

$$R \frac{49}{175}$$











16 175  
Н . Н . О З Н О Б И Ш И Н

---

100

8.

9

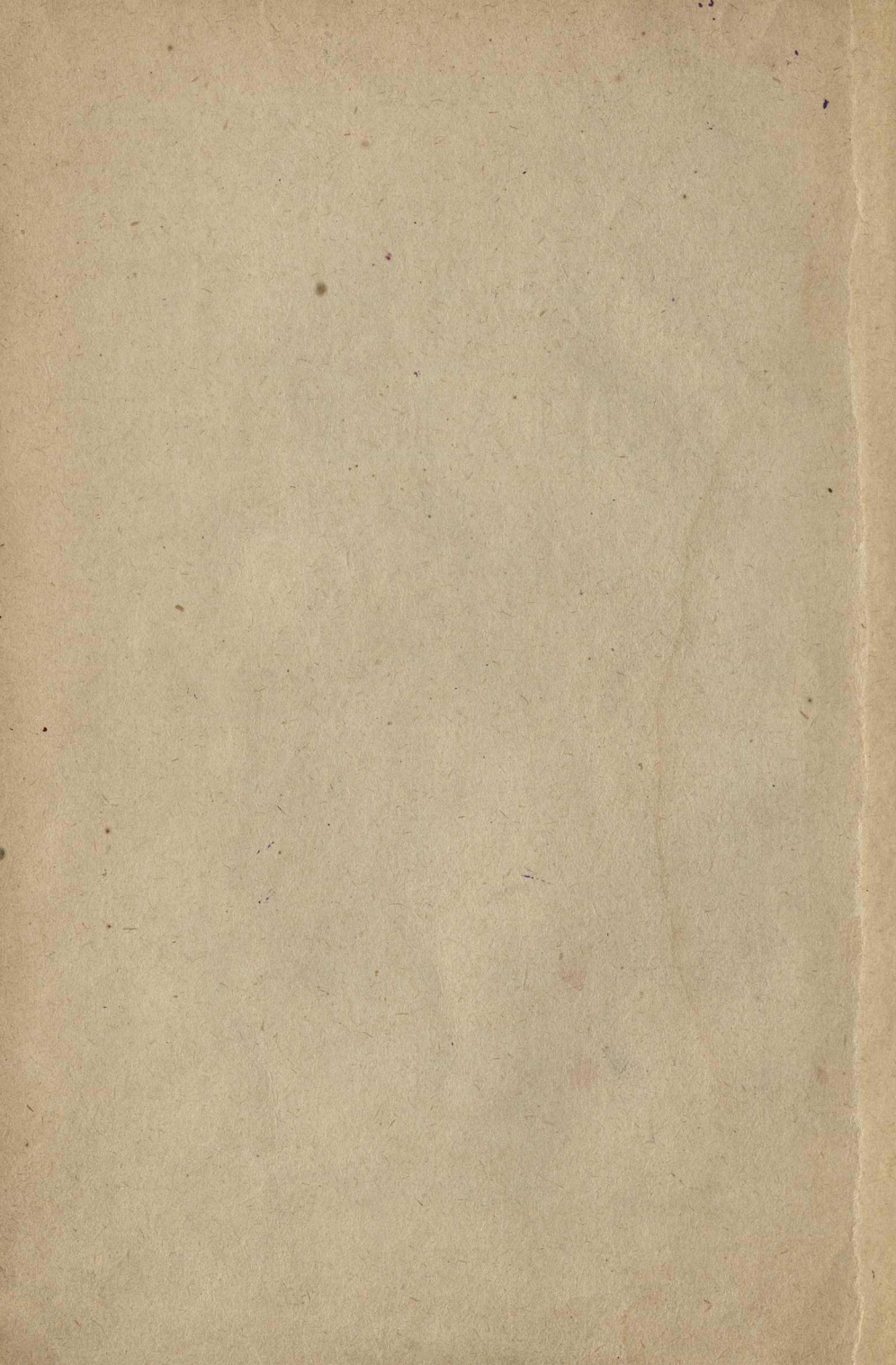
1-74  
20556

# ИСКУССТВО РУКОПАШНОГО Б О Я



---

ИЗДАТЕЛЬСТВО НАР. КОМ. ВНУТР. ДЕЛ 1930





Н. Н. ОЗНОБИШИН

ИСКУССТВО  
РУКОПАШНОГО БОЯ

99 рисунков в тексте



ИЗДАТЕЛЬСТВО  
НАРОДНОГО КОМИССАРИАТА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РСФСР  
МОСКВА — 1930

38-08



2017103376



Мосгублит № 54970.

Тираж 5.000

Заказ № 5247.

Государств. тип. изд. „Ленингр. Правда“. Ленинград, Социалистическая ул., № 14



## ВВЕДЕНИЕ.

### О „самозащите“.

Самозащита. Бокс. Джиу-джитсу!

Эти три слова пробудили 20 лет тому назад колоссальный интерес не только среди специалистов спорта, но и среди широких масс всего мира. Американцы-боксеры, двумя-тремя ударами кулака расправляющиеся с толпой хулиганов, таинственные миниатюрные японцы, ломающие кости и вывихивающие члены европейским атлетам,—стали злобой дня и дали богатый материал для произведений многочисленных романистов.

В самом деле, физически слабый интеллигент-буржуа, красивым движением римского гладиатора повергающий на землю опасного бандита или заносчивого силача,—какая заманчивая перспектива!

И вот мирный, обычно несколько даже трусливый средний европейский обыватель, какой-нибудь Ганс, Поль или Чарльз, становится героем современных бульварных романистов. Детективный роман монополизировал его целиком. Ганс носится на автомобилях в поисках опасных приключений, становится знаменитым сыщиком-любителем и в конце-концов женится на дочери свиного короля или миллиардера, освобождая ее из рук опасных бандитов. Таково содержание популярных детективных романов, таковы сюжеты кино-фильм и мирозерцание западно-европейской буржуазной молодежи эпохи, предшествовавшей империалистической войне.

Но как заставить поверить публику тому, что средний обыватель в состоянии творить подобные подвиги? И вот на сцену выводится «самозащита». «Героя» наделяют двумя-тремя приемами таинственного джиу-джитсу и все становится ясно и понятно.

Ведь каждому приятно видеть в себе «героя», и средний европейский обыватель, читая про себя такие страшные и в то же время заманчивые вещи, не только верит искренности авторов бульварного романа, но и идет учиться «самозащите».

А между тем предприимчивый предприниматель-финансист уже был тут как тут, он давно дожидался того момента, когда одураченный романами европейский обыватель, наконец, доверчиво раскроет свой



кошелек и даст ему возможность запустить туда свои жадные щупальцы.

И этот момент пришел. Самозащита стала «модной». За границей появилось бесчисленное количество преподавателей «самозащиты», создавались и снова лопались различные системы, устраивались демонстрации и состязания, которые проходили с огромным успехом благодаря умелой постановке и шумной рекламе.

Это движение в свое время коснулось и бывшей царской России, но, как и все начинания той эпохи, вылилось оно лишь в издание

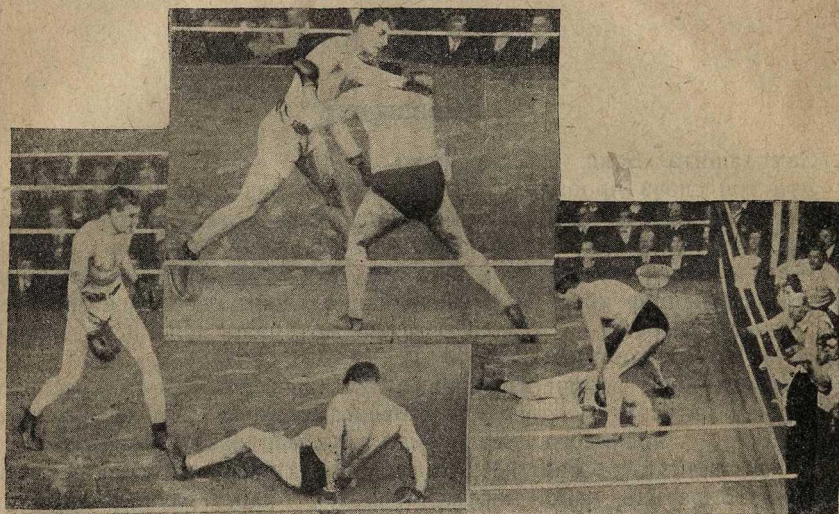


Рис. 1. Матч боксеров-профессионалов. Внизу направо нок-аут.

фантастических брошюр самого низкого сорта, которые раскупались нарасхват не только молодежью, но и взрослым населением, не в меру падким до всяких «заграничных новинок».

Европейская публика, в особенности лондонская и парижская, перевидала, казалось, все, что только возможно придумать в области этого нового и в то время «модного» жанра. Матчи английского бокса, схватки французской и американской борьбы, состязания японцев в джиу-джитсу и, наконец, турниры на шпагах, рапирах и эспадронах,—следовали одни за другими.

Когда избалованная буржуазия пресытилась этими зрелищами, предприимчивые организаторы не пожалели расходов и стали устраивать «смешанные» состязания, выпуская один вид самозащиты против другого. Таким образом, создавался новый вид спортивных состязаний: джиу-джитсу против французского бокса; французский бокс против английского; борьба против джиу-джитсу и т. д.,—напоми-



навших своей жестокостью больше гладиаторские бои древнего Рима, нежели соревнования оздоравливающей физкультуры.

Пока в этих встречах принимали участие профессиональные бойцы с крупными именами, состязания велись на чистоту, но, к сожалению, с течением времени, вследствие корысти дельцов-антрепренеров создавалась «лавочка», которая убила спорт и приостановила развитие искусства самозащиты на одном из самых интересных моментов. Тем не менее многие из этих встреч, для людей серьезных, представляли крупный спортивный интерес, давая возможность сравнивать между собой различные системы самозащиты и делать выводы о преимуществах той или другой.

Европейский обыватель сначала робел и не решался практически заниматься «самозащитой», находя это занятие грубым и вульгарным. Зато в коридорах цирков, где происходили состязания профессионалов, вокруг веревки боксерского ринга можно было всегда встретить целые толпы вылощенных и прилизанных буржуа, с пеной у рта обсуждающих шансы бойцов. Нет сомнения, что обсуждать чужие шансы на победу в бою легче, нежели самому надеть боксерские перчатки и подставить свое лицо под удары противника.

Однако предприниматели не хотели отказаться от мысли сделать из среднего буржуа «героя» и, учитывая вкус и наклонности «деликатно воспитанной» публики, подсунили ей ловко-скомбинированные гимнастические упражнения, задрапировав их в помпезную мантию «самозащиты».

Таким образом, все заинтересованные стороны были удовлетворены. Буржуа, увидев, что посещение модных боксерских 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 всего этого явилось то, что в Европе искусство самозащиты, не преследуя практических целей (т. е. подготовки к серьезному бою), выродилось в гимнастику самозащиты и в спорт и в таком виде продолжает преподаваться широким массам.

Посмотрите на французский бокс—из серьезного средства защиты он уже выродился в гимнастическое упражнение. Английский бокс превратился в средство физического развития, и единственной целью большинства современных боксёров являются состязания. Джиу-джитсу, благодаря малому знакомству с ним, преподносится нам невежественными преподавателями в виде партерной акробатики. Наконец, бой на ножах, этот наиболее употребительный вид рукопашного боя эпохи средневековья, повторяющийся по закону атавизма в отрицательных явлениях современности — поножовщинах хулиганов, — изучается лишь кино-натурщиками.

Что сказать про револьвер? Правда, большинство европейских обывателей, по их собственному выражению, «ходят всегда вооружен-



ными», т.-е., говоря проще, носят револьвер в кармане пальто и . . . в 90 % из 100 не умеют из него стрелять. А в таком случае оружие это более опасно для лица, употребляющего его, нежели для нападающего грабителя.

Психология таких субъектов весьма оригинальна. Они даже не думают о том, что в момент нападения они будут взволнованы и рука может дрогнуть, что быть может они будут застигнуты врасплох и придется стрелять инстинктивно, не целясь. Они не учитывают того, что такая стрельба, чтобы быть удачной, требует привычки и навыка, приобретаемых лишь путем продолжительного обучения и практики. А между тем эти «вооруженные» люди чувствуют себя совершенно спокойно и убеждены в своей безопасности с того момента, как опустят в карман оружие, в которое так слепо верят.

Но для европейского обывателя все это совершенно в порядке вещей, ведь он всегда был самоуверен и доволен собой. Он не постарался глубже изучить предмет самозащиты, проверить приемы ее в соответствующей обстановке и на ряде практических опытов построить более жизненные системы ее, опирающиеся на научные данные и способные, следовательно, к дальнейшему совершенствованию.

И искусство самозащиты, вероятно, так бы и умерло для Европы, если бы эту задачу не взяли на себя другие люди, люди дела и практики, привыкшие к борьбе с преступным миром и закалившие свой ум, энергию и волю в этой ежедневной тяжелой и беспощадной борьбе. Для них «самозащита» явилась своего рода счастливой находкой, способной понизить тот высокий процент риска, который сопровождает их опасную службу на благо общества.

Агенты уголовного розыска и чины наружной милиции, ибо мы говорим о них, нашли в самозащите много ценного и применимого в ежедневной практике.

Попав из буржуазного общества в аппарат, обслуживающий буржуазию, т.-е. в полицию, искусство самозащиты подверглось ряду изменений, но орудие самозащиты в руках полицейской системы является и орудием борьбы против рабочего класса.

Сделавшись сначала игрушкой в руках буржуазии, оно постепенно отошло от «веселящихся» классов и попало в руки трудящегося элемента, сумевшего найти ему лучшее применение.

О том, как это произошло, мы узнаем из последующего.



## **Критический обзор существующих систем «самозащиты» с точки зрения пригодности их приемов для защиты человека в условиях серьезного рукопашного боя.**

Искусство рукопашного боя (неправильно называемое «самозащитой») включает в себе все способы и приемы индивидуальной самозащиты и нападения, основанные на практическом изучении и научном анализе реального боя и его обстановки.

По существу это искусство не может базироваться на каком-либо одном виде индивидуальной защиты, так как это противоречило бы как самой природе реального боя, так и элементарным правилам военной тактики.

В настоящем рукопашном бою, когда на карту поставлена человеческая жизнь, когда для дерущихся «все средства хороши», враги употребляют первое попавшееся под руку оружие, пользуются любыми приемами и движениями, подсказанными животным инстинктом самосохранения. Поэтому было бы по меньшей мере странно основывать искусство рукопашного боя исключительно на одной системе самозащиты.

Вопрос этот станет совершенно ясным, если мы дадим здесь краткий очерк существующих систем самозащиты и подвергнем каждую из них соответствующей критике.

Франция имеет крупную заслугу в систематизации и усовершенствовании двух видов самозащиты. Это—французская борьба, заимствованная из древнего греко-римского мира, и «саватт» или, как ошибочно его называют,—французский бокс (рис. 2).

Последний вид самозащиты является целиком созданием французов и в нем наиболее рельефно отразились особенности их расового живого темперамента. Это вполне естественно, так как «саватт» вырос из пролетарских масс французского народа. «Саватт» родился близ застав больших городов, в рабочих кварталах, а совершенствовался он на парижских «стенках», как назывались тогда массовые бои на голых кулаках. Да и само слово «саватт» означает «сноровку», «ухватку» и указывает на ту среду, в которой он родился.



Один из французских граждан Шарль Лекур, скромный преподаватель английского бокса и фехтования, решил изучить приемы «саватт». Для этого он отправился в самый глухой парижский квартал под названием Ля-Куртейль и изучал там принципы народной «саватт». На этих принципах Шарль Лекур создал первый национальный вид самозащиты и назвал его «французским боксом», присоединив к нему некоторые приемы английского бокса. Вот в кратких словах происхождение французского бокса.

Теперь постараемся охарактеризовать его технически и проведем параллель между ним и условиями реального рукопашного боя.

Во всем мире мы не найдем ни одной народности, которая возела бы в главный принцип самозащиты удары ног. Не то у французов: кто знает их, тот вероятно помнит, как любят они при малей-

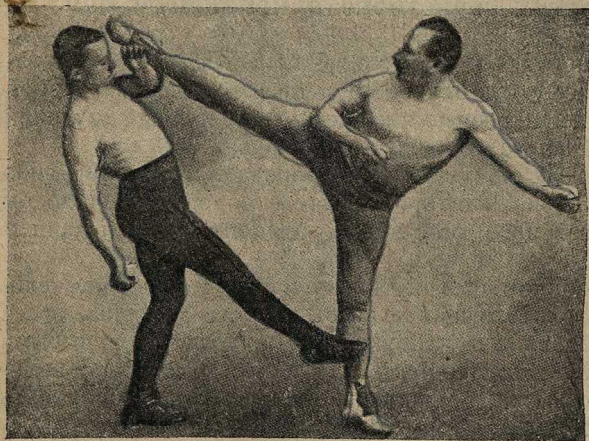


Рис. 2. Французская система самозащиты „Саватт“.

шей ссоре пускать в ход свои ноги. Вот почему француз так легко и быстро усваивает даже систематизированный французский бокс, между тем как другие народности изучают это искусство с большим трудом. Кроме разнообразных ударов ногами, обхватов ног руками и уклонений во французском боксе употребляются еще кулачные удары по системе английского бокса.

Анализируя систему французского бокса, следует указать, что во второй своей половине, т.-е. в кулачных ударах, чуждых французам, она не выдерживает никакой критики. Между тем, как мы уже говорили выше, серьезный рукопашный бой имеет в себе столько разнообразия в приемах защиты и нападения, что применение одних ног было бы безрассудно, т. к. в некоторые моменты боя, находясь вплотную к противнику, немислимо употребить ноги.

Под влиянием американских преподавателей и тренеров английский бокс все время совершенствуется. Французские профессора «саватт» ни на йоту не изменили той части системы, которая рассматривает кулачные удары. Они до сих пор преподают по старой уже давно нуждающейся в реформах системе.

Что же до части системы, основанной на ударах ног, то она великолепна. Каждому сразу видно, что она взята прямо из жизни



и, сравнивая ее с особенностями рукопашного боя, мы уверенно можем сказать, что она применима ко многим из его фазисов.

Резюмируя, мы должны сказать, что отсутствие приемов борьбы, и устаревшая система кулачных ударов являются наиболее крупными недостатками французского бокса, а потому и пользование для самозащиты одной только французской системой нецелесообразно.

В заключение мы можем сказать, что французский бокс как физическое упражнение является великолепным средством физического развития; это признано мировыми авторитетами в области физкультуры.

Французская борьба настолько популярна, что мы не считаем нужным подробно останавливаться на ней. Досадно только, что этот прекрасный вид тяжело-атлетического спорта слишком перегружен условностями, и это препятствует ему сделаться упражнением *подготовляющим* к рукопашному бою. Французская борьба так же, как и французский бокс, подготавливает к нему только *косвенно*. Помимо того, как вид самозащиты, борьба страдает еще отсутствием *полноты*. Удары ногами, головой, кулачные удары и прыжки не только не допустимы в ней, но и не культивируются борцами даже во время тренировок. Мало того, приемы, действительно практичные для рукопашного боя, запрещены в ней правилами, как опасные. Во французской борьбе цель борющегося—положить противника на лопатки. Есть ли это решительный исход боя? Безусловно нет. Во-первых, потому, что обезвредить противника можно и тогда, когда он лежит на животе или на боку, а во-вторых, противник, знакомый с джиу-джитсу, может задушить человека даже и лежа на обоих лопатках. Кроме всего, правила борьбы в «партере» и вечная привычка борцов, переводя борьбу из «стойки» в «партер», становиться на «четвереньки», т.-е. в положение нелепое и опасное в обстановке рукопашного боя, заставляют смотреть на французскую борьбу только как на побочный элемент «самозащиты».

Американской национальной системой самозащиты является «кэтч-эз-кэтч-кэн» (поймай, как сумеешь), представляющий один из типов свободной борьбы, к сожалению, тоже ограниченный многими правилами. Американская свободная борьба была создана постепенно из различных стилей вольной борьбы, завезенных в С.-А. Соед. Штаты колонистами лет 200 тому назад. Однако, главным основанием для этой системы послужила старинная английская народная борьба. В старой Англии, начиная с 17 века,—боролись тремя различными стилями: вестморлэндским, кумберлэндским и девонширским, и провинции того же названия славились своими борцами. В «кэтч-эз-кэтч-кэн» все эти три стиля слились в один и этот последний обогатился присоединением нескольких приемов, взятых от аборигенов страны—американских индейцев, главным образом, Великого Союза Ирокезских племен. Не малое влияние на образование американского стиля борьбы оказала и завезенная в Штаты из Англии система борьбы «подножками», т. н. «корниш-хью», родившаяся в Корнуэльсе.



Американская система, будучи неполной подобно остальным национальным системам (отсутствие ударов ногой, кулаком, запрещение боевых приемов), однако более соответствует идеям самозащиты. В ней меньше условностей, больше разнообразия и практичности в приемах (особенно хороши подножки и захваты ног руками), и потому мы считаем ее *ценным элементом* в искусстве рукопашного боя.

Англия создала бокс более 300 лет тому назад. В то время он более приближался к искусству рукопашного боя, чем теперь. Старинный бой на голых кулаках, в котором допускались почти все приемы борьбы (типа вольно-американской), изобиловавшей подножками и захватами, пожалуй, до известной степени подготавливал прямо к рукопашному бою. Но что осталось от него? Современные



Рис. 3. Налево американская борьба. Направо английский бокс. (Обратите внимание на блокаж удара в перчатку).

боксёры стали употреблять перчатки, на их употреблении они построили целый ряд искусственных приемов, правда, очень интересных и красивых с точки зрения чисто спортивной и в то же время мало полезных с точки зрения самозащиты.

Кто может объяснить нам пользу «блокажа» голой рукой в серьезном рукопашном бою, «блокажа», столь практичного на ринге, когда руки защищены специальными перчатками? Все обхваты и приемы борьбы старого бокса уничтожены новыми правилами. Попробуйте-ка применить обхват на современном ринге—и вас сейчас же разведут в стороны. Наконец, большинство профессоров английского бокса упрямо не желают понять, что удар ноги, обутой в городской ботинок, вдвое сильнее удара рукой и в то же время *хватает* гораздо дальше. Даже частые случаи перелома ног у футболистов, обширная статистика обмороков и нок-аутов, как следствие ножных ударов



по чувствительным точкам тела, ежегодно регистрируемая в футбольных клубах, не заставили их задуматься о той силе удара, которую может развить хорошо тренированная нога. Как великолепный спорт и чудное физическое упражнение (особенно его оригинальная тренировка) английский бокс все же не заслуживает того названия, которое ему дали англичане: «благородное искусство самозащиты».

Итак, мы до некоторой степени выяснили, что как французский бокс, так и английский, как французская борьба, так и вольно-американская,—не могут считаться самостоятельными системами искусства рукопашного боя, (т.-е. самозащиты), а суть лишь отдельные элементы его.

Нам остается теперь обратить внимание на Восток и посмотреть, что представляет из себя джиу-джитсу с интересующей нас точки зрения.

Прежде чем приступить к анализу джиу-джитсу, целесообразно указать читателю на крайнюю сбивчивость понятий, существующую как в спортивных кругах, так и в широких слоях публики об этой национальной японской системе. Чтобы избежать обычных ошибок и противоречий в оценке джиу-джитсу, мы постараемся привести здесь мнение самого японского народа.

Джиу-джитсу есть национальная самобытная система физического возрождения японской нации. Она занимает то же положение в Японии, как сокольство в Чехии, турнен в Германии, шведская гимнастика Линга в Швеции, швейцарская федеральная кантональная гимнастика в Швейцарии и народная гимнастика в Бельгии. Ближе всего по своим отделам она подходит к германскому турнену и шведской гимнастике, разделяясь на врачебно-гигиеническую, обыкновенную, военную и самозащиту, а также включая в себя правила регулярной жизни, гигиены и даже диететики (наука о питании человека), поощряя, например, вегетарианство.

Однако, для нас интересен лишь отдел самозащиты.

Отбросив в сторону все легенды о джиу-джитсу, о неуязвимости ее знатоков, зародившиеся вследствие шумной и беззастенчивой рекламы, мы все же должны сознаться, что к японской системе самозащиты следует отнести очень серьезно.

К сожалению среди этой бессовестной и невежественной рекламы вряд ли найдется хотя один небольшой конспект, систематично и ясно излагающий принципы японской системы. Такое явление наблюдалось не только в России, но и в других странах, как, например, Франции, Англии и Америке. Они тоже завалены подобным бессодержательным хламом с той разницей, что заграничные издания роскошнее изданы и снабжены великолепными фотографиями практически невозможных, фантастических приемов. Объясняется это рядом причин. Из них главнейшие следующие: во-первых, книги эти написаны совершенно некомпетентными людьми (литераторами-профессионалами) после небольшой беседы с каким-либо преподавателем самозащиты; во-вторых, хороших преподавателей джиу-джитсу так мало, что их можно перечесть, буквально, по пальцам. Они



большую часть работают не в самой Японии, а, прельстившись большими заработками, выступают в качестве бойцов-демонстраторов в крупнейших центрах Европы и Америки. В-третьих, преподаватели эти, вполне естественно, как профессионалы, не желают отдавать литературе всех секретов своего ремесла. В буржуазных странах японские профессора обычно преподают лишь обрывки своей системы, великолепно зная, что их богатые клиенты занимаются самозащитой главным образом для развлечения, и только некоторым любящим ученикам открывают они ценные секреты своего ремесла.

Перейдем теперь к небольшому техническому разбору джиу-джитсу и определим его место в искусстве рукопашного боя.

Джиу-джитсу — система самообороны очень цельная, но соответствовать всем особенностям рукопашного боя она все же не может, а потому она и останется *только элементом искусства самозащиты*, хотя и чрезвычайно ценным. Для того, чтобы подкрепить высказанное, постараемся привести несколько соображений чисто-технического свойства.



Рис. 4. Японская система джиу-джитсу. Обратите внимание на захват рукавов японской одежды.

Во-первых, джиу-джитсу имеет не мало минусов в первый момент боя, когда противники удалены друг от друга и когда удары палкой, оружием или ногами имеют первенствующее значение. Для того, чтобы применить тот или другой прием джиу-джитсу, необходимо подойти к противнику и схватить его. Как это сделать? Вопрос, на который не легко ответить. Прежде чем применить прием, вам придется выдержать град ударов тростью или ногами, результат которых очень гадателен, особенно, если придется иметь дело с человеком, знающим французский бокс.

Во-вторых, если мы возьмем для примера расстояние между противниками в 1—2 шага, то на этой боевой дистанции есть люди, умеющие великолепно действовать своими кулаками, а иногда и ножом, от которого легко уйдет хороший боксер, но не всегда сумеет уйти джиу-джитсмен.

В-третьих, многие приемы японской системы основаны на удобствах национальной японской одежды («кимоно»), широкие рукава которой и прочность материи позволяют делать «мертвый захват», и джиу-джитсмену лишь с большим трудом удастся овладеть голым или полуголым человеком.

В-четвертых, многие приемы, основанные на применении болевых ощущений или ведущие к обморочному состоянию при надавливании на нервные центры, не всегда возможно применить, если противник одет в толстую тяжелую одежду, сквозь которую их трудно прощупать. Например, в наших климатических условиях в СССР.



Пятый и самый крупный недостаток системы заключается в том, что при ошибке, если вам не удалось занять выгодного положения «на» или «под противником», вы не имеете в своем распоряжении тех простых средств защиты и борьбы с противником, которые представляют вам бокс или вольно-американская борьба.

Мы не будем говорить о достоинствах джиу-джитсу, в которых может убедиться читатель, прочтя следующие главы настоящего руководства.

Японской системой мы и заканчиваем наше маленькое исследование о недостатках и неполноте существующих систем по отношению к индивидуальной самозащите и рукопашному бою. Мы не отрицаем того, что системы эти, практикуемые для целей чистого спорта, представляют прекрасное средство развития выдержки, быстроты, силы, ловкости, боеспособности и других физических и психических качеств и в этом смысле косвенно готовят бойца, но, еще раз повторяем, *реальной, прямой подготовки к серьезному столкновению они не дают.*

---

## **История зарождения, развития и совершенствования так называемых «полицейских систем» комбинированной самозащиты.**

Существует ли система самозащиты, вполне удовлетворяющая всем условиям серьезного рукопашного боя?

Мы не имеем намерения окончательно разочаровать лиц, интересующихся предметом самозащиты и рукопашного боя, когда говорим, что не существует полной системы самозащиты. Мы подразумеваем под этим лишь всем известные наиболее популярные системы.

На самом же деле существуют две-три системы самозащиты, вполне соответствующие потребностям рукопашного боя, учитывающие все его фазисы и многообразие обстановок. Системы эти были построены по строго обдуманному плану, учитывавшему каждую мелочь, и явились следствием практических наблюдений и опытов в обстановке реальной жизни, а также изучения статистики индивидуальных столкновений, коими столь богата уголовная хроника.

Составители этих систем были люди, получившие не только разностороннее спортивное образование, но и обладавшие практическим опытом и специальными познаниями в области криминологии (наука о преступлениях). Они были практически знакомы не только с такими системами как французский бокс, английский бокс, борьба или джиу-джитсу, но и с искусством самозащиты при помощи оружия.

Однако, системы, о которых мы говорим, не получили широкого распространения и пользуются известностью лишь в небольших замкнутых кругах специалистов. Они до сего времени не были обнародованы и не попадали в печать.



Прежде чем приступить к изложению одной из таких систем, нам кажется уместным привести здесь нижеследующий краткий, но интересный очерк истории создания этих «полицейских систем».

В начале этой книги мы уже говорили о том, как легкомысленно отнеслась западно-европейская буржуазная молодежь к вопросам самозащиты и как быстро охладела она к ним. Но такое отношение свойственно мелко-буржуазной идеологии, и другого подхода к делу со стороны «деликатно воспитанной» публики нельзя было бы и ожидать. Однако и на западе не все смотрели однобоко на самозащиту, не все видели в ней лишь «средство для развлечения». Нашлись люди дела, практики, которые сумели увидеть даже в совре-



Рис. 5. Обучение приемам самозащиты в американских войсках по системе „Хэнд-ту-хэнд“.

менных той эпохе системах самозащиты признаки чего-то более важного, вполне применимого к жизни и необходимого для многих специальных профессий.

Здесь, как и всегда, западно-европейский милитаризм оказался впереди всех. Первыми откликнулись правительства европейских государств и Америки. Они ввели преподавание французского и английского бокса в своих войсках и создали кадры военных инструкторов. Во Франции, например, в Жуанвилль ле Пон была создана школа мониторов (инструктора боя на тростях, сапатт и бокса), а вскоре затем каждый полк имел уже свою собственную залу бокса. Англия и Америка последовали этому примеру и, кроме того, ввели преподавание джиу-джитсу во флоте. Английские военно-боксерские школы в Альдершотте и Вульвиче поставлены образцово. Министерство на-



родного просвещения ввело преподавание этих предметов в стенах школ, колледжей и лицеев.

Наконец, последняя империалистическая война направила самозащиту по новому руслу, значительно расширив ее задачи и предъявляемые к ней требования. Несмотря на колоссальные достижения военной техники, военную авиацию, химическую войну, танки и дальнобойность орудий, опыт войны показал, что мы снова возвращаемся к старым тактическим действиям эпохи средневековья в том типе действий, который на современном военном языке называется «траншейной войной». Это кажется анахронизмом, но это так. Во время последней войны западный фронт представлял собой почти одну сплошную оборонительную укрепленную линию траншей и подземных коридоров, и в этих узких коридорах скоплялись современные колоссальные армии. Люди рылись в земле, как кроты, закладывали мины и постепенно подрывались под самого неприятеля. В воздухе

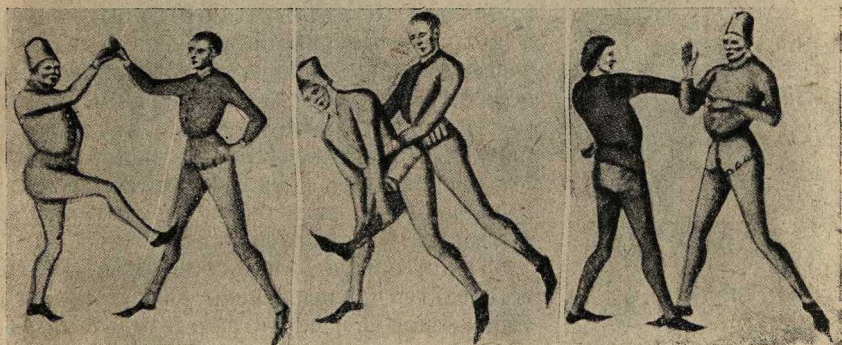


Рис. 6. Искусство самозащиты в XIII и XIV столетиях по гравюрам древних рукописей. Слева направо: удар в подколенную чашечку; захват ноги; захват руки на перелом.

