

Алексей Юрьевич Тихомиров

КУРС САМОЗАЩИТЫ

Алексей Тихомиров

**Курс самозащиты.
Драка. Книга первая**

«Издательские решения»

Тихомиров А. Ю.

Курс самозащиты. Драка. Книга первая / А. Ю. Тихомиров —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-747614-4

Эта книга включает в себя необходимый минимум техники самозащиты, рассчитанный на самый широкий круг людей и не требующий для своего исполнения какой-либо особой подготовленности. Прочитав ее, читатель ознакомится с подборкой защитных действий, применяя которые, можно осуществить свое право на необходимую оборону, не превышая при этом установленных законом пределов.

ISBN 978-5-44-747614-4

© Тихомиров А. Ю.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Глава 1. Удары	7
Введение	7
«Мишени» для ударов	11
Оружие тела	16
Классификация ударов	23
Пушечные удары	25
Снайперские удары	33
Конец ознакомительного фрагмента.	40

Курс самозащиты Драка. Книга первая

Алексей Юрьевич Тихомиров

Иллюстратор Алексей Юрьевич Тихомиров

© Алексей Юрьевич Тихомиров, 2022

© Алексей Юрьевич Тихомиров, иллюстрации, 2022

ISBN 978-5-4474-7614-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

В настоящее время имеется большое количество литературы, посвященной различным видам единоборств, однако изучение рассматриваемой в технике предполагает, как правило, длительный тренировочный процесс, в специализированных залах под руководством опытных тренеров. Далеко не каждый человек имеет возможность и желание для таких регулярных тренировок, из-за отсутствия поблизости подходящей спортивной секции, дефицита времени, или по каким-то другим причинам.

Предложенная в этой книге техника самозащиты не содержит сложных в исполнении приемов и рассчитана на возможность ее самостоятельного освоения. Большое количество рисунков и подобранных к ним комментариев непременно помогут Вам при этом. График самостоятельных занятий можно выбирать произвольно и проводить их непосредственно в бытовых условиях: дома в семейном кругу, со своими друзьями, на природе и т. д.

Для занятий нужно выбирать и подготавливать место, удобное для передвижений и падений. Начинать тренировку следует с 10—15 минутной разминки. Изучаемые приемы следует сначала многократно повторить в медленном темпе, с паузами; затем слитно, с постепенным увеличением скорости и точности выполнения движений.

Удары по партнеру, надавливания на глаза, нос, гортань, захваты за волосы следует только обозначать. При имитации ударов необходимо сохранять дистанцию от бьющей поверхности до места нанесения удара в пределах 5—10 см. Защищающийся также применяет легкие касательные отбивы (блоки) и, в зависимости от ситуации, также быстро имитирует ответный удар либо переходит на болевой прием и др. «Закалка» бьющих поверхностей и вся силовая тренировка в отработке ударов руками и ногами ведется на боксерских мешках и других специальных снарядах.

Болевые приемы следует выполнять плавно, без резких рывков, и прекращать по сигналу партнера. Партнеру, на котором отрабатывается прием, не следует оказывать при этом сопротивление, а также изобретать и апробировать какие-то альтернативные противодействия и контрприемы. На этапе разучивания техники – это бесполезное занятие, которое может привести к травмам. Нужно учитывать то, что выполнить болевой прием на локтевой, плечевой и другие большие суставы без предварительного «отвлекающего» удара бывает трудно, особенно если нападающий физически сильнее защищающегося.

Каждый прием самозащиты следует разучивать с двух сторон (справа и слева), то есть от удара, захвата, и т. п. правой и левой рукой (ногой). Научившись выполнять прием на несопротивляющемся партнере, можно переходить к совершенствованию техники путем многократного его выполнения в более трудных условиях (ограниченное пространство, слабая освещенность, дополнительная одежда, сопротивление партнера-противника и др.).

Следует помнить, что знание лишь каких-то конкретных (строго определенных) действий в заранее смоделированной ситуации ограничивает возможность их применения в реальной обстановке. Реальный преступник и злоумышленник не действует по заранее определенной схеме и, в отличие от партнера по тренировке, незамедлительно воспользуется ошибками защищающегося, травмирует его, подчинит своей воле и т. д. Да и сами условия драки – на улице, в подъезде и т. д. – совсем другие, нежели те, в которых проводятся занятия (комната, спортзал и т. п.). Вследствие этого целесообразно чаще проводить занятия в обстановке, моделирующей реальную ситуацию.

Глава 1. Удары самозащиты

Введение

Удары являются основой драки. Основным ударным оружием тела являются стопы, голени, колени, локти, кисти, голова и таз. Даже во время борьбы следует продолжать наносить удары локтями и коленями, чтобы не позволить противнику перехватить инициативу. Главное правило нанесения ударов – твердым по мягкому, а мягким по твердому. Твердо сжатые кулаки лучше использовать для ударов по мягким целям, вроде солнечного сплетения или почек. А для ударов по кости, например – челюсти, больше подходит основание раскрытой ладони, поскольку это уменьшает риск получить травму.

Удары имеют преимущество над болевыми приемами и бросками. Во-первых, они требуют меньше времени на свое исполнение, чем бросково-болевая техника. Во-вторых, они обеспечивают защищающемуся меньшую уязвимость от вражеских захватов. И, в-третьих, правильно поставленные удары обладают большой разрушительной силой. Поражающий эффект от удара зависит от точности его попадания, скорости, с которой ударный сегмент конечности вонзается в мишень и его массы. Под точностью подразумевается попадание в уязвимые зоны человеческого тела.

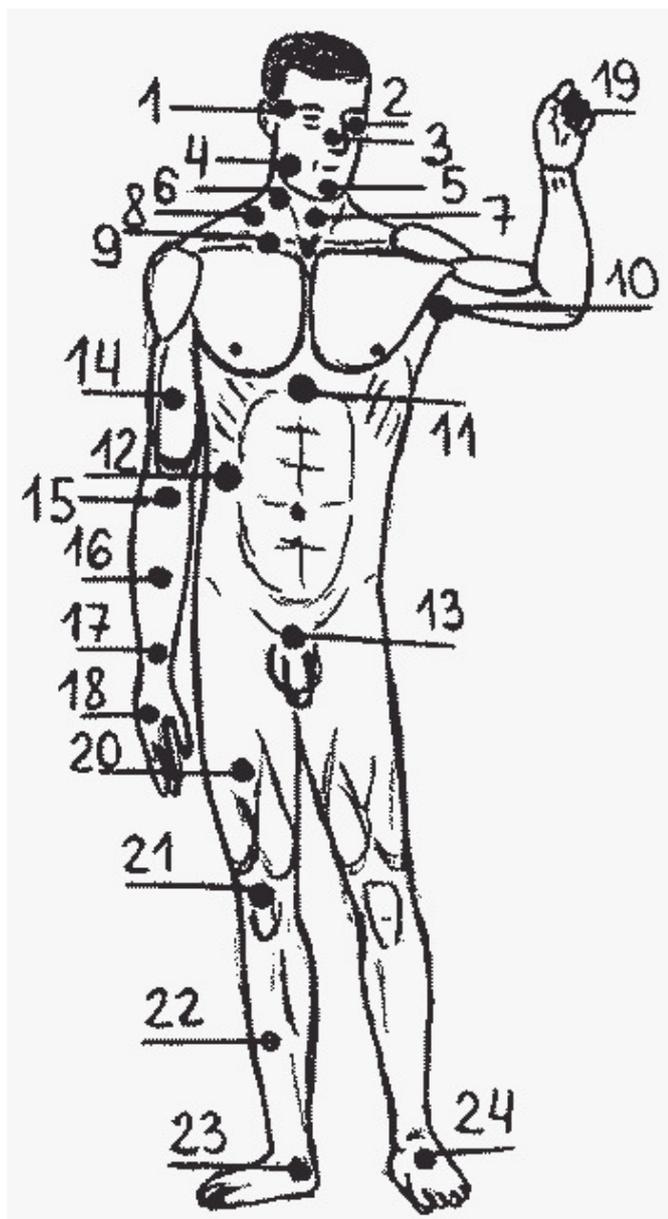


рисунок 2 (1)

