

А.Н.Блеер, Д.А.Тышлер, А.Д.Мовшович

САМО ОБОРОНА

**подручными
средствами**

ТЕХНИКА
ТАКТИКА
ПСИХОЛОГИЯ



Давид Тышлер

**Самооборона
подручными средствами**

«Спорт»

2006

ББК 75.715

Тышлер Д. А.

Самооборона подручными средствами / Д. А. Тышлер —
«Спорт», 2006

ISBN 5-94299-098-0

В книге широко известных педагогов и ученых в области спортивных и прикладных единоборств – А. Блеера, Д. Тышлера и А. Мовшовича, обобщен опыт нескольких поколений специалистов фехтования по формированию техники и тактики армейского рукопашного боя и использования подручных средств. Изложена современная методика обучения спортсменов-единоборцев, адаптированная авторами для прикладной самообороны с ее тактическими и психологическими составляющими, эффективность которой многократно подтверждена победами на мировых чемпионатах и Олимпийских играх. Впервые представлены теоретические и методические предпосылки формирования системы ведения прикладного боя холодным оружием и подручными средствами, приведен типовой состав приемов для самозащиты колющими и рубяще-колющими предметами, теоретические основы ведения рукопашного боя, систематизированные специальные термины. Книга предназначена специалистам прикладных единоборств, а также для широкого круга любителей, интересующихся боевыми искусствами. Издается в авторской редакции.

ББК 75.715

ISBN 5-94299-098-0

© Тышлер Д. А., 2006
© Спорт, 2006

Содержание

От авторов	7
Тактические и методические предпосылки к овладению приемами самозащиты с предметом	8
Возникновение систем ведения боя холодным оружием	10
Техника самозащиты подручными средствами	13
Основные положения и специализированные движения	13
Приемы передвижений по полю боя	16
Упражнения для тренировки приемов передвижений	17
Техника самозащиты колющим предметом (длина от 80 до 100 см)	19
Позиции верхние	19
Соединения верхние	19
Перемены верхних позиций и соединений	19
Имитации атак уколom прямо или тычком торцевой частью предмета	20
Индивидуальные упражнения с колющим предметом	20
Атаки уколom или тычком прямо в туловище торцевой частью предмета	20
Атаки переводом в туловище	21
Атаки переносом в туловище	21
Защиты верхние прямые	22
Защиты верхние серией	22
Защиты круговые верхние	22
Конец ознакомительного фрагмента.	24

**Александр Блеер, Давид
Тышлер, Алек Мовшович**
Самооборона подручными средствами

© Блеер А. Н., Тышлер Д. А., Мовшович А. Д., текст, 2006

© Издательство «Терра-Спорт», оформление, 2006

© Издательство «Олимпия Пресс», издание, 2006

От авторов

Содержание методического пособия «Самооборона» предназначено для углубленного освоения приемов самозащиты с предметом. В нем, помимо техники, тактики и психологии ведения боя, изложены основы теории и практики овладения холодным оружием, ориентированные, прежде всего, на инструкторов, обучающих рукопашному бою. Однако для ускоренного освоения прикладного боя с предметом достаточен ограниченный состав приемов и специализирование лишь определенных качеств, чтобы их успешно применять в боестолкновениях.

Для овладения техникой и тактикой ведения боя с предметом средней длины (размер 50–90 см, в виде имитатора саперной лопатки, милицейской дубинки и др.) необходимо освоить удары сверху (в голову) и диагональные справа и слева (по туловищу), три защиты (верхние) от ударов и уколов с наружной и внутренней сторон, а также и сверху. Кроме того, освоение защит должно проходить в условиях реагирования с выбором, а также с установками на формирование умения «не реагировать на угрозы замахом и ложные движения противника предметом (туловищем, головой)». В результате данной методики через 4–5 занятий обучаемый будет реагировать защитой лишь на реальные угрозы получения травмы, а, атакая, четко определять открытый сектор противника и наносить точно направленные удары. Занимающийся освоит маневрирование в различных направлениях и сохранение дистанции боя, обеспечивающей собственную безопасность и возможности овладения тактической инициативой для внезапных атак на противника.

Ускоренные курсы овладения техникой и тактикой ведения боя с длинным предметом (120–150 см) и коротким предметом (25–30 см) формируются по тем же методическим принципам, выделяющим две верхние защиты (от нападений с внутренней и наружной сторон), а также атаки односторонние уколом в открытый сектор и переводом. Дальнейшее совершенствование обучаемых направляется на освоение ложных коротких атак (для разведывания и отвлечения внимания противника), а также для ознакомления с ситуационными возможностями применения действий наступления и обороны.

В руках обученного человека даже карандаш, авторучка или расческа с острой торцевой частью могут стать оружием самообороны. Тем более, вполне реально использование автомобильной отвертки, малого гаечного ключа, сейфового ключа от металлической двери и др. Держать их нужно, упирая одним из концов в центр ладони. В этом случае, предмет, подхваченный пальцами с разных сторон становится как бы продолжением предплечья. Необходимо лишь, сохраняя самообладание, держать боевую стойку и за счет маневрирования создавать необходимую дистанцию и использовать ее для ответных нападений после безрезультатного завершения атаки противника. При этом следует наносить удары острым концом предмета в лицо, шею, незащищенную поверхность рук.

Следует иметь в виду, что приемы самозащиты вполне реально освоить каждому занимающемуся, вне зависимости от роста, веса, возраста, уровня общего физического развития и двигательной подготовленности. Предшествующий самообороне спортивный опыт (особенно приобретенный на занятиях различными единоборствами и играми) послужит лишь хорошим основанием для ускоренного освоения необходимого курса. Результатом тренировок явится также меняющийся личностный статус бойца, который выразится в новых самооценках и уверенности человека в способностях и возможностях обеспечивать собственную безопасность в неожиданных и экстремальных ситуациях.

