

САМООБОРОНА

ПРИЕМЫ РЕАЛЬНОЙ УЛИЧНОЙ ДРАКИ



РИПОД
КЛАССИК

УДК 796.8
ББК 75.716
С17

С17 **Самооборона. Приемы реальной уличной драки.**— М.: РИПОЛ классик, 2007.— 512 с.: ил.

ISBN 978-5-7905-4189-6

Уличный бой — это бой без правил, в котором победу часто одерживает пусть не самый сильный, но зато более ловкий и хладнокровный противник. Не существует какой-либо определенной техники уличного боя. Все приемы защиты и нападения, рекомендованные в этой книге, являются результатом слияния многих наиболее эффективных боевых техник.

**УДК 796.8
ББК 75.716**

ISBN 978-5-7905-4189-6

© ООО «ИД «РИПОЛ
классик», 2007

Вместо предисловия

Современная цивилизация является богатым источником знаний и материальных ценностей, однако таит в себе немало опасностей. Человек на протяжении всей своей жизни вынужден сталкиваться с насилием, как психологическим, так и физическим. Источником агрессии в данном случае могут стать представители любых возрастных групп вне зависимости от их пола.

Согласно статистике, именно подростки и молодые люди, не достигшие 30 лет, чаще всего представляют собой потенциальную угрозу для общества, сделав основной средой своего обитания городские улицы и трущобы. Избежать встречи с ними можно, ограничив время своего пребывания вне дома или офиса светлым временем суток.

Людям, которые по какой-то причине вынуждены общаться с негативно настроенными представителями общества, большую часть своего времени проводящими на улицах, рекомендуется освоить определенные

САМООБОРОНА

способы самозащиты, чтобы при необходимости дать отпор любому, даже вооруженному, обидчику, который совершает нападение в темном переулке или в подъезде дома.

В данной книге описаны некоторые способы самообороны, которые с одинаковой эффективностью может использовать и слабая девушка, и сильный мужчина. Эта методика представляет собой целый комплекс частично модифицированных и упрощенных приемов, проверенных временем и отточенных последователями различных боевых систем — таких, как тхеквондо, самбо, ушу, карате и т. д.

Основное отличие уличных драк от официально признанных видов единоборств в том, что они не требуют каких-либо особенных навыков и знаний. Нанести ощутимый урон противнику можно с помощью любого подручного средства, например, палки, осколка кирпича или дамской сумочки. Главное — не терять самообладания и помнить о том, что основной залог успеха — быстрая реакция в совокупности с крепкими нервами.

ПРИЕМЫ РЕАЛЬНОЙ УЛИЧНОЙ ДРАКИ

Именно поэтому, кроме основных приемов самообороны, в данной книге рассматриваются некоторые исторические аспекты уличного боя, а также физические и психологические упражнения, которые помогут не только обрести хорошую спортивную форму, но и укрепить нервную систему.

Краткая история возникновения основных видов единоборств

«Верное поведение есть следствие познания его предпосылок» — так сказал один из известнейших философов прошлого века. Если взять это высказывание за некую аксиому, можно вывести следующее: чтобы изучить боевое искусство, необходимо внимательно рассмотреть историю его возникновения и развития.

Современный уличный бой включает в себя использование некоторых модифицированных в соответствии с условиями нашего времени приемов джиу-джитсу, айкидо, карате и самбо. Нелишним может оказаться изучение тхеквондо, которое предлагает своим adeptам великолепную технику защиты и нападения. Неплохую конкуренцию восточным единоборствам составляет русский рукопашный бой.

Необходимо отметить, что часть приемов, предлагаемых данными видами единоборств, рассчитана на вооруженную руку,

ПРИЕМЫ РЕАЛЬНОЙ УЛИЧНОЙ ДРАКИ

хотя для их исполнения совершенно не обязательно иметь в своем активе самурайский меч или кинжал. Методика фехтования с использованием обычной палки дает не менее впечатляющий результат.

Боевые искусства России

Достоверных источников о развитии боевых искусств в Древней Руси не сохранилось. О том, что единоборства все же имели место, можно судить только по церковным постановлениям. В одном из них, например, говорится: «Да изгнаны будут от сынов Божьих церквей... а случайно убитые в этих боях будут прокляты сей век и будущий».

То, как проходили эти бои, можно только предполагать, основываясь на описаниях новгородских и других былин. В этих источниках единоборства названы кулачными боями, т. е. их участники, согласно названию, боролись друг с другом на кулаках. Однако в тех же былинах сказано, что

САМООБОРОНА

нередко в кулачных боях применялись кистени, дубинки, изредка — ножи. Кроме того, в боях использовали посохи, представлявшие собой крепкие шесты длиной более 1 м.

В 1478 году Новгород был присоединен к Московской Руси. Вскоре после этого патриарх Никон приказал сжечь все дубинки для кулачных боев, применяемые в Новгороде.

Кистенем в Древней Руси называли оружие, состоящее из короткой палки, на одном конце которой на цепи или ремне был подвешен металлический шар, а на другом — петля, которая надевалась на руку.

О том, как развивались единоборства в период Средневековья, также известно очень мало. Некоторые сведения сохранились, но они настолько скудны, что по ним сложно воссоздать четкую картину того, как проходили бои и существовали ли мастера, обучающие других искусству сражаться. Русские летописцы не давали себе труда

ПРИЕМЫ РЕАЛЬНОЙ УЛИЧНОЙ ДРАКИ

описывать данную сторону жизни. В связи с этим наиболее четкие представления можно получить из описаний европейцев, путешествовавших по России.

Одно из самых подробных описаний было оставлено в первой трети XVI столетия Сигизмундом Герберштейном. Среди прочего он упоминал и о боевых искусствах, в которых сам превосходно разбирался. Вот строки из его записок: «Юноши, равно как и подростки, сходятся обычно по праздничным дням в городе на всем известном просторном месте, так что видеть и слышать их там может множество народу. Они созываются свистом, который служит здесь условным знаком. Услышав свист, они немедленно сбегаются и вступают в рукопашный бой: начинается он на кулаках, но вскоре бьют без разбору и с великой яростью и ногами по лицу, шее, груди, животу и паху, и вообще всевозможными способами одни поражают других, добиваясь победы, так что зачастую их уносят оттуда бездыханными. Всякий, кто побьет больше народу, дольше других останется на месте сражения

САМООБОРОНА

и храбрее вынесет удары, получает в сравнении с прочими особую похвалу и считается славным победителем. Этот род состязаний установлен для того, чтобы юноши привыкли переносить побои и терпеть какие угодно удары».

Сигизмунд Герберштейн (1486–1566) был послом германского императора Максимилиана в России и путешественником. Он оставил для потомков книгу «Записки о Московии», замечательный план города Москвы и т. д.

В ходе драки допускались удары в грудь и лицо, причем их нельзя было назвать высокими, так как они наносились уже после того, как противник падал с ног. Никаких особых правил и запретов еще не существовало. Сражалось, как правило, большое количество бойцов. Однако бой велся не по принципу «стенка на стенку», а был «толпным», т. е. каждый боец сражался сам за себя и против всех. Участие в таком сражении требовало от бойцов мужества, умения терпеть боль, огромной физической вынос-