

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ УБОЙНЫЙ ОТДЕЛ

# Гений ДЗЮДО

**Эффективная  
самозащита**

ОТ ХУЛИГАНСКИХ  
ВЫХОДКОВ  
И ВООРУЖЕННЫХ  
НАПАДЕНИЙ



**300**  
убойных  
приемов

под редакцией Билла Киддо

Персональный убойный отдел

**Гений дзюдо. Эффективная  
самозащита от хулиганских  
выходок и вооруженных  
нападений. 300 «убойных» приемов**

«Издательство АСТ»

2009

УДК 796/799  
ББК 75.715

Гений дзюдо. Эффективная самозащита от хулиганских выходов и вооруженных нападений. 300 «убойных» приемов / «Издательство АСТ», 2009 — (Персональный убойный отдел)

ISBN 978-5-17-059354-5

Уникальное пособие для обязательного изучения профессионалами и любителями боевых единоборств, тренерами и спортсменами, работниками силовых ведомств, а также всеми, кто желает самостоятельно позаботиться о своей безопасности. В книге дано пошаговое руководство к применению 300 приемов самозащиты без оружия против силовой агрессии, в том числе: против нападения и угрозы с использованием колюще-режущих предметов, пистолета, ударного оружия, агрессии двух и более противников. В основу книги положен реальный курс подготовки бойцов-разведчиков, освоив который вы сможете эффективно дать отпор агрессивному, распускающему руки обидчику.

УДК 796/799

ББК 75.715

ISBN 978-5-17-059354-5

, 2009

© Издательство АСТ, 2009

# Содержание

Введение	6
Глава 1	8
Глава 2	10
1 способ (рис. 1–3)	11
2 способ (рис. 4–6)	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# **Гений дзюдо. Эффективная самозащита от хулиганских выходов и вооруженных нападений. 300 «убойных» приемов Под редакцией Билла Киддо**

© Составитель: Билл Киддо, 2008

© «Прайм»-ЕВРОЗНАК, 2009

## Введение

В данной книге представлены современные приемы самообороны. Источниками книги послужили новейшие работы зарубежных авторов, а также богатый опыт, полученный в ходе многолетнего изучения предмета изложения.

Дзюдоист благодаря этому учебнику сможет улучшить и отработать свои навыки самозащиты. Заинтересованный любитель ознакомится с различными приемами защиты от нападения. Тренерам и инструкторам эта книга поможет при подготовке к занятиям.

Виды атак описываются в определенной последовательности: сначала – менее опасные атаки, затем – более опасные. Исключение составляет глава «Защита от хулиганских выходок и приставаний». Виды атак внутри каждой группы расположены (насколько это возможно) в такой последовательности: атака спереди, сбоку, сзади. Что касается приемов спереди, то сначала описываются приемы, проводимые с дальней, затем – со средней и, наконец, с ближней дистанции.

Так как уводящие захваты не связаны с определенными наступательными действиями, но выполняются в стойке, они приведены после главы «Защита при угрозе пистолетом».

В книге нет подробного изложения *атэми* (опасные удары), хотя в Японии практикуют именно этот вид сдерживания нападения и окончательного выведения из строя противника. Лишь при описании некоторых видов нападения автор по необходимости ссылается на данную технику.

Есть много причин, которые делают данные ограничения оправданными. Главная из них заключается в том, что эти отчасти опасные для жизни приемы, которыми, однако, легко овладеть, нельзя применять на тренировках: они могут быть лишь описаны, и потому плохо поддаются контролю. Но непрофессионалы предпочитают изучать именно их, так как эти приемы не требуют овладения сложными двигательными навыками.

Японские обозначения некоторых захватов в целях самозащиты в отличие от спортивного дзюдо мало известны в мире. Поэтому в данной книге способы защиты не имеют обозначений. Они пронумерованы внутри каждой группы. Как принято в дзюдо, атакуемый называется *тори*, а атакующий – *укэ*. На картинках у *укэ* – светлый пояс (он блондин), а у *тори* – черный (это брюнет).

Если возникает необходимость, автор указывает, в какой стойке должен быть защищающийся. Нет общепринятых правил, как должен стоять *тори* в ожидании нападения. Однако его физическое и душевное состояние должно быть таким, чтобы он каждую минуту был способен и готов отреагировать на любое движение противника при помощи выпада вперед, поворота или отступления с целью предотвратить, сдержать либо избежать нападения. Если нападение происходит не со спины, *тори* должен держать нападающего в поле зрения. Соппротивление должно быть решительным и происходить последовательно, *тори* должен двигаться так, чтобы все его тело принимало участие в защите. Это поможет ему вывести *укэ* из равновесия, что необходимо для проведения любого болевого приема на суставы.

