

Крав Мага

«Воюют не числом, а умением»

А.В. Суворов (полковник)

ТАКТИКА ПОЕДИНКА(БОЯ)

Любой поединок ставит перед нами пять вопросов:

1. Откуда?
2. Куда?
3. Чем?
4. Как?
5. Каким образом?

И если на первые четыре вопроса легко найти ответ:

1. Откуда? — стойки;
2. Куда? — болевые точки;
3. Чем? — ударные части тела;
4. Как? — конкретные оборонительные или атакующие технические действия.

А вот на вопрос: «Каким образом?» — ответить трудно.

А это важнейший вопрос, при каких условиях и как «преподнести» свой технический арсенал, свое умение в бою с соперником.

Если человека научили стрелять, это еще не означает, что он умеет воевать. Вы можете выучиться определенным приемам, но, не умея применять их в реальном бою, скорее всего вы потерпите поражение.

Следовательно, помимо технического арсенала (набора приемов или одиночных действий оборонительного и наступательного характера), вы должны овладеть тактикой боя (конкретными способами, методами и формами, основанными на личном умении, оценке и учете обстановки, условий проведения боя и подготовленности противника).



В стиле «Крав Мага» нет ни одного технически неизвестного приема. А вот оригинальная тактика ведения боя сразу же заставила говорить о создании нового стиля.

Исходя из личного опыта проведения поединков, могу с уверенностью сказать, что противника можно победить двумя-тремя техническими действиями, противопоставляя ему изощренную тактику ведения боя. Техника рукопашного боя должна каждый раз приспосабливаться к конкретной ситуации поединка.

В каждом конкретном случае тактика является результатом трех факторов:

- намерений и возможностей противника (противников);
- намерений и возможностей обороняющегося;
- использование обеими сторонами внешних факторов.

У большинства последователей различных систем единоборств отсутствует представление как о реальном бое, так и об основных принципах, на которых он построен.

Навязчивое желание применять в реальном бою те или другие группы приемов или отдельные действия, не соответствующие реальной ситуации, может обернуться для Вас проигрышем, а значит увечьем или смертью.

В боевой обстановке необходимо стремиться к одной цели: за короткий промежуток времени нанести максимальное поражение противнику (противникам), с минимальными потерями для себя.

Для достижения в бою этой цели приходится решать разнообразные задачи:

- 1.** Каждый человек перед боем испытывает волнение, скованность, одним словом мандраж, и надо уметь применять специальные методы, как избавиться от этого.
- 2.** Умение провоцировать и прогнозировать атаку противника. С помощью определенных стоек Вы открываете те или иные части тела для провоцирования атаки. Так или иначе, — это уже прогнозируемая атака, и нам легче на нее реагировать.
- 3.** Умение предугадывать атаку противника по глазам, по мимике лица, по дыханию. Это в значительной мере облегчает работу на контратаках и всегда позволяет вовремя отойти (если есть такая возможность).
- 4.** Умение владеть дистанциями. Пожалуй, один из самых важных вопросов тактики.

В «Крав Мага» их различают пять:

- Сверхдальняя дистанция (дистанция выстрела из пистолета и метания ножей, камней и т.д.)
- Дальняя дистанция (дистанция действия длинной палкой и оружия подобного ей)
- Средняя дистанция (дистанция действия короткой палкой и ударов ногой).



- Ближняя дистанция (дистанция ударов руками с оружием (типа нож и кастет) или без).
- Сверхближняя дистанция (дистанция вплотную, с обхватом или без).

Для каждой дистанции разработан наиболее реальный технический арсенал.

Кроме того, технический арсенал «Крав Мага» исходит именно из тактического понятия дистанции.

В бою необходимо держать «свою дистанцию», но Вы должны быть всегда в готовности вести бой и на других.

5. Необходимо учитывать тактико-техническую подготовку противника, его сильные и слабые стороны, уметь нейтрализовать преимущества и обращать его слабости себе на пользу.

6. Учитывается рост противника, его комплекция, умение держаться, физическая сила. Превосходство по этим параметрам естественно создает дополнительные трудности в ведении поединка, но внешнее превосходство противника ни в коей мере не определяет его окончательной победы в поединке.

7. Многое зависит от условий местности или окружающей обстановки:

- Где находитесь: на улице, в лесу и т.д.;
- Покрытие: асфальт, лед, глубокий снег и т.д.;
- Время года: лето, зима, весна, осень;
- Время суток: день, ночь;
- Возможность маневра;
- Ваше состояние на этот момент;
- Сможет ли кто-то прийти на помощь Вам или противнику;
- Наличие под рукой подсобных предметов.

8. Уметь распределять внимание. Это требование в большей степени необходимо, когда противник вооружен.

9. Работа по уровням (верхний, средний, нижний), важный элемент суть которого в неожиданности для противника.

