

Искусство не стать жертвой

Что такое женская самооборона? Сколько людей — столько и мнений. Существуют полярные мнения — от «женщина никогда не сможет защитить себя» до «обучим эффективной самозащите за полчаса. Первым 10-ти позвонившим скидка — 0.5%!». Истина, как всегда, находится где-то посередине. Меня удивляет то, что есть много людей, уверенных, что это напрасная трата времени. Никогда не понимал такого подхода. Защитить себя от подготовленного, физически сильного нападающего трудно и физически сильному, опытному мужчине. Но следуя умным рекомендациям, части неприятных ситуаций можно избежать.

Многих интересует, как защитить себя, не полагаясь на кого-то. Если кто-то захочет помочь — это чудесно, но рассчитывать можно только на себя. И не говорите мне, что случаи нападения единичны! Я могу навскидку привести примеры лично мне знакомых девушек, которым пригодилось умение защитить себя. Занятия самообороной могут дать многое. Уверенность. Способность защитить себя. Те, кто считает, что у женщины нет шанса выстоять против мужчины, забывают самое главное. Защищаясь, женщина не дерется, а бьет на поражение. **Самозащита для девушки — несколько жестких, эффективных действий, после которых нужно как можно быстрее продолжить свой путь (убежать). Надо реально оценивать свои возможности и если есть возможность убежать, убегайте!** Ведь самый первый и самый лучший способ самообороны — это бег. «Одна пара хорошо смазанных пяток, стоит трех пар мускулистых рук». В мире животных бегство — единственная защита слабого от атаки сильного. И тем не менее, всё не так хорошо, как хотелось бы. Ходить по вечерним улицам опасно, сейчас это понимают уже все разумные люди, и клубы женской самообороны (или школы женской самообороны) растут как грибы. Посещение подобных курсов — один из пиков моды у шведок-феминисток. Сейчас в них усердно занимаются десятки тысяч и домохозяйек, и бизнес-леди. Обычно урок состоит из трех блоков: теоретических занятий, психологической самообороны и рукопашного боя. На лекциях инструкторши внушают своим подопечным программу-минимум воинствующего феминизма: «все мужики — животные, видящие в женщине только сексуальный объект. Все мысли животного направлены лишь на одно, и потому следует быть все время начеку».

Психологическая самооборона включает в себя ауто-тренинг, цель которого — поднять уверенность и самооценку шведок. Девушки выкрикивают маршовки в стиле американских морпехов: «Я сильна! Я могу сделать все, что хочу! Мне никто не страшен!»

Традиционные единоборства отбрасываем сразу. Некоторые из них показывают советы, как действовать при нападении. На съёмках все проходит замечательно: партнёры героини вовремя отпускают захваты, падают с ужасными криками, пропуская размашистые удары эфемерного создания. Вы догадываетесь, насколько всё это реально? Не буду ссылаться на свой немаленький опыт, решать-то всё равно Вам.





4

Наши приемы женской самообороны основаны на выборе самых простых и эффективных техник. Применение подобных техник самообороны в случае нападения могут сохранить не только здоровье, но и жизнь!

Боевое сбивание — приём, изучаемый за короткое время и дающий реальное преимущество над противником. При каждом удобном случае мы учим применять предметы неожиданно, быстро, по уязвимой зоне, ведь второго шанса может и не быть! Мы учим владению всеми основными предметами и рекомендуем постоянно носить один из них с собой, показываем, как быстро достать его и пустить в ход! При интенсивных тренировках всё равно придётся затратить некоторое время на то, чтобы научиться основам самообороны для девушек. Далее обучение идёт от ситуации: подъезд, машина, парк — условия местности могут помочь или оказать медвежью услугу. Для занятий в школе женской самообороны нет необходимости в невероятной физической форме, но если Вы «запустили себя», пройдёт дополнительное время, прежде чем Вы сможете применять полученные у нас знания «на улице». Безусловно, определённые физические нагрузки Вам придётся испытывать, но если Вашего здоровья достаточно для занятий аэробикой, на самооборону его точно хватит.

Женственность в поведении, манерах и внешности вкпе с занятиями самооборонной техникой, способны в критический момент создать колоссальное преимущество в неожиданности, внезапности, способное преломить ход событий в корне.