шла воздушная война, на поверхности земли орудия с математической точностью сносили все, что было живого, размерив площадь по квадратам, а внизу шла война еще более ужасная,—война подземная.

И вот, когда постепенно подрываемые коридоры враждующих армий, часто совершенно неожиданно соединялись, происходило то, что можно лишь наблюдать в подземных шахтах во время взрыва угольного газа. Солдаты враждующих армий, сбившись в беспорядочную кучу, потеряв всякую дисциплину, не зная как действовать оружием в узком коридоре, стеснившем их движения, вступали в первобытный, варварский рукопашный бой во всей его простоте и дикости, когда в дело пускается не только холодное оружие в виде тесаков и штыков, но даже руки и зубы.

Но не следует забывать, что от исхода этого столкновения зависело взятие и закрепление за собой неприятельской позиции, на



разгром которой было потрачено столько снарядов и времени во время артиллерийской «подготовки». Кто же оказывался победителем?

Тот, кто не растерялся в обстановке рукопашного боя. Воинские части, в которых были спортсмены и хорошие индивидуальные бойцы, по статистическим сведениям почти всегда брали перевес.

О том, насколько были часты подобные столкновения в минувшую войну, дает нам понятие приказ по французским войскам, в котором предписывалось снабдить пехотные части особым вооружением в виде тесаков-кинжалов, приспособленным специально для нужд рукопашного боя в траншеях.

Вот почему военное министерство Соединенных Штатов, учтя этот опыт войны, в которой Америка принимала активное участие, принуждено было совсем недавно обратить внимание на рукопашный бой и ввести обязательное обучение ему в своих войсках. Но военная система рукопашного боя американцев, носящая название «хенд-ту-хенд», пока еще очень элементарна и нуждается в серьезной проработке.

Таким образом, искусство самозащиты из средства развлечения, физкультурного упражнения и спорта превратилось мало-помалу в серьезное государственное дело и получило тот уже давно необходимый ему уклон, который мы назвали бы «утилитарным».

Но не здесь зародились новые системы рукопашного боя.

Искусство самозащиты постепенно попало в современную полицию Европы и Америки, сначала в департаменты тайной, а затем и внешней полиции. Здесь теоретическая работа над искусством рукопашного боя могла проверяться и совершенствоваться, опираясь на ряд практических опытов.

Для серьезных людей, работающих в области криминалистики, самозащита явилась и серьезным делом.

Особые консультанты и научные сотрудники специальных отделов департамента тайной полиции произвели ряд изысканий



Рис. 7. Приемы самозащиты в XVI столетии.



в области «самозащиты». Были перерыты архивы наиболее крупных национальных библиотек и найден ряд ценных древних рукописей, изучение коих с точностью установило не только существование «самозащиты» с глубокой древности, но и систематическое изучение ее и постоянное практическое применение в рукопашных боях феодальной эпохи. Таким образом, была теоретически доказана практичность целого ряда приемов, входящих в современные системы самозащиты. Эти приемы в XV, XVI, и XVIII веках ежедневно применялись тысячами людей в то время, как пожар войны целиком охватывал современную Европу, и человеческая жизнь ежеминутно ставилась

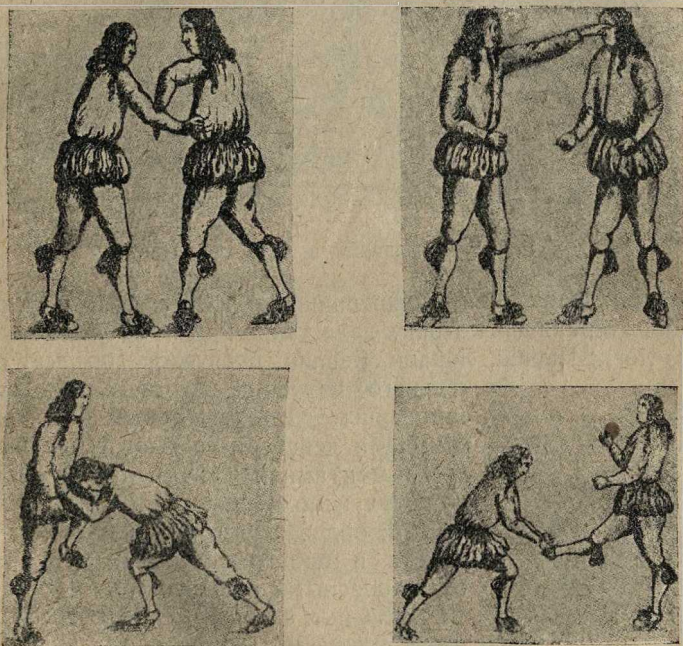


Рис. 8. Приемы самозащиты в XVII столетии.

на карту. Эти века были временем расцвета рукопашного боя, вследствие отсутствия огнестрельного оружия, а постоянные междоусобия и гражданские войны делали военные стычки обычным явлением. В ту беспокойную эпоху каждый гражданин был не только воином, но и в силу обстоятельств опытным рукопашным бойцом. Поэтому свидетельства современников той эпохи и прилагаемые к некоторым рукописям зарисовки различных приемов дали специалистам «самозащиты» ценные и наглядные указания о формах рукопашного боя той отдаленной эпохи.

Между тем за истекшие столетия формы серьезного рукопашного боя и естественные законы, управляющие им, ни на иоту не изме-



нились. Практические исследования в области самозащиты, произведенные департаментом тайной полиции, лишь подтвердили это. Был собран огромный материал, явившийся следствием наблюдений над рукопашным боем в обыденной жизни. Уголовная хроника и стати-



Рис. 9. Самозащита в XVIII столетии.

стика ночных нападений, поножовщин и просто драк и скандалов, обильный материал для которых дали такие крупные городские центры, как Нью-Йорк, Париж, Лондон, Берлин, послужили предметом тщательного изучения экспертами полицейской самозащиты. Не был забыт и контроль над приемами действий самозащиты, употребляемыми агентами и чинами наружной полиции во время исполнения ими служебных обязанностей: облав, арестов, задержаний во время буйств и просто случайных столкновений с особо-опасными элементами.



Рис. 10. Американский полисмен применяет „прием“ для конвоирования арестованного.

В главных европейских центрах были основаны специальные школы для сыскных агентов и чинов наружной полиции. Там это дело утвердилось и продолжало развиваться уже на более научных принципах и сыграло немаловажную роль в борьбе с преступным элементом. Лондонский Скотланд-Ярд, берлинская полиция, парижская префектура и др. имеют каждая центральную тренировочную школу. В Америке также имеется специальная тренировочная школа полиции города Нью-Йорка.

Вот в кратких словах история создания и совершенствования новой «полицейской системы», так называемой «комбинированной», т.-е. состоящей из приемов самозащиты различных систем, входящих в нее в виде отдельных элементов. Этой практической системе-





Рис. 11. Искусство самозащиты в различные исторические эпохи.



мы можем уже присвоить то название, которого она вполне заслуживает, т.-е. «искусства рукопашного боя».

Мы убеждены, что и у нас в СССР как широкие массы, так и заинтересованные в том правительственные учреждения в конце-концов поймут, что искусство рукопашного боя должно занимать одно из первых мест как в области физкультуры и военного спорта, так и в деле военизации страны. О значении этого искусства в службе уголовного розыска и милиции не приходится даже упоминать. Мы надеемся, что и преподаватели и спортсмены убедятся в конце-концов в том, что лишь одно соединение всех элементов самозащиты—ударов кулаком, ножных ударов, приемов борьбы и оружия,—приспособленных к условиям реального боя на улице, а не к спортивным состязаниям на ринге, может дать действительно практическую систему самообороны.

---

### **Что такое рукопашный бой и сущность полидеятельных систем.**

■ Что представляет собой комбинированная система рукопашного боя, излагаемая в настоящем руководстве, и на каких научных принципах она построена?

Для того, чтобы понять, что следует требовать от искусства самозащиты, необходимо познакомиться с настоящим серьезным боем, со всеми его особенностями и с разнообразием обстановок на практике. Ошибка создателей устаревших систем заключалась в том, что они не базировались на законах, управляющих реальным серьезным боем. Наоборот, придумывая приемы, они тем самым создавали искусственную обстановку для боя и делали условным и самый бой.

Создавая комбинированную систему рукопашного боя, мы пользовались как раз противоположным методом, т.-е. брали за исходную точку самый бой, такой, какой он бывает в действительной жизни, пользуясь для этого целым рядом наблюдений над его завязкой, промежуточными фазисами и развязкой, а затем уже на этом солидном базисе строили свою систему. Эта система вовсе не представляет собою простое соединение существующих систем самозащиты в одно целое, и в этом легко убедиться, познакомившись с технической частью настоящего руководства.

Каждый элемент самозащиты, входящий в нашу систему, испытал коренные реформы и улучшения, т. к. в своем первобытном состоянии не удовлетворял требованиям, которые предъявляют к нему самозащита и общий план рукопашного боя.

Теперь поговорим о том, что представляет собою серьезный рукопашный бой и как он происходит в действительной жизни. —Разновидности рукопашного боя имеют несколько общих для них черт. Эти общие черты выражаются в следующем. Всякая серьезная схватка начинается с такой дистанции, на которой единственным



серьезным средством защиты является револьвер. Никакого другого способа защиты на длинной дистанции употребить нельзя.

Если нападение производится неожиданно, то в таком случае оно делается с более близкой дистанции. В подобных нападениях жертву или «скрадывают» сзади, подбираясь к ней незаметно, или «абординуют» спереди (с 2—3 шагов), подходя к ней под каким-либо благовидным предлогом. Иногда же насккивают неожиданно, сделав предварительно «засаду» и спереди и сзади. В таких схватках нападающие редко употребляют револьвер, который в такой обстановке неуместен.

Когда нападение производится из засады, то защищающемуся выгоднее открыть стрельбу даже с короткой дистанции, нежели употребить какой-либо удар или прием. Но попробуем допустить, что револьвер выхвачен из рук или выбит палкой, или же обороняющийся опоздал его выхватить, наконец, успел выстрелить, но промахнулся. Для каждого ясно, что первая мысль обороняющегося не подпустить нападающих к себе. Как это сделать? В 8 случаях из 10-ти всякий здравомыслящий человек пустит в ход удары ногами. И это естественно, сам инстинкт самосохранения заставляет его пускать в дело ноги, чтобы не подвергнуться ударам нападающего, ловкость и физическая сила которого ему неизвестны. Даже страх перед нападающим заставляет его действовать таким образом.

В 2—3 шагах от противника ноги, благодаря своей силе (в 3 раза сильнее рук и, кроме того, обуты в ботинок) и, главным образом, благодаря способности ножных ударов хватать дальше, являются могучим и естественным средством самозащиты. Человек, не рассчитавший дистанцию и пустивший в ход кулаки там, где лишь одни ноги смогут достать противника, окажется в нелепом положении.

По мере развития боя, противники все более и более сближаются. Дистанции меняются, а с ними и фазисы боя и применяемое оружие.

Вот они уже в 1—2 шагах друг от друга. Тогда немисливо наносить удары ногами, нехватает места для нужного размаха, а следовательно и пропадает сила ножных ударов.

Однако попробуйте охватить противника руками и повалить его на землю; вы немедленно убедитесь, что это рискованно, так как при попытке получите здоровый удар кулаком. Если вы не знакомы с английским боксом, то вам придется очень круто. На короткой дистанции в 1—2 шага первое место неоспоримо принадлежит кулачным ударам.

Бой, таким образом, развивается все далее и далее, пока противники не сойдутся вплотную и, обхватив друг друга, не начинают бороться. В этом предпоследнем фазисе рукопашного боя бокс уступает свое место борьбе и джиу-джитсу.

Нам, вероятно, попытаются возразить, что бой можно покончить и при помощи бокса. Весьма возможно, но не всегда, а лишь при наличии удара, решающего исход боя. Это бывает не так часто, как обычно предполагают, ибо удары голым кулаком далеко не так страшны, как это кажется. Для того, чтобы представить себе на-



стоящий кулачный бой, без условностей, какими изобилует английский бокс, посоветую сходить на какой-либо матч. Вглядитесь внимательно в действия противников, когда они сойдутся в клинче (обхвате), попробуйте мысленно вообразить себе, как бы произошел бой дальше и что бы они стали делать, если бы арбитр не развел их в разные стороны, согласно правил ринга.

Они будут бороться ибо у них нет места для размахов рук, и выиграет, конечно, тот, кто хотя немного будет знаком с приемами борьбы. Теперь сосчитайте, сколько клинчей приходится на каждый 3-минутный раунд? Вы, наверно, получите цифру 10—15. Следовательно, ясно, что серьезный кулачный бой переходит в конце-концов в борьбу, которая часто потом продолжается на земле. Вот в этом то последнем фазисе «боя на земле» и появляется на сцену джиу-джитсу со всеми его ценными приемами в этой специальной области борьбы.

Проследим все моменты или фазы боя, начиная с дальней дистанции, где первое место по праву принадлежит револьверу, и кончая последним фазисом, когда противники катаются на земле и решают победу более тонким знанием правил свободной борьбы или джиу-джитсу (рис. 12).

Все анализированные нами так детально фазы боя в действительной жизни протекают с молниеносной быстротой и самый рукопашный бой длится не более 1—1½ минуты. Наш анализ является по существу тем, что на кинематографическом языке называется «замедленным пропуском пленки рукопашного боя».

А если все фазы сравнить с военной боевой тактикой, то сомнения рассеются совершенно.

Сравнивая индивидуальный рукопашный бой с военным сражением, мы находим в них общие черты и общность тактических действий.

Возьмем для примера две враждующие армии в обстановке военного сражения. Расстояние между передовыми линиями той и другой стороны 6—7 км. Как бы вы назвали главнокомандующего, отдающего приказ обстрелять неприятельские позиции ружейным огнем пехоты, вместо того, чтобы употребить артиллерию? А между тем сторонники самозащиты без оружия в своих рассуждениях близки к этому полководцу.

Что подумать о кавалерийском начальнике, который бросает на открытой местности в атаку свои эскадроны на обстреливаемую их пехоту с дистанции в 1½ версты? А между тем не то ли проповедуют преподаватели английского бокса, оспаривая преимущество французской системы? (удары ног).

Я не думаю, что пехотный командир, подпускающий без выстрела на 50 шагов [атакующий эскадрон, умнее борцов, утверждающих, что вся сила в борьбе и отвергающих необходимость кулачных ударов.

Опыт показал, что всякое уличное столкновение, всякий рукопашный бой в своих чертах сходны с сражением и требуют различных



средств замозащиты, которыми располагает человек. Употребление того или иного вида диктуется обстановкой и ходом боя.

В нашей системе рукопашного боя револьвер исполняет функции артиллерии; французский бокс по своему значению аналогичен ружейному огню пехоты; кавалерия в атаке—по нашей системе уподобляется бою на кулаках (английский бокс); между тем,

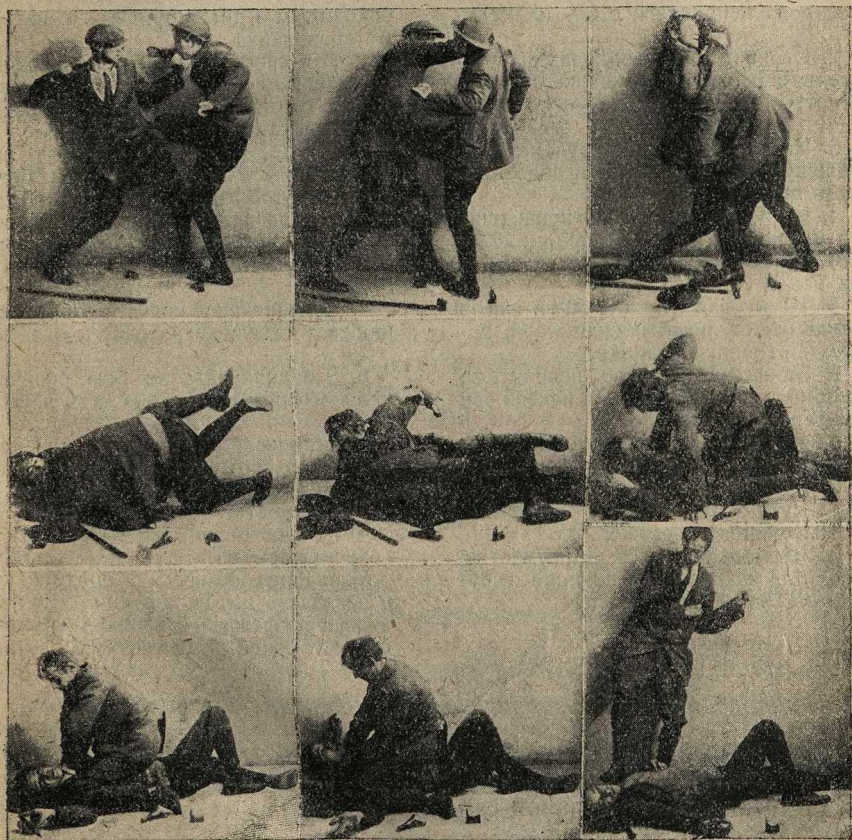


Рис. 12. Различные моменты рукопашного боя. Наверху: завязка боя. В середине: бой на земле. Внизу: развязка.

как джиу-джитсу единственная система, которая позволяет совершенно обезвреживать противника, — родственна пехоте, которая лишь одна из всех родов оружия может закрепить за собою линию, отбитую у неприятеля.

Сравним теперь нашу систему индивидуального боя с массовым действием войск в бою.



## Сравнительная таблица

### тактики на боевых дистанциях.

#### Массовый бой.

1. Никто не будет оспаривать необходимости артиллерии для дальнего обстрела неприятеля с 6—10 верст.

2. Огонь пехоты необходим при расстоянии передних линий на  $1\frac{1}{2}$ — $1\frac{1}{2}$  версты.

3. На те же дистанции пулемет дает большую поражаемость и деморализует противника.

4. Если момент выбран правильно, то и конная атака с дистанции 200—300 шагов имеет решающее значение на исход боя.

5. Штыковая атака с 50-ти шагов заканчивает почти каждый бой, когда противники сблизятся.

6. Захватив позицию неприятеля, необходимо для решения исхода боя закрепить ее за собой:

- 1) Артиллерия — этого сделать не в состоянии;
- 2) Ружейный огонь пехоты также;
- 3) Пулеметы — также;
- 4) Конница — также;
- 5) Штыковая атака — неуместна;
- 6) Для закрепления позиции необходима масса пехоты.

#### Индивидуальный бой.

1. Так же и мы не отрицаем пользу револьвера и считаем его необходимым с дистанции 5—4 шагов от противника.

2. Мы считаем, что французский бокс (бой ногами) имеет важное значение на боевой дистанции между противниками в 3—4 шага.

3. То же значение оказывает на противника в индивидуальном бою действие трости.

4. Аналогичный результат дают удары английского бокса для дистанции в 1—2 шага.

5. Сблизившись вплотную противники естественно переходят к борьбе.

6. В индивидуальном бою окончательного результата боя дать не может:

1) ни револьвер (не причинив повреждения противнику);

2) ни французский бокс;

3) ни трость;

4) ни английский бокс;

5) ни борьба;

6) вполне обезвредить противника и завладеть им, не причинив ему никакого повреждения, можно лишь при помощи одной джиу-джитсу <sup>1)</sup>.

### Понятие о боевых тактических дистанциях рукопашного боя.

Соответственно этим 6-ти боевым дистанциям рукопашного боя и система его делится на 6 боевых дистанций, которым соответствуют 6 способов индивидуальной самозащиты:

I	боевая дистанция	4—5 шагов	—	сфера действия	револьвера
II	"	"	3—4	"	" трости
III	"	"	2—3	"	" ударов ног
IV	"	"	1—2	"	" ударов кулачных
V	"	"	бой вплотную	в стойке без обхвата	
VI	"	"	"	" с обхватом	"приемы борьбы"
	"	"	" лежа	на земле	"на противнике" или "под противником".

<sup>1)</sup> Вот вам сравнение военного сражения с нашей системой боя. На этих 6-ти фазисах или 6-ти боевых дистанциях мы построили нашу систему рукопашного боя.



## Как следует пользоваться „Руководством рукопашного боя“.

В нашем Руководстве мы разбираем и изучаем каждый вид самозащиты в отдельности, исключительно с точки зрения практического применения; в порядке постепенности, который диктуется нам обычной обстановкой боя, базируя всю систему на 6-ти дистанционных фазисах рукопашного боя, т. е. сначала револьвер, затем трость, ножные удары, кулачные удары, приемы вольной борьбы и джиу-джитсу.

Практически эти элементы сначала нужно изучать каждый отдельно, а затем комбинировать вместе, придерживаясь изложенного выше основного плана рукопашного боя. Лишь таким путем можно научиться применять нераздельно и инстинктивно указанные элементы в настоящем рукопашном бою. Рассматривая каждый элемент самозащиты, мы не только даем техническое описание приемов, тактические указания и серии практических упражнений для работы преподавателя с учениками, но и ряд сведений о необходимых специальных снарядах и методические указания для руководителей. На этот последний отдел нами обращено было самое серьезное внимание, в виду полного отсутствия подобных указаний в большинстве современных руководств.

Покончив с отдельными элементами, мы далее посвящаем отдельную главу различным фазам рукопашного боя. Здесь комбинируются все виды самозащиты, собранные в отдельные упражнения «боевые гаммы», дающие ценный практический материал для каждого изучающего искусство рукопашного боя. До сих пор еще не было сделано попытки объединить в систематических упражнениях различные виды самозащиты. Мы же постарались систематично сгруппировать все действительно практичные способы самозащиты, объединив их в одно целое.

На систему джиу-джитсу, столь мало знакомую нашей молодежи, мы обратили самое серьезное внимание и у нас она изложена так, как ее некогда преподавали профессора Японской школы в Лондоне, знаменитые призовые бойцы: Миаки, Юкио Тани, Хирано, Эйда, Койама, Канайя и Диабустсу, т. е. систематично, ясно и полно, чего не достает в вышедших до сего времени руководствах.

В конце книги мы разбираем условия современной жизни, в которых мы можем столкнуться с фактом серьезного нападения, а также и те комбинации и удары, которые от нас потребуются в подобных случаях.

Кроме того, несколько последних глав отведено нами специальным вопросам самозащиты, как то: способам ареста особо опасных преступников для агентов уголовного розыска, приемам конвоирования и задержания в легких случаях для внешней (постовой) милиции и, наконец, схемам уроков для обучения самозащиты в школах милиции.

Все, что нами высказано до сих пор, дает понятие лишь об остовах нашей системы, между тем как в его построении выявилась самая тяжелая часть нашей работы.



Элементы самозащиты, неправильный подбор и несовершенство приемов современных систем и оторванность их от требований действительной жизни — вот в чем заключалось все то зло, с которым приходилось бороться на пути к созданию новой системы.

Мы не раз повторяли, что как бокс, так и джиу-джитсу намеренно практикуются в таких условиях, которые значительно разнятся от обстановки серьезного боя: для целей чистого спорта необходимо одевать мягкие рукавицы и легкую обувь, а также пользоваться ковром для всех приемов борьбы.

Однако эти полезные виды спорта грешат, главным образом, перегруженностью такими приемами и движениями, которые совершенно невыполнимы в бою на голых кулаках, в городской обуви, в одежде и на голой земле. Мы не отрицаем необходимости некоторых условностей, как то: перчаток и ковра для ежедневной практики, но корень зла заключался в том, что большинство ударов, парировок и положений покоились исключительно на этих условностях — отнимите их, и приемы станут невыполнимыми.

Как много лишних, в серьезном бою никому не нужных, а порою и опасных движений ежедневно преподаются сотням лиц, изучающим ту или иную отрасль самозащиты, будь то бокс, борьба, джиу-джитсу и проч. А преподаватели, повидимому, не считают нужным стремиться к реальной обстановке боя, они дают великолепное физическое упражнение, но не учат, как надо драться.

Поэтому на нашу долю выпала тяжелая задача бороться с прочно-установившимися традициями различных видов самозащиты и с рутинерством их преподавателей, слепо продолжающих учить своих учеников бесполезным и фантастическим приемам, сохраняя те же архаические методы преподавания, которые царили еще 50 лет тому назад.

Ознакомившись с системой путем внимательного чтения, изучающие искусство рукопашного боя могут приступить к практическим занятиям. Руководство такой практической работой должно, конечно, возлагаться на преподавателя, в равной степени опытного как в обеих системах бокса, так и в джиу-джитсу.

В настоящее время, не считая преподавателей школ милиции, трудно рекомендовать человека, способного руководить такими занятиями и давать уроки комбинированной самозащиты.

У нас в СССР есть, правда, и то в ограниченном количестве, хорошие преподаватели английского бокса. Что же касается французского бокса, боя на тростях и фехтования на кинжалах, то не только преподавателей, но и простых любителей, хорошо знающих эти отрасли самозащиты, у нас не имеется. О джиу-джитсу — этом фундаменте практической самозащиты — мы даже не говорим. По крайней мере, в этой области мы можем указать лишь на одного человека, нашего уважаемого собрата по оружию В. А. Спиридонова, много лет неустанно и с успехом работающего в этой труднейшей области нашего искусства.

Комбинированная самозащита даже за границей находится еще в начальной стадии своего развития, хотя в отдельных своих эле-



ментах она и достигла там значительных успехов. Поэтому во Франции, Англии и Америке имеются сотни блестящих боксеров-профессионалов и, конечно, не меньше высоко-квалифицированных преподавателей французского бокса и трости. С джиу-джитсу дело обстоит хуже и хороших преподавателей этой системы даже в Европе приходится считать по пальцам. К таким людям можно причислить японцев Миаки, Юкио Тани, Хирано, Хигаши, Койама, Минами, Цуцуми, Раку, Диабусту и Угениши.

Но все эти преподаватели являются исключительно специалистами одной какой-либо системы и часто совершенно не знакомы практически с другими системами, а потому не в состоянии руководить занятиями по комбинированной самозащите.

Редкие преподаватели, знакомые с различными отраслями самозащиты, работают почти исключительно в школах при департаментах полиции, и, кроме того, они встречаются единицами. Так, например, в Европе, кроме преподавателей лондонского Скотланд-Ярда и Берлинской полиции, мы можем назвать еще лишь трех преподавателей парижской префектуры полиции Ренье, Гаске, Рено и частного преподавателя Метро. В Америке мы находим тоже немного выдающихся специалистов: Артура Уоллендера, Хигаши и Иозефсона, все трое—преподаватели самозащиты тренировочной школы полиции города Нью-Йорка, и, кроме них, Марриота, инструктора военных лагерей в Вест-Пойнте.

Как видите, опытных преподавателей мало, особенно для заграницы, принимая во внимание огромное развитие там спорта.

У нас в СССР преподавание самозащиты ведется в школах милиции и в органах ГПУ и пока еще не охватило массы спортивной молодежи. Но мы уверены, что любители-спортсмены, желающие изучать искусство самозащиты, всегда найдут отклик в заинтересованных правительственных учреждениях и профорганизациях, которые в случае нужды всегда найдут возможность сформировать нужные кадры квалифицированных инструкторов, тем более, что вопросы самозащиты и искусства рукопашного боя должны занимать одно из первых мест в деле военизации страны.

Мы не задавались целью писать руководство по гимнастике и физической культуре. Пусть люди, смотрящие на бокс, джиу-джитсу или фехтование, как на средство физического развития, ищут указаний по интересующим их вопросам в других книгах, которые без сомнения лучше осветят их. Но тем не менее мы уверены, что все те, кто найдет в себе достаточно силы воли, чтобы выдержать строгую тренировку в рамках настоящего руководства, бесспорно получат великолепное и разностороннее физическое развитие, но это уже попутно, для нас — это вопрос второстепенный.

Составляя настоящий труд, мы имели в виду лишь практическое применение этих видов спорта к условиям реальной жизни, т.-е. «самозащиты»; насколько же мы справились с этой задачей — судить не нам.



## О Т Д Е Л I.

### 1-ая БОЕВАЯ ДИСТАНЦИЯ—РЕВОЛЬВЕР.

#### Общие замечания.

Предположим, что нападающее на вас лицо находится на первой боевой дистанции, т.-е. в 4—5 шагах от вас. Такую дистанцию в искусстве рукопашного боя называют «длинной», а потому на такой дистанции лучшим средством самозащиты будет, конечно, револьвер.

С более близкой дистанции, револьвер также хорош, но часто некогда бывает выхватить оружие, вследствие неожиданности нападения, или боишься, что более ловкий противник сумеет его вырвать из рук и употребит его против вас же самих. В таких случаях необходимо прибегать к другим средствам самозащиты.

Иногда, попросту, не имеешь с собой револьвера или забываешь его случайно дома, наконец, не имеешь права пустить в ход оружия, согласно полученным инструкциям, как то бывает в службе милиции, или же желаешь обезвредить человека, не убивая его.

Револьвер ранит издали. На худой конец он держит противника на почтительном расстоянии, действуя на его психологию.

Владение им не требует абсолютно никакой физической силы. Помимо того, благодаря ему можно маскировать подготовку очень разнообразных ударов бокса и приемов джиу-джитсу, отвлекая внимание.

#### Владение револьвером.

Всякое должностное лицо, исполняющее поручение, связанное с опасностью, и всякий воинский или милицкий чин, подвергающийся по долгу службы нападениям, вооруженным столкновениям и т. п.,—должен быть снабжен этим оружием.

Но недостаточно иметь оружие в кармане или кобуре, надо уметь им пользоваться, лишь при этом условии револьвер может быть верным средством самозащиты.

Даже умея с ним обращаться, необходимо все же от времени до времени набивать себе руку, упражняясь в револьверной стрельбе и создавая для этих упражнений все условия, которые могут встретиться в серьезном бою.





Рис. 13. Огнестрельное оружие рукопашного боя и различные системы его. Сверху вниз: Маузер, Смит и Вессон целевой, Веблей-Фосберри, различные модели револьверов Смита и Вессона, Веблея и Кольта. Пистолет Кольта.



Такие упражнения не имеют ничего общего с стрельбой в тире по обыкновенным мишеням. Для них требуется специальная обстановка, и первое условие ее: производить стрельбу на открытом воздухе.

Упражняться следует с тем револьвером, который вы постоянно носите при себе и которым пользуетесь.

Приобретая новый револьвер следует его пристрелять.

Пристрелка револьвера и упражнение в стрельбе с собственным оружием имеет первостепенное значение, только при этом условии можно узнать свое оружие и владеть им в совершенстве. С револьвером, который знаешь, результаты будут в 10 раз лучше, чем с неизвестным оружием.

Поэтому мы считаем верхом безумия держать в ящике письменного стола или в кармане револьвер, который держится про запас, на случай нападения. Можно быть уверенным, что если случится подобная неприятность, то он сыграет своему владельцу самую скверную шутку.

Мы знаем не мало случаев, когда неожиданно атакованные лица, пытались применять свои револьверы против нападающих, но почти всегда безуспешно.