Тактические и методические предпосылки к овладению приемами самозащиты с предметом

Рукопашные сражения на холодном оружии во всех войнах последних двух столетий, как и в современных вооруженных конфликтах, это, как правило, бои наступательные, а значит, скоротечные. Подобные поединки насыщены неожиданными действиями, и их исход чаще всего решает не количество освоенных участниками приемов. Более значимым становится ситуационное разнообразие подготовки и применения действий клинком (или его имитатором), их моментное и дистанционное соответствие возникшим ситуациям. Важна и способность регулировать длину и быстроту действий по ходу схваток.

С большей вероятностью победит в рукопашном поединке участник, имеющий преимущество в уровне специализированных умений, составляющих «чувство дистанции», «чувство оружия», «чувство боя». Ибо в них воплощены компоненты единоборства с предметом в руках, относящиеся к выбору момента и дистанции для начала атаки или защиты, определению сектора нападения или отражения удара или укола, переключению к повторному действию после неудавшихся попыток опередить противника и др.

В технике и тактике ведения рукопашного поединка объединены два неотъемлемых компонента противоборства. Основы первого среди них составляют действия предметом и, прежде всего, базовые атаки и отбивы нападений, способы маневрирования. Установки на овладение тактической инициативой за счет использования реальных угроз нанесения укола или удара вызывают у противника спешку при выборе оборонительных средств и, тем самым, раскрывают его и дают возможность успешно атаковать. Второй компонент включает ложные действия, применяемые для того, чтобы сблизиться и вынудить противника первым сделать выпад. Создаваемые ситуации ближнего боя позволяют продолжить схватку отражением встречного нападения, а затем нанести удар или захватить вооруженную руку (предмет) противника свободной рукой и его обезоружить.

Обучая рукопашному бою, не следует делать акцент на овладение многочисленными приемами отражения уколов и ударов атакующих противников, разнообразие способов обезоруживания, держания рукояток и манипулирования ими между пальцами. В основном они интересны только профессиональным педагогам и бывают востребованы для индивидуализации оснащения конкретных обучаемых. Ведь подобные приемы часто взаимозаменяемы, а противодействия оружию противников составляют содержание в основном оборонительных схваток.

Оборонительные тактические установки на ведение рукопашного боя, описанные в книгах до настоящего времени, ориентированы для побед над менее опытными бойцами, которые, нападая, продвигают к противнику свой клинок, недооценивая опасности попадания в «ловушку». Ибо недостаточно маскируемые атаки обороняющийся легко отражает и переходит к захватам вооруженной руки, чтобы обезоружить противника или поразить. Вместе с тем оборонительная тактика рукопашного боя проигрышна в принципе при равных по силам участниках, так как спортивной практикой многократно доказано, что атака более эффективна, чем оборона. Ведь нападать можно в различные секторы, менять способы действий или их повторять, предугадать длину и быстроту которых противнику чаще всего не удастся. Следовательно, объемы изучаемых способов наступления и обороны при программировании обучения должны быть сбалансированы.

При отборе средств для обучения самообороне с предметом следует четко ранжировать количество и содержание действий имитатором клинка и использование приемов, объединяемых под названием «восточные единоборства». Ведь формирование систем самообороны

в Китае и Японии, начатое много веков назад, направлено было на ведение поединков, в которых действия предплечьями и ногами заменяли холодное оружие. Кроме того, движения клинками были мало описаны в странах Азии и их книги практически не содержали информации о тактике ведения боев, тем более по методике технико-тактической подготовки обучаемых. Европейские специалисты всегда были впереди всех других национальных школ обучения искусству фехтования.

Разработанная в СССР и России система тренировки фехтовальщиков, позволившая опередить все общепризнанные веками мировые школы, в принципиальных положениях применима для овладения приемами самообороны с имитаторами клинков. Ведь в ее основе – специализирование двигательных и психических функций обучаемых при овладении стержневыми навыками и базовыми действиями, а также ситуационными разновидностями их подготовки и применения. Таким образом, сближаются требования к деятельности на тренировках и в прикладных поединках, создаются психологические предпосылки для формирования тактической инициативы и ускорения переноса освоенных на тренировках действий в условия реального противоборства.

Возникновение систем ведения боя холодным оружием

Представления о ведении боев на холодном оружии сложились у большинства людей на основе исторических сюжетов из прочитанных книг, увиденных фильмов и спектаклей. При этом действия участников гладиаторских сражений или дуэлей мушкетеров описываются и изображаются как вполне тактически осмысленные, предпринимаемые за счет хорошо изученных и многократно тренированных движений оружием и передвижений по полю боя.

Боевое фехтование, как и его изображение в театре и кино, это не игра. Ведь действия оружием, даже бутафорским, угрожают жизни каждому участнику поединка, а так же и для всех, находящихся на расстоянии взмаха клинком от сражающихся.

Овладение боевым искусством единоборства на холодном оружии довольно сложно. И причина в том, что в фехтовальном бою необходимо постоянно наблюдать за противником, координировать собственные движения оружием и маневрирование. Одновременно участниками принимаются, но в разной степени реализовываются, наступательные и оборонительные установки. Кроме того, каждый должен сохранять готовность противодействовать неожиданным нападениям противника.

Столь разноплановые требования к участникам поединков не позволяют быстро и хорошо освоить искусство фехтования только за счет упражнений со шпагой или саблей. И это было понятно профессиональным военным уже более 600 лет назад, что и вынудило их создавать системы владения холодным оружием и совершенствовать методики их освоения.

