

«ДВОР»

**Комплекс 28 приемов
уличной самообороны**



**"ДВОР"- КОМПЛЕКС ПРОСТЫХ
ПРИЁМОВ УЛИЧНОЙ
САМООБОРОНЫ.**

**ВСЕГО: 33 КОМБИНАЦИИ
ПРИЁМОВ
(ЗАЩИТА+НАПАДЕНИЕ)**

А) ЗНАНИЯ, УМЕНИЯ, НАВЫКИ

I. УДАРЫ РУКОЙ*

- 1) прямой основанием ладони
- 2) прямой "острием руки"
- 3) локтем сбоку
- 4) локтем наотмашь
- 5) локтем вниз
- 6) мышечной частью кулака "молот"
 - а) наотмашь
 - б) вниз

II. УДАРЫ НОГОЙ**

- 1) хлесткий подъемом (носком) снизу-вверх
- 2) прямой вперед (носком, пяткой)
- 3) круговой низкий (носком, голенью)
- 4) боковой, в сторону (пяткой, подошвой, ребром стопы) -низкий
- 5) прямой назад (пяткой, подошвой) -низкий
- 6) прямой сверху вниз (пяткой)
- 7) коленом вперед
- 8) коленом вверх
- 9) круговой коленом

III. СТОЙКИ

- 1) основная
- 2) передняя (бокс)

IV. ПЕРЕМЕЩЕНИЯ

- 1) прыжками (боксерские)
- 2) семенящий бег

V. МАНЕВРЫ

- 1) уход с линии атаки (под 45 гр.)
- 2) уклон от прямого удара - в сторону
- 3) уклон головы и корпуса - назад
- 4) уход нырком

Б) ЗАВЯЗКА БОЯ.

ЛУЧШАЯ ЗАЩИТА ЭТО НАПАДЕНИЕ! Если ты в бою ориентируешься на защиту-считай что проиграл, а значит попал в больницу или сыграл в ящик!
Разучи для начала несколько простых наступательных комбинаций, которыми ты "завяжешь" и быстро "развяжешь" бой!
НЕ ДОПУСКАЙ "СТОПОРА" - всё плавно и чётко переходит из одного в другое:

1. Резкий удар стопой в колено-разноименной рукой аперкот* (снизу) в подбородок- одноименной боковой (хук) локтем в челюсть или в висок.
2. Прямой основанием ладони в лицо-стопой разноимённой ноги в пах (противник согнулся)- бей коленом другой ноги в лицо с захватом шеи.
3. Атака сбоку под углом круговым ударом ногой стопой в пах или низ живота (противник согнулся)- разноимённой рукой опора на его плечо, лёгкий подскок и удар локтем одноимённой руки вниз+вес всего тела в шею или позвоночник (или без подскока, слегка удерживая врага ударить кулаком-молотом сверху вниз в область шеи).
4. Захват запястья (рукава) одноимённой рукой-рывок за руку на себя-удар наотмашь в подбородок или в нос кулаком молотом или

локтем разноимённой руки.

5. Нанести "тяжёлый" нижний круговой (лоу-кик) голенью или носком ботинка в бедро-сразу прямым ударом кулака разноименной руки сокрушительный удар в подбородок- "из под руки" на сближении удар коленом в пах или в живот (противник согнулся)- добить ударом локтем вниз.

В) ПРИЁМЫ ЗАЩИТЫ:

I. УДАРЫ РУКАМИ

1. Прямой кулаком в лицо. Атакуемому защититься от удара двумя или одной ладонями, спружинив удар. Если противник пытается нанести удар в корпус - защититься сомкнутыми предплечьями. Затем немедленно нанести прямой удар носком ноги в пах или низ живота. Согнувшегося противника добить:
 - а) ударом локтем вниз в основание черепа
 - б) захватив за волосы, шею или уши ударить о свое колено
 - в) нанести удар снизу вверх подъемом ноги в лицо
2. Боковой в голову (Хук) С шагом вперед разноименной ногой атакуемый блокирует удар предплечьем разноименной руки, одновременно нанося удар основанием ладони одноименной руки удар в подбородок,

нос или лоб. Затем сразу перехватить атакующую руку за рукав одежды и выставить одноименную ногу сзади ног противника. Одновременно с ударом локтем одноименной руки провести заднюю подножку. Упавшего противника добить пяткой ноги вниз.

