато можно полностью раскрыть потенциал плеч и колен как средства самообороны. Действия плечами и коленями обычно выпадают из поля зрения противника, от них нелегко защититься, они не размашисты, зато резки. Особенно удобны приемы плечами и коленями, если противник обхватил вас руками или же внезапно атакует с очень близкого расстояния; они являются эффективным оружием женщины, подвергшейся нападению. Считается, что плечи закрывают верх, а колени — низ, то есть плечами можно закрыться от ударов противника в верхнюю часть туловища. В то же время в ближнем бою плечами можно контрата-

ковать. Согнутым коленом можно защититься от атак противника в нижнюю часть туловища, а можно и наносить внезапные удары. Возможны согласованные действия плечом и коленом, совместные атаки и защита.

Разумное использование приемов самозащиты плечами и коленями имеет большое значение. Плечом можно продолжить в ближнем бою атаку кулака или локтя. Чуть сведя плечи и «закрыв» грудь, легче наносить удары рукой. Опущенные плечи делают менее уязвимыми боковыми стороны грудной клетки. Приподнятые плечи помогают защититься от атаки противника в голову или шею. Толчком плеча вперед можно освободиться от противника, который обхватил вас спереди, а толчком назад можно атаковать противника, который обхватил вас сзади. Колено — центральный сустав ноги, оно служит звеном, через которое передается усилие ноги. Согнутые колени создают условия для проведения приемов ногами, для сохранения равновесия, создания ударного усилия. Подняв колено, можно закрыть от удара пах или смягчить удар противника по ногам, а также сократить расстояние, которое должна преодолеть нога, выполняющая контратакующий прием. Ударом коленом вперед можно атаковать пах и шею противника, коленом сбоку нанести удар противнику по ребрам и в живот. На практике сочетание приемов для кулака и стопы с действиями плечом и коленом значительно расширяет оборонительные возможности защищающегося. В данной главе представлены некоторые часто встречающиеся приемы для плеч и коленей, а также комбинации контратакующих приемов с использованием указанных частей тела.

1. ОСНОВНЫЕ УДАРЫ КОЛЕНОМ

1. Удар правым коленом вверх.

Левосторонняя стойка. Центр тяжести перенесите вперед, опора на левую ногу. Правую ногу поднимите, сгибая в колене. Грудь «закрыта», живот втянут. Ударная точка — колено. Нанесите резкий удар вверх. В момент удара руками сделайте давящее движение вниз, голову слегка наклоните вперед. Удар коленом можно выполнить также в прыжке. После выполнения удара правую ногу быстро поставьте на землю, вернитесь в оборонительную стойку (см. рис. 2-155).

2. Удар левым коленом вверх.

Удар левым коленом вверх выполняется аналогично удару правым, но в зеркальном варианте.

Удар коленом вверх применяется для атаки противника в пах, грудь, живот, а также голову. Во время удара необходимо втянуть живот. Движения быстрые, усилие посылается к колену. Сохраняйте равновесие.

3. Удар правым коленом вперед.

Оборонительная стойка. Лево́й ногой сделайте полшага вперед, центр тяжести сместите вперед. Опираясь на левую ногу, с силой согните в колене правую ногу и нанесите удар вперед — вверх. Ногу слегка поверните внутрь, закрывая пах. Туловище слегка запрокиньте назад, бедро пошлите вперед. Ударная точка — верхняя передняя часть колена, которой и наносится удар вперед — вверх. Одновременно левую руку опустите вниз в положение перед животом, правая рука — перед грудью справа. Подбородок опущен, голова наклонена вперед, взгляд направлен вперед (см. рис. 2-156).



2-155



2-156

4. Удар левым коленом вперед.

Удар левым коленом вперед выполняется аналогично удару правым, но в зеркальном отражении.

Удар коленом вперед применяется для того, чтобы приблизиться и атаковать противника в пах, грудь, живот. Подъем колена и посыл бедра вперед выполняются слитно и быстро. Удар короткий и мощный. В полной мере используйте в ударе инерцию движения центра тяжести тела вперед.

5. Удар правым коленом сбоку.

Оборонительная стойка. Левой ногой сделайте шаг влево — вперед; перенесите на нее вес тела, слегка согните в колене. Туловище чуть разверните влево. Правую ногу согните в колене, отведите в сторону, выведите в горизонтальное положение. Подтяните живот, поворачивая ногу в тазобедренном суставе вперед нанесите удар коленом сбоку. Ударная точка — передняя верхняя часть колена. Обеими руками сделайте реверсивные движения в сторону, обратную направлению удара и вниз, для того, чтобы усилить удар. Выполнив прием, быстро опустите ногу и встаньте в оборонительную стойку. Взгляд направлен на правое колено (рис. 2-157).

6. Удар левым коленом сбоку.

Техника выполнения удара левым коленом аналогична удару правым.

Удар коленом сбоку обычно применяется при контратаках после защиты уходом в сторону, то есть, когда вы ушли в сторону с линии удара и атакуете противника сбоку в грудь или живот.

Выполняя удар, используйте инерцию движения тела в сторону, подтяните живот, согните тазобедренный сустав. Удар должен быть резким, движения быстрыми и устойчивыми, согласованными и слитными.

7. Удар правым коленом по диагонали.

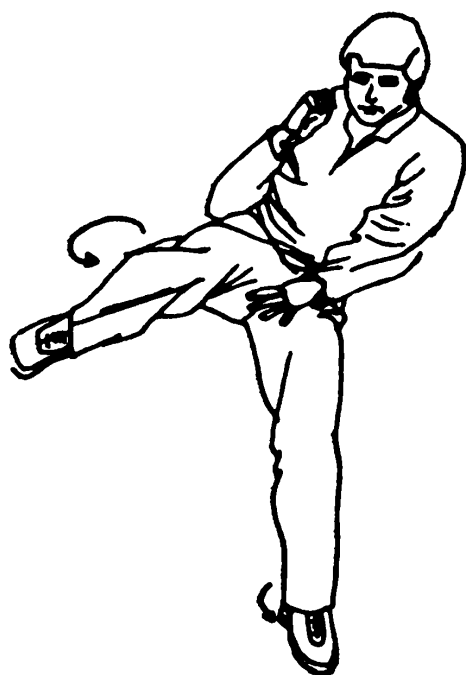
Оборонительная стойка. Опираясь на левую ногу, поднимите правую, согните в колене. Нанесите коленом удар по линии снизу — снаружи — внутрь — вверх. Грудь «закрыта», живот втянут. Ударная точка — внутренняя поверхность колена. Во время удара руки делают давящее движение спереди — вниз — назад для увеличения силы удара. Выполнив движение, быстро опустите ногу, вернитесь в исходную оборонительную стойку (см. рис. 2-158).

8. Удар левым коленом по диагонали.

Выполняется аналогично удару правым коленом, но в зеркальном отражении.

Удар коленом по диагонали применяется в случае, когда противник бросается на вас спереди, вы атакуете его коленом в ребра. Если противник оказался к вам боком, ударом по

диагонали можно атаковать его в пах, живот. Можно также использовать его как защиту от атаки противника ногой спереди. Поднимая колено, втяните живот, движение коленом быстрое, руки действуют согласовано.



2-157



2-158

9. Удар правым коленом сверху.

Если противник упал или сбит с ног, левую ногу согнуть в колене, присесть. Правую ногу согнуть, резко встать правым коленом на уязвимую точку противника. Удар наносится передней нижней частью колена. Левая рука закрывает пах, правая рука, сжатая в кулак, находится перед грудью (см. рис. 2-159).

10. Удар левым коленом сверху.

Удар левым коленом сверху выполняется аналогично удару правым коленом.

Удар коленом сверху применяется в случаях, когда противник упал или сбит с ног, для атаки в голову, живот, пах. Движения должны быть точными. Опустить ци, напрячь живот. Усилие мощное и резкое.

2. ДЕЙСТВИЯ ПЛЕЧОМ

1. Удар правым плечом.

Оборонительная стойка. Лево́й ногой скользящим шагом сделать полшага вперед. Правой ногой шагните всле́д, грудь «закрыта», живот втянут. Резко отведите назад правое плечо

и, используя энергию движения туловища вперед, нанесите плечом удар вперед — внутрь. Ударная точка — передняя часть плечевого сустава. Левая рука находится перед грудью, правая рука закрывает живот (см. рис. 2-160).

2. Удар левым плечом.

Удар левым плечом является зеркальным отражением удара правым.

Удар плечом используется на ближней дистанции или когда противник сделал захват. В этом случае резкий удар плечом наносится ему в грудь или живот. Движение стремительное, ци опустить, живот напрячь, рука жесткая, талия



2-159



2-160



2-161



2-162

напряжена, плечо твердое. Усилие короткое и резкое, движения слитные.

3. Удар плечом назад.

Оборонительная стойка. Для примера рассмотрим удар правым плечом назад. Туловище отклоните назад и слегка поверните вправо. Задняя сторона плечевого сустава напряжена. Используя момент движения туловища назад, нанесите стремительный удар правым плечом назад. Ударная точка — задняя внешняя поверхность плечевого сустава. Правую руку согните в локте и подтяните к боку, левая рука находится перед правой стороной шеи. Удар левым плечом назад выполняется так же, как и правым, но в зеркальном отражении. Отличие в том, что правую ногу надо подтянуть назад и развернуть туловище влево (см. рис. 2-161).

Удар плечом назад обычно применяется для того, чтобы атаковать в грудь приблизившегося сзади противника, или же с ударом локтем назад. При выполнении удара рука жесткая, талию не расслаблять, усилие стремительное, мощное и короткое.

4. Толчок плечом.

Оборонительная стойка. В качестве примера рассмотрим толчок правым плечом. Правой ногой сделайте шаг вперед, мимо внутренней стороны левой стопы, разверните туловище влево на 90°, левой ногой подшагните вслед и станьте таким образом в переднюю стойку (цибу). Одновременно правой рукой нанесите удар кулаком сверху вниз и вслед за этим, используя момент движения тела вперед, толкните правым плечом вправо вперед. Ударная точка — внешняя сторона плечевого сустава. Правая рука — у правого бока, левая — перед грудью, взгляд направлен вправо. Толчок левым плечом выполняется аналогично. Отличие в том, что при атаке левым плечом левая нога скользит вперед, туловище слегка разверните влево (см. рис. 2-162).

Толчок плечом обычно используется для того, чтобы толкнуть, опрокинуть противника, используется в сочетании с действиями рук и ног. Движение должно выполняться быстро, руки и ноги действуют согласованно, усилие короткое.

3. КОМБИНАЦИИ КОНТРАТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ ПЛЕЧОМ И КОЛЕНОМ

Защита от захвата туловища спереди

1. Удар плечом вперед.
2. Удар коленом вверх.
3. Прямой удар правым кулаком.

1. Удар плечом вперед.

Исходное положение: оборонительная стойка.

Описание движений: левую ногу сместите на полшага вперед, одновременно туловище разверните влево, центр тяжести тела опустите вниз и подайте вперед. Правым плечом нанесите резкий удар вперед. Голову слегка нагнуть, подбородок опустить. Руки перед собой, взгляд направлен вперед.

Практические действия: противник спереди обхватил вас за талию, внезапно резко повернитесь влево, правым плечом нанесите удар вперед в грудь противника (см. рис. 2-163).

Требования: грудь «закрыта», живот втянут, усилие удара создается закручиванием талии и толчком ноги, цп опустить, живот втянуть. Усилие короткое и резкое.

2. Удар коленом вверх.

Выполнив описанный выше удар плечом, сразу же перенесите центр тяжести тела вперед, опираясь на левую ногу, правой нанесите удар коленом вверх до уровня живота. Руки перед грудью, взгляд направлен вперед.

Практические действия: противник в результате удара плечом отклонился назад. В этот момент правым коленом нанесите ему удар в пах (см. рис. 2-164).



2-163



2-164

Требования: удар коленом выполняется прямо вперед. Грудь «закрыта», живот втянут, движение скоординированное, слитное, быстрое и мощное.

3. Удар правым кулаком.

Вслед за предыдущим действием, правой ногой сделайте полшага вперед, поверните туловище на 90° влево, одновременно правую руку сожмите в кулак и нанесите прямой удар вперед на уровне плеч. Левая рука перед грудью, взгляд направлен вперед.

Практические действия: воспользовавшись тем, что противник втянул живот и закрывает пах, правым кулаком нанесите ему мощный удар в голову (см. рис. 2-165).

Требования: удар наносится прямо вперед. Опустите ци, втяните живот. Усилие посылается к передней поверхности кулака.

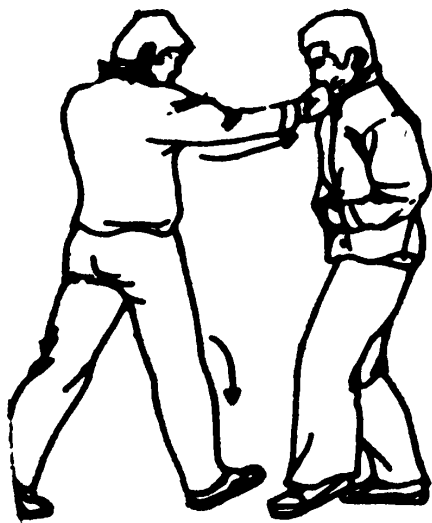
Защита от захвата туловища сзади

1. Удар плечом назад.
2. Удар подошвой правой стопы назад.
3. Поворот туловища и удар коленом.

1. Удар плечом назад.

Исходное положение: оборонительная стойка.

Описание движений: правой ногой отступите на полшага назад, слегка разверните туловище вправо, центр тяжести тела сместите назад. Одновременно правым плечом нанесите стремительный удар назад. Левая рука закрывает правую сторону шеи, правая рука опущена вниз, находится у правого бока, голову повернуть вправо, смотреть назад.



2-165



2-166

Практические действия: противник пытается обхватить вас сзади. Вы быстро переносите центр тяжести тела назад, правым плечом наносите резкий удар назад в грудь или голову противника (см. рис. 2-166).

Требования: владейте дистанцией, воспользуйтесь тем, что противник движется на вас. Удар плечом должен быть яростным. Рука жесткая, талия напряжена, плечо твердое. Опустите цп, напрягите живот.

2. Удар подошвой правой стопы назад.

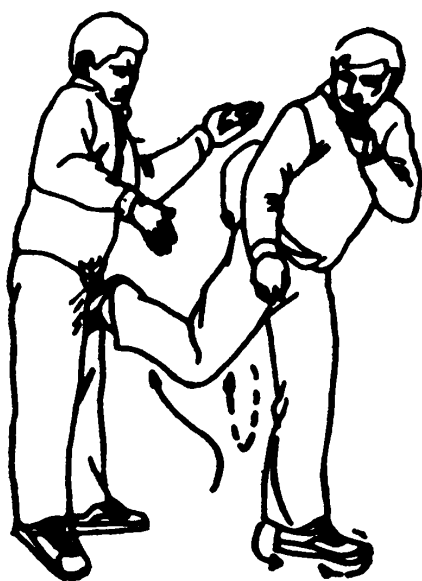
Вслед за ударом плечом, не меняя положения рук, перенесите центр тяжести тела влево, опирайтесь на левую ногу. В этот же момент подошвой стопы правой ноги нанесите удар назад до уровня паха. Усилие удара начинается от поясницы, подошва обращена вверх, взгляд направлен вправо назад на атакующую ногу.

Практические действия: противник отклонился назад, защищается. Правой ногой быстро нанесите удар подошвой стопы назад в пах противнику (см. рис. 2-167).

Требования: движение быстрое, удар ногой назад пружинистый, усилие посылается к стопе.

3. Поворот туловища и удар коленом.

Проведя удар подошвой, правую ногу опустите на землю, разверните туловище вправо на 180°. Одновременно правую руку сожмите в кулак и вместе с поворотом туловища нанесите рубящий удар наотмашь вправо в горизонтальной плоскости на уровне плеч. Левая рука перед грудью.левой ногой сделайте шаг вперед, опираясь на левую ногу, правым коле-



2-167



2-168

ном нанесите удар вверх до уровня живота. В момент удара коленом руками сделайте захват и надавите ими вниз в направлении, обратном движению колена. Взгляд направлен вперед.

Практические действия: противник втянул живот и закрыл пах. Разверните корпус, правым кулаком нанесите рубящий удар наотмашь в горизонтальной плоскости в голову противника, затем сделайте скользящий шаг вперед, руками захватите противника за плечи. Правым коленом нанесите резкий удар противнику в живот или голову (см. рис. 2-168).

Требования: движения стремительные, мощные, серией ударов атакуйте болевые точки противника.

Освобождение от захвата плеча сзади

1. Поворот туловища и рычаг руки плечом.
2. Удар правой стопой вперед.
3. Удар правым коленом.

1. Поворот туловища и рычаг руки плечом.

Исходное положение: свободная стойка.

Описание движений: левой ногой сделайте шаг вперед, повернитесь вправо на 180° , правую ногу отставьте в сторону, центр тяжести тела сместите влево вниз. Одновременно левой рукой захватите свой правый плечевой сустав. Правую руку согните в локте, поднимите вверх и вслед за поворотом туловища плечом надавите сверху вниз. Взгляд устремлен на правую руку.

Практические действия: противник сзади правой рукой захватил ваше правое плечо. Быстро развернитесь вправо, центр тяжести тела переместите влево вниз. Одновременно левой рукой захватите правую руку противника у запястья, не давая убрать ее с плеча, а правым плечом надавите сверху вниз на руку противника (см. рис. 12-169, 2-170).

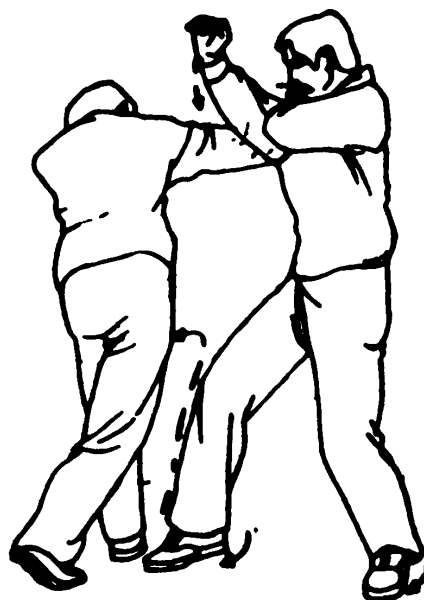
Требования: руки и ноги, туловище движутся одновременно, движения быстрые и слитные. Руки противника следует тянуть назад — вниз.

2. Удар правой стопой вперед.

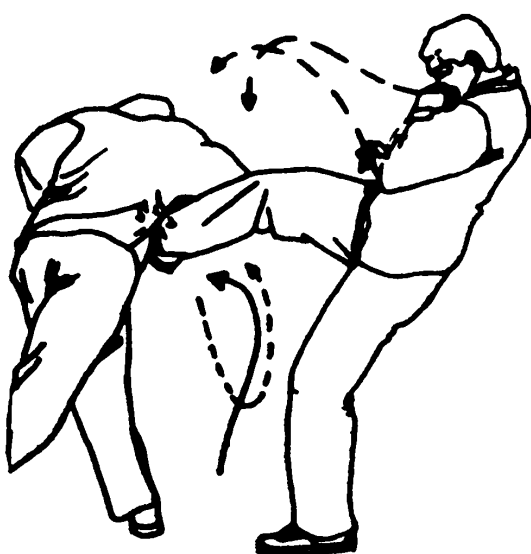
Продолжая контратаку, перенесите вес тела на левую ногу, правой ногой нанесите удар стопой вперед до уровня паха. Руки перед правой стороной груди, взгляд направлен на правую ногу.



2-169



2-170



2-171



2-172

Практические действия: воспользовавшись тем, что центр тяжести тела противника смещен вперед, туловище также наклонено вперед, быстро нанесите удар правой стопой вперед в пах противнику (см. рис. 2-171).

Требования: центр тяжести вашего тела перемещается в горизонтальной плоскости, движения быстрые и мощные.

3. Удар правым коленом.

Выполнив удар стопой, правую ногу опустите вперед, левую ногу передвиньте на полшага вперед. Опираясь на левую ногу, правой ногой нанесите удар коленом вверх до уровня живота. Одновременно руки делают захват и движутся спереди — вниз — направо.

Практические действия: вы проводите серию контратакующих действий, двумя руками захватываете волосы противника и прижимаете его голову вниз — внутрь, в то же время правым коленом наносите резкий удар вверх, в голову противника (см. рис. 2-172).

Требования: движения стремительные, не давайте противнику возможности перевести дух, атакуйте серийно, удар коленом вверх должен быть хорошо скоординирован с действиями рук.

Освобождение от захвата одежды на груди

1. Выкручивание запястья.
2. Удар правым кулаком снизу.
3. Удар коленом по диагонали.

1. Выкручивание запястья.

Исходное положение: оборонительная стойка.

Описание движений: правой ногой отступить на шаг назад, центр тяжести тела опустить вниз, повернуть туловище вправо на 90°, одновременно обеими руками захватить одежду на груди и вместе с поворотом туловища надавить вправо, выкручивая. Взгляд направлен влево (см. рис. 2-173).



2-173



2-174

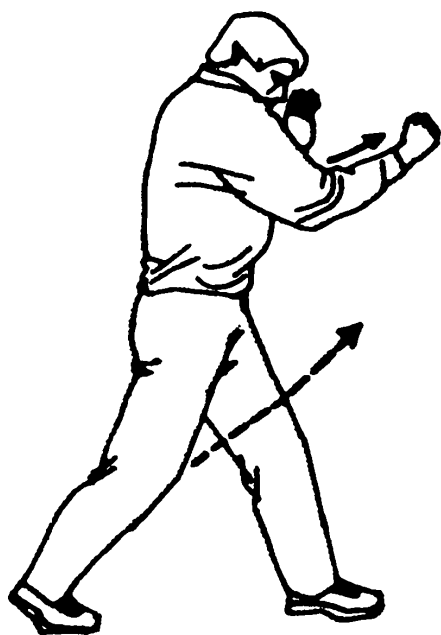
Практические действия: противник спереди правой рукой захватил одежду у вас на груди. Правой ногой быстро сделайте шаг назад, повернитесь на 90° вправо, в то же время обеими руками захватите правую руку противника, зафиксируйте ее, не давая убрать. Нажмите основанием левой ладони или ее ребром на лучезапястный сустав противника и поворачивать туловищем разорвите хват, травмируя сустав (см. рис. 2-174).

Внимание: грудь расправлена, подбородок опущен. Тянуть руку противника вправо — назад необходимо одновременно с поворотом туловища и приседанием.

2. Удар правым кулаком снизу.

Выполнив описанные выше действия, отпустите руку противника, правой ногой сделайте толчок, носок повернут внутрь, туловище разверните на 90° влево, перейдите в переднюю левую стойку. Одновременно кулаком правой руки вместе с поворотом туловища нанесите удар снизу по линии справа налево вверх до уровня подбородка. Левая рука перед грудью, взгляд направлен на правый кулак (см. рис. 2-175).

Практические действия: противник наклонился вперед, пытаясь самортизировать нагрузку на запястье. В этот момент нанесите противнику удар правым кулаком снизу в голову (см. рис. 2-176).



2-175



2-176

Требования: движения быстрые, усилие посылайте к передней поверхности кулака. Опустив ци, умножьте силу.

3. Удар коленом по диагонали.

Выполнив удар кулаком, левой ногой сделайте полшага вперед, повернитесь влево на 90°. Вместе с поворотом туловища правым коленом нанесите удар по диагонали справа — вверх — внутрь до уровня живота. Одновременно обе руки выбросите вперед, сделайте захват и движение вправо — вниз, помогая удару коленом. Взгляд направлен на правое колено (см. рис. 2-177).

Практические действия: захватите волосы противника и потяните его голову вправо — вниз. Одновременно правым коленом нанесите удар по диагонали противнику в голову (см. рис. 2-178).



2-177



2-178

Требования: руки должны двигаться вниз одновременно с ударом коленом. Движения стремительные, усилие посылается к колену.

Освобождение от захвата плеча спереди

1. Рычаг руки с помощью предплечья.
2. Удар раскрытыми пальцами правой руки.
3. Захват за плечи и удар коленом.

1. Рычаг руки с помощью предплечья.

Исходное положение: оборонительная стойка.

Описание движений: носок левой ноги поверните внутрь, центр тяжести тела слегка подайте назад, повернитесь направо, левым плечом сделайте движение внутрь, одновременно правой рукой возьмитесь за левое плечо, левую руку согните в локте и вместе с поворотом туловища левым предплечьем надавите на правую руку противника в направлении вправо — вниз (см. рис. 2-179).

Практические действия: противник правой рукой захватил ваше левое плечо. Правой рукой быстро захватите правое запястье противника, не давая ему убрать руку, левым предплечьем надавите на руку противника снаружи — внутрь, одновременно поворачивая вправо туловище, и таким образом атакуйте локтевой сустав противника (см. рис. 2-180).



2-179



2-180

Требования: движения быстрые, грудь «закрыта», живот втянут. Движение плечом внутрь и защита предплечьем выполняются как единое действие.

2. Удар раскрытыми пальцами правой руки.

Левой ногой сделайте полшага вперед, приблизьтесь к противнику. Правой ногой шагните вслед, образовав высокую переднюю стойку. Одновременно правую кисть сформируйте в «когти» и нанесите удар вперед на уровне плеч. Левую руку подтянуть в положение перед грудью (см. рис. 2-181).

Практические действия: противник наклонился вперед, пытаясь самортизировать давление на локоть. «Когтями» правой руки нанесите резкий удар противнику в шею или лицо (см. рис. 2-182).

Требования: опустить ци, втянуть живот, усилие гладко передается к ударной точке. Грудь «закрыта», подбородок опущен.

3. Захват за плечи и удар коленом.

Выполнив удар «когтями», обеими руками сделайте захват перед собой и движение спереди — вниз — внутрь. Одновременно перенесите центр тяжести тела вперед, опираясь на левую ногу, правой ногой нанесите резкий удар коленом вперед на уровне живота. Взгляд направлен вперед вниз (см. рис. 2-183).



2-181



2-182



2-183



2-184

Практические действия: захватите руками противника за плечи и резко потяните вниз внутрь. Одновременно правым коленом нанесите удар вверх в голову или живот противника (см. рис. 2-184).

Требования: движение колена вверх и рук вниз должны быть скоординированы и одновременны. Опустите ци, втяните живот, движения стремительные и мощные.

Освобождение от захвата туловища сзади (с руками)

1. Удар головой назад.
2. Удар локтем назад.
3. Поворот туловища и удар кулаком снизу.

1. Удар головой назад.

Исходное положение: станьте прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены, то есть свободная стойка.

Описание движений: правой ногой отступите на полшага назад, одновременно туловище слегка отклоните назад, затылком нанесите резкий удар назад — вниз (см. рис. 2-185).

Практические действия: противник обхватил вас сзади с захватом рук. Правой ногой сделайте полшага назад, одновременно голову запрокиньте назад, нанесите удар в голову и лицо противника (см. рис. 2-186).



2-185



2-186

Требования: удар головой назад должен быть стремительным, точным, руки жесткие, живот напряжен. Толчок плечами вперед и оседание корпусом вниз должны быть синхронизированы с ударом головой назад.

2. Удар локтем назад.

Выполнив удар головой, центр тяжести тела сместите назад и вниз, слегка разверните туловище влево. Одновременно левую руку согните в локте и нанесите удар локтем назад. Правая рука находится перед левой стороной шеи. Голова повернута влево, смотреть назад.

Практические действия: противник в результате вашего удара головой ослабил захват. Левым локтем нанесите удар назад в живот или ребра противника (см. рис. 2-187).

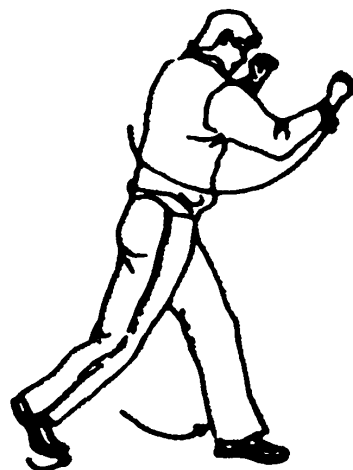
Требования: движения быстрые, опусканием цп, увеличьте силу удара, рука жесткая, спина напряжена, усилие посылается к острию локтя.

3. Поворот туловища и удар кулаком снизу.

Развернитесь влево на 180°, левой ногой вслед за поворотом туловища шагните вперед, пронеся ее мимо внутренней стороны правой стопы. Носок правой стопы немного поверните внутрь. Одновременно левую руку согнуть в локте и вместе с поворотом туловища провести отбив ладонью вперед — влево. Правой рукой нанести удар кулаком снизу — влево — вперед — вверх до уровня плеч. Взгляд направлен на правый кулак (см. рис. 2-188).



2-187



2-188

Практические действия: противник отклонился назад. Развернитесь лицом к противнику и приблизьтесь к нему. Правым кулаком нанесите удар снизу в голову или шею противника (см. рис. 2-189).

Требования: поворот туловища тесно скоординируйте с движениями рук и ног, чтобы туловище, ноги и руки действовали синхронно. Усилие посылается к правому кулаку.

Защита от захвата туловища спереди

1. Толчок плечом и удар ладонью.
2. Удар коленом по диагонали.
3. Удар правым кулаком снизу.

1. Толчок плечом и удар ладонью.

Исходное положение: оборонительная стойка.

Описание движений: туловище слегка поверните вправо. Левая рука опущена и закрывает пах, правая рука у левой стороны груди. Одновременно перенесите центр тяжести тела вперед. Левым плечом нанесите удар вперед, затем правую кисть сформируйте в «когти» и нанесите удар справа налево на уровне груди. Взгляд направлен влево — вперед (см. рис. 2-190).

Практические действия: противник приближается спереди и пытается сделать захват туловища. Быстро повернитесь вправо и левым плечом ударьте или толкните противника в грудь (см. рис. 2-191). Вслед за этим «когтями» правой руки нанесите удар в шею противника (см. рис. 2-192).



2-189



2-190



2-191



2-192

Требования: уловите момент, когда противник, приближаясь, захочет обхватить вас, нанесите встречный удар. Плечо, рука и талия напряжены. Опустив цы, увеличьте силу удара. Толчок левым плечом и удар правой рукой должны выполняться согласованно.

2. Удар коленом по диагонали.

Центр тяжести тела сместите вперед, опираясь на левую ногу, повернитесь на 90° влево и нанесите правым коленом вместе с поворотом туловища удар справа — вверх — налево — вперед до уровня паха. Руки находятся перед грудью.

Практические действия: противник защищается, туловище отклонил назад. Правым коленом быстро нанесите удар вперед — вверх в живот или ребра противника (см. рис. 2-193)



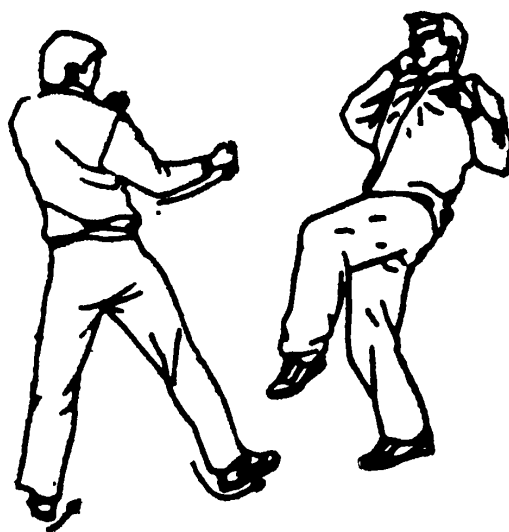
2-193



2-194



2-195



2-196

Требования: сохраняйте равновесие. Усилие удара начинается с толчка ноги и втягивания живота. Движения стремительные и мощные.

3. Удар правым кулаком снизу.

Выполнив удар коленом, правую ногу опустите перед собой, повернитесь влево на 90°, одновременно вместе с поворотом туловища правым кулаком нанесите удар снизу — слева — вперед — вверх до уровня плеч. Левая рука перед грудью (см. рис. 2-194).

Практические действия: воспользовавшись тем, что противник закрывает нижнюю часть туловища, быстро приблизьтесь к нему и нанесите резкий удар кулаком снизу в челюсть (см. рис. 2-195, 2-196).

Требования: удар кулаком наносится прямо вперед. Опустите ци, напрягите живот. Усилие короткое и резкое.

ГЛАВА 6. Болевые приемы и способы воздействия на акупунктурные точки

Болевые приемы и воздействие на акупунктурные точки, применяемые в технике дуань да, — это один из способов достижения победы над противником за счет мастерства. Данные приемы объединяют в единое целое элементы философии Инь-Ян, военного искусства и искусства врачевания, они направлены против суставов различных частей тела человека и акупунктурных точек, подразумевают такие способы воздействия на низ, как захваты, нажимы, ущемления, выкручивания и давление с целью сковать противника или освободиться из-под его контроля, т. е., иными словами, эти приемы основаны на использовании положения всех 206 костей скелета, пределов подвижности суставов, воздействия на двенадцать цзинло и акупунктурные точки, учете строения костей, суставов и мышц для создания путем ущемлений и выкручиваний болевых ощущений, причем легким захватом можно вызвать ноющую боль и паралич, потерю способности оказывать сопротивление, а губительный эффект тяжелого захвата применим для противостояния вплотную приблизившемуся влагу.

Болевые приемы представляют собой сильные захваты пальцами рук мышц и сухожилий каких-либо частей тела

противника и являются техническими приемами, способными заставить противника почувствовать боль или утратить способность оказывать сопротивление. Другими словами, сильное воздействие рук на суставы, акупунктурные точки, связки, сухожилия, а также хрящи противника приводит к утрате ими нормальной способности сгибаться и разгибаться, поворачиваться, расслабляться и сжиматься, ведут к потере эластичности, поражению судорогами, к травмированию тела и конечностей противника и его поражению. Приемы воздействия на акупунктурные точки основаны на представлениях китайской медицины о цзинло и акупунктурных точках. Эти приемы представляют собой касания, захваты пальцами и точечные удары по уязвимым точкам тела противника. В технике дуаньда часто используются атаки против основных акупунктурных точек на голове, шее, плечах, руках и ногах противника для того, чтобы лишить его способности сопротивляться.

Болевые приемы и воздействие на акупунктурные точки весьма эффективны для достижения быстрой победы над противником в ближнем бою, так как преступники часто приближаются вплотную, не позволяя вам поднять ни руки, ни ноги, они предпринимают меры предосторожности в отношении ваших кулаков и ступней. В то же время небольшие по амплитуде движения — защипы и удары пальцами рук часто ускользают от внимания противника. Поэтому перед боем можно присмотреться к слабым местам противника, и когда он окажется в удобной для вас позиции, искусно применить разнообразные способы воздействия, одним приемом одолеть противника. Конечно, для того, чтобы одержать победу одним приемом, необходимо обладать сравнительно большой силой пальцев и отточенной техникой.

В данной главе делается упор на описании ряда часто применяемых болевых приемов и способов воздействия на акупунктурные точки, а также способов освобождения от захватов. В изложении материала автор ориентировался на потребности реальной схватки, исходил из требований практичности, легкости в овладении и эффективности.

1. Способы воздействия на акупунктурные точки

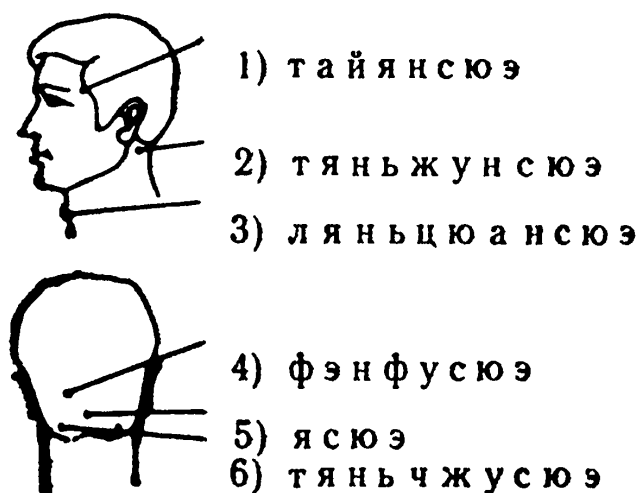
Имеется великое множество способов воздействия на акупунктурные точки, однако они отнюдь не являются столь загадочными и мистическими, как это изображается в романенных романах о войнах древности. Хотя на теле

человека имеется 365 точек для иглоукалывания, однако в боевой обстановке атаковать можно не все, так как в наступательно-оборонительной схватке они находятся в непрерывном движении, положение некоторых точек меняется в зависимости от движений конечностей тела и они труднодоступны для воздействия. Другие точки защищены мышцами и, не обладая сильными пальцами, надавить на них трудно, например, трудно удерживать точки на груди и спине. Доступны для атак, как правило, все точки, расположенные в уязвимых местах человеческого тела, и их общее число не превышает десяти.

Ниже приведены несколько простых и частоупотребительных приемов воздействия на акупунктурные точки в целях оказания сопротивления противнику.

1. Воздействие на точки тайянсюэ.

Расположение. Точки расположены с правой и левой стороны лба (см. рис. 2-197). Они напрямую связаны с головным мозгом, поэтому даже легкий удар в точку тайянсюэ может привести к головокружению, потере сознания и даже к смерти. Воздействие на точки производится путем надавливания или сжимания большим, указательным и средним пальцами.



2-197

Описание движений. Противник приближается к вам спереди или сбоку. Быстро сделайте правой ногой шаг назад, левой рукой схватите противника за волосы и потяните вниз, одновременно правой рукой найдите точки тайянсюэ. Большим пальцем нажмите на правую точку, средним и указательным пальцами — на левую, одновременно обеими рука-

ми с силой удерживайте противника за голову, не позволяя ему освободиться (см. рис. 2-198, 2-199).



2-198



2-199

Требования: движения точные, быстрые, сильные. Опустите ц и, усилие направляется к кончикам пальцев.

2. Воздействие на точку т я н ь ж у н с ю э.

Расположение: точка находится в углублении за ухом (рис. 2-197). Ее можно захватить пальцами спереди, сбоку и сзади. При нажимании на эту точку в легком варианте противник может утратить способность оказывать сопротив-

ление, в тяжелом — может упасть и быть не в состоянии встать.