Чтобы научиться владеть холодным оружием, ощутить атмосферу боя, нужно «потренироваться», с минимальными при этом ушибами или ранениями. Избежать их было крайне сложно, так как требовались надежные защитные доспехи, маски и перчатки, а также и другие приспособления. Вынужденными мерами первоначально являлись вводимые условия, определяющие выбор оружия для тренировочных поединков и дуэлей, а также и другие ограничения в действиях участников.

Повышение уровня владения шпагами и кавалерийскими саблями, а также формирование методик эффективного обучения бою на холодном оружии становятся все более важными проблемами для правящего сословия средневековой Западной Европы. Ведь появление огнестрельного оружия, пробивавшего рыцарские доспехи, сделали их ненужными. И в результате наиболее хорошо вооруженная часть армий и их элита (дворяне, составлявшие тогда офицерский корпус) потеряли ранее имевшуюся защищенность и стали во много раз более уязвимыми в сражениях.

Создание системы владения легким холодным оружием, которым так виртуозно владели французские мушкетеры XVI века, если полагаться на описания Александра Дюма и современные фильмы, на самом деле заняло более 200 лет. На этом пути было немало трудных поисков и открытий. Менялись конструкции оружия, его вес и размеры, конфигурации клинка и гарды. Постепенно прекратилось одновременное применение шпаги вместе с дагой (кинжалом). Затем шпага колющая или рубяще-колющая становится личным (скорее домашним) оружием дворянина, так как в войнах он обычно участвовал верхом на лошади и с более тяжелым клинком.

Какие же **главные компоненты** определяют наличие системы в действиях участников боя, сохранившиеся и сегодня из опыта войн и дуэлей в поединках фехтовальщиков, да и в обучении рукопашному бою.

1. Движения холодным оружием становятся узнаваемыми и их можно многократно повторять в условиях тренировок, если встречающиеся в поединках действия получают начальные и конечные обозначения, основанные на положениях клинка по отношению к противнику или частям собственного тела.

Самыми поражаемыми целями в бою на холодном оружии являются туловище, голова и обе руки, но, прежде всего вооруженная. Выдвинутое вперед оружие делит части тела бойца на секторы нанесения ударов и уколов, определяя их как внутренний или наружный, нижний или верхний. В свою очередь, положения оружия, с острием в сторону противника, получили номерные обозначения и стали верхними позициями и защитами, или нижними позициями и защитами, закрывающими аналогичные секторы от нападений.

2. Оружие нападающего движется к телу противника прямо, по кратчайшему пути, когда между его клинком и поражаемой целью нет препятствий. Если этому мешает выставленное оружие или вооруженная рука противника, то для нанесения удара или укола необходим перевод (острие огибает это препятствия по пути к цели) или перенос (клинок обносит острие противостоящего клинка).

3. Клинок противника, направленный в сторону возможной атаки, мешает выполнить нападение, так как на острие можно наткнуться. Но его несложно отстранить своим клинком (сделав батман) и «поколебав» выиграть время для нанесения удара в открываемый сектор (удлинив также для противника путь последующего защитного движения).

4. Переместить выставленное впереди и «мешающее» оружие противника, чтобы тем самым открыть один из его секторов и совершить в него нападение, удается применением финта. Угроза нанесения удара или укола может вызвать у противника защитную реакцию.

Неожиданный для противника батман может также вызвать защитное перемещение оружия и создать условия для нанесения удара в открывающийся сектор.

5. Для противодействия нападениям наиболее распространены два способа:

а) выдвижение оружия в позицию, в сторону или вверх, под удар или укол противника, или отбив оружия противника в момент его приближения.

б) нанесение опережающего удара или укола противнику в момент до завершения его атаки.

Поиск наиболее эффективных методик для освоения систем ведения боя на холодном оружии также имеет многовековую историю. Главной же проблемой, которую пришлось решать учителям фехтования, являлась необходимость избегать одновременных взаимных нападений в сражениях, а также ранений и ушибов в подобных ситуациях во время тренировок. А взаимные удары или уколы возможны в бою при неожиданном возникновении достаточно короткой дистанции для реального их нанесения. Собственно этого и добивается один из соперников, а иногда и оба. Создающееся критическое расстояние, позволяющее поразить противника, служит сигналом каждому из них для начала нападения. Подобная ситуация длится мгновение, что усложняет выбор или изменение тактического решения.

Чтобы обезопасить обучаемых в тренировочные поединки постепенно вводились определенные условности.

1. Поединок (естественно, тренировочный) велся участниками только на однородном оружии (колющем, или рубяще-колющем), что позволяло ограничить секторы для нанесения уколов или ударов и определить другие условия единоборства.

2. Вводится понятие «тактическая правота» для атак и защит с ответом в ситуациях нанесения взаимных ударов. Атакующим считается боец, первым начавший нападение (следовательно, и быстрое сближение), и получающий преимущество над противником, одновременно наносящим встречный удар. Преимущество получает также боец, отбивший оружием атаку противника, и нанесший ответный укол или удар одновременно с его повторным нападением.

3. Вводится понятие «фехтовальный темп», составляющий продолжительность выполнения одного нападения движением вооруженной руки. Используется оно для оценки различий во времени между нанесенными ударами. В результате боец, опередивший противника, получает преимущество, и его контратака или повторное нападение – «ремиз» считается своевременным.

Использование установленных правил для оценки результативности нападений, а также и внедрение разнообразной защитной экипировки, ускорило обучение бою на холодном оружии. Оно сделало его более безопасным, в том числе и за счет повышения уровня тактической обоснованности действий в поединках. В дальнейшем правила тренировочных боев совершенствуются, а критерии «тактической правоты» и «фехтовального темпа» становятся основой формирования спортивного фехтования. Значимы данные положения и для самообороны подручными средствами.

