

---

# Боевая машина: Руководство по самозащите

---

## Аннотация

*В этой книге исчерпывающим образом раскрыты проблемы психологии, тактики и техники самообороны от хулиганских и преступных посягательств. Главный акцент сделан при этом на выработке умения использовать в качестве оружия не только свое тело, но и различные предметы, оказавшиеся под рукой.*

*По своей информативности книга не имеет себе равных ни в отечественной, ни в зарубежной литературе. Она рассчитана на самые широкие слои населения, вынужденного жить в условиях криминального беспредела. Все содержащиеся в книге рекомендации неоднократно проверены на практике.*

## 1. ПРЕДИСЛОВИЕ

Моя книга рассчитана на самых обыкновенных людей, отнюдь не мастеров рукопашного боя. Но не избавленных, несмотря на это, от необходимости защищать себя и своих близких от двуногих хищников. Разумеется, те читатели, которые являются специалистами в области боевых искусств, тоже могут использовать эту книгу, если найдут в ней что-то интересное для себя. Однако в процессе работы над текстом я меньше всего думал о таких знатоках.

Доказано на практике, что стать первоклассным бойцом может любой нормальный человек. Для этого требуются три условия: хороший учитель, упорство и несколько лет серьезных тренировок. Только где же найти сведущего наставника тому «среднему» читателю, к которому я обращаюсь? Возраст его отнюдь не юношеский, место жительства в большинстве случаев — глухая провинция, опыта занятий единоборствами никакого. Между тем, владеть навыками самообороны жизненно важно.

Моя книга как раз и призвана заменить опытного инструктора. В какой мере возможна такая замена? Это зависит от ваших способностей, желания и опыта. Важно понять, что книга такого рода не есть сборник детальных инструкций на все случаи. Жизнь безгранична в своем разнообразии. Предусмотреть все без исключения варианты экстремальных ситуаций невозможно. Но если вы овладеете методом их решения, то сможете сами находить правильный алгоритм действия при любом стечении обстоятельств. Я надеюсь, что вы не просто прочтете текст, не ограничитесь рассматриванием имеющихся здесь иллюстраций. Приобретая собственный опыт тренинга, вы будете вновь и вновь возвращаться к пройденному материалу и обнаруживать каждый раз, что теперь понимаете его иначе, нежели при первом

знакомстве.

Прежде, чем приступить к систематическому изложению материала, хочу кое-что пояснить. Во-первых, о чем бы ни шла речь в книге, предполагаются разные уровни тренинга, различающиеся между собой по сложности техники и по объему тренировочных нагрузок. В зависимости от своих возможностей и желаний, вы можете делать то, что наиболее подходит именно вам. Например, приведенные здесь нормативы общефизической подготовки наверняка покажутся большинству читателей фантастически высокими, Но они — всего лишь идеал, та «верхняя планка», достигать которую совсем не обязательно. Обязательный минимум сводится к выполнению посильных общеразвивающих упражнений хотя бы два раза в неделю.

То же самое относится к технике. Ее здесь показано довольно много. Но я уверяю вас, что для надежной самообороны даже в ситуациях вооруженного группового нападения вполне достаточно двух-трех, максимум пяти приемов. Правда, при одном крайне важном условии: если вы в самом деле ими владеете! Аналогичен подход к организации тренинга: самый простой вариант тот, при котором вы занимаетесь в одиночку, без тренажеров, не более двух-трех раз в неделю. Самый сложный — ежедневные тренировки в условиях, максимально приближенных к «боевым»: группа партнеров, пересеченная местность или городские строения, обычная одежда, жесткий контакт, настоящее, а не учебное оружие, и прочее в том же духе. Между этими двумя полюсами существует целый веер промежуточных ступеней. Повторяю: вы сами выбираете свой вариант подготовки.

Во-вторых, необходимо с самого начала понимать, что в искусстве самозащиты нет и не может быть единых рецептов. Все люди очень разные по своим психическим особенностям и физическому развитию. Поэтому каждый человек должен создавать свой собственный комплекс приемов и уловок самообороны. Мало ли что делают другие. Важно то, что лучше всего получается именно у вас. Потому что защищать свою честь, свое имущество, свое здоровье и свою жизнь придется именно вам, а не этим «другим». Как я уже сказал, такой комплекс может быть невелик по числу составляющих его технических и тактических элементов. В ситуациях «средней экстремальности» хватит и минимума.

Если же вы намерены превратить себя из обычного человека в совершенное живое оружие, в настоящую «боевую машину», сметающую все и всех на своем пути, то минимумом не обойтись. В этом случае практика боевого искусства должна стать вашим образом жизни. И сколько бы вы ни потратили на нее лет, никогда не наступит тот день, в который можно будет сказать себе: «я постиг все»! По названию книги ясно, что в общем-то я надеюсь именно на такой вариант действий своих заочных учеников. Вполне возможно, что начав с малого, они увлекутся и встанут на тот путь, по которому давно идет автор. А начать никогда не поздно, и в 25 лет и в 50.

В этой связи отвечу на вопрос, возникающий практически у каждого читателя подобной литературы. Откуда автор узнал то, что он советует здесь другим? Насколько он компетентен в вопросах самозащиты? В какой мере проверены жизнью его рекомендации? Должен сказать, что предлагаемая система не является моей личной выдумкой. Она основана на опыте прикладной подготовки спецподразделений советской военной разведки. Она не раз выручала меня и моих товарищей в разных местах земного шара. Но, разумеется, я внес ряд изменений. Ведь вам не надо сходить в рукопашной схватке с вражескими «коммандос», идущими по следу группы разведчиков-диверсантов. Вряд ли вам предстоит снимать часового, бить штык-ножом и прикладом, использовать «пилу Джигли»... (как он ошибается.../примеч.-busi)

Ваш наиболее вероятный противник — это несколько пьяных скотов, вздумавших покуражиться над одиноким и, как они думают, беззащитным прохожим (пассажиром, посетителем). Чтобы гарантированно справиться с ними, да так, чтобы надолго отбить охоту «наезжать» на мирных граждан, требуется знать и уметь не столь уж многое.

Гораздо более сложную задачу представляет схватка с бандой отпетых уголовников. Однако и вероятность ее раз в сто меньше, чем столкновение с обычной уличной шайкой. Таким образом, суровая действительность нашей жизни сама указывает на два уровня владения искусством самозащиты. Нижний, это тот, который позволяет отбиться от трех-четырех прибалтанных юнцов, хотя и вооруженных кастетами либо ножами, но чаще всего нетрезвых и трусливых, что сильно ограничивает их боевые возможности. Верхний — это умение полностью обезвредить (вплоть до физического уничтожения) группу вполне трезвых «отморозков», умеющих владеть «пером», «попрыгунчиком», удавкой и прочими приспособлениями. Чтобы такое стало возможным, требуется быть Мастером.

Я стремился изложить в этой книге сведения, необходимые и достаточные для создания каждым из читателей своего личного комплекса самообороны. Ограничиться при этом минимумом, или же устремиться к максимуму, решать вам самим.

*Анатолий ТАРАС, 13 февраля 1997 г.*

## **Часть 1 ТЕОРИЯ**

### **2. ЧТО ТАКОЕ РЕАЛЬНЫЙ БОЙ?**

Есть искусство маневренного боя, поединок равных по принципу «пусть победит тот, кто сегодня лучше». И есть уличный мордобой, не знающий пощады и правил, где все скопом кидаются на одного.

Представители «лингвистической философии», популярной на Западе в 30-ые годы XX века утверждали, что большинство проблем и недоразумений в науке, политике и обыденной жизни возникает из-за того, что разные люди по-разному понимают смысл одних и тех же слов. Не знаю, как там насчет политики и науки, но в отношении боевых искусств это абсолютно верно. В самом деле, что можно увидеть на любом фестивале таких искусств? Вот, например, девушка в белоснежном костюме красиво скользит по татами, выделявая руками странные движения. Она каратистка, у нее черный пояс. Неужели это изящное существо способно убить здорового мужика одним ударом? А вон попрыгун-акробат из китайского ушу, запросто крутит переднее, заднее и боковое сальто, машет ногами в воздухе, словно ветряная мельница. Может быть ему по плечу за тридцать секунд размазать по стенам троих пьяных жлобов с кольями? Да никогда в жизни!

Ну, если от этих показушников в бою мало толку, то видимо надо держаться подальше от питомца школы тхэквондо. Он голыми руками переколол целый кубометр сухих досок, а теперь взялся за штабель черепицы. Тоже не боец?

Интересно... Тогда вот эти двое, осыпающие друг друга на ринге яростными ударами рук и ног. Это кикбоксеры, это уж точно современные гладиаторы. Увы! Иной раз такие атлеты все в шрамах, а ударом кулака способны убить лошадь. Да вот острого ножа, как ни странно, боятся. Двух ножей тем более. О трех и говорить не хочется...

Да, и кик-боксинг, и каратэдо, и ушу чан-цюань, и тхэквондо, и многие другие дисциплины, подчас очень мало похожие друг на друга, все они «числятся» под рубрикой боевых искусств. В том, что совершенное владение своим телом является искусством, сомнения нет. Только вот боевое ли оно?

Спросите любого питомца любой школы спортивных или традиционных единоборств, не имеет значения, западная она либо восточная по своей ориентации:

— Готов ли он к тому, что нападающие «на улице» ведут себя совсем не так, как в спортивном зале (хотят избить, искалечить, может быть, даже убить)?

— Готов ли отражать нападение сразу нескольких человек, из которых хотя бы один стремится зайти сзади?

— Готов ли к тому, что противник обязательно применит оружие (ножи, дубинки, кастеты, цепи, разбитые бутылки)?

— Готов ли он драться в парке на скользкой после дождя траве, в темном подъезде, в захламленном дворе, в набитой пассажирами электричке?

Если ваш собеседник человек честный и не дурак, то ответ может быть лишь отрицательным. Но, в таком случае, при чем здесь этот термин — БОЕВОЕ ИСКУССТВО?

В этой связи процитирую Н.Н. Ознобишина, знаменитого эксперта НКВД по рукопашному бою. Вот что он сказал более 65 лет назад, характеризуя многочисленные школы джиу-джитсу конца двадцатых годов: «Предприниматели... учитывая вкус и склонности „деликатно воспитанной“ публики, подсунули ей ловко скомбинированные гимнастические упражнения, задрапировав их в помпезную мантию „самозащиты“».

Таким образом, все заинтересованные стороны были удовлетворены. Буржуа, увидев, что посещение модных зал не грозит ему даже «фонарем» под глазом, столь, казалось бы, естественным в подобных обстоятельствах, в свою очередь охотно раскрыл свой кошелек аферистам-предпринимателям. Преподаватели же «самозащиты», имея возможность широко черпать из этого источника, совершенно не заботились о том, чтобы сделать настоящих стальных бойцов из всех этих «папенькиных и маменькиных сынков».

Результатом явилось то, что в Европе искусство самозащиты, не преследуя практических целей (т.е. подготовки к серьезному бою), выродилось в гимнастику самозащиты»<sup>1</sup>.

Это написано как будто сегодня.

Война «всех против всех» долгое время была нормальным состоянием человечества. Почитайте «Исландские саги». Их герои, реально существовавшие в средние века люди, только и делают, что убивают друг друга по малейшему поводу. И без всякого повода тоже, просто под настроение. Так было везде, на всех континентах, в течение нескольких тысяч лет. Поэтому все без исключения племена и народы планеты создавали свои собственные приемы ближнего боя с оружием в руках и без оружия.

Однако в наши дни прежние боевые искусства повсеместно утратили ориентацию на реальный бой. Тому есть много причин, не стану отвлекаться на их рассмотрение. Важен результат. Извратившись до поединков «по правилам», пусть даже в «полный контакт», а тем более выродившись в «танцы» (формальные упражнения, ката) и в «разгон воздуха» (отработку техники, кихон), они утратили право считаться Боевыми Искусствами — с большой буквы.

За подобные определения упорно держатся только учителя, нуждающиеся в рекламе, и невежественные ученики (как же, льстит самолюбию). То, что много веков подряд было самым важным на свете умением, ибо от него зависело, как долго ты проживешь, сейчас стало игрой, развлечением, соревнованием. Но жизнь в нашем несовершенном мире далеко не игра и не спорт. В ней по-прежнему плохо соблюдают все правила, за исключением одного: кто-то обязательно становится жертвой. Для меня важно (полагаю, что и для вас тоже) чтобы после схватки на земле оставались лежать другие, но не я.

Конечно, кое-кто может мне возразить: мол, я беру крайние случаи — убийства, разбой, злостное хулиганство, и не учитываю значение огнестрельного, газового, электрошокового оружия, делающего ненужным хитроумные приемы мордобоя. Отвечу тем, кто так думает, следующим образом: почитайте криминальную хронику в любой местной газете. Впечатление такое, словно возобновилась древняя война всех против всех. Людей избивают, режут, душат, топят, насилуют, калечат, уродуют, грабят где угодно, в том числе прямо в собственных квартирах. Что-то при этом о самообороне с оружием не слышно. Мало у кого есть хотя бы хороший нож, не говоря уже об электрошокере. К тому

---

1 Ознобишин Н.Н. Искусство рукопашного боя. М., 1930, с.5.

же нельзя гарантировать, что он будет у вас всегда при себе, круглые сутки, в любом месте. А вот искусство самозащиты включает в себя умение превращать в оружие любые предметы, оказавшиеся под рукой.

Сегодня никто из нас не застрахован от встречи с подонками общества. Столкновение с ними может произойти в любом месте — на улице и в магазине, в кафе и в салоне общественного транспорта, на пляже и в подъезде жилого дома. Современные «крутые» — это, как правило, молодые мужчины, юноши либо подростки, одурманенные алкоголем или наркотиками, побуждаемые низменными инстинктами. Обычно они налетают стаями и не знают пощады к своим жертвам. В этом смысле жизнь у нас почти не изменилась за последние триста лет. По-прежнему надо уметь в одиночку противостоять шайке негодяев, вооруженных холодным, а иной раз и огнестрельным оружием. По-прежнему в такой схватке нет и не может быть никаких компромиссов: либо вы победите, либо вас изувечат или убьют.

Для того, чтобы остаться невредимым в подобной ситуации, тем более — чтобы выжить, хороши любые средства, любые приемы, любые хитрости. Меньше всего имеет значение, красиво вы действуете в бою или коряво, работаете «по школе» или каким-то диким способом, ведете себя по-рыцарски или «подло». Важен только результат и его цена. Все остальное — пустая болтовня. Исходя из сказанного, можно дать определение: Самозащита — это использование человеком любых приемов и действий, помогающих ему сохранить самоуважение, свои права, имущество, здоровье и жизнь в ситуациях реального, а не условного нападения.

Взяв это определение в качестве критерия, нетрудно разделить все существующие сегодня единоборства, и западные, и восточные, на две основные группы — игровые и прикладные. В свою очередь, среди единоборств игрового направления можно выделить чисто условные, фактически ставшие разновидностями военизированной гимнастики, и спортивные. Объединяет их между собой то, что любая игра основана на традициях и на соблюдении тех или иных правил.

Единоборства прикладного направления правил не признают, на традиции тоже не склонны обращать внимание, там главное — эффективность. Однако эффективность можно понимать по-разному. Например, в одних случаях требуется взять противника живым и невредимым, в других — как можно быстрее и надежнее вывести его из строя. Соответственно, прикладные единоборства целесообразно разделить на стили ограниченного боя и тотального.

Коротко рассмотрим суть тех и других. Начнем с условных стилей. Их больше всего, и каждый год появляются все новые и новые. Практически все они либо восточного происхождения (например, японский Сётокан, китайский Чан-цюань), либо подражают Востоку (например, американское Кэнпо-каратэ или украинское Кэмподзюцу). Но хотя их называют школами самозащиты, боевого каратэ или кунфу, фамильного джиу-джитсу, по сути дела там только играют в боевые искусства. Внешняя эффектность давно стала в таких стилях главным свидетельством мастерства. «Чистота» техники и строгое соблюдение канонов школы — вот что здесь ценится превыше всего.

Адепты подобных стилей сосредоточились на практике формальных упражнений, составляющей основу основ тренировочного процесса. Для получения очередной степени (внешним признаком которой является пояс определенного цвета) они должны, в первую очередь, четко и красиво («правильно») продемонстрировать очередную форму, очередные связки условного боя «с тенью». Да к тому же в искусственном ритме, заданном устным счетом или звуками барабана. А то, что наиболее важно для подготовки к реальному бою — спарринг в жесткий контакт в «рваном» ритме — либо вообще отвергается, либо играет самую незначительную роль.

У американцев есть хорошее слово «стилист». Так называют они тех энтузиастов, которые стремятся овладеть техникой, созданной основоположниками различных стилей,

точно в том самом виде, в каком она существовала десятки, и даже сотни лет назад. Их не смущает, что социальные, психологические и материальные условия жизни непрерывно меняются. За сорок-пятьдесят лет все становится совершенно иным: одежда, оружие, характер преступности. Что уж говорить о двух или трех веках. Я бы сравнил таких «стилистов», подвигающихся в «условно-боевых» школах, с чудаками, гордо марширующими по улицам в старинных мундирах и с кремневыми ружьями, на радость детворе. Они солдаты? Да, только бутафорские. Можно ли сегодня убить человека из кремневого ружья? Конечно. Но куда ему до автомата Калашникова!

Это еще не все. В классических формальных упражнениях многие приемы предназначены для противодействия давно исчезнувшим видам холодного оружия, давно забытой тактике нападения. Последовательность их движений основана на священной нумерологии (мистической взаимосвязи чисел). «Стилисты» старательно повторяют эту архаику. А как же, ведь они считают, что таким образом семимильными шагами движутся по пути физического и духовного совершенствования. Не спорю, замысловатые «па» подобной гимнастики дают хорошую нагрузку всем частям тела. Повторишь раз тридцать какую-нибудь «ката» и чувствуешь, что глаза уже вылезают на лоб. Но вот что касается психики...

Зачем нам, европейцам, пытаться стать китайцами или японцами по духу? Драться от этого лучше не станешь, а вот свихнуться умом вполне можно. Все хорошо в свое время и на своем месте — такова абсолютная истина.

Заканчивая характеристику условных «боевых искусств» (каковыми являются многие из распространенных сегодня стилей «восточных» и псевдовосточных единоборств) сравню их по основным параметрам с реальной самозащитой:

**Условная самозащита:**

1. Цель — физическое и духовное совершенство через овладение «энергетикой» тела.

**Реальная самозащита:**

1. Цель — достижение наивысшей боеспособности через атлетизм и выработку автоматизма движений.

**Условная самозащита:**

2. Эстетически выразительный показ условной техники боя «с тенью» и с партнером.

**Реальная самозащита:**

2. Отработка приемов болевого, шокового и травмирующего воздействия.

**Условная самозащита:**

3. Усложнение техники за счет ее специализации, «акробатики», многоэлементности

**Реальная самозащита:**

3. Упрощение техники по принципу «минимум сложности — максимум эффективности».

**Условная самозащита:**

4. Ограниченность тактических действий из-за неуклонного соблюдения принципов, норм и шаблонов школы

**Реальная самозащита:**

4. Максимальное расширение тактики за счет всевозможных хитростей и уловок, приспособления к специфике ситуаций.

**Условная самозащита:**

5. Воспитание воли через преодоление усталости и скуки в продолжительных занятиях.

**Реальная самозащита:**

5. Воспитание воли через преодоление страха и боли в поединках с более сильными противниками.

**Условная самозащита:**

6. Шлифовка техники в воздух и на снарядах; обусловленные связки с партнером.

**Реальная самозащита:**

6. Различные виды вольного боя в протекторах и без них как главная форма тренинга.

**Условная самозащита:**

7. Обучение через подражание учителю, вера в которого исключает сомнения.

**Реальная самозащита:**

7. Объяснения инструктора, помогающего создать личный комплекс самообороны.

**Условная самозащита:**

8. Запрещается отходить от традиции школы, зафиксированной в ее принципах, базовой технике и формах.

**Реальная самозащита:**

8. Поощряется поиск наиболее эффективных способов выведения противника из строя.

**Условная самозащита:**

9. Фактическая отработка техники и тактики боя только с одним противником, обычно без оружия.

**Реальная самозащита:**

9. Отработка техники и тактики боя с двумя и более вооруженными противниками.

**Условная самозащита:**

10. Трактовка тренинга как пути на всю жизнь.

**Реальная самозащита:**

10. Стремление к достижению боевой эффективности в кратчайший срок.

Я здесь упомянул о так называемой «энергетике». В этой связи подчеркну два обстоятельства: во-первых, восточные методы энергетического тренинга по-настоящему хороши только для людей, с детства воспитанных в духе буддизма или даосизма; во-вторых, они требуют аскетического образа жизни и ежедневных усердных занятий в течение многих лет. Мы, за редким исключением, не буддисты и не даосы, у нас вечная нехватка времени и аскетизм, особенно половое воздержание и «сухой закон», мы не приветствуем. Выводы сделайте сами.

Рассмотрим теперь спортивные варианты единоборств. То есть те, где имеет место достаточно жесткий телесный контакт ради «победы» в рамках строго определенных правил соревнования. Это англо-американский и французский бокс, а также саньда (китайский бокс) и муай-тай (тайский бокс). Сюда же относятся тхэквондо, дзюдо, самбо, кик-боксинг, контактное и «полуконтактное» каратэ, классическая, вольная, национальная борьба.

В отличие от «условно-боевых» стилей, тренировки и особенно соревнования по спортивным единоборствам неразрывно связаны с травматизмом. Кровоточат носы и губы, брови и скулы, ушибы чередуются с растяжениями, вывихи — с переломами... Тем не менее, все виды спортивных единоборств представляют собой относительно безопасные аналоги систем реального боя. В них существует масса ограничений, направленных на уравнивание шансов противников, на то, чтобы свести к минимуму возможность

превращения друг друга в инвалидов. Да, такое иногда случается. Бывает даже, что спортсмен погибает на ринге, но подобные происшествия справедливо квалифицируют как несчастные случаи.

В спортивных единоборствах бойцам приходится предельно напрягать свои мышцы, испытывать боль, преодолевать страх... Поэтому они намного ближе к жизненным реалиям, чем условные стили. И все же любой спортивный бой — только игра, пускай грубая, это фехтование руками и ногами под присмотром судей, которые часто бывают необъективными. В них нет и не может быть «дыхания смерти», ощущения подлинной угрозы для своей жизни. Спортсмены-единоборцы доказывают судьям, зрителям и, конечно, друг другу свою волю, силу, мастерство, но их «спор» между собой не является суровой необходимостью реального столкновения с настоящим врагом.

В техническом арсенале спортивных единоборств предельно ограничены приемы шокового и травмирующего воздействия. Акцент сделан на наиболее зрелищных, внешне эффектных. То есть таких, которые можно достаточно четко «обозначить» спортсменам, легко заметить и оценить судьям и зрителям. Стремление к такой манере ведения поединка, которая не допускала бы расхождений в мнениях судей при оценке, полностью нивелирует различия между школами. В результате из широкого спектра разнообразных, непохожих одна на другую школ каратэ, джиу-джитсу, ушу сформировались синтетические виды единоборств вроде фулл-контакт каратэ, кик-боксинга, саньда...

Различия в методах тренинга между спортивными и прикладными стилями фундаментальны. Многие приемы, наиболее эффективные для поражения противника, в спорте категорически запрещены. Например, удары головой, броски с «оттягом» и на голову, удары по суставам и позвоночнику, атаки в глаза, горло, виски, пах. Нельзя бить лежащего, нельзя добивать согнувшегося в нокауте, нельзя ломать конечности, нельзя использовать палку или нож. По существу, спортсмен способен вести бой только в игровой манере, потому что именно эта манера закреплена у него в психике через автоматизированные двигательные «клише». Для реального боя требуются более простые и в то же время значительно более опасные тактико-технические действия.

Эту истину часто затемняют различия в ростовых-весовых данных и в уровне подготовки. Например, если вы на голову выше своих противников, если руки-ноги у вас длиннее, если вы тяжелее каждого из них килограммов этак на пятнадцать и, к тому же, года три занимались боксом, кик-боксингом, самбо, то вы «задавите» их без особых проблем. Ну, а если перед вами окажутся парни, ни в чем вам не уступающие? Или более массивные? Тогда что? Искусство самозащиты в том и состоит, чтобы гарантировать победу более слабого над сильным, одного над несколькими, старого над молодыми, безоружного над вооруженным. Надо не обыграть нападающих, а надежно «вырубить» их. Такая возможность не дается природой, она является плодом человеческого ума, ее обеспечивает только хорошо продуманная подготовка.

Сравним между собой основные параметры спортивных единоборств и реального боя:

**Спорт:**

1. Цель — доказать судьям и зрителям свое превосходство над соперником.

**Самозащита:**

1. Цель — причинить боль, травмировать, искалечить нападающего.

**Спорт:**

2. Всегда только один противник.

**Самозащита:**

2. Чаще всего два и более противников.

**Спорт:**



3. Противник той же весовой категории.

**Самозащита:**

3. Любого веса и роста, в большинстве случаев — превосходящего.

**Спорт:**

4. Одинаковый или близкий уровень подготовки.

**Самозащита:**

4. Может быть значительное различие в уровне подготовки.

**Спорт:**

5. Противники безоружны в любом случае.

**Самозащита:**

5. Противник может иметь оружие, вам тоже не возбраняется.

**Спорт:**

6. Схватка идет по правилам, самые опасные приемы запрещены.

**Самозащита:**

6. Никаких правил, самые опасные приемы наиболее ценные.

**Спорт:**

7. Схватку контролируют судьи, можно сдаться.

**Самозащита:**

7. Никаких судей и никакой жалости, скорее наоборот.

**Спорт:**

8. Схватка начинается по сигналу и в стойке, ей предшествует разминка и психологическая настройка.

**Самозащита:**

8. Неожиданное нападение в неподходящий момент.

**Спорт:**

9. Схватка ограничена по времени, разделена на раунды, дают прийти в себя в случае нокаута.

**Самозащита:**

9. Лимита времени нет, нет и пауз для отдыха и собирания сил.

**Спорт:**

10. Место боя — ровная удобная площадка с обозначенными границами.

**Самозащита:**

10. Любое место, в т.ч. неровное, захлащенное, скользкое, топкое, без границ.

**Спорт:**

11. В зале тепло, сухо, светло.

**Самозащита:**

11. В любую погоду, при любом освещении, в т.ч. в темноте.

**Спорт:**

12. В удобной легкой одежде и обуви.

**Самозащита:**

12. В обычной одежде и обуви, часто неудобной для драки.

**Спорт:**

13. Протекторы (перчатки, накладки, футы, бандаж, капа, шлем).

**Самозащита:**

13. Без протекторов.

Сказанное здесь о непригодности спортивных единоборств для самозащиты не означает отказа от участия в соревнованиях. Ведь если вы не можете уверенно противостоять всего одному-единственному противнику в поединке по правилам, то чего ждать от вас в жестокой драке без правил с несколькими врагами? Важно только не «заикливаться» ни на одном из видов спорта. Участие в соревнованиях должно быть для вас лишь способом психологического и тактического тренинга.

Уличная драка — это бой без правил с использованием самых коварных уловок, самых жестоких приемов. Смешно ожидать от людей «благородства» тогда, когда они нападают или защищаются на улице, особенно если угроза для жизни велика. Поэтому на улице нужна совершенно иная тактика действий, нежели на ринге или на татами. Что же касается техники, то она должна быть, с одной стороны, весьма действенной, а с другой — очень простой.

Выученные однажды приемы самозащиты должны «работать» и через пять — десять — пятнадцать лет. Именно по этой причине неприемлема сложная техника типа ударов ногами в прыжке или по верхнему уровню. Мало того, что ее эффективность сомнительна, она к тому же попросту непрактична. Большинство людей продолжает занятия боевыми искусствами недолго и не может годами поддерживать физическую форму на высоком уровне. Они нуждаются в обретении таких навыков самозащиты, которые останутся при них на всю жизнь, как умение плавать, кататься на коньках, ездить на велосипеде. Так что не надо путать практичное с театральным.

Снова процитирую Н.Н. Ознобишина. Касаясь подготовки к реальному бою, он в своей замечательной книге говорил: «Неправильный подбор приемов и оторванность их от требований действительной жизни — вот в чем заключается зло, с которым приходится бороться на пути к созданию новой системы самозащиты».<sup>2</sup>

Какие приемы, в таком случае, следует считать «правильными»? И что означает соответствие их требованиям жизни? Ознобишин ответил на эти вопросы вполне определенно. Он писал: «Для серьезных людей, работающих в области криминалистики, самозащита явилась серьезным делом. Особые консультанты и научные сотрудники специальных отделов департамента тайной полиции провели ряд изысканий в области самозащиты. Были перерыты архивы наиболее крупных национальных библиотек и найден ряд ценных древних рукописей... Был собран огромный материал, явившийся следствием наблюдений над рукопашным боем в обыденной жизни. Уголовная хроника и статистика ночных нападений, поножовщин и просто драк и скандалов, обильный материал для которых дали крупные городские центры, послужили предметом тщательного изучения экспертами».<sup>3</sup>

В результате в разных странах Европы удалось создать ряд систем самозащиты из элементов различных видов единоборств. Так, специалисты НКВД в начале 30-х годов включали в свою систему технику кулачных ударов английского бокса, ударов ступнями, локтями и коленями из французского бокса «сават», бросково-болевые и удушающие приемы джиу-джитсу и кэтча, работу с тростью и финским ножом. Важно не происхождение техники, а принцип сочетания разнородных технических элементов. Например, в наши дни можно использовать арсеналы таких стилей как дуаньда и чаньтун, арнис и пенчак-силат, хапкидо и сават, боевое самбо и бандо...

---

<sup>2</sup> Ознобишин Н.Н. Искусство рукопашного боя, с. 26.

<sup>3</sup> Там же, с. 16-18

Иными словами, практичная, по-настоящему эффективная система самозащиты может быть только комбинированной. Именно эту истину, доказанную практиками еще в начале века, до сих пор не хотят признавать преподаватели условных стилей и спортивные тренеры. Послушать их, так чемпион по кик-боксингу или обладатель высокого дана в каратэ и есть настоящий боец. Увы! Жизнь убедительно опровергает подобные мнения. Мало того, что игровой метод в подготовке уличного бойца неприемлем сам по себе, так еще важно и то, что нет ни одного «чистого» стиля, который был бы хорош для всех случаев. Есть стили, эффективные в ближнем бою, но непригодные для поединка на дальней дистанции. Для схватки в партере не подходят приемы, удобные в стойке. Если противник лежит на земле и оттуда бьет ступнями по коленям или в пах, вряд ли удастся использовать против него технику «липких рук». И что особенно удивительно, так это то, что почти во всех «условно-боевых» школах учат сражаться только с одним противником!

Кроме того, практичная и эффективная система самозащиты должна быть индивидуализированной. Ведь техника и тактика, дающие преимущества в бою одному человеку, совсем не обязательно подходят другому. Только при том условии, что они соответствуют его характеру и темпераменту, телосложению и моторным качествам, он сможет минимальными средствами достигать максимальных результатов. Однако, как известно, слишком многие верят в необыкновенные достоинства тех стилей, которые они практикуют. По существу, они возлагают на технику данного стиля такие надежды, оправдать которые не в состоянии не только она, но и любая другая. В действительности важна не сама техника, а способы ее применения в соответствии с возможностями конкретного человека. Ее надо подобрать и подогнать под человека, а не наоборот человека подгонять под некий технический эталон.

Именно из-за игнорирования этого важного требования приверженцы «чистых стилей» становятся легкой добычей людей, значительно уступающих им по уровню подготовки, зато мыслящих категориями реального боя. (Разумеется, речь идет об уличной драке. В поединке по правилам того стиля, который практикует «стилист», уличный боец вряд ли выиграет). По той же причине заходят в тупик любители экзотики. Они всю жизнь заняты поиском или реконструкцией все более редких, все более древних школ боевых искусств. То бразильская капозэйра начинает их волновать, то бурятский синсима, то индийский каляри-ппаятт. И невдомек им, что нет на свете и быть не может «секретных супер-систем». Ведь люди везде одинаковы по своей анатомии, физиологии и биомеханике. Именно поэтому так похожи приемы боя, созданные в разные исторические эпохи разными людьми в разных регионах планеты. Секреты эффективности любой системы не в технике. Они — в основополагающих принципах, в психологической подготовке, в методах тренинга. Для того, чтобы разобраться в этих вопросах применительно к нашему месту и времени, совсем ни к чему отправляться на край земли и втираться там в доверие к примитивным аборигенам. Это пустая трата времени, не говоря уже о личном достоинстве и деньгах.

К числу стилей ограниченного боя в группе прикладных единоборств можно отнести те из них, где учат нейтрализовать противника, не уничтожая его и даже, по возможности, не причиняя тяжелых телесных повреждений. Нападающих пытаются обездвижить, ошеломить болевым шоком, взять на болевой контроль, бросить на землю. Такие нюансы наиболее значимы для сотрудников органов правопорядка и государственной безопасности, для работников частных охранных фирм, которые почти во всех случаях обязаны задерживать преступников, а не уничтожать их и не калечить.

Поэтому в стилях ограниченного боя основную роль играет не ударная, а бросково-болевая техника. Соответственно, у стражей правопорядка всех мастей наиболее популярны самбо, дзюдо, джиу-джитсу (дзю-дзюцу), хапкидо, циньна, — те искусства, где альфой и омегой является захват атакующей конечности руками. Для самообороны от вооруженного группового нападения эти стили не годятся. Пока будешь хватать и бросать

одного врага, второй или третий тебя самого «нейтрализует».

К стилям тотального боя я отношу школы, воспитывающие своих адептов в духе поединка на уничтожение противника, поединка, не ограниченного какими-либо правилами, моральными нормами, требованиями законов. В моем понимании, только такие стили имеют право называться сегодня **БОЕВЫМИ ИСКУССТВАМИ**. Мы живем в слишком жестокую эпоху чтобы позволять себе роскошь отражать нападение вооруженного бандита, тем более — целой шайки, заботясь о том, как бы не причинить ему (или им) особого вреда. Кстати, статья закона о необходимой самообороне была в России недавно изменена именно в таком духе: если на вас напали, вы имеете полное право применить все средства и способы защиты, вплоть до убийства нападающего. При этом не следует мучаться вопросом о том, насколько принятые вами меры защиты адекватны степени реальной угрозы здоровью и жизни. С позиций здравого смысла так и должно быть: «не лезь!»

Таким образом, вырисовывается следующая иерархия стилей боевых искусств по степени их значимости для самозащиты от реального нападения:

- 1. Условный бой**
- 2. Спортивный бой**
- 3. Ограниченный бой**
- 4. Тотальный бой**

Боевой (или тотальный) стиль самозащиты — это комбинированный рукопашный бой. Его суть заключается в решительных безжалостных действиях по надежному выведению из строя всех нападающих, сколько бы их не было. Для этого надо успевать в кратчайшие промежутки времени причинять максимальный ущерб каждому из противников. Чтобы такое стало возможным, необходимо соблюдение следующих условий:

- ◆ Технический арсенал бойца должны составлять приемы травмирующего воздействия, запрещенные или редко употребляемые в спортивных единоборствах. В основном это связки ударов;

- ◆ Эти приемы должны быть объединены в личный комплекс, максимально соответствующий индивидуальным психическим, физическим и моральным особенностям бойца;

- ◆ Приемы, в виде коротких связок ударов и захватов с ударами (на два-три движения), необходимо отработать до полного автоматизма в разнообразных типовых ситуациях;

- ◆ Психика бойца должна быть свободна от любых тормозящих эмоций и чувств: неуверенности, страха, гнева и производных от них. Надо научиться сражаться в бою без участия рассудка, на «автопилоте»;

- ◆ Эффективность тактико-технических действий в бою обеспечивается высоким уровнем развития двигательных способностей: ловкости, быстроты, ориентации в пространстве, выносливости.

Отсюда — исключительное значение хорошо продуманной программы тренинга, а также использования тренировочных методов и средств, адекватных этой программе

Этот раздел книги я хочу завершить словами Ю.Ю. Сенчукова из его блестящего исследования, посвященного прикладным стилям:

«Любой прием... предназначенный для самозащиты, так или иначе рассчитан на причинение нападающему более или менее тяжких повреждений — иначе в нем просто не будет никакого смысла. Какая польза будет вам с того, что вы вновь и вновь бросаете наземь противника, если он после этого в состоянии встать и снова напасть на вас?»

Его надо просто бить, бить больно и жестоко, калечить его руки и ноги, невзирая на

то, какую технику он применяет... Эффективность удара или захвата расценивается прежде всего с позиций максимальной болезненности, приведения противника в состояние, когда о продолжении боя нет и речи.» (Сенчуков Ю.Ю. Дацзешу — искусство пресечения боя. М., 1995, с. 16-17.)

### 3. ПСИХОЛОГИЯ РЕАЛЬНОГО БОЯ

*Не каждому человеку суждено быть бойцом. Если дух слаб, то не помогут ни приемы рукопашного боя, ни оружие.*

**И. Лихтенфельд, создатель системы «Кравмага»**

Драка — по определению — это схватка без правил. Цель ее в том, чтобы причинить оппоненту максимальный ущерб, подавить физически и морально. Данную цель преследуют обе стороны. И те, кто нападают, и те, кто обороняются.

Готовя себя к самообороне, забудьте о маневренном бое, который телевидение, видеофильмы и пресса предлагают в качестве эталона боевого искусства. Взять, например, пресловутые «бои без правил», популярные в США и России. Если присмотреться, любой турнир этой «драки в огражденном пространстве» как раз дракой и не является. Это типичный маневренный бой спортивного типа. Сходятся двое «крутых парней» и пытаются выяснить, кто из них сильнее, техничнее, быстрее, выносливее. Пальцами в глаза друг другу они не тычут, за волосы не хватают, по горлу и в пах не бьют, пальцы не ломают. Конечно, их спор на площадке достаточно груб, и кровь иной раз хлещет, только все равно это не драка.

Интересно, что делал бы чемпион таких соревнований, если бы противник, вцепившись зубами в нос, свободной рукой начал откручивать ему яйца? А пара болельщиков охаживала бы в это время чемпиона колющими по спине? Между тем «в жизни», «на улице» подобное бывает сплошь и рядом. Реальный бой отличается от маневренного принципиально. Примерно так, как охота на кабана с рогатиной в руках отличается от закалывания борова шилом в сарае. Драка — та же охота на крупного зверя, то есть схватка с опасным противником, где риск очень велик. Но при этом, как на всякой настоящей охоте, достаточно высоки и шансы на успех. Можно утверждать, что степень риска и шанс победы соотносятся между собой поровну.

В таком случае, что является решающим фактором, склоняющим чашу весов в ту или иную сторону? По моему глубокому убеждению (впрочем, не только моему) это психологическое состояние бойца. Не техника, не выносливость, не сила, хотя они тоже важны. Прежде всего — дух!

Если на вас кто-нибудь нападает, значит этот «кто-то» уверен в своем превосходстве. Иначе не посмел бы лезть на рожон. Не имеет значения, какое превосходство подразумевается: физическое, численное, в оружии либо в чем-то другом. Вот эту уверенность и надо выбить из противника в первую очередь. Ведь уверенность, превратившаяся в свою противоположность — крайнюю неуверенность — называется страхом. Со всеми вытекающими последствиями.

Давайте вспомним такое неприятное существо как крысу. Насколько крыса уступает взрослому человеку по массе и силе? Видимо, раз этак в сто. Тем не менее, никто не желает связываться с крысой без крайней на то необходимости. Почему? Да потому, что она активно сопротивляется попыткам пришибить ее чем-нибудь. Крыса ловко уклоняется от ударов, а когда ее загоняют в угол, отважно бросается в атаку. Острыми зубами она впивается в руку или, хуже того, прямо в лицо. Человек в ужасе отшатывается и.., терпит позорное поражение. В таком случае, что толку от его превосходства в оружии, силе и габаритах? А кто мешает вам действовать подобно крысе? Тем более, что разница в силе и массе вряд ли будет больше, чем в два раза. Острые же зубы вполне можно заменить каким-нибудь предметом.

Чтобы пояснить свою мысль, приведу другой пример. Лет двадцать назад в СССР заграникомандировка в капиталистическую страну была пределом мечтаний для миллионов людей. Посмотреть на быт и нравы «за бугром» казалось очень заманчивым делом. Еще привлекательнее выглядела возможность купить себе, жене и детям кое-что из ширпотреба. Но денег меняли тогда всего-навсего 40 долларов. Не разгонишься. И вот один такой командировочный нарвался в Нью-Йорке на здорового негра с ножом, потребовавшего у него всю имеющуюся наличность. Это у нашего-то нищего! Советский «Мэн» пришел в столь дикую ярость, что схватил подвернувшуюся под руку металлическую урну для мусора и разделал обалдевшего черномазого, что называется, «под орех»! Было нашему соотечественнику уже за сорок, никакими единоборствами он никогда в прошлом не занимался. Газетчики, оповестившие весь мир об этом происшествии, справедливо подчеркивали: «дух сильнее кулаков!»

Ни один уличный хулиган не хочет стать калекой, тем более — погибнуть. Он лезет к вам из иных побуждений. Научитесь вызывать растерянность и страх у любого противника уже самыми первыми своими действиями. Шипы на запястьях у металлистов, мощные бутсы у рокеров, «боевая раскраска» у панков придуманы именно с этой целью. Они призваны создавать образ бойцов, с которыми лучше не связываться. Однако внешние атрибуты плохи тем, что видны заранее. Если вы научитесь ВНЕЗАПНО превращаться из безобидного обывателя в яростного хищника, результат будет потрясающий! Подобная трансформация всегда вызывает у «наезжающих» нечто вроде шока.

Каким образом можно осуществить такое превращение? Поменяйте местами «охотника» (нападающего) с «жертвой» (роль которой уготована вам). Не вступайте в маневренный бой с противником, не пытайтесь соревноваться с ним по принципу «кто кого переиграет, кто обойдет на вираже?» Исходите из того, что он — сильнее. О каком соревновании, следовательно, может идти речь?! Лучше вообразите себя крысой, которую хотят загнать в угол, чтобы убить. И поступайте соответственно повадкам этого мелкого хищника. Проверено на практике. Очень помогает!

Итак, ваша первая, самая главная, если хотите — единственная задача состоит в том, чтобы не давать противнику делать то, чего он хочет. Поэтому обороняйтесь решительно, смело и жестоко. Проявляя неуверенность, надеясь выбраться из неприятной ситуации «малой кровью», вы добьетесь лишь одного — враг навяжет вам свои условия. Драться придется все равно, но по его правилам и, образно говоря, «на его поле». Рукопашный бой по своей природе молниеносен. Превращая его в возню, вы только оттянете неизбежный финал на какое-то время: ведь противник, как мы условились, обладает превосходством. А «перед смертью не надышишься». Враг уверен в себе? Он нагло лезет на вас «как на буфет?» Прекрасно! Значит, сейчас он нарвется на крайне неприятный для себя сюрприз. Нарвется именно потому, что не ожидает сколько-нибудь серьезного сопротивления (в чем, кстати, вы должны убеждать его своей позой, словами и жестами). Дескать, немного потрепыхается этот козел (то есть вы), пискнет пару раз, а мы ему врежем хорошенько по сопатке, он и сломается. Можно будет ставить козла на рога, иными словами, всласть над ним измываться. Уверовал противник окончательно в свой успех, тут и пора вам стать крысой, кусающей прямо в лицо. Но уж бой ваш должен быть именно БОЕМ — с большой буквы.

Главные его принципы таковы:

- ◆ Лучшая оборона, это атака.
- ◆ Атака хорошо проходит тогда, когда она внезапна.
- ◆ Лучшая атака та, которая максимально болезненна для противника.
- ◆ Лучшее средство причинить боль, это быть максимально жестоким.
- ◆ Жестокость невозможна без использования так называемых «запрещенных» приемов или оружия.
- ◆ Сражаться с оружием в руках всегда лучше, чем голыми руками.

◆ Первая атака должна сразу выводить противника из строя.

Таким образом, эффективность любого приема необходимо оценивать степенью его болезненности и тем, с какой надежностью он приводит противника в состояние, не позволяющее ему продолжать бой. Что касается боли, то человек устроен таким образом, что от сильного болевого ощущения на какое-то время теряет способность контролировать свои действия. В этот момент он смотрит, но не видит, слышит, но не понимает, движется, но бестолково. Он весь поглощен своей болью: сгибается, прикрывает пораженное место руками, отпрыгивает назад, катается по земле, стонет либо кричит. Конечно, через несколько секунд противник адаптируется к боли и в какой-то мере восстановит свою боеспособность. Но в эти несколько секунд — огромное время для драки! — он практически не способен защищаться, а вы можете делать с ним все, что захотите. Нанесите ему еще один жестокий удар, и можете считать, что он вышел из боя надолго. У вас есть теперь выбор: убежать или добить окончательно.

Что же касается травмирования (ведь только оно по-настоящему надежно выводит людей из строя), то в этом вопросе не должно быть никаких иллюзий. Приемы, не причиняющие врагу существенных повреждений, неизбежно приведут вас к поражению. Что толку, например, снова и снова бросать противника на землю, если он каждый раз вскакивает на ноги и с еще большей яростью бросается на вас? Какой смысл тыкать в него кулаком, если он только кричит в ответ и с удвоенной энергией продолжает вас лупить? В таком случае лучше просто стоять не сопротивляясь, надеясь, что пожалеют, сильно бить не станут. Именно так обычно думает тот, кто сдается без сопротивления. Он просто не уверен в том, что его действия могут причинить здоровенному «амбалу» какой-то ущерб. Или что ему одному удастся справиться сразу с несколькими нападающими.

Сказанное объясняет значение оружия. В самом деле, серьезно ранить человека голой рукой не так-то просто. Особенно, если вы не имеете солидного опыта занятий боевыми искусствами. В таком случае, хорошо бы взять в руку что-нибудь острое, колющее, граненое. Скажем, кусок стекла. Или разбитую бутылку, какой-нибудь ржавый гвоздь, строительную арматуру, ножницы, да хотя бы металлическую вилку. Еще лучше — взять подходящие предметы в обе руки. Вот тогда вы будете вооружены до зубов: оружие в двух руках, плюс локти, колени, стопы (желательно в крепкой обуви), голова как большой ударный предмет, ну и сами зубы. Вон какой арсенал! С таким в самом деле можно натворить дел!

Следующий вопрос — что травмировать, где делась дяде больно? Прежде всего, надо «отключать» конечности. Ведь что бы ни пытался сделать с вами противник, он делает это руками и ногами: бьет, хватает, догоняет, удерживает, махает цепью... Выберите ему колено, и он осядет на землю, тем более не побежит вдогонку. Расположите руки так, чтобы кровь хлестала отовсюду или сломайте пальцы — он не сможет ни ударить, ни схватить, ни пырнуть ножом. И что интересно, даже самая серьезная травма руки или ноги намного гуманнее (в плане последствий), чем повреждение головы либо органов брюшной полости.

Для того, чтобы противник ощутил сильную боль, получил травму, всерьез испугался «взбесившейся крысы», совсем ни к чему работать с ним на дальней дистанции. Чем дальше вы от него, тем выше вероятность ввязаться в маневренный бой. Тогда шансы на победу резко снижаются. Нет, все должно быть наоборот — как можно ближе к противнику, как можно травматичнее удары. Однако делать выпады и рывки в его сторону не обязательно. Ему надо? Пусть он и лезет. Да, вы атакуете. Но цели для атак, (точнее, для контратак) подает сам противник. Самый простой вариант самообороны — это обращать движения нападающих против них же. Кто-то бьет? Немного отклонитесь от линии атаки и ударьте навстречу, по атакующей конечности. Ваш удар, удвоенный силой встречного движения, легко разmozжит бицепс любого «качка». Ощущение будет такое, словно ему рубанули по руке топором! Особенно, если в вашей руке в самом деле

окажется пусть не топор, так ножка от стула. Или булыжник средних размеров. Тут и силы особой не требуется (важнее точно попасть), и результат совершенно замечательный!

«Стопорящие» встречные удары по атакующей конечности не только крайне болезненны. Они, кроме того, вызывают боязнь повторно пускать в ход «обжегшуюся» руку или ногу. Такова естественная реакция организма на боль.

Разумеется, ударить человека возможно лишь с такого расстояния, на котором и он может ударить вас. Поэтому не надо надеяться на то, что победишь врага, не получив ни одного синяка. Риск остается риском. Однако несомненно и то, что действуя в духе крысы, яростно бросающейся в лицо, заменив ее острые зубы подручными предметами и дополнив их различными частями собственного тела (особенно ногами), вы снизите этот риск в несколько раз.

И еще один важный момент. Если вы в самом деле желаете победить, никогда не ставьте себя в одинаковые условия с противником. Никаких правил чести! Чем больше хитростей и «подлянок» с вашей стороны, тем лучше. Это ему должно быть неудобно сражаться с вами, неудобно и страшно. А для этого используйте только те средства, в которых вполне уверены. Пусть их немного. Скажем, один-единственный хорошо отработанный удар ступней, по одному удару коленом, локтем, кулаком. Это уже техника, достаточная для того, чтобы разогнать целую шайку. Добавьте сюда оружие, умножьте на несокрушимый бойцовский дух, и вы спокойно размажете по стене всякого, кто посмеет «наехать» на вас.

Посмотрим вокруг, нет ли поблизости живого примера такой тактики. Да вот он в углу, пеленает очередную муху. Нет, он не сражается, он обедает. Паук не соревнуется с крылатыми в скорости полета, не пытается противопоставить свои челюсти жалу осы. И вообще, он не суетится. Он использует СВОИ СРЕДСТВА, не подстраиваясь под противника. Зато использует их на все сто процентов. Он знает сильные стороны будущих жертв, и даже не пытается превзойти их. Именно поэтому они в самом деле становятся жертвами. Подумайте над этим.

#### 4. ЧТО ТАКОЕ ТАКТИКА БОЯ?

*«На занятиях по рукопашному бою мы должны были научиться убивать противника в первые тридцать секунд схватки — в противном случае у нас самих был лишь призрачный шанс остаться в живых».*

**Роджер Мур, «зеленый берет»**

Тактика — это совокупность способов и средств ведения боя. Не бывает тактики «вообще». В каждом конкретном случае она является результатом взаимодействия трех факторов: намерений и возможностей нападающих, возможностей и намерений обороняющегося, использования обеими сторонами внешних условий (рельефа местности, освещенности, погоды, подручных предметов и т.д.).

Тактическое мастерство бойца заключается в умении нейтрализовать преимущества противника, обратить его слабости себе в пользу, с максимальной выгодой использовать внешние условия, в полной мере реализовать свои психические, технические и физические возможности. Тактическое мастерство формируется исключительно путем практики, в процессе учебно-тренировочных занятий, моделирующих настоящие драки. Если боец в ходе подготовки ограничивается спортивными схватками «по правилам», то он никогда не станет сильным уличным бойцом.

Теоретически, любой поединок складывается из этапов оценки противниками друг друга, завязки боя, его кульминации и, наконец, выхода из боя. Кратко рассмотрим эти этапы.

ПЕРВЫЙ ЭТАП — это оценка врага и всей ситуации в целом. Как говорил в древности знаменитый китайский полководец Сунь Цзы, «то, что в первую очередь



требуется для сражения — знание противника». Сложность здесь в том, что в реальном бою — в отличие от спортивного — предварительные сведения о противнике обычно отсутствуют. Чаще всего угроза нападения возникает неожиданно. Поэтому требуется в кратчайший промежуток времени по внешности нападающих, их позам, мимике, пантомимике и словам (если таковые произносятся) уяснить для себя много важных вещей. К их числу относятся следующие аспекты: физические данные, наличие оружия, степень готовности к реальному бою, нервно-психическое состояние.

Последнее обстоятельство особенно важно. Дело в том, что в наше время часто встречаются люди, которых в народе прозвали «отмороженными». Это психопаты и акцентуированные личности, пребывающие в постоянном напряжении, разрядить которое они могут только агрессией, издевательствами, физическим насилием над другими людьми. Они отличаются крайней жестокостью, пониженной чувствительностью к боли, притуплением инстинкта самосохранения. Нет у них даже намек на уважение к закону, к нормам морали, сострадание к жертвам отсутствует абсолютно. Во многом похожи на них люди в состоянии алкогольного либо наркотического опьянения, отключающего сдерживающие центры головного мозга и выпускающего на свободу инстинкты хищного зверя.

Следует ясно понимать, что «отмороженные», равно как пьяные и наркоманы, способны на что угодно. Многим из них убить человека так же легко, как раздавить муху. Поэтому для схватки с ними требуется не показное, а настоящее умение драться до конца, не обращая внимания на боль и ранения. В ином случае лучше сразу же обратиться в бегство или сдаться на милость победителя — со всеми вытекающими последствиями. Но и в тех случаях, когда вы имеете дело с «нормальными» противниками, никогда не считайте их слабее себя. Ведь даже крыса, загнанная в угол, бросается на человека и успешно осуществляет прорыв.

Что касается телосложения, то считается, то мощного, атлетически развитого противника лучше атаковать с дальней дистанции ногами по нижнему уровню, всячески избегая его захватов и мощных ударов, а для этого отвлекать внимание, уклоняться, использовать финты (ложные выпады).

В бою с противником среднего или слабого телосложения наоборот рекомендуется активно идти на сближение, входить в клинч, пробивать его защиту мощными ударами, сбивать на землю подсечками, подножками, толчками. Однако подобные рекомендации рассчитаны на поединок с одним противником. Если врагов двое или трое, если они, к тому же, вооружены, грош цена таким советам. А вы должны готовить себя к самым гнусным вариантам покушений на свою личность. Но что бы ни случилось с вами — никогда не теряйте голову, не впадайте в панику, надежно контролируйте свои эмоции.

**ВТОРОЙ ЭТАП** — завязка боя. Здесь вашим ориентиром должен быть тезис Сунь Цзы: «война — это путь обмана». Очень важно перехватить инициативу, обрушиться на врага внезапно, а для такого поворота событий требуется хитрость.

Можно, например, притвориться, что сильно испугался, дрожишь и заикаешься от страха, готов выполнить любое требование агрессора. И, усыпив на миг его бдительность, вызвав желание покушаться, неожиданно перейти в атаку. Скажем, вы падаете на колени с криком «ребята, не надо, не бейте меня, я вам ноги целовать буду». Они довольно ухмыляются, а вы, схватив намеченного мерзавца руками за лодыжки, дергаете его на себя, тут же вскакиваете, добавляете ему изо всех сил ногой в промежность и бросаетесь на следующего. Сильный эффект дает в таких случаях мгновенный переход к исполнению роли впавшего в бешенство психопата. Дикая крики, рычание, безумное выражение лица, текущая из рта слюна или пена на губах — все это действует на противника угнетающе. Понятно, что без предварительных тренировок подобную роль хорошо не сыграешь.

Хитростей существует великое множество. Так, горсть песка, брошенная в лицо, заставит противника отшатнуться, а то и ослепит на несколько секунд. Головной убор или сумка, если кинуть их в руки неприятелю с криком «держи», вызовут произвольную

рефлекторную реакцию, и вы выиграете мгновение, достаточное для атаки. Да что там сумка, простой плевок в глаза заставляет человека реагировать морганием и уклонением головы назад, вот вам момент, удобный, чтобы ударить его в горло или в пах.

Если есть выбор — драться или убежать, без колебаний выбирайте второй вариант. Бой уместен лишь тогда, когда в самом деле нет иного выхода. Но в этом «ином» случае не надейтесь на одни лишь хитрости. Их хватает только для обеспечения внезапности. Постарайтесь чем-нибудь вооружиться. Оружие потому и было изобретено человеком, что оно значительно расширило его боевые возможности. Палка, камень или кусок кирпича, разбитая бутылка, какая-нибудь ржавая железка намного увеличат ваши шансы на победу. Один мой знакомый как-то отбилсЯ от целой шайки с помощью простого осколка оконного стекла, зажатого в кулаке. Порезал им несколько физиономий, и был таков. Кстати, очень многие «крутые» на вид парни боятся вида крови, даже чужой, не говоря уже о своей. Поэтому кровотечение из носа, из губ, из глубоких царапин на лице или на теле значительно снижает их боевой пыл.

Следовательно, все, что можно превратить в оружие, открывает путь к спасению и задача сводится к тому, чтобы добраться до этого предмета. Во имя этой цели используйте тот же словесный треп, любые обещания, любые уловки. Подходит и обращение к несуществующим приятелям за спинами нападающих, и вопль «атас, менты!», и дикие крики в начале движения — что угодно — ради выигрыша необходимой доли секунды.

Очень часто во время конфликтов, возникающих в городском транспорте, в кафе и ресторанах, в местах массового отдыха возникают ситуации типа «пойдем, выйдем». Не ждите, пока вас выведут к месту предстоящего избиения дружками обидчика. Здесь вам тоже поможет внезапность. Если вы идете впереди агрессора, неожиданно развернитесь кругом после двух-трех шагов и ударьте его в челюсть локтем. Он рухнет без сознания, а вы можете поднять крик «человеку плохо, вызовите врача!» Короткий удар на ближней дистанции практически незаметен для окружающих, они обычно не успевают понять суть дела. Я сам несколько раз расправлялся подобным образом с массивными «амбалами», пытавшимися «наехать» на меня в транспорте. Ну, а если вы движетесь на выход сзади, то целесообразно нанести сильный удар локтем в боковую выемку затылка. Или толчком ноги в подколенный сгиб заставить противника потерять равновесие, захватить его горло своим локтевым сгибом и немного придушить (не более десяти секунд, иначе вам придется отвечать за убийство).

Говоря о реальном бое, я не имею в виду обычные драки между мальчишками, суть которых — в обмене ударами, а последствия не простираются дальше синяков. Речь идет о серьезной угрозе здоровью, может быть и жизни. Поэтому необходимо любым способом заставить нападающих отказаться от продолжения агрессии. Ни слова, ни обмен ударами по «площадям» такого результата не дадут. «Отмороженного» или пьяного остановит только потеря сознания, перелом конечности, сильнейший болевой шок. Никогда не ограничивайте себя в выборе средств самозащиты, никогда не щадите нападающих. Запрещенных приемов в жестокой драке не бывает, благородство в схватке с бандитами — просто глупость.

Ради быстрой победы следует сосредоточиться на поражении наиболее уязвимых мест противника. Помните, что в любой занимаемой им позиции хотя бы одно такое место обязательно будет доступно для атаки. В первую очередь это пах, коленные суставы, голени, кисти и предплечья рук. В наших климатических условиях значительную часть года тело от плеч до живота закрыто плотной одеждой. Но коленные суставы и голени открыты всегда. Атакуя их без колебаний, со всей быстротой и силой, на которые вы способны, можно добиться успеха в кратчайший промежуток времени. Тем более, что очень немногие способны «уходить» от атак ногами по нижнему уровню.

Если противников несколько, то первым надо атаковать самого опасного из них. Не всегда это самый сильный и рослый. Опаснее других вожаки и агрессивные, настырные противники — тоже «отмороженные», пьяные, люди, пребывающие в состоянии аффекта.

Короче говоря, такие, у кого в данный момент психическое состояние далеко от нормы. Разумеется, сказанное мной — не догма. Может быть, вам удобнее будет начать с того, кто находится ближе к вам, или вооружен. Но, так или иначе, займите удобное для себя положение, отвлеките чем-нибудь внимание своей «мишени» и бейте ее без всякой жалости, «на вынос». Немедленно переходите к следующему, не стойте на одном месте, давите всех своей яростью и побеждайте!

Вообще говоря, существуют только два способа ведения боя: наступление и оборона. Оборона — это тот случай, когда инициатива принадлежит противнику. Однако надо помнить, что лучшая оборона — наступление. Слишком дорого может вам стоить собственная пассивность. Всегда надо стремиться к перехватыванию инициативы, к тому, чтобы оборонялся ваш враг, а не вы. Например, вас схватили руками, зажали в угол, нет никаких возможностей для маневра. Укусите противника за кончик носа, щеку или ухо, за кисть руки, словом, за ту часть его тела, до которой можете достать зубами. Укус должен быть настоящим. Хорошо бы откусить нос, палец или ухо, противник сразу отступит. Если свободна рука, ткните своим пальцем в глаз, пробейте им барабанную перепонку, вырвите из головы «с мясом» большой клочок волос. Полезно нажать на так называемую «болевою точку», которых немало есть на голове и руках у любого человека. Короче говоря, пока вы живы, пока можете что-то делать, безвыходных положений не существует.

На первый взгляд, противник в большинстве случаев будет сильнее вас. Тем не менее (или точнее, именно поэтому) никогда не «празднуйте труса», никогда не просите пощады. Напротив, всем своим видом выражайте готовность скорее погибнуть, чем сдаться. Перед яростной неукротимостью пасуют многие, я бы даже сказал — большинство, несмотря на свое численное и физическое превосходство. Особенно тогда, когда нападающим, в отличие от обороняющегося, есть куда отступить.

Еще один пример «из жизни». Низкорослый, физически довольно слабый мужчина 64-х лет стал объектом нападения здорового молодого парня. Старик не растерялся. Когда «амбал» попытался ударить его в голову кулаком, он быстро прижался к нападающему, благодаря чему удар получился слабым. Не давая опомниться, старик присел, схватил агрессора за половые органы и рванул их со всей доступной ему силой. Обидчик рухнул на пол без сознания, а позже оказался в больнице. Вот вам вариант выхода из безвыходной ситуации...

ТРЕТИЙ ЭТАП — кульминация. Если вы действуете грамотно и решительно, то во многих случаях бой будет заканчиваться едва успев начаться. Поэтому понятие «кульминация» (что означает «точка наивысшего напряжения в развитии какого-либо явления») уместно исключительно по отношению к такой схватке, которая длится хотя бы одну-две минуты. В этой связи хочу пояснить, что поединок с массивным рослым противником не требует больше времени, чем с худощавым коротышкой. Если враг тяжел и высок, будет много грохота от его падения, только и всего. Наличие у агрессора холодного оружия тоже не помеха подготовленному бойцу. Ведь подавляющее большинство парней с ножами, цепями или трубами по сути дела не умеют ими пользоваться. Бить таких — одно удовольствие!

Помню, однажды вечером прижали меня к стене двое ребяток. Один размахивал цепью длиной примерно в метр, второй делал выпады в мою сторону лезвием финки и выкрикивал нечто вроде «замочу, падло, кишки выну». Глянул я на то, как он нож держит, и на душе у меня стало легче. Парень явно был из тех, кто думает, что главное — это иметь «перо», а умение владеть им само упадет с неба. Короче, принял я удар цепью вдоль левой руки, захватил ее вращательным движением кисти, дернул противника на себя и от всей души засадил ему в живот тяжелым ботинком. Цепь тут же отпустил и начавшего сгибаться пополам ее обладателя толкнул на второго, с ножом. А сам за первым, как за щитом. Нож парень вынужден был немного назад убрать, чтобы своего приятеля не порезать, я же в этот момент с другой его руки зашел и ботинками по колену, по бедру, по ребрам, успел раза три или четыре ударить во всю силу. Нож он выронил, взвыл и на

землю осел. Тут я повернулся, первому ногой по копчику добавил с хрустом, и спокойно удалился. Так что оружие — это еще не все. У меня, кстати, тоже при себе кое-что было, но не понадобилось.

Бой затягивается чаще всего тогда, когда противников много — не один и не два, а трое, четверо, пятеро или еще больше. При этом, как я уже сказал, их габариты и наличие вооружения не имеют особого значения. Нередко то и другое мешает самим нападающим. Например, в узком коридоре или в проходе между сиденьями в автобусе, где смогут работать двое «худых», один «толстяк» едва развернется. Так что в групповом бою важны другие факторы, такие как дистанция, маневр, момент атаки, техника. Вот об этих ключевых факторах я и хочу сказать несколько слов.

Начнем с дистанций. В спорте их выделяют три — дальнюю, среднюю, ближнюю. В «Боевой машине» — семь: 1) дальности пистолетного выстрела, метания ножа, камня, бутылки; 2) ударов шестом или цепью; 3) ударов ногой, дубинкой, саперной лопаткой; 4) ударов «коротким» оружием (ножом, кастетом, «розочкой» или кулаком; 5) ударов локтем, коленом, головой (дистанция «клинча»); 6) борьбы в обхват в стойке, 7) а также лежа. Защита от поражения на первых двух дистанциях сводится, в основном, к уклонению посредством быстрых движений в сторону от линии атаки (траектории полета): вправо, влево, вниз (приседанием, кувырком), вверх (подскоком, прыжком). Умение «качать маятник» — как раз для первой из указанных дистанций; когда хотят выстрелить почти в упор, никакой «маятник» не поможет, если не успеешь сбить в сторону руку с пистолетом.

На следующих двух дистанциях требуются «стопорящие» удары по атакующим конечностям (в «сават» их называют «останавливающими»); «скользящие» блоки, сбивающие эти конечности в сторону от цели; «нырки» под атаковую руку (и под ногу тоже, если атака ногой идет по верхнему уровню) и, конечно же, уходы с линии атаки шагом в сторону (можно также прыжком или кувырком). Если есть возможность, со сбива надо переходить на захват, а с захвата — на болевой прием или встречный удар ногой (как бы «натягивая» противника на себя). Надо, разумеется, уметь «принимать» пропущенные удары без особых последствий. Это требует укрепления мышц корпуса, рук и ног, не столько «накачкой» силовыми упражнениями, сколько набивкой. Удары в корпус и в голову можно также значительно смягчать резкими поворотами в момент их соприкосновения с атакующей конечностью. Но без упорной болезненной тренировки такое умение само по себе не появится.

Самая лучшая дистанция, на мой взгляд, это пятая. В клинче противник не может сильно ударить вас ни кулаком, ни стопой. А использовать локти, колени и голову — страшное оружие ближнего боя — умеют только опытные уличные бойцы. Так что в большинстве случаев самое безопасное место, тактически наиболее выгодное — впритык к противнику (не забывайте при этом контролировать его руки, вдруг у него есть нож или спица). На последней из упомянутых дистанций, в захвате руками за корпус или за руки, также можно уверенно побеждать, если не теряешь присутствия духа и хоть что-то умеешь делать (кусаться, бить головой с короткого расстояния, проводить броски таким образом, чтобы самому оказываться на противнике и т.д.).

Бой в положении лежа следует изучать со всей тщательностью. Надо учиться правильно падать на землю в любую сторону, из любого исходного положения, и оттуда атаковать противника ногами. Помните про капоэйру, где такое умение составляет целую систему! Плюс к нему болевые и удушающие приемы, перекаты, умение вскакивать на ноги без опоры руками, умение быстро передвигаться не вставая, вращения на месте...

Маневрировать надо таким образом, чтобы в зоне поражения перед вами в каждый момент боя находился только один противник, а другие не могли вас «достать». Прикрывайтесь им от остальных. Перемещайтесь так, чтобы нападающие мешали друг другу, для этого рекомендуется резко менять направление своего движения. Если противников больше трех, перемещайтесь в сторону ближайшего по отношению к вам, чтобы, прикрываясь им, мешать действиям остальных. Если же вы оказались окруженным

со всех сторон, то вырывайтесь из кольца либо внезапным поворотом на 180 (и более) градусов после обманного выпада в сторону, противоположную направлению прорыва, либо кувырком через одну руку между двумя противниками (с немедленным переходом в стойку лицом к неприятелю и атакой ему в спину), либо прыжком с толчком на самого слабого из врагов (так, чтобы он упал, а вы пробежали по нему).

Не давайте противнику возможности заходить вам в тыл, бегайте, прыгайте, вертитесь во все стороны. Не допускайте такого положения, когда вы окажетесь зажатым между двумя противниками или в углу. На мой взгляд (и не только на мой) перемещение должно быть непрерывным даже в ограниченном пространстве, например, за счет раскачивания корпуса из стороны в сторону, поворотов, уходов вниз (приседания, кувырки, подкаты). Помните, что с дальней дистанции всегда труднее начинать атаку, так как противник успевает своевременно прореагировать, если только не отвлечешь его внимание какой-нибудь хитростью. Удар с ближней дистанции быстр и незаметен, но здесь можно нарваться на встречный удар или попасть на захват.

Передвигайтесь мягко, не отрывая стопы высоко от земли. Стопа всегда должна касаться ее какой-то своей частью, за исключением моментов прыжка или кувырка. Ни в коем случае не подпрыгивайте на носках подобно боксерам: улица — это не ринг, а жестокая драка — не три раунда бокса по правилам маркиза Куинсберри. Не уклоняйтесь от еще не начавшегося удара, не атакуйте в пустоту с дальнего расстояния. Не тратьте время и силы на финты (ложные выпады) — в уличном бою они являются непозволительной роскошью хотя бы уже потому, что требуют высокого технического мастерства и большого опыта поединков. И то, и другое встречается редко. Кстати, если проанализировать схватки спортсменов — боксеров, кик-боксеров, каратистов, — бросается в глаза то обстоятельство, что подавляющее большинство их атак либо не получает развития, либо проходит мимо цели. На улице это недопустимо. Действуя так, вы быстро лишитесь сил, и тогда вас можно будет взять «голыми руками».

Сближаясь с противником, избегайте встречных ударов и подсечек, оберегайте свои уязвимые места (голову, живот, пах, колени, позвоночник). Имея дело с несколькими врагами, не пытайтесь проводить захваты, броски, удушения, бороться в партере или в стойке в обхват. Непрерывно двигайтесь и меняйте свое местоположение (сокращайте дистанцию, разрывайте дистанцию, уходите с линии атаки), вынуждайте противника раскрываться, «проваливаться». Уклоны и нырки предпочитайте блокам, блокируя, сбивайте удары в сторону или вниз, не нарывайтесь на мощные встречные удары, атакуйте преимущественно сбоку и по нижнему уровню, применяйте подсечки и толчки, если надо — приседайте, падайте, кувыркайтесь. Общее правило: стремитесь к противнику, а не от него, смело входите в ближний бой на дистанции клинча. Там пускайте в ход локти, колени, голову — и враг упадет в считанные мгновения!

Нарушайте ритм движений противника, навязывая ему свой или, следуя ритму противника, внезапно ускоряйте либо замедляйте свои действия. В таком случае противник еще несколько мгновений будет продолжать двигаться в избранном им ритме, а вы сможете резко его атаковать или выйти из боя. Существует множество вариантов ритмов боя. Важно не приучить себя действовать всегда в одном и том же темпе, так как реальный бой чаще всего происходит в «рваном ритме» (это как в гандболе: игрок стоит на площадке, вдруг срывается с места, бежит, внезапно резко изменяет направление своего рывка, мгновенно останавливается, прыгает. Иными словами, равномерность движений отсутствует).

Вообще, если проводить аналогии со спортивными единоборствами, то можно выделить такие категории бойцов, как нокаутер (делающий ставку на акцентированные одиночные удары), темповик (работающий сериями ударов в ближнем бою) и технарь (предпочитающий держать дистанцию, маневрировать, уклоняться, чтобы измотать противника). Но для успеха в реальном бою надо уметь сочетать все три манеры ведения поединка, так как в разных ситуациях (и даже в разные моменты одного затяжного боя)

может понадобиться любая из них. Чтобы овладеть в совершенстве техникой ложных выпадов и обманных ударов, требуется длительная тренировка. Поэтому никогда не найдется на сложные комбинации приемов, и в то же время не делайте ставку на один-единственный «решающий» удар.

Если Бог не дал вам чудо-реакции, врожденного чувства дистанции, отличной координации движений, вас спасет только непрерывное маневрирование в сочетании с сериями из двух-трех ударов по уязвимым зонам тела противника. В драке у вас не будет времени для обдумывания того, как надо действовать в каждый следующий момент. Поэтому вы сможете применить только те приемы, которые довели на тренировках до автоматизма. Понятно, что общее их число не может быть велико. Максимум — два десятка, но, как правило, не более пяти-шести. Смею заверить, что даже столь скромный «арсенал» вполне позволяет расправиться с несколькими нападающими. Однако при условии, что эти приемы в самом деле проводятся «на автомате». Иначе приходится видеть печальное зрелище: хаотичные действия, нелепые движения, бессмысленные атаки в никуда, отсутствие защиты и прочее в том же духе.

Всячески отвлекайте внимание тех, кого собираетесь атаковать. Не финтами (об этом я уже сказал) — взглядом. Не смотрите туда, куда хотите ударить. Бейте в тот момент, когда противник не смотрит на вашу «ударную» конечность. Он следит за руками — бейте ногой. Уставился на ноги — атакуйте руками. Есть что в него бросить (головной убор, горсть песка, ком грязи, камень) — бросайте и «в темпе» устремляйтесь в атаку. В то же время элементарная осторожность требует, чтобы атака завершалась сохранением (либо мгновенным восстановлением) устойчивой позиции. В случае промаха или неудачи должна оставаться возможность немедленного перехода на другой прием (например, не попал кулаком — ударил стопой или коленом, поймали на захват — ударил головой, промахнулся стопой справа — ударил локтем слева).

Обращайте в свою пользу условия места боя. Например, если на улице яркое солнце, займите такое положение, чтобы оно светило в глаза вашим врагам. Если есть стена или забор, станьте к ним спиной, чтобы никто не зашел вам в тыл.

Используйте для поражения противника углы зданий и мебели, стволы деревьев и столбы, бордюр тротуара, лестничные пролеты — толкайте туда неприятеля, сбивайте с ног, чтобы он ударился спиной, головой, локтем. Можете спрятаться в узком проходе, где прикрыта спина — спрячьтесь (если только вокруг нет камней, чтобы забросать вас там). Один мой друг таким образом в одиночку отбил от шайки, состоявшей из семи человек. Он втиснулся в щель между киоском и стеной, схватил первого бросившегося за ним хулигана за руки, несколькими ударами головой в лицо и коленями в пах «отключил» его, а потом, прикрываясь врагом как щитом (и добавляя ему время от времени, чтобы не «ожил»), отбивался из-за этого «чучела» ногами минут пять, пока не подъехала патрульная машина милиции.

Убегая из квартиры (подъезда), постарайтесь сильно стукнуть дверью первого из ваших преследователей. Есть возможность залезть на крышу — сделайте это без промедления. Разумеется, если существует возможность перебраться сданной крыши на другую, либо спрыгнуть с противоположной стороны. Дело происходит в подъезде — займите позицию выше противников на лестничном марше, тогда вам будет удобно, взявшись для устойчивости рукой за перила, наносить им удары ногами в голову. Подвернулась под руки лопата — это великолепное оружие, позволяющее держать на расстоянии целую толпу! Одним словом, возможности неисчерпаемы, как неисчерпаема сама жизнь.

**ЭТАП ЧЕТВЕРТЫЙ** — выход из боя. Об этом этапе много не скажешь. Разве что главное: никогда не стремитесь затягивать схватку из-за желания добить противника. Оставьте такую глупость тем, кто страдает отсутствием мозгов. Ваша цель — открыть себе дорогу для удаления с места побоища. «Отключили» нападавших либо заставили их отступить, просто вырвались из окружения — и дай Бог ноги! Тем более, если возможно

появление сотрудников правоохранительных органов, которое далеко не всегда желательно, несмотря на то, что вы оборонялись.

Хотя закон о необходимой обороне в Российской Федерации изменен в нужную сторону (все права у того, кто защищался), закон — лишь бумажка, а на деле слишком часто виновным оказывается тот, кто победил, потому что он стоит на ногах, тогда как бандиты лежат. В Республике Беларусь этот закон вообще до сих пор существует в прежней редакции, согласно которой к решительным мерам защиты следует прибегать не раньше того момента, когда тебя начинают разделять на части. Законодатели не хотят понимать, что будет уже слишком поздно. Короче, с какой стороны ни посмотришь — задерживаться хоть на одну лишнюю секунду не стоит. Следовательно, мало уметь драться, надо еще уметь быстро бегать, ловко преодолевать заборы, прыгать через ямы, одним словом, удаляться с места происшествия.

Подведем итог проделанного анализа. Реальный бой, в принципе, складывается из четырех этапов. Первый из них — мгновенная оценка ситуации и выработка плана действий. Второй этап — выигрыш (или перехват) инициативы. Третий — нанесение максимального ущерба противнику. Четвертый этап — быстрое удаление с места происшествия.

Если все делается правильно, то столкновение с группой из трех-четырех человек займет у вас не более одной-двух минут. Вполне вероятно, что вы уложите и в 30 секунд. Но, разумеется, для столь блестящего результата нужно приобрести соответствующий опыт. Его даст вам проигрывание различных вариантов действий (вместе с партнерами) в «естественных условиях улицы».

## Часть 2 ТЕХНИКА

### 5. ПОЗИЦИИ И ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

*«Порхая легко как бабочка, и атакуя противника, вы должны всегда сохранять свою устойчивость непоколебимой как скала»*

**Чоки Мотобу**

По традиции, возникшей не на пустом месте, изучение техники в любой школе начинают со стоек и передвижений. Но при этом во многих школах (а в условно-боевых всегда!) делают одну и ту же ошибку, исключая применение изучаемых стоек в бою. Суть ошибки в том, что не идут дальше отработки переходов из одних стоек в другие на месте без ударов, и передвижений по прямой в одной и той же стойке. Между тем, все так называемые «стойки» условны, они являются не более чем промежуточными положениями тела, выхваченными из общей цепи движений в бою.

Конечно, стоять на одном месте гораздо проще, чем все время двигаться. Но только непрерывное движение сокращает до минимума вероятность внезапной атаки противника. Ваши перемещения в различных направлениях и различными способами рассеивают его внимание, заставляют открываться, утомляют и раздражают. Поэтому надо учиться не просто менять одни стойки на другие, а двигаться в них, переходя из одной позиции в другую, и при этом поворачиваться, уклоняться, парировать атаки и самому наносить удары.

Правильно двигаясь, можно одними перемещениями и увертками полностью измотать противника, ни разу его не ударив. Поэтому непрерывное движение является главным секретом неуязвимости как в спортивном бою, так и в реальном. Это очень

хорошо видно на ринге, когда там встречаются боксеры или кик-боксеры. Только у них задачи иные, тому, кто все время уходит от атак, делают предупреждение за пассивное ведение боя. Ну, а на улице это в некоторых случаях может оказаться наилучшим решением проблемы.

Короче говоря, стойки нам нужны лишь в качестве учебного средства. С их помощью необходимо подобрать и хорошо освоить энергетически экономные, биомеханически правильные способы действий. Что значит «энергетически экономные»? Это такие положения тела, которые не связаны с излишним мышечным напряжением (как, например, в стойках «всадника», «кошки», «дракона»), в которых удобно уходить с линий атак, уклоняться, «нырять», подсекать, заходить сбоку, прыгать, делать выпады. И при этом бить во всю силу, хватать, ломать, бросать, колоть, резать, душить, одним словом драться. Критерий здесь очень простой: в боевой позиции надо чувствовать себя «уютно» практически с самого начала тренинга.

Основные требования к стойкам сводятся к следующим пяти положениям:

- ◆ наиболее уязвимые места тела должны быть закрыты от атак противника уже самим положением корпуса и конечностей;
- ◆ ноги в коленях и руки в локтях должны быть немного согнуты, а тазобедренные суставы «пружинить», что обеспечивает максимальную свободу перемещений и ударов в любую сторону;
- ◆ стойка должна легко сохраняться в процессе защит, атак и перемещений во всех направлениях;
- ◆ стойка должна обеспечивать проведение наиболее эффективных ударов верхними и нижними конечностями, головой, тазом, толчков плечами и бедрами в любую сторону;
- ◆ стойка должна позволять мгновенно переходить в другие позиции, использовать различные виды перемещений, вплоть до прыжков и кувырков.

В каратэ и ушу известны несколько десятков стоек, зачастую с экзотическими названиями. Они делятся на низкие и высокие, фронтальные, боковые и скрученные, жесткие и подвижные... Брюс Ли давным-давно убедительно обосновал непригодность большинства их для уличных поединков<sup>4</sup>. Что же остается после вычитания этого «большинства»? По существу, всего лишь три позиции. Первая из них называется стойкой «готовности» (или «ожидания»). Вторая — это «защитная» (или «задняя»), а третья — «атакующая» (или «передняя»). Впрочем, как я уже сказал, все стойки условны. Например, из позиции «ожидания» прекрасно проходят на ближней дистанции взрывные удары кулаками в голову, в солнечное сплетение, в пах, удары локтями, коленями, головой, захваты и другие атакующие действия.

Да и вообще эти три стойки различаются между собой в основном лишь распределением веса корпуса на ноги. Во всяком случае, переход из одной в другую можно осуществить за счет небольшого поворота ступней с одновременным смещением центра тяжести тела (рис. 1).

Итак, стойка «готовности» (ожидания). Она по существу совпадает с базовой стойкой в стиле ушу Вин-Чун. Плечи опущены, руки в локтях согнуты, вес тела равномерно распределен на обе ступни, которые немного повернуты носками внутрь. Колени тоже слегка сведены внутрь, спина прогнута, половые органы как бы втянуты в пах, корпус немного наклонен вперед. В этой стойке все опущено вниз, все расслабленно, и в то же время во всех суставах есть запас движения. Этот запас почти вдвое расширяет ваши двигательные возможности по сравнению с людьми, стоящими на прямых ногах с гордо выпяченной грудью (например, по сравнению с вашими противниками).

---

4 См.: Ли Б. и Уйехара М. Методика борьбы, М., 1993, книга I, глава 2.



Они скованы до тех пор, пока не сделают то, что вы уже сделали, приняв данную стойку — пока не согнут колени и локти, чтобы только после этого распрямить их в ударе. Так что у вас есть возможность ударить любого из них раньше! Хотя это и смешно, но стереотипы поведения, сохраняющиеся в подсознании современного человека от эпохи обезьянолюдей, заставляют почти всех при встрече с врагами изображать очень «крутых» самцов. Грудь колесом, руки-ноги выпрямлены и напряжены, на лице грозное выражение, по крайней мере, в первые секунды конфликта. Не верите? Что ж, понаблюдайте за тем, как подростки, парни, мужчины «выясняют отношения», обратив пристальное внимание на самое начало столкновения.

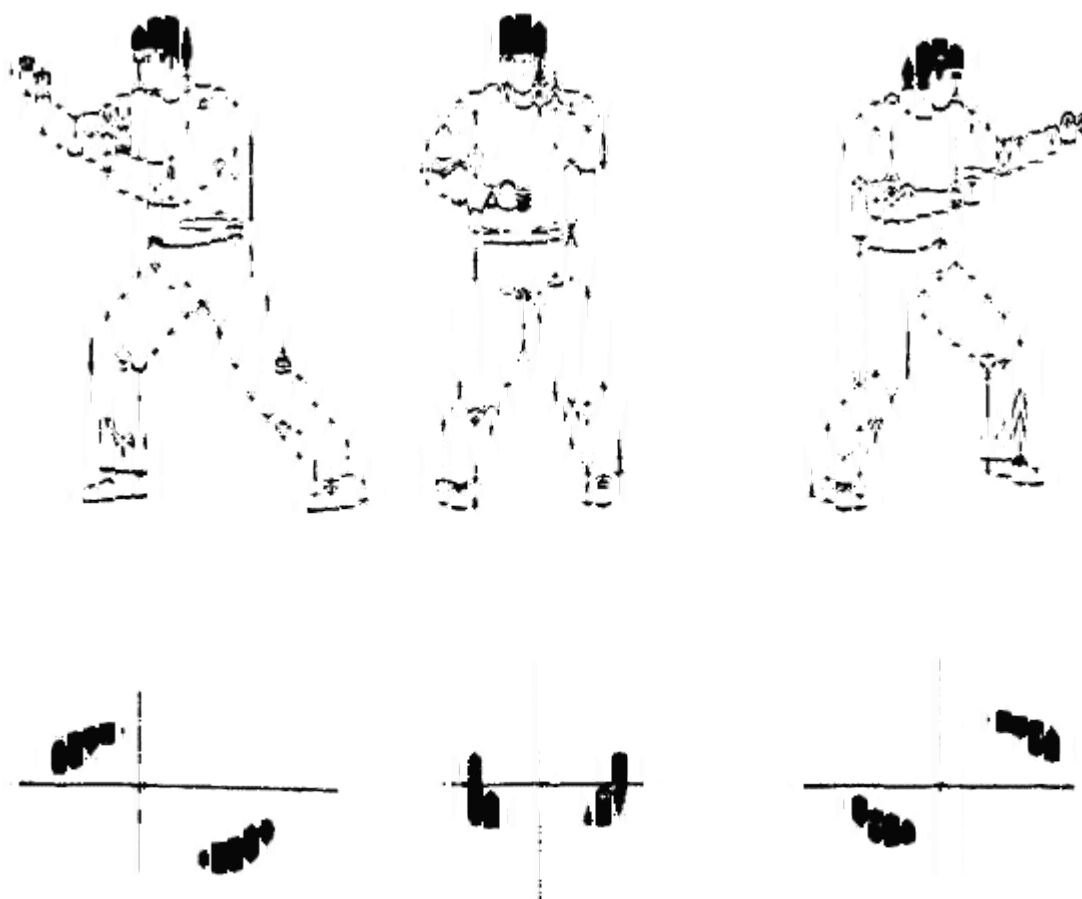


Рис. 1 а, б, в. Основные позиции для боя

Вы будете поражены. Впечатление такое, словно возможность «потерять лицо» кажется им гораздо опаснее, чем возможность потерять здоровье! Однако именно такова бессознательная реакция нетренированного человека. Благодаря сознательному тренингу, ваша позиция перед дракой должна быть одновременно и удобной (для вас), и обманчивой (для врагов). Пусть они принимают вашу готовность к бою за внешнее проявление трусости. Тем хуже для них. Ведь из этой стойки очень легко провести внезапный удар в любую точку, расположенную на «центральной линии», проходящей через нос, подбородок, межключичную ямку, солнечное сплетение, пупок, пах. Если удар рукой у вас «поставлен», то драка закончится, не успев начаться, так как противник рухнет в глубокой «отключке». Можно ударить его и ребром обуви в коленный сустав, и локтем сбоку в

челюсть — много чего удастся сделать в описываемой позиции.

Рассмотрим теперь «защитную» стойку. Если правая нога выдвинута вперед, то она называется правосторонней, если левая — левосторонней. Возьмем для примера левосторонний вариант, когда впереди левая нога. Ее ступня повернута носком внутрь, под углом 25-30 ° по отношению к условной линии между носком передней ступни и пяткой задней (см. рис. 1,2). Пятка передней ноги может быть слегка приподнята, а может плотно стоять на земле, общего правила в отношении ее не существует. Естественно, если вы готовитесь уйти еще дальше назад, то пятку передней ноги придется обязательно поднять. То же самое касается момента подготовки удара ею в противника.



Рис. 2. Стойка Брюса Ли (правосторонний и левосторонний варианты)

Любителям конкретных указаний можно рекомендовать стойку Брюса Ли в качестве основной.

Ее характеристики таковы:

Голова: избегает ударов резким отдергиванием в стороны.

Плечо передней руки: немного поднято (при этом подбородок немного опущен), чтобы защитить нижнюю часть лица и подбородок.

Передняя рука: в основном проводит удары, а также защищает лицо и центральную линию корпуса.

Локоть передней руки: защищает бок, обращенный к противнику.

Задняя рука: в основном служит для защиты головы и корпуса.

Колено передней ноги: слегка повернуто внутрь, чтобы защищать пах и нижнюю часть живота.

Передняя нога: стопа повернута внутрь под углом 25—30 градусов. Большинство ударов выполняется этой ногой.

Задняя нога: стопа повернута внутрь под углом примерно 45 градусов, а пятка чуть приподнята для улучшения подвижности ноги. Эта нога должна быть готова в любой момент бросить тело вперед подобно пружине.

Расстояние между ступнями по указанной здесь условной линии (от носка передней до пятки задней) составляет примерно 50 см, плюс-минус 5-7 см. Вес тела на 55-65% приходится на заднюю ногу. Ее ступня тоже повернута носком внутрь, под углом около 45°. Левое плечо приподнято на 2-4 см, а подбородок опущен вниз примерно на столько же, по отношению к условной линии, параллельной земле. Колени немного согнуты и повернуты внутрь. Левая рука согнута в локте под углом чуть больше 90°, плечо ее до локтя прижато к телу, сам локоть направлен вниз, ладонь (либо кулак) выдвинута вперед и находится ниже подбородка примерно на 5-7 см.

Правая рука согнута под углом чуть меньше 90°, ее ладонь (либо кулак) прикрывает челюсть снизу, плечо до локтя прижато к телу, локоть направлен вниз. Шея немного втянута, тело развернуто вправо таким образом, чтобы к противнику вы стояли боком (это необходимо для уменьшения площади поражения). Ягодицы и мышцы живота напряжены, плечевой пояс расслаблен, пальцы рук сформированы по типу «лапы тигра», или собраны в кулаки. Правая нога, подобно сжатой пружине, готова придать телу движение, левой ногой удобно и атаковать и защищаться. Таким образом, в этой стойке руки защищают голову, шею, грудь, бока и живот. Сдвинутые внутрь колени в какой-то мере закрывают пах. Достаточно поднять колено вверх, и оно надежно закроет живот от любого удара ногой. Голова способна уклоняться от ударов резкими движениями в стороны.

Типичные ошибки неопытных бойцов в этой стойке заключаются в следующем:

- ◆ ступни расположены на одной линии (параллельно друг другу), а не по ее сторонам;
- ◆ ноги расставлены слишком широко;
- ◆ корпус и голова излишне наклонены вперед;
- ◆ плечи до локтей оторваны от тела;
- ◆ ладони (кулаки) опущены слишком низко.

В ушу стиля Дуаньда защитная стойка считается основной для всех ситуаций ближнего боя. Однако выдающийся специалист в области боевых искусств — Брюс Ли — считал основной другую стойку, которую называл «атакующей». По существу, это та же защитная стойка, только наоборот: в ней 55-65% веса тела приходится на переднюю ногу. Кроме того, выдвинутая вперед рука должна находиться в непрерывном движении вперед-назад в пределах небольшой амплитуды (до 10-15 см), чтобы отвлекать внимание противника (рис. 2). Еще он рекомендовал пятку задней ноги держать чуть приподнятой от земли, для усиления эффекта пружины.

Необходимо научиться свободно работать и в левосторонних, и в правосторонних позициях. Смысл здесь простой: вы должны стоять неудобно для противника. Если он правша, станьте против него как левша, если он левша — стойте как правша. И вообще, все стойки условны. Возьмем завязку боя — этап выигрыша (или перехвата) инициативы. Еще Ознобишин отмечал, что «становиться в стойку на улице не только бесполезно, но даже опасно, так как этим вы заранее предупреждаете противника о ваших намерениях»<sup>5</sup>. Говоря так, он имел в виду то положение тела, которое принимают перед схваткой боксеры и борцы. Сейчас к их числу смело можно добавить стойки из каратэ, ушу и тхэквондо.

Посмотрим теперь на позиции во время боя. В какой стойке стоит боец в момент, скажем, удара ногой в пах? Или тогда, когда он бьет кулаком левой руки в живот с уходом

---

<sup>5</sup> Ознобишин Н.Н. Искусство рукопашного боя, с 78

от атаки противника шагом вправо? Или когда хватает его обеими руками и бьет головой в лицо либо коленом сбоку под ребра? Ни одной из трех названных выше. Но он тут же «возвращается» в одну из них, и снова «выходит», проводя следующее техническое действие. Таким образом, защитная, атакующая и фронтальные стойки являются как бы «опорными пунктами» в цепи изменений положения тела в бою.

Ожидая нападение следует стоять свободно, без напряжения, внимательно наблюдая за потенциальным противником, постоянно меняя позицию. Надо переносить вес тела с одной ноги на другую, менять расположение рук, делать небольшие шаги в сторону либо назад, поворачиваться. И все это ради того, чтобы контролировать дистанцию, сохранять устойчивость, находиться в наиболее выгодном положении для атаки (или контратаки), иметь возможность ударить противника в слабое место. Таким образом, грамотное начало боя требует «игры стоек».

Пусть противник видит естественную, непринужденную позу. Например, нормально будет выглядеть ладонь одной руки возле груди, другая на бедре, рядом с пахом. При этом одну ногу имеет смысл выдвинуть немного вперед, а тяжесть тела перенести на ту ногу, что осталась сзади. В такой позиции, которая представляет нечто среднее между стойками готовности и защитной, одна рука в случае вражеской атаки мгновенно прикроет голову и верхнюю часть туловища, другая уберезет живот и пах. Выдвинутая вперед нога при незначительном подъеме бедра с легким поворотом колена внутрь сможет принять на себя любой удар снизу, либо провести контратаку по коленям, голеностопным суставам, в пах. Одна рука всегда должна закрывать верхнюю часть туловища, другая — нижнюю (рис. 3).

Неверные позиции не обеспечивают своевременную защиту, не говоря уже о контратаках и перемещениях. Например, нельзя держать обе руки сложенными вместе ни вверху, ни внизу. Совершенно недопустимо засовывать их в карманы или прятать за спину (рис. 4). За спиной может находиться только рука с оружием, чтобы противник не увидел его раньше времени. Ноги не должны быть ни слишком близко, ни чересчур далеко одна от другой. Надо забыть о таких глупых вещах, как раскачивание на носках, повороты к врагу спиной, дурашливые поклоны («мол, наше вам с кисточкой!»), размахивание руками, закрывание глаз, и прочих в том же духе.

Руки должны быть все время в движении, как и ноги: теревить подбородок, почесывать нос, поглаживать усы или подбородок, поправлять волосы, ковырять ухо, пощипывать живот и т.д. Главное при этом все время держать одну руку вверху, другую внизу. В глаза противнику не смотреть, лучше направлять свой взгляд чуть ниже, в зону носа. Тогда вы сможете вовремя уловить изменение в направлении его взгляда, и одновременно контролировать периферийным зрением положение конечностей, не концентрируя внимание ни на руках, ни на ногах (смотришь на руки, пропускаешь удар ногой, смотришь на ноги, пропускаешь удар рукой). Периферийное зрение вообще играет очень важную роль в схватке с несколькими противниками. Лучшими средствами его развития являются скоростные спортивные игры на небольшой площадке (ручной мяч, баскетбол), специальные групповые упражнения (см. соответствующий раздел) и групповой спарринг.



Рис. 3. Варианты позиции готовности: поземельные

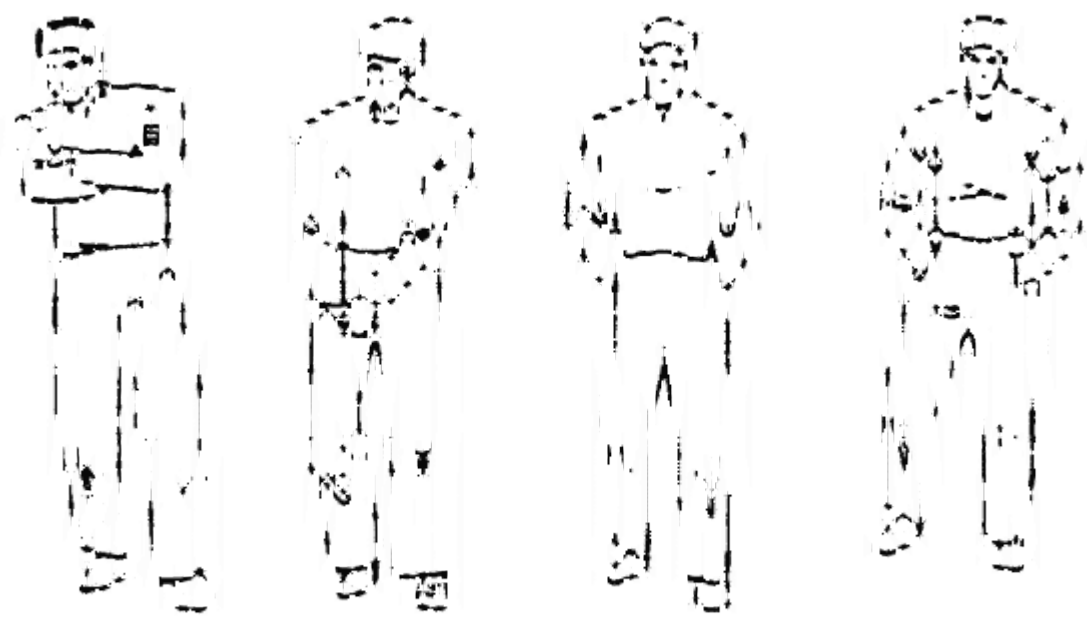


Рис. 4. Варианты позиции готовности: непомельные

Основные способы переходов из одних стоек в другие таковы:

- ◆ поворотом стоп на месте, с разворотом корпуса;
- ◆ движением таза вперед или назад, стопы на месте;
- ◆ шагом ноги вперед или назад, стопы поворачиваются;
- ◆ шагом одной ноги в сторону и разворотом стопы другой.

Отрабатывая различные способы переходов из стойки в стойку, мы тем самым учимся решать следующие задачи;

- ◆ мгновенно перебрасывать вес с одной ноги на другую;

- ◆ мгновенно поворачиваться в любую сторону;
- ◆ мгновенно становиться в стойку после проведения любого приема;
- ◆ работать в каждой из стоек именно в момент перехода (шаг с ударом, поворот со сбивом атакующей конечности противника, перенос веса с захватом и т. д.).

На первых порах можно такие упражнения выполнять как «бой с тенью», но затем следует перейти к отработке их на тренажерах и с партнерами.

Займемся теперь «шагистикой». В искусстве самозащиты техника передвижений необыкновенно важна. Поскольку дистанция между противниками в бою, а также их расположение относительно друг друга все время меняются, постольку грамотно атаковать и уходить от атак противника невозможно без быстрого переставления ног (так называемой «игры ног»). Повороты корпуса, удары и захваты руками, удары и подставки ногами — все должно быть согласовано с шагами. Шаг в сторону — и вы ушли с линии атаки, шаг вперед — и вы нанесли неотразимый удар, шаг с поворотом — и контратака прошла мимо вас...

Передвижения должны быть быстрыми, легкими, как бы расслабленными, но точными. Необходимо достигать своей цели, не становясь при этом мишенью для противника. Повторю еще раз: непрерывнодвигающегося человека (даже если он двигается не совсем правильно), ударить или схватить гораздо труднее, нежели стоящего на одном месте. Чем искуснее вы двигаетесь, тем меньше приходится отражать удары своими конечностями и принимать их на корпус, тем позже наступает усталость. Неопытные бойцы быстро устают именно потому, что как петухи все время прыгают, все время пытаются атаковать. Однако их атаки достигают цели очень редко, поэтому своими движениями они сами себя изматывают.

Рассмотрим 5 основных способов передвижений:

- ◆ мелкими шагами;
- ◆ большими шагами;
- ◆ рывками;
- ◆ прыжками;
- ◆ перебежками;

Эти способы позволяют двигаться по четырем основным направлениям (вперед, назад, вправо, влево), и по четырем диагональным (влево-вперед, вправо-вперед, влево-назад, вправо-назад)[ Любым из указанных способов можно также двигаться и по кругу, либо по дуге как части круга. Но круговое перемещение, хотя и является наиболее эффективным в бою, слишком сложно для неопытных бойцов]. С самого начала тренинга все передвижения необходимо сочетать с ударами и защитами: бой с тенью, работа на тренажерах, работа с партнерами. Изолированное «вышагивание», шлифовка техники ради техники нам ни к чему. Пусть этим занимаются «стилисты в своих „условно-боевых“ школах. Нельзя также двигаться в низких стойках из каратэ или ушу, делать скрестные шаги (крайне неустойчивая позиция!), подпрыгивать на носках подобно боксерам (быстро устаешь, трудно бить ногами, легко сбить с ног тебя самого), опускаться вниз на одно колено или вытягиваться вверх на одной ноге в стойке „журавля“.

**ПЕРЕДВИЖЕНИЕ МЕЛКИМИ ШАГАМИ** (еще этот способ называют «скольжением»). Колени немного согнуты, пятки отрываются от земли, передняя часть подошвы скользит по ней. Начало и конец шага плавные. Двигаясь вперед, упритесь в землю одной ногой, а другой скользите вперед на полшага. После того, как она остановится, быстро подтяните вслед за ней (тоже на полшага) заднюю ногу. Потом снова шагните передней, и снова подтяните заднюю. Во время продвижения мелкими шажками необходимо все время сохранять равновесие и боеготовность. Сделать это нетрудно: когда вес приходится в основном на переднюю ногу, вы находитесь в «атакующей» стойке; когда

подтягиваете заднюю и нагружаете ее своей массой, вашей позицией является «защитная» стойка (см. рис. 5). Отступление назад мелкими шагами аналогично движению вперед, но выполняется в обратной последовательности.

А вот боковые шажки имеют одну особенность. Она заключается в том, что когда вы делаете боковой шаг (например, правой ногой), ваше плечо, одноименное шагнущей конечности, наклоняется в ту же сторону. Вес тела при этом переносится на правую ногу. Затем подтягивается левая нога, и плечо автоматически выпрямляется. Впрочем, при шаге влево плечо наклоняется меньше, чем с шагом вправо. Но тут надо учитывать, что большинство людей — правши, и от них лучше уклоняться в правую сторону (рис. 6, а). Скользящий шаг влево делается точно так же, только плечо остается более прямым. Переносите вес тела на левую ногу и одновременно скользите ею на полшага влево. Правая нога, ко торой вы упирались в землю, передвигается затем на полшага влево (рис. 6, б).



Рис. 6. Передвижение мелкими шагами вперед



Рис. 6. б). Передвижение мелкими шагами вправо

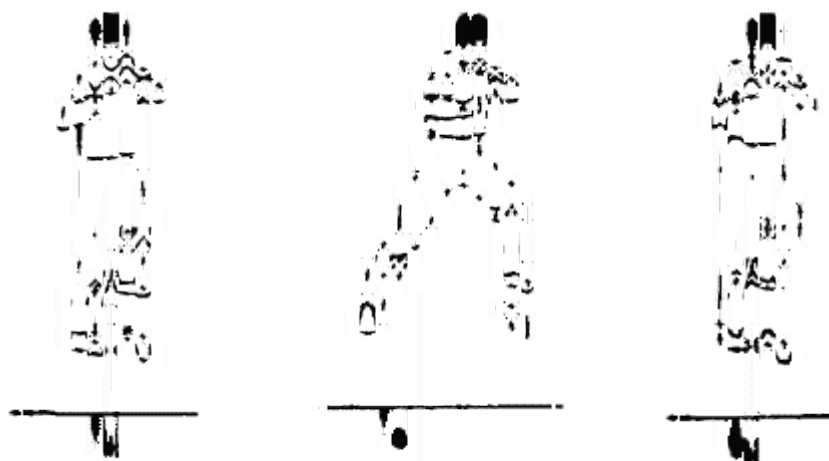


Рис. 6 (б) Передвижение мелкими шагами вперед

Дистанция нормального шага взрослого мужчины колеблется в пределах 50-70 см, в зависимости от роста. Следовательно, «полшага» составляет расстояние в 25-35 см. Этим и руководствуйтесь, хотя не исключено, что мелкие шаги могут быть еще короче.

**ПЕРЕДВИЖЕНИЕ БОЛЬШИМИ ШАГАМИ.** Оно используется для того, чтобы быстро приблизиться к противнику, или уйти от его атаки, «разорвать дистанцию». Например, требуется сделать большой шаг вперед из защитной стойки. Для этого правая нога проходит мимо внутреннего края левой и выставляется вперед на 50-70 см. Корпус разворачивается влево, левая нога делает полшага вперед, и вы оказываетесь в правосторонней атакующей стойке, если одновременно с шагом перенесли вес тела на правую ногу. Чтобы уйти назад, необходимо левой ногой сделать полный шаг (50-70 см) назад, мимо внутреннего края правой ступни. Корпус развернуть влево, вес тела перенести на левую ногу, правой ногой тоже сделать полшага назад. В результате вы окажетесь в правосторонней защитной стойке (рис. 7).

Большие шаги вперед целесообразно использовать для так называемых «таранных» ударов и для толчков, в которые вкладывается вся масса тела. Однако и риск велик. Если противник опытный и ловкий, он может сойти с линии атаки и сбить вас с ног, используя вашу инерцию. Поэтому большие шаги лучше всего применять с целью разрыва дистанции. Уходить большими шагами можно не только строго назад, но и по диагональным линиям: назад-влево и назад-вправо. Делать большие шаги в стороны не рекомендуется, слишком «растянутая» (неустойчивая и уязвимая) получается позиция по фронту.

Общее замечание: как мелкими, так и большими шагами надо двигаться быстро. Но при этом не подпрыгивать вверх-вниз, подобно кенгуру или зайцу, а скользить таким образом, чтобы центр тяжести тела перемещался параллельно земле. Соблюдение данного требования обеспечит устойчивость.





Рис. 7. Передвижение большими шагами



Рис. 8. Передвижение рывками

Скорость же дает быстрота переставления ног. Не забывайте ни на секунду о том, что руки должны прикрывать верхнюю и нижнюю части корпуса, не смотрите себе под ноги (обычная манера движения новичков!), ловите периферийным зрением то, что происходит по бокам. Наконец, подобно летчику-истребителю в кабине «ишака» или «яка» в годы

Отечественной войны, вовремя замечайте любые маневры у себя за спиной — если есть кому заходить в «хвост».

И еще. Неправильно поступают те люди, которые думают: «сначала я научусь правильно наносить удары, стоя на одном месте, и правильно ходить по залу, а потом начну соединять то и другое вместе». Практика показывает, что на том они и застревают. Проходят месяцы, даже годы, но ничего не меняется. Человек по-прежнему колошматит мешок не сходя с места, по-прежнему ходит взад-вперед с «ой-цуки» или «маэ-гэри». Где это видано, чтобы в уличной драке боец мог пройти по прямой линии, не меняя способ передвижения, хотя бы пять шагов подряд? Два шага, три максимум, и что-то надо уже менять — либо направление, либо манеру переставлять ноги, а чаще всего и то, и другое. Так что запомните: один-два-три шага, не более, затем происходит смена направления, стойки, ритма.

**ПЕРЕДВИЖЕНИЕ РЫВКАМИ.** Рывок — это резкое перемещение вперед, назад, в стороны (вперед чаще всего) на расстояние, равное двум большим шагам (т.е. на метр-полтора). Обычно рывок применяется для ударов ногами по нижнему и среднему уровню, реже — для ударов руками.

Техника рывка вперед выглядит следующим образом: из защитной стойки делаете небольшой шаг вперед той ногой, что стоит впереди (как при движении мелкими шагами). Сразу же вслед за этим шагом быстро подтягиваете вплотную к ступне передней ноги ступню задней (как будто хотите подтолкнуть ее) и в тот момент, когда подшагивание заканчивается, выбрасываете вперед переднюю ногу и вместе с ней все тело — либо в ударе ногой, либо в выпаде для удара рукой в момент постановки стопы на землю. Таким образом, рывок — это мгновенный набор ускорения с вложением в удар (или уход) инерции всего тела (рис. 8). Особенно хорош рывок для боковых ударов ступней в колено, голень, пах, хотя и многие другие удары, в том числе руками, тоже отлично «проходят» в рывке.

Уход рывком назад выполняется аналогично, но из атакующей стойки и в обратной последовательности. Иными словами, схема действий в том и другом случае такова: мелкий шаг ногой, являющейся передней по отношению к направлению движения, подшаг к ней задней ногой и, как развитие этого подшага, выбрасывание передней ноги с одновременным броском всего тела. Рывок должен осуществляться в основном по горизонтали, но, тем не менее, нельзя делать выпады на всю длину вытянутой задней ноги (типа выпада в фехтовании или «растянутой» дзэнкуцу-дачи в каратэ).

Данный вид передвижений довольно сложен, так как необходимо все три составляющих его элемента выполнять резко, слитно, точно, сохраняя при этом равновесие. Следовательно, требуется хорошая координированность, что достигается исключительно за счет упорного тренинга. Повторяйте рывки от 100 до 300 раз за одно занятие. Сначала контролируйте только работу ног. Через месяц-два добавьте к ногам еще и руки: на рывке для удара ногой — отвлекающее движение передней рукой, на выпаде — неожиданный удар кулаком либо основанием ладони в живот, пах, солнечное сплетение.

**ПЕРЕДВИЖЕНИЕ ПРЫЖКАМИ.** Особенности «прыгающих» шагов являются их внезапность для противника и быстрота смены позиции. В отличие от мелких и больших шагов и рывков, прыжки не требуют подтягивания второй ноги. Ведь прыжок — это короткий полет, когда на какой-то миг обе ступни оторваны от земли. А приземлился, и должен стоять как влитой, в защитной или атакующей стойке, смотря чего требуют обстоятельства. Надо — еще прыгнул, и еще, но без всяких пошатываний, без размахивания руками для удержания равновесия.

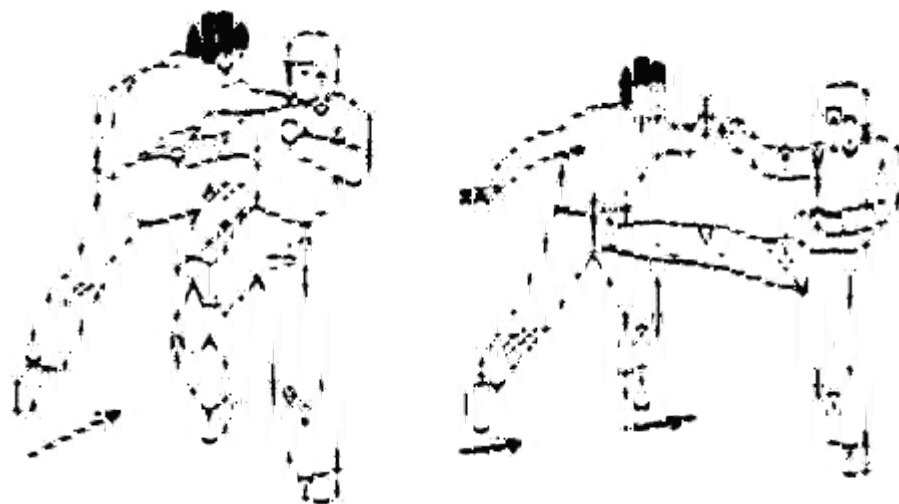


Рис. 9. Передвижение  
поскоками.

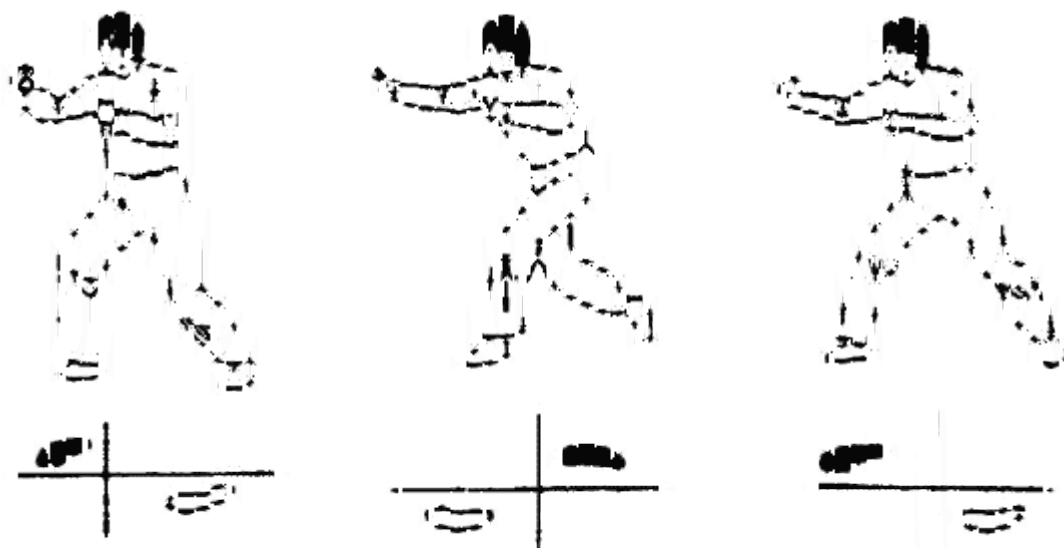


Рис. 10. Передвижение перебежками.

С помощью прыжков можно неожиданно атаковать самого, уходить от атак противника, сбивать его с ног всей массой тела, устремляться в контратаку. Прыгать довольно удобно по всем направлениям — четырем основным и четырем диагональным. Расстояние, покрываемое в одном прыжке, обычно не превышает большого шага (те же 50-70 см). Этот факт доказывает, что смысл прыжков именно в их внезапности и быстроте.

В уличных драках довольно часто приходится прыгать прямо на врага, чтобы сбивать его с ног, или «таранить» головой, локтем, коленом, ступней. Хороши прыжки и для уходов с линии атаки, для отступления прямо назад и назад — в сторону (рис. 9).

Самое главное, о чем следует заботиться, когда прыгаешь — это сохранение равновесия. Поэтому верх безумия прыгать там, где скользко, где земля вся в колдобинах либо чем-то захлавлена. Самих же способов прыгать существует довольно много. Я не буду разбирать их здесь, так как каждый боец должен сам подобрать опытным путем наиболее подходящие для себя.

**ПЕРЕДВИЖЕНИЕ ПЕРЕБЕЖКАМИ.** Этот способ, как и рывки, тоже относительно сложен, ибо требует хорошей координации и чувства ритма. Начинающие могут его не изучать. Известен в ряде стилей дзю-дзюцу (джиу-джитсу).

Назначение перебежек — это, во-первых, атаки ногами по нижнему или среднему уровню; во-вторых, резкие прорывы вперед-вправо либо вперед-влево; в третьих, более быстрое отступление назад-влево или назад-вправо, чем большими шагами. Со стороны перебежки выглядят довольно забавно, так как длина шагов небольшая, ноги переступают очень часто и с силой ударяют о землю (получается нечто вроде шуточного танца: топ-топ-топ). Однако как и в случае со стойкой готовности, смешного здесь мало: вихрем подлетая к противнику, вы с ходу (что называется «в темп») сильно бьете обутой ступней по его подъему, голени, колену, либо рукой в пах, в живот, под нижние ребра. Руки при этом способе передвижения пускают в ход только после удара ногой (см. рис. 10).

Специальные исследования показали, что движение перебежками как вперед, так и назад на расстояние от двух метров и дальше занимает на удар времени меньше, чем большими шагами. Следовательно, перебежки имеет смысл использовать тогда, когда цели нельзя достичь одним-двумя большими шагами, рывками либо прыжками. Отрабатывая этот способ, не заботьтесь о руках, но и не размахивайте ими, просто старайтесь держать их поближе к корпусу в обычном положении (одна выше, другая ниже). Все внимание надо сосредоточить на работе ног. Постепенно увеличивайте скорость, так как именно она составляет главное преимущество в данном случае. За одну тренировку можно делать до 200-300 перебежек во всех направлениях, с разнообразными ударами ступнями обеих ног.

## 6. ЗАЩИТА ОТ АТАК

*Каждый может взять то, что ему хочется. Пусть только помнит, что и за мелочи приходится платить полной ценой.*

**Ральф Эмерсон**

Защита от атак противника не имеет ничего общего с известным христианским принципом: «Если тебя ударили по правой щеке, подставь левую». Имеется в виду нечто иное — избегание атак противника, сведение к нулю их разрушительного потенциала. Это достигается с помощью уклонов, уходов, блокировки, стопорящих ударов. Такая защита является лишь одним из компонентов боя и обязательно сочетается с контратаками. Ведь главная цель наших действий заключается в том, чтобы за кратчайший промежуток времени надежно вывести из строя всех нападающих или обеспечить себе возможность бегства. Понятно, что достижение этой цели требует не столько пассивно-оборонительных, сколько активно-наступательных приемов.

Прежде, чем отрабатывать конкретные способы защиты, следует выяснить, какова ваша типичная реакция на угрозу.

Речь идет о непроизвольной (т.е. автоматической, естественной) реакции. Например, на вас внезапно бросилась большая собака. Что вы сделаете? Испуганно отшатнетесь назад, прикрывая тело руками? Громко закричите и угрожающе замахнетесь? Или хладнокровно шагнете навстречу, молча прикидывая, как бы получше схватить псину за горло? Ну, а теперь задумайтесь над тем, что вы сделаете в первую очередь, если на вас

нападет человек с ножом в руке?

Тип своей врожденной двигательной реакции на внезапную опасность следует знать для того, чтобы учитывать в процессе тренинга. Лучше идти от естественных побуждений тела, чем пытаться навязывать то, что ему совершенно чуждо. Предположим, ваш тип реакции — шаг назад с одновременным выставлением руки перед своим животом. Сам по себе он ни плох, ни хорош. Просто надо сочетать его с целесообразными действиями: делать шаг назад не по прямой линии, а под углом, уходя тем самым с линии атаки и создавая возможность контратаковать противника сбоку, когда тот «провалится» в пустоту. Руки следует «приучить» выполнять в этот момент мягкий блок, отклоняющий атакующую конечность нападающего в сторону, противоположную вашему уходу.

Полезно вообще задуматься над тем, какая тактика защиты вам больше по душе. Изматывание противника уклонами и уходами? Жесткая блокировка? Стопорящие удары по конечностям? Только учтите, что самая лучшая оборона — это нападение. Поэтому любой вариант самообороны необходимо отрабатывать с позиции данного принципа. В этой связи еще одно замечание. Приемы боя трудно описывать адекватно. Глазомер, быстрота реакции, координированность работы рук и ног, «взрывные» удары... Без таких качеств далеко не уедешь. Но как их показать на рисунках, как описать в тексте? И если даже удастся разложить какой-то прием на серию последовательных иллюстраций, простым рассматриванием картинок ничего не освоишь. Нельзя научиться плавать, сидя на берегу реки и бесконечно представляя в уме, как войдешь в воду и поплывешь. Надо сделать это реально! Так и в искусстве драки. Необходимо учиться практическим путем, пусть не на улице, а в зале с партнерами. Только тогда что-то поймешь...

Существуют следующие способы пассивной защиты: блокировка, стопорящие удары, уклонение, уходы, прием ударов на корпус. Кратко рассмотрим их.

**БЛОКИРОВКА.** Она бывает жесткой и мягкой. Жесткая — это остановка атакующих конечностей (или оружия, например палки) подставкой под удар своих собственных конечностей. Жесткая блокировка является самым плохим способом защиты. Во-первых, противник может просто сломать блокирующую руку или ногу, если производит удар с большой силой и скоростью. Во-вторых, при любом жестком соприкосновении атакующей руки либо ноги с блокирующей конечностью возникающие в этот момент вибрации все равно проникают вглубь тела обороняющегося и распространяются там по каналам нервной системы, по кровеносным и лимфатическим сосудам. В результате они оказывают разрушительное воздействие независимо от того, «прошел» ли удар в намеченную точку. В-третьих, жесткие блоки требуют фиксации блокирующей руки или ноги на какое-то время, поэтому они больше раскрывают тело, чем защищают его, особенно, если уровень технического мастерства обороняющегося невысок. Конечно, в безвыходной ситуации иногда приходится применять жесткую блокировку, однако это исключения, подтверждающие правило (см. рис. 11—12).

Цель мягкой блокировки — не остановить, а отклонить («сбить») атакующую конечность с ее первоначальной траектории. Такой метод требует значительно меньше мышечной силы, чем предыдущий и создает, к тому же, больше возможностей для контратак. Отклонять руки и ноги противника лучше всего круговыми (дугообразными) движениями кистей. Ударными поверхностями являются при этом основание кулака (или ладони) и нижняя часть ребра ладони (ближе к запястью). Хорошо тренированные бойцы отклоняют вражеские атаки не только открытой рукой, но и локтями, плечами, коленями. Надо отметить, что мягкая блокировка имеет такое название вовсе не потому, что она в самом деле «мягкая». Например, вы отклоняете ногу противника с линии атаки ударом локтя сверху — в сторону. Вряд ли ему покажется, что вы действовали мягко. Данный термин лишь обозначает используемый принцип: не перекрыть путь, а изменить направление движения (см. рис 13—15).

