18+

Алексей Тихомиров

Приемы рукопашной борьбы

Драка. Книга пятая



Алексей Тихомиров

Приемы рукопашной борьбы. Драка. Книга пятая

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=18533975
ISBN 9785447478223

Аннотация

Жестокая рукопашная схватка подразумевает использование ее участниками ножей, палок и тому подобного колюще-режущего и ударно-дробящего оружия. У кого-то из нападающих может оказаться травматический либо боевой пистолет, ружье и тому подобное. Безоружному защищающемуся в таких ситуациях мало поможет простое умение драться «на кулачках», а больше пригодится владение приемами рукопашной борьбы, о которых и пойдет речь в данной книге.

Содержание

Введение 5
Глава 1 – Приемы выбивания, захвата и отбирания оружия 7
Введение 7
Выбивание оружия 9
Захват вооруженной руки 20
Отбирание оружия 27
Глава 2 – Приемы против ножа, палки и пистолета 49
Введение 49
Дожим и выверт кисти 62
Конец ознакомительного фрагмента. 63

Приемы рукопашной борьбы Драка. Книга пятая

Алексей Тихомиров

Иллюстратор Алексей Тихомиров

© Алексей Тихомиров, 2025
© Алексей Тихомиров, иллюстрации, 2025

ISBN 978-5-4474-7822-3
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Если вы безоружны, а у нападающего – нож, палка и тому подобное, то надежнее всего будет захватить вооруженную руку нападающего, травмировать ее и отобрать оружие. Для этих целей лучше всего подходит использование болевых и травмирующих приемов борьбы, о которых и пойдет речь в данной книге. Проведение болевых приемов главным образом основано на применении «рычагов» и на выкручивании сочленений конечностей противника сверх анатомически возможных пределов. Наиболее чувствительными местами для болевого воздействия являются суставы, суставные сумки, сухожилия, связки суставов и сами мышцы там, где нервы проходят близко к поверхности или кости.

Успешное проведение болевого приема зависит от умения захватить конечность противника так, чтобы ее сопротивление было изолировано от сопротивления всего тела (чтобы сопротивление могло быть оказано только этой изолированной конечностью, в то время как проводящий болевой прием одновременно использует силу обеих своих рук, корпуса, и даже ног). В проведении приема должен быть использован закон рычага, причем точка опоры должна находиться под чувствительным местом, а точка приложения силы – по обеим сторонам «рычага». Для проведения болевого приема к сопротивляющемуся противнику в боевой обстанов-

ке, надо делать быстрый захват и все свои действия проводить неожиданно и точно, доводя их до перелома либо выкручивания суставов, или полного подчинения противника своей воле. При сопротивлении неприятеля болевые приемы должны комбинироваться с ударами ногами и головой.

Отдельно хочу отметить, что большая часть приведенных в данной книге приемов травмоопасны и не должны на тренировках выполняться в полную силу – их следует лишь слегка обозначать. В противном случае вы искалечите своего партнера по тренировкам, что недопустимо!

Глава 1 – Приемы выбивания, захвата и отбирания оружия

Введение

Когда на человека нападают с ножом, кастетом или пистолетом, то он, в первую очередь, старается схватить вооруженную руку и тем самым обезопасить себя от угрозы оружием. Надежно захватить вооруженную руку можно только путем захвата за обнаженную ее часть, так как при захвате за одежду рука с оружием, свободная в лучезапястном или локтевом суставе, может совершать обширные действия. При захвате за одежду удобнее делать бросок, а при захвате за обнаженную часть руки – болевой прием.

Захваты производят либо за обнаженную часть конечности (лучезапястный сустав, пальцы), либо за одежду (рукав, воротник, плечо). Некоторые считают, что выполнив захват обнаженной части руки невозможно удержать последнюю, особенно при сильном сопротивлении. Другие считают, что тренировка на захваты только за одежду приведет к тому, что боец не сможет работать против руки с оружием (особенно с ножом).

Техники обезоруживания являются более сложными, чем

техники нанесения ударов оружием, и требуют от защищающегося хороших навыков владения своим телом и отработанных до автоматизма технических приемов. Технику обезоруживания нельзя освоить в полной мере, не зная техники нанесения ударов. Тот, кто умеет обращаться с оружием, знает и то, как от него защищаться. В связи с этим к отработке безоружной защиты следует приступать лишь после наработки ударов оружием и подручными предметами.

Собственно обезоруживание можно рассматривать в трех вариантах: выбивание, отбирание и использование оружия врага против него же, без отбирания. Начинать отрабатывать обезоруживание противника следует с выбивания оружия, придерживаясь правила «не выбитое оружие забирается». Выполнения этого правила требует тактика. Выбивание оружия применяется с целью выбить или оттолкнуть оружие врага в сторону для нанесения удара, с последующим обезоруживанием. Удары следует наносить по болевым точкам и по ближайшему суставу. При этом необходимо уйти с линии возможного огня, или атаки. При неудачной попытке выбить оружие необходимо, продолжая сокращать дистанцию, тут же нанести повторный удар по незащищенному месту, применить рычаги и воздействие на болевые зоны и точки, отобрать оружие, свалить (опрокинуть) противника, оглушить его…

Выбивание оружия

Практически невозможно защититься от противника, вооруженного огнестрельным оружием, если он стреляет без промедления, либо угрожает пистолетом с расстояния, которое нельзя быстро преодолеть. Однако, если преступник не стреляет сразу, значит он хочет что-то потребовать от своей жертвы. В такой ситуации злоумышленник начнет стрелять только тогда, когда почувствует угрозу своей безопасности. Поэтому нужно изобразить покорность, поднять руки вверх и попытаться приблизиться к нападающему на дистанцию, позволяющую провести прием.

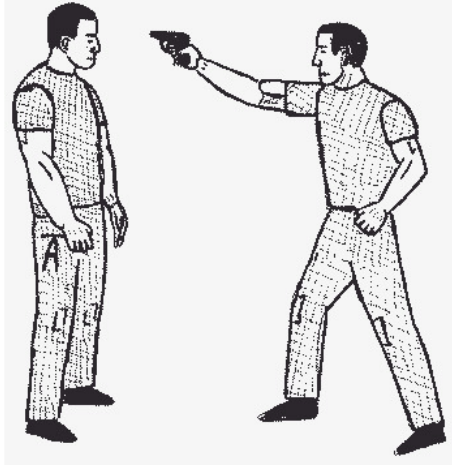


рисунок 1 (1)

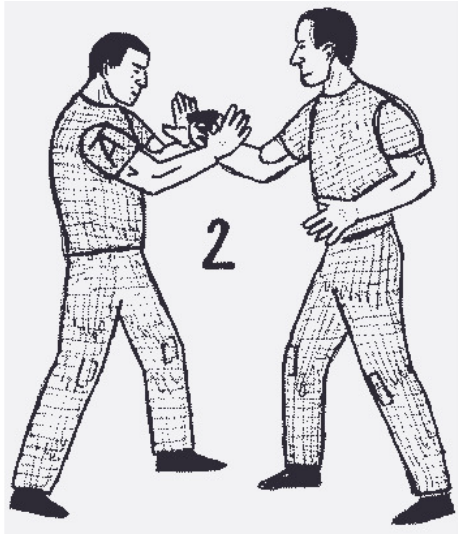


рисунок 1 (2)