## **Курс специальной револьверной стрельбы для рукопашного боя.**

### **1. Общие замечания.**

Хороших стрелков из револьвера очень мало; так же мало, как много лиц хорошо стреляющих из военной винтовки или охотничьего ружья. Объясняется это прежде всего несовершенством этого вида оружия, не обладающего той верностью и меткостью боя, какие присущи длинноствольному оружию. С дистанции свыше 100 м револьвер обыкновенной системы уже не может дать хороших результатов, даже в руках опытного и тренированного стрелка. Поэтому револьвер может быть полезным лишь в качестве оружия ближнего боя, главным образом, рукопашного, в котором он имеет неоспоримое преимущество перед всяким другим оружием, при условии совершенного владения им. Вот это-то последнее обстоятельство почему-то на практике совершенно не принимается в расчет и обучение револьверной стрельбе, хотя и проводится заинтересованными в том органами, но лишь в порядке обязательных официальных инструкций «об обучении револьверной стрельбе», взятых целиком из военных уставов и наставлений.

Военизация органов внешней милиции дело хорошее и нужное... но в меру и не во всем. То, что необходимо для военного дела, может оказаться совершенно ненужным в условиях службы милиции, и наоборот. В револьверной стрельбе мы как раз и имеем пример последнего. Значение револьвера как оружия военного



равняется почти нулю. Ни кавалерия, ни пехота им не вооружены, кроме командного состава да некоторых специальных войсковых команд, вследствие чего обучение револьверной стрельбе в частях войск стоит весьма слабо, не говоря уже о культивировании специальных методов стрельбы.

Другое дело милиция (об уголовном розыске мы уже не говорим). Здесь каждый рядовой милиционер вооружен револьвером и револьвер является фактически его единственным оружием. Кроме того, красноармеец готовится к военным действиям в поле, между тем как милиция и уголовный розыск должны часто употреблять оружие в условиях городской обстановки.

На это последнее обстоятельство следует обратить сугубое внимание при оценке систем обучения работников милиции.

Стрельба в городской черте, например, при преследовании преступного элемента всегда сопряжена с опасностью поранить проходящих мирных граждан, особенно же неловкая стрельба плохо вытренированного работника милиции.

Поэтому обучению стрельбе и владению револьвером, принимая во внимание изложенные выше обстоятельства, должно быть отведено в органах милиции совершенно особое и, мы бы даже сказали, «почетное» место. Методы этого обучения должны быть совершенно иные, чем те, которые употребляются в воинских частях, ибо цели этого обучения также иные.

Стрельба милиционера должна быть прежде всего «интеллигентна», да простят нам такое выражение, другими словами, осознана и продумана, как у всякого искусного стрелка, которому бы пришлось попасть случайно в такие обстоятельства, когда от твердости его руки и верности глаза зависела бы жизнь его самого и спасение окружающих его лиц.

Револьвер должен быть верным и любимым спутником и товарищем милиционера, а не одним из предметов его обязательного снаряжения и обмундирования, который он часто во внеслужебное время снимает со вздохом облегчения. Сохраните строгие инструкции о праве милиционера пользоваться оружием, налагайте взыскания при нарушении их, но позаботьтесь также и о том, чтобы в тех случаях, когда милиция пускает его в ход, оружие это было действительно грозным.

Для достижения этого, необходима планомерная тренировка всех работников милиции и уголовного розыска по специальным методам, не имеющим ничего общего с военной или обычной револьверной стрельбой. Раз пройденная, как учебный курс, тренировка эта должна потом периодически повторяться в известные промежутки времени, в виде хотя бы «стрелковых сборов», благодаря которым качество стрельбы в милиции можно всегда поддерживать на должной высоте.

Перейдем к изложению сущности специальных методов револьверной стрельбы.

Специально милицмейская стрельба отличается от обычных систем стрельбы главным образом тем, что производится с очень короткой дистанции по движущимся на стрелка или убегающим от него



нескольким мишеням, тогда как обычная стрельба как учебная, так и состязательная производится преимущественно с длинной дистанции по одной вполне определенной и неподвижной мишени.

Но разница заключается не только в этом. В систему обучения милицмейской стрельбе входит целый ряд таких упражнений, которые не встречаются больше ни в одной системе и практическая польза которых настолько сама собой очевидна, что не нуждается в особых пояснениях.

□ Так, например, очень интересны, оригинальны и чрезвычайно полезны для милицмейского дела такие отделе ее, как упражнения в стрельбе инстинктивной (не целясь) по одной или нескольким мишеням, разбросанным вокруг стреляющего на различных дистанциях; упражнения в стрельбе «по слуху»; упражнения «вслепую», упражнения в «ночной» стрельбе; тактические упражнения и многие другие, о которых мы будем в дальнейшем говорить более подробно.

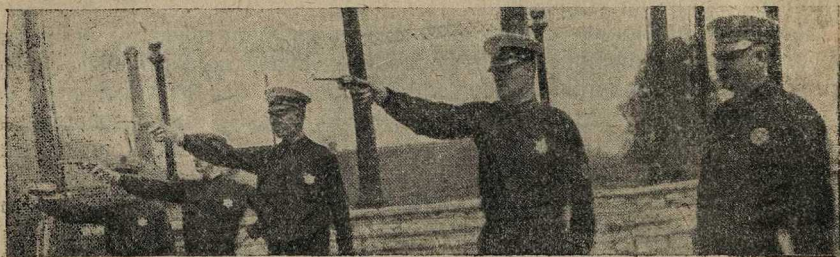


Рис. 14. Упражнения американской полиции в револьверной стрельбе.

Приобретение, благодаря этим упражнениям, целого ряда весьма ценных навыков употребления револьвера в рукопашном бою имеет для каждого одиночного рукопашного бойца, в особенности для работников угрозыска и милиции, огромное значение.

Такова вкратце сущность системы, детальное изложение которой будет дано ниже.

Однако неопытного стрелка мы не советуем сразу начинать обучать по этой системе. Самое лучшее—начать обучение с первых принципов обычной элементарной (уставной) стрельбы по неподвижным мишеням и лишь закончив этот общеобязательный курс, приступить к изучению «милицмейской системы», постепенно вводя в последнюю все новые и новые усложняющие факторы. Имея в виду именно такой подход, мы и поместили в первом отделе системы «стрельбу по неподвижной мишени», которая должна послужить переходной ступенью от элементарной военной уставной стрельбы к последующим более трудным упражнениям милицмейской системы.

Описывая упражнения высшей милицмейской стрельбы, мы совершенно ничего не говорим о положении стреляющего и о способе держания оружия. Поступая так, мы делаем это потому, что вопросы



эти исчерпывающе разработаны органами милиции НКВД и изложены в официальных инструкциях так же, как и остальные отделы элементарного обучения стрельбе.

По той же причине не найдет читатель в нашем руководстве и описания различных систем оружия так же, как и описания устройства специального тира, мишеней и т. д.

С другой стороны, в тех случаях, когда при описании какого-либо упражнения встретится надобность в изменении положения стрелка или положение это будет резко противоречить принятым уставом формам, то такие изменения будут отмечены и резко подчеркнуты.

Что касается мишеней, то при описании их мы отмечаем лишь общий принцип устройства каждой мишени в связи с упражнениями, для которых она предназначена, не касаясь деталей механизма.

## 2. Тренировка.

Тренируясь в стрельбе по мишеням, следует соблюдать те же самые правила, какие соблюдают атлеты или спортсмены, желающие добиться высоких достижений в избранной ими области спорта или физкультуры. Эти правила могут быть выражены одной фразой: «Не пить (алкоголь), не курить, вести регулярный образ жизни, систематично работать». Чем больше отступления от этих общих правил, тем хуже будут и результаты и качество стрельбы. Особенно сильно скажется это на сложных упражнениях, как, например, на стрельбе «по звуку», «на скорость», «в темноте», «инстинктивно» и т. д., так как алкоголь, табак и ненормальная жизнь понижают «восприимчивость», «удлиняют время реакции», притупляют нервные центры и понижают вследствие этого всю рефлекторную деятельность нервно-мышечного аппарата человека. Проще говоря, дрожащая рука алкоголика не может, напр., твердо, спокойно и в то же время быстро взять револьвер на прицел, не говоря уже о других достижениях в этой области, благодаря потере контроля над собственными движениями и т. д.

Наоборот, систематические упражнения в стрельбе не только укрепляют за человеком ряд физиологических навыков и способностей, но развивают их и обостряют до пределов... неограниченных.

Однако и здесь требуется известная мера, которую переходить не рекомендуется во избежание ухудшения результатов. Мы хотим сказать о «перетренировке» или переработке организма, влекущей за собой общее переутомление и атрофирование способностей.

Поэтому разумная дозировка упражнений необходима.

Существуют стрелки, которые упражняются почти ежедневно, работая в день от  $1\frac{1}{2}$ — $1\frac{1}{2}$  часов, и за это время выпускают 200—400 выстрелов. Для обычного человека такие «масштабы» конечно совершенно не подходят, тем более, что при продолжительной стрельбе из револьвера большой палец, взводящий курок, и указательный, дергающий за собаку, не только страшно утомляются, но и начинают сочиться кровью. Сильно сказываются на стрелке из



револьвера также и напряженное положение вытянутой руки, держащей оружие, и «отдача» после выстрела, утомляющая своими толчками локтевой сустав и кисть.

Поэтому и здесь следует подходить к делу осторожно, постепенно вытягивая тренирующегося в стрельбу. Обычно достаточно упражняться три раза в неделю, делая по несколько последовательных выстрелов (6—12) в каждую серию. Две-три серии в день, по 3 дня в неделю будут хорошей тренировкой.

Начальная стрельба по неподвижной мишени производится с дистанций в 20 м. Ее можно начать и в закрытом тире, а затем перенести упражнения на воздух, так как такая стрельба будет более соответствовать нормальным условиям. Для практических целей лучше употреблять мишени черного цвета с белым центром и пользоваться револьвером с белой мушкой. Для учебной стрельбы размеры центрального кружка мишени должны быть диаметром в 15—17½ см при дистанции до 50 м и более, и в 30 см при дистанции в 100 и более м. Когда же учебный курс будет пройден, то для обычной тренировочной стрельбы можно употреблять мишени с центром в 12 ½ и даже 10 см для 50 метровой дистанции и с центром в 5 см для 20 метровой.

После окончания всего курса высшей специальной стрельбы, для дальнейшей тренировки надлежит чередовать упражнения между собой.

### **3. Стрельба по неподвижной мишени на дистанцию в 20 метров.**

Это наиболее легкое из всех упражнений в револьверной стрельбе. Правила и характер этой стрельбы настолько известны, что мы не будем их здесь описывать, уделив главное внимание положению стреляющего и способу держания оружия.

Обычно большинство стрелков стоит, повернувшись правым боком к цели, сгибая в локте руку, держащую оружие, и подавая слегка голову вперед, считая, что это будто бы облегчает прицел. Между тем такое положение только утомительно, и кроме того, при сильном пороховом заряде или плохом качестве оружия грозит поранить лицо стреляющего. У многих стрелков существует также привычка перед тем, как брать оружие на прицел, предварительно поднимать правую руку с револьвером кверху, сгибая ее в локте, и затем снова опускать до точки прицела, делая таким образом лишнее движение сверху вниз. Для чего это делается, неизвестно, но несомненно, что при нападении, когда приходится стрелять тотчас же, как револьвер вынут из кармана, абсолютно некогда делать этих движений, и поэтому нет смысла привыкать к ним и в периоды учебной и тренировочной стрельбы.

Лучше всего стрелку стоять, повернувшись к цели лицом, а не боком, слегка раздвигая ноги и обратив правую из них к цели, так чтобы носок ее был слегка направлен внутрь. Правая рука выставляется вперед совершенно вытянутой, а левая свободно висит



у бедра. Голова совершенно прямо. Вообще все положение должно быть абсолютно свободно и непринужденно. Многие, стреляя, кладут кисть руки на бедро, но все такие движения также совершенно излишни.

Если производится трудный выстрел, требующий особенно старательного прицела, то стрелок может прибегнуть к помощи левой руки, поддерживая ею правую, в которой находится оружие. Однако, такой способ допустим лишь на состязаниях или вообще при стрельбе по мишеням. При употреблении же оружия в серьезном деле к нему следует прибегать лишь в случаях сильного ветра, стреляя по убегающему или находящемуся в отдалении противнику.

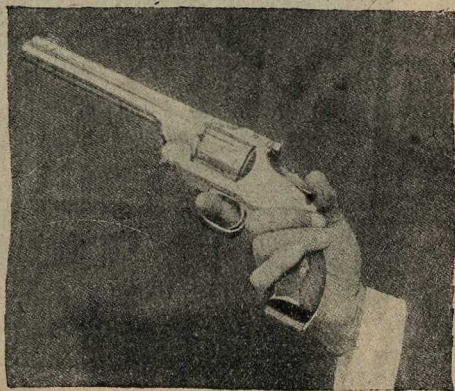


Рис. 15. Налево—правильное положение стреляющего. Направо—показывается как класть оружие на бок, взводя курок.

Взводя курок, приподнимают оружие и кладут его слегка набок, поворачивая вправо, пользуясь при этом исключительно помощью большого пальца правой руки и не помогая ей левой. Необходимо научиться быстро и легко взводить курок одной рукой, действуя большим пальцем и держа указательный на спуске, но не надавливая на него и даже почти не касаясь. Это требует специального упражнения. В бескурковых револьверах, где взведение курка производится нажимом указательного пальца на собачку спуска, это требование, конечно, отпадает. Вообще мускулы этих двух пальцев (большого и указательного), а также всего предплечья руки требуют специальной тренировки, так как при револьверной стрельбе на них ложится большая нагрузка.

Стреляя, следует держать руку совершенно вытянутой, кладя большой палец слева вдоль оружия и указательный у спуска. Иногда



специально тренируются в том, чтобы при стрельбе привыкать держать вдоль оружия указательный палец с правой стороны; такое положение хотя и весьма пригодно для инстинктивной стрельбы (т.-е. без прицела), однако обладает тем недостатком, что палец часто обжигается пороховой пылью, выскакивающей из барабана. Кроме того, спуск нажимается при таком положении средним пальцем правой руки.

Ручку револьвера следует захватывать пальцами как можно выше, это дает больше устойчивости оружию. Ствол револьвера, кисть руки, держащей оружие и сама рука должны составлять одну прямую линию.

Начиная стрельбу, делают глубокий вдох, наполняя легкие воздухом, и медленно поднимают руку, держащую оружие, до горизонтального положения. В момент, когда оружие приняло это положение,

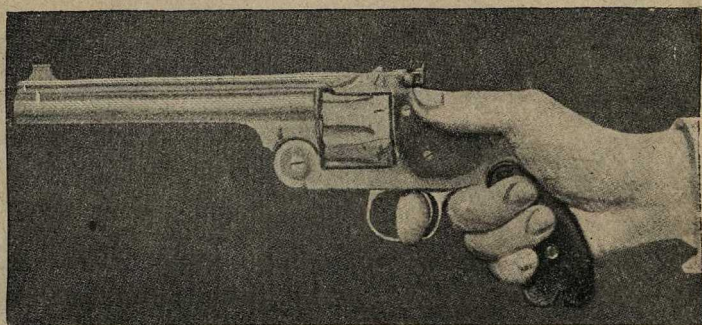


Рис. 16. Правильное положение большого пальца и кисти.

делается легкая пауза и стреляющий прицеливается в нижний край центра мишени, затем указательный палец резко и сильно нажимает на спуск в направлении прямо назад (но не дергая вбок) и спускает курок, одновременно напрягая все мускулы плеча и руки, держащей оружие.

Пока оружие поднимается, можно конечно дышать, но с того момента, как оно взято на прицел, следует придержать дыхание до конца прицеливания. Если не удастся справиться с этим, лучше опустить оружие, опять набрать воздуха и начать прицелку снова.

Есть стрелки, которые в момент прицела прищуривают левый глаз, другие нет. На точность и качество выстрела это обстоятельство никакого влияния не оказывает.

Если следовать буквально данным выше предписаниям, то окажется, что в тот момент, когда прицел очутится на уровне глаза, мушка будет находиться как раз по середине прореза и под нижним краем черного кружка мишени. Кроме того, если в момент выстрела слишком резко дернуть за спуск, то положение мушки оттого не изменится, при условии, что направление нажима на спуск будет правильно.



Таким образом, если взять прицел так, как мы указывали, т.-е. под нижний край черного кружка мишени, то выстрел попадет прямо в центр мишени.

При неправильном нажиме на спуск, оружие в момент выстрела скосится набок, а мушка направится в левый край черного кружка мишени или совсем отойдет от прорези прицела и не будет видна.

Для того, чтобы избежать таких ошибок, следует пройти ряд предварительных упражнений с револьвером, заряженным учебными патронами или пустыми гильзами, стараясь добиться сохранения правильного прицела при спуске курка.

Спускать курок следует так, чтобы в нажиме на спуск участвовали все мускулы кисти, при чем следует начинать с легкого давления на собачку и постепенно усиливать его так, чтобы спуск курка производился плавным движением.

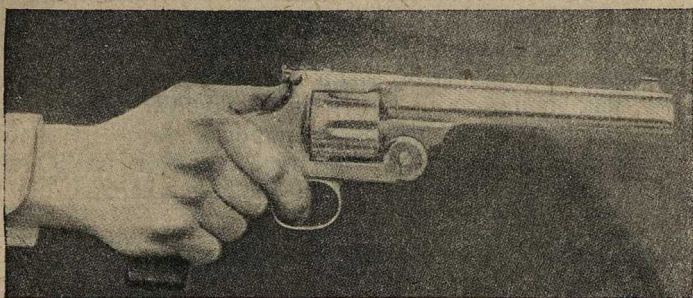


Рис. 17. Правильное положение указательного пальца.

Попадания отмечаются на мишени крестиками, которые делаются карандашом. После 12 выстрелов лучше сменить мишень и поставить новую.

Как в закрытом тире, так и на открытом стрельбище хорошо установить на линии огня барьер, а на нем сделать столики для стреляющих, на которые они могли бы класть свое оружие после выстрела и брать его, начиная снова стрелять. Подобные столики, расположенные впереди стреляющих, невольно заставляют их избегать лишних движений и поз, что, конечно, прививает стрелкам хорошие привычки.

#### **4. Стрельба по неподвижной мишени на дистанцию в 50 метров.**

Теперь мы переходим к стрельбе на дистанцию в 50 м. Стрельба на дальнюю дистанцию чрезвычайно утомительна как для глаз, так и для мускулов и потому долго упражняться в ней не рекомендуется. Двух серий по 6 выстрелов в каждой за день будет совершенно довольно. Патроны для дистанции в 50 м выбираются с более силь-



ным пороховым зарядом, что значительно улучшает точность попаданий, мушка—самая тонкая, прорез прицела—узкий.

После каждого выстрела, стрелок может проверять результаты своей стрельбы при помощи Цейсовского бинокля, и на основании опыта предыдущих выстрелов соответственно изменять точку прицела последующих.

Весьма полезно на такую длинную дистанцию упражняться с несколькими револьверами различных величин и систем, в частности, с такими, у которых прицелы сильно различны. Такие упражнения воспитывают стрелка и дают ему необходимый опыт в обращении с разными системами оружия.

В остальном стрельба эта ничем не отличается от стрельбы на 20 м.

Стрельбу на большее расстояние мы совсем не рекомендуем, как не служащую практическим целям защиты или нападения, так как свыше 100 м револьвер теряет всякую точность. Попасть с этой дистанции в пробегающее крупное животное или в лошадь считается очень хорошим результатом, даже для очень хорошего стрелка, между тем, как попасть с 50 м в скачущую лошадь доступно обычному стрелку при регулярной тренировке.

Образцом хорошего результата при стрельбе на 50 м может служить прилагаемый мишень рекорда на 12 выстрелов.

## **5. Стрельба по исчезающим подвижным мишеням.**

Здесь мы переходим фактически к тем сложным упражнениям, которые составляют сущность специальной милицейской стрельбы.

Для стрельбы по «исчезающим подвижным мишеням» употребляются мишени, центр которых имеет 5 см в диаметре. Стрельба ведется с дистанции в 20 м, при чем мишени устраиваются механические, появляющиеся через каждые три секунды и на столько же времени (3 секунды) остающиеся на глазах стрелка, после чего они снова скрываются на 3 секунды.

Согласно инструкций, стрелок не имеет права взять со своего столика револьвера, пока не покажется мишень. После каждого сделанного выстрела стрелок обязан снова положить оружие на столик.

Упражнения эти, благодаря таким правилам, являются чрезвычайно полезными и практичными для подготовки к рукопашному бою. Они служат также фундаментом для всех остальных упражнений милицейской стрельбы, описание которых последует в дальнейшем.

Упражняясь в такой стрельбе на открытом воздухе, следует прежде всего учитывать силу солнечного света и влияние его на прицеливание и потому соответственно ему выравнивать мушку и прицел более или менее вправо, влево или ниже цели.

Различия в высотах колебания прицела, происходящие благодаря влиянию солнечных лучей, могут быть уничтожены также искусственным путем, при применении специальных очков со стеклами



дымчатого или оранжевого цвета. Оправа последних должна быть округлой, а не овальной и 5 см в диаметре, при чем ободок не должен мешать зрению.

Применение больших круглых «защитных» очков для стрельбы удобно еще тем, что они предохраняют глаза от пороховой пыли и ветра, дующего навстречу, а также от носящегося по стрельбищу едкого порохового дыма и соринок, часто попадающих в глаза.

Отбросив в сторону требования «закалки» и привычки переносить выстрелы, которые обычно воспитываются в каждом военнослужащем, мы считаем бесполезным указать на тот вред, который приносит ушам частая детонация на учебном стрельбище. Вред этот особенно велик при револьверной стрельбе, благодаря короткости ствола этого оружия, отчего детонация происходит около самого уха и сильнее, чем от ружейного огня. Глухота и ушные болезни—результат часто повторяющихся детонаций. При револьверной стрельбе они большею частью падают на левое ухо, страдающее больше правого, вследствие неожиданных выстрелов соседа по стрельбе, к которым оно не подготовлено, особенно, если сосед этот стоит слегка сзади. Поэтому, щадя здоровье людей, лучше снабжать их на период учебной стрельбы специально изготовленными резиновыми «тампонами», представляющими собой небольшие пустотелые пробочки, начиненные внутри мелкими опилками. Тампоны эти вставляются в уши и заглушают шум, производимый выстрелами. Обычная же ватная затычка является далеко не совершенным средством защиты от детонаций.

Так как стрельба по исчезающим мишеням есть один из видов стрельбы на скорость, то естественно, что при ней частое и быстрое взведение курка револьвера большим пальцем, требующее силы и потому чрезвычайно утомительное, приводит к воспалению пальца. Чтобы избегнуть этого, необходимо «закалить» пальцы при помощи предварительной тренировки на специальном аппарате. Аппарат этот состоит из металлического стержня или «грифа», к которому при помощи двух блоков привешан на веревках груз, весом в несколько фунтов. Вращение этого грифа при помощи двух пальцев—большого и указательного, достаточно закаляет мускулы и суставы этих пальцев, а также и кожу на них.

Кисть и локоть руки, держащей оружие, при такой стрельбе, сильно утомляются, вследствие «отдачи» после каждого выстрела, и требуют также предварительной тренировки при помощи местной гимнастики, хотя при том способе держать оружие, который мы рекомендуем, напряжение руки и утомляемость ее меньше.

Теперь скажем несколько слов об установке мишеней.

Обычно на хорошо устроенном стрельбище или в закрытом оборудованном тире для подобной стрельбы имеются специальные механические мишени. В случае, если таких мишеней не имеется, то приспособливают обычную мишень, делая ее на шарнирах, и снабжая весьма простым механическим приспособлением, благодаря которому она то выпрыгивает вверх, то снова исчезает. Если же и такое приспособление покажется чересчур сложным, то можно упражняться



этой специальной стрельбе и при помощи обыкновенной неподвижной мишени.

Для этого прежде всего нужно запастись метрономом, т.-е. инструментом, который употребляется в музыке для отсчитывания такта. Метроном ставится на полусекундный удар, а звонок его на каждый 6-й удар метронома так, чтобы каждые 3 секунды (промежуток времени, в продолжение которого механические мишени находятся на виду) отмечались звонком.

Пока маятник отбивает такт, стрелок сам считает про себя: один, два, три, четыре, пять, шесть; один, два и т. д.

Позади стреляющего, метра на два, устанавливается простой рычаг, соединенный с щитом мишени. У рычага помещается помощник, который, надавливая на рукоятку рычага или вращая ее, заставляет мишень выскакивать вверх и затем снова скрываться. Помощник должен находиться обязательно позади стреляющего, иначе он рискует получить ожоги или поранения.

Нажимая по звонку метронома на рычаг, помощник должен действовать очень энергично, чтобы мишень выскакивала вверх до отказа и по следующему звонку также пряталась бы обратно.

Если теперь мы, вместо механического приспособления, возьмем обыкновенную неподвижную мишень, — то упражнение будет происходить точно таким же образом и при том же самом счете, но с той разницей, что на первый звонок метронома стрелок условно считает, что мишень появилась, а на второй, что она снова исчезла и т. д., хотя в действительности мишень, конечно, все время остается неподвижной.

Положение стреляющего, т.-е. позиция его ног и положение туловища сохраняются те же, что и при стрельбе по неподвижной мишени.

Для того, чтобы достигнуть хороших результатов, прибегают к следующим приемам.

Наблюдая внимательно за выскакивающей и вновь исчезающей мишенью, стрелок все время отсчитывает про себя такт: один, два, три и т. д., стараясь мысленно запечатлеть такт ее движения вверх и вниз. Пока мишень двигается вертикально вверх, стрелок не спускает глаз с черного кружка центра мишени и старается запечатлеть в мозгу отображение цели, когда последняя исчезает, причем когда она идет вниз, он уже не следует за ней глазами. Благодаря такому способу, стрелок знает, когда и в какой точке появится снова перед ним мишень, и поэтому должен целиться не в центр мишени, а под него, т.-е. в место соприкосновения черного кружка с белым, производя выстрел как раз в тот момент, как черный кружок подойдет под прицел.

При такой стрельбе у оружия, снабженного курком, последний взводится только движением одного большого пальца так, чтобы левая рука не двигала при этом туловища и револьвера.

На счете «один» стрелок медленно, не торопясь, поднимает вверх руку, вытянутую в горизонтальном положении вперед до тех пор, пока прицел револьвера не очутится на уровне глаз.



Если стрелок в точности следовал всем нашим указаниям, то ему не придется изменять положения руки или искать правильного прицела, так как мишень и линия прицеливания совпадут, когда мишень очутится на уровне глаз. Темп движения поднимающейся руки должен быть так рассчитан, чтобы на счет «два» линия прицеливания в нижний край центра мишени была бы уже взята.

На счет «шесть» револьвер опускается вниз, и в таком положении выдерживается следующие шесть тактов, после чего снова поднимается, и стрельба продолжается, как и прежде.

Пока револьвер спущен вниз, стрелок начинает слегка давить на спуск, направляя, конечно, при этом дуло оружия в сторону от ног. После некоторой тренировки в этом направлении, стрелок выучится контролировать этот нажим, чтобы вкладывать в него только  $\frac{1}{2}$  силы, необходимой для спуска курка и производства выстрела.

Постепенно поднимая револьвер вверх, стрелок также постепенно усиливает и давление пальца на спуск, стараясь при этом не сваливать оружия на сторону, что неминуемо приведет к неправильному прицелу. Если движение это будет сделано правильно, то к счету «шесть» стрелок будет готов сейчас же снова открыть огонь, при чем оружие будет в правильном положении и точка прицела—верна.

Тотчас после выстрела стрелок быстрым движением взводит курок большим пальцем и снова опускает оружие дулом вниз, как и прежде, при чем взведение курка должно выполняться так, чтобы указательный не привлекался при этом к спуску, а правильное положение левой кисти, левой руки и туловища не нарушалось.

Как только стрелок привыкнет совершать эти движения безупречно, он может перейти к следующему подготовительному упражнению.

Одна половина барабана револьвера заряжается боевыми патронами, а в другую вставляются пустые гильзы, при чем чередуются они с боевыми патронами в разбивку, например: один патрон пустой, второй боевой, затем два пустых и т. д. Когда все готово, барабан перевертывают несколько раз для того, чтобы стрелок не знал, в каком порядке находятся патроны, и упражнение начинается.

Смысл его заключается в том, чтобы приучить стрелка не изменять при выстреле раз взятого правильного прицела и не изменять положения револьвера в самый момент выстрела, реагируя на «отдачу» револьвера. Если первым по порядку окажется пустой патрон, то стрелок, приготовившийся реагировать на выстрел известным напряжением руки, вместо того, чтобы медленно нажать спуск, по всей вероятности, резко дернет за него и будет, конечно, озадачен, когда выстрела не последует. Затем, делая второй выстрел, и ожидая попасть на пустой патрон, он естественно нажмет слишком медленно и слабо, благодаря чему выстрел опоздает и минует цель. Следующий выстрел попадет под мишень, вследствие нового слишком стремительного нажима на спуск, опускающего дуло револьвера вниз и т. д.

Только после целого ряда упражнений в этом направлении, после того, как все ошибки будут исправлены, можно будет заряжать боевыми патронами полный барабан револьвера.





Следующей задачей стрелка будет приобретение правильного (быстрого) темпа и механизация стрельбы.

Наблюдения специалистов над ошибками стрелков на различных состязаниях в стрельбе по исчезающим мишеням показали, что некоторые выстрелы лишь слегка задевают мишень, другие производятся слишком поздно, когда мишень уже скроется из вида. Многие стрелки передвигают ноги или меняют свое положение во время стрельбы, другие поднимают оружие наполовину высоты только затем, чтобы снова его опустить и вообще злоупотребляют различными позами.

Подобных лишних движений, отнимающих время, необходимо всячески избегать, так как благодаря им скорость стрельбы значительно понижается. При помощи систематической тренировки с метрономом можно достигнуть того, что правильный быстрый темп стрельбы и механизация движений войдут в плоть и кровь стреляющего. Наступит время, когда стрелок даже без помощи метронома будет в состоянии произвести все шесть выстрелов и сделать шесть попаданий в мишень, до того как последняя скроется. При такой механизации стрельбы, рука, держащая оружие, поднимается одновременно с появлением мишени, и все шесть выстрелов делаются до того, как исчезающая мишень начнет свое обратное движение вниз. Такая стрельба может, конечно, с полным правом назваться искусной.

Если во время упражнений в стрельбе по исчезающим мишеням стрелку почему-либо не удастся взять правильный прицел, то он может пропустить очередной выстрел и дать мишени скрыться, чтобы выстрелить при следующем ее появлении. Таким образом стрелок может сделать шесть попаданий на десять выстрелов и такая стрельба будет считаться все же хорошей, так как количество выстрелов при стрельбе по исчезающим мишеням стрелку не засчитывается.

Мушка для стрельбы по исчезающим мишеням употребляется большая, а прицел снабжается широким прорезом, что облегчает прицеливание при быстром темпе стрельбы.

При упражнениях группами, по несколько человек в каждой, следует располагать людей на линии огня с такими интервалами, чтобы пороховой дым от оружия одного не застилал бы вида мишени для рядом стоящих стрелков.

После каждой серии выстрелов стрелки должны осмотреть свое оружие, особенно внутренность ствола и барабан. Потемнение дула, часто происходящее во время стрельбы на скорость, особенно при употреблении черного пороха, и в жаркую и сухую погоду, влияет отрицательно на меткость стрельбы, всякое трение в частях револьвера (например, от грязи забивающейся в барабан) препятствует поддерживать беглый огонь.

Следует помнить при этом, что во время стрельбы по исчезающим мишеням, являющейся одним из видов стрельбы на скорость, правилами запрещается как менять оружие, так и прочищать его, как это делается при стрельбе по неподвижным мишеням. Поэтому, открывая револьвер, после окончания каждой серии, стрелок должен



внимательно осмотреть состояние патронов в барабане, и если стреленные гильзы плохо пробиты или повреждены, что происходит при плохой стрельбе, вследствие которой они иногда пробиваются сбоку, то стрелок должен разобрать револьвер и смазать части. Если это не помогает, то для продолжения стрельбы следует взять другое оружие.

Следует особенно следить за тем, чтобы для револьвера одной системы употреблялись соответствующие патроны, а не патроны других систем, как это часто практикуется. Кроме того, перед учебной стрельбой следует сделать предварительную пристрелку оружия и пробу патронам.