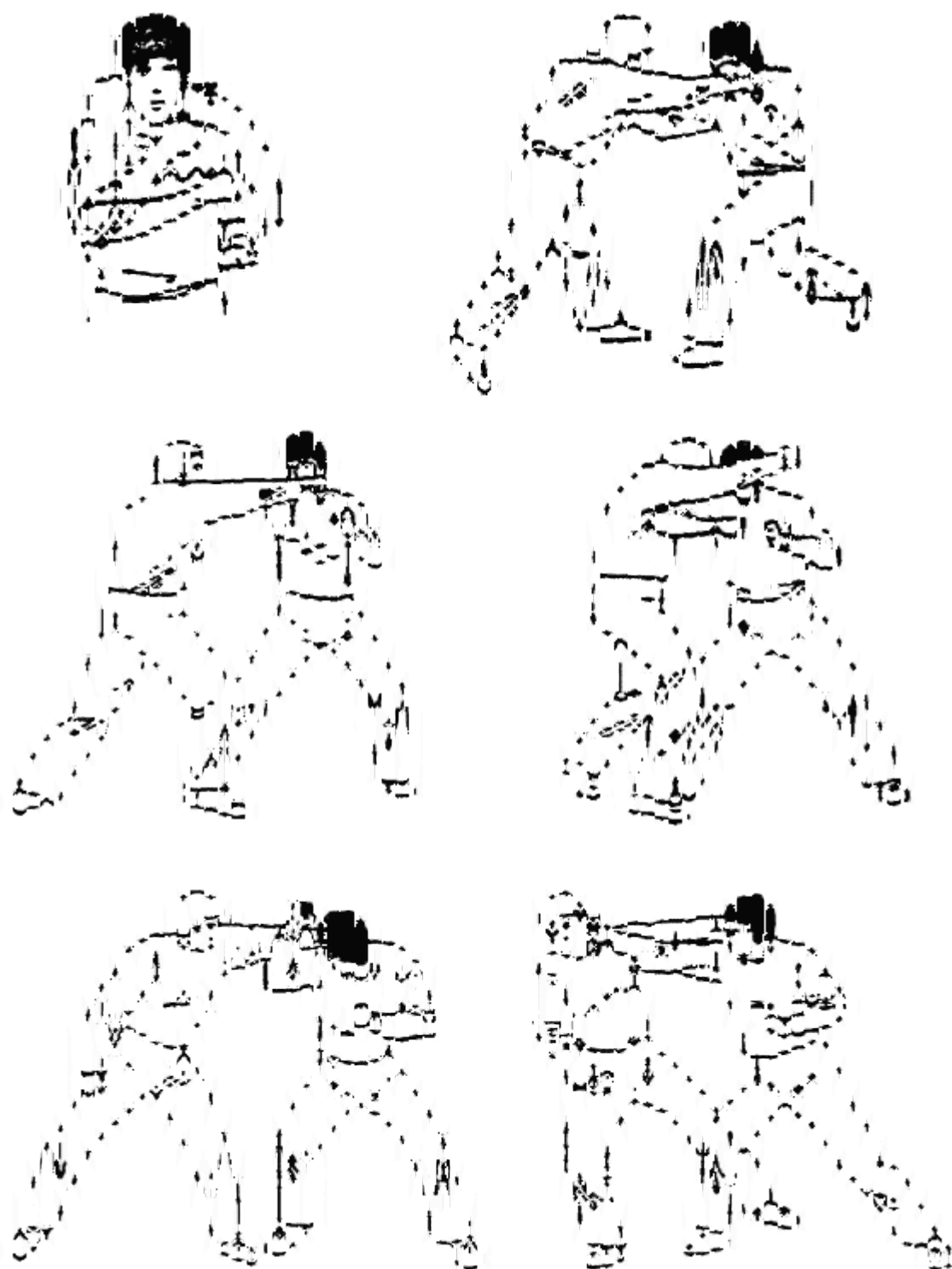


Рис. 11. Примеры жесткой облегающей (костякакам)

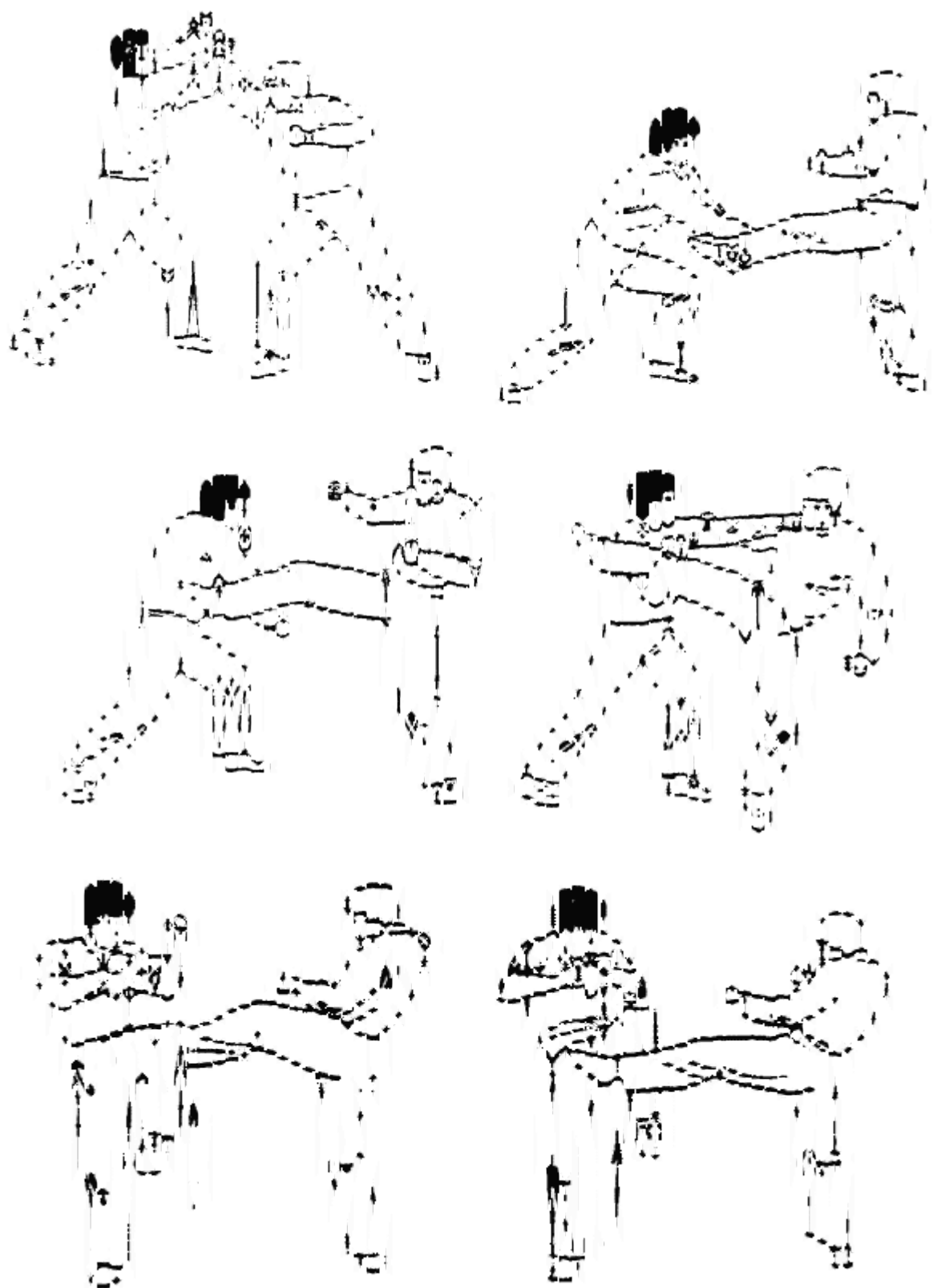


Рис. 13. Триммеры жесткой близкорезки

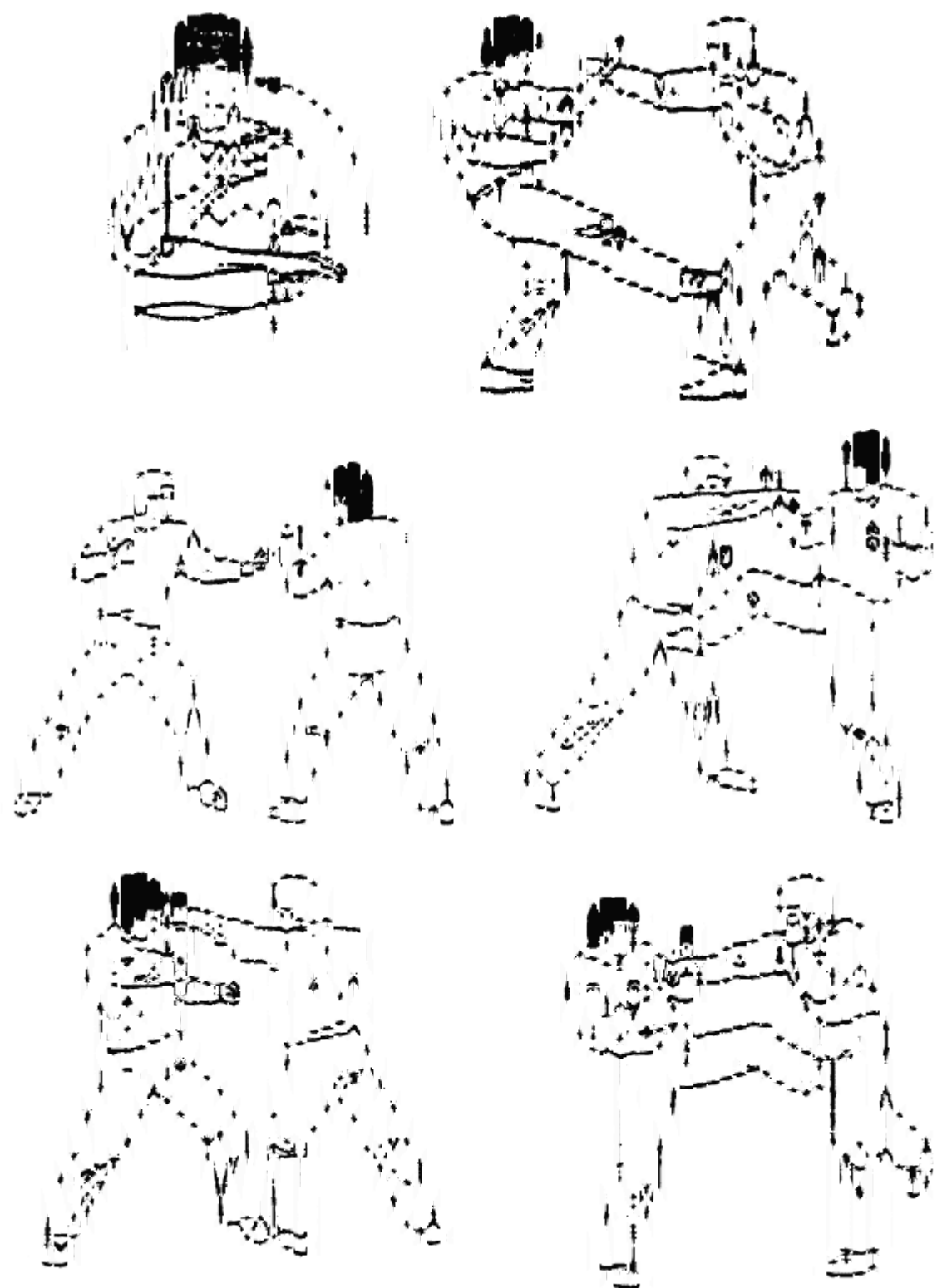


Рис. 11. Примеры работы с человеком (с контактом)



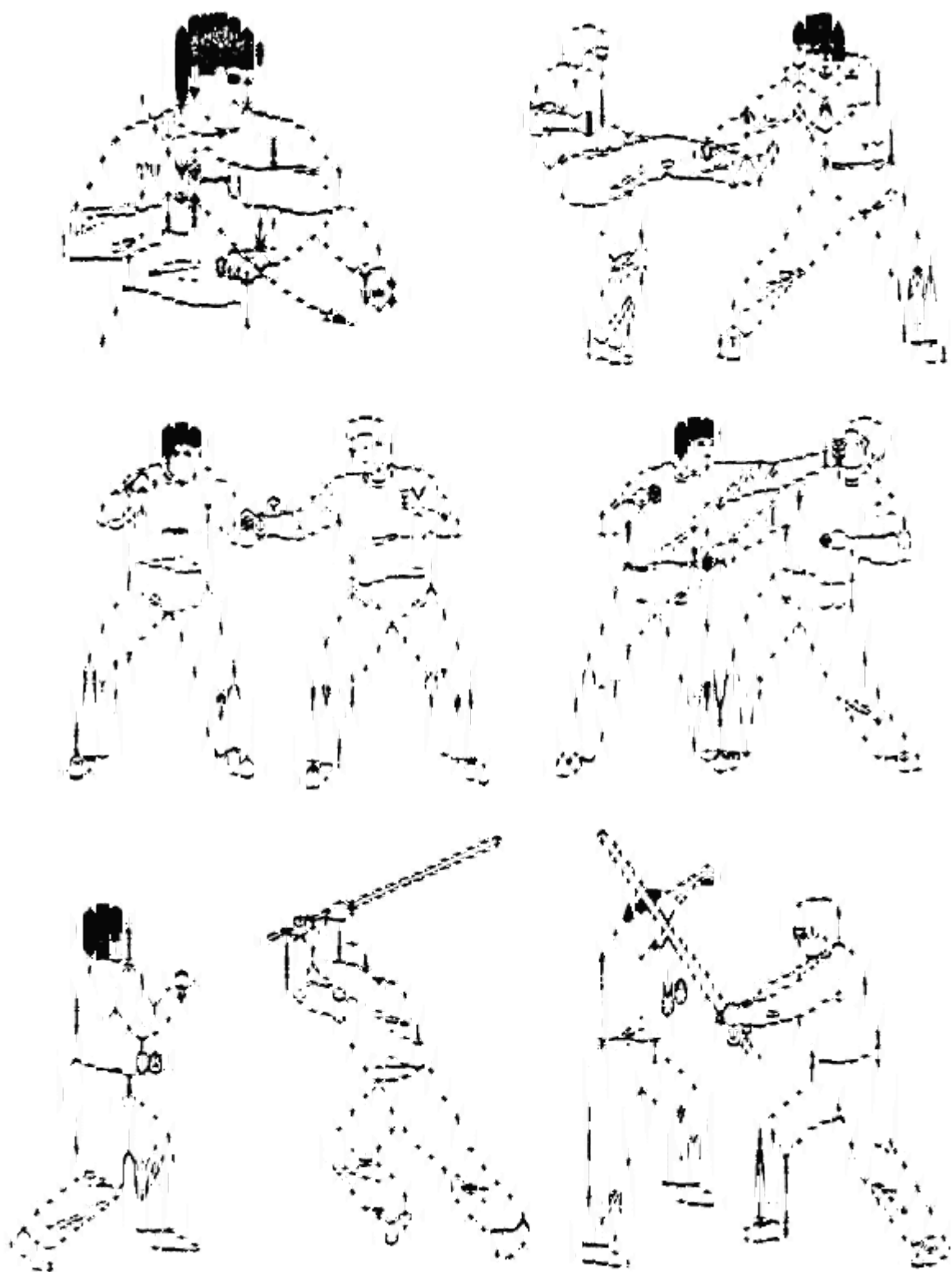


Рис. 14. Примеры мягкой отскоковки

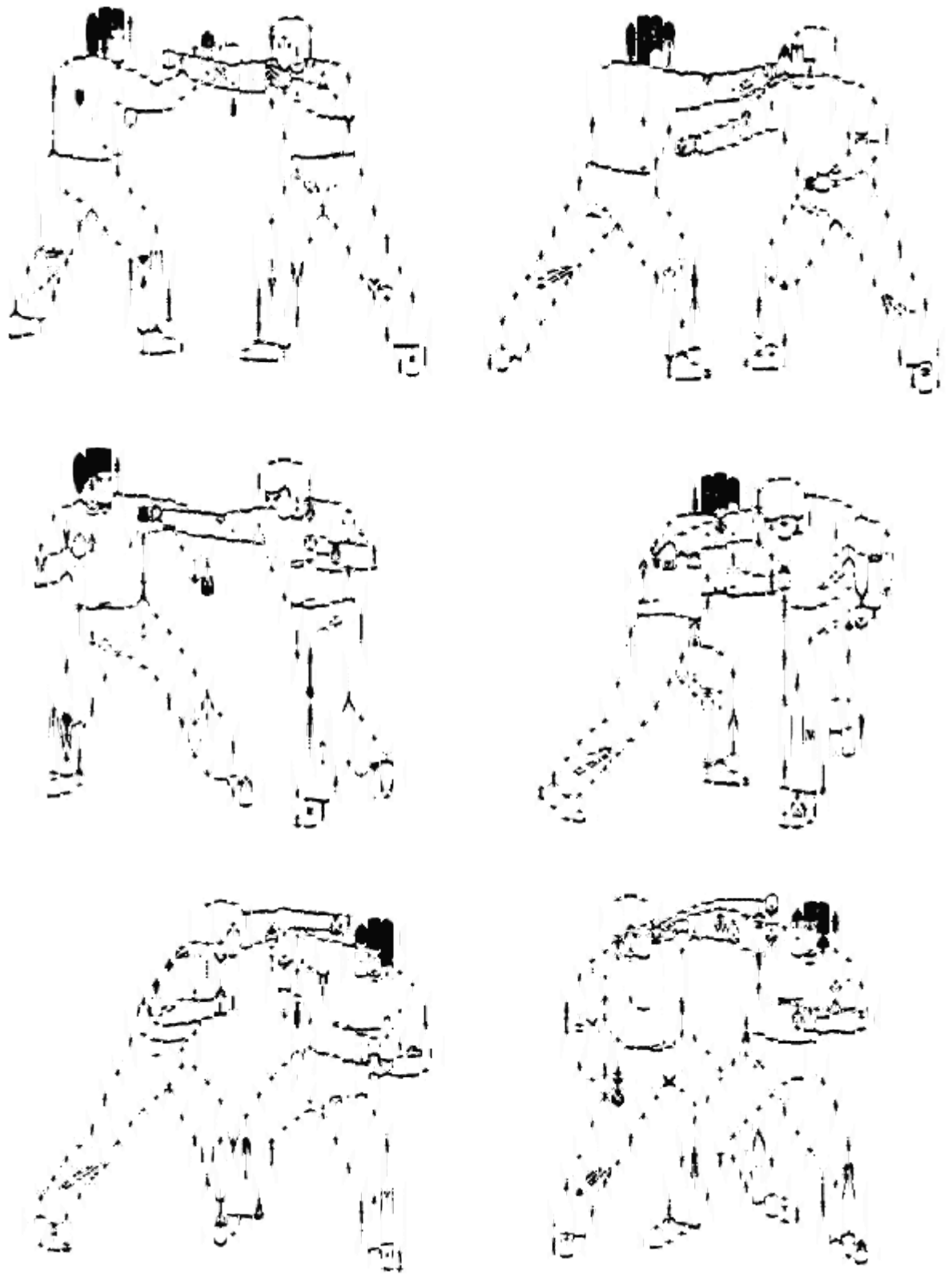


Рис. 15. Примеры мягкой блокаровки

Очень важный момент: надо учиться переходить с любого «мягкого» (т.е. отводящего) блока на захват атакующей конечности — для последующей контратаки.

**СТОПОРЯЩИЕ УДАРЫ.** Так называют удары, которыми встречают атакующие конечности противника, останавливая их в начальной фазе движения (см. рис. 16—17). Это нападение на нападающего, игра на опережение, на перехват инициативы. Позволю

себе для их характеристики прибегнуть к цитированию обширного фрагмента из книги Ю. Сенчукова. Лучше мне не сказать, так зачем «изобретать велосипед?»

Он пишет, что в бою «в первую очередь следует поражать не жизненно важные органы (сердце, печень, горло) — а уязвимые места рук и ног (суставы, нервные узлы, кости). Бить сразу в тело — все равно, что пытаться грабить банк, не убрав охрану— почти бесполезно. Также бесполезно пользоваться блоками спортивного каратэ — если рука не „убита“, она будет атаковать снова и снова. „Убив“ ногу противника, мы лишаем его не только возможности драться, но стоять и ходить. „Убив“ руку, мы открываем себе свободную зону поражения, беспрепятственно осыпая ударами незащищенный бок...

Цель для атаки вам «подает» сам противник. Используйте встречное движение — это самый простой вариант. Вложите в него полностью — удвоенное силой его же атаки, оно с легкостью разmozжит бицепс любого культуриста. Эффект будет такой, как будто бы ему отрубили руку — многие даже не в состоянии удержаться на ногах... Удар в конечность, кроме того, можно нанести с гораздо большей дистанции, чем та, которая требуется для атаки в голову или корпус. Таким образом, вы сможете начать бой на полметра раньше, чем ваш противник, желающий в силу сложившейся привычки бить в корпус или в голову...

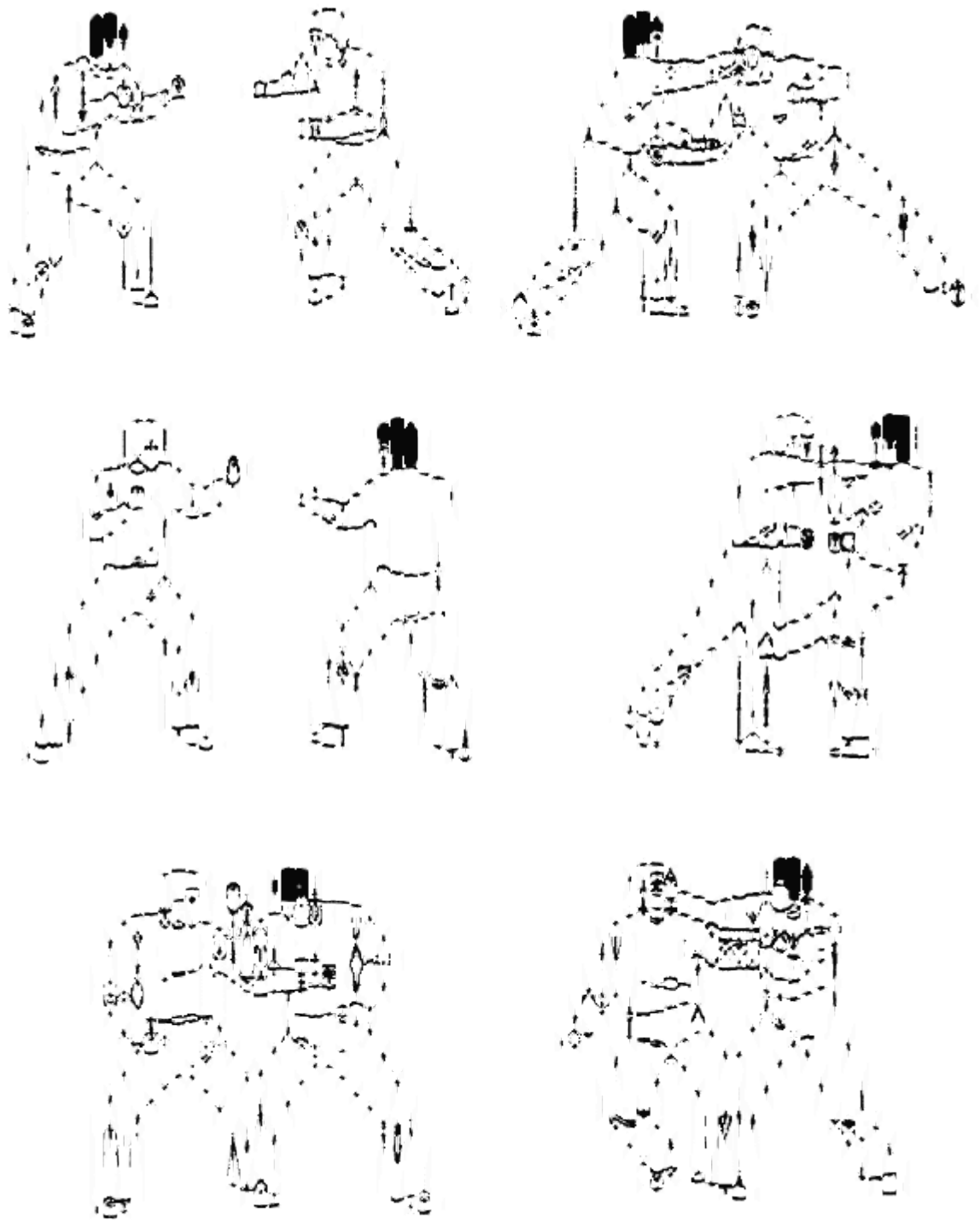


Рис. 16. Стоящие удары внешне мало отличаются от малой блохосонки



Рис. 17. Поммери ступорядку ударок

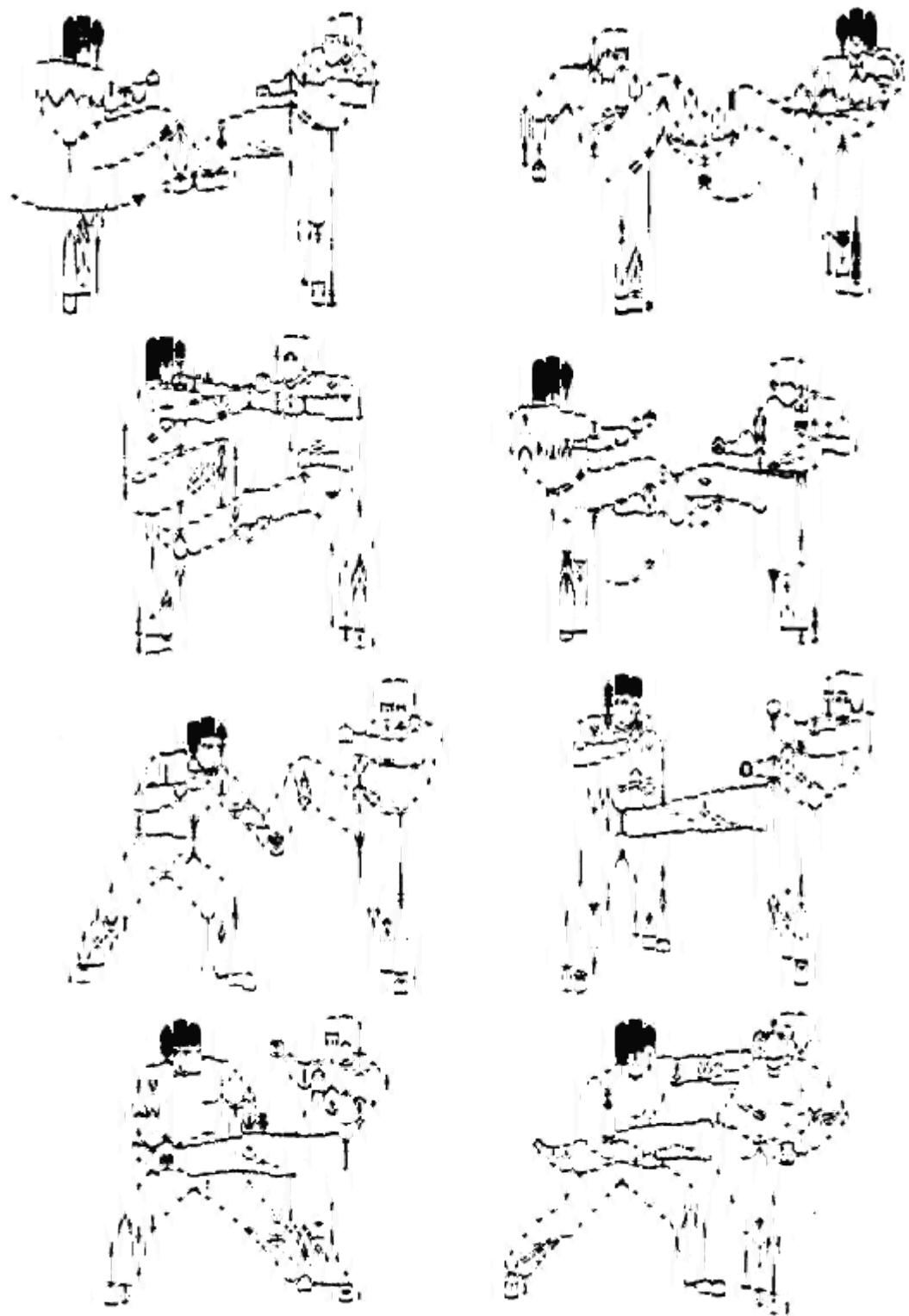


Рис. 18. Ладони являются одним из способов защиты от ударов как противника, так и требуют быстрой реакции координарованности и хорошей устойчивости

Атака в бьющую конечность создает еще и страх, нежелание вновь бить «обжегшейся» рукой или ногой»<sup>6</sup>...

**УКЛОНЕНИЕ.** Это повороты или наклоны корпуса и головы для того, чтобы удар

<sup>6</sup> Сенчуков Ю. Ю. Дайцесу — искусство пресечения боя, с. 49.

противника прошел почти вплотную, но все же мимо цели. Положение ступней на земле при этом не меняется, стойка после выполнения уклона остается прежней (рис. 19, 21). Если боец владеет техникой уклонов, значит, он во многом уже обезопасил себя и существенно экономит свои силы. Кроме того, уклоняясь от атаки, вы не просто остаетесь в зоне, удобной для нанесения ответного удара, но и получаете возможность провести его в незащищенный участок тела раскрывшегося противника. Типичным примером уклона является боксерский «нырок» под удар рукой в голову. Уклоны путем поворотов чрезвычайно популярны в школах А.Л. Кадочникова и А.И. Ретюнских, правда, они предпочитают называть их «скручиваниями» (рис. 23, а). Уклоны, как правило, дополняются блокировкой, а сразу за ними следует контратака.

**УХОДЫ.** Это избегание атак противника за счет шага или отскока прыжком (рис. 20—22).

Основные варианты уходов следующие:

- ◆ назад по прямой линии либо под углом к линии атаки;
- ◆ в сторону по прямой линии, обычно с наклоном корпуса;
- ◆ вперед под углом к линии атаки.

Каждый из этих вариантов имеет свои преимущества и недостатки. Вы сами должны подобрать то, что в наибольшей мере подходит именно вам. От себя могу отметить следующее. Во-первых, нежелательно отступать назад по прямой линии, так как через два-три шага вас обязательно «достанут». Поэтому лучше уходить отскоком (шагом) назад — в сторону, наружу от атакующей конечности (чтобы предохранить себя от возможного удара другой рукой или но гой). Во-вторых, ближний бой лучше дальнего, так как лишает атакующего многих преимуществ. Следовательно, лучше всего уходить с линии атаки шагом вперед — в сторону. Но подобное действие требует преодоления инстинкта самосохранения, побуждающего нетренированного человека двигаться назад, а не вперед. Вывод понятен: выработка навыка идти на сближение невозможна без упорной целенаправленной тренировки с партнерами.

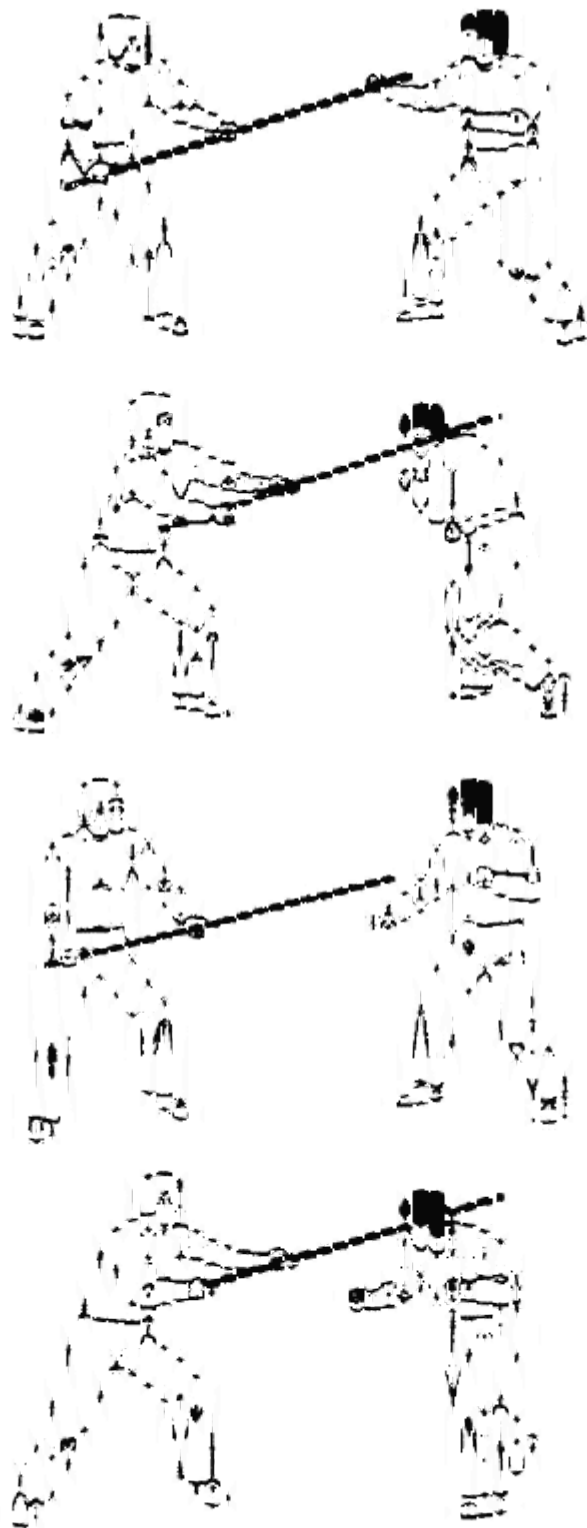


Рис. 19. Излоны положения ступней на земле не меняются, переносится только вес тела и наклоняется корпус



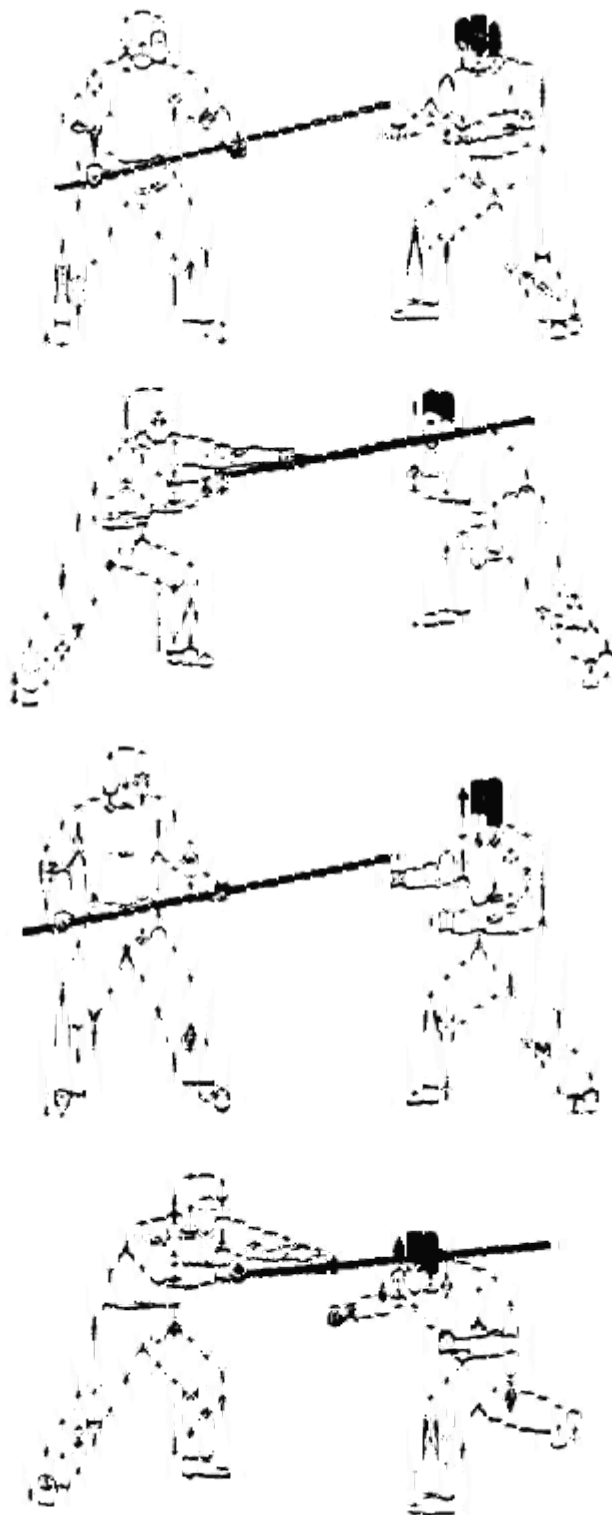


Рис. 20. Уходя (корпус наклоняется), нога делает шаг.  
Наша нога в сторону от линии атаки.

Я не утверждаю, что отступать назад нельзя ни при каких обстоятельствах. Например, к вам подошли трое, один из них достал нож, другой замахнулся бутылкой. И тут вы инстинктивно, не думая, сделали шаг или два назад. Значит, так и надо. Вопрос в другом: есть ли куда отступать дальше? Очень часто некуда. Значит, отступление надо использовать для того, чтобы заставить противника «открыться», чтобы «поймать» его на удар, или для того, чтобы резко броситься куда-то в сторону наутек.

Уходя, избегайте делать скрестные шаги, оставляя одну ногу вытянутой в сторону

противника, опускаться вниз на колено. Отрабатывать технику уходов и уклонов лучше всего в спаррингах. Если спарринг-партнера нет, заменяйте его раскачивающимися предметами (боксерскими грушами, досками, мешками с песком), подвешенными на разной высоте. Очень полезным упражнением является работа с шестом (его длина — ваш рост плюс ширина ладони), на который одет мягкий наконечник. Шест может держать любой человек, например, подросток. Он атакует вас на всех уровнях прямым уколом, а вы отвечаете скручиваниями торса вокруг оси, отводящими блоками, уходами с линии атаки. Работайте сначала медленно, потом быстрее и старайтесь совмещать свои защиты с шагом к противнику, с обозначением ударов, бросков, захватов.

Ознобишин отмечал, что «самое трудное — это **ВОВРЕМЯ** уклониться от удара или отпарировать его; обычно поднимают руку для парирования чересчур рано, а потому удар противника минует руку и попадает в цель; поэтому помните, что существуют только два средства получить удар противника: первое заключается в том, чтобы совсем его не парировать, а второе в том, чтобы парировать его слишком рано»<sup>7</sup>.

---

<sup>7</sup> Ознобишин Н.Н. Искусство рукопашного боя, с. 91.



а)



б)



в)

Рис. 27. Угловые и удары (с контратаками): а) прямо назад, б) прямо в сторону, в) по диагонали в сторону назад.



21



22



23

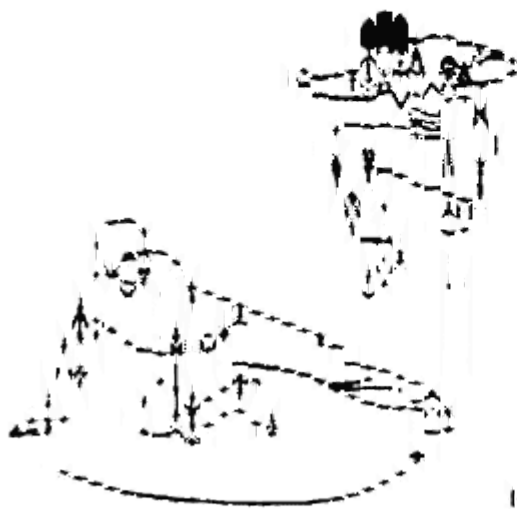


Рис. 22. Уклоны и уклоды (с контактами):  
 а) по диагонали вперед — в сторону; носком наружу и внутрь;  
 б) трифазным



Рис. 23. а) Уклонение от  
такого скорняцкого кобпу-  
са, с мягкой отскокилкой.  
б) Уход от подосады  
прыжком вверх.

а)



б)

**ПРИЕМ УДАРОВ.** Умение «держать удар» даровано некоторым людям природой. Оно связано с большой массой, крупными мышцами, пониженной болевой чувствительностью. Но большинство из нас имеет среднее, а то и хрупкое телосложение. Редко кому удастся выдержать без особых последствий «прямое попадание» ногой в живот, кулаком в челюсть, ребром ладони по предплечью. И вообще, чем подставлять свое тело под удары, безопаснее увернуться. К сожалению, это удастся не всегда. Именно поэтому необходимо готовить себя к тому, что отдельные удары обязательно пройдут.

Нельзя допустить, чтобы хотя бы один из них стал для вас роковым.

В боевых искусствах Востока существуют традиционные методы закалки тела. К их числу относятся такие, как набивка, обкатка, жесткий массаж, дыхательно-энергетические упражнения (китайский цигун, вьетнамский кхиконг), обработка кожи специальными составами. Однако все подобные методы требуют много времени и квалифицированного руководства. Поэтому в наших условиях следует ограничиться смягчением ударов за счет податливости тела (повороты головы, скручивания корпуса, отклонение его по направлению удара). Кроме того, очень важно научиться терпеть боль. То и другое отрабатывается в процессе спаррингов в жесткий контакт.

А вообще говоря, пассивная защита имеет большое значение для маневренного парного поединка в спорте, но не для уличной драки. На «улице» требуется умение кончать дело одним-двумя ударами, оказывающимися для противника неожиданными благодаря какой-нибудь хитрости, отвлекающей его внимание. Если же пытаться там плести кружево уклонов и финтов, то не успеешь оглянуться, как тебя впечатают в асфальт.

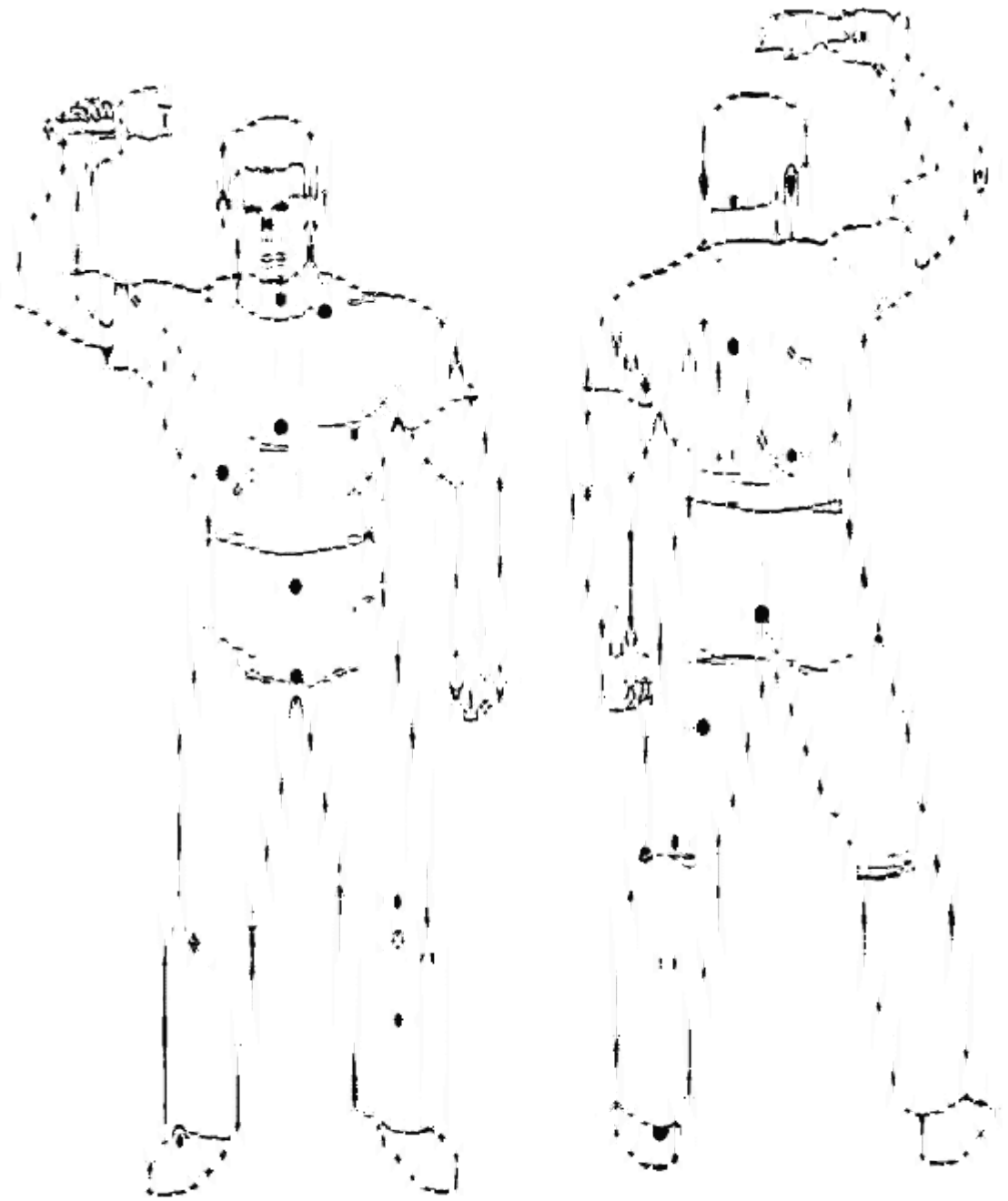


Рис. 14. Наиболее уязвимые точки человеческого тела

## 7. УЯЗВИМЫЕ ЗОНЫ ТЕЛА

*Я люблю храбрых; но недостаточно быть рубакой, — надо также знать, кого рубить!*

**Фридрих Ницше**

Общеизвестно, что сильный удар рукой или ногой вызывает резкую боль и

обширный кровоподтек в любой части тела. Однако в жестокой драке (особенно с несколькими противниками), неприцельные удары по площадям являются недопустимой роскошью. Ознобишин утверждал по этому поводу следующее: «Стратегия серьезного боя не преследует задачи сделать просто „больно“ противнику: если последний опасен, то эффект боли вызовет лишь отчаяние и злобу, которые удесятерят его силы. Стратегия требует привести противника в состояние невозможности сопротивляться».<sup>8</sup>

Следовательно, целями для ваших ударов должны становиться не лишь бы какие, а наиболее уязвимые места человеческого тела. Это нервные узлы, крупные кровеносные сосуды, хрупкие кости, суставы. Их поражение — с одной стороны — не требует большой силы, с другой — неизбежно влечет существенные последствия. Таковыми могут быть: болевой шок; полубормочное состояние (то, что в боксе называют «гrogги»); потеря сознания; механическая травма (вывих, перелом, кровотечение, разрыв мышц или связок); смерть. В результате противник теряет способность продолжать бой на период времени от нескольких секунд до бесконечности.

Прежде, чем продолжить рассмотрение данного вопроса, хочу сделать два уточнения. Во-первых, я говорю здесь об ударах конечностями, а не оружием. Ведь для поражения колющими, режущими, рубящими предметами наше тело уязвимо в любом месте от макушки до пяток. Во-вторых, я пока веду речь только об ударах и не касаюсь таких способов воздействия как укусы, щипки, выкручивания, рычаги.

Среди специалистов нет единого мнения об общем количестве уязвимых мест на человеческом теле. Например, китайские мастера выделяют около 200 нервных точек, обладающих повышенной чувствительностью к тычкам и нажатиям пальцами. Специфика подобной техники в том, что воздействие на эти точки требует минимальных усилий, зато дает максимальные результаты: человек испытывает сильную боль, или же его руки и ноги словно парализует, либо он мгновенно теряет сознание.

Казалось бы, чего еще желать?! Выучи расположение двух-трех десятков таких точек, научись попадать в них пальцами обеих рук, и дел в шляпе! Станешь очень опасным субъектом. Однако не так все просто. Во-первых, большинство нервных точек, уязвимых для поражения пальцами, почти всегда прикрыто одеждой. Пробить пальцем куртку, плащ или пальто, вязаный свитер, плотные джинсы под силу только тем, кто прошел специальную тренировку. Во-вторых, для поражения даже голого тела тоже надо иметь хорошо закаленные («набитые») пальцы, иначе их вывих либо перелом гарантирован. В-третьих, в ходе уличной потасовки ее участникам обычно не удастся мгновенно определять точное расположение этих точек, так как положение торса и конечностей каждого из бойцов непрерывно меняется, да и внимание их рассеяно.

Где же выход? Он в том, чтобы атаковать не микроскопические нервные точки, а достаточно обширные зоны тела и делать это более массивным оружием, чем пальцы. Что касается таких зон, то разрушительные последствия вызывает попадание в любую точку по всей их площади. Под «массивным» оружием я подразумеваю основание и ребро ладони, локоть, колено, ступню, голову, кулак, а также пальцы, но собранные вместе наподобие клюва или ножа.

Путем сведения воедино таблиц, перечней и анатомических схем из наставлений по рукопашному бою для подразделений спецназначения я выделил 30 «мишеней», которые указываются чаще других, и разрушительное воздействие на которые в самом деле не требует особой силы: достаточно той, что присуща подростку 14-15 лет.

Эти мишени располагаются в порядке, определяемом степенью их доступности. Самая уязвимая часть тела, конечно, голова, но до нее добраться труднее, чем до ног или паха, особенно если противников несколько и они выше ростом (а я беру за основу именно такую ситуацию). Поэтому последовательность выбора целей для атаки является следующей: ноги от ступней до колен, центральная линия корпуса спереди, корпус по

---

<sup>8</sup> Ознобишин Н.Н. Искусство рукопашного боя, с. 78.



бокам, голова, центральная линия корпуса сзади, руки.

Если же вы вооружены, то мишенью номер один становятся руки. Объяснение здесь простое. Что бы ни пытался сделать с вами агрессор, он делает это руками — хватает ими, толкает, бьет, душит, размахивает ножом или палкой... Следовательно, раздробив ему пальцы, сломав предплечье, глубоко разрезав либо проткнув тыльную часть ладони, вы надежно выведете его из строя. Однако без оружия причинить сколько-нибудь серьезный ущерб рукам нападающего вряд ли возможно, если только вы не мастер спорта по самбо. Например, удалось поймать на захват массивное предплечье гориллоподобного «амбала». Попробуйте сломать его «одним резким движением», как рекомендуют авторы некоторых пособий: сил не хватит...

Итак, перечислю зоны поражения, объединяющие упомянутые выше 30 мишеней (вместе с парными их будет больше, не 30, а 45):

- 1) голеностопный сустав — голень;
- 2) коленный сустав;
- 3) промежность — низ живота;
- 4) солнечное сплетение — сердечное сплетение;
- 5) межключичная впадина — горло — подбородок;
- 6) подреберье — ребра;
- 7) ключица — боковая часть шеи;
- 8) верхняя губа — основание носа;
- 9) переносица — глаза;
- 10) висок — ухо;
- 11) затылок — седьмой шейный позвонок;
- 12) между лопаток — центральная часть позвоночника;



Рис. 23. Поражение локтевого сустава



Рис. 24. Поражение предплечья («костячки»)



Рис. 25. Поражение коленного сустава

- 13) поясница — почки;
- 14) локоть — подмышечная впадина — плечо;
- 15) пальцы.

Что касается некоторых других участков тела, нередко называемых «уязвимыми», то они, на мой взгляд, не соответствуют главному требованию — вызывать при поражении сильную боль и выводить человека из строя хотя бы на несколько секунд.

Рассмотрим теперь те последствия, которые имеют место в результате ударов конечностями по перечисленным здесь мишеням.

## 1. ГОЛЕНОСТОПНЫЙ СУСТАВ («ПОДЪЕМ» СТОПЫ)

Поражается «топчущим» ударом ноги сверху вниз, либо «футбольным» ударом в горизонтальной плоскости спереди или сбоку. Лучше, чтобы атакующая нога была при этом в обуви. Это место почти у всех людей очень чувствительно, потому что с детства оно защищено обувью, а мышечного прикрытия здесь нет (рис. 25).

Относительно слабые удары по голеностопному суставу вызывают острую боль и лишают противника возможности активно работать ногой. Более сильное воздействие ведет к разрушению малых костей стопы, вызывает трещину, а то и перелом нижнего конца берцовой кости (малой или большой, в зависимости от того, с какой стороны наносится удар). Сильный удар сзади на уровне подъема стопы разрывает ахиллово сухожилие, если атакуемая нога находится под нагрузкой в это время и не отлетает вперед.

## 2. ГОЛЕНЬ («КОСТОЧКА»)

Расположенные здесь две берцовые кости (малая и большая) почти не прикрыты мышцами, поэтому боль от удара по ним пронзает все тело, словно электрический разряд. Атаковать голень можно как внутренней (при «футбольном» ударе), так и внешней (при боковом ударе) стороной стопы, лучше всего жестким ребром своей обуви. Впрочем, можно бить и пяткой (каблуком), и подошвой (рис. 26). Только не бейте по голени носком, так как он может соскользнуть и тогда удар не причинит противнику существенного вреда.

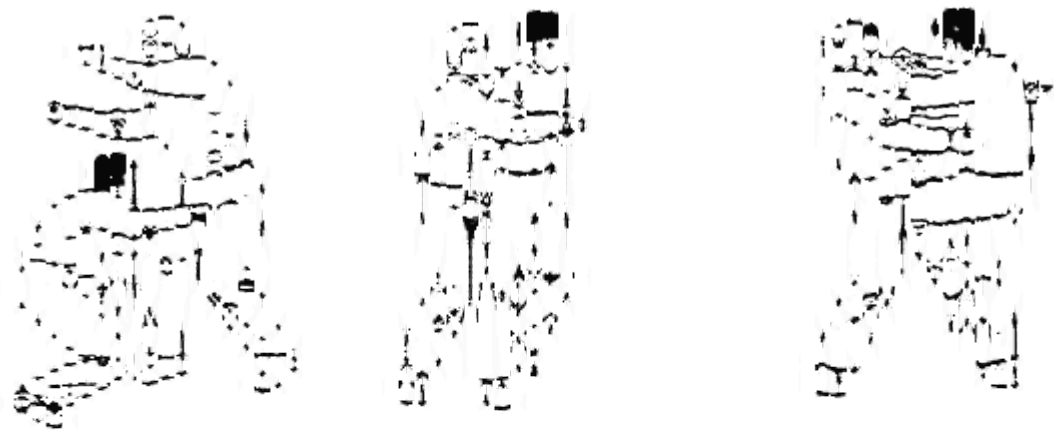


Рис. 28. Положение голени (проксимости)



Рис. 29. Положение нижней части голени (диста)

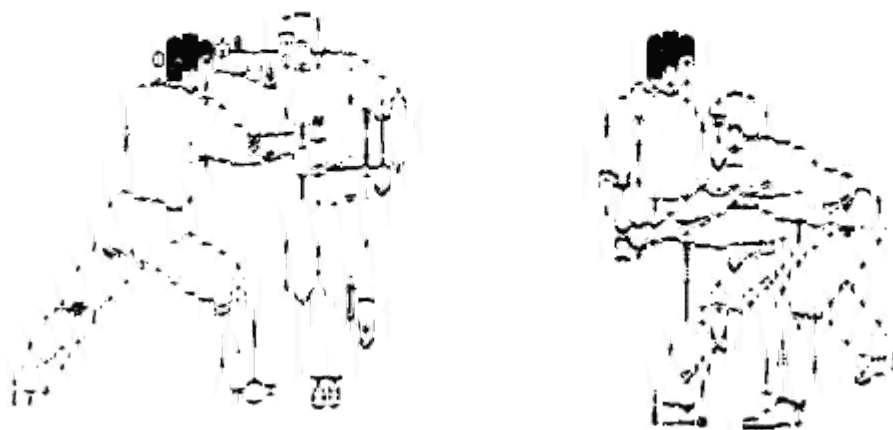


Рис. 30. Положение «коленища» нервного сплетения

Относительно слабые удары по голени вызывают острую боль и огромный кровоподтек, повреждают надкостницу. Сильное воздействие влечет болевой шок вплоть до потери сознания, трещину или перелом кости.

Направление ударов по голени преимущественно спереди или сбоку. Атака сзади по ноге, нагруженной в этот момент весом тела, может вызвать временный паралич икроножной мышцы.

### 3. КОЛЕННЫЙ СУСТАВ

Однозначно считается всеми специалистами, что колено — наилучшая мишень для ударов ногами в нижнем уровне. По нему удобно бить со всех сторон, любой частью стопы, под любым углом (сверху вниз, снизу вверх, по горизонтали), любым движением — толчковым, маховым, топчущим (рис. 27).

Относительно слабые удары по колену вызывают острую боль и заставляют противника умерить свой пыл. Более сильное воздействие ведет к разрыву коленных связок, раздроблению хрящей, вывиху либо перелому костей, образующих суставное сочленение. Нередко человек становится после этого инвалидом. Удар средней силы сзади (в подколенный сгиб) тоже сопровождается острой болью и частичным разрушением сустава.

#### 4. ПРОМЕЖНОСТЬ (ПОЛОВЫЕ ОРГАНЫ)

Удар по этой мишени можно производить чем угодно — носком и подъемом стопы, пяткой, коленом, кулаком, ребром и основанием ладони, сжатыми вместе кончиками пальцев (рис. 28). Можно даже не бить, а просто сильно схватить половые органы рукой и рвануть их на себя — в сторону. Однако данное место мужчины оберегают с детства. Все мы склонны чисто рефлекторно прикрывать свою промежность рукой или бедром при попытке атаковать ее. Поэтому атака сюда проходит только с отвлечением внимания противника, например, хлещущим ударом руки по глазам.

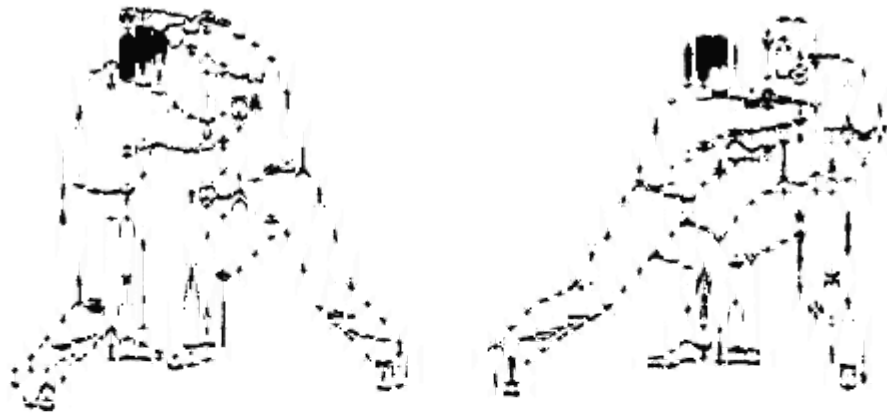


Рис. 31. Поражение сердечного нервного сплетения



Рис. 32. Поражение межреберной ветви (кожная)



Рис. 33. Поражение плеча (адамона плеча)

Даже легкое воздействие на расположенный в половых органах сосудисто-нервный пучок вызывает острую боль и на несколько десятков секунд выводит из строя. Более сильные удары влекут за собой болевой шок вплоть до потери сознания и гарантируют тяжелую травму с внутренним кровотечением.

#### 5. НИЗ ЖИВОТА (РАЙОН ЛОБКА)

В нижней части живота нет мышечной брони, а внутри брюшной полости находятся многочисленные нервно-сосудистые сплетения. Удар сюда лучше производить носком

обуви, коленом, кулаком, кончиками сжатых вместе пальцев (рис. 29).

Относительно слабый удар в нижнюю часть живота сопровождается сильной болью и полуобморочным состоянием. Более сильное воздействие вызывает болевой шок вплоть до потери сознания, внутреннее кровотечение, перелом лобковой кости либо разрыв мочевого пузыря.

#### 6. СОЛНЕЧНОЕ НЕРВНОЕ СПЛЕТЕНИЕ («СОЛНЫШКО»)

Оно расположено прямо внизу от мечевидного отростка грудной кости. Бить по нему удобно локтем, коленом, кулаком, основанием ладони, вторыми фалангами пальцев, сжатых на манер так называемой «лапы дьявола» (рис. 30). У «качков», обросших мощной мускулатурой, пробить солнышко трудно, но даже они не могут держать свой пресс постоянно напряженным. На вдохе мышцы живота расслабляются и эта мишень открывается для поражения.

Относительно слабый удар в солнечное сплетение вызывает острую боль, временную остановку дыхания, рефлекторное торможение работы сердца, падение кровяного давления и, как следствие, полуобморочное состояние. Человек сгибается пополам, на одну-две минуты теряет способность двигаться. Сильный удар влечет удушье, потерю сознания и даже смерть, если он был направлен снизу-вверх.

#### 7. СЕРДЕЧНОЕ НЕРВНОЕ СПЛЕТЕНИЕ («СЕРДЦЕ»)

Эта мишень располагается чуть ниже левого соска. Все сказанное в отношении «солнышка» справедливо и здесь. Добавлю только, что при сильном ударе в область сердца оно может остановиться и тогда мгновенно наступит смерть. Знать об этом необходимо, так как сердечное нервное сплетение более уязвимо, чем солнечное (рис. 31).

#### 8. МЕЖКЛЮЧИЧНАЯ ВПАДИНА («ЯМКА»)

Она находится ниже кадыка (так называемого «адамова яблока»), между ключиц. Мышц здесь никаких нет, поэтому даже слабый удар травмирует трахею, что сопровождается сильным кашлем, слезами, ощущением удушья. Сильное воздействие вызывает горловое кровотечение, остановку дыхания, потерю сознания и нередко смерть, особенно, если удар производился каким-то предметом: концом палки, шариковой авторучкой и т.п. (рис. 32).

Удары в межключичную впадину лучше всего наносить «клювом» из собранных вместе пальцев, или большим пальцем. В некоторых ситуациях, например, если вы оказались на земле под нападающим, атака «ямки» между ключиц может оказаться вашим единственным шансом на спасение.

#### 9. ГОРЛО (КАДЫК, АДАМОВО ЯБЛОКО)

Имеется в виду щитовидный хрящ гортани, выступающий вперед из-под кожи. По нему бьют ребром ладони, ее основанием (если голова запрокинулась вверх), кулаком типа «лапа дьявола», а также вилкой, образованной отогнутыми в противоположные стороны большим пальцем и остальными (рис. 33).

Легкий удар вызывает острую боль и удушье. Сознание, как правило, сохраняется, но противник теряет способность к активным действиям на период времени от пятнадцати-двадцати секунд до минуты. Более сильное воздействие влечет обильное кровотечение изо рта, болевой шок и потерю сознания, либо перелом щитовидного хряща, разрыв дыхательного горла и смерть.



Рис. 34. Поражение подбородка



Рис. 35. Поражение ребра



Рис. 36. Поражение подреберья  
(слева — селезенка, справа — печень)

#### 10. ПОДБОРОДОК (ЦЕНТР НИЖНЕЙ ЧЕЛЮСТИ)

Основные способы поражения этой мишени таковы: удар кулаком снизу-вверх, прямо под нижнюю челюсть («аперкот»), удар локтем сбоку или снизу и, наконец, короткий прямой удар основанием ладони с направлением траектории движения в макушку (рис. 34). Последний из трех самый лучший. Если вы проводите его точно по центру, легко и расслабленно, собравшись лишь в последнее мгновение, то он



воздействует на мозжечок и валит с ног самого могучего «качка». Пытаясь же бить в подбородок кулаком, вы можете сломать себе руку в запястном суставе.

Выражаясь научным языком, при ударе в подбородок происходит сотрясение вестибулярного аппарата и временно угнетается деятельность сердечно-сосудистой системы по обеспечению мозга кислородом. То и другое, вместе взятое, вызывает обморок. Кроме того, иногда от такого удара человек сильно прикусывает зубами язык.

#### 11. РЕБРА (ПЕЧЕНЬ И СЕЛЕЗЕНКА)

Как известно, у человека есть 12 пар ребер. Из них 7 пар называются верхними, а 5 — нижними, или ложными. С правой стороны тела за нижними ребрами находится печень, с левой стороны — селезенка. Удары по нижним ребрам наносят чем угодно: коленом, ступней, локтем, кулаком, основанием и ребром ладони, только не пальцами (рис. 35).

В результате ушиба ребер при относительно слабых ударах человек испытывает острую боль, у него рефлекторно происходит мгновенный выброс крови как из печени, так и селезенки. То и другое выводит его из строя на некоторое время. При более сильном ударе могут сломаться два-три ребра, что само по себе затрудняет дыхание и движения. Но гораздо существеннее то, что от сильного удара происходит разрыв печени или селезенки. А поскольку оба этих органа содержат большое количество крови (являются своего рода «кровяными депо»), постольку дело может кончиться смертью.



Рис. 37. Поражение: (плотницы)

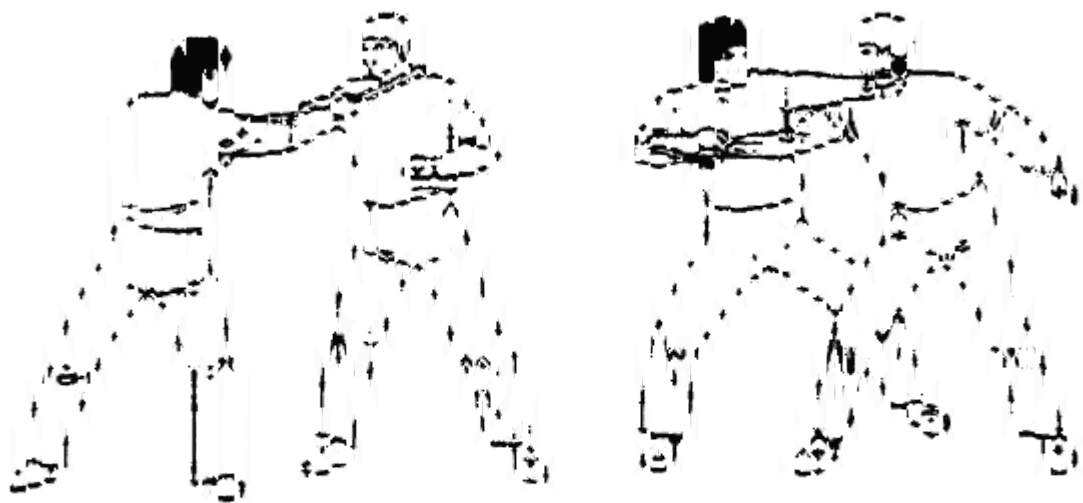


Рис. 38. Поражение шеи сбоку  
(сонной артерией)

## 12. ПОДРЕБЕРЬЕ

Так называется участок тела ниже ложных ребер. Удар в эту область, направленный по прямой линии от правого или левого бока внутрь тела, вызывает интенсивные болевые ощущения и внутреннее кровотечение. Это связано с тем, что в прилегающих к бокам районах брюшной полости проходят крупные кровеносные сосуды, находятся многочисленные нервные узлы. Если же удар направлен снизу-вверх, как бы под ребра, то он травмирует либо печень (и расположенный под ней желчный пузырь), либо селезенку. Такой удар, кроме того, легко ломает десятое ребро (рис. 36).

Разумеется, для того чтобы удар в подреберье был проникающим внутрь тела, надо производить его небольшой ударной поверхностью — носком обуви, кулаком «лапа

дьявола», клювом из сжатых вместе пальцев. А еще лучше — концом палки. Вверх же хорошо бить коленом, основанием и ребром ладони, кулаком.

Дело облегчается тем, что у большинства нынешних городских жителей мышцы боковых поверхностей торса развиты слабо. Они не косят траву, не пилят дрова, не копают землю — откуда взяться сильным боковым мышцам?

### 13. КЛЮЧИЦА

Даже от слабого удара по ключице человек испытывает острую боль, а для того, чтобы ее сломать, требуется усилие всего-навсего в 25 килограмм на один квадратный сантиметр. Такое усилие доступно и подростку, и нетренированной женщине. Направление удара — сверху-вниз, оружие тела — ребро или основание ладони, нижняя часть кулака, голова, иногда локоть (рис. 37). Важно, что со сломанной ключицей человек не может сильно бить и другой рукой и даже ногами.

При более сильных ударах ключица не просто ломается, а полностью разрушается и травмирует своими осколками верхушки легких, бронхи, крупные кровеносные сосуды.

### 14. БОКОВАЯ ПОВЕРХНОСТЬ ШЕИ

В этом месте проходят сонная артерия, яремная вена и блуждающий нерв. В результате даже слабого удара ребром или основанием ладони, кулаком, локтем, у человека падает кровяное давление, затрудняется дыхание, нарушается ориентация в пространстве. Но главное то, что он ощущает острую боль. При более сильном воздействии происходит потеря сознания (хотя для жизни удары такого рода не опасны), или же, как минимум, человек падает на землю (рис. 38).

### 15. ВЕРХНЯЯ ГУБА («ФИЛЬТРУМ», ИЛИ НОСОГУБНАЯ СКЛАДКА)

Если быть точным, имеется в виду участок лица между основанием носа и верхней губой. Его считают одним из самых уязвимых мест человека. Здесь носовой хрящ срастается с черепной костью и находится нервный узел (рис. 39).

Даже от слабого удара ребром ладони, «вилкой», или кулаком, направленного вглубь лица, ваш противник ощутит острую боль. Если же ударить посильнее, то наступит болевой шок, сотрясение мозга, потеря сознания и, не исключено, смерть. Все зависит от силы удара, его траектории и точности попадания. В любом случае хлынет кровь, не из носа, так из верхней губы.

### 16. ОСНОВАНИЕ НОСА

Удары сюда лучше всего производить «вилкой» между большим и остальными пальцами, кулаком «лапа дьявола» (т.е. вторыми фалангами согнутых пальцев) либо основанием ладони. Нос — орган весьма чувствительный, поэтому достаточно короткого тычка, чтобы любой «качок» запрокинул голову назад, а из ноздрей у него пошла кровь. Удар в основание носа не требует никакой силы, однако и «вырубить» им крепкого мужчину вряд ли возможно. Его следует использовать в качестве средства, заставляющего противника открыть свое горло. Запрокинул он голову и вы той же рукой бьете его в кадык или толкаете в грудь, делая одновременно подножку (рис. 40).

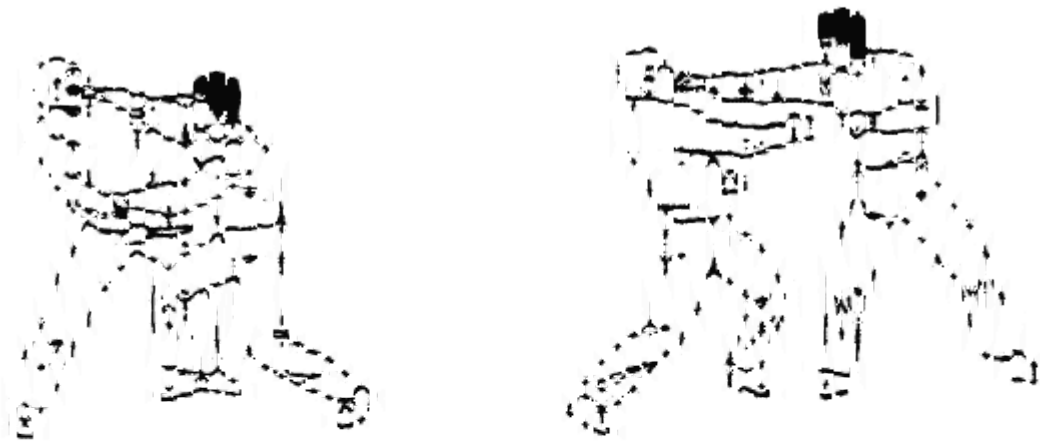


Рис. 39. Поражение верхней губы  
(Фигурь ФУМАГА)

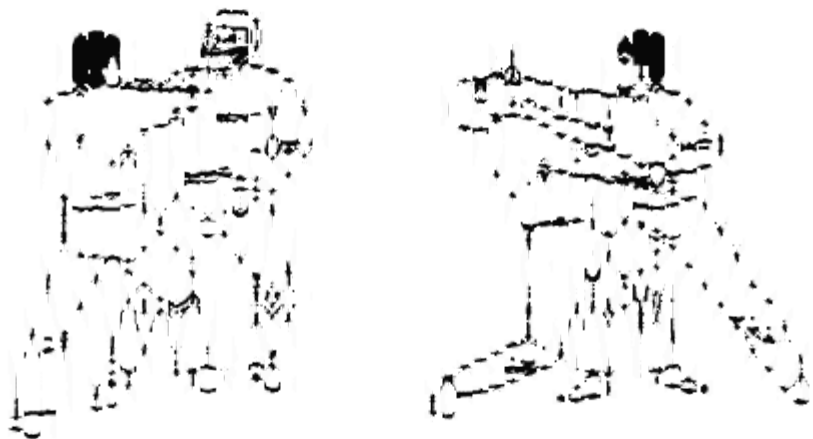


Рис. 40. Поражение основания носа

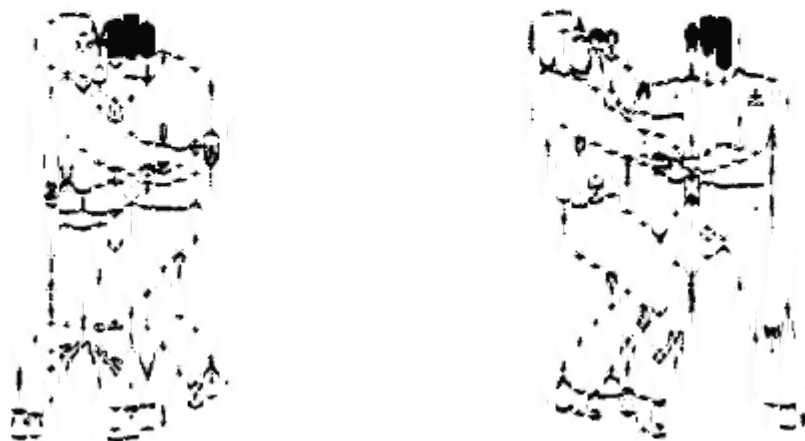


Рис. 41. Поражение переносицы

#### 17. ПЕРЕНОСИЦА (СЕРЕДИНА СПИНКИ НОСА)

По ней бьют ребром и основанием ладони, кулаком, локтем, головой. Легкий удар вызывает острую боль, удар средней силы — болевой шок (вплоть до потери сознания), обильное кровотечение, полную потерю боеспособности. Сильный удар дробит носовую кость и прикрепленный к ней хрящ на осколки, которые могут проникнуть в головной мозг и повлечь мгновенную смерть (рис. 41).

## 18. ГЛАЗ

Удар в глаз производится одним большим пальцем, клювом из сложенных вместе всех пальцев, а также кончиками четырех пальцев при хлещущих ударах (рис. 42). Впрочем, известны случаи, когда удавалось выбить глаз основанием ладони. Никогда не пытайтесь ткнуть сразу в оба глаза двумя растопыренными пальцами, как рекомендуется в некоторых наставлениях. Так вы скорее сломаете свои пальцы, чем вы колите глаза противнику.

Человеческие глаза очень уязвимы. Чтобы их травмировать, не требуется практически никакой силы. Однако и попасть в глаз не так-то просто. Гораздо чаще атака в глаза используется в качестве маневра, отвлекающего внимание противника от главного удара. Ну, а в тех довольно редких случаях, когда ваш палец в самом деле втыкается в глаз неприятеля, последний испытывает острую боль и теряет ориентацию в окружающем пространстве. Попросту говоря, после этого он озабочен исключительно состоянием своего органа зрения.

Глаза вместе с переносицей, основанием носа и носогубной складкой образуют так называемую «Т-зону» поражения. Она является основной целью для атак, направленных в лицо.

## 19. ВИСОК

Удары в висок исключительно опасны. Относительно слабый удар сопровождается болевым шоком, сотрясением мозга и потерей сознания, более сильное воздействие ломает височную кость. Она, в свою очередь, пронзает прилегающий участок головного мозга и разрезает проходящие там кровеносные сосуды, вследствие чего наступает мгновенная смерть (рис. 43).



Рис. 12. Поражение газ



Рис. 13. Поражение кислот



Рис. 14. Поражение ушей



Рис. 45. Поражение основания черепа (затылка)



Рис. 46. Поражение шеи (задн. шейных позвонков)



Рис. 47. Поражение позвоночника между лопаток

Дело в том, что височная кость черепа очень тонкая, а непосредственно под ней проходит мозговая артерия. В висок обычно бьют кулаком (точнее, костяшкой указательного пальца), основанием кулака, фалангой согнутого большого пальца и иногда локтем, если противник невысок.

#### 20. УХО

Это орган не только слуха, но и равновесия (полукружные каналы внутреннего уха). Наиболее эффективен одновременный удар по ушам ладонями обеих рук, согнутыми

наподобие чашек. В результате человек ощущает болевой шок, головокружение, его тошнит, он теряет ориентацию в пространстве. При более сильном воздействии могут лопнуть барабанные перепонки, возможно также внутреннее кровоизлияние в мозг со смертельным исходом (рис. 44).

В ухо бьют и ребром ладони, костяшками кулака, его основанием, локтем. Барабанную перепонку нетрудно пробить большим пальцем, с силой вогнав его в отверстие слуховой раковины, что влечет за собой дикую боль.

#### 21. ЗАТЫЛОК (ОСНОВАНИЕ ЧЕРЕПА)

Это то место, где шея соединяется с черепом. Удар ребром ладони, ее основанием, кулаком, локтем по этому месту сопровождается острой болью, потерей ориентации, полубморочным состоянием — если он относительно слаб, более мощный удар смещает шейные позвонки, ущемляет или разрывает спинной мозг, в результате чего человек оказывается в реанимации, а то и на кладбище (рис. 45). В том и другом случае противник мгновенно выходит из строя на длительное время. Только вот хорошо приложиться к вражескому затылку, особенно если враг этот высок ростом и крепок сложением, очень и очень непросто.

#### 22. ШЕЯ СЗАДИ

Как известно, позвоночник человека состоит из 7 шейных, 12 грудных, 5 поясничных позвонков, а также из крестца и копчика, образованных сросшимися позвонками. Внутри позвонков проходит нервный ствол спинного мозга. Травмы позвоночника, связанные со смещением или переломом позвонков, сопровождаются тяжелыми повреждениями (частичными либо полными разрывами) спинного мозга. Разрыв его шейных отделов полностью парализует человека. Разрывы в грудном отделе парализуют мышцы живота и межреберные, что крайне затрудняет дыхание, а в поясничном отделе — паралич нижних конечностей (рис. 46).

Любые удары по позвоночнику ребром и основанием ладони, кулаком, а тем более таким мощным оружием как голова, локоть, колено, ступня чрезвычайно болезненны и очень опасны. При слабом ударе человек ощущает острую боль, на короткое время лишаящую его способности к продолжению боя. Сильный удар валит его на землю и полностью выводит из строя, возможен также смертельный исход.

#### 23, 24, 25. ЛОЖБИНА МЕЖДУ ЛОПАТКАМИ, ПОЯСНИЦА И ЦЕНТРАЛЬНАЯ ЧАСТЬ СПИНЫ

Тремя основными мишенями на спине являются следующие: ложбина между лопатками, центральная часть спины и поясница (рис. 47, 48, 49). Как уже сказано выше, удары в любую часть позвоночника очень болезненны и опасны. Иногда указывают еще и копчик как уязвимое место пониже спины, однако любой врач-травматолог скажет вам, что это далеко не так. Удар по копчику должен быть сильным и направляться исключительно снизу вверх, чтобы человек ощутил острую боль. Но даже если удастся его сломать, это не помешает противнику драться, страдать от боли он будет потом.

#### 26. ПОЧКА

Почка — крупный внутренний орган, его длина у взрослого человека составляет 10-13 см, а ширина 5-6 см, причем левая почка длиннее и толще, чем правая. Почка является весьма чувствительным органом, кроме того, в том месте, где она находится, под самой кожей спины проходит большой нерв — ответвление от спинного мозга. Поэтому даже легкий удар в область почек сопровождается острой болью. А чем он сильнее, тем выше вероятность разрыва почки с кровотечением, болевым шоком и смертельным исходом.



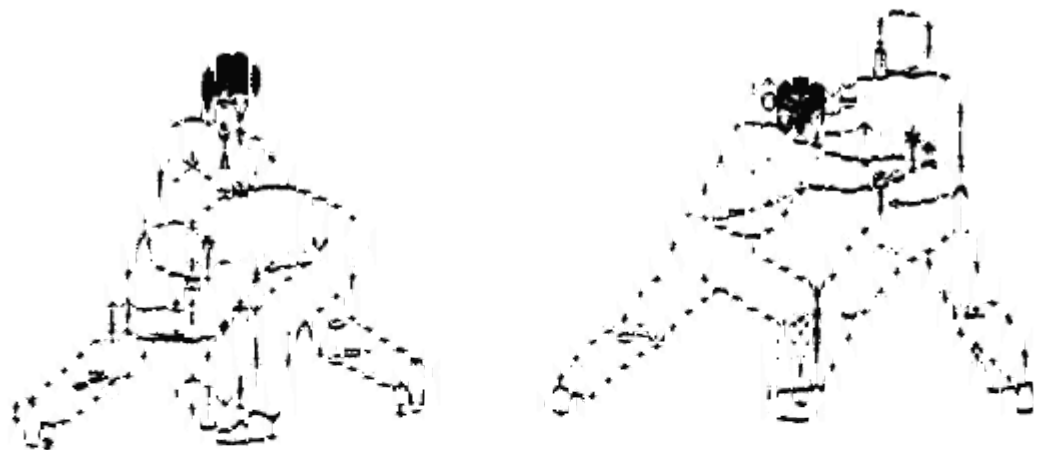


Рис. 48. Поражение центральной части спины



Рис. 49. Поражение поясницы

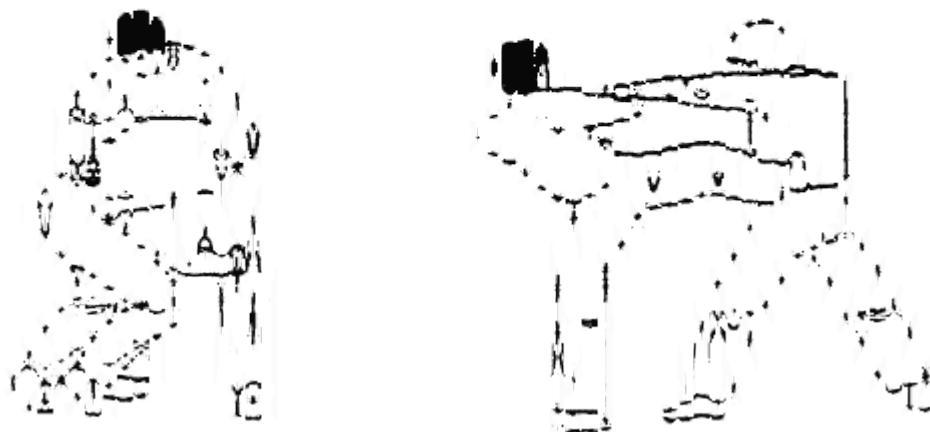


Рис. 50. Поражение почек

Удары в область почек можно производить как руками, так и ногами, локтями, коленями и головой. Но, повторю еще раз, чем сильнее удар, тем он опаснее для здоровья и жизни (рис. 50).

#### 27. ЛОКОТЬ

Каждый взрослый человек не раз ударялся локтем о какой-нибудь твердый предмет, и знает, насколько это больно. Все тело словно пронзает электрический разряд. Но боль в данном случае не главное зло. Хуже то, что локтевой сустав довольно слабый, его

нетрудно вывихнуть или сломать.

Удар по локтю ступней, коленом, кулаком, основанием ладони снизу вызывает острую боль, частичный либо полный разрыв связок, вывих, перелом (рис. 51). Чем сильнее удар, чем крепче вы удерживаете при этом руку противника, тем более серьезные последствия он влечет. Понятно, что со сломанным локтем противник уже не боец. Одна рука полностью выведена из строя, второй он вынужден поддерживать сломанную, в противном случае малейшее движение отдается в перебитом суставе острой болью.

#### 28. ПОДМЫШЕЧНАЯ ВПАДИНА (ПОДМЫШКА)

Здесь расположено плечевое нервное сплетение, проходят срединный и локтевой нервы, подключичная артерия и вена, имеются многочисленные лимфатические узлы и сосуды (рис. 52). Удар кулаком, клювом собранных вместе пальцев, одним большим пальцем, носком обуви в данное место при относительно слабом воздействии вызывает острую боль, лишаящую возможности атаковать. Сильный удар сопровождается частичным либо полным разрушением сумки плечевого сустава, болевым шоком, а иногда приводит к смерти.

#### 29. ПЛЕЧЕВОЙ СУСТАВ

Неглубокая суставная впадина, большие размеры головки плечевой кости и слабость связок суставной сумки делают плечевой сустав местом, где чаще всего, по сравнению со всеми другими суставами, происходят вывихи (при падениях, толчках, ушибах и т.д.)— Вывих плеча нередко сопровождается переломом верхнего конца плечевой кости. Таким образом, анатомические особенности данного сустава делают его одним из наиболее уязвимых мест человеческого тела.



Рис. 11. Поражение пятевого сустава



Рис. 12. Поражение подшальника



Рис. 13. Поражение плечевого сустава

Относительно слабый, но резкий удар в плечо спереди или сзади довольно легко приводит к вывиху. А удар по плечу сверху вызывает острую боль, онемение мышц, разрыв связок или внутримышечное кровотечение — все зависит от силы удара, и от того, насколько удачно вы «приложились» по плечу. Между тем, спортсмены обычно бьют ногой по плечу сбоку-внутри, что совершенно безопасно. Понятно, что сверху, спереди,

сзади в плечевой сустав ногой не ударишь, туда бьют основанием и ребром ладони, костяшками и основанием кулака, иногда удается ударить локтем — если противник согнулся. У лежащего противника плечо можно выбить ударом ступни (рис. 53).

### 30. ПАЛЬЦЫ КИСТИ

Общеизвестно (по крайней мере, врачам-травматологам), что пальцы кистей рук легко травмируются. Их несложно выбить из суставов либо сломать ударом основания ладони, ее ребром, локтем, коленом, ступней. Еще проще пальцы ломать. Например, если противник поймал вас на захват, не тратьте силы на то, чтобы оторвать от себя его руки. Лучше начните ломать ему пальцы. Сразу отпустит. Любой палец можно еще и откусить, отрезать, раздробить, было бы желание (рис. 54).

Итак, для того, чтобы вывести человека из строя, заставить его страдать от боли, искалечить или убить, требуется гораздо меньше сил, чем обычно думают «чайники». Надо только не размахивать беспорядочно своими конечностями (авось куда-нибудь да попаду), а целеустремленно атаковать самые уязвимые места.

Помните об этом не только во время драки, но и на тренировках с партнерами. Иначе вы поубиваете друг друга.

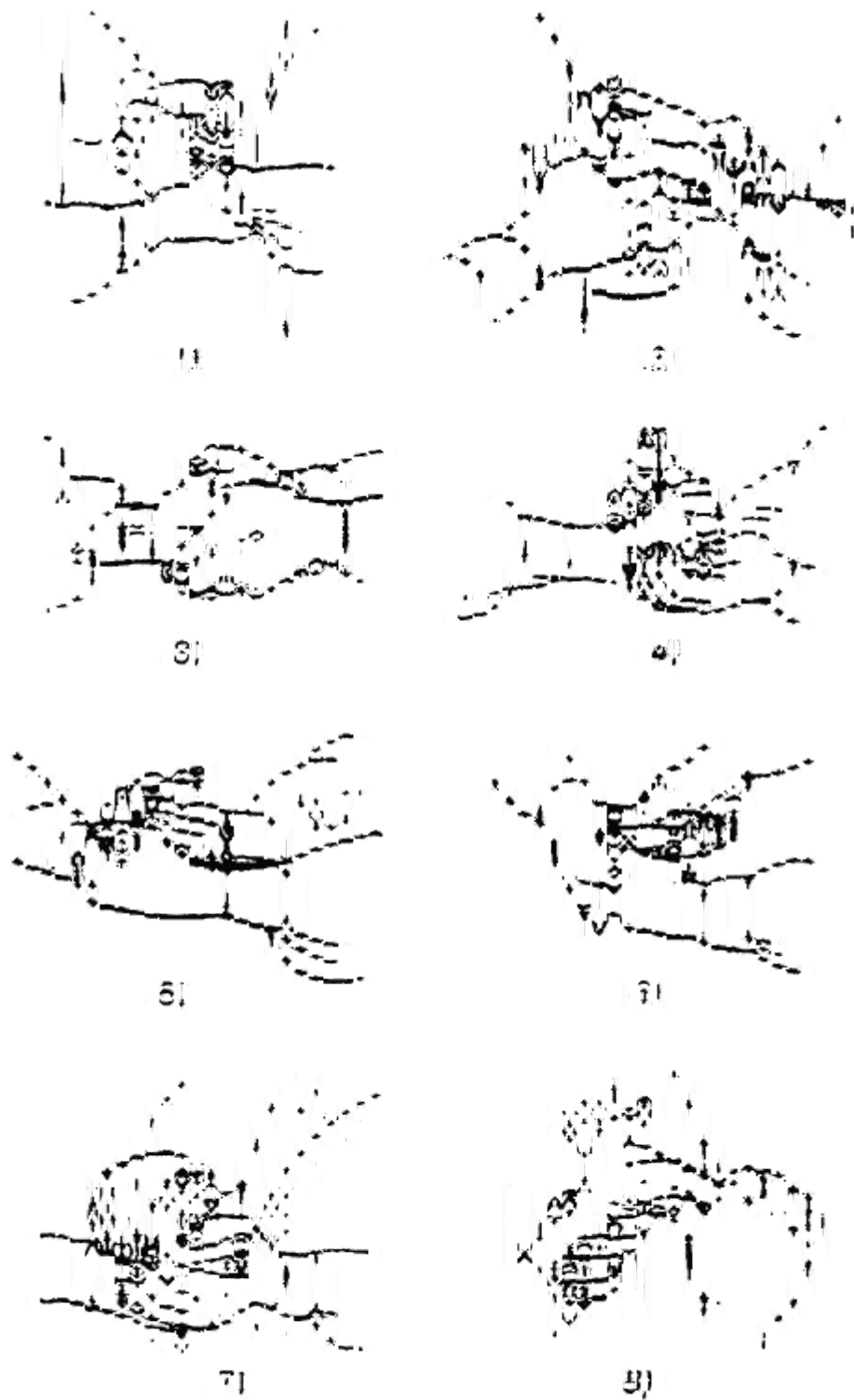


Рис. 14. Вытравливание пальцев.

## 8. ОСНОВНЫЕ УДАРЫ КОНЕЧНОСТЯМИ

*Сейчас, когда «качки», «крутые», «отмороженные» и прочие «супермены» смело нападают восьмером против одного, этот «один» просто обязан уметь «отключать» каждого из*

*нападающих одним-двумя ударами, иначе дело — «труба»*  
**(Из письма читателя автору).**

Анализ жестких бытовых драк и рукопашных схваток на войне показывает, что удары обладают важными преимуществами над болевыми приемами и бросками. Наиболее отчетливо эти преимущества заметны в групповых столкновениях. Во-первых, удары проще по своей механике и, соответственно, требуют меньше времени на проведение, чем бросково-болевая техника. Во-вторых, они обеспечивают бойцу меньшую уязвимость от захватов противника. В-третьих, правильно поставленные удары обладают большой разрушительной силой

Какие же факторы обеспечивают разрушительное воздействие ударов на человеческое тело? Главных три: точность попадания; скорость, с которой ударный сегмент конечности вонзается в мишень; его масса. Что касается точности, то я имею в виду уязвимые зоны, рассмотренные в предыдущей главе. Напомню, что такое наименование. Эти участки тела получили именно потому, что их поражение не требует значительных мышечных усилий.

А скорость... Возьмем для примера пулю, вылетевшую из пистолета. Она ничтожно мала по своим габаритам, и весит всего-навсего 10-15 грамм. Однако за счет очень большой скорости производит колоссальные разрушения. При попадании пули человек падает раненым или мертвым, из него течет кровь, он не может продолжать бой. Когда на излете скорость пули значительно уменьшается, она уже не во состоянии пробить даже плотную одежду. Как известно, энергия любого физического явления определяется произведением скорости тела на его массу. Следовательно, в одних случаях ведущую роль играет масса, в других — скорость. И действительно, можно выделить два типа ударов: таранные и хлещущие. При таранных ударах в движение бьющей конечности вкладывается масса всего тела. Хлещущие удары похожи на щелчки кнута, где скорость движения ударного сегмента верхней или нижней конечности гораздо важнее его массы.

Но те и другие виды ударов являются «правильными» только тогда, когда они производятся за счет согласованной работы мышц всего тела, а не одной только бьющей руки либо ноги. При этом надо отметить, что положение тела бойца в момент удара принципиального значения не имеет. Правильной будет любая поза, если она обеспечит поражение нужного места в нужный момент времени на максимально возможной скорости. В этой связи вспомним слова Брюса Ли: «Хороший боец должен уметь ударить под любым углом и из любого положения как рукой, так и ногой... Очень важно не иметь какой-то классической стойки или обязательных подготовительных движений, какого-то стандартного положения для нанесения удара»<sup>9</sup>.

Иногда выделяют еще третью разновидность ударов — уколы пальцами. Однако в таком выделении нет особого смысла, потому что «средний» человек (не имеющий ничего общего с профессионалами боевых искусств) способен атаковать пальцами лишь очень немногие участки тела: глаза, барабанные перепонки, половые органы, межключичную выемку... Для достижения желаемого результата здесь не требуются ни скорость, ни сила. Никакие это не удары, просто тычки или нажатия...

Мишени для ударов конечностями обычно находятся не на поверхности тела противника, а внутри его или даже за ним (словно бьющий стремится пробить тело насквозь). Но при таранных ударах повреждаются преимущественно суставы и кости, связки и мышцы, близлежащие внутренние органы (например, печень, селезенка, почки), лопаются мелкие кровеносные сосуды. От хлещущих ударов, обладающих так называемым «взрывным» эффектом, страдает в первую очередь периферическая нервная система (импульс боли молниеносно передается по нервам), рвутся крупные кровеносные сосуды, повреждаются органы, расположенные в глубине тела.

---

<sup>9</sup> Ли Б. Путь опережающего кулака. Минск, 1996, с. 102.

О «правильных» ударах много говорят во всех школах единоборств — от бокса до каратэ — но на практике редко когда встретишь бойца, хорошо владеющего разнообразной ударной техникой. В лучшем случае, у него поставлены всего один-два удара, в худшем нет и этого.

Возьмем еще один пример, на этот раз из жизни насекомых. Оса — грозный убийца, стремительный и сильный. Паук намного уступает осе как в силе, так и в скорости передвижения. И жала у него нет. Он сидит себе на одном месте и терпеливо ждет, пока какое-нибудь более крупное по сравнению с ним насекомое — скажем, оса — не попадет в его сеть. Тогда он, ловко уклоняясь от грозного жала осы, неторопливо связывает добычу своей липкой нитью.

Лишите противника преимуществ его роста и массы, быстроты и силы, и он станет столь же беспомощен, как оса в паучьей сети. Правда, на первый взгляд кажется, что у паука больше возможностей, чем у нас — восемь конечностей, а не четыре. Но люди хитрые создания, они находят решение для самых сложных задач. Согните руку в локте, ногу — в колене. Видите, что получилось? Теперь можно пускать в дело локоть независимо от кисти, колено независимо от стопы. Например, блокируя удары противника локтями, контратаковать кистями (кулаком, ладонью, пальцами). Или, захватив атакующую конечность кистью, бить локтем.

Иными словами, специально натренированный человек обладает двойным перевесом над обычным «чайником», так как у него восемь ударных звеньев против четырех. Даже девять, поскольку есть еще одно «звено» (о котором почти всегда забывают) — голова! Более того — десять, с учетом пресловутой «пятой точки» — таза! Если такой человек, следуя примеру паука, сможет избегать ударов рук и ног противника, заходя сбоку или сзади, то он практически обезопасит себя, тогда как враг станет беззащитным.

Итак, ударным оружием тела являются стопы, колени, локти, кисти, голова и таз. Что здесь основа для техники, а что — производное? Основой являются удары локтями и коленями. Во-первых, ВСЕ удары кистями и стопами начинаются с движения локтя или колена. Во-вторых, локти, колени и голова — это главное оружие ближнего боя, т.е. поединка на пятой дистанции (из выделяемых мной семи) — на дистанции клинча.

ГОЛОВА — начало всему Ею, конечно, надо в первую очередь думать. Но если мыслительный процесс не смог избавить вас от необходимости драться, то думать дальше некогда. Остается только одно — использовать свою голову в качестве самой большой и самой твердой «кувалды» тела, чтобы как можно сильнее долбануть ею противника.

Трюкачи, специализирующиеся на разламывании твердых предметов, утверждают: «Если не удастся разбить доску головой, то вы не разобьете ее ни рукой, ни ногой». Ведь хорошо поставленный удар головой является очень мощным. Во многих корейских и вьетнамских школах для сдачи экзамена на степень первый или второй дан требуется одним движением головы сломать двухдюймовую доску (т.е. толщиной в 5 см). Подобные удары, направленные в лицо, мгновенно валят человека с ног. Лицевые кости, нос, губы — все это превращается в кровавую кашу. Удары по спине ломают позвоночник, по плечам — ключицы, в бока — ребра, по рукам — суставы и кости. Известны бойцы (их называют «наттеры»), вся тактика боя которых сводится к тому, чтобы любой ценой сблизиться с противником на расстояние, позволяющее достать до него головой. Когда это удастся, следует удар, и в какую бы часть тела он ни пришелся, неприятель надолго выходит из строя. Так что крепкая голова на мускулистой шее — это большая сила!

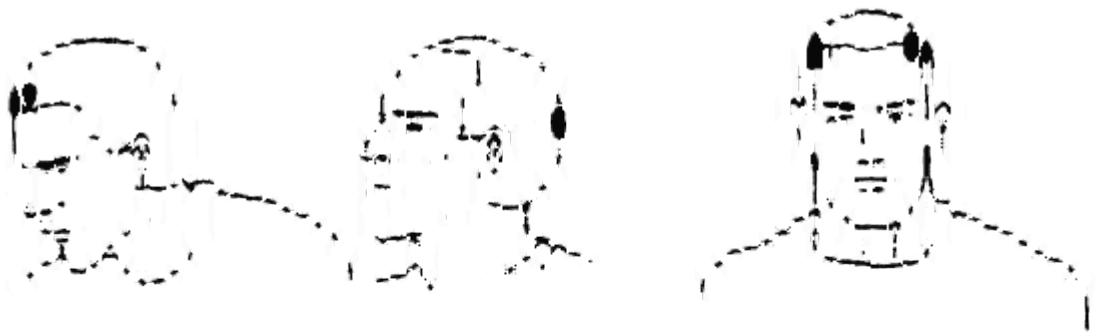


Рис. 35. Ударные части головы



Рис. 36. Удары головой по касательной



Рис. 37. Варианты ударов головой

Впрочем, и на солнце бывают пятна. Недостатки ударов головой заключаются в следующем:

- ◆ Они менее точны, чем удары руками и ногами.
- ◆ При попадании в зубы можно сильно рассечь о них кожу.
- ◆ При попадании своим лбом в лоб противника существует вероятность самому потерять сознание.
- ◆ При ударах головой вперед (по типу бодания) возможен перелом шейных



позвонков.

◆ Если противник успел подставить кулак, колено, какой-то твердый предмет, можно получить опасную травму глаза, носа, виска, рассечь губы, выбить себе зубы.

Удары головой подразделяются на два основных типа:

◆ Удары, осуществляемые резким движением мышц шеи: вперед, назад, в стороны, по дуге с подкруткой. Последний из перечисленных способов (все они показаны на рисунках 56—58) заключается во вращательном движении головой, как по команде «равняйся»! Он позволяет направить силу отдачи от удара не в мозг (что опасно сотрясанием последнего), а по касательной — вдоль черепной кости.

◆ Удары, производимые за счет движения всего корпуса вперед (с разбега, в нырке или в момент выхода из кувырка) либо снизу-вверх, в момент подъема корпуса (эти удары тоже показаны на рисунках 57—58).

В любом случае, все удары головой требуют укрепления шейной мускулатуры и тщательной отработки на боксерской груше, подвесном мешке и с партнерами.

ТАЗ — противоположное от головы место. Отсюда поговорка; «крепок задним умом». Конечно, в повседневной жизни это высказывание употребляется как насмешка. В бою же удары задом могут сыграть важную роль. Говорю это в сослагательном наклонении потому, что на практике их редко кто применяет. Если и пытаются, так делают скорее толчки, чем удары.

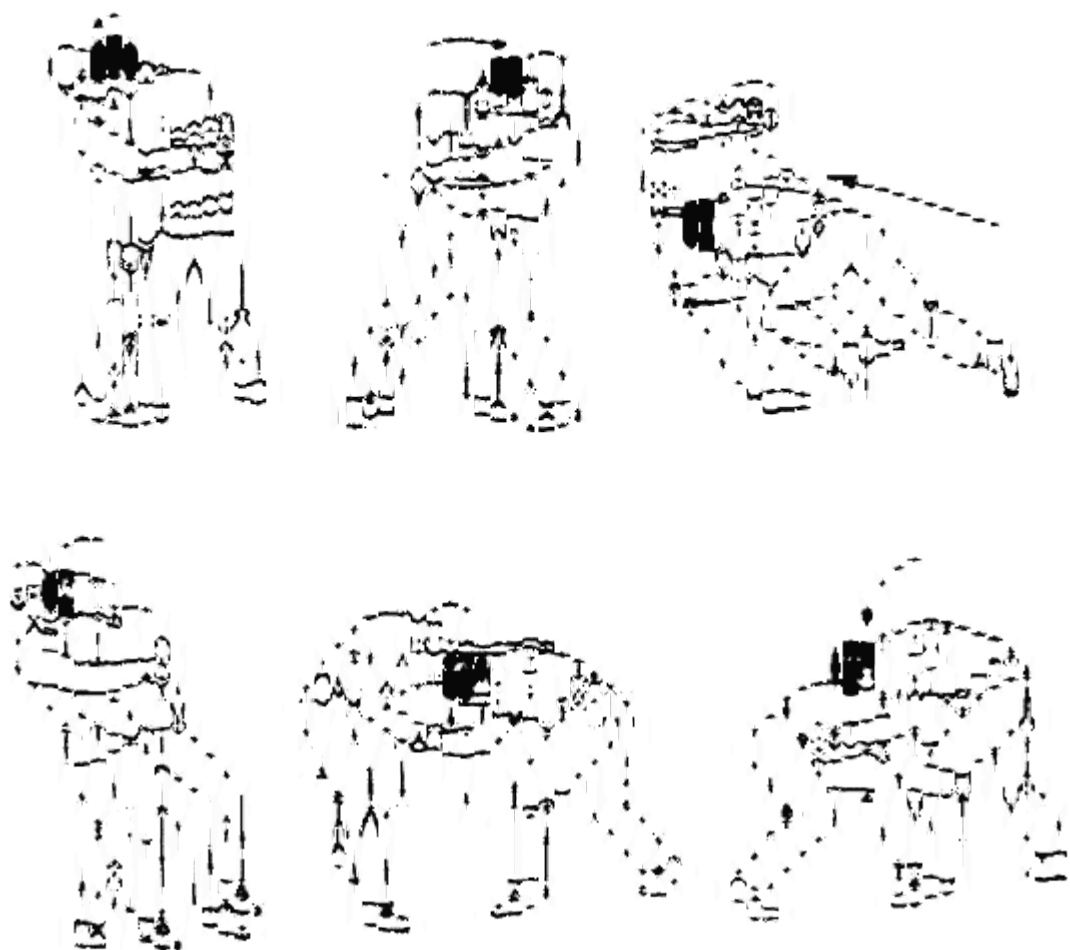


Рис. 18. Варианты ударков поперек



Рис. 19. Удары сверху



Рис. 56. Удары по тазу снизу-сзади

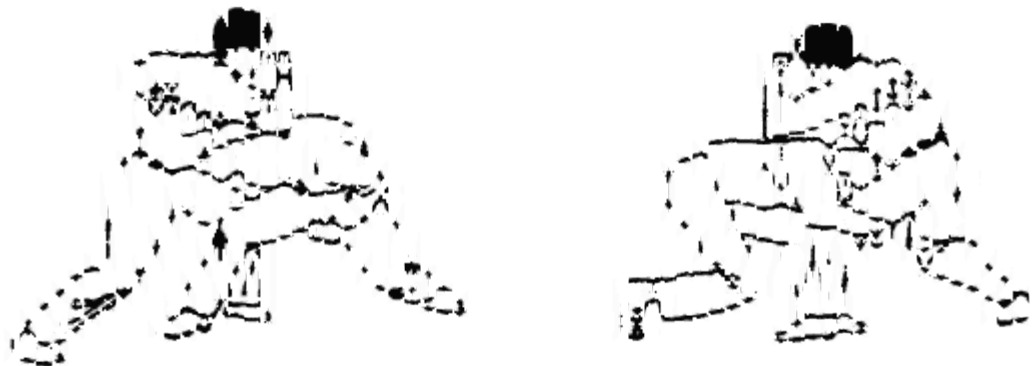


Рис. 57. Удары по тазу сверху-вниз

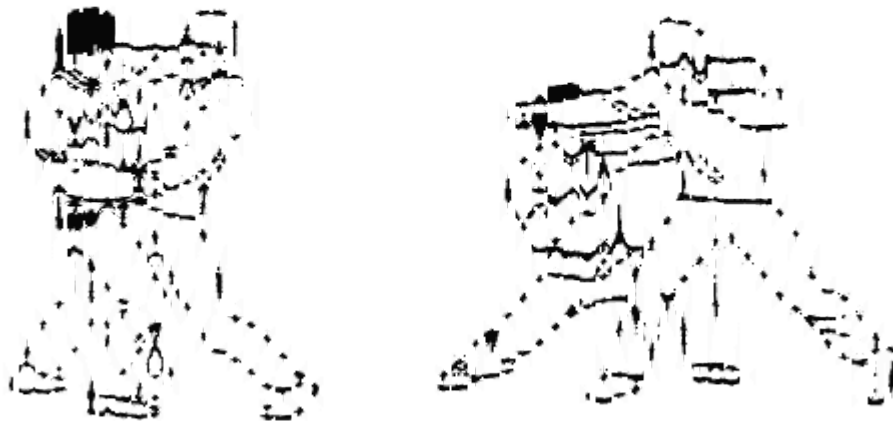


Рис. 58. Удары по тазу вперёд-внутрь

Между тем, удар тазом назад или в сторону (например, в том случае, когда противник захватил вас сзади либо сбоку руками в обхват) способен свалить с ног любого человека. Ведь мышцы ног, спины и живота, за счет сокращения которых осуществляется этот удар, принадлежат к числу самых сильных у человека. Да и центр тяжести тела расположен где-то в этом районе, что тоже усиливает удар. Джон Гилби в своей книге «Секретные боевые искусства мира» описывает одного грека, который ударом таза вызывал у противников разрывы брюшины, кишечника и мочевого пузыря! Секрет его техники достаточно прост: он именно бил тазом, а не толкал им. Так что не пожалейте

времени на тренировку этого удара (рис. 59).

ЛОКТИ в спортивных поединках почти не используются, зато в реальном бою им нет цены. Хороший удар локтем в несколько раз сильнее, чем удар кулаком или стопой. Он может мгновенно «вырубить» даже массивного «амбала», если попадет ему в челюсть, в подбородок, в солнечное или сердечное сплетение. К тому же, локтем бьют с такого короткого расстояния, что защиты от него практически нет. Остается лишь удивляться, почему во время драки ребята активно размахивают кулаками, вместо того, чтобы разить своими локтями наповал.

Удары локтями являются, как уже сказано выше, базовыми для всех ударов кистями (и кулаком, и открытой рукой). Ведь началом им служит движение в плечевом суставе, которое для локтевых ударов остается единственным. Во-вторых, удары локтями требуют правильной работы ног (в том числе в прыжках) и включения мышц всего корпуса. Поэтому, научившись правильно бить локтем, человек будет более или менее правильно бить и кистью. В-третьих, работая локтями, можно не только нападать, но и защищаться, сбивая ими и ломая атакующие конечности противника. В-четвертых, благодаря включению мышц спины, бедер и плечевого пояса, удары локтями обладают большой мощностью («таранный» эффект). В-пятых, этим ударам легче научиться, чем использованию кулаков и открытой руки.

Известны следующие удары локтями:

- ◆ снизу-вверх (базовый для апперкота) (рис. 60);
- ◆ сверху-вниз (базовый для рубящих ударов кистью) (рис. 61);
- ◆ круговой вперед-внутри (базовый для крюка, прямого и хлещущего ударов) (рис. 62);
- ◆ круговой назад-наружу (базовый для хлестов) (рис. 63);
- ◆ сбивающий снаружи-внутри (базовый для хлестов) (рис. 64);
- ◆ поддевающий изнутри-наружу (базовый для хлестов) (рис. 65);
- ◆ с разворотом корпуса прямо-назад (базовый для хлестов) (рис. 66);
- ◆ со смещением корпуса по прямой линии в бок (рис 67).

Разумеется, удобство выполнения и поражающее воздействие у этих ударов не одинаковы. Подберите себе те из них, которые получаются у вас лучше других, и шлифуйте их с помощью тренажеров на каждой тренировке. Достаточно, если вы хорошо освоите хотя бы два удара локтем. Четырех будет более, чем достаточно. Что же касается остальных, то можно ограничиться ежедневным повторением связки, объединяющей все перечисленные здесь удары локтем (она показана на рисунке 70— 71)

КОЛЕНИ — грозное оружие ближнего боя, обладающее сокрушительной силой. Ударная поверхность колена твердая и широкая, удары им отличаются короткой траекторией, высокой скоростью, большой мощностью, в то же время они внезапны и скрытны. Защищаться от них весьма затруднительно.



Рис. 63. Удары локтем назад-назад



Рис. 64. Сбивающие удары наружу-внутрь

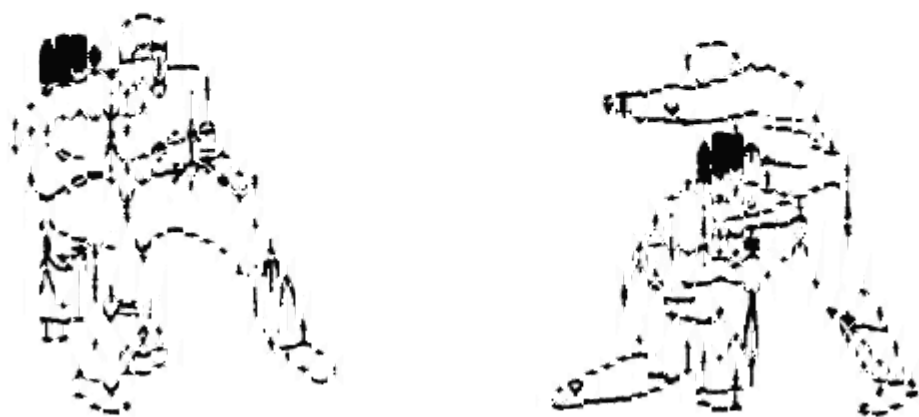


Рис. 65. Подсекающие удары внутри-назад



Рис. 66. Ударны покетм назад



Рис. 67. Ударны покетм ибор



Рис. 68. Пример сязки теңемов, иккунчаворидан удар покетм



Рис. 65. Шарные части покта

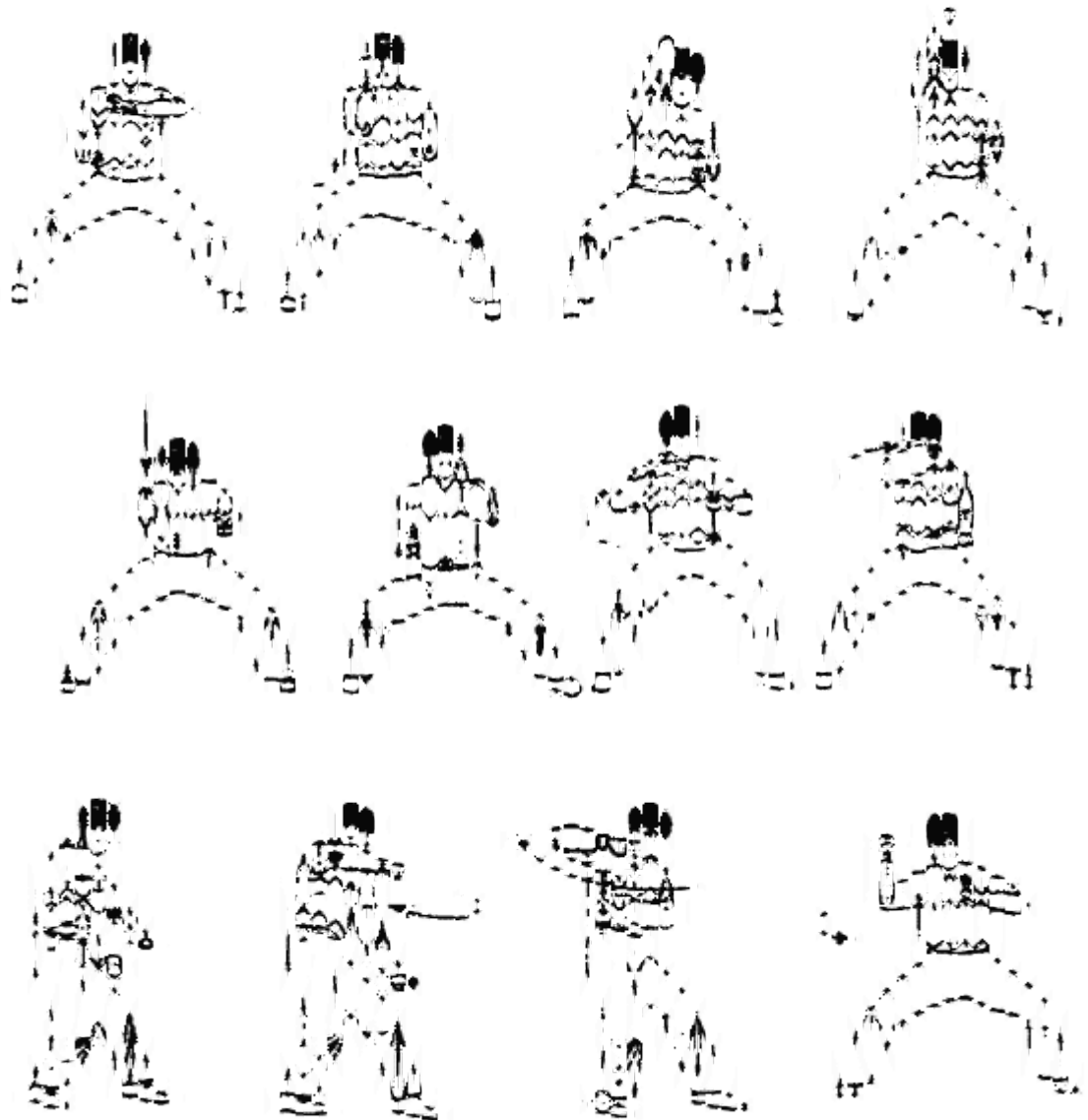


Рис. 70. Связка ударов покта для отработки на тренажере: начало



Рис. 70. Связки ударов ладонью для эффективной пренажбоек (продолжение)

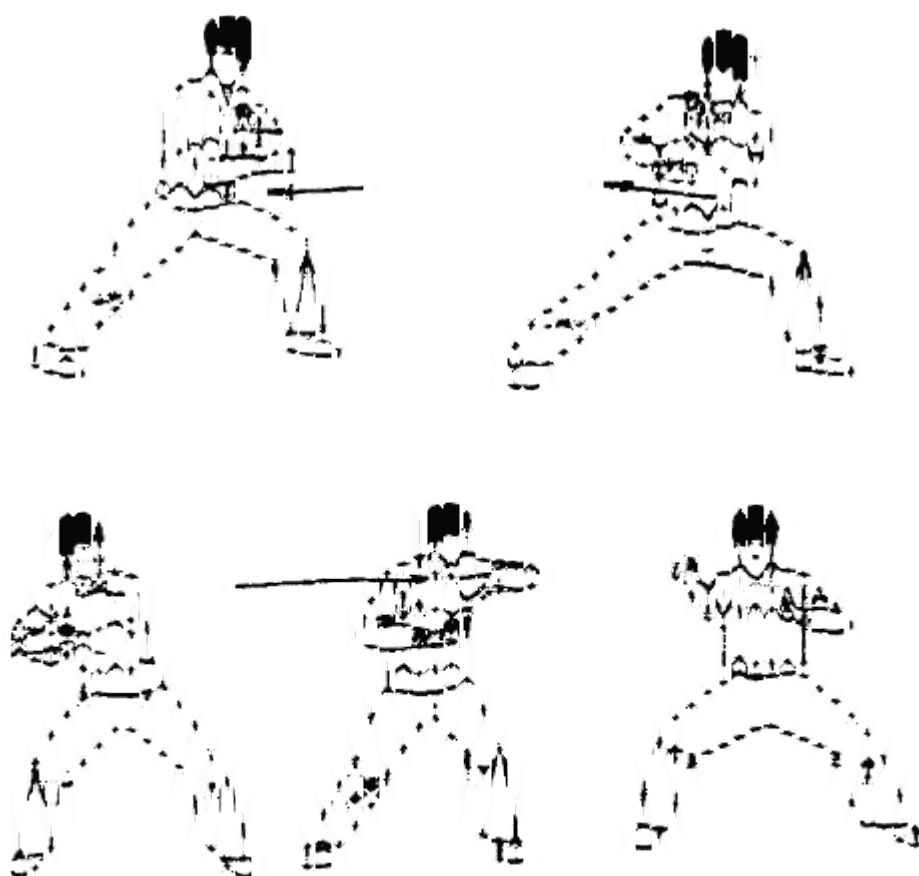


Рис. 71. Связки ударов локтем (окончание)

Однако в качестве средства первого удара колено используют редко, гораздо чаще его применяют для контратак и добивания. То и другое обычно сочетают с захватом руками за плечи, голову или руки противника, чтобы «натягивать» его на себя. Ударом колена вперед можно поразить пах либо живот, сбоку удастся сломать ребра или позвоночник, ударом вверх — разбить лицо, перебить руку, травмировать грудную клетку... Если противник пытается ударить вас ступней, то поднятое колено защитит пах и живот, смягчит удар по ногам, отведет вражескую атаку в сторону. При этом подставка колена под удар может служить исходной позицией для большого шага (либо рывка) вперед прямо и по диагонали.



Основные удары коленом следующие:

- ◆ снизу-вверх по вертикали (рис. 72);
- ◆ снизу-вверх вперед (рис. 73);
- ◆ круговой изнутри-наружу (рис. 74);
- ◆ косой (диагональный) снаружи-внутри (рис. 75).

Колено — центральный сустав ноги, оно служит тем звеном, через которое передается усилие ее мышц. Подобно тому, как с движения в плечевом суставе начинаются все удары локтем и кистью, так и вынос колена вверх является начальной фазой любых ударов стопой. Поэтому отработка ударов коленями полезна не только сама по себе, но и служит хорошим средством развития мышц и сухожилий ноги — именно тех, которые делают удары ногой сильнее. Особенно эффективны в этом смысле удары коленями в сериях и удары в прыжке на противника...

Технически удары коленями довольно сложны. Необходимо подавать вперед опорную ногу, сохранять равновесие, резко напрягать мышцы живота, спины, боковых участков торса, следить за положением рук. Ведь если работать коленом неправильно, вы не только не свалите с ног противника, но и подставите себя под его контратаку. Так что коленями, как и локтями, надо заниматься ежедневно.



Рис. 71. Удар коленом сверху-вверх.



Рис. 72. Удар коленом снизу-вперед.

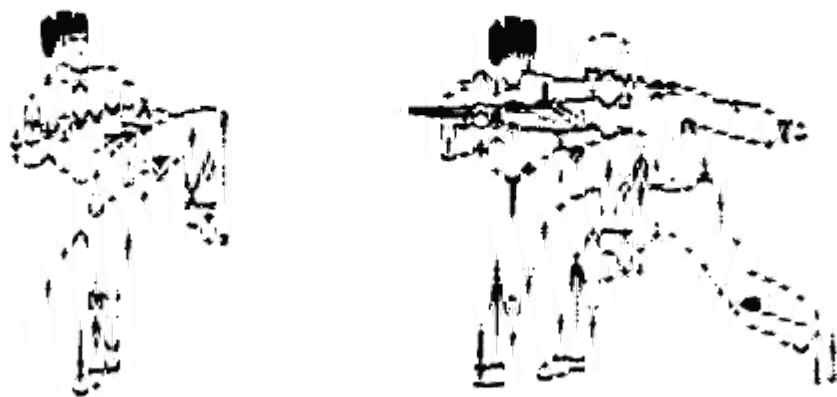


Рис. 73. Удар коленом изнутри-наружу.



Рис. 70. Удар коленом снаружи-внутри

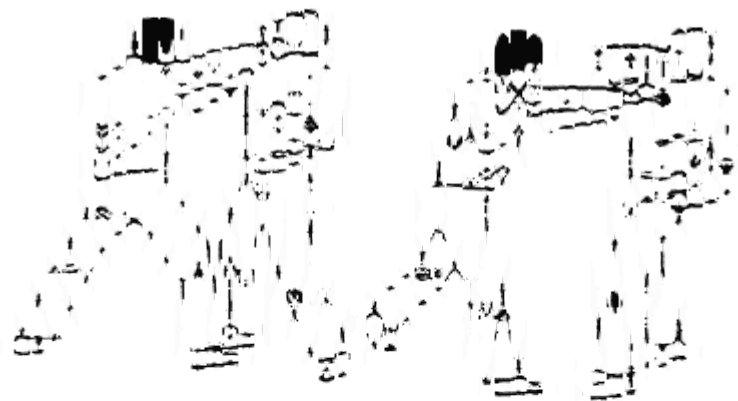


Рис. 71. Пример прыжка: толчковый, включающий удар коленом

**РУКИ (КИСТИ РУК).** Что лучше использовать для ударов руками — кулаки или ладони? Общеизвестно, что в большинстве случаев в ход идут кулаки. Но правильно ли это?

Основание ладони — практически единственная часть тела, которая «не боится» удара о твердую поверхность. На что опирается человек при падении в гололед? Чем

может сильно ударить в бетонную стену без всякого ущерба для себя? Ответ один — основание ладони. Отсутствие подсознательной боязни травмировать руку делает удар решительным и жестоким. Надо только потренироваться в использовании этой ударной поверхности руки на снарядах, типа подвешенного мешка или манекена.

Что же касается ударов кулаками, то их недостаток в том, что рискуешь повредить себе руки. Рука — это орган, предназначенный природой для захвата и зажима. Рука должна хватать, держать, а не бить. Суставы пальцев слишком нежны, им трудно выдержать по-настоящему сильный удар по костистой части тела (например, по черепу), либо по корпусу, прикрытому плотной одеждой. Кроме того, существует еще одно слабое звено — лучезапястный сустав. Известно немало случаев, когда человек, пытаясь ударить противника кулаком изо всех сил, ломал себе руку в этом суставе или получал вывих.

Поэтому лучше оставить удары кулаками для боксеров. Хотя, если быть точным, боксеры бьют по-настоящему сильно, лишь забинтовав себе руки и одев перчатки. Те удары, которые мы видим у них на ринге, непрактичны в бою голыми руками. В подтверждение этой своей мысли, может быть неожиданной для многих читателей, сошлюсь в очередной раз на Ознобишина: «В старое время, когда бои в Англии происходили на голых кулаках, без перчаток, они длились гораздо дольше, нежели теперь, а между тем боксеры прибегали к приемам борьбы. Они швыряли друг друга на землю с большой силой, по пять или шесть раз за четверть часа боя. Обладая не меньшей физической силой, чем современные, они должны были бы кончать бой очень быстро, а между тем их матчи ВСЕГДА длились очень долго...

Причина этого лежит в том, что руки не бинтовались и не предохранялись перчатками, и поэтому они не могли наносить своих ударов изо всей силы... В 1842 году боксеры Чарли Фримэн и Билл Пирри дерутся в одном состязании три дня подряд, победителем выходит Фримэн на 108-м раунде. Не забудьте, что по старинным правилам каждый раунд заканчивался лишь после падения кого-либо из соперников на землю. Значит, оба боксера упали 108 раз за это состязание; куда же они запрятали свои нокаутирующие удары?

В сентябре 1845 года Бендинго бьет в городе Сэтфилде Бена Каунта после 2-х часов 10 минут боя на 93-м раунде. Каким способом? — Его противника признают побежденным за неправильный удар! В 1853 году Гарри Брум бьет Гарри Орма за 2 часа 18 минут, после 37 раундов. Здесь только 37 падений. Бой знаменитого Тома Соьерса против Аарона Джонса продолжался ровно 3 часа и был остановлен... из-за темноты!

Не будем далее продолжать, исторические данные говорят сами за себя»<sup>10</sup> Кстати, была когда-то во Франции система уличного боя, которая называлась «сават». Она состояла на вооружении рабочего люда и деклассированных элементов, и главный акцент делала на удары ногами по нижнему уровню. Руки были при этом были вооружены кастетом или ножом, в случае необходимости в ход шли также ладони: ребро, основание, тыльная сторона. Кулаки не применялись никогда. Это не случайно: «сават» являлся не спортивной, а БОЕВОЙ системой, посредством его калечили и убивали. Надо учесть уроки истории: человек, не имеющий за своей спиной несколько лет серьезных занятий боксом, вряд ли способен «вырубить» ударом голого кулака (прямым ударом, крюком, апперкотом) противника, превосходящего его по массе и мышечному развитию.

Хочу подчеркнуть, что я не отвергаю удары голой рукой. Весь вопрос в том, что это за удары? Какая ударная форма руки используется, по какой траектории и в какую зону тела ее направляют? Во всяком случае, хорошая оплеуха намного эффективнее, чем неумелый тычок обычным кулаком в грудь либо в живот. Бейте нижней частью ладони по ушам, носу, челюсти, сбивайте ею «на лету» удары противника, вонзайте ее в солнечное сплетение, пах, ребра. Втыкайте сжатые вместе кончики пальцев в горло, глаза, подмышки. Наносите маховые круговые удары основанием или костяшками кулака. Все

---

<sup>10</sup> Ознобишин Н.Н. Искусство рукопашного боя, с. 84-85.

это, по сути дела, вы можете делать даже без специальной тренировки. А с ней — тем более!

Вывод из этих рассуждений таков: «среднему» (т.е. неподготовленному) человеку пускать в ход кулаки целесообразно только в одном случае: когда у него в руке зажат какой-то тяжелый или острый предмет. Во всех остальных ситуациях ему лучше употреблять не обычный кулак, а какую-либо иную ударную форму руки. Но оружие — лучше всего. Раз уж рука самой природой предназначена что-то держать, так держите в ней предмет поострее!

Рассмотрим теперь ударные формы кисти руки и основные удары ею.

**ОРУЖИЕ КИСТИ** — это, прежде всего, пальцы. Их применяют там, где не нужна сила — для поражения глаз, ушей, носа, горла, межключичной выемки, солнечного сплетения, половых органов. Удар пальцами примерно на десять сантиметров «длиннее», чем кулаком, что позволяет внезапно атаковать с непривычной для противника дистанции. Неожиданность таких ударов делает их практически неотразимыми. Перечисленные достоинства требуют от вас тщательной отработки пальцевых ударов для практического выяснения их преимуществ и недостатков, для выбора тех или иных приемов в качестве «личного» оружия.

Ударные формы пальцев следующие:

- ◆ Вилка между отогнутым большим пальцем и остальными (рис. 77).
- ◆ Кончики (применяются как для тычков, так и для хлестов) (рис. 78).
- ◆ Клюв (для тычковых и рвущих ударов) (рис. 79).
- ◆ Большой палец, прижатый сверху к остальным (рис. 80).

Все эти формы показаны на рисунках. Следует лишь добавить, что при работе пальцами очень важно не выбить их из сустава. С выбитыми пальчиками (хотя бы всего одним) много не навоюешь, слишком больно!

**ОТКРЫТАЯ РУКА** имеет четыре ударных поверхности:

- ◆ Основание ладони (рис. 81—82).
- ◆ Тыльную часть ладони.
- ◆ Ребро ладони со стороны мизинца (рис. 83).
- ◆ Ребро ладони со стороны большого пальца (рис. 84).

Неопытным бойцам следует запомнить, что пальцы необходимо поджимать внутрь ладони, иначе возрастает угроза травматических повреждений. Ребро ладони тоже легко повредить, если наносить удар той его частью, что ближе к пальцам. Бить надо другой половиной ребра, от его середины до основания ладони. При этом сам удар целесообразно наносить как бы в диагональной плоскости. По сути дела, получается, что в этом случае вы бьете чем-то средним между ребром и основанием. Но, как я уже говорил раньше, нам важнее практическая эффективность, чем следование четким классическим формам.

Открытую руку используют для ударов всех типов: тычковых, рубящих, хлещущих, поддевающих, а также для захватов. Можно многое рассказать об их тонкостях. Однако я не стану этого делать. Опыт издания предыдущих книг, а также журнала «Кэмпо» убедил меня в бесполезности углубления в технические подробности. Одна часть людей просто-напросто пропускает подобные описания не читая (между тем, они всегда занимают много места). Другая часть добросовестно вникает в текст, но находит в нем совсем иной смысл нежели тот, что подразумевал автор. Третьи начинают упрекать в излишней детализовке, либо наоборот — в чрезмерной краткости. Короче говоря, все равно всем не угодишь.

