

Самооборона



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). ■



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



Поединок на улице, когда вы защищаете свою честь и здоровье, а зачастую и жизнь, — это всегда синтез, комбинирование самых различных техник. В одном случае эффективна ударная техника, в другом — бросковая.

Но что может объединить «ударников» и «борцов» — это захват. Бросок без захвата не сделаешь, а «ударникам» захват позволяет увеличить силу удара.

Наверное, многие наблюдали, как в уличной потасовке «хулиган» держит «жертву» рукой, а второй замахивается для удара. Делает он это для того, что бы удар получился сильнее, в неподвижную «мишень» проще попасть.

Во многих видах единоборств присутствуют разделы боевых захватов и борьбы с ними. Крав Мага — не исключение.

Хоть все приемы захвата по своей механике сложнее и требуют больше времени на выполнение, чем удары, очень часто возникают ситуации, когда захват является эффективным средством самозащиты.

Захват можно сделать не только кистью, но и локтевым и подколенным изгибами, подмышкой, зубами.

Захват позволяет:

- лишить возможности движения
- вызвать сильную боль
- причинить травму
- вызвать обморок или летальный исход
- увеличить силу удара

Технические действия на основе захвата:

- нажатия
- укусы
- болевые приёмы
- удушения
- рывки
- броски

Нажатия

В бою при дистанциях вплотную, когда невозможно использовать ударную технику, небольшие по амплитуде движения защиты, — нажатия пальцами или твердыми предметами, — могут оказаться единственным оружием.

Основные цели:

- глаза
- нос
- шея
- уши
- половые органы

Эффект нажатия зависит от глубины и силы проникновения в точку шоковую. Даже легкое надавливание на любую из болевых точек может вызвать «ноющую боль» и заставить противника отказаться от атакующих действий.

В отличие от ударов, сила нажатия значительно легче поддается контролю, поэтому можно обойтись без причинения тяжких повреждений противнику, если в том нет потребности, необходимости.

Фото 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7

Укусы

Кусают, в основном, участки тела, которые не прикрыты плотной одеждой или, как вариант, отделены от внешней среды тонкой тканью.





13 Основные зоны для атаки:

На голове: уши, нос, щеки, губы, боковая часть шеи.

На руках: пальцы, предплечья, плечо.

На ногах: бедро, голень, пальцы.

Губы, в момент укуса, напрягаются и отводятся в стороны, обнажая зубы. Это помогает избежать травмирования губ о свои зубы.

При укусе желательно поворачивать голову вокруг вертикальной оси: слева направо или справа налево. Также в момент укуса желательно зафиксировать место, где происходит укус. В противном случае у вас, скорее всего, ничего не выйдет.

Фото 8, 9, 10, 11



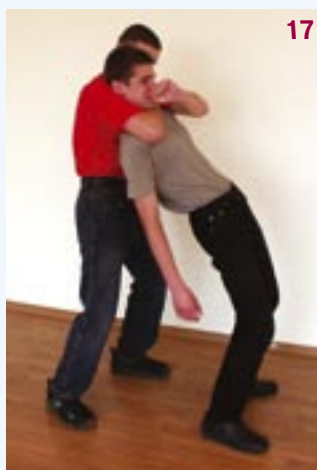
14



15



16



17



18

Болевые приемы — это различные способы болевого воздействия (перегибы, загибы, скручивания, рычаги, узлы) на суставы конечностей.

Умелое и жесткое применение болевого приема вызывает шок или серьезную травму и выводит противника из строя.

Болевой прием эффективно применяется после нанесения удара, когда противник находится в состоянии шока или его внимание рассеяно.

Фото 12, 13, 14, 15, 16

Удушение

Это действие заключающееся в:

- пережатии гортани, вызывающее замедление притока воздуха к легким;
- пережатии сонных артерий, вызывающее задержку притока крови к головному мозгу;
- одновременном пережатии гортани и сонных артерий;
- сжатии корпуса для воздействия на работу легких с целью помешать сделать вдох или выдох. В основном используется физически сильными людьми;
- перекрытии рта и носа, вызывающего замедление притока воздуха к легким.

Все формы правильно выполненных удушающих приемов (не более десяти секунд), вызывают не опасный для здоровья кратковременный обморок, продолжительностью до пяти секунд.

Фото 17, 18, 19, 20, 21, 22

Рывки — это действия, когда производится захват за одежду, волосы (и не только на голове), кожу, конечности, половые органы, голову с последующим рывком на себя или в сторону, что приводит противника к потере инициативы, равновесия шоковое состояние.

Фото 23, 24, 25, 26

Броски

Бросками называются приемы, посредством которых переводят противника из положения стоя в положение лежа. Это должно быть осуществлено не плавным опусканием противника на землю, а посредством такого воздействия, которое обеспечивает жесткое падение его на землю.

А на сколько эффективны броски в реальных условиях, например в боевой школе Крав Мага? Эффективны, и ещё как! Но... чтобы овладеть бросками требуется время и довольно солидная практика. Поэтому в рамках Крав Мага изучают лишь самые простые и в весьма ограниченном наборе. Но и от овладения простыми приемами польза тоже бывает немалая.



19



20



21



22



23



24



А если вы отлично владеете бросковой техникой, это сразу даст вам большие преимущества в бою. Брошенного на землю противника можно зафиксировать с помощью удержания. Можно перейти на удушение или болевой приём... Не говоря уж о том, что никакого продолжения после хорошего броска зачастую и не требуется.

В случае, если вы падаете вместе с противником, надо стараться всегда оказаться сверху или сбоку от него, но не под ним.

Необходимо помнить, что ситуация накладывает свои особенности на конкретный приём. Основа его, конечно, остаётся неизменной. И её нужно тренировать. В Крав Мага броски применяются в основном как вспомогательное действие.

Виды применяемых бросков:

- Подножка (передняя, задняя и их варианты).
 - Отхват.
 - Подхват.
 - Зацеп.
 - Бросок через голову.
 - Подсечки.
 - Броски с захватами за ноги.
- Фото 27, 28, 29, 30

В заключение хотелось бы сказать, что захваты не стоит игнорировать. Часто даже не захват, а мимолетный, скользящий «прихват» меняет картину поединка. Поэтому сторонникам ударной техники я советую хоть в минимальной степени тренировать умение освобождаться от захватов. Поверьте, это когда-нибудь пригодится. ■