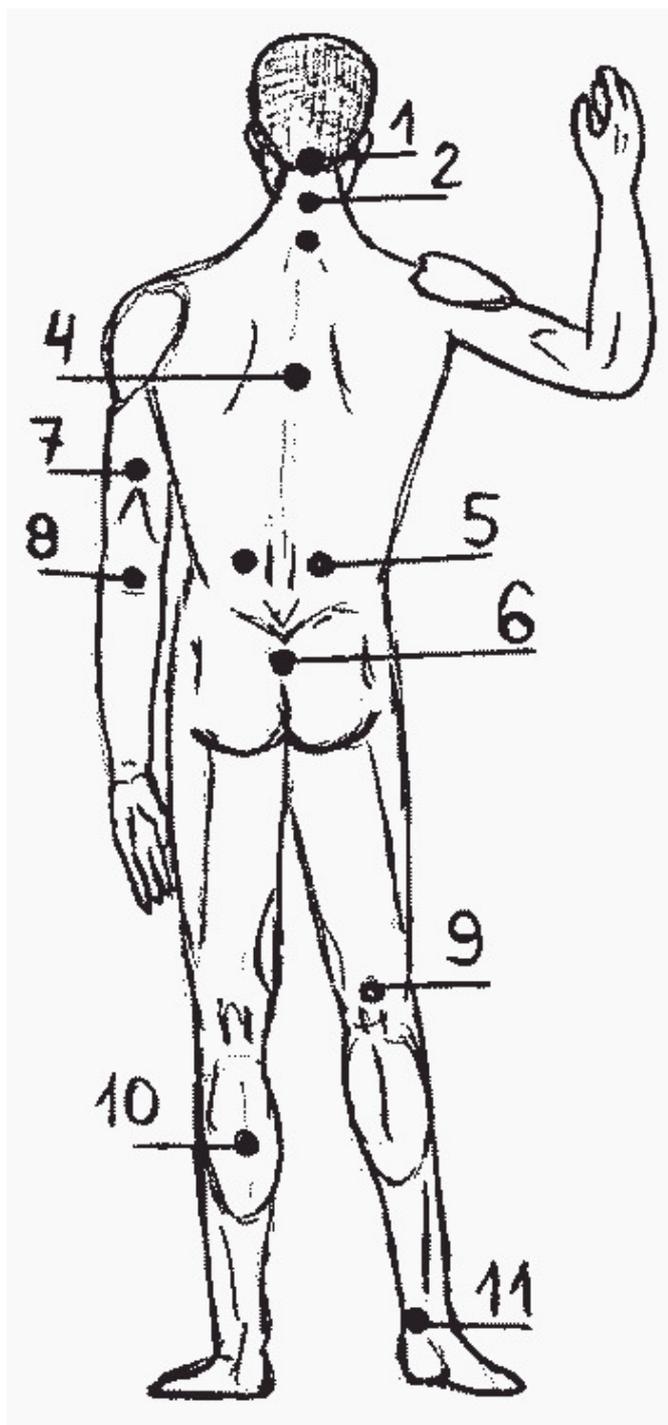


рисунок 2 (2)

Энергия удара определяется произведением скорости тела на его массу. То есть, – в одних случаях ведущую роль играет масса, а в других – скорость. Соответственно, можно выделить два типа ударов: толчковые и щелчковые. При толчковых ударах в движение бьющей конечности вкладывается масса всего тела. Щелчковые же удары подобны щелчку кнута, где скорость движения ударного сегмента конечности гораздо важнее его массы. Оба вида ударов производятся за счет согласованной работы мышц всего тела, а не одной только бьющей руки либо ноги.

Мишени для ударов конечностями обычно находятся не на поверхности тела противника, а внутри него, или даже за ним, – как будто бьющий стремится пробить тело врага

насквозь. Толчковые удары повреждают преимущественно суставы и кости, связки и мышцы, близлежащие внутренние органы (печень селезенку, почки), от их воздействия лопаются мелкие кровеносные сосуды. От щелчков ударов страдает в первую очередь периферическая нервная система (болевого импульс), рвутся крупные кровеносные сосуды, повреждаются расположенные в глубине тела органы.

«Мишени» для ударов

Удары рукой, ногой и различными предметами (палка, бутылка, металлический прут и др.) являются основным способом атаки злоумышленника и основным способом обороны и контратаки защищающегося. Любой удар будет эффективен лишь в том случае, когда он наносится внезапно и обязательно точно в болевую точку (уязвимое место). На рисунках 1 и 2 показано расположение этих точек на теле человека, а ниже описывается степень воздействия на эти точки ударов различной силы.

Цифрами 1—5 обозначена степень болевого воздействия в результате нанесения удара той или иной силы в указанную болевую точку.

№ болевой точки	Название болевой точки (область поражения)	Сила удара		
		легкий	средний	сильный
Спереди (рис 1)				
1	Висок	3	4	5
2	Глаза	3	4	4
3	Нос	2	4	4
4	Челюсть сбоку	1	3	3
5	Подбородок	2	3	4
6	Шея сбоку	2	3	4
7	Гортань	3	4	5
8	Плечевая мышца	1	2	3
9	Ключица	1	2	3
10	Подмышка	1	2	3
11	Солнечное сплетение	3	4	5
12	Подреберье сбоку (печень)	2	3	4
13	Пах и промежность	3	4	5
14	Плечо (бицепс)	1	2	3
15	Локтевой сустав	1	2	3
16	Предплечье	1	2	3
17	Запястье	1	2	3
18	Тыльная сторона ладони	1	2	3
19	Пальцы рук	1	2	3
20	Бедро	1	2	3
21	Колено	2	3	4
22	Голень	2	3	4
23	Лодыжка	1	2	3
24	Подъем стопы	1	2	3

таблица 1

1- Боль несильная, но зато приводящая в замешательство и отвлекающая (рассеивающая) внимание противника. Способна на

некоторое (недолгое) время остановить атаку противника.

2- Острая боль, приводящая в замешательство на более длительный промежуток времени. Способствует выполнению контратакующих действий (болевого приема, освобождения от захватов и т.п.).

3- Боль оглушающая и парализующая, несмотря на то, что противник, как правило, продолжает находиться в сознании. Временный паралич выводит из строя конечности на время от нескольких секунд до нескольких часов, приводя противника в беспомощное состояние (сводя его боеспособность до минимума).

4- Временный паралич или потеря сознания, с вероятностью серьезных травм.

5- Травма, потеря сознания, возможен смертельный исход. Нанесение такого удара оправдано лишь в крайних случаях, когда ваша либо еще чья-то жизнь находится под угрозой.

№ болевой точки	Название болевой точки (область поражения)	Сила удара		
		легкий	средний	сильный
Сзади (рис 2)				
1	Основание черепа	3	4	5
2	Шея спереди	2	3	4
3	7-й шейный позвонок	3	4	5
4	Область между лопатками	2	3	4
5	Область почек	3	4	5
6	Копчик	2	3	4
7	Область плеча	2	3	4
8	Кость локтевого сустава	1	2	3
9	Область под коленом	1	2	3
10	Икроножная мышца	1	2	3
11	Ахиллово сухожилие	1	2	3

таблица 1

Это была стандартная общепринятая схема болевых точек. Добавлю к ней немного «отсебятины». Так как эта книга предназначена для простых людей, желающих только защититься от возможного нападения, а не нападать на кого-то, тем более – калечить и сесть потом за это в тюрьму, то разрешите представить вам упрощенную схему точек поражения на теле нападающего (рис 3).

Представьте, что вы – это военный огневой рубеж, оснащенный артиллерией, противотанковыми ружьями и другим противотанковым вооружением, а нападающий (е) – это «прущие» на вас танки врага. Ваши блоки (отбивы ударов противника) ногами – это выстрелы из противотанковых орудий, а блоки руками – из противотанковых ружей...

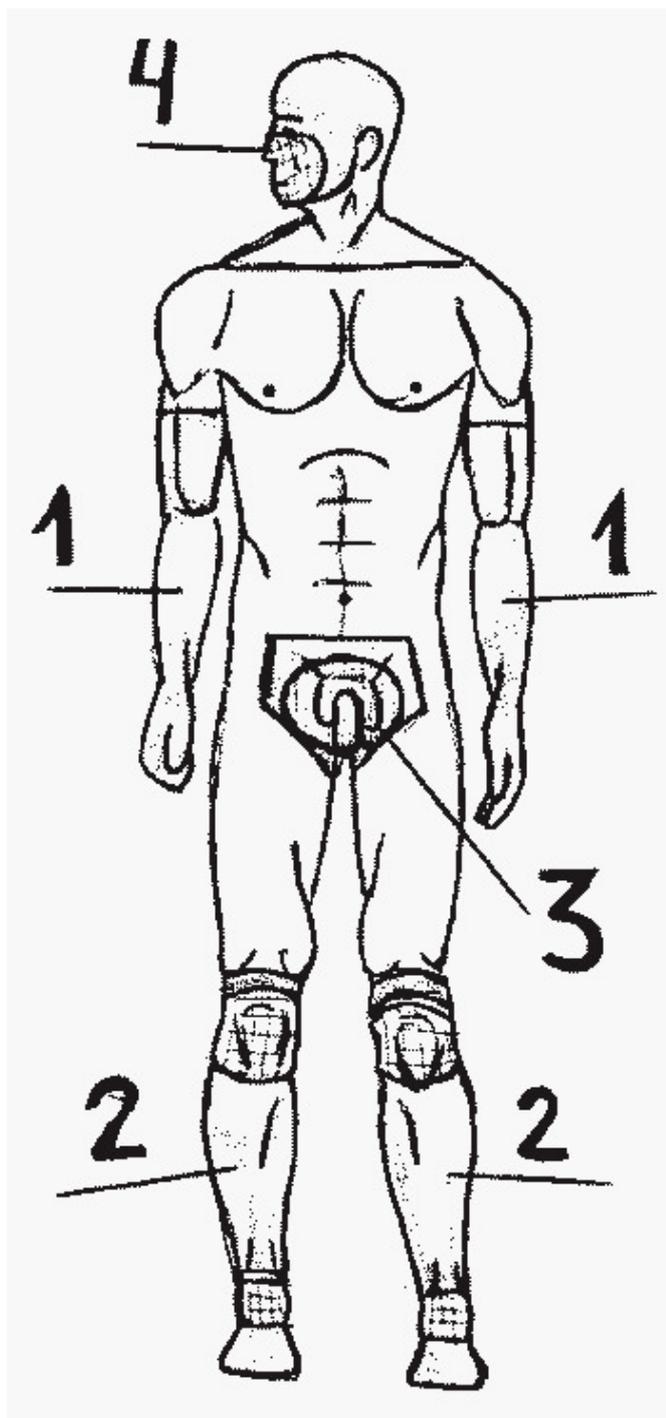


рисунок 3

+ Чтобы танк перестал палить по вам из своих орудий и пулеметов, нужно вывести их из строя, жесткими блоками (отбивами) травмируя и парализуя вражеские конечности (главным образом – руки) (рис 3—1).