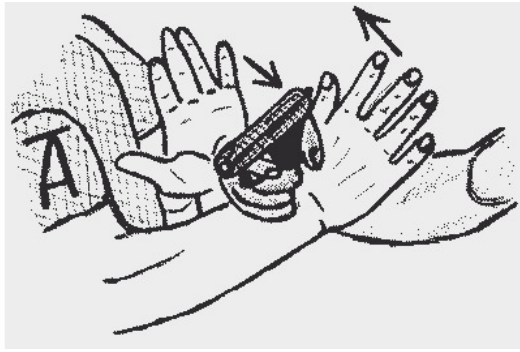


рисунок 1-а (1)

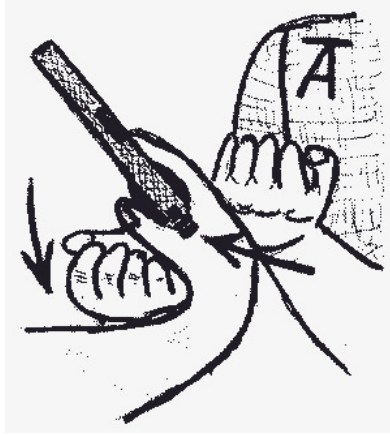


рисунок 1-а (2)



рисунок 1-б

Выбивание пистолета из рук часто дает положительный результат, благодаря весу самого оружия и распределению последнего. При правильном выбивании, которое производится неожиданно для противника, оружие само вылетает из его рук. Главное, чтобы создалась ситуация, удобная для проведения данного приема. При выбивании оружия защищающемуся следует уйти с линии огня и не подставлять под огонь других лиц. Дело в том, что при этом возможно производство неожиданного или случайного выстрела, который может произойти даже помимо воли противника.

Предположим, что преступник, угрожая, держит пистолет возле лица, или верхней части груди своей жертвы (рис 1). В этом случае защищающийся может попытаться выбить оружие из рук злоумышленника. Делается это следующим образом – сперва, изображая покорность, нужно поднять ру-

ки вверх (1). Затем голова резко убирается с линии выстрела, а руки перекрестным движением выбивают пистолет из вражеских рук (2). Верхним ребром правой ладони при этом защищающийся бьет по внутренней стороне вражеского запястья, а левой ладонью – по тыльной части вражеской ладони (3,4). Уклон головой производится наружу стойки противника – то есть влево, если преступник держит свое оружие в правой руке. Очень важно, чтобы нападающий не ожидал от своей жертвы сопротивления и не успел убрать руку раньше, чем та попытается провести свой прием. Поэтому важно с самого начала следует изобразить покорность и подчинение, усыпив бдительность злоумышленника. Таким же способом можно защищаться, когда преступник держит свой пистолет возле виска своей жертвы. В данном случае, перед проведением приема, защищающемуся следует поднять руки вверх и медленно повернуться к неприятелю лицом.

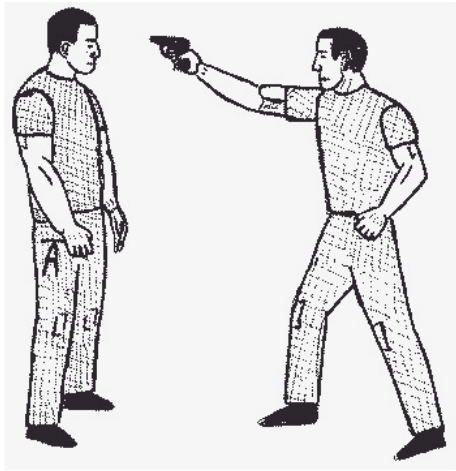


рисунок 2 (1)

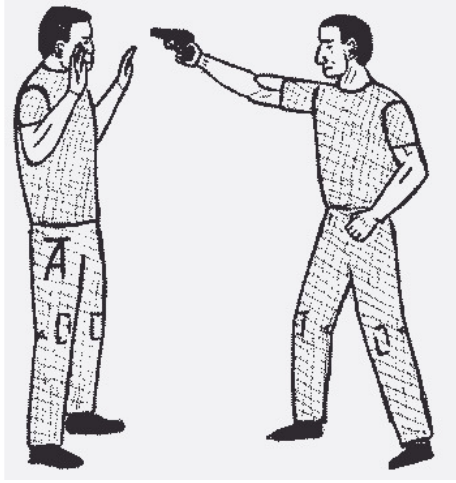


рисунок 2 (2)

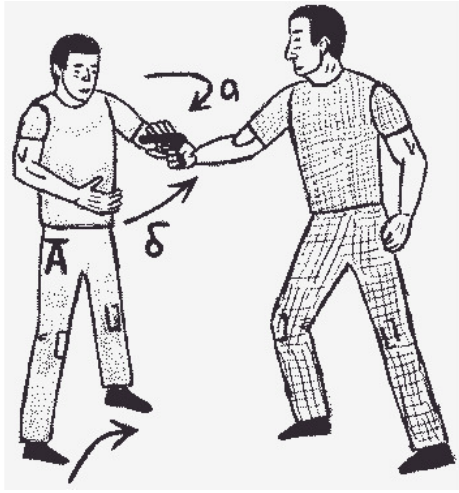


рисунок 2 (3)

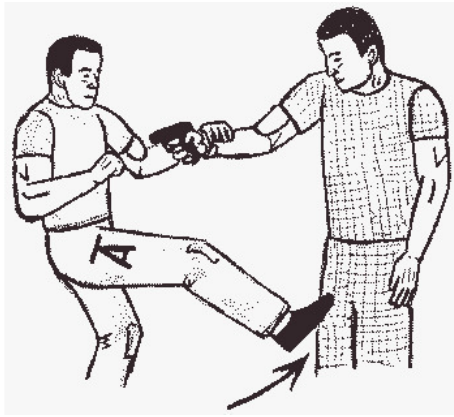


рисунок 2 (4)

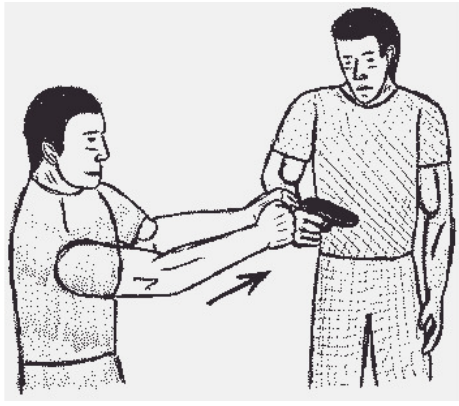


рисунок 2 (5)

Если вы не уверены в том, что сумеете одним движением

выбить оружие из вражеских рук, то можете воспользоваться другим приемом (рис 2). В другом варианте выбивания пистолета защищающийся сначала, как и в предыдущем случае, поднимает руки вверх, изображая покорность (2). Затем резко ходит с линии выстрела, делая шаг-поворот в сторону-наружу, одновременно сбивая в сторону вооруженную пистолетом руку врага своей разноименной рукой (3а). После этого нужно быстро поймать руку противника, встречным движением обеих рук («ножницы») (3б). Для отвлечения внимания агрессора, наносим удар ногой в его пах (4). И, наконец, крепко захватив запястье вооруженной пистолетом руки злоумышленника своей разноименной рукой, бьем кулаком или основанием ладони другой руки по внешней части вражеской руки с пистолетом, выбивая из нее оружие.

