

100 лучших приемов  
**САМОЗАЩИТЫ**

*Билл Букман, Навесл Липцер*



**Бим Бэкман**  
**Павел В. Липцер**  
**100 лучших приемов**  
**самозащиты**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=182594](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=182594)*

*100 лучших приемов самозащиты/Бим Бэкман, Павел Липцер; худож.-*

*оформ. А. Кирич  к: Феникс; Ростов н/Д; 2007*

*ISBN 978-5-222-11769-9*

### **Аннотация**

Чтобы научиться защищать себя, не обязательно знать все многообразие существующих для этого приемов. Куда более важно понимать принципы самозащиты в целом и тщательно овладеть основными приемами. Именно такая высокоэффективная и универсальная система представлена в книге «100 лучших приемов самозащиты». Сочетание простоты и эффективности сделало предлагаемую читателям на страницах книги систему самозащиты очень популярной и востребованной во многих странах мира.

# Содержание

Предисловие	5
Глава 1	8
Конец ознакомительного фрагмента.	12



# **Бим Бэкман, Павел Липцер**

## **100 лучших приемов самозащиты**

### **Предисловие**



Стержнем и основой подавляющего количества современных школ боевых искусств является система воспитания, позволяющая сформировать сильного, цельного, уверенного в себе человека с определенными морально-этическими и нравственными принципами.

Но при этом основной побудительной причиной, заставляющей каждый год миллионы людей записываться в школы боевых искусств по всему миру, является желание овладеть навыками самообороны, чтобы научиться эффективно противостоять любому проявлению агрессии по отношению к себе, своим близким и просто к окружающим нас людям. Существует несколько подходов к обучению приемам самообороны.

- Краткосрочные курсы, предназначенные для отдельных категорий людей, не обладающих хорошей физической подготовкой. Такие системы подготовки помогают сформировать в человеке уверенность в себе, психическую готовность дать отпор потенциальному агрессору, а также обучить его небольшому количеству приемов и знанию основных уязвимых точек на теле человека.

- Системы рукопашного боя, которые предполагают неплохую физическую подготовку занимающихся и возможность длительного обучения. Такие системы ставят своей задачей формирование стабильных боевых навыков.

- Разделы самозащиты в традиционных школах боевых искусств, которые опираются на приобретенные занимаю-

щами знания и навыки в процессе занятий. Приемы самообороны строятся на основе базовой техники школы, используя уже сформированные двигательные навыки занимающихся.

Безусловно, каждый из этих подходов имеет как свои преимущества, так и недостатки.

В этой книге представлен оптимальный набор приемов и вспомогательных упражнений из разных школ и систем боевой подготовки, с помощью которых можно составить эффективную программу личной безопасности.

В основу положен принцип необходимости и достаточности. Слишком большое количество учебного материала требует очень много времени для его освоения, которым многие не располагают. В то же время довольно малое количество знания может оказаться недостаточным для понимания основных принципов самообороны в целом.

Разумеется в жизни не бывает универсальных рецептов, поэтому если что-то вам будет непонятно или какие-то положения вызовут у вас возражения, постарайтесь найти возможность проконсультироваться с квалифицированным специалистом в этой области.

# Глава 1

## Принципы самозащиты

Понимание основных принципов самообороны поможет вам выйти невредимыми из любой непредвиденной ситуации. Этих принципов не так уж много и все они применимы к любому способу самозащиты. В какой-бы ситуации вы ни оказались, всегда помните о двух задачах, которые стоят перед вами:

- не дать себя схватить;
- не позволить себя ударить.

Чтобы справиться с решением этих задач, нужно использовать принципы самообороны, которые мы рассмотрим ниже.

### Дистанция

Чем больше дистанция, на которой вы находитесь от нападающего, тем лучше для вас. Оптимальной дистанцией считается такое расстояние, с которого противник не может достать вас самым длинным своим оружием, не сделав для этого хотя бы один шаг вперед. Однако сохранять оптимальную дистанцию не всегда возможно. При сокращении дистанции старайтесь, чтобы голова и передняя часть тела располагались как можно дальше от противника, а наиболее уязвимые части вашего тела были прикрыты выставленными вперед



руками. Если у вас есть с собой какие-либо предметы (зонт, верхняя одежда и т. д.) также используйте их в качестве защиты. Ни в коем случае не стойте фронтально по отношению к противнику, желательно развернуться к нему вполоборота.

Помните, что умение управлять дистанцией является очень важным вашим оружием. Пока вы контролируете дистанцию, у вас всегда есть выбор дать отпор нападающему или просто попытаться убежать от него, что в очень многих ситуациях может оказаться самым адекватным действием. Однако в некоторых ситуациях бывает выгодно находиться как можно ближе к противнику. В этом случае противник лишается возможности использовать преимущества длинной дистанции, что делает недоступными для него многие участки вашего тела.

### **Анализ ситуации**

Если вы оказались в конфликтной ситуации, когда велика вероятность физического насилия по отношению к вам, очень важно сохранять спокойствие и попытаться мгновенно проанализировать ситуацию. Оцените противника (вес, рост, физические данные), попытайтесь определить, есть ли у него оружие, оцените его психоэмоциональное состояние (трезв или пьян, возбужден или напряжен, и т. д.) и постарайтесь понять, что ему от вас нужно. Если вы готовы отдать ему то, что он хочет, то отдайте, чтобы избежать конфликта. Если же вы не готовы удовлетворить его требования или у вас просто нет выбора и вы вынуждены защищать свою честь

или жизнь, постарайтесь найти уязвимые места противника, которые помогли бы вам нанести ему поражение или создали возможность для бегства.

## **Защита и атака**

Каждая ситуация, в которой вы вынуждены защищать себя от нападения состоит минимум из двух боевых эпизодов, которые взаимосвязаны друг с другом. В первом боевом эпизоде вы должны нейтрализовать или ослабить агрессию противника, направленную на вас. Во втором боевом эпизоде вы должны обратить ситуацию в свою пользу. Здесь необходимо заметить, что под ситуациями самообороны мы понимаем достаточно краткосрочные действия, состоящие, как правило, из двух, максимум трех-четырех боевых эпизодов. В противном случае это уже будет не самооборона, а рукопашный бой, в котором действуют совсем другие правила. Четко понимая, что любая ситуация, предполагающая самооборону, состоит из двух этих эпизодов, вы всегда сможете рационально осмыслить положение, в котором оказались, и принять адекватное решение, не поддаваясь чувству страха и паники. Вашей первой задачей является противодействие атакующему действию противника своим защитным действием. Это может быть уклон, шаг назад или в сторону, блок или какое-либо иное защитное действие. Главное, нарушить алгоритм действий противника, чтобы на какое-то, пусть очень короткое время, отвлечь его внимание, заставить сделать паузу, создав себе тем самым условия для контратаки. Реали-

зовав первый боевой эпизод, проведя защитные действия, не медля и доли секунды, стремительно и уверенно начинайте второй боевой эпизод, который может включать в себя как решительную атаку уязвимых частей тела противника, так и спасение бегством с места конфликта. При самообороне вашей основной целью является ваша личная безопасность, а не победа над противником. Всегда помните об этом.

# 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.