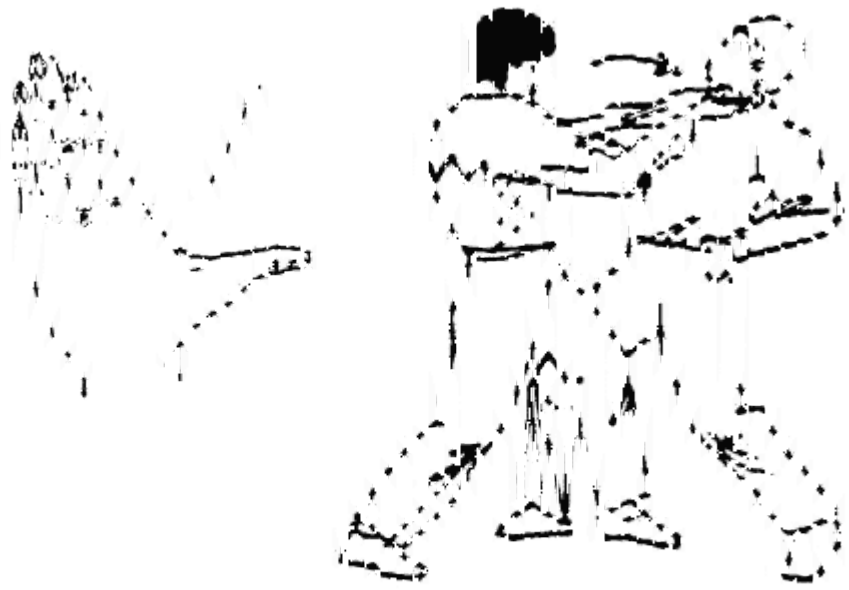


Рис. 77. «Глубокая» пальцев:



Рис. 78. «Поверхностная» пальцев:

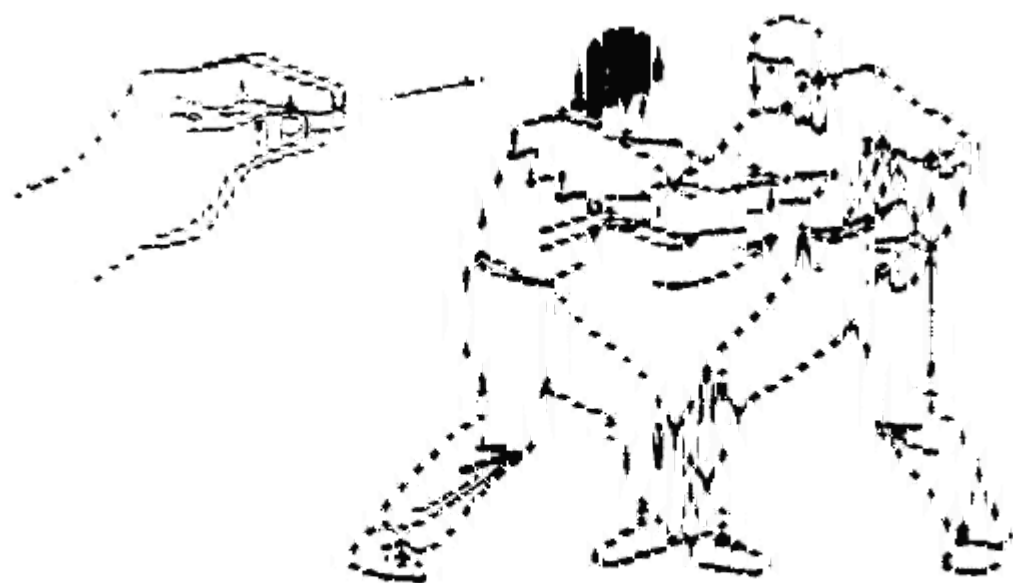


рис. 29. Икрова пальцев

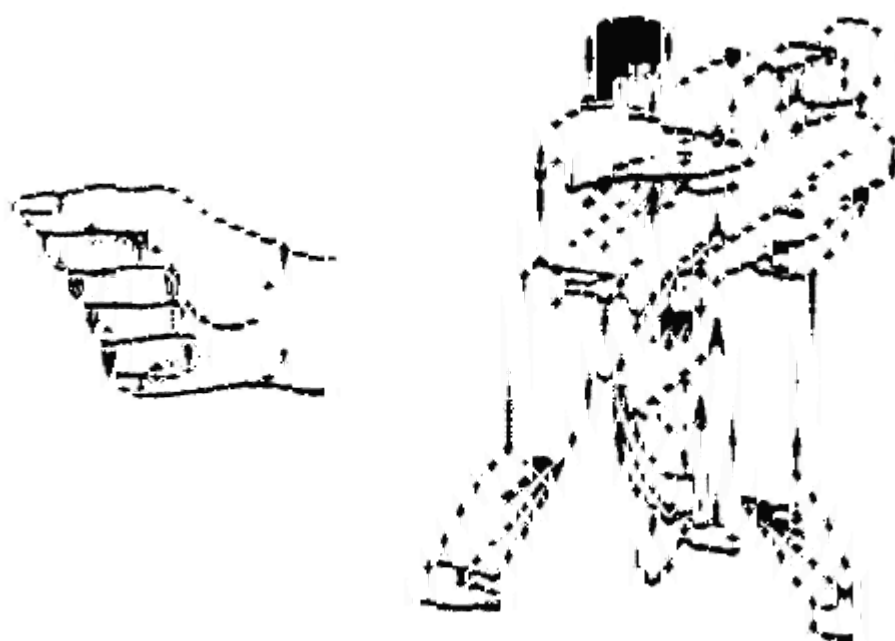


рис. 30. Кончик большого пальца



Рис. 21. Основание ладони и «коготки»



Рис. 22. Удары основанием ладони и «коготями»



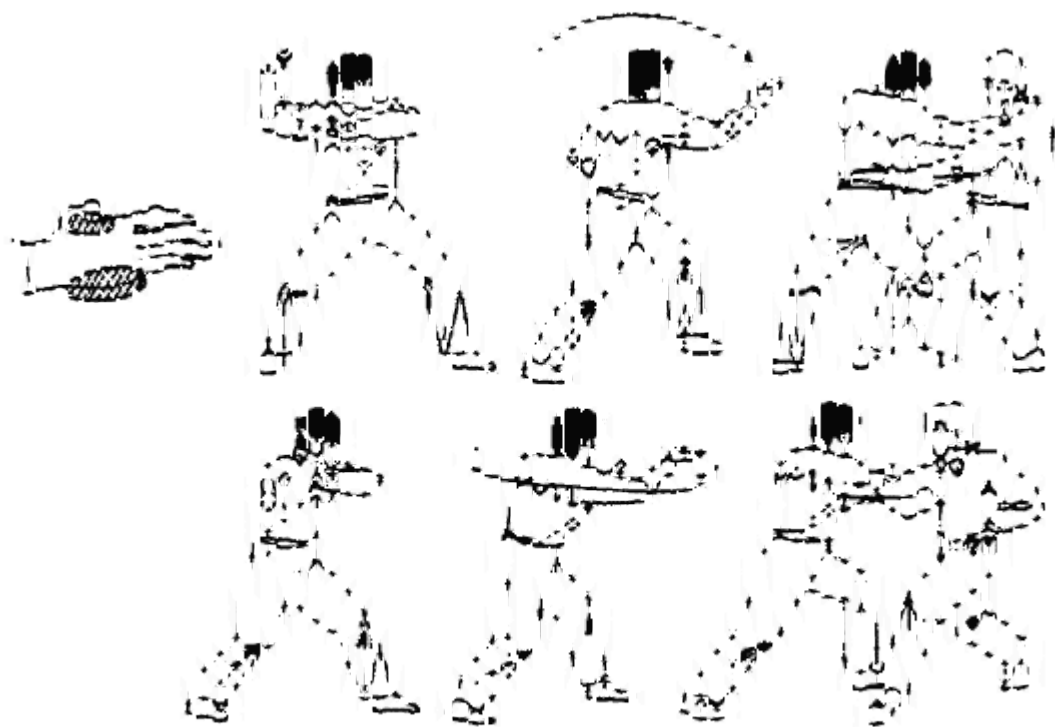


Рис. 133. Удар ребром ладони по стороне макушки

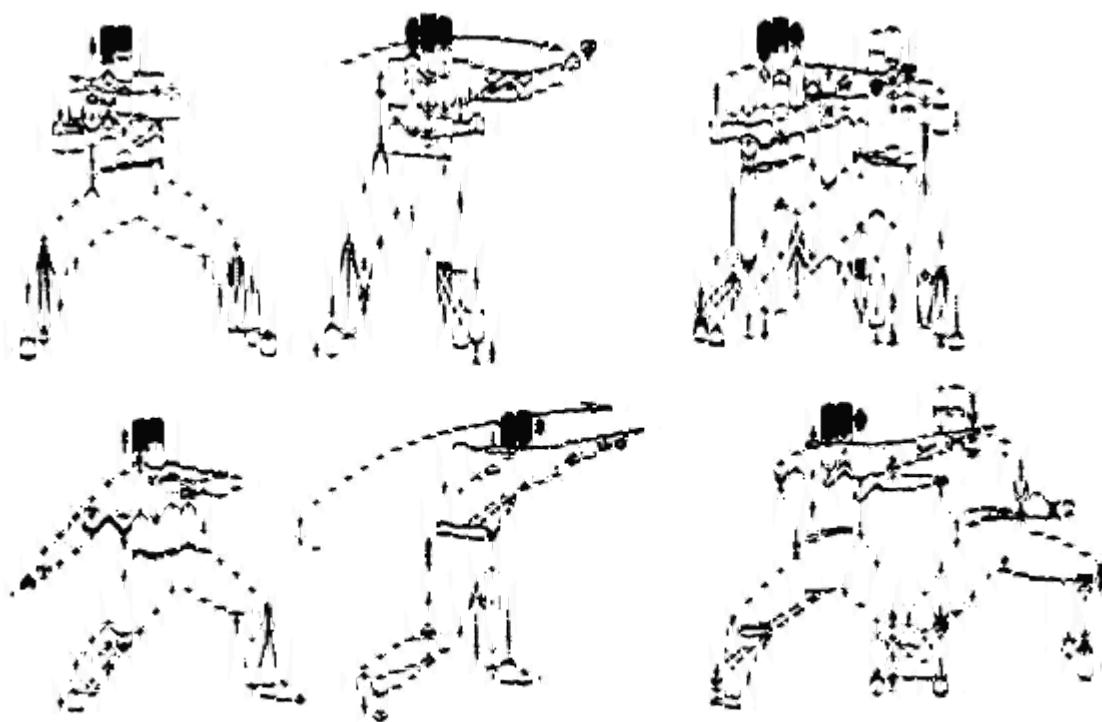


Рис. 134. Удар ребром ладони по стороне  
большого пальца

Драться на улице придется вам. Вот и заботьтесь сами о постановке ударной техники. Критерий тут простой: если цель поражена (неважно, тело противника или тренажер) с той мощностью, что требовалась, а ударная конечность не получила повреждений, значит, вы ударили правильно. «Стилисты» из условно-боевых школ могут, конечно, придираться к вашей технике, но вы не обращайте на них внимания. А станут докучать, предложите дать по зубам «неправильным» способом любому из них. Сразу отстанут,

потому что «в настоящем серьезном бою „неправильных“ ударов не существует вовсе, а „правильными“ считаются лишь те, которые дают перевес над врагом»<sup>11</sup>.

Все же одно пояснение сделать придется. Оно касается хлещущих ударов, поскольку слишком многие вкладывают в это определение неверный смысл. Итак, возьмите в руку обычную перчатку и, немного развернувшись боком к цели, резко швырните ее вперед. При этом сначала пойдет локоть и только потом вслед за ним кисть, причем не в горизонтальной плоскости, а снизу вверх. Бросок получается как бы с оттяжкой. Данное движение напоминает удар «закрытой» ракеткой в настольном теннисе. Кисть и предплечье летят в мишень расслабленно. Эта расслабленность и создает хлест. Тем, кто сомневается в поражающем воздействии хлещущих ударов я рекомендую испытать их на себе в исполнении маленького ребенка, находящегося на руках у мамы. Ручка у него крохотная и мягкая, силенок еще нет никаких. Но если он хлестнет вас по физиономии («уйди, плохой!»), слезы градом покатятся из глаз. Очень больно! Вы же отнюдь не дети, руки у вас значительно тяжелее, так что хлест в исполнении взрослого мужика вещь крайне неприятная, чтобы не сказать хуже.

Хлесты бьют кончиками пальцев, тыльной стороной ладони, ее ребрами, и даже слегка сжатым кулаком; «слегка» — это значит, что не надо тратить для сжимания пальцев в кулак усилия большего, чем требуется для удержания ракетки от настольного тенниса. Вообще не надо пугать расслабленность с вялостью. Расслабленность мышц не означает, что ноги, спина и живот у вас должны трястись словно студень. Расслабленность — это отсутствие закрепощенности, готовность всего тела к мощному выбросу энергии в момент контакта ударного сегмента конечности с мишенью. Но ни на одно мгновение раньше. Чтобы рука не напрягалась раньше времени, следует всегда представлять себе цель находящейся не на поверхности тела противника, а внутри его или даже за ним! В данной связи повторю слова, сказанные мной раньше: скорость движения руки и точность попадания важнее, чем грубая сила, зримо проявляющаяся в напряженной, закрепощенной мускулатуре.

**КУЛАК.** Теперь рассмотрим ударные поверхности обычного кулака (рис. 85). Их шесть:

- ◆ костяшки пальцев спереди, которым можно бить как вертикально, так и горизонтально (рога барана);
- ◆ нижняя часть со стороны мизинца (кулак-молот);
- ◆ верхняя часть со стороны большого пальца (обратный кулак-молот);
- ◆ тыльная часть костяшек пальцев (обратный кулак);
- ◆ кулак со стороны сжатых пальцев (глушитель).

Кроме того, поистине страшным может являться удар, наносимый костяшкой указательного и большого пальцев по круговой траектории снаружи-внутри (рис. 88, 89).

Боевые возможности обычного кулака в общем-то невелики. Но их можно в огромной степени увеличить, если зажать в каждой руке по короткому металлическому стержню — такому, чтобы его концы выступали сверху и снизу на 2-3 сантиметра (рис. 87). Еще лучше держать в кулаках не штыри, а трехглавые кастеты типа окинавского «тэкко». Любой удар **ТАКИМ КУЛАКОМ** станет поистине вестником смерти!

---

<sup>11</sup> Ознобишин Н.Н. Искусство рукопашного боя, с. 127.

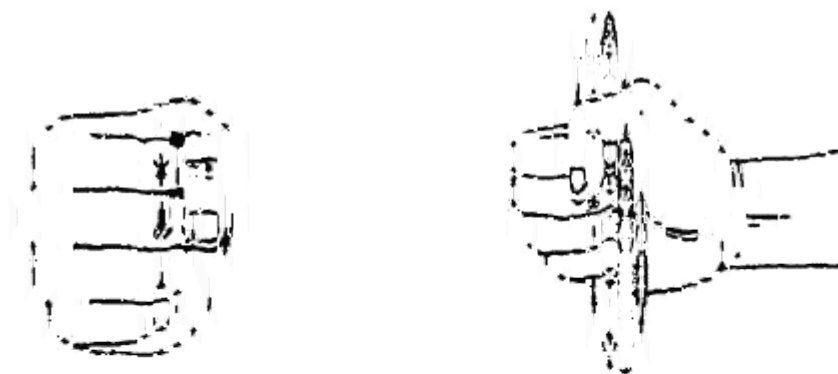


Рис. 15. Обычный сулах



Рис. 86. «Копыток», или «запа дьявола»

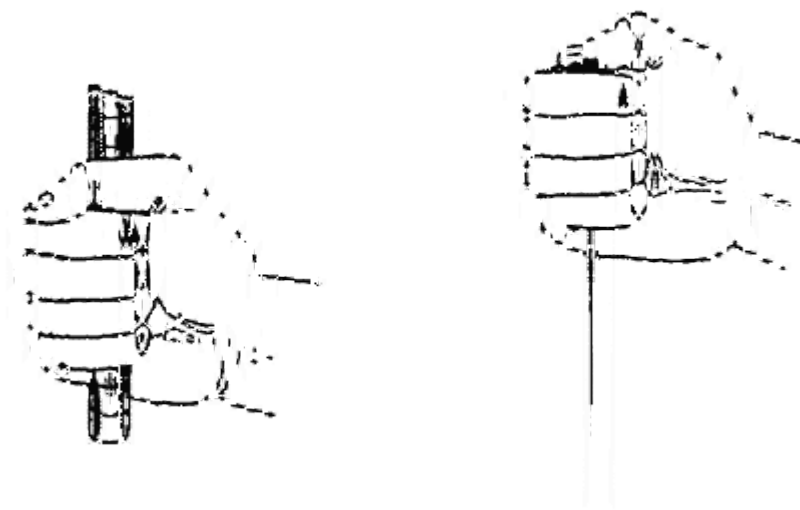


Рис. 157. «Запа дьявола» с скользящей заточкой (справа) и с большой прокладкой (слева)

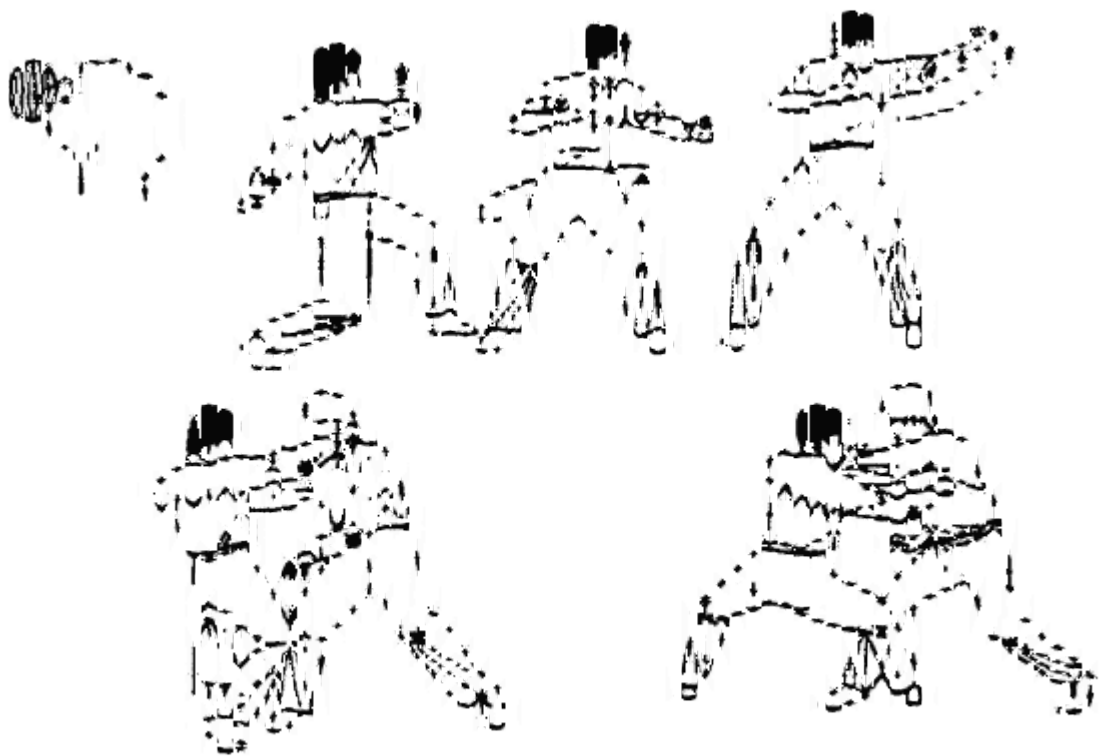


Рис. 85. Ударная форма костяшки большого пальца

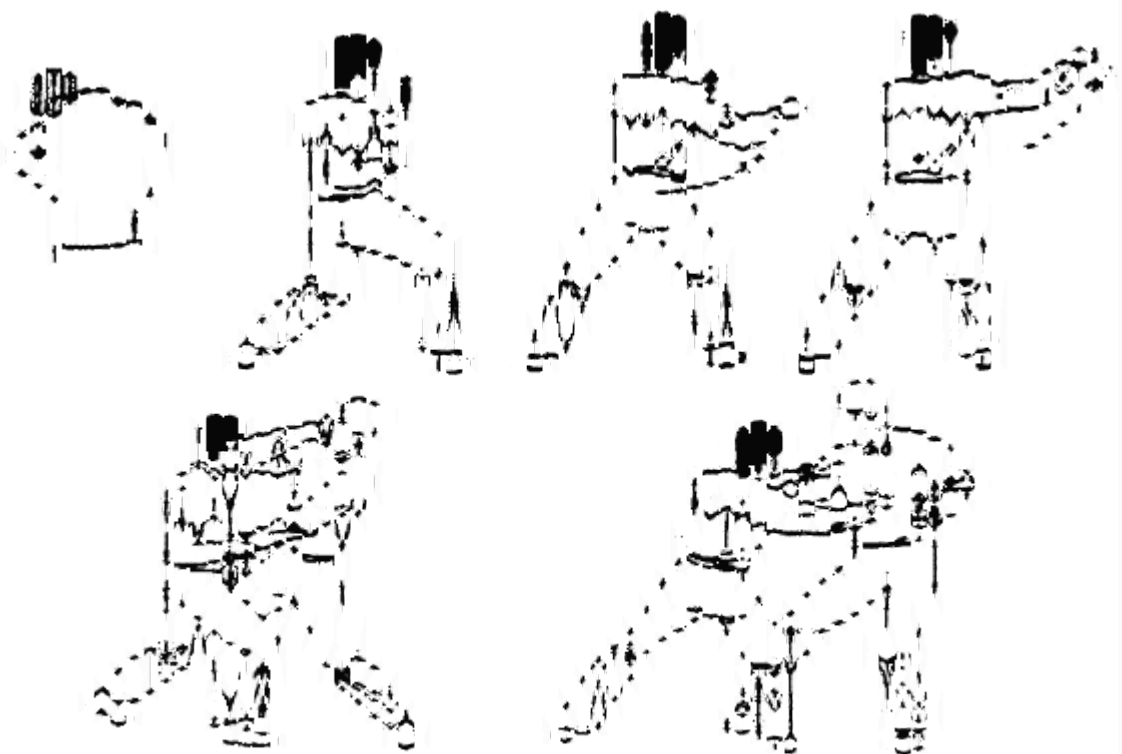


Рис. 86. Ударная форма костяшки указательного пальца

Наилучшей боевой формой руки является для меня та, которую я называю «копыто» (рис. 86). Смысл этого названия очень прост: внешнее сходство данной формы с копытами некоторых животных, а также наличие большого числа ударных поверхностей. Здесь их восемь:

- ◆ костяшки пальцев спереди (рога барана);

- ◆ нижняя часть со стороны мизинца (кулак-молот);
- ◆ тыльная часть костяшек пальцев (обратный кулак);
- ◆ выставленные вперед костяшки вторых фаланг сжатых пальцев;
- ◆ внутренняя часть кулака (глушитель);
- ◆ костяшка большого пальца, прижатая сверху к остальным;
- ◆ костяшка указательного пальца;
- ◆ основание ладони.

Кроме того, незначительным движением большого пальца вперед мы получаем ударную форму «большой палец» (см. рис. 80). Иными словами, «копыто» хорошо тем, что не разжимая его, можно бить любой гранью, любой стороной, причем не рискуя повредить себе руку. Нет смысла применять его для тех ударов, которые существуют в боксе — типа пан-ча, хука, свинга, джаба, апперкота. «Копыто» хорошо для круговых траекторий во всех плоскостях. Но это еще не все. Как показано на рисунках, в такой кулак легко зажать кусок стекла, большой гвоздь (чтобы не поранить себе кожу, стекло или шляпку гвоздя надо обмотать платком), заточку, сапожный нож без рукоятки...

Благодаря разнообразию ударных поверхностей, «копыто» пригодно для атак по любой траектории. Сказав это, логично будет перейти к рассмотрению последних.

Итак, удары руками (кулаком, ладонью, пальцами) производят по следующим траекториям:

- ◆ прямо вперед от себя (рис. 90);
- ◆ по кругу снаружи внутрь перед собой (рис. 91, 92);
- ◆ по кругу изнутри наружу перед собой (рис. 93);
- ◆ снизу вверх (типа «апперкот») (рис. 94);
- ◆ сверху вниз (типа «рубящий») (рис. 95, 96).

При этом уровень расположения целей может быть любым: на голове, шее, груди, боках, руках, животе, пахе, даже на ногах. Но лучше всего проходят прямые удары руками в нижнюю и среднюю часть корпуса (не выше солнечного сплетения); круговые снаружи внутрь по ребрам и по рукам; снизу вверх в пах, в живот, по рукам, под мышцы; сверху вниз по рукам, ключицам, ушам; круговые изнутри наружу в лицо (благодаря своей неожиданности, так как начальная фаза этих ударов воспринимается противником как удар локтем). Конечно, фатальным по своим последствиям может быть любой удар рукой и в любую часть тела. Однако тут есть два серьезных ограничения: во-первых, он должен беспрепятственно дойти до мишени, и во-вторых, обладать необходимой энергией. Всякий из читателей, кто не раз наблюдал за уличными потасовками, согласится, что в подавляющем большинстве случаев не хватает либо первого, либо второго. Сплошь и рядом в ударах нет ни точности, ни скорости, ни силы. Откуда же тогда взяться желаемому результату?

Движение ударных сегментов по отношению к горизонтальной и вертикальной плоскостям не обязательно совпадает с перпендикулярами. Углы наклона траекторий могут колебаться в пределах от девяноста градусов до сорока пяти. Например, желая сломать противнику ключицу, лучше бить по ней строго вертикально. Атакуя сверху его ухо или шею, ребро ладони следует направить под углом к горизонту. В том и в другом случае мы будем иметь дело с рубящим ударом сверху вниз до тех пор, пока угол наклона не превысит сорок пять градусов, так как данный удар превратится после этого в иной: по кругу снаружи внутрь.

Многие заядлые драчуны, а иной раз и тренеры-профессионалы, любят поспорить о том, какие траектории и способы ударов лучше других: прямые или круговые, сверху вниз или снизу вверх, с вращением ударного сегмента или без вращения, с оттягом или без оттяга? Мое мнение по этому вопросу сводится к тому, что самые лучшие удары те,

которые ПРОХОДЯТ В ЦЕЛЬ без особых препятствий. Если не всегда, то по крайней мере чаще других. Следовательно, бить руками надо туда, куда проще попасть. Это половые органы, нижняя часть живота, подреберье слева и справа, солнечное сплетение и, конечно же, руки противника.

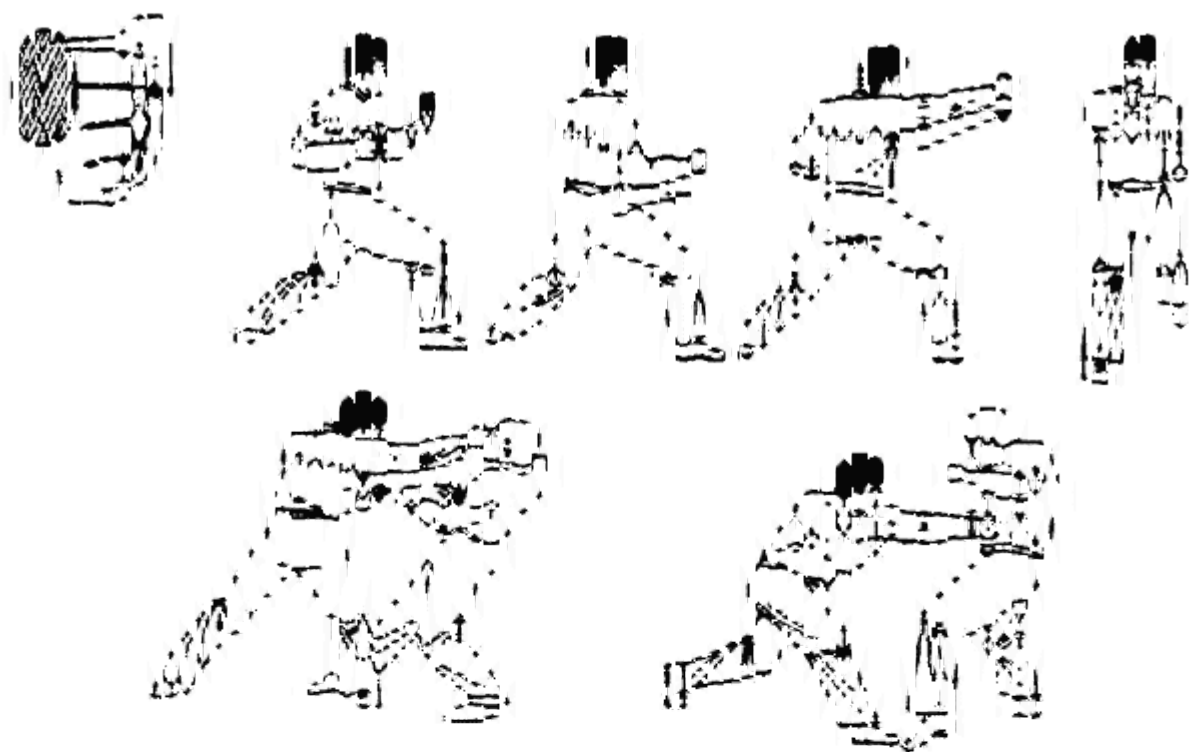


Рис. 90. Удар прямо вперед

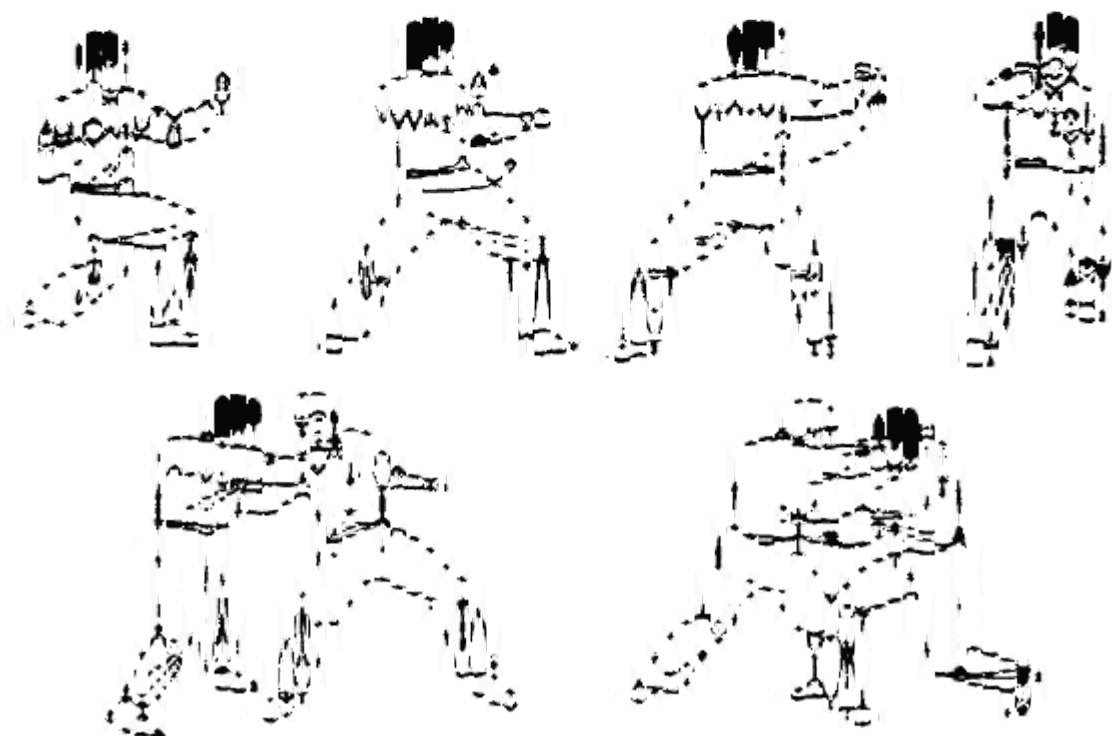


Рис. 91. Удар по колену снаружи-внутрь



Рис. 92. Удар по кругу снаружи-внутри.

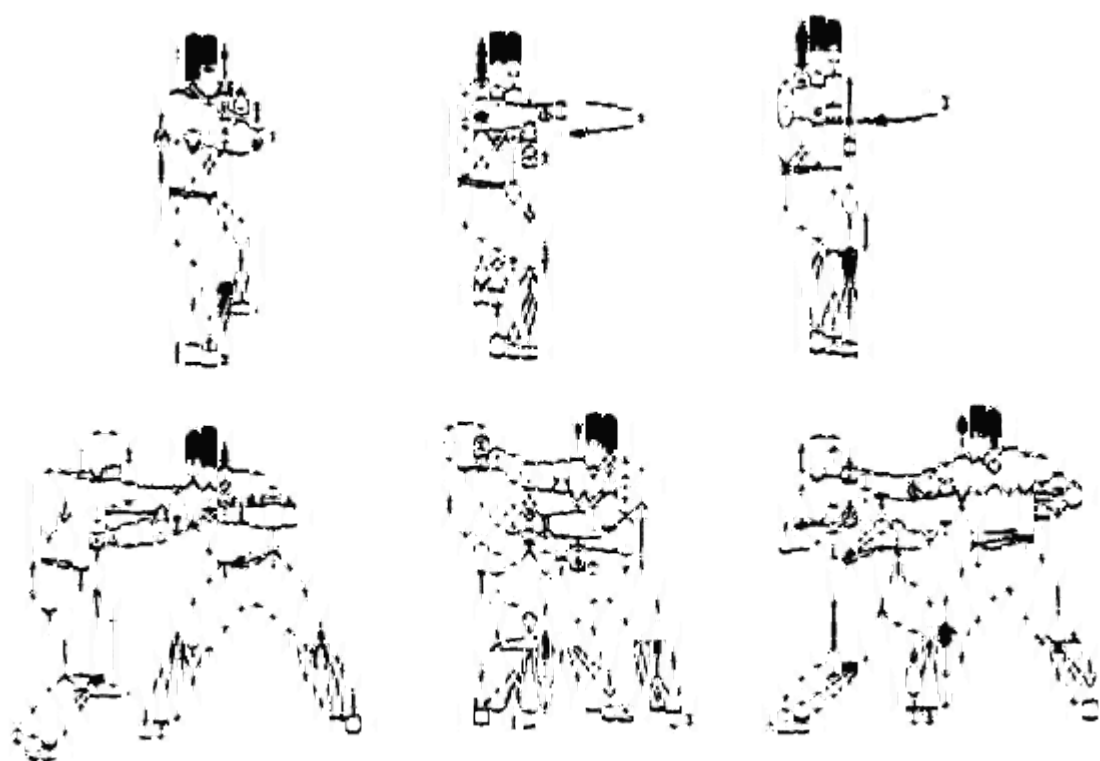


Рис. 93. Удар по кругу снаружи-наружу.

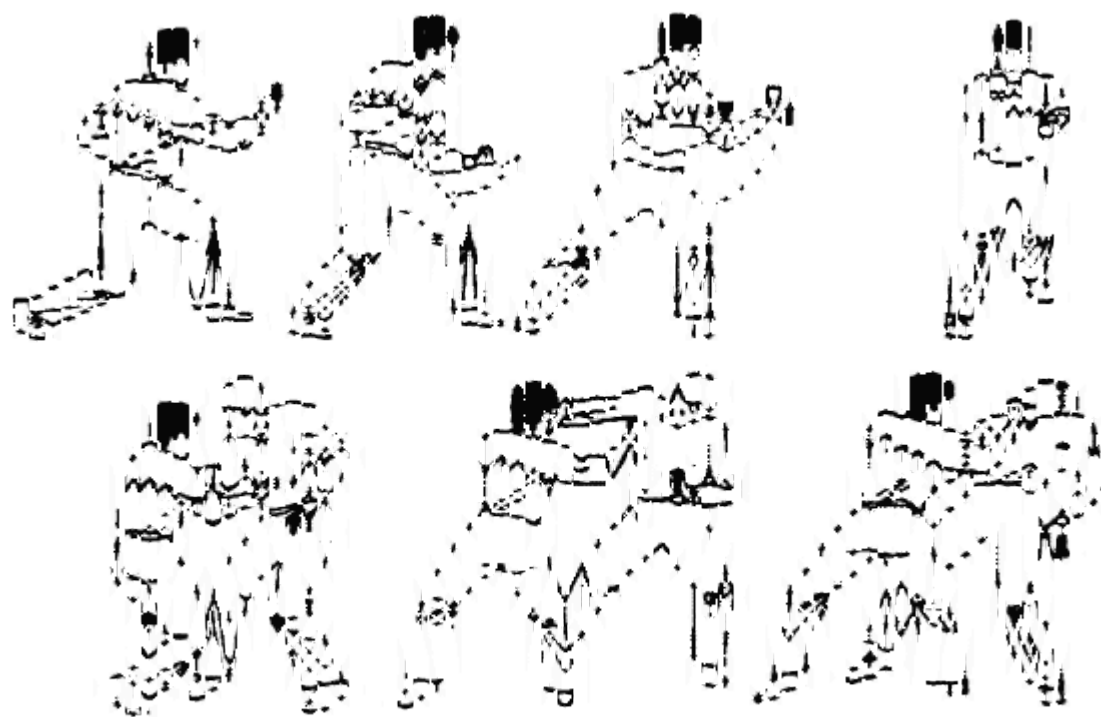
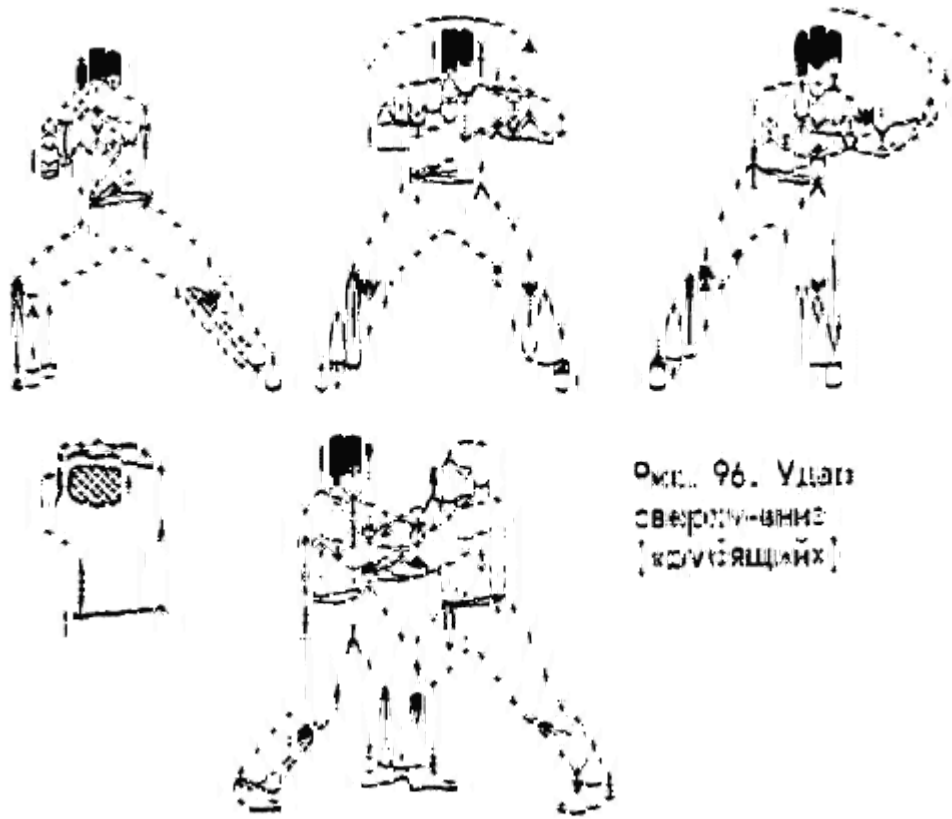


Рис. 24. Удар снутри-вниз («капелюшка»)



Рис. 25. Удар сверху-вниз («зубящая»)





Фиг. 96. Удары  
свертывание  
[«крутящих»]



Фиг. 97. Удары  
двумя руками  
одновременно



Недостаток поражающей мощи удара (напоминаю в очередной раз, что наш исходный тезис — «враг сильнее, выше, массивнее») можно и нужно восполнять техническими средствами, хотя бы самыми примитивными. Иными словами, драться с превосходящими силами агрессора лучше все-таки не голыми руками, а держа в них какие-то предметы. Скажем, в левой руке гвоздь, в правой — кусок металла с рваными краями. Порезал противнику пальцы, порвал ему тыльную сторону ладоней (так, чтобы

кровь хлынула ручьем), выбил вдобавок колено или сломал голеностоп, и он надолго вышел из строя. Сделать это нетрудно двумя, максимум тремя движениями.

Если же так получилось, что руки у вас остались пустыми, то не прибегайте к рискованным экспериментам. Используйте только те удары, которые успели отработать (или которые изначально у вас хорошо получаются). Пусть их будет немного, всего два-три. Главное здесь не количество, а качество. Ну и конечно, чем меньше надежд на руки, тем больше могут сделать ноги.

**СТОПА.** Удары ногами (как коленом, так и стопой) в уличных драках употребляют у нас довольно редко. Исключение составляют юные болваны, насмотревшиеся в кино на Чака Норриса и Жан-Клода Ван Дамма. С завидным энтузиазмом они пытаются бить ногами по верхнему уровню и даже в прыжках. Между тем, общий подход к использованию ног должен быть следующим: если противник превосходит вас ростом, не бейте стопой выше его колена. Если рост примерно одинаков, максимальная высота атаки — живот, подреберье, поясница. И только тогда, когда он существенно ниже, можно рискнуть дать стопой по голове. И то при условии, что опорная нога прочно стоит на земле, а противник не настолько ловок или опытен, чтобы в момент удара подбить вашу опорную ногу либо атаковать промежность.

Вообще говоря, удары стопой имеют много достоинств: они примерно в три раза сильнее ударов кистями; их можно производить с дистанции, недостижимой для рук противника; стопы почти всегда прикрыты обувью, выполняющей функции и оружия, и доспеха одновременно; они незаметны, особенно если идут не выше колена; даже заметив такой удар от него невозможно закрыться, разве что противник успеет убрать свою ногу — но для этого надо среагировать на начальную фазу атаки, что удается очень немногим.

Удары обутой стопой в зону голеностоп-колени-пах весьма болезненны независимо от массы и габаритов атакуемого субъекта. Наконец, ноги могут действовать одновременно с руками. К недостаткам ударов стопой относится то, что они менее точны и быстры, чем «ручная работа». Однако эти изъяны значительно перекрываются преимуществами. Не случайно есть ряд школ боевых искусств, где удары ногами составляют три четверти всей техники, например, тхэквондо. Говоря словами одного специалиста, удары стопой «способны начать бой, тревожа противника издалека; изменить ход боя, внезапно вклиниваясь в боевой порядок противника; завершить бой добиванием потерявшего ориентацию и координацию действий врага».<sup>12</sup>

Стопа имеет шесть ударных сегментов:

- ◆ носок (только тогда, когда одета обувь);
- ◆ подъем (желательно с надежной защитой обувью);
- ◆ каблук (пятка);
- ◆ подошва;
- ◆ внешнее ребро стопы;
- ◆ внутреннее ребро стопы (рис. 98).

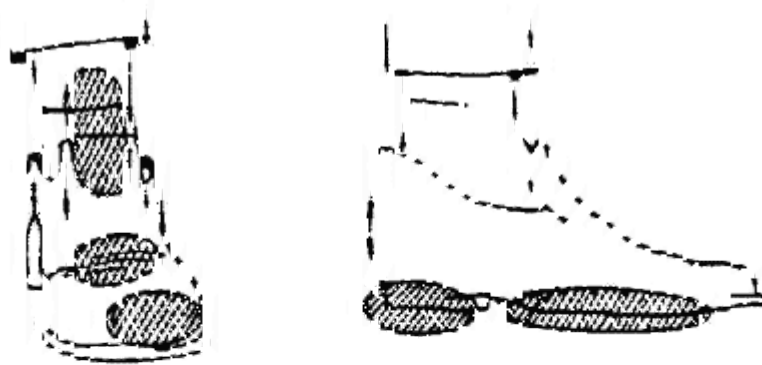


Рис. 98. Ударные части стопы



Рис. 99. Голыщный удар

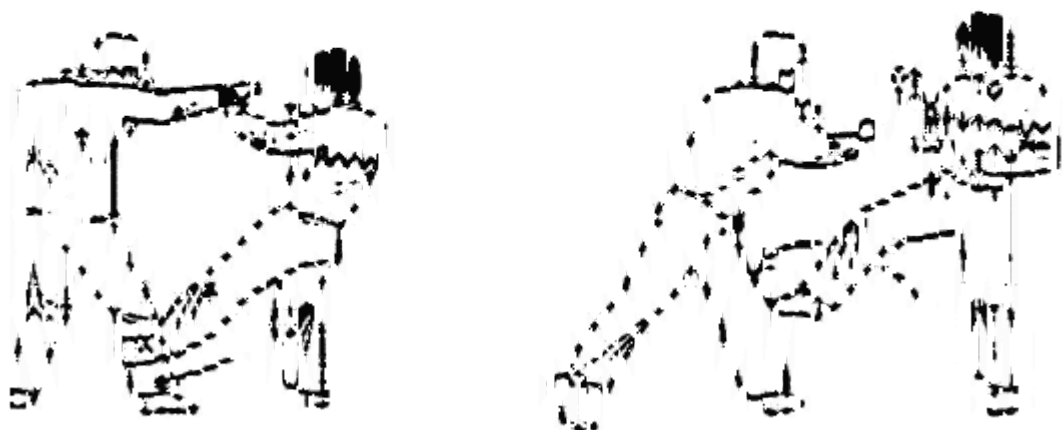


Рис. 100. Футбольный удар

Основные способы применения стопы в уличной драке следующие:

**ТОПЧУЩИЙ УДАР.** Он производится каблуком и подошвой сверху вниз по стопе или голеностопному суставу. Таким ударом легко раздробить мелкие кости стопы и ее сустава, заодно содрать кожу с голени (рис. 99).

**ФУТБОЛЬНЫЙ УДАР.** Это удар внутренним ребром стопы по голени, голеностопному суставу, колену, похожий на удар по мячу в футболе. Он может идти прямо спереди, под углом сбоку, выше или ниже — все зависит от вашего расположения

относительно противника и от его габаритов. Таким ударом нетрудно сломать ногу, особенно если она под нагрузкой, а вы в момент удара немного подпрыгнули, чтобы вложить в него всю массу своего тела (рис. 100).

прямой удар. Производится каблуком или подошвой вперед по прямой линии. Траектория прямого удара может отклоняться выше или ниже линии, параллельной земле, до угла сорок пять градусов. Его целями являются колено, половые органы, нижняя часть живота, солнечное сплетение. А также подреберье и поясница, если получится ударить сбоку либо сзади, что удается довольно редко (рис. 101).

**ПОДДЕВАЮЩИЙ УДАР.** Похож на прямой, но способ его выполнения не тычок, а разгибание ноги снизу вверх. Оружием здесь служат носок и подъем, основной целью — половые органы (промежность), или нижняя часть живота. Кроме того, при определенной сноровке, приобретаемой упорным тренингом, поддевающим ударом можно нейтрализовать руки врага. Одно хорошее попадание в лучезапястный, локтевой, плечевой сустав — и рука неприятеля надолго выйдет из строя. Жаль только, что сделать это нелегко (рис. 102).

**БОКОВОЙ УДАР** (в том числе удар с поворотом на опорной ноге). Ударные сегменты — каблук, подошва, внешнее ребро стопы. Цели: голеностопный сустав, голень, колено, пах, подреберье, ребра, иногда даже подмышка и позвоночник. Бить таким способом выше уровня паха лучше тогда, когда вы захватили противника рукой и тянете его на себя, или удерживаете на месте, не позволяя ему уклониться назад (рис. 103, 104).



Рис. 101. Прямой удар

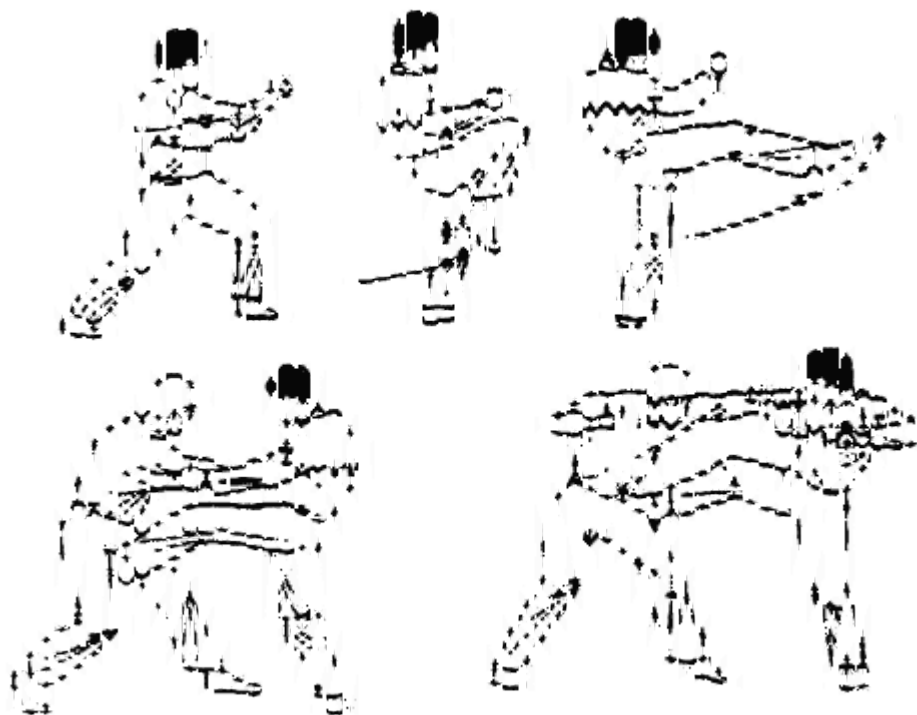


Рис. 102. Поддевающий удар

**КОСОЙ УДАР.** Оружием в нем служит либо подъем, либо носок. Он похож на пресловутый «маваши-гэри» в каратэ, но это не «маваши». Никаких выносов колена в сторону, никаких движений по кругу. Стопа идет вперед под большим или меньшим углом к линии горизонта, жестко врезаясь в колено, бедро, живот, поясницу, ребра противника (рис. 105).

**ДУГОВОЙ УДАР ВНУТРЬ.** Оружие — внутреннее ребро стопы, иногда подъем.

Основные цели — руки, ребра, спина противника. Согнутая в колене нога идет по дуге маховым движением снизу вверх, снаружи внутрь. Нога в конечной фазе не выпрямляется, но для усиления поражающего воздействия можно немного дернуть стопу на себя (рис. 106).

**ДУГОВОЙ УДАР НАРУЖУ.** Оружие — внешнее ребро стопы и подъем. Цели те же, что и в предыдущем ударе. Выполняется аналогично, только в противоположном направлении. Оба они наиболее эффективны для выбивания из руки различных предметов. При выполнении дуговых ударов важно вкладывать в них массу своего тела, что, в свою очередь, требует устойчивого положения опорной ноги на земле (рис. 107).

**ЛЯГАЮЩИЙ УДАР.** Само название указывает на то, что это удар каблуком и подошвой назад вверх, похожий на то, как лошадь лягается копытом. Высоко так не ударишь, поэтому цели здесь голень, колено и пах (рис. 108).

Вот, пожалуй, и все удары ногами, которые следует вам знать. Разумеется, частота применения в бою каждого из них неодинакова. Например, лежащий удар используют гораздо реже, чем косой или футбольный. Ударов стопой вообще-то намного больше. Некоторые специалисты выделяют до 40 их разновидностей<sup>13</sup>. Я указал здесь лишь те, которые необходимы и достаточны для уличной драки, и в то же время просты по технике исполнения. Пределов изощренности, как известно, не существует. Но сложная техника хороша только для мастеров.

---

13 Сенчуков Ю.Ю. Дацзешу — искусство пресечения боя, с. 84-96.

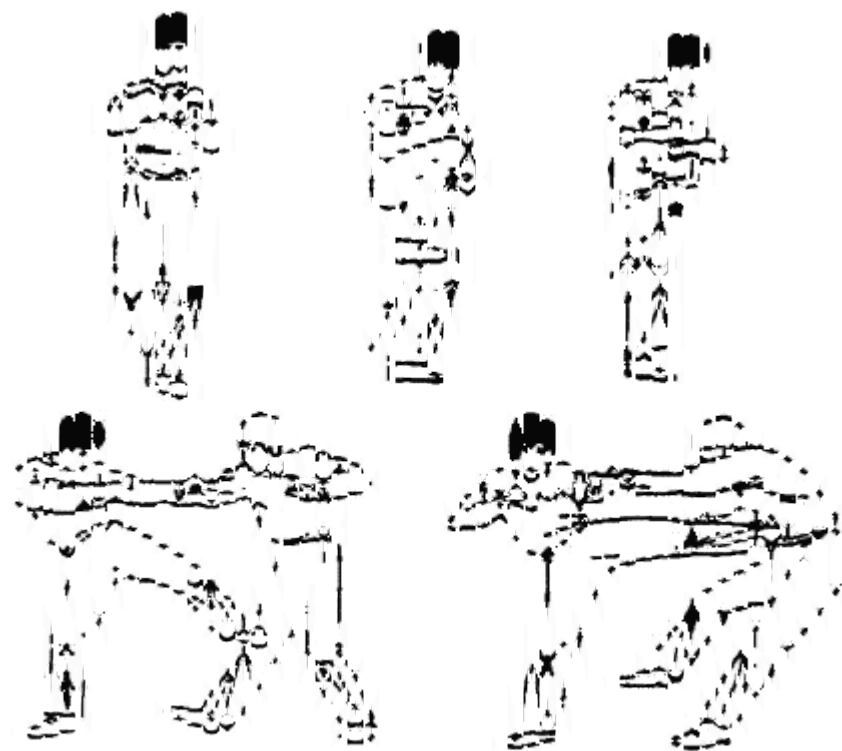


Рис. 103. фронтальный удар

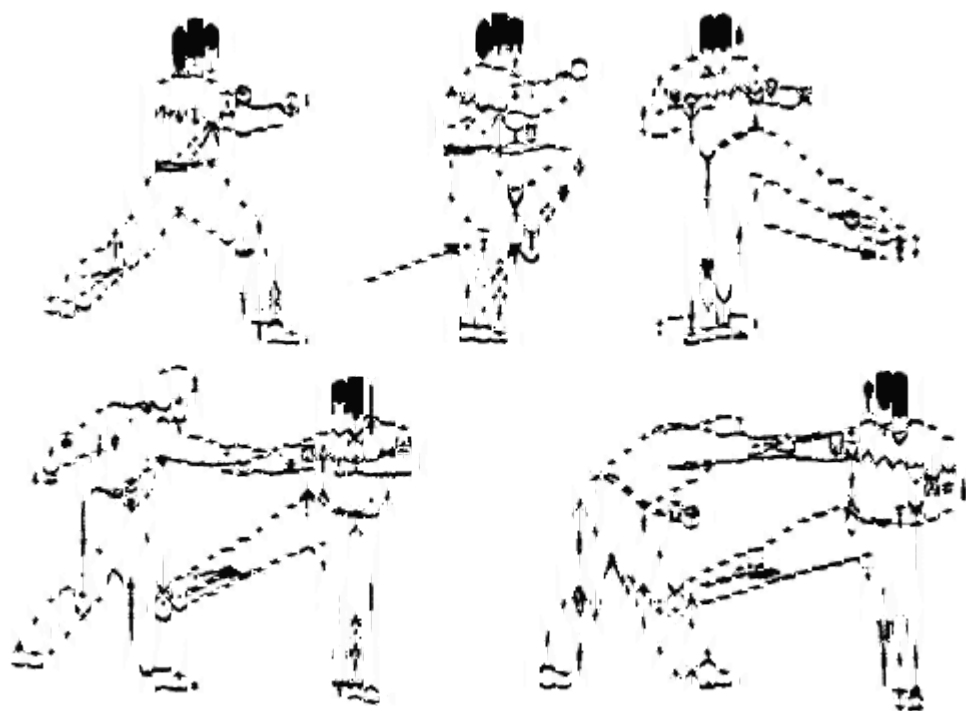


Рис. 104. боковой удар пяткой на опорной ноге

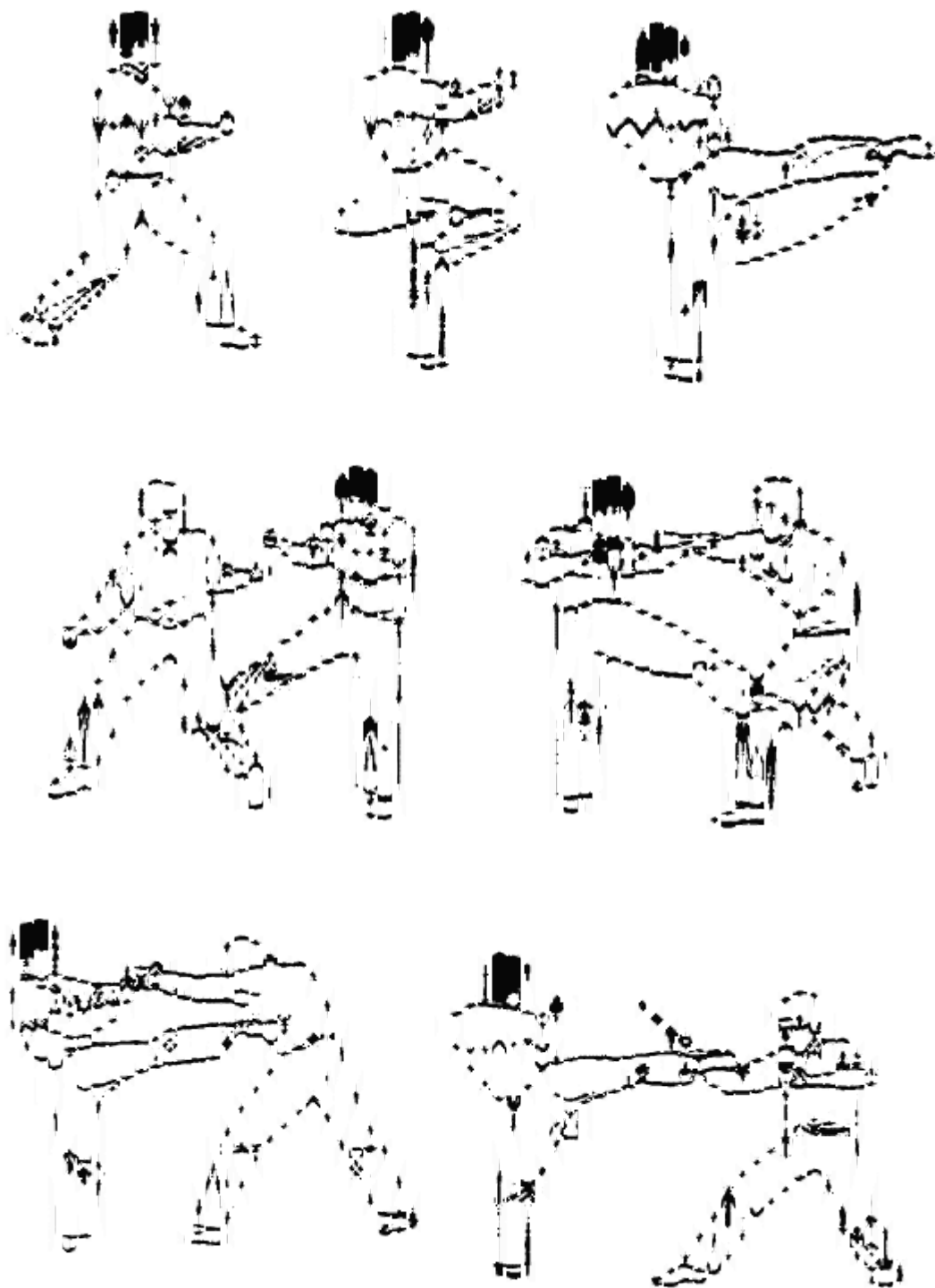


Рис. 105. Чокоті удар  
(підйомом ступні й носком)



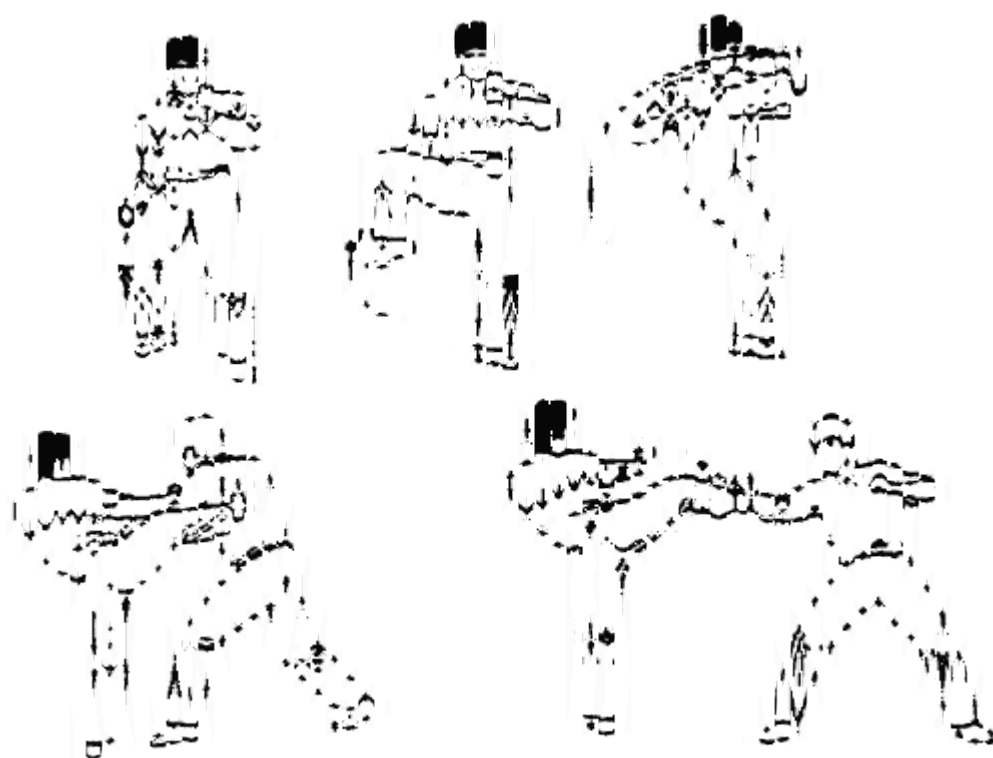


Рис. 106. Дуговой удар вправо



Рис. 107. Дуговой удар налево

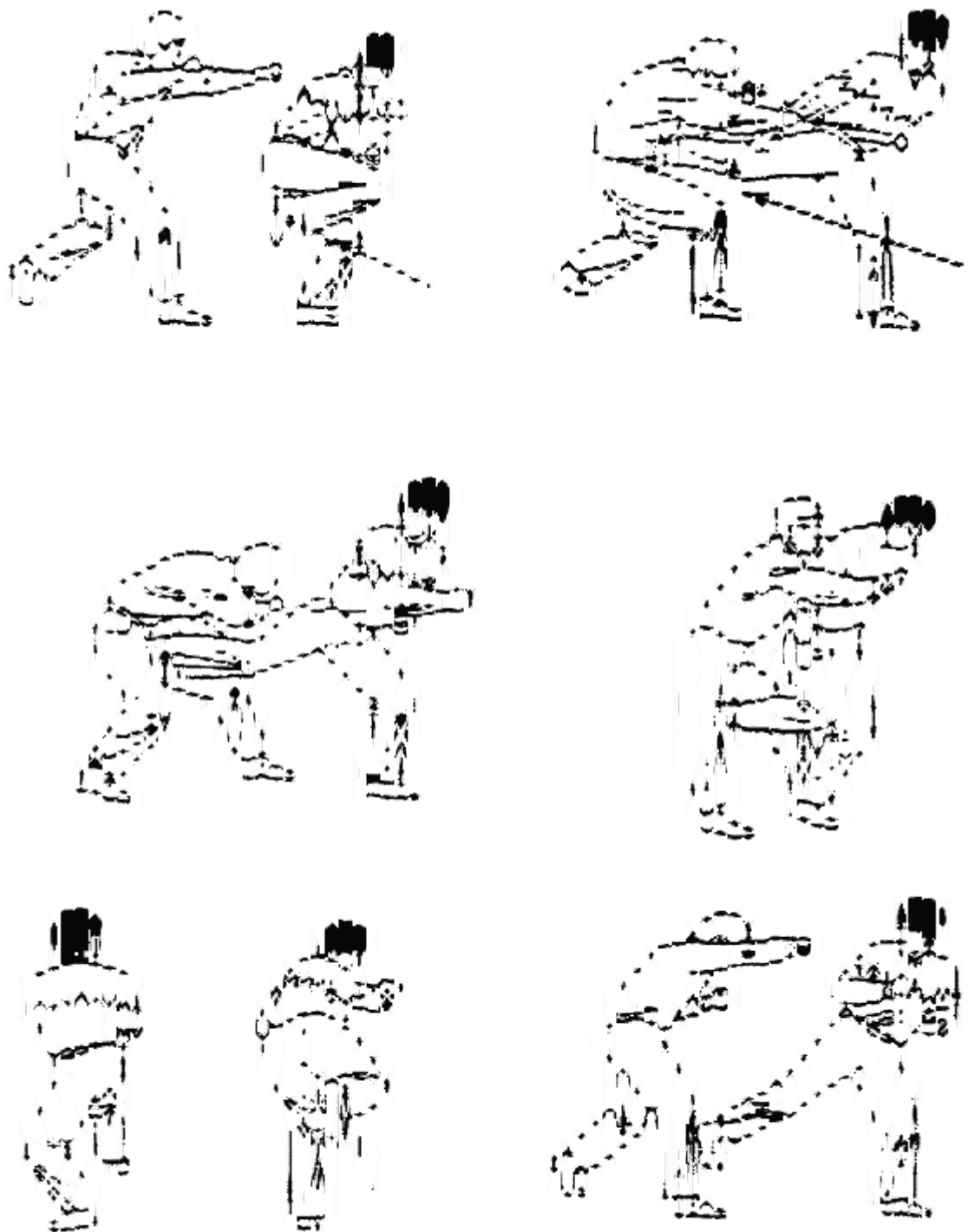


Рисунок 10008. Тягающий удар

Как я уже отметил выше, словами трудно объяснить технические тонкости. Их приходится постигать самому в тренировочной и боевой практике. Все же подчеркну, пять обязательных требований:

- ◆ С самого начала привыкайте не отрывать от земли пятку опорной ноги, так как это значительно снижает устойчивость и ослабляет удар.
- ◆ Старайтесь вкладывать в удар массу всего тела, подавая его в направлении цели и мысленно представляя, как вся ваша энергия выплескивается туда в момент контакта.
- ◆ Все удары стопой начинаются с выноса колена вверх, а не с движения самой стопы.

◆ Удары ногами надо отрабатывать на подвесных мешках и манекенах, иначе вы никогда не сделаете их по-настоящему мощными.

◆ Ногу после удара стопой требуется как можно быстрее убирать назад от противника, чтобы не ставить себя в невыгодное положение.

Разговор об ударах конечностями целесообразно завершить перечислением тех из них, которые входят в арсенал автора книги. Иначе та часть читателей, которая не приучена думать собственной головой, неизбежно окажется в растерянности: что же все-таки выбрать?

Итак, я предпочитаю следующие удары:

1. Удар головой вперед с подкруткой, направленный в лицо противника (попросту говоря, я стремлюсь снести ему нос этим ударом) (рис. 56).

2. Удар тазом назад, в нижнюю часть живота, при попытке захватить или удержать меня сзади (рис. 59).

3. Круговой удар локтем вперед внутрь, в ту или иную часть головы (например, в нижнюю челюсть) (рис. 62).

4. Круговой удар локтем назад наружу при попытке захвата либо удержания сзади. Он почти всегда валит противника с ног, так как попадает ему в голову. А уж руки свои он разожмет в любом случае (рис. 63).

5. Удар локтем снизу вверх по ребрам, в солнечное и сердечное сплетение, в живот, иногда в пах (если бью с колена), иногда в подбородок (если противник маленького роста), а то и по рукам при захвате (рис. 60).

6. Удар локтем сверху вниз. Предпочитаю сбивать им атакующие конечности, захваты, и еще он удобен для поражения спины, шеи, затылка согнувшегося противника. Понятно, что сам он не согнется, приходится помогать (рис. 61).

7. Прямой удар вилкой пальцев в горло, в основание носа. Особенно хорош тогда, когда надо свалить противника на землю задней подножкой или подбивом его опорной ноги. Если хотите заставить противника запрокинуть голову назад (чтобы открыл горло), ткните ему вилкой под нос (рис. 77).

8. Прямой удар клювом пальцев в глаза, горло, межключичную выемку. Одинаково хорош в положении стоя и лежа на земле. Главное, чтобы одна рука была свободна. Навалился, скажем, противник на вас сверху, здоровый такой, пытается задушить, но рука ваша свободна. Засадите ему клювом в глаз и поверните в глазнице. Сразу завоет и резко отпрянет от вас подальше. А если сгоряча не отпрянет, выколите ему второй глаз. То же самое в отношении горла: нет ничего проще, чем перебить этим ударом трахею (рис. 79).

9. Хлест кончиками пальцев по глазам, носу, ушам, щекам, горлу, желательно острыми ногтями или какой-нибудь стекляшкой, железкой, хотя бы обломком спички или половинкой безопасной бритвы. Это больно, вдобавок срабатывает эффект неожиданности. Хлест кончиками пальцев с зажатым между ними острым маленьким предметом хорош и для нейтрализации рук противника. Недурно также расплосковать подобным движением лоб. Совершенно безопасно для здоровья (черепную кость пробить сложно даже кирпичом), зато страшно: кровь заливает глаза, лицо, одежду, ощущение не из приятных. Подобный хлест удобнее производить изнутри наружу, снизу вверх, но можно и снаружи внутрь под небольшим углом к линии горизонта; либо параллельно земле (рис. 78).

10. Обычный кулак мне нравится только тогда, когда в нем есть что-нибудь подходящее для общения со случайными собеседниками на задворках. Лучшее всего другого их убеждает в таком случае короткая металлическая трубка (она же — ладонная палочка, явара). Ее длина равняется 12—14 см, диаметр 1,5—2 см. Иными словами, необходимо, чтобы оба конца трубки выступали из кулака сверху и снизу примерно на один сантиметр (можно чуть больше), а саму ее было удобно держать в ладони (рис. 85, б; 87, а).

Имея в каждом кулаке по такому предмету, можно уверенно атаковать любую часть тела и по любой траектории. Но все же круговые движения (типа кулак-молот сверху вниз, обратный кулак-молот снизу вверх) более предпочтительны, чем прямые, ввинчивающиеся, поддевающие или какие-нибудь другие. Впрочем, один хороший удар обычным кулаком БЕЗ ПРЕДМЕТОВ тоже есть. Это удар костяшкой указательного пальца в висок (рис. 89). Им можно убить на месте почти любого. Правда попасть в висок тому, кто выше ростом не просто. В таком случае, неплохо сломать ему этим ударом пару ребер.

11. Открытая рука. Здесь я предпочитаю промежуточную ударную форму «основание ладони — ребро ладони» (рис. 81, 83). Она удобна для сбивания с линии атаки рук противника, для поражения его ушей, шеи, ключиц, ребер, живота, паха, даже ног. В принципе, хороша везде, где удобно ею ударить — как рубящим движением, так и тычковым.

12. Когда взять в руку нечего, я считаю, что «копыто» лучше обычного кулака. Им удобно бить в горло, живот, пах, по рукам и ногам, по ключицам, по голове, словом, куда угодно, по любой траектории. Все же из 8 перечисленных мной ударных сегментов «копыта» я выделяю 4 наилучших: нижнюю часть со стороны мизинца (кулак-молот); выставленные вперед костяшки вторых фаланг пальцев (иногда эту форму называют «лапа дьявола»); промежуточную форму «костяшка указательного пальца — костяшка большого пальца» (ее тоже называют «лапой дьявола»); основание ладони (в данном случае правильнее сказать — основание кулака). Лучшие траектории для «копыта» — по кругу снаружи внутрь, снизу вверх (апперкот), сверху вниз (рис. 86).

Если же в таком кулаке зажат тонкий острый предмет (гвоздь, заточка, кусок стекла, сапожный нож), то им удобно бить изнутри наружу, и прямо вперед, снизу вверх и сверху вниз, разрезая тело и руки противника (рис. 234, 235).

13. Удар коленом снизу вверх вперед. Понятно, что он «работает» только на ближней дистанции, зато практически неотразим, и очень силен. Целью являются половые органы, нижняя часть живота, солнечное сплетение (рис. 73).

14. Удар коленом по диагонали снаружи внутрь. Хорош для поражения подреберья, ребер, почек, локтей (если рука противника удерживается захватом). При положении сбоку от противника можно бить им в любую часть живота. Целесообразно оба эти удара выполнять один за другим: например, прямой снизу и в перепрыжке косой с боку. Или по диагонали сбоку, а затем прямой спереди. Только быстро: раз-два! (Рис. 74).

15-20. Из девяти перечисленных на предыдущих страницах ударов стопой лично я люблю шесть: топчущий, футбольный, прямой, боковой с разворотом на опорной ноге, косой, дуговой внутрь. Их описание дано выше (рис. 99—101, 103—106).

Рассмотренных здесь ударов и ударных поверхностей более чем достаточно на все случаи жизни. С вас хватит, если и этот сокращенный перечень вы уменьшите еще наполовину.

## 9. ПРИЕМЫ, СВЯЗАННЫЕ С ЗАХВАТАМИ

*Рукопашный бой, — это всегда синтез, комбинирование самых различных техник.*

Захват — это такое действие, когда хватаешь противника руками для того, чтобы с ним что-то сделать. Например, придушить, бросить на землю или выкрутить конечность. В некоторых широко известных системах — айкидо, дзюдо, самбо, хапкидо — выкручивание рук и приемы выведения из равновесия составляют до 80-90 процентов всей техники. Нам с вами подобное изобилие скорее во вред, чем на пользу. Ведь все приемы захвата сложнее по своей механике и требуют больше времени на выполнение, чем удары. Тем не менее, довольно часто возникают ситуации, в которых они оказываются эффективным средством самозащиты. Обычно это происходит тогда, когда наша позиция

исключает либо ограничивает проведение полноценных ударов (например при угрозе оружием, в схватке на земле, при нападении сзади, во время борьбы в захвате и т.д.).

Цели приемов захвата бывают следующие:

- ◆ лишить возможности двигаться;
- ◆ вызвать сильную боль;
- ◆ причинить травму;
- ◆ вызвать обморок или смерть.

Основными средствами достижения этих целей являются действия шести видов: укусы, нажатия, удушения, рывки, рычаги, броски. Но все они начинаются с захвата руками за тело либо за одежду, иначе ни один прием не проведешь.

Когда смотришь по видео очередной боевик, часто возникает чувство внутреннего протеста. По крайней мере, у людей вроде меня. В самом деле, какой-нибудь маньяк-извращенец навалился сверху на взрослого мужика и душит его руками за горло. Или обхватил за корпус с руками сзади и бьет головой о стену. А тот беспомощно трепыхается, хотя даже ребенок мог бы догадаться, что надо делать: откусить нос, выколоть пальцем глаз, перегрызть сухожилие на руке, открутить яйца, вырвать дыхательное горло... Руки-то ведь у жертвы свободны, если не вверху, так внизу!

Я понимаю, что режиссеры фильмов подобного рода не могут идти по пути реализма. В противном случае большинство боевиков должно было бы заканчиваться минут через 15-20 после начала. Но вам, равно как и мне, пренебрежение жизненными реалиями может обойтись слишком дорого. Поэтому следует уделять определенное время тренировке приемов захвата. Должен лишь пояснить, что представленные здесь 25 их разновидностей представляют собой обязательный минимум такой техники. Выучите хотя бы его. Никто вам не запрещает в дальнейшем освоить еще 125 или 250 приемов, основанных на захватах.

**УКУСЫ.** Кусать, в принципе, можно за любую часть тела, в том числе за ту, что прикрыта одеждой. Все зависит от того, насколько у вас крепкие и острые зубы, какова сила сжатия челюстей. Впрочем даже если часть зубов заменена протезами, лучше потерять их, чем здоровье или жизнь.

Все же проще кусать те участки, которые оголены, либо ограждены от внешней среды чем-нибудь тонким, скажем, рукавом сорочки, майкой или носком. Да и сами эти участки различаются между собой по силе болевых ощущений, возникающих от укусов. Исходя из сказанного, рекомендую две основные зоны атаки для ваших зубов — руки и голову с шеей. Вверху можно выделить три главные цели: уши, нос, боковую часть шеи (рис. 109), на руках — две: пальцы и предплечья (рис. 110). Запомните, что кусать надо движением, поворачивающим голову вокруг вертикальной оси (справа налево или слева направо), а не поднимающим ее вверх либо опускающим вниз. Непосредственно перед укусом требуется максимально обнажить зубы путем напряжения и отведения в стороны губ. Иначе вы пораните их о свои же зубы. Кстати, возникающий при обнажении зубов оскал производит удручающее впечатление на психику противника, особенно, если вы одновременно начнете рычать и всем своим видом демонстрировать ненасытную жажду свежей крови.

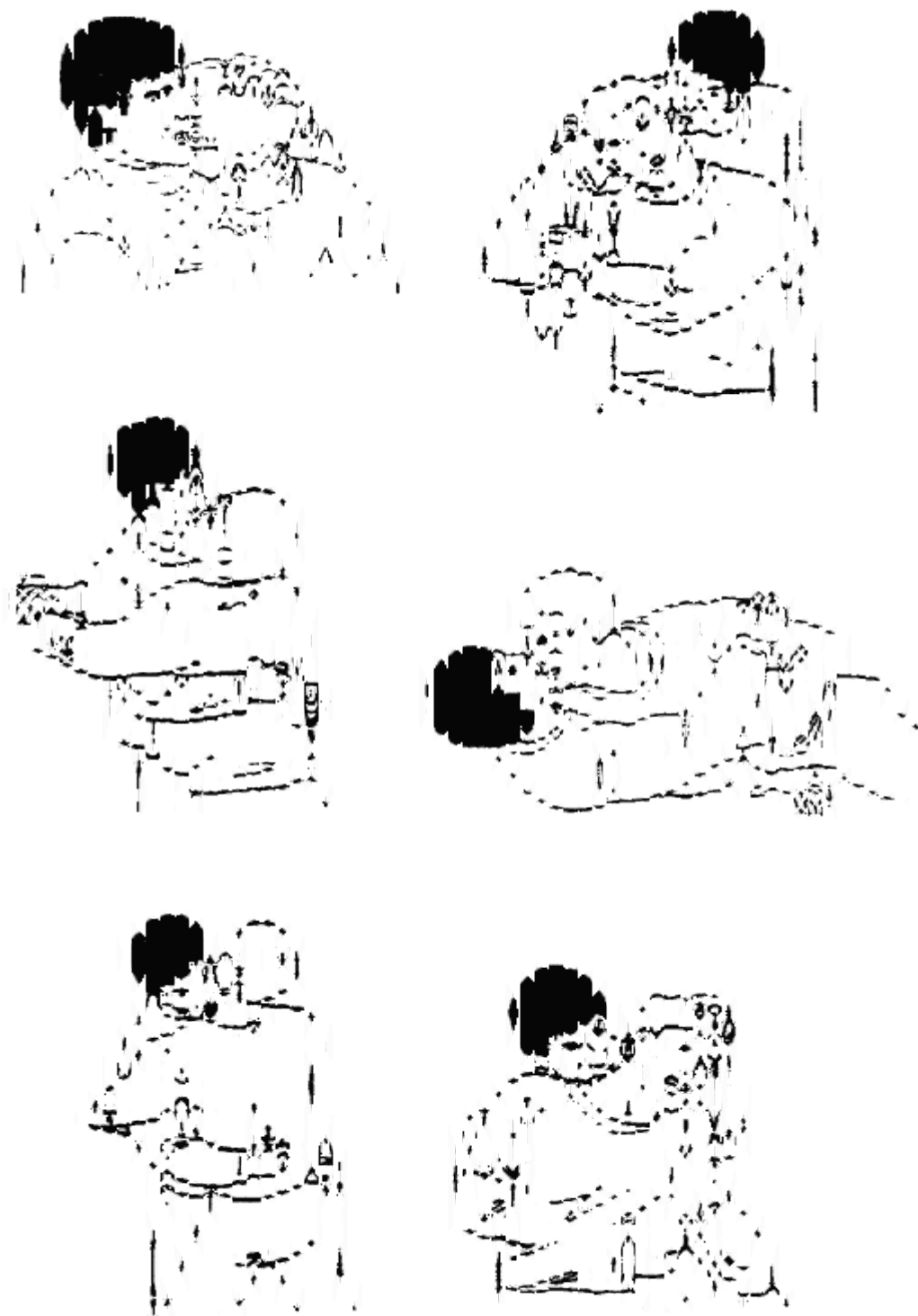


Рис. 109. Украсы на шее, нос, щеки



Фиг. 110. Укуссы за пальцы, запястье,  
предплечье, голень

Конечно, когда читаешь эти строки, сидя в теплой квартире и потягивая что-нибудь прохладительное, возникает улыбка. Но смею уверить вас на основании личного опыта, что встреча с человеком, вполне серьезно стремящимся прокусить тебе шею и завывающим при этом так, словно «крыша» у него «съехала» еще несколько лет назад — испытание не для слаонервных. А если вдобавок и губы у него в крови (пусть от того, что их просто-напросто разбили), то любой испугается. Порепетируйте как-нибудь на досуге мизансцену под названием «вампир в автобусе», либо «кровосос из подъезда». Очень может быть, что однажды такое актерство выручит вас из большой беды.

Когда кусаете пальцы, делайте это так, чтобы откусить один или два напрочь.

Понятно, что чем тоньше пальцы, тем легче их откусить, поэтому мизинец — самый лакомый кусочек тела, хотя и не в смысле вкуса. Зато от потери большого пальца гораздо больше вреда — руку уже не сжать в кулак, ни нож, ни кастет в ней не удержать. Что до предплечья, то кусать желательно его внутреннюю сторону, где кожа более нежная, чем снаружи. Очень хорошей мишенью на предплечье является запястье, поскольку оно практически не защищено мышцами и там много нервов, а также кровеносных сосудов. Другим хорошим местечком считается участок возле локтевого сгиба.

Вы спросите: какое отношение укусы имеют к захватам? Ответу: чтобы кого-то рвать зубами, надо держать его руками покрепче, или самому за него держаться. В противном случае ничего не получится.

**НАЖАТИЯ.** С дореволюционных времен гуляет по Руси легенда о тщедушном маленьком азиате, валящем на землю любого громилу одним прикосновением руки к телу. В основе всякой легенды лежит какой-то реальный факт, только искаженный и приукрашенный — этим легенды отличаются от сказок. В данном случае отправной точкой для баек послужило искусство ущемления мышц, связок, хрящей и нажатий пальцами на акупунктурные точки. Как отмечает китайский специалист по рукопашному бою, в некоторых стилях ушу «часто используются атаки против основных акупунктурных точек на голове, шее, плечах, руках и ногах противника для того, чтобы лишить его способности сопротивляться»<sup>14</sup>. В результате применения подобной техники у человека отнимается поражаемая конечность, или же он ощущает сильную боль, теряет сознание, а то и гибнет.

---

14 Цзи Цзяньчэн. Техника самообороны Дуаньда. М., 1992, с. 149.





Рис. 111. Мажатие на глаза

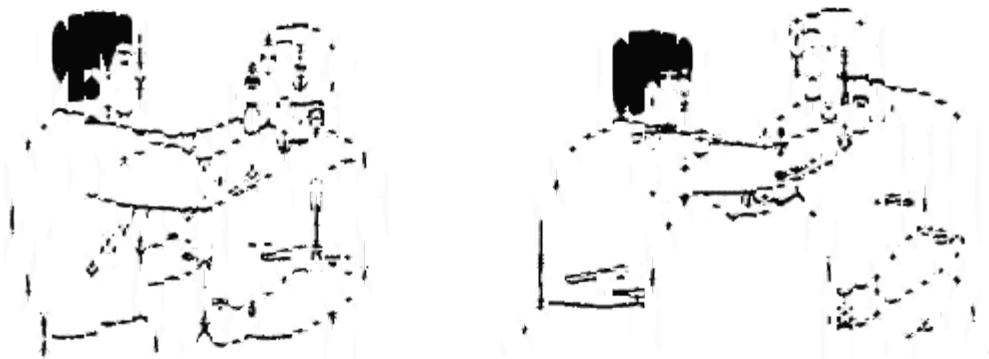


Рис. 112. Мажатия на окологубных впадинах  
и в слуховые каналы



Рис. 113. Мажатия на основании носа

Искусство это достаточно сложное. Чтобы хорошо его освоить, надо разобраться в учении восточной медицины о каналах, по которым циркулирует «внутренняя энергия» и выучить топографию точек, покрывающих тело густой сетью. Еще «необходимо обладать сравнительно большой силой пальцев и отточенной техникой»<sup>15</sup>. Поэтому мы с вами ограничимся здесь самым что ни на есть минимумом таких приемов, доступных любому

<sup>15</sup> Там же.

человеку. В ситуациях боя «в обхват» (на сверхближней дистанции), когда нельзя ударить ни рукой, ни ногой, небольшие по амплитуде движения — защиты и нажатия пальцами — могут оказаться единственным нашим оружием.

Запомните следующие цели: глаза, нос, кадык, уши, половые органы. Даже легким надавливанием на любую из них можно вызвать ноющую боль, лишит противника возможности активно действовать. В отличие от ударов, силу нажатий легко контролировать, поэтому можно обойтись без причинения тяжких повреждений врагу, если в том нет нужды.

Что касается глаз (рис. 111) и половых органов (рис. 115), здесь особых пояснений не требуется. Нос лучше всего атаковать давящим движением больших пальцев (или «вилкой» между большим пальцем и указательным) в направлении снизу-вверх (рис. 113). При резком нажатии противник обязательно запрокинет голову назад, и тогда откроется возможность той же рукой ущемить ему кадык (щитовидный хрящ, выступающий на горле у мужчин; китайцы называют эту цель точкой «ляньцюансюэ»). Ущемление производится большим пальцем и основанием указательного справа и слева к центру. Для усиления болевого воздействия можно сочетать ущемление хряща со скручиванием (рис. 114).

Уши можно атаковать по-разному. Во-первых, воткнуть в ушной канал твердый узкий предмет (шариковую ручку, карандаш, древесную веточку, щепку) и пробить им барабанную перепонку (рис. 112, б). Во-вторых, если у вас сильные пальцы, можно просто откручивать ухо, что вызывает ощутимую боль, заставляет противника отвлечься и, следовательно, потерять инициативу. Но лучше всего использовать третий вариант: давить пальцами на околоушные впадины (точки «тяньжунсюэ»), находящиеся между мочками ушей и верхними отростками грудино-ключично-сосцевидных мышц. В результате противник обмякнет у вас под руками либо потеряет сознание (рис. 112, а).

Кроме перечисленных, китайские мастера выделяют в качестве общедоступных целей еще точки на висках, затылке, шее, запястьях, однако я не разделяю их мнение о том, что данные цели легко поразить неопытному человеку.

**РЫВКИ.** Это такие действия, когда человек, захватив одежду, кожу, волосы, конечность противника, его голову или половые органы, изо всех сил и как можно резче дергает их на себя либо в сторону. В результате противник испытывает сильную боль, теряет инициативу и вдобавок может получить серьезнейшую травму.

Например, рывком за руку удастся выдернуть ее из плечевого сустава; рывком за кадык — вырвать дыхательное горло (что, кстати, вполне по силам даже обычной женщине, не занимающейся армреслингом); рывком за голову — сломать шейные позвонки... Остается лишь перечислить те места, рывковое воздействие на которые не требует особой силы. Это волосы на голове (а также усы и борода, если они есть), кадык, сама голова в целом, пальцы на руках, половые органы.



Рис. 114. Нажатия на почки.



Рис. 115. Нажатия на голосовые органы.



Рис. 116. Рывок за голову.

О голове следует сказать несколько слов отдельно. Итак, ее надо скручивать влево или вправо резким встречным движением обеих рук: одна рука толкает голову в верхнюю часть, другая — тянет за нижнюю челюсть (рис. 116). У большинства людей мышцы шеи развиты слабо (спортсмены-борцы не в счет), к тому же рывок надо производить неожиданно, пользуясь тем, что шейные мышцы не напряжены. Если момент для рывка выбран удачно, то шейные позвонки ломаются без особого труда. Но учтите, что данная травма всегда влечет за собой мучительную смерть!

**РЫЧАГИ.** Это болевые приемы на суставы конечностей, заключающиеся в их выкручивании. Они требуют определенной силы рук, но в большей мере, чем сила, нужны быстрота действий и ловкость.

Для практического применения в ситуациях «средней экстремальности» вам вполне хватит пяти подобных приемов: четырех на руки и одного на ноги. Это рычаг кисти и локтя наружу; локтя и плеча внутрь, локтя и плеча вверх, локтя и плеча через предплечье и, наконец, рычаг голеностопного сустава. Все они показаны на рисунках (рис. 118—130). Думаю, что нет смысла описывать технику проведения данных приемов, так как иллюстрации достаточно информативны. К тому же указанные приемы подробно описаны в многочисленных пособиях по самбо, дзюдо, рукопашному бою.

**БРОСКИ.** Так называют приемы выведения из равновесия, заканчивающиеся падением противника на землю. Сделать это можно разными способами, в том числе и рычагами. Но рычаги всегда проводят руками, без подключения ног. Здесь же мы рассмотрим броски с помощью ног и корпуса.

Они тоже бывают разных видов. В одних главную роль играет сила мышц, например, в броске через бедро или в броске через себя наклоном вперед. Нам они не подходят, так как бросить подобным образом массивного противника неопытный человек не в состоянии. Известны также броски, построенные на использовании инерции тела того, кто атакует. Именно они являются технической базой айкидо. Но броски айкидо требуют высокого уровня подготовки обороняющегося по этой системе и, кроме того, довольно много места для проведения. И, наконец, существует группа бросков, суть которых — в приложении мышечных усилий рук, ног и корпуса навстречу друг другу. Благодаря этой особенности, здесь не требуется особой силы. Как и в случае с рычагами, гораздо важнее удачный выбор момента, быстрота и ловкость.

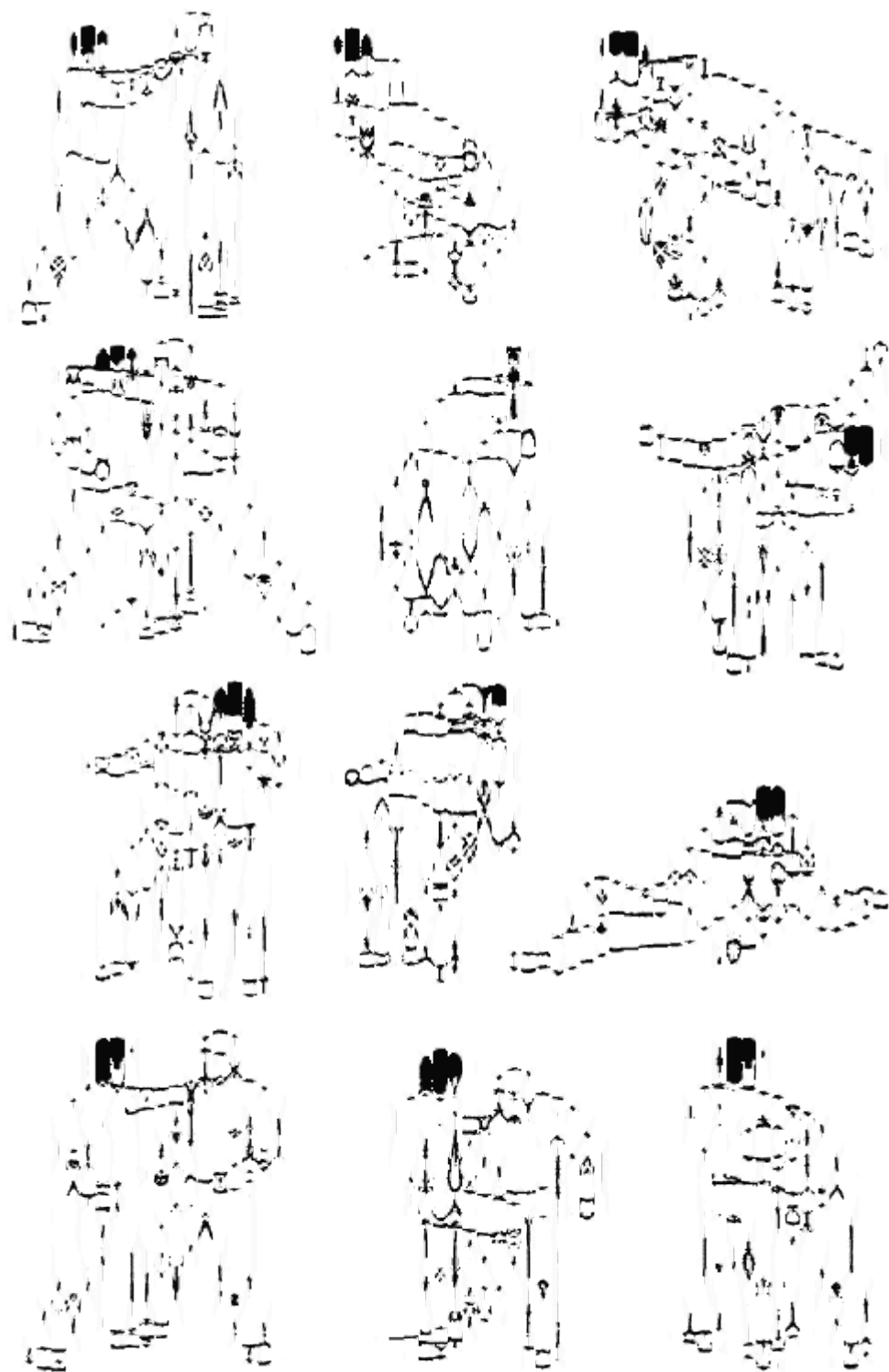


рис. 167. Изгибания торсе рупоростоя с приемом захвата, но их применения пребуоу не только ловкости, но и изрядной силы



рис. 118. Рычаг хвостик паровоза

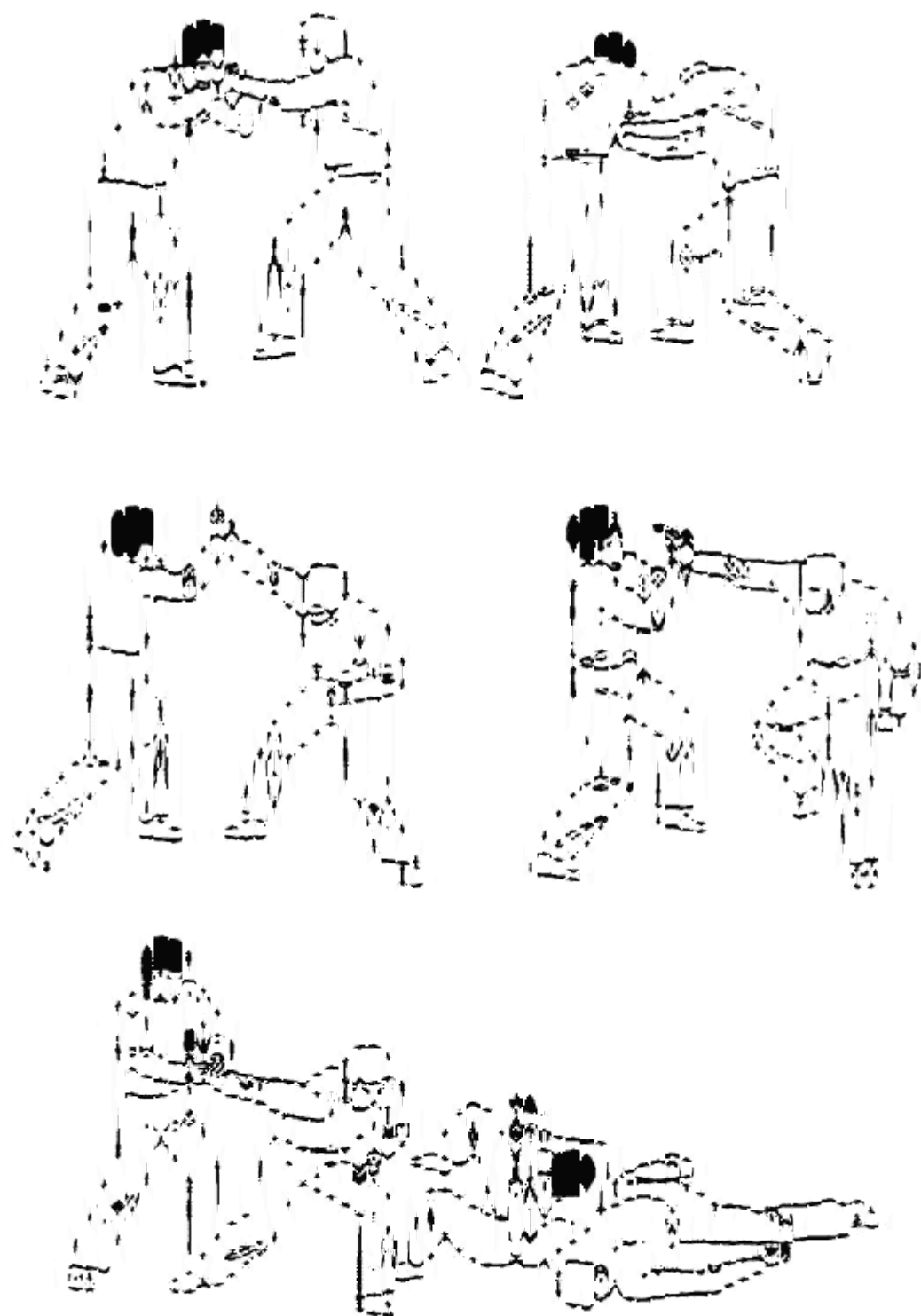
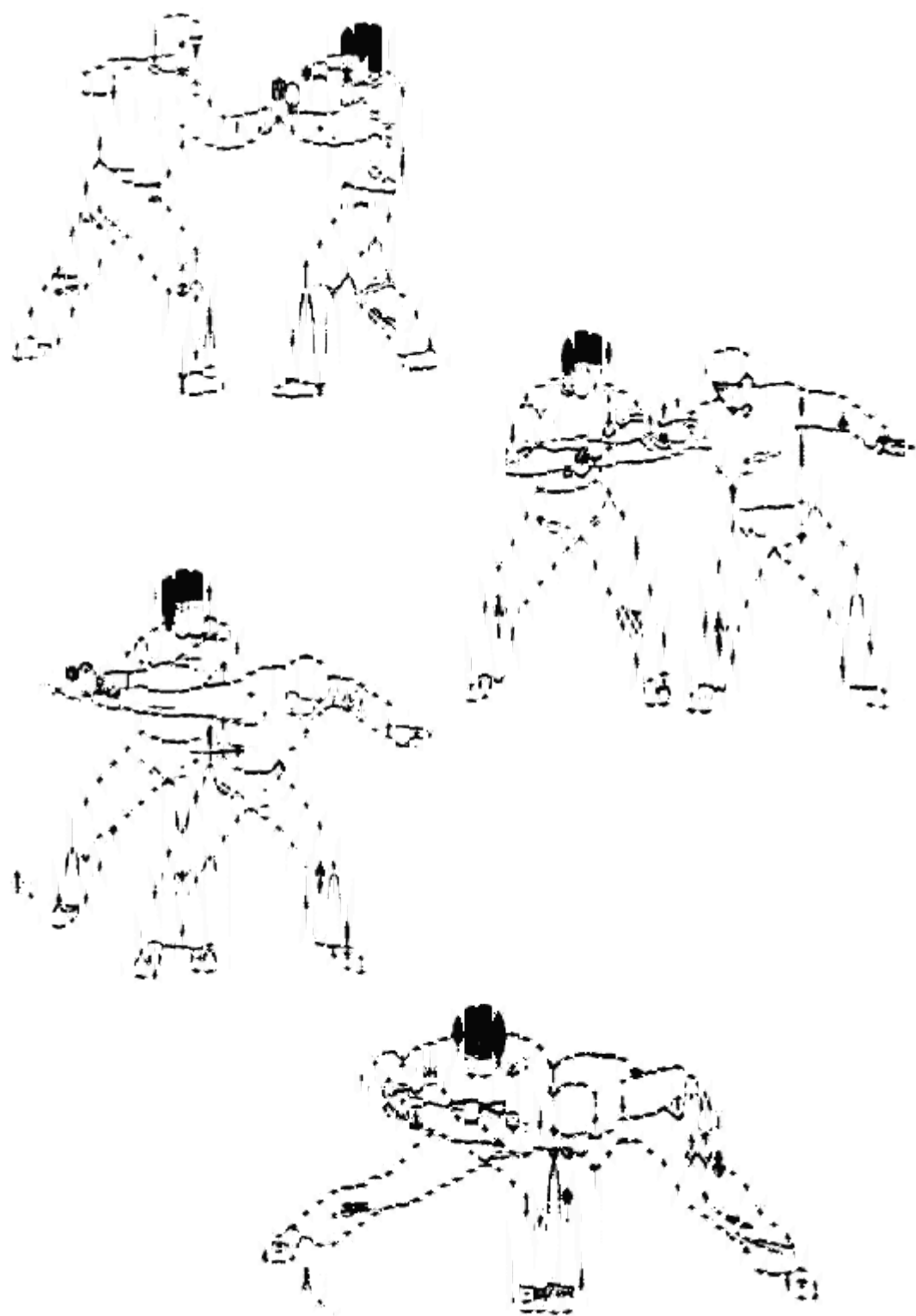


Рис. 111. Різні варіанти мостів (варіанти)



Рис. 20. Рычаг (четыре варианта)





Онс. 121. Рычаг предплечья и плече-запястья

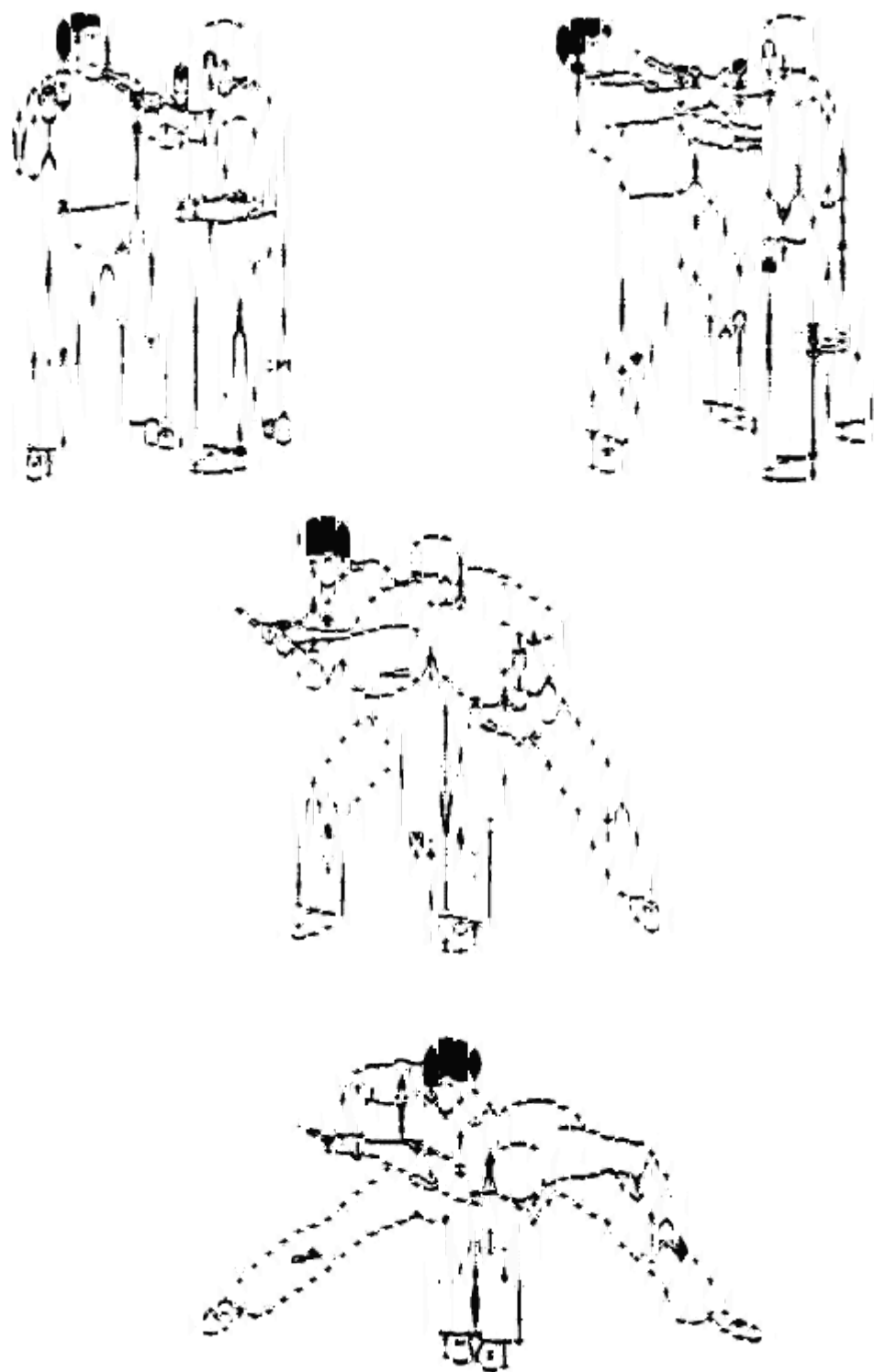


Рис. 132. Рычаг плечей и движения кунто



Рис. 123. Выкат плеча назад

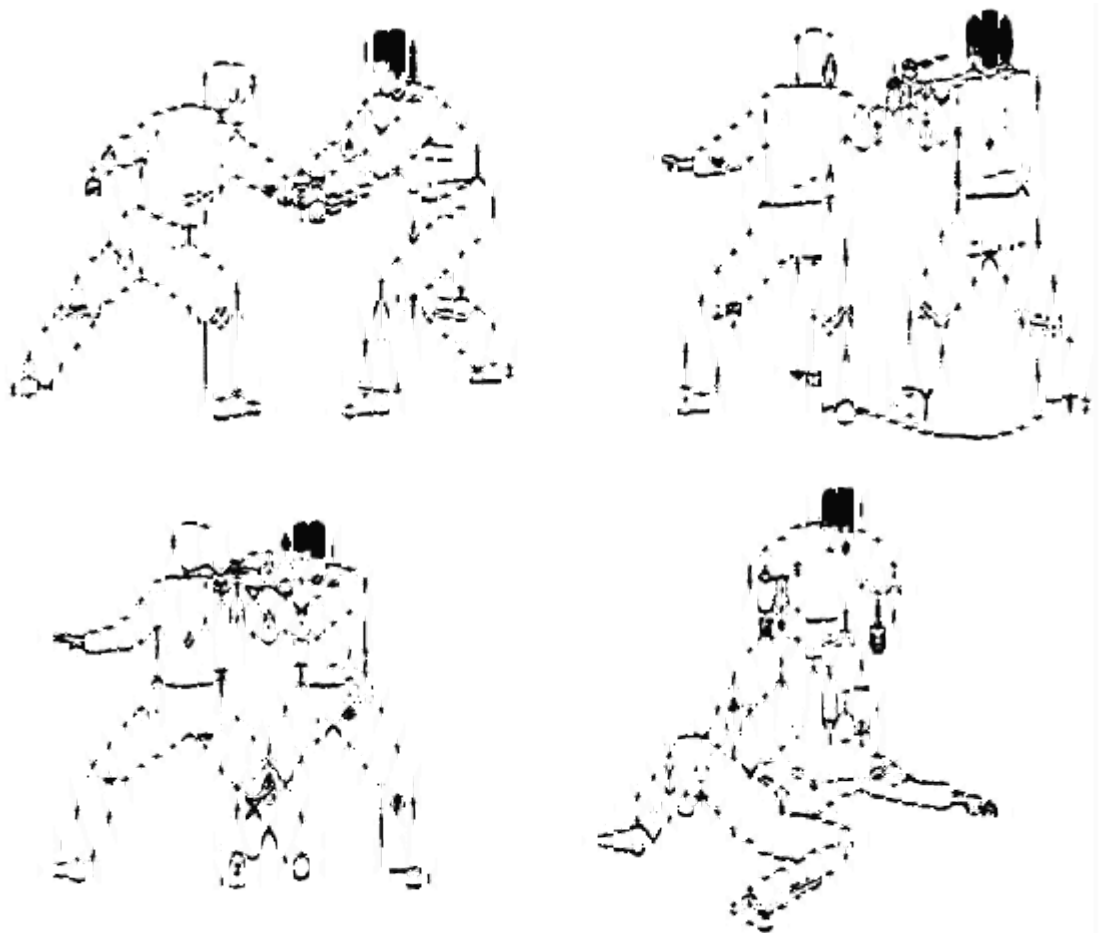


Рис. 124. Выкат плеча назад (варианты)



Рис. 125. Рычаг плеча назад (вариант)



Рис. 126. Рычаг плеча назад (вариант)

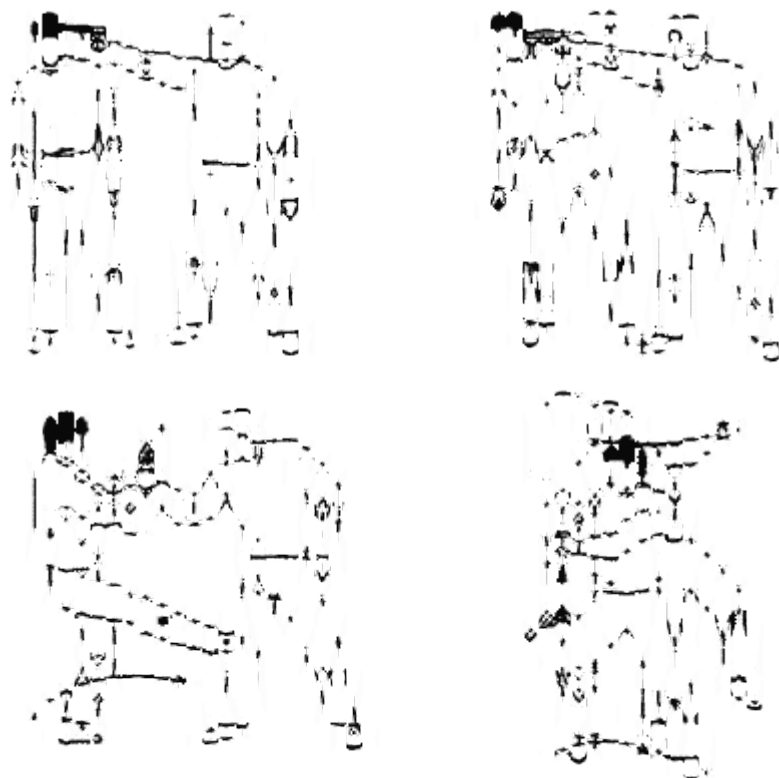


Рис. 120. Тянут локти через кольцо

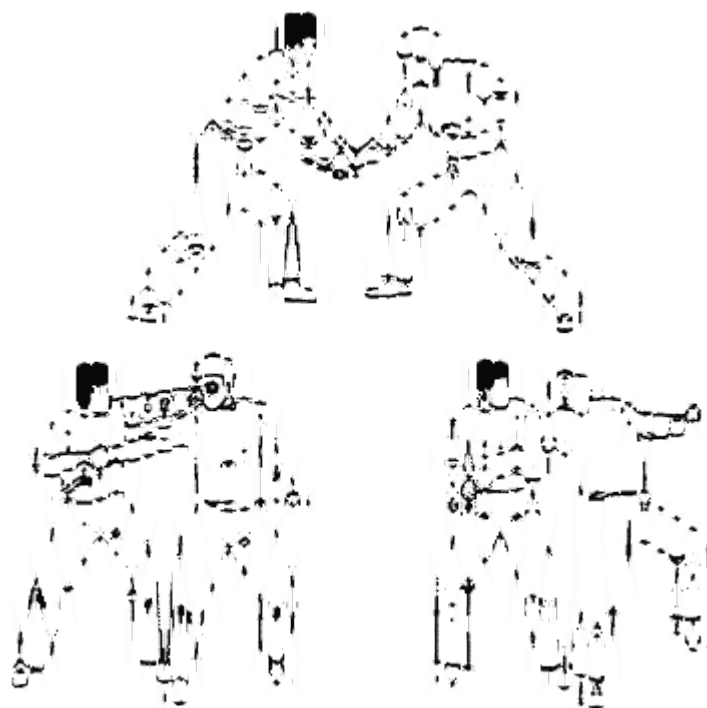


Рис. 121. Тянут локти через предплечья

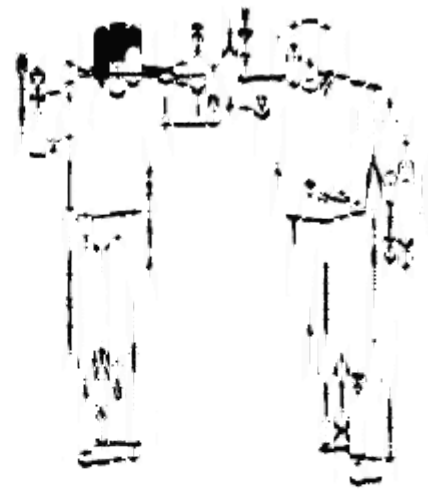


Рис. 1.29. Печат локте (варианты)

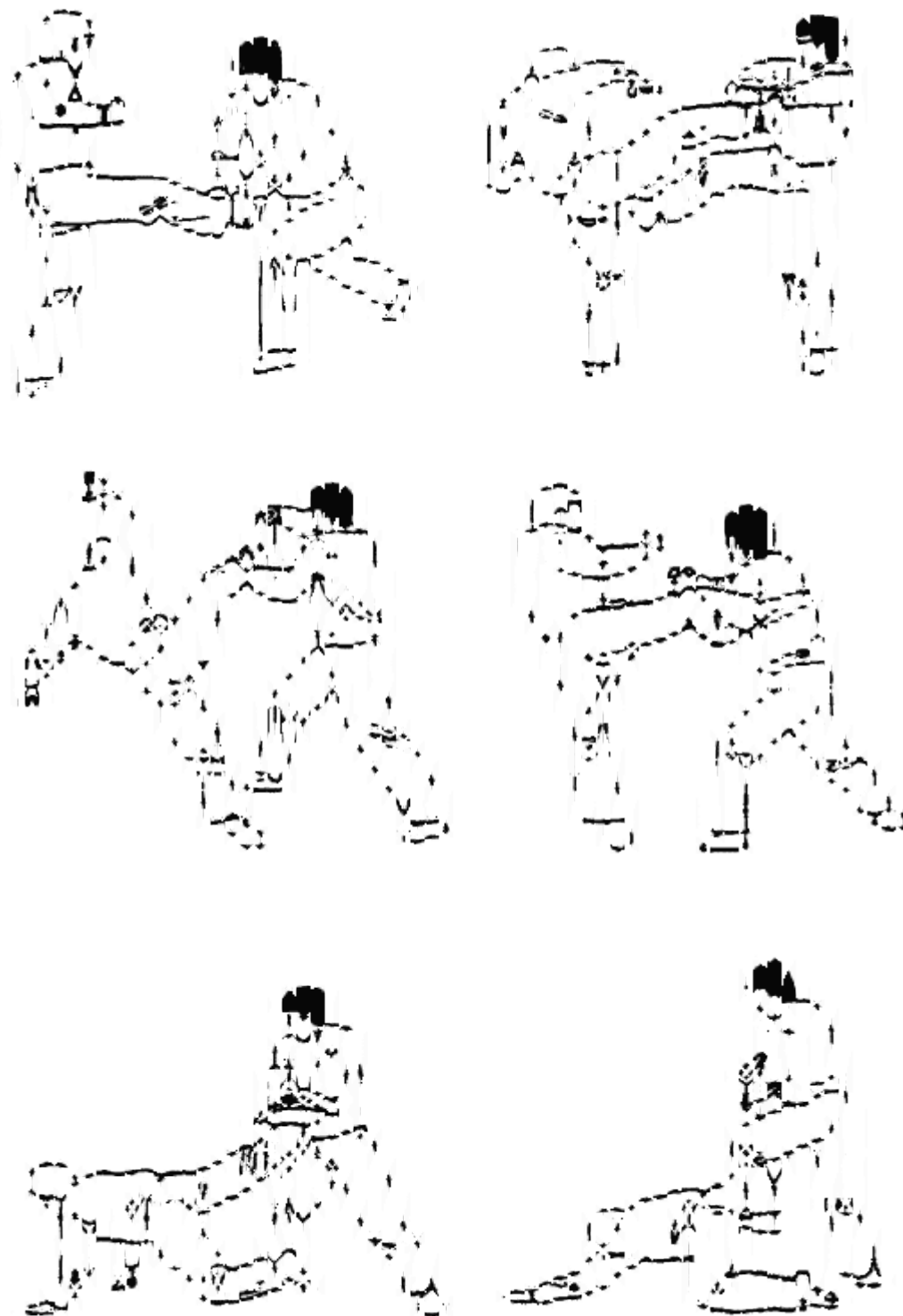


Рис. 138. Броски голенисто-плюсневых суставов

Изучите хотя бы пять таких бросков: задней подножкой (вариант — подбивом сзади); подсечкой сбоку; зацепом (изнутри либо снаружи); захватом обеих ног спереди (можно также захватом ног сзади); через себя (если вперед, то опускаясь на одно колено, если назад, то в падении на спину) (рис. 131-138).

Проводя броски, желательно не забывать о трех вещах. Во-первых, бросать противника надо опасно для него, бросать так, чтобы он наверняка получил травму. Это значит, удерживать его руку для обеспечения перелома; наоборот, не удерживать

противника ни за одну часть тела (смотря какой вид броска вы используете); бросать с «оттягом» или на голову; бросать на твердые предметы (на ограду, угол дома, на камни, ящики, мебель и т.д.). Во-вторых, если вы падаете вместе с противником, старайтесь всегда оказаться сверху или сбоку от него, ни в коем случае снизу. В-третьих, всегда производите добивающий удар по упавшему в результате броска противнику. Например, локтем, ступней, головой ему в лицо, в солнечное сплетение, по половым органам. Надо гарантировать выведение его из строя не менее, чем на несколько минут, а одного броска для этого часто оказывается недостаточно.

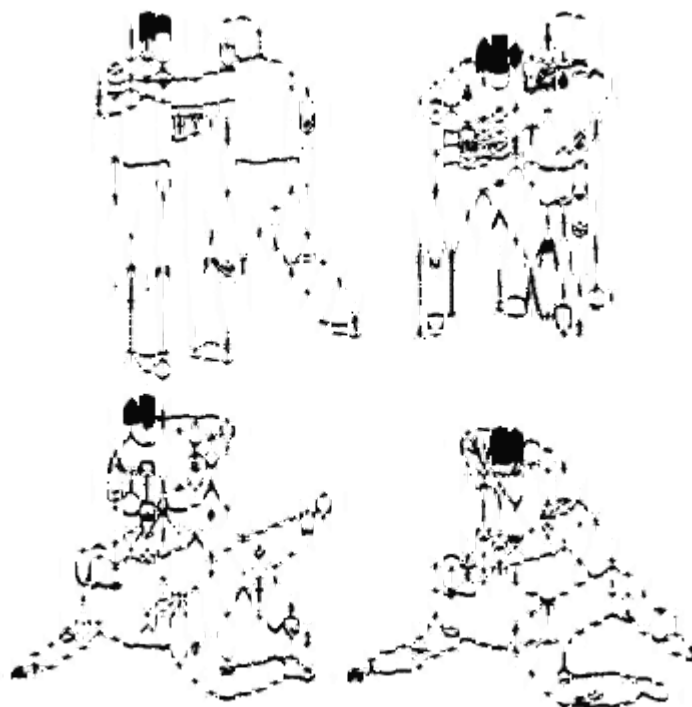


рис. 131. бросок задней подножкой





Рис. 132. Бровка подбрюшной швади

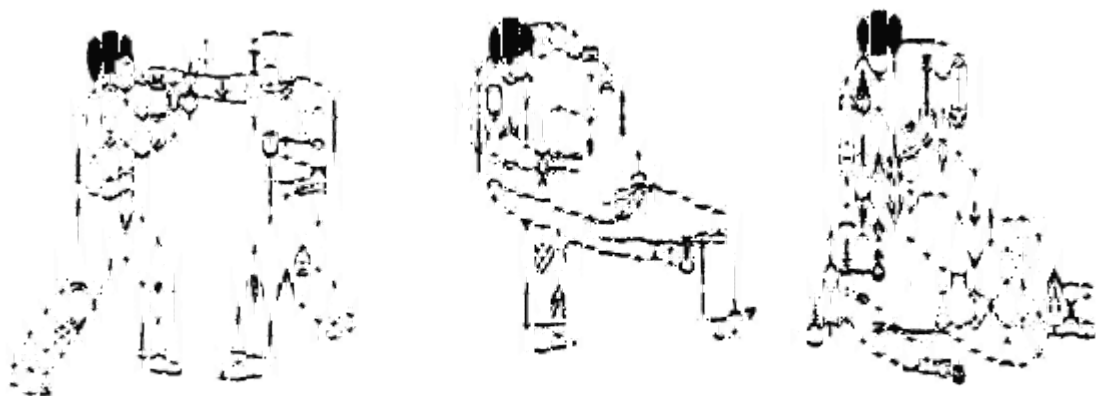


Рис. 133. Бровка подрежечной швади



Рис. 134. Бросок зацепом  
снаружи



Рис. 135. Бросок зацепом  
изнутри



Рис. 136. Бриссон захватом  
обоих ног спереди

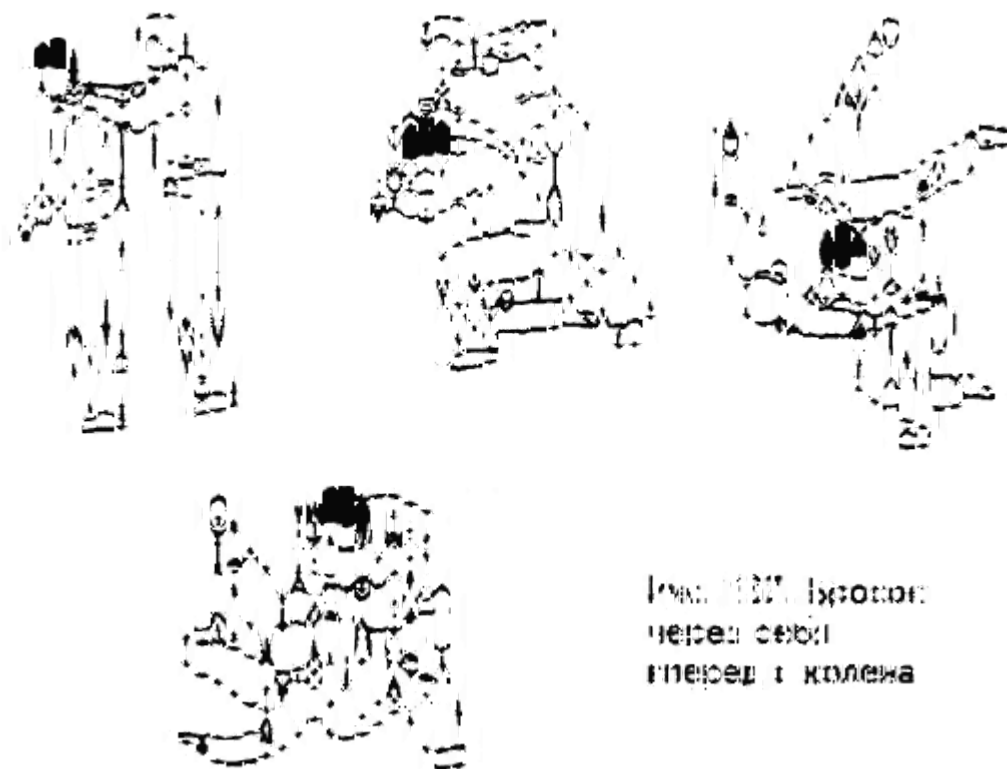


Рис. 137. Бриссон  
через себя  
спереди и колена

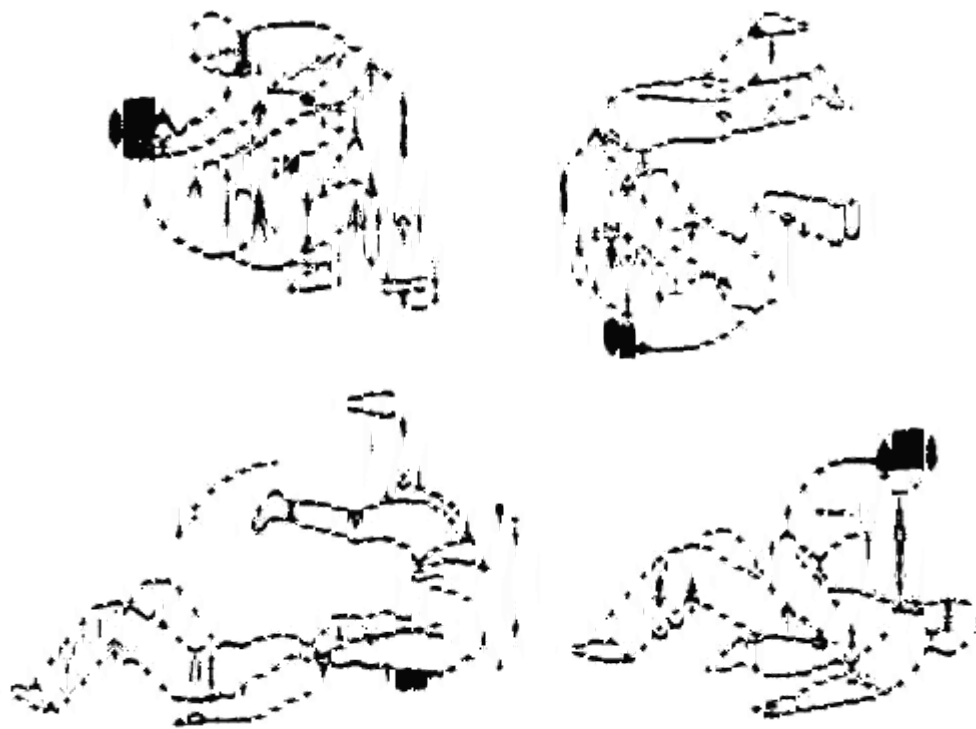


Рис. 138. Прискок через себя назад : падении

## 10. БОЙ ЛЕЖА

*Когда Антей припадал к Матери-Земле, она давала ему такую силу, что никто не мог его победить.*

### Миф об Антее

К бою лежа переходят как вынужденно, так и преднамеренно. Вынужденно — когда сбили с ног, или потому, что поскользнулся. Преднамеренно — если противник обладает явным преимуществом в бою стоя и единственное, что остается, это атаковать его с земли. Ключевыми умениями для боя лежа являются следующие:

- ◆ умение падать;
- ◆ умение уклоняться от ударов перемещением по земле;
- ◆ умение вставать с земли без помощи рук;
- ◆ умение бить с земли йогами;
- ◆ умение бороться с навалившимся сверху противником.

**ПАДЕНИЯ.** Самбисты рекомендуют падать, напрягая при этом тело, дзюдоисты — расслабляя его. Те и другие едины, однако, в том, что силу удара при падении надо амортизировать хлопком обеих рук о землю. В условиях спортивного зала, на борцовском ковре, такой способ действительно наилучший. Но на улице, да и в комнате тоже, можно попасть рукой на какой-нибудь твердый граненый предмет и серьезно ее травмировать. Поэтому лучше с самого начала учиться падать кувырком, складываясь при этом в комок, т.е. прижимая голову к груди и подтягивая к ней колени (рис. 139-143).

Не менее важно, научившись правильно падать на мате, сразу же переходить к аналогичным упражнениям на твердой поверхности. Сначала это будет деревянный пол, затем — уличный асфальт, еще позже — брусчатка и, наконец, бульжная мостовая и лестничные ступеньки. По опыту занятий с учебными группами я хорошо знаю, что

падать и кувыряться на полу (не говоря уже о мостовой) по своей воле ученики не хотят. Тем не менее, данный номер программы строго обязателен. Он полезен не только для драки. Один мой ученик как-то оступился на лестнице и прокатился с одной лестничной площадки до другой. При этом он успел сгруппироваться и в результате отделался несколькими синяками. Нетренированный человек в аналогичной ситуации наверняка сломал бы себе руку или даже шею.