Описание движений: противник внезапно схватил левой рукой вашу одноименную руку. В тот момент, когда он правой рукой захватывает вас за плечи, правой ногой шагните влево и разверните туловище на 180°, сделайте шаг вперед, за спину противника. Одновременно в свою очередь захватите левой рукой его запястье, правой рукой сожмите сзади его шею, большим пальцем надавите на точку *тяньжунсюэ* в углублении за левым ухом противника, средним и указательным пальцами нажмите на основание правой шейной косой мышцы, с силой надавите вперед и вниз на точки *тяньжусюэ*. (см. рис. 2-200).

Требования: поворачиваться туловищем следует быстро, нажимать точно, резко, усилие достигает кончиков пальцев.

3. Воздействие на точку *ляньцюаньсюэ*.

Расположение: спереди на шее, т. е. перед шейными позвонками (рис. 2-197). Данное место состоит из хрящевой ткани, его внутреннюю часть составляют дыхательное горло и пищевод, на эту точку можно нажимать и ударять спереди пальцами руки, в лучшем случае это приводит к падению, в тяжелом — угрожает жизни.

Описание движений: противник насаждает спереди и правым кулаком наносит вам удар снизу в грудь или живот. Быстро отступите на шаг назад правой ногой, одновременно левой рукой сделайте давящее движение вниз, отбивая правый кулак противника, правую руку держите ладонью вниз, большим пальцем и основанием указательного захватите кадык противника (т. е. точку *ляньцюаньсюэ*). Большим пальцем справа, а указательным и средним пальцами слева одновременно сдавите правую и левую половины щитовидного хряща (см. рис. 2-201).

Требования: движения выполняются слитно и скоординированно. Левая рука защищается, правая атакует. Во время атаки *ц* и опустить.

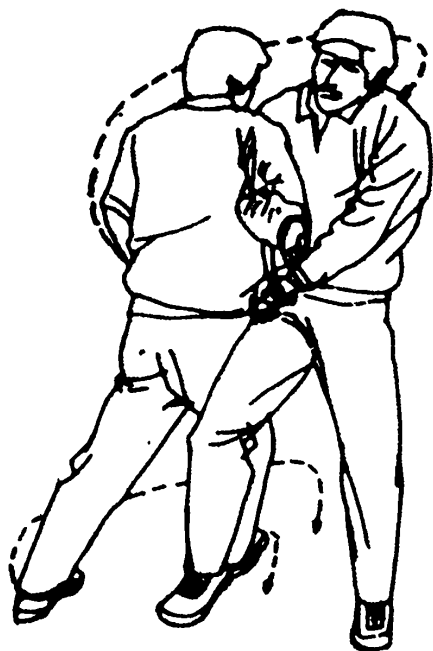
4. Воздействие на точки *тяньчжусюэ*.

Расположение: точки находятся с задней стороны шеи, т. е. по обе стороны от точки *ямэньсюэ*, ниже точек *юйчжэньчсюэ*, по одной справа и слева (рис. 2-197). На эти точки можно нажимать пальцами рук. При этом в лучшем случае происходит немедленное падение, в тяжелом — наступает угроза жизни.

2-200



2-201



2-202



2-203

Описание движений: противник обеими руками захватил вашу правую руку. Быстро шагните вперед левой ногой и поставьте левую ступню с внутренней стороны левой ступни противника, повернитесь вправо на 90°. Одновременно, надавливая левой рукой вниз, зажмите сзади шею противника между большим пальцем и основанием указательного пальца левой руки. Большим пальцем нажимайте на точку тянь-чжусюэ с правой стороны шеи противника, а средним и указательным — на аналогичную сторону слева. С силой нажимайте на точки и давите левой рукой вниз. Подобный прием можно провести со всеми точками, расположенными на задней стороне шеи (см. рис. 2-202, 2-203).

Требования: поворот верхней части тела выполняется быстро, сжатие и надавливание — с силой, точно и с соблюдением координации движений.

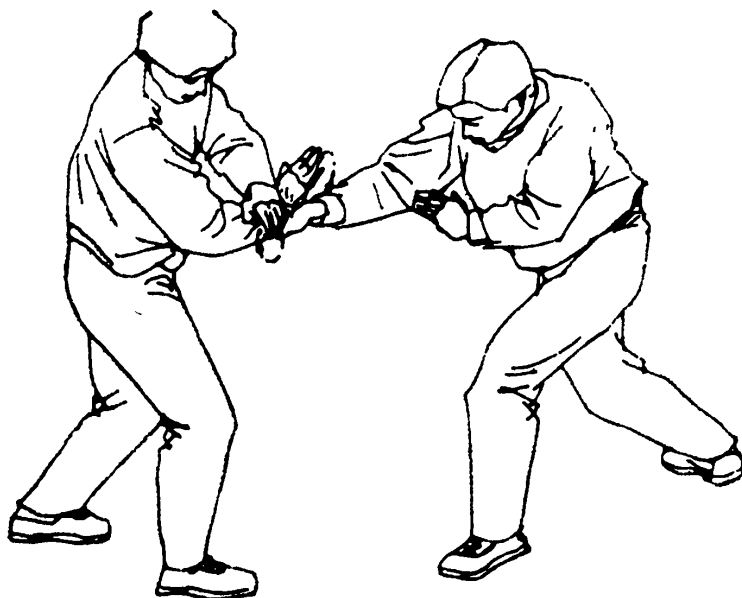
2. Болевые приемы

Болевые приемы — это один из способов борьбы с противником на ближней дистанции. Они основаны на физиологии и анатомии человеческого тела, биодинамике движений и принципах учения цзинло в китайской медицине. В число основных приемов входят надавливания, ущемления, выкручивания, загибы, нажимы, заламывания и другие, например, заламывание пальцев, выкручивание запястья, перегибание локтя, загиб руки за спину, сдавливание горла и т. д. Однако искусное владение болевыми приемами отнюдь не является легким делом. Поэтому применение названных приемов не только требует натренированности и точности движений, но и сравнительно большой мускульной силы пальцев, запястий рук и других частей тела. Необходимо и всестороннее знание слабых звеньев в структуре скелета и суставов человеческого тела, а также умение с учетом особенностей движения различных суставов применять неодинаковые способы, действовать под разным углом, с неодинаковой силой, использовать все благоприятные ситуации, применять силу рук для травмирования связок и суставов и скелета противника. В борьбе на ближней дистанции часто применяются следующие боевые приемы:

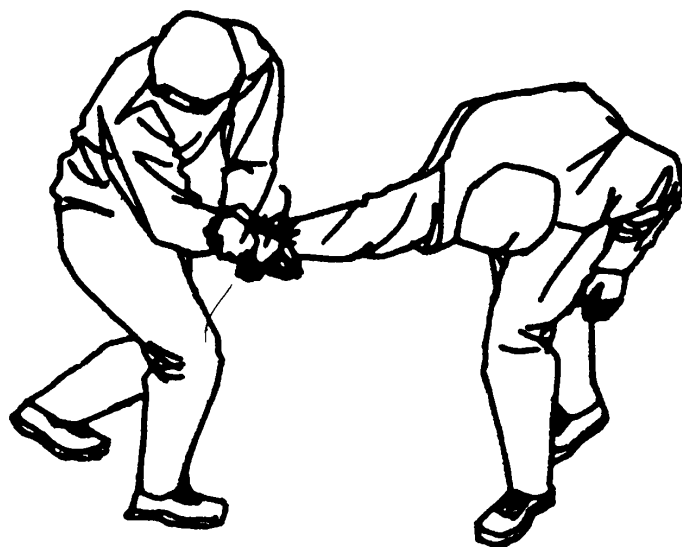
1. Освобождение от захвата запястья.

Описание движений: противник захватил запястье вашей правой руки (здесь правая рука взята в качестве примера).левой рукой захватите и прижмите тыльную сторону правой руки противника, не позволяя ему убрать руку, одновремен-

но раскройте ладонь правой руки (см. рис. 2-204), движением снизу вверх выверните запястье противника внутрь, надавливая при этом на него ребром ладони. Усилием обеих рук прижимайте его книзу, так чтобы причинить боль в запястье и травмировать его (см. рис. 2-205). Движения по заплетанию левой руки и заплетанию правой руки одинаковы, но выполняются в противоположных направлениях.



2-204



2-205

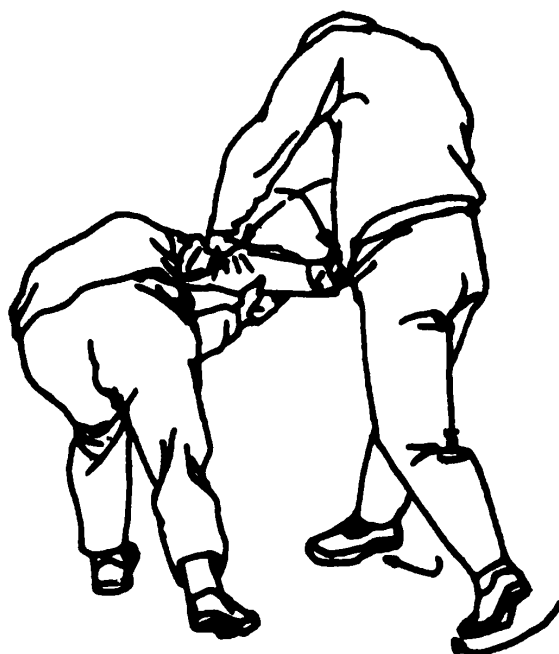
Требования: нажимание ребром ладони следует выполнять с силой. Тяните руку противника вниз — вправо по ходу его движения, не позволяйте противнику скручиванием или сгибанием руки высвободиться, выкручивайте лучезапястный сустав за пределы его естественных возможностей.

2. Освобождение от захвата и выкручивания запястья.

Описание движений: противник захватил ваше запястье и выкручивает его внутрь. Вам следует немедленно согнуть руку в локте и, поднимая его вверх, освободиться от захвата (рис. 2-206). Затем быстро проведите контрзахват запястья правой руки противника и с силой скрутите его, одновременно левой рукой давите на локтевой сустав противника, осуществляя рычаг руки внутрь (см. рис. 2-207).



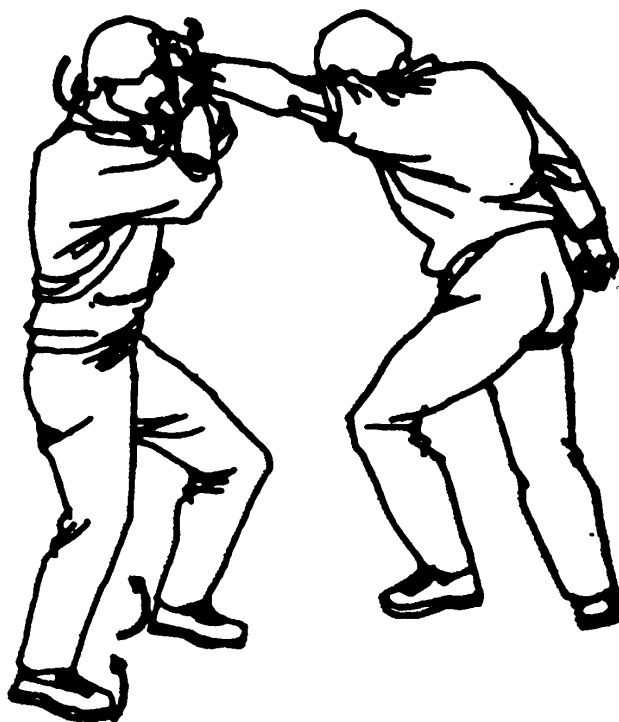
2-206



2-207



2-208



2-209

Требования: поднять вверх согнутый локоть следует быстро, надо высвободить захваченное противником запястье до того, как противник закончит выполнение приема, подталкивание локтя и захват запястья следует выполнять согласованно, принуждать противника разогнуть локтевой сустав, резко до травмы перегнуть его.

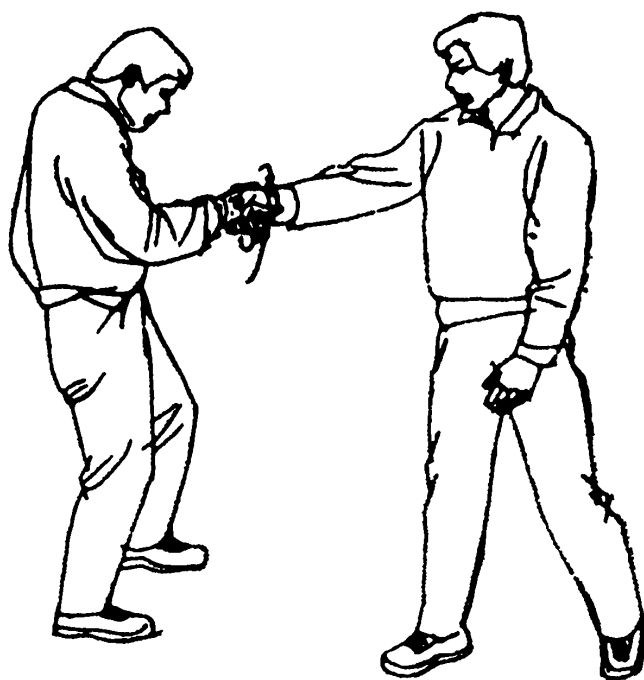
3. Защита от захвата волос на голове.

Описание движений: противник спереди схватил вас левой рукой за волосы. Обеими руками быстро захватите запястье левой руки противника, так чтобы прочно зафиксировать его (рис. 2-208), одновременно быстро сделайте левой ногой шаг влево, повернитесь корпусом влево, «укройте» грудь и втяните живот; основанием правой ладони прижмите запястье правой руки противника, вместе с разворотом тела влево быстро скрутите его, причиняя травму лучезапястному суставу. Данный прием также используется при захвате противником одежды у нас на груди (см. рис. 2-209).

Требования: захват обеими руками следует выполнять плотно, выкручивание сустава запястья противника следует выполнять быстро и с силой, тянуть руку назад и вниз, выворачивать так, чтобы локтевой сустав противника был выпрямлен и он не мог вырваться, вплоть до нанесения травмы.



2-210



2-211

4. Сдавливание пальцев рук.

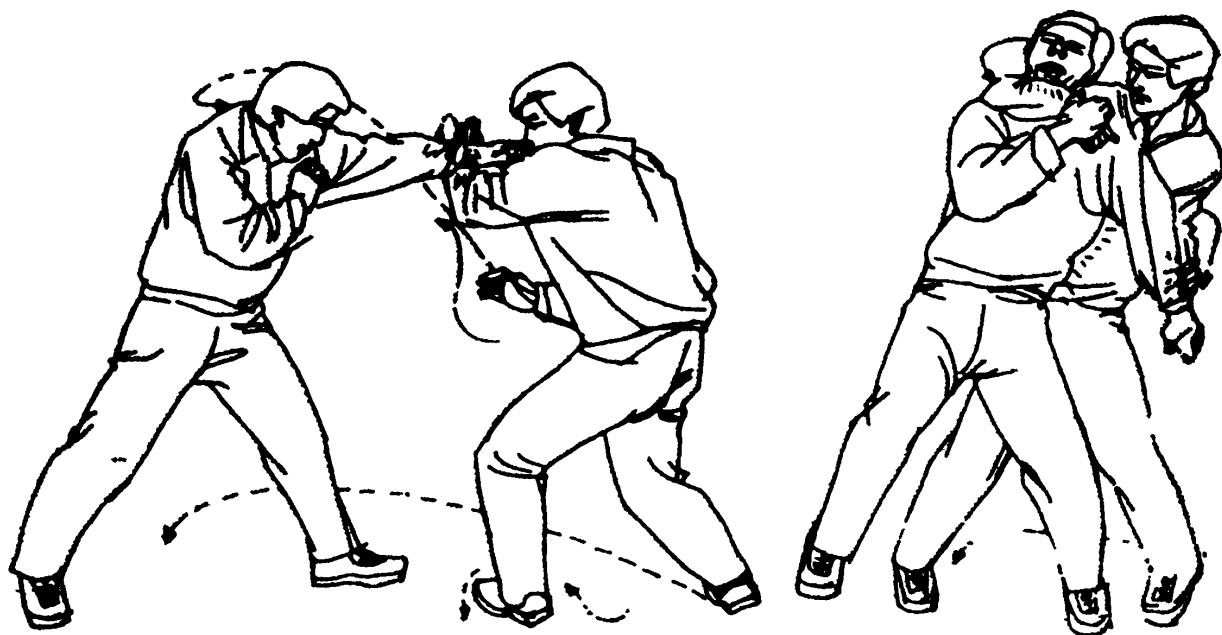
Описание движений: вы и противник пожимаете друг другу руки. Проявите осторожность, преднамеренно пожимайте пальцы руки противника (см. рис. 2-210). Внезапно быстро сожмите передние три фаланги четырех пальцев противника. Взаимное столкновение фаланг причинит ему боль, кроме того, не разжимая захвата, начните трясти руку противника, тем самым вызывая смещение фаланг и их травмирование, ущемление мышц или их смещение (см. рис. 2-211).

Требования: действовать следует быстро, в ситуации, когда противник расслабил руку, неожиданно применить силу, делать это резко, и в сочетании с другими приемами обуздать противника.

5. Защита от прямого удара с удушающим захватом.

Описание движений: противник наносит вам прямой удар кулаком в лицо. Отбейте его удар левой рукой и выполните защиту уходом в сторону — вперед, за спину противника.левой рукой захватите запястье левой руки противника, правыми плечом и предплечьем выполните удушающий захват горла противника (см. рис.: 2-212, 2-213).

Требования: уходить в сторону следует быстро, захватывать горло — с силой, необходимо правым бедром подпереть таз противника, создать рычаг силы, следует изо всех сил заводить во внутрь и сжимать предплечье, не дать противнику возможности повернуться на 180°.



2-212

2-213

6. Освобождение от захвата горла спереди.

Описание движений: противник обеими руками спереди захватывает вас за горло (рис. 2-214). Быстро сделайте левой ногой шаг влево и назад, перенесите центр тяжести тела назад и развернитесь корпусом влево на 90° , одновременно захватите левой рукой левую руку противника, сжимающую ваше горло, твердо зафиксируйте ее положение, вслед за разворотом тела влево правым локтем неожиданно нанесите резкий удар в локтевой сустав противника и травмируйте его (см. рис. 2-215).



2-214



2-215

Требования: перенести центр тяжести тела назад и потянуть влево: выпрямить локтевой сустав левой руки противника, а также, используя инерцию шага назад и поворота тела, резко нанести сильный удар в локтевой сустав противника, поворот корпуса следует выполнять быстро, соблюдать координацию движений и точность ударов.

7. Освобождение от рычага руки внутрь.

Описание движений: противник приводит рычаг вашей руки внутрь. Быстро опустите правое плечо вперед — вниз, согните руку в локте и, поворачивая предплечье, ослабьте

захват (рис. 2-216). Левой ногой заступите назад — вправо, за правую ногу, одновременно поворачиваясь туловищем влево на 180°. Левую ладонь раскройте. Большим пальцем и основанием указательного пальца зажмите горло противника (см. рис. 2-217).



2-216



2-217

Требования: опускать плечо, выворачивать руку, поворачиваться корпусом и высвободиться следует гибко, следует движением пальцев вперед и вниз с силой захватывать и сжимать горло, усилие должно быть мощным и точным.

ЧАСТЬ 3. Применение приемов необходимой обороны

Необходимая оборона является законным правом, предоставленным гражданам законодательством страны, она поддерживает и стимулирует граждан на полную реализацию своих законных прав, на борьбу с преступными элементами и имеет важное значение для снижения преступности, поддержания общественного порядка, защиты интересов государства и народа.

В большинстве стран мира пределы необходимой самообороны специально регламентируются. Статья 17-я Общей части Уголовного Кодекса КНР содержит четкие положения о необходимой обороне, в частности, в ней говорится, что борьба с целью защиты государственных интересов, жизни и имущества людей с преступными элементами, незаконно посягающими на жизнь и безопасность других лиц или угрожающими их жизни и безопасности, а также ранения или убийство преступных элементов, незаконно посягающих на жизнь других людей или угрожающих ей, являются деяниями, совершенными в состоянии необходимой обороны, и не влекут уголовной ответственности, если они не превысили необходимого предела.

Поэтому в наступательно-оборонительной схватке необходимо действовать рационально и адекватно, в экстремальной ситуации, если законные права и интересы подвергаются незаконным посягательствам, следует в полной мере воспользоваться правом на необходимую оборону, и если работники общественной безопасности, прокуратуры, суда, полиции и соответствующий персонал по поддержанию общественного порядка находятся далеко от места происшествия и не имеют возможности вмешаться, государство выступает за то, что в такого рода чрезвычайной ситуации каждый гражданин дол-

жен прибегнуть к активной самообороне, смело оказывать помощь другим, защищать государственные интересы, решительно и эффективно бороться с преступными элементами, посягающими на безопасность, имущество и жизнь других лиц.

Данная глава, с учетом особенностей тяжких разбойных преступлений, знакомит с приемами необходимой обороны в сложной ситуации, то есть когда вы, направляясь куда-то или сидя на месте, находясь в помещении или на улице, в переходе, поворачивая за угол, внезапно подвергаетесь нападению спереди или сзади одного или нескольких вооруженных или невооруженных преступников. Приемы защиты и нападения несложны для освоения и применения, разрешены законом и служат целям избавления из чреватой опасностью ситуации. В реальной борьбе гибко применяются такие приемы, как захваты, удары и выкручивания. Достаточно лишь усвоить технику этих приемов и их главную идею, чтобы можно было пользоваться ими без специальных тренировок.

ГЛАВА 1. Защита от внезапного нападения без оружия

1. Оборона в пассивном положении

При внезапном нападении бандита в ситуации, когда вам не удобно самому развивать атакующие и оборонительные действия, например, если в момент внезапного нападения вы сидите на стуле или находитесь в лежащем положении, необходимо добиваться победы активной обороной.

1. Самооборона сидящего в вагоне при нападении сзади с захватом шеи.

В случае, когда против вас, сидящего в вагоне, преступник сзади проводит удушающий захват шеи, и вы оказываетесь в опасной ситуации.

Ответные действия: быстро схватить бандита одной рукой за волосы, пальцами другой руки ткнуть его в глаза (см.: рис. 3-1, 3-2, 3-3).

Требования: в момент проведения захвата подбородок подтяните вниз, придержите дыхание, колющий удар в глаза следует выполнять быстро и решительно.

2. Самооборона сидящего на стуле при нападении спереди.

В случае, когда преступник обеими руками внезапно хватает вас, сидящего на стуле, спереди за ворот одежды.



3-1



3-2

Ответные действия: одной рукой быстро прикрыть шею спереди, не давая противнику нанести удар в голову, кулаком другой руки нанести бандиту удар в низ живота (см. рис. 3-4, 3-5).

3. Самооборона в лежащем положении, когда вам сдавливают горло.

В случае, когда вас сбили с ног, и нападающий, расставив ноги, садится вам на грудь и руками сдавливает вам горло (см. рис. 3-6).

Ответные действия: одной рукой быстро схватить запястье руки нападающего, чтобы уменьшить давление на горло, а другой быстро ткнуть его в глаза (см. рис. 3-7). Немедленно перевернуться и встать.

Требования: опустите подбородок и прикройте горло, сильнее напрягите шею, схваченную за запястье руку следует отбросить в сторону, удар в глаза следует наносить резко, переворот выполнять перекатом, согнувшись.



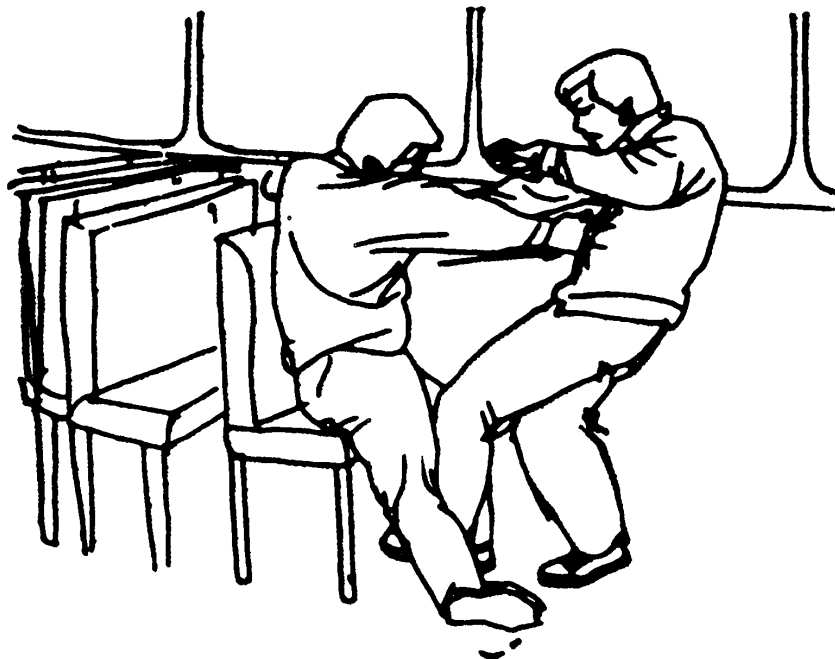
图 3-3



3-4

4. Самооборона в лежащем положении против атаки ногами.

В случае, когда нападающий внезапно сбивает вас с ног и пытается ногами пинать в грудь.



3-5

Ответные действия: в момент, когда противник поднял ногу для нападения, следует быстро перевернуться перекатом в его сторону, локтями прикрыть грудь и ребра, обеими руками прикрыть голову, одновременно воспользоваться тем, что противник поднял ногу для нападения, внезапно нанести ему левой ногой удар в пах (см. рис. 3-8, 3-9).



3-6

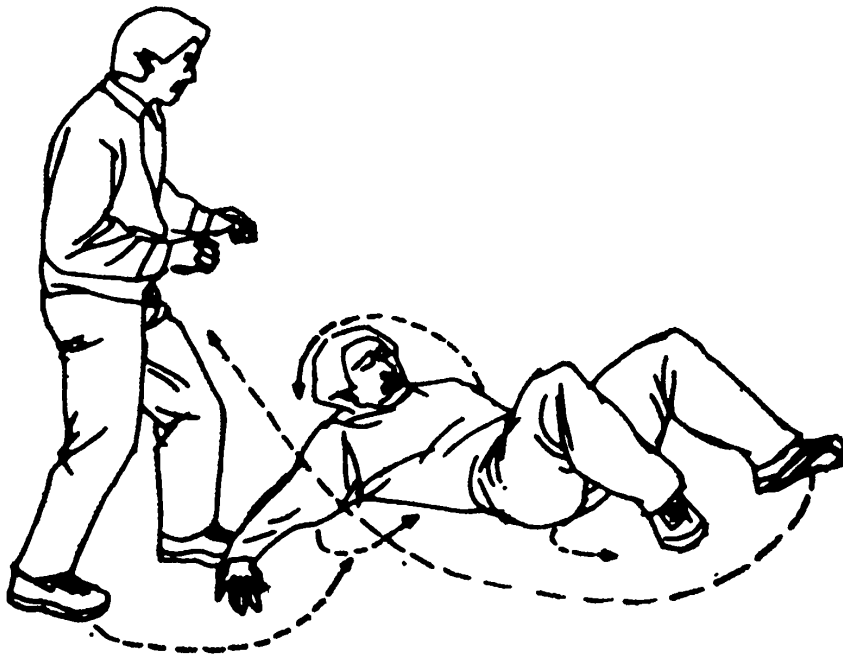


3-7

Требования: сбитому с ног следует придержать дыхание и напрячь живот, быстро перевернуться телом, вобрать живот, согнуться всем телом, чтобы прикрыть себя, наносить противнику удар левой ногой в пах следует точно и быстро.

5. Прием против выкручивания и загиба руки за спину.

В случае, когда преступник, схватив вас за руку, загибает ее за спину, необходимо как можно быстрее освободиться, быстро слегка присесть, смягчая нагрузку на плечевой и локтевой суставы, и держать определенную дистанцию от противника (см. рис. 3-10).



3-8



3-9

Ответные действия: пяткой стоящей сзади ноги ударить противника в пах, одновременно наклонить туловище вперед, смягчая нагрузку на плечевой и локтевой суставы, поворотом руки и тела освободиться (см. рис. 3-11).

Требования: контрприем следует проводить быстро, не позволять противнику приблизиться к себе вплотную, сохра-

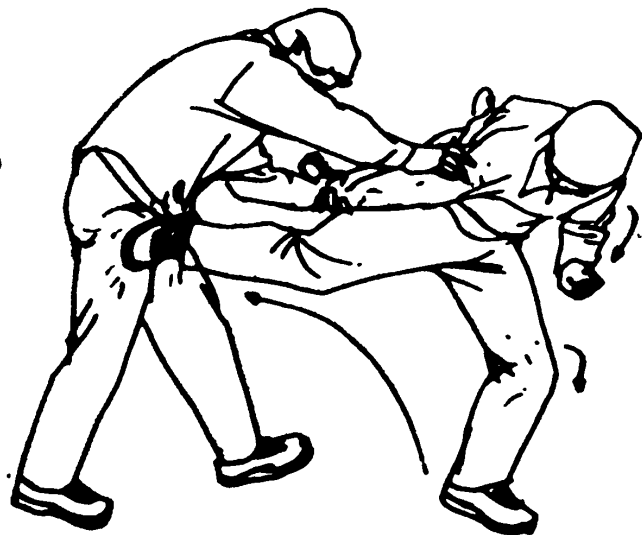
нять дистанцию, достаточную для удара ногой, напрячь руки и поясницу, вывернуть руку и перевернуться туловищем.

6. Контрприем против захвата туловища с руками сзади.

В случае, когда нападающий внезапно обхватывает вас сзади и прижимает обе ваши руки к груди (см. рис. 3-12).



3-10



3-11



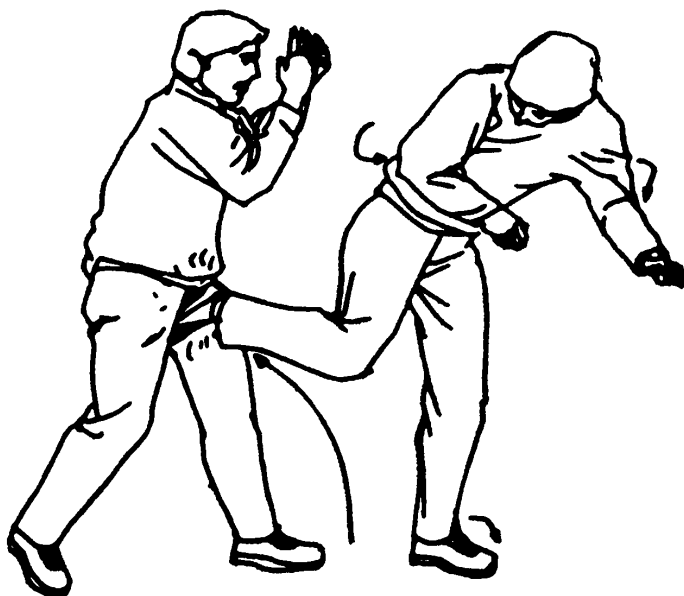
3-12

Ответные действия: наклонить тело вперед, голову наклонить вперед, сделать вид, что напрягаетесь из последних сил с тем, чтобы противник вместе с вами подался головой вперед, затем внезапно запрокинуть голову назад, чтобы

сильно ударить противника затылком в лицо (рис. 3-13), воспользоваться тем, что при получении противником удара в голову его туловище несколько откинется назад, силой разорвать захват и освободить обе руки, одновременно податься туловищем вперед и пяткой левой ноги нанести противнику удар в пах (см. рис. 3-14).



3-13



3-14

Требования: удар затылком следует наносить резко, вместе с освобождением рук следует осесть вниз, бить левой ногой следует решительно, с силой.

2. Оборона в случае, если вы подвергаетесь внезапному нападению

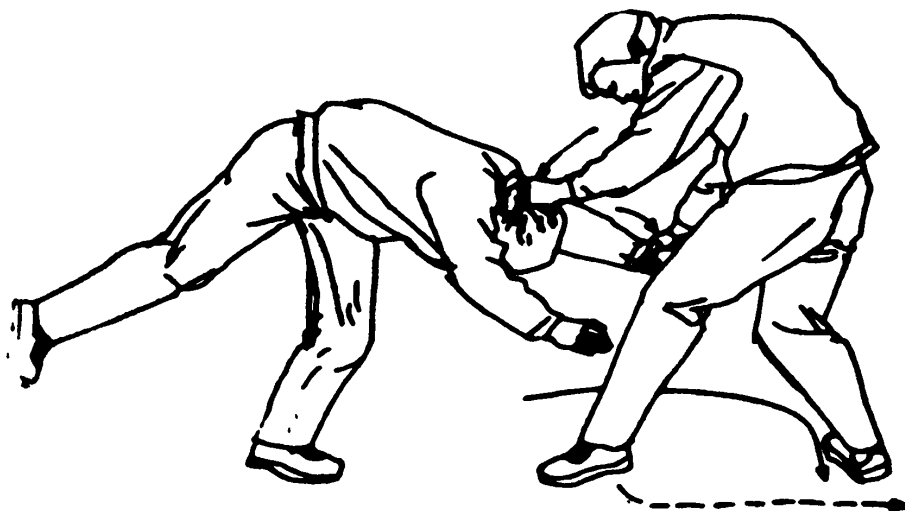
Наилучшим способом обороны при внезапном нападении является сохранение хладнокровия, способности не впадать в панику, от начала до конца сохранять ясное понимание окружающей обстановки, постоянную бдительность, обороняться от внезапного нападения преступника, использовать любую благоприятную возможность для нанесения ответного удара.

1. Защита от внезапного обхвата преступником.

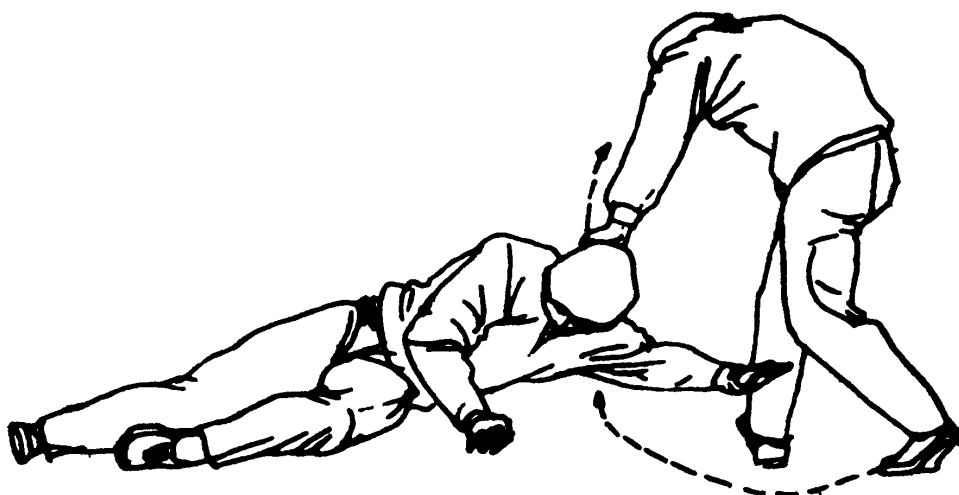
В случае, когда преступник внезапно бросается на вас с опущенной головой и пытается обхватить и свалить вас с ног.

Оборонительные действия: левой ногой отступить назад на один шаг, перенести центр тяжести тела назад — вниз, одновременно, воспользовавшись инерцией движения рванувшегося вперед противника, одной рукой схватить его за во-

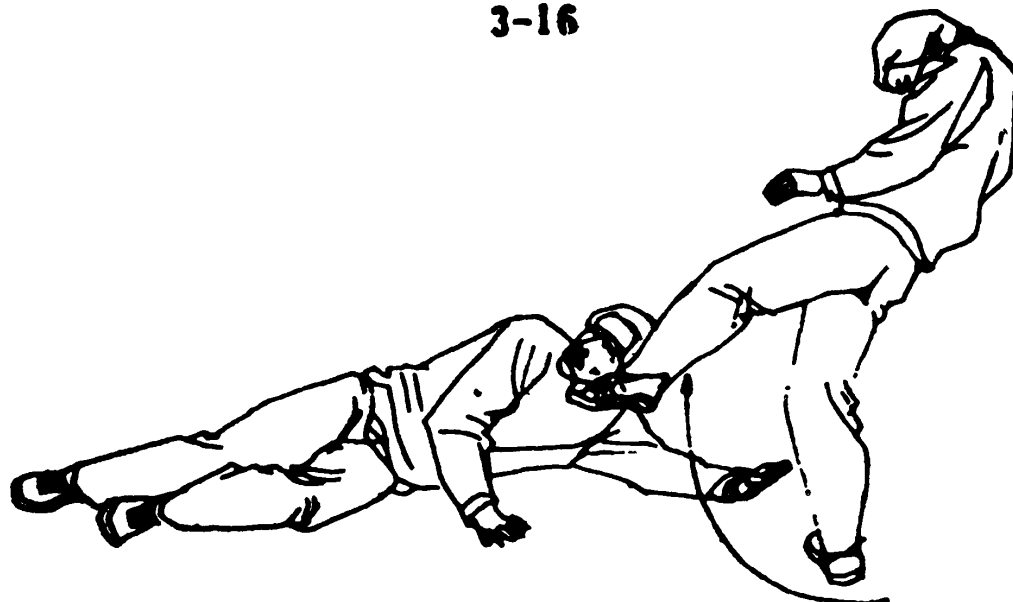
лосы, а другой — за руку ниже локтя и быстро тащить его так, чтобы он провалился вперед и упал (рис. 3-15, 3-16), немедленно нанести ему резкий удар ногой в голову (см. рис. 3-17).



3-15



3-16



3-17

Требования: необходимо воспользоваться инерцией движения противника вперед, стремительно потянуть его на себя и нанести ему решительный удар ногой в голову.

2. Освобождение от захвата шеи и горла сзади плечом и предплечьем.

В случае, когда преступник внезапно сзади плечом и предплечьем захватывает горло идущего.