Выбить нож из рук противника можно любым предметом, рукой или ногой. Достаточно ударить в нужный момент времени в нужное место руки противника. Но, нанося подобный удар, надо иметь в виду, что противнику гораздо легче ранить вашу руку или ногу, чем вам выбить у него нож. Тем не менее, именно техника выбивания больше всего подходит для самообороны. Использование при этом подручных средств может существенно обезопасить контакт с оружием преступника. Нож можно выбить предметом, имеющимся в руках или оказавшимся под рукой. В крайнем случае, рукой или ногой. При этом безопаснее всего наносить удары местами, надежно прикрытыми одеждой или обувью. Кро-

ме того, если в завязавшейся борьбе удалось надежно захватить атакующую руку противника, то можно несколько раз ударить ей о твердые поверхности или острые грани окружающих предметов. Выбивая нож основанием ладони голой руки, следует бить по боковой его части, по незаточенному ребру клинка. На рисунке 3 показан один из способов выбивания ножа.

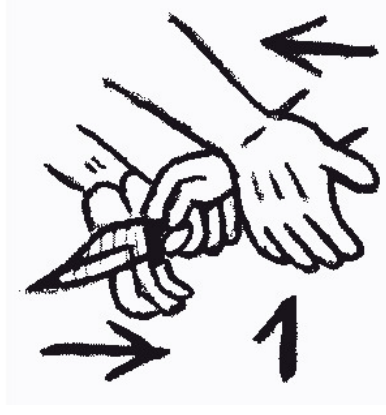


рисунок 3 (1)



рисунок 3 (2)

Что касается ударно-дробящего оружия, то им обычно в упор не угрожают, поэтому и выбивать его вряд ли когда-нибудь придется. Прежде чем отобрать палку или другое оружие у злоумышленника, придется сначала поймать его бьющую или угрожающую руку с оружием, о чем и поговорим далее…

Захват вооруженной руки

Для того, чтобы отобрать оружие у злоумышленника, нужно сначала захватить его руку с оружием, которым он угрожает, или наносит удар. Надежно захватить вооруженную руку нападающего можно только путем захвата за обнаженную ее часть (лучезапястный сустав, пальцы). При захвате же за одежду рука с оружием, оставаясь свободной в лучезапястном и локтевом суставе, может совершать обширные движения. Кроме того, захват за обнаженную часть руки удобнее для последующего выполнения болевого приема (или приема отбирания оружия).

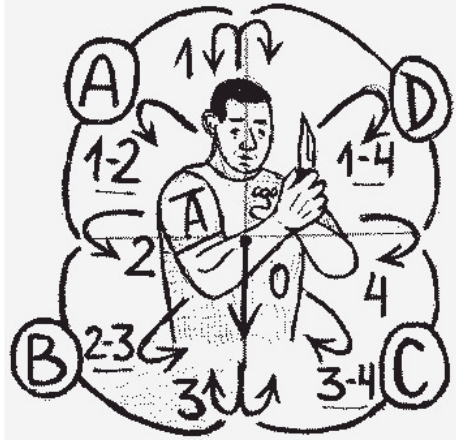


рисунок 4

Удар ножом, особенно внезапный, наносится очень быстро, поэтому большое значение для защищающегося имеет умение парировать такие удары с последующим захватом вооруженной руки. Делать это лучше с помощью «ножниц» – блока двумя руками, движущимися навстречу друг другу (рис 5—6).

На рисунке 4 показаны основные траектории ударов ножом. Их можно уловно поделить на 5 основных групп. Группа 0 – прямые колющие удары, а остальные – боковые и диагональные, колющие и режущие. Защита от ударов, относящихся к одной группе, выполняется одинаково. Удары сверху (1) и снизу (3) можно отнести сразу к обеим соседним группам и, соответственно, защищаться от них можно двумя различными способами.

К группе А относятся удары: верхнебоковые (по диагонали) и боковые. Парирование (б) и захват (з) таких ударов выполняется при помощи «верхних прямых ножниц» (рис 5).

К группе В относятся удары: нижнебоковые (по диагонали) и

снизу. Парирование (б) и захват (з) таких ударов выполняется при помощи «нижних прямых ножниц» (рис 6) и «нижнебоковых ножниц» (рис 7—4).

К группе С относятся удары: нижнеобратные и об-

ратные (наотмашь). Парирование (б) и захват (з) таких ударов выполняется при помощи «нижнебоковых ножниц» (4) и «верхнебоковых ножниц» (3) соответственно (рис 7).

К группе D относятся удары: верхнеобратные и обратные (наотмашь). Парирование (б) и захват (з) таких ударов выполняется при помощи «верхних прямых ножниц» (рис 5) и «верхнебоковых ножниц» (рис 7) соответственно.

К группе 0 относятся прямые колющие удары: на уровне груди и выше, либо на уровне живота и ниже. От первых можно защищаться также, как от ударов относящихся к группам A и D, а от вторых – как от ударов групп B и C.

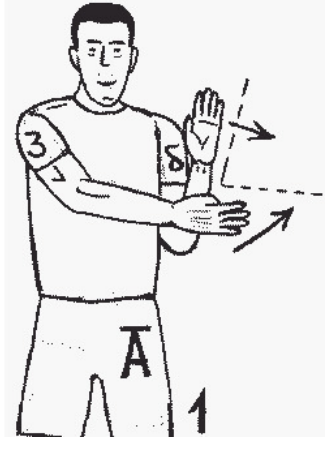


рисунок 5 (1)

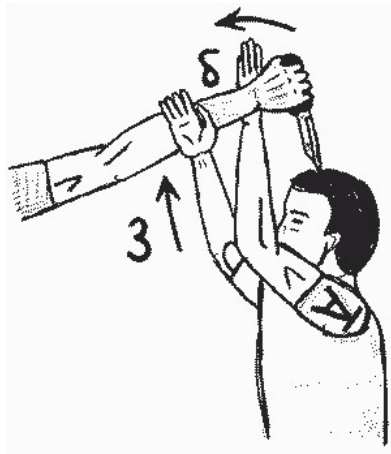


рисунок 5 (2)

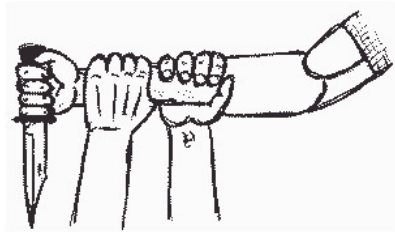


рисунок 5 (3)

Принцип парирования и захвата атакующей палкой конечности противника во многом схож с таковым при защите

от ударов ножом. Различие лишь в деталях. Так, сам отбив здесь выполняется не в предплечье бьющей руки атакующего, а в область палки, как можно ближе к удерживающей ее кисти врага (рис 8, 9). Но если длина палки небольшая, то желательно блокировать саму бьющую руку врага, а не палку. При этом блокировку лучше выполнять двумя руками одновременно (рис 10). После отбива бьющей палки одной или двумя руками (1) тут же производится захват палки «вилкой» кисти одной из рук (2). Затем обычно наносится отвлекающий удар, после чего палка отбирается у неприятеля при помощи выкручивания и т. п.