Рис. 139. Кувырнок через плечи

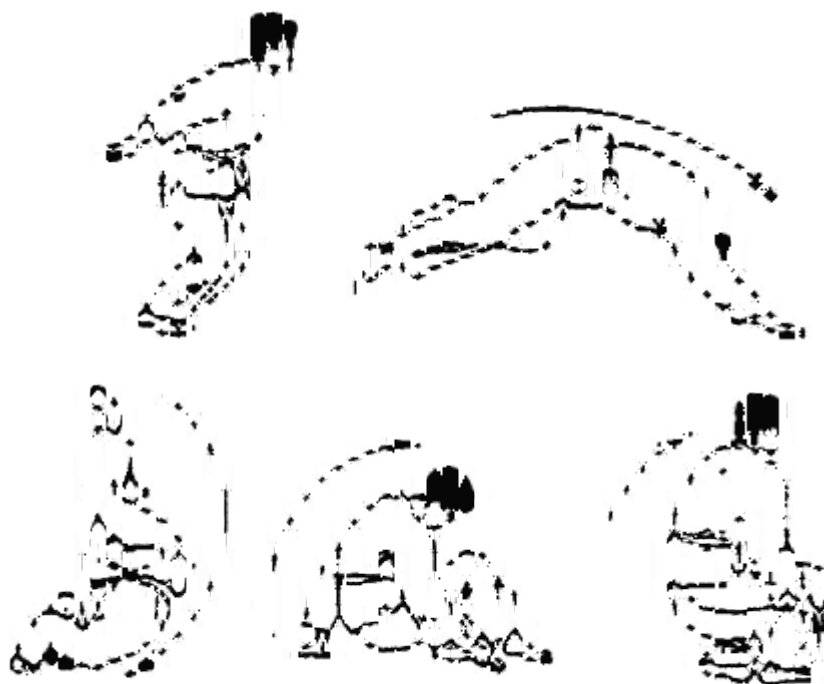


Рис. 140. Кувырнок в толкание

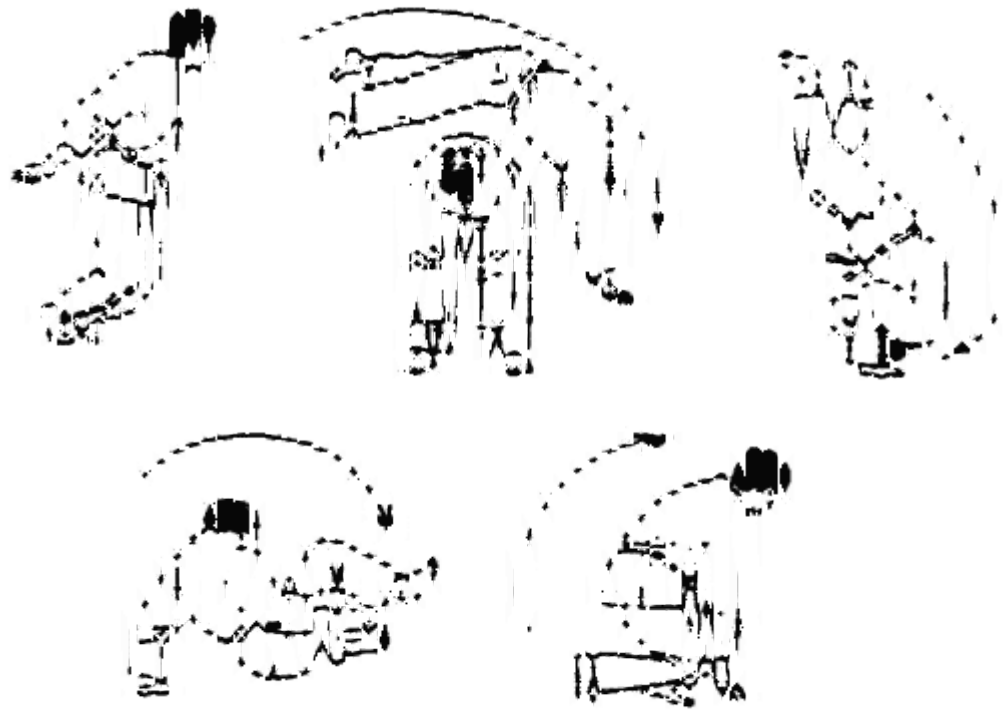


Рис. 141. Кувырок: прыжке

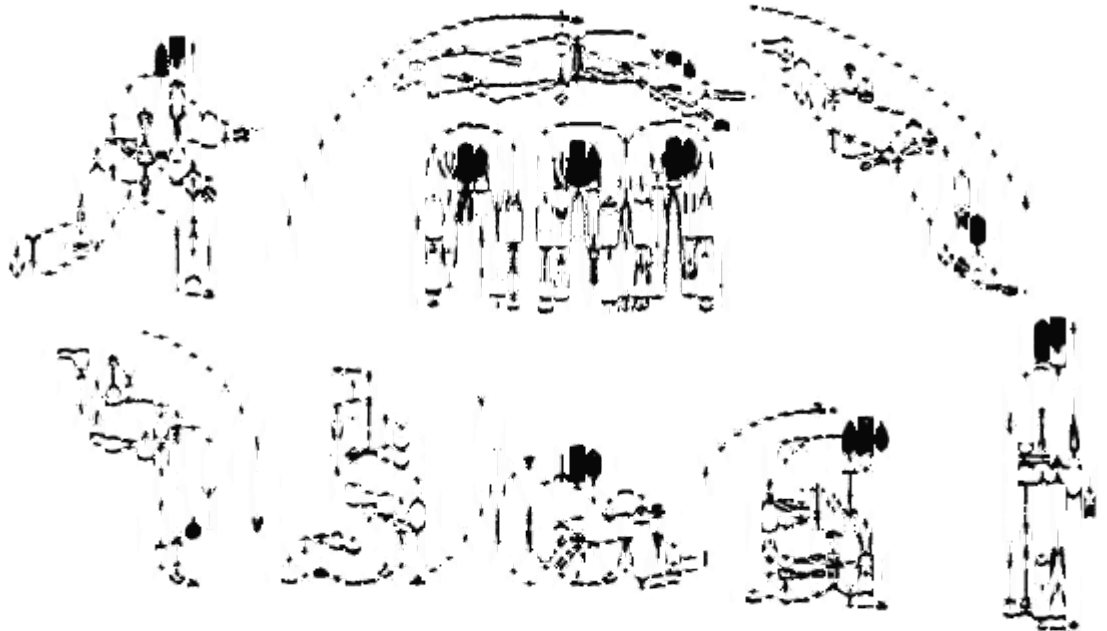


Рис. 142. Кувырок: прыжке

Другой мой совет сводится к тому, что падать надо учиться из любого исходного положения и в любом направлении: вперед, назад, вбок. Психологически труднее всего падение назад из стойки. Между тем, именно оно самое опасное. Множество людей разбило себе голову, сломало конечности или позвоночник неуклюже рухнув на спину. Рекомендую для начала освоить падение назад вместе со стулом. Дело в том, что падать сидя на стуле совершенно безопасно. Ведь удар о землю принимает спина, плотно

прижатая к спинке стула. А ее площадь гораздо больше площади ступней, поэтому такое падение менее неприятно, чем прыжок с сиденья на пол ногами (см. рис. 144—146).

Вся загвоздка в том, что падению спиной назад противится наша психика. Если вы сумеете ее «переубедить», далее сможете падать уже без стула. Только не забывайте, тренируясь с этим предметом и без него, всегда убирать голову вперед, прижимая подбородок к груди. Иначе стукнетесь затылком. И еще одна рекомендация: отработывая падения кувырком подключите воображение. Представляйте свое тело чем-то вроде колеса (или шара), упругого снаружи, мягкого внутри, свободно перекатывающегося через любое препятствие. Кстати, кувыркаться необходимо не только со свободными руками, но и со связанными.

**ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ЛЕЖА.** Это перекаты, всевозможные повороты и перевороты посредством махов ногами, толчков руками и вращений на «пятой точке». Обычно заявляют, что научиться подобным вещам можно лишь за очень долгое время. Я с этим не согласен. Давайте вспомним танец брейкданс, вошедший в моду несколько лет назад. Когда это произошло, как по команде появились ребята, крутившие на полу каскады сложнейших движений. Всем своим трюкам они выучились за пару-тройку месяцев тренировок без особого напряжения (рис. 148). Однако то, что они запросто демонстрировали на улицах и танцплощадках наших городов, полностью соответствовало труднейшим элементам бразильской капоэйры и некоторых стилей ушу (например, стилям «пьяницы» и «падающего кулака»). Следовательно, не такое уж трудное дело быстро перемещаться по земле не вставая на ноги. Научиться может всякий, было бы желание!

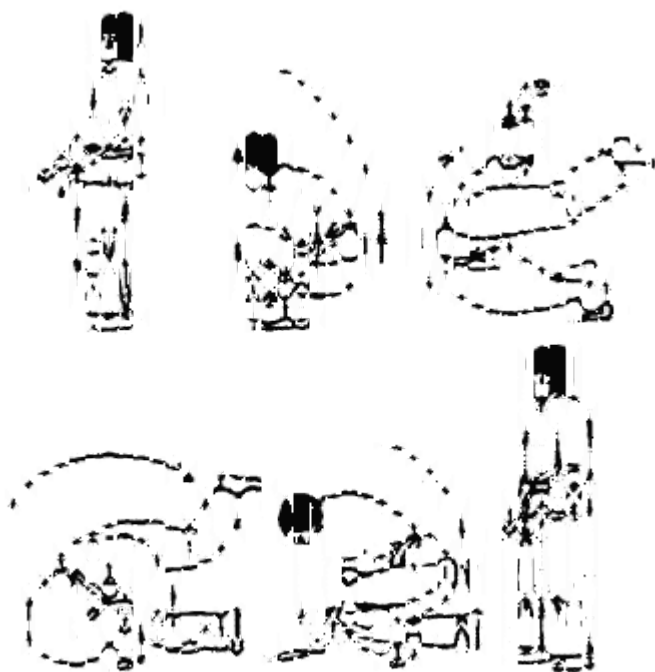


Рис. 148. Кувырок назад.

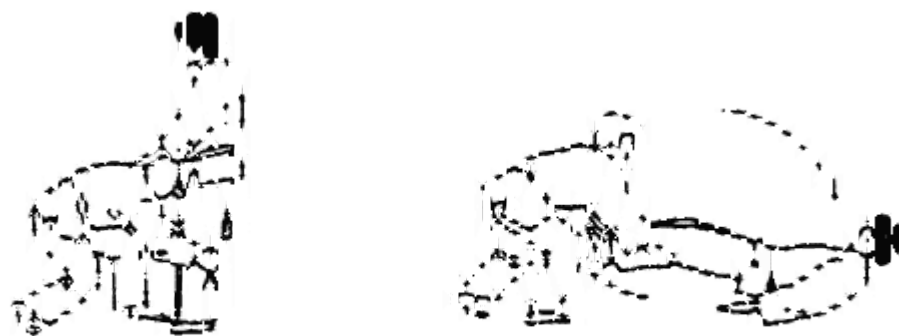


Рис. 143. Падение назад

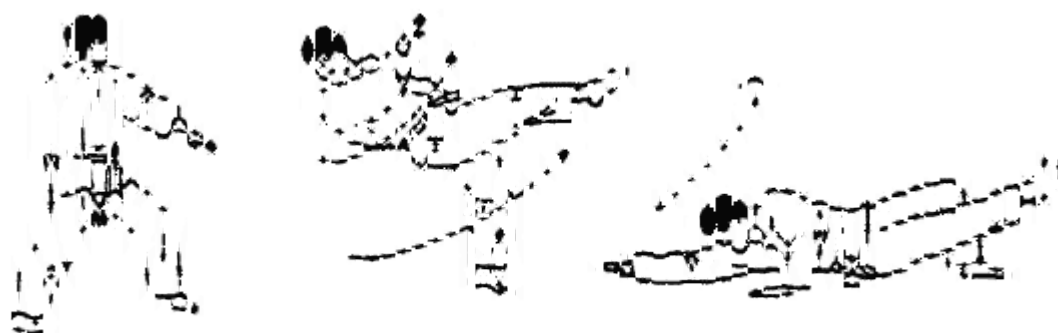


Рис. 144. Падение назад на ягодицы



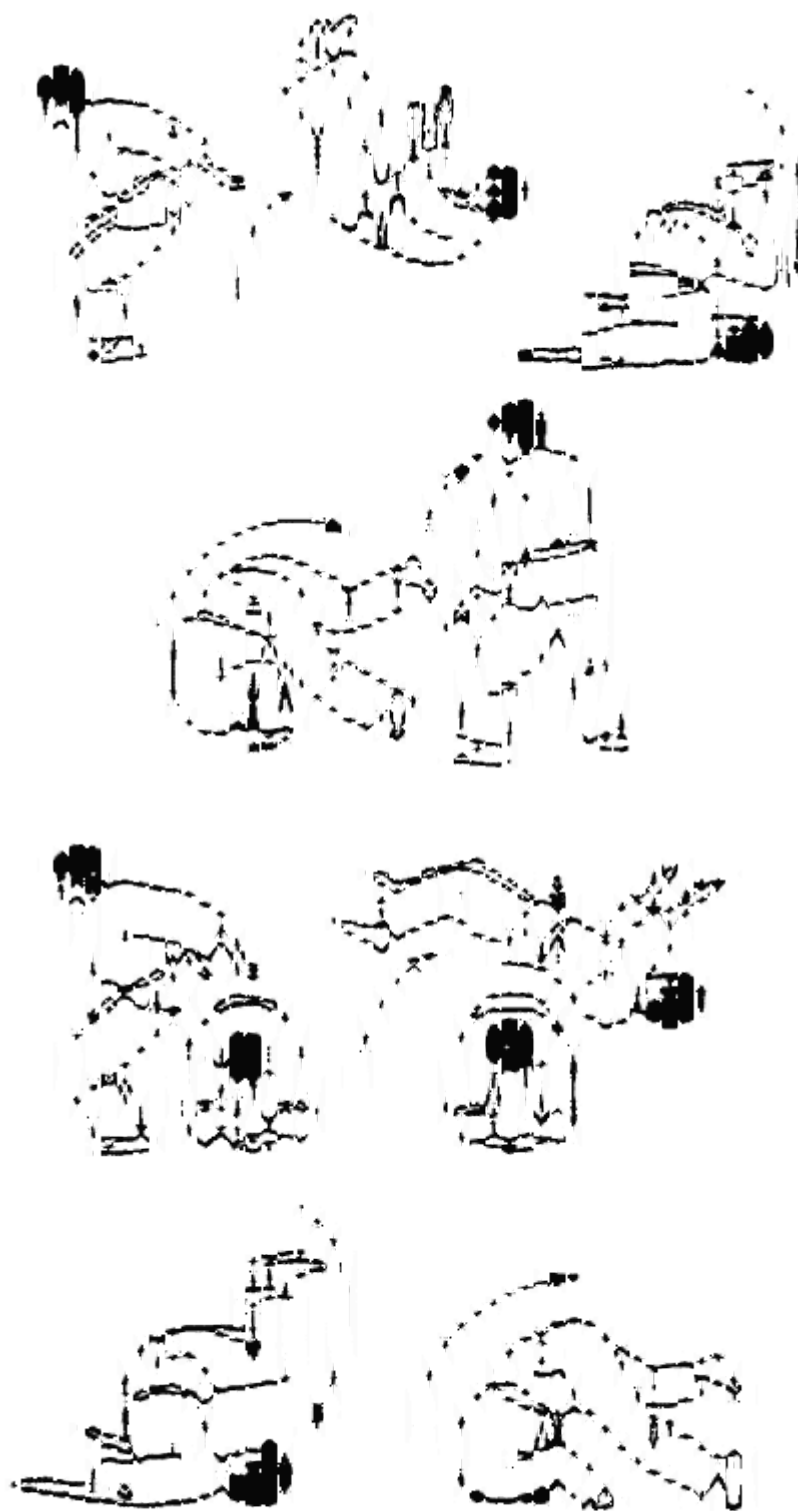


Рис. 146. Падение прыжком назад

Техника перемещений по земле не вставая нужна в основном для боя с несколькими противниками. Не научишься ее использовать — могут забить, затоптать ногами до смерти. Учитывая, что брейкданс как танец нас не интересует, сочетайте перекаты, кульбиты, вращения с ударами и подсечками, толчками ногами и руками, а также корпусом и головой. Такое сочетание позволяет вкладывать в атаку энергию движущегося тела. При этом вслед за атаками всегда должно следовать либо откатывание от противника, либо выход в стойку.

**ВЫХОД В СТОЙКУ.** Есть очень эффективный и быстрый способ перехода прыжком из

положения лежа на спине в положение стоя. Он называется «подъем разгибом», но лучше прибегать к нему только тогда, когда до противника не меньше двух-трех метров. Иначе он может толкнуть вас и вы со всего размаха упадете назад, причем не успеете сгруппироваться (рис. 147).

Менее эффективные, зато более надежные и простые способы сводятся к следующим двум: с помощью скрещенных ног (с разворотом корпуса и без него) и с помощью согнутой ноги, подведенной под живот. Сначала вы становитесь на колено согнутой ноги, потом поднимаетесь на ноги. Эти подъемы требуется разучивать без помощи рук, поскольку руки должны быть свободны для блокировки, захватов, ударов. Враг ведь не спит! На всякий случай необходимо также изучить способы подъема с земли при помощи рук.



Рис. 147. Подъем с земли с захватом



Рис. 148. Перемещение по гилу хёррейх-данс



Рис. 149. Техник выживания в гиле (удары ногами в спину)

УМЕНИЕ БИТЬ ногами и руками, не вставая с земли, есть нечто такое, что вряд ли поддается описанию, тем более краткому. Это чисто практический вопрос, искать ответ на который необходимо в процессе тренинга. Отрабатывайте на тренажерах и с партнерами одиночные и серийные удары из положений лежа на спине, на боку, стоя на одном колене, стоя на четвереньках, в кувырках. Целями для таких ударов служат голени, колени, промежность, нижняя часть живота (рис. 150-154).

Несколько вариантов атак с земли показаны на рисунках. В дополнение к ним

отмечу, что достаточно удобно колоть, резать, ломать нападающим ноги, оставаясь внизу. Используйте для этого нож, разбитую бутылку или стеклянную банку, крышку вскрытой консервной банки, гвоздь, ножницы, кусок оконного стекла — что угодно. Не забывайте, что сосуды ног крупнее, чем на руках. Их повреждение влечет за собой обильное кровотечение и быструю потерю сознания. А если удастся травмировать голеностопный сустав, противник теряет способность не только драться, но и просто стоять. Самое же главное заключается в том, что подобный способ атаки снизу практически всегда оказывается совершенно неожиданным и потому еще более эффективным. Даже блатная публика не ждет столь коварных методов противодействия собственным «художествам».

**БОРЬБА ЛЕЖА.** Вообще-то бороться лежа можно только с одним противником. Если нападают несколько человек, доводить дело до схватки в партере нельзя, это не турнир по греко-римской борьбе. Пока один сковывает вам руки, другой долбанет ногой по голове, и конец. Если не убьют, то уж обязательно изувечат. Во всяком случае, длительное пребывание в больнице гарантировано (рис. 149, 155—156).

Относительно приемов борьбы с навалившимся сверху противником сохраняют свою силу все те рекомендации, которые были уже сделаны в предыдущем изложении. В дополнение к ним я хочу перечислить еще те правила, которые приводит в своей книге Ознобишин. Они сводятся к следующим положениям:

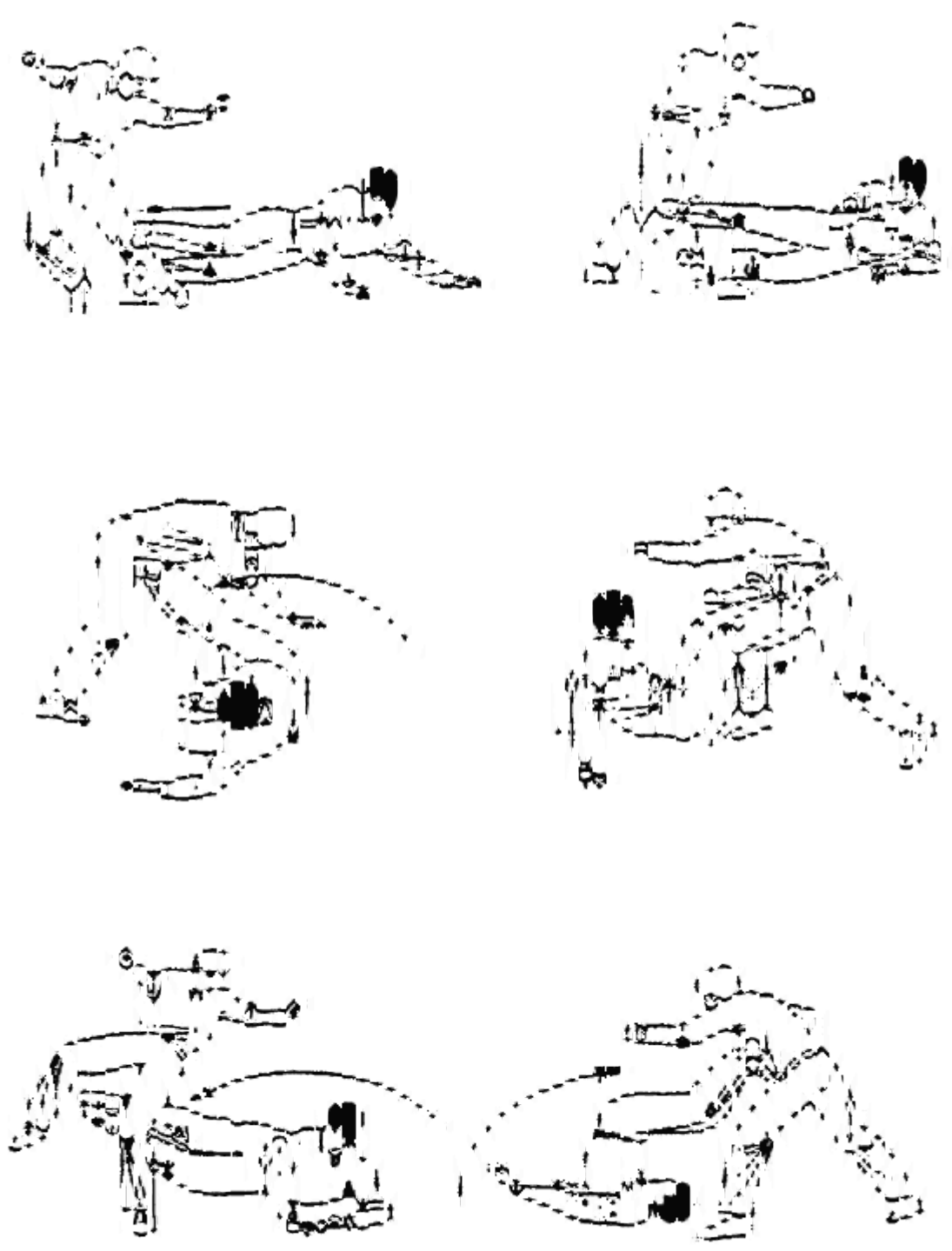
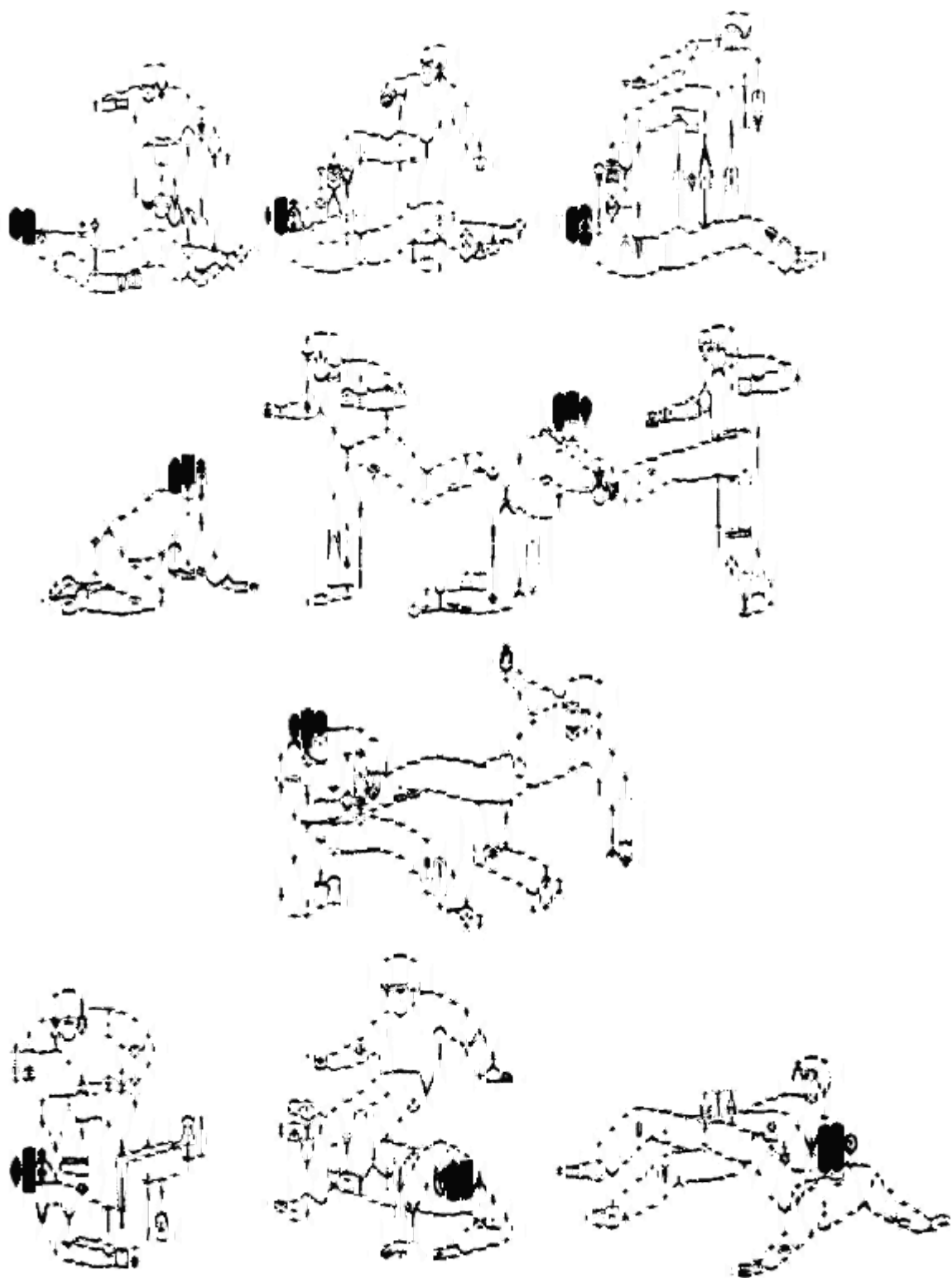


Рис. 190. Бюти-испанки  
і положення тіла



Рис. 1.1.1. Позиция ноги и положение веса



Фиг. 152. Действия : землі :  
 707700 : 0701121 : 1

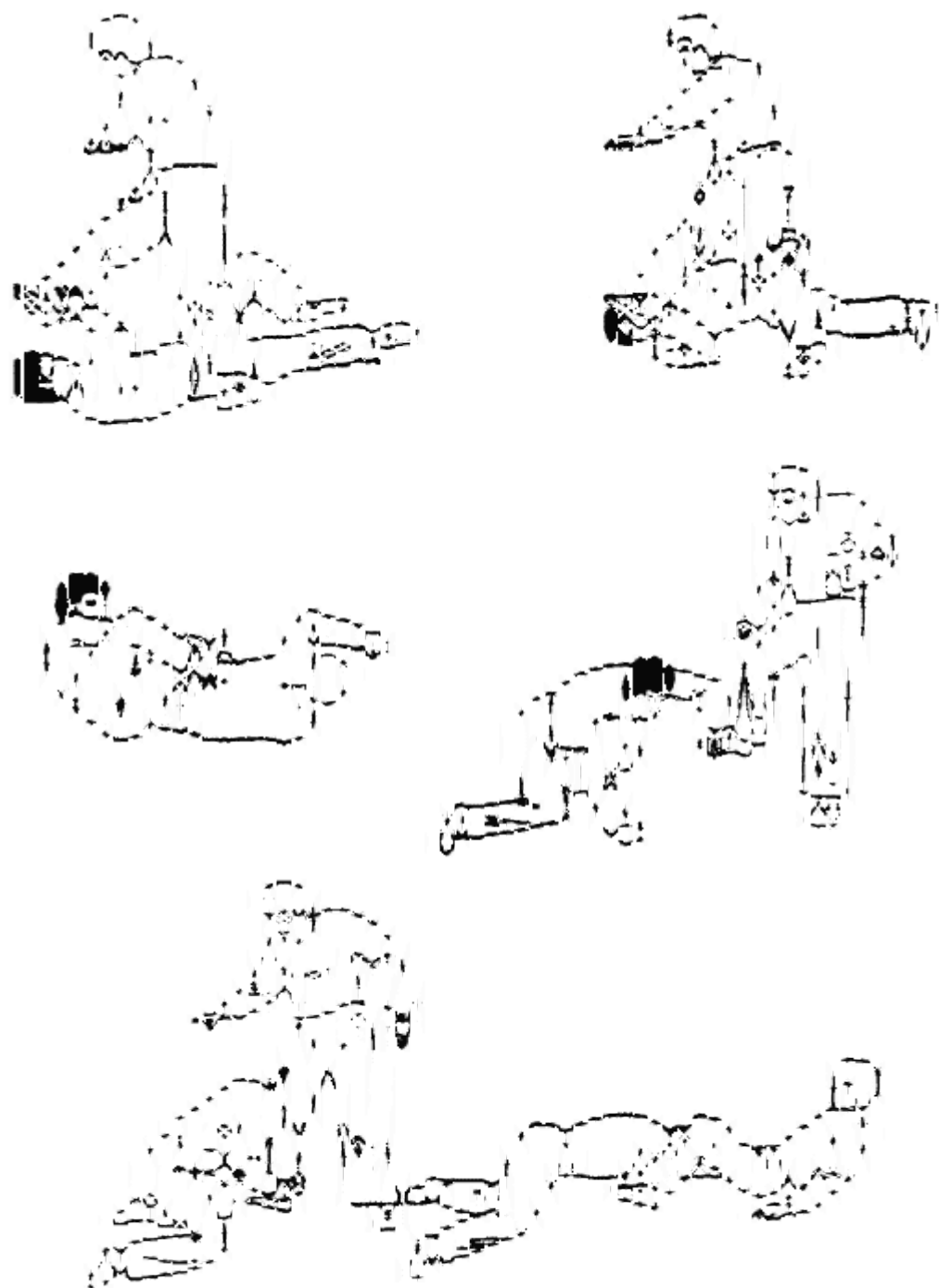


Рис. 153. Действие упражнения  
после стояния.

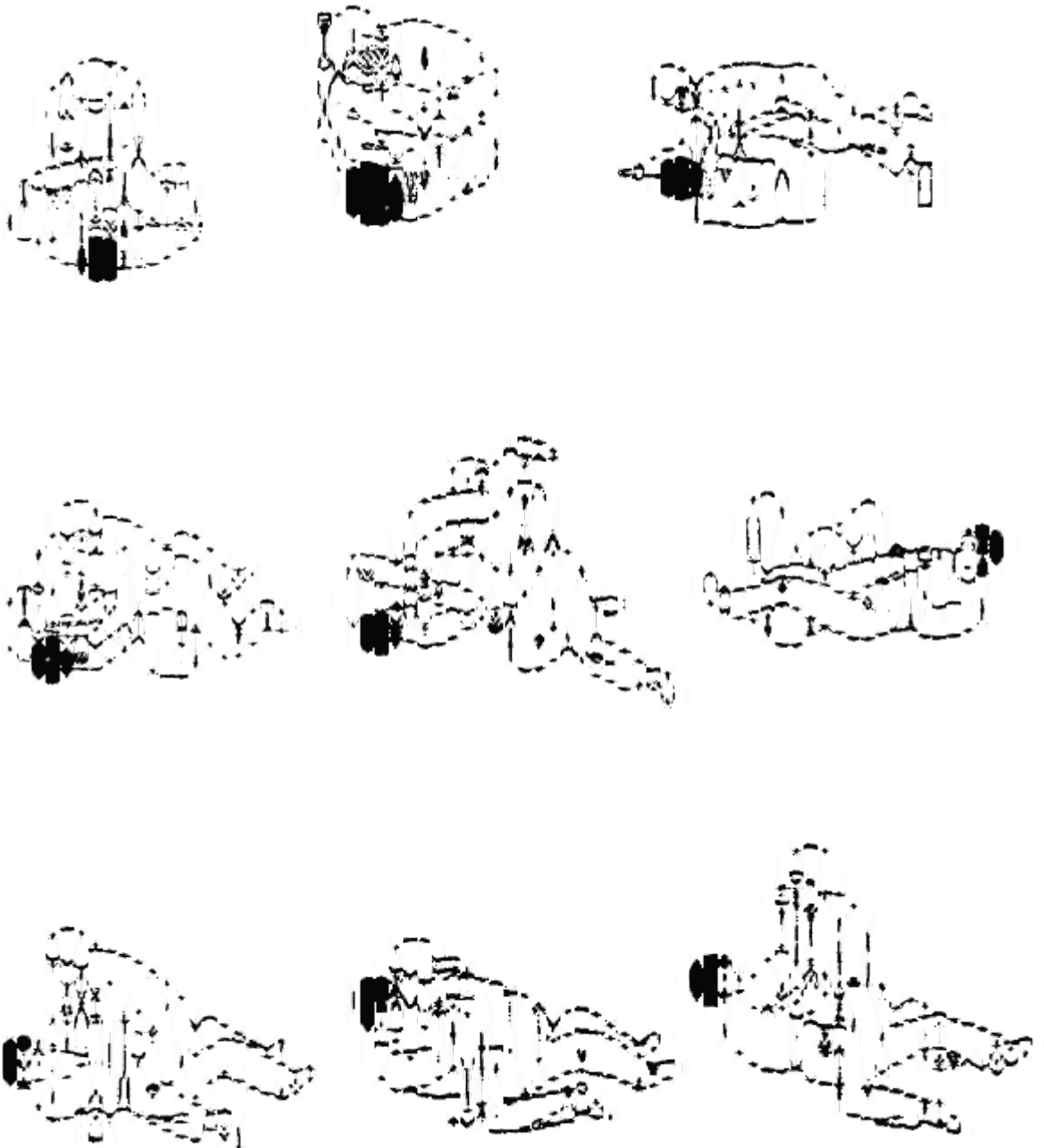




Рис. 154. Действия : землі і потім стоїши



Ілюстрації. Використання ударом  
в боротьбі за м'яч



### Рис. 10. Борьба неж

- ◆ никогда не допускайте того, чтобы противник оказался верхом на вашей спине;
- ◆ будьте всегда готовы защитить свою шею от захвата руками втягиванием головы в плечи и прижатием подбородка к груди;
- ◆ старайтесь держать свои ноги в согнутом виде между собой и противником, это не позволит ему выполнить ни одного по-настоящему опасного действия;
- ◆ пытайтесь захватить ногами его туловище либо шею. Если удастся последнее (захват шеи), противник обречен на поражение; если пройдет захват за корпус, вы обязательно сбросите его с себя;
- ◆ ни на секунду не оставляйте в покое оседлавшего вас противника. Толкайте его, бейте руками и коленями, выкручивайтесь в сторону, делайте что угодно, но не давайте ему времени на размышление. Заметьте, что каждый незнакомый с профессиональной борьбой человек совершенно теряется в схватке на земле. Если его хорошенько потрясти, то все те движения, которые ему хорошо удаются, когда он стоит на ногах, делаются здесь

беспольными. Он не в состоянии применить их с надлежащим эффектом;

◆ многие бандиты любят бить свою жертву головой о мостовую. При этом они неизбежно должны низко наклониться и легко попадают на захват за шею. Кроме того, несложно бросить подобного «звоняря» через себя упором ноги ему в живот. Руки тянут, нога упирается (или две ноги) и он расплывается на земле, не успев понять, как там оказался;

◆ в случае серьезной опасности для своей жизни без малейших колебаний употребляйте самые жестокие приемы. Например, удары пальцами в глаза и в горло, удары головой в лицо, откусывание пальцев, ушей, носа, и другие в том же духе<sup>16</sup>.

### Часть 3

---

16 Ознобишин Н.Н. Искусство рукопашного боя, с. 155, 184-185.

## ОРУЖИЕ

*Как слабому победить сильного? Человек ответил на этот вопрос миллионы лет назад, когда впервые раз поднял папку.*

**Юрий Сенчуков**

Неожиданный жестокий удар рукой или ногой способен решить исход схватки уже в первые ее секунды. Но для этого он должен быть «поставлен» и оказаться внезапным для противника. Многие ли обладают таким ударом? Часто ли удастся неопытному бойцу перехитрить врага, выиграть у него инициативу? И как быть, если на тебя «наезжают» сразу несколько здоровенных «амбалов»?

Фраза, вынесенная в эпиграф указывает, что ответ найден очень давно — надо использовать оружие. Дерево и металл, твердый пластик и хрупкое стекло, кость и резина, все годится для усиления поражающих возможностей человеческих рук. Не случайно именно сейчас стихийное вооружение граждан подручными средствами приняло характер эпидемии. Множество людей носит с собой ножи или кастеты, гирьки и ломтики, металлические прутья и обрезки водопроводных труб, рельсовые костыли, плети с гайками-утяжелителями, велосипедные цепи, роликовые антенны и прочие предметы. Не станем же пренебрегать народной мудростью: «глас народа — глас божий!»

В традиционных школах боевых искусств до сих пор изучают технику работы с мечом, копьем, серпом, трехлезвийным кастетом, цепями, другим холодным оружием. Конечно, в умелых руках оно может натворить черт знает что. Например, за десяток-другой секунд порубить на куски целую шайку. Так ведь «настоящее» оружие, оно и есть настоящее: изготовить его достаточно сложно, всегда носить с собой неудобно, пускать в ход — чревато уголовной ответственностью. И что самое грустное, против пистолета, автомата, гранаты не дает никаких гарантий победы.

Короче говоря, из-за оружия возникает слишком много проблем. Поэтому мы с вами ограничимся здесь рассмотрением лишь самых простых его образцов. Таких, которые в самом деле могут всегда быть под рукой, которыми несложно пользоваться и обладать которыми не запрещает закон. В первую очередь это различные предметы бытового назначения, орудия труда, стройматериалы. Изощренную технику одновременного фехтования шпагой и кинжалом, работы двумя нунтяками, игры «пером» между пальцами лучше оставить профессионалам.

Сначала поговорим о том, как атаковать противника издали, не подпуская его к себе слишком близко. Потом — о работе «длинными» предметами, такими как шест или обыкновенная лопата. И в завершение остановимся на тех средствах поражения, которые держат одной рукой и пускают в ход только с ближнего расстояния.

### 11. МЕТАНИЕ ПРЕДМЕТОВ В ПРОТИВНИКА

**МЕТАНИЕ КАМНЕЙ.** С древних времен и по сей день простейшим метательным оружием является камень. Давно сказано: булыжник — оружие пролетариата. Не только в силу своей доступности, но еще и потому, что бросать камень довольно просто. Какой бы частью он ни врезался во врага, травму ему обеспечит.

Любой мастер каменного боя (есть и такие!) умеет попасть камнем весом до 250-300 грамм точно в голову человеку, находящемуся в 50-60 метрах от него. Но это мастер. Рядовой боец вряд ли сможет сделать то же самое дальше, чем на 10-15 метров. Впрочем, в обычных городских условиях большего и не требуется.

Обратившись к специалистам по камнеметанию, мы узнаем, что наилучшими по форме являются «кругляши» (похожие на шар) и «куски» (камни неправильной формы с множеством граней). А вот плоские камни считаются ненадежным оружием, так как из-за

возникающей в полете подъемной силы они неожиданно меняют траекторию. Что до размеров, то лучше брать камни средней величины, удобно лежащиеся в руку. Маленьким камешком не причинишь серьезный ущерб, большой далеко не бросишь. Держать камень можно по-разному, лишь бы он хорошо вылетал из руки. Мастера рекомендуют использовать хват тремя пальцами: большим, указательным и средним.

Можно (и нужно) отрабатывать два способа камнеметания. Первый — это броски с короткого расстояния, от одного метра до трех, когда они являются простым продолжением движения бьющей руки. То есть, вы зажимаете камень в руке для усиления удара ею, а в нужный момент разжимаете пальцы, и камень вылетает из кулака прямо в лоб или в глаз противнику. Практически всегда такие броски становятся полной неожиданностью (замаха ведь нет), уклониться от них не успевает никто.

Второй способ знаком нам с детства по игре в снежки. Конечно, можно бросать камни не только сверху, но и сбоку, наотмашь, согнувшись, в повороте, из положения лежа. Но лучше не гнаться за экзотикой, а взять за основу самый простой вариант, зато отработать его до полного совершенства, и обязательно — обеими руками (рис. 157).

Отработка бросков всегда начинается с левой руки для правой и с правой для левой. Сначала 2/3 всех бросков делают этой «отстающей» рукой. В дальнейшем, через 30-35 тренировок разрыв в количестве бросков той и другой рукой уменьшают до 3/5, еще через 30-35 занятий — до 2/5, а после 100-й тренировки оно становится одинаковым. Занятия рекомендуют проводить через день. Начинают с 10 бросков отстающей рукой и 5 — ведущей. Прибавляя каждую тренировку по 5 бросков на ту и другую руку, доводят их общее количество (одной, потом второй, и так чередуя) до 100 за один подход. А общее число подходов должно равняться пяти. Между подходами — перерыв 20 — 30 минут.

С самого начала старайтесь бросать камни в полную силу. Для недопущения травм локтевого сустава и растяжения мышц от непривычной нагрузки начинайте с маленьких камней, хорошо массируйте мышцы и суставы рук.

Каждый раз, когда производите увеличение расстояния до цели (исходное — 3 метра, конечное 10-15), а также при переходе на более тяжелые камни, бинтуйте локтевой сустав эластичным бинтом. Если чувствуете необходимость, то бинтуйте и остальные суставы — плечевой и запястный. Поработав 5 — 10 тренировок в бинтах, можно их снять. Но поскольку растяжения и вывихи — штука скверная, постольку лучше перестраховаться, чем надолго выйти из строя.

Ноги во время бросков следует сгибать в коленях таким образом, чтобы становиться ниже на голову. Тело должно быть раскрепощено, напрягаясь лишь в меру необходимости. Положение ступней по отношению к мишени каждый раз меняйте. Иначе выработаете вредную привычку попадать в нее только при определенном положении ног. Каждую третью тренировку посвящайте имитации боя с несколькими противниками, располагая для этого 3 — 6 мишеней вокруг себя, на разном расстоянии от центра площадки. Бросая камни по группе «противников», непрерывно двигайтесь, поворачивайтесь, имитируйте уклонение от летящих в вас предметов, приседайте.

Смотреть при метании надо на цель, а не свою руку с камнем. Рука должна сама выбирать траекторию замаха и силу толчкового импульса. Данный процесс протекает автоматически, поэтому чем сильнее вы сосредоточите свое внимание на цели, «забыв» при этом о руке, тем лучше. Специалисты считают, что навык метания камня каким-то конкретным способом вырабатывается примерно после пяти тысяч повторений каждой рукой с определенного расстояния. Естественно, с соблюдением всех перечисленных выше требований.

**МЕТАНИЕ КАМНЕЙ С ПОМОЩЬЮ ПРИСПОСОБЛЕНИЙ.** Самое древнее среди них — праща. Это обыкновенный ремень, сложенный пополам. В месте сгиба кладут камень, потом ремень раскручивают над головой и в нужный момент один конец ремня отпускают. Камень летит в цель. В древности пращники причиняли серьезный ущерб противнику в доспехах на дистанции до 180 метров, а попадали в цель на

расстоянии до 300 метров! Правда, их пращи имели в середине ремня плетеное либо нашитое уширение, с углублением для камня. Кроме того, один конец боевой пращи был снабжен петлей, служившей для более удобного удержания ее в момент выпуска снаряда. Хороший пращник никогда не промахивался по стоящему человеку до 70 метров, попадая камнем или свинцовой пулей прямо ему в лоб (рис. 158).

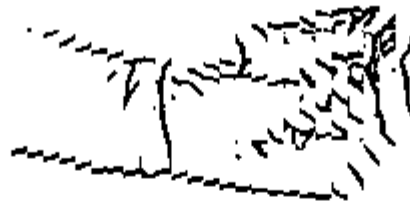


Рис. 157. Штвенні зб'ягані спеціалі



Рис. 158. Штвенні зб'ягані спеціалі

Если говорить о самообороне, то вполне достаточно научиться метать камни с

помощью самодельной пращи (превратив в нее брючный ремень) хотя бы метров на 10 — 15. «Приходится удивляться, что такое простое приспособление, которое можно устроить домашними средствами, не находит пока применения среди наших „физкультурников“<sup>17</sup>.

**РОГАТКА.** Так называется широко известное приспособление, без которого лет сорок назад не мог обойтись в нашей стране ни один уважающий себя «уличный» мальчишка. Благодаря детским кинофильмам, отношение к рогатке у взрослых скорее ироническое. И совершенно напрасно. Конечно, это не праща, не арбалет, не лук, но ее поражающее действие достаточно высоко. Стальной шарик от подшипника, выпущенный из хорошей рогатки, с расстояния 15 — 20 метров пробивает человеческий череп и застревает внутри головы. Со всеми вытекающими из этого факта последствиями. Естественно, вместо стальных шариков можно стрелять небольшими камнями. Выбить с помощью рогатки глаз, свалить с ног попаданием в лоб или в висок несложно, так как из нее удобно вести прицельный огонь. Кроме того, рогатка портативна, ее можно носить с собой в кармане куртки, пиджака, пальто, в атташе-кейсе, в спортивной сумке, вместе с футляром, содержащим небольшой запас круглых камешком или стальных шариков.

**МЕТАНИЕ НОЖА.** О том, что бросив нож в человека, можно его убить, все знают по кинолентам. Наши разведчики в старых фильмах «про войну» лихо снимали немецких часовых, попадая им в шею метров этак с пятнадцати. На самом деле основная дистанция для метания ножа равняется 5 — 6 шагам, что составляет 3, 5-4, 5 метра (стандартный «шаг» 71-72 см). Только в этом случае противник получает удар, не успев увернуться, отклониться, присесть, упасть, закрыться.

Чем больше расстояние до цели, тем сложнее рассчитать траекторию и необходимое количество вращений ножа вдоль продольной оси. И напротив, если дистанция не превышает 5 — 6 шагов, то нож после вылета из руки успевает сделать всего Лишь пол-оборота в воздухе и входит острием в точку поражения. Дальше 10 шагов нож метают циркачи на арене. Смысл метания не только в том, чтобы противник не смог приблизиться. Поражающая сила удара ножа при метании почти в два раза больше, чем при уколе рукой. Специальные эксперименты показали: втыкая нож с размаха в щит из досок, бойцы пробивают древесину на 16 — 17 мм, а при метании — на 27 — 28 мм!

Метательный нож отличается от обычного несколькими параметрами. Самое главное различие состоит в том, что его центр тяжести находится точно в середине или смещен к острию. Кроме того, специальный метательный нож обычно имеет расширение клинка к острию. Острие хорошо заточено, тогда как лезвие от расширения до рукояти может оставаться тупым. Гарда отсутствует, чтобы не тормозить полет. Сами эти ножи, как правило, изготавливают штамповкой; рукоять — в точном смысле слова — чаще всего отсутствует. Ее заменяет насечка. Нередко с той стороны, где должна быть рукоять, делают широкую прорезь в металле. Так и держать удобнее, и обеспечить сдвиг центра тяжести к острию проще. Конечно, метать можно и обычный нож (кинжал, тесак, стилет, штык), если только он удовлетворяет основному требованию: клинок хоть немного тяжелее рукояти (рис. 159).

Существуют различные способы метания ножа — сбоку, снизу, наотмашь, лежа, из-за укрытия. Но самый простой, в то же время самый мощный и эффективный — метание стоя, из-за спины, хватом за клинок. Для этого следует взять клинок ножа кистью правой руки так, чтобы рукоять была направлена вперед, лезвием влево, большой палец лежал сверху ножа, а его ось составляла продолжение оси предплечья. Остальные пальцы держат нож снизу, не касаясь острия.

Принять левостороннюю боевую стойку: правая рука перед грудью, ее предплечье вертикально (т.е. рука согнута в локте под прямым углом), рукоятка ножа направлена вверх. Левая рука слегка согнута и вытянута вперед. Затем, прогибаясь в пояснице, сделать замах правой рукой вверх-назад над плечом, не сгибая запястья. Сохраняя на

---

17 Маркевич В.Е. Ручное огнестрельное оружие. СПб, 1996, с. 10.



одной линии предплечье, большой палец и клинок, резко выпрямиться в пояснице и разгибом правой руки, без дополнительного усилия кистью, послать нож рукоятью в цель. Клинок надо отпустить в момент полного выпрямления руки по линии прицеливания (рис. 160).

Главное требование, которое надо соблюдать при метании ножа, это не допускать хлеста кистью и не проваливать руку вниз ниже уровня цели. Нельзя также «зацикливаться» на желании во что бы то ни стало попасть в мишень. Тело должно быть расслаблено, колени согнуты, дыхание внизу (дышать не грудью, а животом), в момент броска делать легкий выдох. При данном способе метания нож длиной 25-30 см на дистанции 3-5 метров делает один полуоборот.

Точность попадания острием клинка во многом зависит от того, за какое место вы держите клинок. Чем ближе большой палец к рукоятке, тем больше должно быть расстояние до цели, и наоборот. Наилучшую для себя дистанцию метания и место хвата за клинок каждый боец определяет на тренировках методом проб и ошибок. Для поражения противника на дистанции меньше трех метров (2-4 шага) можно метать нож клинком вперед. В этом случае его держат за рукоятку, лезвием влево, большой палец сверху. Исходное положение и техника броска аналогичны метанию рукоятью вперед (рис. 163, 164).

Отрабатывая технику метания ножа, необходимо при каждом броске обращать внимание на положение оружия в руке и на расстояние до мишени. Если клинок не втыкается в нее, а ударяется плашмя, измените расположение большого пальца, сократите или увеличьте дистанцию. Среднее число тренировок для выработки навыка попадания в цель из положения стоя на месте в 3 — 5 метрах от мишени равно 25 — 30 (занятия через день), по 30 — 35 минут каждая тренировка. Более длительные тренировки не имеют смысла, так как наступает сильное утомление плечевого сустава. Потом надо усложнять тренинг. В частности, переходить к метанию нескольких ножей подряд в мишени, расположенные веером на различном удалении — от двух до пяти метров. Кроме того, надо изучить технику метания с хода, без остановки для броска (рис. 161, 162).

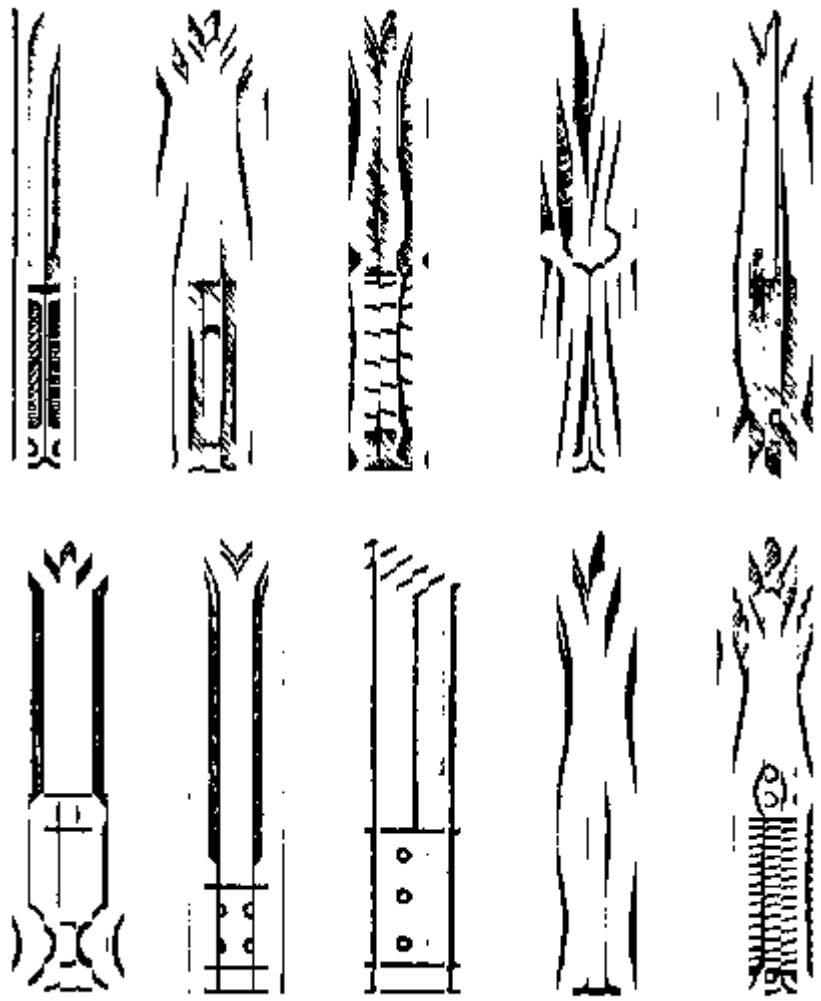


Fig. 129. | Types of arrows |

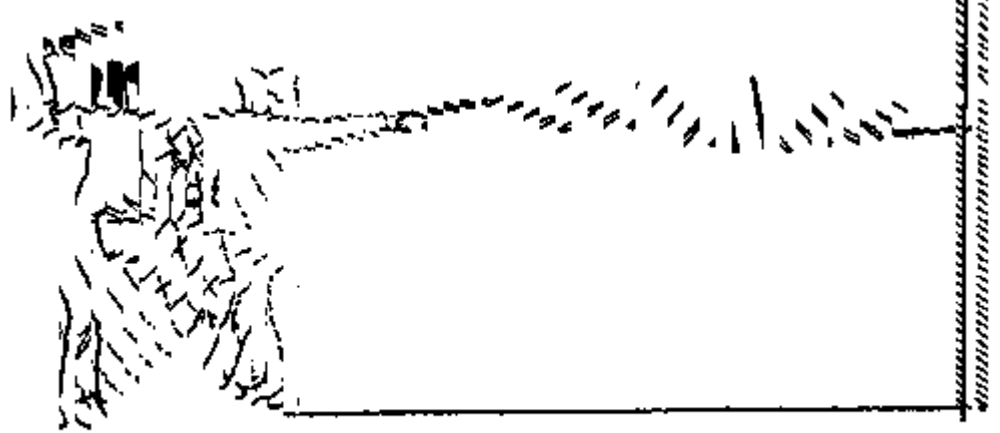


Fig. 130. | Bow and arrow |



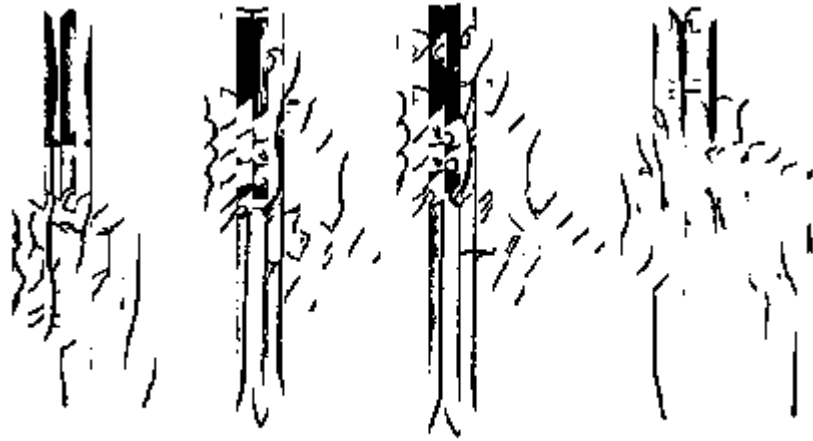


Рис. 182. Подготовка к метанию гвоздя (рука в исходном положении)

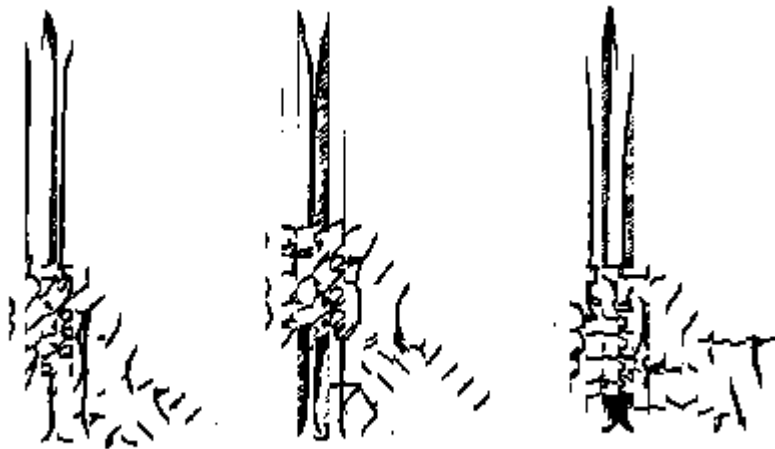


Рис. 183. Подготовка к метанию гвоздя (рука в движении)

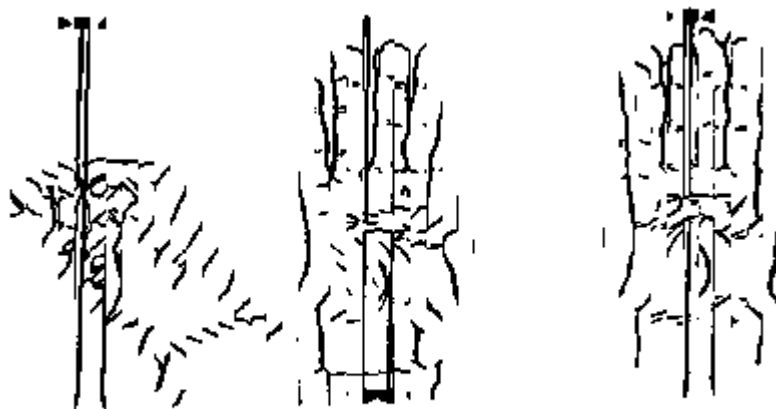


Рис. 184. Подготовка к метанию гвоздя (рука в движении)

**МЕТАНИЕ ГВОЗДЕЙ.** Нож — оружие многоцелевого назначения. Но далеко не у всех он есть, тем более такой, чтобы годился для метания. Гораздо проще использовать с этой целью большие гвозди, длиной 15-20 см. Вы можете купить их в любом магазине строительных материалов и постоянно носить с собой штук пять или больше. Гвозди вообще хороши для самозащиты, о чем еще будет сказано дальше. Рекомендую только утяжелить их с одного конца, обмотав возле шляпок изолентой (так и держать их удобнее).

Скорость полета утяжеленного гвоздя повышается, удар становится сильнее. Впрочем, можно обойтись без утяжеления (рис. 165).

Метание гвоздя практически ничем не отличается от ножа. Как и с ним, найти подходящую для себя манеру броска, закрепить ее в качестве навыка, отработать в разных вариантах применения можно только практическим путем. Все же попытаюсь дать *несколько советов, полезных для начинающего метателя:*

♦ Самая распространенная ошибка новичков — стремление вложить в бросок побольше силы вместо того, чтобы сосредоточить свое внимание на координации движений.

♦ В момент броска левую руку надо отдернуть назад, а вес тела перенести с правой ноги на левую. Корпус разворачивается при этом из боковой стойки (левой стороной вперед) во фронтальную по отношению к цели.

♦ Движение руки и всего тела надо как бы обрывать в момент вылета гвоздя (и ножа) из пальцев, чтобы передать ему весь импульс движения. Но никакого хлеста кистью! Пальцы должны раскрываться движением, напоминающим щелчок.

♦ Прицеливание и метание производите с упреждением выше точки, намеченной для попадания, вдоль воображаемой вертикальной плоскости, соединяющей центральную линию тела метателя и середину мишени. Если мишень в рост человека, цельтесь в грудь или в горло, и выпускайте оружие из пальцев на уровне своих глаз. Метатель должен как бы тянуться рукой вслед за вылетевшим гвоздем (ножом).

♦ Перенос веса тела с правой ноги на левую, вращение корпуса, раскрытие пальцев, тянущееся движение руки, все это должно быть слитным, подобно всплеску волны. Гармоничная последовательность всех элементов приема, их нерасчлененность очень важна.

Прицеливайтесь и бросайте гвозди, ножи и другие предметы на тренировках только в мишени и никогда — в людей. Подобные шутки характерны для идиотов. Мишени делайте из мягкого дерева, соломы, дерна, толстого поролона и других материалов, исключающих рикошет.

**МИ КРОДРОТИ К.** Одним из любимых метательных снарядов нынешних школьников является гвоздь длиной до 10 — 12 см, шляпка которого находится внутри куска пластилина. С противоположной стороны в пластилин злобные детки втыкают птичье перо (куриное, гусиное, воронье) или бумажный стабилизатор. Такой снаряд метают подобно дротикам «дартс» на расстояние до 6 — 7 метров. Он втыкается в цель (например, в лицо противника) независимо оттого, из какого исходного положения производится бросок. Травма при попадании бывает серьезной, так как сила удара довольно высока.

Менее мощные металки делают из булавок. С этой целью булавку втыкают до конца в самый обыкновенный ластик, так чтобы ее острие торчало с другой стороны резинки. При этом булавкой крепят к ластiku стабилизатор из листка бумаги или какой-нибудь ленточки. Убить не убьет, конечно, но если воткнется в глаз, в щеку, в нос, даже в руку — удовольствие будет ниже среднего. Еще проще изготовить металку с помощью пера для ученической ручки. Только вот перо для чернил сейчас найти трудно, все перешли на шариковые авторучки.

**ДРУГИЕ МЕТАТЕЛЬНЫЕ СНАРЯДЫ.** Бросать в голову или в корпус противника, можно, в принципе, все что угодно: бутылки, фужеры, стаканы, рюмки, топоры, серпы, молотки, тарелки, саперные лопатки, куски стекла, табуреты и так далее (рис. 167). Исходя из соображений доступности, я бы хотел обратить ваше внимание на три вида метательного оружия: куски оконного стекла, тарелки, топоры. Это такие предметы, которые очень часто оказываются под рукой.

Алюминиевая тарелка до сих пор употребляется в местах лишения свободы и в армейских столовых. Зэки с помощью заточенных по ободку тарелок не раз снимали часовых при побегах. Но даже незаточенная обыкновенная тарелка из фаянса является

достаточно опасным оружием. Если кто-то в этом сомневается, пусть попросит бросить такую тарелку ему в живот (я не говорю — в лицо) с близкого расстояния. Мало не покажется. Между тем, тарелки большего или меньшего размера, блюда, стеклянные круглые подносы встречаются повсюду, даже в официальных учреждениях. Правда, учиться метко бросать в цель лучше все-таки металлическую либо пластмассовую тарелку.

ТОПОРЫ тоже, как и тарелки, относятся к числу широко распространенных предметов. В любом деревенском доме, на даче, на стройке, в походе, на лесоповале и во многих других местах обязательно найдется топор. Из книг об индейцах Америки все знают об их томагавках — маленьких топориках на длинной рукояти. Индейцы бросали их на расстояние до 80 метров, причем в пределах 15-и метров всегда попадали точно в цель. Топоры, распространенные у нас, независимо от назначения имеют более короткое (в сравнении с томагавками) топориче и крупный клинок. Однако и таким оружием несложно попасть в человека, если он находится не далее пяти метров от метателя. Был бы выработан навык. Как и нож, топориче надо выпускать из руки в тот момент, когда оно составляет вместе с предплечьем прямую линию. Бросок производится не кистью, а мощным выпрямлением поясницы и движением в плечевом суставе. Главное — не допускать хлеста кистью и не проваливать руку ниже уровня цели при выпуске топора из пальцев. Дальность метания зависит от того, за какое место удерживается топориче. Чем ближе рука к клинку, тем больше должно быть расстояние до цели. Но если вы не профессионал, то бросать топор дальше пяти-шести метров не пытайтесь. Иначе вы просто подарите свое оружие врагу (рис. 166).



Рис. 166. Метание топориче в цель.  
Особое внимание!



Рисунок 12.12.1. Метание стекла и колюще-режущих предметов

СТЕКЛО, как известно, валяется повсюду. Нет его на земле, легко раздобыть разбив любое окно, витрину, светильник, дверцу шкафа, стакан и т.д. Больше всего подходят для метания куски стекла с числом граней от трех до шести (с размером сторон не более 9 — 10 см). Для тренировок лучше использовать не стекло, а металлические (или пластмассовые) пластины с заостренными ребрами и углами. Их метают так же, как нож — из-за плеча, удерживая в вертикальной плоскости.

Можно метать куски стекла и горизонтально, наотмашь от груди, но тогда расстояние до цели не должно превышать трех метров. Иначе весьма затруднительно попасть в намеченную точку: плоскость стекла создает при полете аэродинамический эффект (подъемную силу крыла) и оно может улететь куда угодно.

Очень хорошим метательным оружием является саперная лопатка, но не станешь же таскать ее повсюду с собой, например, на танцы, в кафе, на свидание с девушкой. Кстати, вопрос ношения на себе холодного оружия важен. От того, насколько скрытно оно размещается, удобно носится, легко выхватывается зависит многое. В частности, жизнь его владельца.

Специалисты рекомендуют следующие места для размещения небольших колюще-режущих предметов: предплечья, голени, на спине возле шеи, с боковой стороны бедер. Способы размещения бывают двух типов — резинкой либо клеящей лентой прямо к телу и в специальных чехлах, подшитых с внутренней стороны одежды. Например, набор метательных ножей (гвоздей) удобно носить в чехле возле воротника куртки (пиджака, пальто, плаща). В этом случае, подняв раскрытые ладони вверх и показав противнику, что у вас ничего нет, вы внезапно выхватываете из-за головы свое оружие и бросаете в него. Во всяком случае, именно так учили меня реагировать на команду «руки вверх!»

Другое хорошее место — внутренняя сторона левого предплечья (для левшей — правого). А вот носить любое оружие, как холодное, так и огнестрельное, за поясом сзади неправильно. Если вы окажетесь рядом с противником или в окружении враждебно настроенных людей, можете не суметь выхватить. Кому-нибудь из врагов достаточно будет для этого схватить вашу руку у пояса и пару раз ударить посильнее.

## 12. РАБОТА С ПРЕДМЕТАМИ УДАРНОГО ДЕЙСТВИЯ

Наиболее вероятным помощником в неожиданной схватке может стать палка, подобранная с земли или оказавшаяся под рукой в виде какого-нибудь орудия (лопаты, метлы, швабры, узкой доски, вил, обрезка водопроводной трубы, складного зонта, грабель и т.д.). Во многих школах боевых искусств обучение работе с оружием начинают именно с палки, постигая с ее помощью универсальные принципы работы со всеми его разновидностями. Не случайно в Китае палку называют «матерью любого оружия».

ПАЛКИ бывают трех основных видов. *Во-первых*, существуют *шесты*. Их длина примерно в рост человека или немного короче (150-180 см). Техника работы шестом построена на использовании обеих рук, держащих его широким хватом. Длина шеста требует вести бой на дальней дистанции при наличии значительного свободного пространства вокруг. Основной принцип таков: по ногам проводят секущие удары, в корпус и в голову — тычковые, по рукам — рубящие (рис. 168).

Опытные бойцы довольно легко захватывают шест руками, лишая тем самым его владельца всех преимуществ. Поэтому избегайте проводить им рубящие удары сверху. Очень эффективным бывает секущий удар сбоку по локтю, правда, в локоть надо еще попасть. Но самая лучшая цель для шеста все-таки ноги, начиная от голеней и кончая бедрами. Сильный резкий удар концом шеста по бедру чрезвычайно болезненный и довольно легко сбивает человека с ног. По колену — тем более. Еще шестом удобно защищаться от большинства видов холодного оружия, как путем блокировки, так и ударами по вооруженной руке (по кисти, запястью, предплечью).

У славян наиболее популярная разновидность шеста, это кол — заостренная с одного конца толстая палка. Из-за его толщины техника работы колом бедна, во всяком случае восьмерки им не покрутишь. В традиционных школах Востока и Запада техника применения шеста хорошо разработана и отличается большим разнообразием. Однако ее освоение требует много времени и сил. Обыкновенному человеку она мало доступна. Шест — оружие мастеров.

*Во-вторых*, известны палки длиной от 80 до 120 см. Это *трости*. Размеры трости дают возможность использовать как широкий, так и узкий хват двумя руками, работать одной рукой, осуществлять разнообразные перехваты, зацепы, подбивы, тычки. В принципе, техника работы тростью очень похожа на фехтование длинным прямым мечом европейского типа, который держали и двумя, и одной рукой (рис. 172-179).

Было время (XIX век, первая четверть XX), когда ни один мужчина из так называемого «высшего» общества никуда не ходил без трости. Она являлась неотъемлемым атрибутом мужского костюма. Соответственно, повсеместно производилось обучение искусству самозащиты тростью. Сохранившиеся учебники подтверждают: техника строилась по аналогии с фехтованием шпагой, только не спортивной, а боевой, которой можно было и колоть, и резать, и рубить.

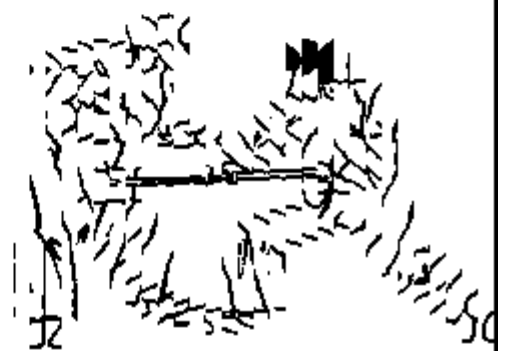
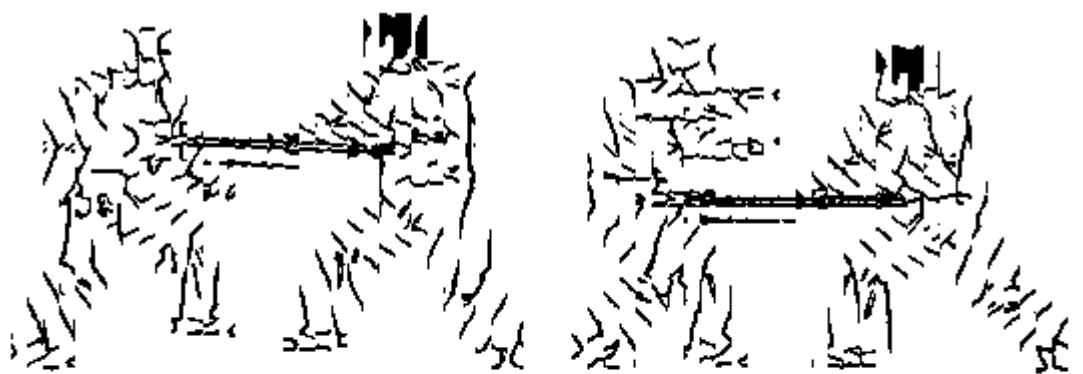




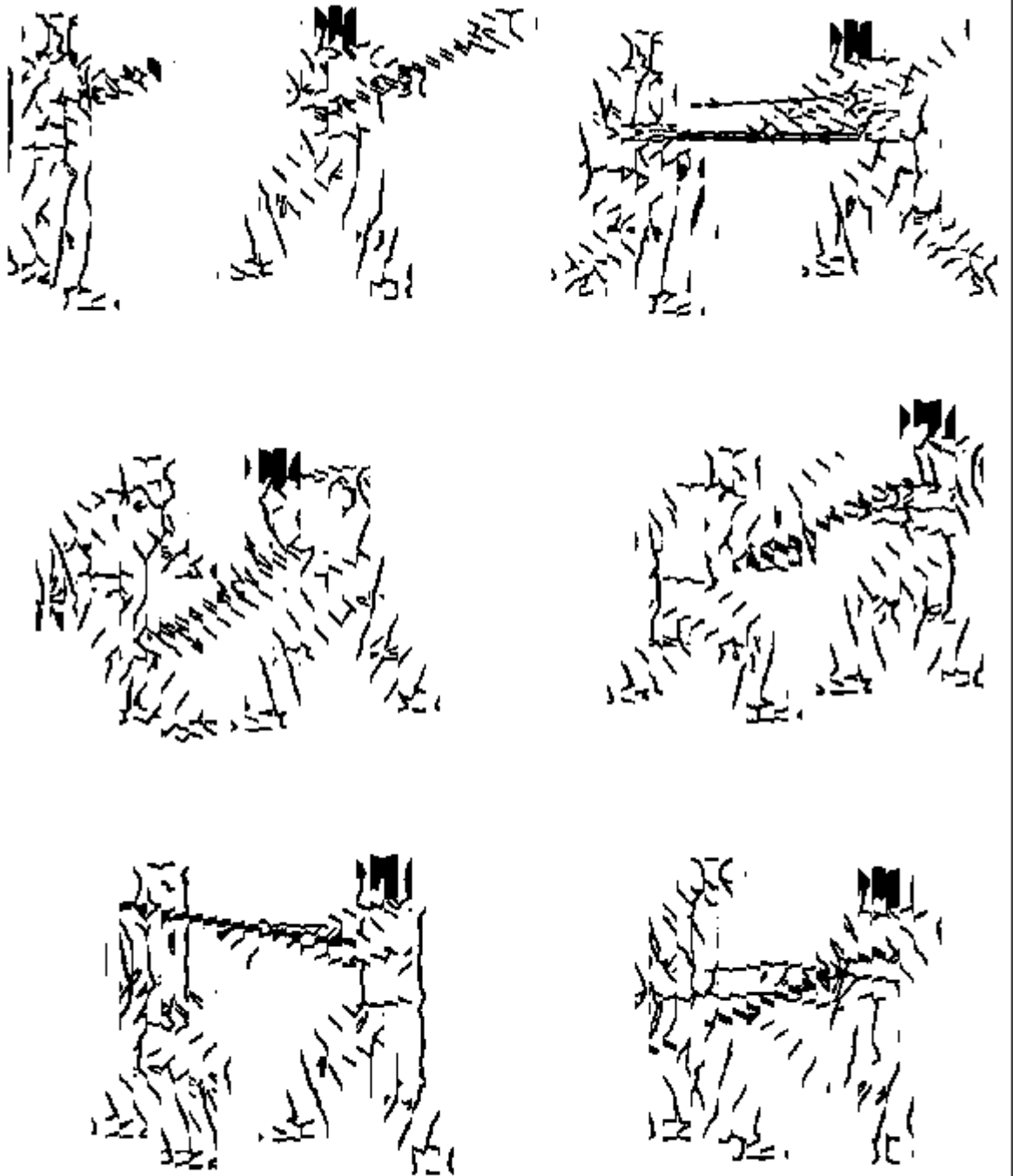
Рис. 128. Положение ошейника на шее собаки. 1 - положение ошейника на шее собаки; 2 - положение ошейника на шее собаки; 3 - положение ошейника на шее собаки; 4 - положение ошейника на шее собаки.



Рис. 129. Положение ошейника на шее собаки. 1 - положение ошейника на шее собаки; 2 - положение ошейника на шее собаки.



190. 190. Техника: одесот и светой  
) и одесот (



Фиг. 127. Техника сгиба противника  
| тростью.

В боевых искусствах трость используют не только для ударов, но еще и для комбинированных захватов с удержанием. Типичный пример: мощным тычком в живот заставляют противника согнуться. После этого трость подсовывают ему под руку, одновременно придерживая его за плечо второй рукой. Затем проходят за спину и заламывают руку, применяя трость в качестве рычага. Но такая техника слишком сложна, оставим ее профессионалам. Я рекомендую вам отрабатывать на манекенах следующие удары тростью: тычковые в корпус (особенно в нижнюю его половину), секущие по ногам (главная цель — колено), рубящие по рукам на всем их протяжении (от пальцев до плеч).

Старайтесь работать тростью в максимальном темпе, активно используйте петли и восьмерки, удары по восходящей траектории снизу вверх на обратном хвате для того, чтобы не было «пустых» движений. Независимо от того, идет трость справа налево или на отмашке слева направо, опускается вниз либо поднимается вверх, она должна работать на поражение. А манекены нужны для того, чтобы с самого начала отрабатывать все удары в полную силу.

Третья разновидность палки — это дубинка. Ее длина равна расстоянию от локтевого сгиба до середины ладони либо до кончиков пальцев. Следовательно, она находится в пределах между 30 и 50 сантиметрам (моя любимая стальная дубинка с зазубренной боевой частью длиной всего лишь 35 см). Дубинка — лучшее оружие среди палок. Во-первых, техника работы ею весьма разнообразна. Здесь и тычки (прямые, боковые, с разворота), и рубящие удары, и подсекающие, и хлещущие. Здесь петли, восьмерки, подставки, отбивы (парирование), удары с оттягом, перехваты из одной руки в другую (рис. 173). Во-вторых, дубинку — в отличие от шеста и даже от трости — намного труднее схватить противнику. В-третьих, вследствие небольших размеров ею легче работать в ограниченном пространстве, легче управлять легкими кистевыми движениями. В-четвертых, с ней можно использовать различные движения в запястном и локтевом суставах, что позволяет достигать высокой скорости вращений и ударов.



Рис. 173. Дубинка



Рис. 173. Техника в свободной форме  
и дубинкой

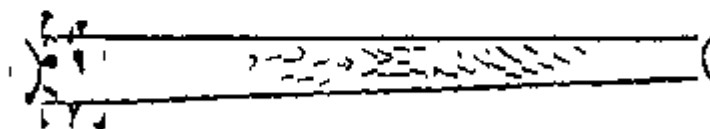


Рис. 174. Палочка

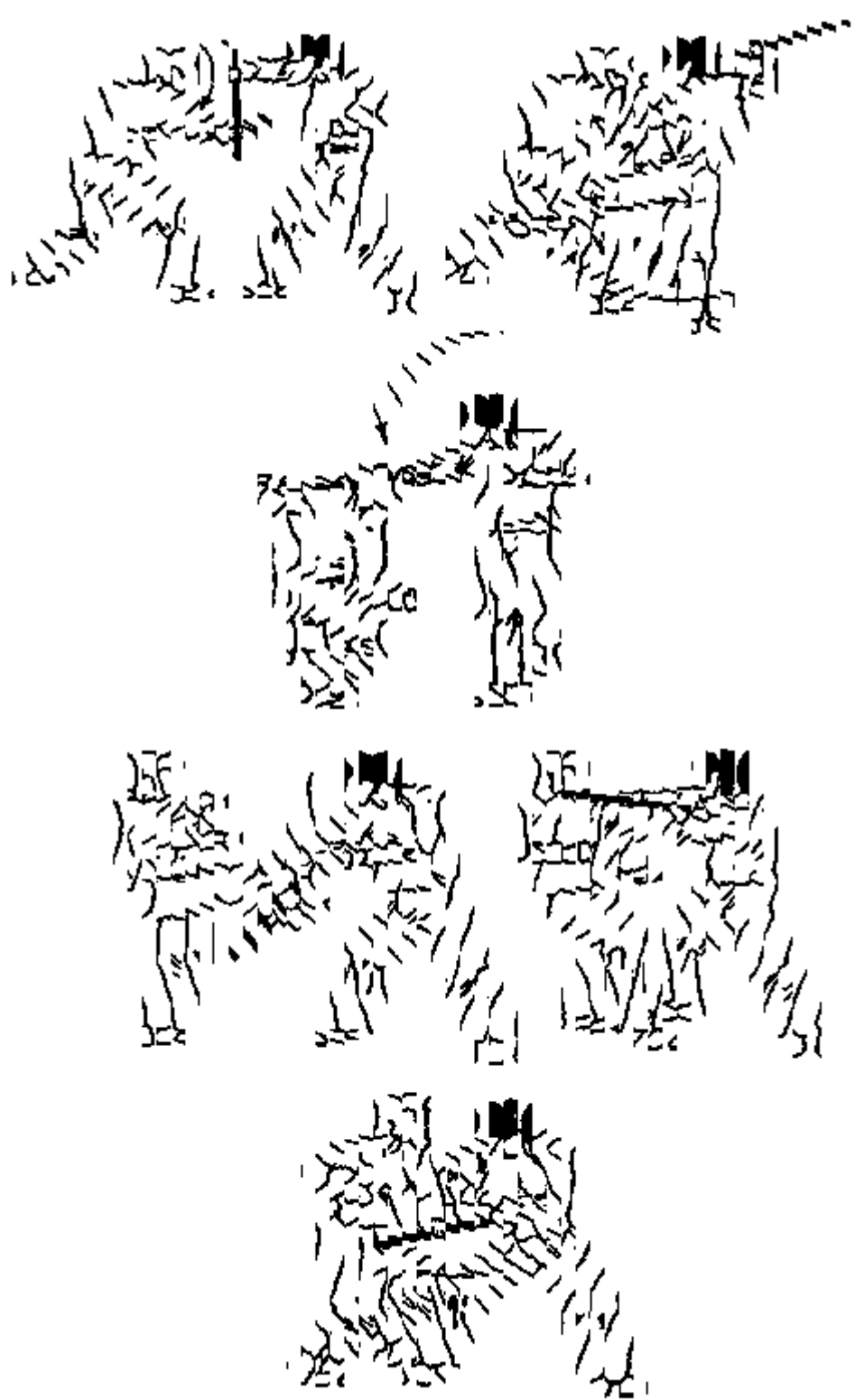
Наконец, дубинку проще прятать. Последнее обстоятельство имеет громадное значение для самозащиты. Эффект от использования оружия тем выше, чем неожиданнее это для врага. Пришив изнутри куртки (плаща, пальто) крючок, прикрепив к одному из концов дубинки петлю, ее можно всегда носить с собой. Другой вариант — завернуть в газету. И в глаза не бросается, и все время в руках. А после употребления такое оружие не жалко выбросить в ближайший водоем, дабы избавиться от возможной улики.

Кстати, если ваша дубинка из дерева, ее можно превратить в палицу. Достаточно забить в ударную часть десяток гвоздей на 2/3 их длины. Это оружие поистине страшное, между тем сделать его — пара пустяков, всего-то требуются пять минут времени, да гвозди с молотком (рис. 174). Другую «модель» дубинки несложно изготовить из обрезка толстого резинового шланга. Наконец, можно применять как дубинку складной мужской зонт. В этом случае его изогнутая ручка открывает дополнительные возможности для цепляющих захватов за ноги, руки и шею противника. А вообще-то главной мишенью для ударов дубинки должны быть руки, особенно, если в них находится какое-нибудь оружие.

ЛОПАТУ можно считать оружием, напоминающим алебарду. В самом деле, хорошо заточенной лопатой рубят голову не хуже, чем топором. То же самое в отношении рук и ног. Тычковый удар штыком лопаты вниз отсекает пальцы на ступне или разрубает ступню; тычковый удар вперед — пробивает живот, срезает пальцы на руке, если жертва атаки пытается закрыться рукой. Большой лопатой (стандартная длина от края штыка до конца рукоятки 110 см) выполняют тычковые удары в корпус, по ступням и в голову; секущие по ногам; рубящие — по рукам, плечам, голове (рис. 170). В отличие от шеста, против лопаты ставить блок бесполезно, в том смысле, что тяжелая травма кисти либо предплечья обеспечена. Ручку в ход лучше не пускайте, так как ее нетрудно схватить, действуйте преимущественно металлической частью, притом резко.



Чис.: 12. Техника в сегменті (горізно  
и вертикально)



Чис: 15). Тэснийн эвдэгтэй тооцгоно н дүгээрхэй .

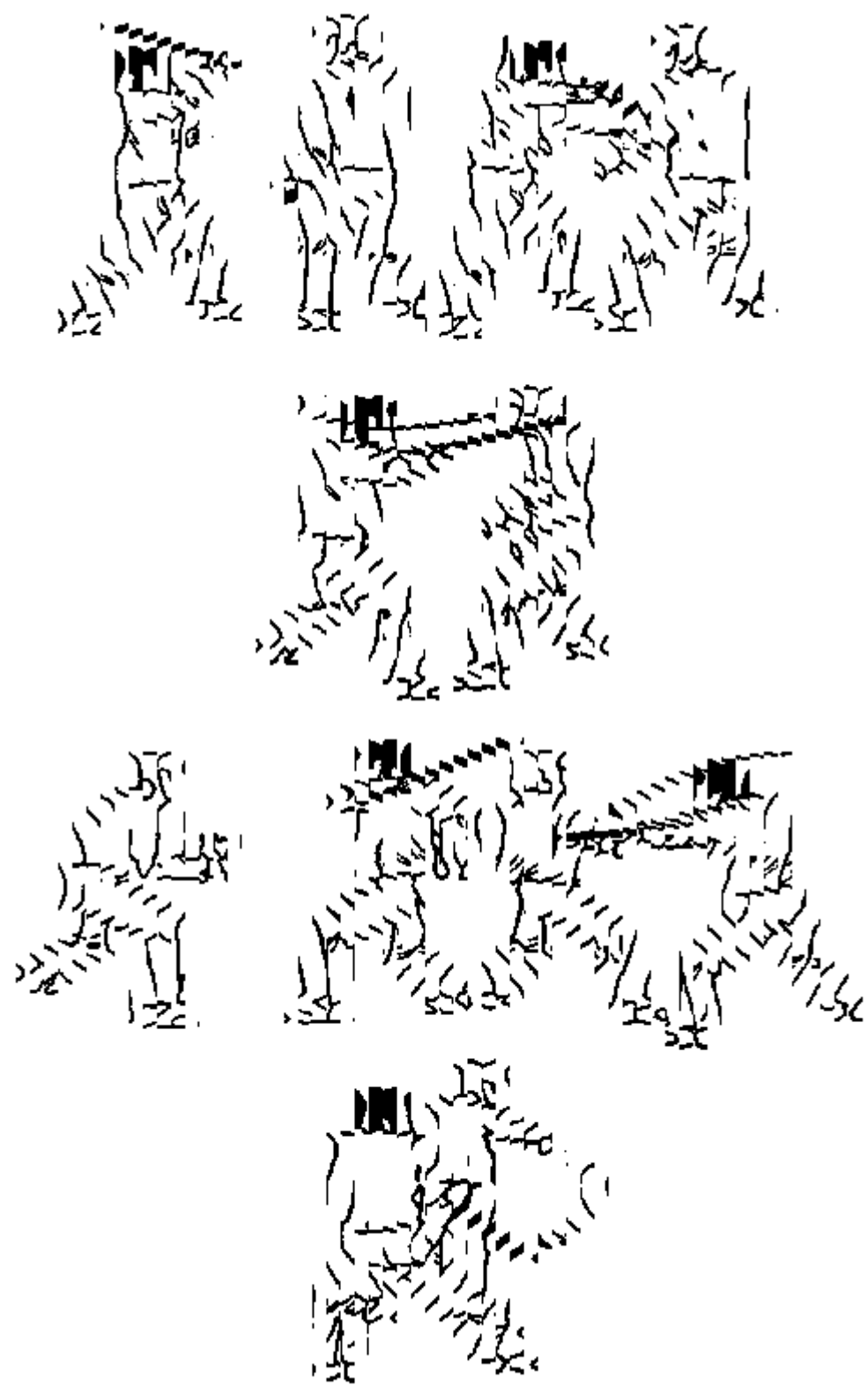


Рис. 155. Техника седлания торзана и дугиной и



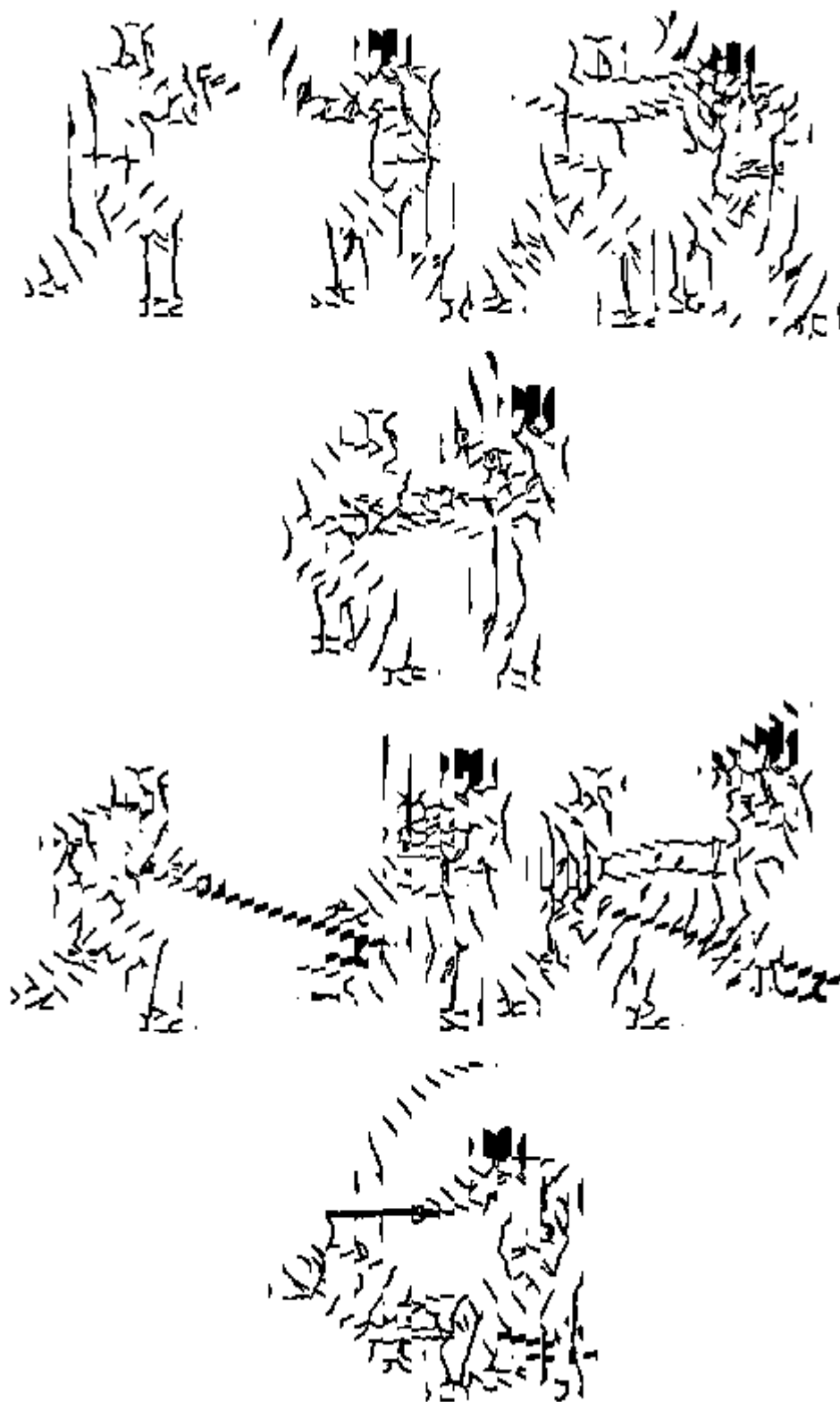


Рис. 128. Техника работы и жесты и движения



Рис. 131. С помощью саперной лопатки

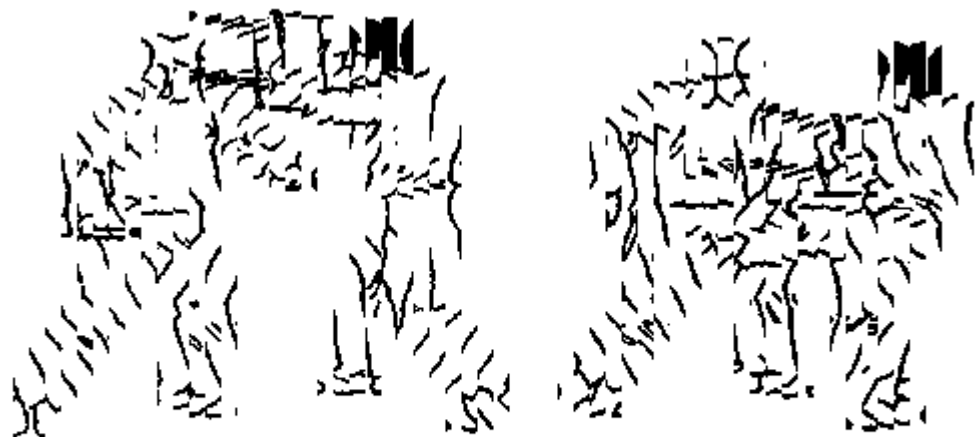


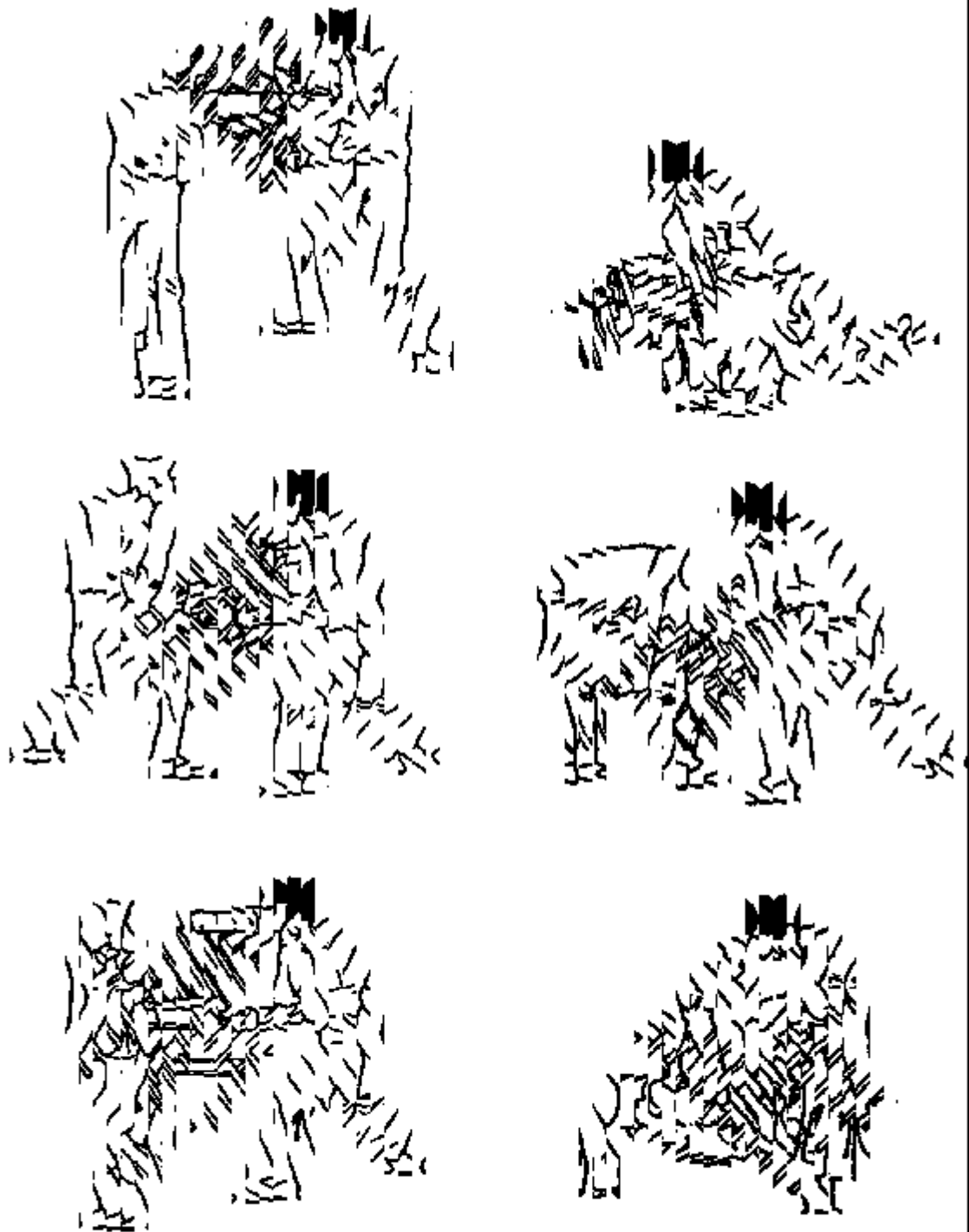
Рис. 132. С помощью саперной лопатки

Сражаться малой саперной лопатой еще удобнее и эффективнее, чем большой. Однако она встречается в обиходе гораздо реже, чем длинная. Зато такую лопату несложно всегда иметь при себе, скрывая под верхней одеждой. Только сделайте две вещи: пропустите сквозь конец рукоятки ременную петлю, чтобы лопатка не могла выскользнуть у вас из рук, и чтобы было чем вешать ее на крючок с изнанки куртки. Еще наточите ее с трех сторон до остроты бритвы. Цели для нее все те же: руки (рубящие удары), живот и бока (тычки), ноги от бедер до ступней (тычки и секущие удары). Если не хотите

причинять врагу серьезные повреждения, бейте его плоскостью лопаты, а не ребром или штыком.

Среди других разновидностей палок можно назвать метлу на длинной ручке, грабли, весло, швабру, хоккейную клюшку, тяпку, косу — то есть, такие палки, которые снабжены специальными насадками. Эти насадки одновременно и облегчают боевое применение, и затрудняют. В самом деле, далеко не каждый человек догадается в экстремальной ситуации схватить стоящую в углу комнаты метлу и ткнуть ее в лицо противнику жесткими прутьями, а вслед за этим ударить его в пах противоположным концом. Не каждому хватит смекалки (и смелости!) изо всех сил рубануть врага тяпкой по ногам или рукам. Неплохим ударным (и метательным) оружием иногда оказывается молоток. Им легко раздробить пальцы, выбить из них оружие, наконец, запустить в голову, если расстояние до нее не превышает трех метров. Но лишь единицы оказываются способными применить его таким образом.

СТУЛЬЯ И ТАБУРЕТЫ легко найти повсюду. Это, конечно, не палки, но они тоже относятся к предметам ударного действия. Только учтите, что удары стулом или табуретом с размаха лучше проводить по ногам. В корпус бейте тычком, ведь уклониться сразу от четырех ножек практически невозможно: хоть одна да попадет в тело противника. Кроме того, чтобы «вытащить» стул (табурет) для удара из-за головы (из-за корпуса, если удар идет сбоку), требуется больше времени, чем на тычок, а корпус при этом открывается для контратаки неприятеля. Но если вы уж хотите все-таки ударить сверху, так бейте как можно сильнее, чтобы не дать врагу возможности ни закрыться рукой (она под сильным ударом углом табурета сломается), ни схватить ваши руки опережающим движением навстречу (*рис. 180 — 181*).



### Палки и палочки

Кстати, стулом можно «связывать» и бросать. Это удастся тогда, когда противник оказывается после вашего выпада между ножек, с руками, прижатыми к телу. Тогда несложно вывести его из равновесия и повалить разворачивая стул и как бы ставя его на землю.

Разговор о палках надо закончить рассмотрением самых коротких из них, так называемых **ЛАДОННЫХ ПАЛОЧЕК**. Длина таковых колеблется в интервале от 12 до 18 см. Все определяет ширина ладони. Надо, чтобы оба конца палочки выступали из кулака

вверх и вниз не менее, чем на один сантиметр, и не более четырех сантиметров. Диаметр от одного до трех сантиметров, концы могут быть как тупыми, так и острыми, либо срезанными под углом (рис. 182).

Ладонные палочки можно держать по-разному, но чаще всего их держат за середину (рис. 183). Такой хват усиливает удар кулаком подобно свинчатке и делает его «правильным», что очень существенно для неопытного бойца. Кроме того, выступающими из кулака концами ладонной палочки (японцы называют ее «яварой») удобно выполнять тычковые, секущие, царапающие и режущие удары как по мягким тканям тела, так и по костям. Основные мишени — внутренняя поверхность предплечья (особенно в области запястья, где кость наиболее уязвима), локтевые и плечевые суставы, живот, ребра и голова.

Разумеется, в роли ладонной палочки может выступать не только круглая продолговатая деревяшка, но и авторучка, карандаш, обрезок металлической трубки, вилка, напильник, круглый электрический фонарик, длинный толстый гвоздь, наконец, просто подходящий сучок. Наиболее эффективно работать ею как парным оружием — имея в каждой руке по такой палочке. Удары чаще всего наносят на опережение (стопорящие удары по атакующим конечностям), либо мгновенно переходя от блокировки одним концом палочки к контратаке другим концом на возвратном движении.

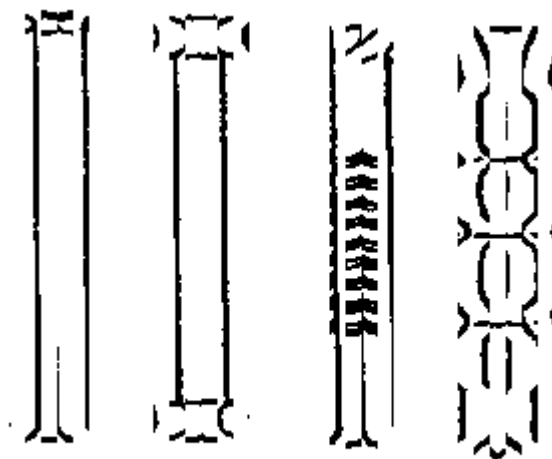


Рис. 183. Ладонные палочки (яварой)

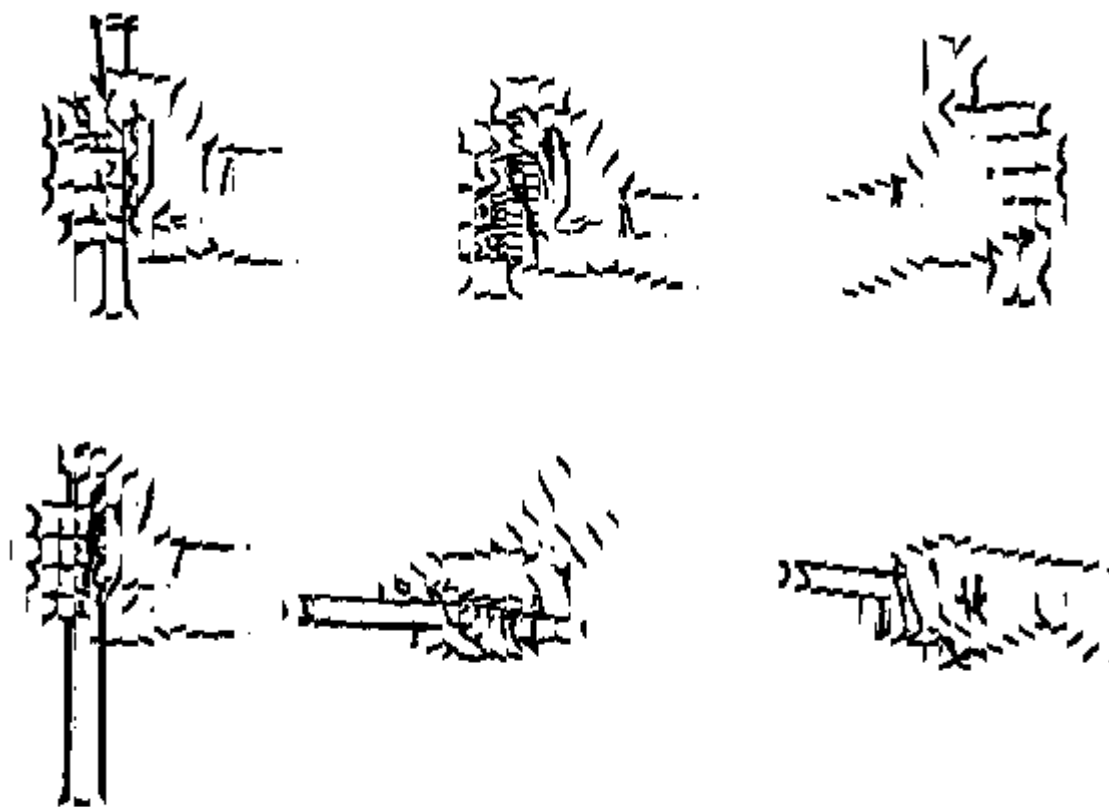


Рис. 184. Частичные способы использования палочки в рукопашном бою.

Старайтесь побольше отрабатывать приемы использования палочки вместе с партнером, по очереди нападая и защищаясь. Помните, что любой удар ею очень опасен и может привести к тяжким последствиям. Поэтому лучше всего пользоваться на тренировках учебным оружием, например куском резинового шланга указанных размеров. Сами приемы проводите как можно более аккуратно, внимательно контролируя положение предмета, зажатого в кулаке, и силу удара.

Главное — не суетиться, не стараться немедленно пустить свое оружие в ход, не наносить удары куда попало, не перебрасывать палочку из одной руки в другую и не преувеличивать ее возможности. Ведь она может легко выскользнуть, а ее импровизированная замена способна, к тому же, сломаться или согнуться в самый неподходящий момент.

Связывайте удары палочкой с отвлекающими и блокирующими движениями, с уклонами и перемещениями, с ударной техникой ног. В любом случае это не будет пустой тратой времени, потому что улучшит вашу ориентацию в пространстве, координацию и ловкость. Следовательно, добавит уверенности в себе.

Имейте также в виду, что ни в одной секции спортивных единоборств вас не научат тому, о чем здесь говорится. Спортсмены не прибегают к оружию, даже импровизированному, и не ставят своей целью работу на реальное поражение. *А те перь рассмотрим конкретные примеры:*

1. Противник пытается ударить в живот ножом снизу. Уходя в сторону от линии атаки, проведите удар сверху вниз по средней части предплечья руки, держащей нож (рис. 184).



Figure 1841



Figure 1842



Figure 1843



Figure 1844



Рис. 185



Рис. 186



Рис. 187



Рис. 188

2. Противник проводит прямой удар ногой в пах. Делая шаг назад и немного наклоняясь вперед для того, чтобы убрать живот подальше от вражеской ступни, ударьте палочкой по голеностопному суставу (рис. 185).

3. Для защиты от удара кулаком либо кастетом в среднем уровне, старайтесь уходить в сторону от линии атаки, сочетая свой уход с контратакой по локтевому суставу (рис. 186).

4. Если нет возможности уйти в сторону или назад, отклоняйте атаковую руку противника в сторону блокирующим движением (встречным ударом) одной палочки, а



другой нанесите в это же время удар сверху вниз по ключице (*рис. 187*), либо боковой удар («крюк») в голову.

5. При попытках удушения и других захватах сзади бейте маховым движением кулака с палочкой назад в пах, оседая при этом всем корпусом вниз и удерживая пальцами второй руки кисть противника (*рис. 188*).

Это всего лишь несколько примеров того, как целесообразно использовать палочку из нескольких сотен (или даже тысяч) возможных вариантов. Однако и их достаточно для того, чтобы понять суть.

Один американец (Т. Кубота) предложил соединить ладонную палочку с такой обыденной и естественной вещью, как связка ключей (*рис. 192*). Получившееся оружие назвали по фамилии изобретателя «куботан» и оно быстро приобрело значительную популярность. Спектр боевого применения куботана еще шире, чем у обыкновенной ладонной палочки за счет связки ключей. В то же время эти ключи не дают забывать о необходимости всегда иметь куботан при себе.

#### **Пример 1 (*рис. 193*)**

а) Противник пытается ударить вас ногой, вы блокируете этот удар встречным ударом связки ключей по колену;

б) затем с шагом вправо-вперед захватываете руку противника поперечным наложением куботана на запястье и

901. 192. 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28. 29. 30. 31. 32. 33. 34. 35. 36. 37. 38. 39. 40. 41. 42. 43. 44. 45. 46. 47. 48. 49. 50. 51. 52. 53. 54. 55. 56. 57. 58. 59. 60. 61. 62. 63. 64. 65. 66. 67. 68. 69. 70. 71. 72. 73. 74. 75. 76. 77. 78. 79. 80. 81. 82. 83. 84. 85. 86. 87. 88. 89. 90. 91. 92. 93. 94. 95. 96. 97. 98. 99. 100.



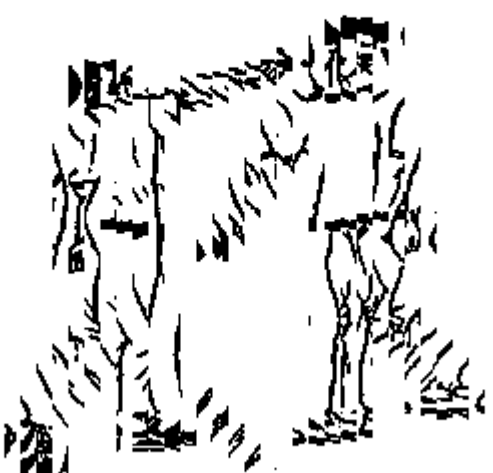
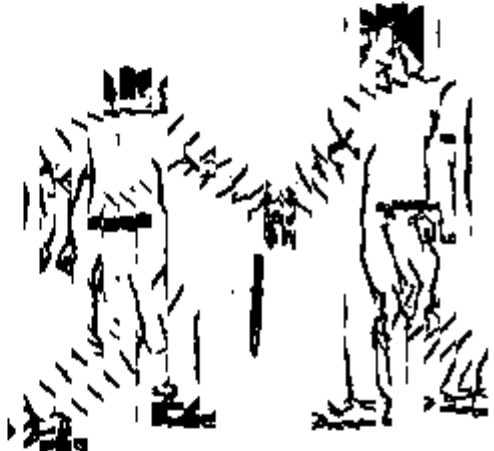
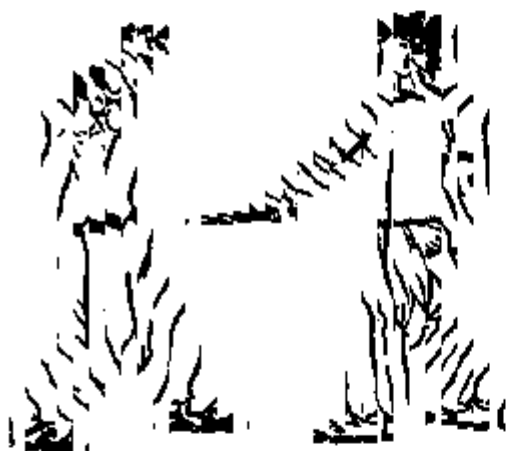
901. 192. 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28. 29. 30. 31. 32. 33. 34. 35. 36. 37. 38. 39. 40. 41. 42. 43. 44. 45. 46. 47. 48. 49. 50. 51. 52. 53. 54. 55. 56. 57. 58. 59. 60. 61. 62. 63. 64. 65. 66. 67. 68. 69. 70. 71. 72. 73. 74. 75. 76. 77. 78. 79. 80. 81. 82. 83. 84. 85. 86. 87. 88. 89. 90. 91. 92. 93. 94. 95. 96. 97. 98. 99. 100.



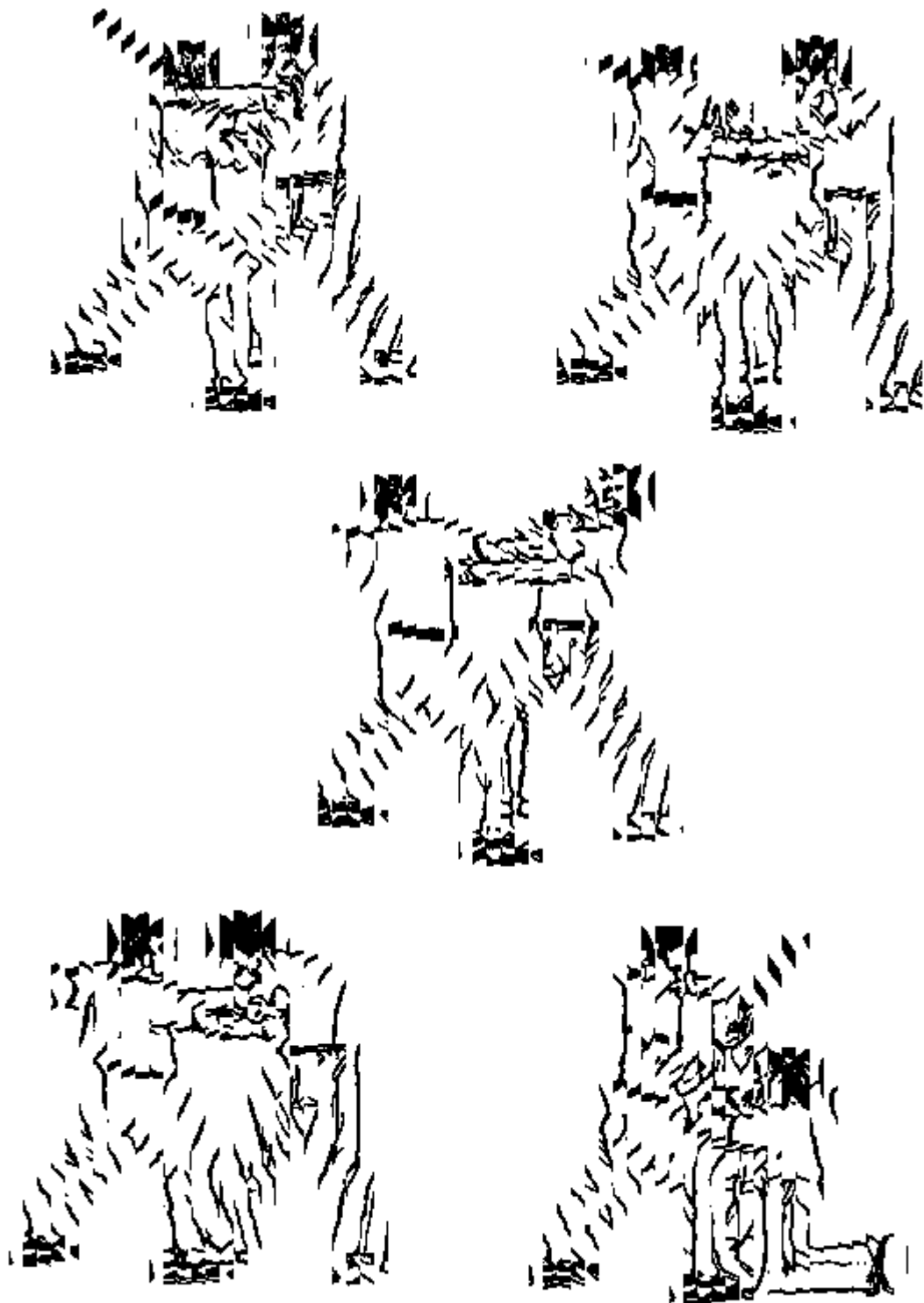
901. 192. 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28. 29. 30. 31. 32. 33. 34. 35. 36. 37. 38. 39. 40. 41. 42. 43. 44. 45. 46. 47. 48. 49. 50. 51. 52. 53. 54. 55. 56. 57. 58. 59. 60. 61. 62. 63. 64. 65. 66. 67. 68. 69. 70. 71. 72. 73. 74. 75. 76. 77. 78. 79. 80. 81. 82. 83. 84. 85. 86. 87. 88. 89. 90. 91. 92. 93. 94. 95. 96. 97. 98. 99. 100.



2512104918



2512104918



Иллюстрация

в) вращением против часовой стрелки вынуждаете противника опуститься на землю.

**Пример 2 (рис. 194)**

а) Нападающий схватил вас за одежду в области шеи или плеча, на что вы отвечаете тычком куботана ему в солнечное сплетение (можно в горло, в межключичную ямку)

б) затем проводите куботаном по тыльной стороне схватившей вас руки и давите с силой на кисть сверху

в) вынуждая противника опуститься на колени.

### **Пример 3 (рис. 195)**

- а) Вас схватили за отворот куртки (пиджака), за майку на груди
- б) Вы отвечаете тем, что с силой бьете концом куботана в тыльную часть кисти нападающего, после чего он вынужден отпустить вас, а вы получаете возможность ударить его ногой, выкрутить ему руку, либо атаковать куботаном в горло, в лицо.

### **Пример 4 (рис. 196)**

- а) Противник, вооруженный ножом, наносит колющий удар в живот
- б) Вы бьете нападающего по запястью ключами, закрепленными на кольце
- в) продолжая движение, наносите мощный удар этой связкой ему в лицо.

### **Пример 5 (рис. 197)**

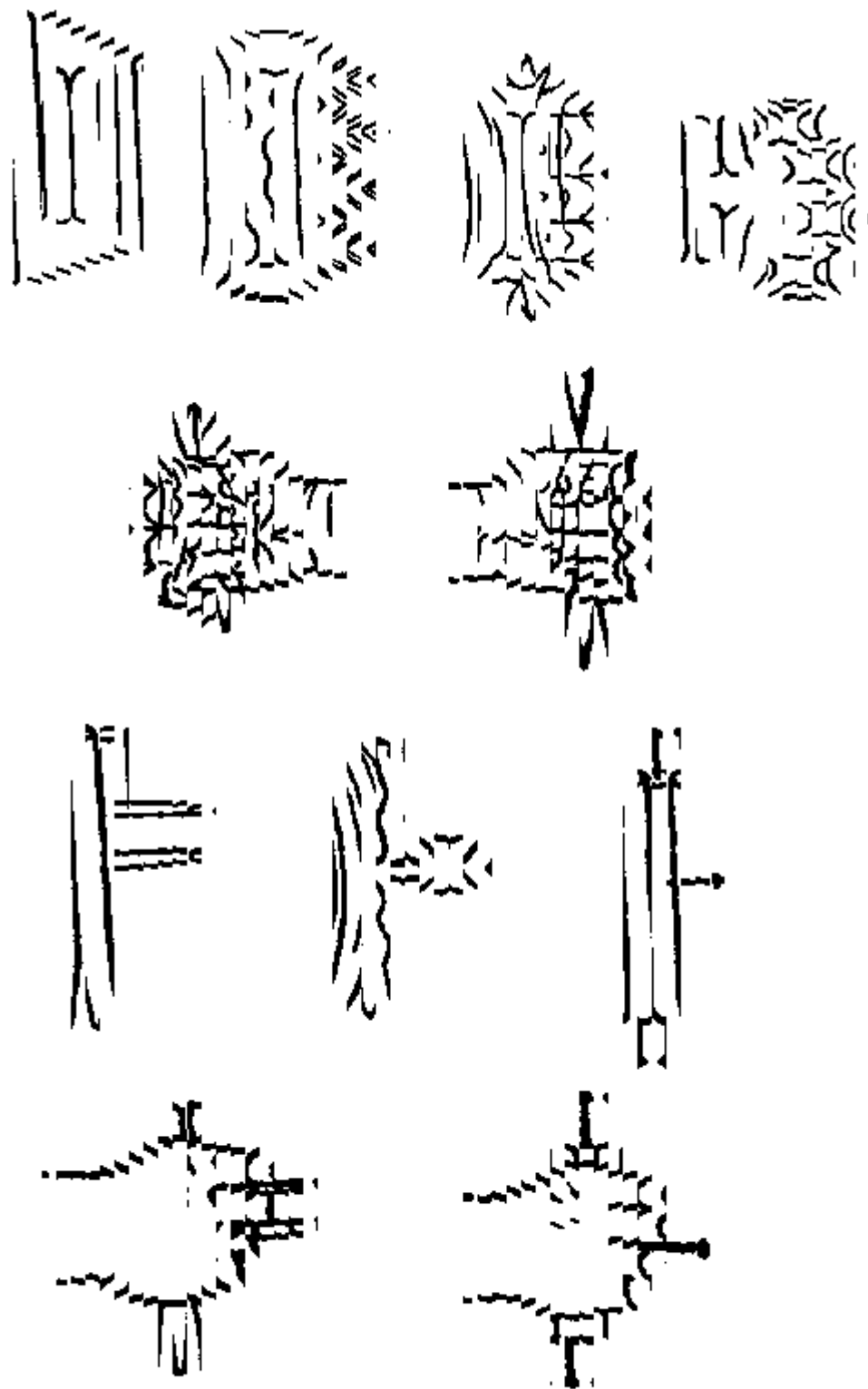
- а) Противник, вооруженный дубинкой, движется в атаку, для уклонения от которой вы делаете шаг вперед-вправо
- б) затем с силой бьете связкой ключей по рукам нападающего
- в) на отмашке обратным движением кисти проводите удар ему в лицо
- г) в завершение делаете тычок куботаном в солнечное сплетение и в бицепс руки.

Разумеется, примерами такого рода нетрудно заполнить всю книгу. Однако и этих пяти достаточно, чтобы понять принципы использования куботана для самозащиты.

КАСТЕТ — это такое оружие, где удар наносится не кулаком, а специальной боевой частью. Прообразом кастета (что в переводе с французского означает «головоломка») была свинчатка — круглый удлинённый кусок металла, зажимаемый в руке для усиления удара. Обычно свинчатка имела с одной стороны шаровидное утолщение, которым производили оглушающий удар по голове. Били, естественно, и передней частью кулака, но при этом нередко страдали пальцы. Чтобы обезопасить их, и в то же время сохранить ударную мощь свинчатки, вперед вынесли специальный боевой элемент в виде пластины, колец, зубцов, лезвия или шипов.

Существуют три основных варианта кастета. Первый имеет отдельные отверстия для каждого пальца. Второй — когда вся ладонь вставляется в большую выемку. Третий напоминает по своей форме букву Т, У которой каждый из трех концов заканчивается острием. Однако кастет третьего типа относится к оружию не ударно-дробящего, а колюще-режущего действия, поэтому мы рассмотрим его в следующей главе. Кастеты всех трех типов считаются «настоящим» холодным оружием, за обладание ими, тем более за применение, предусмотрена уголовная ответственность. Однако кастеты чрезвычайно широко распространены по всему миру, поэтому вы должны знать этот вид оружия и уметь его делать для самозащиты, если того потребует жизнь. Самый простой кастет можно сделать из куска доски толщиной 2-3 сантиметра, выпилив из него трапецию и проделав внутри овальное отверстие для руки (рис. 198).

В последние годы приобрели определенную популярность ножи-кастеты, где для ударов используют тяжелую рукоятку ножа, имеющую ту или иную конфигурацию. Кастетами бьют в любую часть тела, но главными целями являются голова и руки. Кастет третьего типа (в форме буквы Т) обладает более широкими боевыми возможностями, чем два первых, так что последствия его применения обычно весьма печальные для объекта атаки.



Числ. 123. Типы жезетов :

Теперь перейдем к гибкому оружию, поскольку оно, подобно палкам, позволяет атаковать противника, не сближаясь с ним вплотную.

Первым надо упомянуть КИСТЕНЬ, или гасило. Это небольшой металлический шар, а чаще гирька на прочном тонком ремне. Ремешок нередко заменяют цепочкой, капроновым либо нейлоновым шнуром. Ремennую петлю одевают на кисть руки, а ударную часть (гирьку) прячут в специальный карман, пришитый внутри рукава или в

перчатку — если гирька невелика. Можно носить кистень в боковом кармане, а перед дракой брать в руку, не забывая, конечно, одевать ременную петлю на кисть (рис. 199).

Способ применения кистеня очень прост. В нужный момент его бросают толчковым движением из кулака прямо в голову противника (обычно в лоб или в нос). Поскольку длина ремня (цепочки, шнура) не превышает полметра, постольку уклониться от такого удара невозможно. Ставить блок бесполезно. Маховые удары кистенем тоже производят, но гораздо реже, чем тычковые. Согласно традиции (кистень — очень старое оружие), его надо использовать в паре с ножом, по принципу: в левой руке нож, в правой — гасило. Простейший самодельный кистень — толстостенный флакон из-под духов, заполненный песком, с пробкой, прочно замотанной липкой изолентой. Если он даже разобьется при ударе о голову противника, то последнему мало не покажется.

**ЦЕПЬ.** Чаще всего в современных уличных драках применяют цепи от велосипедов и мопедов. Способы употребления известны двух типов: первый — цепь растянута по длине, ее держат за один конец, а удары производят другим концом. Для удобства одну сторону цепи снабжают какой-нибудь ручкой (например, обмотав ее в несколько слоев изолентой, под который подкладывают поролон), к противоположному концу приваривают (или привязывают) грузило. Второй вариант сводится к тому, что цепь складывают вдвое и обматывают изолентой по всей длине. Получается оружие большой разрушительной силы. Достаточно пару раз произвести хлещущий удар по рукам или корпусу не говоря уже о голове, чтобы вывести человека из строя.

Своеобразной разновидностью цепи фактически является *роликовая антенна* от армейских радиостанций и от радиоприемника на автомобиле (антенна Куликова). Даже в руке нетренированного человека она очень опасна, так как удары ею болезненны независимо от места попадания, следовательно, закрыться от них практически невозможно. При этом роликовую антенную легко свернуть кольцом. Это нехитрое приспособление состоит из ряда постепенно уменьшающихся колец, нанизанных на стальной трос. Ее удобно носить в кармане, а хлыст получается отменный: удар разложенной антенной срывает кожу с лица, ломает пальцы, да просто стегануть ею по ляжке — мало не покажется. Выглядит же «куликовка» вполне мирно, даже самый отморозенный мент не признает холодным оружием.

*Гибридом кистеня и цепи можно считать «колбасу»* — мешок (лучше сказать чехол) из плотной ткани, или кожаменителя длиной в 30 — 50 см и диаметром от 5 до 10 см. Внутрь его засыпают песок, соль, мелкую дробь либо опилки, но в опилки кладут для утяжеления небольшой камень. В результате мешок превращается в нечто среднее между дубинкой и тяжелой плетью. Удары им вызывают тяжелые травмы внутренних органов, однако следов на теле не остается! Окончив «применять» сей предмет, достаточно развязать плотную завязку, высыпать содержимое и плети-дубинки как не бывало! Разновидность «колбасы» — обыкновенный носок (только не дырявый), наполненный на одну треть землей с ближайшей клумбы-грядки, желателен сырой для большего веса. Сотрясение мозга удар таким носочком по голове вполне обеспечит.

В заключение несколько слов О ПЛЕТЯХ, РЕМНЯХ, НАГАЙКАХ. Вообще говоря, техника работы с ремнями и плетью довольно сложна. Поэтому мы рассмотрим только самые простые варианты этой разновидности гибкого оружия.