Оборонительные действия: в момент захвата горла следует быстро напрячь шею, задержать дыхание, опустить подбородок, одновременно левой рукой схватить предплечье против-



3-18



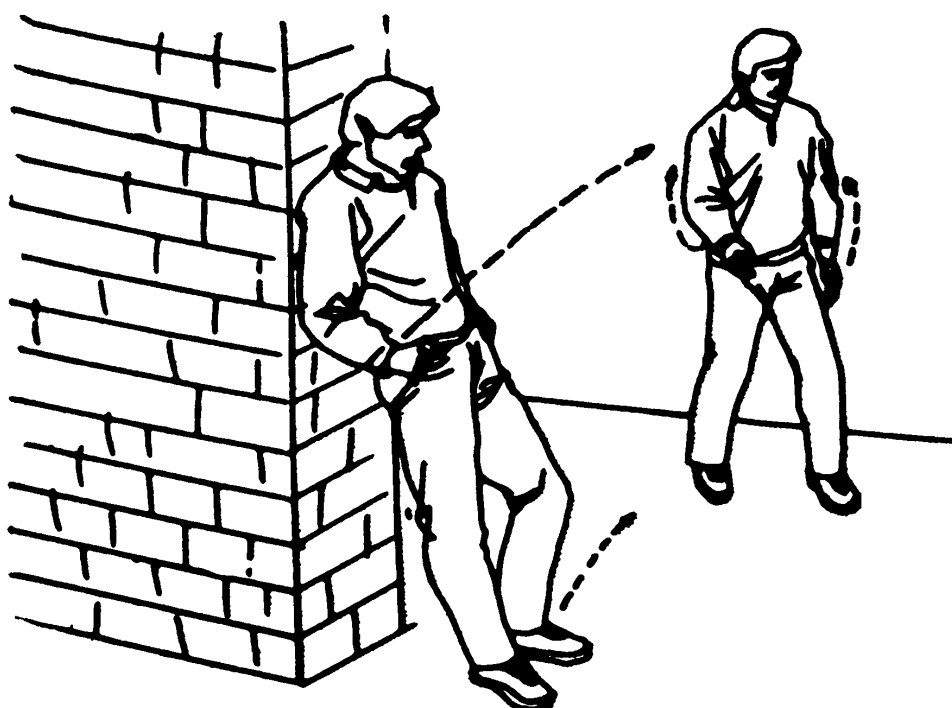
3-19



3-20

ника, сжимающего горло, используя силу тяжести своего тела, потянуть ее вниз, уменьшить давление на шею, правой рукой провести контрзахват правого плеча противника, немедленно задержать дыхание и напрячь живот, перенести центр тяжести тела вниз, неожиданно вобрать живот, согнуться в поясе, выпрямить ноги так, чтобы ягодицей подбить поясицу и бедра противника, подтягивая противника с силой вперед, бросить его через плечо (см. рис. 3-18, 3-19, 3-20).

Требования: следует координировать движения при оттягивании обеими руками вниз, сгибании в поясе и подбивании ягодицей, действовать быстро, резко, с силой.



3-21

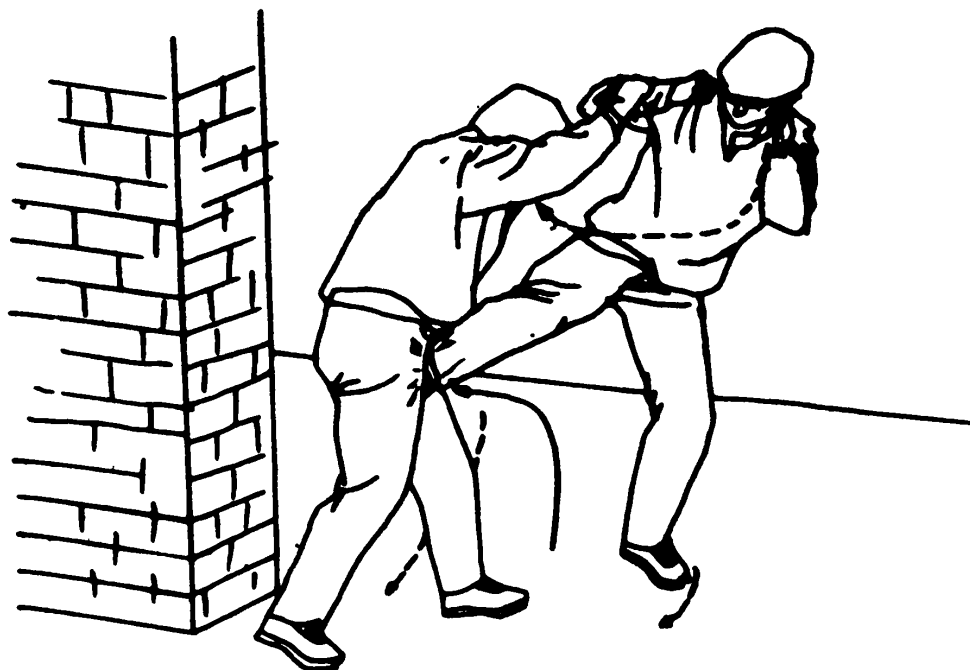


3-22

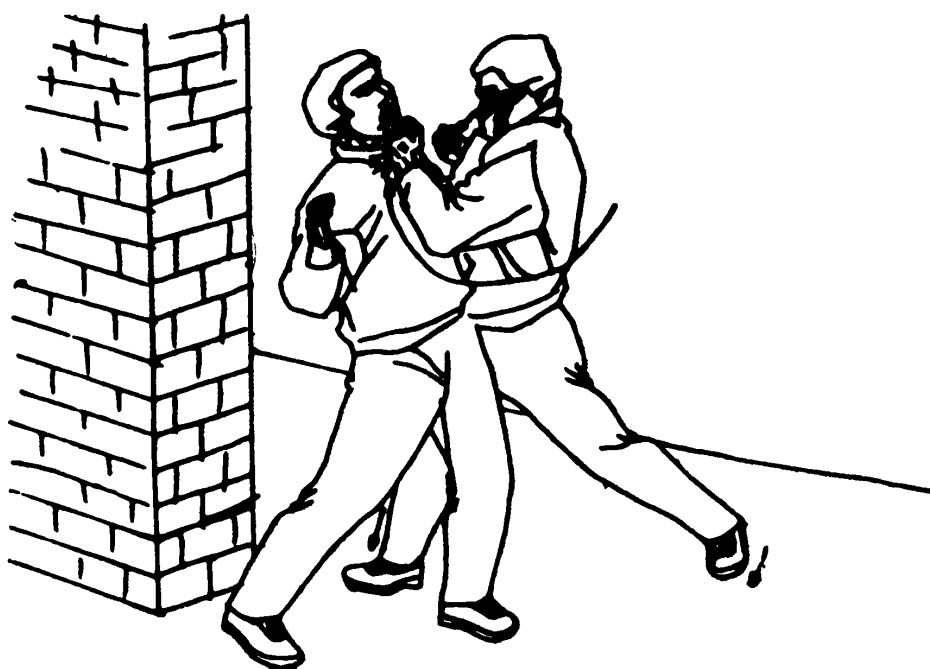
3. Защита при нападении из-за угла.

В том случае, когда идущий подвергается внезапному нападению преступника сбоку из-за угла.

Оборонительные действия: в том случае, когда преступник внезапно выскакивает из-за угла с намерением нанести удар кулаком в голову, необходимо сохранять выдержку, быстро поднять обе руки, чтобы защитить голову, перенести центр тяжести тела назад, ближайшей к противнику ногой нанести ему удар в колено или в пах, затем немедленно нанести ему прямые, или боковые удары кулаками (см. рис. 3-21, 3-22, 3-23, 3-24).



3-23



3-24

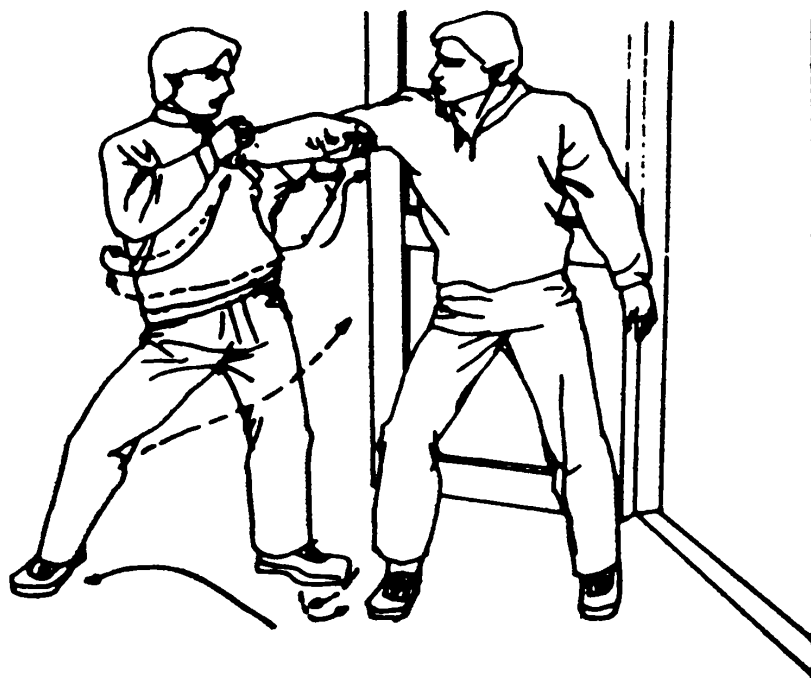
Требования: необходимо сохранять хладнокровие, перенести центр тяжести тела назад и вниз, обе руки быстро перенести в положение защиты, наносить удар ногой следует точно и резко, контратаковать непрерывно, не позволяя противнику где-либо укрыться.

4. Защита при нападении в момент открывания дверей.

Преступник может внезапно броситься вперед в момент открывания вами дверей, войти, схватить вас за отвороты одежды и сжать горло.



3-25



3-26

Оборонительные действия: в момент, когда преступник внезапно бросается вперед, следует сделать шаг назад, обеими руками схватить преступника за руку, держащую вас за отвороты одежды или сжимающую горло, одновременно «укрыть» грудь и вобрать живот, повернуться туловищем вправо и потянуть противника назад так, чтобы он перенес центр тяжести тела вперед и наклонил верхнюю часть тела вперед, сковать запястье и локоть руки противника, держащей отвороты вашей одежды, немедленно повернуться туловищем влево, резким движением правого колена нанести противнику удар в грудь или живот. Воспользовавшись попыткой противника защитить грудь, нанести ему боковые удары кулаком в голову, шею и грудь (см. рис. 3-25, 3-26, 3-27, 3-28).



3-27



3-28

Требования: левой рукой взять за локоть руку противника, держащую вас за отворот одежды, и толкнуть ее вверх, другой рукой схватить запястье и потянуть вниз и влево, резко повернуться туловищем так, чтобы выпрямить локоть противника, потащить его, чтобы перевести центр тяжести вперед и, воспользовавшись этим, нанести ему резкий удар коленом, непрерывно наносимые ему боковые удары кулаком должны быть резкими и сильными.

5. Защита в случае, когда противник, нападающий спереди, захватывает ваши плечи и толкает.

В случае, когда противник захватывает вас за плечи и с силой толкает впереди себя так, что центр тяжести вашего тела смещается назад, и вы не можете контратаковать ни руками, ни ногами.

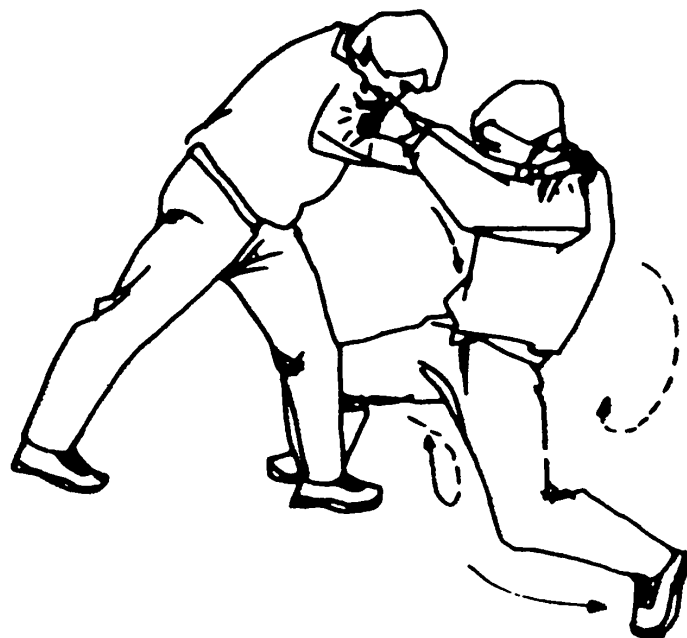
Оборонительные действия: в тот момент, когда противник резко толкает вас, необходимо схватить его за руку выше локтя или за ворот так, чтобы противник, по мере смещения центра тяжести его тела, проваливался и падал вперед, во-братъ живот и согнуть колени, сесть и, держа противника, выполнить кувырок назад, одновременно согнутым коленом левой ноги прикрыть живот спереди, стопой правой ноги, согнутой в колене, нанести противнику удар в пах или живот, провести бросок с упором стопой в живот так, чтобы противник упал через вашу голову, немедленно встать и нанести противнику удар ногой в голову (см. рис. 3-29, 3-30, 3-31, 3-32).

Требования: воспользовавшись силой толчка противника вперед, рывком выполнить кувырок назад, потянуть противника так, чтобы он упал вперед, удар стопой должен быть точным, сильным, выполняя кувырок, следует сохранять координацию движений так, чтобы руки, спина, плечи последовательно касались пола, действовать следует гибко.

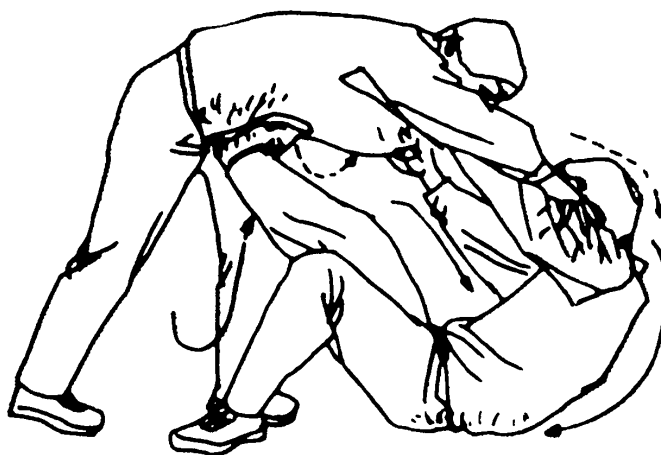
6. Защита при нападении со спины.

В случае, когда вы почувствуете, что вас сзади кто-то настигает с намерением напасть, следует сделать вид, что ничего не замечаете и внезапно пресечь намерения противника.

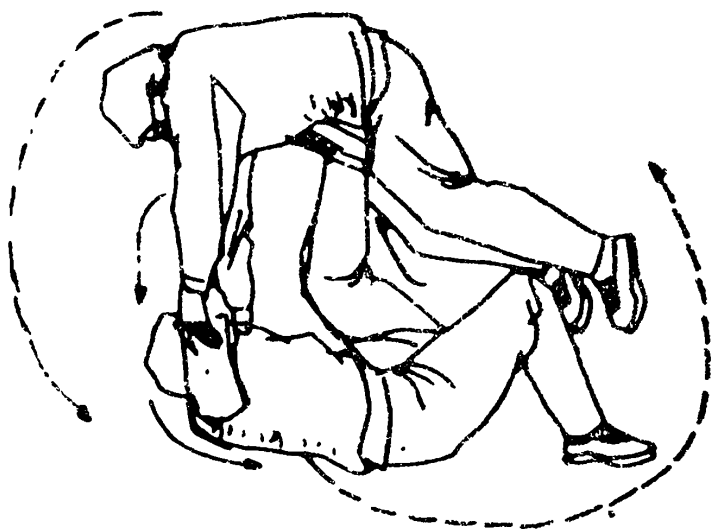
Оборонительные действия: в тот момент, когда противник поднимает руки, чтобы напасть на вас, следует быстро перенести центр тяжести собственного тела вперед, повернуться телом вправо, одновременно, подняв правую ногу, стремительно нанести удар в колено, затем немедленно выйти



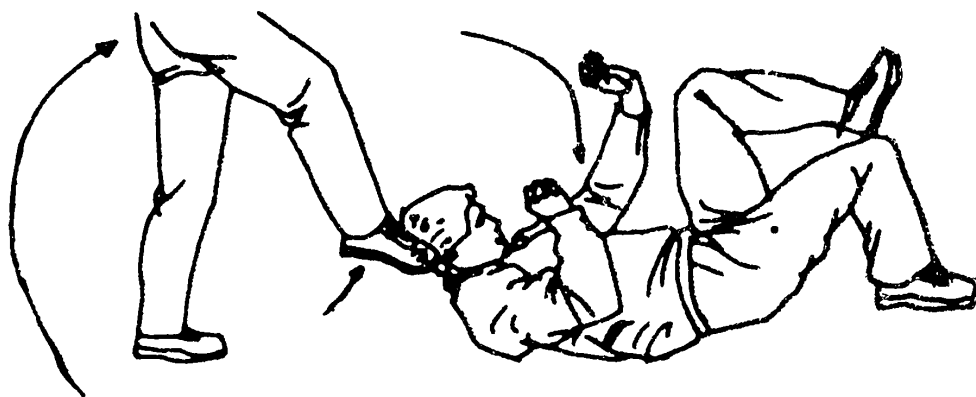
3-29



3-30



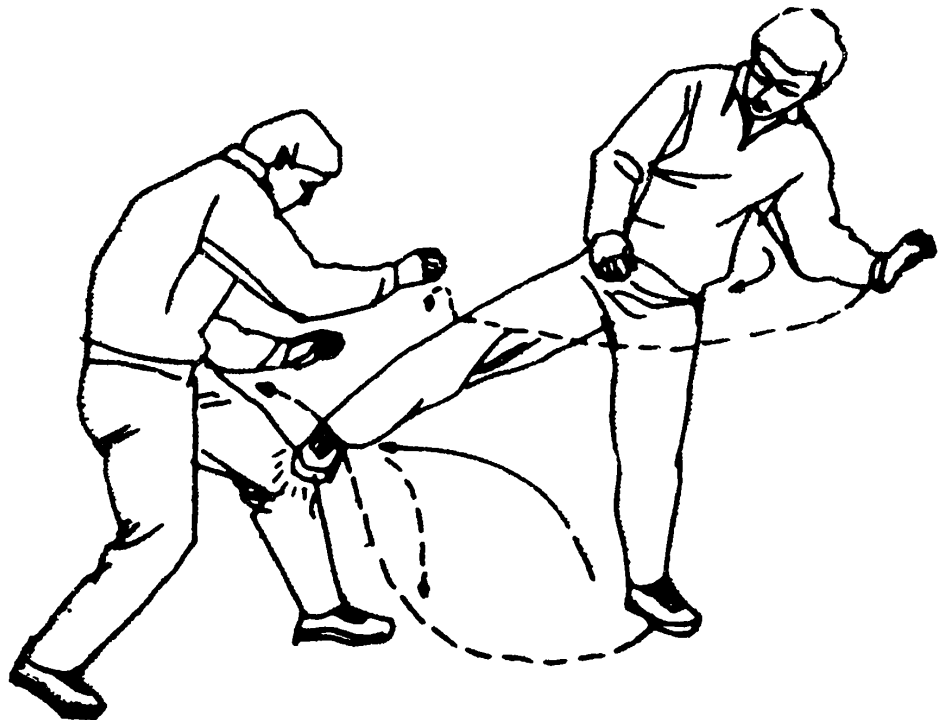
3-31



3-32



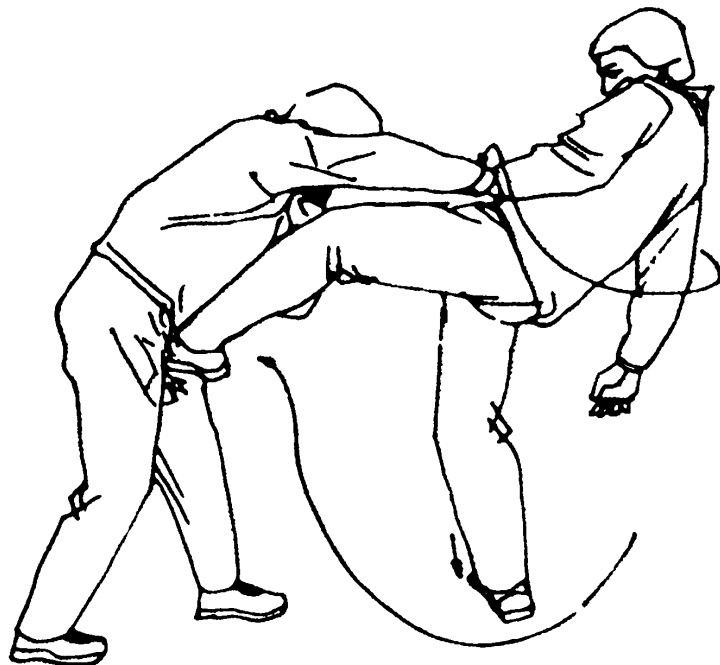
3-33



3-34

вперед и нанести противнику резкий удар стопой в пах или живот (см. рис. 3-33, 3-34, 3-35).

Требования: необходимо всегда проявлять бдительность по отношению к человеку, вплотную следующему за вами, наносить удар занесенной для этого ногой следует прежде, чем противник совершит нападение, приемы следует выполнять, обеспечивая координацию движений, и с силой.



3-35

7. Защита от прямого удара кулаком спереди.

В случае, когда находящийся перед вами преступник неожиданно наносит вам удар кулаком в голову (см. рис. 3-36).

Оборонительные действия: быстро перенести центр тяжести своего тела назад, отпрыгнуть назад, чтобы увернуться от удара противника, одновременно нанести противнику резкий удар ближайшей ногой в низ живота (см. рис. 3-37).



3-36



3-37

Требования: уход назад и удар ногой следует выполнять быстро, координировать движения верхней и нижней частей тела, усилие беспрепятственно посылается к ударной точке.

ГЛАВА 2. Защита от вооруженного нападения

Будучи не в состоянии только руками достичь своих преступных целей, злоумышленник часто используют те или иные опасные предметы, в том числе оружие, в качестве средства угрозы, принуждения и даже преступного убийства человека. Оказавшись в подобной экстремальной ситуации, необходимо сделать вид, что не подозреваете о смертельной опасности, использовать особенности психологического состояния бандита, идущего на преступление, воспользоваться его неготовностью к неожиданностям, притупить его внимание, умело и сообразительно использовать все благоприятные моменты или местные условия и окружающие предметы для нанесения бандиту неожиданного и резкого удара по жизненно важным точкам. Данная глава знакомит с приемами обороны, применяемыми в случаях нападения бандитов с использованием кинжалов, палок и пистолетов.

Орудия убийства различаются своими характеристиками по убойной силе и по способам применения, поэтому против нападающих, вооруженных неодинаковыми орудиями убийства, следует использовать неодинаковые приемы защиты. Например, пистолет является наиболее опасным оружием, для совершения преступления с помощью пистолета почти не требуется выполнения предварительных действий, достаточно лишь совершить такое незначительное действие, как нажать спусковой крючок, и можно моментально поразить человека. Поэтому при обороне от угроз со стороны бандита, вооруженного пистолетом, следует быть особенно осторожным. Обороняясь с целью отражения нападения, прежде всего, необходимо уйти с линии выстрела пистолета бандита, когда вы оказались уже вне опасной зоны поражения, то следует быстро и решительно контратаковать. Нельзя поступать необдуманно, каждый раз следует действовать быстро и стремительно, заставить противника изменить направление ствола пистолета, сковывать его, нанося удары коленями и локтями.

Палка является одним из наиболее часто встречающихся видов оружия. При нападении бандита с палкой в руках, следует увернуться от нападения, сесть на противника и захватить любой конец палки. Особенность нападения и защиты с применением палки состоит в том, что противника поражают широкими и резкими рубящими махами, удары, главным образом, наносятся обеими концами палки, т. е. как свободным концом, так и тем, который служит рукояткой, причем преобладают удары в горизонтальной плоскости, сверху вниз и снизу вверх. Поэтому для того, чтобы палка как оружие могла проявить свои возможности, требуется определенный размах движений и определенная дистанция между участниками схватки. Как только вы приблизитесь к противнику, ему сразу станет очень трудно воспользоваться поражающей мощностью приемов нападения с применением палки. Кроме того, поскольку амплитуда движений в приемах нападения и защиты с помощью палки сравнительно широка, то существует определенная возможность упреждать их, благодаря чему успевать уклониться от ударов нападающего противника и проводить контратакующие приемы. Кинжал является одним из наиболее часто применяемых бандитами орудием убийства. При нападении и обороне с ближней дистанции кинжал с обоюдоострым лезвием и острым концом обладают большой поражающей силой, позволяет наносить колющие и режущие удары в любом направлении. Основными приемами нападения с применением кинжала являются приемы, при которых кинжалом, взятым лезвием вверх или вниз, наносятся колюще-режущие и рубящие удары во все стороны. При обороне от нападающего с кинжалом в руке следует проявлять осторожность, поддерживать дистанцию, а также следить за направлением и дистанцией колющих выпадов, нельзя допускать непосредственного контакта рук с лезвием кинжала, следует воспользоваться благоприятными моментами, когда противник не готов к противодействию, и первым начинать контратаку, при обороне следует обращать внимание на нижеследующие моменты:

1. В случае, когда бандит угрожает вам кинжалом сзади, следует установить в какой руке, правой или левой, бандит держит кинжал, и после этого думать о том, как уйти от нападения или контратаковать.

2. В случае, когда бандит спереди наносит вам опасный для жизни удар кинжалом, следует определить направление движения лезвия кинжала и увернуться от удара, после этого

предпринять против нападающего решительную мощную контратаку.

3. В случае, когда ночью повстречались с бандитом, который пытается пырнуть или порезать кинжалом, следует точно определить направление и дистанцию удара, после чего быстро и решительно контратаковать.

Обороняться от бандита, вооруженного орудием убийства, намного трудней, чем от невооруженного нападающего, то, что преступник вооружен орудием убийства, всегда ставит вас в невыгодное положение, даже небольшая оплошность может поставить под угрозу вашу жизнь. Поэтому в случае обороны, прежде всего, необходимо поддерживать между собой и противником определенную дистанцию, уклоняться от его фронтальных атак, увертываться и контратаковать с боков, сковывать вооруженную руку противника, не позволять тем самым проводить непрерывные атаки, при контратаках обязательно следить за координацией движений, действовать быстро, точно, резко и решительно, следует маневрировать соответственно обстановке, нельзя действовать небрежно и неуверенно, следует решительно одним приемом обуздать противника и нельзя оставлять ему шансов на ответный удар.

1. Оборона без оружия против угрозы пистолетом

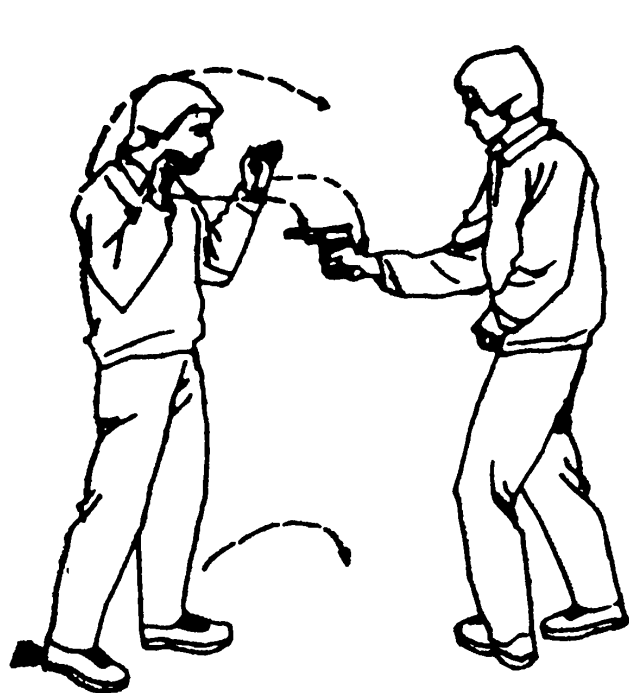
1. Отражение угрозы пистолетом спереди с близкого расстояния.

В случае, когда бандит держит пистолет в правой руке, выставленный вперед, направив его вам в грудь или в голову, следует послушно медленно поднимать руки, как можно ниже опустив локти, выбрать психологически верную тактику, позволить противнику ослабить бдительность, воспользовавшись тем, что внимание противника ослаблено, быстро отойти с линии выстрела, приблизиться к противнику, быстро и решительно нанести контрудар по жизненно важным для него точкам:

а) контратака в случае, когда дуло пистолета противника направлено вам в грудь и живот.

Уловив момент, уклониться с линии выстрела, быстро развернуться туловищем вправо, левой ногой сделать шаг влево — вперед, одновременно левой рукой сделать толкающее движение слева направо, вывернуть и перехватить пи-

столет, немедленно движением правого колена вперед и вверх нанести противнику резкий удар в пах (см. рис. 3-38, 3-39, 3-40);



3-38



3-39



3-41



3-42

Рис. 3-40 см. на обороте

б) контратака в случае, когда дуло пистолета противника направлено вам в голову.



3-40

Улучив удобный момент, быстро увернуться головой в сторону, перенести центр тяжести тела вниз, выставить ступню левой ноги на полшага вперед, повернуть туловище влево, одновременно вместе с поворотом тела выполнить толчок левой рукой снизу вверх и выкручивание, немедленно нанести противнику удар правой пяткой в пах (см. рис. 3-41, 3-42, 3-43).

Требования: уклоняться корпусом следует внезапно, контратаковать сбоку. Следует быть точным при захватывании запястья и ствола пистолета, держать крепко и не ослаблять руки, отбрасывать и выкручивать руку противника с силой, контратаковать надо резко и быстро.

2. Отражение угрозы пистолетом спереди с некоторого расстояния.

В случае, когда преступник вытянул левую руку вперед, в правой руке держит пистолет спереди у пояса и направил дуло пистолета в вашу сторону, следует поднять обе руки, нельзя произвольно бросаться вперед в контратаку; используя психологически оправданную тактику, следует отвлечь внимание противника, искать возможность уйти с линии выстрела и затем решительно и резко броситься вперед в контратаку.

Оборонительные действия: улучив подходящий момент, правой ступней сделать полшага вперед с одновременным

поворотом тела влево, правую руку быстро выбросить вперед и схватить ствол пистолета противника, с силой толчком отвести в сторону и выкрутить, левой стопой сделать полшага вперед, левой рукой прикрыть грудь, подошвой правой стопы нанести от себя удар в пах противнику (см. рис. 3-44, 3-45, 3-46).



3-44



3-45



3-46

Требования: проводить контратаку в тот момент, когда противник приблизится, чтобы обыскать вас, увернуться и сделать шаг вперед следует быстро, схватить и вывернуть пистолет следует точно и резко, удар подошвой наносить с силой.

3. Отражение угрозы пистолетом сзади с близкого расстояния:

а) в случае, когда пистолет приставлен к затылку.

В случае, когда противник держит пистолет в правой руке и направляет дуло вам в затылок, обороняющийся должен подчиниться и поднять руки вверх, улучив момент, неожиданно развернуться вправо верхней частью тела, согнутой в локте правой рукой одновременно с поворотом тела вправо выполнить защитное движение правым предплечьем наружу, правой рукой зажать руку противника, левой ногой вместе с поворотом туловища шагнуть вперед, пронеся ее мимо внутренней стороны правой стопы, повернуться вправо на 180°, пропустить левую руку под правую руку противника, нанести ему удар спереди в горло, одновременно плечом левой руки поднять правый локоть противника так, чтобы он выпрямился, и немедленно надавить своей правой подмышкой вниз на зажатое предплечье противника, правой рукой поднять и сковать локоть противника и разоружить его (см. рис. 3-47, 3-48, 3-49).



3-47

Требования: повороты туловища следует выполнять неожиданно для противника и быстро, уйдите с линии выстрела, правым плечом крепко зажмите руку противника, удар левой рукой в горло должен быть точен и резок, действия правой и левой рук по перегибанию локтя противника должны быть согласованными и слитными. Усилие короткое и резкое;

б) в случае, когда пистолет приставлен к спине.



3-48



3-49



3-50

В случае, когда противник неожиданно приставил пистолет к вашей спине, следует подчиниться требованию противника и медленно поднять руки, в момент, когда обе руки поднимутся выше головы, внезапно сделать уклон вправо,

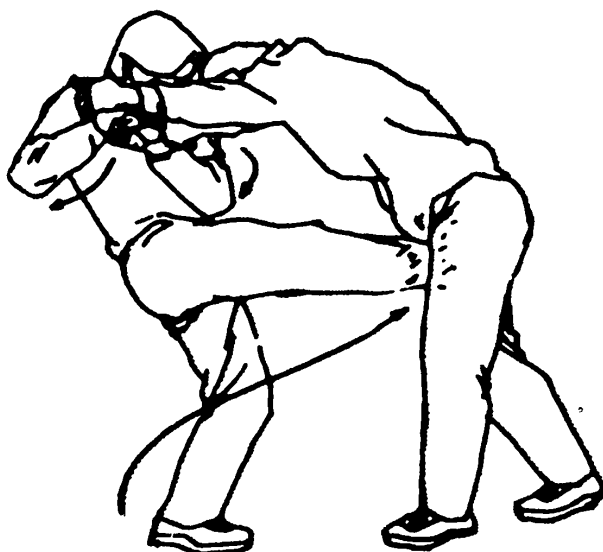
развернуться телом вправо, ударом правой руки подтолкнуть запястье правой руки противника, уйти с линии выстрела, левой ногой сделать шаг вперед за спину противника, правой рукой с поворотом тела схватить ствол пистолета противника, вывернуть его во внешнюю сторону, левым предплечьем через плечо захватить и зажать шею противника, одновременно левой стороной груди и бедром подпереть сзади и плотно блокировать его (см. рис. 3-50, 3-51, 3-52).



3-51



3-52

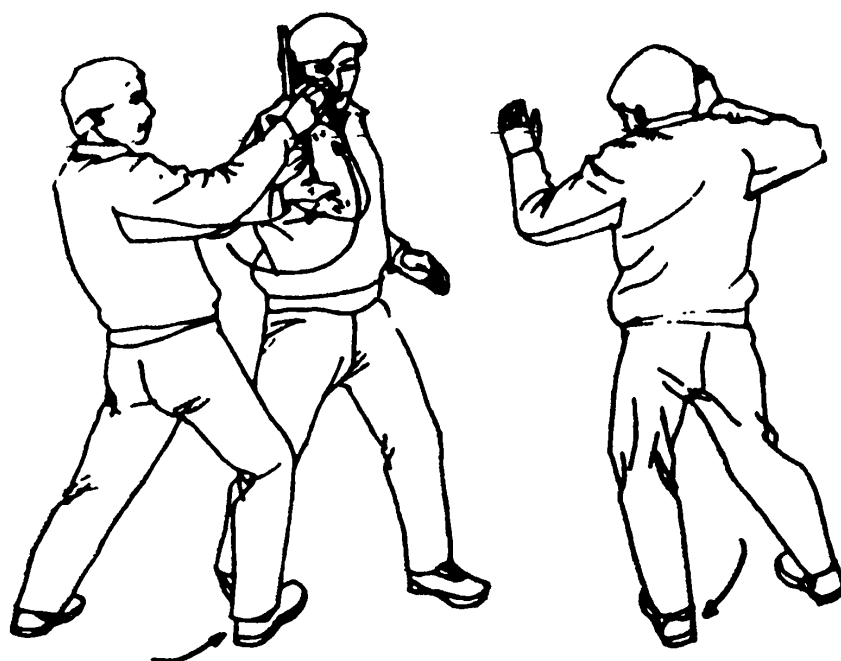


3-43

Требования: уклон, поворот корпусом и шаг вперед выполняются быстро, захват правой рукой точен. Крепко держите запястье правой руки противника, зажатое левой рукой горло противника следует сильно запрокинуть назад и вверх.



3-53

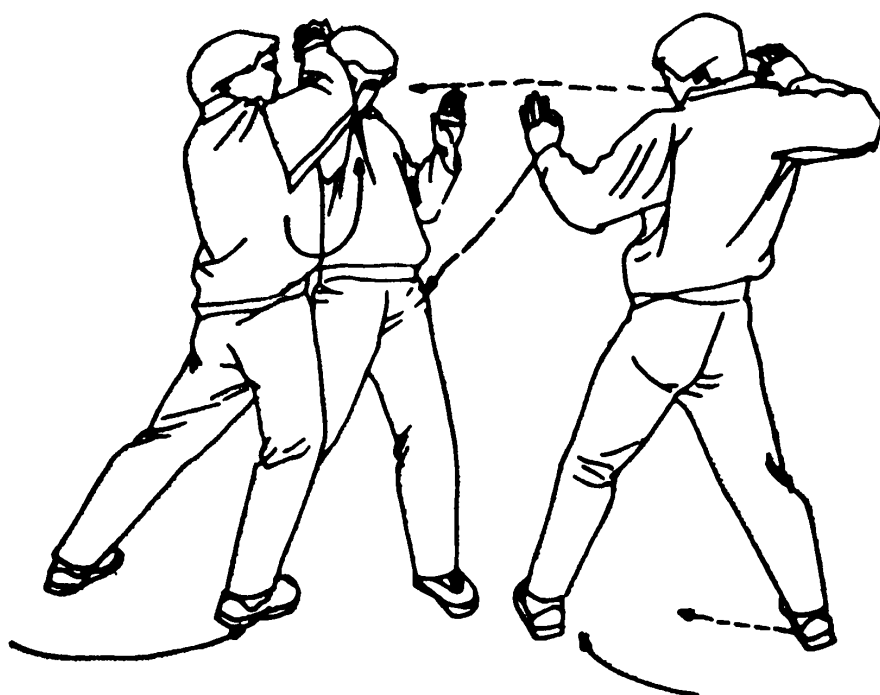


3-54

4. Оказание помощи партнеру в отражении вооруженного нападения:

а) оказание помощи партнеру сзади в устранении угрозы. В случае, когда бандит не заметил ваше присутствие за своей спиной и направил пистолет на вашего партнера, вам

следует осторожно и скрытно приблизиться сзади к противнику, воспользоваться тем, что его внимание занято вашим партнером, быстро приблизиться к противнику, правой рукой снизу схватить пистолет за ствол, резко вывернуть его вверх стволом, одновременно левой рукой взять противника за локоть и подтолкнуть вперед так, чтобы рука с пистолетом пошла снизу вверх и назад, а партнер оказался бы вне линии выстрела, тотчас левой рукой сверху через плечо противника схватить ствол пистолета, продолжать двигать вверх руку противника, выкрутить и вырвать пистолет, затем немедленно нанести противнику удар коленом в пах или живот и вместе с партнером обуздать его (см. рис. 3-53, 3-54, 3-55).



