



ДЕВЯТЬ ЗАПОВЕДЕЙ КРАВ МАГА ИЛИ ТАЙНОЕ ОРУЖИЕ «МОССАДА»

Интервью с тренером по Крав Мага Сергеем Семеновым

**Загадка:
«Из ядущего вышло ядомое,
и из сильного вышло сладкое»
Книга Судей 14:14
(Ответ: И лев может стать едой
и пристанищем пчел)**



«Я хочу, что бы люди думали!»

Не сотвори себе кумира

Люди должны думать, чем они занимаются.

У реального боя свои законы. Приходя тренироваться, чаще всего они слышат: «Забудьте все, что вы знаете», «Делайте так, как у нас принято». Я не отрицаю, что ежели говорить о гранд-мастерах, то они прежде всего и отличаются тем, что опираясь на базовую технику школы, не воспринимают ее, как догму, учитывая особенности и условия реального боя, что в результате и приносит им победу и звание мастера. Реальный бой не приемлет ограничений, это не одна дистанция. Может быть работа и от захвата, а если школа только с ударной техникой? Или нужно бить, а школа основана на бросковой технике, что делать? Тогда что, остается проиграть?!

Мастера они для того и мастера, чтобы найти альтернативу, основываясь на базовой технике или внести в базовую технику нечто новое. Возьмем такую ситуацию, когда действовать нужно от удара, а базовая техника исключительно бросковая, — можно сделать даже бросок ударом, к примеру, бросая одного противника на другого. Но в любом случае это ограничения, а реальный бой вносит свои коррективы, которые по большей степени учтены в Крав Маге.

Попробуем рассмотреть боевые искусства с точки зрения обычного человека, того самого, что получает всю информацию о них из двух источников: кинематограф и спорт. Спортивные единоборства ближе к реальной жизни. Там все настоящее, а не постановочное, как в кино, но и ограничения в спорте исключают из техники бойца травмо- и жизне небезопасные элементы. Применение же реальных систем («убийственных»), предназначенных для максимально быстрого выведения из строя или убийства противника, я думаю мало кто и видел, тем более в реальной жизни. Тут все покрыто мраком неизвестности, некоей тайной для посвященных, это-то и порождает «несметную силу» слухов и легенд, часто настолько далеких от реальности, что многие их принимают за чистую монету, по закону «журналистской утки» — чем менее правдоподобно, тем больше шансов, что поверят. Следовательно, обычный человек имеет не полное,

если не искаженное представление о боевых искусствах, а о реальных боевых системах тем более.

Вот поэтому давайте четко разделять спорт и боевые искусства — это две большие разницы. В первом случае это пояса, дипломы, медали, грамоты, в нашем же случае цель в реальном бою сохранить жизнь и здоровье. На это и ориентированна Крав Мага. **Крав Мага — это боевое искусство реального боя.**

Пример. У нас в клубе практикуются спарринги разной степени жесткости. Мы работаем по спортивным правилам и не только. Вот и пригласили меня как-то ребята, занимающиеся ушу, поспарринговаться, только поймите меня правильно, я не говорю, что ушу или кунгфу — плохо, так вот, взяли мы за основу самые лояльные правила фул-контакт-каратэ фристайл (контактное каратэ вольный стиль): удары руками, ногами, коленями, бросковая техника разрешены. И что же интересно из этого вышло? Лично у меня до ног так дело и не дошло, а ребятам пришлось перейти в жесткий контакт с полом. Бойцы очень удивились, как это так, а потом попросили: «Покажи, как это ты бьешь руками?». Они так посмотрели и, знаете ли, так назидательно: «А-а-а, ты не правильно бьешь. У нас в школе так не бьют». Ребята, давайте сразу решим: **«Мы работаем под какую то конкретную школу или безгра ничную жизнь, которая не замедлит нас удивить?»**. Если вы работаете под школу — это ваше право, школа — это клуб по интересам, и вы уже сделали свой выбор, когда пришли туда, куда пришли. Именно это я и подразумеваю когда говорю: «Что я хочу, что бы люди думали!».

Не судите, да не судимы будете

Не судите то, о чем не знаете.