Прежде всего следует назвать брючный ремень, особенно кожаный или плетеный, с массивной металлической пряжкой. Стоит выдернуть его из брюк (конечно, при том условии, что брюки плотно сидят на бедрах и не упадут) и в ваших руках окажется своего рода нагайка. Нагайкой удобно захлестывать руку с оружием и само оружие, ставить блоки растягивая ремень между двумя руками, причинять резкую боль ударом по руке, ноге или корпусу. Цель номер один — руки, номер два — голова (глаза и шея). Но будьте осторожны, не давайте противнику возможности поймать ваш ремень на захват. Чтобы такого не случилось, складывайте его вдвое: чем короче, тем труднее схватить. Чтобы в бою ремень не выскальзывал, рекомендуется захлестнуть его вокруг кисти. Для этого,

держа ремень вертикально на вытянутой левой руке, правой резким движением влево — вниз заставьте свободно висящую часть ремня обвиться вокруг запястья. Научитесь делать это быстро: расстегнули пряжку, выдернули ремень из брюк, захлестнули кисть. Промедление может дорого **стоять** (рис. 201).

Лучше всего потратить немного времени и сделать себе вместо брючного пояса настоящую нагайку. Ее сплетают из трех кожаных шнуров (либо из нейлоновых), пропуская в середине тонкую стальную проволоку, а ударную часть усиливают гайкой. С противоположной стороны должна быть петля для руки. Расстояние от гайки до начала петли составляет от 40 до 60 см. Такую плетку калмыки называют «волкобоем». Ею можно раскроить череп волку, сломать позвоночник собаке, перебить руку человеку, выбить ему глаз, сломать нос. Удары «волкобая» по любой части тела крайне болезненны.

Более простой вариант легко соорудить из полуметрового куска веревки и палочки 20 — 25 см длиной. На конце бечевки рекомендуется завязать три-четыре простых узла один за другим либо привязать увесистую гайку (или использовать вместо веревки электрический провод с вилкой на конце). Получившейся нагайкой (кнут, на конце гайка), следует наносить хлещущие удары по голове, рукам — по трицепсу, по локтю и запястью, чтобы обездвижить конечность. По туловищу целесообразно производить удары с оттяжкой, рвущие одежду и кожу, вызывающие жгучую боль; для этого после соприкосновения шнура с телом делается резкий рывок на себя. Обмотав веревку вокруг ладони, можно орудовать кнутовищем как нунтяку, поражая голову, ключицы, коленную чашечку. Держа кнут за оба конца, можно попытаться накинуть бечевку на шею противника сзади, всей массой своего тела назад повалить его и придушить, используя рукоять в качестве рычага (рис. 200, 201).



Рис. 200, 201. Нагайки и кнуты.





Рис. 10. А. И. Купина



Рис. 2. Использование рукоятки оружия  
или пистолета

Словом, как говорил интеллигентнейший Филиас Фогг в мультфильме «80 дней вокруг света»: «Используй то, что под рукою, и не ищи себе другое». В самом деле, зачем зря волноваться, когда средств самообороны вокруг более чем достаточно!

### 13. РАБОТА С КОЛЮЩЕ-РЕЖУЩИМИ ПРЕДМЕТАМИ

Всем нам не раз приходилось наблюдать в кино сцену пьяной драки: разбив бутылку о край стола (вариант — о голову ближайшего противника), негативный персонаж с диким воплем устремляется в гущу боя. Оставим спецэффекты на совести режиссера и обратим внимание на сам предмет.

Еще до момента превращения в «розочку» (т.е. в горлышко с торчащими осколками различной длины), БУТЫЛКА является прекрасным средством самообороны. При умелом обращении она поможет справиться даже с несколькими противниками. Для этой цели наиболее пригодна емкость, обладающая крепкими стенками, причем полная имеет большую, по сравнению с пустой, массу и запас прочности. Однако чаще всего приходится иметь дело с уже раскупоренным сосудом.

Пьяный человек не признает никаких правил, поэтому и вам придется использовать для победы любой шанс, не рассчитывая на благородство противника и памятуя пословицу, что лежачего не бьют, но здорово пинают. Шпана прекрасно знакома с уловками уличного боя. Ваш противник может закричать, согнуться и даже заплакать после легкого удара, искусно имитируя боль, чтобы в следующий момент контратаковать и изувечить. Поэтому нельзя чувствовать себя в безопасности до тех пор, пока не убедишься, что нападавший не может встать. Учитывая исключительную криминогенность современного общества, подобная самооборона только укрепит ваш авторитет в глазах присутствующих и, может быть, остановит других агрессоров.

Обширная контактная площадь бутылки и алкогольная анестезия противника затрудняют воздействие на болевые точки, поэтому назову самые подходящие мишени для бутылки: голова (затылочная область, висок, лоб, переносица, брови, основание носа, нижняя челюсть); шея (7-й шейный позвонок, сонная артерия, гортань); ключица, локоть; коленный сустав.

Пьяного человека, мало чувствительного к боли, либо трезвого, но более массивного, разумнее пропустить мимо, уйдя с линии атаки, и встретить ударом корпуса бутылки в лоб, или краем дна по переносице (*рис. 202*), либо сопроводить ударом по затылку (*рис. 203*). Следует помнить, что высокий человек наиболее уязвим внизу, поэтому целесообразно быстро присесть и поразить его коленную чашечку (*рис. 204*).

Вполне возможно, что обороняться придется от ножа. В пьяной драке оружием зачастую бравировать, стараясь деморализовать, однако вслед за хаотичным размахиванием клинком с криком: «Вот я тебя сейчас распишу!» всегда может последовать удар на поражение. Рассмотрим вариант, когда вас атакуют с правой руки уколом снизу-вверх (либо прямым вперед). Если вы успели подготовиться к обороне, то постарайтесь обезоружить соперника, нанеся ему удар в основание большого пальца (*рис. 205*). Если атака внезапна — парируйте укол отводящим блоком внутрь с одновременным уходом с линии атаки, затем захватите атакующую руку противника, и ударьте по ключице корпусом бутылки сверху-вниз (*рис. 206*). Ключичная кость легко ломается в первой трети своей длины от плеча. Ее разрушение мгновенно обездвиживает руку.

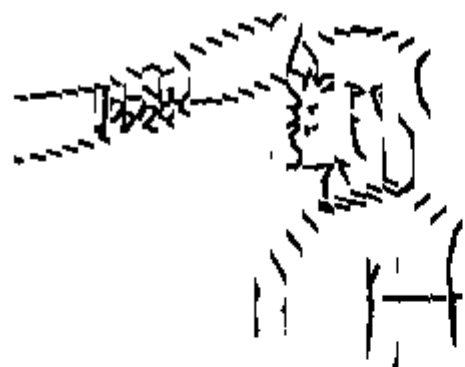


Рис. 205



Рис. 206



Рис. 207



Рис. 208



Рис. 209



Рис. 210

Если нападающий производит укол с левой руки, то неплохо протасщить его за атаковую руку вперед и ударить вслед по затылку (рис. 207). А если удалось прочно захватить кисть, то выверните ее и надавливая предплечьем на локтевую область, посадите противника на колени, после чего сломайте ему локтевой сустав ударом корпуса бутылки. Если вы смещены влево, и отводить укол внутрь — значит направить его на себя, отбейте укол кистевым движением изнутри наружу и, разворачиваясь вправо, нанесите удар

корпусом бутылки в лоб (рис. 208).

Но вот бутылка разбилась и теперь у вас в руках оказалось оружие принципиально иного действия: колюще-режущего, так называемая «РОЗОЧКА». Толстостенная бутылка из-под игристого вина дает длинные прочные осколки, способные протыкать несколько слоев одежды, а водочная и винная тара — короткие закругленные зубья с прекрасными режущими свойствами. К слову сказать, наиболее опасны осколки оконного стекла с толщиной острия в сотые доли микрона (их используют в лабораторных условиях для получения сверхтонких срезов тканей). Бутылочное стекло не обладает такой остротой, однако тоже способно нанести тяжелые повреждения. «Розочку» следует считать коротким тупым ножом, удары которым следует наносить с приложением больших усилий, чем обычным ножом.

Чаще всего, превратив бутылку в «розочку» ударом о край стола, ею начинают махать перед собой, чтобы не подпустить к себе противника. Это неправильно, так как подобные действия не позволяют нанести ему серьезные повреждения. Зато он может выбить бутылку ногой и затем «оттянуться» по полной программе, поскольку создавая «розочку», вы, фактически, достаете нож, со всеми вытекающими отсюда последствиями. Поэтому, как и всякое оружие, целесообразно не демонстрировать «розочку», а держать ее скрытно, например, отведя руку назад (рис. 209). Человек, даже зная о наличии у противника оружия, но не видя его, не концентрирует на нем своего внимания и может подпустить вас на дистанцию, позволяющую провести удар на поражение.



1805: 1908



1805: 1908



1805: 1908

Уязвимыми зонами для колющего удара являются глаза, передняя и боковая часть шеи, печень, брюшина, пах; для режущего — глаза, вся поверхность лица, особенно лоб (при попадании в глаза кровь ослепляет противника), уши (сильно кровоточат), любые крупные сосуды на шее, руках и ногах. При рассечении магистрального сосуда происходит кровопотеря, характеризуемая резким падением внутрисердечно-го давления и острым малокровием мозга, особенно если повреждена сонная артерия. В этом случае двигательную способность человек сохраняет от 20 до 40 секунд, после чего наступает

потеря сознания и смерть.

Так что если вы решили пустить в ход это холодное оружие, действуйте быстро, не давая возможности предугадать траекторию своего удара.

Рассмотрим ситуацию, когда противник атакует колющим ударом ножа. Воронка, полученная в результате отделения части корпуса, служит неплохой ловушкой для лезвия. Конечно, есть опасность разрушения горлышка вдоль неизбежных трещин, но лучше порезать руку, чем оказаться со вспоротым животом. Пальцы же противника, натыкающиеся на острия вашей «розочки», будут значительно повреждены. Поймав клинок энергичным встречным движением, ударьте противника «розочкой» в лицо, либо в шею (рис. 211).

Как и нож, «розочку» держат хватом двух видов: прямым и обратным (рис. 209). Наиболее длинное «острие» удобнее держать со стороны пальцев, в этом положении его режущие свойства наиболее эффективны.

Держа «розочку» обратным хватом, ею можно наносить мощные круговые удары по верхнему и среднему уровню. Характерную для данного хвата комбинацию можно проводить против двоих противников, один из которых находится сзади. После кругового движения снаружи-внутри для отвлечения внимания противника спереди, с подшагом приблизьтесь к заднему, завершив траекторию тычком острия в живот с досылом левой ладонью. Потом с шагом правой ногой разворачиваетесь вправо и встречаете переднего нападающего уколom снизу-вверх в живот или в пах. Круговые удары обратным хватом следует производить быстро, резко, намечая точку приложения силы чуть глубже поражаемого участка. (рис. 212)

При атаке «розочкой» невооруженного противника постарайтесь приблизиться к нему на расстояние чуть меньше длины вашей руки, держа «розочку» сзади и отвлекая внимание неприятеля движением левой руки и голосом, произнося какую-нибудь неагрессивную фразу типа «Да ты что, братан?». При этом следует на завершающем этапе произвести подшаг правой ногой, чтобы усилить удар массой всего тела. Тычки в лицо с целью ослепления (или деморализации) противника наносят молниеносными уколами снизу-вверх по диагонали обратным хватом. Как правило, порезанное лицо начинает интересоваться оппонента гораздо больше вашей особы, что в групповой драке позволяет уменьшить количество атакующих.

Если вас сбили на пол, немедленно перевернитесь на спину, ударами ног не подпуская противника. Бейте его в голень, коленную чашечку, пах. Не пытайтесь сразу встать, так как в этот момент вы будете открыты для ударов. Отбивайтесь ногами и, перекатываясь со спины на пятую точку, атакуйте колени, бедра и пах нападающих колющими ударами «розочки» (рис. 211, д).

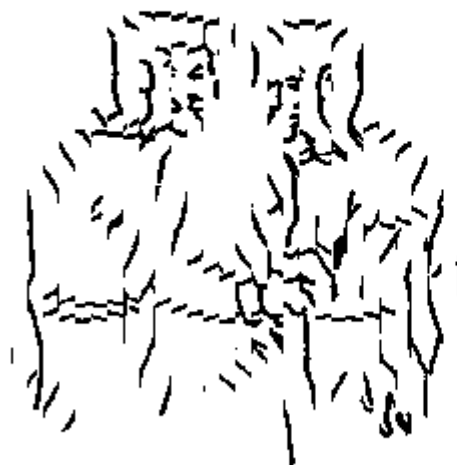
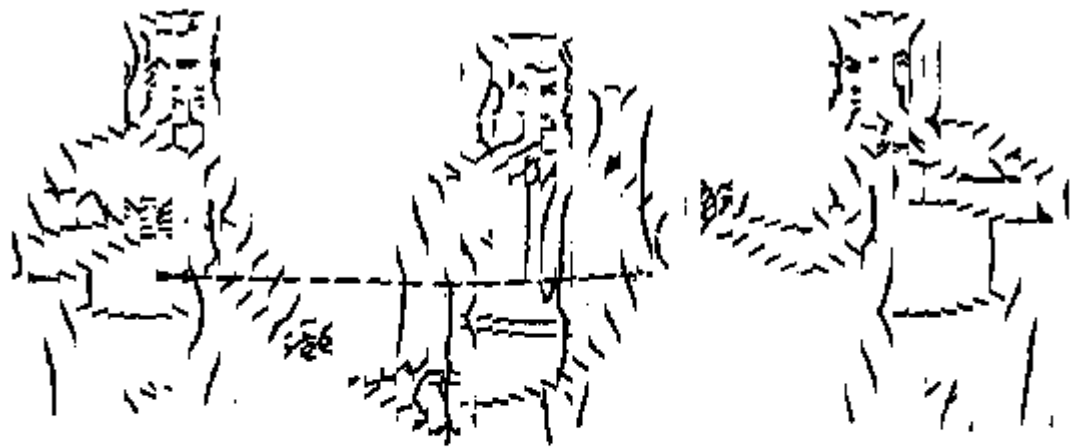
В случае неудачной атаки, падайте обратно на спину, старайтесь откатиться и вскакивайте, отпугивая соперника выпадами вооруженной руки. Подставленные под удар кулака острия «розочки» повреждают суставы, сухожилия и даже кости, что быстро гасит пыл агрессора. Это намного удобнее ножа, так как рабочая поверхность «розочки» гораздо больше, а остающиеся в ране осколки стекла усиливают поражающее воздействие.

Метание «розочки» в лицо противнику в большинстве случаев приводит к ранению либо острием, либо осколками, которые легко образуются вследствие многочисленных трещин, возникающих при разбивании бутылки.



1950. 588





51515 = 497

Сами по себе бутылочные осколки также могут служить оружием. Нередко целым остается дно, которое можно положить на ладонь и использовать для ударов в лицо или шею. Длинным осколком можно ткнуть в глаз или в горло, а широким — вскрыть сонную артерию (рис. 210, д, е). Конечно, ваши пальцы будут порезаны, но в бою выбирать не приходится.

ЖЕСТЯНАЯ БАНКА из-под пива, сока, газированного напитка, овощных консервов является своеобразной разновидностью «розочки». Разрежьте открывалкой оба торца банки на десяток-полтора сегментов и отогните получившиеся зубцы в вертикальное положение (рис. 218). Потом сдавите рукой центральную часть банки, чтобы было удобно ее держать. В результате вы получите довольно мощное оружие ближнего боя, более прочное, чем бутылка. Правда, наносить им колющие удары не имеет особого смысла — после одного-двух тычков зубцы могут согнуться. Но во многих случаях для победы хватит и этих двух тычков. А во-вторых, зубчаткой надо резать, царапать, рвать, вместо того, чтобы колоть. Кроме того, банка, как и любой другой предмет, зажатый в кулаке, усиливает удар его передней частью.

Главные цели для баночной «розочки», а также для всех остальных предметов режущего действия — руки, лицо, шея, ноги противника. Если же он без одежды (например, на пляже) или в одежде из легкой ткани, то и другие участки тела. Но руки всегда должны быть для вас целью номер один. Достаточно расплосовать пальцы, ладони, запястья, предплечья, локтевые сгибы, и противнику станет не до вас. Важно только, чтобы крови лилось побольше.

Аналогичный принцип определяет характер использования таких предметов, как куски оконного стекла, лезвия безопасной бритвы, заточенные по ребру МОНЕТЫ. Металлический рубль, находящийся в обращении на территории России, имеет диаметр 26 мм и ребро толщиной 2 мм. Заточив половину окружности этой монеты с одной стороны (например, с той, где расположена цифра «1») на острую грань, вы получите превосходный режущий инструмент. Его удобно носить при себе, он почти незаметен в руке, не подпадает под определение холодного оружия в уголовном кодексе. И в то же время такой монетой (еще лучше — двумя, по одной на каждую руку) можно без особых затруднений нанести многочисленные порезы любому противнику (рис. 233).



Рис. 1. А. Логотипический  
 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28. 29. 30. 31. 32. 33. 34. 35. 36. 37. 38. 39. 40. 41. 42. 43. 44. 45. 46. 47. 48. 49. 50. 51. 52. 53. 54. 55. 56. 57. 58. 59. 60. 61. 62. 63. 64. 65. 66. 67. 68. 69. 70. 71. 72. 73. 74. 75. 76. 77. 78. 79. 80. 81. 82. 83. 84. 85. 86. 87. 88. 89. 90. 91. 92. 93. 94. 95. 96. 97. 98. 99. 100.



Рис. 2. Б. Логотипический



Рис. 3. В. Логотипический



Рис. 4. Г. Логотипический



Рис. 5. Д. Логотипический



Рис. 6. Е. Логотипический

Держать монету надо двумя пальцами, прижимая ее большим пальцем ко второй фаланге указательного, так как это показано на рисунке. Подобным способом держат и лезвие безопасной бритвы, и небольшие КУСКИ СТЕКЛА (длиной от 2-х до 6-и см). Но лезвие бритвы, равно как и стекло желательно для собственной безопасности обматывать носовым платком, куском бумаги, любой оказавшейся под рукой тряпкой. А если стекло длинное (свыше 7-и сантиметров), то такая предосторожность просто необходима. Иначе

вы неизбежно разрежете свои собственные пальцы и ладонь. Ведь длинные куски держат в руке на манер ножа (рис. 217). Кроме того, стекло может сломаться и тогда осколки останутся в ране. Посему соблюдайте технику безопасности.

Хрупкость стекла является основным его недостатком. Зато оно обладает, как уже сказано, исключительными режущими качествами и, что очень важно, легко доступно. Чего-чего, а стекла повсюду много. Особенно битого. К стеклянному осколку тесно примыкает РАЗБИТАЯ ТАРЕЛКА. У нее тоже довольно острый скол, которым можно не только резать, но и рубить, завершая рубящее движение сдергиванием обломка на себя. Разумеется, носить с собой тарелку никто не станет. Что же касается заточенных монет, бритвенных лезвий, небольших кусков оконного стекла (оптимальный размер последних между 4 и 6 сантиметрами), то это вполне возможно. Заверните стеклышки в бумажку и положите в нагрудный карман рубашки (пиджака). Труд небольшой, тогда как польза может оказаться огромной. А то вдруг вас прихватят в темном месте, где отсутствие света не позволит искать стекло на земле. И окон рядом не будет.

Лезвия тоже целесообразно во что-нибудь заворачивать. Иначе в стрессовой ситуации вы можете впопыхах слишком долго искать их в своих карманах. С учетом таких параметров, как хрупкость (стекло) и миниатюрность (лезвия), наилучшим режущим микрооружием являются монеты. Правда, их надо заранее наточить. Между тем, человек ленив и всегда надеется на «авось».

Возьмемся теперь за НОЖ. Это широко распространенное оружие, которому присущ широкий спектр возможностей. Ножом можно колоть, резать, рубить, рвать, царапать, бить плоскостью клинка и торцом рукоятки. Кроме того, его можно метать. Существует множество типов ножей. Для самозащиты наиболее подходят такие их разновидности, как финские, охотничьи, медицинские (скальпели), сапожные. Особенно удобны сапожные ножи и скальпели, вследствие их портативности (только они должны быть заточены до остроты бритвы, а сапожные, кроме того, необходимо обматывать изолентой).

Важным условием эффективного использования ножа является правильное его положение в руке (рис. 220). Известны три типа хвата: острием вверх, острием вниз и острием вперед (рис. 221). Наилучшим среди них считается последний. В этом случае рукоятка лежит диагонально поперек ладони. Возле гарды (место соединения клинка с рукояткой) она обхватывается указательным, средним и большим пальцами, причем большой палец лежит сверху со стороны тупой части клинка. Меняя направление клинка пальцами, а также положением запястья, вы можете свободно наносить удары в любом направлении, обращая ладонь как вверх, так и вниз. Непосредственно в момент удара нож крепко сжимают всеми пальцами руки, и клинок становится тогда прямым ее продолжением (рис. 221, б).

Боевая стойка с ножом не менее важна, чем правильная фиксация его в руке. Нужно расставить ступни на ширину плеч, колени немного согнуть, левую ногу (если нож в правой руке) выдвинуть вперед таким образом, чтобы середина левой ступни находилась на перпендикуляре, проведенном влево от носка правой ступни. До атаки нож лучше держать возле правого бедра, в положении, не достигаемом для противника, и таким образом, чтобы он вообще не видел его (рис. 222).

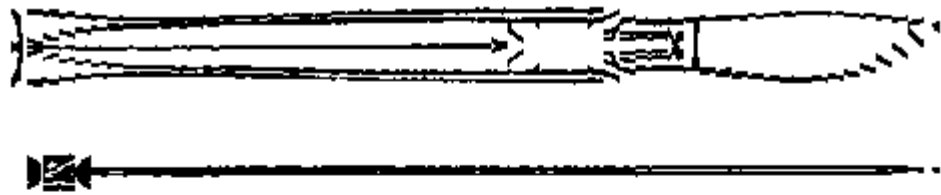


Рис. 228. Складной нож с заточенным концом  
и оппозитом

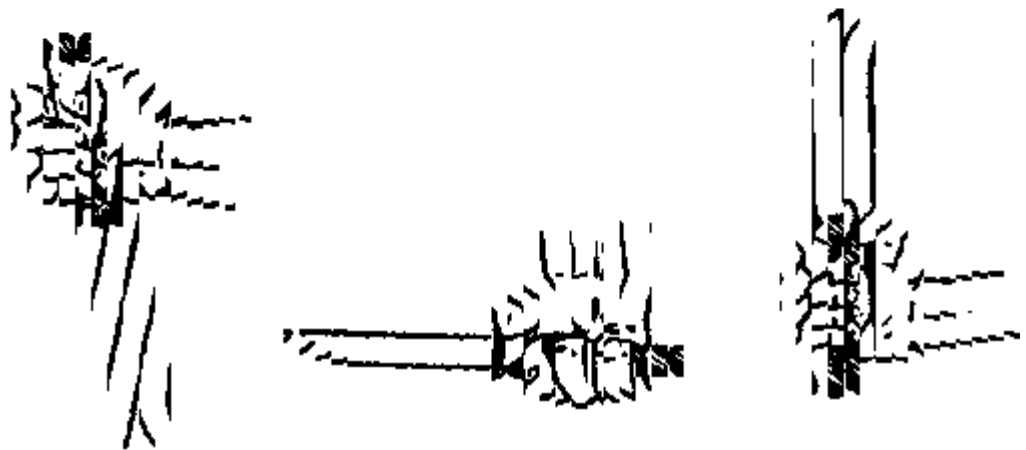


Рис. 229. Механизм удара ножом сверху

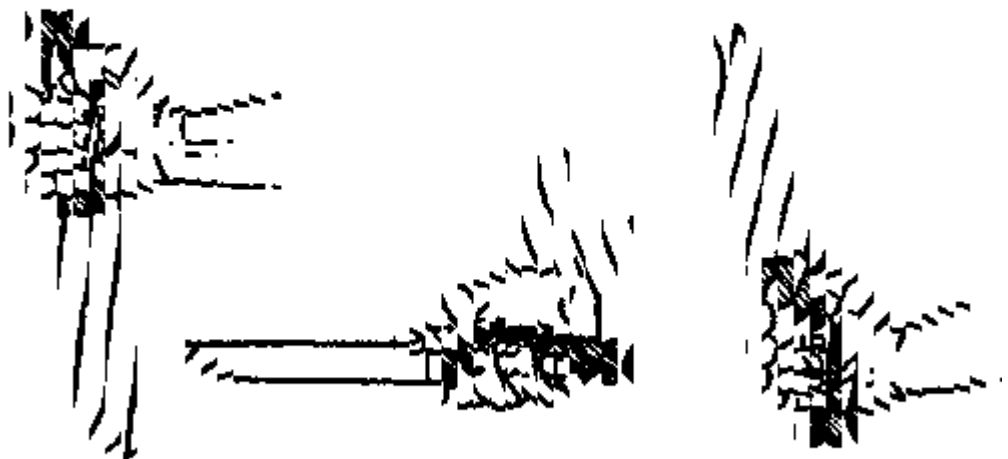


Рис. 230. Механизм удара ножом снизу

Удары ножом сверху и наотмашь следует исключить из своего репертуара, поскольку они достаточно легко нейтрализуются опытным противником и делают вас уязвимыми для его контратак (рис. 228, 229). Удары снизу (в живот, в пах) проходят, но обычно при том условии, что вам удалось отвлечь внимание противника действиями левой руки и он открылся (рис. 226). Так что в первую очередь атакуйте руки и ноги противника. Цель номер один — его правая рука (если левша, то левая).

Не ставя своей целью убийство противника, будьте осторожны. Чтобы убить

человека, совсем не обязательно перерезать ему горло, пронзить сердце или солнечное сплетение. Косым ударом лезвия по внутренней стороне запястья рассекается лучевая артерия, проходящая всего в 5-6 мм от поверхности кожи. В результате человек примерно через 30 секунд теряет сознание, а через 2 минуты умирает от большой потери крови. Аналогичные последствия влекут за собой глубокие порезы в локтевом сгибе, с внутренней стороны верхней части руки (ближе к подмышке), в коленном сгибе (сзади под коленом) (рис. 223, 224). Лучше всего резать противнику пальцы, тыльную часть ладони, верхнюю (а не внутреннюю) сторону запястья и предплечья. На ногах — атаковать голеностопный и коленный суставы спереди или сбоку. Кстати, нанести рану внизу (в зоне подъем стопы — колено) проще простого. Поэтому не паникуйте, если вас сбили с ног либо вы сами упали с ножом в руке. «Достать» противника снизу еще легче, чем сверху — было бы только чем.

Живот и верхняя часть бедра (изнутри, непосредственно возле паха) считаются целями для отвлекающих действий. Чтобы человек погиб от ранения в эти зоны, клинок должен проникнуть на большую глубину внутрь тела и, кроме того, раненого надо лишить медицинской помощи. Следовательно, для самозащиты это очень хорошие мишени. Особенно промежность: сунул туда нож лезвием вверх, что-нибудь да разрежешь, не бедро, так половые органы. Хотел бы я посмотреть на бойца, способного продолжать бой с разрезанным членом!





Рис. 1. Обратный хват кистью к лезвию.



Рис. 2. Обратный хват ладонью к лезвию.



Рис. 3. Обратный хват ладонью к острию.

Фиксация ножа в руке острием вперед предполагает активные атакующие действия. Если же держать его так называемым «обратным хватом» (острие направлено вниз, лезвие клинка смотрит вперед от бойца), то это значит, что во главу угла ставится оборона. Во-первых, при таком хвате удобно блокировать лезвием и острием удары рук и ног



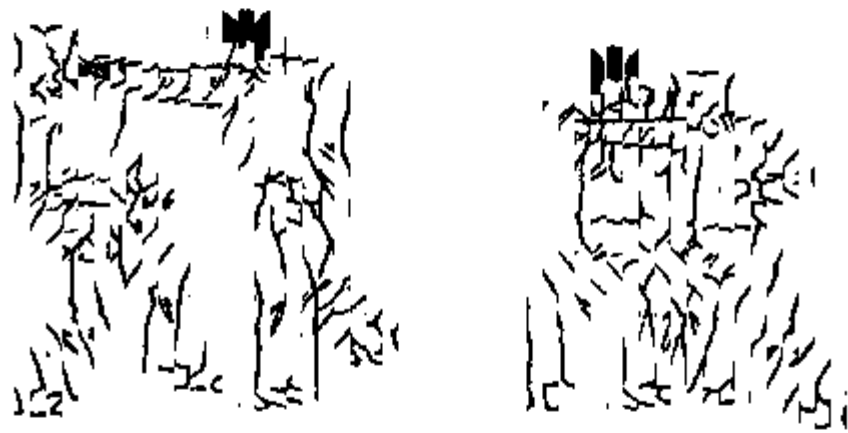
противника. Один раз напорется, сразу умерит свой пыл. Во-вторых, в этом случае можно бить кулаком; его передней частью, верхней (точнее, выступающим сверху торцом рукоятки), тыльной стороной, а также внутренней (убирая в последнем варианте большой палец на торец рукоятки). В-третьих, проводя удары кулаком, достаточно лишь немного повернуть клинок к противнику, и он немедленно получит резаную рану.

Особенно удобно держать таким способом сапожный нож, который плохо приспособлен для атак острием вперед. В целом, человеку, преследующему исключительно цели самозащиты, надо обратить особое внимание именно на работу обратным хватом и не финкой, а сапожным ножом. Он плоский, легкий, короткий. Заведите себе два таких, наточите как можно острее (причем не только косой срез, но и всю кромку до середины клинка) и постоянно носите при себе в простейших самодельных чехлах. Впрочем, носить мало, надо еще постоянно упражняться на тренажерах в технике владения своими клинками, желательно двумя сразу — в обеих руках (*рис. 235*).

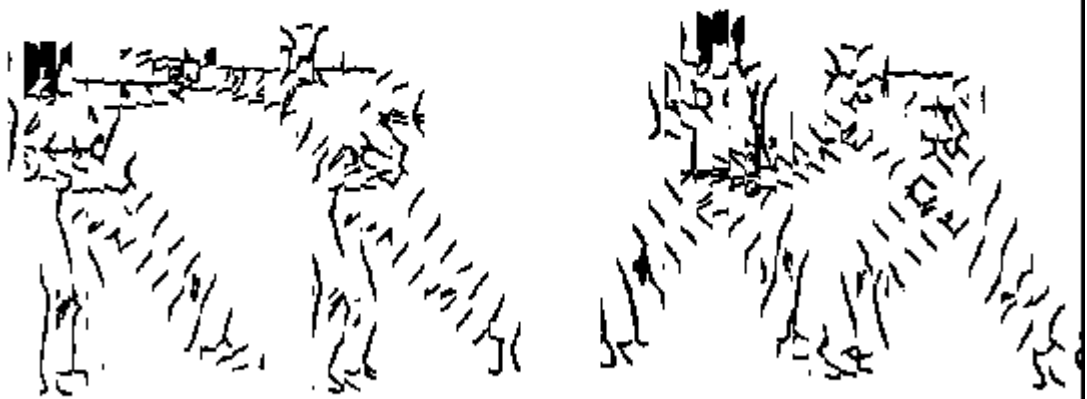
В очередной раз приведу мнение уважаемого мной Н. Ознобишина: «Удар острием ножа, направленный неопытным противником, очень легко парируется. Если от него уклонишься не совсем чисто, он все равно скользнет по одежде или даже по коже. Жертвы ночных нападений, поножовщины и бандиты, дерущиеся между собой, получают иногда до тридцати ножевых ударов, из которых только два или три проходят сквозь верхние покровы и причиняют ранения. И наоборот, малейший удар режущей стороной ножа уже причиняет рану.



1. Снос. СССР. Иллюстрация к рукописи  
«Художник»



2. Снос. СССР. Иллюстрация к рукописи  
«История»



3. Снос. СССР. Иллюстрация к рукописи  
«История»

Все это, конечно, при том условии, что лезвие будет чрезвычайно тонко и отточено, так как не многие ножи-кинжалы, в особенности из тех, которые употребляют в поножовщинах, отличаются такой остротой. Удары ребром ножа (режущие)... тогда достигают максимума своей эффективности, когда они коротки, быстры и когда сила вкладывается в них лишь в момент контакта оружия с телом противника»<sup>18</sup>.

18 Ознобишин Н.Н. Искусство рукопашного боя, с. 192.

Скальпель удобно прятать в рукаве, а крепкое удержание в кулаке за длинную рукоять позволяет наносить сильные режущие удары по шее и животу как прямым, так и обратным хватом. Им наносят глубокие колотые и резаные раны, он удобен для скрытого ношения в обуви.

Среди уголовников наиболее распространена техника работы ножом, известная как «расписывание». Нож держат в этом случае острием вперед, лезвием вниз, рука полусогнута в локтевом сгибе. Нож совершает непрерывные движения влево и вправо по горизонтально ориентированной «восьмерке». Владелец ножа стремится нанести противнику множество неглубоких порезов на руках, плечах, голове для его деморализации. А в решающий момент он производит короткий мощный тычок острием в ту или иную часть корпуса. Но, как я уже сказал, нам с вами больше подходит техника работы обратным хватом.

Помимо ножей с относительно широкими клинками, у которых главной боевой частью является лезвие, есть и другие. Специалисты по холодному оружию относят их к стилетам, а криминальные элементы называют пером, пикой, заточкой. Это тонкие клинки длиной от 15 до 25 см, где основное поражающее воздействие производится острием. Как поется в одной лагерной песне, «пером не бьют, перо суют»... Иначе говоря, клинок погружают в тело как можно глубже: под ребра, в живот, в почку или в область сердца. При этом клинок часто ломается, тогда обломок остается внутри, извлечь его удастся лишь хирургическим путем.

Итак, «пика». Это стилет, сделанный из трехгранного напильника (иногда из четырехгранного), либо из плоской отвертки. Понятно, что ударная часть пики должна быть максимально острой, иначе ее боевые возможности снижаются. «Заточку» делают из обычной вязальной спицы диаметров 2-3 мм, либо из стального арматурного прута диаметром 4 — 6 мм. Иногда в заточку превращают надфиль. Ее оптимальная длина равняется 15 — 20 см. Для удобства извлечения из-под одежды в тупой конец заточки вставляют тонкое пружинное кольцо, а в него продевают петлю из тонкого шнура. Этой петлей заточку одевают на ладонь.

Кроме того, тупой конец и пики, и заточки для удобства держания в руке обматывают тонким шнуром (например, бечевкой, посаженной на клей «супер») либо изоляцией. При открытом ношении заточку нередко прячут в складках одежды, например, в шве бедренной части джинсовых брюк. Чтобы она не рвала одежду, на конец заточки (пики) одевают тонкую трубку, накалывают кусочек ластика, пробку от винной бутылки. Кроме того, «пику» удобно носить в рукаве или на голени, прикрепив парой резинок, либо клеящей лентой типа «скотч». Фактически вариантом заточки можно считать и шило, если длина его металлической части достигает хотя бы 10 — 12 см. Примечательная особенность боевого использования заточек состоит в том, что от них почти не остается следов на теле. Например, если воткнуть заточку из спицы человеку глубоко в ухо, он мгновенно погибнет. А следов никаких! (Рис. 214).

Рассуждая о метании предметов с целью самозащиты, я уже говорил о больших **ГВОЗДЯХ** (длиной 12-20 см). В принципе, они мало чем отличаются от заточек. Разве что острие у них туповато, так это легко исправить. Взял напильник или наждак и наточил поострее. Но вообще-то для применения гвоздей в качестве колющего оружия лучше всего подходят шиферные гвозди, имеющие шляпку диаметром 1,5 см. Держать их надо так, как это показано на рисунке 234 — между средним и безымянным пальцами, упирая шляпкой в ладонь. Чтобы хват гвоздя в руке был прочным, надо обматывать гвоздь носовым платком или какой-нибудь тряпкой. Тогда гвоздь становится продолжением руки, значительно усиливая ее поражающее воздействие. Держать такой гвоздь острием вниз (обратным хватом) тоже можно, но в этом случае работать им значительно труднее, все же гвоздь — далеко не нож.

Мощным самодельным оружием, объединяющим в себе колюще-режущие и ударные

---

функции, является ТРЕХГЛАВЫЙ КАСТЕТ (в форме буквы «Т»). Сделать его — проще простого. Берете кусок деревянной палки длиной 11 — 18 см, диаметром 2, 5 — 3, 5 см. Габариты задает ваша рука, надо, чтобы концы деревяшки выступали из кулака сверху и снизу на 1 — 2 см. Потом вбиваете в этот кусок дерева с торцов и сбоку в середине три гвоздя по 70 мм длиной, так, чтобы они выступали из палки на 4 — 5 см (*рис. 198, внизу*). Желательно сделать себе два таких кастета. Вооружившись ими, вы сможете разогнать целую шайку. Если противнику удастся схватить одну вашу руку, вы мгновенно проведете удар второй рукой. А удар этот будет крайне болезненным сам по себе, к тому же простым поворотом кисти и сдергиванием кастета на себя вы обеспечите своему врагу обширную рваную рану. Мало не покажется! Закончив побоище, гвозди надо выдернуть и выбросить, деревянную основу сжечь. И никаких улик!

Наконец, известно и такое простейшее приспособление как БОЕВОЕ КОЛЬЦО. Кавказские горцы делают их из стали, снабжают двумя и даже тремя режущими ребрами, зубчаткой и т.д. Нам с вами достаточно взять на вооружение самый простой вариант кольца — из проволоки. Намотайте ее в два-три витка на палку толщиной с ваш большой палец. Концы проволоки сплетите сверху кольца 1 — 2 раза, затем разведите «усики» в стороны и расклепайте, чтобы они получились острыми (*рис. 237*).

При возникновении угрозы кольцо надевают на большой палец и наносят им царапающие удары по кистям рук, лицу, глазам, ушам, шее. Удар кольцом производят резким движением руки справа-налево, сверху-вниз, снизу-вверх и слева-направо, задевая противника по касательной на прямом и возвратном движениях. Таким образом, большинство атак производится в диагональной плоскости. Возможен и другой способ использования боевых колец, при котором их надевают не на большой палец, а на средний. Но тогда надо делать их не из проволоки, а металлических шайб либо стальных спиральных пружин и затачивать обращенную к противнику часть ребра до остроты бритвы.

Теперь несколько слов еще об одном мощнейшем оружии самозащиты — об ОПАСНОЙ БРИТВЕ. Причина тому — ее компактность и превосходные режущие свойства, позволяющие легким движением отделить от тела нос или выпустить кишки. При известной ловкости человека можно за считанные секунды «расписать» бритвой так, что мать родная не узнает, оставив без скальпа, пальцев и ушей. Ведь основное достоинство бритвы заключается в том, что любая часть тела, не исключая тонких костей, от прикосновения ее клинка разваливается на две части.

Такая сверхострота достигается тщательной обработкой режущей кромки специальными абразивными материалами. Продаются они обычно там же, где бритвы, и включают наждак, состоящий из двух камней (для заточки и правки), а также ремень для окончательной доводки. При их отсутствии можно воспользоваться хорошо замасленным мелкозернистым точилом, на котором производят первичную грубую обработку затупившегося лезвия, затем выправляют на куске мела и полируют на зеркальном стекле. Оптимальный угол заточки составляет 45 градусов. Доводить клинок желательно на куске натуральной кожи, полоску которой (изнаночной стороной вверх) следует натянуть на деревянное основание. Для пробы остроты проведите бритвой вдоль запястья, не касаясь кожи. Если при этом волоски свободно распадаются и остаются на клинке, можно считать, что заточка соответствует эталону. Перед ней не устоит даже кевларовая перчатка.

Носить бритву следует так, чтобы не пораниться самому. Поскольку свободно лежащая в кармане она имеет свойство открываться, постольку лучше, если лезвие зафиксировано плотно прилегающими деталями одежды. При этом, разумеется, извлечение оружия не должно отнимать много времени. Наиболее удобен «монетный» карман джинсов либо «перьевой» в рубашке. Бритва всегда должна находиться хвостовиком вперед или вверх, чтобы пальцы сразу занимали рабочее положение и были предохранены от пореза.

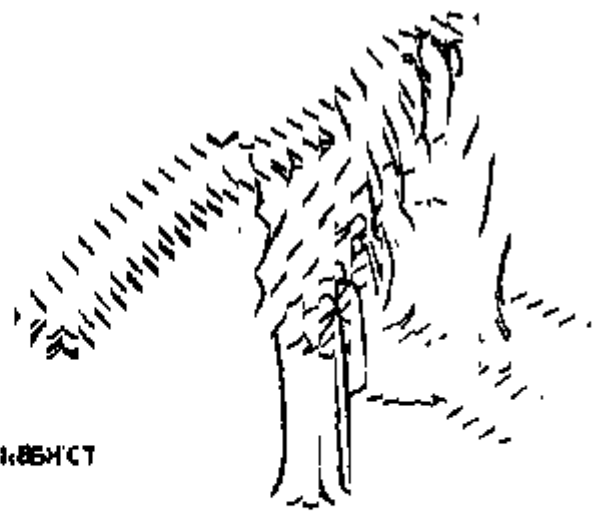


Рис. 257. Значительная  
и разнообразная



Рис. 258. Многообразие  
ландшафта

Рис. 259. Мелкие и вторичные  
ландшафты  
и их разнообразие

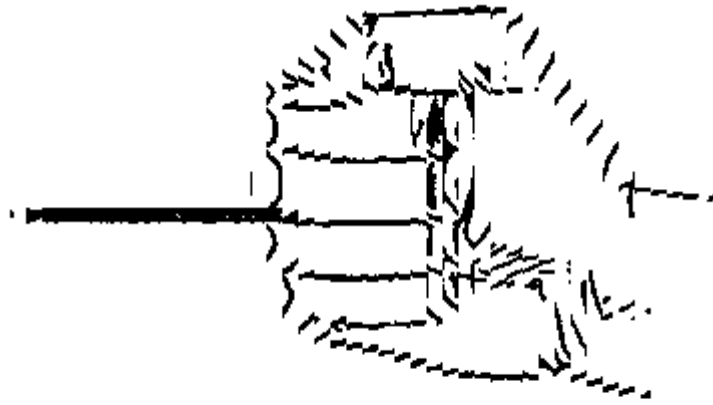


Рис. 1. Правильный способ раскрытия бритвы — движение указательного пальца

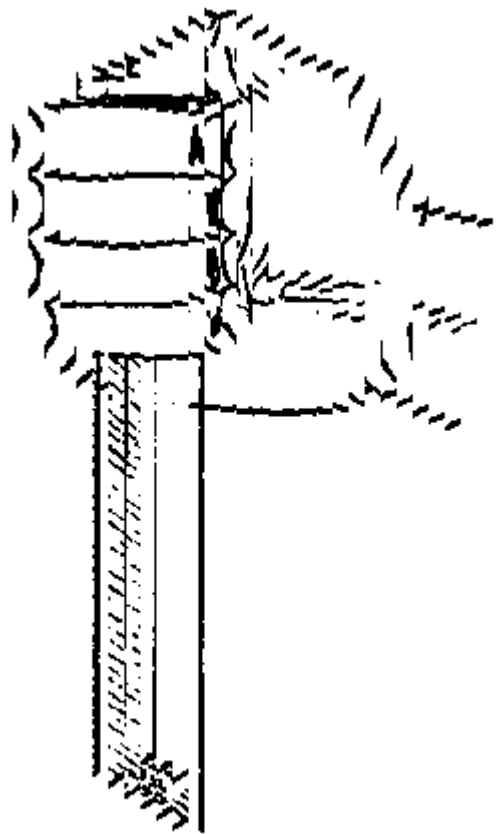


Рис. 2. Правильный способ раскрытия бритвы — движение указательного пальца

Раскрывать бритву следует молниеносным движением, от его скорости может зависеть исход боя. Производится раскрытие движением двух пальцев — указательного и большого. Держа бритву в правой руке, указательный палец накладываем на хвостовик, а большой на обушок клинка. Нажимом указательного пальца отгибаем хвостовик, придерживая лезвие большим пальцем, чтобы использовать пружинящий момент. Сильным движением указательного пальца досылаем хвостовик вниз, убирая большой палец, а указательный сгибаем, обхватывая рукоятку. Клинок, описывая полукруг, ложится

обушком на проксимальную фалангу указательного пальца, а нажимом большого пальца на впадину хвостовика фиксируем бритву в кулаке (рис. 231). Такое положение наиболее соответствует функциональным особенностям инструмента, поэтому не следует держать бритву в линейно-разложенном положении (рис. 232), пользы от нее в данном случае мало, это не нож.

Образовавшийся лезвийный «кастет» обладает высокой устойчивостью к внешнему воздействию. Он не складывается от удара в твердые части тела (кости), что вкупе с высокой подвижностью сжатой в кулак кисти позволяет использовать оружие с максимальным задействованием всех его свойств.

Наносимые бритвой удары по своей траектории напоминают скользящие удары кулаком. Наиболее жизненно важные места: глаза, кожа лба (сильно кровоточит — ослепляет), шея, крупные артерии рук и ног, живот. Мышцы брюшины, нередко покрытые толстым слоем сала, пробиваются мощным круговым ударом. Впрочем, для бритвы нет неуязвимых мест, все режется с одинаковым успехом, а заживает медленно, в отличие от ран, нанесенных тупым оружием.

Держать бритву лучше скрытой от противника, например, за бедром или под мышкой, чтобы атака была как можно более неожиданной. Для нанесения не смертельных ран с целью деморализации, удобнее действовать кистевыми движениями, «расписывая» лицо противника несколькими разрезами подряд. В обороне бритва используется по тому же принципу: сбить агрессию, заставить противника отказаться от нападения. Для этого секущими движениями отбивайте ударные конечности, блокируя их, нанося глубокие порезы, и уходя с линии атаки.

Следует заметить, кстати, что для метания бритва не приспособлена, поэтому лучше не выпускать ее из рук.

Совершенно иным по принципу действия оружием, чем опасная бритва, являются **НОЖНИЦЫ**, вернее, их заостренные бранши. Этот предмет исключительно колющий — края ножниц с прямоугольной заточкой могут лишь протыкать. Бесполезно держать их сложенными в кулаке. В этом случае нанести хороший удар практически невозможно, рана будет неглубокой. Конечно, их можно использовать для нанесения тычков по болевым точкам, но в опасной для жизни ситуации легко промахнуться и тем самым уподобиться саперу, который ошибается всего один раз. Поэтому целесообразно удерживать ножницы раскрытыми, поместив бранши по обеим сторонам указательного пальца, а кольца — выходящими из кулака (рис. 216).

Открывание ножниц производят при помощи большого и среднего пальцев. Держа ножницы в руке, уприте большой палец в рукоятку над кольцом с одной стороны, а средний, безымянный и мизинец — в другую рукоятку с противоположной стороны. Надавливая большим пальцем, разведите кольца и поместите средний палец между браншами. (Открывание тугих ножниц производится надавливанием большим пальцем между колец с последующим их разведением.) Прием непростой, но следует потренироваться, научившись делать это быстро и одной рукой, потому что в экстремальной ситуации времени всегда в обрез.

Универсальная форма ножниц обеспечивает широкий спектр ударов во всех плоскостях. Для удобства в обращении бранши можно заострить, сделав двустороннюю заточку с внутренней стороны и одностороннюю снаружи до первой трети клинка, чтобы он лучше втыкался. В этом исполнении ножницы превращаются в холодное оружие и теряют способность стричь. Впрочем, как всякий хозяйственный предмет в боевой модификации: сай — не может рыхлить землю, серп кама — пожинать рис. Перестав быть инструментом, ножницы приобретают способность наносить резаные раны, однако основной их функцией остается укол.

Атаку ножницами лучше проводить внезапно, до момента удара держа их сзади и раскрывая за спиной. Начать можно с укола в живот, затем другой рукой нанести

отвлекающий удар кулаком в голову и закончить комбинацию уколом клинка ножниц в шею. При двусторонней заточке браншей можно наносить круговые вспарывающие удары в горло и в живот, а хлестовые — по крупным кровеносным сосудам. Однако следует избегать сильных ударов наружной стороной лезвия, при которых ножницы складываются и повреждают средний палец.

Арсенал колющих ударов позволяет проводить атаки во все стороны, не меняя положения тела. Например, «нижней» браншей, расположенной со стороны мизинца вперед, затем «верхней» назад, для поражения сзади стоящего противника в голову: «нижней» по горизонтальной плоскости влево на уровне груди, и «верхней» браншей, находящейся со стороны указательного пальца, вправо. Траектории ударов можно варьировать в зависимости от расположения противников и вашей стойки.

Продолжая разговор о парикмахерских принадлежностях, нельзя не вспомнить металлическую РАСЧЕСКУ, которая тоже служит неплохим подспорьем в рукопашном бою. Не всякая, разумеется, а лишь та, что имеет длинную стержневидную рукоятку, желательно из нержавеющей стали. Ее необходимо подточить, особенно заострив кончик. Такой хвостовик удобно совать между ребер или в брюшину, держа гребенку прямым хватом (клинок торчит со стороны большого пальца), либо в лицо и горло при обратном хвате. Кроме того, ею можно и волосы причесать (рис. 213).

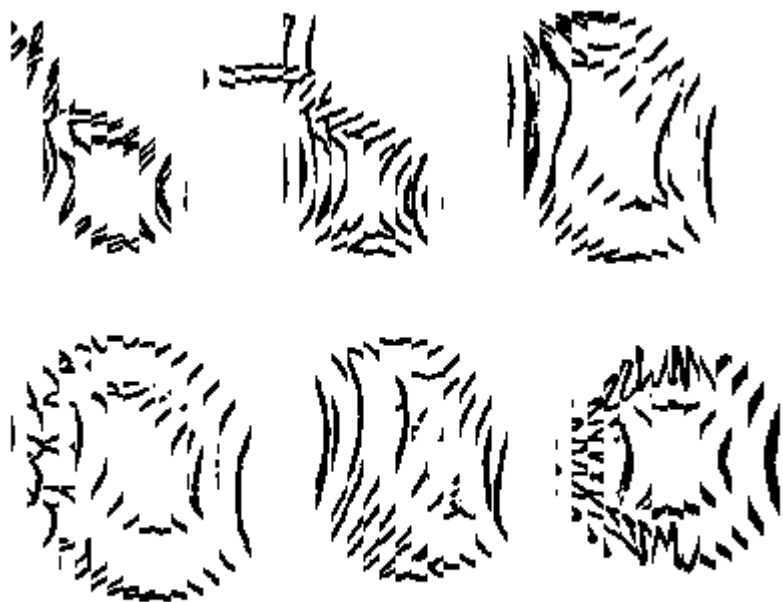


Рис. 213. Металлическая расческа с длинной рукояткой





Рис. 221. Заточка пилочки для ногтей  
в виде кинжала

Не входящая обычно в аксессуар мужского туалета пилочка для ногтей станет неплохим кинжальчиком, если ее как следует заточить с обеих сторон и выправить до остроты бритвы. Сталь на пилки идет довольно приличная, что позволяет создать хорошо режущую поверхность. Пилочку держат как нож *на рис. 221, б*. Удары ею наносят колющие — в глаза, шею, живот; и режущие — по коже лба и кровеносным сосудам.

Разговор о превращении в оружие различных предметов труда и быта можно продолжать очень долго. Я не ставлю своей целью дать описание всех без исключения «моделей». Важно другое — уяснение общего подхода: любой предмет может быть оружием. Главное не теряться, не впадать в панику. Лучше зорко глянуть вокруг: что есть под рукой. Еще лучше побеспокоиться о своем арсенале заранее. "Разве так трудно всегда иметь при себе не один вид оружия, а несколько? Например, пару-тройку заточенных монет, несколько гвоздей, несколько стеклышек, две ладонные палочки, нож, наконец.

## Часть 4 ТРЕНИНГ

### 14. КАК ОРГАНИЗОВАТЬ ТРЕНИНГ?

*На тренировке надо действовать как в бою, тогда в бою будешь действовать как на тренировке.*

Секрет эффективности любой системы самозащиты заключен не в ее технике как таковой (хотя правильный подбор приемов очень важен), а в структуре, то есть в характере связей всех элементов данной системы друг с другом. Ведь что такое система? Это совокупность элементов различной природы, взаимодействующих между собой по принципу необходимости и достаточности. В результате подобного взаимодействия возникает новое качество (его называют системным), не сводимое к качеству каждого из

них. В «Боевой машине» этим системным качеством является способность человека сражаться и побеждать в самых жестоких побоищах.

Оно складывается из трех основных компонентов: психологии, тактики и техники. Под психологией я подразумеваю ведение боя в надлежащем психическом состоянии. Под тактикой — использование способов и средств боя, соответствующих ситуации (тех или иных конкретных приемов, оружия и различных предметов, хитростей, слабых стороны противника и т.д.). К разделу техники следует отнести уверенное владение хотя бы минимальным набором приемов травматического и шокового воздействия. Отличная физическая «форма» тоже желательна, но в число необходимых элементов системы не входит. Победу в бою требуется обеспечить, самое большее, за одну-две минуты. На такое короткое время хватит физических ресурсов даже у слабо тренированного человека.

Речь о содержании психологической, тактической и технической подготовки идет в других главах. Здесь же я изложу вопросы правильной организации самостоятельного тренинга.

*В принципе, с помощью тренировок вы можете решать одну из следующих задач:*

1. Изучить какой-то минимум тактико-технических действий и на этом поставить точку, надеясь, что «когда надо будет», вы вспомните то, что изучили раньше, и примените «как надо». Сразу скажу, что подобный подход неверен. Без подкрепляющего тренинга выученные однажды приемы так и не смогут стать навыками, с течением времени они постепенно забудутся.

2. Сохранять свое умение использовать этот минимум тактико-технических действий поддерживающей тренировкой. Такой подход намного лучше, чем предыдущий. Но остается открытым вопрос о содержании вашего арсенала. Если его составляют всего два или три приема, то в сложной ситуации вы с ним много не навоеуете. Между тем китайская поговорка гласит: «если меч понадобится вам только один раз в жизни, его надо носить при себе всегда». Иными словами, самым правильным является третье решение:

3. Постоянно развивать свои бойцовские качества во всех трех разделах системы — психологическом, тактическом и техническом. В этом случае, посвятив примерно десять лет жизни регулярным тренировкам, вы достигнете уровня совершенства, станете настоящей «боевой машиной». И даже если потом прекратите тренинг, то способность к эффективной самообороне уже не исчезнет никогда, так как она войдет в вашу „плоть и кровь“.

Разные люди неоднократно заявляли мне, что десять лет, требующихся для достижения качественно нового состояния психики и тела — это безумно много. Они утверждали, что в их школе (приводилось конкретное название) «черный пояс» при усердном отношении к занятиям можно получить за три-четыре года (понятно, что каждый раз имелись в виду те стили, которые я отношу к числу «условно-боевых»). Я отвечал им, что для получения такого пояса можно вообще не ходить на тренировки. Достаточно купить его в магазине, а потом гордо заявлять друзьям, что вы — „черный пояс“ каратэ (тхэквондо, дзю-дзюцу и т.д.), подтверждая свои заявления принятием угрожающих стоек. Но разве поможет этот пояс (эта тряпка, если называть вещи своими именами) в случае жестокой схватки с группой вооруженных бандитов?

Вы хотите «быть бойцом» или только «казаться» им? В этой книге я говорю именно о первом варианте, о том, как стать настоящим бойцом и оставаться таковым до преклонного возраста. Кстати, при этом вы получите нечто большее, чем просто умение драться. Да и стоит ли тратить многие годы лишь для того, чтобы гарантировать себе победу в уличной драке, если неизвестно состоится ли она вообще? Конечно, дело совсем не в этом. А невосприимчивость к стрессам, пронизывающим современную жизнь? А преодоление гиподинамии, разрушающей здоровье гораздо быстрее, чем пресловутая «химия»? А обретение радости жить и ощущать жизнь во всей ее полноте. Все эти замечательные вещи, вместе взятые, разве мало что значат?

Только не забывайте, что они не упадут вам в руки сами собой. Нужна решимость и

нужен упорный труд. «Каждому — свое», так было начертано на воротах нацистских лагерей смерти. И действительно, одни не желали становиться на колени, предпочитая сражаться за свою свободу. Другие же позволяли, чтобы их гнали на убой словно покорный скот. Пожалуйста, решите раз и навсегда для себя, кто вы — скотина или человек? Это важно потому, что настоящий человек, в отличие от подобного животному, никогда не смиряется с так называемыми «обстоятельствами», всегда стремится преодолеть их. Настоящий человек — всегда боец, боец по духу, даже если слаб телом. А поскольку состояние тела есть произвольное от состояния духа, постольку его тоже можно сделать «стальным». Было бы настоящее желание!

Разумеется, вы услышите и другие высказывания по данной проблеме. Ведь все мы живем в эпоху разгула коммерческой рекламы, этой движущей силы торговли. Реклама же, как известно, основывается на утверждениях, граничащих с фантастикой, зато чрезвычайно приятных для ушей и глаз ленивых обывателей. Например, вам обещают чудо-таблетки, благодаря которым можно стать стройным и здоровым, не отказываясь от привычки жрать всякую дрянь когда попало и все свободное время проводить на диване или у телевизора. Нечто подобное коммерсанты предлагают и в области самозащиты.

«Технология взрывного метаболя» Рика Рейнольдса! Всего-навсего 100 долларов за две видеокассеты, почти даром! «Боевой шанс» Боба Тейлора. Тоже две кассеты примерно за ту же цену «Система усмирения нападающего» Джерри Петерсона. Опять-таки две кассеты, но цена ниже, не 100, а 74 доллара, притом с пересылкой. И что же в них необыкновенного, в этих фильмах? Минимум усилий, максимум результатов. Да еще каких результатов! Достаточно 15 минут каждое утро делать 8 простейших движений («Боевой шанс»), и уже через неделю вы станете очень опасным человеком. Не верите? Что ж, обратимся к рекламному тексту:

«Секретная система самообороны поможет вам легко разделаться даже с чемпионом по каратэ!»... «Она настолько проста, что ее можно освоить быстро и в совершенстве, даже если вы неуклюжи и никогда в жизни не дрались. Система одинаково доступна детям, женщинам и пожилым людям — освоив ее, они смогут мгновенно „вырубить“ любого хулигана, насильника или грабителя»... «Пусть вас не смущает то, что вы никого никогда не били — наши пособия научат вас всему, что когда-либо понадобится для самозащиты. Вам не надо при том накачивать мышцы, развивать реакцию или даже просто „поддерживать форму“...<sup>19</sup> И далее все в том же духе, без всякого смущения за беспардонное вранье.

Должен признать, что не могу обещать вам чего-то аналогичного. Самый короткий курс подготовки, благодаря которому вы овладеете техникой и тактикой самообороны в ситуациях «средней экстремальности», занимает примерно 3 месяца (100 дней) занятий хотя бы по 2 часа три раза в неделю. Освоив его, вы справитесь с двумя-тремя здоровыми мужиками, но пьяными и без оружия. Или с парочкой подростков, хоть и угрожающих вам ножами (палками, разбитыми бутылками), однако физически слабоватыми и, к тому же трусливыми по натуре. Более сложные варианты уличных столкновений вам после этого комплекса будут еще не под силу.

Что же входит в минимальный курс самозащиты? От пяти до десяти ударов, не самых разрушительных по сравнению с более сложной техникой, но достаточно эффективных, а главное, легко изучаемых. Только не надо думать, что изучение удара (тем более броска либо болевого приема) сводится всего к нескольким повторениям его вслед за инструктором: «ага, теперь я этот прием знаю». Ничего подобного! Чтобы тот или иной удар в самом деле был освоен, его надо выполнить от пяти до десяти тысяч раз (это количество повторений установлено опытным путем). В то же время известно, что не имеет смысла повторять любой прием свыше 300 раз за тренировку (если только не

---

<sup>19</sup> Журнал «Солдат удачи», русское издание, февраль 1994, с. 7-10.

уподобляться каратистам из «условных» школ, долбящим свои макивары не хуже дятлов). Вот и получается, что на изучение 10 ударов требуется примерно 35 занятий (3 раза в неделю — это 12-13 раз в месяц).

*Перечислю их все (рисунки различных вариантов исполнения вы найдете в предыдущей части книги):*

1. Удар внутренним ребром стопы по голени;
2. Удар каблуком в колено;
3. Удар носком обуви (или подъемом) в колено сбоку;
4. Удар коленом в живот;
5. Прямой удар кулаком в пах;
6. Удар кулаком в живот снизу-вверх;
7. Сбивающий удар открытой рукой;
8. Удар открытой рукой в глаза или нос;
9. Удар локтем в голову сбоку;
10. Удар головой в лицо.<sup>20</sup>

Сами удары необходимо связывать между собой по 2 и по 3, а также сочетать их с передвижениями вперед, в стороны, по кругу, с уклонами и нырками. Тут, естественно, возникает вопрос: не слишком ли это мало — 10 ударов? Вообще-то я думаю, что во многих случаях хватит и двух: например, кулаком в пах и головой в лицо, или каблуком в колено, локтем в голову. Однако далеко не всегда, поэтому рассмотрим перечисленную десятку. Простая арифметическая формула размещений дает нам 45 вариантов комбинирования 10 ударов в связки, по 2 в каждой  $(10 \times 9) : 2$ . А если добавить к ним еще 132 варианта связок по 3 удара, то мы получим уже 165 комбинаций боевых действий (не учитывая при этом вариантов обусловленных положением корпуса бойца, а также левой или правой конечностью наносится удар). Разве недостаточно? Тем более, что драться в подъезде с мастером ушу, отдавшим своему искусству 20 лет жизни, вам все равно никогда не придется.

Если же говорить о развернутом курсе самообороны, то его содержание не исчерпывается данной книгой. Такой курс требует многих лет усердных занятий на основе творческого подхода к делу. Только не надо заново «изобретать велосипед», как это делают многие «самородки», проживающие на необъятных просторах бывшей Страны Советов. За последние три тысячи лет все, что можно было, в принципе, изобрести в области рукопашного боя, люди открыли независимо друг от друга по меньшей мере тридцать тысяч раз. Следовательно, чем тратить время на повторное открытие уже известного мучительным и долгим путем проб и ошибок, гораздо умнее целенаправленно изучать сделанное предшественниками. Вы спросите: в чем же тогда творчество? В том, чтобы правильно подобрать из общечеловеческой сокровищницы знаний то, что наилучшим образом подходит именно вам для решения стоящих перед вами задач.

Об этом приходится говорить потому, что слишком часто встречаются люди, практикующие боевые искусства, но при этом принципиально не желающие знать, чем занимались и занимаются другие, да еще и гордящиеся своим невежеством!

Итак, программа-минимум. В течение трех месяцев занятий (по три раза в неделю) вы отрабатываете 10 базовых ударов. Первый месяц следует отвести постановке их на тренировочных снарядах (тренажерах). Второй — разучиванию простейших связок приемов, по 2 — 3 удара в каждой связке. Третий — работе связками ударов против двух и трех противников (их обозначают тренажеры, размещенные соответствующим образом). Разумеется, все три месяца вы используете только указанные здесь 10 базовых ударов. Почему лишь три занятия в неделю? Потому, что неподготовленный человек не успевает

---

<sup>20</sup> Этот список немного отличается от перечня моих собственных «любимых» ударов, приведенного в главе 8.

восстанавливаться после нагрузок в случае ежедневных занятий. Ведь надо не только отрабатывать удары, но еще и совмещать их с передвижениями, уклонами, защитами. Надо также делать разминку, учиться падать, развивать мускулатуру, задействованную в осваиваемых технических действиях. Так что нагрузка будет довольно большой. Кроме того, никто не освободит вас на время прохождения курса от остальных дел, связанных с работой, учебой, бытом.

В дальнейшем можно ограничиться периодическим повторением пройденного материала. Например, уделять этому от 15 до 30 минут каждое утро вместо зарядки. Или 2 раза в неделю тренироваться по часу-полтора в спортивном зале, в лесопарке, у себя во дворе дома. Необходимо понять, что повторение техники реже двух раз в неделю не имеет смысла, так как тогда происходит необратимое угасание умений, выработанных в течение базового курса. Конечно, весьма желательно вести здоровый образ жизни, без излишеств, с высоким уровнем физической активности. В частности, я советую вам отказаться от пользования лифтом, как можно больше ходить пешком (например, на работу и с работы), по выходным дням несколько часов уделять спортивным играм, физическому труду на земле, лыжным или гребным прогулкам...

Однако наилучший вариант — тренинг как образ жизни. При подобном подходе очень важно избегать монотонности в занятиях, вызывающей психологическую усталость (вплоть до полного отвращения к тренировкам). Следовательно, надо периодически менять тренировочные режимы и программы. Прежде всего, я рекомендую разделить год на 2 основных сезона — холодный и теплый. В средней полосе европейской части бывшего СССР холодный сезон длится примерно с середины октября до середины апреля, теплый — с середины апреля до середины октября. Таким образом, продолжительность того и другого составляет по 6 месяцев.

В холодное время года интенсивность физиологических процессов в человеческом организме ниже, чем в теплое, поэтому достаточно тренироваться через два дня на третий. Например: в понедельник — четверг — воскресенье — среду — субботу — понедельник и т.д. Это будет означать 2 — 3 раза в неделю, а за месяц 10 — 11 раз. В теплый сезон необходимо заниматься через день, что составит 3 — 4 раза в неделю, 15-16 раз в месяц. Содержание тренировок можно при этом чередовать через одну: первая посвящена только рукопашному бою, следующая — исключительно физической подготовке. Потом снова «рукопашка», за ней — «физуха», и так все время. Лично мне данный вариант организации тренинга нравится больше всего. Впрочем, я не настаиваю на нем.

Наиболее распространенная (хотя и не лучшая) схема занятий выглядит иначе. Это 3 — 4 тренировки в неделю «и зимой, и летом», в содержание которых входят не только боевые приемы, но и физические упражнения. В таком случае целесообразно, на мой взгляд, 1/3 времени каждого занятия отводить практике ударов в связках на тренажерах или с партнерами, 1/3 — приемам нападения и защиты с оружием в руках и против оружия (включая болевые приемы), а еще 1/3 посвящать физической подготовке (силовым упражнениям, акробатике, спортивным играм). Тогда можно во вторник проводить «легкую» тренировку, в четверг — с максимальной нагрузкой, в субботу среднюю, по воскресеньям играть в футбол или волейбол, совершать лыжные прогулки, грести на веслах, работать на земле, ходить в походы...

Избегайте повторения тренировочных схем спортивных и «условно-боевых» школ. Не тратьте более 10 — 15 минут на разминку, не отрабатывайте изолированные удары по неподвижной мишени стоя на одном месте (тренажеры должны двигаться, имитировать двух-трех противников), не практикуйте формальные упражнения (ката, таолу). Вообще, чем больше будет разнообразия в тренировочных средствах и методах, тем лучше. Всего, конечно, не предусмотреть — жизнь богата неожиданностями — но стремиться к этому надо. Еще Плутарх (2-й век н. э.) отмечал: «телесные качества и образ жизни атлета и солдата во всем отличны, особенно же отличаются упражнения»... «Крепость тела атлета

подвержена переменам при малейшем нарушении равновесия и отступления от обычного образа жизни; тело солдата, напротив, должно быть приучено к любым переменам и превратностям»... А мы как раз рассуждаем о войне бойца-одиночки на выживание.

Постоянно размышляйте над тем, как сделать свои занятия более интересными и полезными. Изучайте для этого методическую литературу и учебные видеофильмы, общайтесь с практиками различных стилей прикладного направления. Желательно не реже одного-двух раз в год участвовать в семинарах по самозащите и рукопашному бою. Но делая все это, никогда не забывайте о различиях между реальным боем с одной стороны, спортивным поединком или показушным выступлением — с другой. Не позволяйте кому бы то ни было сбивать вас с толку «умными» советами. Запомните на всю жизнь: в драке главное, это уметь не размышляя, автоматически, «отключать» каждого из нападающих одним-двумя жестокими ударами. Эффективность, простота и удобство выполнения приемов в самозащите бесконечно важнее их внешней эффектности.

Что же касается интенсивности самих тренировок, то наивысшей нагрузкой отличаются занятия тайских боксеров. Вот *схема их типового тренинга*:

1. Разминка 15 минут (из них 5 минут прыжки со скакалкой);
2. Бой с тенью, все виды ударов — 5 раундов по 3 минуты, с минутным перерывом между раундами;
3. Спарринг — 5 раундов по 3 минуты, партнеры на каждый раунд меняются, удары проводятся не в полную силу;
4. Все виды ударов на подвесных набивных мешках — 5 раундов по 3 минуты (в тайбоксе помимо ударов кулаками и ступнями есть еще удары локтями и коленями);
5. Все виды ударов на боксерских лапах, которые партнеры держат по очереди — 5 раундов по 3 минуты;
6. Силовые упражнения (отжимания, приседания с партнером на плечах, прокачка брюшного пресса и т.д.) — 15 минут.

Итого 2 часа непрерывной работы. Минутные перерывы между раундами используются для дыхательных упражнений. Тренировки проводятся на свежем воздухе, в тени деревьев, либо в очень хорошо проветриваемом зале. Кстати, они ежедневные!

Постоянно тренироваться в таком ритме вам совсем ни к чему. Но устраивать раз в год (летом) пару недель подобного «ударного» тренинга не помешает. Это что-то вроде «сётью-кэйко» (летних учений) — двухнедельных тренировочных сборов с максимальной нагрузкой — практикуемых во всех традиционных школах японского каратэ, дзю-дзюцу, кэндо.

Во всяком случае, попробовать стоит, хотя бы ради того, чтобы узнать, какую нагрузку вы способны выдержать, и как долго. А вообще, в процессе прохождения базового курса вы уже получите кое-какой опыт организации тренировочного процесса. Дальнейшее, как говорится, дело наживное.

Заниматься лучше всего с друзьями (двух-трех партнеров вполне достаточно). Совместные тренировки гораздо веселее индивидуальных, особенно, если устраивать их под музыку. Важно и то, что в компании можно опробовать изучаемые приемы друг на друге, поочередно выступая в ролях нападающих и обороняющихся. Живой человек — это вам не боксерская груша, не деревянный манекен. Он не просто движется, он уклоняется, парирует, контратакует. Тут-то и становится ясно, можешь ли ты хоть что-нибудь сделать с противником!

Теперь поговорим о тех принципах, которые надлежит соблюдать в процессе тренинга.

*Во-первых*, удары надо «ставить». Махая руками и ногами по воздуху, вы никогда не научитесь бить по-настоящему, «на вынос». Выход только один — отрабатывать все удары в полную силу на тренажерах, имитирующих тело противника (или отдельные части тела). Существует множество подобных приспособлений: подвесные набивные мешки,

боксерские груши, деревянные манекены, автомобильные камеры и покрышки, комбинезоны, набитые тряпьем (их можно сшить самому из старой верхней одежды), картонные коробки, футбольные и волейбольные мячи, подвесные доски, брусья и прочее, вплоть до деревьев в лесу.

*Во-вторых*, чтобы в реальном бою не было «перерывов» в проведении приемов, а также бессмысленных хаотических движений, надо отрабатывать не одиночные удары, а связки. Например, вы стоите правым плечом к противнику. Атакуете его ударом каблука правой ноги в колено, и с постановкой ступни на землю наносите прямой удар открытой рукой ему в лицо и тут же апперкот левым кулаком в солнечное сплетение (или прямой удар левым кулаком в пах) — вот вам пример связки из трех ударов. Понятно, что бить изо всех сил по партнеру нельзя, так что без тренажеров вы далеко не уедете. От одной тренировки к другой надо учиться соединять короткие связки ударов (и других приемов, например, болевых захватов) в непрерывные «цепи», сочетая их, к тому же, с маневрированием среди тренажеров, имитирующих группу противников.

*В-третьих*, надо учиться проводить приемы во всех направлениях. Я рекомендую с этой целью оборудовать самодельную тренировочную площадку в домашних условиях (в квартире или во дворе), разместив тренажеры таким образом, чтобы они имитировали группу противников. Основные варианты размещения таковы: «один „враг“ спереди, другой сзади; „враги“ расположились треугольником, вы находитесь в его центре; трое или четверо „противников“ стоят полукругом перед вами. В квартире редко когда удастся построить стационарные тренажерные устройства, поэтому там удобнее всего развешивать на прочных нитках картонные коробки из-под молока, сока, упаковки электробытовых товаров. Но лучше всего — самодельные чучела в человеческий рост, сшитые из старой верхней одежды и набитые тряпьем. Если нет возможности повесить коробки (не говоря уже о чучелах), то вешайте хотя бы листы газетной бумаги или картона.

В спортивном зале подобные приспособления неприемлемы в силу их недолговечности. Там требуются подвесные набивные мешки, боксерские груши, борцовские чучела, деревянные манекены (лучше всего с двигающимися «руками» и «ногами»).

*В-четвертых*, вы должны вырабатывать автоматизм. В реальном бою некогда размышлять, так как он длится недолго и проходит в стремительном темпе. За редкими исключениями бойцы используют в драке лишь те приемы, которые превратились у них в двигательные навыки, привычные и естественные для тела. Ведь выбор приемов происходит в экстремальной ситуации без участия сознания, это касается всех. Но из чего выбирать нашему биокомпьютеру? Только из того, что удалось «загнать» в подсознание десятками тысяч повторений в течение ряда лет. Именно потому, что владение техникой не доведено до уровня навыков, подавляющее большинство питомцев «условно-боевых» школ не способно демонстрировать на «улице» то, что они прекрасно делают в зале в спокойной обстановке.

Зато отшлифованный до полного автоматизма прием сохраняется у человека очень долго. Это как плавание: если вы научились хорошо плавать, то уверенно поплывете даже после 20-летнего перерыва. Может быть, вам трудно будет дышать, и мышцы быстро устанут, но само умение плавать никуда не исчезнет. Так и в самозащите. Ее навыки останутся с вами навсегда. А чтобы действовать с максимальными шансами на успех, необходимо сохранять «форму» — оптимальное физическое состояние.

*В-пятых*, тренировки в тепличных условиях спортивного зала (либо собственной квартиры) надо обязательно чередовать с занятиями на местности. Вот тут без партнеров никак не обойтись. Требуется отретпетировать свои действия во всех типичных случаях «наездов»: в подъезде многоквартирного дома, на лестничных площадках и пролетах, на улице (например, отражение неожиданного нападения из-за угла дома), в лесопарке, в городском транспорте и в электричке, возле глухой стены (когда некуда бежать) и т.д. В

подобных тренировочных ситуациях бить в полную силу ни к чему, гораздо важнее научиться действовать быстро, грамотно, решительно.

*В-шестых*, тренируясь с партнерами, значительную часть времени отводите имитации боя с вооруженными нападающими. Неправильно поступают те, которые «учат» приемы, скажем, от ножа или от «розочки» как изолированные действия. Заломил руку с ножом, обозначил удар ногой в пах и расслабился. В жизни так не бывает. Там бывает намного хуже: пара-тройка «ребятишек», и у каждого в руке что-нибудь есть. Вот и репетируйте сцены отражения таких атак от начала до конца. «Тяжело в учении, легко в бою» — эту истину еще никому не удалось опровергнуть. Именно неумение отражать вооруженное групповое нападение — самое уязвимое место каратистов, дзюдоистов, ушуистов и прочих «истов».





Рис. 53.1) Стрелками указаны  
! места в которых ВМ !



Рис. 1.1. Положение и движения — базис в  
свободном контакте

И, в-седьмых, не пренебрегайте «вольным боем». Я имею в виду тренировочные спарринги и соревновательные поединки в жесткий контакт. Конечно, «вольный бой» по своим особенностям достаточно далек от реальных столкновений с подонками общества. Тем не менее, польза от него велика. Дело в том, что избегая подобных поединков, вы ничего не узнаете о своих возможностях противостоять даже одному человеку в бою по правилам. В вольном бою новичок забывает почти все, чему успел научиться. Взгляните

со стороны: ни правильных позиций, ни правильных передвижений, ни работы связками ударов, ни контратак. Это что касается техники и тактики.

Кроме того, что более существенно, именно вольный бой способствует укреплению духа бойца. Ведь бойцовские качества можно сознательно в себе культивировать (чему и способствуют поединки в жесткий контакт), а можно почти полностью в себе заглушить, если ограничиться физкультурой и отработкой ударов на тренажере. С этих позиций я рекомендую (конечно, если есть возможность и желание) время от времени участвовать в соревнованиях. Только не останавливайтесь на каком-то одном стиле, помните, зачем это вам надо. Выбор сегодня довольно велик: кик-боксинг, саньда, контактное каратэ, тайский бокс, наконец, «бои без правил».

## 15. ПАРТНЕРЫ И ТРЕНАЖЕРЫ

*Страх человека, нигде в жизни не находящего себе места говорит, что человек этот всего ожидает от места, и ничего — от себя.*

**Сьерен Кьеркегор**

Рукопашный бой — это столкновение между людьми, в ходе которого они обмениваются ударами рук и ног, хватают друг друга, толкают, душат, кусают, калечат всевозможным оружием. Следовательно, наилучшим способом подготовки к такому бою может быть только соответствующий аналог. Надо, чтобы на тренировке человек мог делать в полную силу все то, что и в настоящем сражении, но при этом он и его партнеры не получали бы травм.

К сожалению, в тренировке с людьми это невозможно. Проведение с надлежащей скоростью в нужную точку тела любых приемов, указанных в данной книге, НЕИЗБЕЖНО влечет за собой тяжкие телесные повреждения. Что же делать? Преподаватели из условно-боевых школ подсказывают: отрабатывать удары и связки приемов в «пустоту», учиться вести бой с «тенью». Не могу с ними согласиться. Если уж смотреть на Восток, то почему бы не вспомнить знаменитых ниндзя? Они всегда ставили на первое место эффективность, а не эффектность. Именно поэтому «воины ночи» подчеркивали, что любые удары С САМОГО НАЧАЛА требуются направлять в реальную цель. Иначе боец вырабатывает у себя совсем не те навыки, что требуются для жестокого боя.

Выход только один: использовать тренажеры. Этот тезис не означает отказа от тренировки с партнерами. Конечно, не каждый человек и не всегда может обеспечить себе постоянных партнеров. Но в идеале время на занятия с ними и на тренажерах должно распределяться поровну. При таком подходе надо особенно четко представлять себе, что следует отрабатывать в том и другом случае (рис. 238 — 243).

Итак, зачем нам тренажеры? Прежде всего затем, чтобы иметь возможность выполнять все виды ударов руками, ногами и головой с максимальной скоростью, точностью, силой, не причиняя при этом вреда ни себе, ни другим. Еще в большей мере эти слова справедливы для отработки приемов с оружием. Попробуйте ударить человека обрезком водопроводной трубы по голове (пусть даже на ней есть защитный шлем) изо всех сил, и чтобы он ничего в этот момент не почувствовал. А ведь ударить надо не один раз, и не два — нужны сотни, тысячи повторений: из разных исходных позиций, по разным траекториям.

### **ТОЧНОСТЬ**

Попасть рукой или ногой в противника нелегко, потому что он все время движется. Тренажеры — в отличие от человека — закреплены на одном месте, передвигаться вокруг бойца они не могут. Поэтому в процессе отработки на них ударов (голыми руками и с оружием) надо выделять три этапа.

Сначала научитесь поражать определенные точки на больших тренажерах (таких, как

подвесные мешки, тряпичные и деревянные манекены), бить без промаха в маленькие мишени (типа теннисных мячей). После того, как удастся выработать необходимую точность попадания в неподвижную цель, следует перейти к работе на раскачивающихся и вращающихся снарядах. Еще позже число таких снарядов надо увеличить до двух, затем до трех, четырех и в конце концов до пяти-шести. В свое время известный специалист в области самозащиты А. Харлампиев отмечал: «С первых же тренировок нужно приучать не просто бить в мешок, а поражать определенные точки на нем. Обозначать цель на мешке можно мелом или нашиванием яркого лоскутка. Нашивать такие лоскутки или делать пометки мелом нужно на той высоте, на которой данная для тренировки точка помещается на человеке среднего роста. Кроме того, размер метки должен соответствовать величине соответствующей части тела противника. Например, метка „промежность“ делается на высоте 75 см (от земли) в виде круга диаметром 6 см.

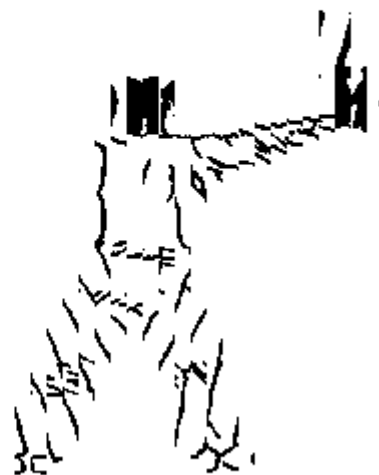
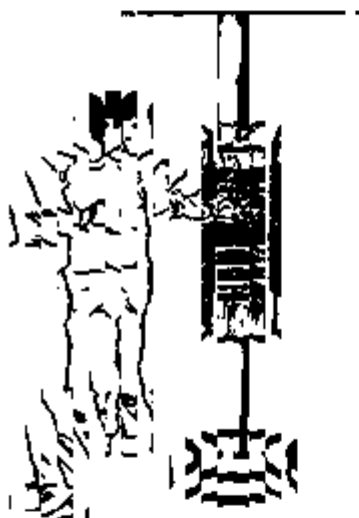


Рис. 2.10. 1. Подготовка к удару по удаляющемуся мешку

Когда обучаемые будут наносить удары необходимой силы и меткости, нужно переходить к ударам по качающемуся мешку — догоняя удаляющийся мешок; останавливая ударом летящий навстречу мешок.

В первом случае, когда необходимо догнать ударом удаляющийся мешок,

тренирующийся развивает, кроме глазомера, быстроту движения ног и подвижность корпуса, а также добивается большой быстроты удара.

При нанесении удара по мешку, двигающемуся навстречу, у тренирующегося развивается, кроме глазомера, мощность удара и устойчивость»<sup>21</sup>.

#### СКОРОСТЬ

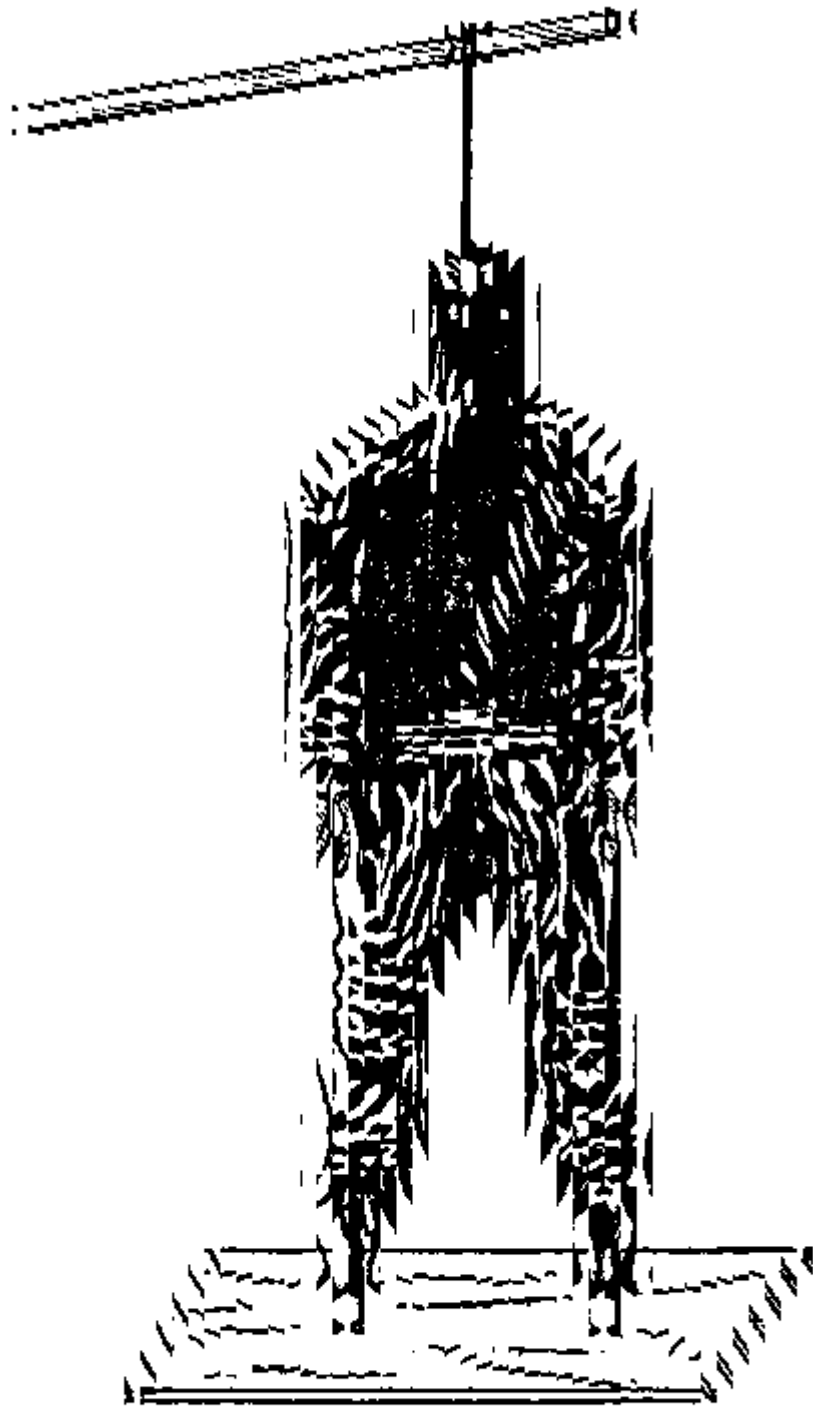
В рукопашной схватке дистанция между противниками все время меняется. Выбор приема, приемлемого для той или иной дистанции, требует от вас владения моментом. Чтобы успеть провести прием (например, связку из двух ударов) до того, как противник сменит позицию, надо обладать хорошей скоростью. И в реальном бою, и в спортивном, медленный удар неизбежно уйдет впустую, к тому же подставит вас под ответный удар противника.

Кроме того, медленный удар — строго говоря — это уже не удар, а толчок. Следовательно, его разрушительное воздействие гораздо слабее.

Известно, что поражающий эффект удара определяется массой ударного сегмента и его скоростью. Скорость, в свою очередь, зависит от степени напряжения мышц бьющей конечности (а также обеспечивающих это движение мышц тела) и от быстроты их сокращения. Чрезмерное либо преждевременное напряжение мышц значительно снижает скорость удара. Поэтому начинать его надо расслабленной рукой (ногой), напрягая мышцы и концентрируя силу только в момент соприкосновения ударной поверхности с точкой поражения. Иными словами, любой удар тем разрушительнее, чем более резким (скоростным) он является.

---

21 Харлампиев А. А. Система самбо, боевое искусство. М., 1995, с. 58.



1. Проверить и натренировать скорость можно двумя способами. Первый называется «погаси свечу». Станьте таким образом, чтобы ваш кулак (стопа) при полном выпрямлении руки (ноги) не доставал 5 (10) см до пламени горящей свечи. Затем начните выполнять удары, целясь на огонь. Если вы развиваете необходимую скорость, то пламя будет каждый раз гаснуть от воздушной подушки, образующейся перед быстро движущимся кулаком (стопой).

Второй способ — это работа со свободно висящими листами газетной и писчей

бумаги. Возьмите газетный лист, сложите его вчетверо, разорвите по сгибам и прикрепите эти четвертушки за верхний край к веревке двумя-тремя бельевыми прищепками. Бумага должна лопаться от вашего удара кулаком, пальцами, ребром ладони, стопой. Когда это начнет получаться, повесьте две четвертушки, сложенные вместе (можно склеить их по нижнему краю). Потом три четвертушки, четыре, даже пять. Если под вашими ударами разлетаются в клочья четыре слоя газетной бумаги (тем более — писчей, прочность которой выше), значит они стали по-настоящему скоростными. И, соответственно, приобрели значительную мощь поражения.

Чтобы ударить резко, надо ударить правильно. Для этого, как уже сказано, необходимо в *первую очередь* обеспечить «взрывной» характер движения ударного сегмента, т.е. расслабленность кисти (стопы) в начальной фазе полета и напряжение ее в момент столкновения с целью. А если удар производится в движении, то к импульсу мышечного сокращения (начиная от опорной ноги и заканчивая бьющей конечностью) необходимо добавлять еще и инерцию движущегося тела. *Второй «очередью»* является умение правильно возвращать назад ударную кисть (стопу). У неопытных бойцов этот недостаток весьма заметен: их руки и ноги словно «застревают» на мишени, тогда как надо их оттуда мгновенно «выдергивать». Скоростные удары с «выдергиванием» бьющей конечности лучше всего отрабатывать на боксерских «грушах» или на теннисных мячах, укрепленных на разных уровнях.

### ЗАКАЛКА

Многие думают, что ради обеспечения нокаутирующего удара обязательно требуется превратить руку в подобие конского копыта. Поэтому они усердно тычут свои кулаки в песок, в щебенку или в стружку, дубят кожу настоем дубовой коры и «полируют» йодом. Предаваясь подобному идиотизму, единственное, что они получают это инвалидность. Уродовать руки нет никакой нужды. Достаточно укрепить надкостницу, пальцы и кисти рук силовыми упражнениями и «мягкой» набивкой. Что касается силовых упражнений, то речь о них идет в главе 18. Обратите внимание на те из них, которые укрепляют кисти и пальцы, в первую очередь на различные отжимания.

Для мягкой набивки ударных поверхностей рук, ног и головы необходимо, чтобы мишени хорошо пружинили под ударами. Дубасить головой в бетонную стену способны лишь те, у кого мозги из бетона! Прежде всего надо использовать в своем тренинге подвесные мешки, боксерские мячи и груши, тряпичные манекены. Привыкнув к работе с ними, можно через полгода перейти к отработке ударов на деревянных тренажерах. Самым простым среди них является круглый чурбак (полено) диаметром от 10 до 30 см, длиной от 30 до 100 см, обмотанный поролоном (листом резины, войлоком), а сверху такой подкладки — тонкой бельевой веревкой. В оба торца полена надо вбить по металлическому крючку и вешать его, зацепляя сверху веревкой, снизу резиновым жгутом — чтобы после каждого удара чурбак не улетал далеко (*рис. 240, в*). Еще позже можно начать работать на жестко закрепленных деревянных манекенах, например, на вкопанных в землю столбах. Но это не раньше, чем через год-полтора систематической тренировки по указанной схеме: кожаные набивные снаряды (мячи, груши, мешки), потом хорошо поддающиеся под ударами подвесные деревянные мишени (чурбаки, палки, доски) и только впоследствии неподвижные деревянные конструкции (*рис. 243*).

Вообще, увлекаться набивкой ради набивки ни в коем случае нельзя. Все, что требуется, это приучить руки, ноги и голову к проведению серий резких ударов по снарядам, имитирующим массивного противника в толстой верхней одежде. Ломать груды кирпича, штабели черепицы, бревна, бетонные плиты предоставим артистам-профессионалам. Для человека, пытающегося освоить подобные трюки без опытного учителя, дело кончается только одним — серьезным заболеванием типа саркомы костей.



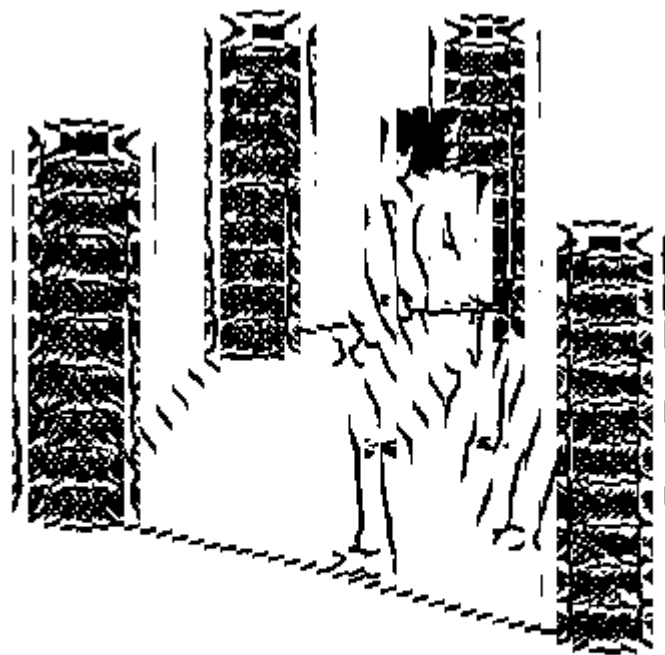
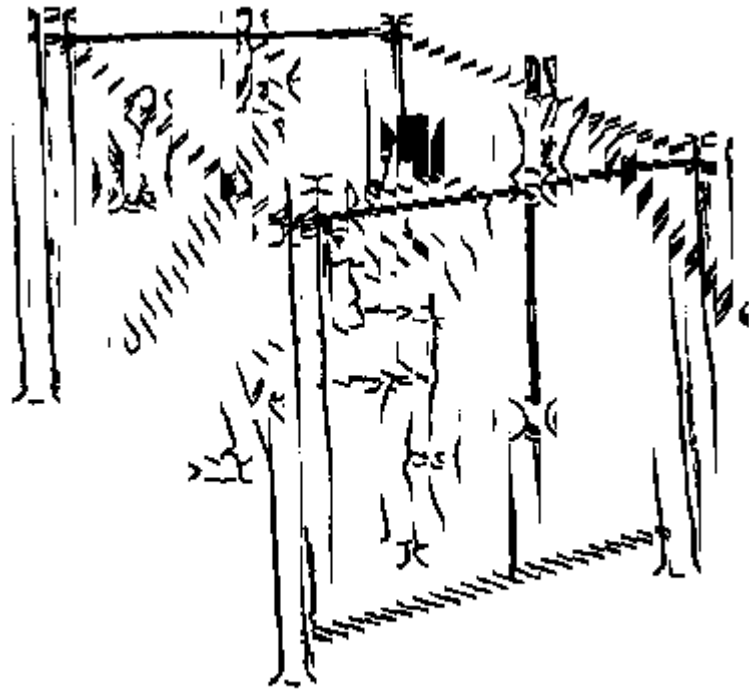


Рис. 1. Тренажерные комплексы

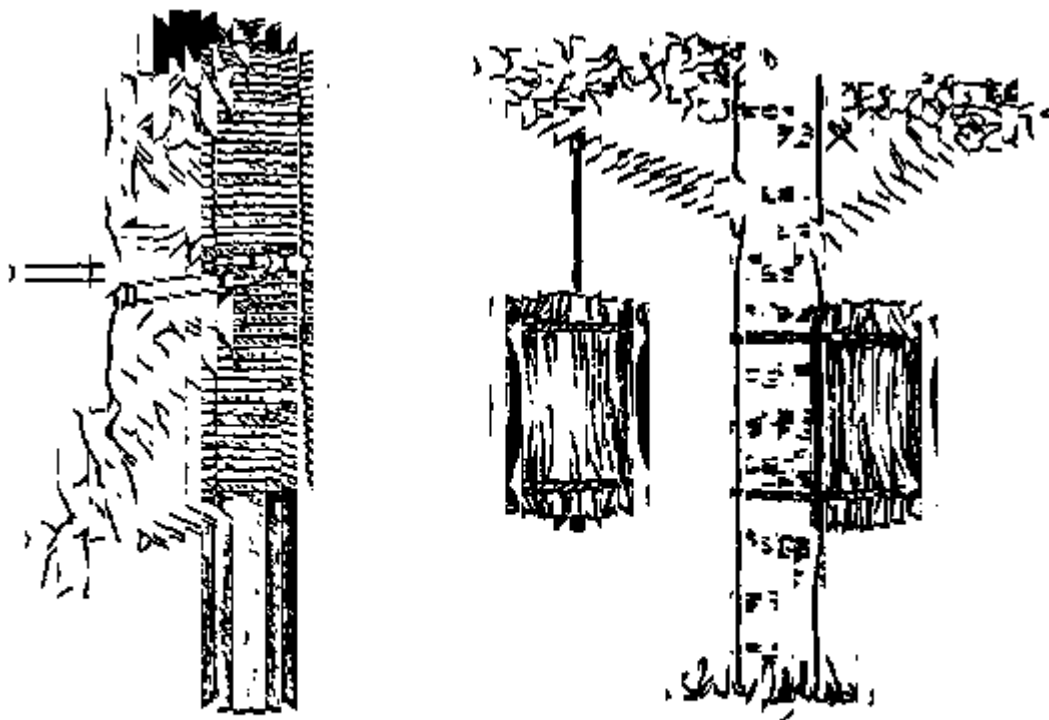
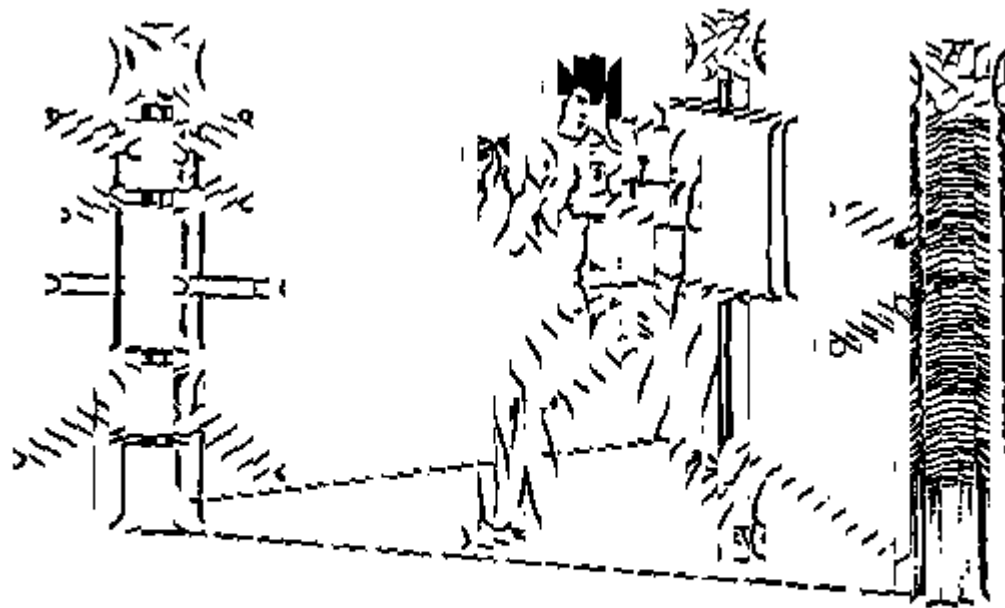
### **ОРИЕНТАЦИЯ**

В рукопашном бою врагов скорее всего будет несколько, нападать они могут с разных сторон. Поэтому технику ударов надо отрабатывать против противников, находящихся спереди, сбоку, сзади, проводя свои атаки под разными углами и по разным уровням. Ногами в основном по нижнему уровню, руками по среднему и верхнему. Располагайте тренажеры вокруг себя, отдавая предпочтение таким, которые способны

раскачиваться или вращаться. Маневрируя между ними, вы сможете вырабатывать у себя чувство пространства и чувство дистанции.

Чувство пространства — это синоним научного термина «периферическое зрение». Известно, например, что многие спортсмены, занимающиеся игровыми видами спорта, способны одновременно видеть всю площадку и всех игроков. В рукопашном бою такое качество является жизненно важным. Оно позволяет мгновенно реагировать на действия любого и 1 нападающих, более того — контратаковать с опережением. Специальные эксперименты показали, что наилучшим образом чувство пространства развивается многократными тренировками среди всевозможных подвесных снарядов, раскланивающихся по различным траекториям.

Чувство дистанции тесно связано с чувством пространен на. Его сущность я опишу словами Ознобишина: «Каждый хороший боксер и уличный боец в любой момент боя должен уметь точно определить, насколько удален от него противник, иначе все удары его будут представлять собой ряд неловких промахов. Помимо того, определив это расстояние, боксер должен также определить длину выпада ног и расстояние руки для каждого удара. Вот умение точно и быстро определять все это и будет то, что мы называем „чувство дистанции“. При работе с мячом (т.е. на тренажере — А.Т.) чувство дистанции развивается и утончается в высшей степени. Действительно, чтобы попасть в намеченную точку, вы в каждый момент должны учитывать расстояние до мяча, его точное положение и направление его скачков».



11/10/2018 10:10:10 AM

## ВЫНОСЛИВОСТЬ

Известно, что по мере наступления утомления у человека значительно ухудшается координация движений, снижается быстрота реакции. В этой связи хочу привести данные одного любопытного эксперимента. В ходе его бойцы-рукопашники, вооруженные дубинками должны были за 10 минут 5 раз пройти круг из 25 манекенов и выполнить на каждом манекене 3 разных приема атаки. Оказалось, что нагрузка столь велика, что половина бойцов (а все они обладали хорошей физической формой) не смогла закончить

упражнение!

Дело в том, что быстрая смена тренировочных снарядов с необходимостью выбора адекватного приема (конструкция тренажеров была различной, соответственно, атаковать их одними и теми же способами не представлялось возможным) в условиях дефицита времени оказывает большую нагрузку на психику. Нервная система перевозбуждается, координация движений и точность в действиях с оружием теряются. Таким образом, систематические занятия с комплексом тренажеров, имитирующих группу противников, в значительной степени развивают способность вести бой в «рваном ритме» на высокой скорости. А это именно то, чего требует так называемая «улица».

Да, реальная схватка в большинстве случаев длится всего 2-3 минуты. Но для того, чтобы в течение этого отрезка времени вы могли уверенно превосходить своих противников по всем двигательным параметрам, надо обладать тройным «запасом прочности». Иными словами, быть в состоянии продолжать бой в высоком темпе не 3, а 10 минут. Возьмите себе за правило (конечно, не раньше, чем после 3-6 месяцев предварительной подготовки) работать на тренажерах по методу «круговой тренировки». Это значит, на каждом из них выполнять по 2 — 3 разных приема, непрерывно переходя от одного снаряда к другому. Вы должны добиться того, чтобы без отдыха действовать таким образом не менее 10 минут.

Теперь надо сказать несколько слов о самих тренажерах. Лучшие среди них — набивные, так как они поглощают энергию удара, а не возвращают ее обратно в бьющую конечность, что влечет за собой вредные вибрации внутри тела. Это мешки, мячи и чучела, набитые либо тряпьем (если размеры тренажера достаточно велики), либо смесью опилок с песком в равной пропорции (если мешки маленькие). Вопрос набивки не так прост, как может показаться на первый взгляд. Например, опилки имеют свойство утрясаться. Наполнив мешок только ими, вы довольно скоро обнаружите, что низ стал твердым, как дерево, а верх — пустым. Избрав в качестве наполнителя один только песок, вы сделаете свой мешок слишком твердым и тяжелым, на нем легко будет повредить руку и в любой момент он может оборваться с подвески.

Нередко внутрь ветоши, которой набивают большие мешки, засовывают для утяжеления кирпичи, камни, деревянные чурбаки. Поступая таким образом, позаботьтесь, чтобы вы ни в коем случае не могли достать этот «сердечник» своими ударами, и чтобы он не опускался на дно мешка. В противном случае, отрабатывая, скажем, удар подъемом стопы в пах, вы ощутите, что ударили по стальному щиту в форме конуса. Если не перелом, так сильнейший ушиб в голеностопном суставе вам в таком случае обеспечен.

Что хорошо в самодельных тренажерах, так это то, что их не надо беречь. По крайней мере те, на изготовление которых ушло не слишком много времени и денег. Но все же любой тренировочный снаряд, за исключением бумажных листов, должен выдерживать хотя бы несколько тренировок, прежде чем придать полную негодность. С этой точки зрения деревянные тренажеры имеют неоспоримое преимущество перед набивными: их можно интенсивно эксплуатировать годами! Важно только, как я уже говорил выше, обеспечить пружинящий эффект в работе с ними. Здесь на первый план выходит проблема подвески и закрепления деревянных конструкций. Проще всего сделать это на земляной площадке. Однако весьма значительная часть людей живет ныне в многоэтажных домах из кирпича либо бетона. Там наиболее подходящим местом для закрепления тренажеров обычно оказывается дверной проем, либо угол комнаты. Впрочем, в конструировании, установке и эксплуатации тренажеров нет предела творческой фантазии. Было бы желание!

Надо ли использовать протекторы при работе на тренажерах? Что касается рук, то вряд ли. Кожа должна хоть немного загрубить от ударов. А вот удары ногами лучше отрабатывать в обуви, например, в старых кроссовках или туфлях. Ведь обороняться на улице нам почти всегда приходится в обуви. Между тем, удары босыми ногами и обутой

различаются между собой. И чем тяжелее обувь, тем существеннее это различие. Обувь придает ударам дополнительную мощь и хорошо защищает стопы от травм. Попробуйте всю свою обувь, чтобы знать, какие удары в ней можно выполнять, какие нельзя, и как надо держать пальцы в носке — ведь носок очень часто сгибается при соприкосновении с мишенью.

Я уже отмечал в начале главы, что работа на тренажерах должна составлять одну половину тренинга. Вторая половина — это работа с партнерами. По целому ряду аспектов она не может быть заменена использованием технических устройств, либо заменяется только частично. *Эти аспекты таковы:*

- ◆ Противодействие группе нападающих;
- ◆ Противодействие вооруженному нападению;
- ◆ Бой в положении лежа на земле;
- ◆ Освобождение от захватов;
- ◆ Отработка ситуаций на местности.

Понятно, что все перечисленные аспекты могут выступать как изолированно, так и одновременно. Например, на вас нападает в парке группа вооруженных лиц, кто-то из них успел вас схватить, потом вас швырнули на землю и т.д.

Наименее разработанным в методическом плане является среди перечисленных аспектов противодействие группе нападающих. Все, что могут предложить здесь условно-боевые школы каратэ и ушу сводится к отработке комплексов формальных упражнений (ката, или таолу). Однако в «ката» схема передвижений, используемые приемы, ритм их выполнения, «атаки» противников — все это задано заранее, осуществляется по жесткой схеме. Да и противники как таковые отсутствуют, их надо представлять в своем воображении. Между тем, на «улице» нет никаких шаблонов, там можно действовать в любой манере, любым способом — был бы результат. Поэтому следует согласиться с Брюсом Ли, утверждавшим, что люди, пытающиеся научиться самозащите через практику «ката», напрасно теряют время и силы.

Это мы все и видим. Нередко спортсмен-единоборец обладает великолепной техникой, прекрасно чувствует себя в поединке с одним противником по правилам, и в то же время абсолютно теряется в жестоких массовых побоищах. Полно примеров неспособности «коричневых», «черных», «красных» и других «поясов» защитить себя даже от двоих нападающих, слаженно действующих в стиле уличного мордобоя.

Каким образом лучше всего готовить себя к групповым потасовкам? По аналогии с известным способом обучения плаванию (бросить в глубокое место, захочет жить — выплывет) нередко советуют «побольше драться». В этом совете истина и насмешка сочетаются поровну. Ведь настоящая драка сразу ставит человека в экстремальную ситуацию. А он, может быть, вообще никогда раньше не дрался, даже будучи подростком, психологически неспособен бить людей (тем более — жестоко), не имеет никакого понятия о технике ударов, тактике, об уязвимых зонах тела и прочих премудростях. Глядишь и утонет, то есть станет инвалидом, а если особенно не повезет — даже покойником.

Правильный подход к решению этой задачи заключается в выполнении учебных заданий, моделирующих разнообразные ситуации группового нападения. При этом, во-первых, вырабатывается умение свободно ориентироваться и передвигаться среди нескольких противников, начиная с двоих и заканчивая толпой. Во-вторых, боец накапливает опыт сочетания передвижений в гуще врагов с применением наиболее эффективных приемов поражения (отрабатываемых на тренажерах).

*При этом руководствуйтесь следующими положениями:*

- ◆ Чем больше нападающих, тем сумбурнее и несогласованнее их действия. Поэтому главное препятствие для победы над ними страх.
- ◆ Одновременно могут атаковать не более трех человек, причем их атаки никогда не

бывают синхронными. Следовательно, учитесь выводить нападающих из строя поочередно.

◆ Одного противника старайтесь использовать в качестве прикрытия от других, меняя этот живой щит по мере надобности.

◆ На дистанции поражения в каждый момент боя перед вами должен находиться только один противник.

◆ Соответственно, надо непрерывно перемещаться (притом быстро), чтобы не превратиться в неподвижную мишень.

◆ Оказавшись в окружении, старайтесь немедленно вырваться за его периметр или хотя бы смещайтесь от центра круга на периферию.

◆ Не поворачивайтесь спиной к противнику, если он находится на дистанции удара рукой или ногой. При наличии стены (забора, перилл) используйте ее для прикрытия спины.

◆ Не допускайте захватов за конечности и одежду. Немедленно срывайте их ударами, оружием, понижением центра тяжести, вращениями.

◆ Передвигаться надо с резкими изменениями направления движения (не более 2 — 3 шагов по одной прямой), чтобы противники мешали друг другу и не могли заранее готовить свои атаки.

Число подобных указаний можно значительно увеличить. Но пользы от них будет мало. Главное здесь — практика.

#### **Указания по организации тренинга:**

Ниже приведены учебные задания, моделирующие различные боевые ситуации. Эти задания желательно выполнять не реже одного раза в неделю. Конкретный выбор заданий определяется задачами тренировки.

Учебные задания по подготовке к групповому бою целесообразно выполнять после разминки и очередной отработки связок приемов на тренажерах.

Физическая нагрузка при выполнении заданий регулируется временем их использования. Учитывая специфику реального боя, следует выполнять задания в течение не более двух-трех минут каждое.

Выбор конкретных защитных и атакующих действий осуществляют сами занимающиеся из числа освоенных ими приемов.

Скорость выполнения заданий должна возрастать постепенно, чтобы перемещения и другие действия занимающихся не были сумбурными.

Содержание учебных заданий с ростом тренированности занимающихся следует усложнять. *Такое усложнение осуществляется посредством:*

◆ увеличения времени выполнения каждого задания с 30 секунд (в начале) до 3-х минут (в конце);

◆ увеличения количества участников и спектра разрешенных (освоенных) приемов;

◆ возрастания степени жесткости приемов, использования оружия (сначала учебного, затем боевого);

◆ усложнения условий «места» (неровная поверхность, лед, снег, ступени, узкие проходы, мебель, деревья и кустарники и т.д.);

◆ выполнения заданий в повседневной одежде и обуви, с различными бытовыми предметами в руках (атташе-кейс, сумка, папка, зонтик и т.д.);

◆ ухудшения условий освещения (работа в полумраке, в темноте, при ярком свете в лицо, при чередовании света и темноты);

◆ ограничения на использование защищающимся некоторых приемов (например, работать только ногами, только лежа).

#### **Примеры учебных заданий:**

**ЗАДАНИЯ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОСТРАНСТВЕННОЙ ОРИЕНТАЦИИ И ТЕХНИКИ ПЕРЕДВИЖЕНИЙ**

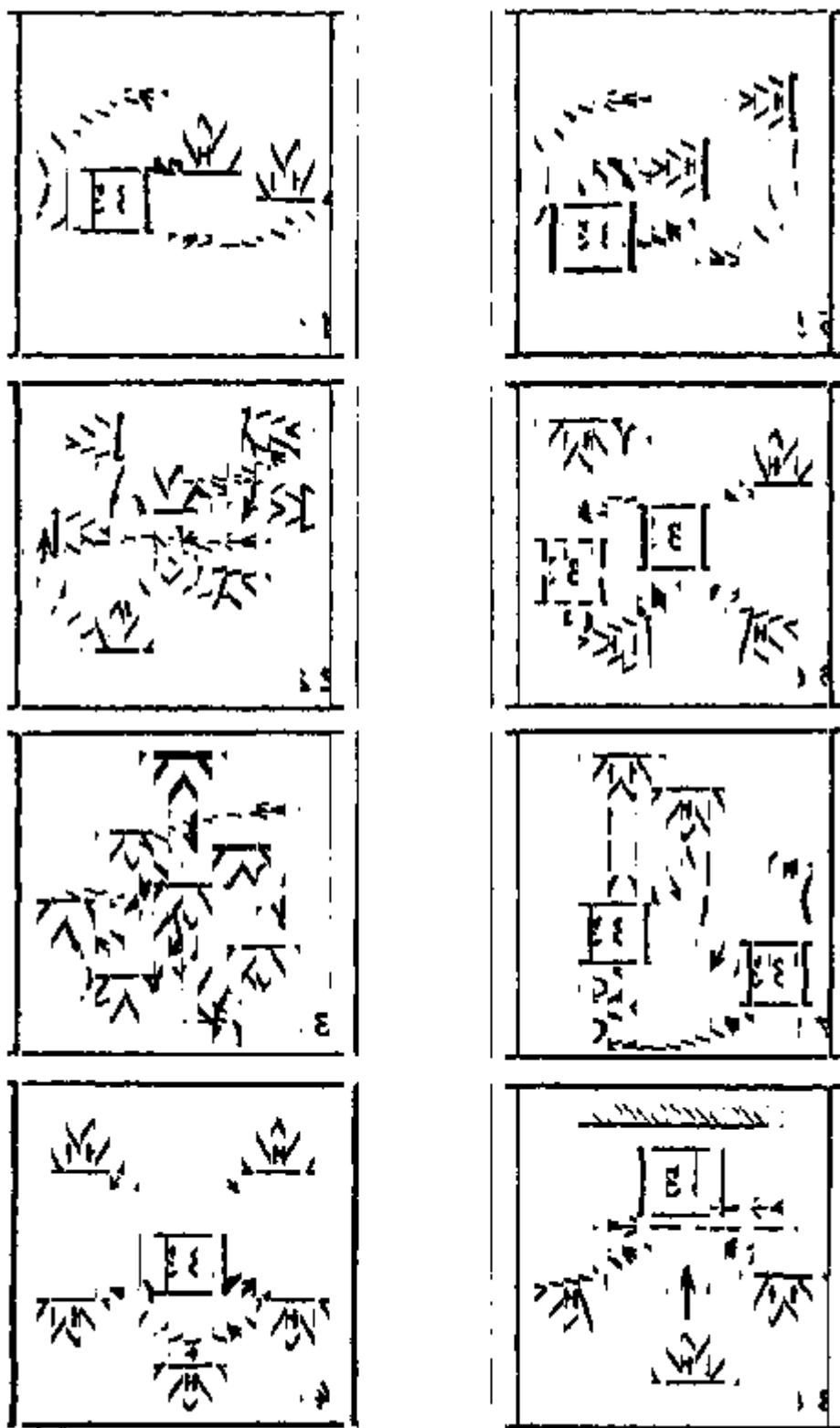
1. *Передвижение по кругу (рис. 244/1).* Двое нападающих одновременно атакуют

защищающегося. Он, передвигаясь по кругу влево и вправо (в зависимости от направления атак) стремится поставить нападающих на одну линию, чтобы избежать двойной атаки.

2. «Броуновское» движение (рис. 244/2): Все занимающиеся выполняют хаотические передвижения по площадке ограниченного размера, стараясь при этом избегать «лобовых» столкновений.

3. Прорыв сквозь «толпу» (рис. 244/3): Группа выполняет задание 2. Занимающиеся пытаются по одному предельно быстро прорваться сквозь хаотично движущуюся группу;

4. Ответное перемещение (рис. 244/4): Защищающийся находится в центре круга, образованного партнерами (3-5 человек). Партнеры в произвольном порядке (или поочередно) делают атакующие выпады, в ответ на которые защищающийся уходит в сторону, вперед под углом к атакующему, уходит вращением вокруг оси, после чего возвращается на свое место в центре круга;



90. 5AA

Вариант: Не возвращаться в центр круга, а стараться пройти за атакующего, чтобы прикрыться им от других атакующих.

5. *Вернись на поле боя:* Группа выполняет задание 2. Один (или большее число занимающихся) лежит на полу в «закрытой» позиции (т.е. подтянув колени к животу и прикрыв голову руками). По команде тренера он пытается вскочить на ноги, а находящиеся рядом партнеры толчками рук и ног не дают ему этого сделать.



Вариант: это задание может выполняться среди нескольких пар, ведущих свободный спарринг на всем пространстве площадки.

### ЗАДАНИЯ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ЗАЩИТНЫХ И КОНТРАТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

1. *Защита противником (рис. 244/5)*'. Обороняющийся удерживает одного из нападающих болевым приемом и, передвигаясь вместе с ним, прикрывается от второго партнера (либо от двух партнеров).

**В а р и а н т :** обороняющийся не только пассивно прикрывается от атак, но и сам проводит удары свободным конечностями. Удерживаемый им партнер может делать попытки высвободиться, что еще больше усложняет данное задание.

2. *Работа в круге (рис. 244/6)*: Обороняющийся находится в центре круга, образованного 3 — 5 партнерами. Партнеры поочередно (в дальнейшем произвольно) атакуют ударами ног и рук. Обороняющийся старается уходить от ударов, сбивать или блокировать их, прикрываться одним из атакующих и при любой возможности контратакует.

*Примечание:* На первых порах частота нападений небольшая, фактически происходит работа «один — один», только по очереди со всеми, кто стоит по периметру круга.

Но постепенно атаки начинают перекрывать одна другую, что вынуждает обороняющегося работать сразу с двумя-тремя противниками.

3. *Защита от догоняющих (рис. 244/7):* Обороняющийся убегает от двух-трех партнеров, контролируя расстояние между ними. Внезапно он резко останавливается и атакует ближайшего к нему догоняющего, следя за тем, чтобы остальные оставались у того за спиной сзади. Затем снова делает рывок вперед (тактика Спартака в бою с

самнитами).

4. *Работа возле стены (рис. 244/8)*: Стоя возле стены, спиной к ней, обороняющийся уходит от атак передвижениями влево-вправо, сочетая их с парированием (сбивами) и контратаками. Передвижения в ту или иную сторону не должны превышать 1-2 метров. Частота атак постепенно возрастает, чтобы обороняющийся работал одновременно с двумя (тремя) партнерами.

5. *Работа в углу (рис. 245/9)*: Стоя в углу, обороняющийся уклоняется от атак движениями корпуса, в том числе вверх (прыжками) и вниз (приседаниями), а также сбивами и блоками.

Вариант: он закрывается от атак одним из нападающих, удерживая его болевым (либо удушающим) приемом.

6. *«Прорыв»*: Выполняя задание 4 или 5, обороняющийся неожиданно атакует одного из партнеров и прорывается за их спины.

7. *Защита в захвате (рис. 245/10)*: Партнер удерживает обороняющегося болевым приемом, второй партнер в это время атакует его. Требуется, во-первых, отразить атаку и, во-вторых, освободиться от захвата.

8. *Защита партнера*: Двое или трое человек атакуют партнера, имитирующего полную беспомощность. Требуется помешать нападению и провести контратакующие действия.

9. *Каждый сам за себя*: Группа разделяется на пары, которые начинают вести бой между собой. Через короткий промежуток времени (сначала по команде, впоследствии произвольно), например, через 15 — 20 секунд, производится смена партнеров. Таким образом моделируется массовое побоище.

10. *Один против всех*: На небольшой промежуток времени один из занимающихся (по команде тренера) становится бойцом-одиночкой посередине группы, которого атакуют все, кто оказался с ним рядом.

11. *Бой лежа*: Один человек ложится на спину или на бок, двое либо трое партнеров пытаются пинать его ногами. Он уклоняется от пинков быстрым перемещением по полу не вставая на ноги и контратакует, обозначая удары ногами в пах и по ногам партнеров.

12. *Рассмотрим одну из возможных ситуаций*. Вас атакуют по фронту трое противников. Ваши ответные действия могут выглядеть следующим образом: Сначала вы наносите мощный удар стопой по голени крайнего нападающего слева («футбольный» удар) и временно нейтрализуете его (рис. 245/11). В следующий момент отражаете атаку противника в центре, отклоняя корпус назад и проводя ему удар стопой в колено. Затем отбрасываете его толчком в корпус сбоку на третьего противника, чтобы он помешал последнему атаковать вас (рис. 245/12). Пользуясь их замешательством (которое будет длиться около секунды), вы добиваете первого противника ударом кулака в подреберье справа или слева, дополняя его любым другим травмирующим ударом (рис. 245/13). Потом поворачиваетесь к № 2 с уходом в сторону от него таким образом, чтобы № 3 по-прежнему не мог вас достать ударом руки или ноги. Проводите боковую атаку по № 2 (рис. 245/14), обходите его сзади и, выбрав удобную позицию, атакуете № 3 (рис. 245/16). Все эти передвижения представлены здесь на схемах.

Отработку приемов защиты от нескольких нападающих можно начать с этого варианта, постепенно придумывая все новые и новые ситуации. Внимательно наблюдайте за драками на улице и в кино, пробуйте искать свои собственные схемы действий в аналогичных случаях. Главное — учитесь мгновенно оценивать картину боя и столь же мгновенно действовать.

*Примечание*. Очень важно, чтобы среди приемов преобладали те, которые направлены на реальное поражение (удары по суставам, в пах, в позвоночник, по глазам, в горло, оружием и т.д.).

Но работа такого рода травмоопасна. Поэтому следует максимально использовать защитное снаряжение (бандаж, «раковины», капы, футы, накладки, перчатки, нагрудники,

шлемы и т.д.). Если защитное снаряжение отсутствует, удары лучше обозначать или заменять толчками.

## 16. СВЯЗКИ УДАРОВ ДЛЯ БОЯ

*Все стараются казаться, вместо того, чтобы быть — так в обыденной жизни. На войне же приходится быть, а не казаться.*

В рукопашной схватке одиночный удар — основа, без него нет ни малейшего шанса на победу. Но реальную возможность завалить противника в большинстве случаев дает только связка из двух-трех ударов при условии точного их попадания в цель. Именно поэтому постановка техники одиночных ударов есть лишь предварительный этап тренинга.

Далее необходимо отрабатывать связки ударов по уязвимым зонам двух, трех и большего числа противников в разнообразных ситуациях безоружного и вооруженного нападения. Понятно, что ставя перед собой такую задачу, не обойтись без партнеров или целого комплекса тренажеров. Общая схема алгоритма боя в такой тренировке выглядит следующим образом: отвлечь внимание одного противника (или заставить его отпустить захват, раскрыться, пошатнуться, потерять темп) своим первым ударом, после чего без малейшего перерыва нанести еще один-два удара, более разрушительных по своим последствиям. И немедленно перейти к устранению следующего из врагов.

Я уже говорил о том, что удары требуют меньше времени на выполнение, чем захваты, броски, болевые выкручивания. Сколько времени требует связка из трех ударов ногами? Например, такая: «футбольный» стопой правой ноги по голени противника, потом круговой подъемом левой стопы в его колено и в заключение правым коленом в живот с захватом руками за плечи-локти. Не более одной секунды! Но только при том условии, что все три удара шли один за другим без малейшей задержки, то есть выполнялись в связке. И если все они попали в цель, то вы получили, как минимум, несколько секунд на то, чтобы вывести из строя второго противника. Я уж не принимаю в расчет вероятность полной нейтрализации первого противника упомянутой здесь связкой.



Тренировка: 20 минут  
20 минут на тренировку



Тренировка: 20 минут  
20 минут на тренировку

Ознобишин совершенно правильно обращал внимание на необходимость длительной наработки связок приемов: «Ученик не должен останавливаться на изучении какого-либо элемента самозащиты в отдельности, пусть не тешит себя мыслью, что в день боя он по своему желанию, считаясь лишь с обстоятельствами его, сумеет соединить джиу-джитсу с боксом, или трость — с ножом. Пусть он не забывает, что в момент боя некогда раздумывать, и что хорошо выполняются лишь инстинктивные движения.

Поэтому ученики должны... постепенно втягиваться в эту работу путем исполнения ряда хорошо подготовленных комбинаций. Пусть они почаще тренируются в различных фазах боя, составленных из движений английского и французского бокса, джиу-джитсу и т.д.»<sup>22</sup>.

Как следует из приведенной цитаты уважаемого эксперта, связки могут объединять не только удары руками и ногами, но также включать удары оружием и бросково-болевою технику. Однако основа техники реального боя — удары руками и ногами. Это своего рода «скелет» всей биомеханики боевого столкновения, тем более, что оружие является лишь продолжением руки, но не ее заменой. А толчки, подножки, захваты и рычаги играют вспомогательную роль. Иногда они оказываются в высшей степени полезными, но с точки зрения излагаемой здесь общей концепции почти никогда не бывают главным средством боя.



<sup>22</sup> Ознобишин Н.Н. Искусство рукопашного боя, с. 195.



Что же касается описания конкретных связок, то я еще раз сошлюсь на Ознобишина: «число их может быть бесконечно, а потому мы предлагаем ученикам работать самостоятельно по данным нами образцам и даем полный простор их фантазии и творческой деятельности.»<sup>23</sup> Материал предыдущих глав дает вам богатую пищу для конструирования, запомните только, что *в любой связке желательно соблюдать следующие условия:*

- ◆ общее число ударов не должно превышать трех-четырех;
- ◆ все удары (и другие приемы) должны быть направлены на реальное поражение; обманные удары (финты) хороши на ринге, не на улице; надо не пугать, а бить, лучше всего наповал, т.е. предельно жестоко;
- ◆ связки бывают как комбинированные (соединяющие удары рук и ног), так и простые (только руки или только ноги); необходимы те и другие;
- ◆ очень важно с самого начала тренинга приучать работать против нескольких условных противников; это значит, проводить удары в разные стороны, по разным уровням, активно перемещаться, вращаться вокруг своей оси;
- ◆ старайтесь соединять связки между собой таким образом, чтобы переходы от одной к другой были естественными для вашего тела. Образно говоря, каждая ваша связка должна напоминать элемент детского конструктора, хорошо сочетающийся с любым другим элементом.

*Порядок отработки ударов может быть таким:*

- ◆ научиться для начала выполнять указанные в книге одиночные удары руками и ногами в воздух, медленно, с фиксацией элементов траекторий;
- ◆ потом научиться делать эти удары быстро и точно по намеченным точкам одной мишени (листы бумаги, боксерская груша, подвесной мешок) на месте и в движении;

<sup>23</sup> Ознобишин Н.Н. Искусство рукопашного боя, с. 195.