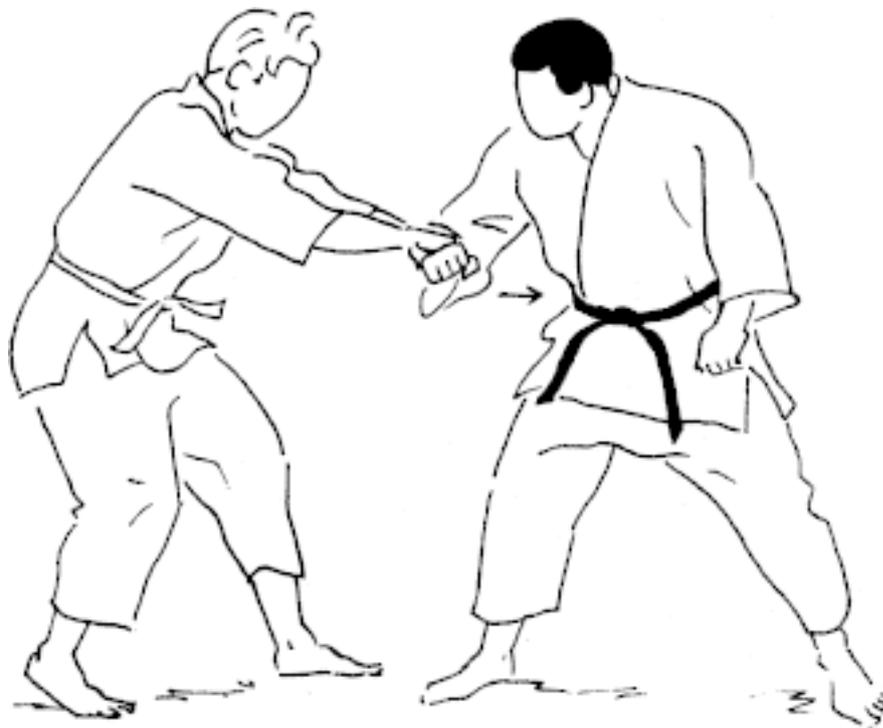
В случае опасности броски надо по возможности проводить так, чтобы *укэ* упал на спину плашмя. При этом он получает ушиб легких, т. е. спазматическое сужение диафрагмы, которое приводит к короткой остановке дыхания. В зависимости от серьезности ситуации можно совершить бросок так, чтобы *укэ* приземлился на голову или затылок. Когда *тори* действует таким образом, он должен осознавать, что может серьезно поранить противника и даже убить. В случае, если нападающий при падении крепко ухватился за обороняющегося, то последнему ничего не остается, как упасть на противника. Этот прием, конечно же, усиливает воздействие от падения.

Если приходится защищаться от вооруженного противника, то задача защищающегося – обезоружить его. Это следует принять во внимание уже в ходе обучения отдельным способам защиты.

Чтобы избежать повторов, всем захватам и броскам, используемым в этом виде спорта, присвоены короткие японские обозначения.

## Глава 1

### Примечания к методике



Самозащита – отдельное направление в общем комплексе дзюдо. С некоторого времени она стала своего рода рекламой для боевых искусств. Это привело к тому, что многие новички, потратив довольно много времени на тренировки, которые практически полностью были посвящены подготовке бойцов дзюдо, отказывались от дальнейших занятий, так как ожидали, что самозащите будет уделено больше внимания. Сегодня области интересов четко разграничены: подготовка тех, кто желает заниматься боевым искусством, и тех, кто хочет посвятить себя самообороне в дзюдо, будет разной.

Любителю лучше всего начать с изучения техники заломов и удушения. Потом осторожно попробовать провести приемы заломов и удушения без предшествующей этим действиям атаки, чтобы проверить эффективность выбранных приемов. Затем следует изучить, при каком расположении партнеров друг к другу возможно проведение этих приемов, какое движение или стойка противника благоприятствуют переходу к новому действию со стороны обороняющегося. Так приходит необходимое понимание техники приемов и возможности их использования в определенной ситуации.

