

В.А. Спиридонов

**Руководство самозащиты без оружия по
системе Джиу-Джитцу**

**Москва
«Книга по Требованию»**

УДК 796
ББК 75.5
В11

В11 **В.А. Спиридонов**
Руководство самозащиты без оружия по системе Джиу-Джитцу / В.А. Спиридонов – М.: Книга по Требованию, 2023. – 69 с.

ISBN 978-5-458-24116-8

Система, разработанная мною, составлена из приемов, применявшихся на практике в нашей жизненной обстановке, и удовлетворяет как психическим, физическим, так, и прочим особенностям наших условий. Свое практическое обоснование система получила в МПСО "Динамо" и в процессе длительной работы доказала вполне свою жизнеспособность и пригодность в нашей обстановке, как принцип самозащиты, а кроме того, в результате опытной проработки достигла такой степени простоты и легкости применения, что уже может быть смело преподана в качестве руководства не только для отдельных лиц, но и как самозащита массового характера, так как она является совершенно практически законченной системой, и лишь в некоторых отделах, где жизнь укажет на необходимое дополнение или изменение, необходимо будет вносить строго проработанные коррективы

ISBN 978-5-458-24116-8

© Издание на русском языке, оформление
«YOYO Media», 2023
© Издание на русском языке, оцифровка,
«Книга по Требованию», 2023

Эта книга является репринтом оригинала, который мы создали специально для Вас, используя запатентованные технологии производства репринтных книг и печати по требованию.

Сначала мы отсканировали каждую страницу оригинала этой редкой книги на профессиональном оборудовании. Затем с помощью специально разработанных программ мы произвели очистку изображения от пятен, клякс, перегибов и попытались отбелить и выровнять каждую страницу книги. К сожалению, некоторые страницы нельзя вернуть в изначальное состояние, и если их было трудно читать в оригинале, то даже при цифровой реставрации их невозможно улучшить.

Разумеется, автоматизированная программная обработка репринтных книг – не самое лучшее решение для восстановления текста в его первоизданном виде, однако, наша цель – вернуть читателю точную копию книги, которой может быть несколько веков.

Поэтому мы предупреждаем о возможных погрешностях восстановленного репринтного издания. В издании могут отсутствовать одна или несколько страниц текста, могут встретиться невыводимые пятна и кляксы, надписи на полях или подчеркивания в тексте, нечитаемые фрагменты текста или загибы страниц. Покупать или не покупать подобные издания – решать Вам, мы же делаем все возможное, чтобы редкие и ценные книги, еще недавно утраченные и несправедливо забытые, вновь стали доступными для всех читателей.

- 33 "Против револьвера" по счету 3.
- 34 "Против удара ножом в бок" по счету 2.
- 35 "Против удара ножом сверху" по счету 1.
- 36 "Против удара ножом сверху" по счету 2
- 37 "Против захвата за шею сбоку".
- 38 "Против захвата за шею спереди".
- 39 Захват за шею сбоку.
- 40 Захват за шею спереди.
- 41 "Подножка в захвате" по счету 2.
- 42 "Перебрасывание" по счету 1.
- 43 "Перебрасывание" по счету 2.
- 44 "Опасный".
- 45 "На земле спереди".
- 46 "На земле сбоку".
- 47 "Переворот противника на земле" по счету 2.
- 48 "Вспомогательный" по счету 3.
- 49 "1-й горловой".
- 50 "2-й горловой".
- 51 "3-й горловой".
- 52 "Стойка для односторонней тренировки".
- 53 "Дожим кисти".
- 54 Неудобное положение для "Рычага вниз".
- 55 "Рычаг вниз по принципу" у себя на боку.
- 56 "Узелверху по принципу".
- 57 Неудобное положение для продолжения "загиба руки за спину 1 способом".
- 58 Стойка для двухсторонней тренировки.
- 59 Освобождение от захвата одной руки.
- 60 Зажим кисти.
- 61 Женский по принципу.
- 62 Обратный рычаг по принципу на своей руке.
- 63 Захват 2-х рук.
- 64 "Рычаг вниз по принципу".
- 65 "Выверт в обратную сторону без захвата".
- 66 "Выверт в обратную сторону с захватом кисти".
- 67 Защита на земле.
- 68 "Рычаг вверх".
- 69 "Загиб руки за спину 1 способ".
- 70 "Полугорловой"
- 71 Разжатие кулака на земле.
- 72 Расположение шеренг на занятиях.
- 73-82 Случаи жизненного применения приемов.