Порой доходит до смешного, я показываю на одной из тренировок в очередной раз технику исполнения приема в реальной схватке, а один из вновь пришедших: «А вы это делаете не так». Я спрашиваю: «Почему, ты так решил?!» А он мне: «У меня друг крупный специалист по единоборствам..., и он сказал, что этот прием надо делать по-другому». «И чем занимается твой друг?» Представьте, что я услышал на этот счет: «Ничем. Он просто много фильмов просмотрел на этот счет». Многие не понимают как этимологическое различие однокоренных слов **эффектность** и **эффективность**, так и различие между реальным боем и показательным, рассчитанным на внешние впечатления. У меня и у самого есть кинематографический опыт, — съемка в пяти полнометражных фильмах (правда роли второго плана). Три короткометражных фильма снял как режиссер, в них же был актером и каскадером. О кино скажу сразу: главная цель экранных боев — зрелищность и внешняя эффектность (не путайте с эффективностью) и именно поэтому, то, что мы видим на экране, далеко от реальной жизни.

Мой опыт позволяет мне иметь собственное мнение, и я думаю, что в жизни не всегда так красиво и эффектно. И если бы на экране мы видели реальные поединки, то многие фильмы можно было закончить за пятнадцать минут.

(И под фильмами с использованием приемов Крав Маги и под многими боевиками наверное можно было бы поставить ныне модные титры: «Не пытайтесь воссоздать в реальной жизни», но естественно по разным причинам. В боевиках многое донельзя не реально, а в Крав Маге все реально до нельзя — Д. З.).

Пример. Довольно забавная и грустная история одновременно. Посмотрев мой учебный фильм, один человек, даже будучи специалистом в единоборствах, возмущался: «Это чего же он упал, в этом эпизоде ведь ничего не было». Пришлось показать на практике, что боль — луч-

ший экскурсовод и если указывает тебе, что нужно упасть — ты падаешь, а если нет, знакомишься с особенностями работы травмпункта.

Многие и даже хорошие тренера забывают, что то, что хорошо в спорте, не всегда проходит в самообороне. В самообороне другие цели — сохранить жизнь и здоровье.

Помни об истоках

Надо помнить, откуда пришла система, и где живешь и тренируешь.

Беда многих тренеров в том, что они, перенимая ту или иную систему единоборств, забывают ее адаптировать к местным условиям. Представьте себе законодательство Израиля и Украины, они весьма и весьма различны, не говоря уже о боевых условиях повседневных будней первого и мирной действительности второго государств. Это как раз и проявляется в отношении к армии. У нас на данный момент нет реальной угрозы, поэтому наш народ относится к армии предвзято, служить в армии не хотят и отдавать свой почетный долг Родине желающих становится все меньше и меньше с каждым годом. В Израиле, который постоянно находится в состоянии войны, в армии служат все, как мужчины, так и женщины. Это по-настоящему престижно, плюс масса привилегий. Естественно, там более развит войсковой вариант: Крав Мага предусматривает даже как действовать против шахидов и лиц, вооруженных самодельными взрывными устройствами, еще на стадии их подхода к объекту. Я практикую гражданское направление Крав Мага: самозащита и рукопашный бой для мужчин, самозащита для женщин, самозащита для детей. Хотя мог бы преподавать и другие направления: рукопашный бой для армии, для полиции, рукопашный бой спецназначения.

Мой личный пример. Я познакомился с системой Крав Мага как в кино. Первый, кто меня приобщил к Крав Мага, это был коллега моего отца из особого отдела. Мой отец был военнослужащим, начальником узла связи одной из в/ч г.Североморска. Их часть обслуживала несколько лётных частей. В тот период, когда ещё была страна СССР, Израиль рассматривался, как враждебное государство и поэтому правительство СССР помогало арабским странам. В первую очередь военной техникой и военными специалистами. В частности наши офицеры были в Ливии, Сирии, Египте. Некоторые принимали участие в арабо-израильских войнах. По сути, это были первые воины-интернационалисты, но, как известно, «у нас там войны не было». Так вот, с такими военнослужащими обычно в «командировку» отбывал офицеры особого отдела. Один из «особистов» и был знакомым отца. Он много почерпнул от арабов, которые не гнушались заимствовать всё самое эффективное у «врага» — израильтян. Времени для освоения и совершенствования в системе рукопашного боя (Крав Мага) у этого офицера было достаточно. И он преуспел в освоении этой системы, ведь она была очень проста и при этом высокоэффективна, легка в исполнении и быстра в освоении.