Теперь ученика не нужно механически натаскивать на приемы заломов и удушения, которые завершают защиту. Он сам может использовать ситуацию так, чтобы получить полный контроль над противником.

Затем изучают только такие способы защиты, при которых не нужно применять технику бросков. Начинают изучение с наиболее простых движений, которые не требуют высокой скорости реакции. Постепенно переходят к более сложной последовательности движений. При этом можно соблюдать предложенную в данной книге последовательность видов атак.

Сначала каждое упражнение нужно выполнять медленно, атакующий при этом не сопротивляется. Основное внимание следует уделить слаженности в работе. Только когда это будет достигнуто, начинают постепенно ускорять темп атаки и защиты. Однако никогда нельзя забывать, что все приемы заломов и удушения, которые могут быть опасны, если проводить их необдуманно и грубо, следует отрабатывать, не переходя пределов болевого воздействия, и сразу прекратить при крике партнера от боли либо возгласе «Стой!».

Одновременно рекомендуется овладевать техникой падений. Тогда появляется возможность отрабатывать защитные приемы, которые заканчиваются броском. Конечно, к этим приемам можно переходить только после того, как освоена техника падений. Сначала разучивают определенный бросок, и только потом – комплекс защитных движений.

Со временем даже тот, кто не занимался дзюдо как боевым искусством, может изучить все возможности обороны. Если возникла такая необходимость, он действует, как положено дзюдоисту, т. е. применяет определенные виды защиты.

Все те, кто не может осваивать технику падений из-за слабого здоровья либо по другим причинам (например, возрастным), не достигнут того совершенства в технике самозащиты, которого могут добиться другие ученики или дзюдоисты. Они должны ограничиться отработкой проведения приемов без бросков. Если их партнер владеет техникой падений и бросков, то обучение будет не совсем полным: для совершенствования своих умений и навыков в качестве обороняющегося нужно почувствовать себя на месте упавшего нападающего, чтобы выбрать правильный бросок.

Чтобы защита была эффективной, следует освоить захваты с обеих сторон. Тренироваться нужно регулярно и достаточно долго. Это можно делать до самой старости, так поступают японцы. Конечно, требуется много труда и терпения, если хочешь всегда быть готовым и способным отразить нападение, потому что без длительных тренировок эту сложную во многих отношениях систему приемов не освоить.

Осваивать искусство самозащиты дзюдо можно в обычных условиях. До тех пор, пока вы не перейдете к техникам бросков, не требуются ни специальный ковер (*татами*), ни *кимоно* дзюдоиста. Может понадобиться только старая, прочная и удобная куртка, чтобы освоить все приемы, описанные в книге. Тренироваться на жестком полу не рекомендуется.

Может показаться, что усилия человека, занимающегося дзюдо лишь в целях самообороны, не оправдывают себя, если только он не представитель опасной профессии. Но если в самозащите видят великолепные, зачастую очень сложные гимнастические упражнения, укрепляющие тело, тогда часы тренировок принесут пользу.

## Глава 2

### Защита от хулиганских выходов и приставаний



Ниже описаны все виды нападений, которые соответствуют названию данной главы и не попали в другие группы. Особое внимание следует уделить способам защиты от ударов ногами. Некоторые авторы выделяют их в самостоятельную группу. При этом они оставляют без внимания искусство ударов ногами, которое характерно для французского бокса или японского карате. Однако описанная техника позволяет отражать наносимые непрофессионалами удары, которые имеют место в драках.

Кроме того, наряду с описанными способами защиты от данной группы ударов существует очень эффективный и при этом действительно простой прием: *тори* вытягивает вперед одну ногу так, чтобы голень противника натолкнулась на ступню защищающегося.

## 1 способ (рис. 1–3)

*Укэ* широко замахивается правой рукой, чтобы дать *тори* пощечину.

