

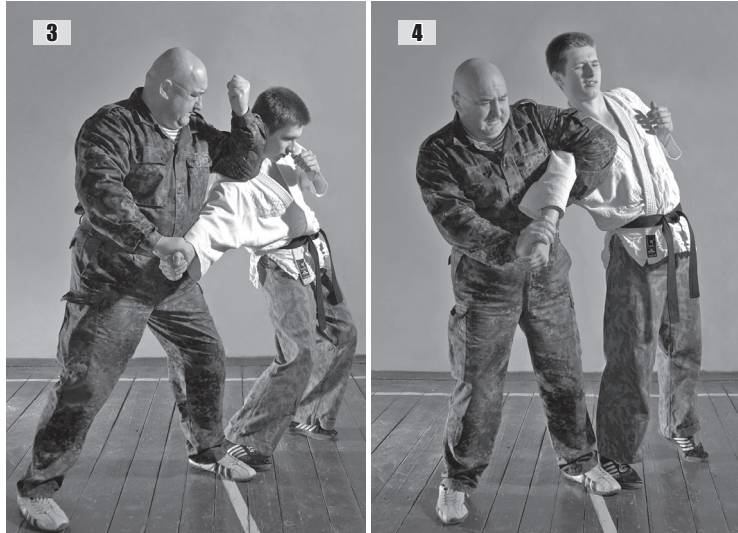
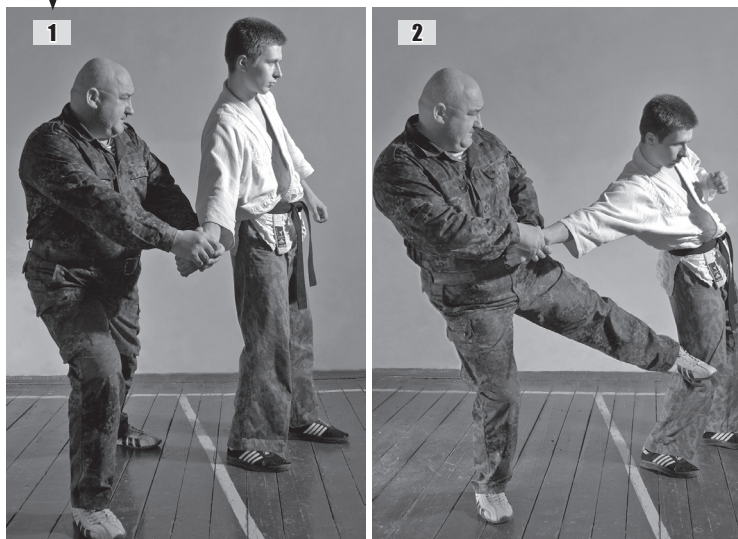


Самозащита без оружия: способы силового задержания

Продолжение. Начало в № 1—2, 2011

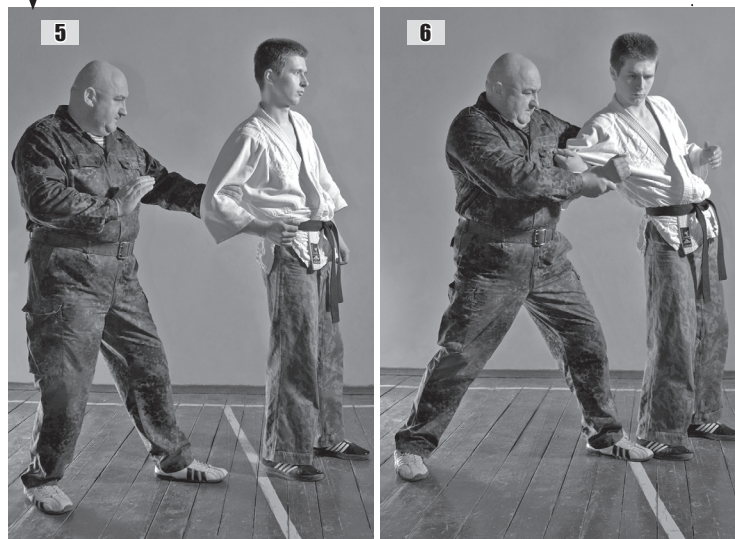
Ведет Игорь Батраков, Мастер спорта СССР, 4 Дан Айкибудо, 5 Дан Кэмпо-Будокан

1. Задержание при подходе сзади — рычаг локтя через предплечье



- 1 — с шагом правой ноги проводим захват за запястье одноименной руки противника.
- 2 — одновременно с рывком захваченной руки назад в сторону, проводим подколennую подсечку ребром стопы, выводя противника из равновесия.
- 3 — с пристановкой левой ноги, наносим удар локтем сверху вниз в ключицу противника, осаживая его.
- 4 — и переходим на рычаг локтя через предплечье, фиксируя противника болевым контролем.

