

Самооборона



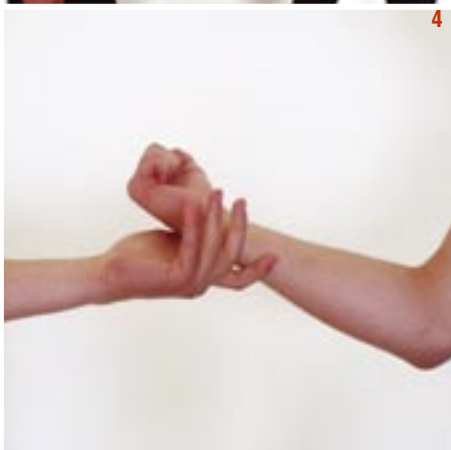
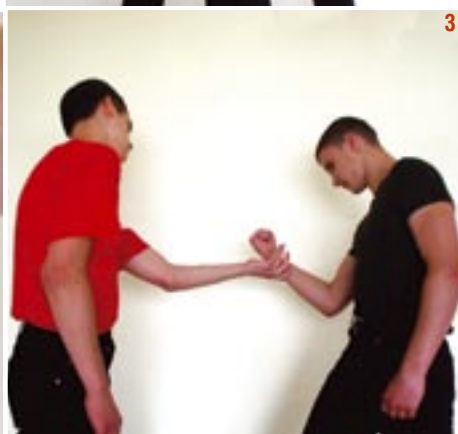
1. Противник захватил вас за разноименную руку снизу (фото 1,2)

2. Приблизить свой локоть как можно ближе к корпусу, сделать поворот корпуса и резкий рывок рукой в направлении большого пальца противника вниз вовнутрь (фото 3,4)

3. Раскручивая корпус в обратном направлении, нанести удар локтем в голову (фото 5)



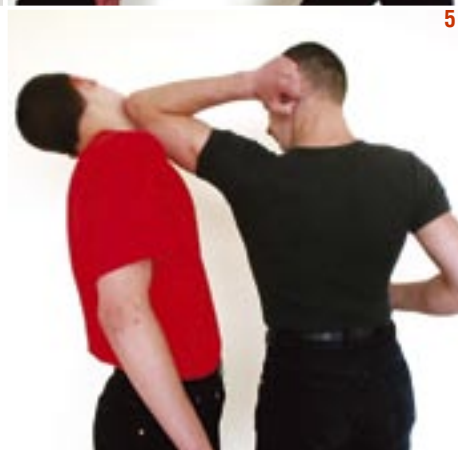
ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА ЗА РУКУ
(ЗАПЯСТЬЕ)



1. Противник захватил вас за разноименную руку сверху (фото 1,2)

2. Приблизить свой локоть как можно ближе к корпусу, сделать поворот корпуса и резкий рывок рукой в направлении большого пальца противника изнутри наружу (фото 3,4)

3. Нанести удар локтем в голову (фото 5)



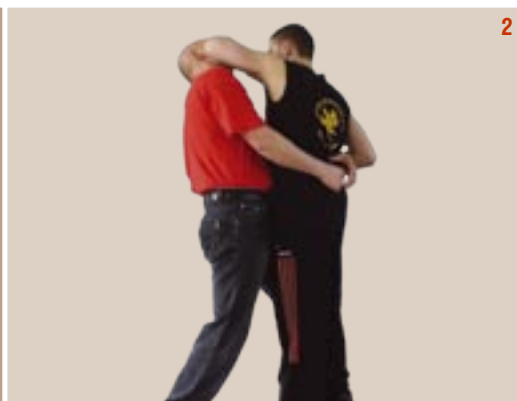
ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА ЗА РУКУ
(ЗАПЯСТЬЕ) СВЕРХУ

Самооборона

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА КОРПУСА СПЕРЕДИ БЕЗ РУК



1



2



3

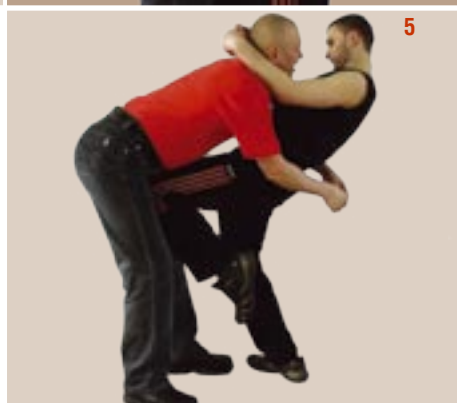


4

1. Противник захватил вас спереди без рук. Стоит отметить, что это не самый лучший захват для противника. Чаще всего такой захват применяют по отношению к женщинам (фото 1).

2. Так как руки у вас свободны, то вы можете нанести удар локтем в голову, ударить ладонями по ушам, нанести удар ладонями в основание носа (фото 2,3,4).

3. После того, как противник ослабил захват, нанести удар коленом в пах (фото 5).



5

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА ЗА ПЛЕЧО СЗАДИ ПЕРВЫЙ ВАРИАНТ



1



2



3



4

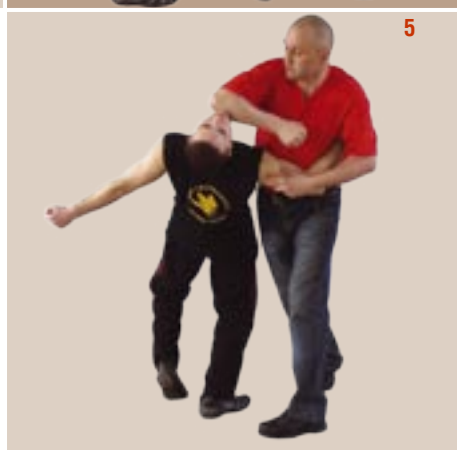
1. Противник захватил вас правой рукой за плечо (фото 1).

2. Вывести противника из равновесия, сделав шаг вперед правой ногой. Для усиления эффекта можно плотно прихватить кисть противника своей левой рукой (фото 2).

3. Поворачивая корпус против часовой стрелки, нанести хлесткий удар рукой в лицо противника (фото 3).

4. Захватить руку противника. При захвате можно выполнить «узел плеча», что только усилит эффективность приема (фото 4).

5. Нанести удар правым локтем в голову (фото 5)



5

Самооборона



1



2



3



4

1. Противник захватил вас правой рукой за плечо (фото 1).

2. Вывести противника из равновесия, сделав шаг вперед левой ногой и одновременно плотно прихватить кисть противника своей левой рукой (фото 2).

3. Поворачиваясь по часовой стрелке, нанести удар правым локтем по руке противника в район локтевого сустава (фото 3).

4. Доработать ударом ноги в колено или пах (фото 4, 5). ■



5

ВТОРОЙ ВАРИАНТ

ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ

«КРАВ МАГА — ЭТО ИСКУССТВО РЕАЛЬНОГО БОЯ. ОНО НЕ СВОДИТСЯ ТОЛЬКО К УДАРАМ КУЛАКАМИ И НОГАМИ. СРАЖАЮЩИЙСЯ ДОЛЖЕН БЫТЬ СПОСОБЕН, КРОМЕ ЭТОГО, СХВАТИТЬ, БРОСИТЬ, ВЫВИХНУТЬ КОНЕЧНОСТЬ, ЗАДУШИТЬ».
И. ЛИХТЕНФЕЛЬД,
СОЗДАТЕЛЬ КРАВ МАГА



ЗАХВАТЫ