Как сейчас помню, тренировались, отрабатывали освобождение от захватов, зашел этот человек в зал, он там индивидуально занимался, и спрашивает: «А что вы это делаете?». «Освобождение от захватов», — отвечаю, тогда хотелось все покрасивее: заломы, загибы... Тут он говорит: «А можно так», и я ощутил, как его пальцы входят в горло и я не могу дышать, сразу же поразила простота и эффективность. Тогда я был молод и агрессивен и многие сверстники не хотели становится со мной в пару,

а вот он не отказался. С того времени для меня и существует Крав Мага.

Затем я опробовал ее в спецназе, и в реальном бою на Кавказе. На войне приходится быть, а не казаться. Самое страшное оружие для меня в бою — это нож. Доводилось лично сталкиваться с вооруженным ножом противником пять раз. **Крав Мага плюс мой опыт — это то, что я передаю своим ученикам.** Учитель может хорошо научить лишь тому, что сам хорошо знает. Естественно, приходится адаптировать к местным условиям.

Пример. Мы делали представление в одной из еврейских организаций города. В разделе единоборств были представлены ушу, каратэ, Крав Мага и кикбоксинг. Когда мы выступили, все были в восторге. Многие заинтересовались, что это за направление. Особенно понравилось выступление ребятам из Израиля, они были просто поражены увиденным, хотя у них есть очень популярная во всем мире Международная Федерация Крав Мага и некоторые из них имеют прямое отношение к этой федерации, не один год совершенствуя свое мастерство. Они приглашали меня к себе на семинары, к обмену опытом, получением мастерских регалий по их версии Крав Мага...

Но меня получение очередного пояса или сертификата особенно не притягивает. Да и какие могут быть пояса? Ну посудите сами, либо справился с противником на улице либо нет, а пояса тут не причем, да и система поясов была придумана позже.

Но так не всегда бывает, не все понимают красоту настоящего боя, иногда люди в шоке: «Это, что было сейчас — драка или искусство?».

Не убий

Крав Мага предоставляет огромный арсенал средств дабы, не убивая, вывести противника из строя. Изначально, когда создавалась эта система, то создавалась она как тотальная система, т.е. на уничтожение. Характеризовалась своей простотой, когда требуется обучить огромное количество людей с минимальными предварительными навыками. Увидели — эффективно, работает. Разработали полицейский вариант: «Задача не уничтожить, а захватить преступника, дабы гуманный суд определил меру наказания (или «...не оставил полицейских без работы»? — Д.З.). Система оправдала себя. И знаете, как это бывает с боевым оружием, его переделывают для гражданских нужд, снижая боевые характеристики: прицельную дальность, пробивную способность и т.д. Так и данная система была адаптирована для более широких слоев населения, данное направление именно я и практикую.

Если можешь избежать боя — избегай! Можешь бежать — беги! Тем самым ты даришь жизнь и здоровье — противнику, если ты силен, или себе, если ты женщина, ребенок. **Главный принцип Крав Мага — это вырваться и убежать.** Сами понимаете, что ребенок-боец, «выносящий» взрослого мужчину — это миф.

Пример. Даже для мужчин бежать не стыдно. Бегите. Все бегают по разному, нападают вместе, а догоняют по одному, развернись к первому — «реши вопрос» и вперед, вперед. Как я шучу на тренировке: «Самый страшный ваш противник — это бегун. Если вы ему проигрываете, то от него не убежать, а если выигрываете вы — то его не догнать».

Заповедь о ближнем

Крав Мага дословно переводится как ближний (контактный) бой.

Вопреки распространенному стереотипу, что широкая публика не посвященных, в основном воспитанная в уличных драках, нежели на каких бы то ни было боевых искусствах, в основном обладает навыками ведения боя на средней, нежели близкой дистанции. По моему глубокому убеждению у нас наоборот, представьте, когда к вам подходят, якобы что-то спросить, и порой весьма близко, и ведь именно с вопроса («наезда»!) начинается большинство хулиганских нападений — пока ты слушаешь, тебя окружает некая группа людей. Сам был неоднократно свидетелем, да многие из читателей видимо тоже.

