

РУКОПАШНЫЙ БОЙ

Книга 4 **Использование предметов быта** **в рукопашном бою**

ЧАСТЬ I

ПРИЕМЫ ЗАЩИТЫ РЕМНЕМ И ТЕХНИКА СВЯЗЫВАНИЯ

Урок 1

1. Разминка с оружием и координационно-подготовительные упражнения в паре с партнером.

2. Разучить приемы защиты ремнем против ударов ножом.

Атакующий наносит правой рукой колющий удар снизу ножом в живот защищающегося. Защищающийся перехватывает ремень таким образом, чтобы правая ладонь была повернута вверх, а левая – вниз, подводит его под правое запястье противника, затем правой рукой оборачивает ремнем снизу вверх кисть атакующего, резко тянет один конец к себе, а другой – от себя. Выбивает оружие, делает шаг левой ногой вперед, накидывает ремень на шею атакующего, зашагивает правой ногой за его спину и проводит удушающий прием (рис. 1–3).

Выполнить 20 раз, попеременно меняясь ролями.



Рис. 1



Рис. 2

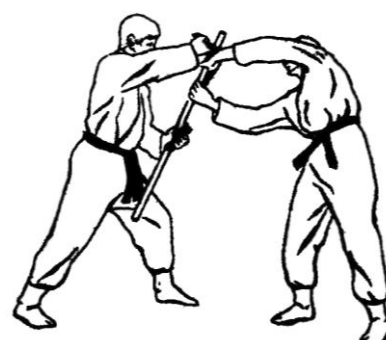
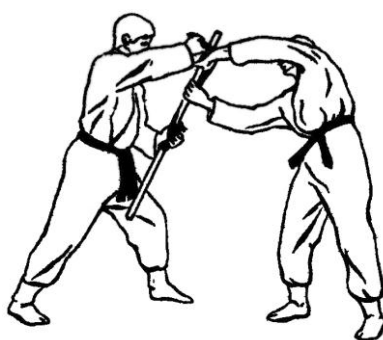


Рис. 3

3. Разучить приемы защиты ремнем против ударов палкой.

Атакующий держит палку обеими руками и наносит ею удар сверху по голове защищающегося. Защищающийся перехватывает ремень таким образом, чтобы его правая ладонь была повернута вверх, а левая – вниз, и подставляет его под удар палки атакующего. Затем защищающийся одним концом ремня обматывает левой рукой ближний край палки снизу вверх, заводит правой рукой сверху другой конец ремня за дальний конец палки, выпрямляет левую руку вперед, а правую сгибает к себе и вырывает оружие (рис. 4–6).

Выполнить 20 раз, попеременно меняясь ролями.



Урок 2

1. Разминка с оружием и координационно-подготовительные упражнения в паре с партнером.
2. Повторить приемы защиты ремнем против ударов ножом, разученные на предыдущем уроке.
3. Разучить новый прием защиты ремнем против удара ножом.

Атакующий правой рукой наносит сверху колющий удар ножом в голову защищающегося. Защищающийся делает шаг вперед правой ногой, перехватывает ремень таким образом, чтобы правая ладонь была повернута вверх, а левая – вниз, подводит его под правое запястье атакующего, опускает его руку и прижимает к себе, затем круговым движением левой руки от себя вниз-вперед резко надавливает ремнем на плоскость ножа противника и выбивает оружие из его руки (рис. 7–9).

Выполнить 20 раз, попеременно меняясь ролями.



Рис. 7

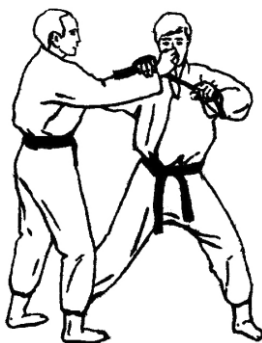


Рис. 8



Рис. 9

4. Повторить приемы защиты ремнем против ударов палкой, разученные на предыдущем уроке.

5. Разучить новый прием защиты ремнем против ударов палкой.

Партнеры стоят друг против друга. Атакующий сгибает левую руку в локте, правую выпрямляет и наносит удар концом палки снизу вверх в промежность защищающегося. Защищающийся перехватывает ремень таким образом, чтобы его правая ладонь была повернута вверх, а левая – вниз, и подставляет его под удар палки атакующего, затем правой рукой обматывает одним концом ремня ближний конец палки, прижимает его к левому плечу партнера, зашагивает за его спину, накидывает ремень ему на шею и проводит удушающий прием (рис. 10–12).

Выполнить 20 раз, попеременно меняясь ролями.

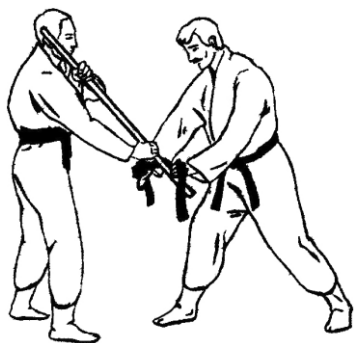


Рис. 10



Рис. 11

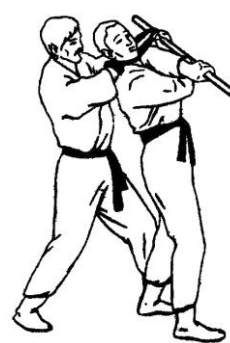


Рис. 12

Урок 3

1. Разминка с оружием и координационно-подготовительные упражнения в паре с партнером.