Техника самозащиты подручными средствами

Основные положения и специализированные движения

Держание имитатора холодного оружия. Практические занятия по овладению приемами самозащиты начинаются с демонстрации правильного держания имитатора оружия. Передавая затем предмет обучаемому, следует внимательно за учеником наблюдать. Важно установить, какой рукой ему удобно держать оружие и им манипулировать. Взять имитатор оружия начинающему следует той же рукой, которой он пишет, держит нож во время еды, бросает мяч. У большинства людей это правая рука, но некоторым более подходит держать предметы и передвигать их левой рукой. В этом случае легче той же рукой и вести бой, что в дальнейшем ускорит процесс обучения.

Вместе с тем имеется достоверная историческая информация, что отдельные западно-европейские школы учили всех занимающихся владеть холодным оружием обеими руками. Зафиксированы и случаи, когда боец перебрасывал оружие из одной руки в другую, тем самым, усложняя для противника ведение поединка. Однако опыт обучения фехтованию убедил специалистов, что наиболее быстро им можно овладеть, манипулируя оружием одной рукой, причем, имеющей уже преимущественные навыки обращения с предметами.

Наблюдая за новичком, берущим в руки имитатор холодного оружия, можно убедиться, что он сожмет рукоятку в кулаке подобно тому, как взял бы молоток. При этом большой и указательный пальцы соединяются. И это движение естественно, так как воины аналогично держали меч, кавалерийскую саблю, палаш. Ведь им приходилось размахивать клинком с максимальной силой и амплитудой, которые были необходимы для перемещения оружия весом примерно 2 кг. Возникавшая инерция позволяла использовать подобное оружие в основном для нанесения ударов и в гораздо меньшей степени для защиты, которую обеспечивали маневр, щит или кольчуга.

Держание имитатора рубяще-колющего оружия определяют его габариты и вес. Если вес предмета в пределах 1,5–1,2 кг, то вполне реально совершать им быстрые и строго контролируемые взмахи. Причем, одинаково возможными становятся движения как для нанесения ударов или уколов, так и для применения защит возвратными перемещениями к собственному туловищу или голове. А для этого требуются изменения в положении пальцев на рукоятке имитатора оружия.

Удержание имитатора рубяще-колющего холодного оружия осуществляют в основном большой и указательный пальцы. Большой палец своей крайней фалангой накладывается сверху рукоятки (со стороны обуха клинка), и тем самым, регулирует движения вперед, делает их более точными. Фиксируют рукоятку указательный палец и мизинец, обхватывая ее снизу и сбоку, создавая углубление в центре ладони за счет сгибания крайних фаланг. Таким образом, располагается рукоятка как бы поперек ладони. Остальные пальцы (средний и безымянный) лишь легко касаются рукоятки, так как не имеют самостоятельных функций. В результате возникает положение, в котором движения предметом осуществляется преимущественно кистью.

Основными критериями для самооценки правильности соблюдения типовых положений при держании имитатора рубяще-колющей шпаги являются:

- а) тупой угол между предплечьем и предметом;
- б) свободное пространство между ладонью и средней частью рукоятки.

Держание имитатора колющего оружия еще в большей степени отдалается от техники управления тяжелым клинком. Удерживаемая большим и указательным пальцами прямая рукоятка перемещается из положения «поперек ладони» в ложбинку вдоль ладони, а гайка – противовес, прижимается к предплечью, располагаясь по его длине. В этой технике держания имитатора оружия все пальцы участвуют в управлении им. Становятся доступными мелкие, но точно рассчитанные движения острием в различных направлениях, в том числе вращательные, крайне необходимые в атаках уколом, чтобы избежать при этом столкновений с защитой противника.

Техника держания имитатора колющего оружия не требует от ведущего бой мощного сжимания рукоятки, что позволяет избегать перенапряжений и утомления мышц руки и контролировать оружие противника при возникновении соединений. Только в моменты столкновений клинками рукоятка сжимается пальцами, акцентирующими свои усилия.

Строевая стойка. Используется при построениях группы с имитаторами оружия для занятий, парадов, а также при выходе перед началом упражнений. В строевой стойке боец держит предмет в опущенной невооруженной руке рукояткой вперед, подхватив его четырьмя пальцами снизу и большим сверху. Имитатора оружия находится в наклонном положении, острие сзади на уровне несколько ниже коленей.

Исходное положение перед тренировочным боем (началом упражнений). Оно предшествует принятию боевой стойки. Самостоятельно или по команде обучаемый делает полповорота в сторону, сохраняя лицо обращенным к противнику. Затем берет свободной рукой рукоятку имитатора оружия и, приставляя ближнюю к противнику ногу к пятке другой ноги, выносит его в выпрямленной вооруженной руке по направлению вперед и вниз.

Салют. Является обязательным перед началом упражнений между партнерами, так как символизирует не только уважение к противнику, но и обязательства к соблюдению правил его ведения и рыцарских норм поведения. Салют выполняется из исходного положения перед боем. Для выполнения салюта следует:

- 1) вытянутую в сторону противника и вниз вооруженную руку поднять до горизонтального положения, а острие имитатора оружия направить ему в лицо;
- 2) согнуть руку в локте (кисть вооруженной руки расположить перед подбородком), а острие имитатора оружия направить вверх;
- 3) выпрямить вооруженную руку в сторону противника с одновременным полуповоротом туловища и небольшим наклоном головы;
- 4) опустить руку в исходное положение.

Боевая стойка. Знакомить занимающихся с боевой стойкой следует на основе ее демонстрации, так как у боевой стойки участника рукопашного поединка много аналогов. Ведь готовность к началу активных действий требуется во всех видах единоборств (фехтование, бокс, борьба) и спортивных игр (баскетбол, волейбол, теннис).

