

## УДАРЫ ОТКРЫТОЙ ЛАДОНЬЮ В УЛИЧНОЙ САМООБОРОНЕ

Возвращаясь к теме, начатой в номерах журнала «Боевые искусства — ключи к совершенству» № 3 (2009 г.), № 9 (2010 г.), и, посвященной прикладному использованию в уличной самообороне техники рукопашного боя, запрещенной и практически не используемой в спортивных схватках и соревнованиях, нельзя не вспомнить об использовании открытой ладони и практическом применении ее в уличной самообороне.

Раскрытые ладони — визитная карточка КАРАТЭ — «пустой руки», и это бесспорно, так как раскрытой ладонью можно реально остановить нападающего не хуже, чем натруженным «мозолистым» кулаком.

Среди моей коллекции значков, посвященной теме единоборств, есть самый дорогой мне серебряный значок «Японской ассоциации Каратэ-до», любезно подаренный мне в далеком 1976 г. одним из членов Японской делегации в г. Кишиневе (Молдова), перед которым мы, тогда еще «зеленые» пацаны демонстрировали наше родное советское «САМБО» и не менее близкое и родное японцам «Дзю-до» (показательные выступления на ВДИХ МССР). Сам значок представляет собой две сближенные друг с другом открытые ладони на фоне фрагмента японского национального флага. Тогда я не задумывался об этой символике открытой (пустой) руки, мне имеющему опыт занятий боксом (до занятий «самбо» и «дзюдо») легче и проще было использовать поставленный удар кулаком. И вот, когда я работал преподавателем «боевого самбо» в начале 80-х на Высших курсах МВД СССР, мне представилась уникальная возможность познакомиться с данной техникой («открытой руки») у сотрудников госбезопасности Вьетнама, которые приехали в Союз научиться нашей системе «боевого самбо» и рукопашного боя (полицейское направление). Многие из вьетнамских курсантов были действительно настоящими мастерами «Вьет-Во-дао» и демонстрировали в спаррингах реальную технику ведения боя, что поражало, так как 60 % ударов руками составляли удары открытыми ладонями.

Открытая кисть используется не только в ударной форме, ею также можно успешно блокировать конечности нападающего с последующими захватами. Также используются удары двумя руками с открытой ладонью или комбинированные (кулак-ладонь).

Удары следует наносить быстро, мощно по таким зонам поражения, как — нос, нижняя челюсть, солнечное сплетение, область сердца, пах.

Практическое (реальное) применение, как показывает практика — это освобождение от захватов, обхватов, защита и обезоруживание при нападении

с палкой, ножом и др. При проведении приемов задержания, как отвлекающий удар или же как атакующий внезапный первый удар.

Удары открытой кистью целесообразно отрабатывать на «лапах», боксерском мешке, груше, «макиваре», стволах деревьев.

### 1. Удары, наносимые прямо-вперед:



1 Удар в голову (лобная кость)



2 Удар в основание носа



3 Удар в подбородок



4 Удар в область сердца



5 Удар в солнечное сплетение



6 Двойной удар в подбородок



7 Двойной удар по «ложным ребрам»

### 2. Снаружи-вовнутрь-сверху-снизу:



8 По лицу сбоку («удар волейболиста»)



9 В область носа



10 По ушной раковине





11 В область сердца

### 3. Блоки сверху-вниз:



12 Останавливающий



13 Сметающий



14 Двойной

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ В СВЯЗКАХ

### 1. От удара палкой сбоку:



15 Блок левой рукой



16 Контрудар той же рукой



17 Добивающий круговой локтем

### 2. Защита и обезоруживание от удара ножом снизу-сбоку в «ложные ребра»:



18 Блок левой рукой и останавливающий удар правой, выполняются одновременно



19 Захват локтя сверху и удар ногой в «пах»



20 Проводим задержание «рывком»



21 Переход на загиб руки за спину и отбирание ножа

### 3. Пресечение попытки захвата за горло при подходе спереди обеими руками:



22 Разводящий изнутри-наружу блок-захват



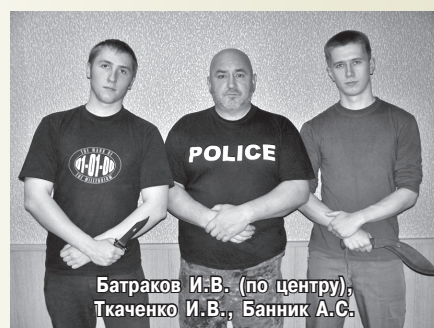
23 Удар головой



24



25 Удар-толчек обеими руками в грудную клетку нападающего



Батраков И.В. (по центру),  
Ткаченко И.В., Банник А.С.

Огромная благодарность также моим ученикам *Ткаченко Ивану*, мастеру I дана, инструктору школы, и *Баннику Александру* за помощь в подготовке данного материала.

С уважением *Батраков И. В.*,  
Мастер спорта СССР,  
4 дан черного пояса