2. Повторить приемы защиты ремнем против ударов ножом, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить новый прием защиты ремнем против ударов ножом.

Атакующий наносит правой рукой колющий удар ножом слева направо в грудь партнера. Защищающийся делает шаг левой ногой вперед с поворотом туловища влево, перехватывает ремень таким образом, чтобы правая ладонь была повернута вниз, а левая – вверх, и подставляет его под правое запястье атакующего, прижимает его правую руку к своему туловищу, затем круговым движением правой руки от себя вниз-вперед надавливает ремнем на плоскость ножа противника и выбивает оружие из его рук (рис. 13–15).

Выполнить 20 раз, попеременно меняясь ролями.

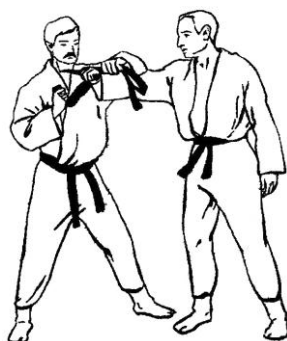


Рис. 13



Рис. 14



Рис. 15

4. Повторить приемы защиты ремнем против ударов палкой, разученные на предыдущих уроках.

5. Разучить новый прием защиты ремнем против ударов палкой.

Атакующий держит палку обеими руками и наносит ею удар слева направо по туловищу защищающегося. Защищающийся делает левой ногой шаг вперед и в сторону с поворотом туловища влево, перехватывает ремень таким образом, чтобы правая ладонь была повернута вверх, а левая – вниз, и подставляет его под удар палки атакующего. Затем защищающийся правой рукой обматывает одним концом ремня ближний к себе край палки, а другим концом – дальний край, сгибает левую руку в локте, а правую выпрямляет и вырывает оружие из его рук (рис. 16–19).

Выполнить 20 раз, попеременно меняясь ролями.

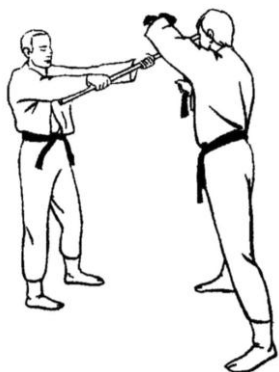


Рис. 16



Рис. 17

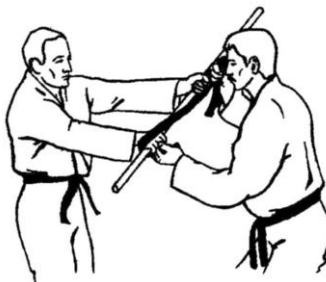


Рис. 18



Рис. 19

Урок 4

1. Разминка с оружием и координационно-подготовительные упражнения в паре с партнером.
2. Повторить приемы защиты ремнем против ударов ножом, разученные на предыдущих уроках.
3. Разучить новый прием защиты ремнем против ударов ножом.

Атакующий наносит правой рукой колющий удар ножом справа налево в голову защищающегося. Защищающийся правой ногой делает шаг вперед с поворотом туловища влево, перехватывает ремень таким образом, чтобы правая ладонь была повернута вверх, а левая – вниз, и подставляет его под правое запястье атакующего. Затем прижимает его руку к себе, обматывает ремнем плоскость ножа и круговым движением большого пальца от себя вверх и в сторону выбивает оружие из его рук (рис. 20–22).

Выполнить 20 раз, попеременно меняясь ролями.



Рис. 20



Рис. 21



Рис. 22

4. Повторить приемы защиты ремнем против ударов палкой, разученные на предыдущих уроках.
5. Разучить новый прием защиты ремнем против ударов палкой.

Партнеры стоят друг против друга. Атакующий держит палку обеими руками и наносит ею удар справа налево. Защищающийся делает правой ногой шаг вперед и в сторону с поворотом туловища влево, перехватывает ремень таким образом, чтобы правая ладонь была повернута вверх, а левая – вниз, и подставляет его под удар палки атакующего. Затем атакующий левой рукой обматывает одним концом ремня ближний к себе край палки, другим концом –

ОГЛАВЛЕНИЕ

ЧАСТЬ I Приемы защиты ремнем и техника связывания.....	1717
ЧАСТЬ II Приемы защиты стулом и из положения сидя за столом.....	1745
ЧАСТЬ III Техника владения палкой и искусство защиты от нее.....	1770
Глава 1 Специальные подготовительные упражнения.....	1770
Глава 2 Приемы самозащиты против ударов короткой палкой.....	1771
Глава 3 Приёмы защиты от ударов палкой средней длины.....	1787
Глава 4 Приёмы защиты уходом за спину против атакующих действий палкой средней длины.....	1805
Глава 5 Приёмы фехтования палками разной длины.....	1814
Глава 6 Техника защиты длинной палкой против атакующих действий мечом.....	1834
Глава 7 Приемы защиты палкой против ударов ножом.....	1840
Оглавление.....	1847