



**ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ.
Учись у Спецназа!**

**Константин
Терехин**

КАК ВЫЖИТЬ В УЛИЧНОЙ ДРАКЕ

**ИЛЛЮСТРИРОВАННЫЙ
САМОУЧИТЕЛЬ
РУКОПАШНОГО БОЯ**



**МОСКВА
2016**

УДК 796.8
ББК 75.716
Т35

На обложке использовано
фото автора *Константина Терехина*

Терехин, Константин Игоревич.

Т35 Как выжить в уличной драке : иллюстрированный самоучитель рукопашного боя / Константин Терехин. — Москва : Эксмо : Яуза, 2016. — 352 с. — (Школа выживания. Учись у спецназа!).

ISBN 978-5-699-90410-5

Лучший ИЛЛЮСТРИРОВАННЫЙ УЧЕБНИК по самообороне, помогающий выжить в любой уличной стычке, защитив себя и своих близких в самых опасных ситуациях, в которых сегодня может оказаться каждый. Уникальная методика мастера рукопашного боя, позволяющая в кратчайшие сроки овладеть базовыми навыками самозащиты.

Ведь в реальной уличной схватке не нужны сверхсложные эффектные удары, которые так здорово смотрятся в кинобоевиках, но фактически бесполезны в настоящем бою (тем более что далеко не у каждого есть возможность тратить на их отработку долгие годы). Когда на карту поставлено ваше здоровье, а то и жизнь, зачастую все зависит от правильного поведения и одного элементарного, но хорошо поставленного удара! Имея 25-летний опыт занятий карате разных стилей, автор отобрал самые простые, но при этом наиболее эффективные приемы, которые любой человек может освоить за считанные недели и которые позволят вам выйти победителем из любой уличной драки.

УДК 796.8
ББК 75.716

ISBN 978-5-699-90410-5

© Терехин К. И., 2016
© ООО «Издательство «Яуза», 2016
© ООО «Издательство «Эксмо», 2016

Ничего не приносит большего вреда обществу, чем воинские искусства, которые не дают пользы в реальном бою.

Мотобу Тёкки

Мы должны учиться у древней традиции. Однако мы не должны во всем полагаться на нее. В прошлом — боевое искусство прошлого. Боевое искусство будущего, вероятно, будет отличаться от боевого искусства дня сегодняшнего. Карате современной эпохи должно включать в себя все достоинства традиции и идти вперед.

Икеда Хошу

*Следует ли отвечать добром на зло?
Как можно отвечать добром на зло?
Добром отвечают на добро.
А на зло отвечают справедливостью.*

Конфуций

Для кого эта книга?

Для меня *настоящее* боевое искусство — это многогранный бриллиант, который с каждой из сторон выглядит по-разному. Оно должно содержать в себе и оздоровительно-энергетический аспект, и плоскость работы с психикой и сознанием. А как проверить, настоящее ли боевое искусство? Конечно же, по эффективности в драке. Я свято убежден, что если система надежно работает в бою, она обязательно полезна и для здоровья, и для энергетики, и для психики. Просто в зависимости от необходимости вы можете поворачивать этот бриллиант нужной в данный момент стороной.

Другими словами, ***для меня настоящее боевое искусство — это искусство выживания, которое помогает не только в случае драки, но и оздоравливает душу***

и тело. Согласитесь, обидно потеть в зале только ради нескольких секунд драки. Хочется получить два, а лучше три в одном. ☺ Практика описанных в этой книге упражнений как раз и позволит вам, уважаемый читатель, как освоить навыки самообороны, так и окрепнуть физически и психически.

Более того, уже много лет моим главным «сенсеем» является Микеланджело Буонаротти. Помните его знаменитую фразу про отсечение всего лишнего? Я весьма скептически отношусь к боевым искусствам, содержащим тысячи приемов. Хоть кто-нибудь (даже патриарх школы) помнит *названия* всех приемов? Не говоря уже об их практической отработке.

По этой причине в настоящий момент я остановился на примерно 20 технических действиях (может быть, и меньше, смотря как считать). По моему глубочайшему убеждению, лучше глубоко освоить эти приемы, чем «быть в курсе» сотен или тысяч.

Как ни странно, но эту книгу я написал для нескольких групп читателей.

Во-первых, эта книга для тех, кто уже несколько лет занимается различными стилями карате и других боевых искусств, но так и не обрел желаемой уверенности на улице. Дело в том, что большинство современных секций боевых искусств можно лишь с большой натяжкой считать прикладными. Другими словами, все они предполагают более или менее честный поединок по правилам данного стиля.