При одновременном блокировании ударов ножом или палкой ребрами ладоней обеих рук, последующий захват запястья вооруженной ножом кисти врага выполняется путем «переката» ближнего к запястью неприятеля ладони (супинация или пронация) с ребра на область между большим и указательным пальцами («вилка») и зажимом ею (рис 10). По похожему принципу, с отбивом одной рукой, захватывается вооруженная пистолетом рука врага, когда тот угрожает защищающемуся своим оружием вплотную (рис 11). При этом ладонью одной руки вражеская рука с пистолетом сбивается в сторону (1), после чего «вилка» второй руки тут же обхватывает нижнее ребро удерживающей пистолет руки неприятеля (2). И сразу же захват вооруженной руки врага усиливается при помощи захвата «вилкой» другой руки запястья злоумышленника (2).

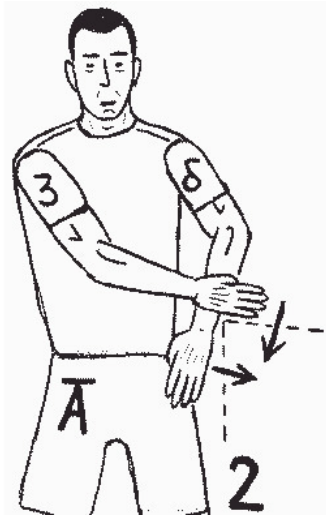


рисунок 6 (1)

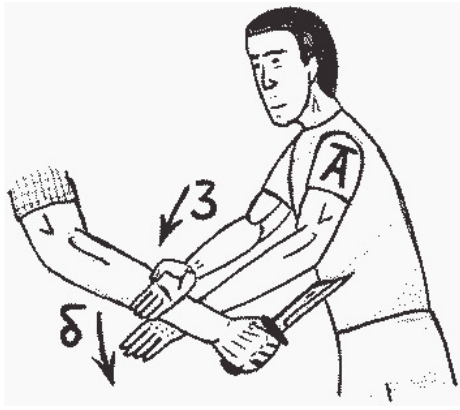


рисунок 6 (2)

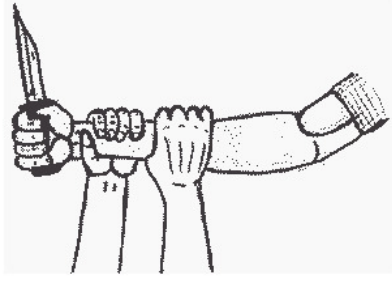


рисунок 6 (3)

Отбирание оружия

Истинно мастерская техника – извлечение оружия из руки противника. Чисто технически это не трудно. Существует два положения, упрощающих процесс извлечения. Первое предельные угловые положения лучезапястного сустава, значительно ослабляющие хват. Второе – извлечение с помощью выкручивания.

Извлечение оружия при помощи первого принципа, – максимального дожима вооруженной кисти к предплечью, обычно выполняется после применения болевых приемов (рычагов, узлов и т.п.). Выкручивание же оружия можно выполнять сразу после захвата вооруженной руки нападающего и нанесения ему отвлекающего удара. При этом следует заметить, что выкручивание обычно применяется при отбирании палки и огнестрельного оружия. Нож тоже можно отбирать при помощи выкручивания, но лучше при его «отъеме» использовать дожим кисти, после применения болевого приема.

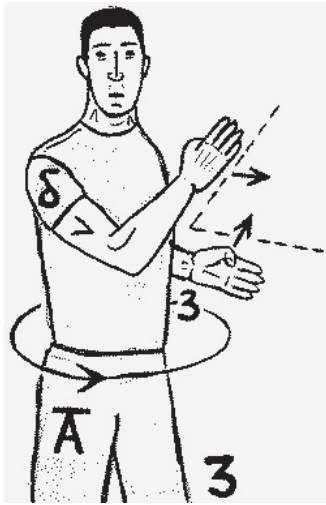


рисунок 7 (1)

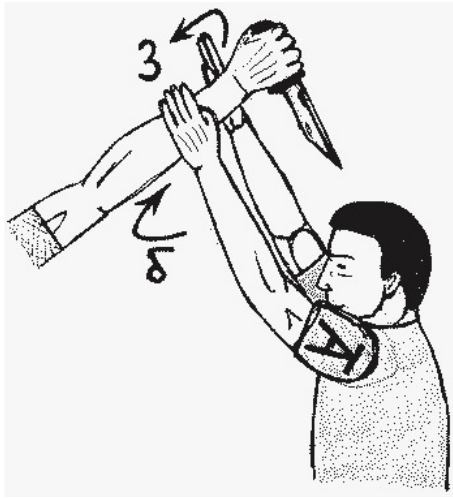


рисунок 7 (2)

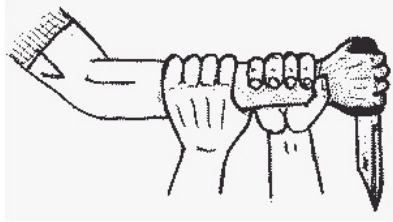


рисунок 7 (3)

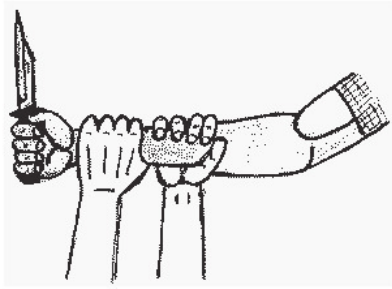


рисунок 7 (4)

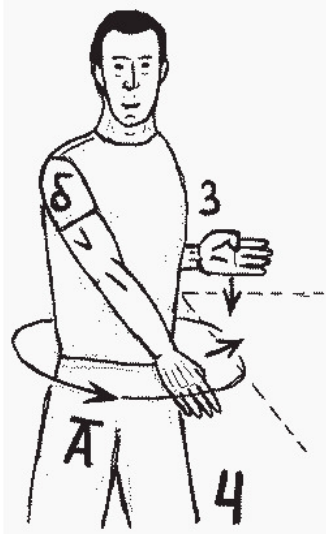


рисунок 7 (5)

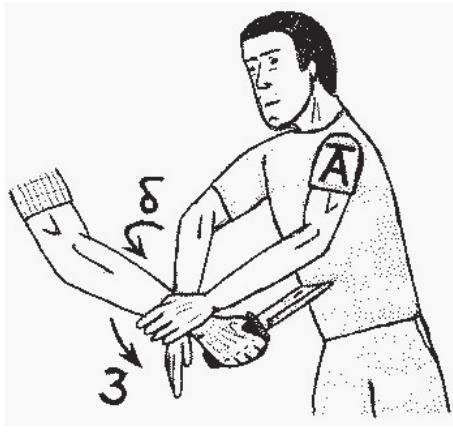


рисунок 7 (6)

Быстрым приемом отъема оружия у противника является **выверт пистолета** (рис 12). Как и все остальные приемы защиты против нападающего, вооруженного огнестрельным оружием вначале защищающемуся следует уйти с линии выстрела шагом-поворотом наружу или внутрь вражеской стойки. Одновременно передней рукой следует захватить запястье вооруженной руки неприятеля, а задней рукой – спусковую скобу и ствол пистолета снизу (1). Зафиксировав руки и не двигая ими, нужно резко повернуть корпус в обратную так, чтобы ствол пистолета двигался на противника (2) и вращался наружу, в сторону большого пальца неприятеля (3). Выверт пистолета работает даже против нападающего, обладающего значительной физической силой,

при условии, что выполнять его вы будете не за счет силы рук, а при помощи скручивания корпуса вокруг воображаемой оси. При этом после выполнения захвата руки защищающегося остаются неподвижными, пока пистолет не будет вывернут из пальцев противника. Этот прием следует выполнять очень быстро, так как если противник успеет произвести выстрел до того, как его оружие окажется в ваших руках, то прием может не получиться, а ваши пальцы пострадают в результате движения затвора относительно ствола и рамки пистолета. Безопаснее использовать выверт пистолета при защите от револьвера или маузера.