3. Короткий прямой удар в корпус

а) атакуемый уводит корпус линии поражения (возможно с отводящим нижним блоком одноименной руки и сразу же проводит

удар локтем разноименной руки в подбородок или висок

б) атакуемый блокирует нижним блоком предплечьем разноименной руки изнутри с одновременным скрестным захватом одноименной рукой разноименного плеча противника. Сразу же коленом одноименной ноги наносится удар в низ живота или пах.

II. УДАРЫ НОГОЙ**

1. Прямой снизу ("хулиганский")

Атакуемый проводит жесткий блок-удар стопой разноименной ноги в голень ноги противника и сразу этой же ногой бьет носком в пах или низ живота. Согнувшегося противника добить:

а) локтем вниз в основание черепа

б) захватом за шею, волосы, уши и ударом об свое колено.

2. Прямой вперед

Атакуемому выставить скрестный блок предплечьями,

одновременно уходя во внешнюю сторону с линии удара.

Одноименная рука подхватывает атакующую ногу под коленный сгиб, а разноименная рука мышечной частью кулака бьет наотмашь в подбородок или переносицу противника. Возможно вместе с этим подсесть опорную ногу противника.

3. Боковой

Атакуемый проводит отводящий нижний блок предплечьем одноименной руки, отводя тело с линии удара и подхватывая пятку или голеностоп. Сразу же провести удар в пах подъемом одноименной ноги снизу вверх.

Согнувшегося противника добить:

а) локтем вниз в позвоночник

б) пяткой ноги вниз в позвоночник или почки

в) толчком ногой в коленный сгиб и последующим ударом

4. Круговой

Атакуемый небольшим шагом вперед сокращает дистанцию и выставляет скрестный блок. Затем разноименная рука захватывает бьющую ногу под коленный сгиб, а одноименная сразу же атакует в пах нижним ударом мышечной частью кулака.

Согнувшегося противника следует добить:

а) захватом за шею, волосы, уши и ударом об свое колено

б) ударом локтем вниз в основание черепа

в) толчком в бедро или колено опорной ноги

г) броском отхватом опорной ноги

I. ПОПЫТКА АТАКОВАТЬ, ПРИНЯВ СТОЙКУ

1. Атакуемый, одновременно с отводом головы и корпуса наносит боковой удар стопой в голень передней ноги.

а) с силой наносит нижний круговой удар голенью по нижней части бедра передней ноги противника.

IV. ОСВОБОЖДЕНИЯ ОТ ЗАХВАТОВ

1. Захват запястья разноименной рукой

Атакуемый одновременно с отвлекающим ударом носком в голень пытается выдернуть свою руку в сторону большого пальца. Затем резко захватывает большой палец противника и заламывает его движением вниз.

Осевшего противника добить.

2. Захват запястья одноименной рукой
Атакуемый коленом разноименной руки движением снаружи

- внутрь сбивает хват и тут же проводит разноименной рукой удар мышечной частью кулака наотмашь в переносицу или подбородок противника

3. Захват двух запястий спереди

Атакуемый резко разводит захваченные руки в сторону с одновременным ударом головой в нос или коленом в

пах. Вырвать захваченные руки и добить противника.

4. Попытка подхода сзади и захвата

а) атакуемый незамедлительно проводит "коровий" удар каблуком ноги назад в пах или низ живота противника

б) атакуемый проводит круговой удар с разворота

локтем назад в шею, челюсть или висок противника

5. Захват одежды одной рукой спереди

Предплечьем разноименной руки срывается хват и той же рукой наотмашь наносится удар мышечной частью кулака в подбородок или переносицу противника.

6. Захват одежды спереди двумя руками сверху

а) атакуемый резким движением предплечий снизу разводит захватившие руки и проводит удар ладонями по ушам противника. Затем захватывая за шею или волосы втягивает противника на удар об свое колено.

б) локтем вниз "осаживаем" захватившие руки заставляем противника пригнуться и сразу же бьем противника локтем наотмашь с разворота в челюсть, шею или висок.

7. Захват одежды спереди одной рукой у пояса

Коленом разноименной ноги сбиваем движением снаружи-внутри захватившее предплечье, заставляя противника осесть и

добиваем осевшего другим коленом в голову.

8. Попытка захвата спереди

а) атакуемый незамедлительно проводит тычковый удар "острием" руки в горло противника
б) атакуемый проводит удар ногой или коленом в низ живота противника.