10. Все комбинации обязательно должны строиться с отвлекающими маневрами, обманными движениями. Элемент запутывания противника, внесение в его действия нервозности, неуверенности и одновременно создание благоприятных условий для своей атаки. Используются финты движением тела, перемещением, ложная информация, подаваемая глазами и мимикой.

Невозможно разработать тактику на все случаи жизни, однако общие принципы необходимо знать.

Это:

1. Соблюдение дистанции с противником и ее изменение в зависимости от его подготовки;
2. Использование различных передвижений, уклонов, уходов для того чтобы измотать, ослабить и лишить запаса сил противника, заставить его промахнуться.
3. Упреждение действий противника внезапным сближением и ударом в болевую точку.

Подводя итог, хотелось бы обратить внимание, что, если у вас есть выбор — вступить в бой или избежать поединка, лучше выбрать второй вариант.

Поединок уместен лишь в тех случаях, когда действительно нет иного выхода, как вступить в бой.

Умение избегать поединка, ускользнуть от опасных ситуаций и есть высшее искусство боя.



Освобождение от захватов Рекомендации стиля «Крав Мага»

Многие нападения начинаются с захватов за руки, волосы, шею, одежду и т.п. Захват — это древнейший и надежнейший способ воздействия. Он коренным образом преобразует любой поединок, препятствуя разрыву дистанции и давая возможность реагировать на движения противника.

Ни один удар не будет эффективным, если его не подстраховать захватом, ни один захват не удастся, если по скорости он будет уступать удару.

Цели захвата:

- лишить возможности движения;
- вызвать сильную боль (причиняя травму, обморок или летальный исход).

Следовательно, нужно уметь быстро освобождаться от них.

Известно большое количество приемов освобождения от захватов. Изучать все нет смысла.

Во-первых, следует отказаться от приемов, для выполнения которых требуется физическая сила не меньше, чем у противника.

Во-вторых, от одних и тех же захватов можно освободиться разными способами.

В-третьих, усвоив несколько приемов, вы можете успешно применять их в большинстве случаев.

Главное при выполнении техники освобождения от захватов — это начать выполнение приема до того, как противник плотно выполнит захват, а также выполнить прием освобождения как можно быстрее.

Необходимо обратить внимание на согласованность работы рук, ног и корпуса. Делать ставку на болевое воздействие, а не на силовое.

Освобождение от удушения спереди

Противник проводит удушение правой рукой. **(фото 1)**

Подсаживаясь, нанести удар правой рукой слегка снизу вверх в пах. **(фото 2)**

Произвести захват правой рукой противника за шею, слегка разворачивая его (скручивая шейные позвонки) **(фото 3)**

Нанести удар коленом в пах **(фото 4)**



1



2



3



4

Освобождение от захвата корпуса с руками сзади

Противник обхватил вас сзади с руками. Захват может быть выполнен на трех уровнях — груди, локтей, живота (пресса). **(фото 1)**

Следует увести свой таз в сторону и нанести хлесткий удар ребром ладони или кулаком в пах, слегка снизу вверх. **(фото 2)**

После того, как противник ослабит захват, нанести удар локтем назад. Если после удара рукой противник только расцепит захват, то удар локтем наносится в солнечное сплетение, если же руки противника пойдут на пах, а такова естественная реакция многих людей на удар в пах, то удар наносится в голову. **(фото 3)**

Нанести удар ногой назад в живот, пах или колено противника. **(фото 4)**



1



2



3



4

Освобождение от удушения сбоку («галстук»)



1

Противник захватил вас правой рукой за шею сбоку. Такой захват крайне опасен, так как позволяет противнику произвести удушение и через некоторое время, в лучшем случае, вы потеряете сознание, в худшем — возможен летальный исход. Также при таком захвате возможно повреждение шейных позвонков. **(фото 1)**



2

Нанести удар правой рукой в пах слегка снизу вверх. Если противник прикрывает пах правым бедром, то сначала наносится тычок костяшками кулака в копчик. **(фото 2)**



3

Сразу же после удара в пах левой рукой нанести удар в нос противника (или произвести надавливание на основание носа), запрокидывая голову противника назад. Как вариант, можно захватить противника левой рукой за волосы на затылке и резко дернуть назад-вниз, открывая при этом горло или подбородок. **(фото 3)**



4

Нанести удар правым локтем в голову. **(фото 4)**

Освобождение от захвата корпуса с руками спереди

Противник обхватил вас спереди с руками **(фото 1)**

Сделать шаг назад, понижая центр тяжести, одновременно нанести удар рукой или руками в пах слегка снизу вверх. **(фото 2)**

Доработать коленом в голову. **(фото 3)**



1



2



3

Занятия Крав Мага ведутся на базе ДЮСК БИ «Боевой сокол», г. Харьков. Руководитель Семененко Сергей Семенович, тел. 8 (057) 714-53-91, моб.тел. 8 (068) 609-23-69

На фото: Цыпин Феликс,
Голиков Владислав
Текст: Семененко С. С.