

Освобождение от удушения спереди

Противник проводит удушение правой рукой. **(фото 1)**

Подсаживаясь, нанести удар правой рукой слегка снизу вверх в пах. **(фото 2)**

Произвести захват правой рукой противника за шею, слегка разворачивая его (скручивая шейные позвонки) **(фото 3)**

Нанести удар коленом в пах **(фото 4)**



1



2



3



4

Освобождение от захвата корпуса с руками сзади

Противник обхватил вас сзади с руками. Захват может быть выполнен на трех уровнях — груди, локтей, живота (пресса). **(фото 1)**

Следует увести свой таз в сторону и нанести хлесткий удар ребром ладони или кулаком в пах, слегка снизу вверх. **(фото 2)**

После того, как противник ослабит захват, нанести удар локтем назад. Если после удара рукой противник только расцепит захват, то удар локтем наносится в солнечное сплетение, если же руки противника пойдут на пах, а такова естественная реакция многих людей на удар в пах, то удар наносится в голову. **(фото 3)**

Нанести удар ногой назад в живот, пах или колено противника. **(фото 4)**



1



2



3



4

Освобождение от удушения сбоку («галстук»)



1

Противник захватил вас правой рукой за шею сбоку. Такой захват крайне опасен, так как позволяет противнику произвести удушение и через некоторое время, в лучшем случае, вы потеряете сознание, в худшем — возможен летальный исход. Также при таком захвате возможно повреждение шейных позвонков. **(фото 1)**



2

Нанести удар правой рукой в пах слегка снизу вверх. Если противник прикрывает пах правым бедром, то сначала наносится тычок костяшками кулака в копчик. **(фото 2)**



3

Сразу же после удара в пах левой рукой нанести удар в нос противника (или произвести надавливание на основание носа), запрокидывая голову противника назад. Как вариант, можно захватить противника левой рукой за волосы на затылке и резко дернуть назад-вниз, открывая при этом горло или подбородок. **(фото 3)**



4

Нанести удар правым локтем в голову. **(фото 4)**

Освобождение от захвата корпуса с руками спереди

Противник обхватил вас спереди с руками **(фото 1)**

Сделать шаг назад, понижая центр тяжести, одновременно нанести удар рукой или руками в пах слегка снизу вверх. **(фото 2)**

Доработать коленом в голову. **(фото 3)**



1



2



3

Занятия Крав Мага ведутся на базе ДЮСК БИ «Боевой сокол», г. Харьков. Руководитель Семененко Сергей Семенович, тел. 8 (057) 714-53-91, моб.тел. 8 (068) 609-23-69

На фото: Цыпин Феликс,
Голиков Владислав
Текст: Семененко С. С.