

Самооборона



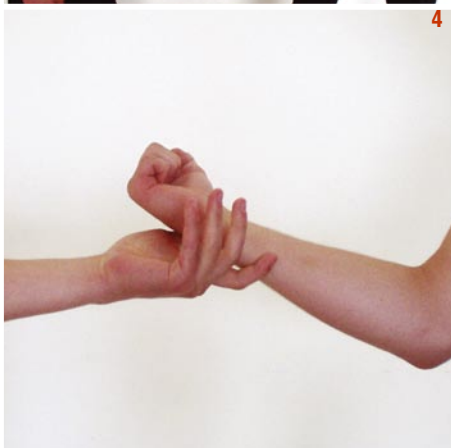
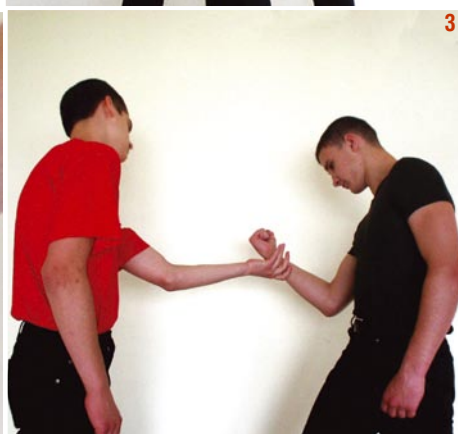
1. Противник захватил вас за разноименную руку снизу (фото 1,2)

2. Приблизить свой локоть как можно ближе к корпусу, сделать поворот корпуса и резкий рывок рукой в направлении большого пальца противника вниз вовнутрь (фото 3,4)

3. Раскручивая корпус в обратном направлении, нанести удар локтем в голову (фото 5)



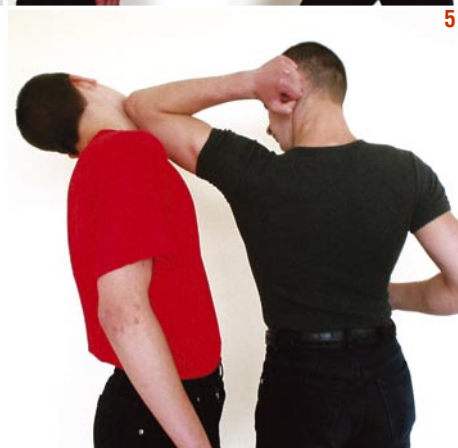
ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА ЗА РУКУ
(ЗАПЯСТЬЕ)



1. Противник захватил вас за разноименную руку сверху (фото 1,2)

2. Приблизить свой локоть как можно ближе к корпусу, сделать поворот корпуса и резкий рывок рукой в направлении большого пальца противника изнутри наружу (фото 3,4)

3. Нанести удар локтем в голову (фото 5)



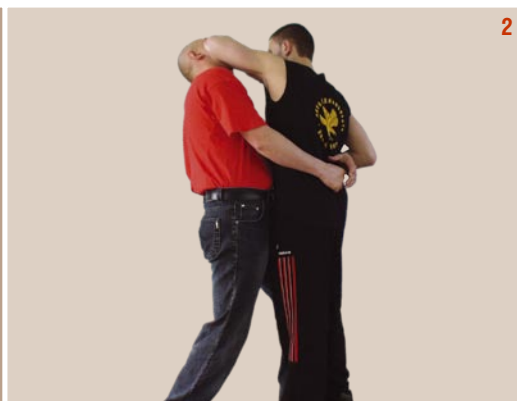
ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА ЗА РУКУ
(ЗАПЯСТЬЕ) СВЕРХУ

Самооборона

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА КОРПУСА СПЕРЕДИ БЕЗ РУК



1



2



3



4

1. Противник захватил вас спереди без рук. Стоит отметить, что это не самый лучший захват для противника. Чаще всего такой захват применяют по отношению к женщинам (фото 1).
2. Так как руки у вас свободны, то вы можете нанести удар локтем в голову, ударить ладонями по ушам, нанести удар ладонями в основание носа (фото 2,3,4).
3. После того, как противник ослабил захват, нанести удар коленом в пах (фото 5).



5

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА ЗА ПЛЕЧО СЗАДИ ПЕРВЫЙ ВАРИАНТ



1



2



3



4

1. Противник захватил вас правой рукой за плечо (фото 1).
2. Вывести противника из равновесия, сделав шаг вперед правой ногой. Для усиления эффекта можно плотно прихватить кисть противника своей левой рукой (фото 2).
3. Поворачивая корпус против часовой стрелки, нанести хлесткий удар рукой в лицо противника (фото 3).
4. Захватить руку противника. При захвате можно выполнить «узел плеча», что только усилит эффективность приема (фото 4).
5. Нанести удар правым локтем в голову (фото 5)



5

Самооборона



1. Противник захватил вас правой рукой за плечо (фото 1).