+ Чтобы многотонный бронированный монстр не «раскатал вас в лепешку», нужно вывести из строя его траки и гусеницы, то есть – травмировать ударами либо блоками ноги нападающего (рис 3—2). Враг, который стоит на месте, или с трудом передвигается, уже не столь опасен.

+ Третья по значению цель, в которую уже сложнее попасть – это пах (двигатель танка) и низ живота (механик-водитель танка) (рис 3—3). Эти точки – это «слабый участок брони»

вражеского танка. Сильно и метко попав в двигатель (пах), можно надолго вывести нападающего из строя, а хорошо пнув в низ его живота (механик-водитель) ногой, можно временно (секунд на 10 и более) лишить танк управления.

+ Бить в лицо (смотровую башню танка) (рис 3—4) лучше не целенаправленно, а лишь в виде рикошета при блокировании ударов руками (когда создается удобная для таких рикошетов ситуация). Удар при этом получается несильный, но довольно неприятный и дезориентирующий.

Все остальные уязвимые точки на теле злоумышленника являются дополнительными. Для того чтобы эффективно и в рамках необходимой самообороны защититься, вполне достаточно четырех вышеперечисленных уязвимых зон (даже не точек). Особенно хорошо использовать этот принцип защиты при нападении нескольких противников, когда у защищающегося просто нет времени на то, чтобы «возиться» с каждым из них. Проще – просто попытаться уйти (вырваться), отражая (блокируя) атаки наиболее активных нападающих и периодически «рикошетируя» в их головы либо пиная в область их лобков.

Цели 1 и 2 нападающий сам подставляет под парирующие блоки защищающегося, цели 3 и 4 нужно «выцеливать», пользуясь благоприятными для их поражения ситуациями. Атакую же другие уязвимые точки на вражеском теле, есть вероятность причинения нападающему серьезных травм и увечий, со всеми вытекающими из этого последствиями. Переходить разумные рамки или нет – это уже ваш собственный выбор, который зависит от степени опасности нападения для вашей жизни, или жизни ваших близких.

Оружие тела

Оружие тела – это те его части, которые люди, разбирающиеся в боевых искусствах, используют для нанесения ударов. Большинство таких частей находятся на руках и ладонях, но значительное количество ударных сегментов также распределено по всему телу.

Использование анатомических средств для нанесения ударов имеет два важных аспекта. Первым аспектом является эффективность. Неправильно сформированное орудие удара приводит к другим негативным моментам, ослабляющим воздействие удара. Вторым аспектом связан с тем, что неправильно сформированное и использованное орудие удара может само пострадать, в результате воздействия на мишень. Суставы, кисти и особенно суставы большого пальца обычно являются основными местами травм, получаемых при применении сжатых в кулаки рук. Об этом и о многом другом пойдет речь в данной главе. Здесь мы рассмотрим основные ударные сегменты человеческого тела, способы их применения и основные мишени для ударов на теле противника.

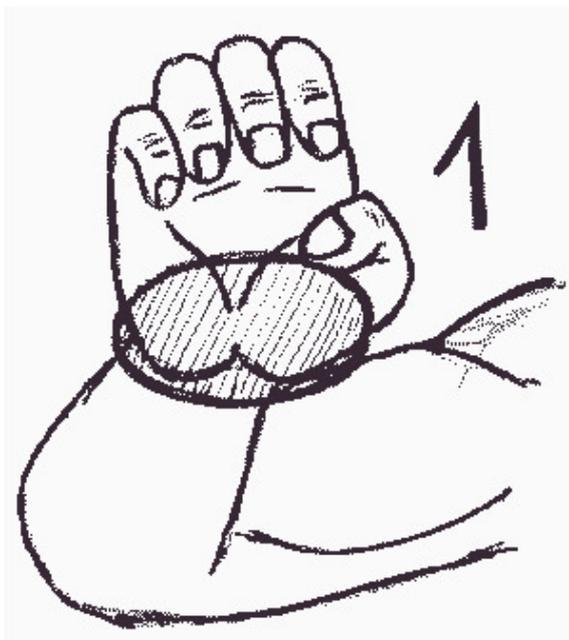


рисунок 4 (1)

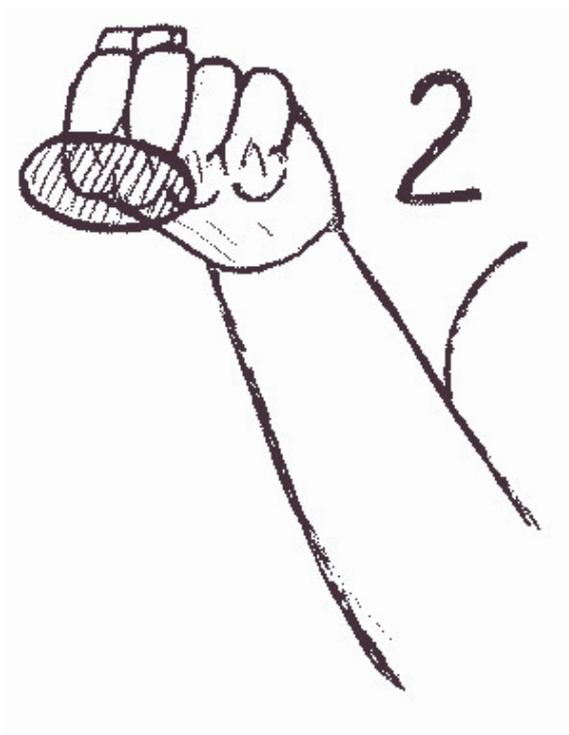


рисунок 4 (2)

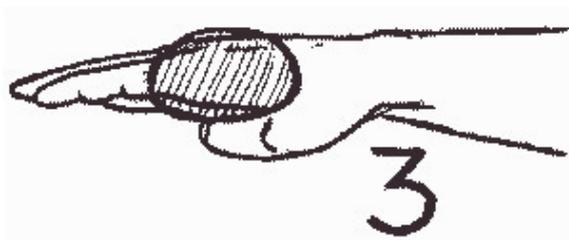


рисунок 4 (3)



рисунок 4 (4)

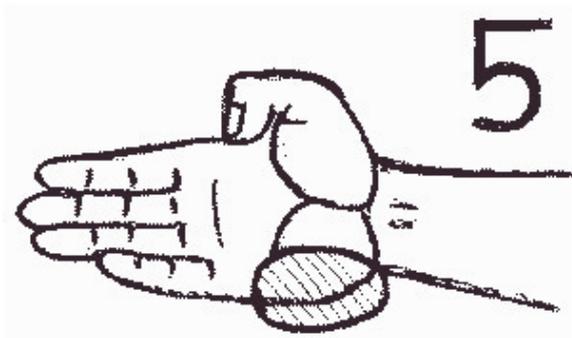


рисунок 4 (5)



рисунок 4 (6)

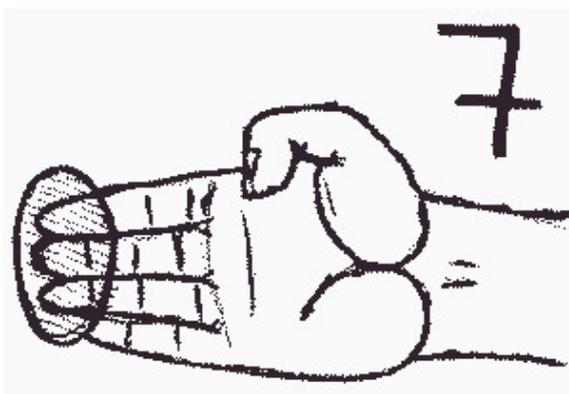


рисунок 4 (7)

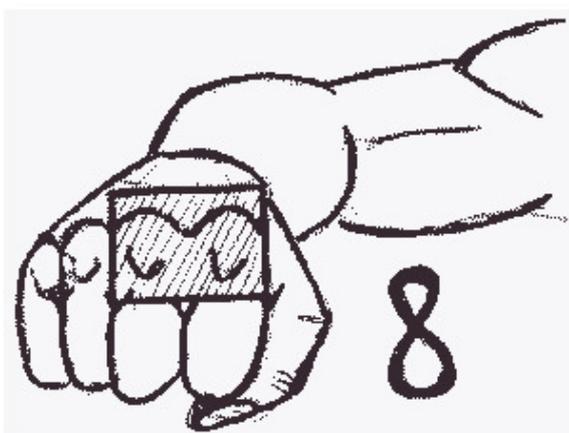


рисунок 4 (8)



рисунок 4 (9)

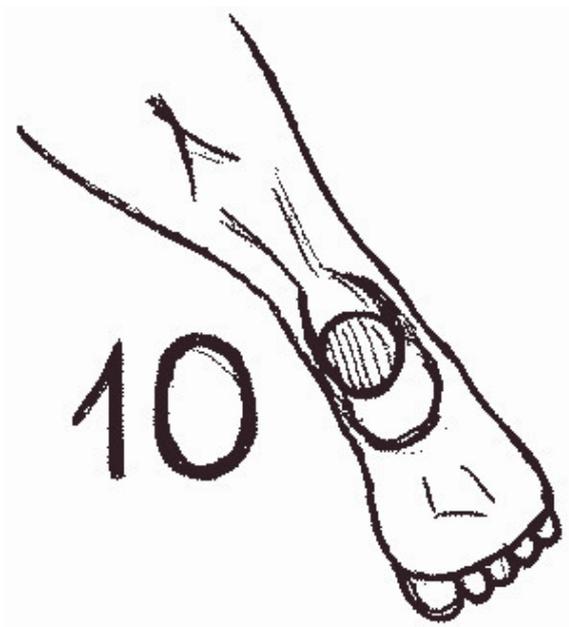


рисунок 4 (10)