Рис. 23. Элементы  
спарринга

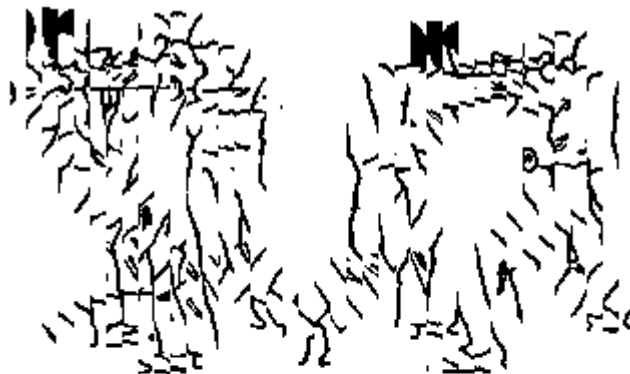


Рис. 24. Элементы  
спарринга

◆ затем перейти к отработке серий одноименных ударов и связок разноименных ударов по нескольким мишеням;

◆ еще позже дополнить работу на снарядах спаррингом с партнерами; только помните при этом, что ваша цель не в том, чтобы обыграть своих спарринг-партнеров (иначе вы мгновенно скатитесь к маневренному бою спортивного типа), а совсем в ином — в наработке двигательных стереотипов.



И все же, как самому составлять связки? Ответ содержится в предыдущем материале этой книги. Но для тех читателей, которые нуждаются в прямом указании пальцем, выскажусь немного подробнее:

◆ Вам уже известно, какие участки человеческого тела наиболее уязвимы для ударов верхними и нижними конечностями;

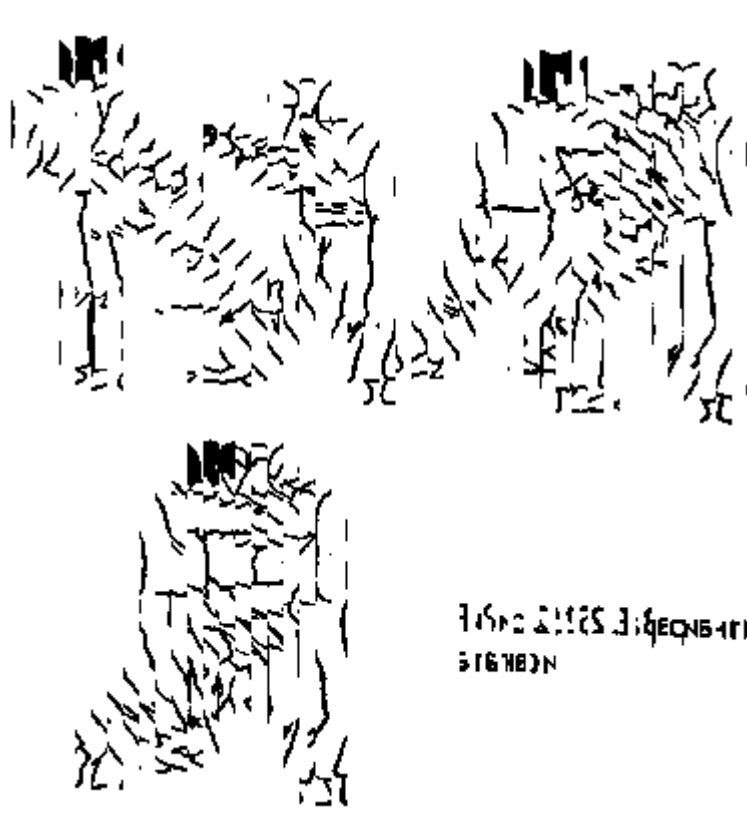
◆ Вы также знакомы теперь с основными видами ударов, а также с некоторыми другими приемами;

◆ Вы поняли (или приблизились к пониманию), что любой предмет, используемый в качестве оружия, всего лишь продолжение (или усиление) руки;

◆ Вам хорошо известны собственные физические данные (рост, длина рук и ног, масса, мышечная сила, быстрота реакции, координированность, подвижность, выносливость и другие);

◆ Вы запомнили, что общее число связок, по 2-3 удара в каждой, не должно превышать тридцати. А число входящих в них разновидностей ударов (приемов) следует ограничить десятком-полтора.

С учетом перечисленных тезисов можете заняться теперь конструированием. Например, ваш рост ниже среднего (меньше 168 см). Из этого факта следует вывод о том, что удары кулаками и открытой рукой по верхнему уровню (в голову) — не для вас. Высокого крепкого мужчину вы просто-напросто не достанете, его виски, нижняя челюсть, уши, затылок будут где-то там, вверху. В этом случае цели для ваших рук находятся в зоне «солнечное сплетение — пах», а для ног — от голеностопных суставов до нижней части живота.





Разумеется, не надо доводить мои слова до абсурда. Межключичная выемка — горло — подбородок — верхняя губа — нос — глаза, эта линия тела в некоторых случаях тоже окажется доступной для тычков снизу-верх по прямой траектории. Но именно «в некоторых случаях», а не «как правило». Какое оружие вы намерены постоянно иметь при себе? Нож? Заточенную монету? Гвоздь? Кастет или дубинку? Или предпочитаете ходить налегке? Если что-то берете с собой, то умеете ли вы ловко пользоваться своим арсеналом? Проверено ли на тренажерах (я уж не говорю — на живых людях) это умение? Или вы считаете, что «когда надо будет, все сделаете наилучшим образом?» Ежели в самом деле такая мысль имеется в голове, выбросьте ее оттуда поскорее. Человек умеет делать лишь то, чему учился. Это такое животное, которое приходится учить абсолютно всему: стоять, сидеть, ходить, плавать, прыгать, есть, прятаться, притворяться, драться... От рождения мы не умеем ничего, кроме как ходить под себя. И очень печально, что в экстремальных ситуациях у некоторых индивидов не срабатывают никакие другие рефлексы кроме одного-единственного, врожденного.

На страницах этой и следующей глав вы найдете несколько десятков примеров связок. Можете взять их в качестве образцов (рис. 246 — 294).



FIGURE 1: EQUIPMENT  
STATION



FIGURE 2: EQUIPMENT  
STATION



Фиг. 528. Завръзка  
за косиците:



Фиг. 529. Завръзка  
за косиците



1. 528. 1. ЮНДЖИ  
1. ЮНДЖИ



1. 528. 1. ЮНДЖИ  
1. ЮНДЖИ











КАТ. РАТНИЦА: ЈЕКОУ  
НАПРИМЕНАТОУ ЕКВАТОУ СРЕС: ТРЕ

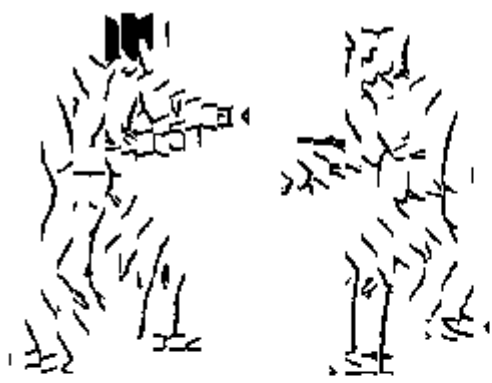


Fig. 20. 20. Eskaazda, 1938, 1938.

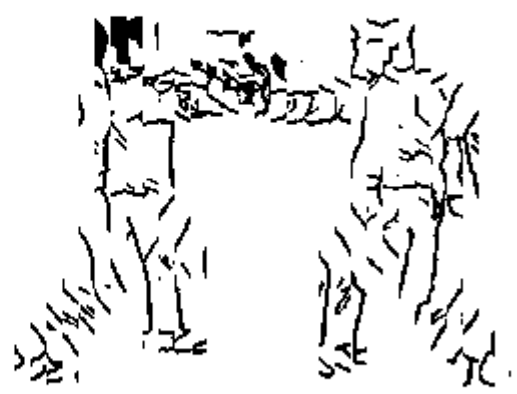


Fig. 21. 21. Eskaazda, 1938, 1938.



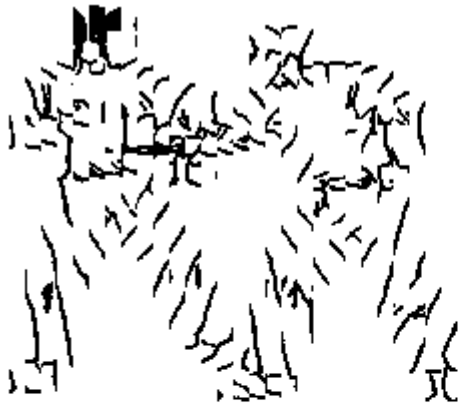
... и в этот момент он услышал стук в дверь.



Только он подошел к двери!



В этот момент он услышал стук в дверь, и в этот момент он услышал стук в дверь.



Модель головы медведя с черной меткой на лбу. Вид сзади и спереди.



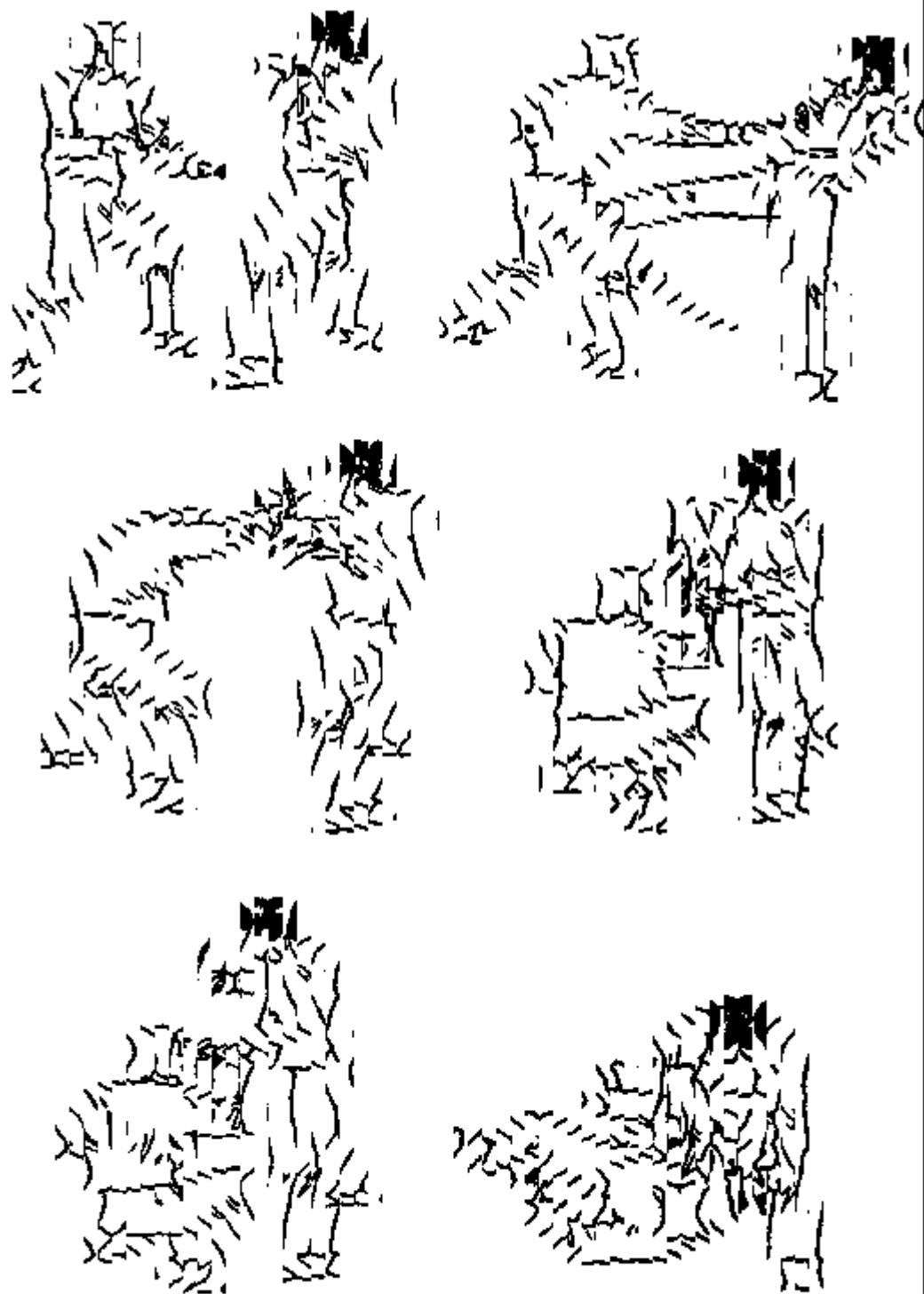
Модель головы медведя с черной меткой на лбу. Вид сверху и снизу.



FIGURE 10.10.10



FIGURE 10.10.11



1. 2. 3. 4. 5. 6.   
 (малюнок ілюструє процес виготовлення   
 тканини з вовни)



Рис. 227. Голова медведя



Рис. 228. Голова медведя





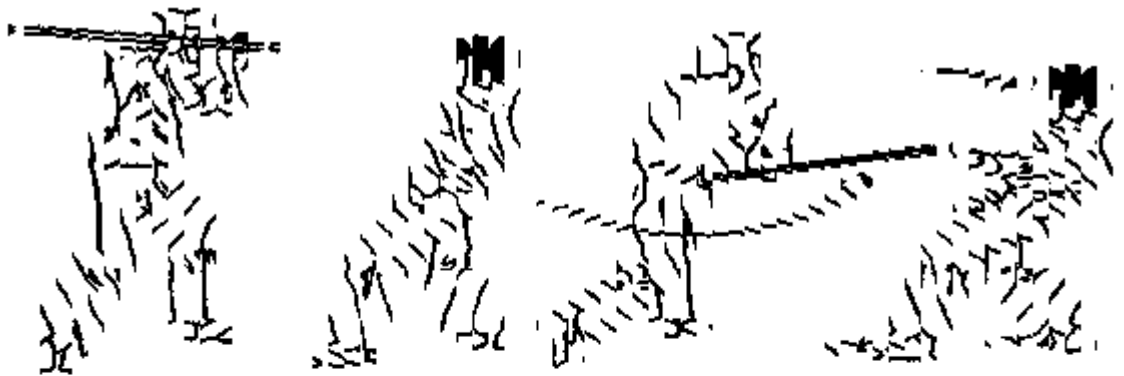


1. Подготовить все необходимое для работы, включая материалы, инструменты и оборудование. Проверить исправность оборудования и наличие необходимых материалов.

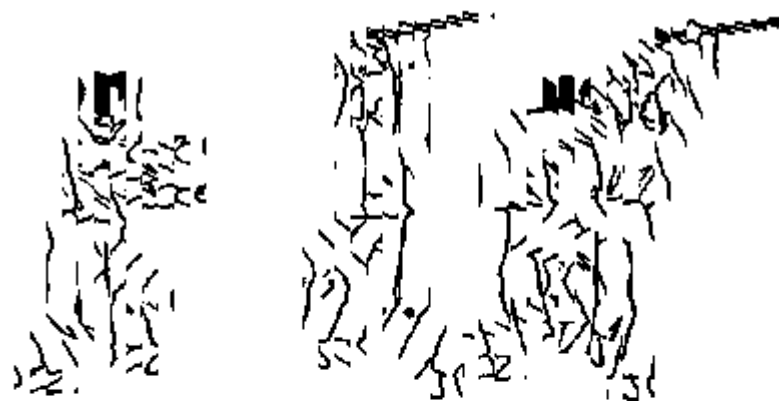




FILE: 53315



FILE: 53315  
REPRODUCED FROM  
A PHOTOGRAPH



Числ.: 5821/1588



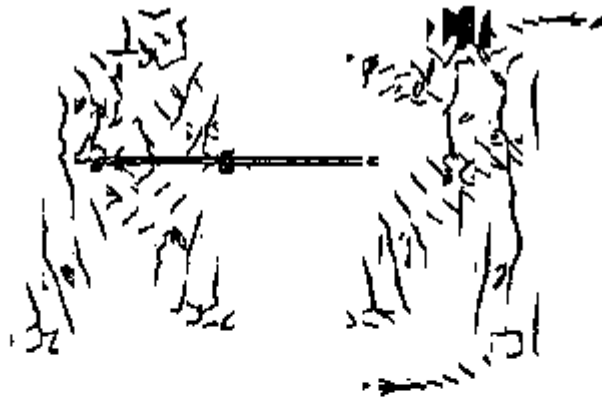
Числ.: 5821/1588 --  
 үстэлтэйгээр  
 гаргавал:



Рис. 183



Рис. 184. Вид сзади  
 : в том, что касается  
 : в том, что касается  
 : в том, что касается



19NO. 588



19NO. 21989



1951. 096



1951. 097

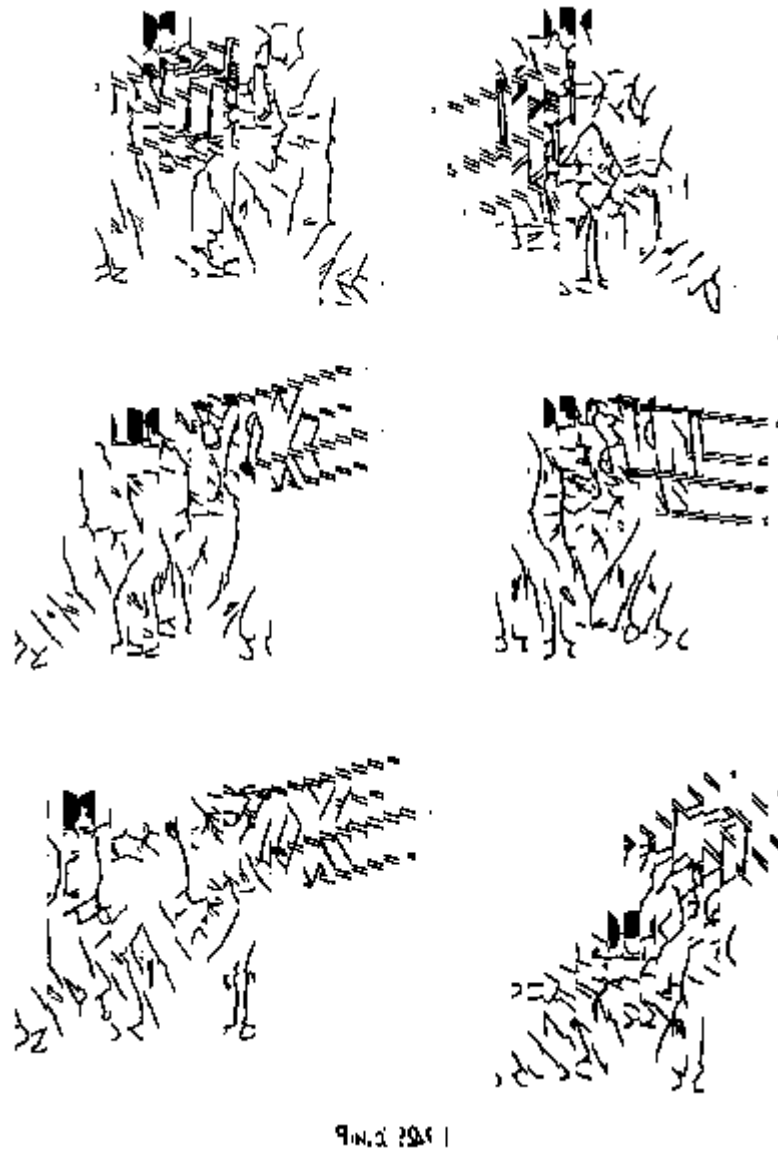


7050: 52295



1900: 52296





## 17. ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТОВ

*Люди делятся на две основные группы: одни, когда видят пропасть, думают о бездне, а другие — о том, как построить через нее мост*

Многие хулиганские нападения, да и бытовые драки тоже, начинаются с захватов за руки, одежду, волосы или шею. Всем нам приходилось не раз наблюдать, как нетрезвый субъект держит кого-то одной рукой, а второй замахивается для удара. В подобной манере выяснять отношения есть рациональное зерно — чтобы удар получился сильным, желательно придержать мишень, еще лучше — тянуть ее на себя. Во всяком случае, классическое окинавское каратэ XVIII-XIX веков почти все удары руками связывало с захватами. Короче, захваты есть нечто такое, с чем неизбежно приходится встречаться в ситуациях реального боя. Следовательно, надо уметь мгновенно освобождаться от них.

Приемов освобождения от захватов известно великое множество. В одном только самбо их не менее сотни. Изучать все не имеет смысла. Во-первых, не подходят те приемы, которые для своего выполнения требуют физической силы не меньшей, чем у

противника. Ведь мы заранее условились, что противник сильнее (см. рис. 295, 296). Во-вторых, от одних и тех же захватов можно освобождаться разными способами. С вас будет достаточно, если вы возьмете на вооружение хотя бы по одному варианту освобождения на каждый тип захвата. В-третьих, усвоив несколько базовых движений вы сможете успешно применять их в подавляющем большинстве случаев. Например, удар коленом, удар локтем, рычаг локтя внутрь, заднюю подножку, тычок «клювом» пальцев в глаза, удар «вилкой» в нос или в горло.

Главное в технике освобождения от захватов, это быстрота выполнения приемов; согласованность работы рук, ног и корпуса; ставка на болевое, а не силовое воздействие. В данной связи хочу обратить ваше внимание на необходимость «расслабления» противника ударами в болевые точки для успешного проведения приемов в целом. А сейчас познакомимся с конкретными примерами освобождения от захватов.

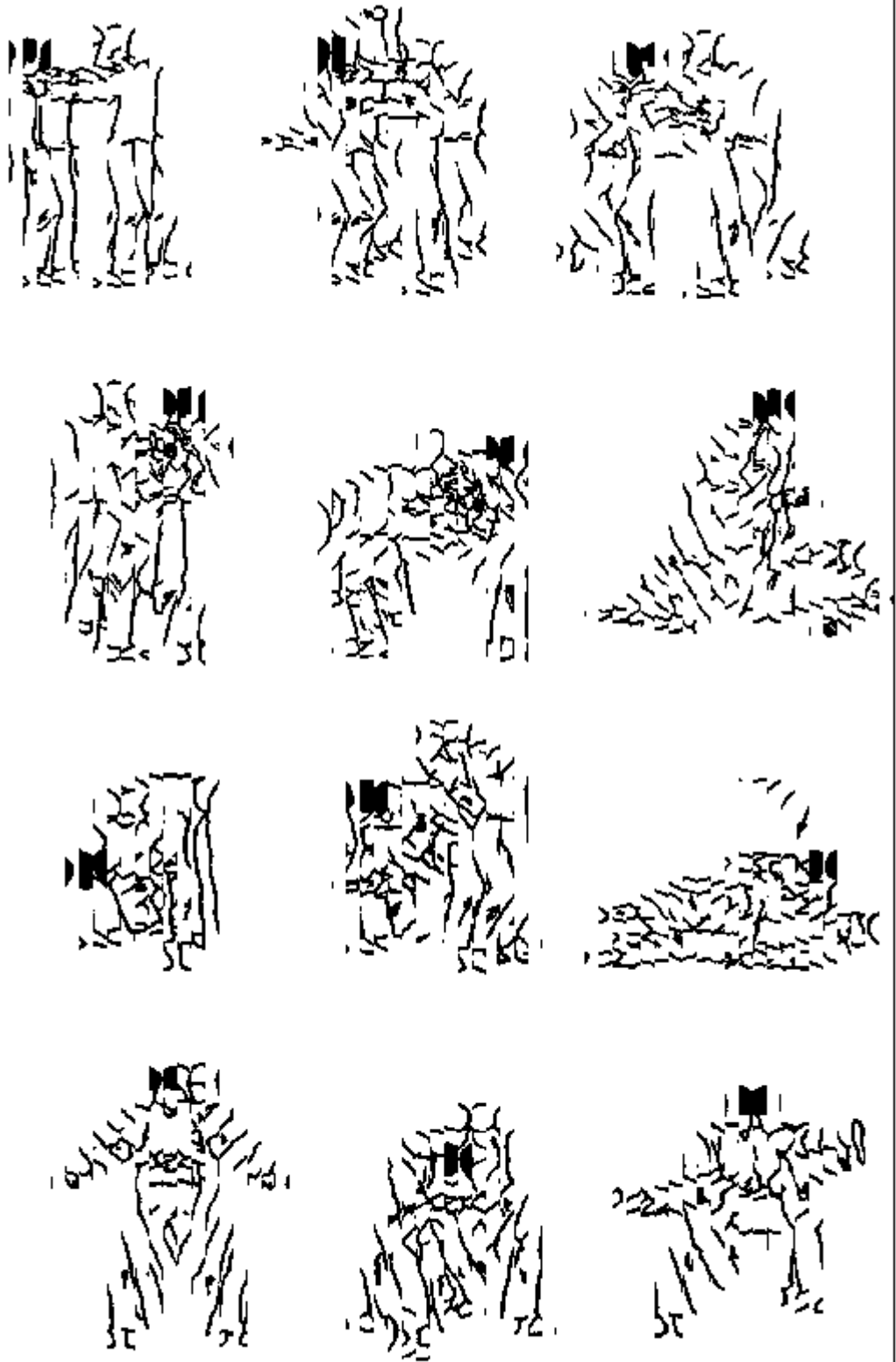


Figure 2: A sequence of drawings illustrating the steps of a task, possibly related to a medical or technical procedure.

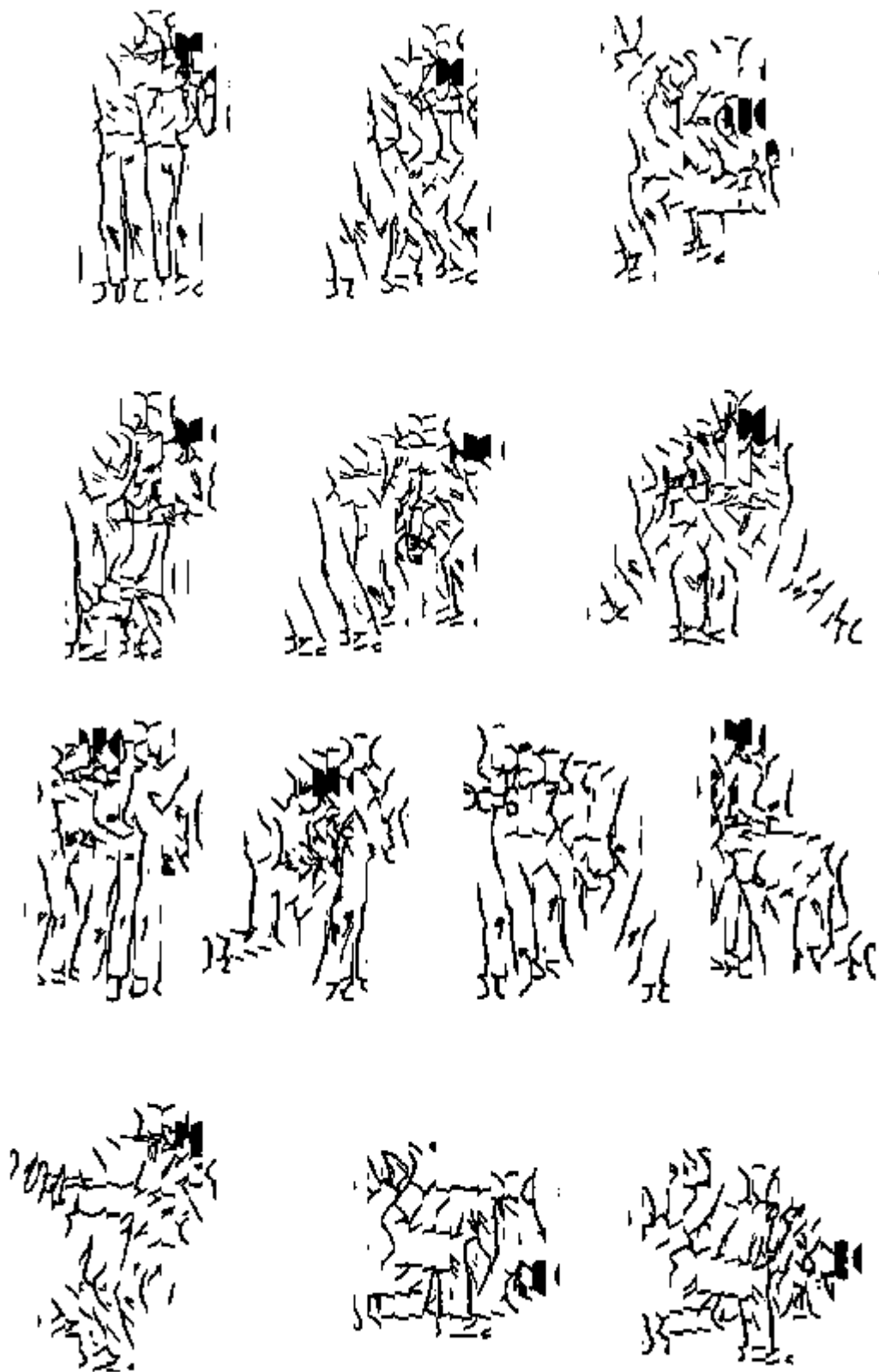


Рис. 298. Нужна ли пальца, нужна сила и подвижность

1. ОТ ЗАХВАТА ЗА ОДНУ РУКУ СПЕРЕДИ (рис. 297)

Сначала круговым вращением удерживаемой кисти вправо-вниз и затем влево-вверх (так называемое «правило большого пальца», рис. 298) освободитесь от захвата. Даже если это не удалось, возьмитесь своей правой рукой как можно крепче за рукав одежды противника (либо за кожу руки, пальцы, запястье — что получится), отклоните свой

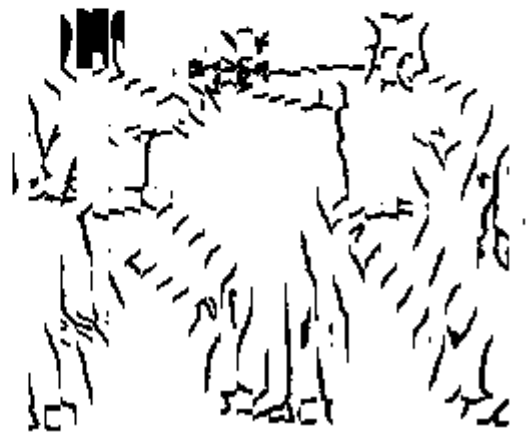
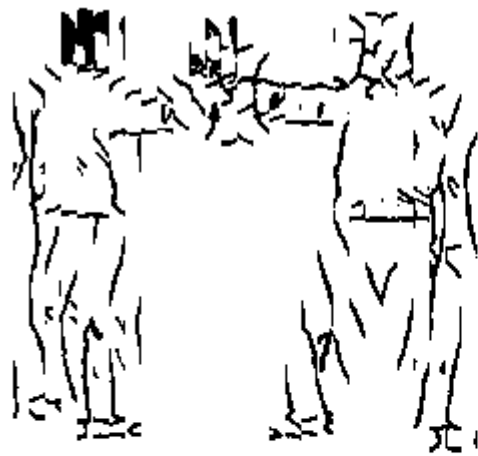
корпус немного назад, натягивая противника на себя и немедленно ударьте его ступней в колено впереди стоящей ноги (либо носком в пах, в нижнюю часть живота). Пока он не вырвал свою руку, можно успеть ударить противника несколько раз. Потом убегайте, если это возможно, или свалите его на землю задней подножкой.

## 2. ОТ ЗАХВАТА ЗА ОДНУ РУКУ СПЕРЕДИ (рис. 299)

Резким движением подымите свою захваченную руку вверх, подбивая ее снизу свободной рукой и одновременно повернитесь через левое плечо спиной к противнику. Его рука окажется переброшенной через ваше левое плечо. Схватите своей свободной рукой руку противника возле запястья и дерните ее вниз, проводя, таким образом, болевой прием, ведущий к перелому (или, как минимум, серьезному вывиху) в локтевом суставе. После этого протащите противника за поврежденную руку вперед (он послушно поддастся, так как боль будет испытывать дикую) и свалите его на землю ударом ступни под колено сзади.

## 3. ОТ ЗАХВАТА ЗА ОДНУ РУКУ СБОКУ (рис. 300)

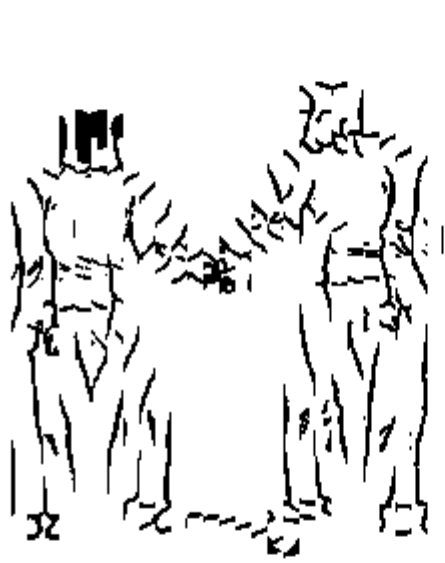
Прежде всего, зафиксируйте кисть противника в месте захвата свободной рукой, чтобы он ни в коем случае не убрал свою руку. Делая шаг вперед (безразлично, какой ногой), резко поднимите свою захваченную руку вместе с рукой противника вперед-вверх-назад. Тем самым вы проведете прием «рычаг плеча вверх», описанный в главе 9. Одновременно своим правым коленом толкайте вперед левое бедро противника. От сочетания рычага и толчка он неизбежно упадет назад, на спину. Помогите ему удариться головой или позвоночником обо что-нибудь твердое.



1990 2333



90. 588



90. 589

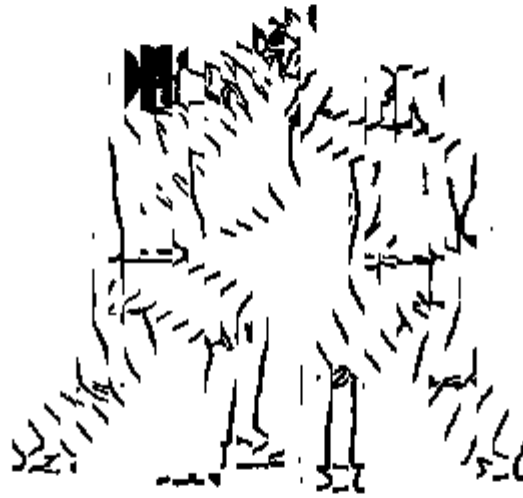


FIG. 100



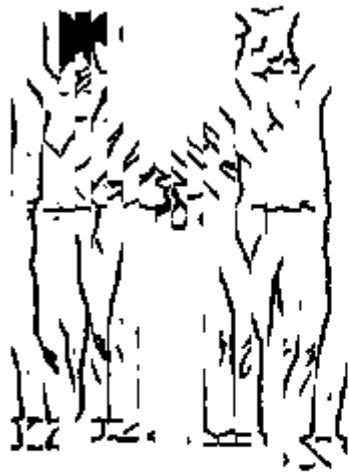


Рис. 301

#### **4. ОТ ЗАХВАТА ЗА ОБЕ РУКИ СПЕРЕДИ (рис. 301)**

Сначала примените «правило большого пальца» и либо освободите свои кисти от захвата, либо просто ухватитесь покрепче за рукава (кисти, запястья, пальцы) противника. Затем отклоните свой корпус назад, потяните неприятеля на себя и со всей силы врежьте ему носком по яйцам. Вслед за этим толкните его в подбородок основаниями ладоней обеих рук, или ударьте в горло «вилкой» между большим и указательным пальцам. Кстати, если после первого удара носком в пах противник еще не отпустит свой захват, никто вам не мешает «долбить» его мужские принадлежности серией ударов.

#### **5. ОТ ЗАХВАТА ЗА ОБЕ РУКИ СЗАДИ (рис. 302)**

Сделайте шаг вперед одной ногой, чтобы возникло пространство между вашим телом и телом противника, а также чтобы он раскрылся. Вслед за этим наклоните свой корпус вперед, заставляя своего оппонента приподнять руки вверх и правой ступней со всех сил лягните его в пах. Можно и не в пах, а в колено, в живот, даже в солнечное сплетение, смотря какой рост у него и как он стоит. Потом немного повернитесь всем корпусом влево и левой ступней постарайтесь выбить ему колено изнутри-наружу. По

идее, после двух таких ударов точно прошедших в цель любой человек должен отпустить ваши руки. Тем более, что можно продолжать в том же духе: колени, пах, голени останутся в пределах досягаемости.

#### **6. ОТ ЗАХВАТА ЗА ОБА ЛОКТЯ СПЕРЕДИ (рис. 303)**

Первым делом сами захватите рукава одежды противника снизу в районе локтей, чтобы он не вздумал убрать свои руки. Потяните его на себя (попросту дерните рывком) и ударьте коленом в пах. А после этого отшатнитесь назад, чтобы его руки выпрямились и основаниями ладоней ударьте снизу-вверх в локти. Смею уверить, такой удар при прямых руках весьма чувствителен. Если противник тем не менее не ощутил сильной боли, вы можете врезать ему по голени «футбольным» ударом, раздробить кости ступни топчущим ударом, сломать нос «бычком» и вообще поупражняться с его телом. В итоге держать вас ему наверняка расхочется. Главное, чтобы вы молотили все указанные здесь удары в быстром темпе, не давая времени очухаться.



Fig. 2. 2000



Рис. 304



Рис. 305

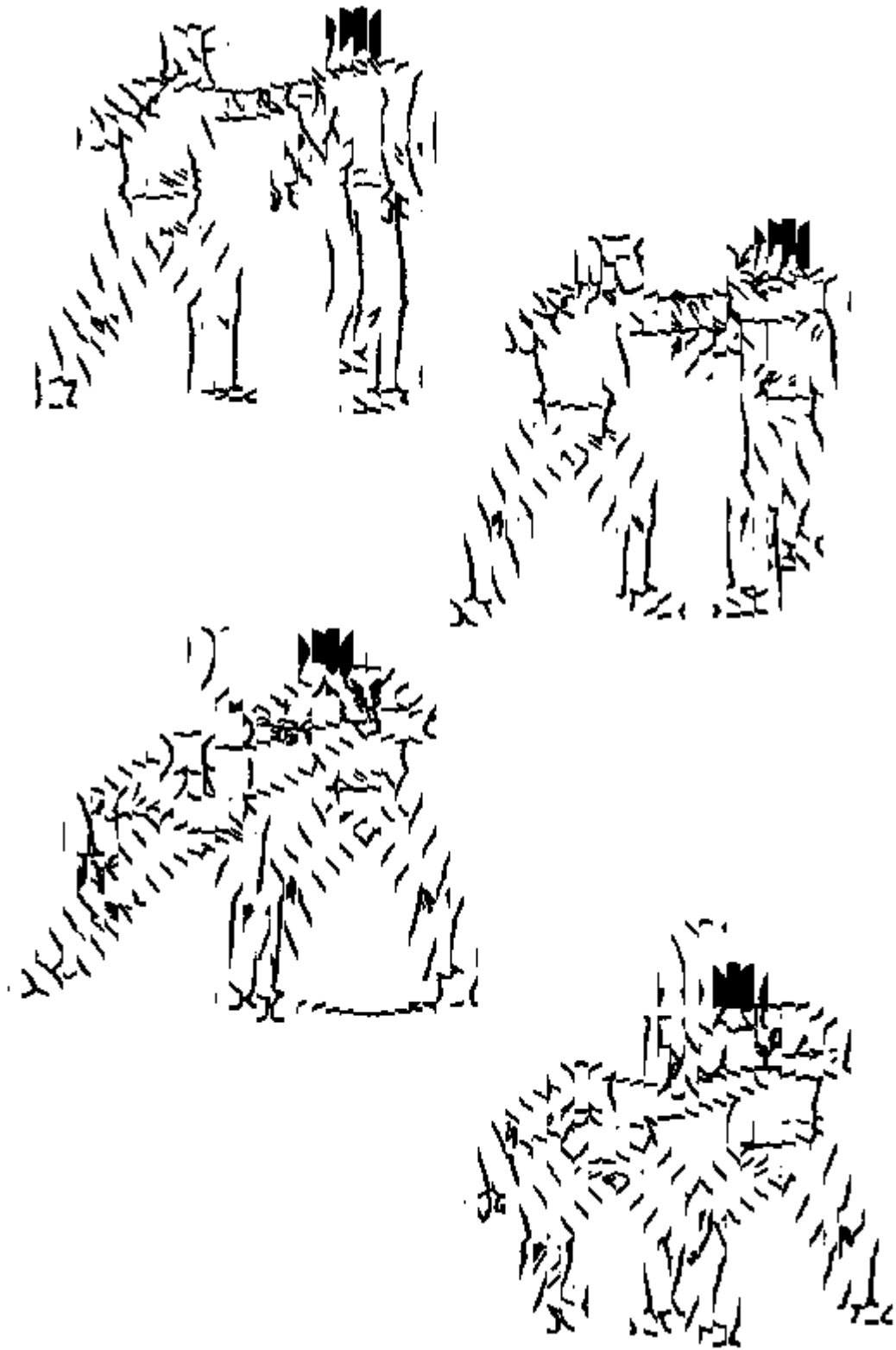
### 7. ОТ ЗАХВАТА ЗА ПЛЕЧО ОДНОЙ РУКОЙ СЗАДИ (рис.304)

Как хорошо видно на рисунке, вы делаете поворот вокруг своей оси через правое плечо и ударяете по локтю супостата своим правым локтем, либо основанием ладони левой руки. При этом второй рукой захватываете покрепче вытянутую руку врага, натягиваете его на себя и носком правой ступни покрепче врезаете ему в солнечное сплетение (низ живота, пах, в колено — куда удобнее). Поставив после удара правую ногу

на землю, можете провести на удерживаемую руку прием «рычаг локтя внутрь».

#### **8. ОТ ЗАХВАТА ЗА ПЛЕЧО ОДНОЙ РУКОЙ СПЕРЕДИ (рис. 305)**

Любимый захват трактористов и прочих деревенских мудаков. Немедленно зафиксируйте левой рукой запястье противника, прижимая его к своему телу как большую ценность, а правой рукой захватите рукав тракториста в районе локтя. И тут же, с шагом назад (в данном случае — левой ногой) изо всех сил потяните его рывком на себя. После чего можете выбирать: либо ударить в локтевой сустав основанием ладони, либо сделать то же самое локтем, либо вонзить свой локоть в позвоночник (как это и показано на рисунке). Смее уверить, что ни один из трех перечисленных вариантов вашему оппоненту не понравится.



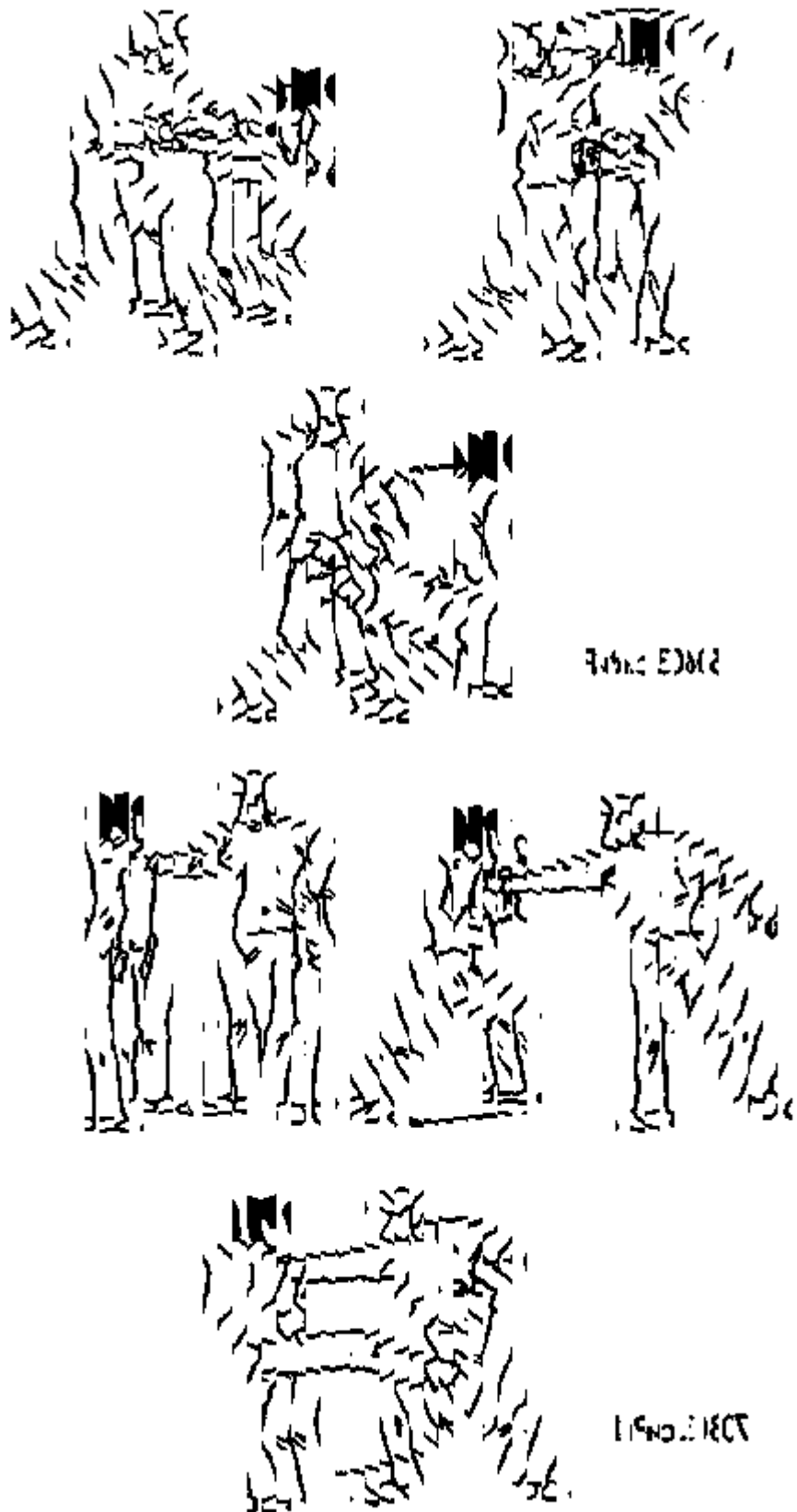
### **9. ОТ ВЫКРУЧИВАНИЯ РУКИ ЗА СПИНУ (рис.306)**

Это тоже любимый прием, но уже не трактористов, а ментов. Хотя изучают его они постоянно, делать толком все равно не умеют. Посему освобождение может выглядеть следующим образом. Выкручивая руку, противник заставляет вас поворачиваться влево. Что ж, это не так плохо. Его физиономия оказывается открытой для удара локтем по дуге назад. Грех не воспользоваться подобной возможностью и не сломать нос человеку сзади. Пробив удар, опустите руку вниз и схватите врага за яйца. Можно их крутануть, можно сильно и резко сжать, можно рвануть на себя. Проверено на практике лично мной: жертва

столь неделикатного обращения издает жуткий вопль и мгновенно забывает о своем желании загнуть вашу конечность до упора за спину.

#### **10. ОТ ЗАХВАТА ЗА ОДЕЖДУ НА ГРУДИ ОДНОЙ РУКОЙ (рис. 307)**

Как и все похожие захваты, этот тоже любим и уважаем тружениками села. А также выходцами оттуда, в изобилии населяющими микрорайоны по окраинам любого советского города. Действия ваши самые что ни на есть простые. Фиксируете обеими руками кисть потенциального обидчика и отступаете на один-два шага назад, чтобы он потянулся вперед, раскрылся, не смог ударить свободной рукой. Отступив, бьете носком ступни куда удобно — в живот, пах, «солнышко», даже в подмышку, если она достигаема. Или всей ступней в колено. Кстати, отступая назад, и фиксируя кисть «наезжанта», целесообразно не просто ее фиксировать (т.е. удерживать), но и проводить болевой прием, упираясь в тыльную сторону ладони всеми своими пальцами и отгибая кисть против естественного сгиба. В результате всех этих действий про свой захват противник наверняка забудет. Его больше станет интересовать другой вопрос: когда вы его отпустите?



**11. ОТ ЗАХВАТА ЗА ОДЕЖДУ НА ГРУДИ ОДНОЙ РУКОЙ (рис. 308)**

Ничего не поделаешь, приемы, любимые народом, требуют того, чтобы мы уделили им больше внимание. Иной вариант вашего реагирования на привычку некоторых граждан чуть что хватать за грудки заключается в проведении классического приема «рычаг локтя внутрь».

**12. ОТ ЗАХВАТА ЗА ОДЕЖДУ НА ГРУДИ ДВУМЯ РУКАМИ (рис. 309)**



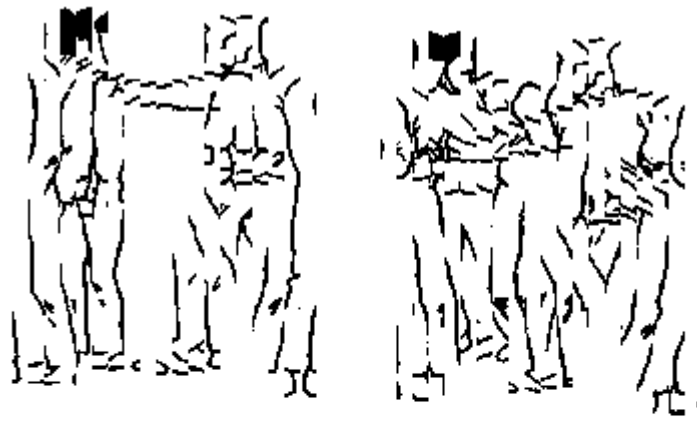
Продолжаем восхищаться народными обычаями общения с себе подобными. Желая всецело удовлетворить притязания оппонента на более близкое знакомство, нанесите удар локтем по его верхним конечностям сверху вниз и, оттолкнувшись от этих рученок, тем же локтем пробейте по дуге вперед. Если удар попадет точно в челюсть, противник упадет без сознания. Или, как минимум, «поплывет». В висок тоже мало не покажется. Разумеется, можно не ограничиться одной-единственной репликой, и продолжать объяснять собеседнику всю глубину его заблуждений относительно вашей скромной персоны.

### **13. ОТ ЗАХВАТА ЗА ОДЕЖДУ НА ГРУДИ ДВУМЯ РУКАМИ (рис. 310)**

Освободиться от такого захвата несложно. Хватаете противника обеими руками за плечи, тянете на себя, а коленом бьете в пах (если он невелик ростом, то в солнечное сплетение). Немедленно отталкиваете от себя, что вполне совпадает с естественным желанием ушибленного отодвинуться от вас, и «вилкой» атакуете его в горло, в основание носа, в верхнюю губу. Заодно не помешает поставить подножку, чтобы брякнулся спиной на что-нибудь угловатое.

### **14. ОТ ЗАХВАТА ЗА ОДЕЖДУ НА ГРУДИ ДВУМЯ РУКАМИ (рис. 311)**

Этот вариант освобождения лучше всего подходит на скользкой поверхности (гололед, мокрый асфальт, бетон, трава). Захватываете руки противника повыше локтей и тянете его вправо-вниз. А своей правой стопой что есть силы подбиваете левую ногу врага под пятку влево-вверх (можно и не подбивать, а провести обыкновенный зацеп). Ежели оба движения — руками и ногой — выполняются синхронно, то оппонент падает на левый бок либо на спину. Не исключено, что вы тоже упадете вместе с ним. Только сделайте милость, займите в момент падения верхнее положение — на противнике, а не под ним. И добейте его ударом локтя в лицо, «бычком» по тому же адресу, большим пальцем в глаз. Если же удалось устоять на ногах, то не остается ничего иного, кроме как стукнуть лежащего каблуком в солнечное сплетение. Или подпрыгнуть и приземлиться на него обеими ногами сразу.



1902 EDCB



1902 EDCB

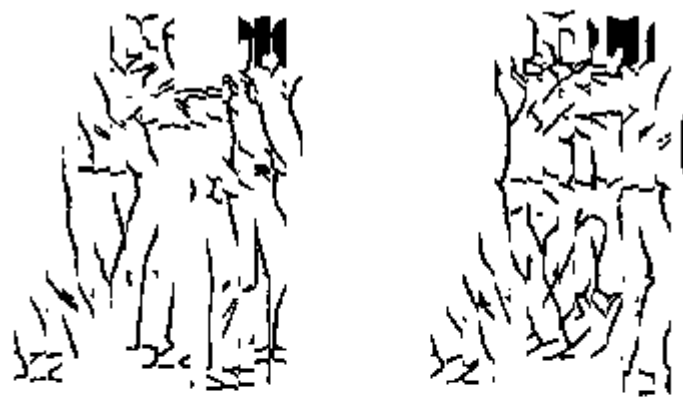


Figure 10



Figure 11



Рис. 312



Рис. 313

### 15. ОТ ЗАХВАТА ЗА ОДЕЖДУ У ПОЯСА ОДНОЙ РУКОЙ (рис. 312)

Проще всего ударить коленом снизу в локоть схватившей вас руки. Такой удар очень силен и если даже не сломает локтевой сустав, то боль причинит неимоверную. Разумеется, предварительно надо зафиксировать кисть руки противника своей рукой, а потом (когда он отпустит захват), проведите удар ступней в колено впереди стоящей ноги противника.

#### **16. ОТ ЗАХВАТА ЗА НОГИ СПЕРЕДИ ДВУМЯ РУКАМИ (рис.313)**

За ноги спереди (впрочем, и сзади тоже) человека хватают в районе колен для того, чтобы бросить на землю. Тут главное — успеть среагировать. Уловили проход противника вниз, немедленно нагнитесь вперед и проведите удар локтем ему по затылку (шее, верхней части позвоночника, смотря как получится). Затем схватите обеими руками за голову и разбейте лицо ударом колена.

#### **17. ОТ ЗАХВАТА КОРПУСА СПЕРЕДИ, РУКИ СВОБОДНЫ (рис. 314)**

Строго говоря, так хватать могут лишь те ребята, которые слабо соображают что к чему в этой жизни. Но на улице бывает всякое, сам не раз видел подобный идиотизм. Что ж, раз противник этого хочет, проведите мощный удар ему в голову (в челюсть, скулу, висок — куда угодно) сначала одним локтем, потом другим. Если оппоненту понравится, можете повторить. Но скорее всего он упадет уже после первого раза.



### 18. ОТ ЗАХВАТА КОРПУСА СЗАДИ, РУКИ СВОБОДНЫ (рис. 315)

Принцип освобождения тот же, что и в предыдущем случае. Только удар локтем идет по дуге назад, а не вперед. Промахнуться практически невозможно. Правда, встречаются иной раз умники, которые прижимают свою голову к вашему плечу. В результате они получают удар локтем не в челюсть или висок, а в макушку, что тоже больно. Кроме того, у вас есть возможность раздробить нападающему кости стопы, повредить голеностопный

сустав «топчущим» ударом ноги вниз, как это и показано на рисунке.

### **19. ОТ ЗАХВАТА КОРПУСА С РУКАМИ СПЕРЕДИ (рис. 316)**

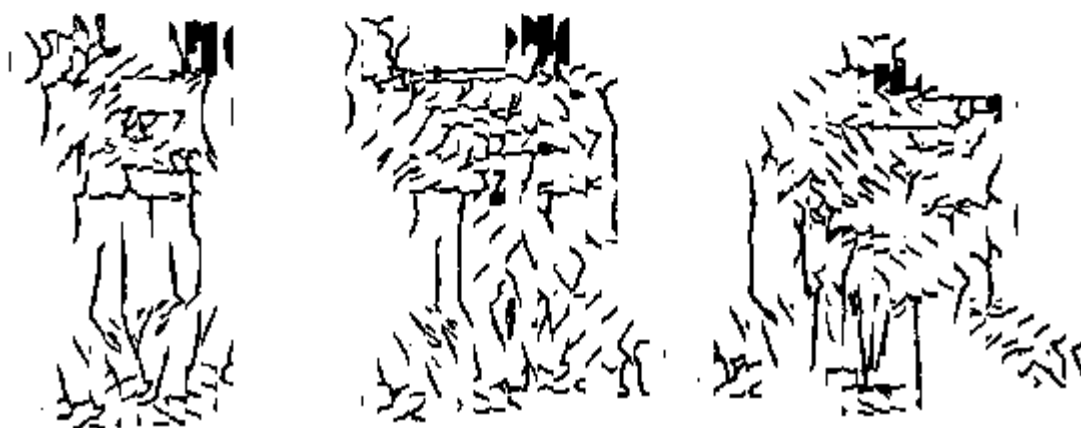
Сначала шагните одной ногой назад и уберите туда же таз, чтобы увеличить пространство между своим телом и телом противника. Обеспечив свободу маневра, одной либо двумя руками ударьте обнявшего вас человека по яйцам. Естественно, он попытается отпрыгнуть еще дальше. Не расставайтесь с ним сразу: придержите за спину (или за руки) и добавьте хороший удар коленом в живот. Далее смотрите по обстановке, что еще вы можете сделать на радость ближнему.

### **20. ОТ ЗАХВАТА КОРПУСА СПЕРЕДИ, РУКИ СВОБОДНЫ (рис. 317)**

Как я уже сказал, освобождаться от такого захвата одно удовольствие. Не хотите таранить локтями голову обхватившего вас дурака — дело ваше. Ткните ему в основание носа ладонью снизу-вверх, он моментально запрокинет голову назад, а вы той же рукой сделайте удар «вилкой» в горло.



Рис. 316



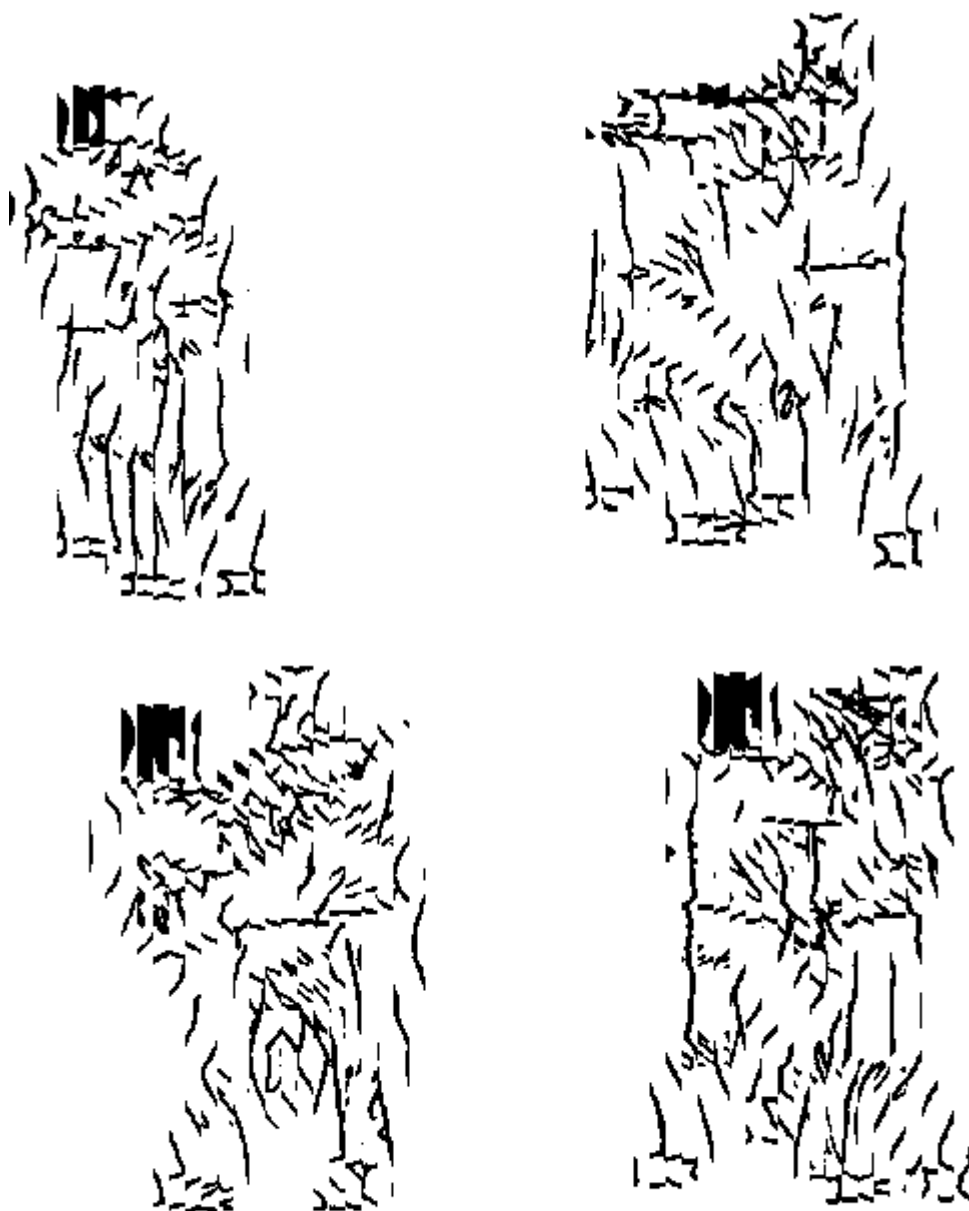


Рис. 318

Потом шаг одной ногой назад и руками по яйцам. Впрочем, если вы гуманист, то бить не обязательно. Можете сжать их покрепче и тянуть в любую сторону. Владелец этого имущества послушно двинется в указанном ему направлении.

#### **21. ОТ ЗАХВАТА КОРПУСА С РУКАМИ СПЕРЕДИ (рис. 318)**

В том случае, если противник выше ростом, имеет смысл присесть, причем сделать это резко и одновременно поднять свои руки вверх. От захвата вы избавитесь, но требуется еще избавить противника от желания иметь с вами дело дальше. Поэтому схватите его руками за плечи (за руки выше локтей, за бока) и ударьте коленом в пах. Потом «клювом» пальцев (пальцами, собранными в пучок) ткните его в оба глаза. Или наоборот: сначала попытайтесь выколоть глаза, а затем лишить возможности размножения.

#### **22. ОТ ЗАХВАТА КОРПУСА С РУКАМИ СПЕРЕДИ (рис. 319)**

В некоторых случаях можно освободиться броском противника на землю. Сначала отклонитесь назад, как будто пытаетесь вырваться из враждебных объятий. Он,



естественно, потащит вас на себя. Прекрасно! Помогите ему в этом стремлении, толкая плечом в корпус и подставляя свою ногу за его ноги сзади. Важно, чтобы при падении вы оказались сверху и смогли усилить впечатления противника от соприкосновения спины с землей своим «бычком» прямо в морду.

### **23. ОТ ЗАХВАТА КОРПУСА С РУКАМИ СЗАДИ (рис. 320)**

Предположим, здоровый бугай схватил вас сзади и держит что есть сил. А сил у него много. Тем не менее, вы пытаетесь поднять свои руки вперед-вверх, отвлекая таким образом его внимание, и проводите «топчущий» удар каблуком по его стопе — голеностопному суставу. От всей души, чтобы под вашим ударом не просто что-нибудь хрустнуло, но наверняка сломалось. Затем есть два варианта действий: либо ударить по дуге назад правым локтем в ребра либо отклонить корпус вправо и провести рубящий удар ребром ладони сверху-вниз по яйцам.



190.: 819



190.: 819

#### 24. ОТ ЗАХВАТА КОРПУСА С РУКАМИ СЗАДИ (рис. 321)

Иной вариант освобождения от сопящего сзади мужчины выглядит так: прогибаетесь животом вперед и бьете тазом назад, в нижнюю часть живота противника. Но при одном важном условии: если вы заранее отработали такой удар. В противном случае используйте другие способы освобождения. Если удар был хорош, враг окажется в

полуобморочном состоянии. Можно добавить ему локтем в солнечное сплетение (с полуоборотом назад), или же опуститься на одно колено и провести бросок через себя вперед (см. главу 9).

#### **25. ОТ ЗАХВАТА КОРПУСА С РУКАМИ СБОКУ (рис. 322)**

В первую очередь проведите «топчущий» удар по голеностопному суставу левой ноги противника, с одновременным захватом его правой руки вашей левой (где-нибудь в районе локтя или ближе к плечу). Потом заступите своей правой ногой за одноименную ногу противника, левой рукой тяните его на себя, правым плечом толкайте в грудь. Поскольку вес тела после вашего топтания будет у него на правой ноге, постольку противнику не останется ничего иного, кроме как завалиться спиной на землю.

#### **26. ОТ ЗАХВАТА ЗА ВОЛОСЫ СПЕРЕДИ (рис. 323)**

Вообще-то уличные бойцы имеют привычку носить короткую прическу, чтобы нельзя было схватить за волосы. Но вы, скорее всего, к их числу не относитесь. Поэтому угроза такого захвата для вас существует. Итак, зафиксируйте кисть схватившей вашу шевелюру руки и быстро сделайте пару шагов назад, заставляя тем самым противника вытянуться вперед. Он раскроется, после чего не составит труда ударить его носком стопы в пах или всей стопой в колено. Можно поступить иначе: не только отступать назад, но при этом еще и наклоняться вперед, заставляя противника согнуться. Если это получится, ударьте коленом его в лицо. Только не надо самому сразу сгибаться (не отступив назад), иначе вы сами подставите свое лицо под вражеское колено.



1575 55751



1575 55751



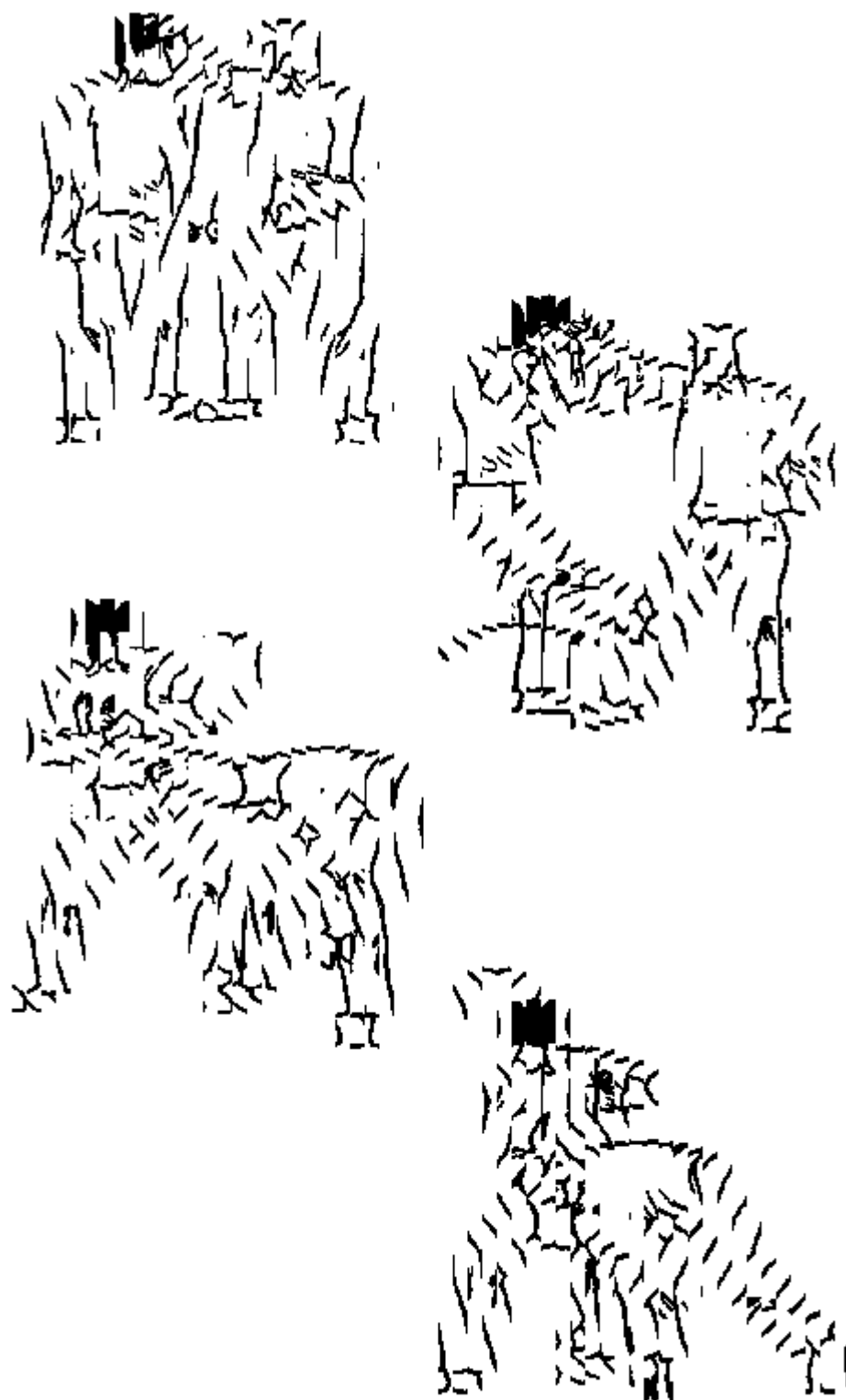
Числ.: ЕСЕ: 1

**27. ОТ ЗАХВАТА ЗА ВОЛОСЫ СПЕРЕДИ (рис. 324)**

Другой вариант освобождения своей прически выглядит так. Зафиксируйте кисть руки противника обеими руками и ударьте стопой в колено его впереди стоящей ноги. Затем, используя наклон и разворот корпуса скручивающим движением по дуге снаружи-внутри, сорвите захват. Далее можно перейти на прием «рычаг локтя внутрь» либо провести рубящий удар основанием ладони по затылку или шее согнувшегося противника.

**28. ОТ ЗАХВАТА ЗА ШЕЮ СПЕРЕДИ ДВУМЯ РУКАМИ (рис. 325)**

Тупое мужичье почему-то обожает хватать людей таким образом. Может быть, на «чайников» это и производит впечатление. Но для грамотного человека крестьянские замашки противника просто подарок судьбы. Уделать его в подобных случаях проще простого. Итак, можно хорошенько ткнуть ему «клювом» пальцев в один или в оба глаза. От всей души ткнуть, чтобы сразу ослеп. Если же вы не замерены калечить негодяя, посмевшегося прикоснуться к вашей нежной шейке, то врежьте ему «чашками» ладоней по ушам. Как ни странно это звучит, такой удар (обязательно с двух сторон сразу!) вызывает сильнейшую боль не только в органе слуха, но и вообще в голове. После удара руками не остается ничего иного, кроме как сделать еще что-нибудь для оппонента. Например, ударить коленом ему в пах, «вилкой» в горло, «клювом» в межключичную ямку, провести заднюю подножку. Одним словом, выбор весьма широк.



11902 21850

### **29. ОТ ЗАХВАТА ЗА ШЕЮ СПЕРЕДИ ДВУМЯ РУКАМИ (рис. 326)**

Поскольку противник старательно сжимает вашу шею (или держится за плечи возле шеи), постольку его низ совершенно открыт. Никто и ничто не мешает вам взяться по-хозяйски обеими руками за его половые органы и начать их откручивать или даже отрывать. Несомненно, ваши действия в зоне «ниже пояса» крайне заинтересуют того, кто перед вами. Шея перестанет его привлекать.

Однако не все любят простые решения. Специально для них рассмотрим более

трудоемкий вариант действий. Итак, ребрами ладоней вы бьете по шее с двух сторон, стараясь поразить так называемые «сонные артерии», а потом — костяшками указательных пальцев в виски. Либо поступаете наоборот: сначала костяшками по вискам, и только после этого ребрами ладоней по шее. Ну и еще перед вами беззащитный нос противника, глаза, горло и все остальные органы вверху и внизу. Можете даже схватить его за ногу и повалить.

### **30. ОТ ЗАХВАТА ЗА ШЕЮ ЛОКТЕВЫМ СГИБОМ СЗАДИ (рис. 327)**

Умные люди никогда в жизни не станут хватать вас за шею спереди. Так поступают исключительно идиоты, которых, к счастью, очень много. А вот захват сзади крайне опасен. Прежде всего тем, что освободиться от него не так-то просто. К тому же действовать надо в условиях острого дефицита времени: на все попытки у вас не более 8-10 секунд. Затем человек теряет сознание, а возможно и жизнь — если его не отпускают еще пару минут.

Первый вариант освобождения сводится к тому, чтобы зайти хотя бы одной ногой за ноги противника, поставить ему подножку (либо подбить его ногу вперед) и толчком плеча и локтя в грудь и живот повалить на спину. Естественно, вы упадете вместе с ним, но удар о землю заставит противника разжать руки или, как минимум, значительно ослабить хватку.

Другой вариант сводится к болевому воздействию на половые органы, ведь руки у вас свободны. Но повалить гада все равно надо.





1970 21852



1970 21852



### 31. ОТ ЗАХВАТА ЗА ШЕЮ ЛОКТЕВЫМ СГИБОМ СЗАДИ (рис. 328)

Здесь нарисован захват за шею сидящего человека. Однако описываемый способ освобождения подходит иной раз и тогда, когда вы стоите — все зависит от соотношения роста и от степени надежности захвата. Схватите противника рукой за нос. Но не для того, чтобы откручивать, а ради определения местонахождения глаза. И воткните в обнаруженный таким образом глаз свой большой палец. Хорошо воткните, как можно глубже.

Если вы сидели на стуле, то после тычка в глаз немедленно падайте вместе с мебелью на тот бок, куда направлен локоть схватившей вас за шею руки. Неизбежно ему придется убрать руку, а вам надо постараться развернуться на «пятой» точке и пустить в ход ноги. Если же вы не сидели, а стояли, то сразу переходите к употреблению ног: «топчущий» удар, «лягающий» удар в колено, в голень. Ну и не забывайте никогда про «яичницу», она выручит вас во множестве самых разнообразных ситуаций.

### **32. ОТ ЗАХВАТА ЗА ШЕЮ ЛОКТЕВЫМ СГИБОМ СБОКУ (рис. 329)**

В классической борьбе такой захват называют «галстуком». В этой связи приходит на ум, что петлю тоже иногда называют галстуком, только пеньковым. Начните с того, что ударьте кулаком в копчик душителя той рукой, что находится рядом с его корпусом. Удар заставит противника немного податься вперед, а вы в это время схватите левой рукой его половые принадлежности и рваните их, крутаните, сжимая как можно крепче. Слабонервный противник отпустит вас уже на этой стадии схватки.

Если же вам попался «крутой» мэн, придется продолжить. Оберегая яйца от боли, он отодвинет таз назад и пригнется. Тут-то вы и сможете надавить пальцами правой руки на его глаза, или еще проще, ткнуть ему в глаз большим пальцем. А левую руку из вражеской промежности не доставайте. Тяните его за яйца вперед, а пальцами правой руки и правым плечом давите назад. Придется соколику упасть на спину, никуда он не денется.



1602 2058



| 90. ESP |



Рис. 330

### 33. ОТ ЗАХВАТА СЗАДИ ЗА РОТ ПАЛЬЦАМИ (рис. 330)

Подобный захват встречается не так уж часто, но лично мне приходилось видеть его в уличных драках добрый десяток раз. Следовательно, возможность встречи с такой ситуацией не исключена.

Итак, противник пытается разорвать указательными и средними пальцами ваш рот. Надо, чтобы он засунул пальцы поглубже. Для этого ударьте своими ладонями по его запястьям. Как только ощутите их во рту, что есть силы вцепитесь в них зубами. Вашей

задачей будет не укусить, а откусить. Улавливаете разницу? Попутно постарайтесь схватить руками хотя бы по одному пальцу противника с каждой стороны и сломать их резким движением в направлении, противоположном естественному сгибу сустава.

Кусаясь и ломая суставы, одновременно наклонитесь вперед и, опускаясь на одно колено, проведите бросок через себя вперед с колена, уже упоминавшийся выше.

Некоторые варианты нападения, приведенные здесь, могут показаться странными. Что ж, так оно и есть на самом деле. Но Брюс Ли справедливо отмечал, что «на улице нередко встречаются очень странные люди». Нападая, они меньше всего думают о целесообразности. Самое смешное то, что иной раз им удается добиваться своего!

Все приемы показаны здесь только с одной стороны, например, на правую руку или ногу. Аналогично они выполняются и с другой стороны. Ну, а сам бой не обязательно заканчивается освобождением от захвата. Вполне вероятно, что после этого он только начнется по-настоящему. Вот почему так важно не просто разорвать захват, но и «вырубить» противника.

## 18. СОДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

*Что может сделать больной? Что может сделать истощенный, уставший, безвольный?*

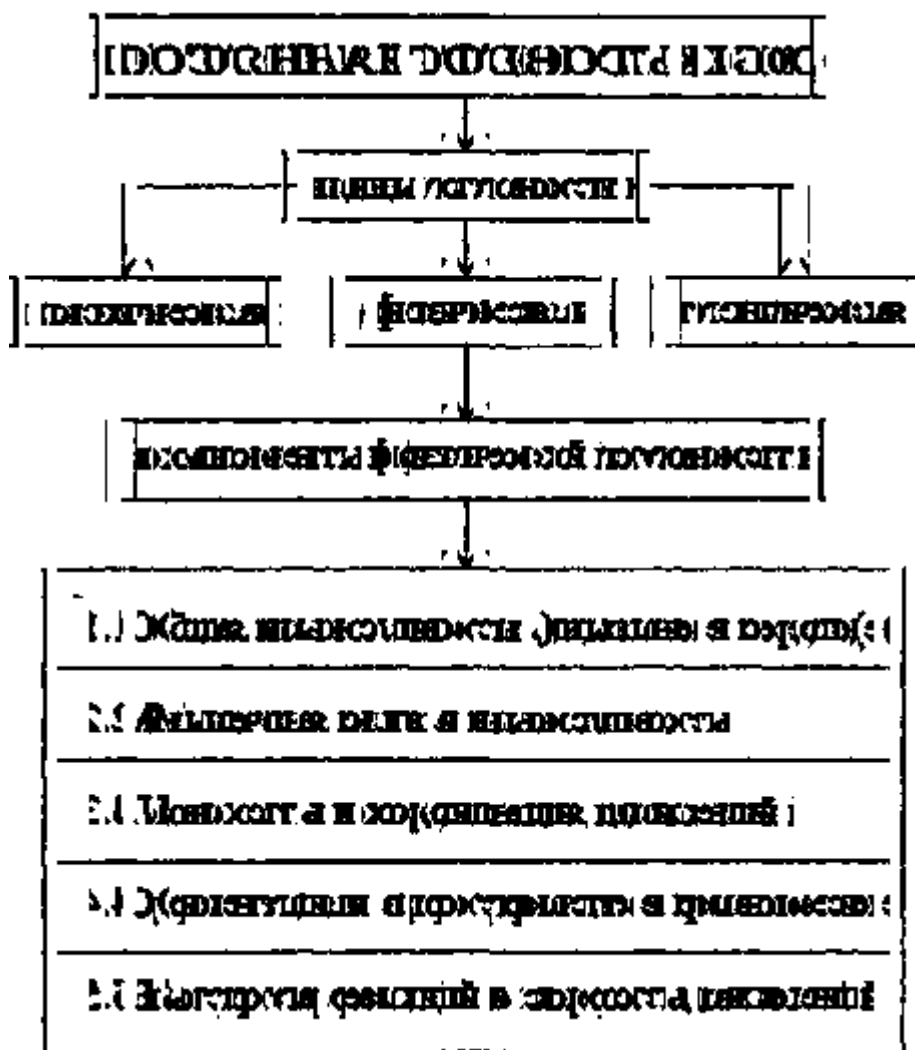
**Фридрих Ницше**

Прежде всего надо понять, в чем заключается главное отличие тренинга бойца — рукопашника от тренинга спортсмена-единоборца. Спортсмен тренируется таким образом, чтобы достигать пика своих возможностей к моменту соревнований. Поэтому его тренинг имеет циклический характер, а сами эти циклы определяются календарем соревнований.

В отличие от него, боец-рукопашник должен всегда быть готов к бою психически, технически и физически. Если хотя бы одного из этих видов готовности недостает, страдает боевая эффективность. Так, без психической готовности бойцу не хватает уверенности в себе и стремления к победе; без технической готовности он не обладает умениями и навыками ведения схватки; без физической готовности не может действовать с надлежащей быстротой, силой, ловкостью (см. схему на стр. 393).

Наиболее яркий пример постоянной готовности к бою, в том числе к рукопашному, демонстрируют бойцы армейских и полицейских специальных подразделений разных стран. Познакомимся с некоторыми данными об уровне их физической готовности. Например, любой профессионал из состава антитеррористической группы французской жандармерии способен без перерыва выполнить следующую серию из 6 упражнений: 1) 150 приседаний; 2) 150 отжиманий в упоре лежа; 3) 150 подниманий туловища из положения лежа в сед без помощи рук; 4) 25 подтягиваний на перекладине до касания ее подбородком; 5) бег на 200 метров с грузом 24 кг не более, чем за 20 секунд; 6) бег на 1,5 км с грузом 10 кг не более, чем за 9 минут.

Кроме названных, они выполняют и другие нормативы: бег на 8 км в бронежилете, каске и с оружием не более, чем за 45 минут; плавание на 50 метров в одежде и обуви не более, чем за 33 секунды; ныряние под водой на 50 метров; подъем по 7-метровому канату за 9 секунд; хождение по бревну с завязанными глазами.



Физическая готовность американских солдат срочной службы в десантно-штурмовых подразделениях проверяется следующим тестом из 5 упражнений: отжимания в упоре лежа 100 раз; подъем туловища из положения лежа в сед без помощи рук 100 раз; подъем и спуск по 9-метровому канату один раз; подъем штанги весом 100 фунтов (45, 4 кг) 10 раз подряд; прыжки со скакалкой 400 раз подряд.

Перечень подобных нормативов можно продолжать очень долго, но достаточно и этих двух. Хочу лишь отметить, что требования к уровню физической готовности в иностранных спецподразделениях настолько жесткие (а служба в них настолько престижная), что многие бойцы по несколько лет подряд не выезжают в отпуск, чтобы не потерять «форму» и не оказаться, вследствие этого, отчисленными из их состава.

Познакомимся теперь с контрольными нормативами теста на физическую готовность системы «Боевая машина». Первая цифра обозначает минимальный результат, без выполнения которого нельзя говорить всерьез о физической готовности к рукопашному бою. В скобках указан максимальный результат, превышение которого не имеет смысла:

1. Отжимания на кулаках в упоре лежа — 100 (150) раз;
2. Приседания на одной ноге, потом на другой — по 25 (50) раз;
3. Переход из положения лежа в сед, без рук — 100 (150) раз;
4. Подъем переворотом на перекладине — 15 (25) раз;
5. Подъем и спуск по 6-метровому канату, ноги в угол — 2 (3) раза;
6. Рывок 16-кг гири одной рукой — 25 (50) раз каждой; (при собственном весе свыше 80 кг использовать 24-кггирию);
7. Прыжки со скакалкой — 400 (500) раз;
8. Прыжки с места через планку, установленную на высоте собственного пупка (или



через спинку стула) — 25 (50) раз;

9. Нырание под водой на 25 (50) метров;

10. Бег 1 час с грузом 10 кг (преодолеть не менее 9 км).

Люди определенного типа сразу зададут вопрос: а почему нельзя довести число отжиманий, скажем, до 500? Или прыгать со скакалкой по тысяче раз подряд? Разве плохо испытать себя в марафонском беге на 42 км 195 метров? Или в заплыве с ластами на 10 км? Отвечу им так: все это можно делать, если есть время и желание, но не нужно (если только не ставить своей целью рекорды). Дело в том, что установив несколько рекордов подобного рода, вы не станете драться лучше, чем прежде. Ваша цель — не рекорды, а обретение и поддержание физической готовности к рукопашному бою.

Приведенный здесь тест можно сделать более жестким. Однако для этого не требуется «поднимать планку» нормативов. Достаточно ограничить время на выполнение каждого из них (делать на скорость), выполнять все нормативы в течение одного дня или вообще один за другим без перерыва.

Может возникнуть еще один вопрос: разве человек в состоянии поддерживать столь высокий уровень физической готовности на протяжении многих лет? Мой ответ однозначен: «да!» Необходимо напомнить, что обобщенный физиологический показатель состояния человеческого организма — это уровень основного обмена. Генетически его снижение раньше 65 — 70 лет не запрограммировано. Если же оно имеет место, то в этом обычно виноват сам человек. Где-где, а в СНГ подавляющее большинство людей ведет нездоровый образ жизни: неправильно питаются, много курят и пьют, не занимаются физическими упражнениями, не стабилизируют свою психику. Они сами превращают себя в стариков гораздо раньше того срока, который определен генетическим аппаратом клеток. Поэтому нет ничего фантастического в том, что хорошо тренированный боец, к тому же фанатик режима, в 55, 60, даже в 65 лет может делать то же самое, что и двадцатилетние парни, а то и превосходить их. С возрастом требуется только все больше времени уделять разминке перед большими нагрузками и восстановлению после них. Других ограничений до 65 — 70 лет нет.

Занятия рукопашным боем как таковым не заменяют общефизический тренинг. Следовательно, для того, чтобы иметь возможность сочетать разностороннюю боевую подготовку с обширной программой физической подготовки, необходимо тренироваться фактически ежедневно (считая утренние занятия). Разумеется, далеко не все желают превращать свою жизнь в процесс непрерывного упражнения тела. Что ж, как говорится, каждому свое. Хочу лишь обратить ваше внимание на то, что Путь боевых искусств, в традиционном понимании, это именно каждодневная практика. Не можете или не желаете усердно тренироваться? Тогда займитесь чем-нибудь другим. Например, игрой в преферанс, или бесконечной возней со своим автомобилем.

Кстати, общий объем двигательной активности у современной городской молодежи в 6-10 раз меньше того, на который рассчитан человеческий организм. Так, в возрасте от 15 до 25 лет молодой человек нуждается примерно в 3-х часах ежедневных активных движений, дающих посильную нагрузку всем группам мышц. А реально на это уходит не более 20-30 минут. И людям постарше, особенно тем, которые заняты сидячей работой, тоже нужны каждодневные упражнения не менее 1 часа в день. Но, разумеется, максимальный оздоровительный эффект упражнения дают только в том случае, когда они сочетаются с психической саморегуляцией, рациональным питанием, полным отказом от наркотиков (включая табак и алкоголь), закаливанием и сауной, массажем, режимом в соответствии с индивидуальными и природными ритмами, общением с природой.

Будучи реалистом, я исхожу из того, что наиболее доступный и распространенный вариант тренировочной программы выглядит следующим образом: 2-4 занятия в неделю вечером (от двух до трех часов каждое) и 6-7 занятий утром (от 30 минут до полутора часов каждое) — Лично я, после более чем 30 лет разносторонней практики, пришел к

тому, что тренируюсь вечером через день (то есть, 15 раз в месяц) «летом», и через два — «зимой», причем содержание тренировок чередуется через раз — одна посвящена общефизическому тренингу, следующая — рукопашному бою, потом снова «физкультура», после нее — опять «рукопашка» и т.д. Плюс каждое утро до одного часа занимает выполнение специального комплекса. Однако мне уже 53 года, и у меня большой опыт, так что не рекомендую слепо копировать мою схему.

Можно выделить 2 основных варианта общефизического тренинга. Первый — когда для него отводят специальные тренировки в те дни, которые свободны от занятий рукопашным боем (или другое время дня). Достаточно двух-трех дней в неделю, чтобы полноценно заниматься бегом, силовыми упражнениями, спортивными играми, преодолением препятствий на местности, плаванием, нырянием и прочим. Второй вариант — когда элементы общефизического тренинга включают в содержание занятий рукопашным боем (насколько мне известно, чаще всего этим и ограничиваются). Какой из этих двух вариантов подходит больше — каждый решает самостоятельно.

Но в любом случае, максимальный перерыв между тренировками не должен превышать 5 дней. Иначе начинает теряться «форма». Перерыв в 15 дней влечет значительную, а в 30 дней — полную утрату физической готовности при любом, даже очень высоком исходном уровне тренированности. С другой стороны, если тренироваться часто, то необходимо чередовать «легкие» и «тяжелые» тренировки (нагрузка, как известно, определяется энергетическими затратами в килокалориях). Кроме того, следует учитывать сезонные различия. В теплую половину года (с середины апреля до середины октября) количество, интенсивность и продолжительность тренировочных занятий могут существенно (до полутора-двух раз) превышать те, которые имеют место в холодный период.

Один день в неделю (при больших нагрузках два дня) следует посвящать восстановлению. Не делать никаких упражнений, в том числе утром. Посетить сауну (или хорошо прогреться в домашней ванне), сходить к массажисту либо на вибромассаж, погулять в парке, посмотреть кинокомедию, послушать спокойную музыку. Посидеть с друзьями за чаем... Помните, что признаками перетренировки являются: снижение желания тренироваться, постоянное чувство усталости, длительные болевые ощущения в мышцах и суставах. А также плохой сон и плохой аппетит. Поэтому руководствуйтесь общеизвестными принципами тренинга: постепенности увеличения нагрузок, сбалансированности тренировочных средств, регулярности занятий и другими. Жизнь показывает, что слишком часто всем этим пренебрегают. Последствия не заставляют себя ждать. Между тем, при продуманном научном подходе тренинг может и должен стать неиссякаемым источником радости!

Теперь несколько слов о структуре любого тренировочного занятия. Оно включает в себя следующие этапы: 1. Разминку, т.е. разогрев мышц, проработку суставов и связок в течение, как минимум, 5 минут; 2. Основную часть продолжительностью не менее 30 минут (иначе отсутствует тренировочный эффект); 3. Заминку, на которую требуется столько же времени, сколько и на разминку. Наконец, после окончания тренировки целесообразно от 5 до 20 минут уделить психическому и мышечному расслаблению с помощью аутотренинга, теплого душа и самомассажа.

Заминка — это сброс мышечного напряжения. С этой целью применяют медленный бег трусцой, танцевальные движения, потряхивания конечностями, висы] вращения, статические растяжки. Заминка нужна для того, чтобы «снимать» моторное возбуждение мышц после интенсивной работы. Известно, что мышцы обладают определенной инерционностью. Проще говоря, после окончания тренировки они еще долго (не менее двух-трех часов) сохраняют готовность к усиленным сокращениям. Поэтому снятие с них напряжения существенно экономит энергию. Еще лучше, если вслед за заминкой вы расслабите психику и тело аутотренингом, водными процедурами и массажем. Помимо

всего прочего, указанные воздействия связаны с приятными ощущениями. А тренинг, как я уже сказал, должен являться источником радости.

Что касается разминки, то в реальном бою о ней не может быть речи. Но человек устроен так, что в случае опасности у него происходит мощный выброс в кровь «гормонов действия» — адреналина и норадреналина. Благодаря им, организм без всякой разминки приводится в состояние полной боевой готовности: человек способен драться, бегать, прыгать, совершать другие действия, связанные с повышенной нагрузкой на мышцы, суставы, связки без ущерба для них, у него также снижается чувствительность к боли. А вот на тренировках разминка обязательна.

Говоря о разминке, следует подчеркнуть, что обычно ее путают с комплексами общеразвивающих, силовых и иных упражнений. В «условно-боевых» школах восточных «единоборств» принято начинать занятия с выполнения десятков упражнений такого рода. Это не разминка, а специализированный тренинг, занимающий иной раз до часа времени. На разминку, повторю еще раз, достаточно 5 минут, максимум 15. Вариантов разминки существует великое множество. Я приведу здесь короткий комплекс разминочных упражнений, рассчитанный всего на 10 минут.

### **РАЗМИНКА**

*Сначала выполняют 5 растягивающих упражнений:*

1. Растяжение грудных и дельтовидных мышц. Встаньте между фиксированными опорами (например, в дверном проеме или между двумя партнерами). Разведите руки в стороны, упритесь ладонями в опоры. Медленно наклонитесь вперед, оказывая весом тела растягивающее воздействие на мышцы груди и плечевого пояса. Удержите это положение 10 секунд и медленно вернитесь в исходное положение. Повторите еще 2-4 раза;

2. Растяжение поясницы и бедер. Лежа на спине, занесите ступни за голову как можно дальше, так, чтобы пальцы ног почти соприкасались с полом. Удержите это положение 10 секунд и медленно вернитесь в исходное положение. Повторите еще 2-4 раза;

3. Растяжение поясницы, бедер и голеней. Ступни вместе, ноги прямые. Наклонитесь вперед и коснитесь пальцами ступней или лодыжек (в зависимости от того, насколько вы можете сделать наклон не сгибая ноги в коленях). Мягко подайте торс вниз для полного растяжения поясницы и ног. Удержите это положение 10 секунд, затем плавно вернитесь в исходное положение. Повторите еще 2-4 раза;

4. Попеременное касание носков пальцами рук. Расставьте ступни прямых ног немного шире плеч. Наклонитесь вперед, возьмитесь правой рукой за левую ступню (или лодыжку), прямую левую руку поднимите вверх над собой, как продолжение правой руки. Торс скручен, голова повернута, взгляд направлен вверх, на пальцы левой руки. Удержите эту позицию 10 секунд, затем немного разогнитесь и повторите прием в противоположную сторону. Вернитесь в исходное положение «основная стойка» и сделайте упражнение еще 2-4 раза;

5. Наклоны в стороны. Правая рука опущена вдоль тела вниз, левая выпрямлена и поднята вверх над головой. Наклонитесь вправо как можно глубже, удержите эту позицию 10 секунд, затем плавно вернитесь в исходное положение. Смените руки и повторите то же самое в левую сторону. Сделайте упражнение в целом еще 2-4 раза.

*После этих 5 растяжек следует выполнить 5 упражнений для усиления циркуляции крови в мышцах и суставах:*

1. Бег на месте в течение 2-3 минут;
2. Отжимания от пола на ладонях 20-30 раз;
3. Прокачка мышц брюшного пресса (руки за головой) 20-30 раз;
4. Попеременные касания носков расставленных ног пальцами рук (левой рукой к правому носку, правой рукой — к левому), сгибаясь и разгибаясь на каждое касание. По 20-30 раз в каждую сторону;
5. Прыжки ноги врозь с хлопком ладонями над головой 20-30 раз.

Вот и вся разминка!

Прежде, чем продолжить изложение материала, я хочу сделать два пояснения. Во-первых, приведенный выше разминочный комплекс вы можете заменить любым другим, который вам больше нравится. Только не превращайте разминку в комплекс силовых, аэробных или каких-то иных упражнений. Во-вторых, все элементы моей системы взаимозаменяемы. Это означает, что одни и те же упражнения вы можете делать утром или вечером, в одиночку и в составе группы. Например, бег может являться самостоятельной тренировкой, а может выступать в качестве разминки перед занятием по самозащите. То же самое относится к силовым и акробатическим упражнениям, спортивным играм, работе на снарядах и с партнерами (естественно, при этом меняется объем нагрузки).

Главное — поменьше догм, побольше здравого смысла в решении извечной проблемы соотношения целей и средств. Например, я убежден в полной бесполезности формальных упражнений (ката) для подготовки к рукопашному бою. Тем не менее, не вижу ничего плохого в том, что кто-то делает их по утрам в качестве гимнастики. Или использует формы для разминки.

Установлено, что обретение и поддержание физической готовности в большей мере зависит от периодической смены видов упражнений, чем от объема и интенсивности нагрузок. Ведь человеческий организм значительно быстрее приспосабливается к однотипным раздражителям, чем к разнотипным, к тому же периодически меняющимся. Сказанное означает, что виды упражнений надо чередовать, во-первых, по дням недели, во-вторых, по сезонам года.

Ведущим компонентом физической готовности является, как следует из приведенной выше схемы, выносливость. Она, в свою очередь, определяется возможностями сердечно-сосудистой и дыхательной систем, тесно связанных между собой. Помните, что объем работы органов дыхания можно увеличить в 30 раз против исходного уровня (отдых в положении лежа), тогда как сердце не выдерживает увеличения выполняемой работы больше, чем в 8 раз. Следовательно, тренировке сердца надо уделять особое внимание.

### **БЕГ**

Главным, наиболее доступным и эффективным средством развития общей выносливости является кроссовый бег на время, в том числе с отягощением (рюкзак с грузом). Бегать лучше всего не ежедневно, а от 2-х до 4-х раз в неделю, например через день. Минимальное время бега 30 минут, максимальное 1 час. В пробежку целесообразно включать рывки (ускорения), прыжки через естественные препятствия, преодоление крутых подъемов. Для постановки дыхания во время бега следует разговаривать с партнерами, петь, декламировать стихи, произносить речевки (методика Лукьяновой-Поповой).

Еще более ценным, чем кроссовый бег, упражнением считается бег на лыжах, однако в нашей климатической зоне на лыжах могут кататься далеко не все. В Беларуси, где я живу, люди уже забыли о том, что такое настоящая зима. В какой-то мере бег может также заменить езда на велосипеде и плавание. Но, в отличие от бега и лыж, они слишком далеки по своей биомеханике от рукопашного боя.

И еще одно пояснение. Бег предъявляет серьезные требования к суставам, связкам и мышцам ног, к тому, насколько разогрет весь организм. Поэтому перед его началом обязательна разминка, особенно в тех случаях, если вы бегаєте по утрам. Сначала выполните комплекс дыхательных упражнений, разогрейте ноги массажем, сделайте хорошую гимнастику, только потом отправляйтесь бегать. Травмировать застывшую мышцу, сухожилие, сустав очень легко. Полностью избавиться от последствий травм трудно, часто невозможно. Не забывайте об этом. В бою жалеть себя нельзя. Но занимаясь общефизическим тренингом-, надо относиться к своему организму с уважением и заботой. Много еще есть идиотов, с неумолимой последовательностью превращающих сами себя в

инвалидов. Старайтесь не попасть в их ряды.

### **ИГРЫ**

Ловкость, координированность, ориентацию в пространстве лучше всего развивают спортивные и народные игры. Полезны они и для тренировки выносливости, так как происходят обычно в «рваном» ритме, напоминающем ритм драки. Бойцам-рукопашникам можно рекомендовать, в первую очередь, ручной мяч (гандбол), большой теннис и бадминтон, играть в которые надо поочередно и правой, и левой рукой.

Другие виды спортивных игр — баскетбол, футбол, волейбол, настольный теннис, водное поло — малопригодны для подготовки к «рукопашке». Из народных игр очень хороша лапта (и похожий на нее бейсбол), так как эта игра учит увертываться от попаданий и совершать рывки с целью выхода из опасной зоны. Столь популярная в российской «глубинке» игра в городки рукопашникам ничего не дает (чтобы на эту тему ни сочиняли сами городошники).

Исключительно полезна в плане выработки навыков боя испанская (басконская) народная игра «пелота». В двух словах, она сводится к тому, что игроки (обычно их двое, но может быть и больше) по очереди с силой посылают в стену небольшой мячик из малоупругого материала. Когда мячик отскакивает от стены, второй игрок должен перехватить его в воздухе и снова послать в стену. Игра происходит в очень высоком темпе, мячик летает с большой скоростью и силой, в разных направлениях и уровнях. В процессе этой игры вырабатывается и быстрота реакции, и скорость движений, и сила удара рукой, и ориентация в пространстве, и выносливость. Останавливаюсь специально на «пелоте» потому, что при желании нетрудно практиковать ее и в наших условиях. Все, что требуется — ровная площадка, гладкая стена и прочная кожаная перчатка на бьющую руку. Еще нужен маленький упругий мячик (сойдет мячик от большого тенниса) (см. рис. 332).

### **ПРЫЖКИ**

Этот вид является как бы промежуточным между силовыми и акробатическими упражнениями. Здесь надо выделить, прежде всего, прыжки с места в высоту, например, через спинку стула или через планку, установленную на высоте пупка. Старые китайские мастера практиковали прыжки из ямы вверх на ее край. Постепенно яму углубляли и благодаря этому тренировочный эффект возрастал. Знаменитый в начале века российский атлет Георг Гаккеншмидт (1877 — 1968) перепрыгнул однажды на спор 101 раз с места (туда и обратно) через обеденный стол. При этом его рост составлял 178 см, а вес — 88 кг.



Рис. 1. Прыжки с возвышения на твердую поверхность с разбега

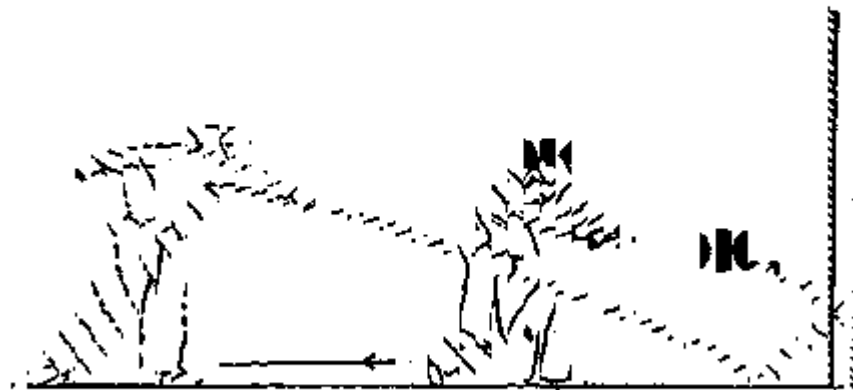
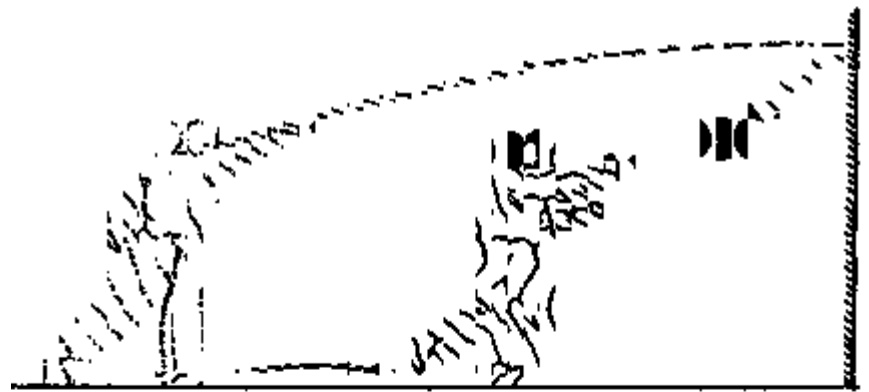


Рис. 2. Прыжки с возвышения на твердую поверхность с разбега

Далее, надо отметить прыжки с возвышения вниз, на твердую поверхность. Начинают обычно с высоты в полметра и доводят ее, мало-помалу, до двух с половиной и даже до трех метров. Такая высота означает готовность к прыжку из окна второго этажа на асфальт. Прыжки в длину с разбега (в том числе с шестом) полезны для преодоления препятствий, например, глубоких рвов, пространства между крышами соседних зданий.

Прыжки со скакалкой вырабатывают выносливость, а также координацию движений и ловкость. Существует немало разновидностей подобных прыжков.

Прыжки с разбега через гимнастического коня, с толчком о снаряд и без толчка, способствуют развитию смелости, уверенности в себе, ориентации в пространстве, ловкости. Их можно сочетать с кувырками в момент приземления. Надо также учиться прыгать через различные другие препятствия: через стулья, столы, партнеров, через корпус легкового автомобиля и так далее.

Многие прыжки через препятствия, особенно без опоры на них в момент толчка, относятся к числу акробатических прыжков. Акробатические прыжки наиболее сложны и наименее полезны для реального боя. Им место в кино. Все же назову некоторые из них: прыжок с разбега с поворотом на 180° и на 360°, прыжок махом нога с поворотом плеча назад на 360°, бедуинский прыжок (колесо в горизонтальной плоскости), сальто назад, сальто с разбега вперед, фляк. Все разновидности таких прыжков в больших количествах демонстрируют актеры, снимающиеся в гонконгских фильмах. Конечно, они требуют хорошего владения телом. Но для реального уличного боя, повторю это еще раз, они совершенно бесполезны. Так что не страдайте напрасно, если не умеете демонстрировать прыжковую акробатику.

### **АКРОБАТИКА**

Та акробатика, которая реально нужна в бою, связана с резкими переходами из вертикального положения тела в горизонтальное и обратно. Это падения, кувырки и подъем с земли разгибом.

Обычный (нетренированный) человек падать не умеет. Он валится на землю тяжело, неуклюже, опасно, получая при этом ушибы, вывихи, переломы. Боксеры, кик-боксеры, каратисты тоже, как правило, не умеют падать. На улице это может обойтись слишком дорого.

Основные падения следующие: вперед из стойки (пассивное и инициативное), в сторону на правый и левый бок, на спину (в том числе через партнера). Правильное падение требует амортизации удара за счет хлопка руками о пол, предполагает выбор правильной группировки. Словами рассказывать о том, как правильно падать — долго и скучно. Надо идти в зал и там отрабатывать все виды падений. Сначала на мате, потом на деревянном полу, затем — на твердом покрытии (асфальт, бетон, гравий).

Основные кувырки следующие: в упоре присев вперед через голову, из стойки через плечо вперед, в упоре присев через голову назад, из стойки вперед через голову без помощи рук, из стойки вперед полет-кувырок без препятствий, полет-кувырок через препятствие, из положения сидя на полу боковые кувырки по кругу. Все они показаны *на рисунках 139 — 147.*

На мой взгляд, падения и кувырки необходимо настойчиво отрабатывать на всех тренировках, выполняя, в общей сложности, не менее 30 — 50 падений и кувырков за одно занятие. Все кувырки надо учиться связывать с ударами ногами и руками «до», с выходом в стойку и немедленным нанесением ударов «после». Кувырки, как и падения, начинают отрабатывать на матах, переходят потом на деревянный пол и завершают твердым уличным покрытием.

Самые важные среди перечисленных здесь элементов два: падение назад на спину и кувырок вперед через плечо. Значение первого связано с тем, что он предохраняет от тяжелых травм при внезапном падении назад в результате толчка, подсечки, подножки, встречи с препятствием. А кувырок через плечо вперед позволяет быстро уходить от неожиданных ударов палкой, бутылкой, цепью, применять ряд приемов (удары ногами) в падении, освободиться от болевых захватов..

### **СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Вообще говоря, таковых известно очень много. Но бойцу-рукопашнику в отличие, скажем, от гиревика или борца классического стиля, надо всегда помнить об угрозе гипертрофии (переразвития) мышечной массы. Ведь для рукопашного боя скорость и точность движений, а также мышечная выносливость важнее, чем абсолютная сила и, тем более, чем объем и рельеф мышц.

Никто не спорит, культуристы в кино и на пляже выглядят очень внушительно. Только вот в драке от них мало толку. Бойцу нужны неутомимые эластичные мышцы, способные к взрывным усилиям. Между тем, чрезмерное увлечение работой с «железом» закрепощает мускулатуру. Человек, увешанный горой мышц, может крепко схватить противника, может сильно толкнуть, но ударить?.. Удара как раз и нет, его заменяет быстрый толчок, хотя для неискушенного в таких делах зрителя различия между ударом-толчком и ударом-взрывом обычно незаметны.

К числу эффективных упражнений силового характера можно отнести следующие: подтягивания на перекладине и подъемы на ней переворотом; лазание вверх и вниз по канату (сначала с помощью рук и ног, затем на одних только руках, держа ноги вытянутыми в «угол»); темповые упражнения с гирями 16 или 24 кг (двухпудовик оставим борцам и гиревикам); упражнения с булавами (простейшая булава — бутылка из-под шампанского, заполненная песком); упражнения с тяжелым шестом (обрезком металлической трубы длиной в 150-200 см и весом не менее 5 кг); выполнение ударов руками и ногами с браслетами-отягощениями на запястьях и на лодыжках (вес для рук 200-250 грамм, для ног в 2 раза выше). Наконец, существуют хорошие упражнения, где в качестве отягощения используется вес тела партнера или собственный вес.

Приведу в качестве примера два комплекса силовых упражнений. Их можно практиковать по-разному. Во-первых, делать утром после самомассажа, дыхательных и гимнастических упражнений. Во-вторых, выполнять в дни общефизического тренинга после бега. В-третьих, включать в содержание занятий, посвященных отработке приемов боя — после основной части тренинга.

Комплексы выполняются методом круговой тренировки, т.е. одно упражнение за другим как минимум, два круга подряд.

#### **Первый (рис 333):**

1. Отжимания на кулаках: из положения упор лежа на кулаках, тело параллельно земле, сгибать руки в локтях до касания пола грудью (во многих случаях, заметьте, это требование касаться земли телом не соблюдают). Смотреть вперед перед собой, а не в землю, стараться разгибать руки резко, «пружинисто». Время от времени вместо кулаков следует отжиматься на пальцах. Опускание тела вниз — вдох, отжимание его вверх — выдох (старайтесь вообще все усилия осуществлять на выдохах, ни в коем случае не задерживайте дыхание в момент напряжения мышц).

2. Укрепление пресса. Из положения лежа на спине, руки вытянуты за головой, одновременным движением торса, рук и ног навстречу друг другу как бы «складываться» пополам, а затем возвращаться в исходное положение. «Складывание» — выдох, «раскладывание» — вдох.

3. Приседания на одной ноге. Опорная нога должна стоять на земле всей ступней (удивительно, но многие пытаются делать это упражнение, балансируя на носке!). Руками ни за что не держаться, учитесь сохранять равновесие. Вытянутой ногой к земле не прикасаться. Приседание — вдох, подъем — выдох.

4. Вращение торса. Руками держать за головой легкое отягощение (массивную палку, «блинчик» от штанги не тяжелее 5 кг и т.д.). Вращать верхнюю половину корпуса по часовой стрелке и против нее, прогибая при этом спину. Каждое вращение производить на выдохе, вдох делать при возвращении в исходное положение.

5. Из положения стоя ноги врозь на ширине плеч, прыгнуть на небольшое возвышение от 15 до 30 см высоты (ступенька, ящик, несколько книг сложенных вместе), а затем спрыгнуть вниз. Во время прыжков делать выдох, в паузах между ними — вдох.



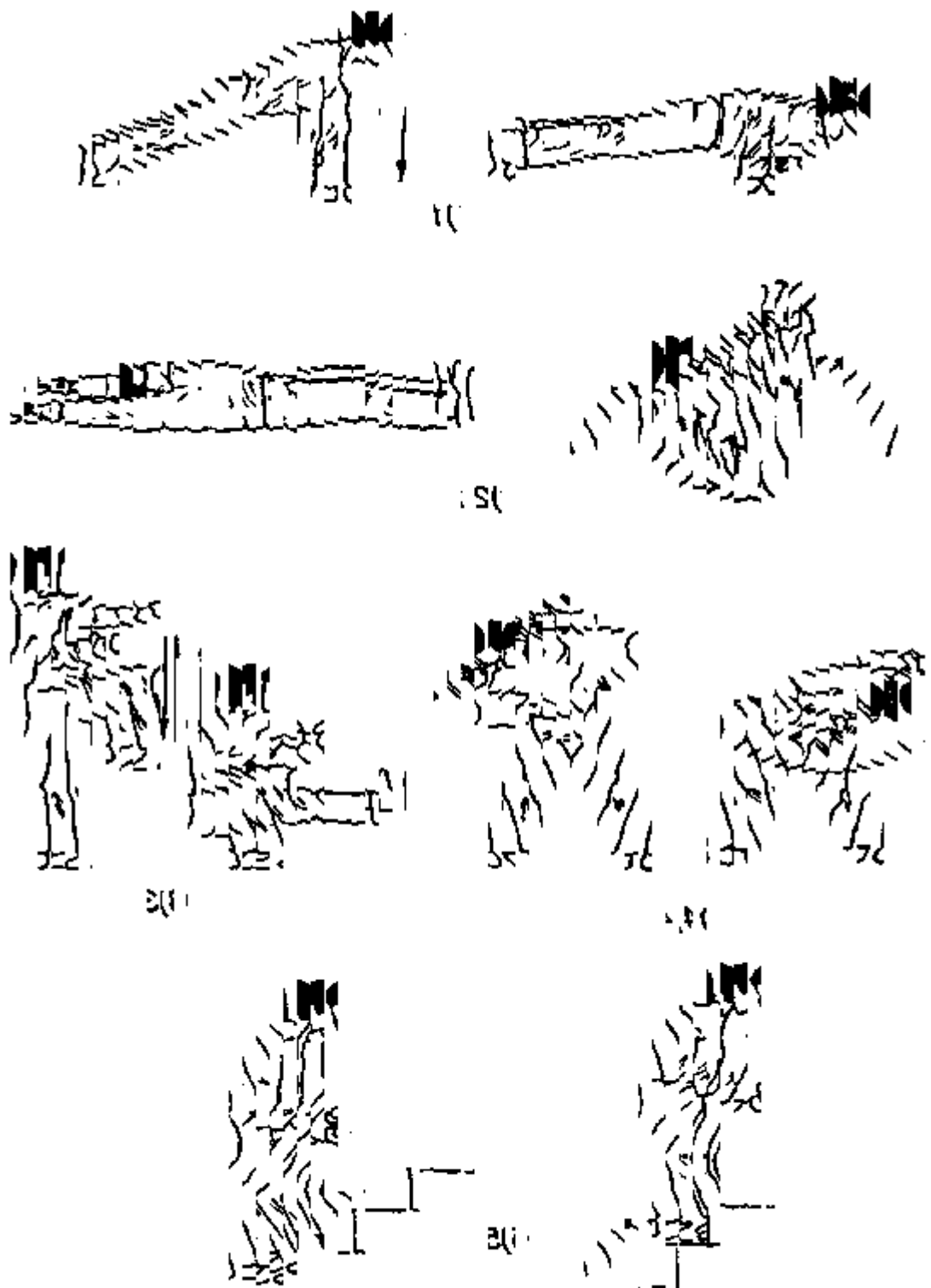


Рис. 334. Упражнения для развития гибкости позвоночника

**Второй (рис. 334):**

1. Движения тела вперед и назад. Руки поставить ладонями на землю немного шире плеч, корпус согнуть в тазовой области почти под прямым углом, ноги прямые, ступни широко расставлены. На выдохе согнуть руки в локтях и плавно подать тело вперед параллельно земле, потом выпрямить руки и прогнуться в спине назад. На вдохе вернуться в и.п.

2. Вращение ног по кругу, Принять положение упор на локтях сзади, ноги сомкнуть вместе и вытянуть вперед, носки оттянуть. Вращать ноги по кругу вправо и влево, стараясь поднимать их как можно выше. Дышать равномерно, без задержек.

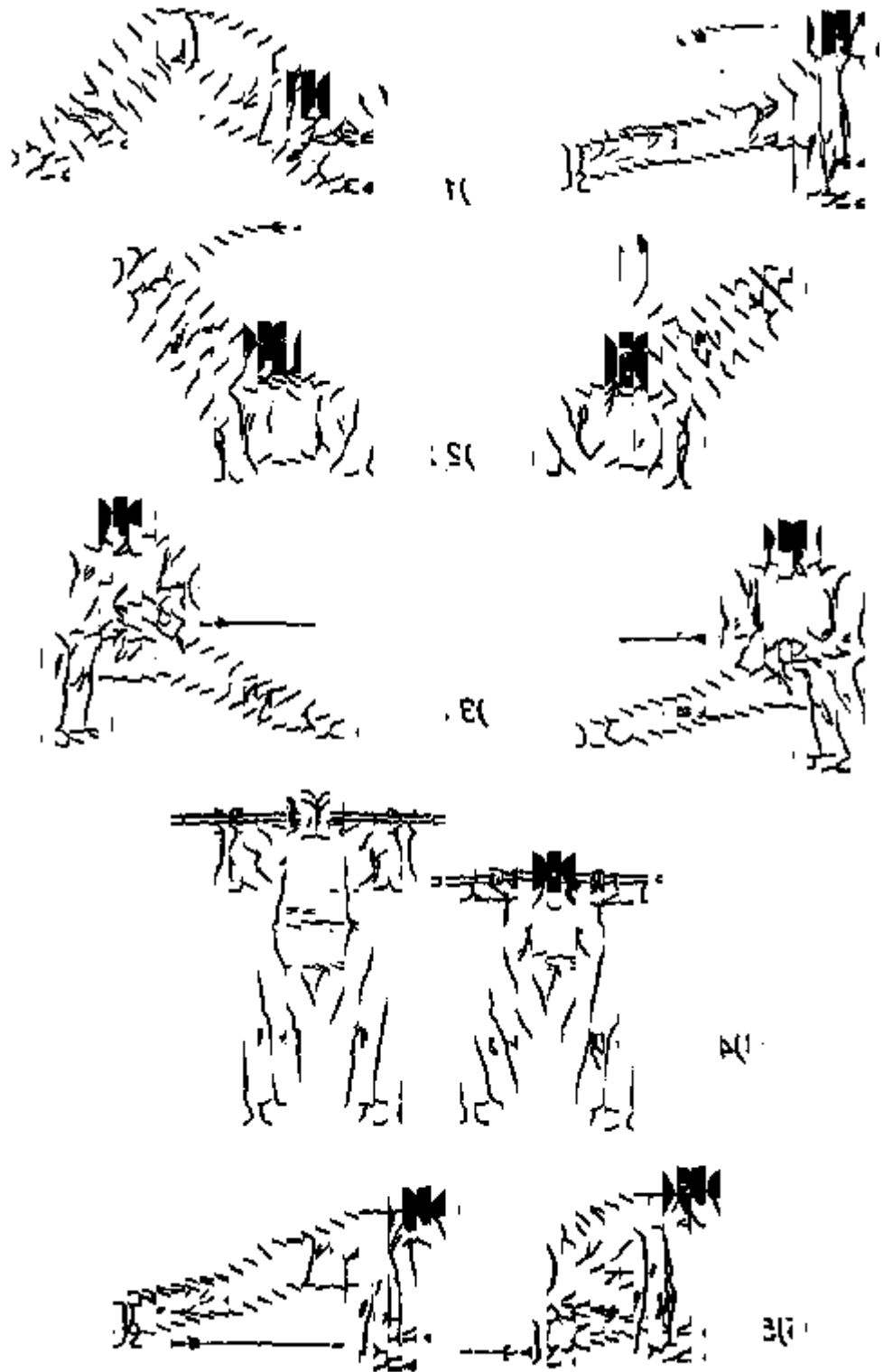
3. Перекаты. Присесть на одной ноге, другую вытянуть в сторону. Обе ноги стоят на земле всей ступней (никаких приседаний на носок!). Плавно переносить вес тела влево и вправо в горизонтальной плоскости, не отрывая ступней от земли и сохраняя максимально низкую позицию. Дышать равномерно, без задержек.

4. Наклоны вперед, прогибы назад. Руками держим за головой небольшое отягощение (не более 5 кг). Ноги шире плеч. На вдохе максимально наклоняемся вперед, прогибаясь при этом в пояснице, на выдохе максимально запрокидываемся назад.

5. В упоре присев, ступни вместе, на счете «раз» выбросить ноги назад, на счет «два» вернуть их в исходное положение. Дышать равномерно.

*Примечание:* число повторений каждого упражнения в этих комплексах является произвольным. Однако постепенно это число должно возрастать. Начинающие могут первое время (до 3-х месяцев) выполнять только один комплекс. Можно также самому придумывать аналогичные комплексы.

Между упражнениями в самих комплексах перерывов не делать, но после завершения каждого очередного комплекса от одной до пяти минут практиковать бег на месте.



19. УТРЕННИЙ И ВЕЧЕРНИЙ КОМПЛЕКСЫ

## 19. УТРЕННИЙ И ВЕЧЕРНИЙ КОМПЛЕКСЫ

*Нет дел мелких. Всякое дело — либо утверждение радости бытия, либо отрицание ее.*

**Валентин Сидоров**

Цель утреннего комплекса заключается в полном пробуждении организма после сна, в обретении рабочего состояния, а также в поддержании «формы» и выработанных боевых навыков. Делать это надо мягким, естественным, гармоничным способом, а не путем грубого насилия над своим телом.

УТРЕННИЙ КОМПЛЕКС БОЙЦА включает в себя 5 компонентов: 1) самомассаж; 2) дыхательные упражнения; 3) гимнастические упражнения; 4) практику связок ударов; 5) водные процедуры. Все пять именно в такой последовательности.

Значение утреннего комплекса очень велико. *Во-первых*, благодаря ему прорабатываются все суставы, связки и мышцы тела, что абсолютно необходимо после вечерних тренировок. *Во-вторых*, усиливается работа таких важнейших функциональных систем организма как нервная, сердечнососудистая и дыхательная. *В-третьих*, это каждодневная тренировка воли. Не зря ведь говорится, что совершить раз в жизни подвиг может любой человек, особенно, если загнать его в угол. А вот заставлять себя делать то, что надо, каждый день, без всяких уступок своей лени и неорганизованности — такое по плечу только сильным натурам.

В самом деле, откуда взять, например, час-полтора времени для утренних занятий? Для этого надо вставать не позже, чем в 5.30 или 6.00 и, соответственно, достаточно рано ложиться спать вечером (не позже 22-х, 23-х часов). Следовательно, выполнение одного только этого требования многое изменит в вашем существовании. Скажу прямо: жизнь подавляющего большинства людей совершенно пуста и никчемна. Никто не придет со стороны, чтобы сделать ее другой. Наполнить свои будни глубоким внутренним смыслом можете только вы сами. Начните с малого — с утреннего комплекса!

Отмечу, что легкие физические упражнения (то есть такие, которые не требуется выполнять «на пределе») утром повышают тонус организма, дают ощущение мышечной радости, создают хорошее настроение на весь день. А интенсивные упражнения вечером «снимают» нервно-эмоциональное напряжение. Создатель аэробики доктор Кеннет Купер считает, что «физическая нагрузка в конце дня — это наиболее физиологичный способ справляться со стрессом, тот самый способ, который предназначен природой». Такой эффект обусловлен тем, что в процессе выполнения интенсивных упражнений (но посильных для данного организма) «сгорает адреналин — гормон, выбрасываемый в кровь в моменты опасности, напряжения, преодоления трудностей. Одновременно выделяются гормоны наслаждения — эндорфины.

«Лошадиные» физические нагрузки в первой половине дня тоже вполне допустимы. Однако при соблюдении двух условий: они не должны иметь место ранее десяти часов утра по местному времени (с десяти до двенадцати часов человеческий организм максимально работоспособен) и не должны наступать раньше, чем через два часа после пробуждения.

### **I. САМОМАССАЖ**

Его цель — стимуляция работы внутренних органов через воздействие на зоны скопления биологически активных точек головы, рук и ног, живота и поясницы.

Этот вопрос изрядно усложнен рекомендациями типа «нанесите 9 легких ударов по внешней части левой руки центральной частью правого кулака», «вытяните руку в сторону под углом в 45 ° относительно корпуса», «разведите кулаки на 10 см от средней линии тела» и т.д. Ну, а что случится, если вы постучите кулаками не 9 раз, а 8 или 10? Не центральной частью кулака, а ладонью? Руку вытяните под углом в 30°? Ровным счетом ничего страшного не произойдет. Подобные «тонкости» только запутывают и запугивают неискушенного человека. Все они берут свое начало от увлечения теоретиков средневековой китайской медицины числологией. Тогдашние мудрецы придавали священный тайный смысл различным числам и производным от них, пытаясь через математические закономерности постичь гармонию космоса (чем-то подобным в античные

времена занимались в Европе последователи Пифагора). Можете на них не обращать внимания.

Комплекс самомассажа включает 10 приемов. Конечно, если у вас есть время, то можете увеличить это число, однако для утренних занятий вполне достаточно десяти, и даже пяти. Предлагаемые приемы относятся к так называемому меридиональному массажу, т.к. их делают вдоль соответствующих каналов. Старинная поговорка характеризует его следующим образом: «Становишься легким как облако, мягким как вата, упругим как пружина».

1. **МАССАЖ КИСТЕЙ.** Сначала растереть ладони одна об одну до появления в них ощущения тепла, а затем правой ладонью растереть тыльную сторону левой кисти, и наоборот — левой ладонью тыльную сторону правой кисти. Потом большим пальцем правой руки надавить на точку «хэ-гу» левой руки (точка расположена на тыльной стороне кисти, на пересечении перпендикуляров, проведенных от указательного и большого пальцев. Этот прием и все последующие массирующие движения повторяем от 10 до 30 раз (в зависимости от наличия времени).

2. **МАССАЖ РУК.** Пальцами и ладонью правой руки обхватываем запястье левой с внутренней стороны и с силой ведем кисть вверх к плечу по внутренней стороне. Потом обводим плечо (можно его пощипать немножко) и по внешней стороне ведем кисть вниз до запястья. Так проделываем не менее 10 раз (на один счет — движение по руке вверх и вниз), после чего переходим к массажу правой руки. У левой все приемы массажа начинаются с правой руки, а не левой.

3. **МАССАЖ ЛИЦА** («сухое умывание»). Человеческое лицо очень густо усеяно биологически активными точками. Отсюда — важность массирующего воздействия на него. Кладем руки ладонями на лоб, с легким усилием ведем их по лицу вниз, к челюсти, затем по боковой поверхности головы поднимаем ладони к вискам и растираем виски, брови и лоб. Как уже сказано, повторяем этот цикл не менее 10 раз.

4. **МАССАЖ ШЕИ.** Шея, как и лицо, одна из наиболее активных зон человеческого тела. На ней расположены точки, воздействие на которые улучшает работу глаз и органов дыхания, снимает усталость и головную боль. Положив ладони на шею сзади, разминаем пальцами воротниковую часть спины от центра в стороны. Затем похлопываем по шее и прилегающей к ней зоне спины поочередно пальцами правой и левой руки, а потом растираем до появления ощущения сильного тепла.

5. **МАССАЖ УШЕЙ.** На ушных раковинах расположены окончания нервных путей, идущих от всех внутренних органов. Поэтому воздействие на них активизирует работу всего организма. Сначала ладонями обеих рук с силой надавите на уши и отпустите. Повторите 10 раз. Потом выполнить следующие движения: растирать ушные раковины, сгибать их вперед и назад, тянуть вниз мочки ушей, разминать завитки, щипать себя за уши, вращать по часовой стрелке и против нее мизинцы, вставленные в ушные отверстия (каждое из этих движений повторять не менее 10 раз). В заключение энергично растереть уши пальцами до появления ощущения сильного тепла.

6. Переходим к **ПОЯСНИЦЕ.** Сгибаем руки в локтях, заводим их за спину и несильно постукиваем по обеим сторонам от позвоночника вверх и вниз не менее 10 раз. Потом разжимаем кулаки, кладем на поясницу ладони в районе почек и с силой ведем их вниз до копчика и назад вверх. Повторить не менее 20 раз (на один счет — движение вниз и вверх).

7. После поясницы разминаем **ЖИВОТ.** Массируем его круговыми движениями правой и левой руки по часовой стрелке и против нее, не менее, чем по 10 раз каждой. Разминать живот следует с небольшим усилием.

8. **МАССАЖ ПРОМЕЖНОСТИ.** Этот прием очень важен для мужчин как профилактическое средство от простатита и некоторых других болезней. Кроме того, в промежности находится «энергетическая» точка «хуэй-ин». Сначала буравящим движением указательного пальца правой руки воздействуем на эту точку, а потом

пальцами и ладонью растираем промежность не менее 10 раз.