На рисунке 13 показан вариант отъема пистолета при помощи дожима вооруженной пистолетом руки противника внутрь. В этом случае, как и во всех других, первым движением защищающегося становится шаг-поворот наружу или внутрь вражеской стойки в сочетании с отбивом его вооруженной руки в сторону. Сразу после отбива одной рукой вооруженной руки нападающего нужно другой рукой захватить ее запястье. Прижав вооруженную руку нападающего к своему корпусу, нужно свободной рукой нанести неприятелю несколько ударов локтем в лицо (1), после чего отобрать оружие из его руки (2,3). Для этого кладем правую руку на верхнюю часть оружия и выкручиваем его так, чтобы дуло пистолета двигалось на преступника и вниз. Как только пистолет окажется у вас, можно напоследок ударить им преступника по голове (4) и сразу бежать с места нападения. Недостатком

данного приема является недостаточная быстрота исполнения, что делает его выполнение затруднительным при защите от нескольких преступников.

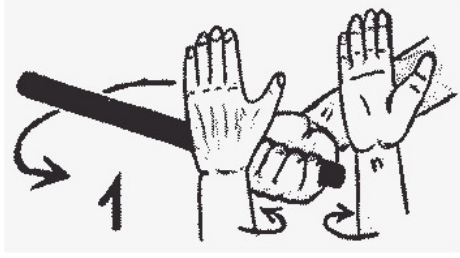


рисунок 8 (1)

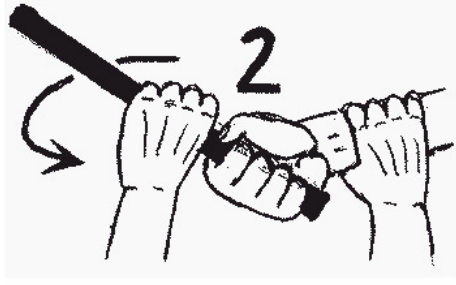


рисунок 8 (2)



рисунок 9 (1)



рисунок 9 (2)

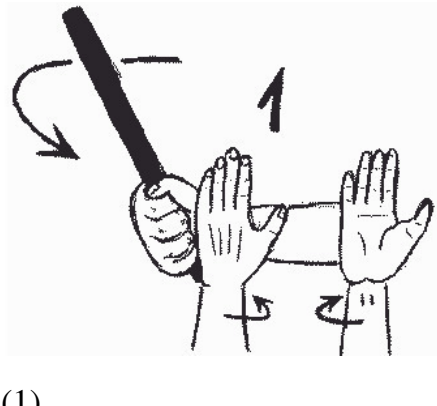


рисунок 10 (1)

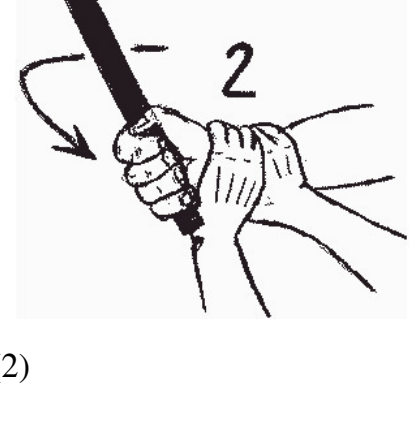


рисунок 10 (2)

При выполнении приемов защиты от противника, угрожающего автоматическим пистолетом в упор, следует обратить особое внимание на захват руки с оружием. При вы-

стреле затвор таких пистолетов, как правило, идет назад с такой силой, что сорвет любой захват и травмирует руку защищающегося. Ствол пистолета должен быть всегда направлен в сторону от вас. Лучше всего контролировать оружие в руках противника двумя руками. Выполняя обезоруживание, следует особое внимание уделить направлению ствола пистолета и постоянно его контролировать.

А вот как выглядит рекомендуемое в некоторых пособиях по рукопашному бою **выкручивание ножа**. Рычагом при этом является сам нож, причем одно «плечо» этого рычага – рукоятка ножа – удерживается противником, а вот лезвие предназначено для вас. В то время как одна рука, держась за лезвие ножа, выворачивает его вниз, другая давит на запястье противника вверх кистью либо локтевым сгибом. Если нож удерживается клинком вниз, то, наоборот, давим на запястье вниз, а нож выкручиваем вверх, в сторону пальцев. Однако, на мой взгляд, при отсутствии определенной тренированности и опыта, лучше не рисковать с подобными техниками. Да и зачем это делать, когда есть другие надежные и безопасные способы отъема ножа? В частности тот, что показан на рисунке 14. Дожим вооруженной кисти неприятеля внутрь ослабляет захват ножа, давая возможность легко забрать его из вражеских рук.

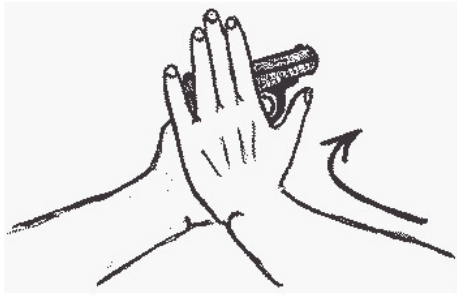


рисунок 11 (1)

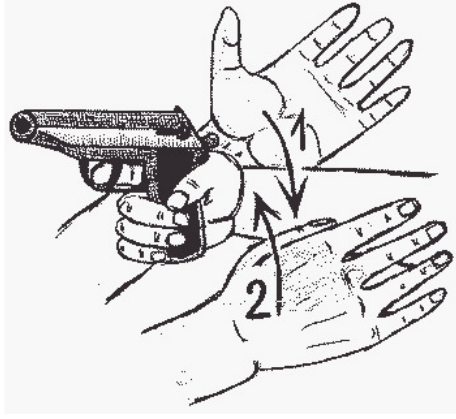


рисунок 11 (2)

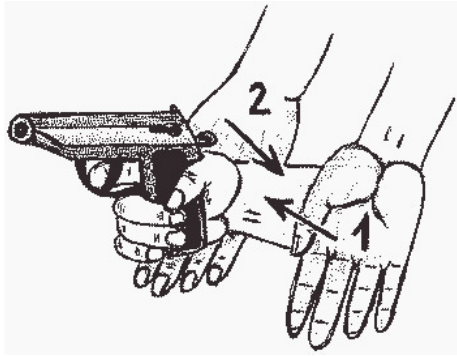


рисунок 11 (3)

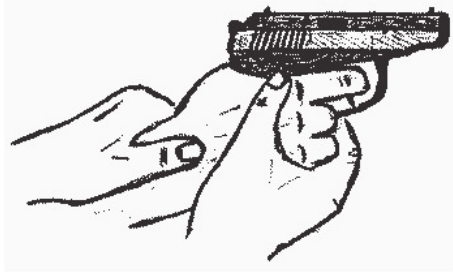


рисунок 11 (4)

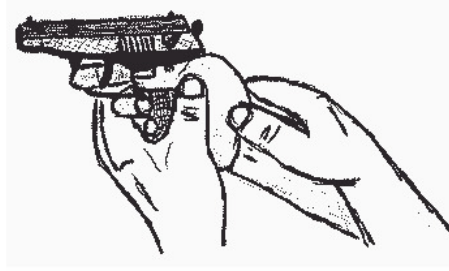


рисунок 11 (5)

Первый и самый простой способ «отъема» палки любой длины, а также винтовок, ружей, карабинов и тому подобного удлиненного огнестрельного оружия – захватить его конец двумя руками и, сделав шаг назад, нанести удар ногой прямо или в сторону по нижней части живота нападающего (рис 15). Одновременно нужно потянуть палку на себя, выводя противника из равновесия и вынуждая выпустить из рук свое оружие. Выкручивание является чуть более сложным приемом отбирания палки из вражеских рук и может выполняться как внутрь, так и наружу.