2. Вывести противника из равновесия, сделав шаг вперед левой ногой и одновременно плотно прихватить кисть противника своей левой рукой (фото 2).

3. Поворачиваясь по часовой стрелке, нанести удар правым локтем по руке противника в район локтевого сустава (фото 3).

4. Доработать ударом ноги в колено или пах (фото 4, 5). ■

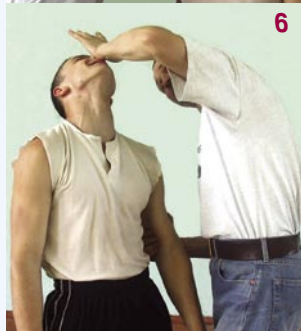
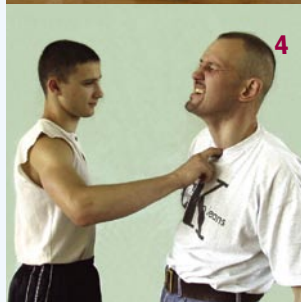
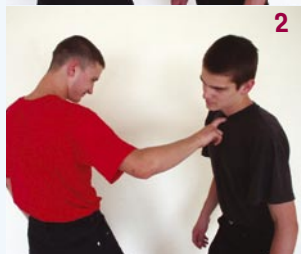
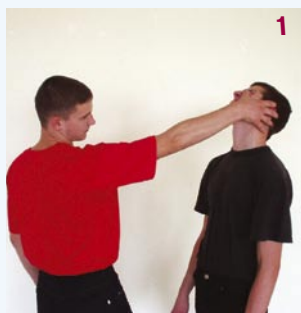


ВТОРОЙ ВАРИАНТ

ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ

«КРАВ МАГА — ЭТО ИСКУССТВО РЕАЛЬНОГО БОЯ. ОНО НЕ СВОДИТСЯ ТОЛЬКО К УДАРАМ КУЛАКАМИ И НОГАМИ. СРАЖАЮЩИЙСЯ ДОЛЖЕН БЫТЬ СПОСОБЕН, КРОМЕ ЭТОГО, СХВАТИТЬ, БРОСИТЬ, ВЫВИХНУТЬ КОНЕЧНОСТЬ, ЗАДУШИТЬ».
И. ЛИХТЕНФЕЛЬД,
СОЗДАТЕЛЬ КРАВ МАГА

ЗАХВАТЫ



Поединок на улице, когда вы защищаете свою честь и здоровье, а зачастую и жизнь, — это всегда синтез, комбинирование самых различных техник. В одном случае эффективна ударная техника, в другом — бросковая.

Но что может объединить «ударников» и «борцов» — это захват. Бросок без захвата не сделаешь, а «ударникам» захват позволяет увеличить силу удара.

Наверное, многие наблюдали, как в уличной потасовке «хулиган» держит «жертву» рукой, а второй замахивается для удара. Делает он это для того, что бы удар получился сильнее, в неподвижную «мишень» проще попасть.

Во многих видах единоборств присутствуют разделы боевых захватов и борьбы с ними. Крав Мага — не исключение.

Хоть все приемы захвата по своей механике сложнее и требуют больше времени на выполнение, чем удары, очень часто возникают ситуации, когда захват является эффективным средством самозащиты.

Захват можно сделать не только кистью, но и локтевым и подколенным изгибами, подмышкой, зубами.

Захват позволяет:

- лишить возможности движения
- вызвать сильную боль
- причинить травму
- вызвать обморок или летальный исход
- увеличить силу удара

Технические действия на основе захвата:

- нажатия
- укусы
- болевые приёмы
- удушения
- рывки
- броски

Нажатия

В бою при дистанциях вплотную, когда невозможно использовать ударную технику, небольшие по амплитуде движения защиты, — нажатия пальцами или твердыми предметами, — могут оказаться единственным оружием.

Основные цели:

- глаза
- нос
- шея
- уши
- половые органы

Эффект нажатия зависит от глубины и силы проникновения в точку шоковую. Даже легкое надавливание на любую из болевых точек может вызвать «ноющую боль» и заставить противника отказаться от атакующих действий.

В отличие от ударов, сила нажатия значительно легче поддается контролю, поэтому можно обойтись без причинения тяжких повреждений противнику, если в том нет потребности, необходимости.