9. Очередной прием — РАСТИРАНИЕ НОГ. Обхватить обеими руками (пальцами и ладонями) основание левого бедра и с силой вести руки вниз, к подъему стопы, а затем вверх, снова к основанию бедра. За один цикл считать движение вниз и вверх. Выполнить не менее 10 циклов.

10. Последний массажный прием утреннего комплекса — РАСТИРАНИЕ И РАЗМИНАНИЕ ПОДОШВЫ СТУПНЕЙ. На них, как и на уши, выходят нервные окончания всех утренних органов. Каждую подошву растирать и разминать пальцами не менее 10 раз. Очень эффективен массаж подошв с помощью массажера (лучше деревянного, а не пластмассового). Хорошо также топтаться несколько минут в ящике с острыми камешками.

## **II. ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Упражнений для тренировки дыхания существует великое множество. Не вдаваясь в подробности, скажу, что все они подразделяются на два основных типа: дыхательно-медитативные, ставящие своей целью прокачку внутренней энергии («ки», «прана», «ци», «жива») по особым каналам внутри тела, и «вентилирующие», улучшающие снабжение кислородом всех его участков и органов. В первом случае дыхание легкое, поверхностное, без задержек («как будто дыхания нет вообще, хотя оно есть»), во втором — дыхание осуществляется за счет мощных, хотя и плавных движений брюшной стенки и диафрагмы, предусматривает задержки на вдохе или на выдохе (задержки на вдохе оказывают возбуждающее воздействие на психику, задержки на выдохе — успокаивающее).

В рамках описываемого здесь комплекса имеются в виду дыхательные упражнения второго типа, то есть «вентилирующие». Для их выполнения утром достаточно 5, максимум 10 минут. Упражнения эти могут быть самыми разными.

Например, можно практиковать так называемое «полное» дыхание йогов; или «ногарэ, ибуки, энпин» из арсенала японского каратэ. Выбор за вами. Критерий выбора — самочувствие. Любые неприятные ощущения, связанные с дыхательными упражнениями, являются сигналом тревоги. Учитесь своевременно замечать такие сигналы и делать из них правильные выводы. Найдите тот метод, который дает радость и энергию лично вам!

На мой взгляд, за основу следует брать брюшное дыхание. Его суть в разделении дыхательного цикла на четыре фазы: глубокий вдох, короткая задержка, медленный выдох, задержка и снова все с начала. В идеале, при вдохе воздух заполняет сначала брюшную полость, затем грудную клетку и, наконец, достигает ключиц. При выдохе соблюдается обратная последовательность: ключицы — грудная клетка — брюшная полость. Такое дыхание можно сочетать с принятием различных поз (например, сидеть в стойке «всадника»), с движениями (например, с прогибами назад и наклонами вперед), с самовнушением (типа: «я беру энергию из Космоса на вдохе, помещаю ее вглубь своего живота, направляю в какую-либо точку тела на выдохе»).

Для дыхательных упражнений требуется чистый, более или менее теплый воздух, приятная обстановка. Делать их на жестоком морозе, на ветру, там, где высокая загазованность, либо на солнцепеке могут лишь те, у кого напрочь отсутствуют мозги. И еще важно не переусердствовать, в противном случае последствия могут оказаться самыми печальными.

Вдохи надо делать только через нос, выдохи — как удобнее, хотя в общем считается, что лучше выдыхать тоже через нос. Общее число утренних дыхательных упражнений от одного (минимум) до трех (максимум).

## **III. ГИМНАСТИКА**

Известны сотни, если не тысячи, вариантов общеразвивающих гимнастических комплексов. Можете использовать любой, в несравненных достоинствах которого вы убеждены. Или же возьмите тот, который просто нравится вам. Может быть потому, что его рекламирует известный мастер боевых искусств.

Для того, чтобы выбор являлся осмысленным, следует помнить о назначении подобного комплекса. Оно заключается в проработке основных суставов тела, в разогреве его связок и мышц. Необходимо также исключить риск травматических повреждений во время выполнения специальных упражнений, черед которых приходит вслед за гимнастикой. Поэтому важно не форсировать нагрузку, находить оптимальное сочетание плавности и интенсивности. Помните, что «холодную» мышцу травмировать намного легче, чем «горячую».

Зная по многочисленным письмам читателей нежелание большинства из них самостоятельно что-то искать в методической литературе, приведу два подобранных мной комплекса. Как я уже сказал, вы можете заменить их — при желании — любыми другими. Все же отмечу, что рекомендуемые комплексы проверены на практике. Кроме того, важно то, что они рассчитаны именно на бойца-рукопашника. Поэтому вы можете применять их еще и для разминки на вечерней тренировке.

Первая «связка» упражнений — это так называемая «суставная гимнастика», прорабатывающая основные суставы и вовлекающая в работу крупные мышцы торса и ног. Вторая — таолу из китайской военизированной гимнастики чан-цюань. Она заставляет работать мышцы всего тела в разнообразных движениях рук, ног и торса. Но, как уже сказано выше, вы можете заменить приведенные здесь комплексы любыми другими. Важно лишь соблюсти общий принцип: после дыхательных упражнений идут разминочные, разогревающие мышцы, суставы, связки, а после них выполняются специальные упражнения, прямо связанные с рукопашным боем. *Итак, первый комплекс. Он состоит из 15 элементов:*

1. РАЗМИНКА ШЕИ: наклоны головой вперед-назад, вправо-влево, вращения и повороты головы вправо-влево. После вращений снова наклоны головы вперед-назад и вправо-влево.

2. РАЗМИНКА ПЛЕЧ: вращение плечами в суставах вперед-назад не поднимая рук, затем вращение рук, согнутых в локтях (пальцы приставлены к плечам). В заключение круговые вращения прямых рук вперед-назад.

3. РАЗМИНКА ПАЛЬЦЕВ, КИСТЕЙ, ЛОКТЕЙ: Сцепить пальцы в замок и выполнять разнообразные вращательные движения руками вперед-назад в разных плоскостях.

4. РАЗМИНКА ТАЗА: вращаем торс в пояснице влево и вправо, меняя положение ног и рук. Сначала ступни вместе, а руки за головой; потом ступни на ширине плеч, руки на поясе; в заключение ступни шире плеч, руки на бедрах или свободно по сторонам.

5. ГЛУБОКИЕ ПРИСЕДАНИЯ, с изменением расстояния между ступнями. Руки на выдохе (опускаясь) вытягивать перед собой, на выдохе (поднимаясь) возвращать к корпусу.

6. ГЛУБОКИЕ НАКЛОНЫ. Ступни на ширине плеч. Встать на носки, потянуться руками вверх и немного прогнуться назад (вдох). Опускаясь на пятки, достать ладонями пол (выдох).

7. КРУГОВЫЕ ВРАЩЕНИЯ ТОРСА. Руки сжатые в кулаки держим перед своим лицом. Сначала наклоняемся вперед, идем влево, затем сильно потягиваясь в спине проходим по кругу вправо и снова вниз-влево. Затем делаем то же самое в другую сторону.

8. «МЕЛЬНИЦА». Ноги шире плеч, правой рукой делаем отмахку за спину вправо (вдох), потом наклоняемся скручивающим движением торса вниз, к левой ноге (выдох). Потом левую руку заводим за спину, а наклоняемся к правой ноге.

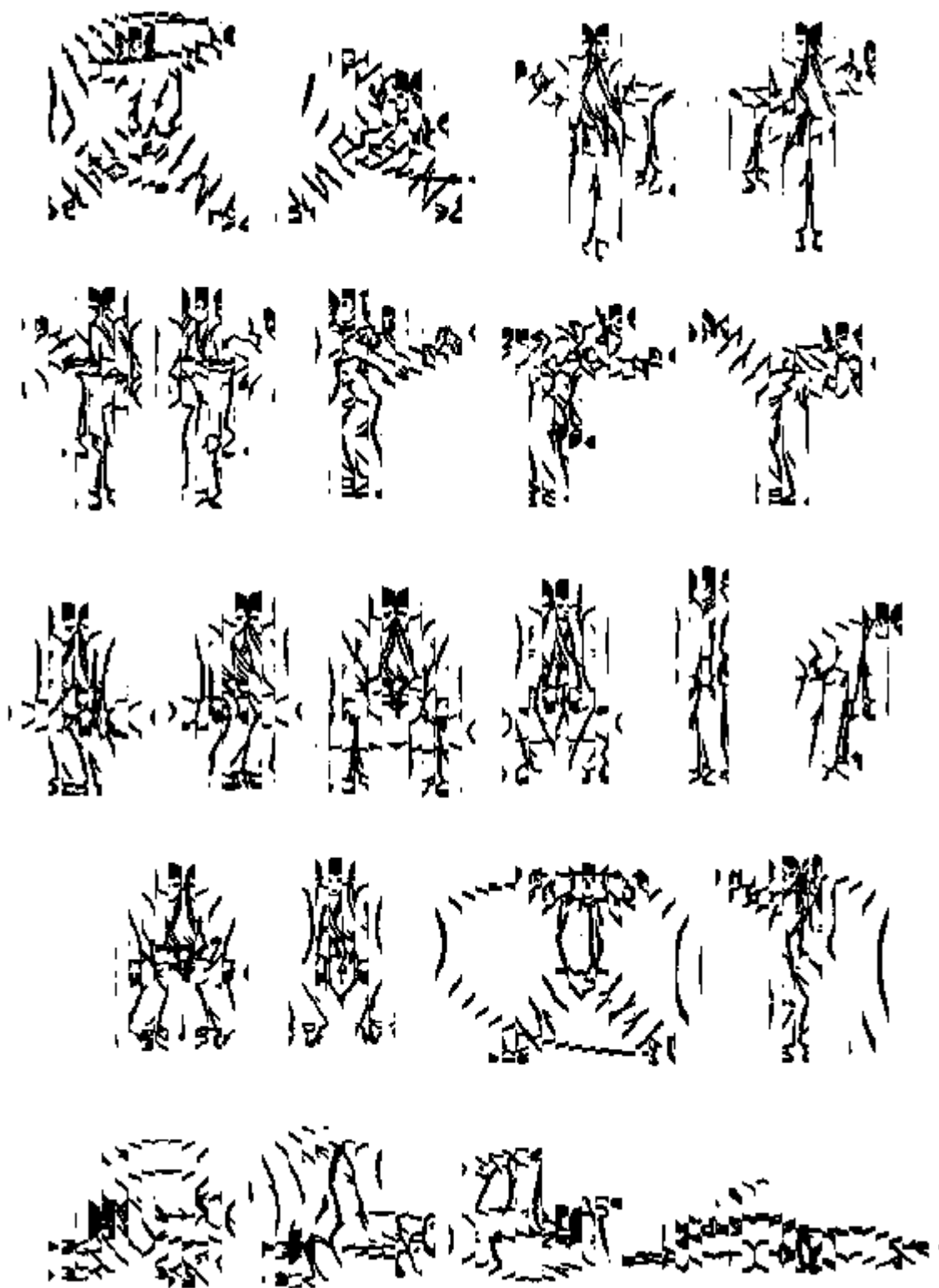
9. Из положения стоя, ступни на ширине плеч, ВРАЩАЕМ ПО МАКСИМАЛЬНОЙ АМПЛИТУДЕ СОГНУТУЮ В КОЛЕНЕ НОГУ. Сначала левую изнутри-наружу, потом правую. Затем снова левую, но уже снаружи-внутри, и вслед за ней — правую.

10. ПЛАВНЫЙ ВЫНОС НОГИ вперед, в сторону и назад с напряжением в колене и в ступне, мысленно считая до десяти. Сначала одной ногой, потом другой. Ступню поднимать повыше, ногу в колене не гнуть.



Этот документ является копией оригинала и не имеет юридической силы. Для получения информации о документах, находящихся в архиве, обращайтесь к специалистам.





11 **ВРАЩЕНИЕ КОЛЕНЕЙ.** Сначала ноги врозь, вращать колени внутрь и наружу, потом ступни вместе, вращать колени влево-вправо. Стараться при этом «сидеть» пониже.

12. Поставив ступню на землю, тянуть сухожилия вправо и влево, вперед и назад. Затем растягивать мышцы голени в упоре руками о стену.

13. **КРУГОВЫЕ МАХИ** выпрямленной ногой от себя наружу, а потом снаружи внутрь.

14. кувырки, поворачиваясь первые пять раз через левое плечо, следующие пять раз — через правое.

15. Лежа верхней частью спины на плоской опоре, делать **ГЛУБОКИЕ ПРОГИБЫ**

назад-вниз сначала в грудной клетке, потом в пояснице, с максимально расслаблением мышц спины (рис. 335 — 336).

Число повторений каждого из элементов комплекса произвольное, но с таким расчетом, чтобы он занимал в целом не менее 10 минут и не больше 15.

В таолу чан-цюань всего 50 движений (см. рисунки 337 — 338). Однако 24 из них повторяются дважды. В данном комплексе есть переходы из одного уровня в другой, маховые и толчковые удары верхними и нижними конечностями, скручивания, стойки на одной ноге, прыжки. Поэтому он дает нагрузку практически на все группы мышц, связок и суставов. Комплекс следует выполнять плавно, добиваясь текучего перехода из одного положения тела в другое. Повторить от двух до пяти раз. Хочу подчеркнуть то обстоятельство, что таолу в рамках утренней программы выполняется именно как гимнастика, а не боевое упражнение. Но при недостатке времени можно ограничиться суставной гимнастикой, либо наоборот, выполнять таолу, однако не практиковать следующий раздел — ударные связки на снарядах.

#### **IV. СВЯЗКИ УДАРОВ**

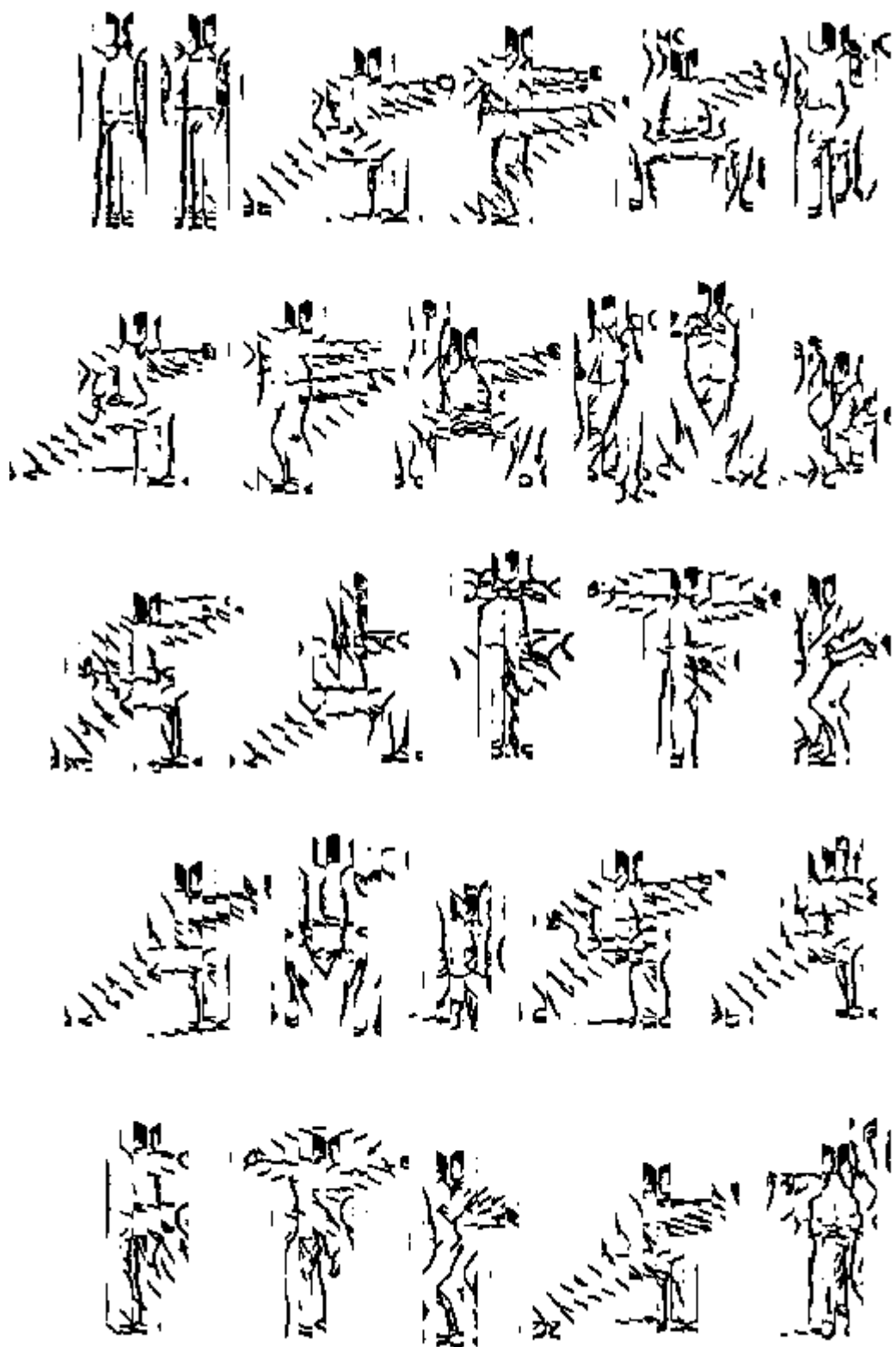
Боец-рукопашник должен ежедневно тренировать технику ударов, чтобы она как можно более прочно вошла в его «плоть и кровь». На языке науки эти слова обозначают превращение тех или иных приемов из умений — в навыки, т.е. в такие двигательные действия, которые осуществляются автоматически, без участия сознания.

При этом тренировка одиночных ударов допустима лишь на начальном этапе изучения техники. В дальнейшем все удары следует отрабатывать в связках. Имеются в виду серии разноименных ударов, выполняемых по разным уровням и направлениям таким образом, чтобы каждое новое движение являлось продолжением предыдущего. Формирование прочных навыков работы сериями позволяет действовать в бою гораздо более эффективно, чем одиночными ударами. Хотя бы уже потому, что сокращается так называемое «мертвое время» — промежуток между окончанием одного приема и началом проведения следующего. Кроме того, противнику в этом случае труднее защищаться.

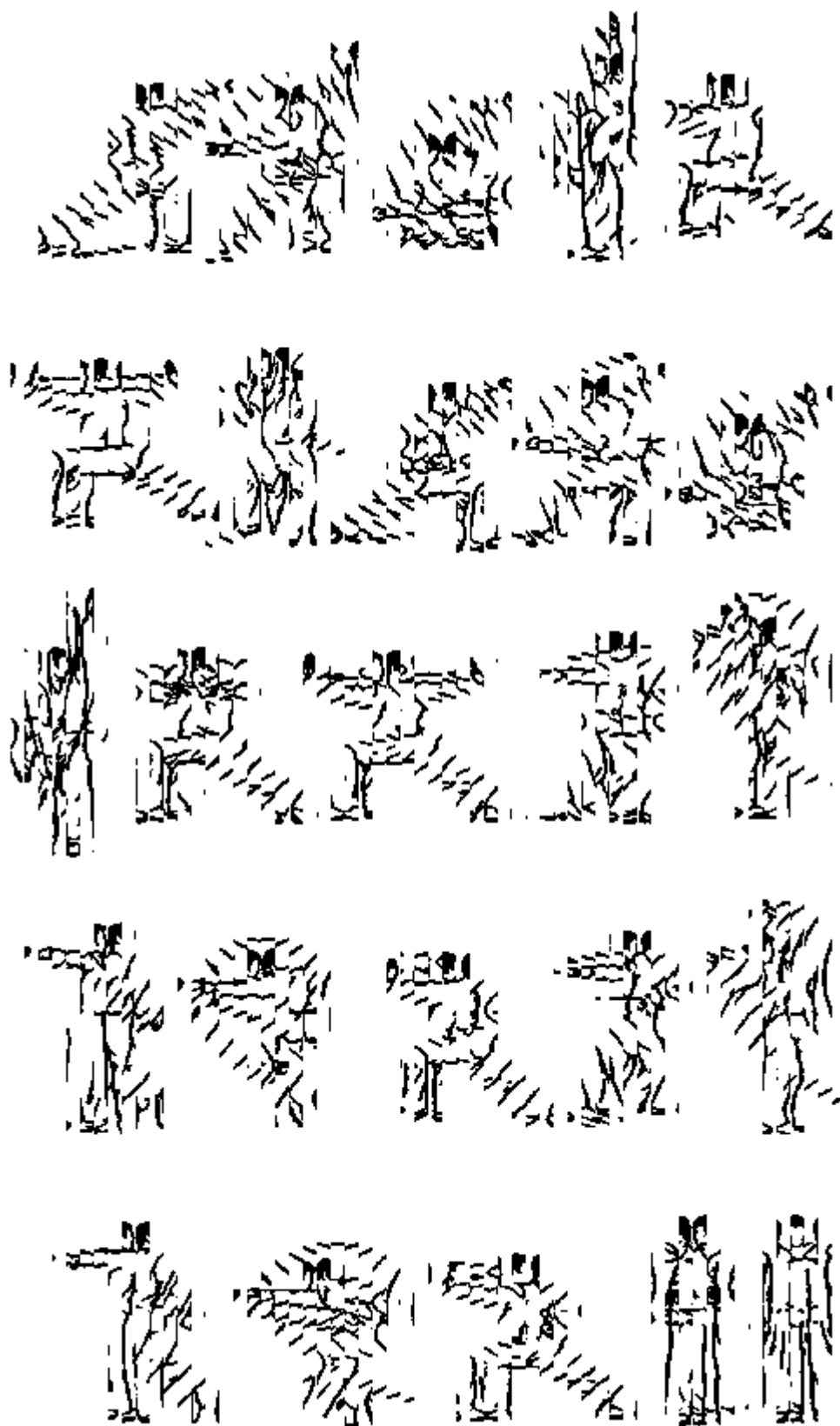
Связки ударов необходимо отрабатывать на тренажерах, в качестве которых могут выступать манекены, набивные мешки, боксерские груши, подвесные и стационарные макивары, автомобильные покрышки, теннисные мячи, листы картона или плотной бумаги, а также другие предметы. При этом точность поражения целей, имитирующих уязвимые зоны человеческого тела и слитность выполнения связок важнее, чем скорость и сила ударов. Ведь ваша главная цель — выработка двигательных стереотипов, а не форсирование нагрузки на мышцы.

Время для тренировки связок ударов колеблется утром в пределах от 10 до 30 минут. При этом целесообразно практиковать в течение одного занятия не менее трех видов связок: только руками; только ногами; ногами и руками. Например: прямой удар правым кулаком в корпус, крюк левым кулаком в голову и апперкот правым кулаком в солнечное сплетение. Или прямой удар правой стопой в пах, лоу-кик левой стопой по бедру, удар правым коленом в живот. Либо боковой удар правой стопой в колено, прямой удар правым кулаком в лицо, захват за плечи обеими руками и удар левым коленом сбоку в подреберье.

Впрочем, как я уже сказал выше, при недостатке времени утром можно связки не тренировать вообще.



Рисунки-наброски головы лошади в различных позах и выражениях. 1978 г.



## V. ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

После выполнения всех упражнений наступает очередь водных процедур. К их числу относятся такие, как обтирание тела мокрой губкой, обливание прохладной водой из ведра (два-три ведра подряд), холодный душ, купание в озере или реке. Однако наиболее эффективен контрастный душ, т.е. чередование горячей и холодной воды. Начинают со слабого контраста (перепад температур менее 10 °С). Затем по мере привыкания

организма переходят к среднему (перепад температур от 10 ° до 15 °С) и, наконец, к сильному (перепад свыше 15 °).

Сначала включают горячую воду (до одной минуты), потом на 15-30 секунд холодную, затем снова горячую до согревания и снова после этого холодную. Порядок всегда один и тот же: начинать с горячей, заканчивать холодной. Достаточно двух, максимум трех таких чередований. После контрастного душа лучше всего не вытирать тело полотенцем, а надеть махровый халат (или завернуться в простыню) и дать телу высохнуть. Если все делается правильно (в это понятие входит также психологическая настройка типа «мне тепло, мне тепло, мне очень тепло»), то вы быстро ощутите интенсивный разогрев тела.

Цель водных процедур — не только гигиена тела, но в первую очередь закаливание его и повышение энергетического % потенциала организма. Следует отметить, что нельзя лезть под душ потному. Необходимо немного остыть, дать телу высохнуть от пота и только потом обливаться водой. Не следует слишком часто пользоваться мылом, достаточно употреблять его 1-2 раза в неделю. Выходя на улицу в скором времени после душа обязательно надевайте головной убор. Дело в том, что наиболее интенсивная потеря тепла организмом происходит именно через голову. И еще один совет: в разгоряченном состоянии нельзя пить воду, особенно холодную.

Общее время на выполнение утреннего комплекса упражнений (включая водные процедуры) занимает от 30 до 90 минут.

**ВЕЧЕРНИЙ КОМПЛЕКС** состоит, как и утренний, тоже из пяти компонентов. Это: 1) дыхательные упражнения; 2) закаливающие процедуры; 3) самомассаж; 4) статические упражнения хатха-йоги; 5) воздействие на биологически активные точки (БАТ).

Вечерний комплекс предназначен для снятия психического и мышечного напряжения, накопившегося в течение дня, а также для усиления восстановительных процессов в организме. Наилучшее время для него между 21.30 и 22.30 по местному времени, т.е. непосредственно перед отходом ко сну.

1. дыхательные упражнения, Вечером целесообразно практиковать успокаивающее дыхание, т.е. дыхание «животом» с задержкой преимущественно на выдохе. Эти упражнения следует делать в тихой, приятной обстановке, желательно на свежем воздухе (хотя бы на балконе или перед широко раскрытым окном). Спертый воздух, дым от костра и сигарет, выхлопные газы автомобилей, запахи краски, готовящейся пищи и тому подобные примеси делают занятия дыхательными упражнениями бессмысленными.

2. **ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ.** Я имею В ВИДУ ОДНО очень простое, но весьма действенное средство — холодную ванну для ног. После того, как вы уделите 5 минут дыханию, налейте в любую глубокую емкость воду из-под крана и опустите в нее ноги. Вода должна доходить до подколенных сгибов. Сидите на стуле, держите ноги в воде и размышляйте о чем-нибудь приятном. Время для начала — 30 секунд, но постепенно (скажем, за месяц ежедневного закаливания) надо довести его до 5 минут.

Когда вода из крана станет вам казаться слишком теплой, начните добавлять в нее кубики льда из морозильного отделения холодильника. Впрочем, это не обязательно. Подержав ноги в воде, обсушите их полотенцем и приступайте к самомассажу.

Такое закаливание не только навсегда избавит вас от простуд, от болячек на губах (герпеса), от боязни промочить ноги, но и послужит прекрасным средством профилактики расширения вен на ногах. Не исключено, что поначалу ванна для ног будет несколько возбуждать вас, но за пару недель вы привыкните и действие ее станет исключительно успокаивающим.

3. **САМОМАССАЖ.** Вечером следует уделить особое внимание проработке тех участков тела, которые получили наибольшую нагрузку в течение дня. Это конечности (особенно ноги), шея и плечевой пояс, поясница.

В принципе, вечером можно повторять те же приемы, что и утром, но в обратном порядке: начинать со ступней и заканчивать кистями рук. Сами же движения вечернего

массажа должны иметь не возбуждающий (разминочный) характер, а успокаивающий. Это поглаживание, пощипывание, похлопывание. Общее время на вечерний самомассаж от 5 до 10 минут.

4. СТАТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА. Под этим названием я подразумеваю 5 асан хатха-йоги (рис. 339):

- ◆ Позу змеи (бхуджанг-асана)
- ◆ Позу растянутой спины (пашимат-асана)
- ◆ Скрученную позу (ардха матсиендр-асана)
- ◆ Стойку на голове и локтях (сирс-асана)
- ◆ Позу собаки (мукха сван-асана)

Начальное время на удержание каждой позы 15 — 30 секунд. В течение двух-трех месяцев его надо довести до 1 — 2 минут, а время стойки на голове до 3 — 5 минут. Но не больше, иначе вместо пользы вы причините себе немалый вред. Различные тонкости, связанные с практикой асан, нетрудно найти в любой книге по хатха-йоге, которых за последние годы издано немало. Я же ограничусь только одним методическим указанием: не задерживайте дыхание. Дышите свободно, без всякого напряжения. Пусть дыхание будет неглубоким, но естественным.

Статические упражнения йогов обладают большим оздоравливающим эффектом. Только не ждите от них чудо-результатов в кратчайший срок. Первые положительные изменения в себе вы ощутите не раньше, чем через месяц или два ежедневных занятий.

При недостатке времени число асан можно сократить до трех, но стойку на голове и локтях оставить в любом случае.



111



151



131



171



121

Иллюстрация к методу И.И. Кузнецова

Все остальные можно заменить другими, лишь бы эта замена была осмысленной.

5. ВОЗДЕЙСТВИЕ НА БАТ. Все слышали о чудодейственных результатах, получаемых в результате иглорефлексотерапии. Но далеко не все и не всегда имеют возможность пользоваться этим старинным восточным методом предупреждения и лечения болезней, общего укрепления и омоложения организма. Однако выход есть, и он очень прост. Это ипликатор профессора И.И. Кузнецова, приобретение которого не составит большого труда. Было бы желание!

Итак, выполнив все предыдущие процедуры, вы ложитесь в постель спиной на

специальный коврик с пластмассовыми зубцами. Поначалу данная процедура может показаться неприятной (мне тоже в первый раз не понравилось). Но если вы заставите себя оставаться в положении лежа не менее 40 — 50 секунд, в это время усилием воли расслабляя мышцы, то по всему телу словно разольется огонь. Тело обмякнет, вас начнет клонить в сон. Если так и заснете на ипликаторе, ничего страшного не случится: на нем можно лежать по 8 — 10 — 12 часов без всяких вредных последствий. Скорее наоборот, пользы будет намного больше, чем от 15 — 30 минутного сеанса.

Что дает ипликатор? Он снимает боли и затвердения в мышцах, суставах и позвоночнике; нормализует работу сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем; восстанавливает и повышает работоспособность. При длительном применении (не менее 3-х месяцев) оказывает омолаживающий эффект. А вообще говоря, с помощью ипликатора, резко активизирующего резервные силы организма, можно лечить очень многие болезни, не говоря уже о функциональных расстройствах. Для интенсивно тренирующегося бойца-рукопашника ипликатор Кузнецова в первую очередь может служить средством профилактики мышечных недомоганий: растяжений, воспалений и переутомлений.



## Часть 5 СИТУАЦИИ

*Мужественными, беззаботными и сильными хочет видеть нас мудрость. Она — женщина, и любит всегда только воина.  
Фридрих Ницше*

### 20. ДРАКА НА УЛИЦЕ<sup>24</sup>

Подворотня — не ринг, хотя и на ринге, случается, убивают. Но все-таки в реанимацию после уличной драки попадают значительно чаще, нежели после матчей за звание чемпиона в фулл-контакте. К тому же иной раз жертвами уличных хулиганов становятся даже прославленные мастера спортивных единоборств, уверенные в собственных силах, однако далекие от жизненных реалий. Ежели ты, читающий эти строки, нарвешься в слабо освещенном месте на ребяташек, желающих с тобой «развлечься», то помни, что работать с ними «по школе» не выйдет. Жизнь — не кино студия, а спорт хоть и дает многое, но совсем не то, что требуется в такой ситуации.

Нарваться на «приключение» нынче возможно где угодно. Все же для начала возьмем классический случай. Ночь, тишина, условная подворотня и трое безусловных хулиганов, желающих выбить зубы первому встречному. Просто так, ради интереса, чтобы увидеть, как они (зубы) выпадут на тротуар. Догадаться о замыслах троицы несложно. Хамоватые ухмылки, этакая раскованность в манерах, традиционное приветствие: «дядя, дай закурить». Или: «подкинь денжат, корешок!» Вариантов первого приветствия много, но все они сводятся к одному — щас мы тебя отоварим!

Помни, что самые зловредные хулиганы — тоже люди. Со всеми присущими людям слабостями и заблуждениями. Так что впадать в панику не стоит. Тем более, что это состояние психики еще никогда никому не помогло. Лучше оцени соотношение сил, свои и чужие плюсы и минусы.

Сразу кидаться в бой с несколькими противниками глупо. Во-первых, нет никакого представления об уровне их подготовки. Во-вторых, не исключен вариант обойтись без мордобития, «съехать», как говорят криминальные элементы, «на базаре». В-третьих, сразу начинать зверствовать тоже не стоит. Если ты надежно вырубил всех нападающих, то не исключено, что в итоге сам окажешься на скамье подсудимых. Законы в странах СНГ до сих пор такие, что виноватым чаще всего становится победитель, независимо от того, на чьей стороне правда. Если хоть одного угробишь в процессе самообороны, то срок тебе обеспечен. Простая и в общем нормальная для цивилизованных стран мысль, что виноват в своей гибели сам убитый, в «совковых» мозгах никак не укладывается. Особенно, если это мозги «народных» судей.

Брать «наездников» на испуг не всегда разумно. Подобные фокусы удаются только умелым «фокусникам» и то, в основном, против малолеток. Коллективный опыт битых и небитых подсказывает, что действовать надо по следующему алгоритму. Прежде всего следует быстро прикинуть возможность бегства. Если таковая имеется, делаешь крутой разворот и исчезаешь во мраке ночи. Способы бегства годятся любые, лишь бы не подвели. Можно бегом, прыжком, кувырком и даже ползком, было бы куда бежать, прыгать, кувыркаться (например, с обрыва). Корона оттого, что сбежал, не упадет, зрителей все равно нет, а жить и кушать бананы очень хочется.

К сожалению, уйти не вступая в контакт удается далеко не всегда. Вечерние собеседники перекрыли вероятные пути отхода, готовятся напасть, до первой плюхи осталось всего ничего. Тогда сразу дави на психику, сбивай им наступательный пыл и выигрывай инициативу. Помни, что их единственное преимущество заключается в

---

<sup>24</sup> Главы 20-22 написаны с использованием материалов Г.И. Паркина.

численном превосходстве.

Вот его и требуется в максимальной мере ослабить. Это значит, вести себя не так, как они ожидают. Например, дружелюбно спросить: «Парни, где тут Батон живет? С фиксой вот здесь (показываешь пальцем на себе расположение фиксы, то бишь металлического зуба). Он на прошлой неделе с зоны пришел».

Можно короче: «Старик, не с тобой мы гуляли у Нинки?» В твоей фразе важна естественность, а не правдоподобие. Можно делать любые заявления, вплоть до идиотских: «О, наконец мне есть с кем выпить!» (Как будто прохожий в темном переулке в час ночи только и делал, что искал собутыльников). Кстати, если предложение выпивки заинтересует, то имеется шанс откупиться и расстаться по-хорошему. Но, предположим, не хотят они водки, кровь, гады, предпочитают сырую. Значит, общаясь с ними посредством загадочных восклицаний, стараешься занять наиболее выгодную позицию и просчитать план сражения. Естественно, тут не обойтись без визуальной оценки противника. На все это несколько секунд, пока «ребятишки» пытаются осознать смысл твоих слов.

Ага, это вот вожак, он покруче других будет, начинать надо с него. У того глаза бегают по сторонам, озирался пару раз, значит трусоват, с него хватит ложной атаки. Третий — здоровый жлоб и лапы загнувшиеся, придется следить за ним, чтобы не попасть на захват и не пропустить удар, не то можно сразу копыта отбросить. Руки все время держишь в движении, то затылок чешешь, то нос теребишь, то живот свой гладишь. Тем временем «базар» поддерживаешь всеми силами. «Закурить? — Бога ради. Спички? Где-то были, сейчас поищу». Кстати, поиск спичек или зажигалки дает некоторую возможность достать из кармана что-либо тяжелое, острое, крепкое, если оно там есть. А процесс поднесения огня к сигарете является одним из наилучших моментов для внезапной атаки.

Пока идет оценка, просчитывание, перемещение, все движения должны быть мягкими, без резкости. Внешне изображай полное миролюбие, дружеское расположение к этой мрази и заметную трусоватость. Они должны расслабиться, на расслабухе можно и Тайсона поймать: «Помнишь, Майк, как мы с тобой тех козлов в Чикаго по стенке размазали? Как каких? У меня тогда вот тут, на переносице, фурункул выскочил»... И палец, обозначив точку на собственном лбу, вонзается удивленному Майку в глаз. Много он теперь побоксирует, без глаза? Так и на улице: «Ребята, а чего мы здесь делим? Я же для вас»...

Продолжая молоть языком, ты играешь корпусом, обращаясь то к одному, то к другому, незаметно занимаешь наиболее подходящий рубеж для атаки, ставишь ноги как надо, выводишь руки в намеченную точку. Потом глубокий вдох и на выдохе... Длинный звериный, парализующий всех встречных и поперечных, крик (кто не умеет кричать с безумной тоской и яростью загнанного зверя, тот должен потренироваться). И вместе с криком удар, неожиданный, без замаха, лидеру по глазам. Растопыренной пятерней, хоть один палец, да попадет куда надо. Тут же остальным по глазам, по кругу, той же рукой, а лучше обеими. И каблуком по ступням, ребром подошвы по голени или по косточке. О защите не думай, пока кричишь, они все твои, никто не рыпнется.

Непрерывное движение, короткие (тратить энергию на тяжелые удары нельзя) тычки по горлу, почкам, печени, в солнечное сплетение (если одежда позволяет), по ушам. Слепил, оглушил, заставил отпрянуть — и рывок в открывшуюся щель. Любым способом, только не дай себя схватить. Иначе повиснут на спине, повалят и затопчут. Итак, взрывной спурт, пусть не на сто метров, так хоть на тридцать шагов. На бегу обязательно вооружись. За оружие сойдет что угодно: палка, полкирпича, ржавая крышка от мусорного бака, бутылка... Попался киоск, выбей стекло, тут и оружие (осколок), и сигнализация работает.

Вооружиться очень важно, увидят кол в руках — не погонятся. А если все же решатся, так кол он и есть кол, не голыми руками драться будешь. Но если под руку ничего не подвернулось, можно имитировать вооруженность. Догоняет один, самый резвый, быстро пригнулся, сгреб рукой воздух, как будто взял что-то с земли, развернулся и

шагнул навстречу?' «Убью козла!» Ложный замах, разворот и опять наутек. К людному месту, из асфальтовых джунглей к неоновому-рекламной цивилизации.

Если на вопли преследователей вывалит толпа из соседней подворотни и перекроет путь — никаких остановок. Только отчаянный прорыв, похожий на то, что делает в американском футболе игрок, бегущий с мячом в руке. Никаких прицельных ударов, время дорого, только непрерывное стремительное движение вперед. Человек-болид, Микаэль Шумахер на своих двоих. Зацепили — крутись юлой, выдирая рукав или полу куртки. Подсекли — пережат или кувырок, снова на ноги и дальше в прежнем направлении. Если сразу встать не получилось, вращайся фа «пятой точке» и работай ногами по коленям, лодыжкам, голеням. Уловил момент, пнул кого-то в пах, вскочил, протаранил головой оказавшегося на пути и снова спурт.

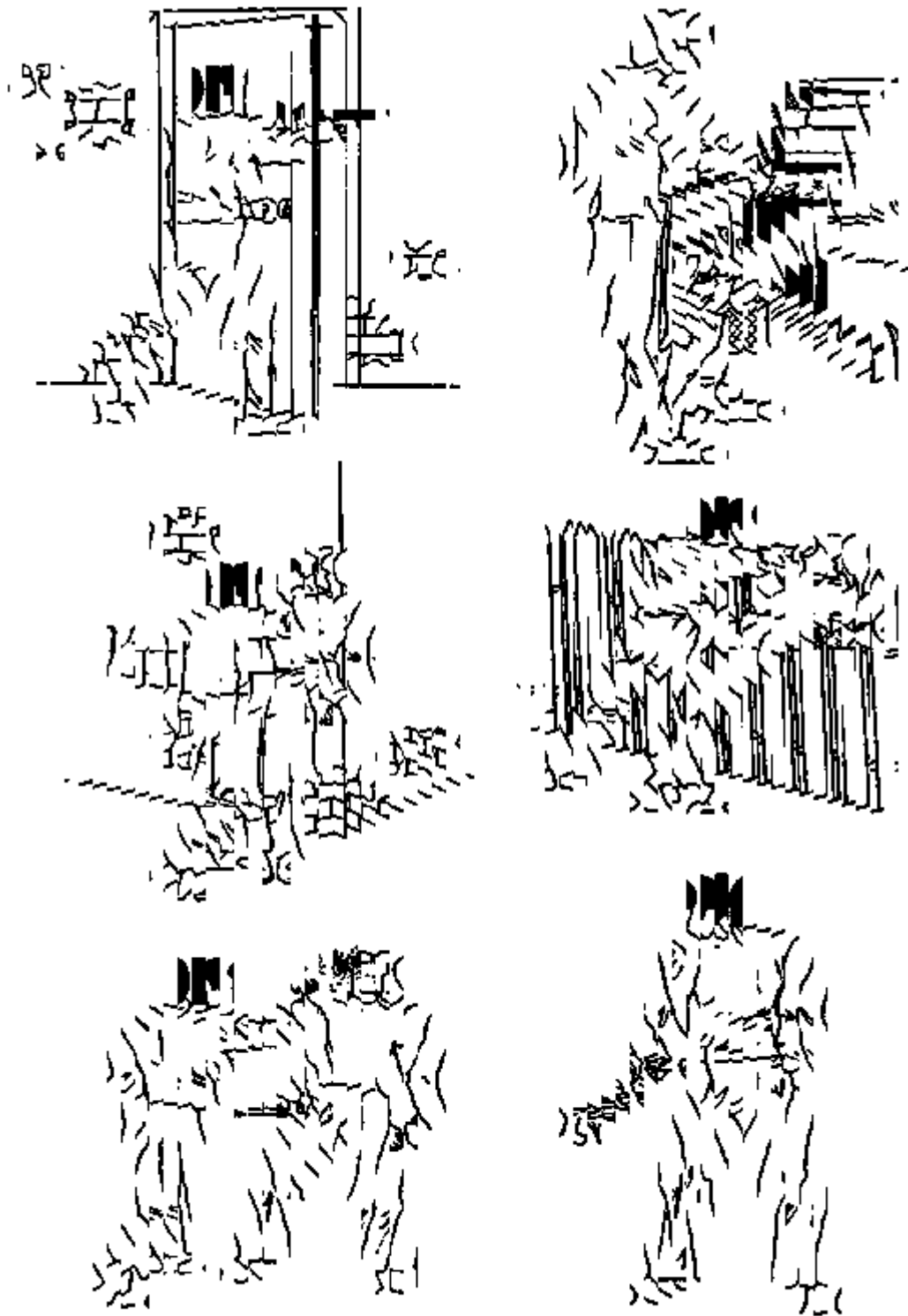
Такова примерная схема действий человека, угодившего в стычку с уличной компанией хулиганов. Тут возможны вопросы. Первый таков: а почему бы их не добить, если есть возможность? Думаю, все понимают, что даже превратившись в инвалидов, они все равно лучше не станут. А вот сесть на пару лет за их разбитые головы, переломанные конечности, оторванные уши придется тебе. Тогда как отвечать перед законом абсолютно ни к чему. Из тех же соображений нет смысла выяснять на утро после побоища, не погиб ли там кто-нибудь, не попал ли в больницу. Ну, а заявлять в милицию о том, что подвергся нападению, в нынешнее суровое время способны только люди, страдающие умственной отсталостью.

Другой вопрос: почему мишенью для первых ударов становятся глаза? Очень просто, потому что нет более удобной точки для внезапной атаки, рассчитанной на временную нейтрализацию. Торс обычно прикрыт одеждой (у нас, знаете ли, не Африка и не Окинава), горло легко прикрыть подбородком, нокаутировать крюком в челюсть тому, кто не боксер, достаточно сложно. Поэтому волейбольный хлест по глазам, особенно в сочетании с жутким криком, решает массу проблем. Естественно, заикливаться на одних только глазах неразумно. Но это лишь первые действия стандартны, а последующие могут быть самыми разными, в зависимости от того, что является твоей «коронкой».

Для усиления боевого потенциала желательно всегда иметь при себе оружие. Не ствол, конечно, не кастет и даже не нож. Вооружаться надо такими предметами, обладание которыми закон не запрещает. Мужской гардероб, в отличие от женского, всегда оснащен карманами. В них может найтись многое. Например, шариковая ручка в металлическом корпусе, мундштук из твердого материала, специальный брелок для ключей. Чем эти предметы хуже ладонной палочки явары? В кармане вполне может оказаться и портсигар, грани которого не мешает заблаговременно подточить. Часы рекомендуется в острые моменты жизни сдвигать с запястья на пальцы. Металлическая расческа легко превращается в подобие опасной бритвы. Даже простой спичкой можно так ткнуть в глаз противнику, что ему надолго расхочется злодействовать в темных закоулках.

Особое внимание следует уделить обуви. Для опытного бойца ботинки ничем не хуже кастетов. Даже лучше. Разумеется, не всякая обувь подходит. Требуется жесткий рант, рифленая подошва, надежное крепление на ноге, чтобы не остаться босиком после первого же маха ногой. Зато в хорошей обуви, к тому же немного «доработанной» с учетом специфики применения, ты будешь всегда иметь преимущество, причем абсолютно неожиданное для любого врага. Только научись правильно пользоваться им.

В случае вооруженного нападения очень важно понять его смысл. Если ребята хотят совершить тривиальное ограбление, то сопротивляться им нежелательно. Разбой есть разбой, срок отсидки за него предусмотрен значительный, поэтому сознательно решившись на подобное дело, идут, как правило, до конца. Оружие пустят в ход без размышлений. Разумнее всего подчиниться, отдать все, что есть и остаться невредимым, пусть с облегченными карманами. А вот если



### Тысяча лет назад

ножами просто пугают (пока только пугают), целью же ставят издевательство или избиение, тогда можно что-то предпринять.

Но без лихого героизма. Грудью на сталь пусть бросаются супермены в кино и участковые милиционеры, одуревшие от конфискованного в микрорайоне самогона. Твое амплуа — трус, жалкий перепуганный слюнтяй, готовый на что угодно ради спасения своей шкуры. На все, кроме сопротивления. Понятно, что играть эту роль надо талантливо,

наградой будет собственное здоровье и даже жизнь.

— Ребята:.. Парни... Мужики... Да вы что? — не удивление, а страх, даже ужас животный в голосе и жестах. — Я все отдам... Я вам денег принесу, хотите? У меня много денег есть, и водка дома, пять бутылок «Смирновской». Вместе зайдем, без обмана... — И под словесный шум работа, работа, работа: глазами, ногами, корпусом. Вон обрезок трубы подходящий валяется. Доска на заборе едва держится, ее оторвать можно одним движением... Вон куча булыжников лежит... А там пролом в бетонной ограде, туда следует броситься в отрыв.

Определил план действий и, не прекращая игры, начал... От тех двоих, что ножами поигрывают, подальше отодвинулся, ближе к тому, что цепь в руках держит. Ножом без замаха ткнут, цепью или прутом металлической арматуры еще замахнуться надо. — Ребята, хотите я водку вам сюда принесу? Честное слово, вы ж меня все равно найдете, если что. — И пока они пережевывают информацию, глубокий вдох и на выдохе с криком звериным вперед. Если тот, кого атакуешь (с цепью или арматуриной) успел-таки замахнуться, ныряй ему под руку и проходи за спину, с ударом кулаком по затылку. Коротким резким ударом оглушил и толкни его навстречу остальным.

Дорвался до загодя примеченного обрезка трубы, булыжника, палки, бутылки разбитой, сразу этим оружием по рукам или тем концом, что острее, в морду. Вслед за этим рывок к спасительной дыре в заборе, в проход между гаражами, за угол ближайшего дома, смотря по обстоятельствам. Но тут уж надо УБЕГАТЬ — с большой буквы и с очень большой скоростью. Если погонятся, то кто-то из них обязательно опередит остальных. Поэтому неплохо за первым же подходящим углом дома или забора остановиться и хорошим встречным ударом в лоб вышибить этому спринтеру мозги. Тот момент, когда он вывернет из-за угла, уловить нетрудно: топот, дыхание тяжелое, шелест одежды укажут рубеж атаки в лучшем виде.

Впрочем, совсем не обязательно бить по голове. Палкой, например, можно стегануть изо всех сил по коленям или ниже, ткнуть ею в живот. Ощущения будут такие, что продолжать гонку вряд ли захочется. Кстати, если противник много выше ростом, то не всякий имеет возможность достать рукой по глазам. Поэтому в начале драки вместо того, чтобы пятерней целить ему в физиономию, лучше присесть и кулаком от души засадить в пах, по многострадальным мужским принадлежностям. Прием неоднократно проверен, действует исключительно! А вот низкорослого «квадратного» крепыша атакуй в глаза, он любой удар по корпусу держит лучше быка (и в пах ему попасть трудно, рост мешает).

Если вооружиться на месте столкновения не удалось, то убегая следует высматривать подходящие предметы. Например, заскочив в подъезд, сделай бросок вверх по лестнице на несколько пролетов и там выбей ногой стальную стойку под перилами. Обычно они слабо закреплены, поэтому пара хороших ударов ступней, два-три рывка рукой и вот ты уже при оружии. Но подъезд легко превращается в ловушку, особенно в типовых бетонных пятиэтажках. Использовать его надо только в крайних случаях, ради выигрыша нескольких секунд времени.

Во многих подъездах между этажами есть окна, чаще всего с уже выбитыми стеклами. Добрался до такого окна, подождь догоняющих и прыгнул наружу. Три метра не высота, но без тренировки повредить ногу легче легкого. Следовательно, не владея техникой прыжков на асфальт, подъезды лучше игнорировать. Тем более, что звать там жильцов на помощь бесполезно, никто не выйдет и даже в милицию звонить не станет. Совсем другое дело когда в подъезде есть второй выход, во двор. К сожалению, он встречается только в зданиях старой постройки и то чаще всего закрыт.

Попалась на глаза пожарная лестница — смело на нее и вверх. Пусть рискнут ползти следом, отбиться ногами ничего не стоит, правда не все это понимают. Вдобавок открывается путь на крышу, а с нее через слуховое окно на чердак. Или по такой же пожарной лестнице, но с другой стороны дома, быстренько спускаешься вниз и бежишь прочь от гиблого места. Площадки строящихся домов дают прекрасную возможность

спрятаться, забраться на высоту (откуда снять беглеца удастся только пулей), вооружиться самыми разнообразными предметами. Территории школ, детских садов, различных баз, складов, автопарков тоже годятся. Если там есть охрана или хотя бы сигнализация, используй их в свою пользу. Лучше попасть в этом случае в милицию, чем напороться на финский нож.

Встретилась на пути бегства река (озеро, большой пруд), а ты хорошо плаваешь, и время летнее, смело прыгай в воду. Вряд ли ползет кто-нибудь за тобой. Если и ползет, то вода — не земля, там совсем другие законы передвижения и боя. Очень неплохо отрываться от погони на задней стенке троллейбуса, в тех случаях, когда он есть. Там даже лесенка имеется и специальная подножка, а скорость электротранспорт набирает очень быстро. Во всяком случае, разрыв дистанции он обеспечить может. То же самое относится к трамваю, по ночам они носятся с большой скоростью, улицы-то пустые.

Вообще для отрыва годится любое транспортное средство, способное увеличить скорость передвижения. Например, кузов либо подножка грузовика, притормозившего на повороте, на выезде из ворот, под светофором. Оставленный возле подъезда или магазина велосипед тоже сойдет, хотя поздно вечером найти стоящий без присмотра велосипед малореально, такое бывает скорее днем. Но ведь и днем нападают! Можно вломиться в такси на стоянке. Здесь главное заставить его тронуться с места. Никаких уговоров, только дикий вопль: — Гони, убьют обоих!!! — или — Рви, плачу три счетчика!!! — даже если денег при себе ни копейки. Рассчитаться с таксистом удастся и потом, а вот лишиться жизни можно сейчас.

Еще на бегу неплохо засадить камнем в витрину магазина, аптеки, Сбербанка, опорного пункта правопорядка или хотя бы в освещенное окно жилого дома. Пусть взревет сигнализация либо возмущенный квартиросъемщик, этот трезвон способен остудить самые горячие головы. Кстати, самому тебе дожидаться милиции ни к чему, мало ли за кого она тебя примет. Камень кто швырял? А хулиганы где? Их давно нет. Следовательно, ты и являешься хулиганом. Дубинкой тебя по голове, чтобы не разговаривал, и в отделение. Там доказывай, что ты не верблюд, что тебя убить хотели, что у тебя и в мыслях не было куролесить по ночам. Если милиция уже появилась, а убежать или спрятаться тебе негде, смело поворачивай в сторону гнавших за тобой и мчись навстречу с перепуганным видом, выкрикивая на бегу: «Атас, менты!» Только помни, что им налево, а тебе — направо, или наоборот.

Короче говоря, *отрываться от погони следует так, что бы:* 1) чем-нибудь вооружиться; 2) не загнать самого себя в ловушку; 3) не покалечиться, исполняя трюки несоразмерные с физическими возможностями; 4) обязательно оставить преследователей ни с чем. В противном случае надо стать спиной к глухой стене или к забору и попытаться продать как можно дороже то, что они намереваются получить задарма. Кто знает, тебе терять нечего (кроме жизни, разумеется), глядишь и отобьешься.

Тут важно помнить, что непрофессионалы бьют ножом снизу вверх или прямым тычком, нож они держат открытым хватом, «играть пером» не умеют. Иными словами, траектория их ударов вполне предсказуема. «Розочкой», как правило, наносят прямые удары в лицо и ниже пояса, а также секущие удары сбоку. Но в лицо чаще всего. Трубы, палки, цепи, ремни требуют замаха, хотя опытные бойцы предпочитают тычки обрезками труб и арматурой. Исходя из подобных стереотипов действий строй свою оборону. Уклоняйся, вертись, контратакуй, времени в твоём распоряжении мало. Выстоять против нескольких противников, вооруженных колюще-режущими орудиями, практически невозможно. Все решается в течение максимум тридцати секунд. Либо ты их, либо они тебя. Вот если ты успел сам вооружиться, тогда другое дело. Особенно хороша в глухой обороне длинная лопата: с одного конца дубинка, с другого — настоящая алебарда. Палкой в живот, лезвием по ногам, мало не покажется. Только где ее взять?

Как ни печально об этом говорить, но воевать в темных закоулках иногда приходится

не с одними хулиганами да разбойниками, но и с родной милицией. Случается такое значительно чаще, чем хотелось бы, ведь власть опьяняет не хуже алкоголя, а если еще и водочки милиционер успел принять, а если у него еще и с интеллектом проблемы... Впрочем, нередко милиция превышает свои полномочия без всякого допинга, причины тому бывают разные, нам на них наплевать, главное — что делать?

Конечно, сопротивление представителям власти карается по закону. Но и молча сносить побои от них, особенно тогда, когда ты ни в чем не виноват, тоже не хочется. Лишнего здоровья не бывает. Усовестить словами навалившихся на тебя беспредельщиков обычно не удастся. В ответ на любые возражения — звериный рык и удары дубинок РП-73. По Руси Великой так забили до смерти тысячи людей, превратили в инвалидов — десятки тысяч. Тем не менее помни, что отвечать в любом случае придется тебе, а не им. Поэтому лучше всего убежать. А защищаться следует таким образом, чтоб не покалечить ментов, поскольку каждый синяк, не говоря уже о переломах, аукнется суровым приговором суда.

Атакует милиция в общем-то однообразно. Удары дубинками наносятся сверху вниз, с солидным замахом. За ударами следует захват за волосы или за верхнюю часть одежды и тычок коленом в пах, в живот, в солнечное сплетение. Бьют примерно так, как два медведя колют дрова (есть такая детская игрушка), то есть поочередно, осыпая жертву градом непрерывных ударов по голове, плечам и спине. Стоит отметить, что именно бьют, избивают, а не пытаются задержать. Это обстоятельство дает моральное право даже законопослушному гражданину оказать сопротивление.

Вариантов защиты несколько, но цель одна, вырваться и убежать. Убивать их не следует — очень дорогое удовольствие. Милиционеров учат работать вдвоем или в составе группы. Поэтому один атакует спереди, второй норовит обогнуть с фланга и зайти в тыл. Если уверен в своих силах, то в момент замаха первого шагни ему навстречу, схвати за одежду и разверни спиной ко второму. Используй его как щит от ударов напарника. Коленом ему в пах, головой в лицо и, резко отпрыгнув назад, ногой изо всех сил в живот. Так, чтобы падая, он завалился на своего компаньона. Сам же в этот момент иди на прорыв. Если выиграл пару секунд форы и бегать умеешь, то, даст Бог, избавишься от напасти.

Можно поступить иначе. Резко вскинуть руки вверх, одновременно нанося удары ребром обуви и каблуком по ногам обоих противников. В удобный момент основанием ладони бей в подбородок или ребром ее (но тоже ближе к основанию) по горлу. При этом смещайся в стороны, не давая им зайти с флангов, а тем более сзади. Обычно сотрудники патрульно-постовой службы зациклены на своих дубинках, быстро перестраиваться не способны, этим и надо пользоваться. Так, при замахе одна нога выставлена немного вперед — вот по ней и следует бить ребром подошвы или каблуком под колено. Хорошо проходит притоптывание подъема ступни резким движением ноги сверху вниз (каблуком либо всей подошвой). Руками не только отклоняй в стороны удары дубинок (подставлять под удар нельзя, сломается рука, а не дубинка), но и наноси короткие хлещущие удары кончиками пальцев по глазам, тыльной стороной кисти по ушам, по вискам, по носу.

Если удалось «поймать ритм» атакующих, можно использовать серию нырков. Скользнул под замах, развернулся и нырнул под замах второго противника. Опять разворот и снова нырок. Попутно — бьешь ногами по ступням и голеням, кулаками — по печени, в подреберье, в диафрагму, в пах. Если все это делать быстро, то через несколько секунд дубинки станут для них обузой, но перестроиться, как уже сказано, вряд ли сумеют. И совсем не исключено, что где-то в глубине души обрадуются, когда строптивая «жертва» рванет в кусты. Даже преследовать не станут. Тем не менее, думай только о том, как убежать побыстрее и подальше. Во-первых, у них могут быть пистолеты. Поэтому, убегая, делай короткие броски зигзагом, сбивай прицел. И путь свой направляй туда, где видны люди, в их сторону вряд ли посмеют стрелять. Во-вторых, если все же поймают, то отнимут не только здоровье, но и свободу. Не сомневайся, в случае неудачного

сопротивления и бегства то и другое тебе гарантировано!

Говорят, хороший понт дороже денег. Золотые слова! Понтируя, можно обыграть кого угодно не только за карточным столом, но и на улице. Но помни, что избрав определенную тактику, надо держаться ее до конца, притом не переигрывая. На сцене плохих актеров забрасывают тухлыми яйцами, на улице — тяжелыми предметами. Да и публика здесь более взыскательная, чем театральные критики.

Игра преследует лишь одну конкретную цель: расслабить «ребятишек» и уйти, надеясь на быстрые ноги. Даже если кто-то из них успеет ударить, опередив твои действия, все равно продолжай гнуть свою линию, готовясь к атаке: — Ребята, ну за что?! — не голос, а сплошная мольба. — Давайте по хорошему... Все, что хотите... И занимаешь тем временем выгодную позицию. Прорываться надо наверняка.

Понтируя, можно также нейтрализовать агрессию вероятных противников в зародыше. Ведь решив порезвиться с одиноким незнакомцем, они уже успели представить, как будут развиваться события, настроились, и вдруг слышат: — Ребята! Где здесь телефон? — вопрос звучит так, словно встреча с ними — спасение. — У жены роды начались, срочно «скорую» надо. — Никакого страха, только крайняя озабоченность и надежда на помощь. Или: — У матери сердечный приступ, второго инфаркта она не переживет!

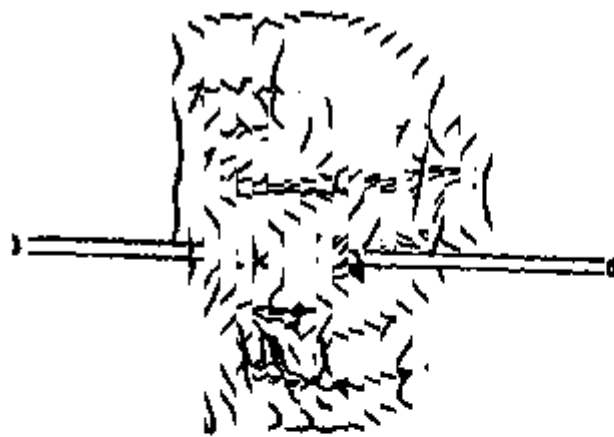
Могут даже до автомата проводить, тогда уже надо играть до конца. Звони в «скорую», вызывай карету по какому-нибудь правдоподобному адресу, ребяток сердечно поблагодари за помощь, пообещай даже выпить с ними за здоровье наследника (или того «родственника», ради «спасения» которого «искал телефон»). Еще можно, едва окружили, сделать «ужасные» глаза и прошипеть: Разбейте понты, только быстро... У меня менты на хвосте». При этом шипеть надо с искренней злобой (к ментам) и украдкой оглядываясь.

Вообще говоря, вариантов понта множество, все зависит от фантазии и актерского мастерства. И еще от верной оценки противника. Пьяного наглеца, тем более — «отмороженного», на человечность не возьмешь, а вот приближение милиции может его отрезвить. Жаргон тоже дает понять, что встретились в темном углу родственные души, а за «своего» потом ведь и спросить могут. Но не владея сленгом криминогенной среды в совершенстве, лучше «по фене не ботать». Раскусят фальшивку и тогда сделают с тобой такое, что и делать-то не собирались.

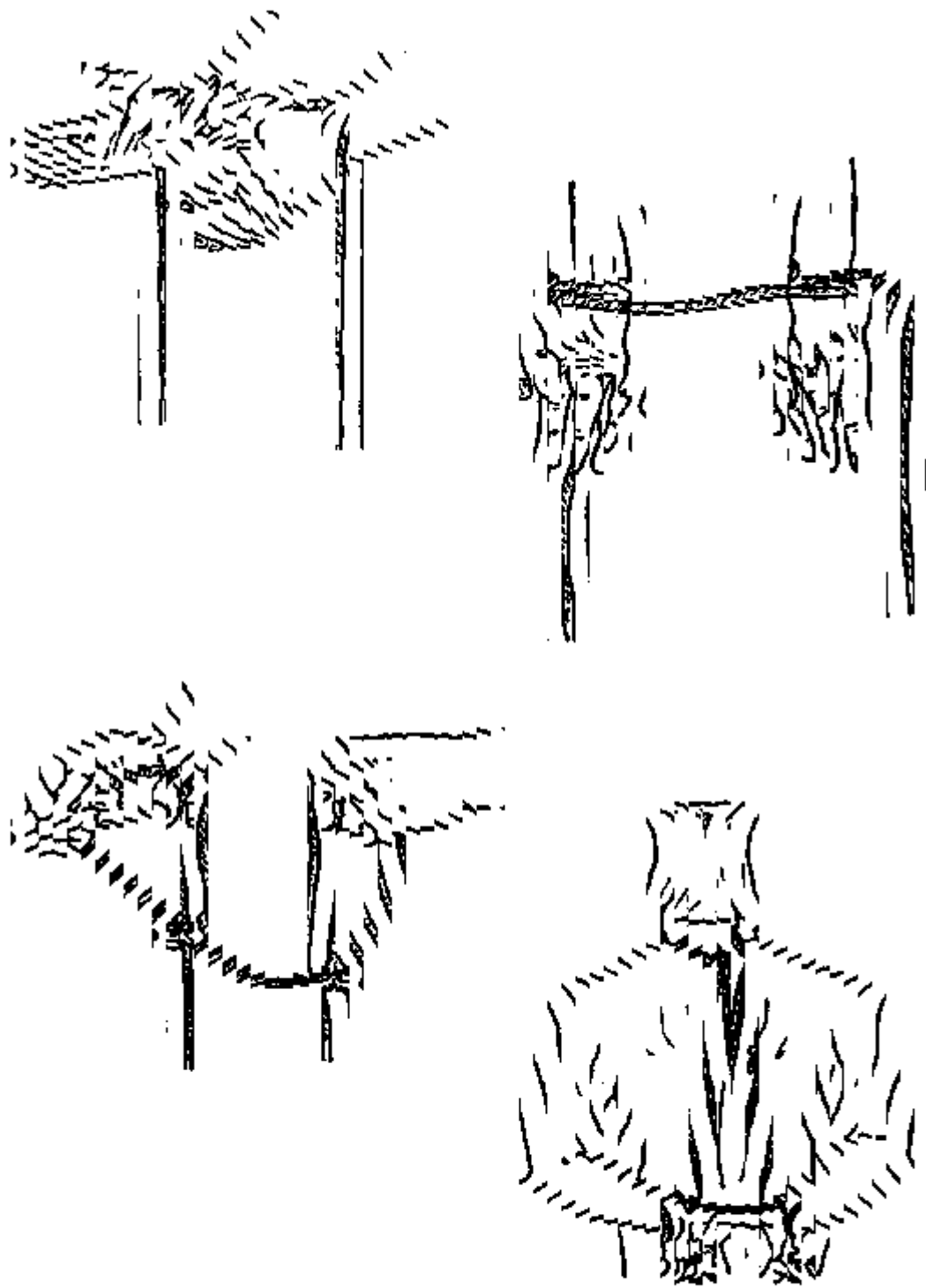
В завязавшейся драке понт тоже бывает полезен. Разумеется, не сам по себе, а ради реализации общего плана. К примеру, делаешь радостные глаза и кричишь противнику за спину:

— Леха, гаси козлов! — И тут же бьешь что есть силы в растерянно отвисшую челюсть, или в другое место, более удобное и надежное. В смысле, чтобы после твоего удара противник лег и долго не мог встать. Вдобавок, понт помогает добраться до лежащей где-нибудь неподалеку железяки. Бросишься просто так — поймут и остановят. А вот если ойкнешь от слабого удара так, словно тебя почти убили, то смело прорезай воздух в нужном направлении. Тогда бросившегося на добивание врага встретишь славным ударом железякой по лбу. Тем самым огрызком трубы, ради которого пришлось понтировать. Помни только о правдоподобий. Неудавшаяся хитрость способна привести нападающих в бешенство.





Число 81 | Число 100 | Число 1000  
| Число 10000 | Число 100000



Чол. 82.1. Нһэт.спәүчӱ дӱрӱмнӱй гӱмӱлӱт, с,  
вӱрӱсӱмӱ, 1 гӱтмӱ 1

Впрочем, любые советы бесполезно давать тем, кто при встрече с опасностью теряет голову. Они пригодятся лишь людям, осознающим, что в реальном мире слабые обречены на гибель. На бескрайних просторах бывшего СССР человек человеку давно стал волком, а все здешние улицы стали походить на одну — Мясоедовскую. Тут выживают сильные духом и телом, одним словом, настоящие бойцы!

## 21. ДРАКА В ПОМЕЩЕНИИ

Огни вечернего города обладают притягательной силой. Они манят и зовут, словно обещают своим сиянием праздник радости. Однако проще простого ожечься этими огнями. Даже тому кто не ищет приключений, а просто желает немного расслабиться.

Дисотеки и дансинги, рестораны и бары, бильярдные и кегельбаны, кафе и салоны видеоигр считаются вполне приличными заведениями. Казалось бы, у них нет ничего общего с бандитскими притонами. Но это в тех странах, где закон и порядок торжествуют даже в неосвещенных подворотнях. У нас же места массового отдыха не без оснований считаются «злочными». Еще бы, в парламенте и то драки устраивают, что уж говорить о кабаках?! Поэтому нередко бывает так, что человек отправляется приятно провести время, а оказывается в приемном отделении клиники скорой помощи. И откачивают его там вовсе не от пищевого отравления. Некоторые попадают даже на кладбище. Тоже своего рода место отдыха, но к сожалению, вечного.

Дабы избежать нежелательных эксцессов, рекомендуется посещать те заведения, что относятся к разряду дорогих. Там публика собирается более или менее солидная, да и охрана за порядком присматривает. Люди платят немалые деньги и вправе рассчитывать на безопасность. Однако фешенебельные предприятия индустрии развлечений по карману далеко не каждому. А развеяться от житейских проблем хочется любому. Поэтому, усаживаясь за столик в ресторане, смахивающем на пресловутый «трактир на Пятницкой», слишком расслабляться не стоит. Здесь свои правила поведения, назвать которые благородными постеснялся бы знаменитый налетчик двадцатых годов Ленка Пантелеев. Царящие там нравы скорее напоминают разбойные салуны американского Дикого Запада. В пианистов, правда, не стреляют, но оскорбить с наглой ухмылкой могут запросто. И это еще далеко не самое плохое, что может с вами случиться в подобном заведении.

Вообще-то лучшее, что вы можете сделать, если публика не внушает вам доверия, так это отправиться по иному адресу. Но так получается далеко не всегда, чему есть масса причин. Не станем тратить время на их рассмотрение. Гораздо важнее разобраться в том, как следует поступать в неприятной ситуации, раз уж она возникла. Например, что делать пареньку с подружкой, если на него «наезжают» двое-трое наглых мордovorотов. Решив развеяться, они грубят и хамят на глазах у всех присутствующих, явно провоцируя драку и совершенно не задумываясь о последствиях. А успокаивать их некому, дураков нынче заметно поубавилось.

Лучший выход находится там, где выход. То есть та дверь, куда и заходить-то не стоило, но через которую теперь требуется проскочить назад. До двери этой еще надо добраться, вследствие чего приходится иной раз начинать боевые действия. Можно, правда, попытаться обезоружить наглецов жизнерадостной улыбкой, пригласить их к себе за столик и, рассыпаясь мелким бесом, предложить отдохнуть вместе, чувствовать себя как дома. Хотя дом их тюрьма, а в тюрьме вряд ли они себя ведут столь вызывающе, там махновцев не уважают и беспредел пресекают очень быстро. Подобная тактика поможет избежать драки, поскольку парочку дружеских оплеух и дружеский пинок ногой под зад дракой не назовешь. Ну, могут еще деньги забрать, оставшиеся после расчета с официанткой (жрут ведь и пьют на халяву безудержно). Еще могут увести с собой спутницу.

Если кого-то такое окончание вечера устраивает, что ж, нельзя его осуждать. Хоть и не самый лучший вариант, зато остался жив, здоров, благополучен. Но есть и такие люди (я бы даже сказал, что их большинство), которые физически неспособны унижаться перед подонками, замирая в душе от ужаса. Да и перед женщиной стыдно. Она тебя мужиком считала, а тут ей какой-то хмырь в твоём присутствии под юбку лезет. Короче, сдерживать себя не получается, надо что-то предпринимать.

Как правило, наглеть начинают в пьяном виде, а действия пьяного человека непредсказуемы. Обезвредить его можно лишь двумя способами: «вырубить» наглухо

либо напугать так, чтобы страх парализовал проспиртованный мозг. Но это если противник один, здесь же их, как минимум, двое. И сдерживающий фактор у них отсутствует — нож воткнут не задумываясь, если только имеют при себе ножички. Чаще всего «да». Поэтому для начала следует оценить агрессоров, поразмыслить о том, каковы их физические возможности, есть ли бойцовский опыт. Кстати об опыте. Тот, кто хоть раз нарывался на человека, способного оказать мощное сопротивление, на рожон не суется. Он обычно держится немного в стороне, ведет себя менее вызывающе, чем его небитые дружки. Но пристально следит за поведением жертвы. Вот такие-то наиболее опасны, не зря ведь говорится «за одного битого...» А небитые землю ногами роют, уже в морду норовят закатить... В общем, пора принимать адекватные меры.

Красиво дерутся в кабаках только герои кино. В жизни все проще и страшнее. Надеяться на кулаки, если ты не Брюс Ли и не Майк Тайсон, глупо, необходимо мгновенно вооружиться. С этим проблем не возникнет, любая закусочная — тот же оружейный склад. Целый арсенал, набитый средствами уничтожения себе подобных, а уподобиться противнику поневоле придется. Иначе не уйти. К примеру, нож или вилка. Хорошее оружие, правда пользоваться им надо совсем не так, как рекомендуют пособия по застольному этикету. Пусть нож этот тупой и антрекот резать упорно не хочет — быстрый секущий удар им кожу на лице противника вспорет не хуже бритвы. Можно ткнуть лезвием в глаз, в нос или в ухо, неожиданно ткнуть, оглушив «наездника» болью. О вилке же не зря говорят: два удара — восемь дырок. Хватит, впрочем, и четырех, засадил ее в щеку наглицу, да там и оставил, пускай торчит, жуть нагоняет. К слову, какой рукой схватить нож, а какой вилку, значения не имеет. Главное — хватать и поскорее пускать в дело.

Еще на столе стоят тарелки, бокалы и всякие фужеры. Тарелка превосходно вписывается в переносицу либо чуть ниже носа. Бокалы и фужеры с тонкими стенками специально сделаны такими, чтобы легче было вгонять их в лицо. На тарелках лежит закуска — в морду ее супостату. Особенно хорошо, ежели закуска горячая, с пылу, с жару. В бокале налита водка или другой какой-нибудь крепкий напиток — в глаза ему водку. Спирт отрицательно влияет на зрение не только тогда, когда его принимают внутрь, жжет глаза не хуже напалма.

Однако все перечисленные виды оружия применяются лишь при нанесении первого удара. Задача превентивной атаки заключается в выигрывше времени для подготовки серьезного арсенала. Тяжелое вооружение тоже найти нетрудно. Та же тарелка, расколота пополам, превращается в две опасные бритвы. Бутылки, графины, кувшины, массивные пепельницы хороши как для ударов, так и для метаний. Важный момент: если хочется бить неприятеля бутылкой словно дубиной, то лучше использовать порожнюю тару. Разбить ее о чужую голову труднее. Но если по душе работа «розочкой», то берите бутылки полные или недопитые. Не лупите ими о край стола. «Розочку» изготавливают посредством удара по лбу ближайшего к вам «братана». Так сказать, двойной эффект.

С оружием более-менее разобрались, порассуждаем о маневрах. Воевать сидя на стуле мог только товарищ Сталин. И то, говорят, когда готовил свои знаменитые «десять ударов», расхаживал по кабинету с трубкой в руках. (Пример сей навеял: если у вас в руках есть горящая сигарета, ткните дымящимся концом в глаз, вопль прозвучит такой, что слабонервным станет плохо.) Так вот, рассиживаться за столом не рекомендуется. Если противники сидят напротив (или рядом), то, пустив в ход легкое вооружение, следует немедленно вскочить на ноги и опрокинуть на них стол. А уже после этого, задействовать бутылку, пепельницу либо стул. Можно с соседнего стола.

Ежели они нависли сверху над вами — резко качнитесь назад вместе со стулом. Спинка стула бережет при падении даже дряхлого пенсионера, никаких травм не будет. Скатерть при этом одной рукой на себя, вилку или нож — другой рукой. Пусть звенит бьющаяся посуда. Самому она не мешает, а вот врагам ресторанным визг официантки на нервы подействует. Спинка стула об пол ткнулась, кувырок назад либо пережат в

сторону, на ноги вскочил, одному вилкой в морду, другому каблуком в колено, а там и стул можно пускать в ход. Стулом и бить, и защищаться очень удобно, кто не верит, пусть попробует. Только не увлекайтесь. Удалось противнику схватить стул за ножку — толкните его от себя. Пусть летит вместе со стулом на пол, вокруг еще много других стульев имеется.

И постоянное движение! Следите боковым зрением, чтобы никто за спину не зашел. Очень хорошо подключить окружающие народные массы, превратив тем самым локальный конфликт в массовое побоище. Для этого толкните кого-нибудь из врагов так, чтобы он протаранил соседний стол, где веселится посторонняя компания, хорошо подогретая спиртным. Народ у нас отзывчивый, выяснять нюансы не станет, а просто начнет лупить всех подряд, и в первую очередь того, кто к ним в гости пожаловал. Если такой трюк получился, то через двадцать секунд в драку втянется половина присутствующих в зале. Но вам во всеобщем веселье участвовать не стоит. Подругу за рукав, боком-боком и к выходу.

Затевая весь этот сыр-бор, о даме сердца можно не беспокоиться. Бить собрались не ее, она рассматривается участниками в качестве военного трофея или королевы турнира пьяных рыцарей. К тому же, современные девушки в обморок не падают и рассудок при виде того, как лихо сражается ее кавалер, не теряют.

В маленьких барах, пивных, кафе в основном отираются завсегдатаи. Так сказать, парни с одной улицы, из одного двора (микрорайона). Спитые, спетые и отпетые, очень часто с отпитыми мозгами. Чужаков они, мягко говоря, не уважают. Но коли судьба завела к ним в гости, хотя бы сами не провоцируйте их на злодейские выходки. Во-первых, нельзя показывать, что у тебя есть деньги. Лучше долго рыться в карманах, отыскивая мятые купюры, нежели с видом внучатого племянника султана Брунея шлепать на стол ассигнации, тем самым вызывая нездоровый интерес к себе. Во-вторых, нечего глазеть по сторонам, встречаясь взглядом со взглядами окружающих. Задеть человека, упорно смотрящего исключительно в стол либо в лицо подруге, значительно труднее. И в-третьих, держаться надо уверенно, но без наглой заносчивости. Не суетиться, к бармену, к официантке обращаться требовательно, однако без крика, без грубости. В общем, играть человека, попавшего в привычную для себя среду, пусть в чужом городе или районе. Если имеется при себе ствол, хотя бы газовый, можно его как бы случайно продемонстрировать ближайшему зрителю с наглой рожей. Только учтите, что для такого показа он должен находиться на животе, за брючным ремнем, но никак в наплечной кобуре. А то еще, чего доброго, примут за переодетого мента, и тогда могут взяться за вас из принципа.

Если конфликт все же возник, то берегись. Рвать будут всей стаей, а сопротивление их только ожесточит. В кино, правда, смельчаки-одиночки вырубают в баре двух-трех нападающих^ после чего гордо удаляются под восторженный гул остальных посетителей. В жизни все обстоит иначе. «Наших бьют!» — и на героя кидаются все, кому не лень, лупят его чем попало по всему корпусу, от головы до пяток, и удаляется он на машине «скорой помощи». Поэтому противопоставить наезду надо такое, чтобы у них мозги набекрень съехали, чтобы в ушах зазвенело, чтобы холодный пот по спине заструился.

Следует твердо усвоить, что в подобных ситуациях действовать надо не просто жестко, а жестоко. О высокой морали рассуждать хорошо там и тогда, где и когда ничто не угрожает жизни. Перед лицом серьезной опасности мораль одна: сегодня умрешь ты, но не я. И потом, подлость заключается не в том, чтобы выбить противнику глаз, а как раз в его желании превратить в инвалида ни в чем не повинного человека методом «семеро на одного», исключительно развлечения ради. Нет разницы, кто именно хочет с тобой так поступить: отпетые уголовники, обнаглевшие от безнаказанности юнцы или даже слуги закона, прикрывающие садистские замашки милицейскими фуражками. На карту поставлены здоровье и жизнь, этим сказано все. Остановить беспредел одиночка может лишь дерзостью и невероятной жестокостью. Конечно, если у него хватает бойцовского духа.

Если такого духа не наблюдается, то сопротивляться бессмысленно. Лучше тогда задрать лапки, получить свою порцию пинков и оплеух и, умывшись кровью, существовать дальше, радуясь, что ранения зажили всего за какие-то два-три месяца. Или что оставили жизнь, хоть и сделали инвалидом. Но если дух воина не позволяет сносить над собой издевательства — сомнения прочь. Ошарашить, напугать, парализовать противника ужасом, действуя в стиле загнанной в угол крысы. Крыса в таких случаях яростно атакует, не щадя ничего и никого. Атакуйте и вы, навязывая врагу свои правила игры.

Хорошо действует вид крови. Только не своей, разумеется, а одного из нападавших. Если он просто упал от хорошо проведенного удара в голову, никто не испугается. А вот ежели дико взвояет, зажимая пальцами свою морду, изуродованную тонким стаканом (бокалом, фужером), то обязательно возникнет пауза. Шок. Чем и надо воспользоваться. События должны разворачиваться по нарастающей амплитуде. Если первому ты порезал щеку, то второму следует разрубить нос или полоснуть по глазам. Тем же разбитым стаканом либо подхваченным со стойки консервным ножом. Можно и расколотой пополам тарелкой, главное, чтобы крови было побольше. И, размахивая окровавленным оружием, со зверским выражением на лице, с дикими криками ломиться к выходу. Пока не опомнились. Выскочил наружу и рывок на утек.

Но если выход далеко (кстати, садитесь всегда поближе к нему) и публика в том конце, где дверь, под кровавый гипноз не попала, надо идти другим путем. Профессионалы в таких случаях советуют брать заложника. Да иначе с толпой и не управись. Хватай за волосы кого-нибудь из нападающих, кто поближе и поменьше массой (с дядей за центнер весом трудно двигаться к выходу), приставляй огрызок стакана ему к горлу и ревом оповещай окружающих о возможном смертоубийстве ихнего кореша. Действует исключительно, но — никакой игры. На вашей физиономии должна быть написана искренняя решимость выполнить обещанное. Что, кстати, в самом деле является единственно возможным вариантом действий. Иначе не уйти.

Еще можно прыгнуть через стойку и взять в заложники бармена. Он для толпы вроде как свой, но в то же время хозяин заведения. Тут уже пахнет более чем дурными последствиями, да и непонятно это толпе. С чего вдруг именно бармена на прихват берут? А вот с чего. Он от нападающих стойкой отделен. За спиной у него подсобное помещение, а там почти всегда выход есть, не дверь, так окно во двор. Посему незамедлительно, прижав к горлу обалдевшего бармена колюще-режущий инструмент, толкаешь его туда, в подсобку. Есть дверь — на засов ее. Нет двери — опрокидываешь в дверной проем что-нибудь из мебели, или штабель коробок-ящичков. И ему в ухо: «Выпускай, козел! Быстро, пока не замочил!» Проход открылся, бармена с силой пихнул назад, а сам на свободу. И спурт под девизом: «живым не дамся, да еще пусть догонят».

Ну, а если женщина за стойкой? Что ж, иного выхода нет. Убивать ее вы все равно не собираетесь, демарш рассчитан на публику. Только вот знать об этом она не должна. Не по-джентльменски, конечно, да ничего не поделаешь. Лучше остаться здоровым эгоистом, чем высококонрастным инвалидом. А перед женщиной можно потом извиниться и как-нибудь компенсировать причиненный моральный ущерб. Но это все потом, в экстремальной ситуации следует до конца оставаться жестоким и дерзким.

Чаще всего в подобные притоны человек отправляется не по собственной инициативе, но по предложению какой-нибудь сомнительной личности. Естественно, что тянуть туда жену, сестру, любимую девушку не станет даже Ван Дамм в кинофильме. А вот со случайной подругой, особенно из числа профессионалок, там вполне можно оказаться. Бывает, и притом не так уж редко, что она сама туда вас и тянет на растерзание. Подсадные утки встречаются не в одних только болотах. Но если и не виноватая она, тоже ничего страшного. Дамы легкого поведения весьма изворотливы, тогда как рыцарство по отношению к ним мало уместно. Даже в день 8-го марта, если только вы не мечтаете, чтобы на вашей могильной плите была выбита именно эта дата.

Случается, что смертельной ловушкой для человека становится обычная КВАРТИРА. Гостиничный номер или комната в общежитии. По какой причине это происходит, не столь важно, хотя, как известно, в большинстве своих бед человек повинен сам. Важно другое — быстро найти самый безопасный способ эвакуации из негостеприимного помещения. Быстрота процесса «шевеления мозгами» играет важнейшую роль, иначе может получиться, что шевелить будет уже нечем. Слишком многим нравится бить жертву по голове тяжелыми предметами.

Первое обстоятельство, подлежащее выяснению — заманили тебя в нехорошую квартиру из каких-то злодейских соображений (грабеж, вымогательство, месть), либо конфликт с хозяевами (а может быть и с гостями) возник спонтанно. Из-за ревности, например, неудачной шутки, случайного оскорбления или чего-то еще в таком духе. В незнакомой компании получить по морде за свои слова или действия легче легкого. Но во втором варианте конфликта вполне возможно обойтись без кровопролития, в первом же сглаживать углы бесполезно, рассчитывать приходится только на силовые методы.

Итак, человек находится в незнакомой комнате либо квартире, попал туда в общем случайно, никого из присутствующих толком не знает. При этом он ухитрился чем-то прогневить хозяев и атмосфера вокруг него накаляется. Извиняться поздно (или вообще не нужно), дело зашло далеко, вот-вот грянет гром. Гостя еще не огуливают всей толпой лишь потому, что не успели определиться — кому наносить первый удар. Вот тут-то и стоит сыграть на мужском самолюбии самого агрессивного из противников,, обвинить его в трусости (друзьями прикрываешься?!) и предложить выйти один на один.

Скорее всего, пресловутая дилемма «мужик ты или не мужик» вызовет небольшую паузу, и вот почему. Агрессия — дочь страха, самый агрессивный среди противников обычно самый трусливый. Сознывая это, он страшно боится выглядеть трусом в глазах своих друзей. Но от них трудно скрыть собственные слабости, о природной трусости своего приятеля они, как правило, прекрасно осведомлены. Поэтому, коль решится он на поединок, в обиду друга не дадут и, одержи гость победу, подобной дерзости ему не простят. Но сказанное не означает, что надо подставлять физиономию под хлипкие кулаки закоперщика. Надо сделать другое — воспользовавшись паузой, переиграть противников и вызвать один на один лидера компании или самого крепкого из них.

— Так, мол, и так, парни, солдат пацанов не обижает, но от честного боя не отказывается. Вот ты, к примеру, мужик на вид крутой, может лучше с тобой перемахнемся? В соответствии с кодексом самурайской чести «Бусидо». Или ты не крутой и не самурай? — Смелость вызывает невольное уважение, а проиграть в честном поединке... Это не нож в спину из-за угла. Пара-тройка плюх? Что ж, кого из нас в жизни не били? Разве что Рокфеллера-правнука! Так он по сомнительным притонам не шастает, да вдобавок прикрывает его добрый десяток профессиональных отбойщиков. Короче говоря, интуитивно избрав верную линию поведения, можно убраться восвояси с минимальными потерями. Главное — сохранять спокойствие, ни в коем случае не паниковать и не суетиться.

Однако подобный вариант проходит лишь там, где никто загодя не собирался кромсать гостя на части, где вышла обычная застольная свара, не более того. Если же трое-четверо злоумышленников заманили человека к себе специально, то ни о каких поединках не может быть и речи. Ребята знают, на что идут, и пойдут, можно не сомневаться, до конца. Более того, просто ограбить (если их целью являются деньги), а потом отпустить, они даже не подумают. Где-нибудь в темной подворотне или подъезде такое случается, но в четырех стенах практически никогда. Жертву сперва хорошо избьют, а выворачивать карманы начнут потом, когда о сопротивлении человек уже не помышляет. Мечтает только о том, как бы выбраться отсюда живым. Если же человека завлекли в дом для жестокой разборки-правилки, тогда и вовсе дело труба. Под молоток пустят обязательно, и, войдя в раж, запросто могут убить. Действовать гостю, уловившему

нездоровый блеск в глазах хозяев, следует исходя из возможности именно такого печального финала. То есть быстро и жестоко, преследуя единственную цель — любой ценой вырваться из западни.

Самый верный выход, как и везде, там где выход. В комнатах, правда, есть еще окна, но выйти через окно третьего либо четвертого этажа достаточно сложно. Не имея парашюта за пазухой, лучше всего сосредоточиться на входной двери, а окна (если дело происходит на первом-втором этаже) и другие двери рассматривать в качестве запасного варианта, на «крайний случай». Стоит, кстати, выработать у себя привычку отмечать, если случается посещать чужие апартаменты, в какую сторону отворяется входная дверь. Хотя бы для того, чтобы не смешить народ, дергая ее не туда, куда надо при срочном расставании с хозяевами. Мелочь, на первый взгляд, но именно от таких мелочей очень часто зависит человеческая жизнь. Чуть замешкался при попытке бегства, и получил острым углом утюга по затылку. Провожают ведь по уму, заодно и одежке достается. И вообще, оказавшись в незнакомом месте, надо первым делом определить тот маршрут, которым лучше всего выбираться назад без провожатых. Следуя данному правилу, удастся избежать многих проблем, причем не только в тех случаях, когда «провожатые» бегут следом с ножами в руках.

Необходимо заметить, что если квартиру-ловушку используют опытные ребята, то гость и дернуться не успеет, как все будет сделано. Усадят его туда, куда надо, технично врежут по голове и накинут удавочку, чтоб лишнего шума не создавать. Все у них расписано как по нотам, срыва они не допустят, поэтому жертве лучше всего притвориться бесчувственным телом и покорно ждать, пока разбойнички выметут у него из карманов-сумок все мало-мальски ценное и вышвырнут потерпевшего на ближайшую помойку. Иначе лежать ему на той же помойке натуральным трупом, без всякого притворства.

Но бывает и так, что идея ограбления (вымогательства, мести за прошлые обиды) возникает у хозяев (или у гостей) уже в ходе общения с малознакомыми партнерами. Вот тут-то потягаться с ними можно, поскольку без ошибок и проколов им никак не обойтись. Главное в таком случае (как и в любом настоящем бою) выбросить из сердца чувство жалости. Противник должен воспринимать сопротивляющегося гостя не барашком, бестолково дергающим ножками, а чем-то вроде голливудского Терминатора, сметающим всех на своем пути с жестокостью, граничащей с садизмом и безумием. Опять же, если хватает у человека на такое действие силы духа. В противном случае лучше с христианским смирением получить причитающуюся порцию оплеух с зуботычинами и пинками ногами, без сожаления распрощаться с имевшимися материальными ценностями и не вынуждать бандитов идти на крайности своим недовольством либо недостаточной любезностью. Даст Бог, в реанимации откачают, ну, а деньги можно нажать снова!

Представим себе примерно следующую картину. Комната в общежитии, второй этаж панельной пятиэтажки, широкое окно, балкон отсутствует. Обстановка спартанская — стол, четыре стула (табурета), встроенный платяной шкаф, кровати с деревянными спинками. Обреченный на заклятие жертвенный барашек освежается пивком (самогоном, водкой, портвейном, чаем) в компании троих аборигенов, почему-то решивших, что у гостя денег пруд пруди. Понимая, что им (аборигенам) денежки как-то нужнее, они между собой перемигнулись и поехали в атаку. Кто-то один вылез из-за стола, подгребают к потенциальной жертве с тыла, остальные старательно отвлекают внимание разговорами о событиях в Чечне и о видах на урожай.

В общем-то, если гость не переусердствовал с «чаем» местного разлива, то уловить подготовку хозяев к нападению несложно. Это опытные в подобных делах ребята сработают, как уже сказано выше, быстро и чисто. Дилетанты сперва пару раз переглянутся, а то и пошушукаются за дверью, вдобавок начнут дарить гостю насмешливые взгляды пополам с многообещающими улыбочками. При желании можно проверить их на «вшивость» наивным заявлением типа «ну, мужики, спасибо за



компанию, мне пора отчаливать». И если двое начнут отчаянно уговаривать посидеть немного еще, а третий шмыгнет из-за стола, отрезая путь к спасительной двери, — значит, пора.

Важно сразу перехватить инициативу, ошарашить их чем-то из ряда вон выходящим, шокировать на какое-то время. Одним словом, навязать свою игру. Например, если третий уже навис за спиной — качнуться вместе со стулом назад (спинка стула убережет от травмы), сгребая при этом со стола какое-нибудь оружие (вилку, бутылку, стакан или нож), перекатиться на свободное пространство, вскочить на ноги, и обрушить оружие на голову (в лицо) тому, кто ближе других. Если этот «кто-то» находится на расстоянии вытянутой руки, надо врезать ему бутылкой по лбу, превращая ее тем самым в «розочку» и незамедлительно нанести огрызком секущий удар по морде. Вилку желательно воткнуть в щеку (при наиболее угрожающей ситуации — в глаз), столовым ножом рассечь крест-накрест физиономию. Короче, удары оружием по лицу, по голове, по рукам, по ногам, но такие, чтобы обильно пошла кровь. Естественно, не своя, а злодейская.

Ежели сидишь на табуретке, то акробатикой заниматься не стоит. Лучше вывернуть ее из-под себя за одну ножку и превратить в ударный предмет. Например, мгновенно ахнуть по голове того, кто подбирался сзади. Или того, чья бестолковка наиболее удачно играет роль мишени. Только не надо хвататься за ножки обеими руками, и в духе ковбойских фильмов стараться одеть табурет на уши противника вместо шляпы. Гораздо эффективнее наносить тяжелые раны довольно острым углом сиденья табурета, держа его за одну ножку. Раскрутил это оружие над головой и вперед, по принципу «кто не спрятался, я не виноват». Но это лишь в том случае, если хозяева уже сами не рады своей дурной затее. Разогнал их по углам, а сам в двери, пока они не опомнились.

Однако может случиться, что они тоже не лыком шиты, драться умеют, от чувства растерянности избавились в кратчайшие сроки. Между тем гостю никак не удастся добраться до двери. Не отчаивайтесь. Если этаж низкий (первый, второй, в некоторых случаях даже третий), можно катапультироваться через окно. Летом окно чаще всего раскрыто, а второй этаж — это не высота. При условии, что человек умеет правильно приземляться (кстати, знать и уметь это должен каждый). Где научиться искусству приземления? Пообщайтесь с любым парнем, отслужившим срочную службу в ВДВ, он объяснит в два счета. Если же на дворе зима и в окне стоят двойные рамы, тоже не беда. В жилой комнате всегда найдется чем высадить стекла так, чтобы не пораниться о них при расставании с гиблым местом — та же табуретка, тумбочка, массивное настенное зеркало, один из противников, в конце концов. Впрочем, чтобы заставить кого-то протаранить головой стекло, надо иметь изрядную силу, да к тому же владеть борцовской техникой.

Хозяйскую мебель жалеть нечего. Отвоевывая свободное пространство, желательно использовать именно ее. Например, обрушить на супостатов их собственный шкаф, поставить на дыбы кровать, опрокинуть сервант с посудой, сорвать со стены и выставить перед собой книжную полочку. Зеркало на стене — сойдет и зеркало. Ухватил его половчее, хряпнул о ту же стену, вот и оружие, да еще какое! Отбитым краем настенного зеркала можно вырезать пол-общегития и два кишлака в придачу, а заблокировать им удары вообще одно удовольствие.

Короче говоря, спасение в том, чтобы хозяева ужаснулись происходящему. И побольше шума, грохота, рева — пусть народ сбежится и полюбуется на своих героев. Впрочем, соседи могут встать на сторону нападающих. Поэтому, едва дверь распахнулась снаружи и в проеме нарисовались любопытные лица, надо шустро рвануть туда, с испуганным видом крича что-нибудь устрашающее. Но такое, чтобы болельщики действительно испугались и бросились врассыпную. Например, «атас, там граната!», при этом жутким взором фиксируя отдаленный участок пола. Или, с перекошенной физиономией завопить: «Он умирает!!! Скорее врача!! Телефон! Где телефон?!» Между прочим, действует здорово. В худшем случае публика обязательно расступится, в лучшем — только их тут и видели. Взрываться вместе с чьей-то гранатой, равно как и давать

свидетельские показания по факту убийства, таких добровольцев найти трудно.

Еще неплохо исхитриться и взять кого-нибудь из противников в заложники. Только делать это надо в первые секунды столкновения, не позже. Взял бедолагу на прихват и, вереща дурным голосом свои требования, поскорее потащил его к двери. Потом в коридор, заложника пихнул назад в дверь, а сам ходу. В качестве средства устрашения заложника и его компаньонов сойдет «розочка», столовый нож, вилка, если прижать их к сонной артерии клиента. Опять же кусок разбитого зеркала, иногда и оно приносит счастье. Только запереться вместе с заложником в соседней комнате не стоит, можно нажать грандиозные неприятности.

В общем, так или иначе, но человек вырвался из западни. Это не значит, что конец всем бедам. В спину дышит погоня, и до выхода из здания необходимо проскочить, как минимум, два коридора и три лестничных пролета. Перво-наперво следует твердо усвоить: никогда не бросайся в любое место, способное стать ловушкой. Прорываться следует только туда, откуда можно уйти, не через дверь, так через окно или люк. Неважно, что путь в такое место иной раз перекрыт. Не останавливаясь, с ужасающими воплями, размахивая оружием (взятым еще в комнате либо найденным по дороге), вперед и только вперед, на прорыв, яростно и целеустремленно.

Оказавшись в той части здания, где народ понятия не имеет о причине странного поведения разлетевшегося к выходу человека, неплохо сменить пластинку и будоражить умы криками «Пожар!» или «Караул, горим!» То же самое на выходе, где бдительная бабка-вахтерша может легко перекрыть путь легким нажатием на кнопку электроблокиратора.

Но, допустим, до выхода еще предстоит вволю попрыгать по грязной лестнице, между тем самый быstroногий из провожатых напряженно сопит в метре сзади. Тут неплохо прыгнуть вниз сразу через несколько ступенек, резко присесть, уцепившись руками за перила и выбросить свою ногу поперек лестницы. То, что последует дальше, удовольствия догоняле не доставит, а врача после этого можно звать с полным основанием. Гробанется он славно, с гарантией. Если же окажется каскадером и, пересчитав хребтом ступеньки, попытается вскочить, надо добавить ему ногой в «солнышко» или в рожу. Много времени не займет, зато отнимет у него охоту к продолжению погони.

Если противники каким-то образом оказались ниже тебя на лестнице, сгруппировались посредине пролета либо на лестничной площадке, готовясь заключить в свои объятия, тормозить и переходить к обороне не рекомендуется. Размахивать ногами, занимая господствующую высоту, оно, может быть и удобно, только с тыла вот-вот подтянутся главные силы врага. Воевать же на два фронта не просто тяжело, а бесперспективно. Сомнут и растерзают, как стая полярных волков дурного оленя, возмнившего, что посреди голой тундры он сумеет отбрыкаться от них рогами и копытами. Между тем, рога у оленя скорее декоративные, а ноги даны ему, как и человеку, для быстрого перемещения в пространстве. Поэтому никаких притормозок. Блокировал противник лестницу — не беда. Прыжок через перила на нижний пролет и снова в бега, проскакивая лестничные марши с утроенной скоростью.

Кстати, мыслить в ситуациях бегства надо стратегически, определяя маршрут движения в целом, и не размниваясь на пустяки вроде того, как удобнее увернуться от очередного противника или где лучше прыгнуть. Если человек запрограммирован на прорыв и только на это, мозг заботится о спасении тела в автоматическом режиме. Проще говоря, ноги сами вынесут хозяина из беды, дай им только волю. Все же, коли прыгнуть через перила сложно, имеет смысл таранить сгрудившихся врагов. Оттолкнулся ногами от очередной ступеньки и полетел прямо на них, чуть развернув в прыжке корпус, чтобы удар пришелся на плечо. В образовавшейся после столкновения куче-мале захватов не избежать, и освободиться от них надо мгновенно. Пальцем в глаз, рывок за гениталии, укус за нос, за ухо или за палец, резкие короткие удары по болевым точкам лица и рук —

все годится. Нельзя лишь устраивать возню на лестничной площадке. Куснул одного за щеку, ткнул второму пальцем в глаз, вскочил на ноги, благо их рученьки разжались и снова вперед, выигрывая драгоценные секунды.

При этом не стоит заикливаться исключительно на парадном подъезде. Мелькнула по дороге дверь черного хода, встретилось распахнутое окно между первым и вторым этажом — грех не воспользоваться. А на улице вариантов отрыва от преследователей хоть отбавляй. Как пелось в старой пионерской песне, «все пути для нас открыты, все дороги нам доступны»...

Разумеется, изложенное здесь не более, чем общая схема действий угодившего в ловушку человека. Во всех конкретных ситуациях следует поступать сообразно реальной обстановке, так, как подсказывает здравый смысл. Под прицелом ствола пистолета, например, особенно не попрыгаешь. С другой стороны автору приходилось видеть как гость спокойно уходил из ловушки, взяв в заложники... хозяйского кота редкой породы. Он мигом разобрался, что для кровожадного квартиросъемщика нет ничего на свете дороже, чем это пушистое существо.

Словом, теряться не стоит ни в коем разе, пусть ситуация кажется на первый взгляд совершенно тупиковой. Хотя лучше думать заранее о том, чтобы в подобные ситуации просто-напросто не попадать. А захочется острых ощущений, так можно включить видеомagneфон. За сражением одиночки с толпой приятнее всего наблюдать из мягкого кресла, сидя у телевизора с бокалом пива или легкого вина. Вести его самому, честное слово, удовольствие много ниже среднего, хотя случается так, что иного выхода просто нет.

## 22. СТОЛКНОВЕНИЯ В РАЗНЫХ МЕСТАХ

«ДАВАЙ ВЫЙДЕМ!» Воевать прямо в зале начинают либо совсем отпитые субъекты, либо «отмороженные» (хотя сегодня хватает и тех, и других). Более разумные, более трезвые личности предпочитают традиционное: «давай, выйдем». Надо заметить, что подобный вариант встречается не только в ресторанах и барах, но и на танцплощадках, и вообще где угодно. Потому как изгаляться над жертвой сподручнее без свидетелей. В туалете, например, под темной лестницей, где-нибудь за углом. Как бы то ни было, принимать подобное предложение иной раз приходится, хотя правильнее всего послать наглеца по конкретному адресу, не сходя с места. Однако таким ответом можно спровоцировать немедленное нападение, или же «теплую встречу» по завершении культурной программы. К тому же подруга рядом, знакомые всякие (если дело происходит на танцплощадке), подружкины подружки. Могут воспринять нежелание драться как трусость, со всеми вытекающими последствиями.

Короче, идти надо, но идти надо так, чтобы не было потом мучительно больно. Как морально, так и физически. Обычно сценарий событий стандартен. «Выйти» приглашает кто-то один, но «там» ждут-дожидаются пара-тройка дружков. Либо они отправляются следом, но чуть погодя, рассчитывая налететь сзади и порезвиться от всей души. Поэтому важно добиться права на честный поединок. «Ты что, не мужик, значит? Один боишься, друзьями решил закрыться?» — прилюдно подобная аргументация действует, поэтому противник может согласиться выйти один на один. Если толпа повалила гурьбой вслед за спарринг-партнерами, то, скорее всего, сюрпризов не будет. Состоится более или менее честный бой по уличным правилам, обсуждать который здесь ни к чему.

Речь о другом. Подвоха следует ожидать в том случае, если противник согласился на поединок как-то очень уж легко и быстро, если «группа товарищей» внезапно покинула место ссоры, если обидчик ведет себя слишком уверенно и нагло.

И даже если он собрался разделаться с вами самостоятельно, играть надо на опережение. Поединок только условно называется честным, ведь «наезжают» на других только тогда, когда ощущают свое превосходство. Вот превосходство это и следует свести

на нет любой ценой. Разве не справедливо?

Как правило, тот, кого вызвали на разборку, вынужден шагать чуть впереди. Противник сопит в спину и время от времени указывает маршрут. Кстати, это уже указывает на возможность засады, что можно (и нужно) проверить. Свернуть не туда или остановиться и если слышишь: «Куда?! А ну, давай налево! — или „Чего встал, двигай вперед!“ — то вот оно, поле Куликово. И дубрава с засадным полком где-то рядом. Делать им подарки глупее глупого, атаковать надо самому, притом подальше от гиблого места. Тянуть резину незачем, засадный полк может быть рядом, например, вон за теми кустами, вон за тем углом.

Противник пытит позади, мысленно смакуя скорую расправу, вот тут-то на ходу и брось ему что-нибудь оскорбительное. Типа «щас я тебя, козла, сделаю». В 90 случаях из 100 реакция будет такая: ухмыльнется про себя и презрительно пихнет в спину рукой — «давай, мол, не тормози». «Щас и за козла ответишь, и ва-аше...» В толчке он потеряет равновесие, а толкает-то не прекращая движения, на оборотку не рассчитывает. И зря. Делаешь еще шаг вперед и бьешь ступней (каблуком, ребром подошвы) ему под колено (можно сверху по колену), тут же разворачиваешься и прямой удар кулаком под дых. Следом серию тяжелых ударов на отключку, пока его приятели не подскочили. И ходу, на улицу, подальше отсюда.

**В ТРАНСПОРТЕ.** Стычки между людьми возникают повсюду, и общественный транспорт в этом отношении не исключение. Скорее наоборот — нарваться на неприятность в салоне троллейбуса или автобуса легче легкого, особенно по нынешним временам. Прежде-то и машин на линиях было больше, и народ нервничал меньше. Вдобавок, сильные динамики без конца призывали: «Граждане пассажиры! Будьте взаимно вежливы!» Это только на первый взгляд кажется, что толку от подобных увещаний мало — на самом же деле в подсознании кое-что откладывалось, так что народ шибко не буйствовал. Ругались, конечно, в давке, случалось и морды били друг другу, но до нравов нью-йоркской подземки советскому троллейбусу было еще ехать да ехать. Теперь, похоже, приехали. Во всяком случае, по количеству драк и разбойных нападений в общественном транспорте Россия Америку не только догнала, но и перегнала.

Боевые действия в коммунальных средствах передвижения возникают по разнообразным причинам. Перечислять их нет необходимости, а вот рассмотреть некую типичную ситуацию придется. В конце концов суть дела не в том, как все началось — ты нечаянно задел подвыпившую компанию, сгрудившуюся на задней площадке, или же просто показался подходящим «объектом» паре-тройке ребяток, желающих над кем-нибудь поиздеваться. Главное другое: мирное автобусно-троллейбусно-трамвайное нутро вот-вот превратится в поле боя, а устилать его своим бездыханным телом очень не хочется. Но и бежать некуда, двери закрыты, водитель гонит, как неменяемый, пол под ногами трясется, вокруг люди, развернуться особенно негде.

Впрочем, противник находится в тех же условиях. Поэтому побеждает тот, кто умеет превращать издержки тесной езды в своих союзников. В первую очередь следует любой ценой избежать войны на два фронта. И хотя маневрировать в проходе метровой ширины сложно, делать это необходимо. Ведь если вникнуть, в любом бою (бой в замкнутом пространстве не исключение) такого понятия как численный перевес не существует. Есть недостаточная скорость маневра, определяющая превосходство той либо иной из противоборствующих сторон.

Итак, взаимной вежливостью в троллейбусе не пахнет, атакуют с фронта и с тыла, проход узкий, а остальные пассажиры испуганно жмутся к спинкам сидений, вмешиваться в конфликт они не собираются... Если рядом имеется свободное сиденье — туда. Подушки на сиденьях в общественном транспорте обычно не закреплены (или закреплены кое-как), а посему прижался спиной к окну, подхватил эту самую подушку — вот тебе прочный щит, проход же между сиденьями и спинками совсем невелик. Ушел в глухую оборону и

выжидает, ведь атаковать до бесконечности противникам не в жилу. Все-таки город, милиция на улицах встречается — водитель может затормозить, окликнуть стражей порядка, и нападающие это отлично понимают.

Однако свободного сиденья рядом может не оказаться, к тому же в автобусах съемных подушек не бывает. По крайней мере, в большинстве эксплуатируемых на городских маршрутах. Все равно, отчаиваться не стоит, холодный расчет — основа успеха. Можно, например, взять в оборот того из противников, кто пожиже, а лучше того, кто атакует по ходу движения троллейбуса. Жесткий захват рукой за ворот или за плечо, удар лбом ему в переносицу и резко развернуть обмякшее тело навстречу второму врагу, пускай таранит спину своего кореша. Если импровизированный живой щит оглушен недостаточно, пытается дергаться — надо шокировать его болью. Зубами цапнуть за нос или за щеку, пальцами надавить на кадык либо сжать половые органы, нанести повторный удар головой, придушить его же воротником — короче, использовать все, что можно использовать в ближнем бою.

На удары размениваться нежелательно, главная цель держать противника перед собой в качестве прикрытия, сводя на нет атаки второго. Кстати, брать в плен именно того, кто лез напролом по ходу движения транспорта, надо вот почему. Водитель может резко затормозить, а сила инерции штука коварная. Поэтому если ты воюешь спиной к задней площадке, то в образовавшейся куче-мале обязательно окажешься сверху. Просто как молоток, но забывать о законах механики нельзя ни в коем случае. А вот если с одного бока нападает единственный боец, тогда как с другой стороны их двое или трое, тут выбирать не приходится. Идти на сближение остается только с одиночкой.

Ежели все агрессоры находятся вместе, спине твоей никто не угрожает, план действия должен исходить из реальной обстановки. Глупо ведь входить в клинч с дядей весом около центнера — задавит в объятиях, словно мишка косолапый, пискнуть не успеешь, либо сам тебя развернет спиной к своим товарищам, чтобы они на спине этой могли беспрепятственно горох молотить. Но и безрассудно хватать за грудки плюгавого недомерка тоже опасно. Не забывай, что мужик смело бросающийся в атаку, явно на что-то рассчитывает. Конечно, может он просто водки слишком много выпил, «колес» наглотался, с мозгами имеет большой дефицит. Но может быть все дело в том, что он приготовил тебе сюрприз — нож в рукаве, бритва в ладони за спиной, заточка в пальцах.

Как бы там ни было, лучше стараться держать противника на дистанции. Благо, что проходы в общественном транспорте чем-то напоминают Фермопильское ущелье, где знаменитые 300 спартанцев довольно долго сдерживали натиск стотысячной армии персов. Правда, потом они погибли, так ведь изначально стояли насмерть, даже не помышляя об отступлении. Нам же в троллейбусе такой героизм без надобности. Именно в грамотном отступлении к выходу и заключается главная цель всей этой возни — на улице и простора для маневра больше, и можно банально дать деру. Но до остановки еще надо доехать, желательно целым и невредимым, поэтому разберемся, как и чем лучше обороняться.

В первую очередь, конечно, ногами. Руками взялся за поручни и вперед. Только задирайте их под потолок, равно как и пытаться бить сразу двумя ступнями не надо. Если противник ухитрился схватить тебя за лодыжку, ударь его второй ногой под колено или в пах. Захвата за руки, тем более за корпус, нельзя допускать ни в коем случае. Строго соблюдай дистанцию и планомерно отходи к кабине водителя. Хотя, если противник уж очень удобно подставится, если за спиной у тебя уже раскрываются двери и надо выиграть необходимые для отрыва мгновения, один хороший тяжелый удар на вырубание не повредит. Для понта восторженный взгляд им за спины и радостный возглас — «Санек, делай!» Пока они соображают, где этот Санек и что он собрался делать, мощный удар тому, кто нагло лез первым. От всей души, на максимальное поражение, чтобы заполучить возможность рвануть без оглядки на улицу. Или чтобы вооружиться, не все же одними ногами воевать.

Оружия вокруг нас хватает везде, даже в троллейбусе и в трамвае. Например, торчит из пакета у какой-нибудь бабушки-старушки бутылка кефира — прекрасно. Бутылка промеж глаз не девичий поцелуй, да и общественность в лице бабки наконец-то подключится. Визг, писк, ругань, претензии малоимущих пенсионеров превосходно воздействуют на нервную систему противников, особенно с учетом того, что своими действиями ты уже сорвал им «блицкриг». Кстати, задерживать врага, ежели он пустился наутек, не рекомендуется. Выскочили ребята на улицу и пусть себе бегут куда глаза глядят.

Подбирая оружие, не обязательно заикливаться именно на кефире. Все годится. Объемистую хозяйственную сумку можно резко выдвинуть в проход под ноги атакующим. Можно хорошо врезать по рукам острым углом атташе-кейса, выхваченного из рук у интеллигентного очкарика, пугливо вжавшегося в сиденье. Можно сыпануть в морду пакет картофеля, ткнуть чужим зонтиком, ослепить дезодорантом, заимствованным из женской сумочки... Народ поймет и не осудит, а если осудит, то не слишком сурово. К тому же материальный ущерб нетрудно компенсировать, а вот поправить здоровье часто оказывается слишком сложной проблемой. Кстати, кейсом лучше всего бить с размаха, держа его за ручку, или употреблять вместо щита, активно работая при этом ногами.

При наличии способностей к акробатике вовсе не обязательно ждать до тех пор, пока раскроются двери. В троллейбусах, например, форточки достаточно широкие. Подтянувшись на поручнях, довольно легко можно выскользнуть из ловушки ногами вперед, не дожидаясь, пока тебя аналогичным образом вынесут на носилках санитары «скорой помощи». Если форточка закрыта, а возиться с ней некогда или тогда, когда побоище разыгралось в автобусе (трамвае), выбраться на улицу можно прямо через окно. Дабы пассажиры при аварии не покалечились, стекла в общественном транспорте ставятся сталинитовые — врезал по стеклу каблуком и оно разлетается на тысячи мелких осколков. Но, разумеется, надо десантироваться через окно тогда, когда водитель остановил стального коня или хотя бы притормозил на время. И еще надо убедиться перед выполнением этого номера в том, что пару секунд форы противник тебе подарил — после твоих настойчивых просьб ногами или руками...

В ВАГОНАХ МЕТРО свободного пространства гораздо больше. Там противник не станет атаковать, выстроившись в колонну по одному. Навалятся сразу, как минимум, двое. Однако и обороняющемуся в таких условиях маневрировать легче. Принцип маневра все тот же — свести на нет численный перевес врага. Опять-таки, для этого можно взять в оборот более хлипкого из нападающих или вжаться в угол, отбиваясь выхваченным у кого-нибудь из пассажиров «оружием». Главное, дожидаться остановки, а там с ревом рваться к дверям. На станциях метро всегда есть милицейский патруль, но даже если он окажется в противоположном конце подземного перрона, атаковать противники скорее всего постесняются. Да и раствориться в толпе нетрудно, и им, и тебе.

Еще можно привлечь в союзники пару-тройку крепких ребят, случайно оказавшихся в том же вагоне. Только без всяких «парни, помогите!» Народ этого не любит. А вот нырнуть за спины мощных нейтралов, как бы ненароком подставляя под удар кого-нибудь из них, такой маневр не помешает. Вдобавок, можно сыграть на узнавание: — Привет! Слава Богу, что ты тут! Ну, суки, теперь мы вас! — это уже врагам. Пока в суматохе те и другие разберутся, глядишь, уже остановка.

Оставить противника ни с чем в электричке еще легче. Оружия там невпроворот — зимой лыжники едут, а с весны до осени в любом вагоне полно садово-огородного инвентаря. Встречаются также плотницкие инструменты, разные там ножовки, топоры, стамески. Наконец, имеется стоп-кран, рвануть который в случае опасности сам Бог велел. Только нельзя забывать о коварстве резкого торможения. Рванул, а сам схватился за что-нибудь надежное, неважно за что, лишь бы не упасть. И в контратаку, пока противники не опомнились. Цель контратаки — прорваться в тамбур. Дверки за спиной съехались и, если ручки у них выпирают наружу, нетрудно зафиксировать створки

поясным ремнем, рукавом плаща (можно чужого), шарфом, проволокой, веревкой. Но бывает, что вместо ручек на дверях какие-то малополезные углубления (о чем, спрашивается, конструктор думал?!). Тем не менее, отчаиваться не стоит. Сразу за тамбуром находится площадка для перехода в соседний вагон. Проскочил через нее в сопредельный тамбур, сел там на пол и ногой отжал тормозную ручку до упора вверх. Давление ноги рукой не пересилить, так что преграда для погони получится непреодолимая. Но засиживаться под дверью нежелательно. На первой же остановке кубарем из вагона в придорожные кусты, а там дай Бог ноги! Если же невтерпеж ехать дальше, то следует пробежать вдоль поезда в ту сторону, откуда начиналась погоня и в последний момент прыгнуть на вагонную ступеньку. Только маневр этот надо произвести как можно осторожнее, не привлекая внимания обескураженных преследователей, мечущихся по платформе в поисках исчезнувшей жертвы.

**ПОЗДНО ВЕЧЕРОМ В ПАРКЕ.** Ночные прогулки с любимой девушкой по нынешним временам занятие довольно опасное. Хотя подавляющее большинство влюбленных, уединяясь на тихой скамейке, думает все же о свадьбе, а не о собственных поминках. При этом они, как правило, забывают что безопасность секса обеспечивается отнюдь не наличием презерватива, что бы там ни внушала народу газета «Спид-инфо». Точнее сказать, потерявшие рассудок влюбленные вообще ни о чем не думают, потому и шляются-милуются в таких местах, куда и милиция-то совать нос остерегается. В результате они иной раз попадают в скверный переплет.

Профессиональные грабители редко когда нападают на жмущиеся по лавочкам пары. Писку от них много, а навару практически никакого, ведь слоняются по улицам-паркам-скверикам те, у кого в кармане блоха на аркане. И потом, гркбеж пережить можно. Отдал имеющуюся наличность, часики, кольца-перстни и обнимайся себе дальше, если настроение не до конца испортилось. Но злодействуют в темных переулках и тенистых аллеях не только грабители. Гораздо чаще там шныряют стаи веселых ребятшек, обожающих наезды широкого профиля. На охоту они выходят не корысти ради, а развлечения для, так что экспроприацией материальных ценностей не ограничиваются. Парней лупят, девчонок в кусты волокут. Могут и парня вместо девчонки использовать. Развлекаются, одним словом.

Если твоя подруга не проходила спецкурс в Симферопольской школе ГРУ с последующей стажировкой в джунглях Латинской Америки или трущобах многострадального Белфаста, тебе придется туго. Сложность ситуации заключается в том, что просто вывернуться и убежать никак нельзя, оборонять надо не только себя, но и любимую. Если, конечно, считаешь себя мужчиной. Впрочем, самые предусмотрительные берут с собой на свидание, кроме цветов да презервативов, еще и охотничий нож либо бейсбольную битку. А уж прихватить бутылку типа «фаустпатрон» сам Бог велел. Но разговор сейчас идет о такой ситуации, когда под рукой ничего подходящего нет, зато имеются в наличии пять-шесть подонков, желающих извлечь максимум удовольствия из твоей непредусмотрительности.

Спровоцировать их нападение может все, что угодно. Даже литые мускулы парня, увлеченно тискающего подругу в уютной беседке. Собственное превосходство такие ребятки в честных поединках доказывать не любят, предпочитают толпой огуливать крепкого с виду противника. Правда, атаковать «качка» с торсом как у Шварценеггера они предпочитают внезапно, норовят вырубить первым же ударом чего-нибудь тяжелого. Чтобы наверняка. А вот перед млеющим в жарких объятиях худосочным студентом или старшекласником, наоборот сперва кочевряжатся и только потом сворачивают ему челюсть — смотри, мол, девочка, какой он у тебя доходяга. Дали разок, он и скис, головку не держит. Плюнь на него, пошли с нами. Не хочешь?! Ну, в таком разе не обижайся...

Посему, заметив движущуюся в вашу сторону развеселую компанию, лучше всего как можно скорее покинуть облюбованное местечко. Раздумывать тут нечего и надеяться, что мальчишки-хулиганчики проследуют мимо, скромно опустив глаза в землю, тоже не

приходится. Чтобы там ни орала в спину — подругу в охапку и вперед, желательно туда, где много света, где движутся вереницы прохожих. Даже имея при себе оружие, даже владея приемами рукопашного боя, разыгрывать «крутого мэна» не стоит. Подруга поймет, а если не поймет, то стоит задуматься — нужна ли тебе такая подруга? Заботливая девчонка, которой ты действительно дорог, сама потащит любимого, способного в ярости натворить делов, куда подальше. На шею бросится с криком: «не трогай их, милый!» Поскольку перспектива увидеть своего ненаглядного на скамье подсудимых ее как-то не вдохновляет, а в гробу — и того меньше.

Но не получается, допустим, тихо исчезнуть. Только начали вы с ней уносить ноги, а ребятишки озорные вдруг следом увязались. В спину кричат «стоять!» и еще много разных нехороших слов, из которых явствует, что интересуется их в три часа ночи отнюдь не местонахождение ближайшей библиотеки.

Если подруга, опять же, не привыкла бегать кроссы на скорость, а погоня уже дышит в затылок — ничего не поделаешь. Надо принимать бой. Точнее, связывать их боем, давая подруге возможность оторваться. При всей своей любви и заботливости она просто обязана понимать, что как раз ее присутствие любимому сейчас мешает. Пусть себе убегает куда угодно и кричит при этом погромче, тебе же требуется выиграть время, нужное ей для бегства. Но выиграть так, чтобы оставалась возможность чуть погодя, когда подруга окажется вне опасности, уйти самому. Естественно, на бегу крайне желательно чем-нибудь вооружиться. Палкой, кирпичом, бутылкой, хотя бы куском стекла от разбитой витрины с местной газетой. Но лучше всего обрезком стальной трубы или куском арматуры. Подхватил с земли и, велев подруге со всех ног бежать к ее подругидой маме (если сразу не поймет, адрес следует уточнить более эмоциональным выражением), развернулся навстречу противнику со звериным ревом: «Поубиваю, козлы вонючие!»

Но это в том случае, если рельеф местности позволяет блокировать дорогу подобно тому, как триста спартанцев перекрыли проход в Фермопилах. Если же есть вероятность, что кто-то из преследователей бросится за девицей, тогда как остальные начнут окружать тебя, то лучше пробежать какую-то часть дистанции вместе с ней, а подхваченное оружие пустить в ход тогда, когда лидер погони начнет наступать на пятки. Помни, что единственное преимущество одиночки в данной ситуации заключается во внезапности контрудара. То есть, лупить самого быстроногого преследователя арматуриной по нижним конечностям (либо бутылкой по голове) следует так, чтобы он даже притормозить не успел. Сократилось расстояние до критического — резкий разворот и в бой.

По ногам ему бей так, чтобы носом в землю зарылся, чтобы встать без посторонней помощи не сумел. Этот не встанет — половина дела сделана. За подругой гонятся не станут, тобой одним займутся. Ну и пусть, было бы у тебя желание, а отмахнуться дубиной завсегда можно. И так вот, отмахиваясь-отмахиваясь, старайся уходить. Главное, реву матерного побольше, и к себе близко не подпускай. Как? Пособий по работе с палкой нынче хватает, пользы они пареньку, рискующему устраивать любовные игры там, где ночами раздаются вопли о помощи, принесут не меньше, чем знаменитая «Кама-сутра».

Кирпич, бутылка, кусок стекла по эффективности металлическому пруту значительно уступают, однако нейтрализовать ими хотя бы одного-двух противников несложно. Задача номер один состоит ведь в том, чтобы даму сердца обезопасить. Будьте уверены, если удалось хорошо приголубить хоть одного члена компании, за ней никто уже не побежит. Поскольку жажда развлечения сменилась у ребят кровной обидой за покалеченного дружка. И эту обиду они теперь жаждут смыть твоей кровью. Если схватят, лютовать будут жутко. Убить могут запросто.

Предположим, ни кирпича, ни палки под рукой не нашлось. Что ж, терять все равно нечего. Можно просто броситься ближайшему преследователю под ноги, только опять же, так броситься, чтобы грохнулся он со всей скорости. Но руками его за ноги хватать не вздумай, кидайся боком, перекрывая движение где-то ниже колен. И тут же вскакивай для встречи тех, кто мчится следом за ним. Если время позволяет, то не мешает врезать ногой



по голове или в пах зарывшемуся в грунт упавшему. Чтобы не встал, чтобы видом своим полумертвым у товарищей своих боевой задор поубавил.

Если номер этот удался, дальше полегче будет. За подругу переживать не надо. Надо теперь дырку искать, в которую самому отсюда сбежать можно. Итак, непрерывное перемещение, яростные крики, атаки и, при малейшей возможности, рывок в темноту окружающего пространства. В любом направлении, за исключением того, куда понеслась очей твоих краса. При этом, затеявая хоровод вокруг себя, действовать необходимо крайне агрессивно и жестоко. Примерно так, как воюет кавказская овчарка со стаей голодных волков. Никаких захватов-бросков, никаких тяжелых ударов кулаками со вкладыванием всей массы тела. Только стремительные тычки оружием, хлещущие удары открытой рукой по рожам, в первую очередь по глазам-ушам-носу. Удалась атака или не удалась, все равно отскок в сторону и новая атака, по другому противнику. Хорошо зацепил, не увлекайся одним, вон их вокруг сколько мельтешит. Бей следующего, того, кто поближе. Но думай только об одном: как бы скорее из круга вырваться.

Если на спину кто-то прыгнул, сразу падай на одно колено с резким наклоном вперед. Сила инерции его мигом сметет, через тебя перебросит, но тут уж надо любым способом избавиться от захвата и на ноги быстро встать. Потому что валяться в обнимку с противником под ногами у его озверевших корешей занятие крайне опасное, долбанут ботинком в череп, и общий привет! Чтобы такого не произошло, потрудиться придется изрядно. Во-первых, если упавший вместе с тобой враг вцепился клещом, отпускать никак не желает, требуется срочно превратить его в безвольное чучело для прикрытия. Как угодно, только быстро. Головой в асфальт ткнуть, в угол скамейки, в бетонную урну, локтем в висок ударить, собственной головой хорошей «бычок» закатить ему между ушей. Во-вторых, вертеть его надо словно куклу, закрываясь от ударов ногами. В-третьих, зорко следить за теми, кто сгрудился вокруг, пинать их по голням-коленям, чтобы чересчур близко не подходили. Освободился, наконец, от захвата, увидел просвет и перекатом туда. На ноги вскочил, проимитировал атаку на ближнего, развернулся и ходу.

Другой вариант действий на земле — не глушить лежащего рядом с тобой противника, а ткнуть ему пальцем в глаз или хорошенько крутануть за яйца. Либо ухо ему откусить, нос свернуть, палец сломать. Словом, причинить такую боль, чтобы взвыл, словно его режут без наркоза. Благодаря твоему зверству, захват он мигом отпустит, да к тому же приятелей своих этим воплем малость испугает. Подумают, что ножом ихнего друга ткнули, и разубеждать их в том не стоит. Ножа все побаиваются, особенно если он уже пущен в ход. А впотьмах разве разберешь? Вскочил и с криком «зарезу!» на остальных бросайся, дорогу обязательно освободят. Ну, а убежать — это уже не в кольцо драться. Так что унывать, даже если свалили на землю, совсем не обязательно. Главное — не терять голову. И еще важно заблаговременно хоть что-то освоить на тренировках, пусть полусхуят. Если та или иная ситуация заранее смоделирована, уже легче в случае ее реального возникновения.