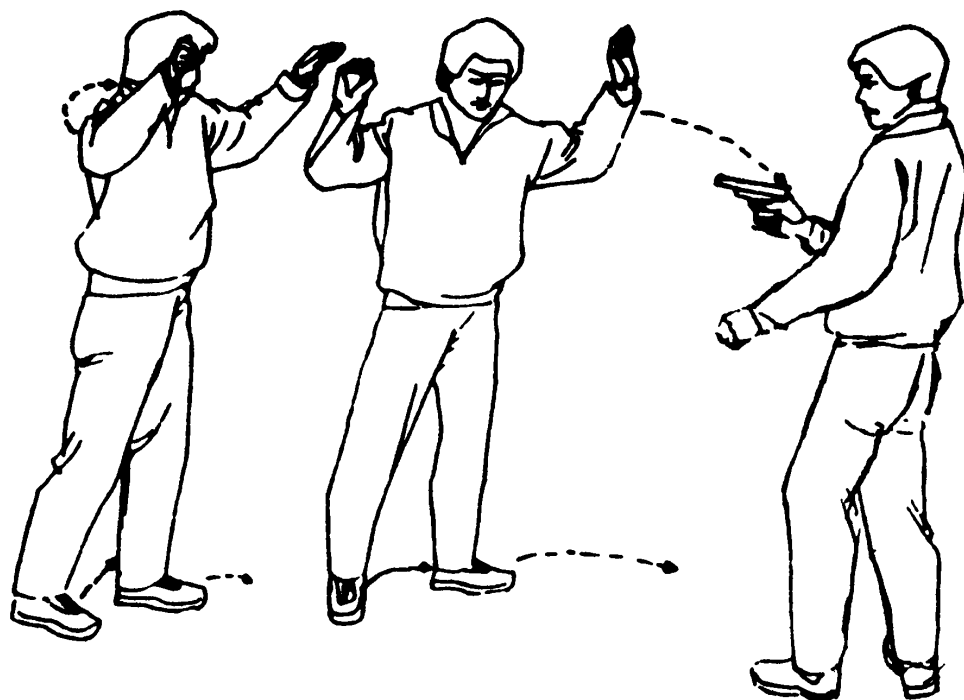
3-55

Требования: приближаться к противнику следует осторожно, нельзя допускать, чтобы противник заметил это; вырвать пистолет обеими руками следует быстро и решительно, использовать благоприятные моменты для контратаки;

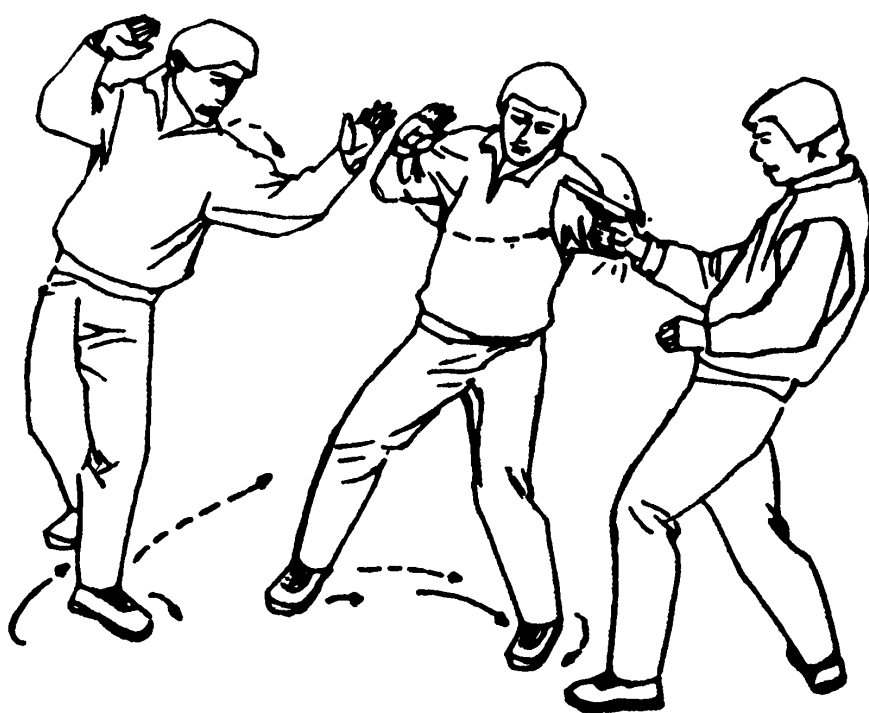
б) защита от угрозы пистолетом вам и вашему партнеру.

В случае, когда бандит попеременно направляет свой пистолет на вас и на вашего партнера, в тот момент, когда противник начал отводить пистолет от вас, быстро перенести левую ступню на шаг вперед, левой рукой схватить руку с пистолетом и с силой отвести ее вперед — наружу. Одновременно левой ногой сделать шаг вперед, правой ногой также

подшагнуть вперед, левую ступню выдвинуть вперед, развернуться туловищем вправо на 180° и стать спиной к противнику, правой рукой схватить ствол пистолета и отвести его влево, подать вверх и вывернуть, схватить левой рукой запястье противника, помочь правой руке вырвать пистолет. Напарнику быстро подойти сзади, просунуть через плечо правую руку, предплечьем зажать горло противника, вдвоем сковать его (см. рис. 3-56, 3-57, 3-58, 3-59).



3-56



3-57

Требования: сделать шаг вперед и нанести удар по держащей пистолет правой руке противника следует точно, вам и вашему партнеру необходимо быстро уйти с линии выстрела. Вырывать пистолет следует быстро и решительно, зажимать горло следует достаточно жестко.



3-58



3-59

2. Оборона без оружия от нападающего, вооруженного палкой

1. Защита от нападения с короткой палкой.

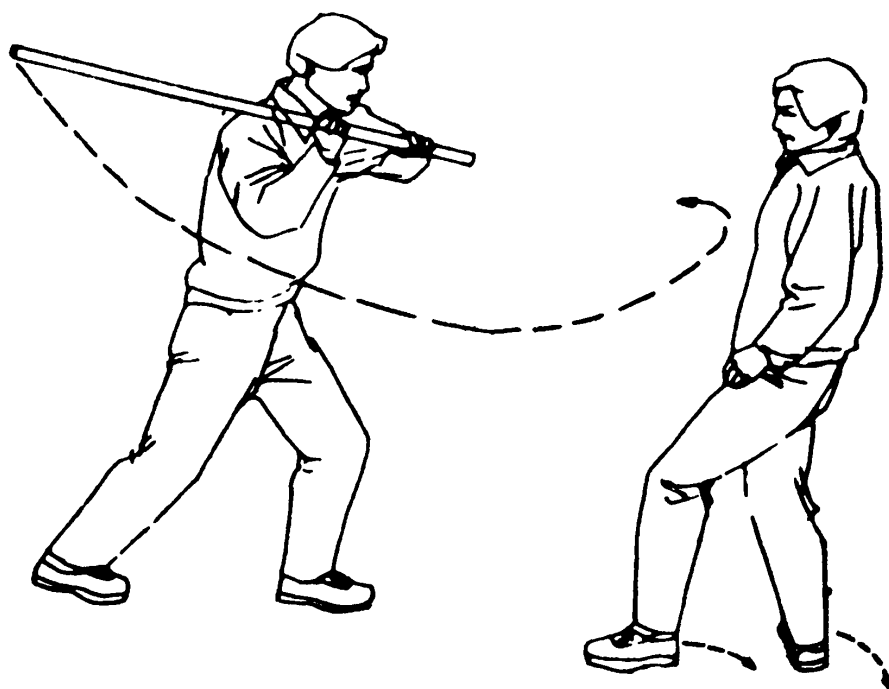
В случае, когда преступник идет на вас, выполняя короткой палкой рубящие удары, следует быстро отступить на полшага, уклониться от атаки противника так, чтобы его удары пропали впустую, немедленно воспользоваться этим мгновением и пойти вперед, нанести противнику удар правой ногой в пах и низ живота (см. рис. 3-60, 3-61, 3-62).

Требования: воспользоваться благоприятным моментом, держать дистанцию, решительно идти на сближение с противником, нанести ему удар решительно и точно.

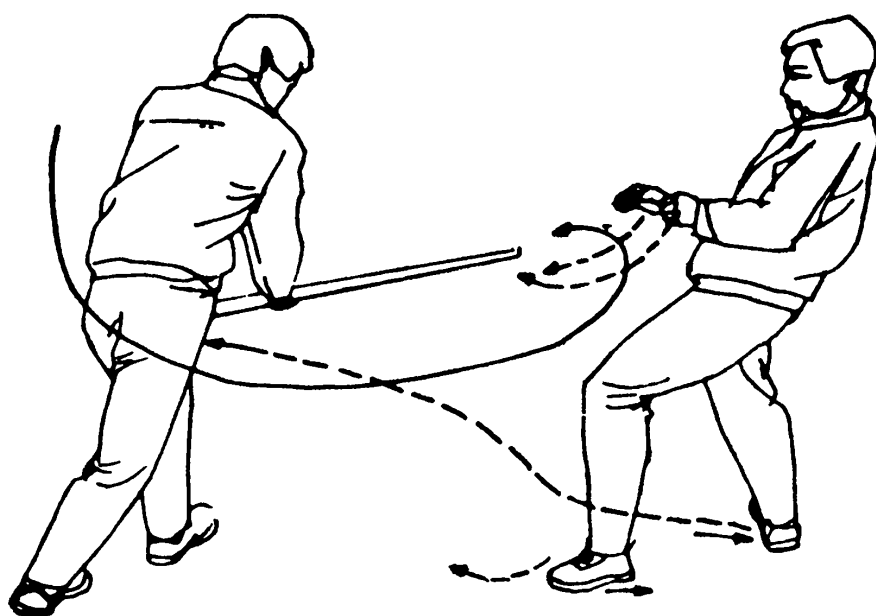
2. Защита от нападения с длинной палкой:

а) оборона против рубящих махов палкой.

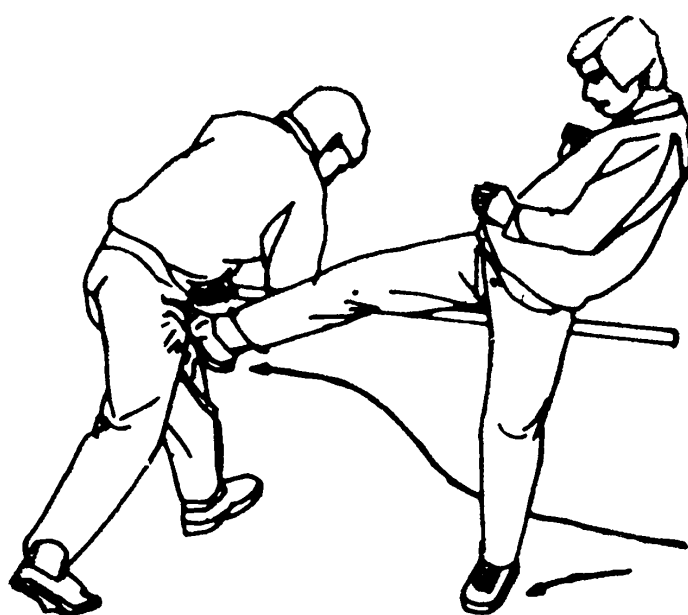
В случае, когда бандит, держа длинную палку обеими руками, идет на вас, делая рубящий мах, необходимо до следующего маха противника быстро приблизиться к нему, ле-



3-60



3-61



3-62



3-63

вой рукой придержать его руку так, чтобы он не смог сделать мах, вслед за движением вперед правым кулаком нанести снизу резкий удар в живот противника, затем немедленно левой рукой ткнуть его в горло (см. рис. 3-63, 3-64, 3-65).



3-64



3-65

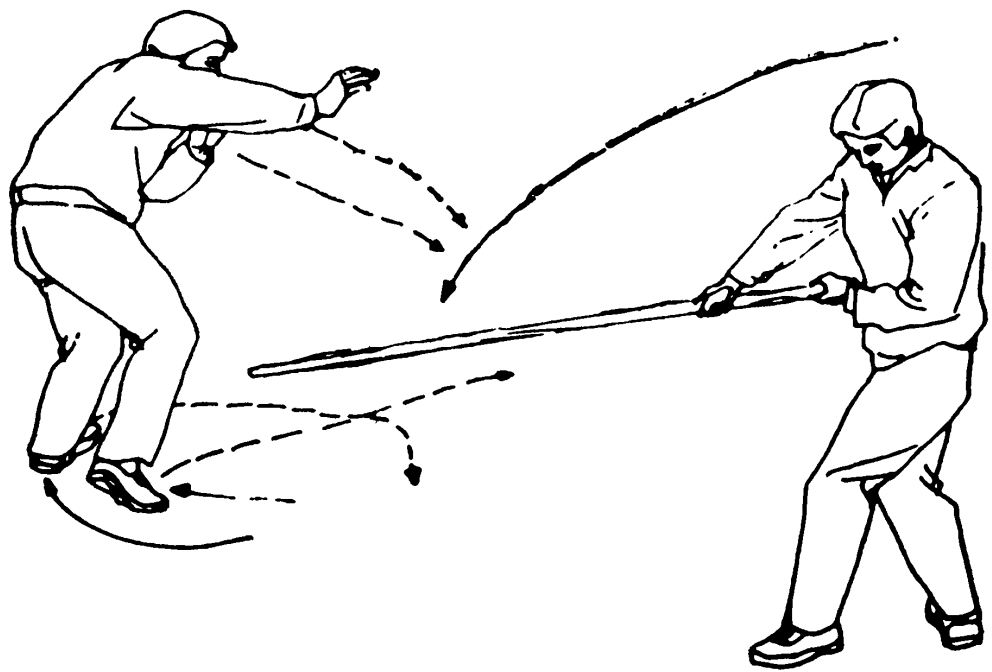
Требования: уловить благоприятный момент для опережения маха противника, быстро выдвинуться вперед, блокировать следующий рубящий мах противника, удар кулаком снизу начинается от поясницы, усилие доходит до передней поверхности кулака;

б) защита от рубящего удара палкой.

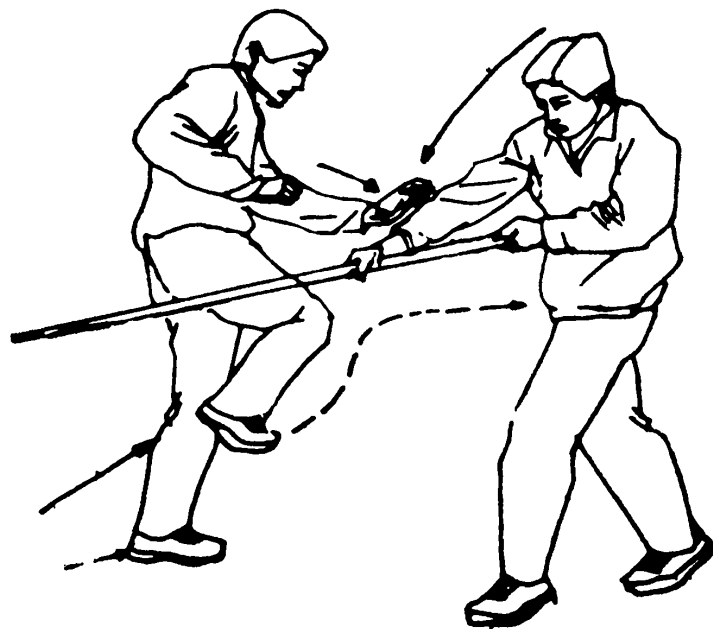
В случае, когда преступник, держа обеими руками длинную палку, идет на вас, выполняя ею рубящий мах, следует быстро отпрянуть назад и уклониться от этого удара, затем воспользовавшись моментом, когда противник после первого удара еще не в состоянии повторить атаку, быстро броситься вперед и нанести противнику резкий пинающий удар правой ногой в низ живота (см. рис. 3-66, 3-67, 3-68).

Требования: при отходе назад с целью уклониться от удара, следует держать дистанцию, воспользовавшись завершением первого удара противника, быстро идти вперед, нанести удар ногой точно и сильно;

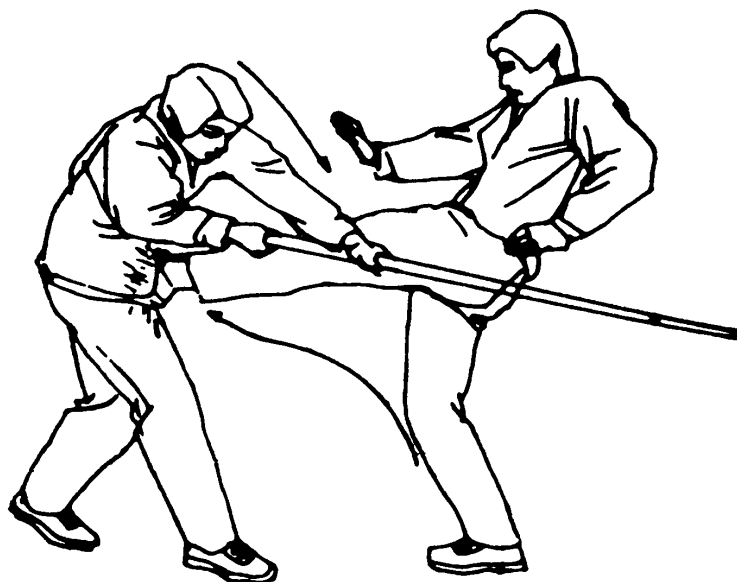
в) защита от колющих ударов палкой.



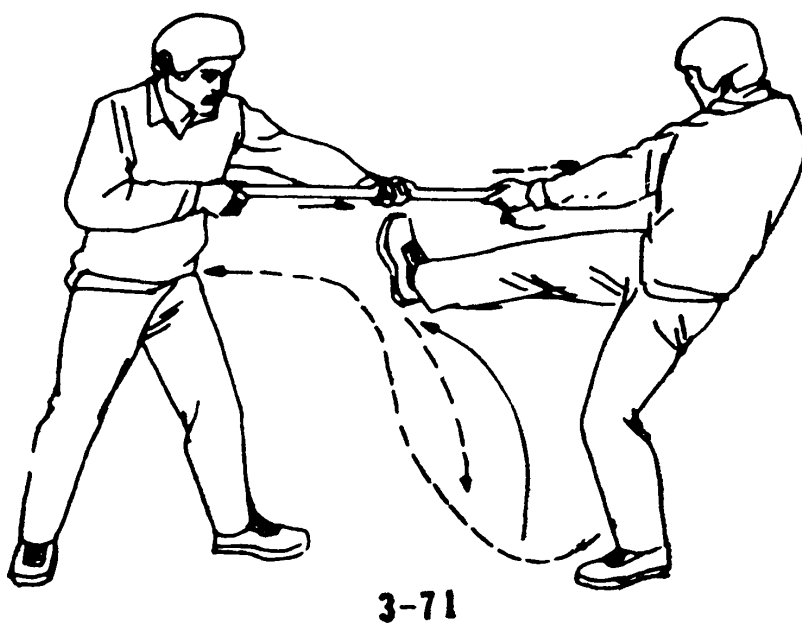
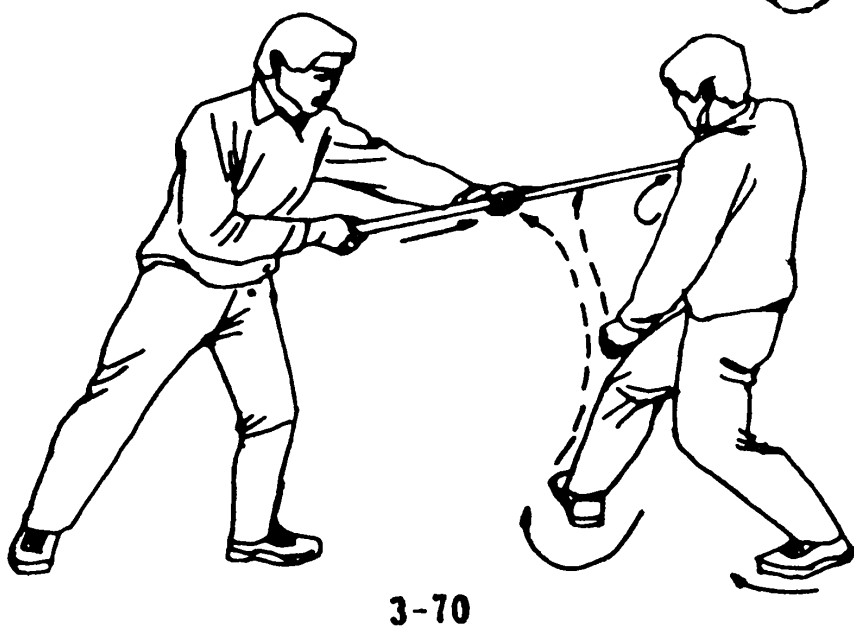
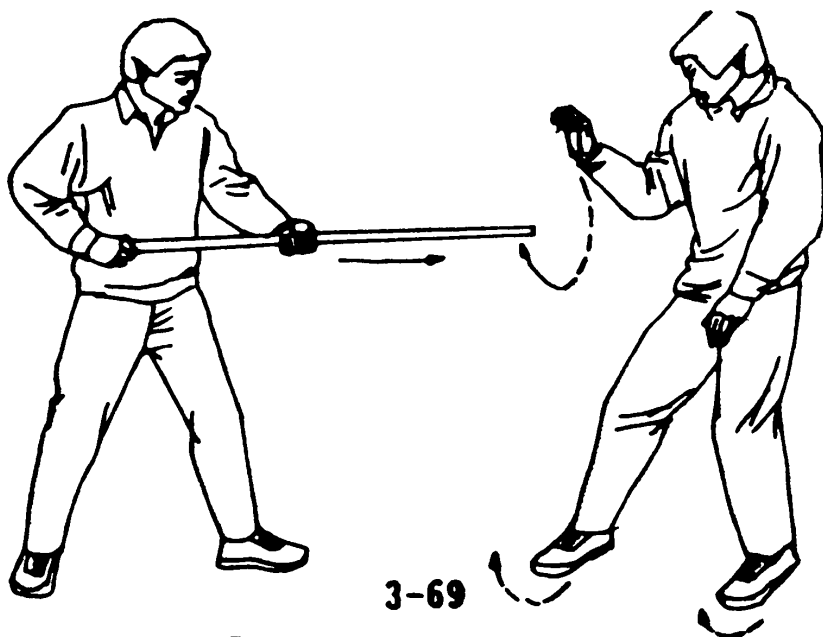
3-66



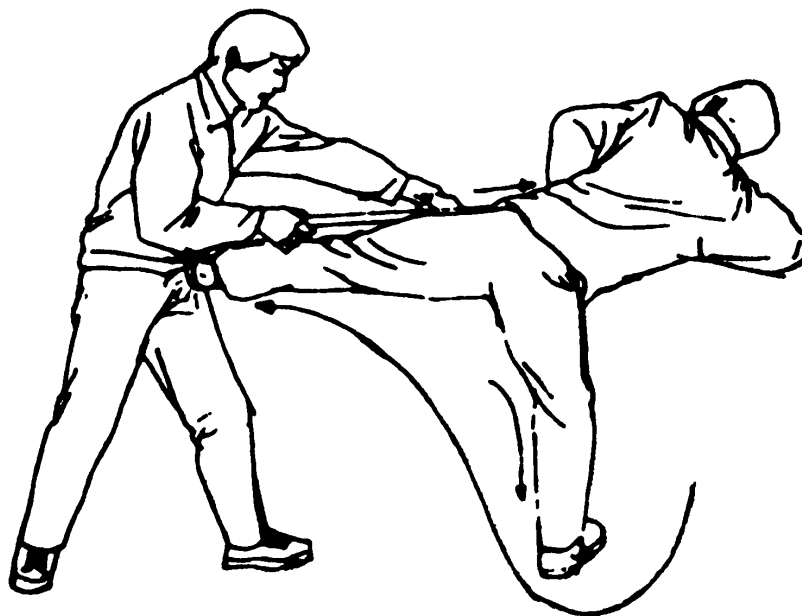
3-67



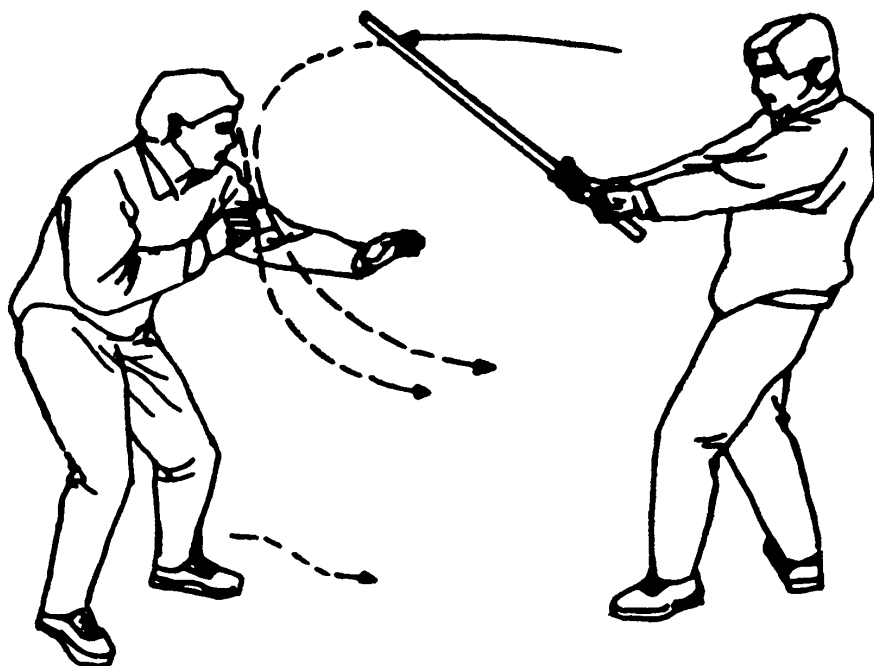
3-68



В случае, когда преступник внезапно делает длинной палкой колющий выпад, следует быстро повернуться боком и уклониться от него; правой рукой схватить палку, воспользовавшись благоприятным моментом, потянуть ее вперед, одновременно правой ногой нанести удар по ближайшей к вам держащей палку руке противника, затем немедленно выйти вперед и нанести удар левой пяткой в колено или пах противника (см. рис. 3-69, 3-70, 3-71, 3-72).



3-72



3-73

Требования: поворачиваться боком и уклоняться от удара следует быстро, необходимо точно схватить палку, воспользоваться инерцией тычка и потянуть палку на себя, бить ногой быстро и точно;

г) защита от горизонтальных махов палкой.

В случае, когда преступник, согнувшись в поясе, совершает махи в горизонтальной плоскости длинной палкой, следует податься вперед, согнуть колени и опустить голову, согнуть спину и присесть, таким образом уклониться от палки противника, воспользовавшись моментом, когда длинная палка уже прошла над вашей головой, следует быстро податься вперед и ногой нанести противнику резкий удар в пах (рис. 3-73, 3-74, 3-75).

Требование: выполняя нырок под палку, следует быстро присесть, уловив нужный момент поперечного маха, быстро податься вперед, быстро и точно нанести удар ногой.

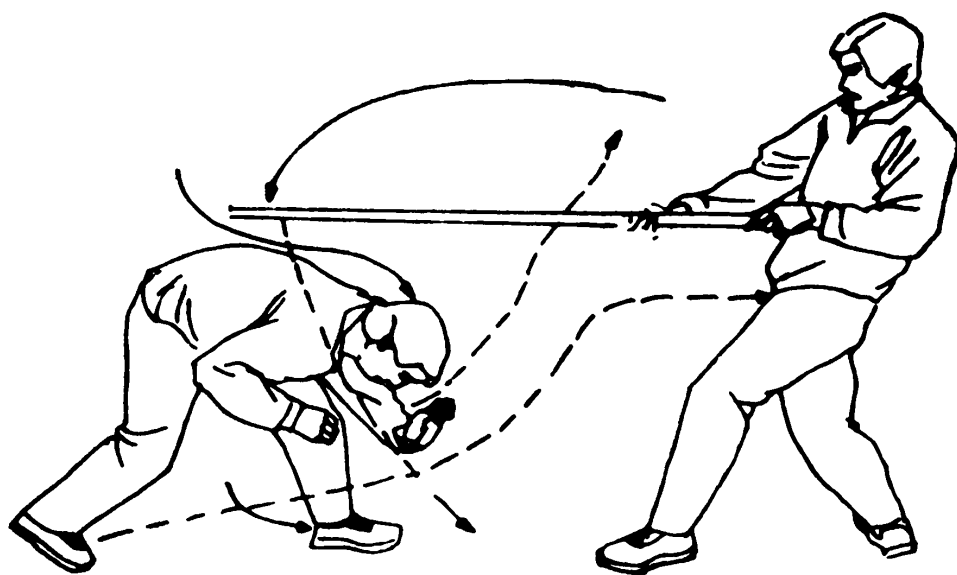
3. Оборона без оружия от нападения с кинжалом

1. Приемы защиты от нападения с кинжалом лезвием вниз:

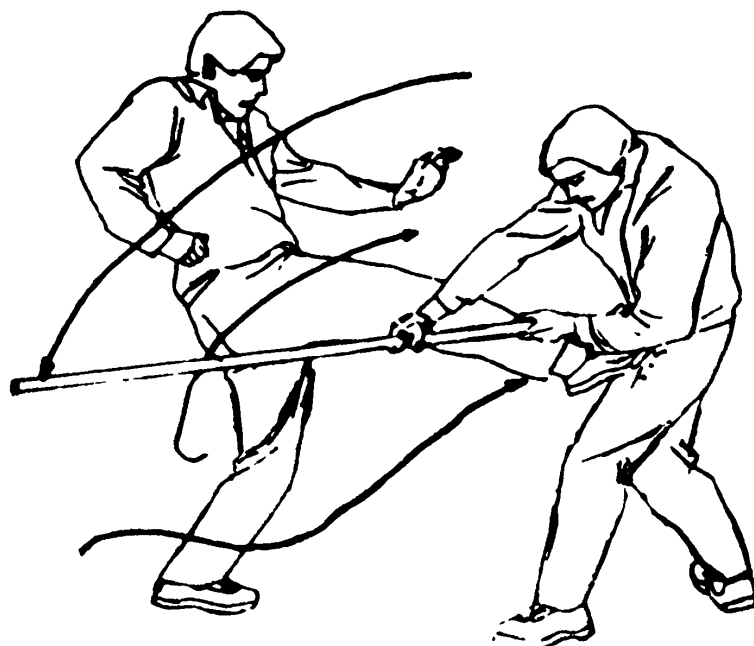
а) уход в сторону, удар ногой в колено и захват горла.

В случае, когда противник с кинжалом в правой руке с правой ноги идет вперед, чтобы нанести вам удар кинжалом сверху вниз в голову, необходимо быстро уклониться, левой ногой сделать шаг влево — вперед, уклониться влево, оказаться таким образом сзади сбоку от противника, правой рукой вместе с уклоном в сторону и выходом вперед нанести удар раскрытой ладонью сверху вниз — вправо в сторону и тут же схватить запястье правой руки противника, вслед за движением вперед левую руку завести через плечо противника и сгибом локтевого сустава резко и сильно захватить его горло. Сковать противника, одновременно правой ногой нанести ему резкий удар в левое колено так, чтобы противник присел (см. рис. 3-76, 3-77, 3-78, 3-79).

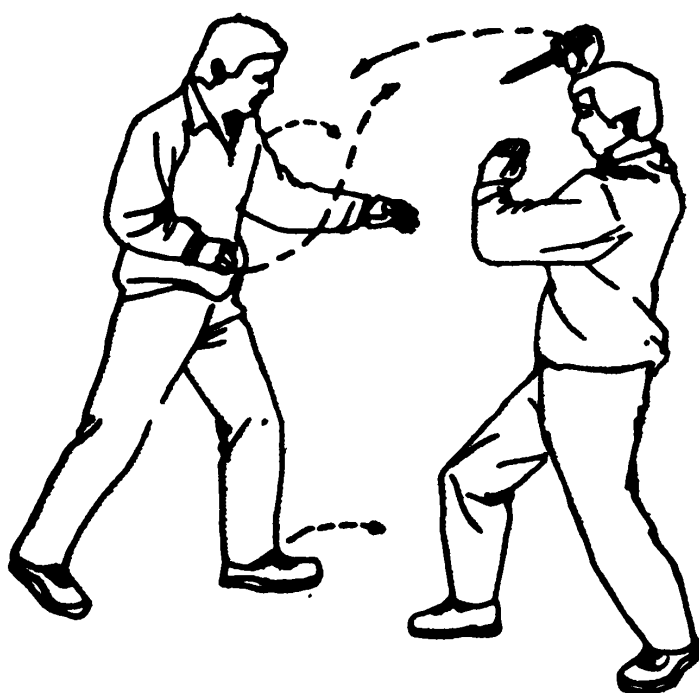
Требование: уклоняться туловищем в сторону следует быстро, наносить удары, захватывать запястье следует быстро и крепко, наносить удары ногой — резко, захватывать шею — плотно;



3-74



3-75



3-76

б) захват запястья, заламывание локтя, удар в пах.

В случае, когда противник с кинжалом в правой руке наносит вам сверху вниз косой удар в голову или плечо, следует быстро увернуться, сделать левой ногой шаг вперед, движением левой руки снизу—вверх—вправо отвести запястье правой руки противника, немедленно просунуть правую руку под одноименную руку противника, захватить запястье и потянуть локтевой сустав, левой рукой придавить запястье влево и вниз так, чтобы заломить правую руку противника, одновременно правым коленом нанести противнику вперед и вверх резкий удар в пах. (См.: рис. 3-80, 3-81, 3-82).

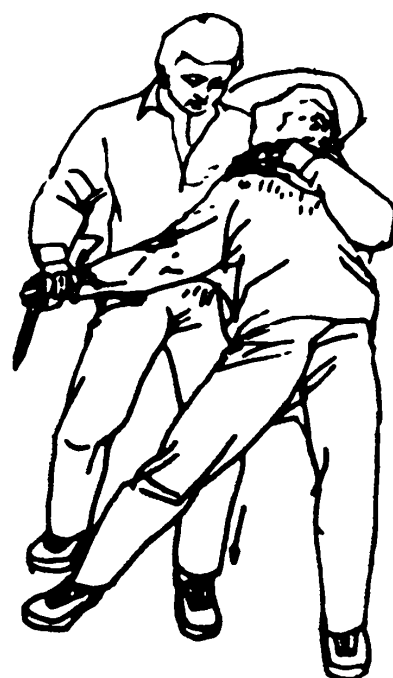
Требования: делать шаг вперед следует оперативно и быстро, отводить запястье следует точно, заламывать локоть следует одновременно с нажимом на запястье, удар в пах наносить резко.



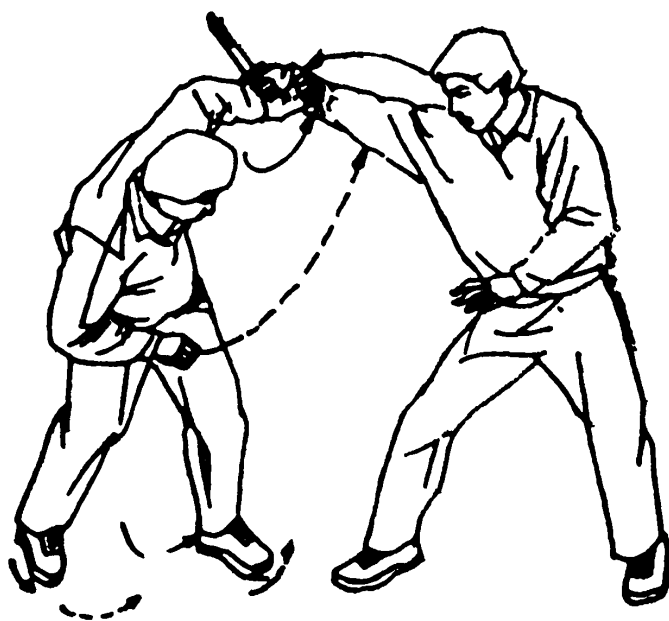
3-77



3-78



3-79



3-80



3-81



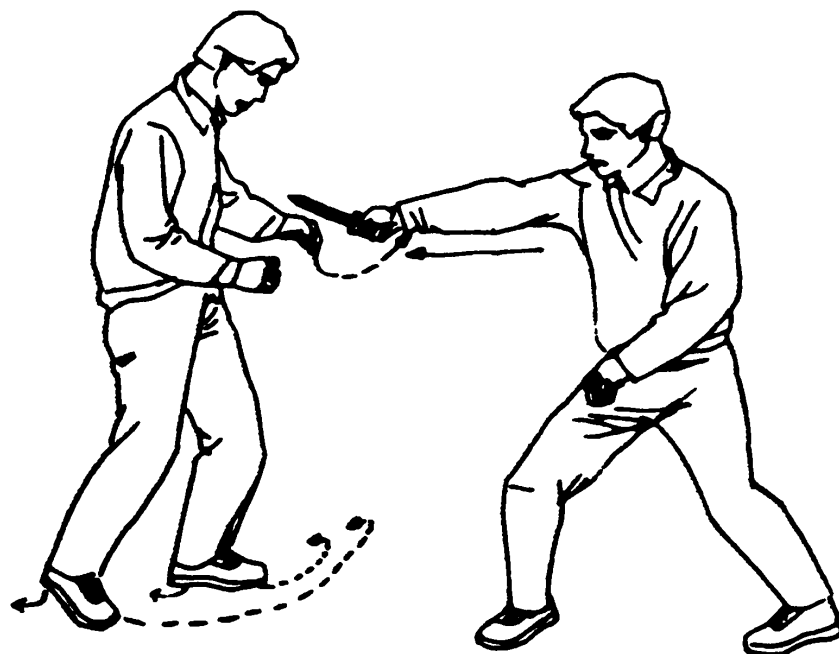
3-82

2. Защита от колющего удара ножом вперед:

а) уход в сторону, захват запястья с рычагом.