Во-вторых, эта книга написана для людей, пока систематически не занимающихся в секциях, не имеющих боевого опыта, соответствующей подготовки и поэтому, естественно, желающих научиться драться, защитить себя и своих близких. Здесь я хочу остановиться особо. Бытует мнение, что, для того чтобы научиться эффективно защищать себя от уличной шпаны, достаточно посетить одно- или двухдневный семинар, прочесть пару книг, посмотреть несколько тренировочных фильмов или (совсем недавнее изобретение) освоить интернет-курс. И все бы хорошо, да что-то нехорошо.

Действительно, из семинара или видеокурса можно вынести и запомнить способы нанесения тех или иных ударов или их комбинаций. Можно запомнить даже технику перемещений. Однако все это не даст вам никаких дополнительных шансов в условиях уличной драки!

На самом деле, в условиях стрессовой ситуации, спасаясь, тело, скорее всего, будет автоматически (то есть бессознательно) выполнять действия, либо заложенные в него на тренировках, либо присущие ему от рождения (типа «рабоче-крестьянского крюка от пола»). Недостаточно *знать* технику, надо *научить ей тело!* Только в этом случае вы обоснованно можете надеяться на удачный исход уличного столкновения.

Более того, недостаточно лишь «заложить» в тело те или иные приемы, техники, способы атак, защит, перемещений. Гиперважно научиться выполнять все как минимум *быстро* (а лучше *своевременно*) и *сильно*. А вот на это может уйти достаточно много времени. ☹

Некоторые инструкторы, пытаясь научить драться за «пару дней», советуют атаковать уязвимые места (глаза, пах, колени и так далее). Сам по себе акцент на эти зоны весьма разумен! Однако в условиях выброса адреналина в условиях стресса, возможного алкогольного или наркотического опьянения агрессоров вашей силы для поражения даже наиболее уязвимых зон может не хватить. Поэтому очень важно удары выставлять на реальных препятствиях, а не только в воздух. Я имею в виду боксерские мешки, груши, манекены, набивные мешки, макивары и так далее.

На память приходит весьма красноречивый эпизод. В феврале 1997 года состоялся бой между Ленноксом Льюисом и Оливером МакКолом за звание чемпиона мира по одной из версий. Оливер МакКол всячески саботировал бой. В 4-м и 5-м раундах он начал плакать и ходить по рингу с опущенными руками. В то время как МакКол уклонялся от борьбы, Льюис никак не мог нанести решающий удар по незащитному противнику. В 5-м раунде рефери был объявлен технический нокаут в пользу Льюиса. После боя выяснилось, что МакКол был в состоя-

нии наркотического опьянения. (После этого эпизода в профессиональном боксе ввели проверку на допинг перед боем.)

К чему я привел этот случай? Думаю, что удары Леннокса развивают силу далеко за 300 кг. Однако в течение 5 раундов (почти 15 (!) минут) Льюис так и не смог уложить на ринг практически несопротивляющегося противника! Делайте выводы!

В-третьих, эта книга написана для инструкторов различных секций. Может быть, вам будет небезынтересно прочесть эту книгу. От себя же я очень прошу вас подумать над включением некоторых элементов, описанных здесь, в программу тренировок. Возможно, как факультатив, как дополнительные занятия (не нарушая стилевую целостность), но мысли, методики, советы, изложенные в этой книге, существенно повысят боевую, прикладную эффективность ваших учеников в ситуации уличной драки.

Зачем люди занимаются боевыми искусствами (БИ)?

Возможно, кому-то вопрос, вынесенный в заглавие, покажется странным. Но действительно, давайте попробуем разобраться в мотивах прихода в секцию БИ.

Я уже писал, что БИ — это многогранный бриллиант, способный повернуться к своему адепту необходимой тому гранью.

Кто-то приходит за физическим здоровьем и находит отличный фитнес-компонент в таких (обычно понимаемых как гимнастические) направлениях, как айкидо, тайцзи, цигун и другие.

Кто-то приходит за восточной или славянской эзотерикой. И тут на авансцену выходят внутренние китайские и языческие русские стили. За экзотикой люди идут (и надо сказать успешно находят) в ниндзюцу.

Но если рассматривать молодых людей в возрасте от 16 до 35 лет, то все-таки большинство из них приходит из

желания научиться самообороне. Желание быть сильным изначально присутствует у большинства мужчин. А вот тут-то как раз и начинается самое интересное.