При выкручивании дубинки наружу (рис 16-а) нужно захватить одной рукой вражескую кисть и потянуть ее на себя (2). Другой рукой следует захватить центральную часть дубинки и движением по дуге от себя и вниз вывернуть оружие из неприятельских рук (1).

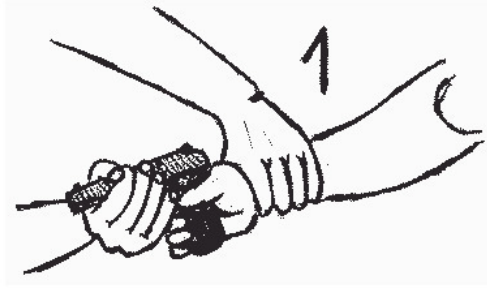


рисунок 12 (1)

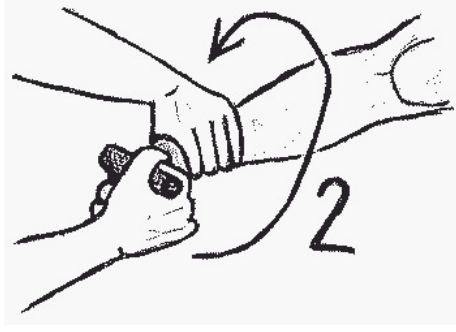


рисунок 12 (2)

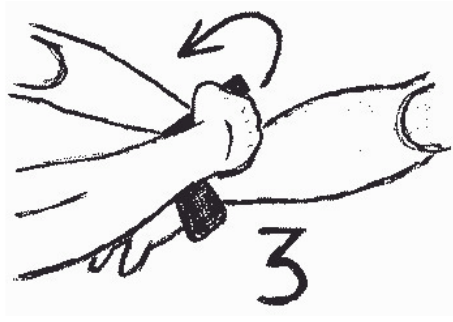


рисунок 12 (3)

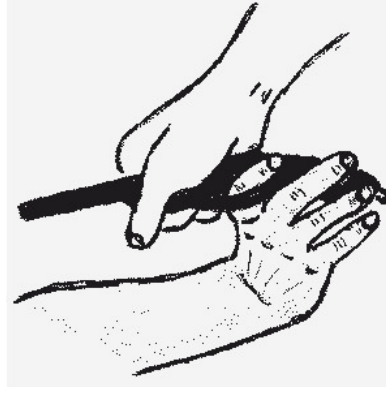


рисунок 12-а

При выкручивании дубинки внутрь (рис 16-б) кисть врага нужно отталкивать от себя (2), а выкручивание производится движением по дуге вниз и на себя (1).

При помощи выкручивания можно отбирать также и более длинные палки (подобные трости и шесту), удерживаемые двумя руками, а также винтовки, карабины, ружья и другое подобного рода огнестрельное оружие. На рисунках 17 и 18 показаны примеры защиты при угрозе винтовкой вплотную при помощи выкручивания. В первом примере (рис 17) защищающийся, сбивая ствол винтовки врага в сторону, смещается с линии огня наружу стойки злоумышленника (2). Во втором примере (рис 18) уход с линии огня выполняется внутрь стойки неприятеля (2). После этого защищающийся захватывает ствол вражеского оружия, после чего тут же наносит противнику отвлекающий удар. В первом примере (рис 17) – это «двойка» – нижнебоковой удар внутренним ребром ботинка по боковой части колена агрессора с последующим ударом основанием кулака в челюсть (3). Во втором примере (рис 18) – это удар стопой в нижнюю часть вражеского живота, с одновременным подтягиванием захваченного ствола винтовки на себя, вдоль своего бока (3). После нанесения отвлекающего удара выполняется отбирание оружия при помощи выкручивания (4). Для этого, в обоих случаях, защищающийся захватывает своей передней рукой ствольную коробку винтовки возле спусковой скобы и тянет эту часть оружия по вертикальной дуге вверх и на себя, одновременно второй рукой толкая ствол вражеской винтовки вниз и от себя. Обратите внимание, что при выполнении приема снаружи стойки агрессора, защи-

щающийся делает захват ствольной коробки из под передней руки противника. Выкручивание выполняется сильным и резким движением, в результате которого вражеские кисти, удерживающие оружие будут вывернуты за естественные пределы, в результате чего неприятель отпустит винтовку из своих рук (4). Продолжая движение руками вверх, защищающийся может произвести замах отобранным оружием и нанести удар сверху его прикладом, или тычок его стволом (5). По такому же принципу можно выкручивать из рук нападающего палки, подобные трости и не очень длинным шестам (рис 19).



рисунок 13 (1)

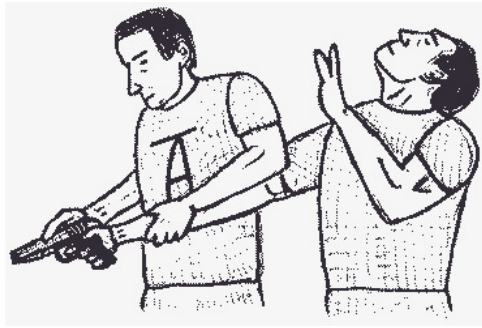


рисунок 13 (3)



рисунок 13 (4)

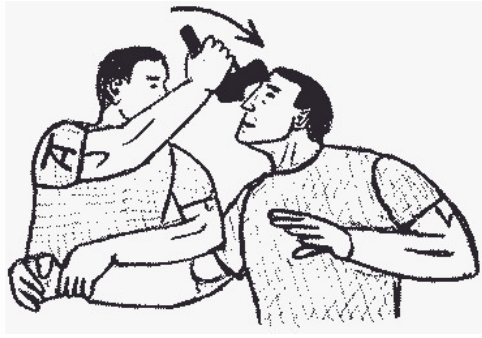


рисунок 13 (5)

Когда нападающий наносит удары тростью по нижнему уровню, или удар тростью сверху, можно вывернуть палку из его рук путем ее перегиба через колено (рис 20). Для этого, после захвата палки перед руками неприятеля и отвлекающего удара тыльной стороной кулака в его лицо (1), наносим удар-толчок коленом по участку трости между руками противника (2). Одновременно резко толкаем рукой передний конец палки вниз. В результате этого нападающий отпустит хват трости задней рукой, а сделать это передней рукой помогаем ударом снизу по ее запястью своей свободной рукой (3).