9. Удушающий захват сзади
Атакуемый незамедлительно поворачивает голову набок - где шея больше защищена мышцами и ближней рукой тут же нижним ударом мышечной частью кулака бьет в пах противника. Затем одновременным рывком руками: ладонью одной по лицу и ладонью другой по одноименному бедру опрокидывает противника на спину.

10. Захват головы сбоку
Атакуемый ближней рукой проводит удар кулаком снизу в пах противника и последующую вертушку, описанную в действии (9)

V. ЗАЩИТА ОТ УДАРОВ НОЖОМ***

1. Удар снизу

Атакуемый блокирует вооруженную руку противника нижним блоком предплечьем с одновременным ударом в пах носком ноги, одноименной с вооруженной рукой. Затем, не выпуская вооруженную руку бьет противника коленом снизу вверх в голову.

2. Тычковый удар вперед
Атакуемый проводит блок основанием ладони разноименной руки с одновременным уходом с линии атаки под углом 45 градусов. Затем следует перехват другой рукой вооруженной руки у запястья. Не выпуская вооруженную руку провести следующее действие:

а) рукой, разноименной вооруженной, мышечной частью кулака ударить в голову (подбородок, переносица)

б) коленом снизу вверх ударить в локтевой сустав захваченной, выпрямленной вооруженной руки

3. Удар сверху

Атакуемый блокирует предплечьем вооруженную руку так, чтобы клинок лег плашмя. Носком одноименной ноги атакуемый наносит удар в пах или низ живота противника, одновременно выталкивая нож давлением предплечьем.

4. Удар сбоку наотмашь

Атакуемый ставит жесткий блок двумя предплечьями с одновременным уходом вбок - за спину. Одноименной рукой удерживает вооруженную руку у запястья и другой рукой захватывает одежду у плеча и рывком натягивает противника на удар коленом в позвоночник или почки

а)возможен удар ближней ногой в подколенный сгиб противника

VI. ЗАЩИТА ОТ УДАРОВ ПАЛКОЙ****

1. Удар сверху

Атакуемый, идя быстро на сближение блокирует разноименной рукой предплечьем вооруженную руку с одновременным ударом носком одноименной ноги в пах или низ живота. Не выпуская из захвата вооруженную руку, добить согнувшегося противника одним из указанных выше способов.

2. Удар сбоку

Атакуемый быстро идя на сближение блокирует разноименным предплечьем вооруженную руку. Затем одновременно с блоком:

а) наносит удар коленом в пах или низ живота

б) локтем одноименной руки в челюсть, шею или висок

После этого, держа в захвате запястье вооруженной руки атакуемый ставит одноименную ногу позади ног противника проводит заднюю подножку с последующим добиванием упавшего противника.

3. Удар сбоку наотмашь

Атакуемый идет на сближение и действует так же, как описано в приеме (V.4)

VII. ЗАЩИТА ОТ УГРОЗЫ ПИСТОЛЕТОМ*****

1. Спереди (уровень груди)

Атакуемый отбивает вооруженную руку разноименной рукой

с одновременным уходом с линии выстрела во внешнюю сторону, и захватом вооруженной руки так, чтобы большой палец оказался на тыльной стороне кисти. Вторая рука захватывает вооруженную руку также. Затем проводится рычаг кисти внутрь, используя вес тела. Противник при выполнении этого действия оседает вниз. Его необходимо добить одним из способов.

2. Сзади (уровень затылка)

Атакуемый поднимает руки вверх, как бы желая сдаться и одновременно понижает стойку. Затем быстро поворачивается на одной ноге, отбивая вооруженную руку в сторону (рука разноименная), перехватывает локтевым сгибом этой же своей руки и прижимает вооруженную. Этот же поворот, атакуемый использует для нанесения сильного удара локтем в челюсть, одновременно прижимая вооруженную руку. Удар локтем сопровождается задней подножкой через одноименную ногу. (см. I-2). Далее на земле добить.

ПРИМЕЧАНИЯ:

*- если ты не ставил технику рук, отработывая обычные удары кулаком (прямые, боковые, аперкоты) на мешках, грушах, а также избегал «твёрдой» подготовки на макиваре, настенных подушках, советую в серьёзных случаях этих ударов **ИЗБЕГАТЬ!** Почему? Неумело засветив кулаком в лоб, под глаз, в темя, ты **СЛОМАЕШЬ ПАЛЬЦЫ ИЛИ СУСТАВЫ ИЛИ СВЕРНЁШЬ К ЧЕРТЯМ ЗАПЯСТЬЕ!** Некоторые «деятели» только и ждут, когда ты будешь бить кулаком в голову и **НАРОЧНО ПОДСТАВЛЯЮТ ЛОБНУЮ КОСТЬ ПОД ТВОЙ УДАР!** Если уж совсем приспичит бить «по боксёрски» старайся попасть:

- а) В кончик подбородка (прямой, боковой, снизу);
- б) В переносицу (глубокий концентрированный прямой «с корпусом»);
- в) В угол челюсти (глубокий концентрированный боковой «с корпусом»).