В боевой стойке участники рукопашного поединка повернуты лицом к противнику, их ноги слегка расставлены и согнуты, имитатор оружия выдвинут вперед. Стопы бойца находятся обычно на расстоянии 30–40 см и располагаются по отношению друг к другу под прямым углом. Причем стопа впереди стоящей ноги направлена в сторону противника.

Туловище вертикально и вполоборота к противнику, а вооруженная рука с выдвинутым вперед имитатором оружия расположена вдоль наружной стороны туловища (предплечье, плечо) и головы. Невооруженная рука, согнутая в локте, отводится назад.

Важнейшей частью боевой стойки участника рукопашного поединка является положение вооруженной руки и имитатора клинка по отношению к ожидаемому противнику. И, как показывает практика обучения фехтованию, большинство изучаемых действий и схваток целесообразно начинать из 6-й позиции для колющего клинка, даже при изучении действий рубяще-колющим клинком.

Преимущество шестой позиции перед другими в упрощении контроля над положением вооруженной руки, а также в смещении локтя во внутреннюю сторону по отношению к кисти, что позволяет улучшить управление имитатором оружия. Особенно важна при этом быстрота переключений в технике держания рукояток от действий колющим предметом к рубяще-колющему. Кроме того, выдвинутый к противнику в 6-й позиции клинок, с направленным ему в грудь острием упрощает выполнение атак с батманом и защит за счет более точных представлений о последующих перемещениях клинков. Замена 6-й позиции на 3-ю для начала схваток замедляет динамику боя из-за усложнения техники столкновений клинками.

Контролировать правильность боевой стойки эффективнее всего, повернувшись в фас у зеркала. Не следует при этом наклоняться вниз для уточнения или исправления расположения стоп, чтобы не нарушить полупрофильного положения туловища и направления головы в сторону воображаемого противника.

Приемы передвижений по полю боя

Шаги вперед, назад, в стороны. Маневрируют бойцы в основном вперед и назад. Передвижения в сторону или по диагонали поля боя используются реже.

В передвижениях шагами важно поочередно переставлять стопы в пределах 20–30 см. При этом техника шагов во время боя существенно отличается от обычной ходьбы, привычной для человека. Прежде всего, стопа не перекачивается с пятки на носок, а соприкасается с опорой как бы полным следом, чтобы перемещаться максимально прямолинейно и не создавать для противника дополнительных сигналов.

Первоначальной установкой при передвижении шагами является сохранение типового расстояния между стопами в боевой стойке после каждого шага. При этом новичкам удастся избежать движений туловищем в стороны и заметных колебаний центра тяжести в вертикальной плоскости, если они смогут представить себя во время передвижений с предметом на голове (лучше даже с сосудом, наполненным водой), который стремятся не уронить на пол. Шаги могут быть с последовательной перестановкой ног и скрестными.

Шаг вперед с последовательной перестановкой ног выполняется плавным толчком сзади стоящей ноги, в результате которого туловище ведущего поединка перемещается в сторону противника. Впереди стоящая нога, разгибаясь в колене, выставляется вперед и становится пяткой на пол с последующим приземлением на всю стопу. Затем сзади стоящая нога немедленно переставляется вперед, восстанавливая расстояние между стопами в боевой стойке.

Шаг назад начинается сзади стоящей ногой, которая переставляется на длину стопы, а впереди стоящая восстанавливает расстояние между ними в боевой стойке.

Шаги в стороны могут иметь различную последовательность в движениях ногами, но чаще всего их начинают с перемещения впереди стоящей ноги.

Непрерывность движений между отдельными шагами для новичка не обязательна, так как важнее подчеркивать законченность выполнения каждого из них. Главное, чтобы для занимающихся была понятной необходимость сохранения фиксированного угла между голенью и стопой. Выполняются шаги обязательно без зрительного самоконтроля, чтобы избежать наклонов головы и других искажений техники боевой стойки.

Выпад. Движения, напоминающие выпад фехтовальщика, встречаются в быту, когда нужно взять предмет на расстоянии, несколько превышающем длину руки. В этом случае наклон туловища сопровождается выдвиганием ноги, чтобы избежать падения, после чего следует возврат в первоначальное положение. Следовательно, основой выпада являются перестановка в сторону противника впереди стоящей ноги и наклон туловища. Однако выпад лишь часть атаки. Ведущий ее компонент – это скоростное перемещение имитатора оружия для нанесения удара или укола. Самым сложным является координирование звеньев тела при выполнении выпада. Одновременно стартует сзади стоящая нога (толчком сдвигая вперед центр тяжести), и начинает выдвигание вооруженная рука разгибанием в плечевом и локтевом суставах. Затем ускоряется движение оружием на удар или укол, «вытягивая» за собой вперед туловище и впереди стоящую ногу.

Начиная выпад, очень важно соизмерить силу толчка, чтобы не заваливаться вперед или, наоборот, не закончить его с согнутой сзади стоящей ногой. Вместе с тем многократно повторять выпад без оружия не имеет смысла. Гораздо лучше изучать выпад, имитируя удар в голову или укол прямо, фиксируя выпрямление сзади стоящей ноги.

Самостоятельным элементом выпада является приземление на опору, которое обязательно должно состояться на пятку и тем самым «погасить» инерцию продвижения вперед. Чтобы начинающий четко мог представить себе пространственные контуры конечного поло-

жения выпада, в отдельных упражнениях целесообразно его кратковременно фиксировать (1–2 сек.). Лишь затем, самостоятельно или по команде, начинать закрытие назад в боевую стойку.

Уход (закрытие) с выпада. Он не требует акцентированных и резких движений туловищем назад (особенно вращательных). Усилиями ног, толчком впереди стоящей и сгибанием сзади стоящей, восстанавливается первоначальное расстояние между ними, а затем и другие типовые положения боевой стойки.

