Прикладной вариант женской самообороны

(Продолжение. Начало в №9 2008г.)

Данный раздел техник разработан тренерами ассоциации фудокан каратэ на основе техник традиционного дзю-дзюцу и фудокан каратэ и максимально адаптирован для применения женщинами в условиях уличных конфликтов.

Приведенные техники легки в освоении и максимально эффективны в практическом применении.









Освобождение захвата за одежду со спины

- 1. Противник произвел захват одной рукой за одежду со спины (фото 1.1)
- 2. Защищающийся наносит удар локтем в солнечное сплетение нападающего (фото 1.2)
- 3. Затем, той же рукой, выпрямляя ее в локтевом суставе, наносим удар в пах (фото 1.3)
 - 4. После этого наносим удар ногой в живот нападающего (фото 1.4)

Использование в качестве оружия подручных предметов

- 1. Противодействие удару рукой с помощью ключей
- 1.1. Уклонившись от удара рукой, наносим удар ключом в область плечевого удара атакующей руки (фото 1.1)
- 1.2. Затем же той же рукой наносим удар в область шеи (фото 1.2, 1.3)
- 2. Противодействие удару рукой с помощью ключей (второй вариант)
- 2.1. Блокируем атакующую руку ладонью левой руки, правой наносим удар брелком ключей по глазам (фото 2.1, 2.2)
- 2.2. Затем наносим удар ногой по туловищу нападавшего (фото 2.3)













Подготовил Юрий Повх, 1-й дан фудокан каратэ В съемках участвовали Соколова Виктория, 1-й кю фудокан каратэ, Пономаренко Сергей, Пономаренко Николай