На вопрос: «С какой целью вы пришли на тренировки?» чаще всего можно услышать ответы: «научиться драться», «научиться самообороне», «хочу уметь постоять за себя». В принципе все понятно, но как определить (желательно в зале, на улице может быть поздно), достигли ли вы поставленной цели, научились ли драться?

Стоит обратить внимание, что иллюзии в самозащите на редкость дорого обходятся. Например, если я уже 10 лет учусь живописи и даже уверен, что стал суперхудожником, а на самом деле рисую как курица лапой, то это моя личная проблема.

Если авторитетные известные живописцы или критики смогут объяснить мне, что я бездарь, то это принесет мне моральные терзания, ну и, конечно же, будет жаль потерянных времени и денег.

Но разрушение иллюзии того, что я смогу защитить себя и своих близких, стоит значительно дороже. На кону уже может стоять мое здоровье и даже жизнь. Если я не умею драться, то и вести себя буду соответственно. А вот вступив в драку, рассчитывая на навыки, полученные на тренировках, я могу уже не успеть понять всю их иллюзорность. Цена самообмана в самозащите необычайно высока!

На мой взгляд, наиболее разумной постановка вопроса может быть следующая: «Я пришел в зал, чтобы победить тренера». В общем-то, это максимум, который вы можете получить в этом зале у этого тренера. (Конечно, бывают исключения, но они крайне редки и зависят от таких сугубо субъективных данных, как реакция, вес, рост, размах рук, длина ног и так далее.)

Еще совсем недавно (каких-то сто лет назад) было принято посещать додзё различных наставников с целью обучения их сильнейшим сторонам. Самые продвинутые отправлялись в воинское путешествие по стране или даже странам. Они встречались с наставниками различных школ, вызывали их на поединок (иногда товарище-

ский, а иногда смертельный) и оставались в этой школе только в случае проигрыша.

Но с тех пор очень много воды утекло, и мы сталкиваемся с еще одной проблемой. Как бы ее помягче сформулировать? Кхм... ммм... Далеко не каждый учитель (видите, насколько я тактичен) спаррингует со своими учениками. Тогда как же ученик проверит свою степень мастерства?! Естественно, речь не идет о боях на смерть. Боже, упаси! Речь скорее идет о проведении боев по тем или иным правилам. О взаимной безопасности стоит помнить в первую очередь! Однако чем ближе они к условиям реальной драки, тем лучше.

Учителей, конечно, можно понять. А вдруг я пропущу удар? А вдруг уроню свой авторитет? А вдруг все ученики разбегутся? (как это многократно было показано в китайских фильмах). Страшно...

Но те же китайцы говорили: «Повторить учителя тяжело, превзойти еще сложнее. Непревзойденный учителя потратил время даром».

Какой же вывод? Будущие ученики, четко сформулируйте себе цель, осознайте ее и стремитесь к ней. Максимум, что вы можете получить в этой секции — это победить наставника (и, пожалуйста, помните о безопасности — вряд ли вы хотите рисковать своей и чужой жизнями).

Наставники! Смело становитесь в пару со своими учениками. Не стоит думать, что избегание вами кумитэ остается незамеченным. Трусость значительно сильнее разрушает ваш авторитет, чем пропущенный удар ученика. Да и как вы сами собираетесь прогрессировать?

Удачи вам на Пути! И да прибудет с вами Сила! ☺

Цель написания этой книги

Опыт моих занятий карате — 28 лет (с далекого теперь уже 1985-го). Первые 20 из них мне казалось, что все, что требовалось для достижения успеха, — слушать и делать то, что говорит тренер, потеть на тренировках, набивать

синяки и шишки. Таким вот образом я тратил свои время и деньги. Но вот ведь парадокс — чем лучше тренера я находил и чем больше вкалывал на тренировках, тем... хуже становился мой результат.

И только когда я принял и осознал все огромное количество собственных стереотипов, поработал над исправлением громадного количества ошибок и, самое главное, *взял ответственность за свое карате на себя*, тогда, как говорится, «лед тронулся», и у меня наконец-то начало получаться. (Хотя я уже сейчас вижу, что вся эта проведенная работа — только начало.) Вернее, не просто получаться, а поперло так, что только успевай отрабатывать на практике!!!

И сейчас вы держите в руках книгу, в которой я предпринял попытку **восстановить секреты эффективности окинавского карате** и вместе с этим предложить методику, позволяющую в сжатый срок подготовить бойца, способного защитить себя и своих близких от одного или нескольких нападающих. (Понятное дело, что совершенствоваться можно бесконечно.)

