

Уроки мастеров: анализ техники ударов локтем в уличной самообороне

«В бою все средства хороши!» – и это верно. Но если речь идёт о спортивном поединке, соревнованиях (за исключением Муэйти), то удар локтем, в любом его проявлении, относится к запрещённым правилами соревнований ударам. И это тоже правильно, травматизм никому не нужен, в спорте главный рекорд – здоровье. Но в случаях реальной угрозы, уличной самозащиты, когда нужно защитить свою честь, достоинство и саму жизнь, нередко жертвами становятся (как не парадоксально) спортсмены-единоборцы. И ничего в этом удивительного нет: спортсмен, тренируясь, усердно готовясь к соревнованиям, отрабатывает ту технику и тактику ведения боя, которая приведёт его к заветной медали в бою с условным (с точки зрения самозащиты) противником.

Приведу пример: в далёком 1978 году, отдавая воинский долг Родине, мне довелось служить в милицейском «спецназе». В классе боевой подготовки висел «Боевой листок», рассказывающий о награждении орденом «Красная звезда» (посмертно) сержанта Х, погибшего при задержании вооружённого ножом преступника. Что меня поразило, так это то, что погибший «при исполнении» сержант являлся мастером спорта по «самбо» и «дзюдо», чемпионом МВД СССР! Так почему же его не спасло владение навыками «самбо» и «дзюдо»? Дело не в стилях и системах борьбы, а в тактике использования технического потенциала в рукопашной схватке. То, что запрещено в ринге, на татами или борцовском ковре, как правило, эффективно в условиях реальной самозащиты.

Выступайте на соревнованиях, турнирах, но при этом не обходите стороной прикладное направление. Рукопашник должен уметь вести поединок в условиях улицы, на асфальте, на льду, в условиях ограниченного пространства, в подъезде, на ступеньках лестницы, в кабине лифта, тамбуре электрички, при ярком солнечном свете и в кромешной тьме. Сегодня речь пойдёт об ударе локтем. Хотелось бы поделиться своим личным опытом, накопленным за 37-летний стаж занятий и преподавательской деятельности в области самозащиты и рукопашного боя, и опытом моих учеников, большинство из которых являлись и являются сотрудниками силовых структур и спецподразделений, на счету которых немало задержаний вооружённых преступников и членов ОПГ (организованных преступных группировок). Таким образом, речь пойдёт об анализе техники удара локтем в самозащите и рукопашной схватке.

Более действенного и мощного оружия в условиях ближнего боя, чем удар локтем (за исключением удара кувалдой), назвать трудно. Итак, рассмотрим:

1 – удар локтем используется при тесном контакте (ближний бой) с противником;

2 – при ведении рукопашной схватки на дальней и средней дистанции использование ударов локтем практически неосуществимо.

Следовательно: наибольший эффект от ударов локтем достигается:

- а) при освобождении от захватов и обхватов;
- б) при обезоруживании вооружённого противника;
- в) в условиях ограниченного пространства: кабина лифта, подъезд жилого дома, в общественном транспорте, при прокладывании «просеки» в толпе и других подобных ситуациях, где использование ударов рукой и ногой трудноприменимо.

Изучение и отработка ударов локтем осуществляется с партнёром путём «пристрелки» точек приложения (уязвимых мест), перед зеркалом (бой с тенью).

Постановка удара локтем (контактно) осуществляется на «лапах», «макиваре», боксёрском мешке, набивном мяче в связке с различными ударами и отдельно.

Предлагаемая техника ударов локтем используется в системе рукопашного и ножевого боя «Кэмпо-Будокан-Сингитай» **мастера Батракова И.В.**

Удары локтем подразделяются:

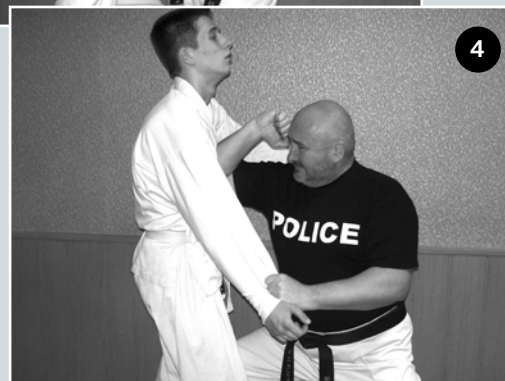
1. Наносимые вперёд:

- 1 Прямой удар локтем в голову
- 2 Удар в корпус (солнечное сплетение)



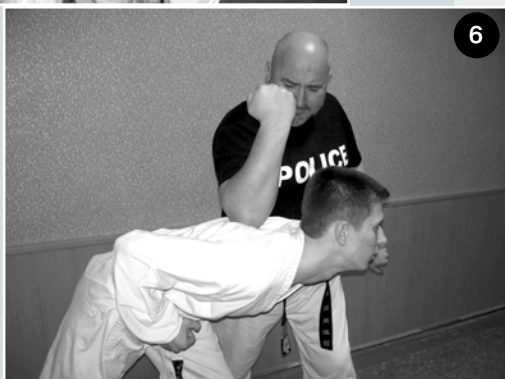
2. Восходящий:

3. Снизу вверх в подбородок
4. В солнечное сплетение



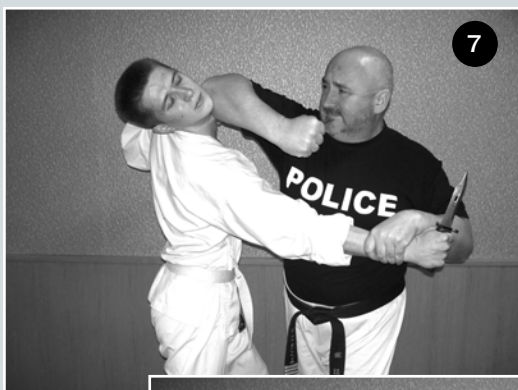
3. Ниспадающий:

- 5. Сверху вниз в ключицу
- 6. В позвоночник



4. Круговой:

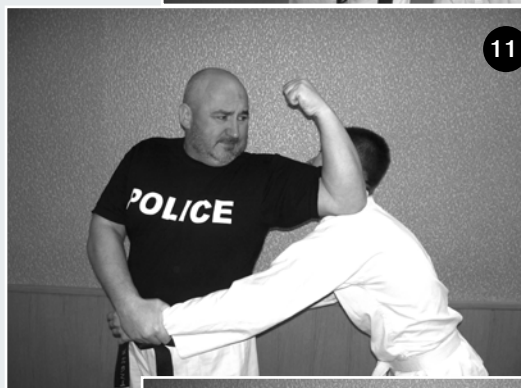
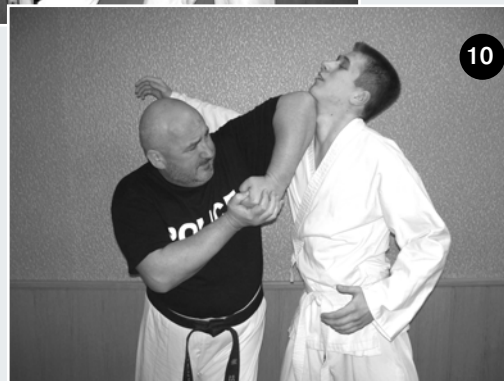
- 7. Снаружи вовнутрь в голову
- 8. В корпус (солнечное сплетение), печень



5. Наносимые назад:

- 9. Прямой в солнечное сплетение
- 10. Восходящий снизу в подбородок
- 11. Ниспадающий сверху вниз в ключицу

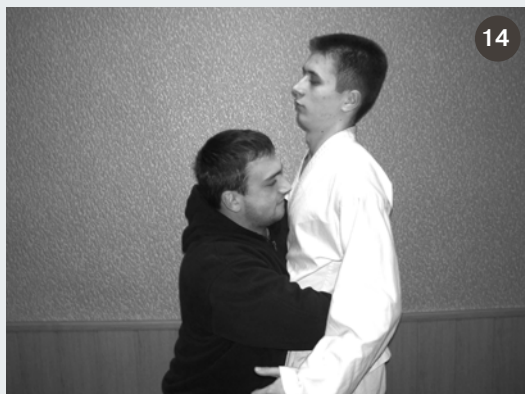
- 12. Круговой в голову
- 13. Круговой в корпус (ложные рёбра)



Практическое использование ударов локтем в самозащите

1. При освобождении от захвата корпуса спереди:

14. Противник выполнил захват корпуса спереди
15. Круговой удар
16. Ниспадающий удар (как вариант)



2. При защите от удара палкой сверху:

17. Блок, захват руки
18. Круговой удар локтем
19. Удар снизу в челюсть (как вариант)



3. При захвате корпуса сзади:

20. Противник выполнил захват корпуса с руками
21. Разведение рук и уход вниз
22. Прямой удар локтем в солнечное сплетение
23. Противник выполнил захват корпуса без захвата рук
24. Круговой удар локтем назад в голову





22



23



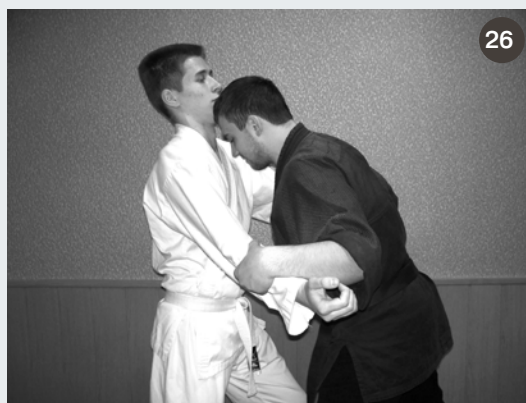
24

4. При попытке захвата за горло спереди обеими руками:

- 25. Блок-захват обеими руками изнутри наружу
- 26. Удар головой
- 27. Захват за голову и удар коленом
- 28. Добивающий удар локтем



25



26



27



28

Пользуясь случаем, со страниц журнала «Боевые искусства – ключи к совершенству» хочу пожелать всем adeptам Боевых искусств: крепкого здоровья, счастья, успехов, и чтобы Ваше искусство владения невидимым оружием всегда служило средством воспитания духа и тела, а не средством господства над другими людьми!

Особая благодарность сотрудникам редакции журнала «Боевые искусства – ключи к совершенству» и моим ученикам Шульге К. (1 дан) и Ткаченко И. (3 кю) за оказанную помощь в подготовке этого материала.

**С уважением,
Батраков И.В., мастер спорта СССР,
4 дан чёрного пояса, эксперт по личной безопасности**