Фото 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7

Укусы

Кусают, в основном, участки тела, которые не прикрыты плотной одеждой или, как вариант, отделены от внешней среды тонкой тканью.





13 Основные зоны для атаки:

На голове: уши, нос, щеки, губы, боковая часть шеи.

На руках: пальцы, предплечья, плечо.

На ногах: бедро, голень, пальцы.

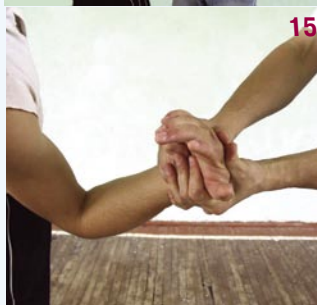
Губы, в момент укуса, напрягаются и отводятся в стороны, обнажая зубы. Это помогает избежать травмирования губ о свои зубы.

При укусе желательно поворачивать голову вокруг вертикальной оси: слева направо или справа налево. Также в момент укуса желательно зафиксировать место, где происходит укус. В противном случае у вас, скорее всего, ничего не выйдет.

Фото 8, 9, 10, 11



14



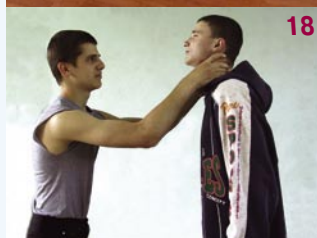
15



16



17



18

Болевые приемы — это различные способы болевого воздействия (перегибы, загибы, скручивания, рычаги, узлы) на суставы конечностей.

Умелое и жесткое применение болевого приема вызывает шок или серьезную травму и выводит противника из строя.

Болевой прием эффективно применяется после нанесения удара, когда противник находится в состоянии шока или его внимание рассеяно.

Фото 12, 13, 14, 15, 16

Удушение

Это действие заключающееся в:

- пережатии гортани, вызывающее замедление притока воздуха к легким;
- пережатии сонных артерий, вызывающее задержку притока крови к головному мозгу;
- одновременном пережатии гортани и сонных артерий;
- сжатии корпуса для воздействия на работу легких с целью помешать сделать вдох или выдох. В основном используется физически сильными людьми;
- перекрытии рта и носа, вызывающего замедление притока воздуха к легким.

Все формы правильно выполненных удушающих приемов (не более десяти секунд), вызывают не опасный для здоровья кратковременный обморок, продолжительностью до пяти секунд.

Фото 17, 18, 19, 20, 21, 22

Рывки — это действия, когда производится захват за одежду, волосы (и не только на голове), кожу, конечности, половые органы, голову с последующим рывком на себя или в сторону, что приводит противника к потере инициативы, равновесия шоковое состояние.

Фото 23, 24, 25, 26

Броски

Бросками называются приемы, посредством которых переводят противника из положения стоя в положение лежа. Это должно быть осуществлено не плавным опусканием противника на землю, а посредством такого воздействия, которое обеспечивает жесткое падение его на землю.

А на сколько эффективны броски в реальных условиях, например в боевой школе Крав Мага? Эффективны, и ещё как! Но... чтобы овладеть бросками требуется время и довольно солидная практика. Поэтому в рамках Крав Мага изучают лишь самые простые и в весьма ограниченном наборе. Но и от овладения простыми приемами польза тоже бывает немалая.



19



20



21



22



23



24



А если вы отлично владеете бросковой техникой, это сразу даст вам большие преимущества в бою. Брошенного на землю противника можно зафиксировать с помощью удержания. Можно перейти на удушение или болевой приём... Не говоря уж о том, что никакого продолжения после хорошего броска зачастую и не требуется.

В случае, если вы падаете вместе с противником, надо стараться всегда оказаться сверху или сбоку от него, но не под ним.

Необходимо помнить, что ситуация накладывает свои особенности на конкретный приём. Основа его, конечно, остаётся неизменной. И её нужно тренировать. В Крав Мага броски применяются в основном как вспомогательное действие.

Виды применяемых бросков:

- Подножка (передняя, задняя и их варианты).
 - Отхват.
 - Подхват.
 - Зацеп.
 - Бросок через голову.
 - Подсечки.
 - Броски с захватами за ноги.
- Фото 27, 28, 29, 30

В заключение хотелось бы сказать, что захваты не стоит игнорировать. Часто даже не захват, а мимолетный, скользящий «прихват» меняет картину поединка. Поэтому сторонникам ударной техники я советую хоть в минимальной степени тренировать умение освобождаться от захватов. Поверьте, это когда-нибудь пригодится. ■