Еще одним способом отъема шеста является использование нырка под палку. Подныривание под конец палки может использоваться как изнутри (рис 21), так и снаружи стойки неприятеля (рис 22). В обоих случаях защищающийся сперт-

ва захватывает конец наносящей удар палки атакующего двумя руками (1), после чего сразу наносит отвлекающий удар ногой в пах или низ живота противника (2). Пользуясь замешательством злоумышленника, обороняющийся поднимает обеими руками захваченный конец палки неприятеля вверх и подныривает под ней, одновременно делая передней ногой шаг по диагонали вперед, с последующим шагом задней ногой по диагонали назад (3). Обернувшись в результате всего этого вокруг собственно оси, и вынырнув с другой стороны от захваченного конца палки, защищающийся резко тянет его по дуге вниз (4). Затем он делает быстрый шаг передней ногой вперед, одновременно выдергивая палку из рук врага резким движением обеих рук (5). Если данный прием выполнять быстро, то палка легко вывернется из неприятельских рук. Кстати, с помощью нырка под палку можно отнимать не только шест, но также дубинку и трость.

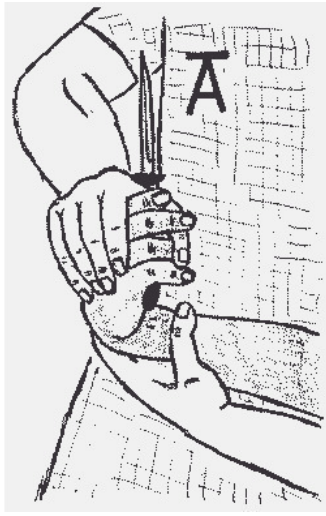


рисунок 14 (1)

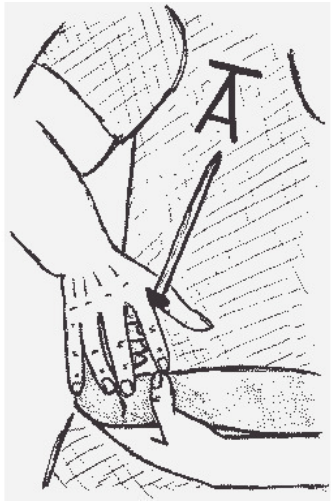


рисунок 14 (2)

Глава 2 – Приемы против ножа, палки и пистолета

Введение

К приемам неспортивной борьбы, воздействующим на руки, относятся различные способы выворачивания, сгибания или разгибания за рамки естественных пределов, определенных их строением. Эти манипуляции с неприятельскими конечностями приводят к повреждению суставов, сильной боли, травмой и неспособности полноценно пользоваться поврежденными руками.

Каждый сустав имеет активный и пассивный двигательный порог. Пассивный порог – это положение, которого сустав может достигнуть только при помощи силы со стороны. В этом положении в суставе возникает боль, которая усиливается по мере того, как сустав приводят в нехарактерное для него положение. Такое воздействие, в конечном итоге, может привести к повреждению сустава (растяжению, разрыву связок и т.п.) Приведение двух частей тела, связанных с суставом, в нехарактерное для них положение при помощи силы называют **залом**. Последний можно проводить, перетягивая сустав, вытягивая его и выкручивая конечности.

Целью залома является – вызвать боль в суставе противника, или повредить его, вывести сустав из строя, лишая нападающего боеспособности. Боль, вызванная заломом, крайне неприятна и тот, кто ее чувствует, сразу пытается любой ценой освободиться от болевого захвата. Первая попытка освободиться может сопровождаться приступом ярости. Однако чем сильнее становиться боль, тем быстрее ослабевает жертва ручного «капкана».

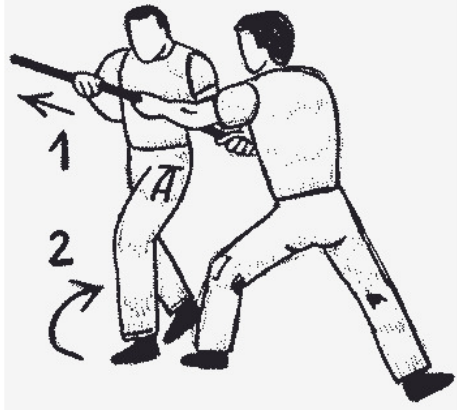


рисунок 15 (1)

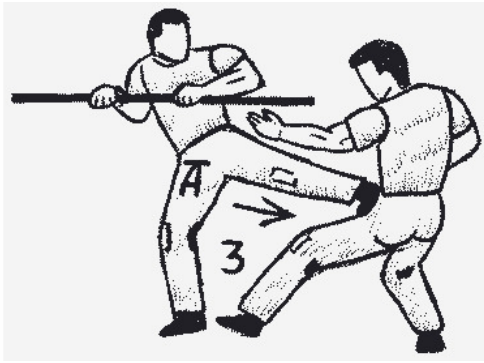


рисунок 15 (2)

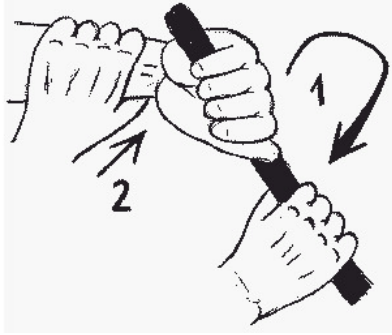


рисунок 16-а

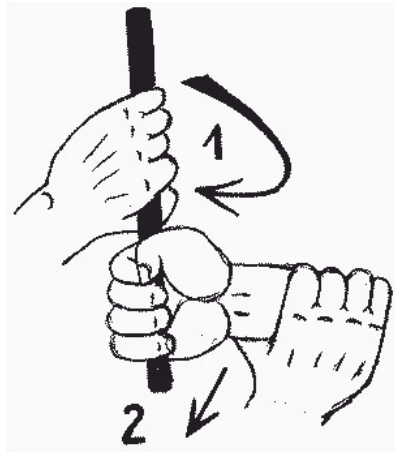


рисунок 16-б

Осуществляя залом, нужно постараться как можно быстрее причинить противнику максимально сильную боль, чтобы сломить его мужество и волю. Кроме того, при попытке освобождения неприятель должен почувствовать, что сопротивление либо малейшее движение только усилит боль. Это вынудит его вести себя спокойно. Если при заломе сустав не поврежден, болевой импульс все же вполне достаточен для лишения врага боеспособности. Если же противник продолжает сопротивление, то этим он сам может повредить себе сустав.

При некоторых обстоятельствах, например – при эмоциональном возбуждении, у противника меняется чувствитель-

ность к боли. В состоянии аффекта (при вспышке ярости) болевая чувствительность может понижаться. В этом состоянии противник может дольше терпеть боль. Не исключено, что под воздействием еще более усилившегося гнева неприятель будет усиленно сопротивляться, даже при повреждении сустава. Низкая болевая чувствительность также наблюдается у людей, нападающих из ненависти, фанатизма или в состоянии алкогольного опьянения. В таких случаях неплохо успокоить противника, перейдя от болевого приема к приему удушения.



