

# STREET FIGHT



**У**личный бой — это экстремальная ситуация, которая по параметрам психофизического состояния человека во много раз превышает параметры состояния человека в спортивном бою. Как сработает ваша нервная система и какие действия: передвижения, удары, прыжки и т. д. вы будете совершать? Никто не сможет вам этого сказать. Но, одно, наверное, произойдет — технические действия вашего тела проявятся только те, которые на тренировке доведены до автоматизма (т. е. приобретен навык, путем многократного повторения). Количество существующих ударов, бросков, защитных действий можно насчитать до 1000. Нам и жизни не хватит, чтобы все довести до автоматизма. Если боец эрудированный и знает, и «типа» может многое, то это хорошо. Но, все-таки, чтобы быть уверенным в победе в своих движениях, особенно против вооруженного противника, мы должны уменьшить, сузить количество технических действий до десятка, а то и меньше.

Действия должны быть четкие на «5» баллов в зале и на 5 баллов на улице. Да только на улице нас поджидает такая проблема как «фактор внешней помехи», тормозящий успешное выполнение технических действий. И если в спортзале мы выполняем технические действия на 5 баллов, то на улице дотягиваем лишь до 2,3 баллов. Почему? Что же это за факторы? Это темнота, различные шумы, дождь, ветер, крики, движущиеся объекты (транспорт, техника и т. д.).

И очень бы мне хотелось, чтобы данные технические действия, приведенные ниже, разучивались сначала отдельно, а потом «комплексно», как единое целое, как живое целое (от осознанного к бессознательному, автоматическому и чисто рефлекторному движению, как (тигр на охоте)).

## Задумавшись на секунду, Вы проигрываете в схватке

### Защита



Взглядом не терять соперника, при любых движениях и разворотах. На носочках, на полусогнутых ногах, пружинящими и перекатывающимися ногами, необходимо поддерживать безопасное рас-

стояние с соперником (шаг приставной, шаг скрестно, шаг с разворотом, шаг в прыжке, движение в полшага или стопу и т. д.).



можете выполнить — это уклон в сторону, т. е. ноги находятся на месте, руки внизу, а голова и туловище отклоняются по направлению вектора удара. Ваше тело напоминает положение «Куклы-неваляшки».

**3. Защита нырком.** Если атака направлена в голову (рукой, ногой, палкой и т. д.) и вы находитесь на коротком расстоянии от противника, желательно выполнить защиту нырком. На что следует обратить внимание — это ваша стойка.

**А.** Шея — должна быть полусогнута вперед, подбородок вниз. От данного изгиба шеи меняется изгиб всего позвоночника. Это позволяет ему быть более мобильным в изгибе, в разные стороны.

**Б.** Колени — полусогнуты.

**В.** Стопы — основной упор на носки, позволяющее делать пружинящие движения в бою.

**Г.** Руки — либо полусогнуты вниз, либо выполняющие захват, атакующей руки или ноги, либо выполняющие контрудар.

**4. Защита поглощением.** Обычно выполняется при атаке в живот ногой, палкой, ножом и т. д. Оставаясь почти на месте, на выдохе подать ягодицы назад, втянув в себя живот. При этом голова и корпус наклоняются вперед. Руки выполняют контроль, производится прихват атакующей ноги, палки и т. д. При атаке ногой в ногу, необходимо выполнить поглощение атаки, поднятием своей ноги.



ногой, рукой, тычок палкой, тычок автоматом, тычок ножом, летящий нож, или к. л. предмет и т. д.)

Необходимо выполнить скручивание в области таза и далее в корпусе на 90 градусов (на месте, либо с отшагом одной из ног в сторону).

### 5. Защита уходом с линии атаки.

Обычно выполняется при угрозе огнестрельным оружием, либо какой-нибудь другой прямой атакой (удар ногой, рукой, тычок палкой, тычок автоматом, тычок ножом, летящий нож, или к. л. предмет и т. д.)

Необходимо выполнить скручивание в области таза и далее в корпусе на 90 градусов (на месте, либо с отшагом одной из ног в сторону).

*Рукопашный бой — оружие, которое всегда со мной*

*Если сам себе не навредишь, то никто тебе не причинит вреда*



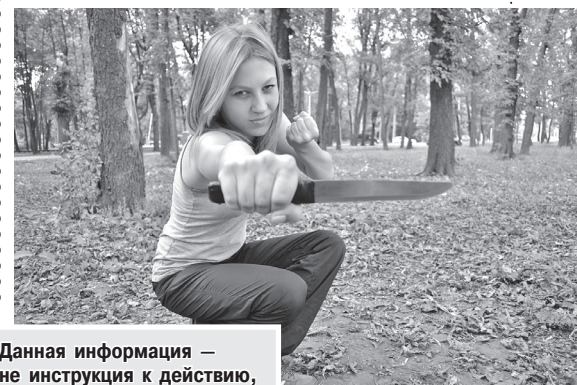
### 6. Защита блоком.

Данную защиту можно разделить на две формы: мягкий блок и жесткий блок.

**А.** Если атака очень сильная, то необходимо пропустить руку или ногу по линии ее траектории до ее конечной точки, при этом мягкими, округлыми движениями сопровождать и контролировать руку или ногу. Это позволяет нам выполнить захват для последующего контрудара или броска или болевого захвата.

**Б.** Если атака менее активна, то можно выполнить жесткую подставку, блок (ладонью, предплечьем и т. д.), в хорошей устойчивой стойке на выдохе с последующим нанесением контрудара.

*Томин Игорь,  
Фото: Архипов Дмитрий*



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



**На снимках Ткаченко Андрей, Куцын Николай, Куцын Сергей, Томина Анастасия, Томин Игорь**