Осматривая ежедневно, утром и вечером, свой револьвер, следует следить за тем, чтобы спуск его работал быстро и легко.

Достигнув некоторого навыка сначала в стрельбе по неподвижной мишени, а затем и в стрельбе по исчезающим, следует в дальнейшем чередовать эти два упражнения, благодаря чему достигается большее совершенство. Однако, начинающему стрелку мы этого не рекомендуем. Ему конечно лучше всего начинать свое упражнение с азов.

## **6. Стрельба на скорость.**

Стрельба исключительно на скорость является, с нашей точки зрения, одним из наиболее полезных упражнений револьверной стрельбы хотя бы потому, что револьвер является оружием, предназначенным исключительно для быстрой стрельбы с короткого расстояния.

Результаты многочисленных состязаний по револьверной стрельбе как в Америке, так и в Европе, показали, что из обычного, не самовзводного револьвера можно сделать с дистанции в 20 метров шесть выстрелов—попаданий, в промежуток времени в 7—10 секунд.

Самозаряжающиеся и самовзводные револьверы—автоматы показали еще лучшие результаты и, сохраняя ту же самую меткость, повысили рекордную быстроту шести выстрелов с 7—10 секунд до 5—7 секунд.

Поэтому средняя норма для упражнений в стрельбе на скорость будет равняться 6 выстрелам в 12 секунд. Прилагаемая в виде иллюстрации рекордная мишень для стрельбы на скорость, дает более наглядное представление о достигнутых в этой области результатах.

Для упражнений в стрельбе на скорость употребляется 20-метровая механическая мишень, которая, выскакивая, остается на виду стрелка в продолжении 12 секунд. За этот промежуток времени стрелок должен сделать все свои 6 выстрелов с возможно лучшим результатом.

Счет при этой стрельбе имеет также огромное значение, однако здесь немислимо держать такт, отсчитывая его по полусекундам. Лучше всего отсчитывать четыре полусекунды шесть раз, например,—один, два, три, четыре—для каждого выстрела, благодаря чему каждый выстрел берет 2 секунды времени.



Выстрел должен делаться или перед или в самый момент счета «два», при чем излишне торопиться не следует. Как только мишень появится на виду, рука идет вверх, но гораздо быстрее, нежели в стрельбе по исчезающим мишеням, и нажим на спуск при поднимании оружия делается сильнее; затем, когда линия прицела будет взята правильно, делается выстрел, как выше указано, на счете «два».

После некоторого упражнения, эти выстрелы смогут попадать в центр мишени, несмотря на быстрый темп стрельбы.

Сделав первый выстрел, взводят курок для следующего, пользуясь толчком, который производит «отдача» после выстрела. При этом особенно требуется следить за тем, чтобы указательный палец не нажимал на спуск, так как даже легкий нажим в момент взведения курка может не только замедлить стрельбу, но и повредить оружие. Правило это относится также и к самовзводным револьверам, а потому, употребляя их, следует делать некоторую паузу между моментом взвода курка и спуском его. При этом, нажимая на собачку самовзводного револьвера, следует бороться с привычкой сваливать оружие на бок, и отводя револьвер назад, держать его прямо.

Научиться всему этому нелегко, так как обычно многие стрелки, даже уже обладающие некоторым опытом, имеют тенденцию хотя бы слегка нажимать на спуск, взводя курок. Стараясь же этого не делать, они совсем отнимают указательный палец от спуска, что при стрельбе на скорость совершенно не допустимо.

В общем, как для взведения курка, так и для спуска его следует пользоваться исключительно силой кисти и предплечья правой руки.

Стреляя из куркового не самовзводного револьвера, следует, взводя курок, слегка класть оружие на правый бок, а затем снова выпрямлять его.

Когда выстрел сделан и курок взведен для следующего, требуется начать слегка нажимать на спуск, беря в то же время линию прицела на центр мишени и начиная отсчитывать такт: один, два, три, четыре. Затем новый выстрел и т. д.

Стрелять нужно так быстро, как успеваешь, не ожидая счета «четырех», и не задерживая после счета «четырех», за исключением последнего выстрела. Делая последние пять выстрелов, стрелок должен сохранять полную неподвижность как руки, держащей оружие, так и всего туловища.

Сделав пять выстрелов, новичок обычно чувствует, что он запаздывает и поэтому торопится с последним выстрелом. Между тем, наоборот, следует выцеливать наиболее старательнее последний выстрел, бросая при этом счет такта. Если мишень движется вниз до того, как последний выстрел сделан, то можно всегда успеть быстро взять прицел под нее и всадить пулю в центр, как раз в тот момент, когда она скрывается.

Если при упражнениях пользуются автоматом, то все условия этой специальной стрельбы конечно сильно облегчаются, так как



стрелок не затрачивает лишнего времени на взведение курка и новую прицелку для каждого следующего выстрела. Если же пользуются обыкновенным курковым револьвером, то нужно следить за тем, чтобы механизм его работал легко и мягко. Для стрельбы на скорость требуется крупная мушка, а также широкий прорез у прицела.

Положение стреляющего должно быть тем же, что и при стрельбе по исчезающим мишеням.

Упражнения в револьверной стрельбе на быстрый темп не должны быть продолжительными. Для одного раза достаточно полдюжины серий или полдюжины учебных мишеней, так как продолжительная стрельба влияет неблагоприятно на нервную систему, и слишком нагревает оружие.

Упражнения эти должны производиться на открытом воздухе, при благоприятной погоде, так как ветер усложняет прицеливание.

## **7. Стрельба по горизонтально-скользящим мишеням.**

Для этих упражнений стрельбище снабжается механическими подвижными мишенями, которые быстро скользят вдоль линии огня в горизонтальном направлении. Стрельба по этим мишеням производится с расстояния в 20 метров. Этот вид стрельбы труднее, нежели по исчезающим мишеням и в то же время легче стрельбы на скорость, занимая по степени трудности второе место среди упражнений по подвижным мишеням. Главная трудность его заключается в том, что точку прицела надо брать и по вертикальной, и по горизонтальной линиям. Счет такта для этих упражнений не нужен, так как мишень хотя и движется, но все время находится на глазах у стрелка, и он видит, когда она исчезает.

Для начала, при упражнениях следует пользоваться не обычной мишенью с круглым центром, но мишенью, снабженной вертикальной полосой в 5 см шириной. После нескольких упражнений с этой мишенью, ее заменяют другой, снабженной точно такой же полосой, но расположенной горизонтально.

Таким образом, стреляя по проносящейся мимо мишени с вертикальной полосой, можно установить, в зависимости от числа и точности попаданий, насколько берет стрелок прицел по горизонтали и насколько верно забирает он вперед движущей цели. Стреляя же по мишени с горизонтальной полосой, устанавливают, правильно ли взята стрелком элевация по вертикали. Наконец, когда нужно узнать правильность попаданий на обыкновенной мишени, то для этого на оборотной стороне ее наклеивают указанные выше вертикальные и горизонтальные полосы и, проведя по ним стрельбу, перевертывают мишень, чтобы определить расположение попаданий.

В этих упражнениях не следует тренироваться одновременно, особенно начинающим, которые могут легко сбиться.

Многие стрелки находят стрельбу по горизонтально-двигающимся мишеням трудной, так как движение их происходит в обе стороны,



т.-е. сначала слева направо, а потом обратно—справа налево. Особенно затруднительна стрельба справа налево, и поэтому, когда она производится на очки, то лучше всего начинать ее с трудной стороны, для того чтобы последний выстрел приходился на легкую сторону, т.-е. на движение слева направо.

При стрельбе по горизонтально-скользящим мишеням следует брать прицел несколько выше, нежели обычно; вместо того, чтобы метить в нижний край мишени, лучше целиться в ее правый или левый край, в зависимости конечно от того, с какой стороны с правой или левой надвигается мишень.

Некоторые стрелки, у которых весьма слабая реакция не позволяет быстро схватывать правильную точку прицела и быстро нажимать на спуск, должны, целясь, забирать еще больше вперед мишени. Для лиц, обладающих более развитой реакцией, мы рекомендуем забирать на 1—2 см вперед цели. На способность к быстрой реакции особенно пагубное действие оказывает алкоголь, но об этом мы уже говорили подробно в своем месте.

Некоторые стрелки целятся прямо перед собой в какое-нибудь определенное место, ожидая, когда проходящая мимо мишень сольется с намеченной целью, однако опыт ружейных охотников показывает, что подобная стрельба не может дать хороших результатов.

Теперь несколько слов о положении стреляющего. Для этой специальной стрельбы положение стрелка значительно изменяется. Он может стоять или лицом прямо или несколько наискось, чтобы руке, держащей оружие, было легче следовать за движением мишени. Ноги расставляются гораздо шире, чем при других упражнениях, чтобы стреляющему было легче вращать туловище в бедрах, следуя за движением мишени, благодаря чему рука его может оставаться в спокойном положении так же, как и вся верхняя половина туловища.

Как только мишень появилась и стала скользить в правую или в левую сторону, стрелок быстро берет со столика револьвер и начинает вращать верхнюю часть туловища в ту же сторону, в которую скользит мишень, беря горизонтальный прицел в то время, как рука, держащая оружие, двигается впереди мишени. Во все продолжение этого времени стрелок постепенно нажимает на спуск, и, когда прицел будет взят впереди мишени правильно, дает выстрел.

Некоторые стрелки в промежутках между выстрелами опускают вниз руку, держащую оружие, другие предпочитают поднимать ее вверх. Нам кажется, что полезнее всего брать перед каждым выстрелом револьвер со стола.

Точно также многие стрелки имеют тенденцию слишком долго следовать оружием за целью и вследствие этого спускают курок уже тогда, когда цель исчезает из глаз. Это одна из самых пагубных привычек. Утрировать, стреляя преждевременно, конечно, также не следует.

Устанавливая мишени на стрельбище, следует по сторонам его их устроить боковые щиты, которых нельзя было бы пробить пулей в те мо-



менты, когда мишень прячется за них. В целях экономии места аппарат с горизонтально скользящими мишенями можно устанавливать впереди исчезающих мишеней, а также снабдить его приспособлением для производства стрельбы по неподвижным 20 и 50—метровым мишеням.

Следует остерегаться применять при этом мишени, скользящие благодаря собственной тяжести по наклонной плоскости, так как при обратном движении их вверх придется брать для них совершенно другой прицел.

## **8. Стрельба по набегающим на стрелка мишеням.**

Для этих упражнений употребляются те же мишени, что и на 50 метров с центром в 10 см в диаметре, с той разницей, что они механизированы.

Стрельба ведется с дистанции в 50 метров. Мишень начинает набегать прямо на стрелка с 50 метров и останавливается в 15 метрах от него. Согласно инструкции, за этот промежуток времени стрелок должен выпустить все 6 выстрелов, при чем не имеет права поднимать револьвера до начала движения мишени.

Это упражнение считается довольно легким, а между тем многие стрелки так теряются при виде быстро бегущей на них мишени, что зарегистрированы многочисленные случаи, когда промахи давались даже с дистанции в 15 метров, и это несмотря на то, что мишени были размером почти в 1 квадратный метр.

Стрелять по этим мишеням надо также, как обычно стреляют на 50 метров по неподвижной мишени.

Стрелок спокойно, без излишней торопливости поднимает оружие, спокойно целясь и стараясь взять правильный прицел. Прицел для первого выстрела берется несколько выше, чем для последующих, в особенности, если употребляется слабый пороховой заряд. Для этих упражнений употребляется тот же самый револьвер, что и для стрельбы на 20 метров по неподвижной мишени. Счет отсутствует, так как стрелок сам видит, сколько ему остается времени для стрельбы.

Таким образом первый выстрел берется высоко и прицел устанавливается на 20 метров. Если окажется, что во время стрельбы происходит перемена элевации, то лучше употреблять для упражнения различные патроны, т. е. с большим или меньшим пороховым зарядом.

Мишень набегает на стрелка в очень быстром темпе, но он не должен этим смущаться и торопиться зря, так как первый выстрел лучше всего делать с расстояния в 40 метров. Если стрелок умеет стрелять очень быстро, то можно подпустить к себе мишень еще ближе, не начиная при этом стрельбы, так как чем ближе она будет, тем легче будет попасть в центр мишени. Благодаря этому будет уже легко поместить и все остальные выстрелы в центр мишени, так как черный кружок имеет 10 сантиметров в диаметре при расстоянии от 39 до 15 метров до места остановки мишени.



Надо следить только за тем, чтобы на каждый следующий выстрел брать прицел немного ниже, чем на предыдущий, сообразуясь с тем обстоятельством, что дистанция до мишени все время сокращается.

Для трех последних выстрелов прицел берется над нижним краем центра мишени. Часто однако бывает, что уверенный в своих силах стрелок промазывает последний выстрел по мишени.

Особенно удобно производить эти упражнения с самовзводным револьвером или пистолетом—автоматом, так как в таком случае стрелок может ждать с первым выстрелом, допуская к себе мишень на расстояние в 25 метров, и тогда только начинать стрельбу.

## **9. Стрельба по мишеням, убегающим от стрелка.**

Одним из наиболее трудных упражнений специальной милицейской стрельбы является упражнение в стрельбе по так называемым убегающим от стрелка мишеням. Это упражнение по своему принципу обратно предыдущему, так как в нем мишень, вместо того, чтобы приближаться к стрелку, быстро от него удаляется. Тактика этой стрельбы заключается в том, чтобы стрелять с чрезвычайной быстротой, так как с каждым последующим моментом цель все более и более удаляется от стрелка и это, конечно, чрезвычайно затрудняет стрельбу тем более, что с изменением дистанции приходится постоянно изменять высоту прицела, постепенно повышая его.

Существует также другое упражнение, в котором мишень движается попеременно в двух противоположных направлениях, т.-е. сначала набегаёт на него с дистанции в 50 метров, останавливается в 15 метрах от стрелка и затем снова сейчас же возвращается обратно.

При такой стрельбе дается шесть выстрелов, из коих три должны попадать в мишень при ее поступательном движении, а остальные при движении мишени в обратном направлении. Тактика стрелка сводится к тому, чтобы всадить все пули в тот момент, когда мишень находится от него на самом близком расстоянии.

Приходится лишь сожалеть, что подобные упражнения почти нигде не практикуются, а это тем более непонятно, что практичность этих упражнений не подлежит никакому сомнению.

На практике, особенно в условиях службы милиции и уголовного дела при столкновении с бандитами и другим уголовным элементом, приходится стрелять не по наступающему, но по отступающему противнику, который, убегая, все время отстреливается от преследующих его.

Такая обстановка стрельбы по убегающему противнику особенно часто создается при облавах и обходах, при стрельбе по убегающему от конвоя арестованному преступнику или даже тогда, когда подозрительное лицо не слушается окрика милиционера остановиться.

Во всех этих случаях мы имеем дело с стрельбой по цели постепенно убегающей и в этих-то условиях главным образом и сказываются недостатки в обучении милиционеров и агентуры приемам



этого специального вида стрельбы, так как в большинстве случаев преследуемым удастся скрыться.

Поэтому мы самым настоятельным образом рекомендуем соответствующим органам обратить на эти специальные упражнения должное внимание.

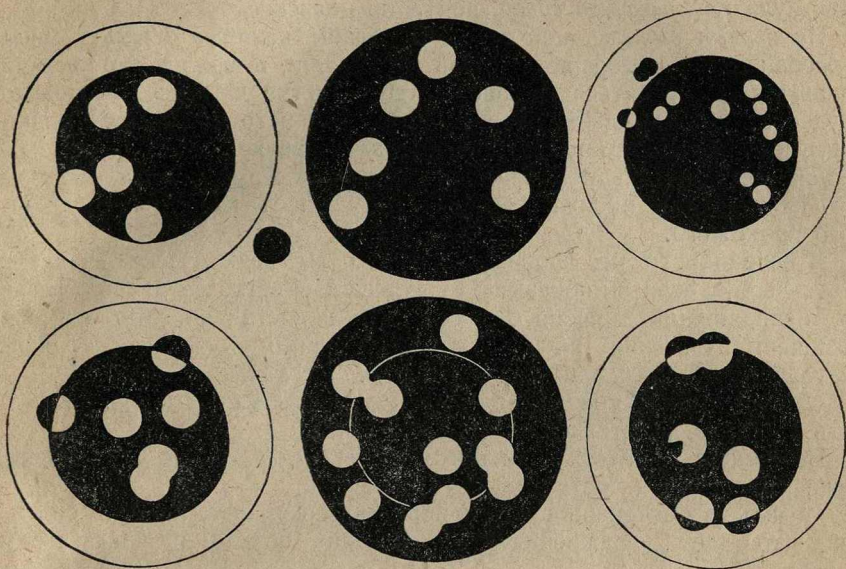


Рис. 18. Рекордные мишени в уменьшенном виде, показывающие результат стрельбы на чемпионате мира по подвижным мишеням на 6 выстрелов и на скорость по 12 выстрелов.

## 10. Упражнения в револьверной инстинктивной стрельбе.

### *1-ая серия упражнений.*

Лучший способ тренировки состоит в следующем: вокруг стреляющего, на небольшом расстоянии устанавливают силуэтные мишени в рост человека (числом 5) в самой разнообразной группировке; в продолжении расстановки силуэтов стреляющий закрывает глаза: он не должен знать порядка расстановки силуэтов, таким образом, вводится в упражнение элемент неожиданности.

Руководитель стрельбы становится за прикрытие и командует: «Огонь».

Тогда учащийся старается в самый кратчайший срок всадить по одной пуле в каждый из пяти установленных силуэтов. После чего делается перегруппировка силуэтов и упражнение начинается снова.



Мы настаиваем на том, чтобы силуэты расставлялись на самой близкой дистанции от стреляющего, так как при одновременном нападении на улице нескольких злоумышленников вряд ли придется открывать огонь с дистанции более 5 или 6 шагов.

Главное приучиться стрелять *быстро и инстинктивно*.

После некоторой практики ваша рука должна привыкнуть посылать пули как бы *сама собой*, почти не целясь.

На первый взгляд такой способ стрельбы кажется очень легким, в особенности благодаря близкой дистанции, а между тем всякий начавший тренироваться по нашей системе быстро убедится, насколько труден этот специальный вид стрельбы. Но зато благодаря только этому способу можно приобрести ту своеобразную ловкость и хладнокровие, без которых немисливо выпутаться в серьезном рукопашном бою на улице, не рискуя всадить пулю в живот какого-либо невинного прохожего.

В особенности не воображайте, что вы практически владеете револьвером, если вы показываете чудеса ловкости, медленно стреляя по неподвижной мишени с значительной дистанции. Мы еще раз обращаем внимание на то, что необходимо выучиться стрелять *очень быстро, с близкой дистанции и по нескольким лицам*.

Самое трудное, конечно, быстро поместить все пять пуль во все пять силуэтов, расставленных неравномерно.

Не следует пытаться добиться этого в самом начале тренировки, ниже мы даем ряд постепенных упражнений.

Можно до бесконечности варьировать способ расстановки силуэтов, что дает упражнениям еще больше пользы и придает им интерес.

Револьвер, которым пользуется упражняющийся, быстро становится опасным и верным оружием в его руках.

Для упражнений следует употреблять силуэты из толстого картона, на легких подставках, которые можно легко переносить с места на место.

Упражнения в практической стрельбе следует вести в следующей прогрессии (постепенности).

*Упражнение 1.* Сначала надо привыкнуть попадать только в один силуэт (размер немного меньше человеческой фигуры), поставленный в 5 или 6 шагах от стрелка, прогрессивно ускоряя стрельбу. Необходимо добиться того, чтобы попадать в него, *не целясь*, даже не глядя на оружие как с правой, так и с левой руки и принимая самые разнообразные положения, как-то: сидя, с колена, стоя на коленях, лежа, сидя за столом и так далее.

*Упражнение 2.* Затем стараются поместить опять-таки в один силуэт несколько пуль группами с перерывом сначала по две, потом по три, четыре, пять, постепенно ускоряя общее время стрельбы.

*Упражнение 3.* В этом упражнении следует употребить два силуэта, стараясь попадать то в один, то в другой попеременно, затем посылать по две пули то в тот, то в другой, затем три в один — две в другой и так далее, все время, конечно, не целясь.



*Упражнение 4.* Увеличить количество силуэтов до 3-х.

*Упражнение 5.* Увеличить количество силуэтов до 4-х.

*Упражнение 6.* Увеличить количество силуэтов до 5-ти.

*Упражнение 7.* Практиковать упражнения, указанные нами в предыдущей главе, т.-е. руководитель стрельбой расстановливает 5 силуэтов в различных положениях в то время, как упражняющийся закрывает глаза.

## *2-я серия упражнений.*

Стрельба из револьвера сама по себе очень интересна и, настойчиво занимаясь ею, можно достигнуть удивительных результатов. Однако, если вы хотите еще больше усовершенствоваться, не увлекайтесь целевой стрельбой, откажитесь от ее заманчивых сторон, мы советуем предпочесть менее блестящие достижения инстинктивной стрельбы. Совершенствуйтесь в быстроте стрельбы и обставляйте ее условиями реального боя. Вот, для примера, несколько упражнений отдела *высшей инстинктивной стрельбы*.

*Упражнение 1.* Когда вы будете уверенно *помещать* все пять пуль в пять силуэтов, не старайтесь увеличивать расстояние между вами и мишенями, старайтесь лучше достигнуть максимума быстроты в выпуске ваших пяти зарядов.

*Упражнение 2.* Старайтесь достигнуть того же результата при слабом освещении, в сумерках, при лунном свете.

*Упражнение 3.* При дневном освещении закройте глаза, откройте их на секунду, запомните расположение силуэтов, закройте глаза и стреляйте в *слепую*, не открывая глаз; после некоторой практики вы будете не мало удивлены, заметивши, что вы все-таки довольно легко попадаете в силуэты.

*Упражнение 4.* По подвижной цели или небольшим птицам или животным, но всегда на открытом воздухе.

Для всех этих упражнений следует употреблять исключительно то оружие, которое вы всегда носите с собой.

## **11. Специальные упражнения для револьверной стрельбы ночью.**

Значение этих упражнений чрезвычайно велико. Стрельба в ночное время или в темноте особенно из револьвера чрезвычайно затруднительна, благодаря двум причинам: 1) не видно цели, 2) нельзя брать правильного прицела благодаря тому, что не видно ни мушки, ни прореза прицела. Прежде, чем описать некоторые специальные упражнения, скажем несколько слов о том, как бороться с этими отрицательными сторонами ночной стрельбы.

Один из способов, это иметь матово-белую запасную мушку больших размеров, которую можно надевать на настоящую или же иметь специальный револьвер с такой мушкой. Подобная мушка будет видна только при лунном свете или же в сумерках.



В темную безлунную ночь также употребляется большая мушка, но покрывается она светящейся краской. На верхней части ствола этой же краской делаются продольные линии, при этом револьвер за несколько часов до употребления должен подвергаться действию сильных солнечных лучей. Если же он пробудет целый день в кобуре, то краска не будет светить ночью.

Кроме того, бывают также и электрические светящиеся мушки, при чем сама мушка снабжается миниатюрной лампочкой, а револьвер батареей. Однако все эти усовершенствования, подробное описание коих не входит в наши задачи, страдают весьма многими недостатками, и потому лучше учиться стрелять в темноте с короткого расстояния, не пользуясь при этом ни прицелом, ни мушкой.

Это достигается упражнениями в стрельбе в темноте, в которых револьвер направляется на освещенную цель. Эта последняя освещается таким образом, чтобы свет от нее не падал на мушку и прицел.

Установка для такой стрельбы делается следующим образом: в темном помещении устанавливается цель, сделанная из прозрачной бумаги или тонкой материи, позади которой ставится горящая свеча или лампа так, чтобы отражались силуэты мушки и прицела.

Существует и другое упражнение, которое, по нашему мнению, лучше первого. Состоит оно в следующем.

В закрытом «тире» подвешивается на проволоках несколько металлических мишеней по 15—20 см диаметром, сделанных таким образом, чтобы при попадании пули каждая из них издавала особый звук, резко отличающийся от звука, издаваемого пулей при попадании в расположенный позади мишеней блиндаж.

Во внутренность каждой мишени вделывается маленький колокольчик, который звонит, если стоящий за прикрытием помощник стрелка будет дергать за проведенную к нему веревку. В тире выключают все огни и стрельба производится в темноте.

Помощник дергает за веревочку не в равные промежутки времени, но совершенно произвольно, и упражняющийся, не видя мишеней, стреляет по ним по слуху.

Это упражнение весьма сходно с симпатичной игрой, которой развлекаются подвыпившие американские ковбои, по крайней мере принцип упражнений один и тот же.

Игра называется «кукушкой». После обильной выпивки играющие размещаются по углам большого деревянного барака, кто лежа, кто сидя на корточках, одним словом в самых разнообразных положениях.

Каждый ковбой осматривает свой огромный Смит и Вессон, с которым никто из них никогда не расстается, лампа тушится старшиной артели, и игра начинается в полной темноте. По правилам игры, каждый участник имеет право, пользуясь темнотой, менять свое место, стараясь при этом делать как можно меньше шума, но при этом он обязан издать звук «ку-ку», подражая кукушке. Противник его, принявший вызов, обязан немедленно откликнуться таким же восклицанием, «ку-ку». Затем оба стреляют в темноте друг в друга, стараясь определить местонахождение противника по звуку его голоса.



Эта дикая забава, оканчивающаяся часто смертью двух—трех игроков, приведена нами лишь для того, чтобы в более резкой форме подчеркнуть пользу и огромное практическое значение упражнений стрельбы «по слуху».

Человек, обладающий хорошим слухом, быстро достигает выдающихся результатов в этой специальной стрельбе. Упражнения можно разнообразить, устанавливая также и ряд мишеней позади стреляющего так, чтобы ему приходилось стрелять в двух противоположных направлениях, делая после первого выстрела полуоборот и стреляя назад.

Можно также тренироваться в такой стрельбе и днем, при чем для этого упражняющемуся завязывают глаза и в таком виде он стреляет по мишеням вслепую. Однако такие упражнения дают меньшие результаты, нежели указанные выше.

Нечего говорить о том, что при упражнениях в ночной стрельбе следует принимать все возможные меры предосторожности, так как подобные упражнения опасны для окружающих.

## **Револьвер в рукопашном бою.**

### **1. Приемы обращения с револьвером и стрельба в целях самозащиты.**

Не следует носить револьвер в заднем кармане брюк (в так называемом револьверном кармане), так как движение руки, вынимающей револьвер и направляющей назад к карману, будет сейчас же замечено противником, который не преминет сейчас же выхватить свой собственный револьвер. Если грозит опасность нападения, следует лучше носить револьвер во внутреннем кармане пиджака (за пазухой), где обычно носят бумажник; таким образом при нападении с целью грабежа, лицо, подвергшееся этому нападению, может сделать вид, что подчиняясь требованию денег, лезет в карман за бумажником и затем, неожиданно выхватив револьвер, произвести выстрел или же сделать его сквозь подкладку, не вынимая револьвера из кармана.

Лучше всего носить револьвер в правом боковом кармане пиджака или пальто. Благодаря этому, можно также неожиданно и быстро стрелять сквозь подкладку, не вынимая револьвера из кармана. При таком способе носки можно также незаметно выхватить револьвер из кармана, для чего следует повернуться к противнику левым боком, закрывая от него, таким образом, правую сторону, и, достав револьвер, стрелять из-под левой руки.

Если револьвер удастся выхватить раньше противника, то можно его обезвредить и не пуская в ход оружия. Для этого стоит навести на противника оружие (взять его на прицел) и скомандовать ему «руки вверх». Однако при этом следует быть очень осторожным и ни на один момент не спускать глаз с противника, который может



так же как и в боксе или в рукопашном бою, прибегнуть к обману, приняв такое положение, благодаря которому он, пользуясь вашей рассеянностью, может неожиданно выхватить свое оружие и выстрелить в вас.

Кроме того, важно, держа противника [под угрозой револьвера и командуя ему «руки вверх», не позволять ему ни в коем случае приближаться к себе, иначе он может просто выбить оружие из ваших рук. Для этого с самого начала надо стать на почтительное расстояние от противника и уже все время держаться на такой дистанции. Нам приходилось видеть, как при арестах револьвер при-

ставляли к груди или виску арестованного лица.

Такие приемы смешны и допустимы лишь в романах, так как в таком положении человек, производящий арест, подвергается еще большей опасности, чем арестованный.

Если столкновение происходит в комнате, где мало места, следует еще больше опасаться обмана, так как в такой обстановке противник может свободной рукой швыр-



Рис. 19. „Руки вверх!“—Минимум дистанции, на которой должно находиться лицо, вооруженное револьвером.

нуть в вас стулом или сделать вид, что сзади вас находится его товарищ и окликом заставит вас на момент обернуться назад и потерять его из виду. Для вашего противника этого короткого момента будет достаточно, чтобы выхватить револьвер и выстрелить в вас.

Если противник ваш не опасный бандит и притом безоружен, то самое лучшее, конечно, взять револьвер в руку и, не стреляя, держать его под угрозой оружия. Если противник вооружен и вы держите его под угрозой вашего револьвера, то не следует никогда самому его обезоруживать, но прибегнуть для этого к помощи других лиц, при чем пока происходит обезоруживание, все время наблюдать за противником и держать его на прицеле.

## 2. Приемы обезоруживания при арестах.

Если приходится, будучи безоружным, иметь столкновение с вооруженным противником, стоя вблизи него, или приходится его арестовывать при подобных же условиях, то можно прибегнуть к неко-



забор, деревья, столбы телеграфные, будки и т. д. Эти препятствия сильно стесняют стрельбу противника.

На городской улице таких препятствий еще больше, достаточно свернуть в первую попавшуюся подворотню или переулок.

Если нападающий предпочтет сам броситься за вами вдогонку, стреляя на ходу, то его шансы попасть в вас еще больше уменьшатся, если он только не исключительный стрелок, так как стрелять из револьвера на бегу чрезвычайно трудно.

#### **4. Перестрелка двух лиц, вооруженных револьверами.**

Если дело происходит на расстоянии и на улице, то следует стать за какое-нибудь прикрытие—фонарный столб, угол дома и т. д.,—затрудняя тем стрельбу противника. Не следует стоять боком к противнику под тем якобы предлогом, что в таком положении представляешь меньшую площадь прицела для противника. Дело в том, что в таком положении наиболее важные для жизни органы могут быть пробиты насквозь или задеты пулей, тогда как стоя лицом к противнику, можно быть раненым несколькими пулями, но не опасно для жизни.

Первая задача в таком бою, это первому во что бы то ни стало задеть и поранить противника. Не следует заботиться о том, чтобы старательно выцеливать наиболее важные органы, гораздо важнее первому попасть в противника. Если противник выстрелит и ляжет на землю, то и самому следует лечь на землю, так как это может быть уловкой противника, и не следует подходить к нему близко, пока не удостовериться, что он вредить не может.

Если противник не опасный бандит, который решил итти до конца, то следует постараться прострелить ему руку или ноги. Вообще, же говоря, лучше всего целить в грудь, после в голову, так как последняя больше двигается и представляет меньшую площадь.

Выстрел, попавший в легкие, прерывает дыхание человека и, воспрещая ему всякое движение, моментально останавливает бой.

Если противник скверный стрелок, то можно стрелять по нему с дальней дистанции до 110 метров из обычного револьвера. Вообще, если нападающий плохой стрелок, он меньше опасен, чем сильный человек, хорошо владеющий ножом, и последнего следует более бояться, не подпуская близко к себе, особенно в темноте.

Когда нападение, засада или перестрелка совершается в доме, то, выходя на подозрительный шум, не следует брать с собой свечи или фонаря, так как человек представляет собой ярко освещенную цель для, быть может, где-нибудь притаившегося и невидимого врага. Лучше, определив по шуму местонахождение противника, незаметно протянуть руку к электрическому выключателю, повернуть его, одновременно стреляя. Следует помнить, что в комнате двери не представляют абсолютно никакой защиты против револьверных выстрелов, которые их легко пробивают, поэтому не следует за ними укрываться.