рисунок 17 (1)

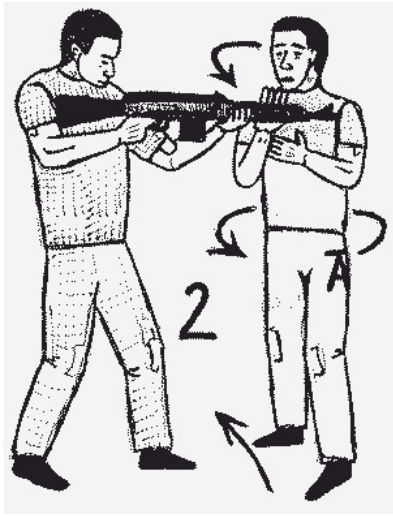


рисунок 17 (2)

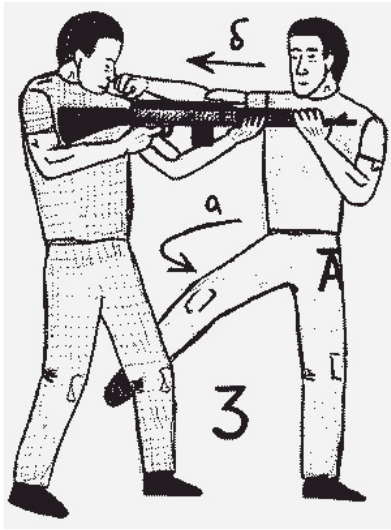


рисунок 17 (3)

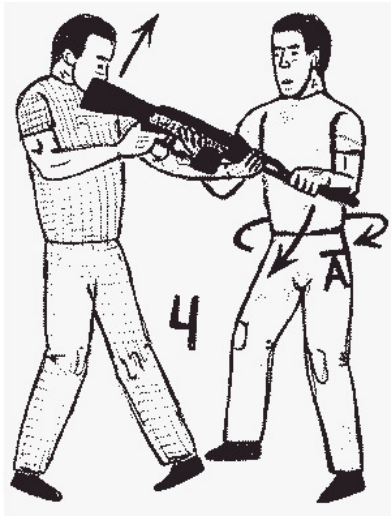


рисунок 17 (4)

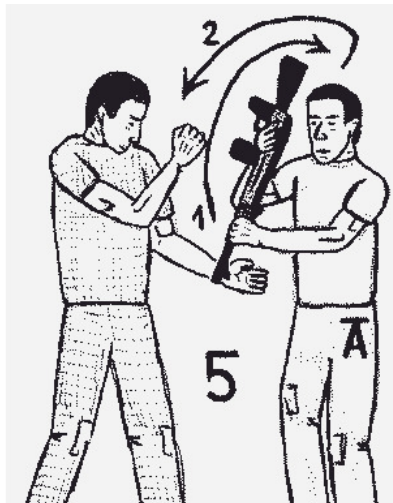


рисунок 17 (5)

При проведении приемов на суставы защищающийся должен использовать свои сильные группы мышц против более слабых групп мышц нападающего. Для этого нужно действовать всем корпусом. Локти должны быть прижаты к корпусу, а не отходить от него. Кроме того, следует принять во внимание тот факт, что при скручивании сила мышц противника ослабевает, поэтому следует, по возможности, начинать каждый залом со скручивания. Также следует отметить, что перетянутая мышца теряет силу, так как не способна сжимать-

ся. Если, например, рука выпрямлена до пассивного двигательного порога, то согнуть ее не представляется возможным.

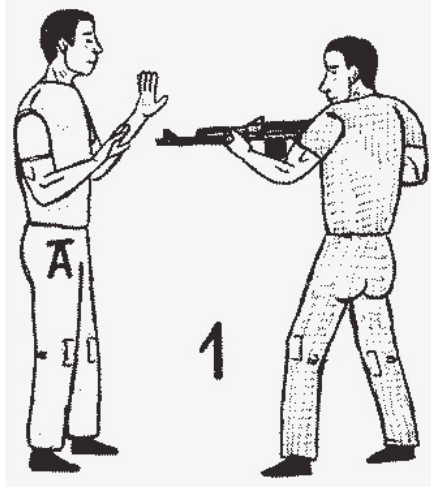


рисунок 18 (1)

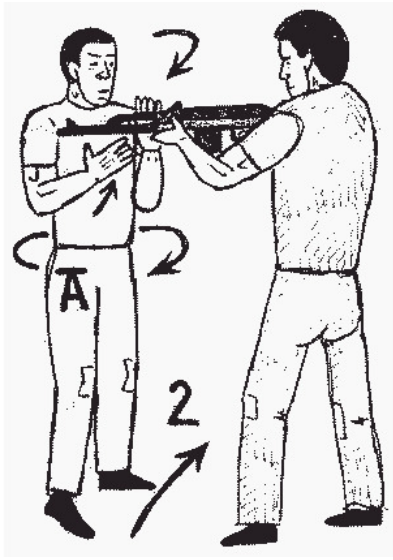


рисунок 18 (2)

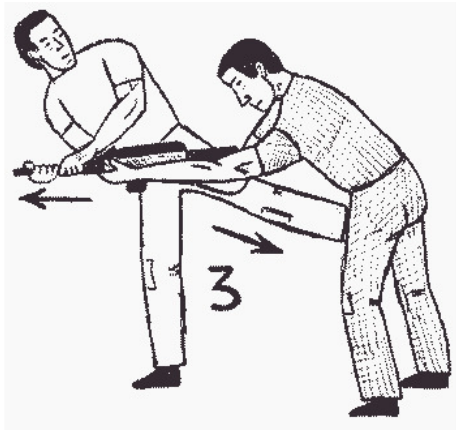


рисунок 18 (3)

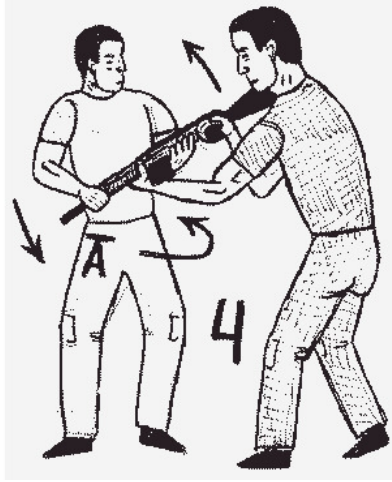


рисунок 18 (4)

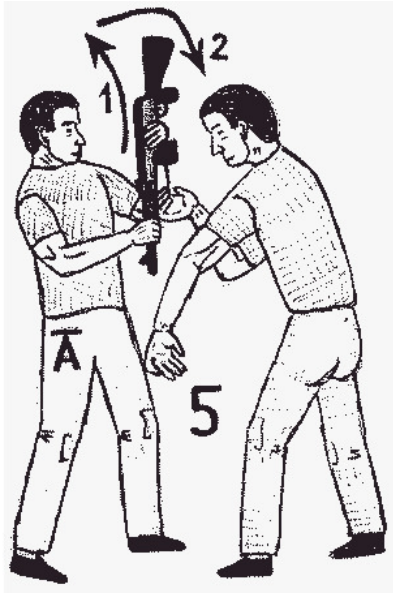


рисунок 18 (5)

Дожим и выверт кисти

Запястье – сравнительно небольшой и слабый сустав, который легко повредить. Оно состоит из двух рядов костей, соединенных четырьмя связками. Запястный сустав сам по себе служит звеном, соединяющим лучевую кость с первым рядом малых костей. Он очень подвижен и может поворачиваться на 130 градусов вверх-вниз и на 60 градусов в стороны. Сустав запястья можно атаковать, выводя кисть и предплечье за рамки допустимого диапазона подвижности (дожим кисти). Сустав, образованный локтевой и лучевой костями и плечевой костью позволяет предплечью поворачиваться под углом около 180 градусов. Достигнув этой точки, локтевая и лучевая кости сходятся, препятствуя дальнейшему движению. Это ограничение используется в таких болевых приемах, как выверты кисти. При этом кисть служит рычагом, позволяющим вывернуть руку так, чтобы свести обе кости вместе.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.