ГЛАВА I

ОБЩИЕ УКАЗАНИЯ

Систематизированный цикл приемов Джиу-Джитцу (и том числе специально болевых), проверенных на опыте в различных случаях их жизненного применения, дает целый ряд практических навыков, необходимых не только для самозащиты, но и для активных действий, когда этого требует обстановка. Вообще в отношении физического развития они развивают определенную упругость и гибкость всего организма.

В моральном отношении они способствуют умению быстро ориентироваться в неожиданно создавшейся обстановке, надлежащим образом использовать последнюю, а также и развитию активности, смелости и хладнокровия.

Принцип: "Ум против грубой силы".

Приемы Джиу-Джитцу по своему характеру можно подразделить на следующие группы:

1. Удары.
2. Чувствительные точки.
3. Обратные рычаги.
4. Дожимы.
5. Выверты, вывод из равновесия и комбинации.

Научное обоснование приемов большею частью относится к анатомии, а поэтому элементарное знание таковой, в особенности для инструкторского состава, обязательно, так как это служит для разъяснения правильного производства приемов и предупреждения несчастных случаев.

1. Удары

Удары производятся, как правило: быстро, коротко, с силой:

- а) вытянутой ладонью со стороны мизинца (ребром напряженной ладони),
- б) носком ноги,
- в) коленом,
- г) локтем,
- д) пяткой,
- е) вытянутыми пальцами.

Могут производиться удары и другими местами, но они, исключая кулака, имеют второстепенное значение.

Удар кулаком., имеющий специфическое значение, в данном руководстве не рассматривается.

По каким местам	По результатам	По применению в жизни
<i>а) Вытянутой ладонью (ребром)</i>		
1. По виску.	Опасный.	Применялся.
2. По кадыку.	Не опасный (ошеломляющий)	Часто применялся
3. По шее сбоку.	Гуманный.	Часто применялся.

4. По шее сзади.	Опасный (возможен перелом шейных позвонков).	Применялся.
5. По краю ребер	Не опасный (но может дать надлом ребра).	
6. По животу.	Болезненный, но не опасный.	
7. По руке между локтем и ключевым сочленением	Опасный (легко возможен перелом).	
<i>б) Носком ноги.</i>		
8. Между ног (половые органы)	Опасный (употреблялся в особо серьезных случаях)	Применялся
<i>а) Коленом.</i>		
9. Между ног (половые органы) во время схватки.	Опасный.	Не применялся
<i>г) Локтем.</i>		
10. Под ложечку, по животу и боку (при захвате)	Очень болезненный	Применялся
<i>д) Пяткой.</i>		
11. Между ступней и коленом	При захвате сзади (очень болезненный, возможен перелом).	Применялся
<i>е) Вытянутыми пальцами (напряжен, кистью).</i>		
12. Под ложечку.	Очень болезненный (от боли теряется способность к сопротивлению).	Часто применялся



Рис. 1.

2. Чувствительные точки.

На нашем теле есть чувствительные точки (нервные узлы). При надавливании на них ощущается сильная острая боль. Эта боль сейчас же проходит, как только отпускается место нажатия.



Рис. 2.

Чувствительные точки в наших условиях служат вспомогательным средством, особенно для перехода на прием, когда нельзя сделать такового непосредственно. Как самостоятельный прием они у нас не употребляются.