Д.З.: Думаю да, некоторым наверняка даже пришлось побыть некоторое время «потерпевшими», но думаю не долго, все-таки это наши читатели, специфику журнала надо учитывать..

Это естественно, если попавший в переплет в принципе собирается сопротивляться, то должен помнить, что сила, скорость, выносливость, такпочитаемые в спорте и имеющие решающее значение «на улице» — понятия относительные. Болезнь, усталость, погодные условия, неудобная одежда и т.д. могут существенно влиять на эти показатели. Но техника должна работать в любых условиях. Так что же остается: вес тела и законы физики и механики (ведь человеческое тело тоже механическая конструкция и подчиняется физическим законам).

Так же человеческое тело имеет много уязвимых мест, для поражения которых нужно не много силы (глаза, горло, пах). Поэтому, чем ближе к противнику, тем безопаснее для вас.

Д.З: Да, но вы говорите об обученных людях

Не только, но все же люди даже специально не обученные стремятся прижаться.

Пожалуйста, пример: тщедушный старичок прижимается к огромному детине ... и прихватывает крепко руками за штаны обидчика, за причинное место. В результате нападавший стал потерпевшим и начал обживать больничную койку. Так что тактика Крав Мага естественна как сама жизнь. Крав Мага учитывает особенности и предпочтения и позволяет себя одеть, как костюм. Каждый может выбрать именно ту дистанцию, на которой он собирается биться.

Защити себя и ближнего

Крав Мага позволяет защитить себя в реальной уличной ситуации. Крав Мага позволяет человеку действовать против врага «не зеркально следуя его действиям», а навязывать «свое ассиметричное поведение в бою». Помните Библию — маленький Давид, гигантский Галиаф. Победа predetermined..., ан нет, праща Давида, — и победу получил тот, кто не действовал по шаблону. Ты должен все время преподносить сюрпризы врагу, чтобы ему было не удобно использовать свою технику, а тебе легко и свободно работать в своей манере. Во многих системах отталкиваются от этимологии «единоборства» — один на один, Крав Мага же изначально разрабатывалась против нескольких одновременно нападающих противников. На тренировках неоднократно происходит моделирование таких ситуаций: схватка в узком пространстве лифта, лестницы, транспорте, на скользкой дороге, на речке — ты раздет и психологически чувствуешь себя незащищенным, а если еще и ножом усугубляют ситуацию, так и вообще теряешься и т.д. В Крав Мага не человек подстраивается под технику, а техника под конкретного человека и ситуацию. То, что сделал один не обязательно, что сделает другой. Я лишь помогаю подобрать то из Крав Мага, что будет в пору ученику.

Пример. Я работал в еврейском культурном центре «Бейт Дан», и одна мама привела мальчика «не способного для спорта», эдакий человек-компьютер. Стал он тренироваться у меня, я на него даже ставки никакой не делал. Через время мама пришла и говорит: «Спасибо». Я сразу понял, что что-то тут не так: «Что случилось?» Оказывается мальчик написал компьютерную программу, заработал денег, а два мужика, угрожая ножом, решили эти деньги отобрать. Результат? Один как минимум пару месяцев не сможет сломанной рукой взять нож, а второму придется применять этот столовый прибор по прямому назначению — измельчать пищу, поскольку собственная челюсть отказывается выполнять эту функцию. А если уж нож надоест, придется перейти на каши. Мораль?! Не тронь слабого, не убедившись насколько он слаб, иначе узнаешь насколько он силен. Мальчик потом сказал, что вспомнил, как говорил тренер, что в реально-боевой ситуации главное не испугаться. Он и не испугался. Как тут не упомянуть слова Ими Лихтенфельда, отца-основателя Крав Мага: «Не каждому человеку суждено быть бойцом. Если дух слаб, то не помогут ни приемы рукопашного боя, ни оружие».

Не пожелай жены ближнего

Женщины считают: «я женщина, меня не тронут». К сожалению, могут тронуть!