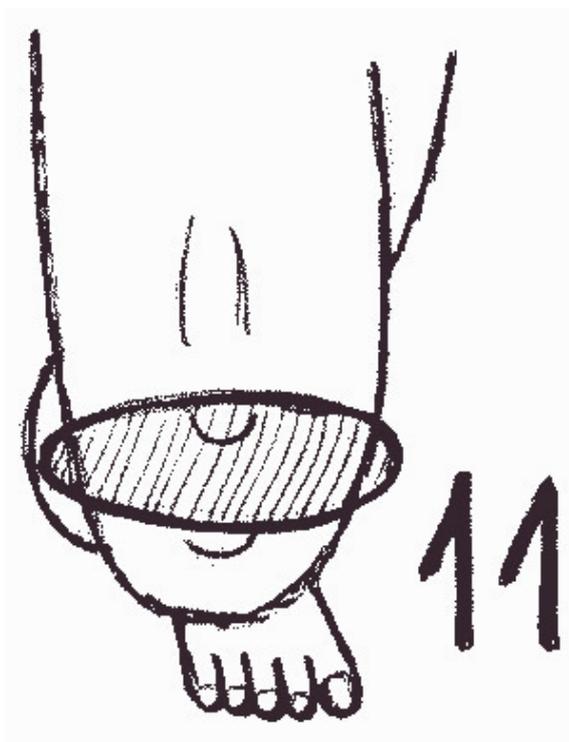


рисунок 4 (11)



рисунок 4 (12)

На рисунке 4 изображены основные ударные сегменты человеческих рук и ног. Рассмотрим их по порядку.

1- Основание ладони. Ударная зона включает в себя мягкую, покрытую толстыми мышцами часть руки у основания большого пальца и самой ладони. Запястье при ударе следует отогнуть наружу под углом 90 градусов. Еще большего сокращения мышц и сухожилий в этой области можно добиться, согнув пальцы вовнутрь.

2- Внешняя сторона кулака. Одни и те же две костяшки пальцев используются для удара внешней и передней стороной кулака. При нанесении удара внешней стороной, запястье должно быть выгнуто наружу. Угол атаки таков, что контакт производится верхней частью костяшек. В ударе этой зоной используется резкое отрывистое, а не проникающее движение.

3- Верхнее ребро ладони. Жестко сводим вместе четыре пальца и слегка наклоняем их в сторону мизинца, чтобы усилить сокращение мышц кисти. В контакт с целью вступает только область вокруг костяшки указательного пальца. Для того, чтобы обеспечить это, нужно подтянуть большой палец внутрь ладони.

4- Большой палец. Его можно использовать для нанесения точных ударов висок, горло, а также в другие жизненно важные области тела.

5- Нижнее ребро ладони. Чтобы мышцы ребра и основания ладони сократились, нужно завернуть большой палец внутрь и немного согнуть остальные пальцы. Особое внимание следует обратить на то, как напряжен мизинец. Нижнее ребро ладони в основном применяется для блокирования, исключение составляют удары в область шеи и ключицы.

6- Локоть. Удары локтем могут наноситься под двумя разными углами. Сам локтевой сустав при этом в ударе задействоваться не должен, чтобы не повредить локтевую кость.

7- Сжатые вместе пальцы. Их нужно крепко удерживать вместе, чтобы они не разъединились в момент контакта с целью. Средний палец следует немного подогнуть, чтобы он оказался на одном уровне с другими. Эти меры обеспечивают одновременный контакт тремя кончиками пальцев.

8- Передняя сторона кулака. Используется для ударов во все части тела. Когда рука полностью выпрямляется, кулак отрывистым движением слегка «ввинчивается» внутрь. Удары как тыльной стороной кулака, так и передней его частью выполняются одними и теми же двумя костяшками.

9- Подушечки пальцев стопы. Пальцы следует подогнуть как можно дальше вверх, выводя вперед подушечки ступни.

10- Пятка. Используется для атаки в двух направлениях. При ударе ногой назад и вниз бьют нижней частью пятки, а при ударе ногой в сторону задействуется ее край и внешнее ребро стопы.

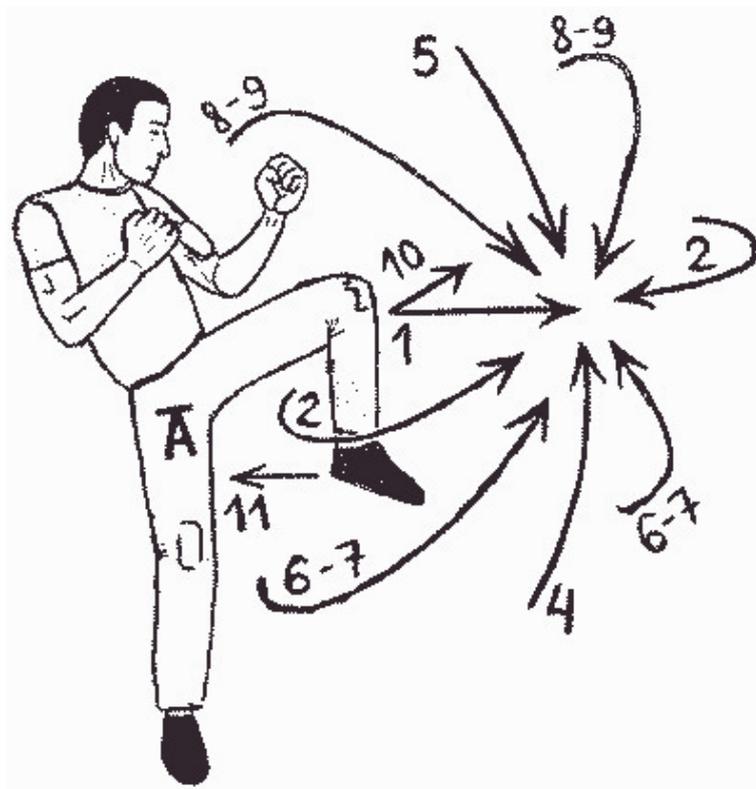
11- Колено. Область, которой производится контакт, расположена на 5 сантиметров выше коленной чашечки. Ни в коем случае нельзя допускать контакта с самой коленной чашечкой, так как эта кость очень тонкая, как раковина. Она не отличается крепостью и предназначена лишь для защиты хрящей и сухожилий, удерживающих кости сустава вместе.

12- Подъем ступни. Это довольно хрупкая область, которую следует использовать с осторожностью. Чем сильнее при этом пальцы скручены внутрь, а стопа оттянута вниз, тем крепче становится область подъема. Это происходит за счет растяжения и сокращения сухожилий, проходящих вдоль передней стороны ступни.

Классификация ударов

По траектории нанесения можно выделить 7 основных ударов и пинков: прямой, боковой, обратный (наотмашь), сверху, снизу, верхнебоковой, верхнеобратный, нижнебоковой и нижнеобратный (рис 5). Техника нанесения этих ударов также может использоваться разная. Самыми известными при этом являются боксерский способ нанесения удара и способ, который используется в каратэ. В первом случае (бокс) используется энергия движения тела в сочетании с энергией вращения бедер, переходящие во вращение корпуса и плеч, «выбрасывающее» кулак бьющей руки в цель. Во втором случае (каратэ) энергия движения бедер и корпуса используется в меньшей степени, а акцент смещен в сторону встречного движения второй руки навстречу бьющей, что придает дополнительный импульс вращения плечам и разгоняет бьющий кулак в цель.

В этой книге мы не будем вдаваться в технические подробности нанесения ударов, которые многократно изложены в многочисленных пособиях по боксу, каратэ и другим единоборствам. Отмечу только, что у обоих вышеописанных способов нанесения удара есть свои достоинства и недостатки. Например, боксерская техника нанесения ударов требует активного участия в этом процессе ног и корпуса (движений). Стоя же на одном месте этим способом сильно не ударишь. И наоборот, каратистским способом можно бить сильно даже стоя на одном месте, а вот в движении эффект от таких ударов уже не столь велик. В драке может случиться всякое, вдруг вы повредите ногу? Поэтому полезно практиковаться в разных способах нанесения удара.



рисунки 5- Основные удары и пинки: 1- прямой; 2- правый боковой и левый боковой; 3- левый обратный (наотмашь) и правый обратный; 4- снизу; 5- сверху; 6- правый нижнебоковой и левый нижнебоковой; 7- левый нижнеобратный и правый нижнеобратный; 8- правый верхнебоковой и левый верхнебоковой; 9- левый верхнеобратный и правый верхнеобратный; 10- пинки в сторону; 11- удар и пинки назад снизу; 12- удар назад через плечо.

