

STREET FIGHT



Рукопашный бой в уличной самообороне в соответствии с авторской программой И. К. Томина «Вуличний самозахист/Street Fight»

Рукопашный бой — оружие, которое всегда со мной

«Проигрывает не тот, кто падает, а тот, кто падает и не подымается»

Игорь Томин



Поединок вне зала (на улице, в транспорте и т. д.) отличается от спортивного повышенной опасностью, т. к. отсутствуют какие-либо правила ведения боя и поведения противника не предсказуемо. Зачастую сложно выстроить какую-либо тактику, находясь в сложной ситуации. Приходится применять **спонтанные** решения, дающие начало жестким, логическим действиям. Также техника уличного боя отличается нестандартными движениями, запрещенными ударами, использованием холодного и др. оружия, опасного для жизни и здоровья человека. Большая роль отводится психологической подготовке. Если Вы хорошо владеете техникой рукопашного боя, но обладаете слабой психологической подготовкой (т. е. Вы не уверены в себе), то Вы обречены на поражение. Необходимо быть уверенным в своей победе и исходе поединка. Победа также улыбается тому, кто может использовать такой тактический ход, как **внезапность** атаки.

1. Стратегия боя — контроль ситуации и нейтрализация действий противника, противников с целью самосохранения и выживания.

2. Тактика боя — предварительными тактическими действиями: уловками, хитростями, имитацией слабости, отвлечением внимания, успокоением бдительности противника (жестами, разговором) передвижением (бег от толпы и растягиванием ее сил), выбором удобного места для боя (неудобного для соперника — например: узкий проход, в помещении, в воде, бой на скользком полу, лестнице и т. д.) использованием какого-либо света в глаза противника (солнце, фары, резко включенный фонарик и т. д.), заставить соперника ночью попасть на освещенные участки местности, Вы же должны находиться в темноте, ближе спиной к сплошной стене, создать численный перевес относительно бойцов

соперника и т. д. **Вы создаете таким образом перевес в силе и внезапной атакой или контратакой нейтрализуете агрессию противника.**

3. Техника боя — биомеханические и психофизические требования к выполнению технических действий.

4. Стойка — положение бойца перед боем и во время боя.

Стойка перед боем:

А. Естественная, непринужденная.

Б. Стоять полубоком к противнику.

В. Стопы ног на ширине плеч (колени полусогнуты).

Г. Спина и шея слегка полусогнуты вперед (голова слегка наклонена вперед).

Д. Положение рук. Своим положением рук вы не должны выражать агрессию, а также пугать и настораживать противника.

Варианты стойки перед боем:

■ Ваши кисти рук скрещены, одна кисть руки прикрывает другую кисть в области паха (**стойка 1**).

■ Ваши руки соединены на уровне груди. Одно предплечье сверху другого (**стойка 2**).

■ Ваши руки на уровне груди, где кисти рук захватывают отвороты вашей куртки (**стойка 3**).

Боевая стойка во время боя:

Руки в верхнем положении, ноги полусогнуты, голова наклонена вперед, вниз (максимальная подвижность) (**стойка 4**).

Е. Общее состояние перед боем: внешнее — спокойное, внутреннее состояние — состояние сжатой пружины готовой разогнуться и выпрямиться. Вы готовы к прыжку.

Ж. Взгляд:

■ Перед поединком глаза в глаза (Психологическая атака).

■ Во время поединка взгляд направлен в центр противника (область груди). Если бой ведется против нескольких соперников, то необходимо сочетать концентрируемый



взгляд на атакующем противнике и рассеянный периферийный (360 градусов) взгляд на остальных противниках.

*Фото: Архипов Дмитрий.
Материал: Игорь Толин,
президент клуба СТУМ*



Технику демонстрируют Ткаченко Андрей, Куцын Николай, Куцын Сергей



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