Что чаще всего мешает пойти заниматься?

Смешно, но — **мнение окружающих**: «Самозащита — не женское дело». **Ультиматум парня**, «пойдешь на самооборону — брошу». А собственно чего он боится? Того, что сильная женщина захочет, чтобы мужчина рядом был достоин ее? Он считает, что это будет не он? **Боязнь ударить другого человека**. К сожалению, уговоры на насильника не действуют. А боязнь на тренировках проходит. Некоторые думают, что несчастье может произойти с кем-то другим, но только не с ним. Увы, от беды никто не застрахован.

Дорогие женщины! Я надеюсь, что, прочитав эту статью, Вы воспримете ее как руководство к практическому действию. Но не поддавайтесь на опасную иллюзию, что все уже знаете. Если Вы осознаете необходимость в изучении техник самообороны — найдите время и позанимайтесь с опытным инструктором. Или, хотя бы, не поленитесь проиграть предложенные ситуации, разучить

описываемые приемы в кругу своих близких. Возможно, вы улыбнетесь, припомнив жесткость предложенных методов. Но здесь нет противоречия. Ибо приемы всегда разучиваются медленно, чтобы не повредить партнера по тренировкам. Последовательно воспринимайте все детали техники. Не расстраивайтесь, если не все будет получаться сразу. Обучение проходит по принципу и в последовательности: **знание — умение — навык**.

В этом номере мы предлагаем некоторые чаще всего встречающиеся варианты нападений и пути их решения.

Защита от захвата сбоку за плечи

1. Любвеобильный и решительный мужчина пристает к вам, обнимая за плечи правой рукой
2. Сделайте вид, что вы склонны пойти навстречу его домогательствам. Несколько усыпив бдительность, нанесите левой рукой удар в пах (удар должен быть хлестким и точным)
3. Продолжайте контратаковать противника. Нанесите удар левым локтем в голову
4. Сильно нанесите удар ногой в стопу (топните, вкладывая весь свой вес, если на ногах «шпильки», результат будет потрясающий). Варианты: удар по внутренней стороне бедра (или в колено) или удар коленом в пах (при ударе коленом руки должны захватить противника и двигаться навстречу колену)
5. Убегайте



1





2



4



3



Попытка задержать за руку

1. Вас пытаются задержать, схватив за левую руку, держа на себя
2. Поворачиваясь по направлению рывка, нанесите удар сумочкой в лицо или шею нападающего (если в руке ничего нет, сделайте хлесткое движение кистью по глазам, при наличии маникюра используйте его по назначению)
3. Нанести удар сумочкой по руке противника в район запястья или локтевой сгиб (при отсутствии сумочки, удар основанием кулака), срывая захват
4. Захватить противника руками, рывком дернуть его на себя, нанося удар коленом в пах
5. Убегайте



1



2



3



4



5



Освобождение от удушения спереди двумя руками

1. Противник схватил вас за шею двумя руками. Это очень опасный захват
2. Так как противник физически сильнее, то выкручивать его руку тяжело и небезопасно. Куда лучше воспользоваться его грубой силой. Сделайте шаг назад, выводя противника из равновесия. Руки сцепить в замок
3. Резко поднимая сцепленные в замок руки над головой (как будто поднимаете топор при колке дров), — сорвать захват
4. На обратном движении рук нанести удар «замком» в область лица
5. Нанести удар коленом в пах или корпус (для усиления удара, «рваните» нападающего на себя)
6. Убегайте





1



4



2



3

Освобождение от захвата рук спереди за поднятое запястье

1. Подобный захват может произойти после вашей блокировки или неловкого удара в лицо противника
2. Разводя руки в стороны, совершать вращательные движения руками в запястьях, в сторону больших пальцев противника. Одновременно нанести удар ногой в пах
3. «Ослепить» противника, нанеся ему хлесткие удары по лицу. Вот здесь незаменимы будут ногти, повреждения лица не смертельные, но очень болезненные
4. Нанести удар в голову локтем
5. Убегайте

На фото Савельева Лена, Лесничая Анна, Зотов Юрий
Материал подготовил Сергей Семенов, ДЮСК БИ «Боевой сокол», тел. (057) 714-53-91, 8(068) 609-23-69, e-mail: 3Se@mail.ru
Фото Андрей Филипский