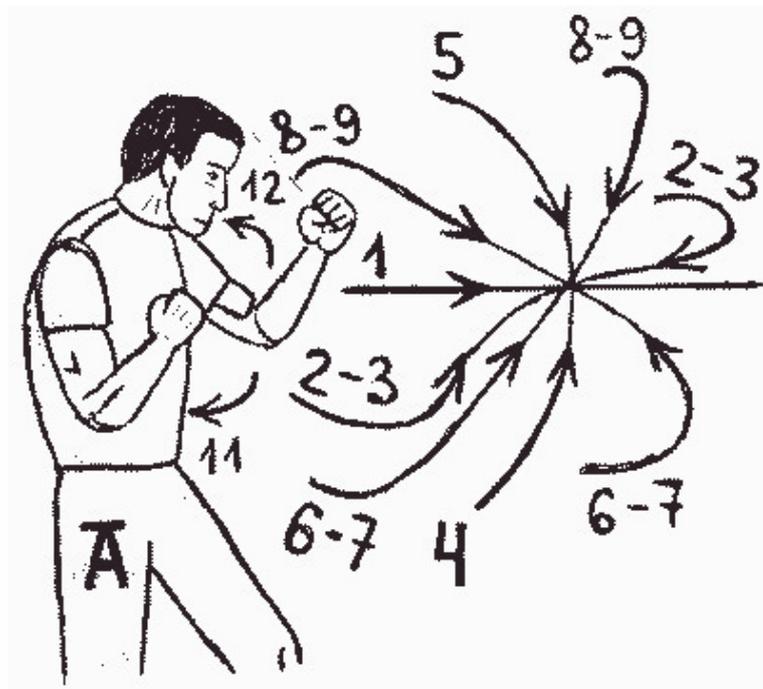


рисунок 5

Удар – это «пороховой заряд», выбрасывающий в цель сам «снаряд» – бьющий сегмент тела (оружие тела). Существует три основные дистанции в драке: дальняя дистанция, или сфера действия ногами, (2—3 шага); средняя дистанция, или сфера действия открытой рукой и кулаком (1—2 шага); ближняя дистанция или борьба вплотную (в обхват или без). Для более точного понимания – какие удары следует применять на той или иной дистанции, в той или иной ситуации, – разделим все виды ударов на военный лад, на четыре группы: пушечные, снайперские, пулеметные и гранатометные. Давайте рассмотрим все эти группы более детально.

Пушечные удары

Артиллерия на войне уничтожает вражеские укрепления, технику и живую силу с дальней дистанции. С артподготовки начинается любое наступление, чтобы максимально ослабить атакуемого противника и свести к минимуму его способность к обороне. У обороняющейся стороны артиллерия является тем оружием, которое первым встречает наступающего врага, начиная уничтожать его еще на дальнем подступе. Похожую роль в самозащите играют удары стопами и голеньями – пинки. Основным назначением пушечных ударов в самозащите является ослабление и снижение боеспособности нападающего. Так как пинки не столь быстры, как удары руками, то открыто атаковать ими нападающего не стоит, чтобы не попасться на встречный удар, или захват бьющей ноги. Лучше контратаковать пинками в ответ на начавшуюся атаку злоумышленника, в сочетании с защитой от его ударов уклоном, шагом, или выпадом.

Основные мишени для пушечных ударов – это уязвимые точки ног, пах и низ живота нападающего. Удары ногами могут сильно ослабить атакующего, вынуждая того отказаться от своих намерений, или же делают его уязвимым для добивающих ударов со стороны защищающегося. На рисунках 41 и 42 показаны основные ударные сегменты «босой» и обутой ноги. Даже дураку понятно, что удары ногой, обутой в крепкую обувь, намного сильнее и опаснее травмироваться у бьющего при этом меньше.

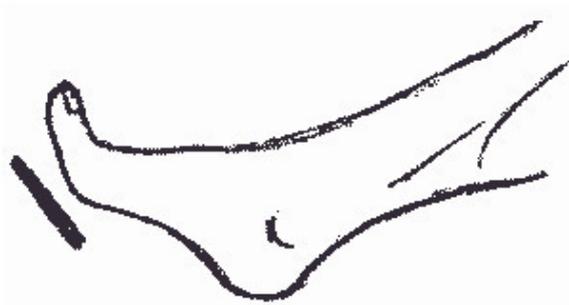


рисунок 6 (1)



рисунок 6 (2)



рисунок 6 (3)

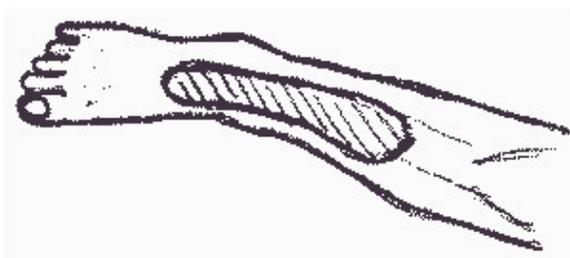


рисунок 6 (4)

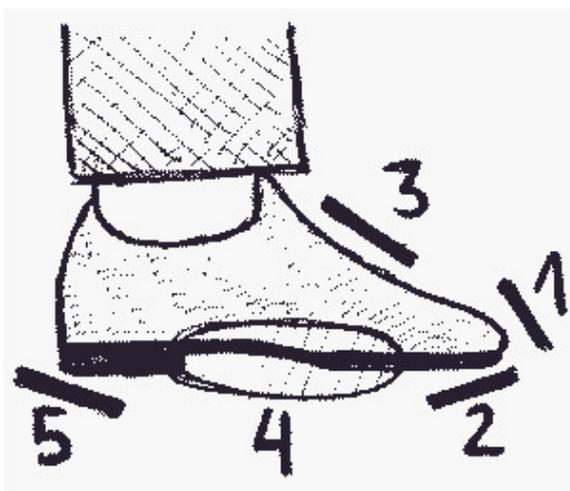


рисунок 7 (1)

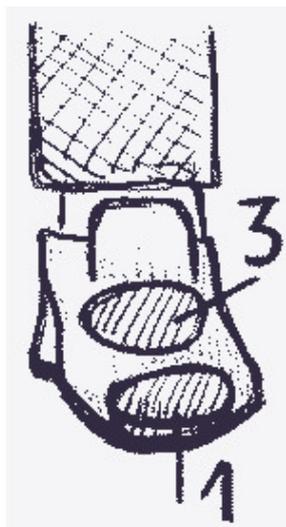


рисунок 7 (2) – Ударные сегменты обутой стопы: 1- носок; 2- передняя часть подошвы; 3- область язычка и шнуровки; 4- вся область подошвы; 5- область пятки.

Существует три основных способа выведения противника из устойчивого равновесия и сбивания его с ног при помощи ударов: 1- свалить (ударом в голову); 2- сложить (ударом в низ живота, или поясницу); 3- скосить (ударом по коленям и другим уязвимым участкам ног). Удары ногами в драке позволяют «складывать» (прямой пинок, пинок в сторону и назад) (рис 9 и 10) и «косить» (боковой пинок, нижнебоковой пинок) неприятеля (рис 11). Топчущий удар ногой сверху не «складывает» и не «косит», зато позволяет травмировать голеностоп врага, лишая того подвижности. Помимо этого, топчущим ударом ногой сверху можно добивать упавшего на землю злоумышленника. Для нанесения топчущих ударов ногой следует, в первую очередь, использовать каблуки обуви (рис 12).

«Складывающие» удары требуют для своего исполнения большей дистанции, поэтому возможность их применения появляется не так часто. «Подкашивающие удары» можно наносить уже на более близкой дистанции (вытянутой руки), а топчущий удар хорош в случаях, когда враг приблизился вплотную. Расстояние между защищающимся и агрессором определяет направление и тип применяемого удара. В опасной ситуации на улице очень важны незамедлительные ответные меры. Сокращение времени ответных действий и быстрота их применения должны стать первичной целью тренировок самооборонщика.

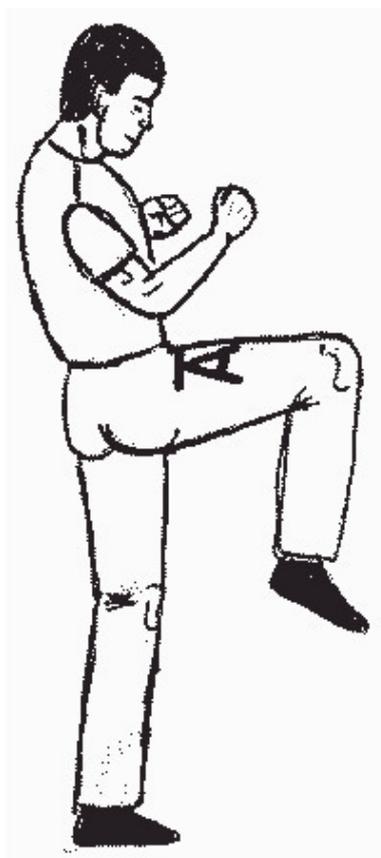


рисунок 8 (1)

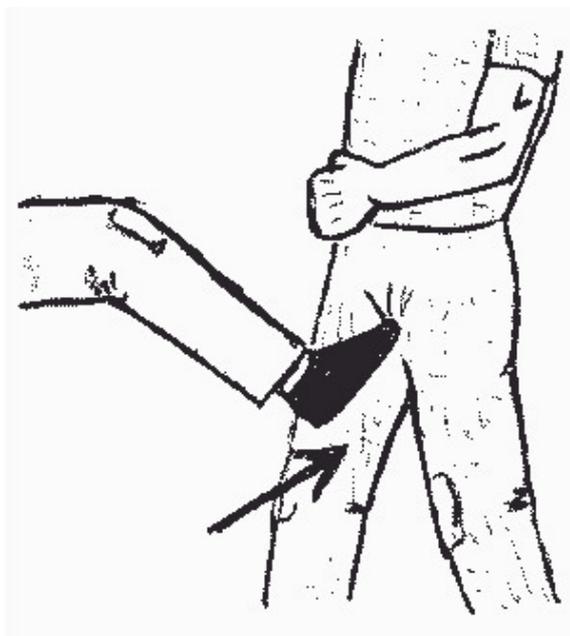


рисунок 8 (2)

