



Самозащита без оружия: Защита от ударов короткой палкой

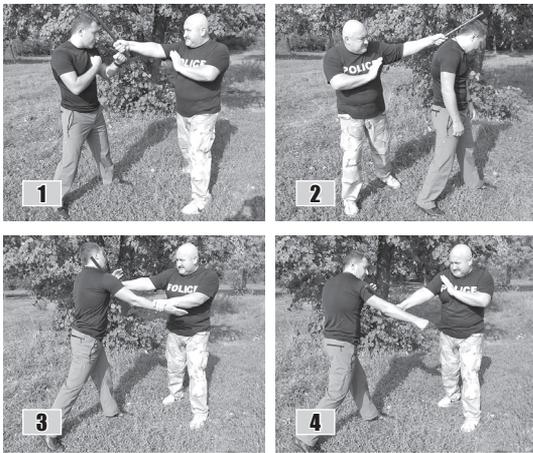
Ведет Игорь Батраков, Мастер спорта СССР, 5-Дан Кэмпо-Будокан,
руководитель школы рукопашного и ножевого боя «Кэмпо-Будокан-Сингитай»

Продолжение. Начало в № 1—12, 2011; № 1—9, 2012

Удары короткой палкой наносятся, как правило, сверху вниз прямо, по диагонали, наотмашь изнутри и сбоку, а также тычковые удары. В руках нападающего может оказаться арматура, обрезок трубы, стеклянная бутылка, металлическая дубинка-телескоп и другие не менее опасные для жизни и здоровья предметы, имеющие форму короткой палки (от 50 до 70 см).

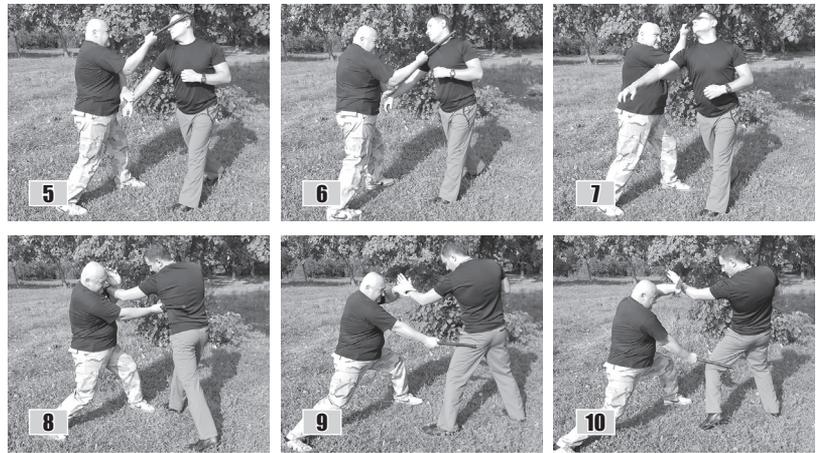
Зоны (точки) приложения при ударах короткой палкой

1. При прямых ударах сверху вниз:



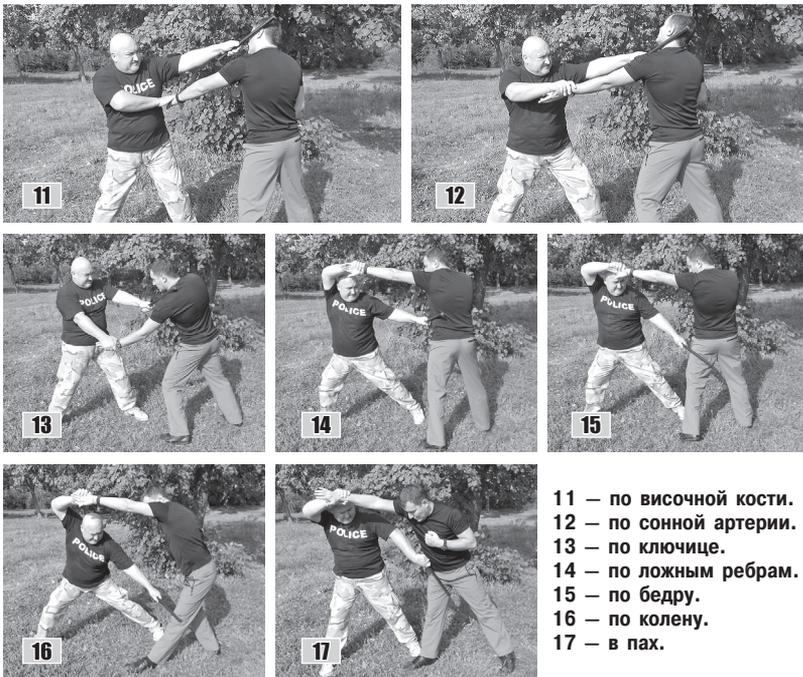
- 1 — по голове спереди.
- 2 — сзади (область темени).
- 3 — по ключице.
- 4 — по руке (трицепс).