В случае, когда противник с кинжалом в руке приближается к вам, чтобы нанести прямой удар, следует уклониться в сторону, левой ногой сделать шаг влево и вперед, одновременно левой рукой вслед за уклоном движением слева направо и наружу захватить запястье руки противника с кинжалом, немедленно сделать правой ногой шаг вперед, развернуться телом влево на 180° , правую ступню при развороте поставить на шаг влево вперед, левой рукой вслед за разворотом, крепко держа запястье противника, поворачивать его вправо и тянуть вперед, левым плечом подпереть правую руку противника вверх, захватом выполнить рычаг руки противника и разоружить его, одновременно левым локтем нанести резкий удар по ребрам противника (см. рис. 3-83, 3-84, 3-85).

Требования: уклон телом, разворот и захват запястья, вытягивание руки и подпор плечом следует выполнять быстро и с хорошей координацией движений, выворачивание руки в сторону следует выполнять так, чтобы заставить противника выпрямить локтевой сустав, повернуть ладони кверху, тянуть вниз и подпирать следует взрывным усилием;



3-83



3-84



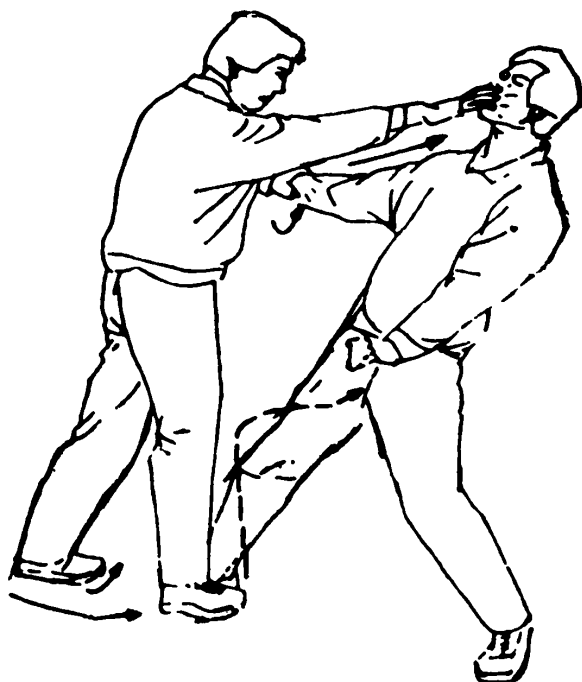
3-85

б) уход в сторону, блок рукой, удар в пах.

В случае, когда противник приближается к вам и наносит резкий колющий удар кинжалом вперед, следует быстро уклониться вправо, правой ногой сделать шаг вправо — вперед, повернуться туловищем влево на 90° , одновременно левой рукой вместе с уклоном и поворотом корпуса сделать блок справа налево и захватить запястье правой руки противника, вслед за выходом вперед и поворотом тела раскрыть ладонь правой руки и нанести противнику колющий удар кончиками сжатых пальцев в глаза, правой ногой нанести ему резкий удар в пах (см. рис. 3-86, 3-87, 3-88).



3-86



3-87



3-88

Требования: уклониться следует быстро, необходимо координировать движения при выполнении блока левой рукой и удара в глаза ладонью правой, удар ногой наносить быстро и резко.

3. Защита от нападения с кинжалом лезвием вверх.

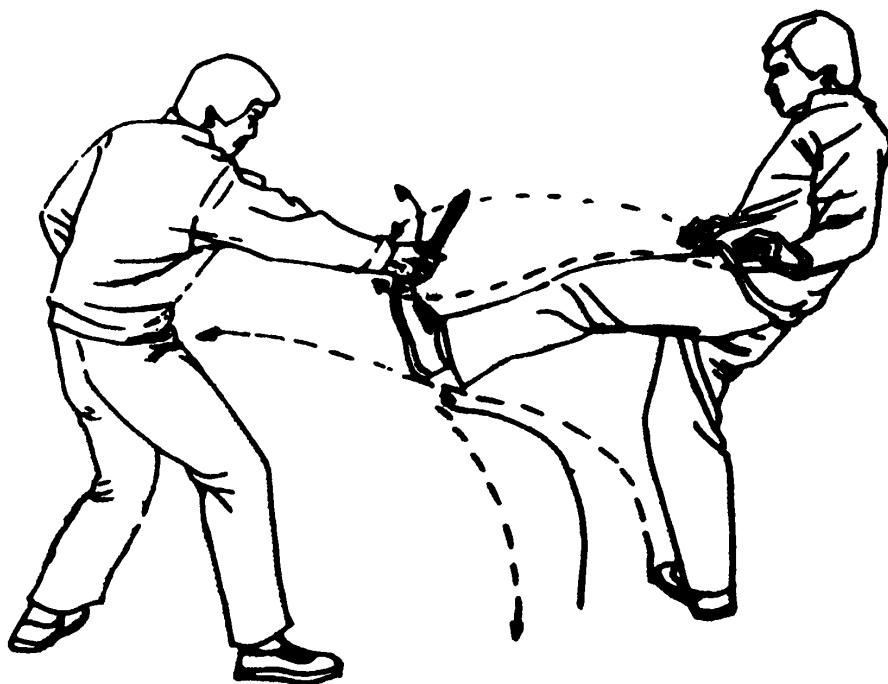
В случае, когда противник, пригнувшись, приближается, держа кинжал лезвием вверх, с целью нанести снизу вверх косой удар, следует быстро отступить на полшага, перенести

центр тяжести тела назад и внезапно нанести противнику удар левой ногой в запястье правой руки, немедленно податься верхней частью корпуса вперед, обеими руками схватить запястье правой руки противника и правой ногой нанести ему удар в пах (см. рис. 3-89, 3-90, 3-91).

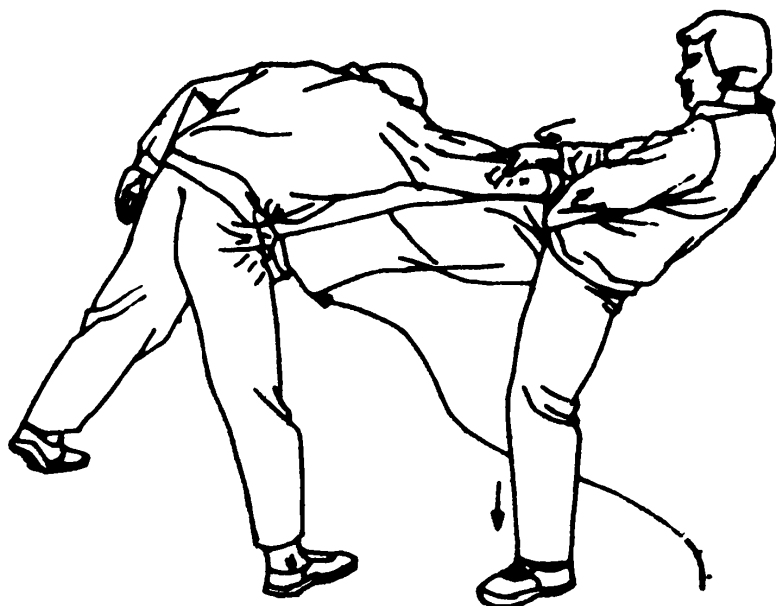
Требование: удар в запястье должен быть точным и резким, выход вперед и захват запястья — быстрым, удар ногой — сильным.



3-89



3-90

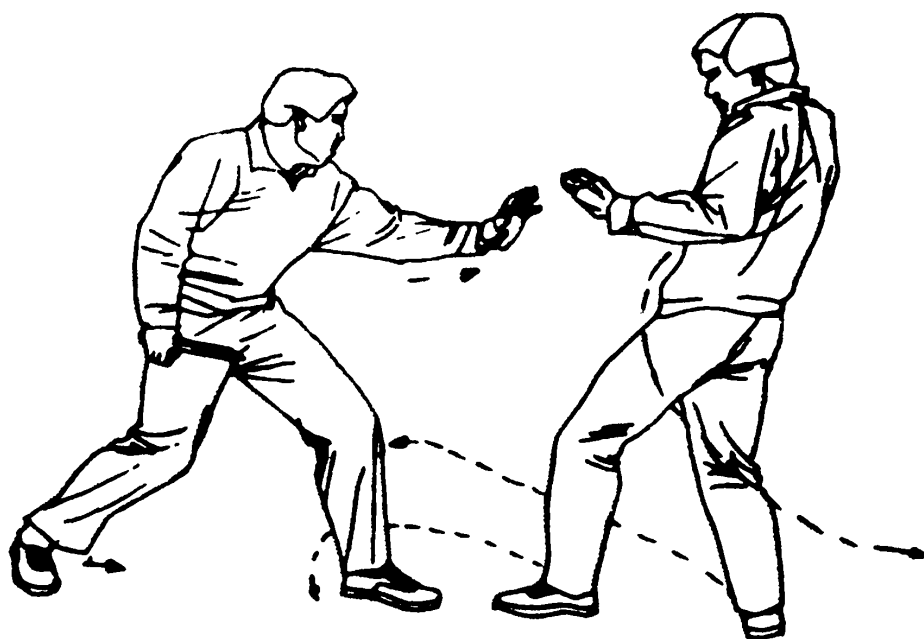


3-91

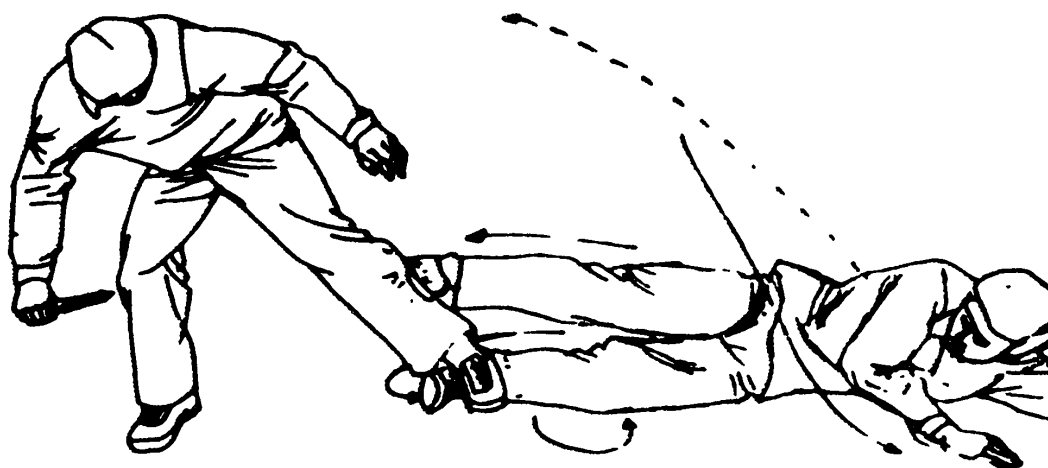
4. Отражение нападения вооруженного кинжалом противника, который подкрадывается к вам спереди.

В случае, когда противник осторожно приближается левым боком вперед, держа в правой руке кинжал лезвием вверх с намерением совершить убийство, следует уделить особое внимание защите от внезапной атаки противника. Такого рода нападающий часто обладает сравнительно высоким мастерством владения кинжалом, и поэтому действовать в обороне следует сноровисто, смело и безошибочно. Например, в момент приближения противника можно использовать инициативное падение на левый бок с тем, чтобы левой стопой выполнить зацеп лодыжки ближайшей ноги противника, а правой стопой резко нанести удар в его коленную чашечку так, чтобы противник в результате полученной травмы колена упал, затем немедленно перевернуться и нанести противнику резкий удар правой стопой в пах (см. рис. 3-92, 3-93, 3-94).

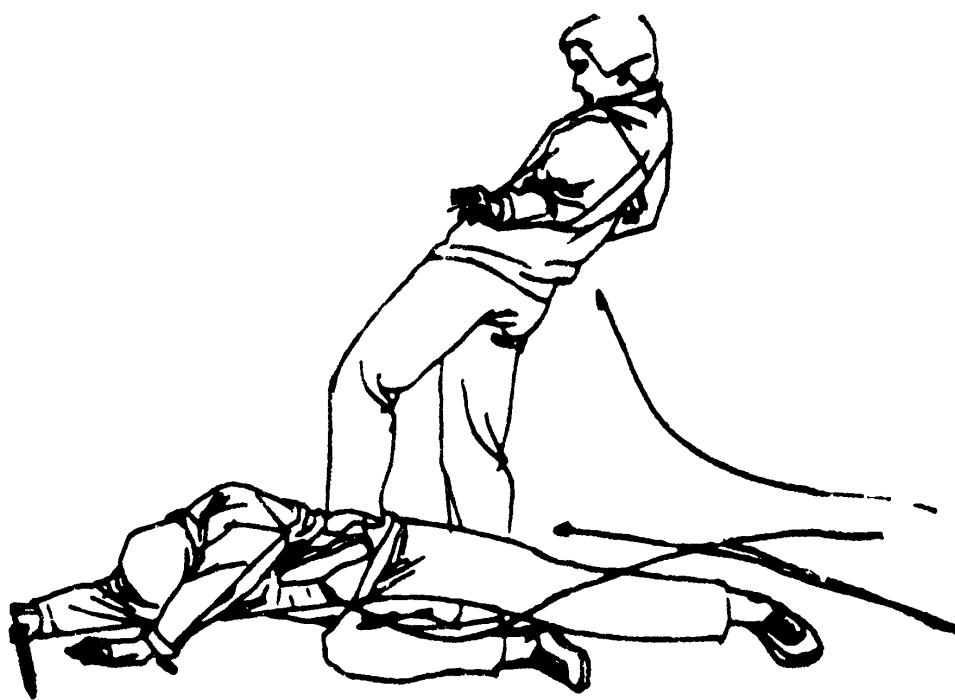
Требования: падать набок следует внезапно и быстро, зацеп лодыжки проводить быстро, точно и сильно, соблюдать координацию движений.



3-92



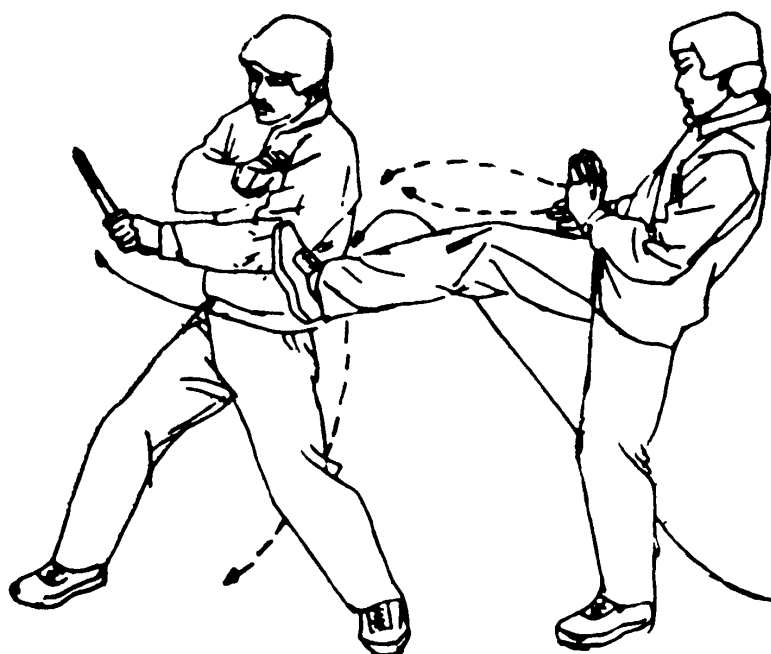
3-93



3-94



3-95



3-96



3-97



3-98

5. Отражение нападения левши, вооруженного кинжалом.

В случае, когда левша, вооруженный кинжалом, приближается для нанесения удара, следует внезапно подвести правую ногу справа налево внутрь к левой и нанести противнику удар в локоть левой руки так, чтобы его левая рука

пошла вправо, немедленно, используя благоприятный момент, выйти вперед, обеими руками захватить запястье и локоть держащей кинжал левой руки противника, сковать его. Одновременно правой стопой шагнуть вперед по ходу стойки и поставить ее позади левой стопы противника, повернуться корпусом на 90° влево, перенести центр тяжести тела вперед, опереться на левую ногу, правой ногой нанести сзади вперед и вверх удар — зацеп стопой и щиколотку левой ноги противника. Удар ногой следует сочетать с соответствующими вспомогательными действиями правой рукой, которая выполняет горизонтальный мах спереди вправо и назад, и сбить противника с ног, левой рукой плотно держать запястье его левой руки, и, когда противник окажется на земле, правой рукой быстро помочь левой руке потянуть запястье противника вверх так, чтобы его рука выпрямилась в локте, завернуть ему левую руку наружу и обезоружить. В зависимости от обстановки можно нанести противнику удар пяткой ниже ребер (см. рис. 3-95, 3-96, 3-97, 3-98, 3-99).



3-99

Требования: переносить ногу внутрь следует быстро, удар ногой наносить точно, сближаться и захватывать запястье левой руки противника — быстро и решительно, координировать движения при зацепе лодыжки и махе правой рукой, закручивать запястье и отбирать кинжал следует с силой.

4. Защита от нападения с кинжалом с использованием предметов

1. Отражение нападения с кинжалом с использованием палки.

В случае, когда бандит, вооруженный кинжалом, идет на вас, чтобы совершить убийство, вы хватаете подвернувшуюся под руку короткую палку или другой предмет, точно и резко наносите удар противнику по запястью правой руки, держащей кинжал, тотчас наносите ему концом палки колющий удар в голову, правой стопой наносите резкий удар в пах (см. рис. 3-100, 3-101, 3-102).

Требования: наносить удар в запястье противника следует точно, пинать ногой быстро и резко, колющий удар палкой — решительно.

2. Отражение нападения с кинжалом с использованием табуретки.

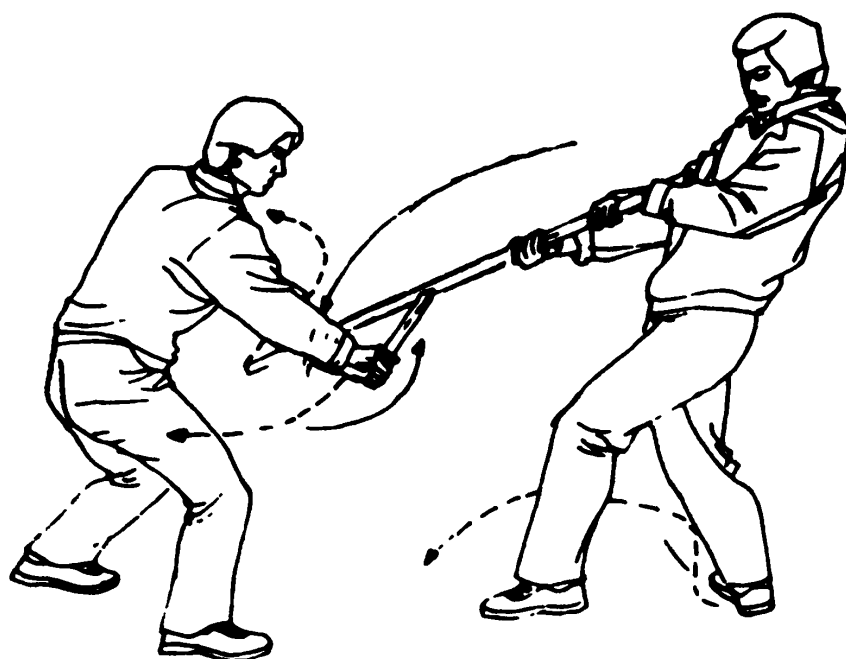
В случае, когда бандит, вооруженный кинжалом, идет на вас с намерением совершить убийство, хватайте попавшую под руку табуретку или другой предмет, взяв табурет обеими руками, поперечным махом отразите выпад кинжалом, толкайте и давите табуретом противника перед собой, нанесите ему удар ногой в пах или в колено, затем, махнув табуретом слева направо — вперед, нанесите противнику удар по голове (см. рис. 3-103, 3-104, 3-105).

Требования: горизонтальные взмахи нельзя выполнять слишком размахисто, усилие ударов начинается от талии. Следует точно наносить удар по кинжалу, усилие удара ногой беспрепятственно посылается к ударной точке.

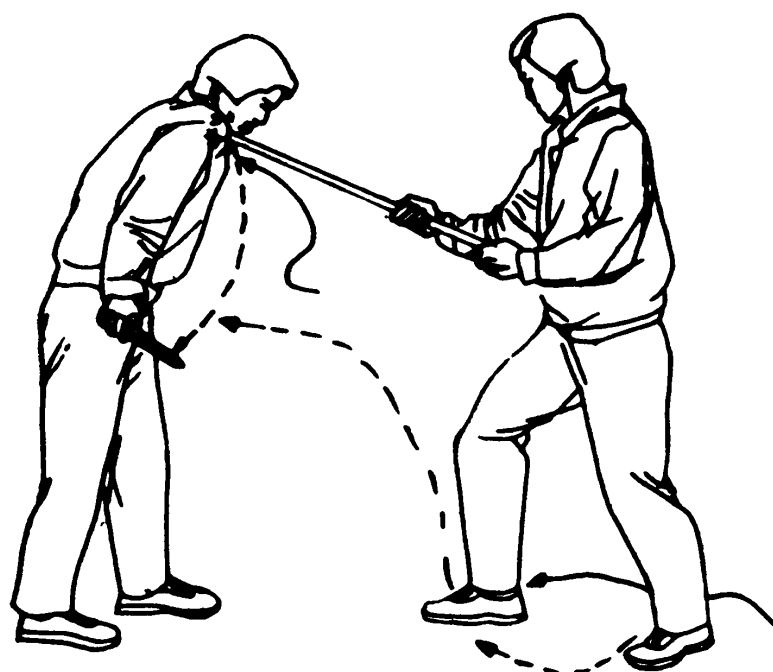
ГЛАВА 3. Оборона от нескольких нападающих

В случае необходимости обороняться от нескольких нападающих, обороняющийся должен искусно владеть приемами защиты и нападения с использованием обеих рук и обеих ног, а также должен уметь воспользоваться благоприятной ситуацией, использовать промахи и слабые места противника, выбирать психологически верную тактику, побеждать противников хитростью, воспользоваться своими преимуществами и использовать слабости противников. В случае обороны в окружении нескольких бандитов часто не бывает достаточно боль-

шого числа благоприятных моментов и времени для непрерывных атак, поэтому следует нейтрализовать каждого из противников, полностью использовать каждый благоприятный момент, прилагать все силы для того, чтобы нанести противнику поражение. Можно сначала выбрать наиболее

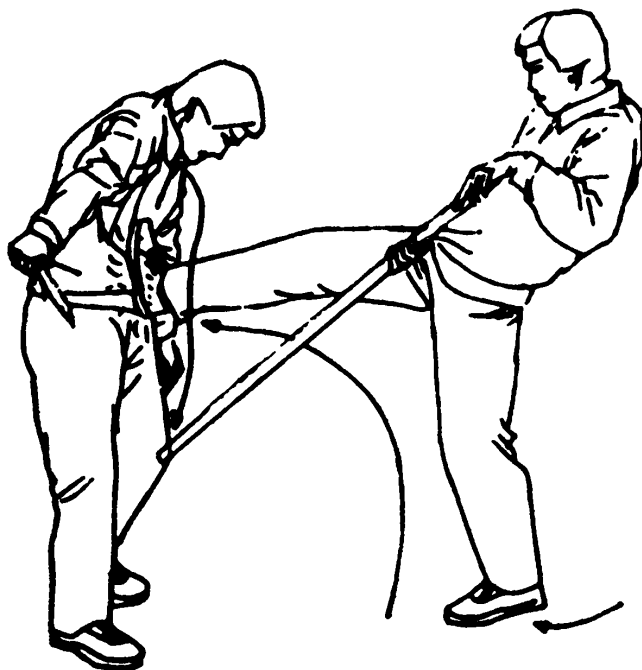


3-100

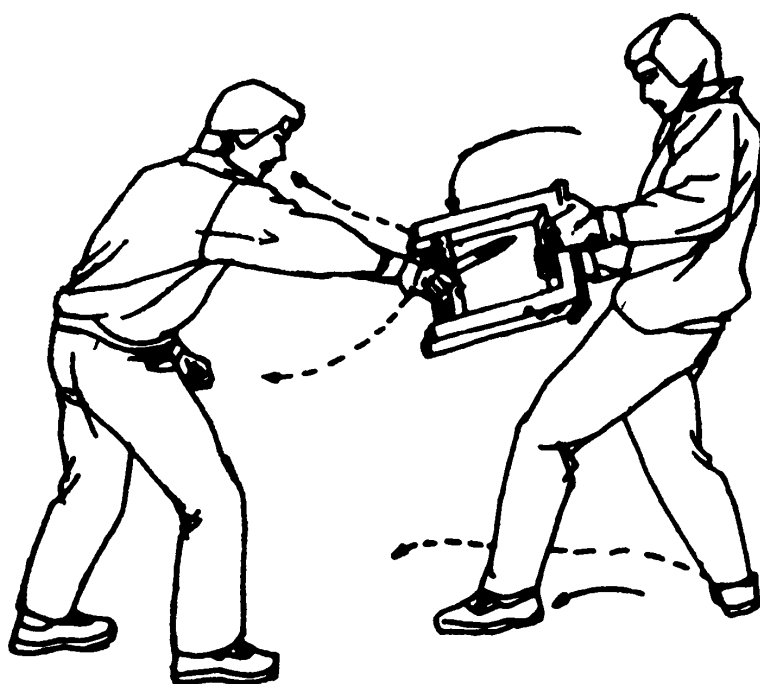


3-101

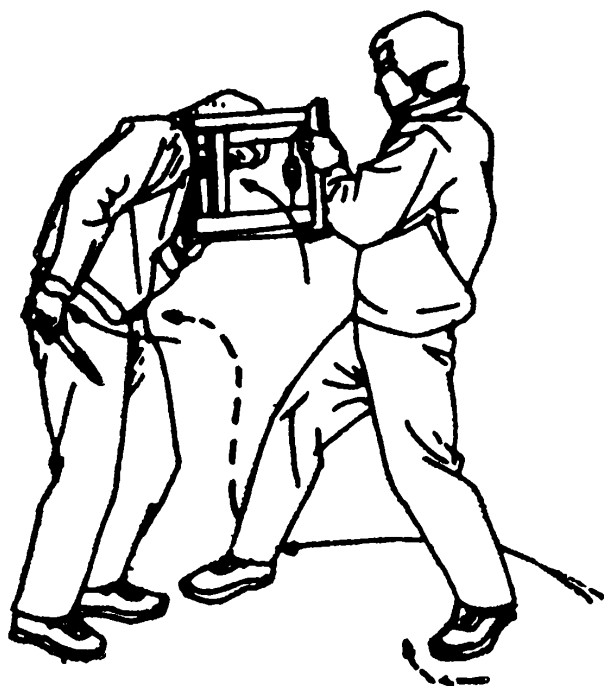
близко находящихся к вам нападающих, быстро и решительно нанести контрудары по их жизненно важным местам, подавить решимость противников, эффективными приемами нападения и защиты последовательно наносить им одно поражение за другим.



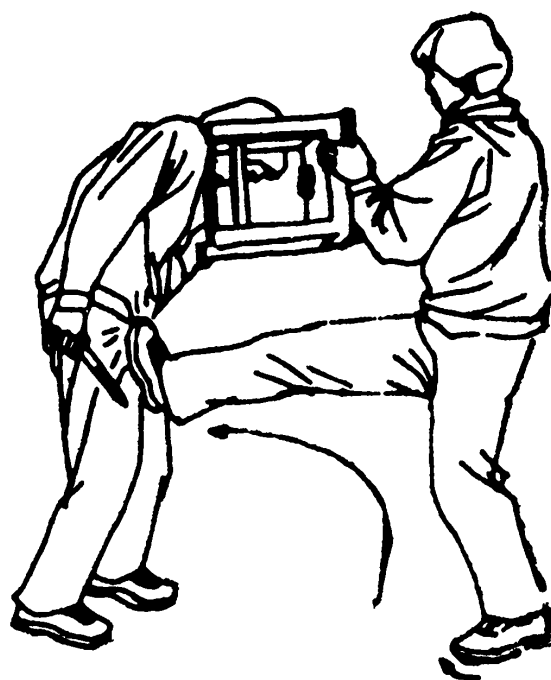
3-102



3-103



3-104



3-105

1. Оборона против нападения спереди и сзади

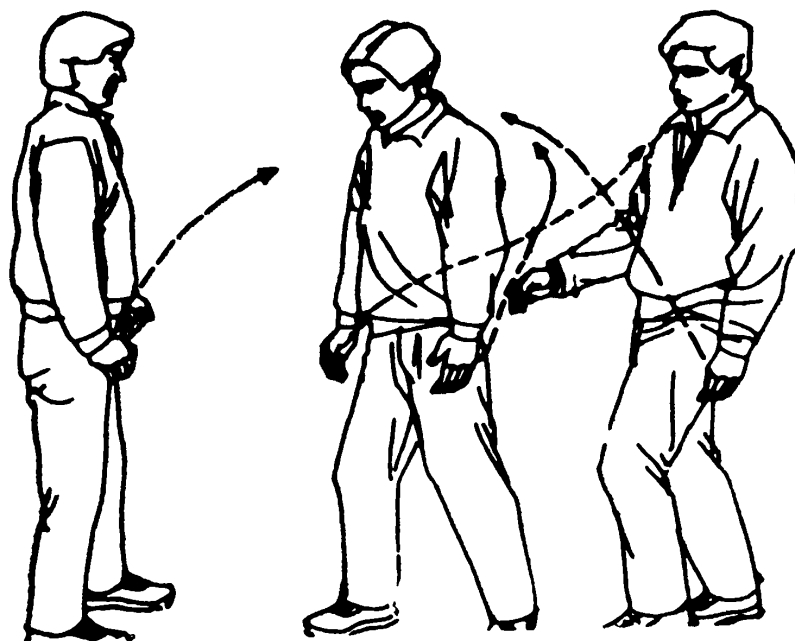
В случае, когда нападающий А приближается к вам сзади, чтобы нанести удар в голову, нападающий Б идет на вас спереди, чтобы нанести удар в голову, создается ситуация возможного нанесения ударов с двух сторон, следует хладнокровно проявлять осмотрительность, искать возможности для контратаки. 1. Защищаться от нападающего спереди, атаковать нападающего сзади, внезапно развернуться туловищем влево и назад, одновременно правым предплечьем вслед за разворотом выполнить защиту снизу вверх — влево — наружу, правым кулаком вслед за разворотом нанести резкий удар выставленным вперед вторым суставом среднего пальца в горло и в шею А, немедленно правой стопой нанести Б резкий удар в пах (см. рис. 3-106, 3-107, 3-108). 2. Выполнив удар ногой, опустить правую ногу на землю, развернуться туловищем вправо, центр тяжести тела перенести вперед, приблизиться к нападающему Б, выполнить защиту правым предплечьем наружу, раскрытыми пальцами левой руки нанести удар в пах. Выполнив удар, левую ногу отвести и поставить на землю позади себя, развернуться телом на 180°, вместе с разворотом левым предплечьем выполнить защитный отбив вверх, правым кулаком вместе с разворотом нане-

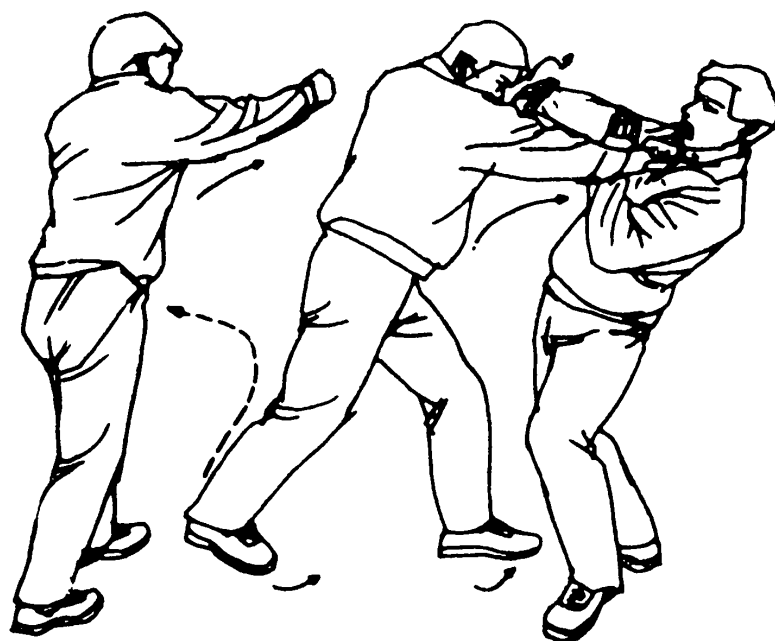
сти снизу вверх и вперед удар в живот А (см. рис. 3-109, 3-110, 3-111).

Требования: защитные действия против нападающего спереди должны быть внезапными. Скрытно и быстро атакуйте противника, нападающего сзади. Наносить удар нападающему спереди и пинать нападающего сзади следует точно, контратаковать — быстро, действовать стремительно, точно, резко, координировать движения рук и ног.

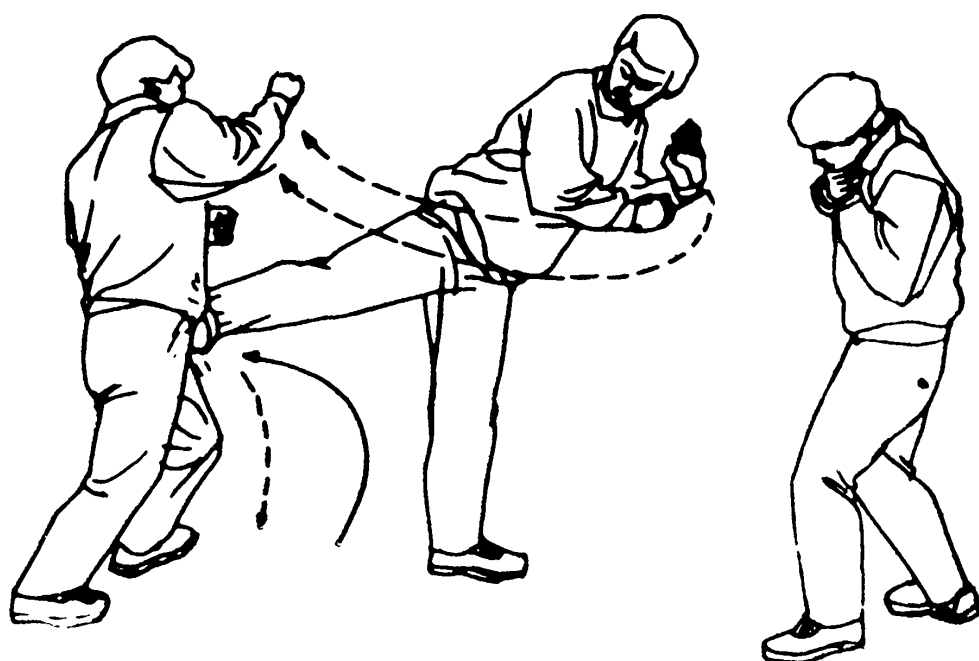
2. Оборона от нескольких нападающих из засады

В случае, когда вы один подходите к переулку или повороту за угол и неожиданно вас перехватывают из засады несколько нападающих следует быстро согнуть руки в локтях для защиты, оценить дистанцию до противника. В случае, когда противник А спереди атакует вас кулаком, следует удобной рукой захватить запястье руки противника, улучив благоприятный момент, резко потянуть и одновременно уклониться в сторону, пальцами другой руки вслед за уклоном нанести колющий удар по глазам противника, затем немедленно нанести резкий удар кулаком снизу в живот или низ подбородка, опрокинуть ударом нападающего А. В тот момент, когда нападающий Б бросается вперед, быстро нанести ему удар ногой в пах (см. рис. 3-112, 3-113, 3-114).