Что касается до обманов (финтов), особенно в начале столкновения, когда они часто влекут за собой первый выстрел, имеющий решающее значение на исход всего боя, то их такое множество, что нам нехватило бы места их здесь все перечислить. Приведем наиболее яркий пример одного из таких финтов, который особенно часто применяется в Америке. Один из противников, имея в виду какое-либо опасное дело, вооружается двумя револьверами. Один огромных размеров он вешает в кобуре на пояс на виду у всех, а другой, маленький, прячет в рукаве и так, чтобы в нужный момент его удобно было схватить и пустить в дело. Когда дело доходит до столкновения, то другой противник ожидает момента, когда первый схватит за ручку большого револьвера, чтобы положить его на место, и, вместо этого, получает пулю в лоб из маленького спрятанного в рукаве револьвера своего более дальновидного противника.

## О Т Д Е Л II.

### 2-ая БОЕВАЯ ДИСТАНЦИЯ—УДАРЫ НОГЙ.

#### Общие замечания.

Приступая к изложению одного из отделов французского бокса, а именно ударов ногой, мы должны предупредить читателя, что последний подлежит реформе применительно к реальным условиям уличного боя. Современная школа его и господствующие методы преподавания во Франции преследуют главным образом цели физической культуры в ущерб личной обороне.

Мы говорим, что старая школа, носившая название «Шоссон», была более практична, она не была обставлена столькими ненужными условностями, как современная.

Поэтому нам придется внести не мало изменений и практических указаний в современную систему, хотя техническую часть мы постараемся изложить по плану ее знаменитого основателя французского профессора Шарлемона (старшего).

Система французского бокса состоит из большого количества ударов ногами и кулаком, но так как последние составляют сущность английского бокса, изложение коего следует несколько далее, то нам не имеет смысла заниматься здесь разбором кулачных ударов тем более, что в американской системе они разработаны гораздо практичнее, нежели во французской, значительно устаревшей. Наиболее отличительной стороной французского бокса являются удары ногами, а потому сейчас мы и приступим к их изложению.

Существуют два вида ножных ударов:

1. Удары, выполняющиеся довольно просто, но требующие некоторой работы над собой для того, чтобы их можно было исполнить с должной быстротой и силой. Они применяются как для нападения,



так и для защиты и очень практичны. К ним мы причисляем следующие: 1) нижний удар ногой, 2) горизонтальный удар ногой в бок, 3) шассе-круазе вниз или в корпус, 4) прямой удар ногой.

2. Второй вид ударов гораздо сложнее по исполнению, он требует некоторой физической подготовленности. Мы его относим к так называемым сложным ударам. Ученики могут научиться их исполнять при настойчивой работе. Эта категория ударов в высокой степени развивает гибкость ног. Ко второй категории можно отнести следующие удары: 1) удар ногой в грудь, 2) удар ногой в лицо, 3) удар ногой с пируэтом, 4) удар обратной стороной ноги.

Удары эти производятся как правой, так и левой ногой, при чем можно их наносить из левой, а также из правой стойки.

Ниже мы даем описание техники каждого удара, предполагая, что оба противника находятся в левой стойке.

## Стойки.

Стойкой называется определенная позиция, которую принимают, находясь против противника. Эта позиция дает много выгоды как для нападения, так и для защиты. Вы находитесь в левой стойке,



Рис. 22. Оба противника находятся в одинаковой (правильной) стойке.



Рис. 23. Ложная стойка. Левый боксер находится в левой стойке; его противник—в правой.

когда левая половина туловища выдвинута вперед, и в правой стойке, когда выдвинута вперед правая сторона. Вы находитесь в ложной стойке, когда вы стоите в другой стойке, нежели ваш противник (рис. 22 и 23).



Все упражнения и приемы французского бокса, должны выполняться в обеих стойках так, чтобы все члены и мускулы развивались одинаково. Очень часто одна сторона обладает меньшим развитием, поэтому над ней необходимо работать вдвойне.

Переход из левой стойки в правую во время боя называется «переменной стойки», ее можно делать как вперед, так и назад. Перемена стойки вперед служит для того, чтобы, приблизившись к противнику, затруднить его движения и этим парализовать его защиту. Переменяя стойку назад, вы удаляетесь от противника, что дает возможность уклоняться от его ударов, не прибегая к защите руками.

## Простые удары.

**1. Нижний удар ногой.**—В бою этот удар наиболее выгодный из всех (рис. 24 и 25). Он быстр, его исполнить легко, он действует на противника, незнакомого с ножными ударами, заставляя его врасплох своей неожиданностью. Если в удар вложить достаточно силы и нанести его из положения «ложной стойки», можно легко сломать



Рис. 24. Нижний удар ногой (правый боксер). Левый боксер отвечает оставочным ударом.



Рис. 25. Налево нижний удар ногой в обстановке реального боя (более сжатое движение). Направо — отвод ноги.

именно противника, так как удар попадает прямо по «tibia». Исполняется он следующим образом: согнув слегка правую ногу, быстро выбросить ее прямо вперед, так чтобы ударить левую ногу противника внутренней стороной подошвы ноги, при чем каблук как бы срезывает внутреннюю часть левой ступни противника, минуя ее. Внутренняя сторона ступни правой ноги должна быть втянута носком вниз и вывернута в правую сторону.



Чтобы помочь движению ноги, вы отбрасываете руки назад, сохраняя их вытянутыми по обе стороны туловища, верхняя часть корпуса откидывается также назад, все это выполняется, конечно, в один темп.

От нижнего удара ноги существуют следующие способы защиты: 1) оттягивание ноги (рис. 25), 2) перемена стойки назад, 3) остановочный удар (рис. 24), 4) захват ноги руками, 5) отвод ноги в сторону, который состоит в том, что ногу отводят горизонтально вправо и вперед, одновременно нанося противнику удар кулаком в лицо или в корпус, вместе с прыжком на месте или вперед.

Оттягивание ноги позволяет немедленно ответить противнику несколькими ударами, например, нижним ударом ноги, горизонталь-



Рис. 26. Горизонтальный удар носком ноги (здесь в диафрагму) из неправильной стойки. Противник отводит удар рукой.



Рис. 27. Шассе в туловище.

ным ударом, ударом ноги в грудь, ударом ноги в лицо, шассе в туловище или в ногу, шассе-круазе в туловище или ногу.

Описывая различные удары, мы будем стараться разбирать каждое движение по разделениям.

**2. Горизонтальный удар ногой** — Этот удар приходится, обыкновенно, по ребрам противника при правильной стойке и в диафрагму при неправильной. Исполняется он следующим образом:

1) повернуться на пятке левой ноги, лицом в левую сторону, не двигая головы, носок ноги направить в левую сторону. Чтобы облегчить поворот, следует приподнять пятку правой ноги. В то время, как туловище делает поворот, руки следуют за его движением, не меняя положения стойки. Они очутятся тогда сзади, чтобы служить



противовесом для нападающей ноги. Корпус держится прямо, левая нога выпрямлена.

2) Поднять правую ногу, согнув ее горизонтально, вперед, носок ноги вытянут вниз и находится на уровне колена левой ноги; пятка, как можно ближе к задней стороне ляжки.

3) Вытянуть ногу в горизонтальном положении, нанося удар носком в ребра или диафрагму.

4) Сделав удар, согните ногу назад, одновременно поворачиваясь вправо на левой пятке и верните правую ногу в исходное положение, при чем руки принимают прежнее положение «стойки» (рис. 26).

*Защита от горизонтального удара в бок с правой ноги.* 1. Для защиты от удара, быстро опустите левое предплечье, не передвигая локтя с места, и кистью левой руки, сжатой в кулак, наносите сухой удар сверху вниз по правой ноге противника, одновременно слегка отклоняя ее влево.

2. Можно избежать удара захватом ноги противника одной или обоими руками, сшибая противника на землю.

*Ответные удары:* отбив горизонтальный удар в бок, можно ответить одним из следующих ударов: ударом левой руки с прыжком в лицо противника, ударом в ребра или ударом правой руки в лицо с наклоном вперед, свингом в ребра или лицо с правой руки, нижним ударом ногой, горизонтальным ударом ноги в бок, ударом ноги в грудь, ударом ноги в лицо, шассе с левой ноги с прыжком, шассе правой ногой в туловище и по ноге.

Отбив удар во внутрь стойки, можно сделать ответный удар в виде шассе с правой ноги в корпус.

**3. Шассе-круазе с прыжком.** Это очень сильный удар, нанесенный совершенно выпрямленной пяткой в корпус. Он сбивает с позиции и может сшибить на землю противника, более тяжелого, нежели вы сами. Попадая по голени ноги, он может ее сломать, а удар, нанесенный немного выше колена, свободно вывихивает ногу.

Исполняется удар следующим образом: из положения стойки отталкиваются правой ногой, делая прыжок вперед и вытягивая правую руку назад для равновесия, левая остается у груди. Затем, правая нога переносится вперед позади левой, одновременно с подпрыгиванием на правой ноге, а левая сгибается в колене и выбрасывается вперед, ударяя полной ступней в корпус противника, затем вы делаете все движения в обратном порядке и возвращаетесь в положение стойки.

*Защита от удара.* 1. Та же, что и для горизонтального удара в бок. 2. Можно также отбить во внутрь, нанося удар сверху и отклоняя руку в сторону. 3. Третья защита заключается в том, чтобы ударять обоими руками вместе, положив их одна на другую. 4. Сделать захват ноги противника обоими руками. 5. Встретить его ногу остановочным ударом ноги. 6. Можно сделать уклонение от удара отводом ноги в сторону, сопровождаемое ответным ударом кулака в лицо, ударом кулака в бок, свингом, остановочным шассе.



Одним словом, для ответов можно производить удары, употребляемые против горизонтального удара в бок, предварительно отбив ногу противника.

**4. Шассе в туловище или по ноге.** Находясь в левой стойке, надо обернуться прямо лицом к противнику, присев на обоих ногах.

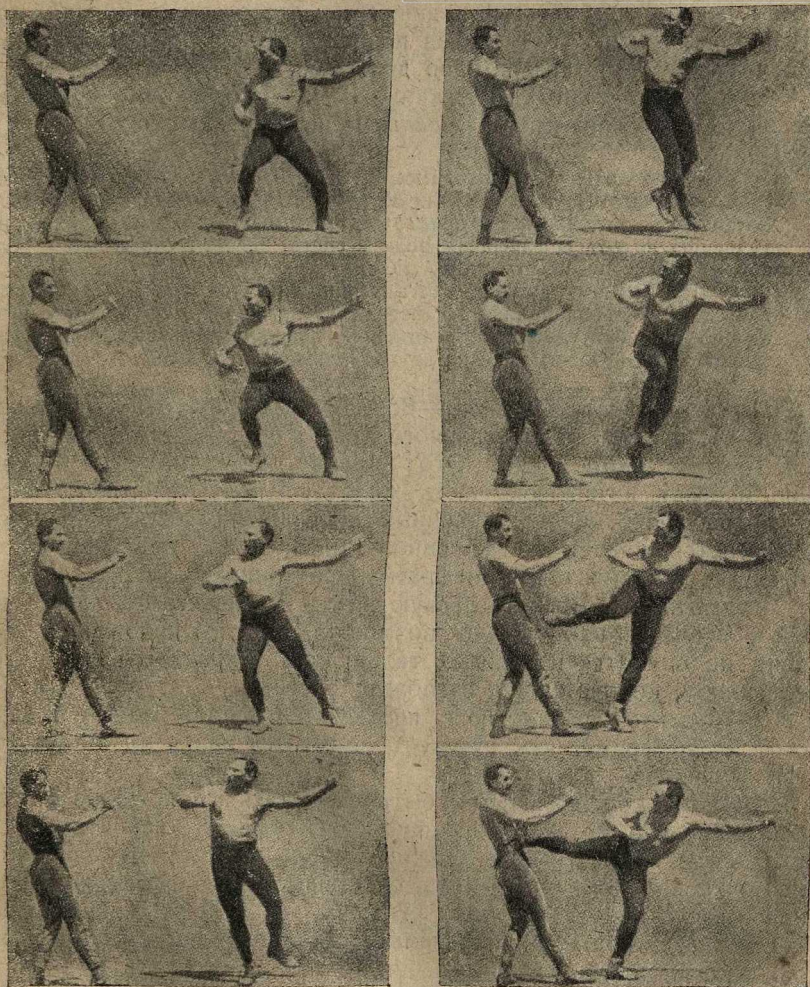


Рис. 28. Шассэ-круазе с прыжком. — Кусок кино-пленки, дающий наглядное представление о том, как делается этот удар. Обратите внимание на дистанцию.

1. Быстро поставив правую ногу около левой по правую сторону, с носком обращенным назад; все эти движения делать, сохраняя ноги все время согнутыми.



2. Затем быстро разгибают и выбрасывают вперед левую ногу, как бы прогоняя ее правой; носок ноги в этот момент повернут вовнутрь, так что удар приходится каблуком ноги, а центр тяжести переносится на правую ногу, которая должна быть сильно согнута в колене; что помогает вытягивать левую как можно дальше вперед. Корпус сильно поворачивают вправо.

Как первое, так и второе движение, естественно, должны сливаться в одно, так чтобы выпад правой ноги, поворот туловища и удар левой ноги составляли одно движение.

Чтобы снова принять положение стойки, достаточно проделать указанные выше движения в *обратном* порядке.

Примечание. Необходимо: 1. В начале движения сохранить обе ноги согнутыми, иначе удар не будет иметь абсолютно, никакой силы. 2. Начинать движение, *обернувшись лицом к противнику*, иначе движение туловища не сыграет никакой роли в ударе. 3. Не подпрыгивать, делая нижнее шассе, но скользить по полу.

Шассе можно делать с места, подпрыгивая на одной ноге, двигаясь вперед. Можно подпрыгивать с передней, ближайшей к противнику ногой. Можно наносить удар, придвигая левую ногу к противнику, сопровождая его обманом—ударом той или другой руки.

*Защита и ответные удары.*—Все способы защиты и ответы, употребляемые против горизонтального удара в бок, годятся и для шассе.

**5. Прямой удар ногой.** Этот крайне жестокий удар обыкновенно наносят в нижнюю часть живота, в половые органы. Часто его употребляют, как остановочный удар против противника, когда он бросается вперед с опущенной головой; вы наносите в таком случае удар носком в диафрагму противника.

*Исполнение.* 1. Поднять правую ляжку вперед, согнув ногу в коленном суставе, как только возможно, до того положения, пока колено не очутится на уровне талии; нога сохраняется вытянутой, носок книзу, корпус слегка отгибается назад.

2. Выбросить правую ногу вперед, по прямой линии, ударяя носком в то время, как руки отбрасываются назад по обоим сторонам туловища.

3. Как только удар нанесен, быстро вернуться в положение стойки.

*Защита.*—Та же, что и против горизонтальных ударов в бок, но удар наносится сверху вниз. Можно сделать захват ноги, пропустив левую руку под ногу противника, опрокидывая его на землю. Можно наконец сделать захват *обоими* руками.

*Ответные удары,* употребляемые против прямого удара, те же, что и против горизонтального в бок.

## Сложные удары.

К так называемым «сложным ударам» относится большинство высоких ударов ногой по верхней части туловища противника. Эти удары на состязаниях французского бокса производят большой



эффект и очень нравятся публике, но зрители в душе все же не верят, чтобы в обстановке серьезного дела эти удары могли пригодиться, благодаря трудности их выполнения. Преподаватели сами в большинстве случаев разделяют это мнение.

Однако, это далеко не так. Мы знаем на практике много случаев, когда высокие удары ногой не только оказывались полезными в уличных столкновениях, но сразу заканчивали бой благодаря своей исключительной силе. Неужели можно предполагать, что удар руки чемпиона мира боксера Демпси будет сильнее, чем удар обутой в городской ботинок ноги, даже обыкновенного нормально-развитого человека, попавший в диафрагму или лицо противника; сила таких ударов очевидна сама собой.

Далее, говорят, что слабой стороной верхних ударов является якобы то обстоятельство, что ногу приходится забрасывать чересчур высоко, чтобы достать лицо или грудь противника. Такое мнение нам кажется совершенно неосновательным. Мы вправе тогда спросить: почему же человек, прилично тренированный и наносящий эти удары на состязаниях с такой легкостью, не в состоянии наносить их в реальном бою? Нет,—повторяем мы еще раз—со стороны человека, привыкшего наносить эти удары и хорошо тренированного, не будет неосторожностью наносить удары ногой выше пояса, все дело зависит от индивидуальной гибкости ног и системы тренировок. Кроме того, часто противник бывает низкого роста, приседает на ногах, сильно наклоняется вперед, а поэтому ему легко наносить удары не только по туловищу, но и в лицо, не теряя равновесия.

Возражающие забывают, что, кроме того, еще имеет большое значение уровень почвы. Если вы стоите на тротуаре, а ваш противник на мостовой, то все шансы на вашей стороне для употребления, именно, высокого удара.

**1. Удар ногой в грудь.** Этот удар исполняется так же, как и горизонтальный удар ногой в бок, с той лишь разницей, что удар приходится на высоту груди противника. Его можно делать лишь в «ложной стойке». Только в таком положении грудь противника достаточно открыта для удара.

Защита делается из ложной стойки, защищающийся—в левой, а наносящий удар—в правой. Отводят удар левой рукой, ударяя сверху левую ногу противника; рука раскрыта, пальцы вместе, предплечье почти в вертикальном положении, локтем вниз. Можно сделать захват ноги обоими руками.

Отбив удар, можно сделать ответный удар правой рукой в лицо, шассе-круазе с прыжком, шассе с левой ноги в туловище и по ноге противника.

**2. Удар ногой в лицо.** Удар ногой в лицо исполняется так же, как и все горизонтальные удары. Разница лишь в цели удара. Защищаются от удара, поднося перчатку в уровень с плечом или отталкивая ногу противника в сторону предплечьем ближайшей руки. Захват обоими руками возможен. После защиты можно ответить



противнику ударом правой руки в бок, свингом, нижним ударом ноги, шассе левой ногой с прыжком, и шассе-круазе с прыжком.

**3. Удар ногой с поворотом.** В демонстрациях и состязаниях этот удар производит большой эффект благодаря своей гибкости

и красоте, но он труден в исполнении и требует большого равновесия. Как тренировочное средство он очень хорош. Он употребляется в тех случаях, когда сделан горизонтальный удар в бок, отведенный противником во внутрь, чтобы вас перевернуть и ответить другим ударом. Чтобы остановить этот последний удар, вы и наносите удар ногой, с поворотом как раз в этот момент.

Удар наносят ногой, стоящей сзади, ударяя пяткой в корпус или в ногу противника, вытягивая ногу прямо, как в шассе-круазе или шассе.



Рис. 29. Прямой удар ногой в диафрагму, пользуясь наклоном противника вперед.

делая полуоборот так, чтобы правое плечо очутилось впереди, а левое сзади, голова поворачивается вправо, лицом к противнику.

2 и 3 движения: удар наносится в туловище или по ноге.

**Защита.** Если удар нанесен в туловище, то отводы удара и ответы те же, что и для горизонтального удара в бок, а если удар нанесен в ногу, то ногу оттягивают так же, как при нижнем ударе ногой.

**Удары обратной стороны ноги.** Это блестящие удары. В состязании они производят много эффекта, но требуют однако большой точности исполнения, а потому трудны.

Бывают нескольких родов удары: «передней» ногой, «задней» <sup>1)</sup> ногой, с места, с прыжком и с поворотом.

<sup>1)</sup> Термин «передняя» означает впереди стоящую ногу в данный момент «задняя нога» — сзади стоящую.

#### *Исполнение.*

1 движение: повернуться на пятках обеих ног вправо,

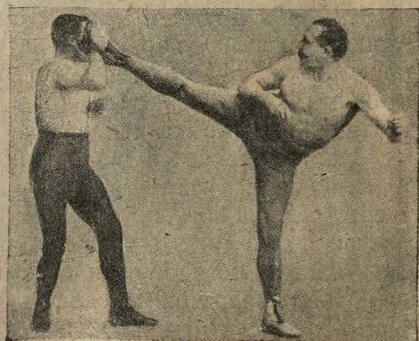


Рис. 30. Удар ногой в лицо в виде удара с поворотом. Защита — рукой.



#### **4. Удар с правой (задней) ноги, обратной стороной (на месте).**

Повернуться на левой ноге так же, как и при первом движении горизонтального удара в бок и одновременно выбросить правую ногу (не напрягая ее) влево, описывая дугу от левой ноги до правой стороны туловища противника так, чтобы удар пришелся подошвой правой ноги.

**5. Тот же удар, но с передней (левой ноги) на месте.** Повернуться так же, как мы говорили выше, но на правой ноге и в правую сторону, взмахнув левой ногой вправо, описывая дугу от правой ноги к левой половине лица противника.

**6. Тот же удар с прыжком.** Он делается с передней ноги с тем же выпадом вперед, который употребляется при шассе-круазе. Но нога, вместо того, чтобы ударить в туловище, наносит удар в лицо. Защита та же, что и при ударах в лицо.

### **Техника захватов ног руками.**

Завладеть ногой ловкого рукопашного бойца вовсе не так легко, как это принято думать, надо не только схватить ее, но еще и

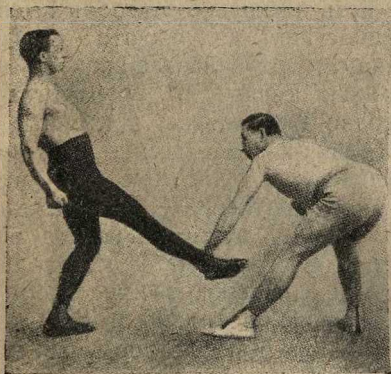


Рис. 31. Захват ноги, наносящей нижний удар.



Рис. 32. Захват ноги, наносящей горизонтальный (здесь высокий в лицо) удар.

суметь удержать в руках. Приемы эти очень выгодны, благодаря им можно легко свалить противника на землю.

**1. Захват ноги, наносящей нижний удар.** Если удар нанесен правой ногой, быстро наклонитесь вперед, схватив ногу под пятку левой рукой, в то время, как правой ногой слегка отступите назад и вправо. Затем притягивайте противника за ногу к себе, заставляя



его падать вперед. Если он не совсем упадет на землю, то бросают ногу и наносят ему левой рукой удар в лицо.

Для того, чтобы вырвать захваченную противником ногу, делают поворот влево, сильно откидывая корпус назад и с силой притягивают ногу к себе.

**2. Захват ноги на горизонтальный удар ногой в бок.** Когда удар наносится с правой ноги,—ее следует захватить левой рукой под пятку, затем тянуть к себе, чтоб заставить противника упасть вперед. В случае нужды делают удар ногой или рукой.

Чтобы освободиться от захвата, надо повернуться так, как мы указывали выше.

**3. Захват ноги обоими руками.** Этот захват можно делать на все удары; ногу захватывают обоими руками, скрестив их друг на друге



Рис. 33. Захват ноги обоими руками „накрест“.

на манер столярных тисков: левая рука снизу держит носок ноги, правая сверху держит ногу у подъема.

Затем, подняв ногу как можно выше, меняют стойку назад и откидывают корпус. Если противник умеет удерживать равновесие, — ему наносят нижний удар ногой, который сшибает его с последней точки опоры.

Есть несколько способов высвободить ногу из захвата обоими руками. Вот наиболее практичные: 1) как только вы почувствуете, что нога захвачена, притяните ее с силой к себе (согнув в колене) и нанесите один или два удара в лицо противника. 2) Притяните ее к себе, затем толкните вперед, ударя каблуком; если захват сделан неправильно или слабо, то противник не только выпустит захваченную ногу, но, получив удар, потеряет равновесие.

3) Если почувствуете, что сами потеряли равновесие, бросьтесь на землю на руки, укорачивая свою ногу так, чтобы приблизиться к противнику, затем свободной ногой наносите шассе по передней ноге противника.

**4. Захваты противника между ног.** Такими захватами очень легко бросить противника на землю, но они трудны, требуют быстроты, а главное, нужно ловко найти благоприятный момент.

При атаке противника горизонтальным ударом в бок, ударом ноги в грудь или в лицо захватывают левой рукой ногу, наносящую удар, а правую ногу одновременно выставляют вперед или меняют



**С**тойку вперед; затем, захватив правой рукой затылок противника, наваливаются на нее всем телом. Захваченную ногу поднимают вверх, поворачивая противника вниз головой.

## Остановочные удары.

Остановочными ударами называются такие, которые останавливают атаку противника в самом начале ее развития и препятствуют удару достигнуть цели. Нечего говорить, что они очень практичны и интересны для нашей задачи, но требуют большой быстроты и находчивости. Так как удары эти не требуют передвижений, то они обладают большой устойчивостью.

Остановочные удары бывают двоякого рода: передней ногой, когда противник находится близко, и задней,—если противник находится на дальней дистанции. Удары эти делают без размаха и они должны быть очень короткими.

1. Остановочный удар «шассе» передней ногой на нижний удар ногой и нижнее шассе-круазе противника.

В момент, когда противник наносит один из упомянутых выше ударов, вы ударяете прямым ударом пяткой передней ноги по ноге противника.

2. Остановочный удар «шассе» передней ногой в туловище употребляется против любого удара противника, будь то кулак или нога. В серьезном бою он удобен против противника, бросающегося с поднятыми руками, чтобы схватить вас за горло или поперек талии.

3. Остановочный удар «шассе» задней ногой выполняется совершенно так же, как и предыдущее шассе, но удар производится задней ногой по ноге противника или же в туловище.

4. Остановочный удар носком ноги делается так же, как и горизонтальный удар ногой в бок, передней ногой в «диафрагму» на любую из нижеследующих атак: удар кулаком в лицо, нижний удар ногой.

**Средства против контр-атак.** Мы уже указывали, что употребление нижнего удара ноги подставляет вас под частые контр-атаки противника, т.-е. противник отводит ногу в сторону, избегая вашего удара, и в то же время бросается вперед, часто вместе с прыжком, атакуя вас ударом кулака. Если противник опытнее вас в кулачном бою и тяжелее, то он почти наверняка прибегнет к та-

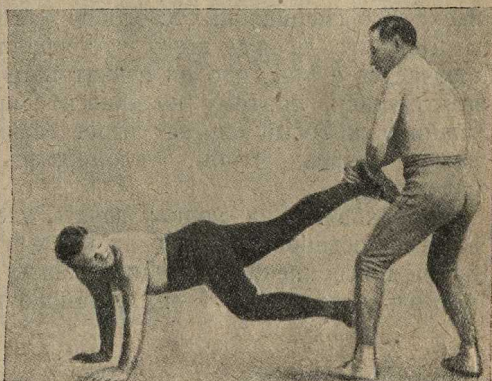


Рис. 34. Способ освобождения от захвата ноги.



кой тактике; первый удар, нанесенный с прыжка и издалека, вряд ли будет очень сильным; его еще можно «принять», но последующие будут наверняка опасны.

Такие контр-атаки выгодны лишь в «правильной» стойке, когда противник может бить с передней руки; но нам ведь известно, что «нижний удар ногой» можно применять с пользой, когда находишься в «ложной стойке», а при ней контр-атакующий подставляет себя под остановочные удары как вашей руки, так и ноги.

**Специальные остановочные удары против контр-атак.**—Каждый боец должен научиться не только быстро и уверенно атаковать, но и, нанеся первый удар, суметь подкрепить его немедленно несколькими другими ударами, нанесенными сознательно и в известном порядке. Не менее важно уметь и самому защищаться от контр-атак противника. В этом искусстве можно тренироваться без конца, и каждый раз найдется в нем что-нибудь новое. Есть несколько специальных способов такой тренировки.

Помните прежде всего, что недостаток нижнего удара ногой заключается в том, что он ставит противника в выгодные условия для контр-атаки, поэтому не наносите нижнего удара подвижному противнику, который прыгает перед вами, потому что он только и ждет вашего удара, чтобы, уклонившись от него, броситься на вас плотную.

Необходимо на уроках давать ученику возможность практиковаться в остановочных ударах в ответ на неожиданные контр-атаки, при чем исполнение последних лежит всецело на преподавателе. Вот несколько примеров таких остановочных ударов.

## **Значение удара ног в бою.**

Итак, мы начинаем рассматривать французский бокс не с точки зрения «великолепного спорта» и «отлично развивающего разностороннего упражнения». Эти качества мы вполне признаем за «саватт»; сейчас мы рассматриваем «саватт» с точки зрения пригодности его в реальном бою, когда вопрос о жизни и смерти решается часто во-время и удачно исполненным приемом.

В «самозащите» удар ног играет роль «артиллерии». Удар ногой, попавший в хорошее место, обычно не требует дополнительных действий, чтобы покончить с противником. Мало того, простая угроза ноги держит противника на почтительном расстоянии. Часто во-время боя приходится так сближаться с противником, что удары ногой применять бывает немисливо. Тогда приходится обращаться «к пехоте», т.е. к ударам кулака.

**Нижний удар ногой.**—Мы уже показали технику его исполнения, как он применяется на тренировке, в состязаниях и во время изучения. Теперь мы рассмотрим его с боевой точки зрения.

Удар, безусловно, хорош, и прибегать к нему следует, необходимо только внести следующие уточнения и изменения:



1. Исполнять удар исключительно в ложной стойке так, чтобы он приходился по кости, а не по икре ноги.

Действительно, когда оба противника находятся в одинаковой стойке, т.-е. они имеют одну и ту же ногу впереди, удар приходится по икре. Результатом такого удара будет лишь временное падение противника, да и то при условии, что нанесенный удар будет сильным и тяжелым.

2. Корпус не должен вместе с руками откидываться назад. Руки необходимо держать впереди, потому что на нижний удар в большинстве случаев бывают немедленные ответные удары и атаки, и вам тогда придется прибегать к ударам кулака; имея руки впереди, вы будете в полной к тому готовности.

3. Чем ниже наносить этот удар, тем он сильнее; если противник ниже, можно нанести удар повыше под коленную чашечку, нанося его как «прямой удар», но ребром ноги.

4. Надо как можно больше сгибать ноги—это придает силу удару.

5. Есть еще очень хороший способ наносить «нижний удар», нанося его с левой ноги, тогда опускают левую руку вниз совершенно вытянутую, а правой прикрывают живот, на заднюю ногу при этом сильно садятся. При ударе правой ногой действуют наоборот. Положение откинутой руки помогает сохранять равновесие, другая рука защищает слабое место. Против человека, владеющего английским боксом, нелегко принимать такое положение, т. к. рискуешь слишком многим. Самое лучшее—держат обе руки впереди.

Для боя особенно важно запомнить следующее: нижний удар ногой дает максимум эффекта лишь тогда, когда центр тяжести противника целиком покоится на атакованной ноге.

**Примечание.** Этот удар необходимо изучать самым настойчивым образом. Это самый простой, но действительный способ атаки.

Относительная легкость его исполнения заставляет к сожалению, «новичков» думать, что после нескольких уроков они его вполне усвоят. В действительности же они сумеют только «изобразить» его. А для того, чтобы наносить его с силой, меткостью и во время, надо много практики и работы. Мало того, его необходимо наносить очень быстро и в то же время не терять силы. Возвращение в стойку должно быть быстрое. Многие пользуются этим ударом неправильно,—они дают лишь толчок ногой, но не удар. Удар должен быть одновременно и сухим и с нажимом, а это может быть достигнуто лишь упражнениями на манекене, с ногами, обутыми в городские ботинки.

### **Остановочный прямой удар в половые органы. Задней ногой.**—

В этом случае нога только начинает движение нижнего удара в виде быстрого финта и продолжает его во время контр-атаки противника прямым ударом носком ноги.

**Передней ногой.**—В этом случае задняя нога, начиная обманное движение нижнего удара, останавливается на полпути и ставится на землю в то время, когда передняя нога поднимается. Противник получает этот остановочный удар в самом невыгодном положении—последствия этого удара, конечно, ужасны.



Находясь в ложной стойке—вы в правой, он в левой,—вы начинаете нижний удар, но, вместо того, чтобы довести его до конца, ставите левую ногу несколько впереди правой (на 40 см). Противник в этот момент бросается на вас, нанося левой прямой удар кулаком в лицо, вы же встречаете его прямым ударом правой ноги.