Как все мы знаем, самый закрытый, секретный раздел любого боевого искусства — это методика подготовки, способы тренировок. Я не тешу себя иллюзиями, что мне удастся даже при помощи экстрасенсов и ясновидящих постичь подобного рода таинство традиционного карате. Но моя практика карате подтолкнула меня предпринять попытку разобраться и разработать упражнения, способные сделать возможным получение реального, практического результата в сжатые сроки.

Тем более что я нахожу не совсем «своевременным» предлагать кальку техники окинавского карате сейчас, в третьем тысячелетии. Слишком уж много произошло изменений с момента ее разработки. В целом задача, которую я перед собой ставлю, **это реализация принципов эффективности в бою окинавского карате применении их в современных условиях.**

Иными словами, я делаю попытку предположить, каким было бы карате, если бы Мацумура Сокон — один из величайших реформаторов, а в некотором смысле и соз-

датель карате — жил в наше время в России. (Предупреждая мысли некоторых «доброжелателей», хочу сразу оговориться, что свою манию величия я надежно контролирую. ☺ И ни в коем случае не претендую на роль второго Мацумуры и, естественно, не считаю себя мастером его уровня. Тем не менее это не мешает мне *исследовать* и *практиковать* карате.)

Кроме того, мне интересно вернуть прикладную, уличную ценность. Ведь множество боев проигрываются еще до начала схватки: просто агрессоры загнали мирного гражданина в роль жертвы, а тот с этим согласился.

Не знаю, как «базарили» окинавцы (подозреваю, что изысканно, по-дворянски), но вот навыки правильного разговора на улице с гопниками в современной России очень нужны. Поэтому (и пусть мастера карате Окинавы повыпрыгивают из гробов ☺) добрая половина этой книги посвящена именно этому аспекту уличного столкновения.

Не будет секретом, что Окинава XVIII–XIX веков и Россия XXI века имеют многочисленные различия.

✓Прежде всего это климат. Вы будете удивлены, но на Окинаве не бывает снега. ☺ Зимой там +20 градусов, летом +40. А у нас бывает и снег и –20 градусов. И, как говорится, в России «половину года холодно, а другую очень холодно», и «зимой носят телогрейку застегнутой, а летом расстегнутой». Поэтому окинавские каратисты, традиционно тренируясь на улице (а где же еще? Додзё — изобретение XX века), готовились к схватке в реальных условиях. Несмотря на все прелести наших погодных условий, все же я настоятельно рекомендую вам хотя бы периодически проводить свои тренировки на улице как летом, так и зимой.

✓У россиян и окинавцев есть также и очевидные физические отличия по росту и весу. В особенности это можно заметить у современных россиян и окинавцев XVIII–XIX веков.

✓В том числе нельзя забывать и о техническом прогрессе. За последние 100–200 лет технология шагнула далеко вперед. И было бы просто неразумно не воспользо-

ваться появившимися за это время тренажерами, материалами и методиками. Здесь я имею в виду, прежде всего, боксерские мешки, манекены, имитирующие человеческое тело, набивные мячи, боксерские лапы, эспандеры, защитные средства и т.д. и т.п.

✓ В том числе принципиально изменилось и оружие, используемое в драке. В современной России очень мало шансов «нарваться» на меч, серп, нагинату, лук и т.д. Зато не вызовет удивления столкновение с противником, вооруженным ножом, колом (по длине соответствующим дзё или бо), цепью, нунтяку и т.д. Поэтому, на мой взгляд, очень важно все время, хотя и держа в уме образ «самурая с мечом», отрабатывать противодействие современным видам оружия.

✓ Также, говоря об отличиях, нельзя не упомянуть и о местах возможных сражений. Ведь в Окинаве XVIII–XIX веков уж точно не было ни подъездов со ступеньками, ни лифтов, ни автомобилей и других весьма неприятных с точки зрения боя мест.

✓ Изначальная система построения самой тренировки неизвестна. *Можно предположить*, что большую часть времени они посвящали отработке ката. По крайней мере, это предположение можно основывать на том факте, что поскольку карате изначально передавалось исключительно внутри семьи от отца к старшему сыну, то ученику ничего не оставалось, как большую часть времени тренироваться в одиночку. (Понятно, что у отца была масса других обязанностей.)