Нельзя так думать, что все несчастья происходят с друзьями, а со мной не произойдут. 100% гарантию не дает даже ГбсСтрах. А новомодные тайбо, каратэбика, — фигуру улучшить могут и в этом помогут, а вот защитится нет. Это более рекламный ход, чем истинная самооборона.

Крав Мага далеко выходит за рамки рукопашного боя. Разумеется, все взаимосвязано, в Крав Мага входит и стрельба и вождение автомобиля. Но это удел спецов. Если мы говорим о подготовке гражданского населения, то здесь актуальна следующая концепция:

1. Не допускать конфликта.
2. Если конфликт все-таки разворачивается, желательно избежать.
3. Если нельзя избежать конфликта, надо убежать.
4. Если убежать нельзя, нужно реагировать и выводить противника из строя.

«Тактика Крав Мага естественна как сама жизнь. Крав Мага учитывает особенности и предпочтения и позволяет себя одеть, как костюм».



Для вывода противника из строя может подойти практически любой предмет, которые есть вокруг нас или мы носим с собой. Особенно милые дамы, у них в сумочках целый «арсенал»!

Рукопашный бой — это главное, но не единственное, что дает Крав Мага. Но многих девушек отталкивает жесткость тренировок. Но надо понять главное — на тренировке надо действовать как в бою, тогда в бою будешь действовать как на тренировке. Многие думают: «А-а, на тренировке «сочкану», а в экстремальной ситуации выложусь». Нет, не выйдет. У нас провокационный метод обучения. В принципе, если мужчины готовы к борьбе, то женщинам еще порой приходится доказывать, что знания единоборства необходимы им и их близким. Мы живем в агрессивное время.

Пример. Одна мама сказала мне, что ее сын не будет драться, поэтому единоборства ему не нужны. А вот английский язык — это модно и необходимо. Я думаю, что в жизни ему драться придется чаще, чем поговорить с кем-то по-английски. Правильно говорят, что каждый мужчина должен уметь защищаться и защищать. Я же добавлю — это касается и девушек.

Помоги ближнему

Для человека, занявшегося Крав Магой, главное определить, кто он в этой жизни — это помогает. Я знаю, кто я и для чего я здесь и сейчас в этом мире. Для старших ребят — я учитель, для среднего возраста занимаю позицию старшего брата, для малышей скорей отец. Многие мамы приводят ребят из не полных семей. Так я организовал группу при интернате №4, где успешно сосуществует спортивное направление — тайский бокс и прикладное — Крав Мага. Когда я туда шел, мне говорили: «да куда ты идешь, они бандюганы малолетние». Дети как дети! Может, конечно, лишены чего-то, но занимаются спортом и моя задача через спорт детям помочь определиться, кто они в этом мире. Пока получается.

Пример. Немало, как оказалось, и добрых людей на свете. Мне было необходимо для ребят из интерната спортивное оборудование. Все-таки не одни живем в этом мире, помогли руководители ТМ «REYVEL» — Буга Павел Николаевич, Мазанов Андрей Юрьевич. Большое им спасибо.

Заповедь помнить о времени

Идти в ногу со временем. Современное оружие требует современного противодействия, старинное оружие для музеев. Максимально быстрое обучение Крав Мага — буквально после нескольких тренировок заметны первые результаты. Даже основатель Крав Мага не из седой старины, как многие основатели дальневосточных единоборств, а из XX века. Технический прогресс ступил столь далеко, что уже в единоборстве следует сказать, что любой практик даст сто очков вперед какому бы то ни было теоретику. Традиции, конечно, хорошо. У нас есть понятия «шароварщина», и это зазорно, а кимоно — это нормально и у них и у нас. Вот сочетать традиции и новое, это я уважаю и приветствую. Но хоть ритуалы призваны создавать целостность социальных групп, а Крав Мага ориентирована на воспитание индивидуальности, когда ритуалы в меру, то это полезно, он воспитывают и дисциплинируют. Сам же, в дань той традиции, с которой я начинал, сохранил два поклона, но два не идет ни в какое сравнение с 30-ю минутами поклонов в каратэ. Учить нужно тому, что пригодится в жизни и на войне. Я убежден, Крав Мага — это ультрасовременная система защиты XXI века.

По материалам беседы подготовил Дмитрий Змиенко

Фото Андрей Филипский