**Остановочный горизонтальный удар передней ногой.**— Очень практичен в «правильной» стойке, так как тогда носок ноги ударяет прямо в «солнечное сплетение»; не так удобен в «ложной» стойке, т. к. тогда можно промахнуться или ударить чересчур высоко или низко, в наилучшем случае может получиться довольно тяжелый удар в ребра.



Рис. 35. Остановочный прямой в половые органы так, как его делают в настоящем бою.

**Остановочный шассэ в туловище каблуком ноги.**— Этот остановочный удар обладает большой толкающей силой; при равном весе он отбрасывает противника назад, сводя на-нет его контр-атаку, даже и в том случае, если не удастся попасть каблуком, что бывает довольно часто. Остановочный удар больше отталкивает противника, чем наносит удар ему. Уступая противнику в весе, лучше не употреблять подобного удара или же наносить его в колено.

**Остановка горизонтальным ударом (носком передней ноги).**— Производится легче и делает больше вреда противнику, но зато при запоздании удара, вместо него сделаете толчок, а, пропустив момент попадете в опасное положение, так как, вместо ступни, ударите противника верхней мягкой частью ноги.

Обычно остановочный удар делается с той же ноги, которая делает и обманный (финт), иногда его можно делать и с другой. Например, оба в левой стойке, один делает финт нижнего удара правой ногой в тот момент, как противник контр-атакует, ставит правую ногу на землю и делает остановочный удар левой ногой в туловище в виде «шассэ» или «носком» ноги. Однако такой способ действий чересчур медлен для серьезного боя. Лучше всего, если нижний удар ногой инстинктивно трансформируется в «остановочный», не меняя ноги.

Если вам представится возможность встретить атакующего кроссом в челюсть или, что вернее, опперкотом (если он наклонился), результат будет удовлетворителен, но будет еще лучше, если вы встретите противника ударом ноги. Вы или совсем не атакуйте ниж-



ним ударом ноги или должны выучиться останавливать контр-атаку противника, наносимую ударами кулака, хорошим ударом ноги, выбирая удар применительно к положению противника.

**Шассэ ногой нижнее.**—Удар вполне практичен в боевой обстановке (рис. 36). Он хорошо удаётся в такой комбинации: финт удара передней рукой, за которым следует «нижнее шассэ ногой». Попробуем разобраться в этой комбинации. Для того, чтобы шассэ было сильным, необходимо, чтобы атакующий имел центр тяжести на передней ноге; такое положение получается, когда вы сделаете финт

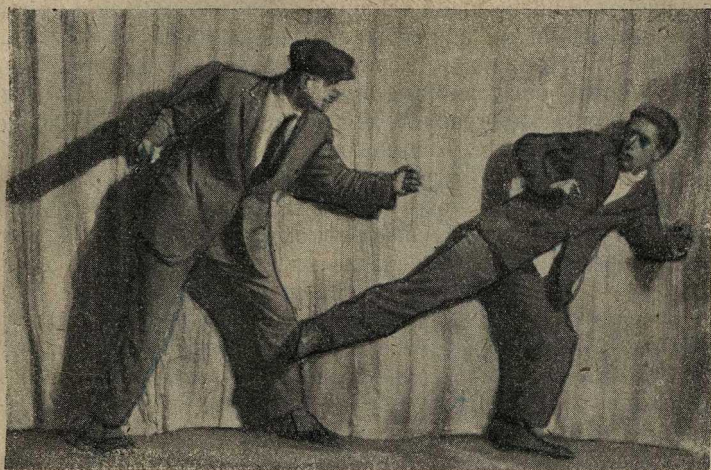


Рис. 36. Остановочное нижнее шассэ в настоящем рукопашном бою.

прямого удара рукой в лицо,—шассэ следует немедленно за финтом. Чем дальше финт, тем легче удаётся шассэ.

На улице неопытный противник всегда будет пойман на финт; стараясь защищаться, он полностью получает шассэ, т.-е. удар сломаёт ему ногу.

Если противник делает финты высокими ударами ноги, у вас прекрасный случай нанести ему очень сильное шассэ в тот момент, как он ставит ногу обратно на землю.

Если ваш уличный противник окажется настоящим боксером, то вы можете произвести такую комбинацию: финт шассэ вниз, финт удар вниз рукой и удар шассэ вниз или финт шассэ вниз, финт рукой в лицо и удар верхним шассэ—*но запомните, берегитесь остановочных ударов.* Строго говоря, для обыкновенного противника «улицы» эти движения были бы излишни. Еще раз повторяем, шассэ вниз один из лучших ножных ударов как для атаки, так и для ответа. Им необходимо научиться владеть вполне. Делая его, помните, что ступня задней ноги не должна производить шума; последний доказывает, что вы прыгаете, а при прыжке вы зависите от состояния



грунта: если грунт скользкий, падаете на землю, если тяжелый, удар теряет быстроту.

*Что лучше носок или пятка?*—Если дело идет об ударах по туловищу, то мы предпочитаем удары носком ноги. Дело в том, что каблуком наносить такие удары трудно. В большинстве случаев противник получает удар верхним краем подошвы, а не каблуком; даже тогда, когда удар приходится каблуком, то и здесь нога больше толкает, нежели ударяет, а с точки зрения настоящего боя—это большой недостаток.

Возьмем, например, шассэ - круазе. Если им владеют хорошо, удары получаются чрезвычайно сильные. Они отбрасывают противника спиной на землю, но не приносят ему вреда, сила их больше толкающая, нежели ударяющая. Если противник тяжелее вас,—вы сами упадете от своего собственного удара, как бы ударившись о стенку. Кроме того, этот удар требует много места, он тем сильнее, чем дальше от противника его начинают.

При таких условиях противник, обладающий некоторой быстротой, всегда успеет увернуться, поставив вас в скверное положение. Главный недостаток—отсутствие резкости. Поэтому я советую, делая его, не скрещивать ног, а сменять их одну другой. Так, задняя нога занимает место передней, а передняя наносит удар.

Не сгибайтесь сильно ударяющей ноги, лучше сгибайтесь другую. Благодаря этим небольшим изменениям удар получится короче, суше, движение координируется в один темп, удар становится много быстрее и наносить его можно с более близкого расстояния.

**Горизонтальные удары ногой в живот.** Горизонтальные удары в живот очень практичны, они быстры и великолепно поражают противника. Можно делать такие удары в виде шассэ передней ногой с прыжком, как в шассэ - круазе; здесь я рекомендую скрещивание заменить простой сменой ног. Однако простой горизонтальный удар задней ногой предпочтительнее предыдущего, — он прямее и более силен.

Чтобы правильно нанести горизонтальный удар носком в живот, делают следующее: стоя в правой стойке, левую ногу помещают горизонтально за правую на высоте колена и, поварачиваясь вправо, выбрасывают ее вперед.

**Прямой удар.** Инстинктивно каждый человек сможет—хорошо ли плохо ли—его исполнять; прямой удар наносят в половые органы, вниз живота и даже в туловище. Если противник сильно наклонен вперед, удар опасен и практичен, но легко подставляет себя под остановочные удары и захваты ног. Удар наносится задней ногой снизу вверх.

**Горизонтальный удар в лицо.** Человек высокого роста, обладающий большой гибкостью, может позволить себе исполнять его в серьезных случаях, если противник уступает ему в росте и наклонился вперед. Если удар попадет,—успех обеспечен; сила его вполне достаточна, чтобы решить исход боя. Можно, правда, ожидать, что противник, захватив ногу, заставит употребляющего удар потерять



равновесие, но это не так-то легко, если последний хорошо тренирован в ударах ногами.

**Захваты ног.** Захваты ног и способы освобождаться от них составляют один из наиболее важных отделов техники ножных ударов. Необходимо самым серьезным образом тренироваться не только в захватах ног, но и во всех способах выводить противника из равновесия. Нет никакого смысла пользоваться ударами ног, если в случае нужды вы не сумеете освободить захваченную противни-



Рис. 37. Приемы против ударов ногой в настоящем рукопашном бою. 1-й момент (налево)—захват ноги, 2-й момент (направо)—противник сброшен на землю и ему делают „ножной замок“.

ком ногу; хорошо владеющий техникой легко освобождается от любого захвата ноги.

**Особый захват вольно-американской борьбы „кэтч-эз-кэтч-кэн“, применяемый для защиты от ударов ног.** Находясь в правильной левой стойке, я атакую вас горизонтальным ударом ноги, отпаривайте его обычным способом, но продолжайте парад, обхватывая мою ногу снизу, другую руку наложите на тibia; резким движением вывертывайте ногу слева направо, вы немедленно вывихиваете колено, в то время как противник еще не свалился на землю.

### Тактика ножных ударов в уличном бою.

Обычно в уличном бою чаще всего рискуешь получить «прямой удар ноги», который можно в некоторых случаях остановить подставкой каблука таким-же способом, как если бы вам наносили «нижний удар ногой». Получив такой остановочный удар, противник наверняка не сможет продолжать бой.



Во всяком случае вам легко удастся захватить его ногу, особенно если вы в то же время перемените стойку назад (рис. 37).

Как только противник упал, вы делаете ему ножной замок (рис. 37); результат будет самый положительный. Если же вы делаете захват повыше, следствием будет верный вывих; таким образом, вы сможете регулировать эффект приема в зависимости от обстоятельств.

В настоящем бою мы, конечно, имеем в виду не «бой на ринге», а нападение или обыкновенную драку в закрытом помещении. Часто случается, что недостаток места не позволяет применять удары ногами; наконец, в начале столкновений иногда приходится стоять очень близко к противнику, а в некоторых случаях вплотную. Во всяком случае нанести два удара ногой удастся очень редко; если первый удар не попадет в цель, то нечего надеяться нанести второй, так как за этот, хотя и короткий промежуток времени вы успеете сблизиться с противником. Но, если первый удар ногой удался, т.е., если вы правильно выбрали момент, попали в намеченное место и нанесли удар в пределах наибольшей силы, противник наверняка будет выведен из боя.

Никогда не давайте удара ногой противнику, будучи на близком расстоянии от него или не зная точно, в какое место вы бьете, как бы сильны вы ни были в ножных ударах.

*Не делайте ничего приблизительно.* Если живот противника не защищен или нога его естественно подставлена под удар, не теряйте ни секунды времени, бейте изо всей силы или низким ударом ноги или горизонтальным ударом в живот, не делая широкого замаха ногой, и держите все время мысль, что вам придется еще продолжать бой и притом на кулаках. Не забудьте, что хотя обутая в ботинок или сапог нога и страшное оружие, но ее следует направлять лишь в самые чувствительные места противника, так как главная задача боя немедленно обезвредить противника. Сильный удар, но нанесенный сгоряча и куда попало, всегда произведет меньший эффект, нежели легкий удар, попавший в слабое место.

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.

Если вам грозит большая опасность, не забывайте о прямом ударе ногой в половые органы и вниз живота спереди, или даже сзади, если вам удалось повернуть противника и зайти к нему с тыла.

Становиться в стойку на улице не только бесполезно, но даже опасно, так как этим вы заранее предупреждаете противника о ваших намерениях. Но раз вы привыкли работать в стойке и не можете без нее обойтись, то, по крайней мере, держитесь



в «сжатой» стойке так, чтобы вам не захватили руки каким-либо приемом борьбы.

Преподаватели «саватт» отчего-то имеют тенденцию заставлять своих учеников работать в «правильной» стойке. А между тем нужно уметь работать в обеих стойках, т.е. в правой и в левой, а особенно в ложной стойке.

Английские и американские боксеры поступают крайне неосторожно, работая почти всегда в левой стойке. Многие любители боксеры, даже с хорошей репутацией, совершенно дезорганизуются, дерясь с противником, употребляющим правую стойку.

## **Методические указания.**

В общем мы видим, что «саватт», если отбросить его общепризнанную полезность как гимнастического упражнения, даст кое-что и в смысле самозащиты. Относясь к нему критически и с должной осторожностью, можно использовать не мало приемов, имеющих практическое значение в серьезном бою, а, изменив детали других, можно еще более увеличить ценность содержащегося в нем тактического материала. Неиспользованный в таком смысле материал имеет все же значительную ценность, как ряд подготовительных гимнастических и тактических упражнений, работа над которыми *воспитывает и формирует бойца.*

В нашем руководстве мы не задавались целью излагать полностью всю техническую часть системы; мы выбрали лишь то, что находим наиболее практичным; мы предполагаем, что наши читатели уже знакомы как с боксом, так и с другими видами самозащиты, если не практически, то теоретически, и надеемся, что принятая нами терминология их не затруднит. Зато теорию «ножных ударов» мы излагаем, по возможности, шире, так как она имеет большое практическое применение в условиях серьезного боя. Теперь мы дадим несколько методических указаний для работы с учениками.

### **1. Тренировка.**

Необходимо привыкнуть наносить нижние удары ногой по какому-либо твердому предмету, необходимо как закалить ногу, так и выработать силу удара.

**Упражнение 1. Развитие силы удара.** Эти упражнения делаются на особом манекене и удары наносятся по мешку, набитому песком и подвешенному к потолку. Для этой тренировки следует надевать на ноги городские ботинки, конечно, очень прочные. Здесь вы главным образом должны работать методом нижнего удара ноги, как одного из наиболее практичных в бою. Вы должны научиться, не останавливаясь, делать серии ударов, не причиняя себе вреда. Удары нижние должны обладать большой меткостью и быстротой, для чего



мы рекомендуем всем преподавателям давать ученикам следующие упражнения.

**Упражнение 2. Развитие меткости и быстрота удара ноги.** Это упражнение мало кому известно. Инструктор или товарищ по занятиям держит перпендикулярно и близко от земли палочку на расстоянии нижнего удара ноги от вас; неожиданно он упирает конец палочки в землю, оставляя ее в таком положении 1—2 секунды, в продолжение которых вы должны успеть нанести нижний удар ногой.

*1-я степень трудности.* Палку ставят на землю в неровные промежутки времени, стараясь сделать вид, что ставят ее, тогда как на самом деле не доводят ее до земли. Одним словом в полной мере подражают боксерским финтам.

*2-я степень трудности.* Можно делать упражнение все более и более трудным, постепенно укорачивая время, данное на производство удара.

*3-я степень трудности.* Удалять постепенно палку, развивая таким образом, способность наносить длинные удары (ученик стоит на месте).

*4-я степень трудности.* Удалять палку для того, чтобы ученик развил способность определять расстояние, нужное для удара (ученик двигается). Часто приходится ловить момент, когда противник, сделав верхний удар, ставит ногу обратно на землю и в тот момент ему наносят удар. Последнее упражнение великолепно подготавливает именно к этим ударам.

## **2. Изучение техники ударов.**

1) Следует тренироваться в «инстинктивных» остановочных ударах, на контр-атаку противника кулаком после того, как вы нанесли ему нижний удар ногой.

2) *Необходимо специально* тренироваться в захватах ног противника, используя все способы, которые эти захваты представляют для того, чтобы свалить противника.

3) Работайте в равной степени как над низкими ударами, так и над высокими. При высоких ударах старайтесь попадать в диафрагму, сердце, ребра и лицо.

4) Работая над шассэ-круазе не скрещивайте ног, а просто замените одну ногу другой. В остальных ударах старайтесь делать все движения в один темп.

5) Обязательно работайте параллельно в правой и в левой стойке, а также в положении «ложной» стойки.

6) Все удары делайте как правой, так и левой ногой, как впереди стоящей, так и сзади стоящей ногой.

7) Больше работайте над ударом с поворотом и хотя не следует его намеренно наносить, но в некоторых случаях он может быть полезен. Например, если противник заставляет вас обернуться к нему спиной.



8) Тренируясь с противником, не привыкайте драться на большой дистанции, как учит современная система, а наоборот, сближайтесь с ним и привыкайте наносить «прямые удары ногой» с самого близкого расстояния.

9) Не следует много ходить и делать круазе,—это удаляет вас от противника на такую дистанцию, которая совершенно не употребляется в настоящем бою.

10) Не изучайте ударов руками по руководствам французской школы. Они устарели, да, кроме того, написаны не бойцами, а преподавателями, которые главное внимание обращали на удары ног как основу французского бокса.

11) Для работы рук руководствуйтесь принципами английской и американской школ.

12) Если хотите стать хорошим «бойцом», с самого начала отбросьте «низкую» стойку (с наклоном вперед), так называемую американскую. На ринге, где употребляют лишь одни кулачные удары—она превосходна, но во время серьезного боя, она подставит вас почти под все удары ногой и наиболее опасные приемы борьбы джиу-джитсу.

13) С самого начала вы должны привыкнуть практиковать ножные удары, не объявляя «туше» (полученных ударов). Это самый лучший способ вольного боя. Боксирующий по французской системе привык делать паузу после самого легкого удара, будучи уверен, что противник не станет его преследовать; он совершенно теряется в драке с английским боксером, контр-атака, бешеный натиск и серия ударов которые сбивают его с позиции.

### **3. Предварительные упражнения в гибкости и равновесии.**

Начиная работать над ножными ударами, вам придется потратить несколько уроков на упражнения в «воздух». Они имеют целью развить гибкость и приобрести необходимое равновесие, так как не так легко, стоя на одной ноге, наносить другой сильный удар. Мы уже говорили о том, что упражнения эти выполняются без противника, по разделением.

### **4. Вольный бой.**

Вольный бой—это, до известной степени, условное применение на практике в тренировочном зале всех пройденных учениками уроков.

Работая в вольном бою, ученик первое время чувствует себя очень дезорганизованным, предоставленным самому себе. Не имея под рукой указаний инструктора, он должен сам комбинировать свои атаки и контр-удары. Ему придется немало поработать над собой, прежде чем он научится разбираться в тактике и мельчайших движениях противника. Чтобы научиться хорошо владеть ножными ударами, надо приобрести «глаз», т.-е. оценку, хладнокровие, глазомер, быстроту и ловкость. По большей части это природная способность, но ее нужно развить.



Более слабый физически противник, но обладающий этим природным качеством, будет часто иметь преимущество над более сильным. Хладнокровие достигается практическим опытом, быстрота и ловкость—упражнениями.

## 5. Таблицы упражнений для преподавателей.

Вот серии упражнений, которые не имеют прямого отношения к «самозащите», но которые будут вам очень полезны.

### *а) Упражнения в «правильной стойке» (с противником).*

1. Атакуйте меня нижним ударом ноги с места.
2. То же на ходу.
3. Отскакивайте на мое движение вперед. Атакуйте нижним ударом ноги.
4. Я атакую нижним ударом, защищайтесь, отвечайте нижним ударом.
5. На ту же атаку—защита: отвечайте передней рукой с прыжком.
6. На ту же атаку остановите меня горизонтальным ударом на месте в «диафрагму» (повторите 3 раза это упражнение).
7. На ту же атаку остановите меня «шассе» каблуком в туловище.
8. Повторите оба последних остановочных удара (6 и 7) с прыжком.
9. Атакуйте меня горизонтальным ударом ноги.
10. Та же атака, но в виде двойного удара, чередуя ноги.
11. Удар ногой в лицо я отбиваю. В тот момент, когда вы возвращаетесь в стойку, я вас атакую нижним ударом ноги. Уклонитесь от удара и атакуйте передней рукой (повторите три раза это упражнение).
12. Я вас атакую нижним ударом ноги. Отбейте и сделайте контр-удар в туловище в виде «шассэ» задней ногой.
13. Атакуйте меня прямым ударом задней ноги; как только последняя нанесла удар, поставьте заднюю ногу вперед на землю и дайте второй прямой удар другой ногой (находящейся теперь сзади).
14. Финт нижнего удара ногой. Горизонтальный удар ногой.
15. Финт нижнего удара ногой. Удар ногой в лицо.
16. Финт удара кулаком в лицо. Шассэ-круазе в туловище (повторите три раза это упражнение).
17. Отбейте мое шассэ-круазе, заставляя меня повертываться, и отвечайте двумя ударами кулака,—один в бок, другой в лицо.
18. Финт нижнего шассэ, удар кулаком в лицо.
19. Финт удара кулаком в лицо. Нижнее шассэ (повторите пять раз это упражнение).
20. Финт нижнего шассэ, финт удара кулаком в лицо и нижнее шассэ.



21. Финт нижнего шассэ, финт удара кулаком в лицо и шассэ-круазе в туловище.

22. На мое шассэ нижнее атакуйте свингом передней руки, за которым следует кросс с другой руки.

23. Горизонтальный удар передней ногой с прыжком (повторите пять раз это упражнение).

24. На мое шассэ-круазе остановите меня остановочным ударом каблука по ляжке.

25. На ту же атаку наметьте остановочный удар носком ноги в половые органы.

26. Атакуйте меня горизонтальным ударом передней ноги с прыжком. Я захватываю вашу ногу обоими руками. Укоротите ногу, вытяните ее, и если этот прием не заставляет меня выпустить ее, нанесите мне два удара кулаком в лицо, начиная их с передней руки (повторите это три раза).

27. Отбейте горизонтальный удар ногой, слегка притягивая ногу к себе и сделайте контр-прямым ударом с той же руки с прыжком.

28. Та же защита и ответ нижним ударом ноги.

29. Отпаривайте удар ногой в лицо и дайте ответ нижним шассэ.

30. На первое движение моего шассэ-круазе—атакуйте прямым ударом руки в лицо с прыжком.

31. Атакуйте меня шассэ-круазе. Я отбиваю удар во внешнюю сторону, заставляя вас повернуться. Поставьте атаковую ногу на землю и исполните удар ногой с поворотом.

32. Финт шассэ нижнего передней ногой и шассэ в туловище задней ногой.

#### *б) Упражнения в «ложной» стойке.*

1. Повторите два раза подряд нижний удар ногой в ложной левой стойке, затем в «настоящей» правой стойке.

2. Атакуйте меня горизонтальным ударом ноги в грудь, я захватываю ногу, освободите ее (повторите пять раз это упражнение).

3. Атакуйте меня ударом ноги в лицо, я отбиваю удар и отвечаю нижним ударом ноги. Остановите меня по тибиа.

4. Финт нижнего шассэ, финт удара кулаком в лицо с прыжком и удар кулаком в ребро задней рукой.

5. Финт нижнего шассэ, горизонтальный удар задней ногой (повторите это упражнение три раза).

6. На мой нижний удар ногой атакуйте ударом задней руки с наклоном вперед.

7. Я делаю финт горизонтального удара ногой. Отскочите назад и в момент, когда я ставлю ногу на землю, чтобы продолжать шассэ-круазе, сделайте нижнее шассэ.

8. Отбейте мой удар ногой в бок и захватите ногу обоими руками. Тяните и поднимайте ее, меняя стойку назад, чтобы меня свалить.

9. На мой прямой удар ногой, меняя стойку назад, схватите мою ногу снизу вверх за пятку и носок обоими руками, подни-



майте и толкайте ее одновременно в случае нужды, меняя стойку вперед.

10. Если я бросаюсь на вас, нагибаясь вперед, остановите меня прямым ударом ноги (повторите пять раз).

11. Я вас атакую финтом нижнего шассэ и ударом руки в лицо—уклоняйтесь во внешнюю сторону и остановите меня кроссом задней руки в челюсть.

12. Наметьте мне нижний удар ногой; в тот момент, как я атакую прямым ударом передней руки, остановите меня носком той же ноги под ложечку (диафрагму).

Все эти упражнения—лишь ничтожная часть различных возможных комбинаций, тем не менее они так подобраны, что составляют в своем роде «гамму», ежедневное повторение которой может послужить очень полезной тренировкой для ног.

Вам вряд ли часто придется применять на улице такие сложные движения, но нелегко ограничиваться практикой исключительно тех движений, которые понадобятся в уличном бою; наоборот, необходимо искать трудных положений и практиковать их, иначе вряд ли возможно будет выработать столь необходимые в серьезном бою гибкость и быстроту.

---

### О Т Д Е Л III.

## **3-я БОЕВАЯ ДИСТАНЦИЯ.—КУЛАЧНЫЕ УДАРЫ.**

### **Кулачные удары, их роль в самозащите.**

#### **1. Общий недостаток кулачных ударов.**

Неудобство кулачных ударов заключается в том, что нанося их, рискуешь повредить себе руки. Рука—орган, предназначенный природою для захвата и зажима. Она создана для того, чтобы схватывать, а не для того, чтобы бить. Суставы пальцев нежны для того, чтобы выдерживать чрезмерно сильный удар руки.

Конечно, если боевая боксерская перчатка, весом в 3 или 4 унции, защищает кулак,—это дело другое. Но большинство ударов, которые мы видим на ринге, на состязаниях бокса и которые приводят нас в восхищение своей силой, совершенно не практичны в бою на голых кулаках. 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, может быть 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.



В большинстве случаев они заканчивались потому, что один из соперников был скорее истощен, нежели побит.

Причина этого лежит в том, что руки их не бинтовались и не предохранялись перчатками, и поэтому они не могли наносить своих ударов изо всей силы.

Возьмем наиболее характерные случаи из истории профессионального английского ринга. В 1842 году боксеры Чарли Фримэн и Биль Пирри дерутся в одном состязании три дня: 14, 16 и 20 декабря и в трех различных городах, победителем 20-го декабря выходит Фримэн на 108 раунде, после боя в 2 часа 3 минуты. 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 один бой; куда же запрятали они свои нокаутирующие удары?

В сентябре 1845 г. Бендинго бьет в городе Сэтфильде Бен Каунта после 2 часов 10 минут боя на 93 раунде. Каким способом?—Его противника признают побежденным за неправильный удар.

В 1853 году Гарри Брум бьет Гарри Орма в 2 часа 18 мин. после 37 раундов; здесь только 37 падений за 2 часа и 18 минут боя.

Бой знаменитого Тома Сойерса против Аарона Джонса продолжался ровно 3 часа и был остановлен—из-за темноты.

Не будем долее настаивать, исторические данные говорят сами за себя.

Одним из основных правил старинных бойцов было не парировать удар или уклоняться от него, а наоборот, получать его на какое-либо костистое место лица или головы для того, чтобы противник разбил себе руки. Том Крибб, один из знаменитейших бойцов старой Англии XVIII века, славился специальностью «разбивать своей головой кулаки противников». Этим способом он многих победил, (между прочим, знаменитого Джэм Белчера).

Наконец, каждый раз, как известный Джон Л. Сюзливлен, бывший чемпион Америки, дрался с чемпионом Англии Чарли Митчелль в перчатках, последний не мог устоять против американца, который был выше и тяжелее его. Напротив, как только бой был на голых кулаках, он продолжался 2 часа с половиной. Оголенность рук компенсирует разницу в весе. Самый сильный не в состоянии вложить всю свою силу в удар голой рукой.

Тренируясь на мешке с песком, закаляя себе суставы пальцев различными способами, можно, конечно, выдубить себе кожу и получить ее как естественные перчатки; но такие способы тренировки непригодны для обыкновенных людей. Кроме того, на улице туловище прикрыто и защищено одеждой, иногда чрезвычайно плотной, а потому все удары по туловищу, так блестяще удающиеся на ринге, в этих условиях имеют гораздо меньше шансов на успех. Большею частью, исполняя их, достигаешь лишь того, что серьезно ранишь себе кисти о пуговицы, часы или другие твердые предметы, находящиеся в карманах противника.



## 2. О системах кулачного боя.

### *Американский метод или анлийский?*

В последнее время старательно противопоставляют старому классическому английскому стилю—«американский метод» и притом с такой настойчивостью, что предполагаешь, будто он заключает в себе абсолютно специальные и новые способы атаки и защиты. Заметьте, что большинство тех, кто его рекомендует «чрезмерно», на словах или пером, или совершенно не надевало перчаток или в глаза не видало ни одного американского боксера. А в общем все они вряд ли сумели бы провести точную границу между новым стилем и старым.

Знаменитые американские боксеры последнего двадцатилетия, как Корбет, Питер Джексон, Джон Сьюлливен, Диксон, Гриффо и многие другие, держались исключительно английских принципов; некоторые другие, более молодые, между которыми сперва надо отметить Томми Бернса, усвоили себе несколько специальный стиль. Этот стиль как нельзя лучше подходил к данным бывшего чемпиона мира Бернса. И нам кажется, что большинство боксеров из молодежи стало копировать его из чувства «фетишизма», поклоняясь своему кумиру.

Как культурный человек, Бернс много писал, издал несколько руководств по боксу и этим много способствовал распространению своей системы. Во время своего турнэ по Англии в 1908 г. он привел в восторг англичан и английские спортивные организации. Они просили его написать книгу, в которой бы он изложил свою систему. Воспользовавшись случаем, Бернс издал в Англии книгу «The Art Boxing», за которую получил крупные деньги. Те, кто читали эту книгу и понимают кое-что в боксе, могут сказать, что нового он ничего не дал. Насколько был искренен Бернс в своем сочинении—большой вопрос. Мы, издавшие матч Бернса с Джонсоном на чемпионате мира, знаем лишь одно, что в «инфайтинге» он не существовал, Джонсон распоряжался им как угодно, а «инфайтинг»—самая характерная черта его стиля, т. е. американского. (Рис. 38).

Как определить этот американский стиль? Впрочем, вкратце можно сказать, что он заключается «в очень ловкой утилизации условностей ринга и удалении от настоящего боя».

Этот стиль обуславливает бой на более близком расстоянии и, следовательно, требует меньшего употребления прямых ударов с выпадом или на месте, нежели полу-косых кроссов, очень коротких. Требуется меньше самому атаковать, а скорее вызывать противника на атаку, чтобы встретить его ударом и нанести серию кроссов и опперкоттов и, наконец, принять положение, при котором наиболее чувствительные места спрятаны. Из сказанного вы видите, что такая тактика очень удобна для человека низкого роста, уступающего в весе противнику; таковым и был Бернс, рост которого равнялся 1 м 56 см.



Вот все характеризующие этот стиль данные.

Ноги вовсе не работают быстрее в этом знаменитом «методе», чтобы там ни говорили. Корбет, чемпион Америки, который обладал идеально классической работой ног, и Дрисколль, чемпион Англии легкого веса, дают нам блестящие образцы быстроты и легкости в передвижениях. Дрисколль сам англичанин и не имеет, например, ничего общего с системой Бернса. Однако, он был непобедим в Америке, на родине «знаменитого метода». Старые бойцы всегда придавали огромное значение скорости передвижений на ринге. Наконец, «мнимое» упразднение свинга также приписали американскому ме-

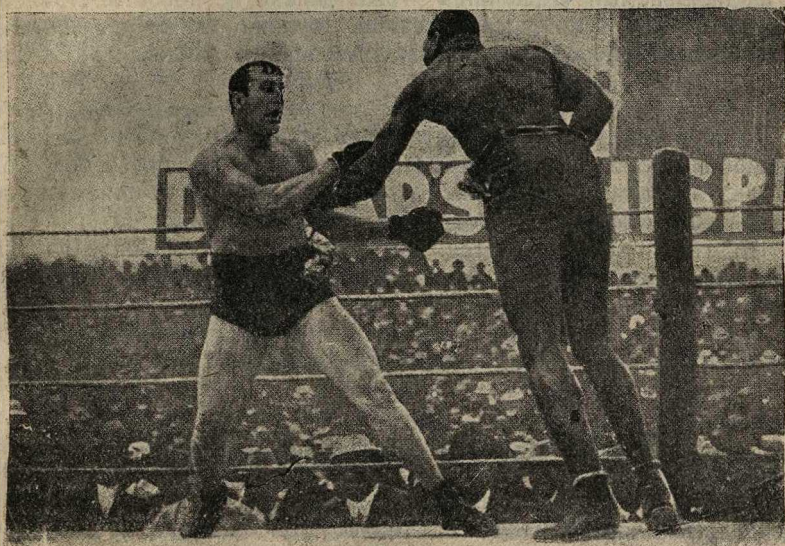


Рис. 38. Кадр из фильма „Матч Джонсон—Бернс на чемпионате мира, в Сиднее (Австралия)“. На снимке ясно видно, как два лучших боксера Америки совершенно не придерживаются так называемого „американского“ стиля, а ведут бой на дальней дистанции.