2. Задержание при подходе сзади дожимом кисти «под ручку»



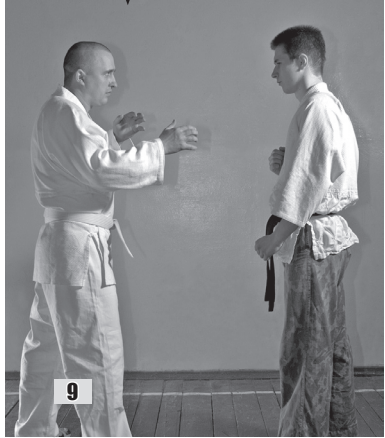
- 5 — с шагом правой ногой вперед, проводим захват в месте локтевого сгиба его правой руки.
- 6 — с пристановкой левой ноги проводим рывок захваченной руки на себя, фиксируя правой рукой запястье противника.
- 7 — отпуская локтевой сгиб руки противника, захватываем его кисть своей левой рукой.
- 8 — и проводим фиксацию кисти (дожим кисти) болевым контролем.

Рекомендации по отработке приемов задержания

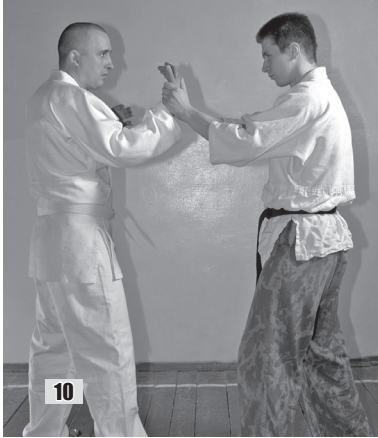
1. Нарботка всех базовых элементов приемов задержания проводится в медленном темпе, стоя на месте.
2. По первому сигналу партнера отпускаем захват (болевого контроль).
3. По мере наработки приемов постепенно увеличиваем силу сопротивления проводящему прием.
4. Приемы необходимо отрабатывать, доводя до автоматизма на правую и левую руку (сторону).
5. И помните, что без расслабляющего удара никто добровольно Вам свою руку не отдаст.
6. При отработке приемов задержания меняйте чаще партнеров на тренировке, не зависимо от веса или роста.



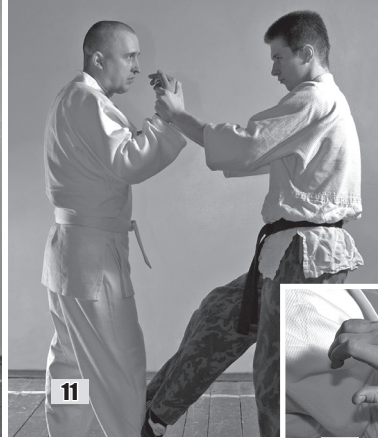
3. Задержание «рычагом кисти наружу»