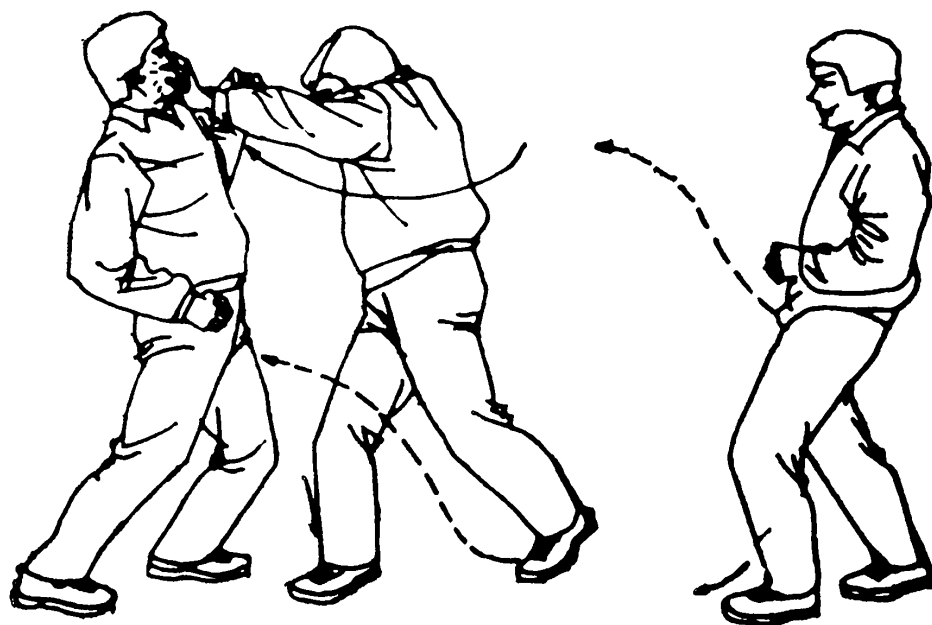




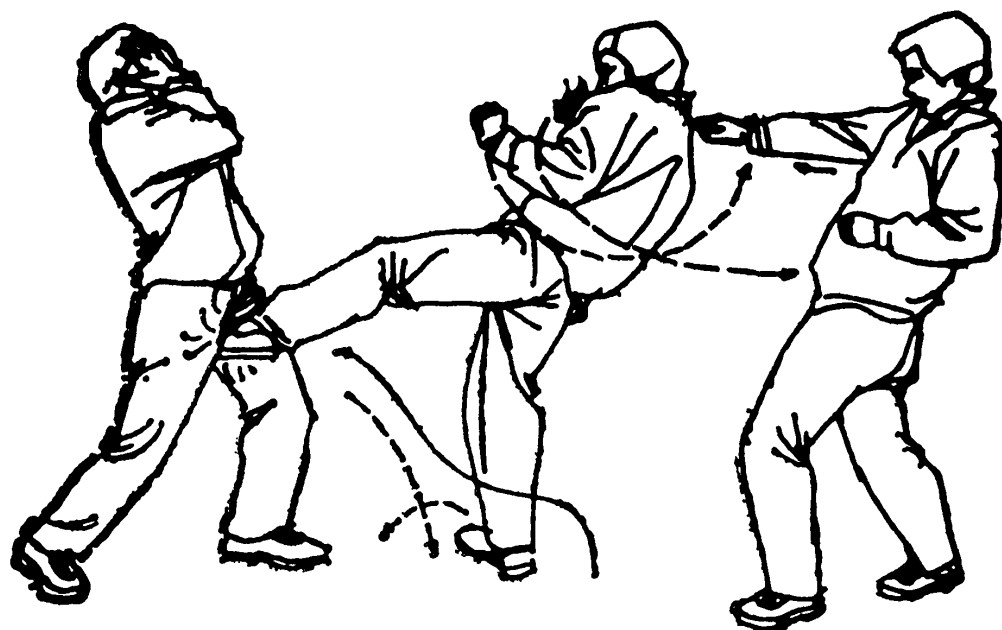
3-107



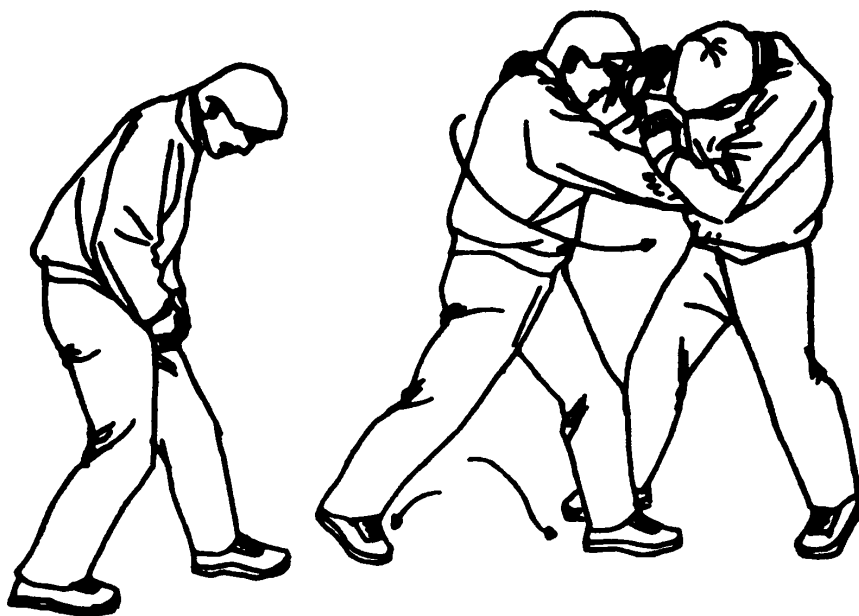
3-108



3-109



3-110



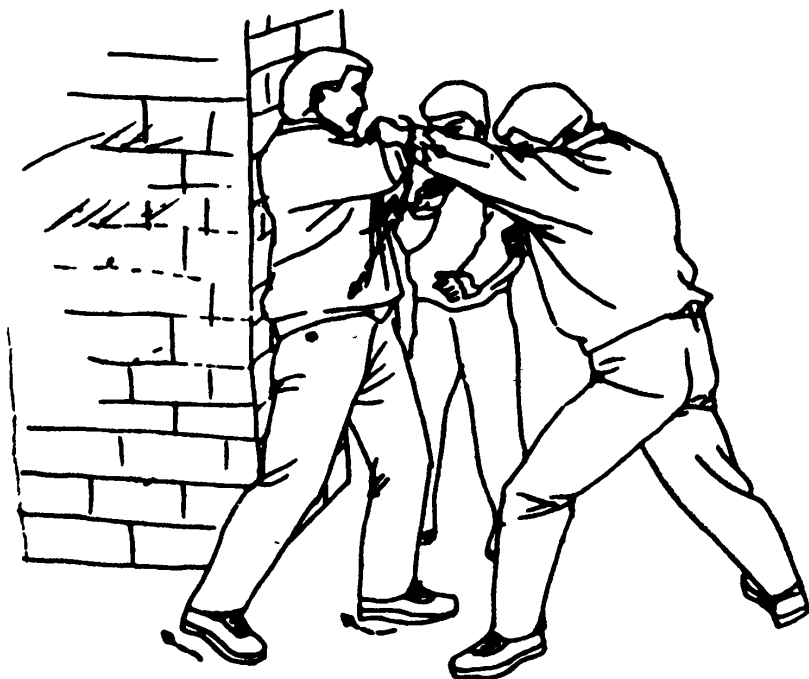
3-111

Требования: выбрать угол для атаки или контрудара, избегать фронтальной встречи с противником, атаковать противником по од одному, удары руками и ногами выполнять резко и с силой, точно наносить удары по жизненно важным точкам, не оставлять противнику возможности атаковать дважды.

3. Защита против захвата противником туловища с руками сзади и атаки спереди

В случае, когда нападающий А сзади обхватывает вас вместе с руками, а нападающий Б нападает спереди, размахивая кулаками, следует быстро нанести нападающему Б удар ногой в пах, одновременно правой рукой, вытянутой назад назад и вниз, нанести нападающему А удар раскрытыми пальцами в пах и заставить противника ослабить руки, немедленно резким усилием развернуться телом вправо, выставить согнутый локоть правой руки, кулаком левой руки с поворотом тела нанести нападающему А прямой удар в живот и освободиться (см. рис. 3-115, 3-116, 3-117).

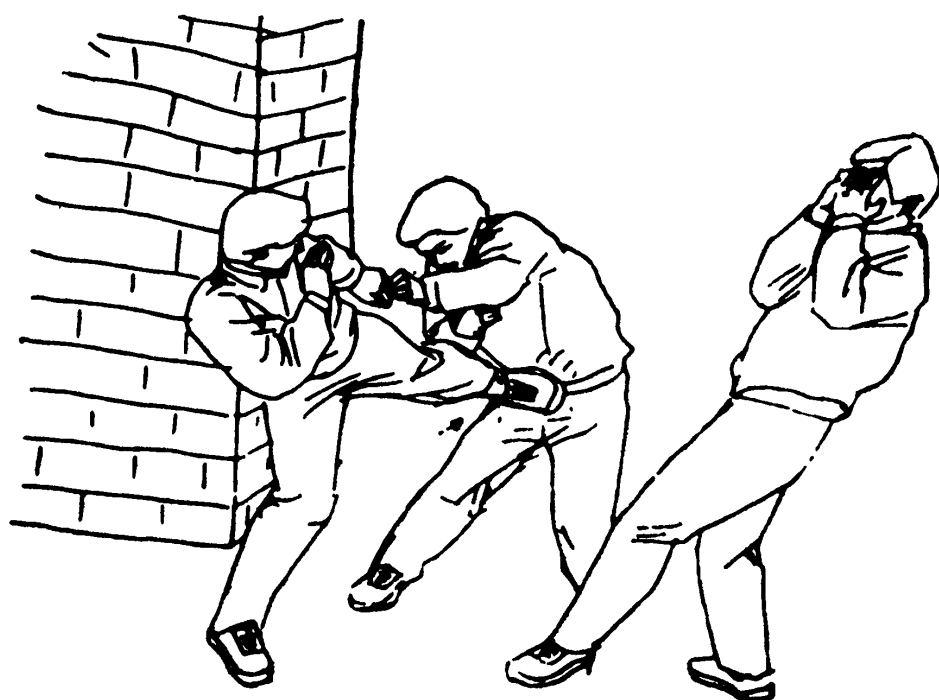
Требования: опустить ц и, напрячь живот, центр тяжести опустить вниз, при нанесении удара ногой следует правильно выбирать дистанцию и момент, наносить его точно и яростно, хватать мошонку — с взрывным усилием.



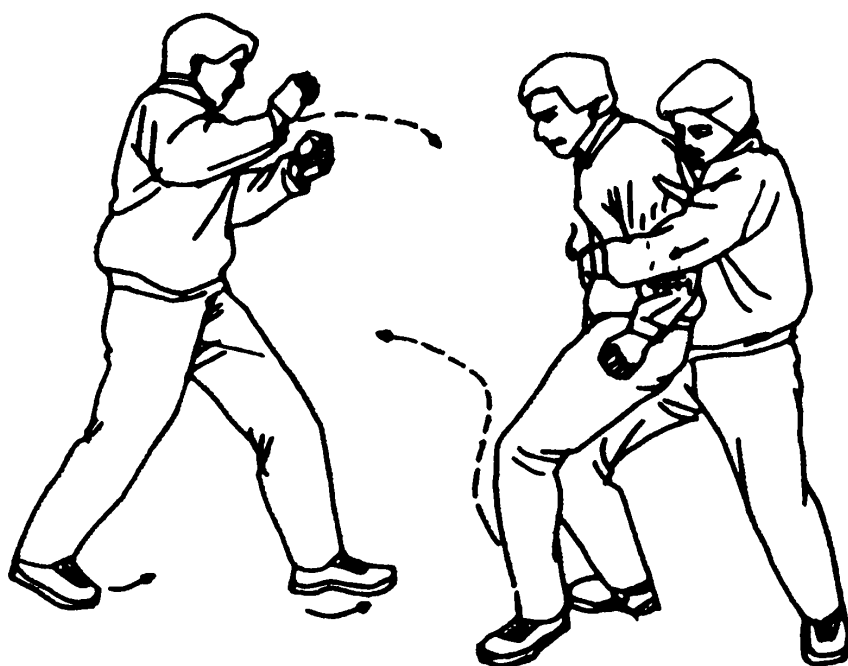
3-112



3-113



3-114



3-115



3-116



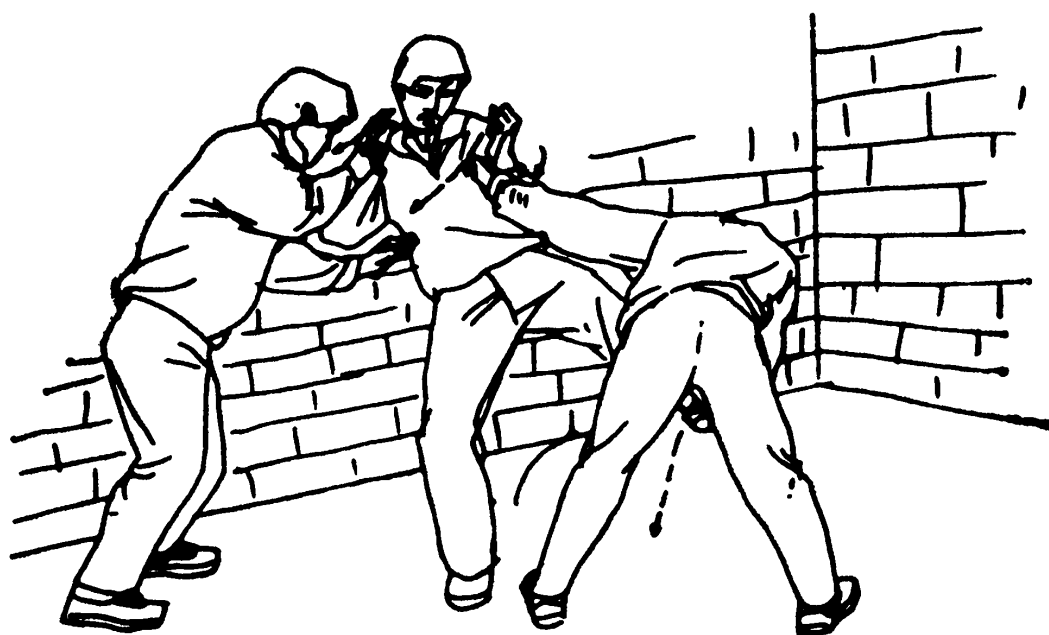
3-117

4. Защита от внезапного нападения в положении отесненного в угол

В случае, когда вы столкнулись с двумя преступниками и отеснены ими в угол, следует согнуть обе руки в локтях, чтобы прикрыть грудь, использовать тактику оборонительной контратаки, левой рукой следует блокировать прямые удары кулаком нападающего А, одновременно нанести нападающему А удар ногой в пах, немедленно ладонью правой руки с растопыренными пальцами сильным ударом цапнуть нападающего Б в лицо и глаза и правой ногой нанести нападающему Б удар стопы в пах (см. рис. 3-118, 3-119, 3-120, 3-121).



3-118



3-119

Требования: координировать движения при проведении руками оборонительных, а ногами атакующих приемов, действовать быстро и решительно, сохранять твердость духа, удар ногой наносить неожиданно и точно.

5. Оборона от нападения противника, сбившего вас подножкой с ног

В случае, когда преступники внезапно сбивают вас подножкой с ног, следует падать инициативно, согнуть колени



3-120



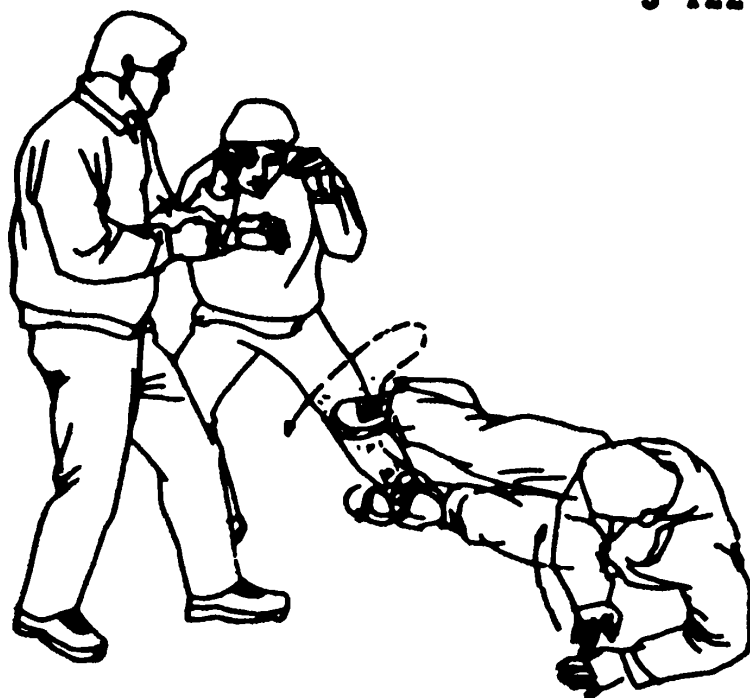
3-121

и локти, чтобы защитить легко ранимые части тела, упасть набок. В тот момент, когда преступники, воспользовавшись благоприятной для себя ситуацией, приблизятся для атаки, левой стопой зацепить стопу нападающего А, а правой стопой нанести ему удар в коленный сустав, одновременно согнуть локти для защиты головы, немедленно воспользоваться благоприятным моментом, вобрать живот, нанести нападающему Б удар стопой в низ живота и пах и встать на ноги (см. рис. 3-122, 3-123, 3-124).

Требования: когда вас сбивают подножкой с ног, следует падать активно и инициативно, быстро принять эффективную защитную позу, зацеп и удар стопой наносить точно, соблюдая координацию движений, приемы должны выполняться неожиданно, быстро и с силой.



3-122



3-123



3-124

6. Самооборона велосипедиста, подвергнувшегося нападению преступника

1. При нападении двух преступников спереди.

При нападении на вас во время езды на велосипеде следует быстро соскочить с велосипеда и прикрыться им от нападающих, поддерживать дистанцию, внезапно сделать шаг назад, схватить нападающего А и потащить его назад и вниз, заставить его споткнуться о велосипед, свалить его, одновременно нанести нападающему А удар правой ногой в голову, приблизиться к нападающему Б, правым кулаком нанести ему удар согнутыми вторыми суставами сжатых пальцев в горло, немедленно атаковать его же правой ногой в пах (см. рис. 3-125, 3-126, 3-127, 3-128).

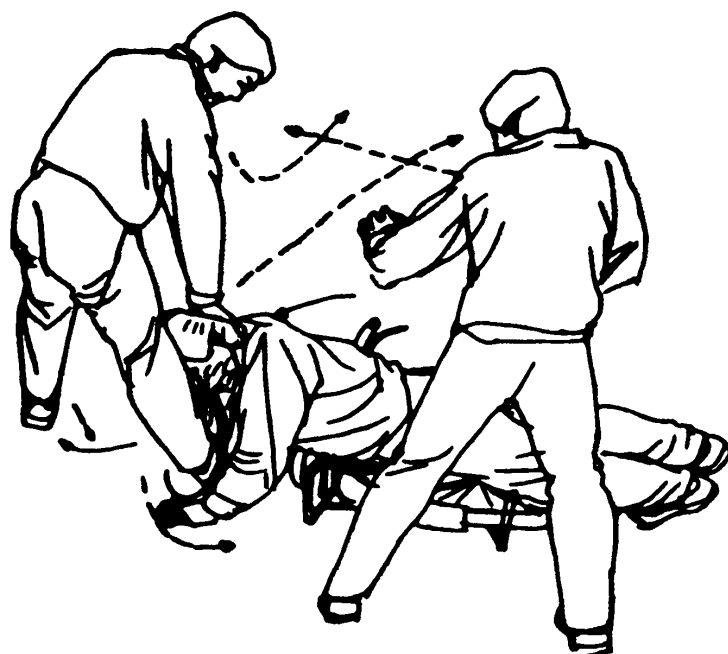


3-125

Требования: для того, чтобы внезапно потащить противника назад, следует воспользоваться усилием его толчка, наносить удары ногой быстро и точно, координировать и соединять движения рук и ног, атаковать противника в уязвимые точки.

2. Преступник сзади силой тащит велосипед за багажник

В случае, когда преступник внезапно догоняет сзади и силой удерживает велосипед за багажник, можно неожиданно слезть с велосипеда, сделать резкий мах правой ногой назад и нанести удар противнику в голову и шею, одновременно держаться обеими руками за руль и опереться на левую ногу (см. рис. 3-129, 3-130).



3-126



3-127

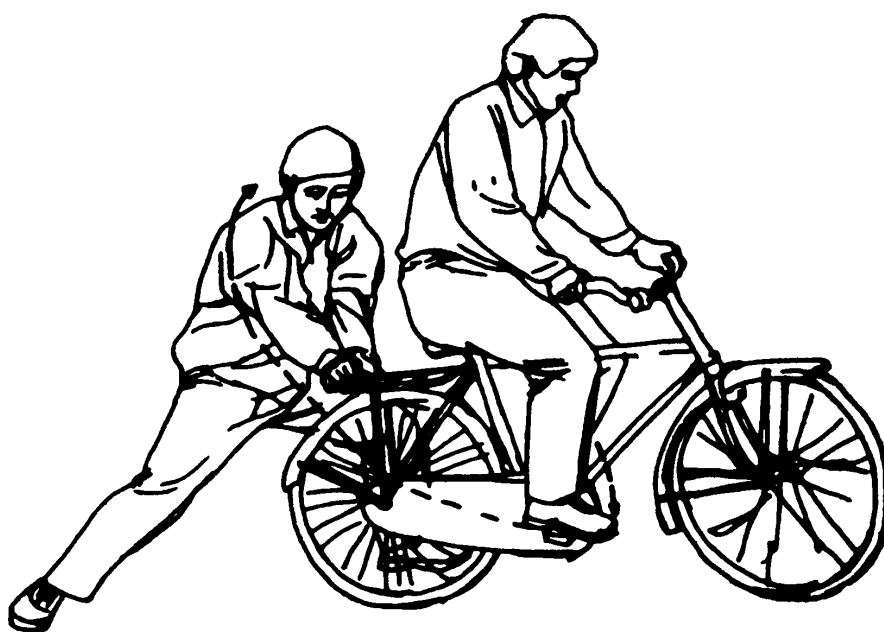
Требования: мах ногой назад следует выполнять неожиданно и сильно, выпрямить коленный сустав, удерживать велосипед в равновесии, координировать движения и выполнять их быстро.

3. Самооборона велосипедиста при попытке ограбления.

В случае, когда двое преступников пытаются силой совершить грабеж, следует быстро слезть с велосипеда и инициативно контратаковать, воспользовавшись тем, что объектом грабежа является сумка, неожиданно опрокинуть велосипед, одновременно ударом левого локтя по дуге перед собой в го-



3-128



3-129

горизонтальной плоскости атаковать нападающего А в область головы и шеи, затем немедленно коленом правой ноги нанести ему же резкий удар в пах. Воспользовавшись тем, что нападающий Б занят грабежом сумки, правой ногой нанести ему резкий удар в голову (см. рис. 3-131, 3-132, 3-133, 3-134).



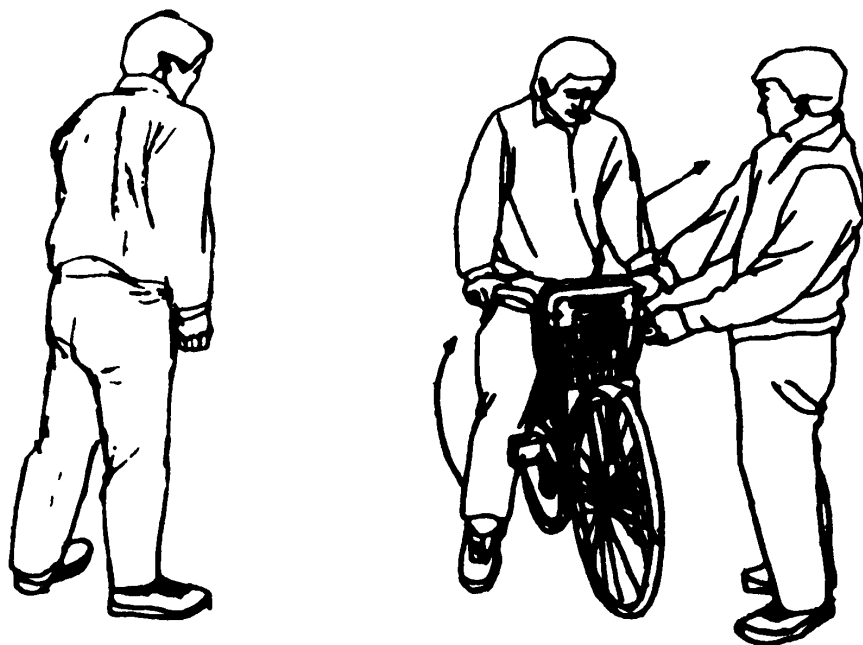
3-130

Требования: слезать с велосипеда следует быстро, внезапно толчком опрокинуть велосипед, воспользоваться благоприятным моментом для нанесения ударов, контратакующие действия проводить быстро, точно с силой и сохраняя твердость духа.

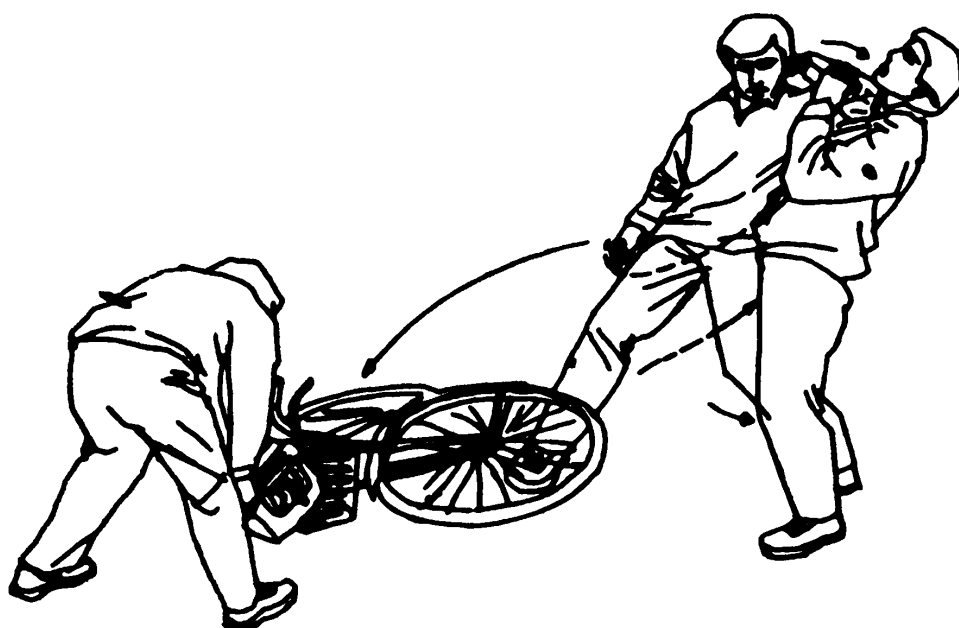
7. Самооборона при попытке ограбления

1. Отражение попытки нападения спереди с целью грабежа сумки.

В случае, когда грабители преграждают дорогу и нападающий А с кинжалом приближается с намерением завладеть сумкой, следует обеими руками схватить сумку, внезапно нанести ей встречный удар в запястье правой руки вооруженного нападающего А, отбить лезвие кинжала, немедленно нанести ему же удар правой ногой в пах, сделать шаг вперед, правую руку сжать в кулак и нанести им удар сверху по глазам противника, затем немедленно левой ногой ударить назад нападающего Б в пах, развернуться туловищем вправо и нанести ему же удар правым кулаком наотмашь слева направо в голову (см. рис. 3-135, 3-136, 3-137, 3-138).

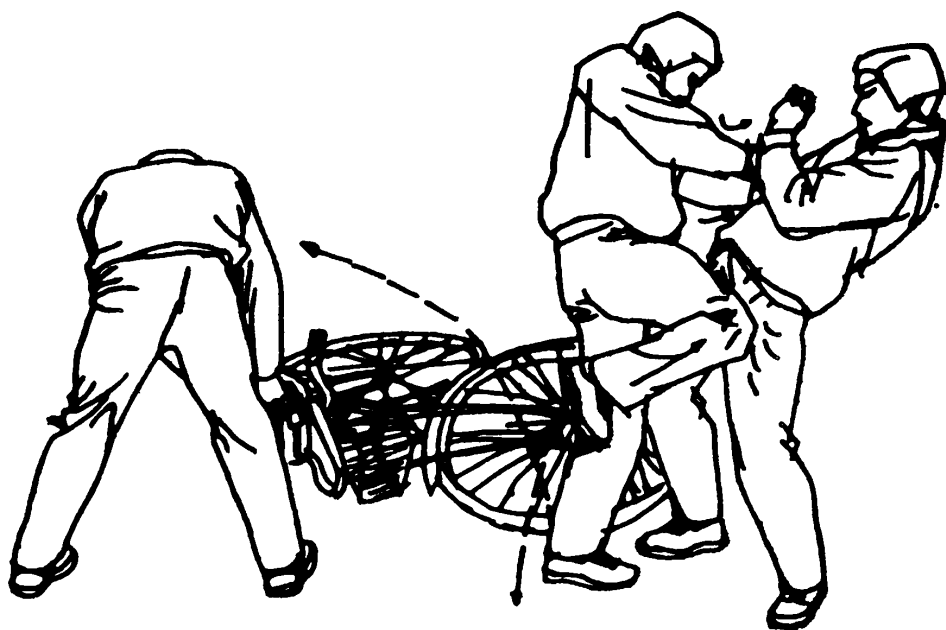


3-131

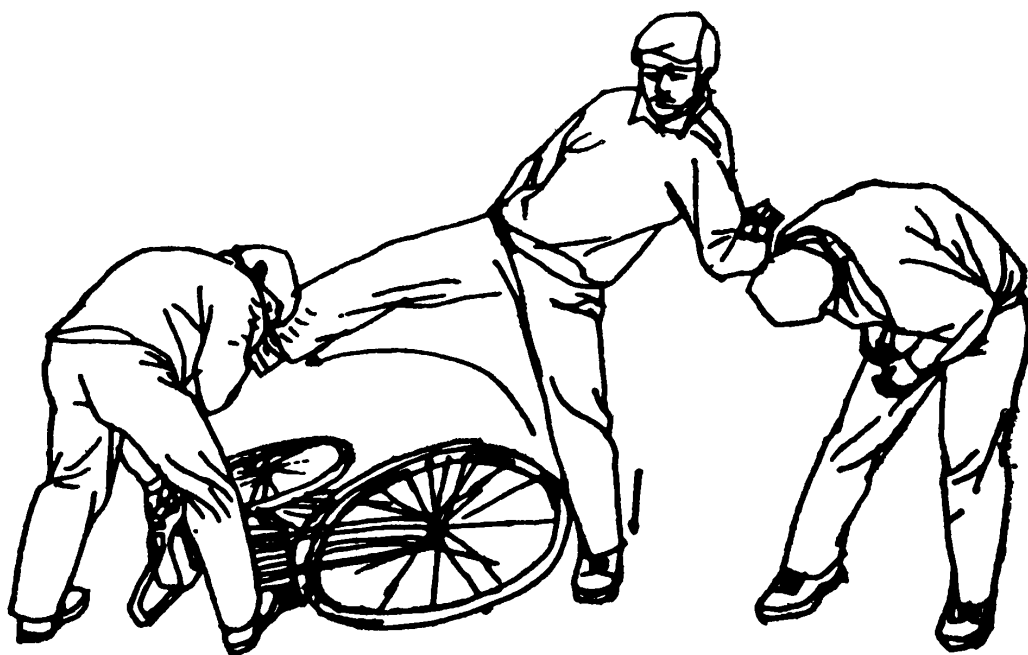


3-132

Требования: наносить встречный удар сумкой следует внезапно и быстро, пинать в пах и бить по глазам — точно, будьте очень осторожны относительно атаки кинжалом. Удар подошвой стопы назад, разворот туловищем, удар кулаком наотмашь следует выполнять быстро, координировать работу рук и ног.



3-133



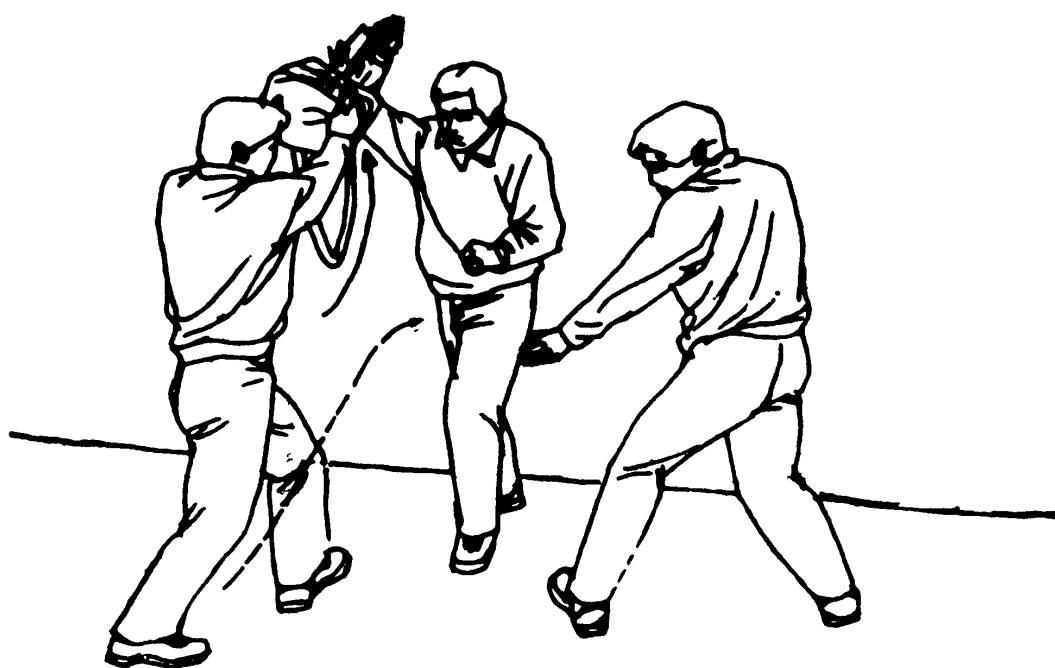
3-134

2. Отражение нападения преступников, атакующих спереди и сзади с целью отнять сумку.

В случае, когда преступник А внезапно захватывает вас за туловище сзади вместе с руками, преступник Б приближается к вам с целью отнять сумку, необходимо быстро опустить центр тяжести тела, осесть вниз, неожиданно нанести



3-135



313

9

нападающему спереди преступнику Б правой ногой удар в низ живота, немедленно вобрать живот и, опуская правую ногу, резко нанести ею топающий удар вниз, в подъем стоящей сзади ноги нападающего А, одновременно левой рукой

схватить его ниже живота и вынудить ослабить руки, правым локтем нанести нападающему сзади А удар в голову и выйти из трудного положения (см. рис. 3-139, 3-140, 3-141, 3-142).

Требования: удар ногой следует наносить внезапно, быстро и точно, опуская ногу, наклониться в поясе вперед, удар в подъем ноги противника наносить следует точно, резко, удары раскрытыми пальцами в пах и локтем в голову следует наносить решительно, с хорошей координацией движений.



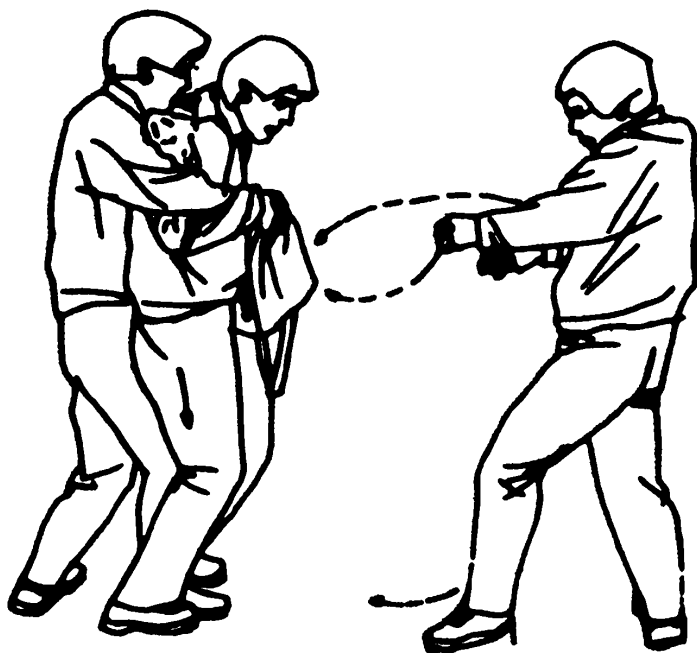
3-137



3-138

3. Ответные действия при захвате за шею с целью завладеть сумкой.

В случае, когда преступник А сзади проводит захват вашей шеи, а преступник Б нападает спереди, чтобы завладеть сумкой, следует быстро опустить ц и и напрячь горло, захва-



3-139

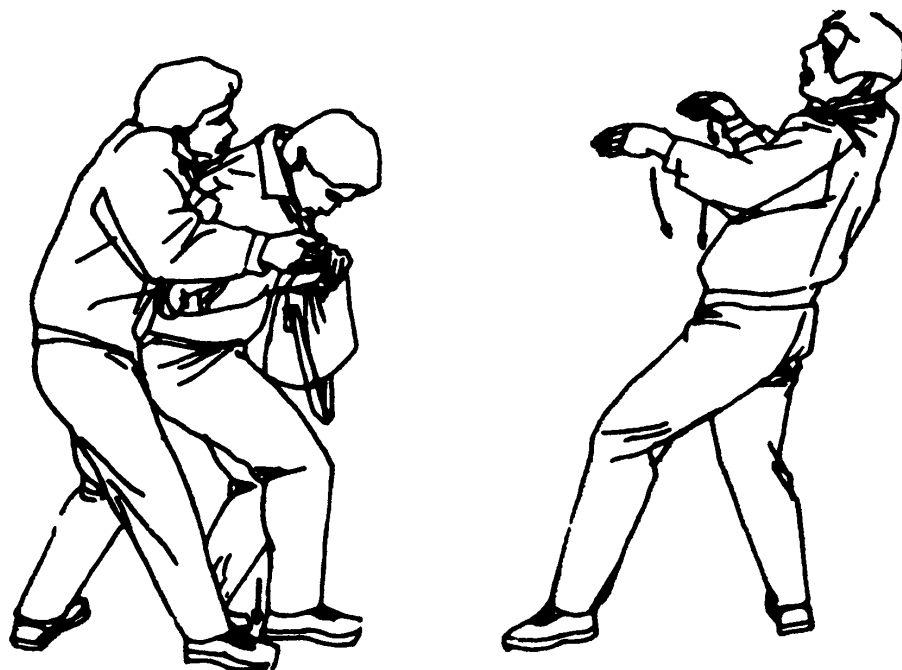


3-140

тить предплечье бандита А и потянуть вниз, ослабить давление на шею, правой ногой нанести приближающемуся спереди бандиту Б удар в пах, немедленно отведя левую руку назад, схватить бандита А за пах и заставить его ослабить руку, воспользовавшись благоприятным моментом, ударить его по-

дошвой стопы назад в пах, развернуться корпусом вправо и непрерывно контратаковать (см. рис. 3-143, 3-144, 3-145, 3-146).

Требования: опустить ц.и., поддерживать шею в напряженном состоянии, пинать ногой следует резко и точно, при



3-141



3-142

схватывании противника ниже живота следует резко и точно, при схватывании противника ниже живота следует изо всех сил наклонить верхнюю часть тела вперед, соблюдая при этом координацию движений, воспользовавшись тем, что противник ослабил руку, резко и сильно ударить ногой назад и, развернувшись, контратаковать.