Наклон туловища в выпаде, как и сам выпад, должны выполняться без особых усилий. И, прежде всего для того, чтобы не возникали перенапряжения, особенно мышц плеча и шеи.

Независимо от очевидной еще несогласованности между отдельными компонентами выпада целесообразно начать опробование комбинации шага вперед и выпада. Важно при этом избегать дополнительных движений во время шага, а, убыстряя его, непрерывно переходить к началу выпада.

Скрестные шаги вперед и назад. Скрестный шаг вперед начинается сзади стоящей ногой. Она проносится вперед перед впереди стоящей ногой с внутренней стороны, в результате чего при постановке ее на пол ноги скрещиваются. Затем впереди стоящая нога выставляется вперед и восстанавливается боевая стойка.

Скрестный шаг назад начинается впереди стоящей ногой. Она проносится назад за сзади стоящей ногой, в результате чего при постановке ее на пол ноги скрещиваются. Затем сзади стоящая нога переставляется назад, восстанавливая боевую стойку.

Скачки вперед, назад, в стороны. Применяются для быстрых и внезапных сближений с противником и длинных отступлений.

Скачок вперед имеет схему шага с мощным толчком сзади стоящей ногой, что позволяет оторваться обеими ногами от пола.

Скачок назад может выполняться по схеме скрестного шага и по схеме обычного шага.

В скачке назад, выполняемом по схеме скрестного шага с одновременным толчком обеих ног, у бойца возникает фаза полета. Впереди стоящая нога обгоняет сзади стоящую и приземляется на носок с последующим переходом на всю стопу. Затем приземляется сзади стоящая нога.

Скачок назад по схеме обычного шага начинается толчком впереди стоящей ногой, разгибающейся в колене, с последующим приземлением на сзади стоящую ногу или на обе ноги одновременно.

Скачки в стороны выполняются одновременным толчком двух ног и приземлением сразу на обе стопы.

Поворот в боевой стойке кругом, поворот вправо или влево. Необходимы в групповом бою, в частности, при возникновении опасности нападения противника со спины или сбоку. Повороты в боевой стойке осваиваются на уроке самообороны по командам преподавателя или партнера, например, «противник сзади», «противник справа (слева)». По технике выполнения повороты напоминают скрестный шаг вперед, в котором первоначально выносятся сзади стоящая нога, затем совершается поворот со стороны спины за счет вращения на пятках обеих ног.

Упражнения для тренировки приемов передвижений

Упражнение 1. Исходное положение – боевая стойка. Глубокие приседания, приподнимая пятки и разводя в стороны колени.

Упражнение 2. Исходное положение – боевая стойка. Переступания на месте с максимальной частотой, переходящие в прыжки с высоким подниманием бедер.

Упражнение 3. Исходное положение – боевая стойка, пятки слегка приподняты. Серии шагов вперед и шагов назад на расстояние 10–15 м. при активных движениях обеих стоп.

Упражнение 4. Исходное положение – боевая стойка. Серии шагов вперед и шагов назад с высоким подниманием бедер при сохранении горизонтального продвижения общего центра тяжести.

Упражнение 5. Исходное положение – боевая стойка. Короткий выпад за счет быстрого продвижения тазового пояса вперед толчком сзади стоящей ногой.

Упражнение 6. Исходное положение – выпад. Покачивание тазом вниз с одновременным наклоном туловища вперед (плечи расположены горизонтально).

Упражнение 7. Исходное положение – короткий выпад. Закрыться вперед в положение приседа (пятки приподняты), затем выполнить выпад.

Упражнение 8. Исходное положение – короткий выпад. Серия непрерывных коротких выпадов.

Упражнение 9. Исходное положение – боевая стойка. Серия скачков вперед начиная движение махом впереди стоящей ноги максимальной длины.

Упражнение 10. Исходное положение – боевая стойка. Серия скачков назад начиная движение махом сзади стоящей ноги максимальной длины.

Упражнение 11. Исходное положение – боевая стойка. Поочередное (с большой частотой) постукивание ногами с опорой на переднюю часть стоп (2–3 раза каждой ногой).

Упражнение 12. Исходное положение – боевая стойка. Выпад с промежуточным касанием дорожки передней частью стопы впереди стоящей ноги, последующим удлинением выпада и ее постановкой на опору.

Упражнение 13. Исходное положение – боевая стойка. Короткий шаг (скачок) вперед с минимальным (20–30 см) продвижением сзади стоящей ноги и короткий выпад с максимальным ускорением.

Упражнение 14. Исходное положение – боевая стойка. Серия скачков вперед, начиная движение махом впереди стоящей ноги максимальной длины.

Упражнение 15. Исходное положение – боевая стойка. Серия скачков назад, начиная движение махом сзади стоящей ноги максимальной длины.

Упражнение 16. Серия шагов назад и выпад.

Упражнение 17. Серия шагов вперед, скачок вперед и выпад.

Упражнение 18. Шаг (скачок) вперед, скачок вперед и выпад.

Упражнение 19. Шаг (скачок) вперед и выпад, повторный выпад.

Упражнение 20. Выпад, скачок вперед и выпад.

Упражнение 21. Шаг (скачок) вперед и выпад, скачок вперед и выпад.

Упражнение 22. Бег вперед и выпад.

Упражнение 23. Бег назад и выпад.

Техника самозащиты колющим предметом (длина от 80 до 100 см)

Позиции верхние

Позиция – это положение вооруженной руки и имитатора оружия по отношению к поражаемым секторам ведущего поединка. В верхних позициях имитатор клинка, направленный острием в противника, отклонен от горизонтали слегка вверх и расположен вдоль одной из сторон туловища.