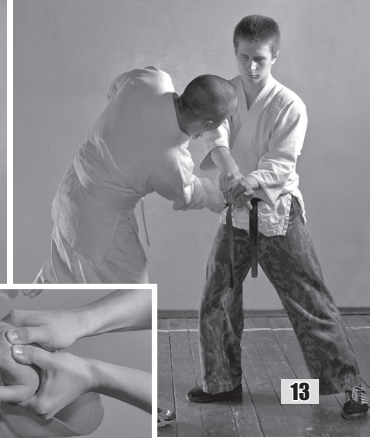
9



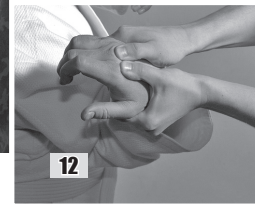
10



11

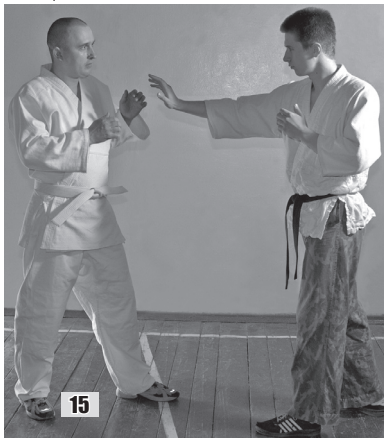


13

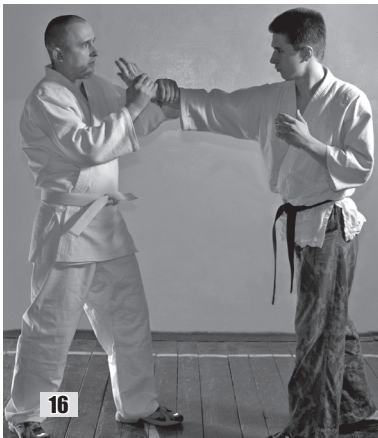


12

- 9 — противник агрессивно жестикулирует руками.
- 10 — быстро выполнить захват кистями обеих рук за кисть правой руки противника.
- 11 — нанести мощный удар (расслабляющий) по ближней ноге противника.
- 12 — надавливая большими пальцами на суставы пальцев руки противника, провести рычаг кисти наружу.
- 13 — под воздействием болевого контроля провести бросок, отступая левой ногой назад.
- 14 — после проведенного броска, провести удержание болевым контролем.



15



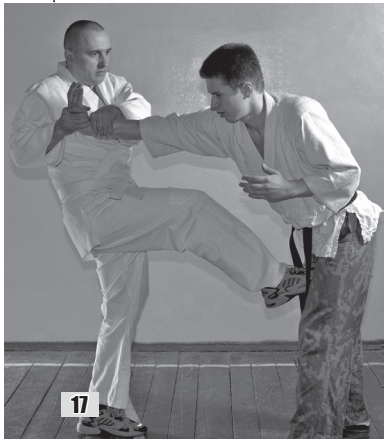
16

4. Задержание «рычагом руки внутрь»

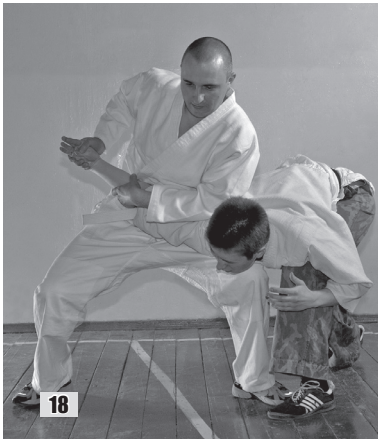
- 15 — противник протянул к Вам руку, пытаться выполнить захват.
- 16 — выполнить захват обеими руками за его запястье.
- 17 — нанести удар ногой в пах.
- 18 — с разворотом вправо, рвануть захваченную руку на себя, провести болевой контроль — рычаг руки внутрь.
- 19 — произвести толчок в локтевой сгиб захваченной руки.
- 20 — перейти на загиб руки за спину.



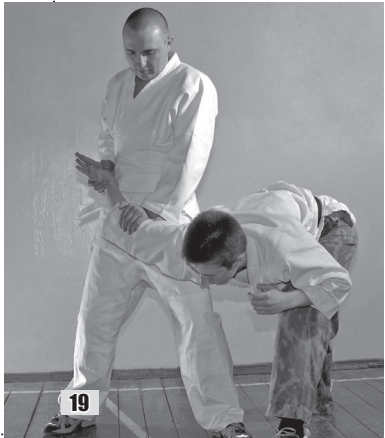
14



17



18



19



20

21 — в верхнем ряду слева направо: Баландюк Ю. В., Батраков И. В., Ткаченко И. В. В нижнем ряду слева направо: Литвинов М. В., Савинов С. В.



21

И главное: никогда не забывайте, что в ваших руках оружие, невидимое оружие, не предназначенное для спортивных схваток и соревнований, а оружие, владение которым когда-нибудь поможет отстоять Вашу честь, здоровье и может быть Вашу жизнь!

В завершении этой темы хочу поблагодарить своих учеников *Ткаченко Ивана* (1 дан), *Баландюка Юрия* (5-кю), *Савинова Станислава* (1 дан) и *Литвинова Максима* (4-кю) за помощь в подготовке данного материала.