3-145



3-146

ЧАСТЬ 4. Традиционные способы достижения мастерства в д у а н ь д а

Для искусства единоборства, в котором первостепенное значение имеет отточенная техника, а в основе лежит мастерство, тренировки являются главным способом укрепления физической силы, повышения возможностей различных частей тела в наступательно-оборонительной схватке. Приобрести неуязвимость в рукопашной схватке, одним приемом одолеть врага, добиться того, чтобы движения были быстры, точны, гибки, мощны, согласованности внутренних (движение внутренней энергии) и внешних (движения тела) действий, координации движений верхних и нижних конечностей невозможно без тренировок, без овладения необходимым мастерством. «Учиться кулачному бою и не оттачивать мастерство значит до старости оставаться ни с чем». Предшественники накопили для нас богатый опыт в области методики тренировок. Мы обязаны, пользуясь научным подходом, выбрать и изучать наиболее эффективные и обещающие наиболее быстрые результаты традиционные методы овладения мастерством с тем, чтобы за короткое время всесторонне повысить свои возможности в ведении рукопашного боя. В процессе овладения следует уделять внимание нескольким нижеследующим моментам:

I. В процессе тренировок по овладению различного вида приемами мастерства всегда необходимо прижимать кончик языка к небу, воспитывать привычку, так как прижав кончик языка к небу, можно соединить две артерии, д у м а й и ж э н ь м а й, помогать движению тока внутренней энергии («н э й ц и»), повысить мощь выброса силы («ф а л и»), которая может выполнять роль фактора, укрепляющего внутреннюю духовную силу организма и физическую силу тела.

ГЛАВА 1. Упражнения для увеличения физической силы тела

Для того, чтобы в реальной боевой схватке одолеть противника, помимо мастерского владения приемами защиты и нападения рукопашного боя, необходимо также обладать определенной силой. Под силой не имеют в виду величину абсолютной силы, а способность умело распорядиться силой, то есть способность гармонично и быстро использовать ничтожное усилие, взрывное усилие, большое и малое усилие, внутреннюю силу и концентрированное усилие. Сила — мертва, усилие — живое, спортсмен — мастер в единоборстве может побить человека, способного поднять 1,5 т, но он не обязательно может поднять такую тяжесть. В данном случае можно говорить, что спортсмен «тренировками превращает мертвую силу в живое усилие». Данный параграф на опыте тренировок предшествующих поколений знакомит с несколькими видами традиционных способов наращивания внутренних и внешних возможностей организма.

1. В пустых руках держать 1000 цзиней¹

Способность одними руками создавать усилие в 1000 цзиней есть мастерство, достигаемое методом специальных тренировок конечностей тела, а также пояса и спины.

Методика тренировок: присесть на корточки на согнутых в коленях ногах в позе мабу («скачущего всадника»), пальцами обеих ступней слегка зацепиться на землю, подайте вперед низ живота и уберите ягодицы. Кончик языка поднимите к небу, опустите ци и напрягите живот, напрягитесь, затем дышите ровно; согните локти рук, сожмите ладони в кулак так, как будто держите тяжелый предмет, мышцы всего тела находятся в постоянном напряжении, изо всех сил сделайте так, чтобы, двигаясь постепенно и ровно, поворачивать тело влево, дойдя до упора, напрягаясь изо всех сил, постепенно опустите в левую сторону обе руки до внутренней и внешней стороны левого бедра так, как будто опускаете тяжелый предмет. Затем вновь постепенно поднимите их так, как-будто поднимаете тяжелый предмет, поднимите перед грудью и снова постепенно поворачивайтесь вправо, дойдя

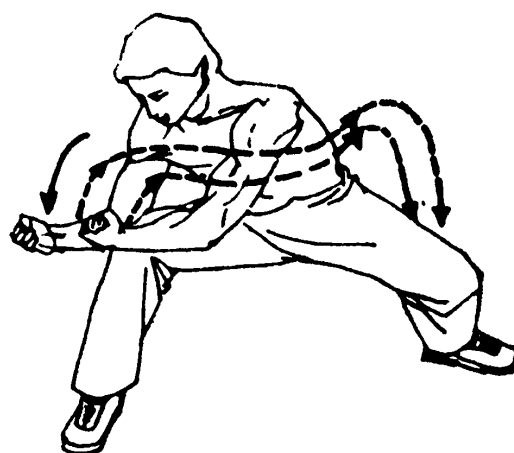
¹ Цзинь — распространенная в Китае мера веса, в данном случае равная 0,5 кг. — Прим. перев.

до правого бока, напрягаясь изо всех сил, постепенно опустите вправо вниз до правого бедра с внешней и внутренней стороны так, как будто опускаете тяжелый предмет, на тренировке данные движения влево и вправо выполнять 30 раз. Добивайтесь ощущения, что «движение есть покой, покой есть движение», тренируйтесь непрерывно, повышайте физическую силу мышц всего тела (см. рис. 4-1, 4-2).

Требования к тренировкам: мышцы всего тела следует постоянно поддерживать в напряженном состоянии, всемерно повышать физическую силу мышц на растяжение, необходимо мысленно управлять движениями так, чтобы энергия и кровь вслед за движениями естественно циркулировали вверх и вниз, наполняли организм и тело.



4-1



4-2

2. Упражнения для развития мышц рук «железная рука»

Упражнения «железная рука» для развития мышц рук представляют собой специальные тренировки в системе способов достижения мастерства.

Методика тренировок: встаньте у мешка с песком или у колонны (столба), поднимите кончик языка к небу, поочередно наносите легкие удары обеими руками по мешку или столбу. Движения рук начинаются от талии. В тот момент, когда рука касается столба, задерживайте дыхание. Следует поочередно касаться столба всеми точками руки от плеча до кисти, справа и слева. Повторите упражнение 100 раз, тренируйте кожный покров, мышцы и кости рук на прочность, повышайте сопротивляемость рук, способность действовать в атаке и обороне (см. рис. 4-3).

Требования к тренировкам: сила касания рук должна постепенно нарастать, предметы, с которыми происходит касание, должны из мягких постепенно становиться все более твердыми, а гладкие заменяться необработанными. В момент касания руками предметов мышцы рук должны находиться в напряженном состоянии, кроме того, силой сознания добиваться того, чтобы воля (и), внутренняя энергия, жизненная сила (ци) и физическая сила (ли) действовали в одном порыве.

3. Упражнения для развития мускульной силы рук при хватательных и крутящих движениях

Упражнения для развития мускульной силы рук при хватательных и крутящих движениях представляют собой приемы специальной тренировки обеих рук с целью увеличения силы хватательных, крутящих и сжимающих движений рук.

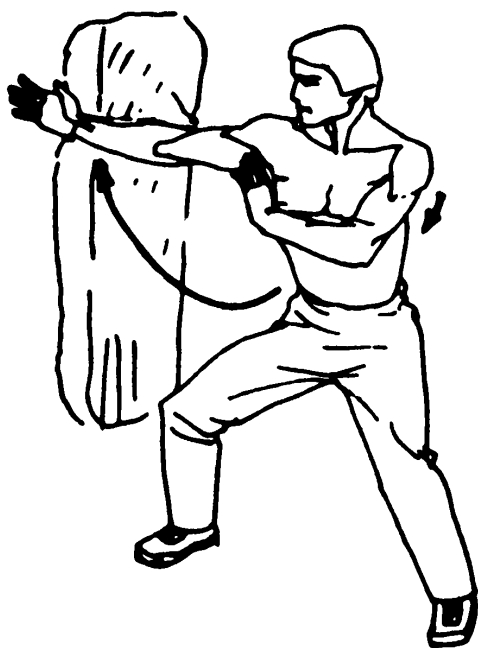
1. Методика тренировок для развития мускульной силы рук при хватательных и крутящих движениях.

Тренировочный инвентарь: приготовьте небольшую деревянную палку с веревкой по середине, на нижнем конце которой висят один или два кирпича. Стоять, расставив ноги и слегка согнув колени, обеими руками ладонями вниз крепко взять палку за оба конца, руки вытянуть перед собой, обеими руками непрерывно крутить палку вперед так, чтобы веревка постепенно наматывалась на палку, затем обеими руками постепенно крутить в обратную сторону, когда веревка разматывается, снова обеими руками закручивать так, чтобы груз то поднимался вверх, то опускался вниз, повторять упражнение 20—50 раз (см. рис. 4-4).

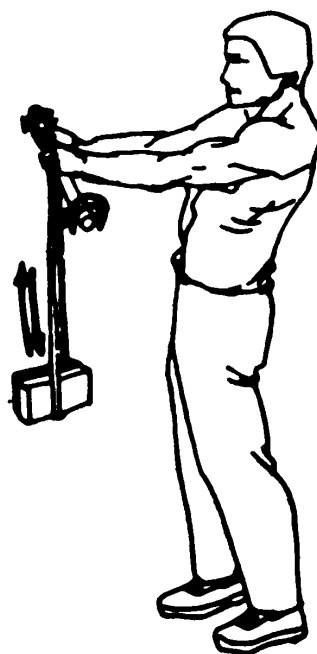
Требования к тренировке: руки вытягивать перед собой параллельно полу, раскручивать веревку следует медленно, следует каждый раз увеличивать амплитуду подъема и опускания груза, увеличивать силу рук на схватывание, сжатие, кручение и поддержку.

2. Методика тренировок для развития мускульной силы пальцев рук на захват и рук на распор.

Тренировочный инвентарь: приготовьте горшок (кувшин) подходящего веса и размера, расставьте ноги, слегка согните колени и присядьте в позе мабу («скачущего всадника»), держите кувшин всеми пальцами вытянутой правой руки и



4-3



4-4

непрерывно две-четыре минуты медленно качайте кувшином вниз — вверх, меняя руки, сделайте упражнение 5 раз (см. рис. 4-5).

Требования к тренировке: взять пальцами горло кувшина, вытянуть прямо руку перед собой, изо всех сил старайтесь держать дольше, развивать мускульную силу пальцев на захват и силу рук на распор.

3. Методика тренировок с упражнениями на толкание кирпичей.

Опустить ц и и регулировать дыхание, расставить ступни, слегка согнуть колени и присесть в позе мабу, в каждую руку взять по кирпичу, поднять их перед грудью, попеременно то правую, то левую руку толкать перед собой, повторить упражнение 50—80 раз (см. рис. 4-6).

Требования к тренировке: пальцами обеих рук крепко схватить по кирпичу, вытягивать руки вперед и возвращать назад следует быстро, тренироваться обеими руками попеременно, развивать силу рук на схватывание, сжатие и на толчки.



4-5



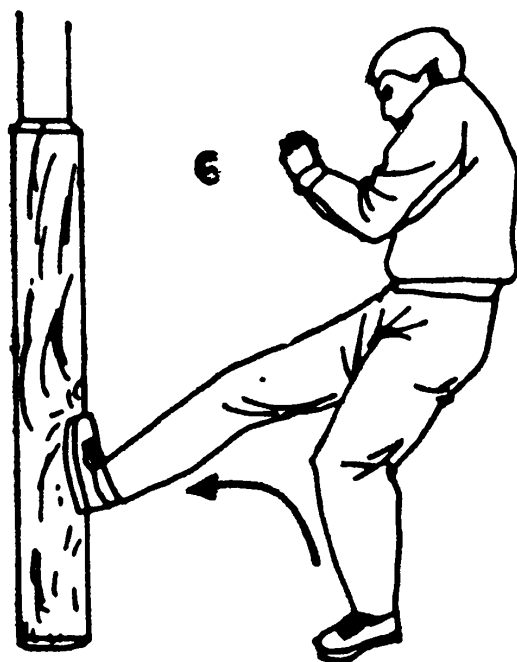
4-6

4. Упражнения для развития пинающей способности стоп («железная стопа»)

Упражнения для развития пинающей способности стоп («железная стопа») предполагают специальные тренировки для развития способности наносить пинающие удары обеими ногами. Путем тренировок повышается крепость ног, точность и резкость ударов.

Методика тренировки: расставить ноги, встать у столба или в углу помещения, опустить ц и и напярчь живот, поднять правую ногу и нанести удар вперед, по высоте не выше пояса и не ниже колена, по отдельности наносить удары в столб или предмет стопой, пяткой, пальцами стопы или ее внутренней и внешней стороной, от легкого удара идти к сильному, постепенно усиливать их, а также выбрать определенную точку и точно и быстро наносить по ней удары, повторить упражнение многократно (см. рис. 4-7).

Требование к тренировке: идти от легких ударов к сильным, следует многократно повторять упражнения последовательно по нанесению ударов пяткой, пальцами ступни и ее внутренней и внешней стороной, удары наносить следует точно резко, быстро и сильно, сохранять равновесие верхней части тела, соблюдать координацию движений.



4-7

5. Упражнения для развития способности коленей выдерживать и наносить толчки и удары

Упражнения представляют собой приемы для тренировки способности наносить удары коленом, тренировки развивают способность наносить коленом оборонительные и атакующие удары, пинки и толчки.

Методика тренировок. Инвентарь: приготовить набивной мяч или небольшой мешок с песком. Развести ноги шагом вперед или назад, в руках держать маленький мешок с песком, поднять заднюю ногу, согнутую в колене, «закрыть» грудь и убрать живот, колено подать вверх на уровень паха, одновременно мешком с песком обеими руками нанести удар сверху вниз по коленной чашечке. Многократно повторите упражнение с каждым коленом.

Требования к тренировкам: стоять на одной ноге устойчиво, подавать колено вверх следует быстро, взрывным движением, наносить удары мешком с песком по коленной чашечке следует, наращивая их силу от легких к тяжелым. Руки жесткие, талия напряжена, соединить выдох с опусканием ц и, тем самым умножить силу удара.

ГЛАВА 2. «Техника ударов». Тренировка способности организма выдерживать удары

«Техника ударов» — традиционный вид подготовки, служащий укреплению внутренних (т. е. духовных) и внешних (т. е. физических) сил организма. Он состоит в том, что с помощью специальных упражнений путем нанесения ударов по различным частям тела в сочетании с движением внутреннего ци способствовать укреплению мышечной ткани, наполнению ее внутренним ци (т. е. жизненной энергией), умножить способность тела противостоять ударам. Нанося удары по различным частям тела, сосредоточивая внимание на точке, подвергающейся ударам в сочетании с соответствующим дыханием, делать так, чтобы ци помогала выдерживать удары (каждый раз нанося удар следует делать выдох и задерживать дыхание). Часть тела, подвергающаяся ударам, должна быть напряжена с тем, чтобы мышцы, кожа, кости и плоть получали одновременную закалку с находящимися внутри организма духовными жизненными силами. Во время нанесения ударов необходимо начинать сверху и двигаться вниз, идти от легких ударов к тяжелым, от мягких к жестким. Необходимо действовать соизмеряя силы, нельзя тренироваться беспорядочно, разные части тела тренировать по очереди, одновременно необходимо проводить тренировки для наращивания физической силы мышц различных частей тела, повышать упругость и прочность мышц, а также способность слабых мест и мягких тканей противостоять внешней силе.

1. Тренировка способности головы противостоять ударам

Способность головы противостоять ударам развивается путем нанесения ударов по голове, т. е. лбу, темени, затылку и другим ее частям в сочетании с одновременным подъемом ци наверх, к шее и голове, заполнением мозга с тем, чтобы повысить способность мозга выдерживать сотрясения и способность костей и кожи выдерживать удары.

Методика тренировок: расставить ступни, согнуть колени и присесть в позе гунбу, поднять кончик языка к небу, опустить подбородок и подбодать во внутрь, напрячь шею и зажать горло, внутреннее ци поднять к голове, сосредоточиться мысленно на темени, взять в руки палку или толстую книгу, вместе с выдохом и криком бить себя по голове. Повторяйте упражнение многократно, постепенно усиливая

удары. Тем самым вы укрепите способность головы противостоять ударам и сотрясениям (см. рис. 4-8).

Требования к тренировкам: вначале следует выбрать мягкую палку, затем — твердую, в момент нанесения удара следует выдохнуть *ц и* и издать крик, наполнить мозг, следует идти от легких ударов к тяжелым, принимать строгие меры предосторожности в отношении тяжелых ударов, последовательно и постепенно продвигаться вперед.

2. Тренировка способности туловища противостоять ударам

Специальные упражнения позволяют путем нанесения ряда ударов по груди и животу, а также плечам и спине, в сочетании с выдохом и опусканием *ц и* увеличить брюшное давление, повысить способность тела, суставов, кожного покрова, скелета и внутренних органов переносить удары.

1. Удары в грудь и живот.

Методика тренировок: расставить ступени, согнуть колени и присесть в позе *гунбу* («стойка лука»), прижать кончик языка к небу, руки сжать в кулаки или взять в руки по кирпичу, последовательно наносить удары в грудь и живот, а также сопровождать их выдохами и приостановкой дыхания и опусканием *ц и*, то есть во время нанесения ударов сначала делать вдох, затем выдох с приостановкой дыхания и опусканием *ц и*. Мысли сосредоточить на местах, подвергающихся ударам. Во время тренировок можно выполнять удары самому или просить делать это напарника, однако оба должны тесно координировать свои действия. Внутренние и внешние движения должны быть тесно согласованы. Предпринимайте строгие предосторожности в отношении возможного травмирования организма тяжелыми ударами (см. рис. 4—9).

Требования к тренировкам: в момент получения удара следует сжать голосовую щель, приостановить дыхание, опустить *ц и*, с силой выдохнуть и издать звук, увеличить внутреннее давление в животе, повысить степень напряжения мышц тела. Момент получения удара необходимо тесно согласовать с мысленным опусканием *ц и*, сосредоточиться на подвергающихся ударам местах.

2. Нанесение ударов по плечам и спине:

а) толчком о стену.

Методика тренировок: «укрыть» грудь, напрячь спину, встать спиной к стенке так, чтобы спина была от нее при-

мерно в 30 см, сделать вдох, опустить ц и, затем немедленно внезапно с силой удариться назад так, чтобы спина налетела на стенку, или повернуться телом влево или вправо и удариться в стену левым или правым плечом, сочетать это с мысленным сосредоточением внимания на некой точке приложения силы, в которой плечо соприкасается со стеной, или попросить напарника потренироваться в нанесении ударов набивным мячом (см. рис. 4-10).



4-8



4-9



4-10

Требования к тренировкам: сделать глубокий вздох, опустить ц и так, чтобы возникло внутреннее давление. Следует координировать сдерживание дыхания и нанесение ударов, в момент удара следует опустить ц и и напрячь живот, руки жесткие, талия напряжена, внимание сконцентрировать на ударной точке на спине или плече;

б) способ нанесения ударов палкой.

Методика тренировок: расставить ноги, согнуть колени, присесть в позе м а б у, взять в правую руку палку, правое плечо подать вперед и внутрь, правую руку повернуть внутрь и подвести к левому боку, опустить ц и и напрячь живот. Мышцы левого плечевого сустава и спины напрячь. Палкой в правой руке последовательно наносить удары по левому плечу и спине, повторить упражнение 50 раз. Затем взять палку в левую руку, правое плечо подать вперед и внутрь, правую руку повернуть внутрь и приложить к правому боку, палкой в левой руке последовательно наносить удары по левому плечу и спине, повторить упражнение 50 раз (см. рис. 4-11).

Требования к тренировкам: во время нанесения ударов следует уделять внимание увязыванию их с мысленным сосредоточением на тех местах, которые подвергаются ударам, от легких ударов идти к тяжелым. В процессе нанесения ударов следует делать выдох и опускать ц и, руки жесткие, талия напряжена, плечо и часть спины держать в напряженном состоянии.

3. Тренировка способностей конечностей выдерживать удары

Специальные упражнения представляют собой удары по конечностям в сочетании с соответствующим дыханием и циркуляцией ц и, созданием внутреннего усилия (ц з и н ь) для того, чтобы повысить прочность кожного покрова, мышц конечностей, их способность противостоять ударам. Тренировки с использованием данных упражнений можно проводить с учетом индивидуальных потребностей, выбирать отдельные тренировки для рук и для ног, можно также последовательно отрабатывать удары по верхним, затем по нижним конечностям. Во время тренировок необходимо идти от легких ударов к тяжелым, не следует произвольно вносить в этот момент беспорядок, также следует тесно увязывать на-

несение ударов с правильным дыханием и циркуляцией ци, концентрировать внимание на местах, подвергающихся ударам.

Методика тренировок: если взять в качестве примера удары по нижним конечностям, то следует присесть на обе ноги, перенести центр тяжести тела на правую ногу, левую — слегка подать вперед и встать в полупозу мабу, взять в каждую руку по деревянной планке или работать только руками, ладонями наносить удары постепенно двигаясь сверху вниз, то есть левой рукой хлопать по внешней стороне левого бедра и до лодыжки голени, правой рукой хлопать по внешней стороне правого бедра до внешней стороны лодыжки голени. Затем вновь начать бить сверху вниз и последовательно повторять 36—72 раза (см. рис. 4-12).



4-11



4-12

Способ нанесения ударов по верхним конечностям идентичный, удары наносятся по внешней стороне сверху вниз, затем последовательно по внутренней стороне сверху вниз. Когда удары доходят до суставов или костей, то следует следить за тем, чтобы проходить эти места полегче.

Требования к тренировкам: во время нанесения ударов деревянной планкой следует сочетать их со стимулированием возникновения внутреннего усилия, внимание концентрировать на местах, принимающих удары, следует принять необходимые предосторожности в отношении травмирования организма чрезмерно тяжелыми ударами. Начинающий может

обернуть палку тканью, идти от легких ударов к тяжелым, наиболее важным в нанесении ударов является необходимость концентрировать их на внутренней и внешней стороне руки от локтя до кисти, внешней стороне руки от плеча до локтя и внутренней и внешней стороне бедра и голени.

ГЛАВА 3. Упражнения для развития внутренней энергии организма и физической силы тела

Упражнения для развития внутренней энергии организма и физической силы тела представляют собой комплекс упражнений, предназначенных для стимулирования развития физической силы тела путем регулирования внутренней энергии организма, т. е. путем соединения движений тела с сознанием можно регулировать движение внутренней энергии организма с тем, чтобы сила духа (цзин) и энергия (ци) и сознание (шэнь) разливались по всему телу, по всем внутренним органам и конечностям так, чтобы в организме было достаточно духовной силы, чтобы он был полон жизненной энергии и ясного сознания, чтобы суставы и мускулы тела были крепки и сильны. Мастерами ушу и кулачного боя всех времен накоплен для нас богатый опыт тренировок для развития внутренней энергии организма и укрепления тела. Обязательным условием во время выполнения упражнений должны быть «спокойствие сердца и твердость духа», концентрация душевных сил с тем, чтобы внутренняя энергия через сознание соединилась с движениями тела, устремилась к какому-то участку тела, привела в конечном счете «во внутреннем плане к развитию ци, во внешнем — развитию мускулатуры».

1. Упражнение «железный живот»

Упражнения «железный живот» представляют собой технику, сочетающую внутреннее и внешнее движение, движение и покой. С использованием сознания ци заполняют точку даньтянь, происходит конденсация духа и укрепление сознания, когда кора головного мозга переходит в специфическое защитное подавленное состояние. Данными упражнениями можно регулировать ток жизненной энергии, открывать цзинло, раскрывать резервы человеческого тела. Упражнения «железный живот» сочетают удары по животу, укрепление мышц живота, их сопротивляемость ударам, закаливание мускулатуры тела и внутренней духовной энергии

организма с тем, чтобы человеческое тело становилось органическим единством духовного и физического начала.

Методика тренировок:

1. Подготовка: расставить ноги, согнуть колени и присесть, носки ступней повернуть во внутрь и стать в стойку мабу, всеми пальцами ног слегка схватиться за землю, тело и голову держать естественно прямо, опустить плечи, шею держать прямо, поднять кончик языка к небу, позвоночник прямой, кулаки держать у пояса. Мысленно спустить внутреннюю энергию ци из нижней области своего живота даньтянь в точку промежности хуэйинь, затем назад, пройти через позвоночник и поднять вверх по каналам думай через точку юйчжэнь до точки байхуэй (тени), одновременно сделать глубокий и долгий вздох, придержать дыхание (см. рис. 4-13).

2. Приостановить дыхание, подпереть живот; разжать кулаки и внезапно вперед и вниз выбросить раскрытые ладони, руки держать ладонями вниз, пальцами одна против другой, смотрят навстречу друг другу, подтянуть мошонку и опустить живот в сочетании с одновременным коротким, но сильным выдохом, плотно закрыть голосовую щель, регулировать выдох небольшой части избыточного воздуха, внутреннюю энергию ци и сверху по каналу жэньмай опустить вниз, вместе со слюной во рту и задержкой дыхания опустить ци в даньтянь, напрячь живот, увеличить брюшное давление, все мышцы тела держать в напряженном состоянии (см. рис. 4-14).

3. Нанесение ударов по животу: завершить описанные движения, немного остановиться, сжать ладони в кулак вместе с коротким выдохом и приостановкой дыхания, с силой нанести удары в живот, центры кулаков держать во внутрь так, чтобы брюшная полость с помощью внутренней энергии, возникшей в результате задержки дыхания, оказывала сопротивление ударам внешней силы, немного остановиться (см. рис. 4—15), расслабиться всем телом, соединить вдох с мысленным направлением тока внутренней энергии ци по расположенному сзади каналу думай вверх до точки байхуэйсюэ. Затем немедленно вновь выполнить опускание ци и напряжение живота. Вдох — выдох, напряжение — расслабление составляют один цикл. Каждый раз выдох — вдох, расслабиться — напрячься, внутреннюю энергию сочетать с

напряжением живота и нанесением ударов по нему, упражнение повторить 36 раз.

Если после повтора упражнений, состоящих в том, что вы сами изо всех сил наносите удары в живот, ваше самочувствие не ухудшается, давление в животе возрастает, то можно наносить удары с помощью предметов или просить напарника наносить удары. При привлечении напарника оба должны действовать согласованно как единое целое. Тренирующемуся следует концентрировать внимание, во время



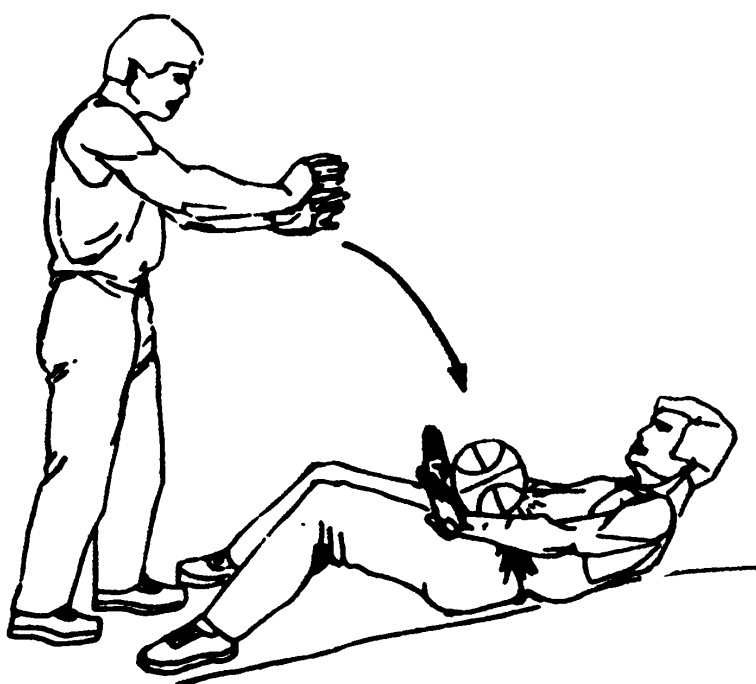
4-13



4-14



4-15



4-16

овладения приемами, требующими задержки дыхания и напряжения живота, обращать внимание на защиту места под ложечкой и паха. Участвующему в тренировках напарнику следует идти от легких ударов к тяжелым, наносить удары точно по соответствующим местам тела, например, при использовании набивных мячей (см. рис. 4-16) или при нанесении ударов кулаками и ногами проводить многократные повторения для повышения сопротивляемости живота ударам.

Требования к тренировкам: во время тренировок следует мысленно вызывать циркуляцию внутренней энергии, сочетать ее с вдохами и задержками дыхания, тесно увязывать особые формы дыхания при выдохе с опусканием ци, напряжением живота, нанесением ударов в живот кулаками или ударами по животу палками. При нанесении ударов кулаками или палками следует идти от легких ударов к тяжелым, к слиянию воедино мускульных усилий и движения внутренней энергии. Упражнения следует начинать с лицевой поверхности и переходить к бокам, сверху двигаться вниз.

2. Упражнения для развития способностей управлять током внутренней энергии

Данные упражнения имеют ввиду мысленное управление циркуляцией внутренней энергии, а также концентрацией ее в каком-то месте или точке, использование внутренней энергии для стимулирования движения внешних форм так, чтобы процесс движения приводил к соединения воедино сознания, внутренней энергии и внешней физической силы, и таким образом к повышению уровня точности, координации и продуманности наступательных и оборонительных действий, повышению физической силы и скоростных качеств. Путем тренировки способности оказывать мысленное воздействие, как бы «внутреннего зрения» и «мысленного управления», можно усиливать способность координировать и соединять функции человеческого тела, циркуляцию внутренней энергии и действия внешних форм, стимулировать способность внутренней энергии изменяться вслед за сознанием и дифференцированно перемещаться и быть использованной в каком-то месте тела.

Методика тренировок: расставить ноги и стать в естественной позе, расслабиться всем телом, отбросить сумятицу в мыслях, сделать глубокий вдох так, чтобы он достиг

даньтяня, немедленно соединить постепенный вдох с подъемом физической силы из даньтяня, мысленно направить ее в различные части тела для использования, например, чтобы мысленно вызываемая и управляемая сила поднялась из даньтяня, пройдя через грудь, пошла по конечностям, через локти в запястья и до пальцев, или прошла через шею в голову до темени, через колени до ступней, одновременно внутренним зрением наблюдать за движением жизненной силы с тем, чтобы сознание, энергия и сила пронизали весь процесс движения.

Требования к тренировкам: во время осуществления мысленного управления следует идти от внутреннего к внешнему, сверху вниз или снизу вверх так, чтобы внутренняя сила перемещалась по определенным путям и доходила до определенных частей и участков тела.

ГЛАВА 4. Техника падений

Владение техникой падений совершенно необходимо для того, чтобы в реальной схватке неблагоприятные условия изменить на благоприятные. Освоив ее, в реальной рукопашной схватке можно избежать падения и травмирования, повысить способность к самообороне, а также использовать технику падения для проведения атаки и защиты, изменить пассивную позицию в активную. Падение является одним из приемов оборонительной техники рукопашной схватки, который не следует игнорировать. Приемы падения можно подразделить на два вида: инициативные и пассивные. К инициативному падению относится такое, когда оно инициативно используется для освобождения из-под контроля противника, а также как технический прием для проведения контратаки; пассивное падение служит способом самообороны в случае, когда противник сбивает с ног.

1. Падение вперед

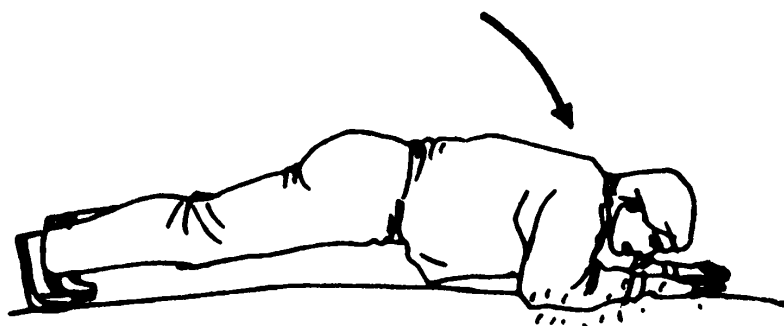
Способ падения при спотыкании. Соответствующими упражнениями на падение вперед можно повысить способность защитить себя при инициативном и пассивном падении вперед.

1. Инициативное падение вперед.

В случаях, когда ноги спутаны противником, и из-за смещения центра тяжести потеряно равновесие, или в целях

избежания ситуации, когда противник обхватывает сзади и валит с ног, по своей инициативе упасть вперед, а также воспользоваться благоприятным случаем для проведения контратаки.

Методика тренировок: расставить ноги, согнуть колени и полуприсесть, падать вперед прямым туловищем, в момент, предшествующий соприкосновению с землей, согнуть локти рук, предплечья подвернуть вовнутрь, слегка развести локти в стороны, обе руки поставить перед грудью, ладони повернуть вниз, задрать голову и убрать живот, выпрямить колени, поднять ягодицы. Предплечьями и ладонями при падении хлопните о землю и амортизируйте удар. Повторить упражнения (см. рис. 4-17).



4-17

Требования к тренировкам: обе руки и оба предплечья следует завернуть вовнутрь, хлопнуть ими о землю, амортизировать удар, в момент прикасания к земле следует все тело поддерживать в состоянии определенного напряжения, нельзя расслаблять поясницу и опускать голову. В начале тренировки можно проводить на мате или коврике. Освоив прием, повторные тренировки проводить непосредственно на земле.

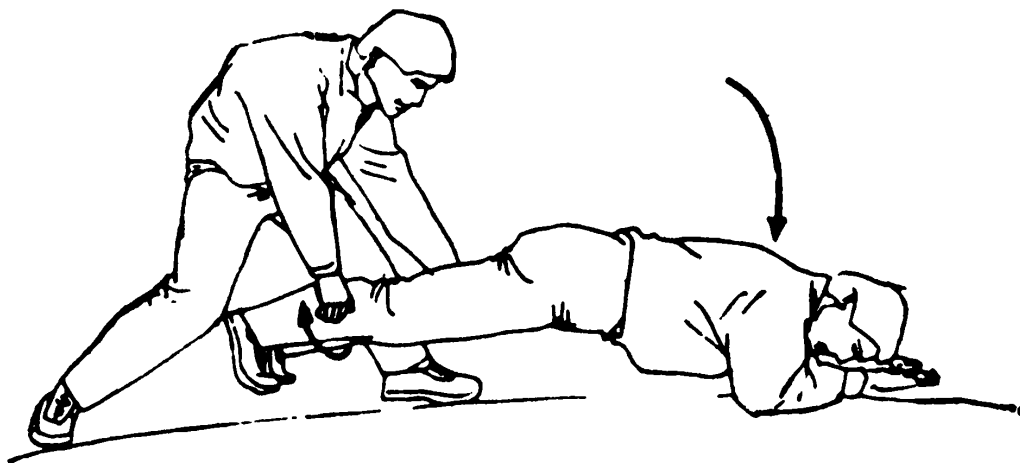
2. Пассивное падение.

Это способ самозащиты в случае, когда противник внезапно бросает вас лицом вперед и вы не провели никакой предварительной подготовки к падению.

Упражнение: встаньте спиной к партнеру, партнер внезапно захватывает ваши ноги сзади и одновременно толкает вас плечом, чтобы вы потеряли равновесие и упали вперед. Перед тем, как упасть на землю, поднимите согнутые в лок-

тях руки, живот втяните, голову поднимите, ладонями и предплечьями с силой хлопните по земле, чтобы смягчить удар (см. рис. 4-18).

Требования к выполнению упражнения: тренировка проводится на базе хорошо усвоенного и отработанного инициативного падения. Выставляя вперед согнутые в локтях руки надо быстро, активно и инициативно повернуть предплечья внутрь и хлопнуть ими об пол. Поворот предплечий внутрь и хлопок должны быть активными и инициативными. Сначала упражнение отрабатывается с предупреждением и подготовкой, затем переходите к внезапному броску.



4-18

2. Падение назад

Это прием, позволяющий самортизировать удар при падении назад.

1. Инициативное падение.

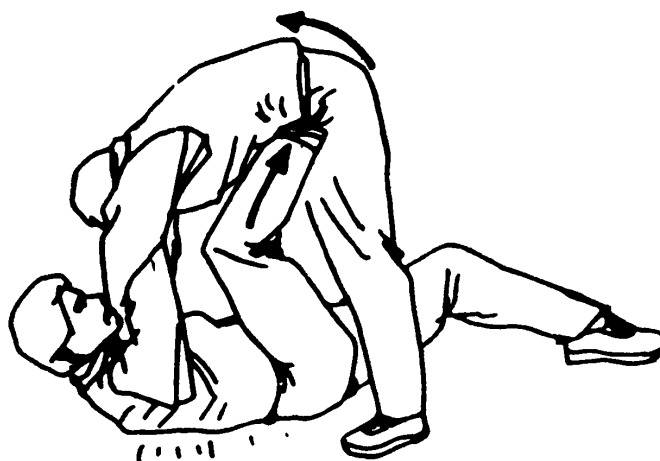
Оба партнера держат друг друга в захвате.

Противник делает сильный толчок вперед, вы можете воспользоваться этим усилием партнера и по собственной инициативе упасть на землю для того, чтобы провести контратаку или нейтрализовать толчок.

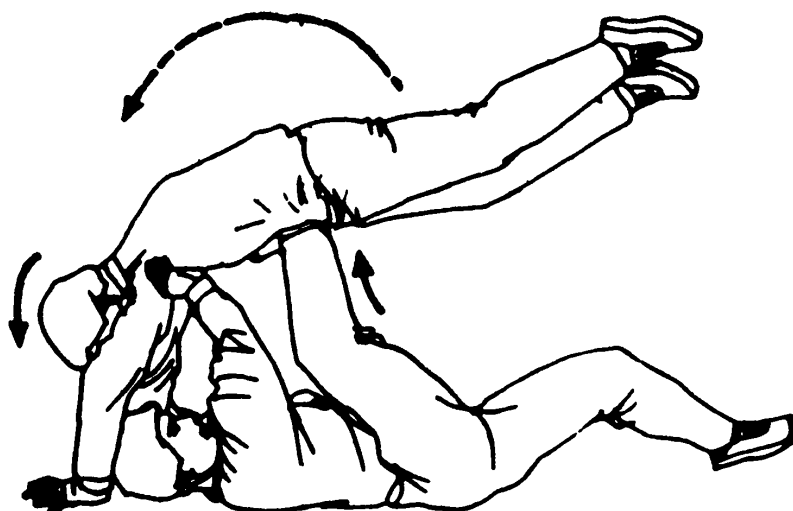
Упражнение: партнеры стоят лицом друг к другу, взаимно захватив одежду на плечах, и оба толкают друг друга. Внезапно вы делаете рывок руками назад и, используя силу толчка соперника, перемещаете вес тела назад — вниз, сгибаетесь, опускаете голову, подтягиваете ягодицы и падаете назад, перекатываясь с ягодиц на спину, затем плечи, подобрав живот и согнув колени, закрывая ими пространство перед животом и пахом. Во время падения тяните противника вперед, поднимите согнутую в колене ногу и атакуйте противника в пах ударом пяткой (см. рис. 4-19, 4-20, 4-21).