** - **ЕСЛИ РЕГУЛЯРНО НЕ «ТЯНУЛСЯ»,** а главное, не тренировал высокий (выше пояса) удар ногой **НА МОЩЬ И СКОРОСТЬ- ЗАБУДЬ О ТАКИХ УДАРАХ НОГОЙ!** Почему? **ЗАДРАВШИ НОГУ ЛИБО ПОТЕРЯЕШЬ РАВНОВЕСИЕ, ЛИБО РИСКУЕШЬ ОТДАТЬ НОГУ В ЗАХВАТ НЕПРИЯТЕЛЮ СО ВСЕМИ ВЫТЕКАЮЩИМИ!**

***- **НОЖ-ЭТО ОПАСНО!ОПАСНЕЙ, ЧЕМ ТЫ ЭТО ДУМАЕШЬ!** В популярных фильмах, демонстрируя постановку против ножа многочисленных отбивающих блоков «ушуистского» типа, **ПОКАЗЫВАЮТ ТУФТУ!** Степеней свободы и возможностей укола и пореза противника у злоумышленника с ножом невероятно много! Если есть под рукой твёрдый тяжёлый предмет (палка, камень, бутылка и т.п.) не теряйся и лупи в уязвимые места. Если никаких подручных средств нет и ближний бой неизбежен, главное- **ЗАХВАТ И**

СКОВЫВАНИЕ ВООРУЖЁННОЙ РУКИ ВРАГА и НАНЕСЕНИЕ СВОБОДНОЙ РУКОЙ, ГОЛОВОЙ И НОГАМИ КАК МОЖНО БОЛЕЕ СИЛЬНЫХ РАЗРУШИТЕЛЬНЫХ УДАРОВ!

****-**ОБРАТИ ВНИМАНИЕ КАК ВРАГ ДЕРЖИТ ПАЛКУ!** Держит двумя руками за конец-**ВЕРНЫЙ ПРИЗНАК ЛОХА-ДЕБОШИРА!** Держит хватом у середины-**НАМЕРЕНИЯ СЕРЬЁЗНЫ** (возможно он знает основы штыкового боя). **В ЛЮБОМ СЛУЧАЕ ПРИ ВЫХОДЕ НА СБЛИЖЕНИЕ ПОЛУЧИШЬ БОЛЬШЕ ШАНСОВ!**

*****- **НЕ СТРОЙ НИКАКИХ ИЛЛЮЗИЙ!** Нападающий с **ЛЮБЫМ** пистолетом-очень опасный противник! Как это не тяжело, при таком нападении важно сохранить **МАКСИМУМ СПОКОЙСТВИЯ И ПРИСУТСТВИЯ ДУХА** (ничего не делать импульсивно и неуверенно) и главное- **УЙТИ С НАПРАВЛЕНИЯ ПРЯМОГО ВЫСТРЕЛА, ЗАХВАТИТЬ ВООРУЖЁННУЮ РУКУ, ЛЮБЫМИ ВОЗМОЖНЫМИ СПОСОБАМИ «ВЫДАВИТЬ» ПИСТОЛЕТ ИЗ РУКИ ИЛИ СЛОМАТЬ ПАЛЬЦЫ НЕПРИЯТЕЛЯ О СКОБУ СПУСКОВОГО КРЮЧКА!**

ВСЕГДА ЗНАЙ И ПОМНИ: В СЕРЬЁЗНОМ СТОЛКНОВЕНИИ С ВРАГОМ НА УЛИЦЕ ИЛИ ПОЛЕ БРАНИ СУДЬИ НЕТ И НИКТО НЕ УПРЕКНЁТ ТЕБЯ, ЧТО РАБОТАЛ «НЕ ПО ШКОЛЕ»! САМУЮ СУРОВУЮ ОЦЕНКУ ТЕБЕ ПОСТАВИТ ЖИЗНЬ!