За неимением (в силу времени — XVIII–XIX века) боксерских груш, мешков или манекенов приходилось шлифовать ката. К чему я клоню? К тому, что в современных (российских) условиях, к счастью, имеются и груши, и мешки, и манекены, да и партнера по занятиям можно найти.

Навскидку напрашиваются следующие выводы:

✓ Ограничения в использовании точечных ударов. Причин этому несколько, но основная из них — отличия в климате и строении тела современных россиян. Поэто-

му удары голой стопой или удары большим пальцем ноги вряд ли возможны в российских условиях. (Лично я не вижу смысла отрабатывать эти техники многие годы в расчете на драку на пляже.)

Поэтому я рекомендую тренироваться в повседневной одежде и спортивной обуви. Спортивная обувь объясняется жалостью к покрытию пола, обивкам груш, лап, манекенов и тел партнеров. Но что касается одежды, то, на мой взгляд, она должна быть именно повседневной, так как вряд ли вам кто-то даст возможность переодеться в карате-ги («кимоно») во время драки.

Поэтому если повседневной одеждой для вас является костюм, сорочка и галстук, то и тренироваться лучше всего именно в таком виде (так уж и быть, можно не в новом ☺). Про себя могу сказать, что долгие годы, нося деловой костюм, я тренировался именно в нем.

Если опыт занятий в повседневной одежде для вас в новинку, то в любом случае попробуйте и будете шокированы гигантской разницей в ощущениях. Непривычное стягивание тела, вынос центра тяжести ноги и т.д. и т.п.

✓ Акцентированность, эффективность ударов по корпусу (тем более точечных) также во многом определяется количеством одежды, конституцией тел противников, их массой, возрастом и т.д. Это говорит о том, что атака корпуса не дает *надежный* результат. Поэтому на своих тренировках я стараюсь делать основной акцент на постановку ударов в области головы, паха и зоны от колена и ниже.

✓ Ну и, пожалуй, самый главный вывод. *Следует тренироваться исходя из условий, наиболее приближенных к реальным. Только таким образом столкновение с обидчиком на улице станет для вас всего лишь продолжением тренировки.*

Много лет назад (годах эдак в 1987–1998) я со своей девушкой входил в метро «Горьковская» (сейчас «Тверская»). Около турникетов меня оттолкнул какой-то пьяный тип. Я ему что-то грубо сказал, он мне что-то в том же духе ответил. Но поскольку около турникетов было

много народу (время было около 19.00), то толпа сама собой «разняла» нас (трудно пререкаться, когда со всех сторон на тебя наседают люди). Мы встали на эскалатор. Агрессор встал на пару ступенек ниже, затем я, затем моя девушка. Инцидент вроде бы был исчерпан. Пытаясь восстановить эмоциональное равновесие, я сосредоточенно и глубоко дышал.

Внезапно, когда до горизонтального участка эскалатора оставалось 2–3 ступеньки, он резко развернулся и попытался ударить меня кулаком в пах (его рука как раз находилась на одном уровне с моим тазом.) Я автоматически защитился отбивом рукой. Мгновенно во мне вскипела бешеная ярость: я ехал над ним, стоя со спины, и мог пришибить его, как таракана. А он, урод, попытался напасть на меня исподтишка. Не знаю почему (я наблюдал эту картинку как бы со стороны), но моя нога устремилась в область его головы со скоростью, которой я никогда не достигал на тренировках. Она нанесла удар микадзуки-гири и... промахнулась.

Как говорил один известный персонаж кино, «картина маслом»: офигевший и мгновенно протрезвевший агрессор и не менее... кхм... удивленный я с все еще не опущенной ногой. Понимая, что надо все-таки как-то наказать обидчика, я толкаю его в корпус движением, напоминающим йоко-гири. Противник падает уже на платформу (до этого момента все действия происходили на эскалаторе). Пьяный вскакивает, я же, продолжая пылать праведным гневом и желая наказать обидчика, подскакиваю к нему, чтобы ударить.

И тут между нами как из-под земли появляется моя девушка (мне бы такую скорость перемещения. ☺ Откуда она взялась, до сих пор не пойму) и кричит что-то типа «разойдитесь, хватит драться». В ответ я кричу, чтобы... она убралась оттуда. Тут в себя приходит дежурная по эскалатору, начинает свистеть, вызывая милицию... В итоге мы с моей девушкой садимся в поезд и уезжаем. С какой целью я так подробно рассказал эту историю?

Из нее я сделал много выводов, спасавших меня часто в дальнейшем. Какие?