4-19



4-20



4-21

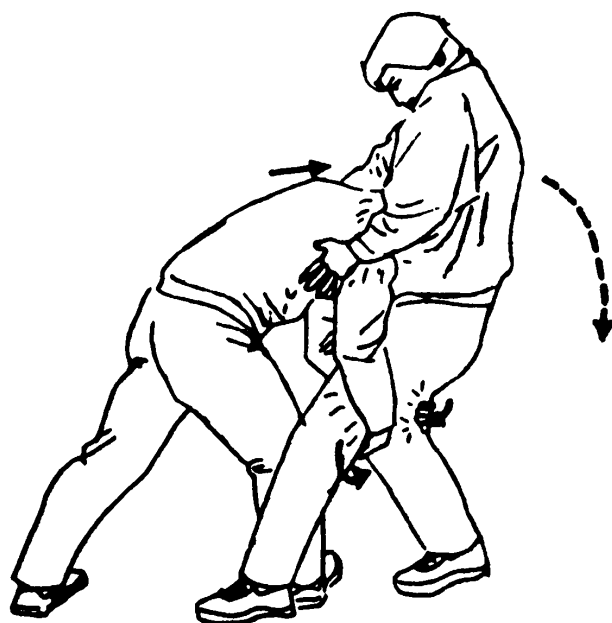
Требования к выполнению упражнения: рывок назад должен быть внезапным, необходимо сгруппироваться и последовательно коснуться земли ягодицами, спиной, плечами. Согнутые колени закрывают живот и пах. Упражнение можно повторять неоднократно, чередуясь, отрабатывая внезапность и активность движения, а также безопасность приземления и эффективность контратаки.

2. Пассивное падение назад.

Это способ самозащиты в случае падения назад из-за потери равновесия или будучи сбитым с ног противником.

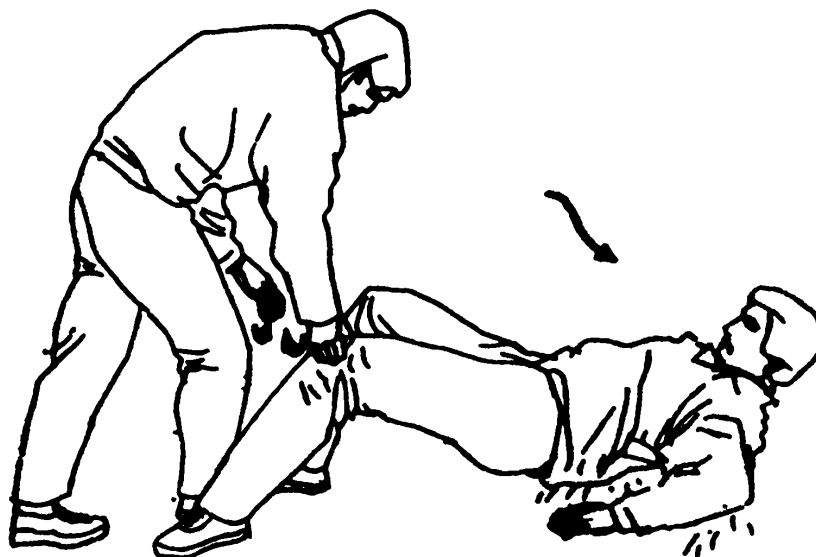
Упражнение: партнеры стоят лицом друг к другу. Первый внезапно приседает, захватывает противника за ноги и

одновременно делает толчок плечом вперед, чтобы второй потерял равновесие и упал назад. Второй в момент падения должен быстро нагнуть голову, согнуть колени, сместить центр тяжести тела вниз, повернуть предплечья внутрь, руками и предплечьями сделать хлопок о землю. Спина и плечи должны действовать скоординированно с ладонями и предплечьями, одновременно коснуться земли и тем самым самортизировать удар (см. рис. 4-22, 4-23).



4-22

Требования к выполнению упражнения: падая назад, быстро нагните голову, чтобы не удариться затылком о землю. Талию выпрямите, а туловище изогните как лук. Избегайте приземлиться на талию, чтобы не повредить позвоночник. Руками активно хлопните о землю.



4-23

3. Падение набок

Это способ самозащиты при падении набок или же способ контратаковать противника с использованием падения набок.

1. Инициативное падение набок.

Инициативное падение набок используется для атаки или в качестве подготовки для последующих действий.

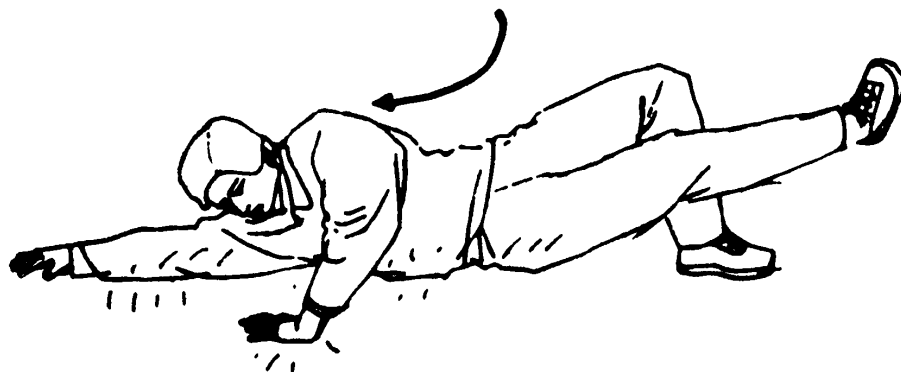
Упражнение: ноги слегка расставить. Левая нога впереди, правая сзади. Центр тяжести тела сместите вперед, правую ногу поднимите, пронеся ее мимо внутренней стороны левой ноги, нанесите удар стопой влево. Одновременно согните левую ногу, присядьте, центр тяжести сместите вниз. Правую руку, поворачивая внутрь, слегка согните в локте и чуть отведите вправо, центр ладони смотрит вниз, пальцы направлены вправо. Левая рука согнута в локте и закрывает грудь, центр ладони смотрит вниз, пальцы направлены вправо. Обе руки одновременно с силой ударяют об пол. Этот удар, амортизирующий падение, должен быть тесно скоординирован со сгибанием левого колена, приседанием, поворотом туловища вправо, распрямлением правой ноги влево (см. рис. 4-24, 4-25).



4-24

Требования к выполнению упражнений: при выполнении удара правой ногой вес тела должен быть полностью смещен на левую ногу. Левую ногу при приседании следует полностью согнуть в колене, выполнить это движение согласованно и слитно с падением. После падения необходимо принять такое положение, которое позволит вам атаковать ногой.

Многократно повторяйте упражнение вправо и влево, отрабатывая точность, согласованность и внезапность движений, а также возможность самообороны после падения.



4-25

2. Падение набок в прыжке.

Падение набок в прыжке возможно при выполнении удара стопой в сторону в прыжке или же если противник бросил вас на землю.

Упражнение: оттолкнитесь ногами от земли и подпрыгните вверх. Правую ногу согните в колене, закрывая пах, корпус разверните влево на 180° , левой ногой нанесите резкий удар стопой вперед. Туловище завалите влево — назад, левую руку слегка согните в локте и вытяните влево, повернув ее внутрь, ладонью вниз. Правая рука находится перед левой стороной груди, она согнута в локте, центр ладони также смотрит вниз. Обеими руками одновременно ударьте о землю, чтобы амортизировать падение. Предплечья и кисти рук должны коснуться земли одновременно с левым плечом, левой стороной таза и внешней стороной левой ноги (см. рис. 4-26, 4-27).

Требования: в момент падения надо задержать дыхание и напрячь живот, обеспечить определенное напряжение всех мышц тела, которое будет страховать вас от травм. Руки должны с силой хлопать о землю, амортизируя падение. Поначалу упражнение можно выполнять на мате, отрабатывая навык и повышая согласованность движений. Затем надо перейти к тренировкам на жесткой поверхности.



4-26



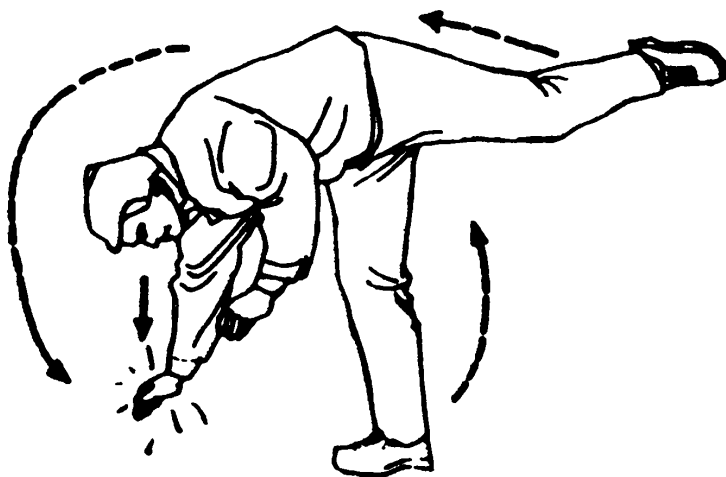
4-27

3. Кувырок вперед.

Кувырок вперед — это способ самозащиты в случае, когда вы в результате броска противника теряете точку опоры и падаете вперед. Он применяется также для того, чтобы внезапно приблизиться к противнику или поменять позицию.

Упражнение: в качестве примера рассмотрим кувырок из левосторонней стойки. Левую ногу, стоящую впереди, согнуть в колене, присесть на нее. Правой ногой сделать толчок, центр тяжести перенести вперед, левую руку повернуть внутрь, скручивая туловище влево, упасть на землю, последовательно коснуться земли левой кистью, предплечьем, плечом, левым плечевым суставом, спиной и правой ягодицей.

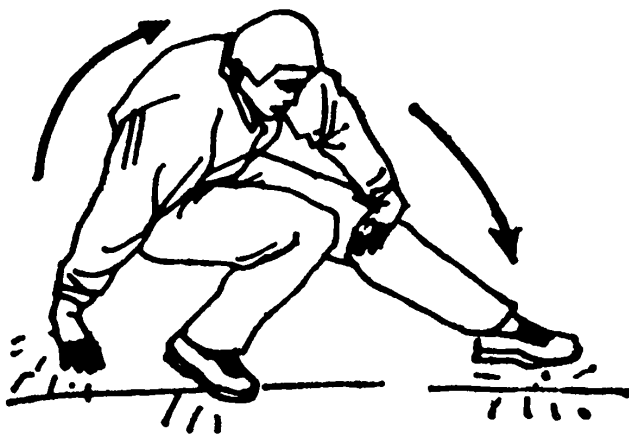
Ноги согнуты в коленях, голову нагните вперед, сгруппируйтесь, сделайте кувырок и встаньте. В случае инициативного кувырка с целью контратаки, ногами сделайте сильный толчок, и, перевернувшись через голову, нанесите удар обеими ногами вперед, по ходу кувырка, в живот, пах противника или же в его бедро и колено (см. рис. 4-28, 4-29, 4-30).



4-28



4-29



4-30

Требования к выполнению упражнения: плотно сгруппируйтесь и согните колени. Нагибая голову, поверните ее вправо. Не приземляйтесь на голову. Земли должны последовательно касаться лишь рука, плечо, спина и ягодицы. Кувырок должен выполняться мягко, гибко, перекачивайтесь как

мяч. Многократными повторениями добивайтесь внезапности, согласованности и точности движений. Упражнение можно сначала выполнять на мате, затем перейти на твердую поверхность.

ГЛАВА 5. Упражнения общефизической и специальной подготовки

Любое атакующее или защитное движение в искусстве рукопашного боя — это мышечная деятельность, контролируемая сознанием. Поэтому одновременно с изучением техники рукопашного боя, необходимо использовать те упражнения, которые наилучшим образом способствуют всестороннему физическому развитию и укреплению здоровья. Следует отдавать предпочтение тем из них, которые не только могут повысить функциональные возможности нервно-мышечной системы, но и по структуре нанесения ударов и постановке защиты имеют общие моменты с реальной схваткой. Нужно развивать силовые, скоростные и координирующие возможности тех групп мышц, которые играют основную роль в приемах рукопашного боя.

1. Упражнения для развития силовых качеств

Так как в искусстве самозащиты для противодействия используются мощные, стремительные действия, поэтому сила играет весьма важную роль в реальной рукопашной схватке. Сила — это способность мышц человеческого тела, выполняя работу, преодолевать сопротивление. И, собственно, демонстрация навыков единоборства является проявлением силы, поэтому увеличение силы представляет собой один из методов повышения возможностей ведения реальной схватки. Под силой здесь подразумевается взрывная сила, а не грубая сила или закрепощенная сила. Силовые упражнения в основном направлены на развитие скоростной силы, повышение скоординированной взрывной силы конечностей. Величина взрывной силы зависит от силы и скорости сокращения мышц (то есть $\text{взрывная сила} = \text{сила} \times \text{скорость}$). Поэтому следует в зависимости от силовых возможностей и особенностей каждого человека увеличивать отягощения и скорость силовых упражнений, применять различные нагрузки в многократно повторяющихся упражнениях на скорость. Рекомендуется использовать следующие упражнения:

1. Упражнения для развития силы сокращения мышц:

а) силовые упражнения для нижних конечностей.

Используются традиционные упражнения техники ушу на столбах, например, стойка мабу на столбах, гунбу на столбах, утиный шаг, передвижение в полуприседе, а также различные приседания и прыжки. Например, прыжки с места в длину, прыжки с попеременным выпадом правой и левой ногой вперед (попеременный гунбу), прыжки «лягушкой», прыжки со скакалкой, различные прыжки и приседания с отягощениями, как то: глубокое приседание со штангой, полуприседы с подскоком, выпады со штангой средней тяжести на плечах, подъем на носки со штангой и повороты туловища с отягощением и т. д. Все эти упражнения могут эффективно увеличивать силу нижних конечностей;

б) упражнения для мышц поясницы и пресса.

Используйте различные скручивания и вращения тела с отягощением, притягивание ног к животу, подъем туловища из положения лежа в положение сидя, наклоны с отягощением, подъемы ног в висе и т. п. Эти упражнения эффективно увеличивают силу различных мышц туловища;

в) силовые упражнения для верхних конечностей.

Используйте различные традиционные рывки с отягощениями, отжимания, стойки на руках, подтягивания, сгибания рук в локтях, жим штангой лежа, упражнения с гантелями (в том числе с китайскими традиционными снарядами из бамбука и камня «шидань» — каменная штанга, «шисо» — каменная гиря и т. д.), а также толкание ядра, скручивание предплечий, упражнения для укрепления кисти, захваты пальцами мешка с песком. Все эти упражнения позволяют в той или иной мере увеличить силу мышц верхних конечностей.

2. Упражнения для наращивания силы удара и способности выдерживать ударные нагрузки.

Используйте удары ногами и руками по мешку с песком, набивному мячу, макиваре, многослойной бумаге, проникающие удары в емкость с песком, разбивание черепицы, толкание столба плечом, а также отработку отбивов и техники падений. Все эти упражнения эффективно повышают силу ударов, способствуют развитию мышечной системы, укрепляют внешнюю и внутреннюю силу (т. е. силу мышц и силу духа), повышают способность «держаться» удар.

3. Упражнения для развития выносливости.

Используйте многократные повторения атакующих и защитных действий или их комбинаций, то есть увеличивайте количество повторений с легкой нагрузкой и количество серий. Кроме того, выполняйте упражнения из других видов спорта, таких, например, как бег по пересеченной местности. Это позволит вам эффективно повысить выносливость в рукопашной схватке.

2. Упражнения для развития быстроты

В дуньда ценится быстрота и резкость проведения приемов. Скорость побеждает медлительность, а ловкость побеждает скованность. Без проворства в действиях руками и ногами, без координации и согласованности движений всего тела, без быстрых уклонов и контратак очень трудно добиться успеха в единоборстве. Поэтому упражнения для развития быстроты выполнения приемов — это один из важных способов повысить вашу способность к ведению рукопашной схватки. Быстрота подразумевает, во-первых, быстроту выполнения приемов и, во-вторых, быстроту реакции.

1. Быстрота выполнения приема.

Для развития способности быстро выполнять те или иные приемы можно пользоваться следующими упражнениями:

а) многократно выполнять отдельные движения, например, прямой удар кулаком, удары ногой, шаг в сторону с уклоном и т. д. В определенный отрезок времени надо выполнить фиксированное число повторений. Необходимо с высокой частотой и скоростью повторять движение, следя за его координацией и точностью;

б) выберите несколько движений и составьте связку. Например, прямой удар правым кулаком — удар левым кулаком снизу или сбоку — удар стопой вперед. Отрабатывайте быстроту выполнения движений в связке;

в) в паре с партнером попеременно отрабатывайте атакующие и защитные приемы. Например, один из партнеров наносит прямой удар кулаком, другой — отрабатывает защиту ладонью и контратаку. Затем меняйтесь ролями;

г) упражнения со снарядами. Наносите быстрые удары по мешку с песком, набивному мячу, груше. Используйте

шаги мэй ху а ч жу а н¹ и шест для того, чтобы отрабатывать быстроту перемещений, уклонов вправо и влево, движений и наклонов вперед и назад, вверх и вниз. За некоторый отрезок времени необходимо выполнить определенное количество повторений.

2. Быстрота реакции.

Это способность в очень короткий промежуток времени быстро переменить позицию или выполнить то или иное движение. Для развития быстроты реакции следует выполнять следующие упражнения:

а) упражнение с помощью команды или жеста. Услышав команду или увидев жест партнера, быстро проведите тот или иной прием или выполните уклон с контратакой против воображаемого противника;

б) упражнения в паре. Сначала выполняются многократные повторения отдельных движений, затем переходите к комбинациям. Пусть партнер многократно атакует вас кулаком, ногой и т. д., а вы отрабатываете уходы в сторону или же ту или иную защиту;

в) упражнения с использованием нескольких мешков с песком. На небольшом пространстве развесьте 2—5 мешков и заставьте их раскачиваться. Сами же выполняйте перед этими мешками различные уклоны, приемы защиты и контратаки.

3. Нарращивание энергии удара

Энергия (цзинь) — это взрывная сила, которая создается быстрым сокращением различных групп мышц у человека, прошедшего определенную подготовку. Энергией надо умело и гибко пользоваться, чтобы один заряд энергии умножал другой, чтобы твердое и мягкое уравнивали друг друга, внутреннее и внешнее сливались. Поэтому в процессе выполнения тех или иных движений, различные части тела должны находиться в относительно расслабленном состоянии с тем, чтобы беспрепятственно пропускать через себя энергию и легко менять свое положение. Конечно, слово расслабленный не означает здесь некой полной расслабленности

¹ Одно из направлений ушу. Отличается тем, что техника, движений отрабатывается стоя на столбах. Широко используется также для овладения началами ушу. Столбы диаметром 10—15 см вкопаны в землю рядами на расстоянии 50 см, расстояние между рядами столбов — 1 м. Высота столба варьируется. — Прим. перев.

и бессилия. Оно подразумевает процесс движения энергии в теле, когда каждая конечность, пока не наносит удара, мягкая, как только начинается удар, становится жесткой. Каждый удар кулаком, ногой, каждый прием корпусом должен координироваться с движениями других частей тела и поддерживаться ими. Вся энергия организма через слияние внешней и внутренней силы должна в определенный момент концентрироваться в передней поверхности кулака или носке стопы, колене или острове локтя, с тем, чтобы придать удару необходимую мощь.

Существует немало упражнений для наращивания энергии движения. Но основным является тренировка внешней и внутренней формы с участием воли (и), ци и физической силы (ли). Например, с участием сознания выполнять различные движения и приемы ушу или отрабатывать удары на мешке. Через слияние внутреннего и внешнего, согласование действий всего тела, различными приемами наращивать энергию удара.

ЧАСТЬ 5. Тактика дуаньда

Умение грамотно обороняться в значительной степени зависит от вашей способности быстро адаптироваться к изменениям ситуации. В конце концов число приемов рукопашного боя ограничено, а возможности адаптации неисчерпаемы. Поэтому можно сказать, что техника — это способ действия, а варианты — это тактика. В силу этого техника рукопашного боя должна каждый раз приспосабливаться к конкретной ситуации схватки. Надо гибко применять на практике изречение Сунь Уцзы: «Если что-то сулит успех, воспользуйся этим, если видишь замешательство противника, обрати его себе на пользу, если противник в чем-то силен, не подставляйся под его «коронный» прием, если противник в ярости, спровоцируй его на неподготовленное действие, а если он тушует, то покажи ему свое превосходство». В своих действиях вы должны опираться на закон. Для того, чтобы вы могли смело применять приемы рукопашного боя, должны сложиться следующие условия: во-первых, противник совершает преступление, агрессивные действия. Во-вторых, эти действия происходят в реальности, а не предполагаются или додумываются вами. Они совершаются в настоящий момент, а не уже закончились или еще не начались. В-третьих, приемы самообороны применяются против самого преступника. В-четвертых, ваши действия не должны выходить за рамки необходимой самообороны и наносить неоправданный вред. Если все эти условия имеются в наличии, то можно и нужно применять умение и навыки рукопашного боя для того, чтобы защитить себя и дать отбор преступнику. Если же нет, то постарайтесь решить проблему другими средствами.

ГЛАВА 1. Варьируйте тактику в зависимости от обстановки и особенностей противника.

Люди сильно различаются по волевым качествам, росту, силе, владению навыками рукопашного боя. Различная обстановка также заметно влияет на характер борьбы. У человека высокого роста и крепкого телосложения длиннее руки и ноги, он относительно сильнее. Зато человек небольшого роста более подвижен. Молодые люди предпочитают использовать в атаке ноги, их движения подвижны. У людей более старшего возраста чаще используются в атаке удары кулаками, их действия мощны и решительны. В помещении или на неровной поверхности легче действовать руками, а на ровном, широком месте можно проявить и возможности ног. Необходимо занять выгодное положение, например, высокое место, или возможность на что-то опереться. Необходимо проявить свои преимущества и скрыть недостатки, не дать противнику обрушить на вас всю свою мощь. Поэтому тактика ваших действий должна варьироваться в зависимости от того, кто ваш противник и в какой обстановке происходит схватка. Надо следить за действиями противника, использовать благоприятные возможности, применять оптимальные приемы, действовать смело и решительно.

1. Противник выше и сильнее вас

Если вам пришлось вести схватку с противником, который выше и сильнее вас, прежде всего усильте защиту от его атак в дальней дистанции, поскольку длинные ноги, руки, высокий рост дают ему преимущество в расстоянии и силе. Обороняющийся должен быть подвижен, менять положение, ему следует избрать контратакующую тактику «позже ударив, победить противника». Он должен из пассивного положения перейти к активной роли. Его отступления и выходы вперед должны планироваться и иметь цель, нельзя позволять противнику погнать себя. Надо идти, ведя за собой противника, искать случая перейти в ближний бой и нанести серию атакующих ударов и толчков. Если внезапно и быстро приблизиться к противнику и молниеносно контратаковать, противник не сможет собраться, растеряется и потеряет способность сопротивляться. Если противник, атакуя, откроет то или иное уязвимое место, необходимо воспользоваться благоприятной возможностью, сконцентрировать силы и атаковать.

2. Противник ниже и подвижнее вас

Защищаясь от противника, который ниже вас ростом и подвижнее, необходимо прежде всего не дать ему наброситься на вас, следует встречными ударами держать противника на расстоянии, сохраняя оборонительную стойку, не давать вступить в ближний бой. Следует скрывать ваши намерения, обманными движениями отвлекать, вводить в заблуждение противника, не давая ему возможности атаковать. Когда в результате ваших действий противник окажется в неблагоприятном для него положении, не упускайте случая внезапно нанести ему серию мощных контратакующих ударов.

3. Противник яростно атакует

Если противник яростно атакует, следует активно использовать уклоны и уходы, применить тактику оборонительных контратак. Если противник наносит быстрые и частые удары кулаками, то, помимо проведения защит ладонями и предплечьями, следует во время выполнения уклона поднять ногу и нанести противнику удар в нижний уровень, поскольку внимание атакующего противника сконцентрировано на верхнем уровне. Контратаковав его в этот момент ногой, можно легко поразить его ногу, пах или живот. Если противник постоянно атакует ногами, то помимо защит руками, подставок бедром, необходимо уловить момент, когда противник подтягивает атакующую ногу назад, кулаками или ногами нанести серию контратакующих ударов, решительно и жестко отбить у противника всякое желание нападать. Нельзя действовать напролом, следует исходить из своих сил и возможностей, уловить удобный момент, яростной и стремительной контратакой подавить сопротивление противника.

ГЛАВА 2. Постарайтесь разрешить конфликт мирными средствами прежде, чем прибегать к силе

Следование высоким моральным нормам — это прекрасная традиция тех, кто изучает боевые искусства. Среди этих людей не принято бравировать воинственностью. Если вы владеете искусством рукопашного боя, следует быть терпеливым и уступчивым, избегая ненужных конфликтов, ран и смертей. Следует быть доброжелательным к людям, попытаться прежде всего уговорами и советами разрушить жела-

ние противника предпринимать противоправные действия. Данные психологии свидетельствуют, что совершению преступления предшествует несколько этапов. Сначала возникает желание удовлетворить какую-то потребность. Затем потенциальный преступник начинает обдумывать способ удовлетворения этой потребности и у него под влиянием внешних факторов возникает замысел. Затем следуют сами действия и результат. Поэтому, столкнувшись с насильственными, хулиганскими действиями противника, надо, во-первых, подготовиться к возможной самообороне, и, во-вторых, попытаться урезонить противника словами, напомнить ему о порядке и законе, попытаться предотвратить обострение противоречий. Если противник не желает образумиться и своими действиями уже нарушил законные права ваши и других людей, следует применить к нему силу, решительно пресечь преступные действия.

1. Используйте рельеф местности для того, чтобы проявить свои сильные стороны и скрыть слабости

Использование благоприятных факторов окружающей обстановки весьма важно в схватке. Прежде всего необходимо правильно оценить свое положение, определить, что находится вокруг, каков характер местности, возвышенность это или низина, ровный участок или склон, широкая площадка или узкая полоса, имеются ли пути к отступлению. Если дело происходит в помещении, и вы не можете выйти, посмотрите, нет ли вокруг опасных предметов, которыми противник мог бы воспользоваться в самый отчаянный момент. То есть в тот самый момент, когда вы успешно отражаете нападение противника, вам надо оценить обстановку, разглядеть излюбленные приемы противника и всеми силами их избегать. Надо поломать его планы и применить свои самые эффективные и отработанные приемы против его уязвимых мест. Следует также использовать эластичность предметов и неровности местности, а также различные предметы, такие, как камни, скамейки, палки, применять различные уловки (уклоны, обманные движения) с тем, чтобы сбить противника с толку, заставить его открыться. В схватке надо использовать все, что можно, уходить от силы и бить по уязвимому, чтобы победить противника.

ГЛАВА 3. Позже ударив, победить противника.

В схватке с противником необходимо использовать все благоприятные возможности для нейтрализации противника до того, как он совершит преступление. Если противник недооценивает ваши силы, или он боится того, что натворил, используйте его неготовность к серьезному сопротивлению. Если противник угрожает вам, но еще не начал осуществлять свои угрозы, опередите противника и атакуйте первым. Такая тактика чрезвычайно важна в том случае, если противник вооружен или сильнее вас. Главный вопрос в задаче «позже ударив, победить противника» состоит в том, чтобы гарантированно первой же контратакой добиться результата. Поэтому вам потребуется и зоркость взгляда, и смелость, и подвижность, и быстрота рук, и мощь удара для того, чтобы добиться абсолютной внезапности контратаки, которая должна быть быстрой, точной, яростной. Она должна лишить противника возможности продолжать противоправные действия и сопротивляться.

1. «Если хочешь поймать врага, сперва дай ему волю». **Заставьте противника потерять бдительность**

Если вы подверглись нападению человека сильного, напористого и хладнокровного, да к тому же держащегося с превосходством, притворитесь неуклюжим и неловким, испуганным. Это нужно для того, чтобы противник проникся шапкозакидательским настроением и потерял бдительность. Затем, улучив благоприятный момент, внезапно атакуйте противника по его болевым точкам. От неожиданности противник растеряется и не сможет собраться для самообороны. Если нападающий внешне слабее вас и не производит впечатления достойного соперника, вам ни в коем случае не следует его недооценивать и пренебрежительно к нему относиться. Необходимо надлежащим образом и демонстративно подготовиться к обороне, постараться тем самым заронить в душу противника страх, замешательство, затем, воспользовавшись этим замешательством, атаковать.

2. Попав в трудное положение, действуйте осмотрительно

Столкнувшись с сильным противником, попав в трудное положение, нужно успокоиться, взять себя в руки, поверить в то, что вы сможете защитить себя. Постарайтесь выявить сильные и слабые стороны противника и приспособиться к

нему. То есть вовремя разглядеть направление атаки противника, уходить от ударов и преследовать его во время отступления, с помощью захватов попытаться приблизиться к противнику сбоку, с той стороны, где он не может предпринять активных действий, используя обманные и отвлекающие движения, ввести противника в заблуждение, спутать его планы, воспользоваться всеми благоприятными факторами, стремительно и мощно контратаковать, захватить инициативу, мудростью добиться победы.

1. В одиночку побеждайте многих.

В рукопашном поединке чрезвычайно важно уметь слабостью победить силу, малым добиться многого. Прежде всего, необходимо успокоиться, поверить в то, что противник будет побежден и занять выигрышную позицию по отношению к нему. Например, встать на относительно более высокую точку, с которой легче атаковать, или же получить доступ к открытому широкому месту, где можно отступить, уклониться, отбежать. Избегайте мест, где противник может зажать вас в угол, стремитесь к тому, чтобы ваши противники, если их несколько, не прижали вас к отвесной стене или не загнали в угол. Необходимо как можно быстрее вырваться из окружения, не следует вступать в схватку сразу со всеми противниками, надо выводить их из строя по одному. Сначала атакуйте ближайшего к вам, чтобы нанести ему травму или лишить возможности нападать на вас. Затем займитесь следующим ближайшим к вам противником, ведя схватку, отступайте и при появлении благоприятной возможности яростно контратакуйте. Если противник от вас далеко, применяйте удары ногами и кулаками. Если противник близко, используйте локти и колени, если он захватил вас, применяйте толчки и броски. В скоротечной схватке решения принимаются быстро. Если можете победить — наступайте, если ситуация неблагоприятная — отходите назад. Если вы чувствуете, что не в силах справиться с противником, следуйте бойцовскому правилу «из тридцати шести способов первый способ — убежать», тем самым вы сохраните себе здоровье и жизнь.

2. Слабостью побеждайте силу.

Как правило, преступники заранее готовятся к своим действиям, добиваясь того, чтобы жертва оказалась в беспомощ-

ном положении. Обычно они действуют нагло, круша все на своем пути, стремительно, предпочитая активное наступление и мало заботясь об обороне. Поэтому защищающемуся следует вести себя гибко, искусно драться и мудро уступать, приспосабливаться к ситуации, быть смелым и рассудительным, не поддаваться панике, воспитать в себе хладнокровие или, согласно поговорке, «в бою держаться спокойно, будто и не видишь направленных на тебя клинков и не слышишь выстрелов». Надо искусством преодолеть скованность, уходить от силы и наносить удары по уязвимому, свои сильные стороны обратить против слабостей противника, выбрать какую-либо болевую точку и нанести по ней удар.

3. Используйте слабости противника, чтобы одним приемом победить его

Вступая в схватку, оборняющийся должен не только обладать смелостью и хладнокровием, он должен уметь уловить то мимолетное мгновение, когда можно успешно провести контратаку. Необходимо скрывать свои действительные возможности, определить особенности ведения схватки противником, добиться преимущества. Следует обманными движениями притупить бдительность противника, выбрать момент и контратаковать противника в одну из уязвимых точек. Например, можно воспользоваться моментом, когда противник, проводя атаку, отводит назад руку или ногу, когда энергия его удара только что ушла, быстро приблизиться и атаковать одну из его болевых точек ударом кулака, локтя или ноги. Другой пример — атака с отвлекающим ударом. Сначала выполняется ложный прием, который заставляет противника принять ошибочное решение, затем проводится основная атака. В общем, в ситуациях, когда противники наносят друг другу беспорядочные удары, когда положение противника неустойчиво, когда позади него есть препятствия, мешающие маневру, когда он открыл уязвимую точку, когда он невнимателен — во всех этих и других благоприятных случаях можно добиться победы одним приемом.

ГЛАВА 4. Закон должен защищать ваши права и интересы.

В нашей стране каждый гражданин не только пользуется зафиксированными конституцией правами, но и имеет целый ряд обязанностей, а именно: уважать и соблюдать конститу-

цию и законы, соблюдать общественный порядок, беречь общественную собственность, защищать родину и др. Поэтому каждый гражданин имеет право на необходимую самооборону для защиты общественных интересов, своих прав и прав других людей. В то же время, борьба с преступными проявлениями — это общественный и моральный долг каждого гражданина.

1. Трезво оценивайте обстановку. «Восемь «бить» и восемь «не бить»

Обычная драка и преступление, как правило, имеют коренные различия, поэтому обороняясь, надо понимать, что происходит, знать меру, действовать в рамках необходимой самообороны. Особенно это касается применения приемов, способных нанести серьезные увечья противнику. «Восемь «бить» и восемь «не бить» — это обобщение опыта старших ушуистов, он покоится на определенной научной базе. С точки зрения анатомии атака против любой точки, обозначенной в списке «восемь «бить», может иметь прекрасный результат, поможет вам в той или иной степени поставить противника под контроль и в то же время не повлечет за собой тяжелых последствий. Атака против точек, упомянутых в перечне «восемь «не бить», не только поставит противника под контроль, но и может привести к тяжелой травме, одним ударом выведет его из строя. В схватке надо четко представить себе, с кем вы имеете дело, не выходить из рамок необходимой самообороны, определенных законом, соблюдать принцип «восемь «бить», восемь «не бить». Если ситуация требует, можно атаковать точки, входящие в число «восемь «не бить».

Точки, входящие в число «восемь «бить»:

1. Можно бить в бровь (надбровные дуги обоих глаз). временно ухудшается зрение.

2. Носогубная борозда. Удар приводит к потере контроля над ситуацией.

3. Наружный и внутренний край лопаточной кости. Рука теряет подвижность.

4. Коленный сустав.

5. Передняя поверхность голени. Нога теряет подвижность и способность поддерживать тело.

6. Сустав нижней челюсти, подбородок. Легко выбивается и не дает закрыть рот.

7. Нижняя часть большой грудной мышцы. Удар вызывает потерю подвижности руки.

8. Лонное сращение. Удар вызывает резкую боль.

Точки, входящие в число «восемь «не бить».

Нельзя бить в:

1. Висок (удар в висок может вызвать разрыв сосудов и травму мозга).

2. Подложку (удар в подложку или солнечное сплетение может вызвать желудочное кровотечение и потерю сознания).

3. Сочленения ребер и их хрящевых частей (удар может вызвать внутреннее кровотечение).

4. Подмышечные впадины (удар может вызвать паралич руки).

5. Почки (удар может вызвать внутреннее кровотечение).

6. Уши (удар по ушам может вызвать удушье).

7. Пах (возможно внутреннее кровотечение).

8. Крестец (перелом крестцовой кости может вызвать паралич).

2. Нельзя недооценивать противника. Помните, что «загнанная в угол собака бросается на стенку»

Побудительные мотивы, толкающие человека на преступление, могут быть весьма сложными. Ради того, чтобы удовлетворить свои потребности, преступник может покушаться на чужую жизнь или на государственное имущество. К таким безжалостным и жестоким людям нельзя проявлять снисхождения, надо решительно пресекать их преступные действия, нельзя и недооценивать такого противника. «Тот, кто напал, тот не добродетелен, а кто добродетелен, тот не нападает». Преступники пробуют прочность закона на себе, пускаются на отчаянные авантюры, и поэтому, пока вы не убедитесь, что преступник окончательно обезврежен, не опускайте рук и не давайте ему воли. В извращенном сознании преступников не наглый и не зловредный человек считается ненормальным. Они с легкостью идут на убийство, чтобы тем самым скомпенсировать внутренний психологический дисбаланс. Временное поражение может вызвать у такого человека еще большую ярость и жестокость, крайне обостренное желание отомстить. Поэтому следует всегда трезво оценивать ситуацию, не впадать в заблуждение и надежно защищать свои

уязвимые места. Если противник от вашего удара упал на спину, нельзя приближаться к нему, не предприняв мер предосторожности. Следите за тем, чтобы ваши действия были ловки и разнообразны, используйте все благоприятные возможности, стремительно и точно контратакуйте, не позволяйте противнику перевести дух и снова на вас напасть.

Напоследок позвольте напомнить читателю известную истину о том, что нет такого мастерства, которым нельзя было бы овладеть.

Заключение.

Эта книга написана для того, чтобы развивать дух китайского ушу, отстаивать справедливость и наказывать зло, сделать слабого сильным, робкого смелым, помочь подвергшемуся нападению с честью выйти из опасного положения. Надеюсь, что читатели путем тренировок и упражнений научатся правильно использовать свои силы для самозащиты, бесстрашно вступать в борьбу с нарушителями закона.

Хотя в этой книге собрано немало приемов, они изложены доступным каждому языком и снабжены рисунками, однако автор понимает, что в силу ограниченности своих знаний, он вряд ли избежал недостатков и упущений, поэтому с уважением примет замечания читателей и коллег-ушуистов.

Автор хотел бы выразить благодарность г-ну Чэнь Сянцзину за ценные замечания, членам команды рукопашного боя факультета физкультуры Ханьчжоуского университета за демонстрацию приемов для выполнения рисунков, преподавателю Вэн Шисоню за редакцию некоторых глав, тов. Сюй Фану за выполнение иллюстраций.

Автор

Ханчжоу, март 1990 г.

Цзи Цзяньчэн. Техника самообороны Дуаньда: 84 приема самозащиты: Пер. с китайского.— М.; 1992.— с., ил.

В книге собраны лучшие из приемов самообороны Дуаньда. Цель книги — научить человека в схватке на ближней дистанции защитить себя и выйти победителем. Подробно описаны способы использования различных частей тела для самозащиты, уязвимые точки тела и способы их поражения, традиционные методы тренировки способностей вести боевой поединок. Представлены отдельные приемы, а также серии защитных и атакующих действий, которые можно применить в различной обстановке, против безоружного или вооруженного противника.

Книга написана простым и доходчивым языком, снабжена иллюстрациями.

Для работников правоохранительных органов, военнослужащих, широких масс населения.

Перевод с китайского
Ф. С. Хусейнова, С. С. Хусейнова

Под редакцией П. К. Лысова