Наибольшее значение имеют следующие чувствительные точки:

- а. Под носом. - Надавливать в угол между носом и губой.
- б. Под ухом. - Сзади уха во впадине.
- в. За салазками. - Надавливать ниже до изгиба челюсти.
- г. В горловой впадине.

Чтобы приобрести навыки к правильному и быстрому определению чувствительных точек у противника, необходимо предварительно практиковаться на себе.

3. Обратные рычаги

Обратным рычагом называется чрезмерное перегибание руки или ноги в направлении, противоположном ее естественному сгибу.

Обратный рычаг очень опасен, так как при не сильном, сравнительно, нажиме можно получить перелом (применяется в приемах, напр.: №№ 2, 3, 4 и 5).

4. Дожимы

Дожимом называется чрезмерное сгибание руки или ноги в направлении ее естественного сгиба (применяется в приемах, напр.: № 8, при перевертывании противника на земле и тренировке).

5. Выверты, вывод из равновесия и комбинации.

Вывертом называется выкручивание ног, рук или пальцев вокруг их оси (приемы №№ 7, 9, 9а, 10 и т. д.).

Выводом из равновесия называется искусственное перемещение центра тяжести тела, в

результате чего получается падение (приемы №№ 15, 13 и т. д.).

Комбинацией - соединение в один прием разных по типу приемов (прием № 19).

ГЛАВА II

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

а) Для развития меткости, быстроты захвата и ловкости

Упр. №1. Х делает разнообразные движения правой рукой в круге, диаметром полметра ($1/2$), стараясь не дать захватить свою руку за запястье, если же У успел схватить, то Х не вырывается, а лишь говорит, правильно ли захвачена его рука, после чего У отпускает и продолжает ломить снова. У для каждого захвата держит руку около бедра; следует, чтобы У, держа руку у бедра, не обнаруживал ее приготовления перед моментом захвата, которое может заметить Х.

Примечание. Правильный захват - это захват одноименной руки противника за запястье с внутренней стороны; при этом захвате нет необходимости выворачивать руку противника в приемах №№ 2, 3, 4: она сама ложится как нужно; в некоторых приемах при правильных захватах удобнее делать подворот, например: в приеме № 6.

Упр. №2. У делает такое же движение рукой, как и Х в предыдущем упражнении, но при этом иногда обозначает этой же рукой удар ребром ладони сверху по голове Х. Х правой своей рукой старается захватить руку У, а левой рукой, поднятой на высоту подбородка, старается отбить удар, наносимый сверху, после чего опускает опять руку на высоту подбородка.



Рис. 3.

Упр. № 3-б, для умелого падения.

При начале упражнения из положения "смирно", а в процессе хода упражнения из различных положений, опуститься, выгнув возможно больше спину, сесть ближе к пяткам так, как укачено на рисунке, не останавливаясь перекатиться через спину и стать на ноги:

во избежание болевого ощущения в шее, следует во время перекачивания через голову опираться на руки.



Рис. 4.

Упр. № 4. Стать, как указано на рисунке, и, оттолкнувшись ногами, перекатиться через голову и спину и затем стать на ноги. Перекат начинать касаясь земли не теменем, а местом головы ближе к затылку.



Рис. 5.

Вначале можно проделывать это упражнение опираясь на руки.

ГЛАВА III

ПРИЕМЫ

Приемы Джиу-Джитцу основаны на ловкости, быстроте, меткости и неожиданности, с приложением небольшой, сравнительно, силы. Для развития указанных качеств существуют подготовительные упражнения, которыми время от времени необходимо заниматься. Если прием производится правильно и быстро (в течение положенных 0,8 или 1,2 секунды), то времени на сопротивление, а тем более на защиту, не остается. Значение рывка в приемах очень важно: чем короче и быстрее рывок, тем меньше надо прикладывать сил для производства какого-либо действия при сопротивлении обучающегося.

Значение рывка можно вывести из следующего приема: "дожим кисти".