тоду. А между тем этот род «пощечины закрытым кулаком» никогда серьезно не употребляется на ринге *ни одним хорошим боксером*. Кроме того он силен лишь тогда, когда наносится тяжелой перчаткой, образующей на кисти руки род отвеса.

Многие старинные и признанные авторитетами руководства и исследования о боксе—между прочим исследование О’Донелли—в один голос заявляют, что, нанося свинг, рискуешь больше вывихнуть кисть, нежели причинить какой-либо вред противнику.

В те времена, когда боксерские состязания происходили на голых кулаках, употреблялись одни лишь прямые удары или удары сверху по той простой причине, что различные удары согнутой в локте рукой, составляющие базис американской системы, часто расшибали



кулаки, если они не были защищены перчатками. Рука создана для того, чтобы хватать. Англичане совершенно справедливо учили это. Американцы часто упрекали английских боксеров в том, что они бьют так, точно боятся повредить кулаки.

Этот упрек — лучший комплимент, который можно сделать английской системе.

Очевидно, что с бинтами и перчатками, образующими вокруг пальцев род древне-греческой «цесты», можно бить под любым углом. Да, кроме того, можно и парировать удары посредством «блокировки», что при голой руке совершенно немыслимо.

Так называемый «Краучинг» тоже далеко не новость. (Рис. 39).

Знаменитый Крибб, разбивавший кулаки своим противникам, подставляя свой череп, имел стойку совершенно аналогичную с Джеффризом и Бернсом.

Не станем отрицать, что такое положение выгодно на ринге. Оно выгоднее для полугоризонтальных ударов и хорошо защищает от наиболее опасных ударов. Но в условиях уличного боя, когда приходится опасаться приемов борьбы, особенно же приемов японской борьбы, оно является одним из самых опасных.

Этот тип стойки является тем положением, которое японские бойцы называют «роковой ошибкой», т. к. оно позволяет противнику нанести много опасных ударов.

Крибб, несмотря на свою исключительную физическую силу, всегда говорил, что боится одних лишь подножек, так как часто делался их жертвой.

### 3. Состязания боксеров на «ринге» и настоящий бой.

Повторяем еще раз, американская тактика имеет преимущество на ринге. Но для тех, кто, занимаясь боксом, имеет в виду самозащиту, мы говорим: «Изучайте старую систему, употреблявшуюся в то время, когда боксерские матчи происходили почти в одинаковых условиях с уличным боем».

Бой «вплотную» (на близком расстоянии от противника или как американцы называют его «инфайтинг») — тоже не новость.

Один из знаменитейших бойцов Англии Джем Белчер был специалистом «инфайтинга» и это было не в 1923 г. или 1927 г., а в 1830 г.

В любую эпоху существовали чемпионы, которые по природным данным или из расчета были ловкими инфайтерами (бойцами «вплотную»). Надо быть совершенно незнакомым с историей бокса, чтобы признать одних только современных боксеров новаторами в этом деле.

Теперь посмотрим, насколько полезен инфайтинг.

С близкой дистанции удар всегда сильнее. Прямой удар левой рукой с прыжком всегда слабее удара с места, а потому особенно силен кросс, употребляемый в инфайтинге. Но, на такой короткой дистанции всегда грозит возможность захвата противником каким-



либо другим приемом борьбы. Ведь, в конце-концов, бой на голых кулаках с приемами борьбы запрещен очень недавно. В самом начале профессионального бокса он был очень практичен. Каждый призовый боец был также и ловким борцом; как только бойцы схватывались за руки и шли в клинч, противника с силой бросали на землю и он отделялся не дешево.

В те времена редко приходилось видеть такие бесконечно скучные клинчи, которые так утомительны для зрителей современных боев.

Можем с уверенностью сказать, что самые искусные инфайтеры вряд ли решились бы так уверенно приближаться вплотную к своему противнику, если б клинч грозил им ловкой подножкой или жестким падением на землю. Да к тому же вряд ли они при этих условиях наклонялись бы так неосторожно вперед, как они это делают теперь.

Когда в Англии и Америке правительства запретили в состязаниях употреблять подножки и старые приемы борьбы, то все же англичане сохранили неприкосновенной свою старую систему боя, выбросив из нее только борьбу. *Американцы же, наоборот, воспользовались этим запрещением, и изменили свою систему.*

В состязаниях на ринге бесспорно этой последней американской системе принадлежит пальма первенства.

На улице мы предпочитаем старый стиль, при котором можно наносить удары издали и который держит противника в почти-тельном отдалении.

Испытайте эту разницу сами на себе, в вольном бою с боксером, который хорошо знает вольно-американскую борьбу и продолжайте бой в инфайтинге приемами борьбы. Тогда вы сами увидите, что будете держаться в стойке, совершенно выпрямившись, а не приближаться к противнику вплотную, и будете наносить ему удары издали.

В довершение ко всему припомните еще об ударах ногами, про которые говорилось раньше, что они удаются лучше тогда, когда противник наклоняется вперед.

#### **4. Применение кулачных ударов в рукопашном бою.**

В серьезном бою удары голым кулаком следует употреблять лишь при самых благоприятных для того условиях.

Свинги, например, совершенно бесполезны; употребление их допустимо только в толстых перчатках, которые дают размах; мы предпочитаем очень короткие кроссы и опперкотты в челюсть; их можно наносить либо в виде атакующих либо в виде остановочных ударов.

Не следует никогда самому употреблять свингов, но необходимо выучиться от них защищаться. В настоящем бою из ударов английского бокса употребляются всего лишь четыре удара: прямой удар, кросс, опперкотт и хук.

Хук на практике является тем же кроссом. Хук это прямой удар, но наносится он в виде полудуги так, чтобы попасть в челюсть или в шею.



На улице в большинстве случаев будет достаточно прямого удара в виде атаки или остановочного; неумеющий драться противник почти всегда бьет правой рукой и косым ударом с плеча. Дайте ему изо всей силы левый прямой удар, слегка уклоняясь головой от его удара вправо, и вы можете быть уверены, что приведете его в жалкое состояние.

По общему правилу левый прямой удар с места или с прыжком захватывает враспloh и почти наверняка; нападающий получает удар в то время, когда он его не ожидает на такой дистанции, на которой считает себя в безопасности.

Поэтому старайтесь серьезнее работать над левым прямым ударом; приобретите уверенность в том, что в нужный момент вы сможете нанести его с надлежащей быстротой, силой и меткостью.

Запомните еще один совет общего характера: как только вам удалось попасть в противника каким-либо ударом, дублируйте, утраивайте его, даже если первый удар сильно повредил противнику.

**ЗАМЕЧАНИЯ.** Старайтесь попасть в нижнюю челюсть противника. Лоб чересчур тверд, знаменитый удар между глаз, о котором так часто упоминают в романах, до сих пор не остановил еще ни одного опасного противника.

Удар в глаз служит причиной очень сильного воспаления, которое заставляет противника ходить дней 15 «с фонарем», действует лишь на самолюбие, но немедленного эффекта не дает.

Нос гораздо чувствительнее, но все-таки это не вывод противника из боя.

Я настаиваю на том, что на улице нужно прибегать лишь тогда к ударам кулака, когда противник станет в удобное положение, но раз решившись применить удар, необходимо, чтобы противник был тут же неспособен продолжать бой.

Если у вас достаточно меткости для того, чтобы чисто попасть в угол, образуемый верхней губой и носом, слегка снизу вверх (но не совершенно снизу вверх), то пользуйтесь всяким удобным случаем. Это очень чувствительное место. Среди японцев этот удар считается очень опасным, однако японцы наносили его иначе—не кулаком, а ребром ладони; для того, чтобы нанести удар ребром, необходимо стоять рядом с противником, между тем, как в бою вам придется стоять почти всегда против противника. Так что, пожалуй, японский удар в кулачном бою не применим.

Какой бы удар вам ни приходилось употреблять, всегда старайтесь наносить его *по нижней челюсти*. Помимо того, что она связана со многими очень важными нервными центрами, она очень слаба сама по себе. Челюсть соединена с костями черепа очень легкими связками, и если поддерживающие ее мускулы не достаточно напряжены, а зубы, например, не стиснуты, то довольно даже легкого удара, чтобы ее вывихнуть или, по крайней мере, сделать сотрясение, распространяющееся по всему телу.

Ни одно место человеческого тела под влиянием удара не получает такого стремительного аффекта.

Опперкотт, когда можно его нанести, является одним из лучших в серии так называемых нокаутирующих ударов; получивший его обыкновенно падает на спину, при чем расстается с несколькими зубами.



Я вам неоднократно советовал дублировать и утраивать ваши удары, но из-за этого вовсе не следует торопиться нанести первый удар серии. Всегда помните, что довольно иногда одного удара, чтобы уложить противника, но при условии, что он будет нанесен хорошо и попадет в нужное место.

Почти всегда, даже в настоящее время, когда английским боксом владеют многие, особенно за границей, противник, с которым сведет вас случай на улице, будет менее вас опытен в боксе и вы сумеете ему нанести удар в любое место и тем способом, который вам будет нужно.

Следовательно—только не торопитесь.

Иногда самое трудное—это во-время уклониться от удара или отпаривать его; обычно поднимают руку для парада 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 его парировать слишком рано.

Вряд ли неопытный противник успеет заметить чересчур быстрый или сложный обманный удар с вашей стороны. В большинстве случаев всякий финт против такого противника бесполезен; достаточно прямого удара без предварительного обмана; если же в крайнем случае будет необходим финт, то необходимо сделать его как можно проще и понятнее для противника.

Если вы делаете верхний финт против неопытного противника, делайте его поверх головы по направлению шляпы и очень быстро. Если же вы обманываете противника вниз, то угрожайте финтом в нижнюю часть живота. Благодаря такому способу, неопытный противник, стараясь отразить удар, будет парировать очень широкими движениями.

Помните, что действие финтов на противника зависит также и от неожиданности их. Если финт делается из неподвижного положения, то он получается и естественнее и неожиданнее.

## **5. Тактика кулачного уличного боя и тактические упражнения для преподавателей.**

Если противник нападает на вас в старой стойке уличных хулиганов и грабителей (левая рука горизонтально вытянута перед туловищем, правый кулак оттянут назад), то достаточно сделать финт в нижнюю часть туловища, и бить вверх. Мы можем рекомендовать, например а) финт левой в туловище, удар в челюсть с той же руки; б) финт правой в туловище, удар левой в челюсть, прямой или в виде кросса.

Эта последняя комбинация особенно практична и решает исход боя.

Менее всего я советую финт левой вниз и удар правой в лицо, так как противник, по всей вероятности, умеет пользоваться лишь своей правой рукой и если в этот момент он нанесет удар справа, то в результате будет нежелательный двойной удар.



Если тело противника будет прикрыто легкой одеждой, то можно нанести ему удар под ребра или диафрагму в следующей комбинации: а) финт правой в лицо и кросс левой в диафрагму (очень хорошо дублировать этот последний кроссом с правой в челюсть), б) финт левой рукой в лицо и удар правой в сердце также недурны.

Но против неопытного противника мы вам особенно советуем употреблять удары левой—главным образом, чтобы избежать взаимного двойного удара с правой руки.

Набейте как следует руку на этих немногих ударах; научитесь наносить их с большой быстротой и силой. Этого достаточно.

Кроме этого, я могу рекомендовать вашему вниманию еще несколько комбинаций:

1) финт с правой в бок; прямой удар левой в лицо, дублируйте с той же руки в лицо и утраивайте кроссом правой в челюсть.

2) Из правой стойки: Финт правый прямой в сердце, прямой в челюсть с той же руки дублируйте левым «опперкоттом».

3) В стойке вправо финт левого прямого в лицо, кросс правой в сердце, оп-

Рис. 39. Налево — старый английский стиль "стойки", наиболее пригодный для рукопашного боя. Направо—стойка хулигана.

перкотт с левой в челюсть. (Предполагаем, что противник ваш находится в левой стойке; а все неопытные бойцы обычно инстинктивно принимают именно это положение).

## **6. Отвод ударов снаружи во внутрь стойки в условиях рукопашного боя.**

В спортивном боксе теперь уже почти совсем не употребляют защиту отводом руки противника снаружи во внутрь его стойки, а между тем в серьезном бою такой способ защиты чрезвычайно полезен: он позволяет наносить противнику сильные удары, не заботясь о контр-ударах, которые противник при таком отводе руки не может наносить. Опытный боксер может, конечно, отыграться, но обыкновенный уличный противник, даже опытный в бою, не сумеет выйти из неприятного положения (рис. 40).

Удар или финт левой вы парируете правой рукой, делая туловищем  $\frac{1}{4}$  оборота влево, очутившись в таком положении, вы можете



великолепно сделать контр-удар в виде очень сильного кросса или опперкотта.

Удар правой руки противника (на улице особенно часто атакуют именно этой рукой) отводите во внутрь своей левой рукой и бейте правой—результатом будет верный нок-аут.

Можно также делать отвод другой рукой (правой) в том же направлении. В этом случае подхватывают руку противника и заставляют последнего слегка повернуться вокруг самого себя. После чего можно сделать рипост по затылку или по шее.

Точно так же можно «отводить» левую руку противника своей левой.



Рис. 40. Отвод руки противника во внутрь „стойки“. Левая рука собирается нанести удар в челюсть.



Рис. 41. Боксер налево делает „боковой шаг“.

## 7. Употребление „бокового шага“ в рукопашном бою.

Этот прием английского изобретения имеет серьезное значение, помогая уклониться от нападающего противника, бросаясь в сторону.

Он может быть очень полезен в серьезном бою в том случае, когда при неожиданной атаке нет возможности отскочить назад и приходится идти в сторону.

Предположим, что вы находитесь в левой стойке; отведите левую ногу за правую и перенесите центр тяжести, бывший ранее на правой ноге, на левую ногу; затем сделайте прыжок вправо совершенно так же, как если бы вы наносили удар правой рукой с прыжком (конечно, без движения рук). И примите вашу обычную стойку лицом к противнику. Это кажется очень простым, а между тем это движение настолько трудно «поймать», насколько полезно им владеть.



Чтобы сделать «боковой шаг» в левую сторону, достаточно нанести прямой удар левой рукой, прыгая одновременно в сторону, но не доводя удара до конца; даже лучше оставить руки в покое, ограничиваясь движением ног.

При случае можно сделать эту атаку в бою, вместо финта, а затем сделать неожиданно «боковой шаг» вправо, который захватит противника врасплох.

## **8. Уклонение от ударов в рукопашном бою.**

По большей части они непрактичны в серьезном бою, так как дают возможность противнику сделать захват или применить какой-либо прием борьбы. Но иногда может встречаться надобность прибегнуть к ним. В этом случае они должны быть чрезвычайно просты. Прибегайте к ним лишь при крайней необходимости, или если вам придется драться с боксером.

Теперь перейдем к технике исполнения тех ударов, которые нам могут пригодиться в серьезном бою. Многие читатели, вероятно, удивятся, не найдя в этом отделе тех тонких и эффектных комбинаций, которые они так часто встречали в руководствах американского или английского спортивного бокса. Что-ж делать? Мы признаем за спортивным боксом все его достоинства, согласны с тем, что он служит хорошей косвенной подготовкой к серьезному бою (особенно состязания бокса), но не считаем его средством для прямой подготовки к серьезному бою. В этом отношении наши дороги резко расходятся; все хитрые и остроумные комбинации спортивного бокса, которые производят эффект в состязаниях, для нас представляют ненужный балласт. Наша система проще, она может быть не так заинтересует, но зато она значительно практичнее. Последователям нашей системы и нет надобности сделаться чемпионами бокса, т.-е. узкими специалистами, так как наша система включает много элементов, которыми надо владеть в совокупности. Наши последователи должны усвоить различные приемы боя. Желая достигнуть успехов в искусстве рукопашного боя бесполезно тратить время и внимание на изучение деталей каждого элемента в отдельности, часто интересных и нужных лишь для специалиста.

## **Техника кулачных ударов старой школы английского боя на голых кулаках.**

### **1. Длинные удары.**

*Прямой удар передней рукой.—В левой стойке—левой рукой; в правой—правой (рис. 42).*

Прямой удар передней рукой выполняется следующим образом.

Из положения стойки, в которой локоть должен касаться ребер, вытяните руку вперед, кисть ногтями почти вверх; одновременно наклоните корпус вперед (не утрируя); задняя рука держится у диа-



фрагмы, прикрывая ее, или же поднимаете предплечье в уровень и перед подбородком, в случае если предполагается остановочный удар со стороны противника. Необходимо, чтобы рука, наносящая удар, плечо и корпус вытягивались вперед одновременно; иначе удар не будет иметь никакой силы. Если удар будет нанесен после того, как туловище наклонится вперед, он даст лишь толчок, а атакующий рискует получить со стороны противника целый ряд остановочных ударов.

Наклон должен давать руке максимум растяжения, но не выводить туловища из равновесия.

Чтобы определить дистанцию, которую должен пробежать прямой удар, станьте перед стеной и, вытянув руку прямо перед собой, попробуйте сделать ею толчок вперед. Это поможет вам точно определить конечную точку движения руки вперед и правильно определить необходимый наклон корпуса.

Настоятельно рекомендуем наносить удар головкой больших фалангов пальцев, для чего держите кисть всегда в правильном положении.

Движение руки необходимо координировать с импульсом задней ноги и с движением бедер.

В каждое движение вкладывайте максимум своей силы, — будь-то руки или ноги. Сама практика вам покажет, что чем сильнее удар, тем он делается быстрее.

На первых уроках вы самым тщательным образом должны следить за правильностью наносимого удара; если вы усвоите его с самого начала неправильно, потом исправлять будет трудно.

#### *Прямой удар задней рукой.*

Исполняется следующим образом. В стойке кулак руки находится напротив груди немного выше диафрагмы, при чем кисть не прижимается вполне к последней. Вы слегка отводите кулак в сторону от туловища, кисть руки ногтями вверх, и вытягиваете руку согласно принципам, указанным выше; другой кулак — левый — помещается перед диафрагмой, если только тактическое соображение не принуждает вас поднять предплечье к подбородку, для защиты. При всех прямых ударах задняя нога должна всей ступней покоемся на земле, т.-е.



Рис. 42. Левый прямой „ведущий“ удар передней рукой, на замах противника. Правая рука дублирует.



совершенно обратно тому, что преподают многие преподаватели:— англичане и американцы. Таким способом вы, во-первых, гораздо сильнее и суше наносите удар, а, во-вторых, не теряете равновесия (рис. 84 и 85).

#### *Прямой удар передней рукой с выпадом.*

Наносится так же, как с места, но к удару прибавляется легкий выпад, совершенно такой же, как в фехтовании; задняя нога должна быть вытянута.

#### *Прямой удар передней рукой с прыжком.*

Наносится, отталкиваясь задней ногой от земли и одновременно выбрасывая переднюю ногу на две ступни вперед; правая нога следует за левой и ставится сзади нее. Носок правой ноги сильно упирается в землю, а пятка приподнята, рука — должна ударить противника в тот самый момент, как левая нога приземляется (рис. 42).

Левый прямой удар с прыжком делается часто с боку, т. е., вместо того, чтобы подпрыгнуть к противнику, вы прыгаете слегка влево, поворачивая носок левой ноги в правую сторону и ставя правую ногу сзади левой по общему правилу (упражняющийся в левой стойке).

*Примечание.* Самые сильные удары, конечно, те, которые наносятся с места или с очень небольшим выпадом, но, с другой стороны, удары с прыжком действуют на противника своей неожиданностью, захватывая противника на таком расстоянии, на котором он считал себя в полной безопасности.

Боксерам часто приходилось на улице выполнять такие удары с прыжком против хулиганов, которые нарочно затевали с ними ссоры, чтобы иметь случай подраться. Несмотря на то, что хулиганы имели совершенно правильную стойку и сами вызывали нападение, боксеры почти всегда захватывали их врасплох прямым ударом с прыжком. Специально тренируясь в этих ударах, можно научиться наносить их с удивительной быстротой.

Однако, на той дистанции, с которой обыкновенно наносятся эти удары, можно легко наносить и удары ногами.

#### *Прямой удар задней рукой в туловище.*

Его обыкновенно наносят или с места или, делая легкий выпад вперед.

Прямые удары в туловище выполняются совершенно так же, как и удары в лицо; что же касается положения кисти, то оно *должно* оставаться *совершенно* таким же, как и в верхних ударах. В бою в перчатках английские и американские преподаватели требуют иначе: чтобы кисть была вывернута ногтями вниз. Но если голому кулаку придать такое положение, то удар попадет не основанием больших фалангов пальцев, а основанием маленьких фалангов, что невыгодно во всех отношениях.

Мы уже не раз упоминали о том, что в серьезном бою удары по туловищу противника не играют такой роли, как на ринге. На



противнике—одежда, поэтому у него так или иначе трудно найти чувствительные места: сердце, живот, да, кроме того, пуговицы его жилета, часы и другие твердые предметы могут серьезно поранить ваши руки.

## 2. Короткие удары.

### *Удар «кросс».*

Кроссы очень полезно употреблять, находясь на близком расстоянии от противника. Самое трудное—это схватить тот момент, когда их нужно наносить. Этот момент определяется следующим образом.



Рис. 43. Как подойти к противнику на ближнюю дистанцию? Момент сближения, идя на встречу удару противника.



Рис. 44. Бой на ближней дистанции короткими ударами. Кросс правой рукой.

Ведя бой с противником на длинных ударах, вы вдруг замечаете, что настолько приблизились к нему, что ваши прямые удары дают лишь одни толчки. Вам не хватает места для размаха, чтобы наносить сильные прямые удары. Тогда знайте, что настал момент бить противника «крессами» (рис. 43).

### *Кресс правой рукой.*

Выполняется он следующим образом: сначала отстраните кулак от груди, как в прямом ударе; затем, почти не отделяя локоть руки от бедра, поворачиваетесь на правой пятке лицом влево, слегка приподняв носок ноги. В общем рука почти не разгибается в локтевом суставе, удар наносится скорее поворотом туловища (рис. 44).



### *Кросс левой рукой.*

Исполняется точно таким же образом, что и правой, но отодвигание кулака от груди (принимая во внимание позицию рук в левой стойке, конечно) излишне.

Нанося кросс, следует держать кисть руки так, чтобы большой палец лежал сверху; действительно эти удары наносятся по челюсти сбоку слева направо или справа налево, а не сзади наперед, как прямые.

Никогда не следует держать кисть ногтями вниз, как это делают очень многие. Во-первых, при таком способе можно повредить руку,

а, во-вторых, при ударе очень трудно не поднимать локтя наверх, что, конечно, сильно ослабляет удар, так как предплечье при таком положении не составляет одного целого с верхней частью руки и плечом.



Рис. 45. Опперкотт, соединенный с захватом руки противника, изобретенный чемпионом СССР К. Градополовым.

### *Опперкотт.*

Этот сильный удар наносится как правой, так и левой рукой. Рука сгибается в локте, замах делается по полуокружности, и удар наносится снизу вверх под подбородок противника. Если голова противника совершенно опущена, вы заканчиваете удар, вывернув кисть ногтями вниз, чтобы удар пришелся как раз большими косточками кисти, если же, наоборот, она только полуопущена, оставьте почти сверху, чтобы удар пришелся опять тем же самым местом (рис. 45).

### *Парировка ударов.*

Обыкновенно парируют удары предплечьем руки, отбрасывая сухим ударом руку противника снизу вверх и в сторону, или отводят руку противника горизонтальным движением, или, наконец, для той же цели пользуются задней рукой самого противника.

Эти способы парировок общеизвестны, и подробное описание их можно найти в любом элементарном учебнике бокса.

Однако, надо сознаться, что русские боксеры, хотя в теории и великолепно знакомы со всеми видами парировок, но на практике их совершенно игнорируют, предпочитая пользоваться уклонениями. А потому, изучающие самозащиту ни в коем случае не должны подражать пагубному примеру своих собратьев боксеров-спортсменов.



### 3. Уклонения.

Уклонением называется способ избежать удара наклонением головы вправо или влево в сторону от удара или нырком под руку противника, наносящую удар, при чем последняя проходит мимо и попадает в пустое пространство. Можно избегать удара противника, откидывая всю верхнюю часть туловища назад или перегибаясь в правую или левую сторону.

Уклонения требуют со стороны боксера быстроты, гибкости и глазомера, каковые качества достигаются умело направленными упражнениями физической культуры, а главное — практикой. Это одна из самых трудных областей бокса.

Наш взгляд на значение уклонений в серьезном бою мы уже высказали, а потому и не считаем нужным далее останавливаться на этом. Рассмотрим лучше с практической стороны, что из себя представляет «остановочный удар».

### 4. Остановочные удары.

Обычно, уклоняясь от удара противника, стараешься одновременно ответить ему таким же ударом.

Такой способ наносить удары дал имя целой категории ударов, которые известны под названием «остановочных».

Допустим, что вы находитесь в левой стойке и атакованы противником левым прямым ударом. В этом случае вы отклоняете голову и верхнюю часть туловища довольно сильно в правую сторону и в то же время из слегка наклоненного положения сами наносите левый прямой удар в лицо противника. Рука противника проходит мимо вашей головы в то время, как вы сами наносите чистый удар противнику. В этом случае ваш прямой удар будет называться прямым «остановочным» ударом.

Можно на тот же удар противника ответить левым остановочным нижним ударом, т.-е. в ребра или сердце.

Избегая удара, следует, по возможности, уклоняться во внешнюю сторону от руки, наносящей удар, так чтобы не быть под угрозой удара другой руки противника.

Находясь в правильной стойке, т.-е. левой, на прямой и левый удар противника вы должны уклоняться вправо, а на правый прямой — влево. Однако, это правило о котором следует помнить, имеет исключение. Чаще уклоняются влево от левого прямого, останавливая противника ударом правой руки в ребро или правым кроссом в челюсть.

*«Остановочный кросс».*

Соединив кросс с уклонением, мы получим великолепный остановочный удар, особенно ценный для боя на голых кулаках. Он очень удобен на близкой дистанции. Наносить удар следует косточками больших фалангов пальцев.



Наносите удар, приближаясь как можно ближе к противнику, все мускулы руки должны быть напряжены, начиная от кулака до плеча включительно. Мы еще раз напоминаем, что сила этого удара зависит исключительно от наклона и поворота туловища, а не от разгибания руки.

Благодаря полному напряжению руки вы менее рискуете получить повреждение пальцев или вывихнуть кисть.

## **Тренировка и методические указания для преподавателей.**

Для более успешного усвоения кулачных ударов существует специальная тренировка.

Всякий прием или удар кулачного боя действителен лишь тогда, когда он исполняется не только технически правильно, но и с достаточной силой, быстротой и сухостью. Такой удар бывает не у всех людей, так как зависит от предварительной тренировки особых групп мышц, от которых зависит как сила, так и быстрота и сухость удара. Следовательно, мы сталкиваемся с необходимостью специальной физической подготовки бойца именно в этом направлении. Подобная физическая подготовка называется тренировкой.

Производить эту тренировку на своем партнере и неудобно, и жестоко, да и не может принести столько пользы, сколько могут дать упражнения на специально для этого приспособленных аппаратах, а потому следует предпочесть последнее. Из этих аппаратов главнейшие: мешок с песком и боксерский мяч «груша». Последнему аппарату мы посвящаем отдельное, весьма подробное описание, а также излагаем детально способы тренировки с ним. Поэтому мы скажем здесь несколько слов об установке и конструкции «мешка с песком» и дадим несколько указаний для работы с ним.

### **Мешок с песком.**

Мешок с песком сделать нетрудно и самому. Возьмите около 40 килограммов просеянного песка, набейте им большой холщовый мешок и крепко зашейте его. Возьмите другой мешок значительно больших размеров и, положив в него первый, обложите внутренний мешок кругом соломой, «концами», или матрасной набивкой так, чтобы заполнить пустое пространство между обоими мешками. После этого следует «простегать» оба мешка, чтобы набивка не сбивалась.

Если дело идет об обучении большого количества лиц, то второй мешок следует сделать из кожи.

По обоим углам мешка делаются петли и мешок подвешивается к потолку учебного помещения на двух канатах.



Для работы на мешке лучше всего надевать обычные городские кожаные перчатки, которые стягивают суставы пальцев и кисти рук и предохраняют их, таким образом, от повреждений.

Тренировка заключается в нанесении по мешку самых различных ударов кулачного боя.

На первых сеансах подобной тренировки чувствуется сильное утомление и суставы пальцев и кисть будут болезненно ныть, но с течением времени руки огрубеют, и все это пройдет. Наносить удары следует так, чтобы они были сухи, т.-е. не толкали бы мешка и последний не должен раскачиваться от ударов.

В упражнениях с мешком удары конечно не будут так же быстры, как на боксерском мяче, но на это не следует обращать внимания, так как упражнения на мешке помогают преодолевать тяжесть противника, т.-е. как раз тот элемент, который отсутствует в упражнениях с мячом. Конечно, не следует ограничиваться только тяжелыми и медленными ударами, наоборот, следует работать на мешке в самом быстром темпе. Например, если приходится сделать левый прямой удар и дублировать его правым кроссом, то наносите по мешку оба удара изо всей силы и с максимумом быстроты.

Работа на мешке постепенно приучает выдерживать шок, получаемый при сильных кулачных ударах суставами пальцев, кистью и локтевыми и плечевыми связками.

### **Боксерский тренировочный мяч „груша“.**

#### *Описание снаряда.*

Наиболее характерным снарядом для тренировки в кулачных ударах является так называемая «груша» или боксерский мяч.

Существует очень много моделей этих мячей, но все они в главных своих чертах схожи. Обычно употребляемый снаряд состоит из следующих частей:

1. Деревянной или металлической круглой или квадратной платформы, прикрепляемой к стене здания или комнаты параллельно полу, так чтобы тренирующийся мог свободно под ней двигаться.

2. Деревянной или металлической рамки на винтах с лапами-держателями. Посредством этой рамы платформа не только привинчивается к стене, но и поднимается или опускается на желаемую высоту (иногда, вместо рамы, употребляются металлические «кронштейны».)

3. Собственно мяча грушевидной формы, состоящего из воздушной камеры и кожаной «покрышки», имеющей до 72 см окружности в самой своей широкой части (в надутом состоянии). Этот мяч своей узкой частью подвешивается к центру платформы посредством толстого шнура (иногда резинового кабеля) длиной от 10 до 15 и более сантиметров.

Если мяч ударить кулаком, то он замечется во все стороны, быстро отпрыгивая от платформы. Разнообразие положений, прини-



маемых мячом при его бешеных отскоках, позволяет тренирующемуся наносить самые разнообразные удары, а быстрота движений мяча развивает глазомер и быстроту кулачных ударов.

*О значении тренировки на боксерском мяче для лиц, изучающих искусство «рукопашного боя».*

Почти в каждой главе нашего труда мы указывали лицам, желающим изучить искусство рукопашного боя, на необходимость не только серьезно относиться к изучению техники различных приемов боя, но и на желательность подготовительной физической тренировки, без коей вряд ли кто-либо будет в состоянии с успехом применять указанные нами приемы.

Мы даем не мало указаний тренировочного характера в отделах, посвященных технике ножных и кулачных ударов, а также приемов борьбы, которые могут с выгодой быть использованы руководителями.

Однако в тренировке бойца есть элементы, требующие более детального изложения и несколько специального подхода, и к таким следует причислить тренировку на «боксерском мяче», столь важную и необходимую для приобретения специально боевых качеств.

Рис. 46. Снаряд для тренировки в кулачных ударах. Боксерский мяч «груша».

Тренировка на мяче требует особого подхода хотя бы и потому, что она прежде всего сложна и требует наличия известной техники. Можно легко тренироваться в беге, прыжках, метаниях, не обладая какой бы то ни было предварительной подготовкой, но далеко не так обстоит дело с «боксерским мячом».

Этот снаряд требует прежде всего от тренирующегося на нем известной школы, иначе употребление его будет бесцельным. К сожалению современные руководства страдают отсутствием каких бы то ни было указаний по этому важному отделу тренировки и нам волей-неволей пришлось взять на себя задачу восполнить этот пробел.

Как легко было бы включить в отдел кулачных ударов пару строк с советом читателям усердно тренироваться на боксерском мяче, но мы принуждены были отказаться от такого поверхностного подхода к делу, ибо предвидели простой вопрос со стороны тех же читателей: «А как это делать?»