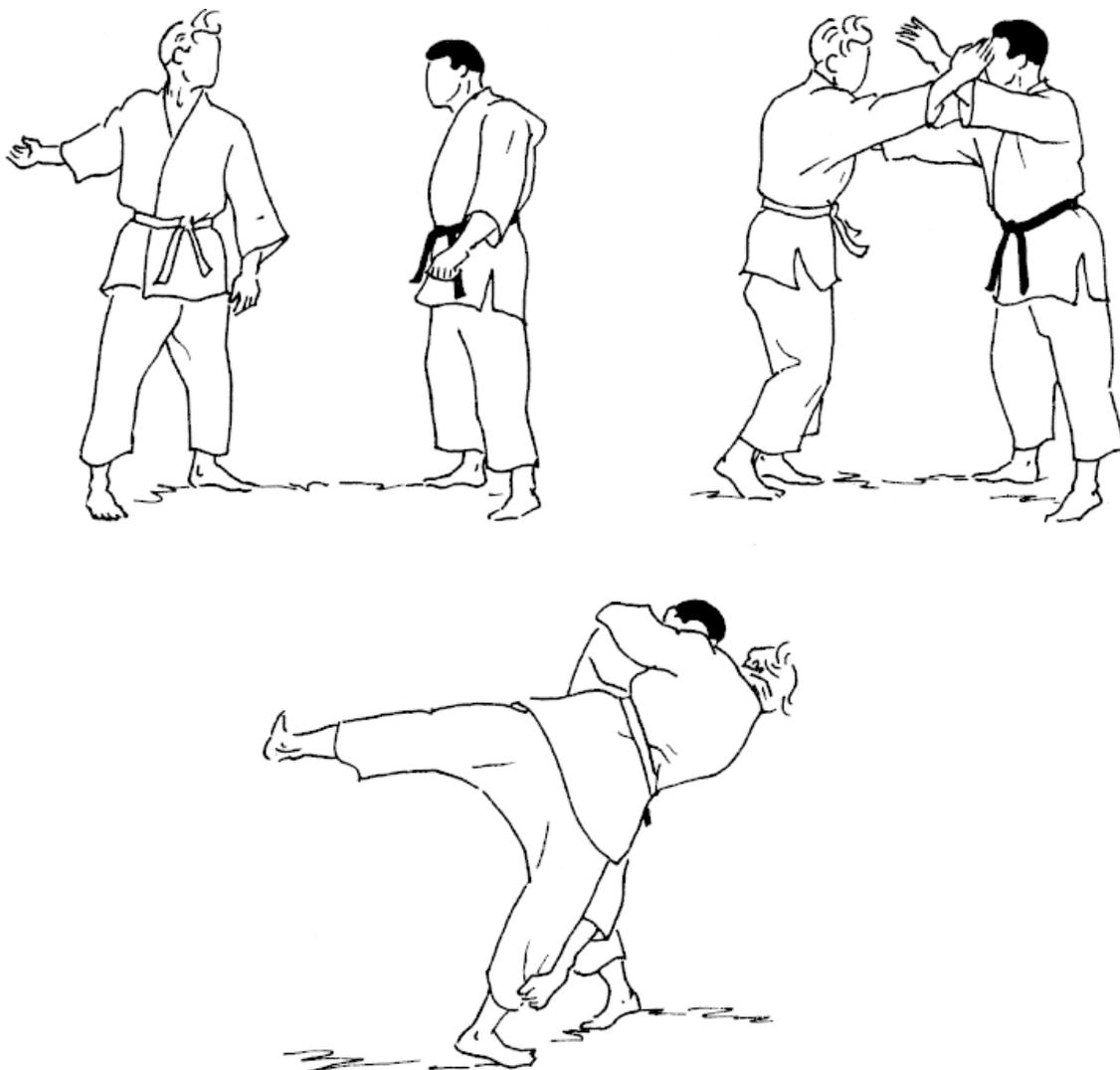


Рис. 1–3

*Тори* отражает удар левым предплечьем со стороны локтя (место соприкосновения – рядом с запястьем), хватает левой рукой рукав противника с внутренней стороны и тянет его вправо вперед и вверх. Одновременно с проведением защитного приема *тори* энергично (удар не должен быть пружинящим) бьет открытой правой рукой по шее *укэ* с левой стороны, заставляя двигаться противника вправо-вперед.

*Тори*, схватив противника за правый рукав, сразу же поворачивается на правой ступне налево и бросает противника при помощи боковой подсечки (*хизагурума*).

## 2 способ (рис. 4–6)

*Укэ* оскорбляет *тори*, нанося ему удар правой рукой в грудь. Зачастую эти удары следуют друг за другом, чтобы оттеснить *тори* назад.

*Тори* выжидает момент, когда рука противника коснется его груди, молниеносно кладет обе руки друг на друга, а затем – на тыльную часть кисти противника и отступает маленькими шажками назад быстрее, чем *укэ*

## **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.