Позиция шестая. Предохраняет верхний сектор от уколов с наружной стороны. Предплечье и имитатор клинка несколько отведены в наружную сторону от вертикальной проекции туловища, предплечье параллельно полу, а острие направлено вперед и слегка вверх, в сторону противника. Ладонь вооруженной руки обращена вверх и слегка во внутреннюю сторону.

Позиция четвертая. Предохраняет верхний сектор от уколов с внутренней стороны. Предплечье и имитатор клинка находятся вдоль его края и отведены к вертикальной проекции туловища. Предплечье параллельно полу, а острие направлено вперед и слегка вверх, в сторону противника. Ладонь вооруженной руки обращена во внутреннюю сторону.

Соединения верхние

Соединение – это соприкосновение клинков перед началом или в процессе схватки. В верхних соединениях клинок, направленный острием в противника, отклонен от горизонтали слегка вверх. Его боковое расположение может быть различным, от промежуточного (нейтрального), до края, ограниченного проекцией туловища.

Соединение шестое. Оружие соединено наружными сторонами имитаторов клинков, находящихся в шестых позициях.

Соединение четвертое. Оружие соединено внутренними сторонами имитаторов клинков, находящихся в четвертых позициях.

Перемены верхних позиций и соединений

Перемещения оружия из одной позиции в другую могут быть прямыми и полукруговыми, которые выполняются за счет усилий кисти с участием пальцев и предплечья при различной амплитуде движений имитатором клинка. Перемены позиций включают различные их сочетания, выполняемые, стоя на месте, и с передвижениями.

При перемене верхних соединений острие имитатора клинка обводит сильную часть клинка противника снизу, а вход в верхнее соединение может быть прямым, полукруговым и круговым.

Упражнение 1.

Перемены позиций – из шестой позиции в четвертую.

Упражнение 2.

Перемены позиций – из четвертой позиции в шестую.

Упражнение 3.

Перемены позиций, выполняемые сериями – из шестой позиции в четвертую, из четвертой позиции в шестую.

Упражнение 4.

Перемены соединений, выполняемые сериями – из шестого соединения в четвертое, из четвертого соединения в шестое.

Имитации атак уколом прямо или тычком торцевой частью предмета

Освоение укола прямо начинается с выдвижения вооруженной руки вперед и посылы торцевой части предмета в направлении туловища противника. При этом рука выпрямляется без перенапряжения, а боец постоянно контролирует направление движения острия имитатора клинка. Имитация укола прямо из шестой позиции выполняются прямолинейным посылом острия, с сохранением положения имитатора в конечной фазе укола, в котором ладонь вооруженной руки полуразвернута вверх.

Имитация укола прямо из четвертой позиции также выполняется прямолинейным посылом острия имитатора клинка в туловище противника. В конечной фазе укола ладонь вооруженной руки направлена во внутреннюю сторону.

Индивидуальные упражнения с колющим предметом

Упражнение 1.

Верхняя позиция. Показ укола прямо с фиксацией выпрямленной вооруженной руки.

Упражнение 2.

Исходное положение – вооруженная рука выпрямлена, острие клинка направлено вперед:

- а) одиночные быстрые и непрерывные покачивания вниз и вверх острием клинка (10–15 см);
- б) серийные покачивания вниз и вверх острием клинка (8–10 раз).

Упражнение 3.

Исходное положение – показ укола:

- а) круговые движения острием клинка с малой амплитудой (10–15 см);
- б) круговые движения острием клинка с большой амплитудой (30–40 см).

Упражнение 4.

Верхняя позиция:

- а) имитация укола переносом вертикальным движением клинка;
- б) имитация укола переносом диагональным движением клинка (сверху слева, сверху справа).

Атаки уколом или тычком прямо в туловище торцевой частью предмета

Уколы прямо из верхних соединений выполняются быстрыми и непрерывными движениями руки и имитатора оружия по кратчайшему пути к туловищу противника с сохранением контакта между предметами самообороны. Важно добиться прямолинейного ведения острия к цели, которое регулируется его сильной частью.

В уколах из шестого и четвертого соединений следует действовать имитатором оружия с минимальной амплитудой, без перенапряжения вооруженной руки, изменяя положение предмета самообороны небольшим перемещением кисти в сторону при нанесении укола.

В момент укола имитатор клинка является продолжением вытянутой вооруженной руки, составляя с ней почти прямую линию. Положение кисти в конечной фазе укола аналогично исходной позиции.

Упражнение 1.

Атака уколom прямо в туловище с выпадом из шестого соединения, партнер с опозданием реагирует шестой прямой защитой.

Упражнение 2.

Атака уколom прямо в туловище с выпадом из четвертого соединения, партнер с опозданием реагирует четвертой прямой защитой.

Атаки переводом в туловище

Перевод необходим в ситуациях, когда оружие и рука противника преграждают путь для нанесения укола в открытый сектор. В нем сочетаются два одновременно выполняемых движения оружием – обведение сильной части клинка или имитатора и вооруженной руки противника и поступательное движение острия к туловищу.

Перевод из шестого соединения в верхний внутренний сектор включает выдвигание вперед вооруженной руки с одновременным перемещением острия вниз и вверх, выводящим его на цель. Движение выполняется усилиями кисти и пальцев. В конечной фазе укола вооруженная рука вытянута и находится на уровне плеча.

Перевод из четвертого соединения в верхний наружный сектор или в бок начинается быстрым движением острия под кисть и вооруженную руку противника, направляющим его в проекцию открытого сектора. Далее следует выпрямление руки, выводящее предмет самообороны на цель.

При выполнении перевода с выпадом целесообразно начинать перемещение клинка чуть раньше начала выдвигания впереди стоящей ноги, и лишь затем выпрямлять вооруженную руку и завершать выпад.