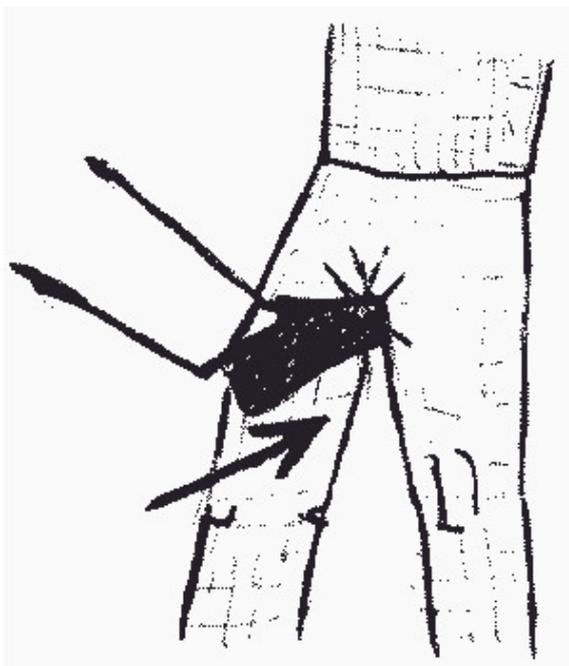


рисунок 8 (3)

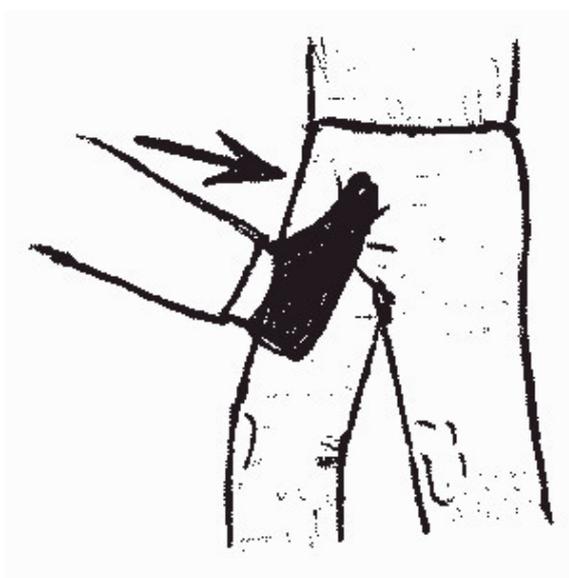


рисунок 8 (4)

Теперь отдадим дань уважения так горячо любимому всеми самооборонщиками удару ногой снизу в пах. Этот удар можно отнести к «складывающим», хотя нападающий сгибается здесь не в результате самого удара, а от сильной боли. Удар хорош, самое главное – чтобы он попал точно в цель. Пинок снизу в пах наносится носком обуви или подъемом стопы, и при точном попадании может остановить противника. Однако при таком ударе можно легко промахнуться и попасть по ноге или в живот, поэтому не стоит возлагать на этот прием всех своих надежд.

В приведенном на рисунке 13 примере, при повороте лицом к противнику, защищающийся оказывается в удобной для нанесения удара ногой стойке. Затем он выбрасывает ступню вперед – в удар, целясь между ног нападающего. Область контакта – 25 сантиметров от подъема

ступни до голеностопа – довольно велика, чтобы обеспечить глубокое проникновение. Если целиться в пах только носком, то больше шансов промахнуться (а).

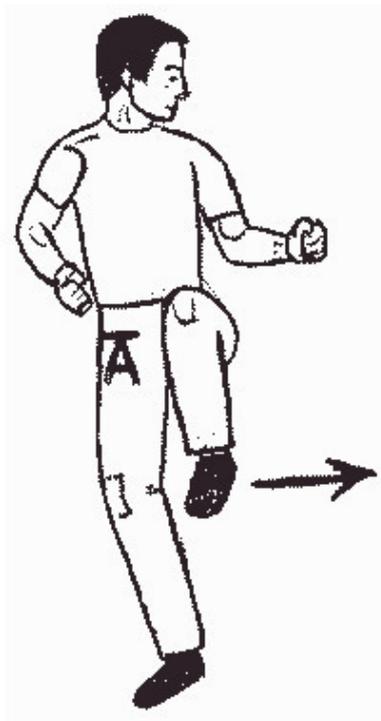


рисунок 9 (1)

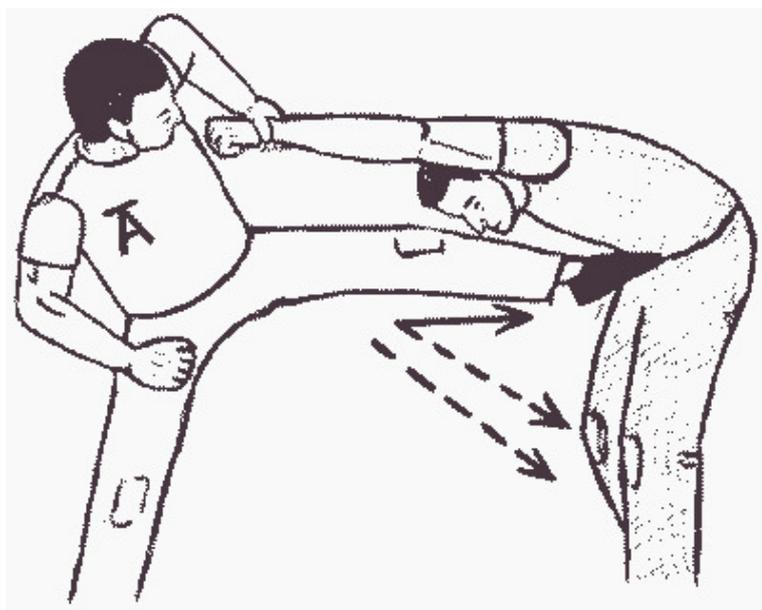


рисунок 9 (2)

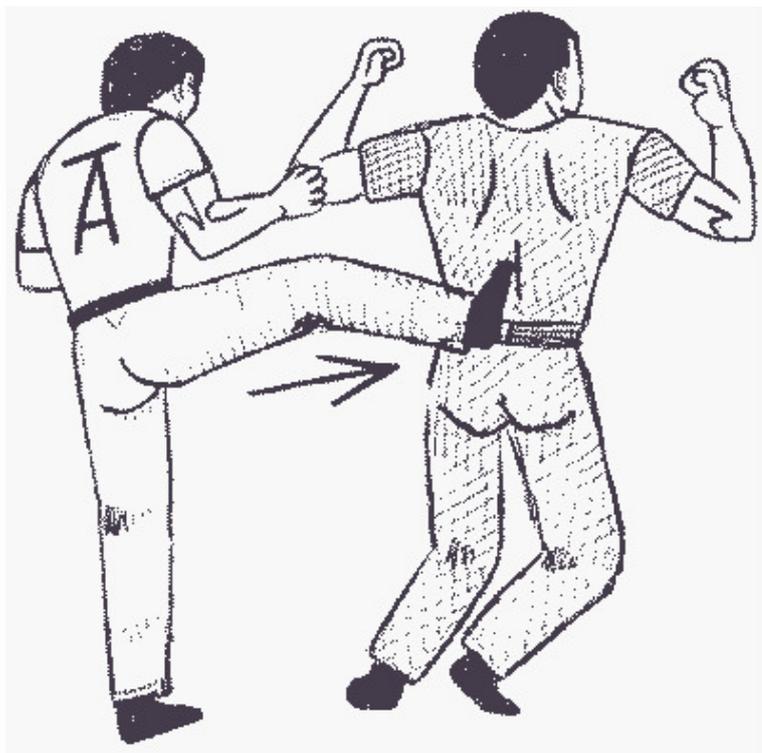


рисунок 10-а

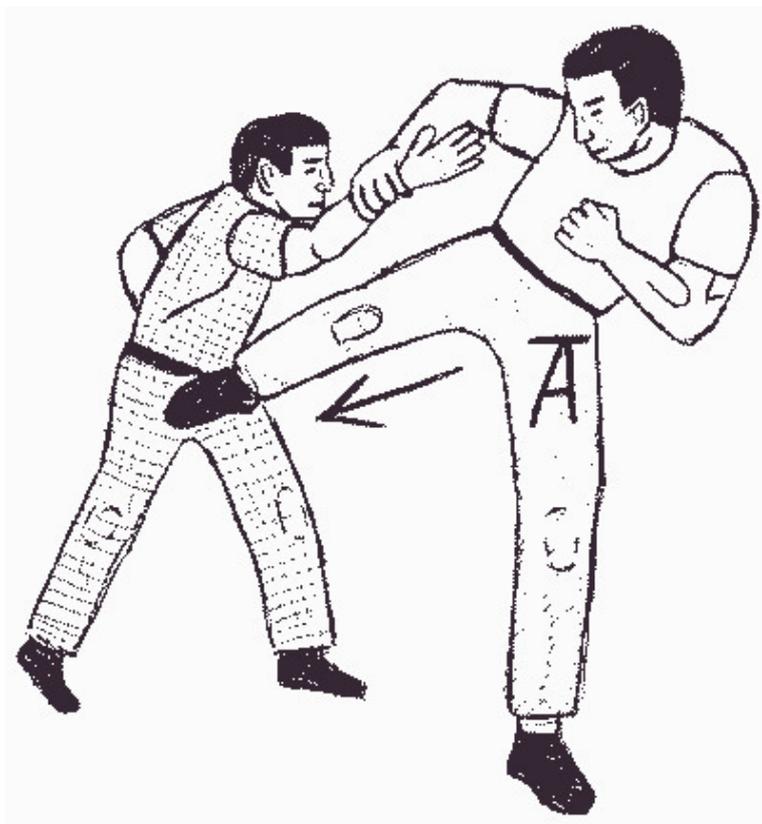


рисунок 10-б

Эффективность пинка в сторону (рис 14 а) может уменьшаться, когда его применяют против наступающего противника. Женщинам при этом следует уметь направить свою контратаку в наиболее уязвимые точки нападающего. На рисунке 14 защищающийся компенсирует

недостатки приема, нацеливая его в боковую часть вражеского колена, что работает наиболее эффективно. Главная задача при нанесении удара – это скоординировать поворот опорной ноги с резким выводом бедер вперед. Эти движения следует отработать на тренировках, чтобы они слились в один рывок навстречу цели.

