

STREET FIGHT УЛИЧНАЯ САМООБОРОНА

Материал подготовлен в соответствии с авторской программой **Игоря Томина**, президента клуба «СПОМ», основателя стиля Рукопашного боя «Vuличний самозахист/Street Fight».

**Рукопашный бой — оружие, которое всегда со мной
Если дерево может гнуться, то оно сможет и выпрямиться.**
Игорь Томин

3 а годы изучения систем единоборств, мы уже очень много узнали о тактике боя, технике исполнения технических действий, наличии боевого духа у бойца, но при ведении уличного боя мы должны еще помнить — когда?, зачем?, и с какой степенью силы? мы должны произвести свою защиту от агрессии и посягательства на нас. Превысив пределы необходимой обороны, мы будем страдать не только в моральном аспекте, но можем понести и уголовную ответственность за нанесение телесных повреждений, не соразмерных степени агрессии.

Давайте рассмотрим способы защиты, достаточно эффективные и надежные, но, в то же время, не наносящие ущерб здоровью нападающего:

1. Освобождение от захвата отгибанием мизинца кисти руки.

Из основных суставов руки (плечевой, локтевой, лучезапястный) суставы фаланг пальцев, особенно мизинца, наиболее слабы. Воздействуя медленно, но уверенно, отгибая мизинец против его естественного сгиба, мы заставляем противника отпустить захват.

2. Освобождение от захвата сгибанием большого пальца кисти руки.

Принцип — тот же. Создание болевого эффекта, но не отгибанием пальца наружу, а наоборот сгибанием во внутрь.

3. Освобождение от захвата нанесением ударов по надкостнице кисти руки.

Надкостница кисти не прикрыта мышцами и нервные окончания кисти очень чувствительны к нанесению ударов. Многократно постукивая «Костяшками» своего кулака, мы заставляем противника ослабить захват.

Игорь Томин
Фото Лиля Грипич

Данная информация —
не инструкция к действию,
а посылка к размышлению

На снимках: Ткаченко Андрей —
инструктор Street Fight, Куцын Николай —
инструктор Street Fight, Томина Анастасия —
инструктор Street Fight, Хрипунов Константин, Куцын Сергей, Зогда Евгения