Если X будет постепенно надавливать от себя на кулак Y, держа крепко за запястье его руку, то быстро ее не согнет.

Если же X применит очень короткий толчок (рывок), то в запястном суставе рука быстро согнется. Эти рывки для опыта можно проделать несколько раз, и кулак будет сгибаться и разгибаться, как клавиш.



Рис. 6

Сделав нажим после рывка или продолжив рывок дальше, что является уже опасным, получим прием, от которого Y упадет в сторону.

Такое же значение рывок имеет и в других приемах, но в приемах "рычага" при согнутой немного руке он очень опасен - может окончиться переломом, при применении лицами, плохо делающими таковые. При всех приемах, примененных опытным лицом, никогда не будет нанесено вреда больше, чем это нужно в данном случае.

Приемы по результатам своим в большинстве опасны. Во избежание повреждений, при разучивании приемов необходимо соблюдать строго следующие правила:

1. Стараться сохранять хладнокровие во все время применения приемов, даже при быстрой работе во время тренировки. С несоблюдающими этого правила временно прекращать упражнения.
2. Для того чтобы взять "на прием", нет необходимости прикладывать слишком много силы, а лишь столько, сколько требуется для подчинения противника своей воле.

Примечание. Когда противник "взят на прием", то он не может никаким органом нанести вред захватившему, при малейшей же попытке к тому следует немного усилить прием в болевом отношении.

3. Во время занятий, в момент "взятия на прием", при чувстве боли говорить громко: "Да, да" (сдался) вместо "ой, больно, погоди" и т. п. Взявший на прием должен тотчас ослабить нажим. При горловых захватах, когда нельзя сказать, нужно ударить рукой или ногой об пол несколько раз.

4. Разучивать приемы сначала по разделениям медленно, потом ускорить и, достигнув правильного и быстрого их исполнения, делать без разделений в один счет.

Для выполнения всякого приема без деления требуется:

а) в стойке 0,8 сек.:

б) с броском - до 1,2 сек,

5. До отдела тренировки обучающийся не должен оказывать сопротивление при разучивании приемов.



Рис. 7.

6. В приемах, где указано делать рывок (толчок), таковой необходимо исполнять, а где в скобках указано - "рывок в жизни", при обучении и тренировках не производить.

7. Приемы нужно уметь делать с правой и левой руки, ноги и стороны.

Для выполнения этого требования необходимо сначала изучить хотя бы с одной руки или стороны.



Рис. 8.

8. Приемы с броском делать на очень мягком месте, соблюдая указанную при приемах страховку. Прием "мат" не тренировать.

Стойка для разучивания приемов (См. рис. 7).

Это положение применяется, главным образом, при изучении приемов; в жизни же, перед тем, как употребить какой-либо прием, можно держать руки сложенными, в любом положении впереди и сбоку, но не засовывая их в карманы.



Рис. 9.

Приемы в стойке.

№ 1. Стой

По счету 1. Схватить выставленную левую или правую руку противника своей одноименной рукой за концы пальцев, хотя бы не всех.

По счету 2. (См. рис. 8). Схватить свободной рукой за запястье той же руки противника с внешней стороны и стать с левой стороны его.

По счету 3. (См. рис. 9). Пригибая пальцы к локтевой части руки, опустить руку противника отвесно вниз.

№ 2. Рычаг вверх

По счету 1. Захватить руку противника за запястье у кисти.



Рис. 10

По счету 2. (См. рис. 10). Слегка ударить под локоть противника ладонью своей правой руки, одновременно выставив правую ногу вперед. Если рука противника немного согнута, то удар произвести посильнее, чтобы она разогнулась (в жизни ударом обычно и берут "на прием"). Локоть правой руки упереть в бедро, как указано на рисунке 10.

По счету 3. Нажимать руку противника вниз, одновременно выворачивая ее к себе.

№ 3. Рычаг вверх с переводом на плечо

По счету 1. Захватить руку противника за запястье у кисти.

По счету 2. (См. рис. 11).