Снайперские удары

Снайпер на войне уничтожает отдельных вражеских солдат, главным образом – офицеров, командиров и других наиболее ценных кадров вражеской армии, выстрелами из специальной винтовки с оптическим прицелом. Подобно этому, целью снайперских ударов в самозащите является поражение наиболее уязвимых точек на теле нападающего при помощи быстрых и метких ударов. Сила при их нанесении не столь важна, как точность попадания в цель. Ведь даже несильное попадание в любую из «снайперских мишеней» на теле врага вызывает серьезные последствия для его здоровья, лишая его боеспособности и даже может привести к смерти. Соответственно, эти удары следует применять лишь в крайне опасных для собственной жизни и здоровья ситуациях.

Основными снайперскими мишенями на теле нападающего являются: глаза, горло, шея спереди и сбоку, межключичная ямка, висок, пах, ключица. Оружие снайпера – открытая рука: основание и ребро ладони, пальцы, «вилка» пальцев, полукулак. Единственным снайперским оружием боксерского кулака является костяшка указательного пальца, которой можно бить в висок нападающего.

Подобно тому, как снайперы на войне охотятся друг на друга, открытая рука в драке выполняет такие, требующие точности движения, как отбив и захват бьющих конечностей врага. Это бывает необходимо в случаях, когда нападающий вооружен холодным, либо другим оружием. При этом одна рука защищающегося выполняет отбив основанием либо ребром ладони, а другая – захватывает бьющую конечность неприятеля с помощью «вилки» пальцев.

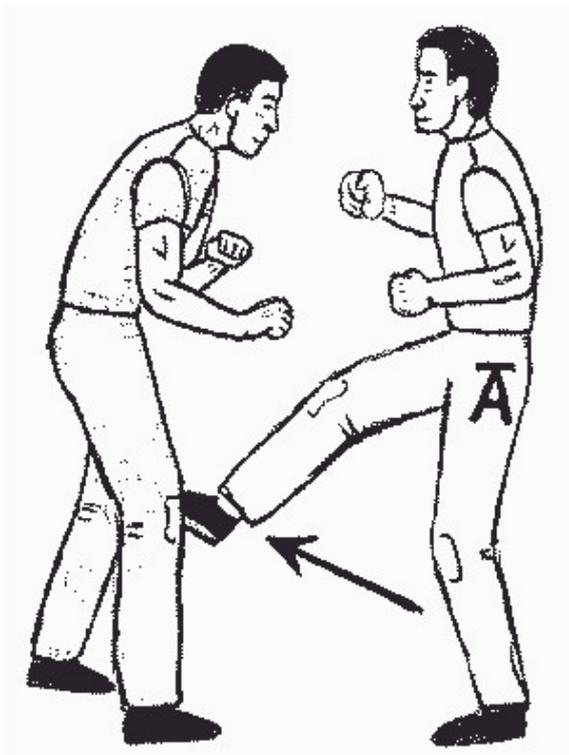


рисунок 11 (1)

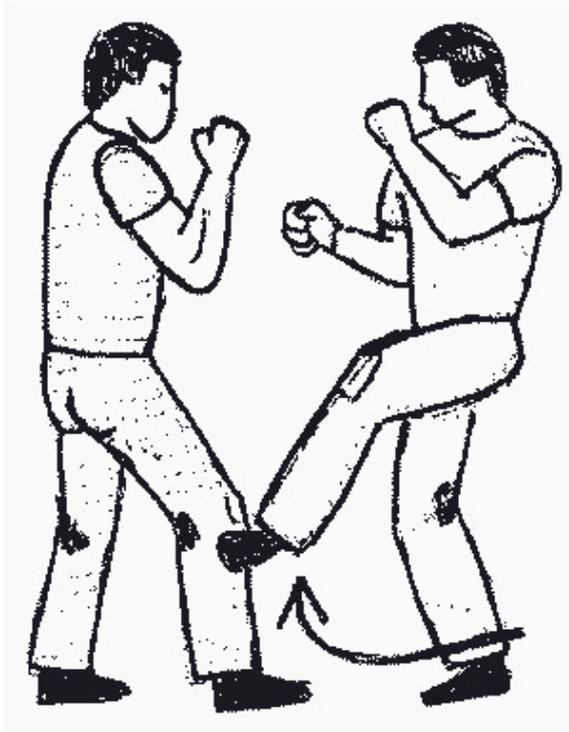


рисунок 11 (2)

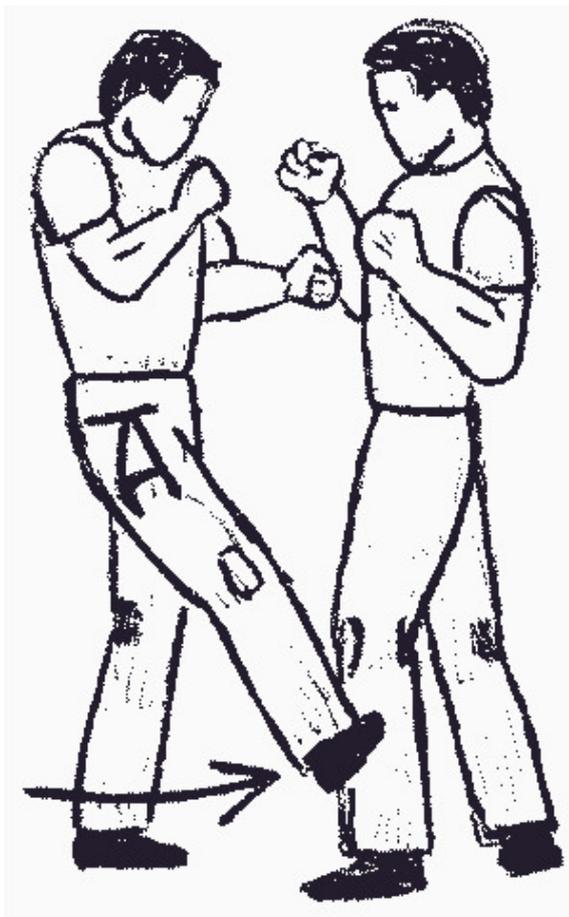


рисунок 11 (3)

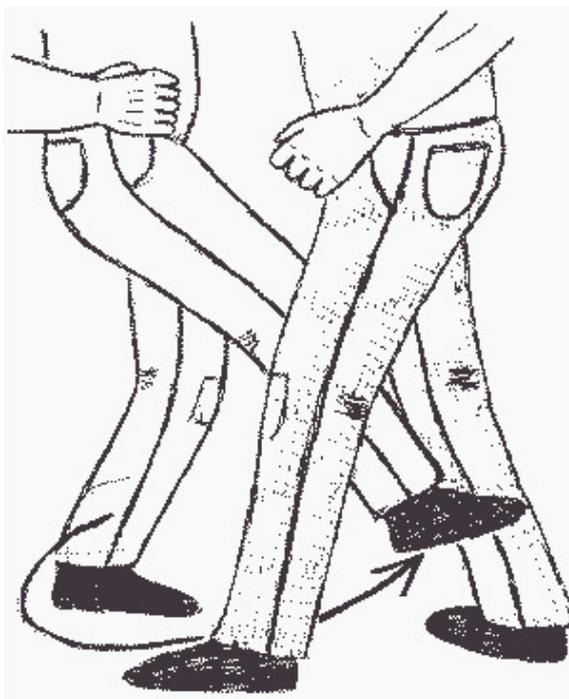


рисунок 11 (4)

Применение открытой руки также требуется при использовании захватов, с переходом на бросок или болевой прием. В то же время открытая рука позволяет наносить разрушительные удары в уязвимые места человеческого тела: в глаза, горло, по ключице, в солнечное сплетение, половые органы, суставы рук. Имеются в виду удары основанием ладони, ребром ладони и пальцами. Основание и ребро ладони хороши для сбивания с линии атаки рук противника, для поражения его ушей, шеи, ключиц, ребер, живота, паха и даже ног. В общем, хороши везде, где можно ударить как рубящим, так и тычковым движением. Полукулак (рука-топорик) удобен для нанесения ударов в горло, живот, пах, по рукам и ногам, по ключицам, по голове, в общем – куда угодно и как угодно.

