

МАСТЕР-КЛАСС

УДАРЫ ГОЛОВОЙ В УЛИЧНОЙ САМООБОРОНЕ

Продолжая тему, начатую в номере журнала «Боевые искусства — ключи к совершенству» № 3 за 2009 г., посвященную анализу техники уличной самообороны с использованием ударов, запрещенных в спортивных схватках, нельзя обойти стороной технику ударов с использованием головы.

Удары головой являются мощным и действительным средством в рукопашной схватке на короткой дистанции при освобождении от захватов и обхватов, при вариантах обезоруживания и при внезапных атакующих действиях.

Удары головой целесообразно отрабатывать на «лапах» с партнером, боксерской груше или мешке. Также следует уделить внимание «прокачке» и укреплению мышц шеи, что немаловажно при нанесении мощных ударов головой в уличной самообороне.

Данная тема использования ударов головой используется в системе рукопашного и ножевого боя мастера Батракова И. В. «Кэмпо-Будокан-Сингитай».

*С Уважением, Батраков И. В.
Мастер спорта СССР, 4 дан*



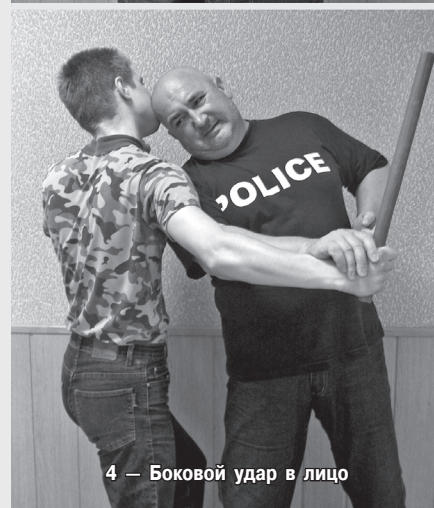
1 — Удар головой в лицо



2 — Удар головой в живот



3 — Удар затылком в лицо



4 — Боковой удар в лицо

УДАРЫ РЕБРОМ ЛАДОНИ В УЛИЧНОЙ САМООБОРОНЕ

Удары ребром ладони являются визитной карточкой всех известных стилей каратэ, однако применение их в спортивных поединках запрещено, за исключением в комплексах технических действий — КАТА.

Что касается самообороны и рукопашного боя, удары ребром ладони являются очень грозным и мощным оружием, последствием применения которых могут быть травмы и увечья, а нередко и летальный исход.

Поэтому почти во всех наставлениях по рукопашному бою и самозащите для силовых структур этой технике уделяется большое значение и внимание.

1) Снаружи-вовнутрь:

При ведении боя с активно защищающимся противником применение ребра ладони трудноприменимо. Наибольшего эффекта данная техника достигает при внезапных ударах, при добивании противника, обезоруживании

и освобождении от захватов. Удары ребром ладони наносятся снаружи-вовнутрь, изнутри-наружу, сверху-вниз и с разворотом-назад. Отрабатывать удар следует на «лапах», «макиваре», боксерском мешке, стволах деревьев.



5 — в голову



6 — по сонной артерии



7 — по «ложным» ребрам



8 — обеими руками по «ложным» ребрам



9 — в «солнечное сплетение»