2. При ударах сбоку снаружи вовнутрь:



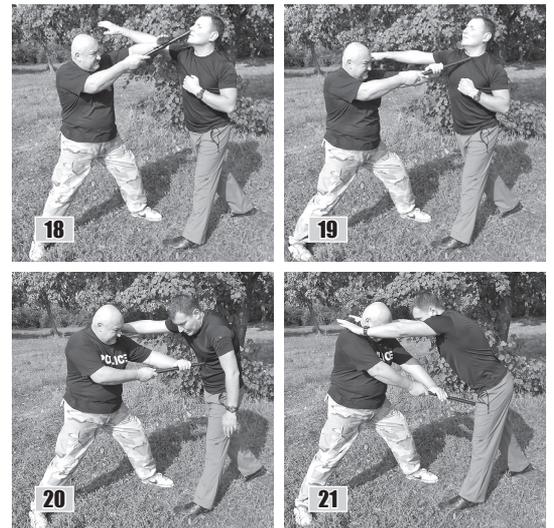
- 5 — по голове (височная кость).
- 6 — по шее (сонная артерия).
- 7 — по переносице.
- 8 — по ложным ребрам.
- 9 — по наружной части бедра.
- 10 — по колену (подколенному сгибу).

3. При ударах наотмашь изнутри наружу:



- 11 — по височной кости.
- 12 — по сонной артерии.
- 13 — по ключице.
- 14 — по ложным ребрам.
- 15 — по бедру.
- 16 — по колену.
- 17 — в пах.

4. При тычках прямо вперед:



- 18 — в лицо.
- 19 — в горло.
- 20 — в корпус (солнечное сплетение).
- 21 — в пах.



Защита и обезоруживание при ударах СВЕРХУ

1. При помощи удушающего приема плечом и предплечьем (боковое удушение):



- 22 — боевая стойка.
 23 — с шагом вперед правой ногой противник наносит удар сверху.
 24 — с шагом левой ногой вперед влево, выполняем Х-блок скрещенными предплечьями обеих рук.
 25 — захватив руку противника, кистью правой руки проводим рывок на себя вправо вниз, выводя противника из равновесия.
 26 — захватив кистью левой руки за голову (волосы на затылке)...
 27–28 — локтем правой руки наносим мощнейший удар в переносицу противника...
 29 — после чего, обводящим движением запястья правой руки...
 30 — проводим удушающий прием плечом и предплечьем.
 31 — проведя удушающий прием, с шагом левой ногой назад влево, разворачивая корпус, фиксируем противника боковым удушающим захватом.

2. При помощи броска скручиванием шейных позвонков:



- 32 — боевая стойка.
 33 — с шагом вперед правой ногой противник наносит удар сверху, с шагом левой ногой вперед влево, выполняем отводящий блок запястьем правой руки.
 34 — проведя захват кистью правой руки за запястье вооруженной руки противника, рывком вниз вправо выводим противника из равновесия.
 35 — проведя захват головы противника...
 36 — и разворачиваясь влево с шагом левой ноги, проводим скручивание головы противника влево. Коленом левой ноги наносим мощный удар в затылок (гипофиз) противника.
 37 — после чего продолжая скручивание головы противника, «роняем» его на пол.
 38 — фиксируем лежащего противника коленом левой ноги в районе сонной артерии и болевым приемом (рычаг локтя через предплечье).

3. При помощи броска «подколенная подсечка»:



- 39 — боевая стойка.
 40 — с шагом вперед правой ногой противник наносит удар сверху, с шагом левой ногой вперед жестким блоком левой руки останавливаем вооруженную руку противника.
 41 — проведя блок-захват в районе запястья вооруженной руки, рывком влево на себя выводим противника из равновесия и одновременно наносим расслабляющий удар в нос (переносицу) пяткой ладони правой руки.
 42–43 — добавив ребром ладони той же руки по ключице противника...
 44 — ребром ступни правой ноги наносим сильный удар в подколенный сгиб правой ноги противника.
 45 — проведя бросок, проводим фиксацию противника болевым приемом (рычаг локтя через колено).

Продолжение следует