Техника выполнения и продолжительность переводов могут меняться в зависимости от расстояния до противника перед атакой. В частности, чем ближе дистанция, тем раньше должен быть закончен посыл острия в цель и, чем дальше дистанция, тем продолжительнее может быть начальная фаза перевода.

Упражнение 1.

Атака переводом во внутренний сектор туловища с выпадом из шестого соединения, партнер реагирует четвертой прямой защитой.

Упражнение 2.

Атака переводом в наружный сектор туловища с выпадом из четвертого соединения, партнер реагирует шестой прямой защитой.

Упражнение 3.

Атака переводом в бок из четвертого соединения, партнер с опозданием реагирует шестой прямой защитой.

Упражнение 4.

Атака переводом в бедро (голень, стопу) из шестой позиции (шестого соединения), партнер реагирует шагом назад и убиением впереди стоящей ноги назад.

Атаки переносом в туловище

Наносятся в открытый (или открывающийся) сектор быстрым и непрерывным движением предмета к собственному туловищу перед торцевой частью предмета противника, позволяющим избежать столкновения с ним. Обычно переносы используются в атаках, начинаемых из верхних соединений, или предполагая со стороны противника применения верхней защиты.

Упражнение 1.

Атака переносом во внутренний сектор туловища из шестого соединения, партнер с опозданием реагирует четвертой прямой защитой.

Упражнение 2.

Атака переносом в наружный сектор туловища из четвертого соединения, партнер с опозданием реагирует шестой прямой защитой.

Защиты верхние прямые

Начинается освоение защит с четвертой и шестой при одиночном выполнении, стоя на месте, и без ответного укола.

Защита четвертая прямая выполняется из шестой позиции или из шестого соединения с целью отбива укола противника в верхний внутренний сектор. Имитатор оружия перемещается до вертикальной проекции туловища. Его торцевая часть при этом проходит немного большее расстояние, чем кисть. При движении предплечье вооруженной руки слегка поворачивается в локтевом суставе, который при этом практически остается на месте. Движение завершается четкой остановкой предмета и руки после отражения имитатора клинка противника, отведенного сильной частью в сторону.

Защита шестая прямая выполняется из четвертой позиции или четвертого соединения с целью отбива нападения противника в верхний наружный сектор. Имитатор оружия перемещается до вертикальной проекции туловища. Торцевая часть его в конечном положении защиты выходит немного в сторону за наружную линию головы, а кисть слегка приподнимается. Движение имитатора оружия совмещается с перемещением полусогнутой в локте руки в плечевом суставе. Кисть поворачивается и фиксирует свое положение ладонью вверх внутрь.

Защиты верхние серий

После ознакомления с техникой выполнения четвертой и шестой защит их следует повторять сериями. При этом защита от атаки обычно сочетается с отступлением и, чаще всего, с шагом назад. Поэтому серии верхних защит целесообразно многократно повторять синхронно с шагами назад. Конечные положения защит при этом кратковременно фиксируются.

Упражнение 1.

Защита четвертая прямая из шестой позиции (соединения), партнер атакует во внутренний сектор туловища.

Упражнение 2.

Защита шестая прямая из шестого соединения (четвертой позиции, четвертого соединения), партнер атакует в наружный сектор туловища.

Упражнение 3.

Серия защит (прямых четвертой и шестой, шестой и четвертой), партнер серийно атакует переводами во внутренний и наружный секторы туловища.

Защиты круговые верхние

Защиты шестая и четвертая, предназначенные для отбива нападений в открытый сектор круговым движением оружия в противоположную к прямой защите сторону. Круговые защитные движения клинком напоминают эллипс, с диаметром перемещения острия в пределах 50 см и минимальными колебаниями кисти. Выполнение защиты шестой круговой проще, чем четвертой круговой, поэтому ее применение превалирует в поединках.

Упражнение 1.

Защита шестая круговая из шестой позиции (из четвертого соединения), партнер атакует во внутренний сектор туловища.

Упражнение 2.

Серия защит круговых, четвертой и шестой, из верхних соединений, партнер атакует прямо в верхний сектор туловища.

После выполненной защиты, как правило, следует ответный укол. При соблюдении основ техники защит, а также точном реагировании на атаку противника, выполнение ответного укола прямо не представляет больших затруднений.

Техника ответов уколом прямо принципиально не отличается от уколов в атаках. Главной особенностью ответов является их ритмическая связь с движениями вооруженной рукой при выполнении защит, объединяя защиту и ответ для реализации общего тактического намерения.

Ответы переводом выполняются на противника, бурно реагирующего прямой защитой после неудавшейся атаки. В этой ситуации ответ начинается перемещением торцевой части предмета в открывающийся сектор вокруг кисти противника. При этом чаще всего ответ переводом выполняется с выпадом, к тому же он будет чуть медленнее, чем ответ прямо, так как потребуются время на обведение препятствия в виде предмета противника.

В ответах необходимо регулировать напряжение кисти и пальцев, участвующих в движении и обеспечивающих четкость защиты и избранное направление для укола.

Упражнение 1.

Защита четвертая прямая, стоя на месте, из шестой позиции (шестого соединения) и ответ прямо, партнер атакует во внутренний сектор туловища.

Упражнение 2.

Защита шестая прямая, стоя на месте, из шестого соединения и ответ прямо, партнер атакует в наружный сектор.

Упражнение 3.

Защита четвертая прямая с шагом назад из шестой позиции (шестого соединения) и ответ прямо с выпадом, партнер атакует во внутренний сектор.

Упражнение 4.

Защита шестая прямая с шагом назад из четвертой позиции (четвертого соединения) и ответ прямо в туловище с выпадом, партнер атакует в наружный сектор.

Упражнение 5.

Защита шестая круговая с шагом назад из шестой позиции (шестого соединения) и ответ прямо в туловище с выпадом, партнер атакует во внутренний сектор.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.