Чтобы избежать вывиха и перелома пальцев, рекомендуется плотнее прижимать их друг к другу, либо пускать в ход большие пальцы рук. Вот несколько эффективных снайперских ударов:

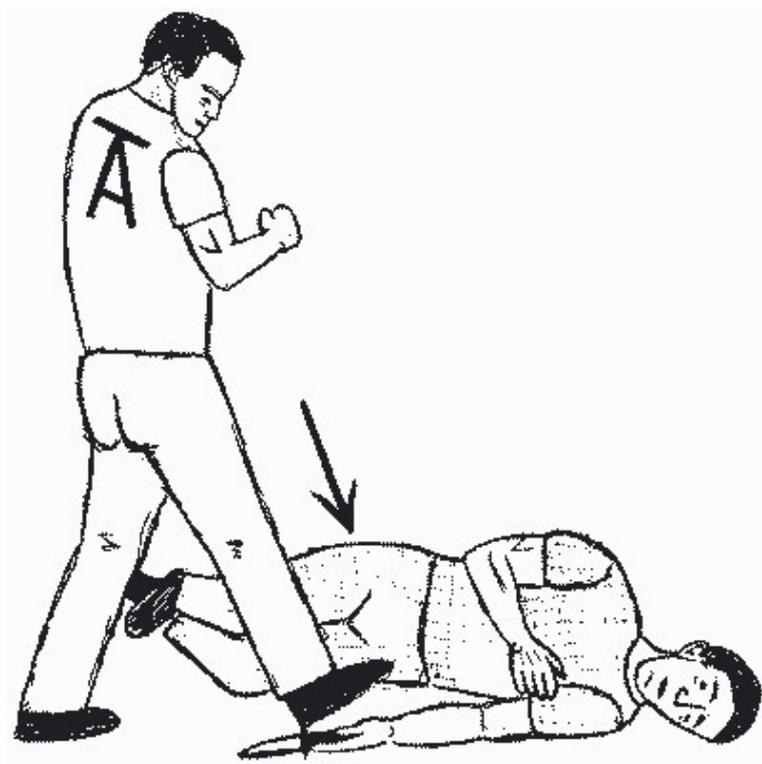


рисунок 12 (1)

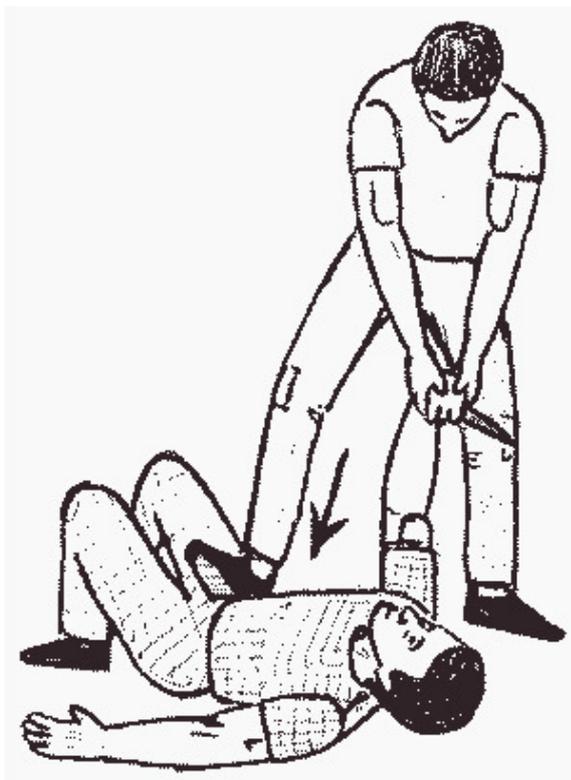


рисунок 12 (2)

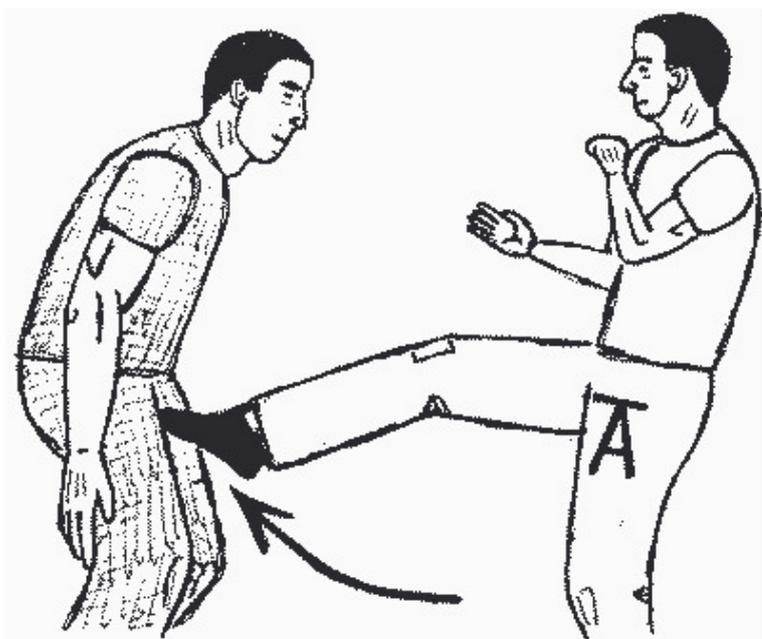


рисунок 13-а

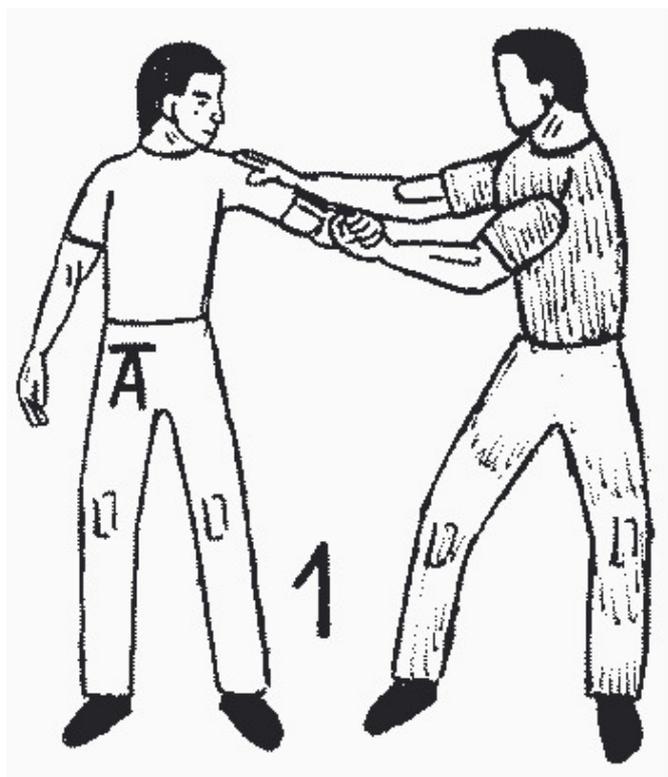


рисунок 13 (1)

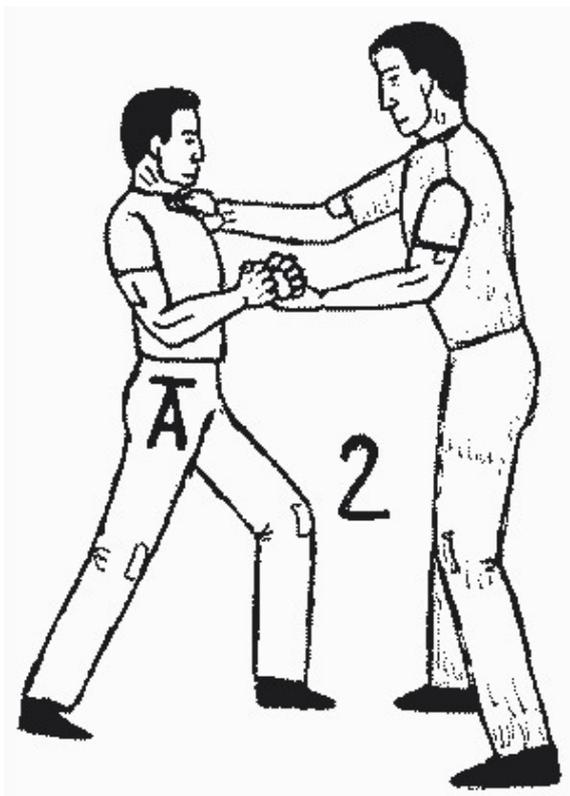


рисунок 13 (2)

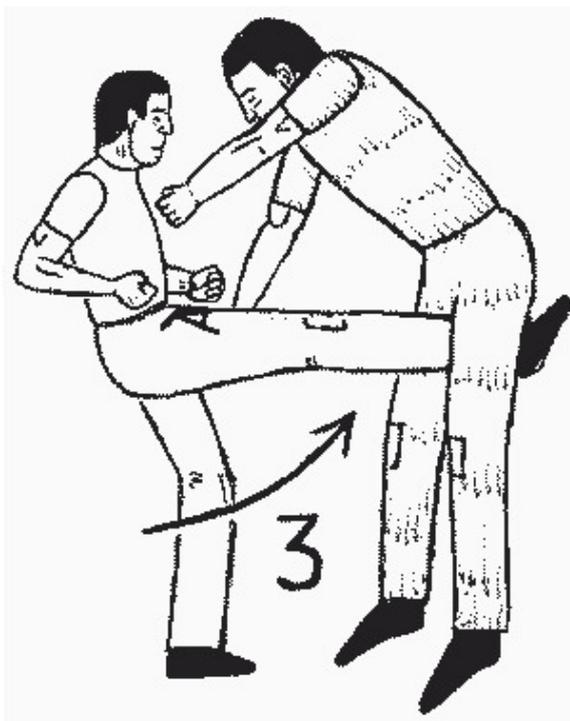


рисунок 13 (3)

– Прямой удар «вилкой» пальцев в горло и основание носа. Чтобы заставить противника запрокинуть голову назад (открыть горло), можно сперва ткнуть ему «вилкой» под нос, после чего поразить его ударом «вилкой» другой руки в кадык.

– Прямой удар сжатыми пальцами (рука-копье) в глаза, горло, межключичную ямку. Этот удар можно использовать как в положении стоя, так и лежа на земле (рис 15). Главное, чтобы одна из рук была свободна. Воткнув «копье» в глаз врага, неплохо повернуть его в глазнице. То же самое касается и горла: нет ничего проще, чем перебить этим ударом вражескую трахею.

– Прямой удар полукулаком в переднюю либо боковую часть шеи. Удар в боковую часть шеи приводит к нокауту, а в переднюю часть шеи (кадык) – повреждает дыхательное горло, что приводит к мучительной смерти врага.

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.