Бывает, к сожалению, и так, что присохшая к скамейке парочка настолько увлечена друг другом, что ничего и никого вокруг не замечает. В результате ее положение становится почти безвыходным. «Почти», так как абсолютно безвыходных ситуаций все же не бывает, главное, как всегда, не впадать в панику. Известили ребята о своем появлении деликатным покашливанием или сразу ахнули по затылку, бесцеремонно прервав затяжной поцелуй, не имеет значения. В любом случае, первым делом крайне важно перехватить инициативу, хоть на мгновение шокировать противника какой-то неожиданной выходкой. Цель все та же: отвлечь внимание присутствующих на себя, чтобы подруга могла боком-боком потихоньку свалить отсюда. Разумеется, если хватит на то у нее мозгов.

Кстати, можно и ее в игру включить. Например, взреветь дурным голосом что-нибудь вроде «ты куда меня заманила, шалава?!», и отшвырнуть ее от себя подальше в темноту. Сам же не вставая бей головой под дых тому, кто для подобной акции удобней других

расположился. Рванулся кто-нибудь за девчонкой — останови любой ценой, подножкой или захватом за руку, смотря как оно сподручней. А сам в сторону отпрыгнул, но сразу не убегай, внимание их по-прежнему на себя отвлекай. Понтов побольше: руку за пазуху либо в карман и яростно кричи «зарезу!» Или: «вы что, совсем очумели, своих уже щемите?!» Да что угодно, лишь бы хоть чуть-чуть ошарашить. И тотчас атаковать, причем атаковать предельно агрессивно, работая всеми четырьмя конечностями одновременно и еще головой впридачу. Удары рассыпай веером — по глазам, в горло, наотмашь по вискам. Заприметил поблизости кол, туда сдвигайся. Кирпич увидел — стремись к кирпичу в любую, короче говоря, сторону, где имеется что-нибудь, пригодное для употребления в качестве оружия.

Взяв в руки дрын (кирпич, бутылку, арматуру, стекло), действовать надо крайне жестоко. Ни капли жалости, никаких мыслей о последствиях. Еще неизвестно, дойдет ли потом дело до суда, а вот убивать тебя сейчас станут конкретно, если допустишь ошибку. Поэтому алгоритм твоих действий должен быть простым: убил, так убил, не убил, так инвалидом сделал. Ребята эти иной участи все равно не заслуживают, а вид бездыханного тела одного из них если и не остановит дальнейшую агрессию, то рвения намного убавит. Посему решимость пойти на все, вплоть до смертоубийства всех нападающих без исключения, должна гореть на твоём лице и выплескиваться в яростных криках, напоминающих звериное рычание. Нападают-то на незащитные парочки в основном дефективные переростки. На серьёзное сопротивление они не рассчитывают и, за редким исключением, легко поддаются испугу, особенно при виде собственной крови. Чужая их, напротив, зверит, зато своя неудержимо побуждает к отступлению. А поскольку отступить им есть куда, постольку берут они ноги в руки, ежели нарываются на достойный отпор, очень даже охотно. Только следует убедить их в своей решимости соорудить здесь груды из мяса с костями, иначе в окровавленный мешок костей превратишься ты сам. Растерянность проходит быстро.

Предположим теперь, что сыграть на опережение тебе не удалось, ситуацию контролируют они. По зубам пару раз врезали, по земле покатали и, опьяненные первым успехом, решили приступить ко второй части программы. То есть, поразвлекаться с оглушенной происходящим девчонкой. Можно, конечно, взыв от отчаяния, снова ринуться в бой, однако обух плетью не перешибешь. Оставить-то ее оставят, но ненадолго. В пять секунд затопчут толпой, и бить теперь станут так, чтобы измываться над ней им больше никто не мешал. Следовательно, надо идти на хитрость. На четвереньках или еще как, изображая всем своим видом полную капитуляцию, отползти в сторону и рвануть в темноту. В принципе, верно оценив соотношение сил, сделать это можно уже после первого пропущенного удара. Отлететь на пару метров (даже если удар средненький) и с жалобным воем броситься в кусты, якобы помышляя лишь о собственном спасении. Могут, конечно, погнаться следом (что в общем неплохо), а могут чисто символически дернуться в ту же сторону, но после трех-четырех шагов махнуть рукой: «не боец, а так, трусливая мразь».

Девчонке, конечно, придется несладко, но тут уже от тебя зависит что они с ней успеют сотворить. Поскольку в кусты ты должен уходить по той же причине, по какой фельдмаршал Кутузов после Бородина пер до Рязани. Порыскал вокруг, нашел подходящий предмет (лучше всего, разумеется, стальную трубу или арматуру) и назад, отбивать любимую. Вот тут-то на твоей стороне все преимущества, не одного, а двоих-троих можно сразу завалить. В 90 процентах случаев из 100 после такого выхода на арену остальные члены шайки бросятся врассыпную, позабыв обо всем на свете. Никакого преследования! Железяку в одну руку, девушку в другую и форсированным суворовским маршем подалее отсюда. Да, перед уходом не забудь проверить, не осталось ли на поле брани что-нибудь из ваших вещей? Вдруг в самом деле ты кого-то убил? Зачем подбрасывать следствию вещдоки?

Еще один вариант Ребятишки могут оказаться жутко деловыми и сразу вас с

подругой поставить под ножи, чтобы без всяких опасений грабить, насиловать, издеваться. В подобных случаях разыгрывать труса сам Бог велел, иначе все может закончиться очень быстро и очень печально. Играть можно по-разному. Например, распусть нюни и взмолись плачущим голосом: «Не убивайте, все отдам и молчать буду. И деньги берите, и шмотки, и ее, только меня отпустите». Или же весело сообщить обступившей тебя своре, что ты с ними одного поля ягода, только залетная. Что-нибудь типа «да я эту шлюху сам на танцах (на вокзале, в кафе) подцепил пару часов назад. И вообще, свой я, братва, только иностранец. Гражданин сопредельного государства Кыргызстан. Вы тут развлекайтесь, я в ваши внутренние дела не вмешиваюсь. Вот вам часы и дензнаки на память, а я пошел спать. Мир-дружба-балалайка»...

Пару плюх в любом случае отвесят, но как противника не воспримут. Дальше все зависит от твоего нюха на ржавые металлоизделия. Их у нас пока, слава покойному Госснабу СССР, везде и всюду навалом. На худой конец и брусок от соседней скамейки сойдет или сук потолще. Те же кирпич с бутылкой. Подруга, конечно, будет поначалу изрядно потрясена, но сокрушительные удары по головам подступивших к ней подонков быстро ей все объяснят. Хотя «вокзальную шлюху» она тебе потом припомнит обязательно. Женщины, они такие.

Короче говоря, выпутаться с минимальными издержками можно практически всегда. И все же, элементарная предусмотрительность требует, как минимум, наличия при себе оружия, раз уж отправляешься в ночные прогулки по глухим местам. Неплохо также заранее обсудить с девушкой вариант действий при нападении «всадников ночи». А всего лучше гулять с ней там, где, может быть, не столь уютно, зато сравнительно безопасно. Не зря ведь давно сказано: «Умный знает, как выбраться из трудного положения, мудрый знает, как такого положения избежать». Хотя, если честно, любовь и мудрость в людях не совмещаются. Ведь что такое любовь? Чудовищное преувеличение достоинств одного человека в сравнении с другими.

**КОГДА ТЫ ГОЛЫЙ.** Оживленный пляж на берегу какого-нибудь водоема имеет, на первый взгляд, мало общего с мрачной подворотней или вонючим пивбаром. Однако есть у людей странное свойство выяснять отношения с помощью кулаков в самых неожиданных местах, и ситуации типа «ногой по морде» возникают на пляжах частенько. Да что там пляж?! «Наехать» могут даже в бане, где все мы разгуливаем в чем мать родила и где, за редким исключением, единственным нашим оружием является именно то, что досталось от той же мамы при рождении. Впрочем, в бане разомлевший от пара народ не столь агрессивен, как на пляже. Ах, этот пляж! Вокруг гуляют и лежат красивые девочки, солнышко плавит мозги снаружи, водка плавит их изнутри. Как тут не покурлесить?

Если с головой и мозгами у тебя все в порядке, то шансы понежиться возле воды и при этом остаться совершенно невредимым, значительно возрастают. Главное вести себя так, чтобы не привлекать внимания той части публики, что привыкла сочетать отдых с мордобоем. А именно: держаться надо естественно и просто, с окружающими общаться вежливо и дружелюбно. Нарисовалась, допустим, поблизости группа парней, прямо-таки дышащих агрессией, не подавай виду, что их появление чем-то тебя озаботило, не косись по сторонам, не реагируй на их реплики и взгляды, не обращай внимания на матерщину, пьяные крики и вопли транзистора или магнитофона (эта мразь просто обожает засорять тишину природы грохотом звуковоспроизводящих устройств). В общем, демонстрируй всем своим видом, что тебя интересуют только три предмета: солнце, вода и подруга, ежели таковая при тебе имеется.

Между прочим, именно из-за них, лапушек, чаще всего конфликты и возникают. Пляжные мальчишки, во-первых, считают себя — условно выражаясь — ценителями и любителями женской красоты, а во-вторых, истинными неотразимчиками. Объяснять очередному пьяному скоту с вонючей пастью и тупой рожой что он чудовищно заблуждается насчет собственной привлекательности, дело безнадежное, неблагодарное и

опасное. В-третьих, манеры у них, мягко говоря, раскованные. Присесть на твои вещи, барышню твою руками полапать — это для них норма, а не исключение. Ну и речь, достойная истинных джентльменов: без такой-то матери они трех слов в одну фразу связать не могут.

Что ж, испуганно умолкать, затравленно коситься по сторонам и судорожно подгрести под себя одежду не надо. Достаточно производить впечатление пары, занятой исключительно друг другом, глубоко равнодушной ко всему, что творится вокруг. Можно также подняться и перейти в более спокойный уголок. Только делать это надо не торопясь, так, словно нет никакой связи между вашими действиями и появлением неподалеку агрессивной компании. И уж само собой, не стоит лезть на рожон, даже если в спину вам несутся разные нехорошие слова. Вот если в погоню ринутся, тогда другое дело, а на провокации пусть реагируют другие, у кого рассудка поменьше.

Согласен, время теперь такое, что можно забить человека на глазах у всех, и никто не полезет вмешиваться — глухой ропот и крики «надо вызвать милицию» — не в счет. Своя рубашка ближе к телу для любого и каждого. Но все же люди вокруг, а не безмолвные истуканы с острова Пасхи, поэтому сколотить из них комитет собственного спасения дело вполне возможное. Развалилась, к примеру, на песочке пара мускулистых парней, с усмешкой взирающих на то, что происходит с тобой. Ты их знать не знаешь, они тебя тем более, но в данной ситуации это не имеет никакого значения. Издаешь радостный возглас и устремляешься к ним. Говори все, что взбредет в голову, главное, чтобы твои недруги видели процесс тесного дружеского общения с «качками». Например, «опознай» в одном из них своего старого приятеля (причем узнавай громко, а извиняйся за ошибку тихо). Можно риторически призвать их в свидетели пляжного беспредела — «нет, мужики, вы посмотрите только, что за козлы!! Из-за них теперь и у меня, и у вас будут неприятности!» Короче говоря, главное — нарушить их душевный комфорт. Хотят они того или нет, но ты уже втянул их во всю эту историю и пусть они из твоих слов не поняли ровным счетом ничего, как-то отреагировать должны. Например, начали выяснять, кто ты такой и чего ты от них хочешь, просто замолчали, поглядывая вокруг и соображая, как им поступить — уже сто против одного, что прилюдно тебя мордовать никто не станет. Агрессоры либо сойдут со сцены, либо займут выжидательную позицию, а значит дадут тебе время хорошенько пошевелить мозгами в поисках выхода.

Воспользуйся этим и объясни ребятам, что их мускулистые спины стали для тебя временным укрытием, постарайся расположить их к себе и сам убедишься, что даже после 80 лет господства большевиков простой народ еще не утратил до конца своего благородства. Кулаки ведь чешутся не только у «плохих» парней, у «хороших» они тоже зудят. И если представилась парню возможность показать себя перед пляжными красотками этаким рыцарем без страха и упрека — обязательно покажет. Но при одном важном условии: если твои невольные союзники будут уверены в собственном превосходстве над противником. Поэтому помощь следует искать у парней действительно крепких, а не первых попавшихся хлюпиков, с испугу утративших дар речи...

Только не надо бросаться к окружающим с воплями «караул, убивают!» или «люди, спасайте!» Наверняка в таком случае натолкнешься на глухую стену отрешенности, тут реакция у всех одинаковая. Впрочем, находится иной раз какая-нибудь пигалица женского рода влезаящая в твою проблему, но кроме визга и писка помочь она ничем не может. Ее саму спасти в таком случае требуется. Посему стратегия обращения к гражданам такова: сломать им кайф, втянуть в свою разборку и тем самым вызвать вполне понятный гнев к тем, из-за кого все началось.

Получается это не у всех и не всегда. Гораздо чаще жертва просто не успевает сообразить, откуда что взялось, как кто-то уже навис сверху, нагло вопрошая: «Чего ты на нашем месте разлегся?!» или же по-хозяйски шлепая по попке твою милую-ненаглядную. И людей вокруг не так, чтобы очень, к тому же преимущественно мамы с детьми, да тощие школьники. А то и вовсе их вокруг пара человек, что применительно к

описываемой ситуации весьма реально — все же хулиганы предпочитают резвиться не в самых многолюдных местах. Что надо делать? Как всегда, в первую очередь взять себя в руки. Давно известно, но не мешает это повторять снова и снова — чем агрессивнее ведет себя противник, тем больше он боится. Вот и у них, у наехавших на тебя беспредельщиков, как бы они ни хорохорились, в душе живет страх. Стоят они вокруг тебя, шуточки отпускают, а сами ждут твоей реакции и то, как все повернется дальше, зависит только от тебя.

Бывает, правда, что сперва по затылку треснут, а уж потом прикалываются, наслаждаясь беспомощным состоянием жертвы, но такое случается редко. В том случае лишь, если цель наезда совершенно конкретная, грабеж, скажем, или изнасилование твоей спутницы. В принципе, все так же, как в парке или на танцплощадке, хотя есть два существенных отличия. Во-первых, одетыми и обутыми не загорают, во-вторых, рядом вода. Если прихватили тебя одного, то проще всего унырнуть от них в набежавшую волну и делу конец, особенно ежели беспредельная команда разгуливает по пляжу в одетом виде. Ну не получилось у них начистить тебе рыло, не портить же из-за этого шмотки? Правда твой гардеробчик может либо исчезнуть, либо превратиться в лохмотья. Что ж, сам решай, что дороже — тряпки или здоровье? Кстати, в наше время рекомендуется одевать на пляж только самое простое из одежды: застиранная майка, старые-престарые джинсы, тапочки на босу ногу — чтобы не на что было позариться даже самому занюханному пляжному воришке-бомжу.

Схема проста. Делаешь неожиданное заявление типа «ладно, мужики, давайте ударим по пиву, оно у меня там в воде на дне охлаждается» и с ходу бросаешься в воду. А если плавать не умеешь, то заходишь по самое горло и начинаешь перемещаться в воде подальше из этих мест параллельно берегу, время от времени подныривая для маскировки. Если в воде людей много плещется, крайне трудно уследить, какая из голов — твоя. Пытаются задержать? Тоже не беда, голого человека удержать ой как не просто. Песочком в глаза одному, пяткой по яйцам другому, рывок из объятий третьего, прыжок в воду и чемпионский заплыв кролем.

Бывает, однако, что по горячке кто-то из противников устремится в воду вслед за тобой. Особенно, ежели они тоже раздеты. А то и двое ринутся. Помни, что вода для умного человека надежный союзник. Основная идея боя в воде сводится к тому, чтобы тянуть противника под воду, а не вырываться судорожно из рук. Настиг кто-то, делаешь глубокий вдох, ныряешь, хватаешь его за ноги и тянешь на дно. Проверено на практике: мгновенно забывает обо всем на свете, кроме одного — как можно скорее оказаться на берегу. Не делай только распространенную ошибку — не пытайся топить противника сверху, выпрыгивая из воды и наваливаясь на него. Тут очень легко пропустить удар под дых, под ребро, захват за половые органы. Не хватай за горло, за волосы. Ныряй, обхватывая тело ниже пояса или ноги и вниз вместе с ним, причем старайся не отпускать подольше.

Если противник обхватил тебя, не оригинальничай. Кусай его за пальцы, уши, нос, откручивай мужскую красу. Не жди, пока подоспеет второй, тем более — третий. Ныряй от берега и выныривай со сменой курса, глядя от берега, чтобы лицо твое разглядеть не смогли. Затылки у всех почти одинаковые. А то ведь может найтись снайпер, способный с пятнадцати метров точно вложить камень тебе в лоб или в висок. Посему меняй направление и пореже всплывай из-под воды. Ежели не умеешь хорошо плавать и нырять, значит, рано тебе еще на пляжи похаживать, подучись сперва.

Впрочем, спастись бегством хорошо тогда, когда тебя на берегу ничто не удерживает. Однако стычки на пляже большей частью случаются из-за девчонок и как-то не в жилу оставлять подружку одну. Ах, эти женщины, все наши беды из-за них! Что ж, рассмотрим второй вариант.

Подожли, окружили, наехали — не дрейфь. Твоя основная задача, как и в парке ночью, связать их боем, давая подружке возможность улизнуть, а потом самому удрать без

особых повреждений. Сие вполне возможно, общая безвыходность ситуации — лишь иллюзия. Повторю в очередной раз, что численного перевеса в бою не бывает, бывает только недостаток маневра. То же и на пляже, хотя некоторые комплексуют, оказавшись в кольце и без одежды. А напрасно. В самый неподходящий момент никто не поймает тебя за рукав или за воротник, опять-таки рядом плещется спасительная вода. Если в ней ты чувствуешь себя более или менее уверенно, понадобятся человек пять, чтобы там с тобой что-то сделать.

Главное, не позволяй завалить себя возле самого берега, где вода до колена. Все время двигайся, избегая ближнего боя. Бегать по воде трудно, так ведь и противникам тоже нелегко, вот и изматывай их до тех пор, пока девчонка твоя не догадается сбегать за подмогой или просто удрать. Кстати, если у нее хватит ума крикнуть на ходу «сейчас я наших позову» или «ой, дяденьки-милиционеры, скорее сюда, а то Вовку моего убьют» (хотя никаких «наших», равно как и ментов, в радиусе трех километров не наблюдается), совсем неплохо. «Наезжантов» подобные восклицания сильно нервируют и тот самый страх, что сидит в каждом из них, проявится обязательно. Наступательный пыл спадет и они, скорее всего, уберутся подальше отсюда.

Если вода до груди, до пояса, а кто-то из противников подобрался вплотную, пускай в ход удары локтями, коленями, головой. В таких схватках только они и проходят — короткие резкие удары с ближней дистанции. Ни в коем случае не стой в воде на одном месте, непрерывно смещайся в сторону максимальной глубины или хотя бы вдоль берега.

С оружием на пляже обычно напряженка. Хотя иногда кое-что попадает: ржавая лодочная цепь, кол для привязывания лодок, доска от мостика, пустая бутылка, ржавая консервная банка, камень. Хватай и пускай в ход без всяких раздумий, с максимальной жестокостью. Жестокость — средство выживания в любом месте, даже если оно — всего лишь крохотный пяточок на прибрежном песке.

### **23. ЛИТЕРАТУРНЫЕ ПРИМЕРЫ РЕАЛЬНОГО БОЯ**

В принципе, число таких примеров может быть сколь угодно большим. Однако еще никому и никогда не удавалось описать все возможные ситуации столкновений. Жизнь неисчерпаема в своем разнообразии. Поэтому здесь я предлагаю вам всего лишь двенадцать примеров реального боя, извлеченных из произведений художественной литературы. Лично общаясь с авторами цитируемых произведений, я убедился в том, что они неплохо владеют предметом. Сами дрались много раз, многое видели, многое умеют. Так что фрагменты их произведений нельзя считать всего лишь плодом писательской фантазии.

Смысл такого цитирования, конечно, не в описании техники. Мне хочется, чтобы те из вас, у кого нет собственного боевого опыта, почувствовали дух смертельной схватки «за жизнь».

Поселок Рудник по ночам вымирает. Темень, хоть глаз коли. Да тут еще ветер в лицо. Словом, Малышев столкнулся с этой троицей. Настуженная сталь ножа обожгла горло. Малышев не разобрал, что ему сказали эти «шестерки». При виде опасности в нем проснулся зверь и лишил способности понимать человеческую речь.

Он почувствовал в краткий миг полное расслабление тела, натренированного в бесчисленных нещадных поединках «рейнджеров» в учебном центре Первого главного управления КГБ СССР. За этим расслаблением, характер которого трудно передать словами, тут же следует взрыв энергии невероятной силы. Тело превращается в машину-автомат, крушащий все на своем пути. Такая способность приобретается годами весьма специфических тренировок.

Мальшев напряг шейные мышцы, подался на нож и в тот же миг, резко отпрянув, нанес мощный удар ногой. Подошва хромового сапога с жесткими краями рантов врезалась в голень державшего нож. Бандит с воплем согнулся. Нанеся сокрушительный удар другой ногой по оседающей фигуре, Мальшев пронес корпус по инерции и левым кулаком с разворота раздробил висок громоздящегося сзади налетчика. Тот как-то нелепо дернувшись, рухнул на землю.

В следующие доли секунды ладонь Мальшева мертвой хваткой сомкнулась на ворота третьего. Вытянув руку на полную длину, Мальшев затем ее резко согнул и швырнул корпус бандита к себе. На встречном движении нанес удар ему в челюсть кулаком, потом еще раз. Безжизненно обвисшее тело стало опускаться, и тогда, как было отработано в тренировочных поединках, согнутая в колене нога рванулась вверх, навстречу этому падению. Удар пришелся в голову, что-то хрустнуло, и конвульсивно изгибающееся тело мешком рухнуло у ног Мальшева. Все было кончено...»

**Георгий Подлесских. — «ВОРЫ В ЗАКОНЕ», ДОКУМЕНТАЛЬНАЯ ПОВЕСТЬ**

По аллее ковылял Сашка, осторожно удерживая перед собой полный трехлитровик воды.

— В чем дело, ребята, — сразу оценил он какую-то ненормальность ситуации. — Чего они от тебя хотят? — Это уже было адресовано мне.

— Ты вали, мужик, куда идешь, не мешай друзьям общаться, — прогудел Каюк, жестом предлагая Сашке пройти.

Я раскрыл было рот, но сказать ничего не успел. Мелькнувший в руке Руслана нож побудил Сашку к открытию второго фронта. Скорее всего, резать никто никого не собирался, чеченец хотел только припугнуть не в меру любопытного прохожего. Но Сашкин мозг, сталкиваясь с угрозой жизни, переключался на автоматический режим, в действие вступали рефлексy, выявленные когда-то академиком Павловым у беззащитных собачек, над которыми академик безжалостно издевался. Правда, собачки бессмысленно дергали лапками, а каждое Сашкино движение было продумано инструкторами и выверено до миллиметра.

Увесистый трехлитровик развалился на десятки осколков, врезавшись в бычий загравок Каюка. Чеченец успел отпрыгнуть, но Сашка ступней чиркнул ему по колену и этого хватило, чтобы Руслан на пару секунд потерял способность передвигаться. Я начал протискиваться на подмогу, но кажется, подмоги там не требовалось. Ржавый огрызок трубы-дюймовки, забытый когда-то сварщиком, превратился в Сашкиных руках в мощное наступательное оружие.

Торцом трубы он коротко ткнул в правый бок изумленно трясаемого головой Каюка, быстро перехватил трубу за конец и с размаху ахнул гиганта по переносице. Раздался чмокающий звук и Каюк плавно завалился в растекающуюся по дорожке лужицу воды.

Сашка развернулся и тем же концом рубанул чеченца по руке, до сих пор сжимающей нож. Руслан с воплем разжал пальцы и нож сверкнул отшлифованным лезвием, исчезая в густой траве. От повторного удара, направленного в голову, чеченец ухитрился уйти и, выхватив вновь нунтяки, умело завращал ими, рассекая со свистом воздух.

Драться Сашка действительно не умел. Он умел убивать. Даже не пытаясь заблокировать трубой мельгешащие перед глазами палки, он резво присел и саданул Руслана самым кончиком трубы по голени. Того как за шиворот от земли оторвало, но упасть он не успел. Ржавый торец с хрустом сокрушил грудь чеченца, джигит перевернулся в воздухе и затылком врезался в бетонную дорожку. Поскольку побоище длилось всего секунд десять, я за это время сумел только добраться до неестественно распластавшегося Каюка...

Но судьба еще не исчерпала все предназначенные нам на сегодня сюрпризы. Едва мы отошли от поля боя, на пути вырос холеный мужик с холодным взглядом серых глаз...

— Он с ними! — крикнул я Сашке и втер Свиридову под ребра с левой руки.

Подполковник отступил на два шага и, быстро сунув руку подмышку, рванул пистолет.

— Стоять! — заорал он, но Сашка опять включил свои кошмарные рефлексы. Он действовал так же уверенно, как обычно футбольная сборная Германии разыгрывает стандартное положение. Штрафной удар или, к примеру, угловой.

Левой рукой он вытолкнул с линии возможного огня меня, уходя вправо сам. Свиридов на долю секунды вынужден был раздвоить внимание и этого хватило. Сашка атаковал его сбоку, одновременно задирая сжимающую пистолет руку куда-то в небо, подсекая обе ноги подполковника и нанося хлесткий удар по печени свободной правой. Навалившись на упавшего Свиридова коленями, Сашка пару раз треснул его затылком о бетон и удовлетворенно полюбовался результатом.

**Геннадий Паркин. — «ПУЛЯ С ВАГАНЬКОВА»**

Я уже полностью пришел в себя и выжидал теперь удобный момент. Голова прояснилась и, несмотря на боль в затылке, я чувствовал, что еще могу за себя постоять. Рядом с собой я ощутил какую-то длинную железяку. Осторожно, чтобы никто не заметил, положил на нее руку.

Тем временем Монах вспомнил о моей персоне.

— Слышь, Лешка, возьми у Сени арматуру и посчитай ему косточки. Давай живее, не телись.

Приземистый коренастый парень с наголо выбритой головой отделился от своих товарищей и двинулся в мою сторону.

Поняв, что дальше тянуть нельзя, я изо всех сил ударил с земли стоявшего поблизости члена шайки каблуком в пах и тут же вскочил на ноги, вертя над головой железяку.

Первый удар пришелся в ключицу бритоголовому, который, завизжав, выронил арматуру и завертелся юлой на месте. Остальные в испуге отпрянули. Тут я заметил, как Монах, подавшись назад, с хищной улыбкой заносит руку для броска. В последний момент я резко отпрянул в сторону и брошенный нож лишь слегка задел плечо. Вниз по руке поползла теплая струйка крови. Взвывая от ярости, я врзался в толпу, нанося вокруг себя сокрушительные удары железякой. Мои противники опешили и с воплями стали разбегаться.

**Илья Деревянко. — «ОТБОЙЩИК»**

Калямов обернулся. К ним приближались четверо рабочих, которых в порту называли «докерами».

— Эй, ты чего к человеку пристаешь? — спросил первый — мужчина лет тридцати пяти с обветренным лицом и выцветшими усами. Чуть сзади его шел молодой парень в оранжевом жилете, на вид не старше двадцати, за ним тучный мужлан с большим пивным животом и замыкала процессию непонятного возраста личность, обладавшая узким скошенным лбом и длинными руками, похожая на питекантропа. Усатый, по-видимому, являлся лидером.

— Гребите отсюда, — презрительно выдавил Калямов, поворачиваясь, чтобы покончить с мужиком, который собирался воспользоваться ситуацией и ускользнуть.

Четверка «докеров» подошла вплотную, усатый схватил Калямова за плечо: — Ты что, не понял?

Вместо ответа Калямов ударил его тыльной поверхностью кулака в печень и



в солнечное сплетение. Мужчина согнулся, отступая на шаг.

— Ах ты, бритая башка! — парень в оранжевом жилете подцепил с земли обрезок трубы, которыми рабочие закрывали контейнеры, и размахнулся, бросаясь на выпад вперед. Калямов успел достать кастет, поэтому удар он отбил защищенным в железо кулаком. Труба со звоном отскочила, а парня он встретил мощным хуком с левой руки. В челюсти у того что-то хрустнуло, парень упал.

Тогда к нему ринулся жирный мужлан. Калямов встретил его боковым ударом ноги. Толстяк двигался медленно, еще не успел набрать скорость, поэтому удар отшвырнул его. Он приложился к стенке контейнера, шумно выдохнул воздух и снова рванулся в бой. Усатый тоже очухался, теперь он создавал угрозу с другой стороны. Отступать было некуда.

Калямов оттолкнулся от контейнера и всадил каблук в солнечное сплетение толстяка. Это его остановило, он упал и больше не поднимался.

— Отсосите, — сказал Калямов. Мужичок тем временем попытался бежать, но был схвачен за грудки и отброшен на место.

Настала очередь питекантропа. Он сжал кулаки и раскачиваясь из стороны в сторону, словно боксер на ринге, пошел на Калямова. Тот врезал ему по черепу вскользь, брызнула кровь, но питекантроп не отреагировал, пытаясь достать серией ударов обеими руками в голову и по корпусу. Калямов врубил ему в зубы, послышался треск. Но вместо того, чтобы упасть, питекантроп ударил по скуле. Казалось, он совсем не чувствует боли. Голова Калямова мотнулась в сторону, автоматически он увернулся от следующего удара. В дополнение ко всем своим прелестям противник одинаково хорошо владел правой и левой рукой. Калямов присел, пропуская удар над головой, скользнул под руку и локтем изо всех сил врезал по позвоночнику. Это наконец подействовало. Питекантроп замычал, упал на колени, потом медленно завалился набок.

Остался один усатый. Он держался осторожно, и в то же время раскованно, обнаруживая навыки уличного бойца.

— Ну ты, мразь панковская, — негромко произнес мужчина. Он что-то подкинул на ладони. Калямов догадался, что это свинчатка. Усатый, как и все портовые, ненавидел панков. Это ясно читалось в его глазах. Калямов решил на этом сыграть.

— Фак ю селф, — сказал он, демонстрируя высунутый язык и средний палец. Усатый разозлился. Прищуренные глаза его сузились, превратившись в злобные щелочки, на скулах заиграли желваки и он молча ринулся в атаку.

Калямов уклонился, пропуская первый удар мимо себя, зато второй — грубым кирзовым сапогом по голени достиг своей цели. Калямов дернулся от боли и врезал усатому по скуле. Кастет рассек кожу, из раны брызнула кровь. Мужчина, отступил. Он вытер левой рукой лицо и слизнул с нее кровь. Лицо у него приняло совершенно зверское выражение. Залитое кровью, оно было похоже на маску, а оскаленный рот обнажал прокуренные клыки, желтые словно у старого пса.

— Р-ра!

Калямов снова увернулся от удара и встретил противника коленом в живот. Мужчина словно ничего не почувствовал, теперь он ударил ногой. Калямов поймал ногу на захват, вздернул и сам ударил ногой в ответ. Он целился в промежность, но попал в бедро. Мужчина подпрыгнул на одной ноге, его кулак со свинчаткой пролетел возле лица, не достав самую малость. Калямов выпустил ногу и изо всех сил дал кастетом по ребрам, вложив в удар всю массу тела.

Мужчина замер, будто из него выбили воздух. Рот его приоткрылся, глаза вылезли из орбит. Он покачнулся и шумно рухнул на землю. Все было кончено.

Юрий Гаврюченков. — «ВИЗИТ»

Автомобиль, негромко скрипнув тормозами и едва заметно качнувшись

вниз-вверх, замер в полуметре оттого места, где мгновением раньше находился мужчина в джинсовой куртке.

— Что, испугался?

Вопрос, естественно, задал водитель «Ауди», крупный парень с широким лицом, с аккуратной стрижкой, в дорогом голубоватом свитере, облежавшем широкие плечи.

Мужчина скользнул безразличным взглядом по свитеру, по мясистой широкопалой руке, расслабленно лежащей на руле, по безукоризненному пробору в блестящих темных волосах и произнес глухим невыразительным голосом:

— Я скотов сроду не пугался.

Возможно, если бы водитель был один, инцидент оказался бы исчерпанным этой репликой или последующей. Но рядом с ним сидел еще один такой же битюг, а на заднем сиденье размещался мужчина постарше, чье лицо смутно виднелось за тонированным стеклом. Поэтому водитель неторопливо открыл дверцу, также неторопливо поставил на грязный тротуар ногу, обутую в полуботинок из мягкой черной кожи, потом вынес наружу другую ногу и выпрямился, оказавшись на полголовы выше мужчины в куртке.

— Не понял. Ты кого не боишься? — почти вежливо спросил он.

Мужчина повернул к нему худое острокулое лицо и ответил с расстановкой:

— Скотов не боюсь. И вообще всякого дерьма собачьего.

Потом он повернулся, собираясь обойти автомобиль спереди. Но тяжелая рука резко опустилась на его плечо, цепко, сноровисто, привычно захватывая ткань куртки, с силой потянула назад. Мужчина не стал сопротивляться, послушно переместился туда, куда его тащили, но по пути словно невзначай саданул водителя «Ауди» коленом в пах. В следующее мгновение он отшатнулся назад и, удерживая на своем плече схватившую его руку, ударил парня ногой. Удар получился молниеносным, мощным, он пришелся в солнечное сплетение противника, отчего тот сильно дернулся и тяжело упал рядом с автомобилем.

Секундой позже распахнулась дверь с противоположной стороны машины, это выскочил товарищ упавшего. Он мгновенно сократил расстояние до мужчины, обогнув капот по самой короткой дуге и сразу, не останавливаясь, «выстрелил» в обидчика своего партнера пяткой правой ноги с разворота, метя в подбородок. Нога выпрямилась с совершенством и точностью механизма. Если бы удар достиг цели, мужчина в джинсовой куртке наверняка отправился бы в нокаут — в лучшем для него случае. Но он гибко качнулся в сторону, пропуская удар и ловя руками бьющую ногу, затем сам ударил ногой, четко вложив ступню в пах раскорячившегося агрессора. Последовавший следом удар кулаком в челюсть снизу довершил комбинацию...

**Владимир Моргунов. — «СЕРЫЙ КАРДИНАЛ»**

Гардеробщик побагровел: — Чего буровишь, козел? Щас самого раком постав... — Договорить он не успел, ткнув в карман бумажник, зуб коротко, без замаха, ударил точно в середину массивного щетинистого подбородка. И тотчас развернулся лицом к двум крепышам, рванувшим уже в атаку. Первый нацелился сгрести Зуба за ворот, но зацепил вытянутыми пальцами пустоту Нырком уйдя вправо, зуб вскользь мазнул ему ребром ладони по печени, и, немного подпрыгнув, с размаха втер ступней по позвоночнику на уровне поясницы. Противник на мгновение застыл, словно подстреленная на взлете птица, а потом грянул лбом об угол гардероба, помешав своему стриженному наголо напарнику заскочить Зубу за спину

Гардеробщик тем временем успел подняться, перегнулся через прилавок и выволок оттуда резиновую милицейскую дубинку. Но воспользоваться ею не успел. Зуб ударил кулаком его по локтевому сгибу, метнул свою кисть вверх и зажал ухо гардеробщика между большим и указательным пальцами. Большой

палец уткнулся в искомую точку под ушной раковиной, гардеробщик взвыл, а Зубов лоб уже ломал ему переносицу. «Бычок по-одесски» всегда считался Зубовой коронкой.

Второй крепыш избавился, наконец, от навалившегося на него друга, и прыгнул вперед, однако Зуб успел вырвать из пальцев падающего гардеробщика дубинку. Скользя вдоль прилавка, он с плеча рубанул резиновой сабелькой по кадыку противника. Тот успел прикрыть горло подбородком, удар пришелся по губам — только кровавые брызги и осколки зубов разлетелись. Следующий удар, по затылку, заставил окровавленного крепыша опуститься на колени. Зуб прицельно огрел его дубинкой в третий раз, чуть правее макушки, и остался один на один с оторопевшим при виде лихой расправы вышибалой.

— Ты это... Короче, бери девок и вали, — отступил тот в сторону, освобождая проход.

**Геннадий Паркин. — «МОШЕННИКИ И НЕГОДЯИ»**

Кентас лежал у края тропы, крепко сжимая в руке короткую кизилую палку. К нему приближался цыган по имени Георгий. Когда цыган приблизился вплотную, Кентас вскочил и с криком бросился на него. Георгий, давно оставивший спорт, разжиревший, не успел среагировать. Он пропустил два удара палкой: вертикальный — по правой руке, который сломал большой палец и выбил из руки обрез; и горизонтальный — по переносице, мгновенно изуродовавший лицо, превративший его в кровавую маску. Следующий удар был ногой, но тут Георгий рефлекторно закрылся рукой, пригнулся и перешел в партер. Кентас прыгнул к нему, целя ногой в лицо. Но в лицо не попал, носок ботинка встретил плечо, развернув противника боком и открыв его шею. Тут же на нее обрушилась палка. Палка сломалась, а цыган захрипел, откатился назад, потом вскочил на ноги, успев прикрыть локтями живот.

Он почти ничего не видел, кожа вокруг глаз вспухла от подкожного кровоизлияния. Кентас бил его без разбора, не встречая сопротивления — по бедрам, по почкам, в живот. Мясистое тело упруго встречало удары, Георгий почти не реагировал. От крови и безнаказанности Кентас все больше зверел. Он бил изо всей силы, как по мешку, это доставляло ему огромное удовольствие. Пару раз он попал по голове. Ноги у цыгана подогнулись, тот упал и замер. Кентас двинул его еще пару раз, потом остановился.

— Неужели убил? — подумал он. Убивать ему еще не приходилось. Он пнул тело ногой. Оно мягко перевалилось, дохлое, превратившееся из человека в кусок кровавого мяса. На месте лица было просто месиво. В той части, где должен был помещаться рот, что-то слабо запузырилось.

— Не сдох еще? — сквозь зубы процедил Кентас, нагнувшись над телом, чтобы получше рассмотреть, жив ли его враг. В то же мгновение «труп», проявляя неожиданную ловкость, схватил его за ногу и опрокинул. Кентас попытался вырваться, но цыган навалился сверху и стал душить. Кентас изо всех сил отбивался, изловчившись, ткнул противника пальцами в глаза. Однако их закрывали теперь толстые подушки вздувшейся плоти, так что атака не причинила никакого вреда. Георгий продолжал стискивать пальцы до тех пор, пока тело под ним не перестало дергаться. Он выждал еще несколько минут для полной страховки, потом тяжело отвалился в сторону. Опыт и умение держать удар победили и в этот раз.

Георгий полежал несколько минут, собирая силы, затем кое-как встал на ноги. Глаза у него полностью заплыли, палец, нос и несколько ребер были сломаны. Но он жив, а его враг мертв!

**Юрий Гаврюченков. — «СОКРОВИЩА МАССАНДРЫ»**

Двое молодых людей вовсе не толкали его, а вели, правда, взяв цепко за локти, к машине вели. К другой «Волге» вели Клюева — тоже двое, крепко

поддерживая с боков. Третий уже открывал дверцу автомобиля.

— Полковник, — довольно грубо, повысив голос, спросил Бирюков, — какого черта? Вы можете объяснить нам, что все-таки происходит?..

Это хорошо, что народ наблюдает, с явным удовольствием подумал Бирюков, фиг они теперь стрельбу затеют. Надо что-то предпринимать прямо сейчас, иначе через несколько секунд уже будет поздно.

Он немного согнул колени, повис на руках у молодых людей, заставляя их рефлекторно напрячься, направить свои усилия вверх, дабы удержать бирюковские восемьдесят пять кило плюс одежда. В следующий момент Бирюков резко вскинул свои руки вверх и опять присел, уже гораздо быстрее, уходя за спины конвоиров.

Удар ступней в промежность, нанесенный сзади, лишил одного из них как минимум на минуту возможности совершать какие-либо активные действия. А хлесткий круговой удар костяшкой большого пальца, угодивший второму в челюсть чуть ниже уха, вообще отправил его в глубокий нокаут. Теперь надо помочь Клюеву.

Однако Клюев и сам позаботился о себе. Едва заслышав шарканье подошв по асфальту и резкие щелчки ударов, он резко повернулся и саданул коленом в пах одному из поводырей. Тот мгновенно сложился пополам, однако второй сноровисто захватил Клюева сзади, надавливая предплечьем тому на кадык.

Долго делать это ему не пришлось — Бирюков нанес сильный удар носком ботинка точно в позвоночник. Сноровистый молодой человек захрипел и упал на землю.

— В машину, Женя!!! — заорал Бирюков, бросаясь к той самой «Волге», дверцы которой услужливо приоткрыл водитель — третий из тех, кто поджидал их внизу на лестнице.

Этот попытался оказать сопротивление Бирюкову, атакуя его ногой в живот, а затем пытаясь попасть кулаком в челюсть. Бирюков ушел от ноги вращением вокруг своей оси, сильно подсек противника под колено опорной ноги и, продолжая вращение, поразил его. Водитель завалился на спину, ударившись затылком об асфальт.

Клюев уже сидел за рулем и вращал ключ в замке зажигания. Бирюков перелетел через капот автомобиля, мельком успев отметить пистолет в руке полковника, нырнул в дверцу, ушибив при этом колено, и его тут же швырнула на Клюева центробежная сила — Клюев со старта положил машину в крутой вираж...

***Владимир Моргунов. — «КТО ЗАКАЖЕТ РЕКВИЕМ?»***

В спину Алексу уперлось острие охотничьего ножа.

— Тихо, дядя, — державший нож дефективный переросток выдохнул целое облако перегара. — Давай сюда лопатник и котел, только быстро.

Второй грабитель, узколобый крепыш с удивительно дебильной физиономией, подобрался справа, поигрывая шипастым кастетом, а третий, заскочивший в туалет последним, застыл в дверях на атаке. Судя по багровым рожам, мозги все трое отпили настолько, что не боялись ни Бога, ни СОБРа, однако на ногах держались довольно твердо и настроены были решительно.

Полагая, что риск и лишний шум ему ни к чему, Алекс решил выполнить требования грабителей, только не совсем понял, чего они хотят. В совершенстве владея тремя языками, по фене бывший диверсант не ботал. Потому счел необходимым поинтересоваться:

— Простите, ребята, но я не совсем... Лопатник — что это? Опять же, котел?

— Издевается, козел, — констатировал узколобый дебил и, отступив на шаг, саданул жертве в пах ногой. Алекс лишь шевельнул бедром, отводя удар по скользящей траектории, но стоявший сзади Пацан принял это за попытку сопротивления и замахнулся ножом, чтобы ударить в шею. Интуитивно ощутив

замах, Алекс резко бросил корпус влево, так что клинок пронзил пустоту. Тут же он вогнал каблук в селезенку изумленного переростка, качнулся вправо, уходя от кастета и подъемом правой ноги подсек дебила, отправив его головой прямо в бетонное корыто писуара.

Рванувшегося от двери атасника встретил старый добрый прямой в подбородок, гарантирующий стопроцентный нокаут. И пока тот, уже без сознания, скользил по полу обратно на исходный рубеж, два коротких тычка вторыми фалангами пальцев, сжатых в подобие копыта — переростку под сердце, дебилу в горло — положили конец избиению. На все ушло не более пяти секунд и Алекс, довольный отсутствием свидетелей шагнул к двери.

**Геннадий Паркин. — «СТРЕЛЬБА ПО СКОТАМ»**

Дверь, наконец, раскрылась до такой степени, что Бирюков смог рассмотреть в просвете женское лицо.

— Входите.

Но тут случилось нечто странное: Рытова указала глазами влево, в ту сторону, куда должна была пойти дверь. Да, точно указала. Глаза предупреждали.

Рытова отступила в глубь квартиры, а Бирюков изо всей силы пнул дверь ногой и через долю секунды почувствовал, что кого-то зашиб ее металлической обшивкой, здорово зашиб.

В следующее мгновение он перепрыгнул через порог, схватил Рытову, толкнул ее на силуэт, возникший в полутемной прихожей из коридора. Рефлексы остаются рефлексами — человек в прихожей поймал падающее на него тело. И тотчас получил сокрушительный удар в лицо. Бирюков мог разбить ударом ребра ладони кирпич, подвешенный на веревочке. Теперь под его воздействием переносица незнакомца подалась внутрь, словно спичечный коробок. Человек грузно упал, как сваленная колода. Рытова повалилась на него, продолжая движение по инерции.

Бирюков резко развернулся и движением, многократно отработанным на тренировках, прореагировал на присутствие противника, находившегося в углу, за дверью. Он выбросил туда ногу и выставил правую руку для блока или захвата. Ни того, ни другого не потребовалось: ушибленный дверью человек барахтался на скользком паркете, пытаясь приподняться. Бирюков наклонился к нему, взял за отвороты куртки, вытащил из угла. И тут же почувствовал, как крепкие руки схватили его за рукава. Ощутив рывок, Бирюков в самый последний момент успел увернуться от ноги, направленной ему в живот и нанес слегка скрюченными пальцами удар в горло противника. Потом, упав на правое колено, врезал незадачливому борцу сильный удар кулаком сбоку по челюсти. Уж очень его разозлило, что этот ушибленный вдруг оказался таким прытким.

**Владимир Моргунов. — «СЕРЫЙ КАРДИНАЛ»**

Он пришел в себя на заднем сиденье автомобиля. Слева сидел человек в шляпе. В руке он держал пистолет, направляя его ствол в бок Андрею. Под шляпой находилось типичное лицо убийцы, невыразительное, с пустым взглядом.

С переднего сиденья улыбался в пол-оборота худощавый мужчина. Рядом с ним маячила массивная шея водителя. Очевидно, они остановили машину в пригородном районе. Андрей видел деревья, но не видел окон.

Худощавый произнес: — мы не извиняемся за похищение. Мы лишь скажем, чего хотим. А хотим мы одного — чтобы вы, сударь, в течение этого вечера покинули наш город. Понятно? В противном случае вы скончаетесь от алкогольного отравления. Или нечаянно упадете с балкона.

Андрей пожал плечами. Ствол пистолета упирался в его ребра. Он медленно поднес ладони к ушам, благодаря чему локоть оказался сверху над пистолетом.

— У меня нет никакого желания возражать вам, — произнес он. И немедленно ударил левым локтем вниз, по руке с пистолетом. А правой рукой «выстрелил» вперед, впечатывая удар костяшками вторых фаланг согнутых пальцев худощавому между глазом и ухом. Потом левой рукой прижал кисть с зажатым в ней пистолетом к сиденью, а правой сломал нос соседу слева.

На отмашке ребром ладони той же руки он нанес удар шоферу в основание черепа. Шейные позвонки хрустнули, словно деревянные доски под тяжелой ступней. Голова водителя дернулась вперед, он уткнулся лицом в рулевое колесо, изо рта потекла струйка крови.

Андрей взглянул на худощавого. Может быть, удар в висок не сработал? Черт возьми, худощавый тоже был мертв. Он повернулся тогда к незадачливому боевику, выпустившему пистолет из разжавшихся пальцев и схватившемся за нос левой рукой.

— Ну что, голубок, пообщаемся? — спросил Андрей.

**Александр Кабашиков. — «ОБЫКНОВЕННАЯ РАЗБОРКА»**

Шварц вытер губы скатертью, вяло поднялся из-за стола, медленно повернулся. Павел успел только заметить радостно-жестокие глаза, как в его животе словно разорвалась бомба: Шварц ударил правой снизу... Черная боль заставила Павла согнуться и следующий удар показался не таким сильным, но он отбросил Павла снова назад. Потом Шварц ударил в грудь, в сердце... Павел стал хватать воздух раскрытым ртом, нечем было дышать. От следующего удара — в челюсть — он, все еще держась обеими руками за живот, отлетел к стене и медленно сполз вниз. Из разбитой губы потекла кровь.

Шварц размахнулся для удара ногой, но Семен остановил его:

— Хватит. Для знакомства хватит, пусть очухается...

Шварц принес кружку воды, стал медленно лить на голову Павлу. Это было излишним, Павел не потерял сознания, он все слышал, только вот не мог пошевелиться, боль в животе отняла все силы. Он открыл глаза, стараясь повернуть голову в сторону дивана. Это ему удалось. Светлана полулежала на диване, сын был рядом с ней. На какое-то мгновение ему показалось, что они мертвы и он застонал от бессилия. Шварц заржал.

— Ты гляди, какой живучий. Его ломом не убьешь. Одно слово — деревня.

Семен подошел к Павлу, наклонился.

— Где деньги, дядя? Давай быстрее, а то мы торопимся, да и тебе легче будет, меньше мучаться...

Павел постепенно приходил в себя, боль медленно отступала, на ее месте в животе приходило ощущение сильного жара, но это можно было терпеть... Семен провел пятерней по его лицу, выругался и снова спросил:

— Где деньги, сука? — и неожиданно плюнул ему в лицо.

Павел сидел на полу, привалившись спиной к стене и набирался сил, сейчас для него это было главное. Этот подонок ударил его по язве! Если бы куда-нибудь в другое место... Грудь и голова тоже болели, но это терпимо, а вот желудок просто выскакивал наружу...

Семена забавлял разговор. Он был уверен, что деньги они заберут без особого труда — больно хлипкий мужичок попался. Времени особо не было, но и не поджимало, можно побазарить...

Шварц попытался залезть в другой карман, но Павел плотно прижался к полу, так что Шварцу пришлось оттащить его от стены. Семен не выдержал: — Что ты с ним лежачим возишься. Поставь его на ноги и спокойно обшарь карманы: видишь, он совсем поплыл...

Павел стоял с полузакрытыми глазами и не поднимая голову смотрел на пол: по теням он четко определял передвижения бандитов по комнате. Он понимал, что пришло время действовать, только вот как? Сейчас этот амбал возьмется за него снова, а новую серию ударов ему не вынести, здоровье уже не то. Значит, надо что-то предпринимать, пока они не решили, что им делать...

...Он вспомнил скуластое лицо капитана-инструктора, любившего втолковывать им прописные истины:

— Запомните раз и навсегда: я не учу вас драться, я вас учу убивать. Вы едете туда, где за каждую ошибку придется платить головой, это вам не кино и не пьяная потасовка. Убивать лучше всего сразу, добивать — занятие неприятное. Убил или начисто вырубил — вот ваш девиз. И никакого сдерживания себя, выбросьте из своих дурьих голов все слова о гуманизме, которые вы когда-либо слышали. Если вы не самоубийцы, конечно. Пусть самоубийцами будут те, кто вам встретится на узкой дорожке.

Кретины! Сколько я должен повторять, что проигрывает не тот, кто опоздал с первым ударом, а тот, кто решил, что он сильнее! Никогда не показывайте свои возможности раньше времени, вы не перед бабами выступаете. Если противник считает вас мешком с дерьмом, то вы наполовину уже победили...

Мешок с дерьмом! Павел ощущал, что именно так сейчас выглядит в крохотном мозгу этого амбала. Для большей убедительности он даже покачнулся, когда Шварц положил руку ему на плечо. Другой рукой Шварц начал похлопывать по карманам — фильмов насмотрелся, болван. Павел посмотрел на Светлану, на сына... Все, больше ждать нельзя. Пора!

Он изобразил на лице отчаяние и, слегка повернувшись в сторону сына, так, чтобы не терять из поля зрения голову амбала, громко простонал: — Алешка!

Нужно было быть суперменом или Станиславским, чтобы не купиться на этот отчаянный стон. Шварц попался: он резко обернулся, подставив подбородок. Павел слегка присел и, вложив в удар массу тела, локтем врубил амбалу в квадратную челюсть. Буйвол свалился бы от такого удара, но Шварц устоял, хотя пошатнулся. Тогда Павел провел правой рукой прямой удар в его бычью шею и только после этого амбал стал медленно валиться набок. Павел успел еще достать его коленом и тот, развернувшись, рухнул. Павел обернулся к Семену и был неприятно поражен, увидев, что крысенок метнулся к столу за ножом.

Мгновенно оценив ситуацию, Павел выбросил вперед ногу, и достал Семена ступней в тот момент, когда он наклонился к столу за ножом. Удар получился отличный, Павел понял, что крысенок тоже вырублен. Остался белобрысый...

Стас растерялся. Вместо того, чтобы прикрыться Светланой, он отпустил ее. Она развернулась, сильно толкнула его рукой в грудь. Стас невольно сделал пару шагов назад, пока не уперся спиной в стену. Павел подошел к нему не спеша: почему-то он не опасался этого парня. И напрасно. Едва Павел приблизился, Стас сильно ударил правой сбоку, однако Павел среагировал, убрал голову и подставил левое плечо. Затем повторил свой излюбленный прием: его правый локоть описал короткую дугу и врезался в челюсть белобрысого. Добавлять не пришлось, тот тихо сполз по стене по пол...

Тогда Павел взял на веранде моток бельевой веревки и профессионально связал сначала Семена, потом Стаса и лишь после этого осторожно подошел к Шварцу. Амбал лежал на боку, слегка согнув правую ногу. Павел внимательно посмотрел ему в лицо: вроде не притворяется, но береженого Бог бережет. И он сильно ударил носком сапога по колену Шварца. Тот не шелохнулся. Павел облегченно вздохнул и связал его.

**Виктор Леднев. — «АДСКАЯ МАШИНА»**

В ночь с седьмого на восьмого октября в Бабушкинском парке Москвы подгулявшими юнцами был насмерть забит сотрудник муниципальной милиции Александр Юсупов. Его товарищ, лейтенант милиции Сергей Смирнов в тяжелом состоянии доставлен в больницу.

Трагедия разыгралась после полуночи. Милиционеры сделали замечание юноше, задиравшему прохожих и оглашавшему окрестности нецензурной бранью возле летнего ночного кафе в парке. В ответ компания из восьми разгоряченных спиртным парней, в возрасте от семнадцати до двадцати лет

решила, что представителей власти необходимо «наказать». Похватав пустые бутылки, они кинулись вдогонку.

Били двоих милиционеров и их товарища, гражданского человека, страшно. Пинали ногами, увечили бутылками, прыгали с разбегу на поверженных. В итоге — один мертвец, один инвалид и один с тяжелыми побоями. Распоясавшихся молодчиков арестовали. Но жизнь Юсупову, здоровье Смирнову уже не вернешь.

И вот что еще приходит в голову при размышлении над этим диким случаем. Трое не хилых мужиков в кожаных куртках и тяжелых ботинках, абсолютно трезвых, не смогли дать отпор восьми пьяным пацанам! Значит, вести рукопашный бой по принципу «один против нескольких» они не умели. Ясно, что и психологически они не были готовы к тому, что спасая свою собственную жизнь, надо идти в бою до конца...

**«ИЗВЕСТИЯ» от 10 октября 1995 года**

## 24. ОБОРОНА ОТ СОБАК

Вы идете по улице и вдруг на вас бросается собака. Возможно ли такое? К сожалению, очень даже возможно. В любом городе СНГ ежегодно обращаются к врачам сотни людей, пострадавших от собачьих зубов и когтей. А сколько не обращается?!

Собак в нынешние времена селяне и горожане развели огромное количество. Времена трудные, народ сильно опасается за свою жизнь, имущество, права. Поэтому вооружается кто чем может. А собака — она вся, от головы до хвоста, живое оружие. Притом стоит относительно недорого и разрешения на ее приобретение не требуется. Вот и ходят иные граждане под охраной своих волкодавов повсюду. Даже в местах массового отдыха. Последнее, кстати говоря, запрещено во всех цивилизованных странах, но мы, как известно, к ним не относимся.

Конечно, своему хозяину или хозяйке собака завсегда друг. Так ведь хозяин бывает только один. Остальные люди для любой псины скорее враги, чем друзья. Так что каждому из вас надобно знать, как защищаться от четвероногих друзей человека.

Условно все варианты собачьей агрессии можно разделить на *три группы*:

- ◆ когда хозяин специально натравливает на вас своего пса;
- ◆ когда собаке кажется (неважно, обоснованно или нет), что вы угрожаете ее хозяину, или посягаете на охраняемую ею территорию;
- ◆ когда на вас нападает собака без хозяина на нейтральном участке земли. Чаще всего это бывает тогда, когда ваше поведение чем-то раздражает животное (например, собаки часто бросаются на бегущих людей, на оживленно жестикулирующих, на пьяных и т.д.).

В каждом из трех вариантов собака может оказаться как необученной, так и специально дрессированной для нападения на человека. Дрессированным считается такое животное, которое, прежде всего, мгновенно и точно выполняет команды хозяина («проводника»). Во-вторых, дрессированный пес умеет атаковать вооруженных людей и защищаться от них (например, ускользает от ножа, петли-удавки, уворачивается от нацеленного ствола), умеет сбивать человека с ног и удерживать его в лежачем положении. Однако дрессированная собака менее опасна, чем «необразованная», поскольку в своих действиях она не выходит за пределы необходимости. К тому же, случайная встреча с подобным животным маловероятна и просто так оно не нападает.

Чаще всего нам угрожают плохо подготовленные (или вовсе неподготовленные) представители рода «канис фамилиарис». Этому есть две причины: объективная и субъективная. Объективная заключается в том, что квалифицированная дрессура требует наличия соответствующих знаний, немало времени, терпения, денег. Подобным условиям среди частных лиц отвечают лишь единицы. Практика показывает, что хорошо обученных



собак можно встретить, за редкими исключениями, только на государственной службе — в милиции, внутренних и пограничных войсках, у спасателей. Кое-кто может возражать против данного утверждения, имея в виду многочисленные кинологические центры, работающие на коммерческой основе. Но там подвизаются либо откровенные шарлатаны, либо «горе-специалисты», чей профессионализм вызывает большие сомнения. Вся их «дрессура» такая же «липа», как те «паспорта», которыми снабжают щенков продавцы на рынках животных. Грамотные собаководы почти поголовно связаны с МВД, КГБ, МЧС, армией.

Субъективная причина отсутствия «на улице» хорошо вышколенных собак лежит в области социальной психологии. Чем больше человек неуверен в себе, чем больше он запуган или озлоблен, тем сильнее стремится обеспечить себе превосходство над окружающими. «Голубая» мечта подобного индивида — завести себе такую псину, чтобы все вокруг в ужасе от нее шарахались. Однако самостоятельно дрессировать животное он не может (да и не хочет), а настоящих специалистов найти негде. Поэтому дело обычно начинается и кончается тем, что он покупает, нередко за большие деньги, собаку с впечатляющей внешностью. Все воспитание ее сводится к обучению двум-трем командам типа «свои», «фас!» и «дай лапу», повседневное же отношение к животному определяется настроением владельца.

Ничего удивительного, что собака в руках подобного недоумка приобретает вполне определенные качества: она становится неуравновешенной, непослушной и агрессивной. Она легко выходит из повиновения и еще легче впадает в неистовство, особенно если чувствует, что ее боятся. Можете не сомневаться, она искушает не только того, кому хочет что-то доказать ее недоделанный хозяин. Она злобно бросится на всякого, кто ей самой чем-нибудь не понравится.

Амбиции некоторых граждан зашли так далеко, что возникла глупая и очень опасная мода заводить дома пресловутых «бойцовых» собак (то есть пород, специально выведенных для собачьих боев на ринге). К ним относят бультерьеров, бульмастифов, пит-бультерьеров, стаффордширов. Хотя данные породы считаются мелкими, генетически это породы убийц. Они просто дуреют от запаха крови, мало чувствуют боль, способны напасть по самому ничтожному поводу (не так посмотрел, чуть повысил голос, сделал резкое движение) и совершенно не способны отступать. Часто они нападают просто потому, что ощутили страх человека перед ними. Бойцовые собаки бросаются в атаку молча, сразу начиная рвать тело. Перегрызть руку или перекусить горло для этих зверушек не составляет большого труда. Особенно грустно то, что они продолжают нападение даже на неподвижно лежащего человека...

Случается и такое, что отдельные мерзавцы специально выходят на улицы для охоты с собачкой на человека. Совершаемые ими «подвиги» описываются потом в милицейских протоколах как злостное хулиганство, разбойные нападения, изнасилования, причинение телесных повреждений различной степени тяжести...

По своему телосложению (конституции) собаки делятся на три основных типа: *тяжелых* (например, доги, ротвейлеры, сенбернары, черные терьеры), *средних* (немецкие и восточноевропейские овчарки, лайки, доберманы, ризеншнауцеры), *легких* (эрдельтерьеры, боксеры, питбультерьеры). Телосложение существенно в том плане, что в зависимости от него собаки нападают по-разному и обладают большей или меньшей силой. Так, тяжелые собаки обычно очень сильны, нередко намного сильнее тех людей, на которых они нападают.

Наиболее распространены два варианта собачьих атак. *Первый* — «лобовое» нападение, когда пес и человек находятся, так сказать, лицом к лицу (или морда к морде). В этом случае собаки всех трех типов ведут себя одинаково. Уворачиваясь от ударов обороняющегося, они стараются зайти сбоку и немного сзади от него. Когда такой заход удастся, собака пытается укусить за руку, за ногу либо за тот предмет, которым человек защищается.

*Второй вариант* — нападение сзади на убегающего человека. Тут есть различия. Собака тяжелого типа, настигнув бегущего, хватается зубами его за ноги или торс и валит на землю словно медведя. Собака среднего типа не валит человека, а сбивает его с ног. Для этого, приблизившись к бегущему почти вплотную, она прыгает на него и бьет всем своим телом (всеми лапами) в поясницу. Или наносит удар головой ему под колени. Легкие собаки отличаются большой ловкостью и прыгучестью. Они без труда вскакивают человеку на спину и, вцепившись зубами в плечо или шею, повисают на нем.

Как при «лобовой» атаке, так и при нападении сзади любая собака пускает в ход свои зубы сразу во всю силу. Это делается для того, чтобы как можно быстрее (секунд за 10-15) вывести противника из строя, заставить его прекратить всякое сопротивление (а в случае нападения бойцовой собаки — без особых помех загрызть насмерть). Именно укусов и боится человек больше всего. На самом же деле укус можно «держат» точно так, как удар. Разумеется, не каждый из них безвреден и всегда — болезнен, но боль можно и нужно терпеть, а что до самих укусов, то их надо превращать в относительно безопасные.

Во всяком укусе различают три стадии: хват, сжатие и трепок. Сжатие следует сразу после хвата, сила его зависит от глубины хвата, размера захваченного предмета (части тела) и силы челюстей. Трепок начинается спустя полсекунды-секунду после хвата. Это самое опасное действие собаки, так как именно при трепке травмируются мышцы и связки. Поэтому лучше не давать ей возможности трепать ваше тело. С этой целью спровоцируйте собаку на укус двух кулаков или двух предплечий, проталкивая их в момент укуса глубоко внутрь пасти. Чем глубже хват и толще захваченный предмет, тем слабее сжатие и тем скорее собака начинает выплевывать то, что схватила зубами. Чтобы она не могла этого сделать, направляйте свои кулаки вниз и к шее собаки. Это позволит вам в течение нескольких секунд наносить ей удары ногами, не подвергая себя особому риску. Конечно, еще лучше, если удастся запихать собаке в пасть не собственные руки, а вязаную шапочку, кусок палки, перчатку, камень средних размеров, ком земли...

При нападении на упавшего противника собака получает определенные преимущества. Главное среди них то, что ей открывается доступ к любой части человеческого тела. Между тем, большинство людей чувствует себя в положении лежа весьма неуверенно, некоторые просто впадают в панику. Кроме того, в момент падения и удара о землю человек на какое-то время теряет ориентацию в окружающем пространстве. Если уж пришлось упасть, ни в коем случае нельзя допустить, чтобы собака схватила вас зубами за любое из уязвимых мест. Это горло, шея, лицо, половые органы, запястья, внутренние стороны локтевых и коленных суставов — все те места, где есть крупные сосуды. В частности, нельзя вставать на ноги, опираясь при этом руками о землю. Руки заняты, и вы становитесь совершенно незащитным. Учитесь вскакивать без помощи рук, притом сохраняя готовность к отражению атаки животного с любой стороны. Надо также уметь бороться с четвероногим врагом на земле.

Рассмотрим теперь общие правила поведения в случаях нападения собак любого типа и любой степени тренированности.

◆ Прежде всего приучите себя не бояться даже самых страшных на вид псов, их оскаленных ртов, бегущей слюны, злобного рычания. Для этого придуман простой, но очень эффективный прием: надо воспринимать собаку не как животное, а как человека маленького роста с острыми зубами. Если вы сможете рассматривать ее под таким углом зрения, то сразу увидите, что боевые возможности любой псины намного меньше, чем у человека.

◆ Заранее свыкнитесь с мыслью о том, что скорее всего она несколько раз цапнет вас зубами. Настройтесь вытерпеть боль, какой бы сильной она ни была. Ваша цель не в том, чтобы стопроцентно избежать укусов, важнее не допустить сколько-нибудь серьезные травмы от них. Поэтому надо, чтобы болевые ощущения не помutilи ваш разум. Ясность, логичность, быстрота мышления — залог успеха во всех жизненных ситуациях, в экстремальных особенно.

◆ Никогда не пытайтесь убежать от собаки, никогда не поворачивайтесь к ней спиной. Всегда держите ее перед собой, не допускайте захода сбоку и, тем более, прорыва вам за спину. Если поблизости есть какой-то крупный предмет, позволяющий обезопасить тыл (стена, забор, дерево, автомашина), медленно отступите к нему спиной, не делая резких движений и не выпуская собаку из вида.

◆ Нетренированные собаки чувствуют себя неуверенно, если теряют хозяина из вида, и еще тогда, когда удаляются от охраняемой территории. Поэтому имеет смысл при наличии подходящих условий отступить таким образом (за угол дома, в подъезд, за густой кустарник), чтобы собака оказалась в иной обстановке, нежели в начальной фазе столкновения. Утратив уверенность, она (как и человек) становится менее агрессивной и легко обращается в бегство.

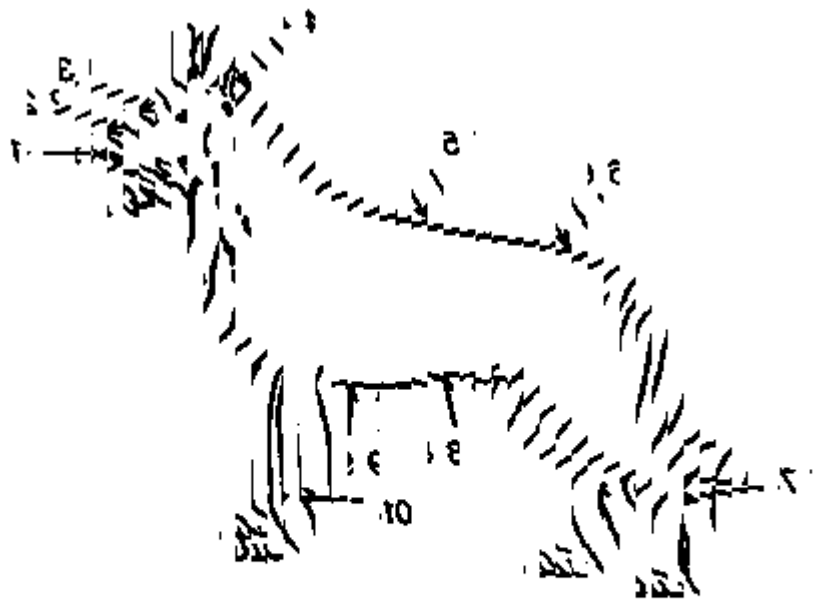
◆ Собаки не любят, когда на них кричат, что-нибудь в них бросают, делают резкие выпады по направлению к ним, когда внезапно меняется поза того человека, на которого они нападают. Эти особенности собачьей психологии надо использовать в своих целях. Так, для защиты от бегущей на вас собаки можно упасть на четвереньки и зарычать на нее, даже залаяв (*рис. 345, а*). Либо резко опуститься на колени, выставить перед собой руки и злобно закричать. В том и другом случае собака остановится или отпрянет назад, и вы получите несколько секунд передышки.

◆ Отпугивая собаку криком помните, что лучше всего кричать на нее по-звериному, то есть низким голосом, протяжно, угрожающе. Либо отрывисто и звонко, если звериный рык не получается. Но в том и другом случае сила крика должна усиливаться к концу и его надо подкреплять демонстрацией вашей агрессивности (угрожающие жесты, метание предметов, наступление).

◆ Используйте для защиты от собаки любые предметы, оказавшиеся под рукой: от камней и земли до ножей и лопат. В зависимости от ситуации и от того, чем вы располагаете, эти предметы можно употреблять следующими способами: а) удерживать с их помощью пса на расстоянии (например, выставив перед собой палку, зонтик, сумку, куртку или бросая в животное камни, комья земли, бутылки, консервные банки и прочие вещи); б) засовывать этот предмет животному в пасть (скажем, ту же палку либо свою руку, обмотанную толстым шарфом, полотенцем, курткой); в) бить, колоть или резать собаку (ножом, палкой, бутылкой, куском стекла, ремнем с пряжкой, лопатой — чем угодно) (*рис. 344*).

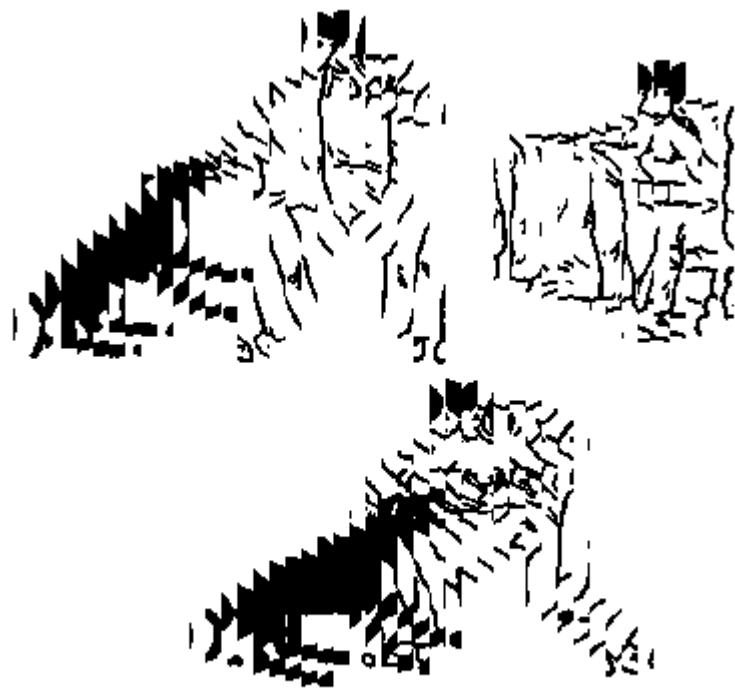
◆ На теле собаки, как и человеческого, есть несколько мест повышенной уязвимости (*рис. 343*). Самое слабое среди них кончик носа. Сильный удар палкой, кулаком, бутылкой и чем угодно еще по этому месту может убить даже крупного пса. Кроме того, у собак уязвимы переносица, место перехода от морды ко лбу, основание черепа, середина спины, солнечное сплетение, живот. Травмирующее воздействие в эти точки вынуждает животное отказаться от агрессивных действий.

В то же время выкалывание глаз, переламывание ушей, лап, хвоста, ребер, удары по бокам хотя и вызывают у него боль, далеко не всегда заставляют отступить. Особенно это касается тренированных собак тяжелого и среднего типа, и собак бойцовых пород.



**Рис. 1. Схема строения головы собаки:**

- 1 - кончик уха; 2 - зрачок; 3 - проход от носа к глазу;
- 4 - кончик носа; 5 - кончик уха; 6 - кончик уха; 7 - кончик уха;
- 8 - кончик уха; 9 - кончик уха; 10 - кончик уха;
- 11 - кончик уха;



**Рис. 2. Схема строения пасти собаки:**

♦ Довольно сложно защищаться от человека, держащего собаку на коротком поводке. Тем более, что нередко он отвлекает своим зверем внимание от себя (например, чтобы пустить в ход оружие). В таких случаях необходимо любым способом (оскорблениями, имитацией бегства, метанием мелких предметов) принудить хозяина отпустить от себя пса. Спущенная с поводка собака немедленно бросается на врага, поэтому важно уловить момент начала атаки (прыжка), и встретить хвостатого мощным ударом ноги в грудь либо

в открывшийся живот. Отлетел пес, заскулил — скорей к нему и ногой еще пару раз под дых, или чем-нибудь тяжелым по морде, по носу, по затылку.

◆ Взгляд собаки всегда направлен в то место, куда она хочет вцепиться зубами, поэтому не так уж сложно вовремя увернуться и сбить ее с ног, в том числе в момент прыжка. Толчки, сбивающие собаку с первоначальной траектории движения, должны быть не только сильными, но и быстрыми, иначе не избежать укуса за толкающую ногу или руку. Сами же эти толчки следует проводить в область лопатки, а также сбоку в шею или в грудь.

◆ Никогда не надо самому провоцировать нападение собаки: кричать на нее или на хозяина, махать руками, подходить незаметно сзади и неожиданно заговаривать с ее владельцем (особенно в темное время суток). Нельзя гладить чужих собак, вообще протягивать к ним руки, нельзя командовать ими. Опасно даже повышать голос на хозяина: собака не понимает смысла слов, но отлично чувствует интонацию голоса. Особую осторожность требуется соблюдать при встречах с собаками в намордниках или на коротких поводках — ни один собачник не станет обуздывать своего любимца просто так.

◆ Теперь несколько слов о позиции обороняющегося. Ноги в коленях надо согнуть и свести их к центру. Такое положение повышает устойчивость, улучшает защиту корпуса (особенно паха) и облегчает возможность уклонения от прыжков собаки на вас. Предплечья рук следует держать не горизонтально, а вертикально, тогда их труднее схватить зубами (собака делает хват в прыжке по направлению вперед-вниз). Желательно также левое предплечье (левше правое) обмотать одеждой, чтобы пес не смог прокусить толстую обмотку (рис. 344—346).



Рис. 2.1. Голова собаки



Рис. 2.2. Голова собаки

Старайтесь, чтобы любые движения руками были круговыми. Необученной собаке редко когда удастся схватить руку, совершающую быстрые вращения по кругу, кроме того, на таких вращениях легче ее обмануть. После 10-15 секунд неудачных попыток укусить за руку собака чаще всего вообще прекращает атаку. Конечно, требуется определенная наработка обманных движений. Их можно освоить, играя с каким-нибудь знакомым псом в палочки: показал ему палочку, а когда он прыгнул, убрал руку — и так пока не научишься.

♦ Еще проще подставлять собаке такие предметы, которые она может крепко схватить: пустой рукав, кожаную перчатку, вязаную шапочку, спортивную сумку, плащ,

При этом важно не выпускать этот предмет из рук, с силой тянуть на себя, чтобы собака не выпустила его из пасти и не переключилась на вас. Пока она занята трепкой того, что вы ей сунули, нанесите пару-тройку сильных ударов ногой (или чем-нибудь тяжелым, на худой конец кулаком) по ближайшему к вам уязвимому месту.

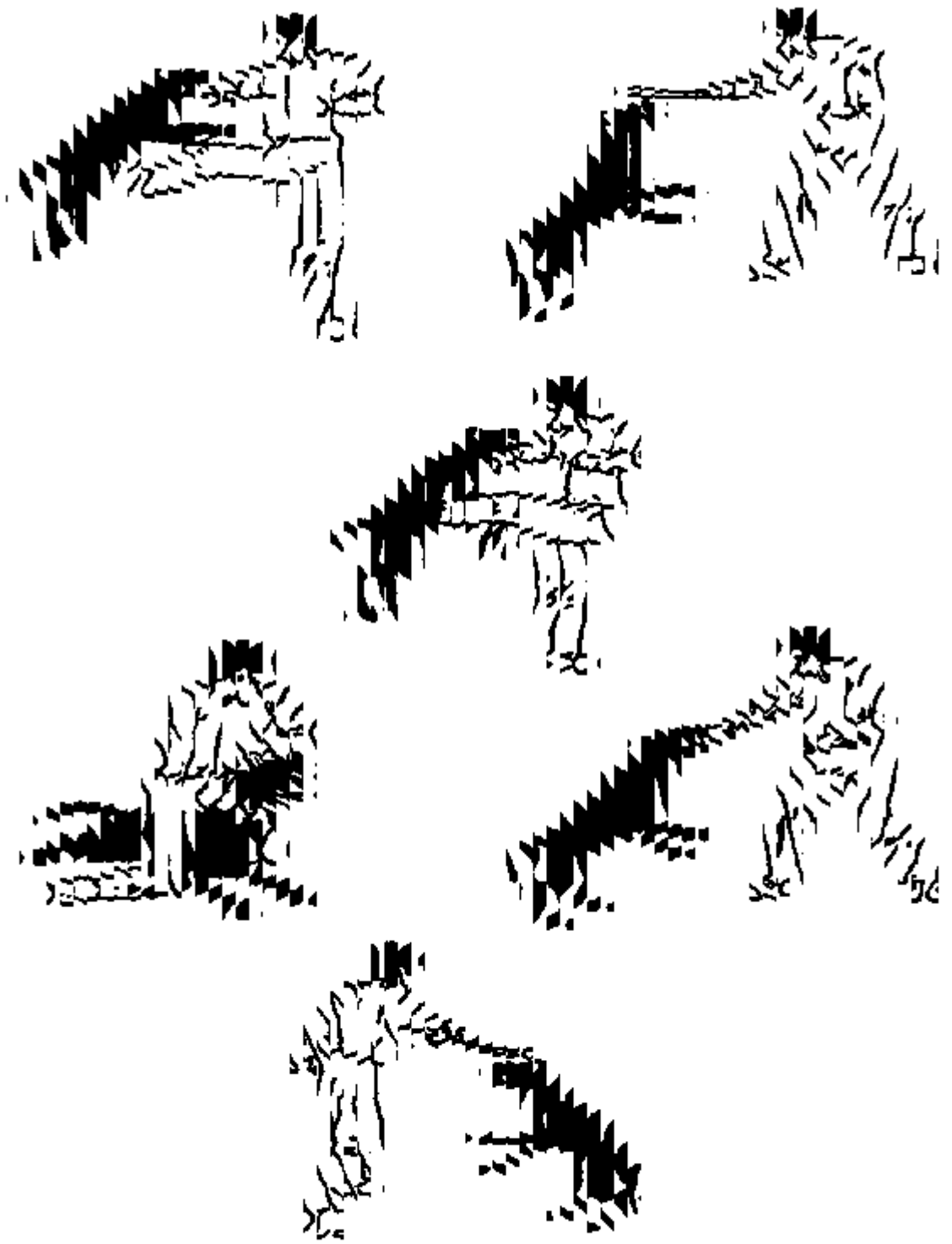
◆ Подставляя собаке обмотанное одеждой предплечье, правильно оценивайте величину и силу ее челюстей. Если пес тяжелой породы, с крупными челюстями, не стоит допускать укуса непосредственно за руку. Обмотайте предплечье посвободнее, а в момент хвата выдержите его так, чтобы собака укусила только одежду. И тяните эту одежду на себя, не давайте ей отпустить. Если же челюсти не очень сильные, то наоборот, обматывайте руку потуже, этим вы защитите ее от повреждений кожи (имея дело с мелкими и средними породами собак).

◆ Против собаки легче и эффективнее, чем все остальные виды приемов, применять удары руками, ногами, различными предметами. Но бывают и такие ситуации (особенно в положении лежа на земле), когда ударить в полную силу трудно, приходится проводить захват и душить пса, ломать ему конечности, шею, уши, выдавливать глаза, вырывать язык. Некоторые варианты действий в подобных случаях показаны здесь на рисунках (рис. 347—348). Отмечу только, что если бить животное вам неудобно, целесообразно хорошо его захватить. Лучшие места для фиксирующих захватов это уши (оба уха сразу), горло (спереди двумя руками, сзади локтевым сгибом), под челюстью в районе скул, за холку и середину спины (для собак легкого и среднего типов) с последующим отрыванием от земли.

◆ Если удалось осуществить надежный фиксирующий захват, то собака становится практически беспомощной, а вы получаете возможность полностью вывести ее из строя: задушить, избить ударами о землю либо о посторонние предметы, сломать кости и суставы» отбросить подальше и в это время схватить что-нибудь острое или тяжелое, до чего вы не могли добраться раньше. Есть очень эффективный прием против невысоких животных, требующий, правда, определенной подготовки. Он заключается в том, что пригнув собаку к земле вы подпрыгиваете и опускаетесь коленями ей на шею и спину. Затем возможно одно из двух: вы либо ломаете ей этим ударом позвоночник, либо наваливаетесь всем телом сверху и душите ее локтевым сгибом.

◆ Самые предусмотрительные люди могут постоянно носить с собой пластиковую емкость (например, из-под витаминов, диаметром 3 см и высотой 5—9 см) с так называемой «кайенской смесью». Это средство в годы войны широко использовали подразделения СМЕРШ. Состав таков: 50% махорка (или мелко перетертый табак сигарет самых дешевых сортов), 50% молотый перец, лучше черный). Если сыпануть эту смесь в морду любой собаке, независимо от ее размеров (а для верности дважды), то она надолго о вас забудет. Кстати, это же средство прекрасно действует на людей. Так что потренируйтесь на досуге в его использовании. Носить «кайенскую смесь» лучше всего в нагрудном кармане, ни в коем случае не в кармане брюк.

◆ И последнее. После того, как схватка с собакой останется позади, тщательно осмотрите себя. При наличии на теле следов от зубов лучше всего немедленно обратиться к врачу. Если же это невозможно, то промойте раны собственной мочой с использованием чистого носового платка, а в домашних условиях дезинфицируйте поврежденные места раствором перманганата калия (марганцовки) или фурацилина и обработайте края ран крепким одеколоном.



1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28. 29. 30. 31. 32. 33. 34. 35. 36. 37. 38. 39. 40. 41. 42. 43. 44. 45. 46. 47. 48. 49. 50. 51. 52. 53. 54. 55. 56. 57. 58. 59. 60. 61. 62. 63. 64. 65. 66. 67. 68. 69. 70. 71. 72. 73. 74. 75. 76. 77. 78. 79. 80. 81. 82. 83. 84. 85. 86. 87. 88. 89. 90. 91. 92. 93. 94. 95. 96. 97. 98. 99. 100.





Рис. 2.3.1. Эмоции и индивидуальное поведение собаки зависят от ситуации «своего» отношения к себе

Разумеется, приведенные здесь рекомендации полезны лишь при защите от необученных или плохо натасканных собак. Для борьбы с решительно настроенными псами-профессионалами необходимы специальный тренинг и «настоящее» оружие. Но, как я уже сказал раньше, ваш наиболее вероятный четвероногий противник, это именно невоспитанное животное с неустойчивой психикой. Так что шансы на успех в схватке с ним высоки. Главное, как и во всех других случаях жизни, не терять самообладание.

## Часть 6 СОЗНАНИЕ

### 25. ЗАДАЧИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

*Страх беспощаден. Он показывает, что представляет собой тот или иной человек: не то, чего он хочет, а каков он на самом деле.*

**Фридрих Ницше**

Психологическая подготовка в боевых искусствах важнее всякой другой, ибо главная ее цель — преодоление страха. «Что толку от острого меча, если он в руках труса?» — вопрошает пословица. Ведь самые эффективные приемы не помогут тому, кто боится врага.

Когда люди изучают технику самозащиты, они довольно быстро приобретают умение справляться с условным противником, вооруженным учебным (резиновым, пластмассовым, деревянным) оружием. Но как только инструктор заменяет этот «клинок» на острый финский нож, вся ловкость исчезает. Почему? Да потому, что страшно распороть себе руку или, не дай Бог, живот неудачным движением. Еще один пример: любой человек может пройти, не оступившись, по длинной узкой доске, лежащей на земле. Но если он попытается сделать то же самое, подняв эту доску хотя бы на два метра вверх, то свалится оттуда непременно. Легко и свободно двигаться на высоте ему помешает страх. Наконец, все мы видим, что в поединке с более сильным противником на ринге, ковре или татами многие спортсмены действуют крайне однообразно, словно они никогда не изучали вариативную технику и тактику. Опять-таки, их выбор ограничивает страх перед противником, заставляющий забыть о большинстве приемов, освоенных в процессе тренинга.

Страх ограничивает, мешает, сковывает. Не случайно такой знаток человеческой души, как писатель Оноре де Бальзак, отмечал в одном из своих романов: «Под воздействием страха все способности человека либо достигают крайнего напряжения, либо приходят в полный упадок».

С ним солидарен знаменитый авторитет в области военной науки Карл фон Клаузевиц: «Опасность и ответственность не увеличивают в нормальном человеке свободу и активность духа, но напротив, действуют на него угнетающе». Наконец, известен научный факт, установленный американскими психологами, наблюдавшими за поведением военнослужащих на полях сражений в годы Второй мировой войны: в настоящем, а не учебном бою правильно действует, в лучшем случае, только четверть бойцов. Три четверти отчаянно боятся погибнуть и потому совершают одну ошибку за другой. Да что там война. Масса людей впадает в полубморочное состояние при виде крови или ножа, панически боится темноты, высоты, глубины, скорости, крыс, змей, пауков, боли и многого другого...

Что же такое страх? Это эмоция, то есть переживание, возникающее при угрозе как биологическому, так и социальному благополучию человека. Не имеет значения, насколько реальна сама угроза. Она может быть мнимой. Главное, чтобы тот, кто боится, воспринимал ее как настоящую.

В зависимости от ситуации и от особенностей личности человека, переживание страха варьирует в широком диапазоне оттенков: неуверенность, опасение, тревога, испуг, паника, отчаяние, ужас. В тех случаях, когда переживание страха достигает силы аффекта, оно навязывает человеку стереотипы так называемого «аварийного» поведения, сложившиеся в процессе биологической эволюции. Иными словами, разум в этот момент

полностью отключается и человек действует «не помня себя» в точном смысле слова. Но, к сожалению, сами действия сплошь и рядом оказываются нерациональными, часто такими, которые приводят к весьма печальным последствиям.

Поведение и внутренние ощущения испуганных людей разнообразны. Страх заставляет дрожать, визжать, кричать, плакать, смеяться... От него «сосет» под ложечкой, трясутся руки, становятся «ватными» ноги, звенит в ушах, застревают ком в горле, бледнеет лицо, колотится сердце, перехватывает дыхание, встают дыбом волосы, расширяются зрачки, по спине бегут мурашки... Страх вынуждает мчаться сломя голову неизвестно куда, стоять без движения и тупо смотреть в одну точку или, простите за натурализм, наложить в штаны... Чтобы понять суть реакций человека на страх, необходимо их классифицировать.

У людей, переживающих страх, имеют место следующие психические состояния: агитация (внешнее проявление — бегство), ступор (внешнее проявление — оцепенение), сумерки сознания (внешнее проявление — неуправляемая агрессия). Именно бегство, оцепенение или агрессия являются стереотипными способами «аварийного выхода» из таких ситуаций, где попавший в них человек не может найти приемлемый для себя выход.

**АЖИТАЦИЯ** наиболее распространена. Она выражается в стремлении убежать, спрятаться, не видеть и не слышать того, что пугает. В двигательном плане реакция агитации обуславливает совершение человеком автоматических действий защитного характера. Например, он закрывает глаза, втягивает голову в плечи, прикрывает лицо или тело руками, пригибается к земле, отшатывается от источника опасности, бежит прочь. В организме в это время происходят серьезные изменения. Под воздействием гормона адреналина кровь в большом объеме устремляется к органам, обеспечивающим движение, преимущественно в ноги. От других органов кровь в это время отливает, особенно от головного мозга. Именно поэтому его работа ухудшается, и напуганный человек часто не знает толком, куда же ему бежать.

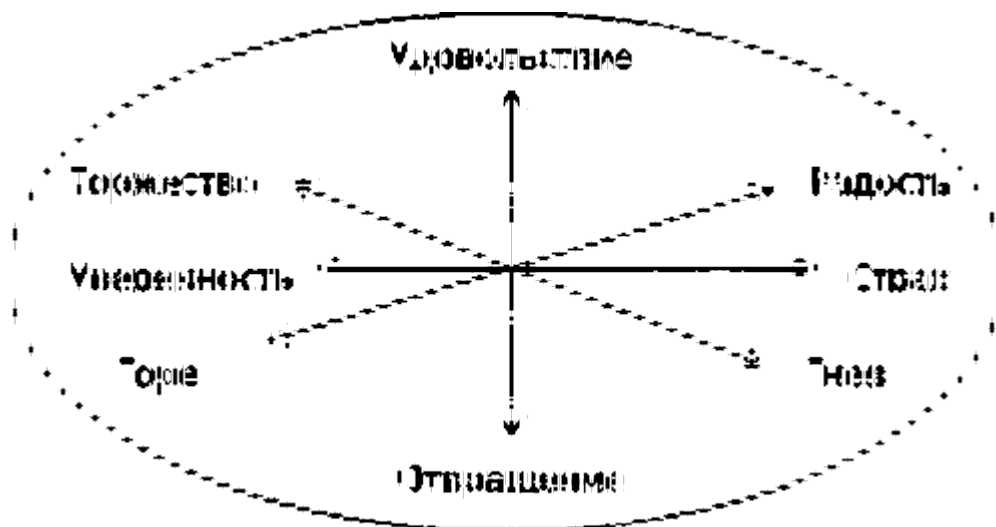
На людей со слабой нервной системой повышение уровня адреналина в крови оказывает обратное воздействие: оно парализует их мышцы. Это тоже естественная реакция, выработанная в процессе эволюции: чтобы тебя не тронули, притвориться мертвым, поскольку ни один хищник не питается падалью. Да и в бою с себе подобными в горячке сражения людям обычно не до того, чтобы заниматься павшими. **СТУПОР** проявляется в том, что человек застывает на одном месте, либо становится крайне медлительным и неловким, а то и просто падает без сознания. Все это потому, что мышцы судорожно сжались, их кровоснабжение резко ухудшилось, координация движений нарушилась.

**СУМЕРЕЧНОЕ СОСТОЯНИЕ** сознания выражается в провалах памяти (человек не помнит того, что он только что делал), алогичности мышления, эмоциональном перевозбуждении. Внешне сумерки сознания выглядят как своего рода приступ безумия, непоследовательные или бессмысленные агрессивные действия в отношении источника страха. Правда, полномасштабная агрессия в качестве формы проявления страха встречается довольно редко. Зато ее атрибуты общеизвестны: это злобное выражение лица, угрожающие жесты и поза, крик или визг. В их основе кроется бессознательное стремление испугать противника, что иногда удается, а иногда — нет.

Таким образом, страх ослабляет, парализует либо заставляет, образно выражаясь, бросаться грудью на меч, от чего, как известно, тоже нет никакого толку. Поэтому не научившись контролировать свое эмоциональное состояние, нечего всерьез надеяться на победу при столкновении с более сильным врагом.

В современной психологии утвердилась концепция, согласно которой бесконечное разнообразие эмоциональной жизни человека обусловлено взаимодействием всего лишь нескольких базисных эмоций. Каждая из них имеет свою валентность. В соответствии со знаками этой валентности выделяют четыре пары противоположных друг другу базисных

эмоций: удовольствие — отвращение, радость — горе, торжество — гнев, уверенность — страх. Шкала эмоций является нелинейной, а круговой. Схематически она выглядит следующим образом:



Эта схема наглядно подтверждает правомерность традиционного деления всех эмоций на положительные (стенические) и отрицательные (астенические). К первым относятся те, которые способствуют душевному подъему, дают человеку энергию, усиливают волевою активность. Вторая группа эмоций ослабляет волю, снижает активность, предрасполагает к пассивно-оборонительным действиям, ухудшает организацию поведения. Следовательно, у психологически подготовленного бойца положительные эмоции должны всегда преобладать над отрицательными.

Согласно той же концепции, эмоциональные состояния подразделяются на кратковременные и длительные. Первые представляют собой прямые реакции на конкретные ситуации. Вторые (их нередко называют чувствами) определяются не только непосредственно переживаемым моментом, но также прошлым и будущим человеческой жизни. Например, чувство страха, отравляющее кому-то повседневное существование, может быть связано с пережитой в прошлом опасностью или определяться мыслями о предстоящей смерти. Для психологической подготовки бойца существенно то, что и ситуативная эмоция страха, и страх как глубинная особенность личности имеют одну и ту же основу. Эта основа есть ощущение угрозы гибели, прекращения существования. Поэтому все на свете, что прямо либо косвенно ведет к смерти (хотя бы только в воображении данного человека), является причиной для возникновения у него эмоции страха. Необходимо также отметить, что человек, у которого преобладают астенические эмоции в структуре личности, испытывает страх чаще и сильнее, чем индивид с доминированием положительных состояний.

У подготовленного бойца любая угроза, любая опасность, любая агрессия должна вызывать не страх, а положительные (стенические) эмоции. Чтобы такое стало возможным, необходимо решить в процессе психологической подготовки *две основные задачи*:

- ◆ Устранить из своей психики страх перед смертью.
- ◆ Научиться сражаться в бою без участия сознания, на «автопилоте».

Тогда в любой ситуации, даже перед лицом реальной гибели, он сможет действовать раскованно, без лишнего напряжения, наиболее эффективным для его возможностей способом. Даже на пределе своих возможностей.

Если говорить кратко, то первая задача решается путем программирования личности (включая самопрограммирование); вторая — посредством визуализации (медитации) и самогипноза. Рассмотрим оба пути подробнее.

Чтобы навсегда избавиться от страха смерти, человеку прежде всего необходимо изменить свою личную шкалу ценностей. Если самой большой драгоценностью считать собственную жизнь, то приступы страха в ситуациях, угрожающих ей, будут практически неизбежными. Иными словами, требуется, чтобы какая-то идея восторжествовала над животным инстинктом самосохранения. Люди поняли это давно. Далеко не случайно у японских самураев существовал подлинный культ смерти. Как выразился один их поэт:

Воин должен учиться  
Единственной вещи —  
Смотреть в глаза смерти  
Без всякого трепета!

Извечные враги самураев — ниндзя — практиковали приемы психологического тренинга, направленные на осознание и переживание своей будущей смерти. Именно с осознанием и переживанием ужаса ухода из жизни связаны ритуальные посвящения в тайных сектах и организациях разных стран и времен. Прочувствовать смерть, постичь ее тайну надо для того, чтобы перестать бояться. Не делать вид перед другими людьми, что изгнал из себя страх, а в самом деле устранить навсегда эту эмоцию из своей психики.

Перестав угнетать человеческое сознание, мысль о смерти дает возможность особенно остро чувствовать радость бытия, позволяет утонченно наслаждаться каждым его миготом. Пребывая в гармонии с естественным ходом событий и с самим собой, человек обретает тогда способность безмятежно «жить, когда правомерно жить, и бестрепетно умереть, когда требуется умереть». Не бояться смерти позволяют разные идеи. Для самураев главную роль играли понятия чести рода и личного долга перед господином. У современных европейцев определяющими являются иные понятия. Например, самоуважение, долг перед семьей, служение политической организации и т.д.

В суете и заботах повседневного бытия мы почти никогда не задумываемся о том, насколько важно человеку уважать самого себя. Меня в свое время — лет тридцать назад — глубоко поразил один случай, открывший глаза на значимость данной проблемы. Недалеко от моего дома жил парень, по кличке Аркан. Он успел уже провести года три за решеткой, весь был в наколках, с окружающими изъяснялся исключительно матерным языком, трезвым бывал редко, а чуть что — пускал в ход кулаки. Короче, все считали его очень «крутым» и старались не связываться. При всем при том он производил впечатление весьма тупого, грубого и бесчувственного субъекта, которого, казалось, не может прошибить ничто на свете.

Но вот однажды его подловили парни из другой шайки, с которыми он где-то что-то не поделил. Крепко его избив, порезав лицо и грудь ножом, они предложили ему выбирать: либо он съест при всех кусок собачьего дерьма, либо его убьют. Аркан сильно испугался и предпочел первый вариант, после чего бы отпущен. И что же? Он стал так сильно страдать от пережитого унижения, что через две недели повесился ночью на воротах своего дома (мы все жили тогда в частном секторе). Я был потрясен: оказывается, даже для примитивного, интеллектуально ограниченного человека, неспособного к тонким чувствам, существуют феномены идеального плана, которые дороже жизни!

В этой связи еще один пример экстремальной ситуации, основанный на фактах, реально имевших место. Предположим, что вы прогуливаетесь со своей дочерью подросткового возраста где-нибудь в глухом углу лесопарка. Вдруг вас окружает шайка юных негодяев в количестве семи или восьми человек. Рожи у них гнусные, зато их много и ростом они вас превосходят. Вдобавок, у каждого есть либо нож, либо кастет. Короче, вам с ними не справиться, нечего даже надеяться на это. Они желают изнасиловать вашу дочь все по очереди, а вам говорят: «Не дергайся, если жить хочешь». И вы отчетливо понимаете, что они вовсе не шутят.

Так что же, вы будете безучастно стоять и смотреть? Или броситесь в бой, фактически на верную смерть? В жизни бывало и так, и этак. Однако насколько мне известно, ни один мужчина из тех, кто считал себя «крутым», но допустил насилие над своей дочерью (или женой, или любимой), после пережитого потрясения сколько-нибудь нормально жить больше не смог. Одни спивались, другие садились на иглу, у третьих «ехала крыша» и так далее. Не лучше ли было бы им сразу ввязаться в сражение, не размышляя о последствиях?

Итак, сделаем вывод: существуют такие духовные ценности, которые в самом деле дороже жизни. Для верующего человека ими могут быть религиозные идеи; для людей, вовлеченных в политическую борьбу — идеи общественной справедливости, патриотизма, верности вождям и т.п.; для воинов — самоуважение и долг перед близкими людьми. Важно для наших рассуждений не конкретное содержание подобных ценностей, а отчетливое понимание того, что в душе каждого человека есть нечто святое. Если он позволит другим растоптать свою собственную драгоценность, то никогда больше не сможет жить по-человечески. Поэтому лучше не позволять никому покушаться на нее, чего бы это ни стоило. Лучше умереть, чем допустить надругательство!

Смерть неизбежно приходит к любому человеку, только никто не знает заранее, когда ее надо ждать. Есть ли смысл бояться неизбежного? Стоит ли ради того, чтобы прожить немного дольше, позволять вытирать о себя ноги и, образно выражаясь, «жрать дерьмо»? Честь, достоинство, гордость, самоуважение и уважение других людей — все это не пустые слова. Это такие вещи, жить без которых невыносимо тяжело. А потому ради их сохранения можно и нужно жертвовать своей жизнью! И, следовательно, надо всегда быть готовым к встрече со смертью, независимо от того, сколько успел прожить на свете и какие дела тебе еще надо сделать. Собственно говоря, именно так всегда рассуждали настоящие воины как на Востоке, так и на Западе: самураи, рыцари, ниндзя, викинги, хвараны, казаки и многие, многие другие.

Существует ряд условий, обеспечивающих успешность психотренинга. Их можно назвать так: соответствие, развитие, желание, вера.

**СООТВЕТСТВИЕ.** Культивируемый человеком образ идеального бойца должен соответствовать его общей философии жизни. О ней я уже говорил раньше (в главе 25). Если такого соответствия нет, если самое важное для данного индивида — **ВЫЖИТЬ**, а цена значения не имеет, то ничего у него не получится. Идеальный боец не думает о том, что врагов слишком много, что шансы на победу невелики, что можно сдаться на милость неприятеля. Не думает он и о том, что с ним будет, если он кого-то убьет, изувечит, сделает инвалидом.

Он рассуждает иначе: меня хотят убить, значит враг должен быть уничтожен! Разве зверь помышляет о сдаче в плен или беспокоится о том, как бы это не ободраť шкуру противника немного больше, чем следовало? Даже если суждено погибнуть, это не волнует идеального бойца. Победа все равно останется за ним: он не сдался, не дрогнул и не дал унижить себя. Собственное достоинство, самоуважение, гордость для него дороже жизни. Между тем есть много людей, которые позволяют оплевать их от головы до пяток и вообще подвергнуть любому издевательствам, только чтобы не слишком зверствовали, а главное — сохранили жизнь. Все, о чем говорится здесь — не для них.

**РАЗВИТИЕ.** Карлос Кастанеда в одной из своих книг, посвященных магии американских индейцев, задает риторический вопрос: способен ли стать ягуаром человек, не обладающий ни одним из тех физических и психических качеств, что присущи настоящему зверю? Иначе говоря, любое здание строят из чего-то более осязаемого, чем воздух.

Идеальный боец — по определению — бесстрашен. А стать им желает человек, вполне вероятно, просто отравленный всевозможными страхами, начиная с ежедневной

боязни не успеть вовремя сесть в автобус и кончая мыслями о смерти, мучающими его по ночам. Или возьмем физический план. Человек этот грезит об ударе, проламывающем стены, тогда как в действительности не способен сломать дощечку толщиной всего в полсантиметра!

Поэтому требуется развивать у себя весь набор идеальных качеств, пусть в ограниченных масштабах. Можно даже составить их перечень («инвентарь») и регулярно отмечать, как далеко удалось продвинуться по пути развития. Например, вы боитесь падать, тем более на спину? Научитесь делать это легко в любом месте. Сначала сидя на стуле, на мягкий толстый ковер. Потом без стула, затем перейдите на деревянный пол, еще позже смените дерево на уличный асфальт. Вы не обладаете сокрушительным ударом? Начните с отработки его на листках бумаги, рано или поздно дойдете до двухсантиметровой доски. Вы боитесь прыгнуть на землю с верхушки крыши одноэтажного дома? Для начала освоите прыжки из его окна.

Бессознательная сфера устроена так, что любой успех (равно как и неудача) в любой области немедленно распространяется на те отделы психики, которые обеспечивают иные виды деятельности. В первую очередь всякий успех или неудача влияет на то, что для данного индивида наиболее значимо. Мы говорим здесь о том, что хотим стать «боевой машиной», идеальным бойцом, сметающим всех на своем пути. Значит, требуется идти от одной маленькой победы над своими слабостями к другой. И делать это все время, каждый день, во всем, чем приходится заниматься. «Я сегодня не такой, как вчера», — поет эстрадный певец. Эти слова вполне нам подойдут, но требуется добавить еще одно: «лучше!».

**ЖЕЛАНИЕ.** И вот тут-то встает вопрос: а хотите ли вы стать сегодня лучше, чем вчера? И вообще, так ли уж требуется вам умение входить в боевой транс?

Есть разница между желанием и обычным хотением. Многие люди как будто «хотят» улучшить себя, например, научиться драться. В таком случае, почему они, заплатив деньги за месяц занятий в клубе, после одной-двух недель тренировок навсегда исчезают из зала? В прежние годы, когда я занимался по вечерам тренерской работой, меня постоянно занимал этот вопрос. Если бы дело было в том, что я им не понравился и они перешли к другому наставнику, ответ лежал бы на поверхности. Но в том-то и суть, что они «вдруг» начинали понимать, что рукопашный бой — занятие не для них. И это касается не одной лишь самозащиты. Смешно, но факт: для слишком многих людей единственное по-настоящему увлекательное занятие сводится к максимальной загрузке прямой кишки. Все остальное им как бы не по плечу.

Мастеров в любом деле немного. Почему? Да потому, что только немногие проделывают на самом деле всю ту работу, что требуется для достижения желаемых результатов. Следовательно, измерить силу своего желания очень просто. Задайте себе вопрос: готовы ли вы трудиться без всякого увиливания столько, сколько потребуется, даже если это займет уйму времени? Например, вы разработали программу своей общефизической подготовки и решили в рамках ее КАЖДОЕ УТРО полчаса выполнять специальный комплекс упражнений. Ну, и сколько раз за прошедший месяц вы нарушили свой график? Почему не занимались вчерашним утром? Ах, накануне шел интересный фильм по телевизору, вы легли слишком поздно. А кто мешал вам встать после этого как обычно? Стало жалко себя? Что ж, жалейте и дальше, только враг вас не пожалеет.

Человек, рассуждающий в духе того, что «нечего истязать самого себя дурацкими обязательствами» редко когда ведет дневник. А я его вел много лет и убедился: любые поблажки себе в течение одного-двух месяцев превращаются в зияющий провал, чем бы при этом не занимался. Если регулярно находишь оправдание своей слабости, лени, расхлябанности, любым другим недостаткам, чего ждать от себя чудесного преображения в экстремальной ситуации? Откуда взяться тогда стальной воле, решительности, упорству? Вот мы и видим все время в кино, как «обыкновенные люди», попав в какую-нибудь гнусную историю (скажем, став заложниками или жертвами бандитов) весь фильм

пытаются отыскать в себе хоть какое-то мужество. Но пока кто-то из них настроится на то, чтобы начать действовать, его и всех остальных буквально вываляют в дерьме. Более того, кого-то обязательно еще и убьют.

ВЕРА. Для большинства вера есть нечто из области религии. Тогда как в действительности вера — самая могучая сила на свете. Потенциально ей обладает каждый, но в реальности только единицы. Казалось бы, чего проще, взял да и поверил во что-нибудь. Например, в Бога. Так нет же, в душе постоянно сомневаются, отсюда афоризм, выражающий всю ущербность психологии современных обывателей: «Боже, если ты есть, спаси мою душу, если она есть!»

Чтобы вера из потенциального состояния перешла в актуальное, ее надо тренировать каждый день, наращивая помаленьку свои духовные мускулы. Мозг не знает разницы между фантазией и реальностью. Чувства юмора он тоже лишен, шуток не понимает. Что вы на самом деле думаете, то и получите. Если не ждете в глубине души успеха, не верите в собственное превращение, тем самым закладываете в мозгу яркие образы сомнений. И тогда он отвергает вашу желанную цель. Неуверенность в себе, сомнение в обязательном достижении желаемого результата делает образ идеального бойца расплывчатым, тусклым, бессильным. Такому образу не хватает «психической энергии» для воздействия на нейроны мозга, поэтому они не воспринимают его как своего господина.

Если вы, занявшись психотренингом, думаете, что дело лишь в том, чтобы как можно чаще грозно тарачить глаза, вопить дурным голосом и колошматить «кулаками дьявола» по мишеням, то вы заблуждаетесь. Хотя делать все это тоже надо, секрет все же в другом. Измененное состояние сознания (транс) не может свалиться откуда-то извне. Оно должно возникнуть внутри. А для этого, помимо всего прочего, требуется истово (это значит, изо всех сил) ВЕРИТЬ в то, что так оно и произойдет. Тут не должно быть никаких свидетелей, никаких критиков, никаких насмешек. Это сугубо индивидуальное, тайное от всех занятие. Вам надо бережно растить маленький росточек, оберегая его от злых ветров, от копыт, от засухи. Помните, что горчичное зерно — самая малая вещь, однако из него вырастает могучее дерево! Так и вера собирается по капельке.

Соотношение двигательной тренировки (физической) и умственной (психической) должно быть равным. В этой связи не могу не вспомнить рассказ Германа Попова, создателя популярной школы Чой. Лет 12 или 13 назад он мне сказал, что когда жил в Бирме, занимался там в семейной школе «удава». Будучи в те времена убежденным марксистом, он отрицал всякую мистику, потому не ходил на утренние трехчасовые занятия медитацией и прочими не совсем понятными «штучками». Он был убежден, что главное — это вечерние трехчасовые занятия техникой боя. Но к концу своего пребывания в Рангуне (столице Бирмы), сравнивая достигнутые им результаты с результатами тех, кто занимался по полной программе, он понял, что не получил ровно половину необходимых знаний, притом более важную!

Применительно к сюжету нашего разговора, эта история означает следующее: тратите вы в неделю, скажем, 6 часов на занятия рукопашным боем, извольте ровно 6 часов уделять и психотренингу. Конечно, заниматься 6 раз в неделю по одному часу гораздо лучше, чем один раз — шесть часов подряд. Приходится говорить о подобных вещах потому, что слишком часто встречаются люди, в упор не понимающие казалось бы очевидных вещей. Я получаю вот уже шестой год подряд огромную почту со всего бывшего СССР, поскольку издаю журнал боевых искусств. И знаю, что это именно так.

В завершение темы хочу сделать предостережение: в сознательном культивировании агрессивности таится серьезная опасность. Используя имена персонажей знаменитой повести Роберта Стивенсона, можно сказать, что в каждом человеке есть две ипостаси личности: «хорошая» — Джеккил, и «плохая» — Хайд<sup>25</sup>. Может случиться так, что

---

25 Кстати, любой читатель может убедиться в этом факте на собственном примере — был бы фотоаппарат. Сделайте снимок самого себя точно в фас. Затем свое лицо на фото пленке (2 кадра подряд) разделите



человек выпестует в себе или разбудит (что почти одно и то же) кровожадное чудовище, жаждущее все новых и новых злодеяний. Навсегда останется отвратительным мистером Хайдом, прячущимся за личиной добропорядочного доктора Джеккила.

Как избежать подобной опасности? Прежде всего, стараться быть нравственным человеком. Не из страха перед чьим-то мнением, не из подражания обычаям предков, а исключительно из чувства долга перед самим собой, из уважения себя. Никогда и нигде не роняйте своего достоинства, не суетитесь, не будьте мелочны, держите свое слово и все в том же духе. Помните: чем больше достоинства, благородства, внутренней силы увидят в вас другие, тем больше станут уважать, тем охотнее подчиняться. Не делайте ничего постыдного ни на людях (это легко), ни наедине (что гораздо труднее). Нравственность и психическое здоровье связаны между собой напрямую. Но об этом надо рассказывать отдельно.

## **29. ЧТО ТАКОЕ ПУТЬ БОЕВЫХ ИСКУССТВ? (Вместо заключения)**

*Вы часто говорите в своем журнале «Путь боевых искусств», а по существу об этом Пути как таковом — ни слова! Почему? Сами не знаете?*

**(Из письма читателя автору)**

Говоря кратко, Путь боевых искусств — это процесс превращения обычного человека в воина. А как выразился Карлос Кастанеда, «стать воином — значит сознательно выработать в себе набор специфических качеств и соответствующее этим качествам поведение». Мае Ояма сказал по существу то же самое, но иными словами: «путь боевых искусств сводится к обретению истинного смысла жизни через воинскую практику».

Проблема Пути боевых искусств изрядно запутана тем, что, обсуждая ее, чаще всего говорят о другом. Например, начинают рассказывать о принципах «инь-ян», о пяти первостихиях и восьми триграммах, либо цитируют христианских Отцов и Учителей Церкви. То и другое не имеет особого смысла. Не так-то просто связать даосскую натурфилософию или христианскую догматику с жестокой резней и мордобоем. Лучше всего это получается у тех людей, которые любят глубокомысленно рассуждать о реализации в бою принципа ненасилия, о просветленном сознании бойца, о бесовских искушениях и других интересных вещах из области мистики.

Личное общение с некоторыми из них убедило меня в том, что к подобным рассуждениям наиболее склонны теоретики, никогда не вступавшие в кровавые столкновения с полупьяными субъектами, вооруженными кастетами или разбитыми бутылками (не говоря уже о рукопашных схватках на войне). Именно теоретики преувеличивают значение мистических изысканий и недооценивают критическую роль практики.

Путанице также способствует то обстоятельство, что изложение теории Пути боевых искусств традиционно пытаются осуществлять через легенды, исторические анекдоты, всякого рода притчи и афоризмы. Однако современный человек, лишенный классического гуманитарного образования, не приученный думать своей собственной головой, в большинстве случаев не в состоянии извлечь из этих сказок хоть что-то полезное для себя. Ему требуется ясное объяснение сути проблемы, своего рода инструкция по

---

пополам и сложите два новых лица: одно из двух правых половинок, другое — из двух левых, и отпечатайте получившиеся негативы на фотобумаге. Результат ошеломляющий. Родная мать не хочет верить своим глазам — что в ее сыне таятся две столь разные личности — ангел и мерзавец.

использованию собственного тела и духа, похожая на памятку для автолюбителя или владельца компьютера.

Лично мне кажется, что для начала надо понять, чем вообще привлекает людей искусство рукопашного боя сегодня, когда имеется столько огнестрельного, химического и электрического оружия.

Видимо, дело в том, что боевые искусства (конечно, как и некоторые другие виды увлечений) позволяют удовлетворять глубинные потребности, определяющие все наши поступки. Эти потребности разделяются у людей на три основные группы: витальные, социальные и идеальные (или духовные). Удовлетворение витальных потребностей обеспечивает биологическое существование индивида; признание со стороны себе подобных связано с социальными потребностями. Что же касается третьей группы, то именно здесь скрыта причина творчества, поисков истины, добра, красоты, справедливости, всего того, что в совокупности составляет смысл жизни.

Так вот, прикладной аспект боевых искусств, то, что в японском Будо называют «дзюцу» (техника, приемы) отвечает инстинкту самосохранения, присущему человеку как виду живых существ. Практика соревновательных поединков, показательных и трюковых выступлений («сиай») соответствует той стороне человеческой природы, которая нуждается в признании окружающими ее достижений и личных качеств. Наконец, третий аспект боевых искусств, именуемый «до»(путь) связан с совершенствованием личности, с поиском смысла жизни, с обретением духовных ценностей. Принципиально важно то, что в рамках одних школ эти стороны боевых искусств сливаются воедино, в других же реализуются по отдельности (только техника реального боя, только спорт, только психофизическое совершенствование).

Веда разговор о человеческих потребностях, следует особо подчеркнуть, что человек отличается от животных не витальными и даже не социальными потребностями, а идеальными. Иными словами, в каждом из нас тем больше человеческого, чем сильнее наши поступки определяются стимулами духовного плана. В конечном счете (потому что на первый взгляд это совсем не очевидно) жажда материального благополучия и сексуальных наслаждений, стремление к власти или к славе — все это в людях от первобытного стада человекообразных обезьян.

В самом деле, к чему фактически сводятся мечты пресловутого «среднего человека», которого антропологи красноречиво называют «голой обезьяной»? К тому, чтобы как можно реже напрягаться умственно и физически, как можно чаще отдыхать и развлекаться. А в процессе отдыха и развлечений наиболее значимыми являются для него положительные физиологические ощущения, особенно сексуальные и пищевкусные. Короче говоря, огромная масса людей больше всего на свете жаждет «ловить кайф»! Сладко пить, вкусно есть, сношаться с лицами противоположного пола, нежиться в теплой водичке, валяться в мягкой постели или на горячем песке...

Что здесь такого, чего нет у животных? Чем подобное поведение — в принципе — отличается от поведения свиньи, которая нажралась до отвала, залезла в корыто с теплой водой, нагретой на солнце, разлеглась там и хрюкает от удовольствия. Почему я об этом говорю? Да потому, что бесполезно призывать к самоограничению, к самодисциплине, к обузданию ненасытной плоти (то есть к нравственности) тех, чей идеал в том, чтобы как можно чаще «хрюкать от удовольствия». Однако, если говорить о Пути боевых искусств, то следует отчетливо понимать: «голой обезьяне» он недоступен.

Конечно, для того, чтобы «пройти школу» в смысле освоения какой-то техники рукопашного боя, требуются лишь здоровье, время и старание. Можно при этом быть верующим или атеистом; можно соблюдать диету, не прикасаться к рюмке и сигарете, а можно есть все подряд, периодически напиваться и выкуривать пачку в день; можно не прикасаться к женщине, соблюдать некий моральный кодекс, либо напротив, блудить, лгать, красть, предавать и продавать... Для овладения «голой» техникой, приемами

нападения и защиты образ жизни адепта, наличие либо отсутствие у него совести и прочих духовных качеств не имеют никакого значения. Хватило бы ему только «дыхалки», то есть ресурсов сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма.

Но для того, чтобы все три аспекта боевых искусств соединить в одно целое, чтобы пойти значительно дальше технического минимума конкретной системы — для этого преобразование психики (и тела тоже!) через аскетизм, нравственный образ жизни, непрерывный психический и физический тренинг абсолютно необходимо. В результате человек будет оставаться грозным бойцом до глубокой старости, а не до обычных 30—35 лет. Но гораздо важнее то, что повседневная жизнь станет для него непрерывно дрящимся счастьем! Один индус (Калидаса) много веков назад красиво Сказал: «Когда ты вошел в мир, ты горько плакал, а все вокруг тебя радостно смеялись. Сделай свою жизнь такой, чтобы, покидая мир, ты радостно смеялся, а все вокруг горько плакали». Может ли так прожить свою жизнь «голая обезьяна»? Более чем сомнительно.

Талантливые писатели, эти знатоки человеческих душ и жизни вообще, много раз уже излагали превосходные жизненные программы. Их цитирование заняло бы целую книгу. Поэтому ограничусь всего одним высказыванием:

«Мы не знаем, и никогда не узнаем, что нас ждет за последним вздохом. Так или иначе — ты живешь. Так или иначе — неизбежно умрешь. Есть ли смысл бояться неизбежного? Наоборот, именно поэтому следует жить разумно, смело и весело, как то подобает человеку. На удар отвечай ударом, на улыбку — улыбкой. В любви и в дружбе иди до конца и все, что не оскорбляет других людей, позволяй себе в полной мере. Гордо живи и бестрепетно умирай!»

**(Ал. Грин)**

Кто-то может сказать, что мысли такого рода не имеют никакого отношения к Пути боевых искусств. Мне искренне жаль тех, кто так думает. Ибо давно уже известно: «сначала человек, потом мастерство».

Итак, путь, о котором идет речь, представляет собой служение высшим идеалам. Его протяженность равна всей сознательной жизни. Следовательно, это путь для немногих («для избранных»), особенно в нынешнюю эпоху с присущей ей верой в чудеса, с ее презрением к духовности, ненавистью к честной трудовой жизни, с чудовищным развратом, обжорством и пьянством. Наконец, с ее всеобщей ленью, бесхребетностью и надеждой на счастливый случай. Но только эти «избранные» и могут идти по Пути боевых искусств. Остальные навсегда останутся на «поле чудес в стране дураков».

Понятно, что не имеет смысла тратить несколько десятков лет лишь для того, чтобы научиться ловко драться. При наличии в обществе гор оружия это было бы нерациональной тратой времени, просто глупостью. Но в том-то и дело, что серьезная практика боевого искусства нацелена на физическое, психическое и нравственное совершенствование человека, а не воспитание «киллера». Совершенный человек на порядок превосходит обычных людей во всем: в работоспособности, в сообразительности, в настойчивости, в самых разнообразных знаниях и умениях. Его превосходство проявляется также и в столкновениях с двуногими хищниками. Но это лишь следствие его совершенства, а не цель. Цель, повторю еще раз, заключается в преобразении собственной духовной и телесной природы.

Стремление к ней открывает врата в принципиально иную жизнь, нежели у «голых обезьян». Идти по Пути — значит быть не таким, как «все». Например, посещение идиотских вечеринок, дискотек и концертов заменять созерцанием вечной красоты природы; не отравлять себя алкоголем, а наслаждаться вкусом хорошего чая; ежевечернему сидению у телевизора предпочитать медитацию; вместо бесконечной возни с автомобилем — тренироваться; мясо и сладости из сахара с маргарином навсегда

заменить пищей из натуральных продуктов... Необходимо научиться слушать музыку, прошедшую испытание временем, понимать поэзию и философию, обрести знания в истории и психологии. А самое главное, узнать на собственном опыте, что человек, посмевающий вырваться из стада, фактически обречен на одиночество, даже если им восхищаются. Пожалуй, это труднее всего: научиться быть одиноким среди людей, но радостным и счастливым в своей душе!

Чтобы не скулить от тоски, не переполняться отвращением к самому себе, ненавистью или раздражением к окружающим, есть только один метод, верный для всех эпох: истово заниматься тем делом, которое предназначено каждому его судьбой. Если так получилось, что главным для тебя стало боевое искусство, то посвяти ему себя полностью. Не обязательно превращаться в профессионального тренера. Инженер ты или офицер, рабочий или врач, фермер или художник, не имеет значения. Надо лишь одно — чтобы твое любимое занятие в самом деле было для тебя важнее всего на свете. И чтобы это отражалось во всех твоих поступках, независимо от «обстоятельств».

Тогда неважно, сколько часов в день уходит на работу и бытовые заботы, сколько — на физические упражнения и психотренинг. Это в стаде «настоящая жизнь» начинается лишь после окончания рабочего дня или в выходные дни, которых так страстно ждут и так бездарно проводят. Во-первых, дух и тело можно закалять всегда и везде, не только во время специальных тренировок. Во-вторых, важны не фактические затраты времени, а внутренние приоритеты. На первом месте в сознании должно стоять любимое дело, понимаемое как способ существования в мире. Именно тогда оно дает чувство смысла жизни, полноты и радости бытия.

Разумеется, в современном обществе практика боевых искусств в определенном смысле является игрой, но что такое игра с позиций философии? Как утверждает Герман Гессе, это та «форма, которая объединяет сферы духа и материи, созерцания и действия. Созерцание — это как бы вдох, действие — как бы выдох, И человек, не владеющий в совершенстве тем и другим, не вполне еще человек».

Вернусь к началу своих рассуждений, О каких специфических качествах и о каком поведении там говорится?

По мнению Кастанеды, важнейшая черта поведения настоящего воина заключается в том, что он заранее считает себя умершим, поэтому ему нечего терять и нечего бояться. В самом деле, что может испугать мертвеца? И зачем ему какие-то выгоды или награды? Воин верит в свой успех не веря, не имеет никаких привязанностей, встречает любую опасность с чувством радости и абсолютной свободы. Таким образом, воин сохраняет невозмутимость духа в любом месте, в любой момент, даже тогда, когда все вокруг разваливается и гибнет.

В то же время, двигаясь по Пути боевых искусств, воин приобретает так называемое «знание тела», позволяющее интуитивно ощущать грядущую опасность и адекватно реагировать на нее, осуществляя необходимые действия без помощи рассудка. Кроме того, это «знание» открывает дверь в кладовую резервных (скрытых) возможностей своего организма.

Мнение Оямы аналогично: «путь воина является путем познания смерти». Подразумевается достижение через экстремальные ситуации, связанные с реальной угрозой жизни, дзэнского «пустого» сознания. Такое сознание идеально отражает все происходящее вокруг. Не задерживаясь ни на чем конкретно («ни к чему не привязываясь»), оно готово к чему угодно. Ояма специально подчеркивал, что «истинно готов тот, кто кажется ни к чему не готовым».

С понятием «пустого сознания» неразрывно связано понятие «духовного меча справедливости». Оно означает следующее. Когда чья-то агрессия нарушает гармоническую безмятежность воина, он, совершая акт возмездия в соответствии с мерой нарушения своего внутреннего покоя, действует без каких-либо эгоистических или

садистских побуждений. Подобно ветру, вырывающему сопротивляющееся дерево с корнями, воин просто восстанавливает «естественную гармонию бытия».

Наконец, Путь боевых искусств дает человеку возможность преодолевать извечный разлад между телом и разумом. Что больше всего препятствует единству духовного и физического? Ответ известен давно: мешает «зажатость» человеческого ума множеством норм, понятий, условностей, привычек и догм. Мешает все то, что составляет интеллектуальное начало в человеке (животные всегда ведут себя естественно, но у них нет абстрактно-логического мышления).

Для того, чтобы стать естественным, раскрепощенным, спонтанно действующим существом, руководствующимся в экстремальных ситуациях интуицией, а не логикой, и в этом смысле похожим на дикого зверя (но в то же время по-прежнему оставаясь человеком), необходимо ослабить цивилизованное, культурное начало, и дать приоритет биологическому, природному началу. Именно в этом заключается подлинный смысл «слияния с природой», а не в смене внешних условий жизни. Иначе можно уйти в горы или в леса, и прожить там целую жизнь, ни на шаг не приблизившись к желаемой цели!

Теперь сделаем общий вывод: Путь боевых искусств — это такой образ жизни, главную роль в котором играет повседневная практика конкретного вида единоборства и психической саморегуляции. В процессе многолетней серьезной практики боевого искусства и психической саморегуляции недочеловек («голая обезьяна») постепенно превращается в человека совершенного, а в отдельных случаях даже в сверхчеловека!

### 30. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Волостных В.В. и др. Энциклопедия боевого самбо. — М.: «Ассоциация — Олимп», 1993. — 576 с.
2. Иванов-Катанский СИ. Джиу-джитсу: техника боевых приемов. — М.: «Файр», 1996. — 336 с.
3. Карпов В.П. 100 уроков кун-фу: самоучитель и пособие для начинающих инструкторов. — М.: «физкультура и спорт», 1994. — 270 с.
4. Ли Б. и Уйехара М. Методика борьбы, книги 1-4. — М.: «Здоровье народа», 1993. — Кн. 1 (104 с), 2 (120 с), 3 (96 с), 4 (115 с.)
5. Медведев А.Н. Как дрались в НКВД. — М.: «Здоровье народа», 1993. — 512 с.
6. Миллер Д. благородное искусство дзю-дзю-цу: 112 приемов. — Минск: «Харвест», 1997. — 320 с.
7. Ознобишин Н.Н. Искусство рукопашного боя. — М.: НКВД РСФСР, 1930. — 228 с.
8. Онул Л.П. Самозащита без оружия — самбо: сборник приемов. Кировоград: Облполиграфиздат, 1990. — 152 с.
9. Попенко В.Н. Тренажеры и методы тренировки в боевых искусствах. М.: «Богучар», 1993. — 192 с.
10. Рожков В.А. Искусство защиты без оружия: по системам защиты и нападения джиу-джитсу, кэмпо, дзюдо, каратэ-до, айкидо, бокса и военно-прикладного самбо. — СПб: «Нотабене», 1992.-286 с.
11. Сенчуков Ю.Ю. Дацзешу — искусство пресечения боя: общие принципы и традиционные секреты восточных боевых систем. — М.: «Кэнсай», 1995.-128 с.
12. Тарас А.Е. Энциклопедический справочник Боевые Искусства. 200 школ Востока

и Запада. — Минск. «Харвест», 1996. — 640 с.

13. Тарас А.Е. Вьетводао-Вовинам. От начинающего к черному поясу (Практическое пособие). — Минск: «Красико», 1994. — 112 с.

14. Харлампиев А.А. Система самбо, боевое искусство. — М : «Советский спорт», 1995. — 96 с.

15. Цзи Цзяньчэн. Техника самообороны Дуаньда: 84 приема самозащиты. — М.: «Прасковья», 1992. — 284 с.

**U**

***NURUDDIN.4BB.R***