Вот по этой то причине мы и вынуждены были несколько выйти из намеченных рамок нашего труда, включив в настоящее руководство «Школу боксерского мяча».

Для тренировки в искусстве рукопашного боя этот простой снаряд незаменим. Он дает возможность каждому тренироваться, даже у себя дома без каких-либо иных приспособлений, не требуя партнеров при изучении очень многих приемов нападения и защиты.

Снаряд этот при всей своей простоте вырабатывает большинство физических и психических качеств, необходимых бойцу.

Руки, плечи, спина, ноги, все части тела великолепно развиваются у всех работающих с этим снарядом и, что самое важное, в нужном направлении. Выносливость, точность, ловкость, быстрота движений и оценка дистанции, помимо гибкости, развиваются в высшей степени.

Ни один тренировочный снаряд не в состоянии дать той иллюзии действительной борьбы с противником, которую так удачно и полно дает тренирующемуся этот снаряд. В этом его неоценимая польза и преимущество над другими снарядами для тренировки.

### *Регулирование мяча.*

Прежде нежели приступить к тренировке с боксерским мячом следует выучиться его правильно подвешивать и регулировать, т.-е. «ставить на ход», соответственно росту и длине рук тренирующегося.

Мы не будем указывать точно, на сколько сантиметров следует поднимать или опускать мяч перед упражнением, как это обычно делают многие авторы, ибо в этом деле тренирующийся, при внимательном отношении к делу, будет всегда сам себе лучший судья. Но все же тренирующемуся не мешает запомнить, что точная регулировка и выверка мяча, сообразно росту и растяжению рук занимающегося, существенно необходима, иначе не может быть и речи о правильной работе с мячом.

Существуют два способа регулирования мяча:

- а) регулирование шнура, на котором подвешивается мяч, и
- б) регулирование платформы.

а) Регулирование шнура. Шнур мяча другим своим концом обычно подвешивается к металлической втулке, находящейся в центре платформы, при чем этот шнур можно по желанию укорачивать или удлинять. Регулируя подвязку шнура, следует помнить, что короткий шнур дает более быстрый ход мячу в то время, как длинный замедляет его ход, делая последний в то же время неровным (беспорядочные скачки). Поэтому, подвязывая шнур, лучше всего держаться золотой середины, не укорачивая его чересчур, дабы дать мячу достаточно свободы движения, и не удлиняя, дабы мяч не давал перебои темпа и беспорядочные скачки. С своей стороны мы можем рекомендовать не выпускать шнур из втулки платформы более нежели на 15 сантиметров.



б) Регулирование платформы. Регулирование платформы имеет целью подвести мяч на такой уровень, при котором тренирующему было бы удобно с ним работать. Это достигается опусканием или подниманием платформы соответственно росту тренирующегося, пользуясь для того приспособлением, устроенным в раме платформы, позволяющим поднимать и опускать ее на любую высоту. Для того, чтобы правильно регулировать платформу, нужно стать под нее около центра так, чтобы центр мяча находился как раз на уровне глаз тренирующегося, а доска платформы не мешала бы свободе его передвижений под ней. Если это достигнуто, то, значит, регулировка как шнура, так и платформы сделана правильно и можно закрепить платформу, пользуясь для того винтом, устроенным в прорезах рамы.

### *Одежда.*

Тренировка на мяче, состоя из весьма разнообразных и быстрых движений как верхней части туловища (рук, головы, корпуса), так и нижних конечностей, потребует, конечно, и соответствующей рабочей одежды, которая не должна стеснять движений.

При работе в закрытом помещении не рекомендуется обнажать тела. Допустима майка-безрукавка, но лучше всего закрытый теплый свитер, длинное трико и легкие туфли или ботинки. На открытом воздухе в теплую погоду, наоборот, лучше всего работать почти обнаженным, что допустимо и в холодную погоду без вреда для здоровья, но это последнее зависит от степени «закала» тренирующегося.

### *Правила тишины.*

Окончив работу на мяче, следует принять душ, так как холодная вода, закрывая поры тела, предохраняет от простуды после упражнений. После душа не делать массажа, но простое энергичное растирание мохнатым или другим шершавым полотенцем, при желании с водкой или спиртом. Однако, если упражнение производится дома и незадолго перед отходом ко сну, то следует выбросить как холодный душ, так и растирание, заменив вытиранием полотенцем до суха, иначе тренирующийся приведет себя в возбужденное состояние, влекущее за собой бессонницу.

### *Продолжительность упражнений.*

Самое лучшее, даже для начинающего, это работать с мячом ежедневно и в несколько приемов. Тренировка на мяче только тогда дает ценные результаты, когда ученик, хорошо владея техникой мяча, в состоянии дать очень быстрый и разнообразный темп ударов, а такая техника требует со стороны тренирующегося постоянной практики.



Для начинающих самое лучшее тренироваться три раза в день, при чем следующим образом: каждая тренировка состоит из 3 упражнений, каждое упражнение длится 10 минут, а все три упражнения перебиваются отдыхом от 3—5 минут. Постепенно с приобретением необходимой техники и втянувшись в работу, можно удлинить время упражнений, однако не за счет быстроты темпа, что пагубно отразится на тренировке в целом. Со временем продолжительность каждого упражнения можно будет довести до 20—30 минут при самом бешеном темпе. Однако, не следует при этом укорачивать периоды отдыха между упражнениями.

*Предохранение кистей рук от повреждений, уход за ними и закалка.*

При работе на боксерском мяче очень важное значение имеет положение пальцевых фаланг работающей руки. Сжимая руку в кулак, необходимо следить за тем, чтобы фаланги пальцев лежали ровно, не выдвигаясь одна над другой, а концы пальцев плотно упирались бы в мякоть ладоней. Несоблюдение этих правил влечет обычно вывихи пальцев и другие повреждения, заставляющие прекратить тренировку на более или менее продолжительное время. Помимо того, при продолжительном занятии с мячом пальцы будут разбиты и распухнут.

Но самое важное то, что неправильное положение «костяшек» и кисти дает при ударе неправильный ход мячу, изменяя его направление и сбивая темп работы, что заставляет каждый раз начинать упражнение снова.

Тренируясь на мяче, не забывайте регулярно и как можно короче стричь ногти, особенно, если вы работаете, не употребляя перчаток. Часто случается, что мяч ударяет по ногтю и переламывает его, причиняя рану на пальце, которая залечивается чрезвычайно медленно.

Для работы с боксерским мячом в продаже имеются специальные чрезвычайно тонкие и легкие кожаные рукавички, не имеющие ничего общего с боксерскими перчатками. Эти рукавички предохраняют руку от весьма сильных порой ударов мяча.

Работая на мяче, можно обходиться и без них, однако, не боксерам и лицам, еще не усвоившим технику мяча, мы все же посоветовали бы приобрести пару другую таких рукавичек, которые облегчают начинающим нанесение ударов и в то же время смягчают последние. Когда будет приобретен известный навык, следует обязательно работать без перчаток, иначе работа на мяче никогда не достигнет необходимого быстрого темпа, удающегося лишь при работе голыми руками.

Вначале, правда, фаланги пальцев будут несколько страдать, но с течением времени они закалятся и приобретут нечувствительность.

Что же касается употребления боксерских перчаток при работе с мячом, как то наблюдается в некоторых русских секциях защиты и нападения, то о пользе его говорить не приходится, ибо раз



легкая рукавичка влияет отрицательно на темп мяча, то чего же можно ожидать от тяжелой, иначе скроенной и набитой волосом боксерской 10-унцовки.

### *Методические указания.*

Новички, приступая к занятиям, не должны торопиться с приобретением техники. Не нужно ни «вымучивать» ее, ни форсировать себя. При правильно поставленных, регулярных занятиях, техника должна сама собой придти к изучающему, а для этого нужно время. В неделю все равно не выучиться хорошо владеть мячом, хотя бы тренирующийся не спал и не ел. Здесь, как и во всякой другой области, требуется терпение, регулярная работа и не рекомендуется ни торопиться, ни разбрасываться. Следует подольше остановиться на изучении и усвоении элементарных принципов.

Первым делом следует выучиться медленно наносить по мячу разнообразные удары, употребляющиеся в кулачном бою. Создать себе правильный стиль так же, как он создается в боксе, легкой атлетике и в др. видах спорта—вот главная задача новичка. Без этого стиля вся дальнейшая работа сведется к нулю. Новичок обычно с первых же шагов гонится за темпом, вероятно, в нем полагая найти стиль, и в результате после нескольких месяцев таких бесцельных занятий, сам не знает, что ему дальше делать с мячом, и не может показать окружающим ничего, кроме «жесточкого избивания» мяча. Новичек, начинающий свою работу с быстрых ударов, теряет попутно необходимую четкость движений и работает в «неправильном стиле», отучиться от которого в дальнейшем чрезвычайно трудно, а тогда—прощай техника.

Кроме того, нам кажется необходимым предостеречь начинающих от преждевременного изучения различных трудных комбинаций и фантастических ударов. «Всякому овощу свое время»—говорит пословица. Эти комбинации исполняются эффектно лишь тогда, когда необходимая элементарная техника вполне усвоена.

Они требуют от исполнителей вполне созревшей техники и долгого специального изучения и практики. Поэтому всякий новичек, пожелавший блеснуть одной из таких комбинаций, всенепременно попадает в глупейшее положение, ибо в его исполнении комбинация проходит настолько бледно, что зрители не только не заметят ее, но и сочтут исполнителя самым зеленым новичком.

Одно из важных условий всякой тренировки—это постановка правильного дыхания во время различных упражнений. При боксерском мяче это правило остается неизменным.

Глубокие вдыхания и выдыхания с равными промежутками увеличат дыхательные способности; однако, следует избегать излишней резкости, и постепенность здесь не повредит.

Школа боксерского мяча состоит из нижеследующих отделов:

1) элементарный курс, включающий изучение классических кулачных и локтевых ударов, уклонений головы, комбинированных упражнений.



2) Средний курс, включающий специально тренировочные упражнения.

3) Высший курс, включающий «бой с мячом» как боевую тренировку.

### **Элементарный курс практической школы боксерского мяча.**

#### *Правильное положение при работе на мяче.*

Первое условие, которому должна удовлетворять правильная позиция перед снарядом—это сохранение возможно большей свободы движений для занимающегося. Тренирующийся поэтому не должен чересчур близко становиться к мячу. С другой стороны, не следует чересчур отдаляться, иначе для ударов придется слишком тянуться вперед, что создает переутомление. Для элементарных упражнений обычно становятся перед снарядом в боевую стойку, подобную той, которую принимают в боксе.

Стойка эта изменяется в зависимости от упражнений, которые собираются производить; главным образом это относится к положениям рук и ног, которые также, как и в боксе, зависят от наносимого удара. В общем боевая стойка перед мячом сводится к следующему: левая нога выносится перед правой сантиметров на 20—25. Плечи откинuty назад, грудь развернута, спина выпрямлена, левая рука поднята на высоту подбородка и вынесена вперед. Правая рука защищает туловище. Кулаки сжаты так, чтобы фаланги пальцев лежали ровно.

#### *Ошибки, которых следует избегать во время работы на мяче.*

а) Не отворачивайте головы в сторону во время работы на мяче. Нельзя ни на минуту упускать мяч из виду, так же, как в бою, следят за малейшим движением противника. Правда, во время тренировки встречаются положения, когда приходится нырять головой под прыгающий мяч или избегать его уклоном в сторону, но во всех этих положениях все же необходимо держать глаза на двигающемся мяче. Стоит лишь вспомнить, какую печальную картину представляет новичек, отвернувшийся от противника во время боксерского матча. Следуя этой тактике, он теряет минимум 60% шансов на победу. Между тем все эти мелкие и незначительные, на первый взгляд, ошибки в тренировке следуют за вами повсюду и сыграют с вами в один прекрасный день скверную шутку на ринге или в серьезном бою на улице.

Сколько часто можно наблюдать тренирующуюся в боксерских секциях молодежь, совершенно спокойно разговаривающую с приятелями, отвернувшись головой от мяча и механически барабаниющую по мячу руками, даже не глядя на него.

б) Работая с мячом, никогда не наносите ударов против стены. Другая весьма распространенная привычка наших физкультурников—это при работе на мяче становиться против стены, к которой



приделана платформа. Правда они уже не так виноваты, ибо сами руководители секций доходят до того, что подвешивают платформу большею частью в одном из углов комнаты: «в углу - де самое ей настоящее место».

Последствия известны, ведь в углу как ни становишься, а все будешь против стены. В результате невольное приобретение дурной привычки. Боксер, подошедший таким образом к аппарату за границей, был бы поднят на смех, между тем как у нас существуют преподаватели, которые спокойно ставят ученика именно в это нелепое положение. Работая с мячом, становиться против стены не только нелепо, но и опасно. Допустим, что тренирующийся,

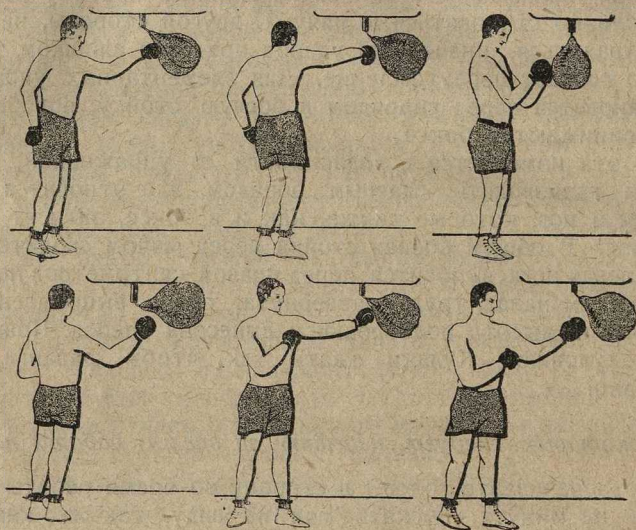


Рис. 47. Ошибки, которых следует избегать, работая на боксерском мяче. Слева на право: 1—отворачивание головы; 2—удар в стену; 3—выколачивание груши обоими руками вместе; 4—не упражняться в опперкоттах; 5—не держать рук ладонями вниз; 6—правильная стойка при упражнениях с мячом.

нанося удар по мячу, вдруг промахнется, кулак, не встретив никакого сопротивления, ударится об стену, последствия же такого удара для руки тренирующегося будут весьма печальны.

в) Бесполезный удар, который не следует употреблять желающим серьезно работать с мячом.

Указывая на те или иные ошибки, которых следует избегать при серьезной тренировке на мяче, нам невольно приходится все время возвращаться к ошибкам и промахам наших физкультурников, но это лишь подтверждает тот горький факт, насколько отстали они от техники современной самозащиты, причиной коей является отчасти и отсутствие необходимых руководств. Поэтому автор каждого вновь появляющегося руководства по самозащите обязан всемерно бороться



с этими промахами и чем резче будут формы этой борьбы, тем большие результаты она даст.

Поэтому, возвращаясь к изложению тех вредных ударов по мячу, которых следует избегать каждому мало-мальски серьезному любителю, я принужден сослаться на один из обычаев, царящих среди молодежи наших секций защиты и нападения.

Вот пришел тренироваться юноша боксер. Он уже разделся и подходит к боксерскому мячу. И вот вы наблюдаете следующий дикий способ обращения с «грушей». Юноша старательно складывает обе руки вместе, ладонями внутрь, и, сжав кулаки, начинает неистово изо всей силы бить обоими руками по мячу. Мяч носится под платформой, как сумасшедший, а тренирующийся обливается потом от своих чрезмерных усилий. Однако невольно напрашивается вопрос, какого серьезного результата можно ожидать от этой, я чуть было не сказал тренировки, нет... от этого «выколачивания груш»? Никаких особых групп мышц оно не развивает так же, как одновременная работа рук, сложенных вместе, не развивает ни гибкости, ни быстроты. Впрочем спешим оговориться, одно боевое качество оно развивает и это качество—«инстинкт разрушения», жертвою которого в первую очередь падает сам невинный боксерский мяч.

Товарищи-физкультурники! поберегите профсоюзные средства и вспомните поговорку: «время деньги».

г) Удар с плеча воспрещается при тренировке с мячом.

По той же самой изложенной нами выше причине из упражнений с мячом исключается также и удар с плеча сверху вниз. Он совершенно бесполезен и может лишь повредить локоть.

д) «Опперкотт» правой рукой также исключается из серии ударов, которые с пользой можно тренировать на мяче.

Тренировать на мяче этот удар немыслимо хотя бы потому, что сама конструкция снаряда не допускает правильного нанесения этого чрезвычайно важного боевого удара. Самое лучшее изучать и практиковать его с партнером в перчатках.

Вот вкратце все те возможные ошибки, которых следует избегать каждому желающему научиться серьезно тренироваться с боксерским мячом.

### *Упражнения для изучения [элементарных кулачных ударов.*

1. Левый прямой кулачный удар. Свои упражнения с мячом новичок должен начинать с изучения двух основных и в то же время простейших кулачных ударов. Таковыми являются левый и правый прямые. Как при тренировке на мяче, так и в кулачном бою удары эти имеют большое значение. Поэтому мы начнем изложение техники именно с левого прямого удара.

Станьте перед мячом в стойке, о которой мы уже говорили на стр. 107, на расстоянии  $\frac{3}{4}$ — $1\frac{1}{2}$  метра и так, чтобы мяч мог раскачиваться на уровне глаз. Сделав выпад левой ногой вперед,



так же как и в кулачном бою, нанесите удар с левой руки, ударяя в центр мяча. Голову следует наклонить слегка вправо, чтобы приучить себя к уклонениям от встречных ударов, столь частых в серьезных кулачных боях. Нанося удар следует держать перед грудью правую руку и предплечье в положении защиты. Мы уже не раз говорили, что дурные привычки, приобретаемые на тренировках, всегда скажутся впоследствии в серьезных боях; то же самое можно сказать и о хороших привычках, а потому следует всячески культивировать инстинкт защиты.

Нанося левый удар всем корпусом, а не одной рукой, старайтесь не терять при этом равновесия. Учитывайте расстояние от цели удара как можно точнее, это имеет большое воспитательное значение при формировке кулачного бойца. Правильно «брать дистанцию» для удара—это  $\frac{1}{3}$  всего искусства кулачного бойца.

Нанеся удар по мячу, быстро отскочите назад в исходное положение, все время наблюдая за тем, чтобы левая нога была впереди. Сделав удар и вернувшись в стойку, повторите его снова.

Следует научиться атаковать мяч с молниеносной быстротой и затем возвращаться в стойку без промедления. Всякий скользящий удар по мячу заставляет последнего возвращаться к тренирующемуся не по прямой линии, а под некоторым углом к линии первоначального движения, благодаря чему легко может ударить тренирующегося в лицо и при том весьма больно. Из этого можно извлечь даже пользу, практикуясь в уклонениях от мяча как всем корпусом, так и ныряя одной лишь головой. Упражнения в таких движениях развивают гибкость и быстроту, столь необходимые для уклонений от кулачных ударов в серьезном рукопашном бою.

Если первый удар по мячу будет сильным, то новичек вряд ли сумеет встретить мяч новым ударом на его первом отскоке от платформы, ибо это потребует феноменальной быстроты движений. Поэтому, нанеся удар, сделайте легкую паузу, дав мячу отскочить 3 раза от платформы, затем повторите удар. Таким образом проводите все упражнения, не нарушая взятого темпа. Только такая ровная работа может дать хорошие результаты.

Левой руке следует посвятить как можно больше времени, ибо она не только слабейшая, но и самая неловкая, а это для кулачного бойца крупный недостаток. Следите за правильным исполнением удара: четкость и чистота его, участие мышц плеча и спины в момент контакта кулака с мячом,—вот на что следует обратить особое внимание. То же самое мы посоветуем относительно выпада.

Большинство наших боксеров и физкультурников отчего-то работают с мячом, стоя неподвижно под платформой, и работают лишь одними руками. Такой способ использования мяча в корне неправилен. Он, правда, облегчает работу на 50%, но и настолько же проигрывает и смысл тренировки.

Работа с мячом трудна, и чем труднее она, тем лучше для самих тренирующихся. Работа с прыжками и выпадами приучает к работе



в настоящей боевой обстановке, и в этом ее достоинство и практическое значение.

Последний совет. Следите за тем, чтобы мяч был накачен воздухом до отказа, иначе работа с мячом не принесет всей той пользы, которой тренирующийся от нее ожидать вправе.

2. Правый прямой кулачный удар. В правом прямом ударе выпад делается правой ногой вперед, при чем она отставляется еще несколько в сторону вправо. Левая рука держится в положении защиты перед животом, грудью или подбородком. Удар рукой наносится так же, как и в левом прямом ударе, с той разницей, что ударяющей рукой будет правая.

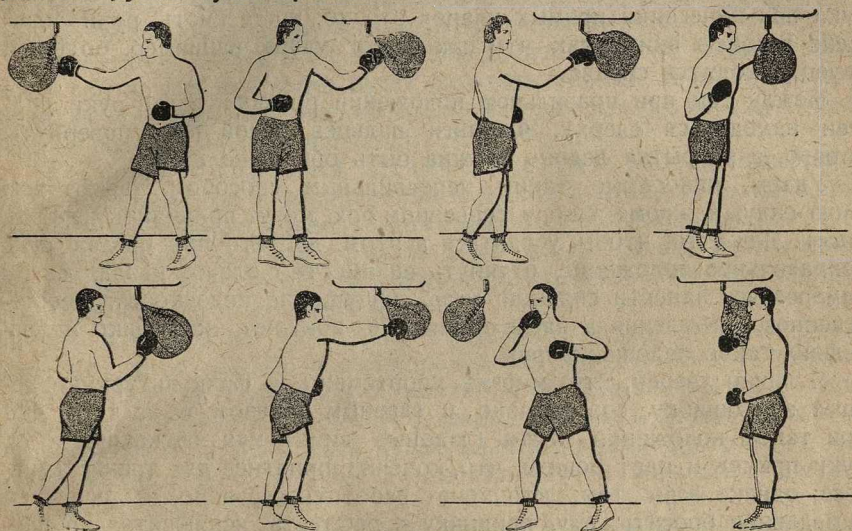


Рис. 48. Упражнения в элементарных кулачных ударах. Слева на право; 1—правый прямой; 2—левый прямой; 3—упражнение в попеременных ударах; 4—короткий удар (кросс); 5—полу-опперкотт; 6—свинг; 7—удар с переменной стойки; 8—удар локтем.

Наносить удар всем телом здесь, как и в других ударах, самое важное. Голову при ударе следует наклонять в левую сторону, чтобы привыкнуть к уклону от встречных ударов.

Упражнения в прямых ударах правой рукой проводятся так же, как изучение левых ударов, т.е. выпад, удар, отскок в исходное положение, во время которого мяч должен сделать 3 отскока от платформы,—снова выпад, удар и так далее.

3. Практическое упражнение в попеременных прямых ударах левой и правой рукой. Освоившись как следует с левым и правым прямыми ударами, можно перейти к ниже-следующему комбинированному упражнению.

Нанести левый прямой удар, выждать 3 отскока мяча от платформы и нанести правый прямой удар, затем снова левый и т. д.



При этом упражнении необходимо однако соблюдать для каждого удара все те правила выпадов и отскоков в исходное положение, о которых мы говорили выше. Работа ног, правильные и быстрые движения их, мы неоднократно будем это повторять, являются необходимыми атрибутами всякого кулачного бойца и требуют настойчивого изучения во время работы на мяче.

Между прочим, среди наших физкультурников и боксеров мы не раз встречали лиц, которые, работая с мячом, несмотря на указания товарищей, настойчиво продолжают неправильно держать руки. К их сведению мы можем сообщить следующее.

Одно из наиболее часто встречающихся неправильных положений руки при нанесении прямых ударов это то, когда кисть руки обращена ладонью вниз, так что при левом ударе, например, большой палец находится справа.

Между тем при правильном положении большой палец руки должен находиться сверху. Фаланги пальцев левой руки повернуты вправо, а закрытая ладонь должна быть обращена вверх.

Удары, наносимые таким неправильным способом, теряют всю свою силу, и, кроме того, в серьезном бою могут причинить перелом кисти. Для того, чтобы убедиться в этом, достаточно, придав руке неправильное положение, оттянуть ее вместе с плечом назад, как бы намереваясь нанести сильный удар. Ощущение неловкости, неестественного утомления в плече сейчас же покажет, насколько неправильно такое положение рук.

Я лично уверен, что многие спортсмены и физкультурники делают эту ошибку сознательно и главным образом из-за того, что при таком положении кисти (ладонью вниз) мяч отскакивает от руки прямее и идет ровнее, что, конечно, приятнее для тренирующегося; однако всем тем, кто хочет работать серьезно, мы советуем немедленно бросить эту привычку и работать исключительно правильным «стилем». Без стиля—нет техники.

Следует еще напомнить, что такой неправильный способ держать кисть встречается не только в прямых ударах, но и в коротких согнутых и в кроссах.

Возвращаясь к упражнениям в попеременных ударах правой и левой рукой, мы должны сказать, что начинающим они первое время кажутся весьма трудными, но это длится недолго и с течением времени приобретает необходимая быстрота и легкость исполнения.

4. Упражнение для одного локтя, служащее подготовительным для изучения ударов согнутой рукой. Прежде чем приступить к работе на мяче короткими ударами согнутой руки, полезно несколько развить ударную способность локтей и плеч и приучить руки к непривычному им положению. Для этой цели чрезвычайно пригодно весьма простое упражнение в ударах по мячу только одним локтем, правым или левым. Производится оно следующим образом.

Стать перед мячом, как в предыдущих упражнениях, но значительно ближе и, расставив ноги в стороны, держать их ровно на одной



линии. Поднять, скажем, правый локоть и ударить острым его концом в самый центр мяча. Затем на первый отскок мяча от платформы снова встретить его локтем и т. д.

Первое время это движение будет казаться утомительным, но не надолго.

Когда вы освоитесь в достаточной степени с работой правым локтем, попробуйте начать упражняться левым.

Здесь работа будет значительно труднее вследствие природной неловкости левой руки. Недели через три вы будете удивлены, заметив, что ваши локтевые удары уже будут обладать незурядной силой, а для человека, изучающего рукопашный бой, эти удары имеют колоссальное значение. Об этом значении локтевых ударов мы весьма подробно говорим в главе о «бое вплотную».

Привыкнув работать на мяче посредством правого, а затем и левого локтя, вам уже легко будет работать обоими локтями вместе, чередуя удар правым с ударом левым. Это уже должно служить целью ваших последующих упражнений.

5. Левый короткий удар согнутой руки. Подготовив себя несколько при помощи упражнений на локтях, вы можете приступить к изучению более трудных ударов согнутой рукой.

Работая над ударами согнутой рукой, надо прежде всего развить их быстроту, ибо удары эти, вследствие своей короткости, являются основой всякого боя вплотную.

Для изучения на мяче левого короткого удара согнутой рукой, следует стать, слегка раздвинув ноги и выставив левую немного вперед. Согните левую руку в локтевом суставе под острым углом. Поднимите кулак на уровень с левым соском и, повертываясь на пятке левой ноги, выбросьте кулак, метаясь в самый центр мяча. Чем быстрее будет движение, тем лучше. Правую ногу не двигают с места: в ней вся точка опоры.

От этого удара мяч, конечно, пойдет в боковом направлении, а не в прямом, как обычно.

6. Правый короткий удар согнутой рукой. Правый короткий удар согнутой рукой наносится совершенно так же, как и левой. Однако здесь мы рекомендуем придавать движению руки направление слегка снизу вверх, поднимая для того плечо. В момент контакта кулака с мячом локоть отнюдь не должен разгибаться, но должен оставаться согнутым под углом в  $15^{\circ}$ . Упражнение делать так же, как предыдущие, т.-е. удар—в стойку—3 отскока мяча—удар.

7. Упражнения в попеременных коротких ударах правой и левой рукой. Стать, расставив ноги, держа их на одной линии. Плечи и голову откинуть назад. Согнув руки в локтях, поднять их так, чтобы кисти очутились на одном уровне с центром мяча и по обе стороны от него, приблизительно в 12—15 см расстояния каждая.

Ударьте по центру мяча сначала одной рукой и дайте ему один раз перекачнуться на другую сторону платформы, затем ударьте



другой рукой и т. д., все время чередуя удары то правой то левой рукой.

Во время исполнения этого упражнения у новичков замечается тенденция, нанося удар, сгибать кисть внутрь к себе, однако не нужно этого допускать.

8. Упражнения отвлекающие и для развития быстрого темпа. Вполне понятно, что выполняя строгую тренировочную работу тренирующиеся утомляются ее монотонностью и так или иначе желают хотя бы немного поработать на быстрый темп; поэтому мы считаем необходимым дать нижеследующие три упражнения, которые не испортят стиля и в то же время позволяют работать в быстром темпе. Этими упражнениями можно заканчивать ежедневную работу по изучению различных ударов.

1-е упражнение. Стать поближе, наклонив верхнюю часть туловища к мячу и выставив слегка левую ногу. Ударить левой рукой по мячу, отсылая его в прямом направлении от себя. На первом отскоке мяча от платформы, ударить его снова той же рукой и затем повторять это движение во все продолжение упражнения.

2-е упражнение. Стать почти прямо против мяча, для чего из левой стойки следует, не двигая впереди стоящей левой ноги, легко повернуться влево, придвигая правую ногу вперед как бы для удара правой рукой. Левую руку держать в положении защиты. Заняв такое положение, приступите к упражнению правой рукой, повторяя удар на каждом новом отскоке мяча от платформы.

3-е упражнение. Став прямо против мяча и ближе к нему, нежели в предыдущих упражнениях, расставить ноги в стороны, держа их на одной линии. Руки опустить свободно по обоим сторонам туловища на высоте бедер, предварительно согнув их в локтевом суставе под острым углом. Туловище и голову держать совершенно прямо.

Из этого исходного положения начать упражнение короткими согнутыми косыми ударами, переменяя на каждом ударе руки. Мяч посылается сначала левой рукой в правую сторону.

Когда мяч, отскочив после удара на правой стороне платформы в левую сторону, снова пойдет вправо и, перекачиваясь вправо, минует ваше лицо, нанесите ему удар правой рукой и т. д. Удары нужно наносить всем туловищем, сопровождая поворотами его направление мяча.

Упражнение № 1 можно начинать, освоившись с прямым левым ударом. Упражнение № 2—после того, как будут твердо усвоены упражнения в правом прямом ударе, между тем как упражнение № 3 можно начать лишь после того, как тренирующийся пройдет правые и левые удары согнутой рукой.

Упражнения эти дают тренирующемуся «темп», т.е. быстроту работы с мячом и как дополнение к учебным упражнениям от № 1—7 дадут великолепные результаты.

9. Упражнение в «полу-опперкоттах» правой рукой. В отделе «общих указаний» мы уже говорили о том, что немы-



слимо наносить «опперкотты» по мячу правой рукой. Однако эта категория ударов настолько важна в серьезном бою, что необходимо все же иметь какую-либо тренировку и в этих ударах. К счастью «опперкотты» имеют некую разновидность, которая носит название «полу опперкоттов» и эти последние довольно легко удастся исполнять, даже на мяче.

Для того, чтобы сделать полу-опперкотт на мяче, следует стать довольно близко к мячу и выставить для опоры вперед левую ногу. Правая рука, наносящая удар, согнутая в локтевом суставе под углом в 90°, держится почти прижатой к туловищу и локоть несколько выше правого бедра, кулак ниже грудного соска. Чем скуперее будет ваше движение, тем лучше. Нанося правый полу-опперкотт, следует находиться прямо против мяча, для чего повернуться на носке правой ноги, подняв пятку. Рука идет вперед и вверх. Во время удара левая нога остается совершенно неподвижной.

10. Упражнение в полу-опперкоттах левой рукой. В левом «полу-опперкотте» локоть ударяющей руки начинает свое движение от точки, находящейся впереди, и слегка выше левой бедренной кости. Точка опоры находится на правой (задней) ноге, а на передней левой делают поворот в правую сторону.

В остальном левый полу-опперкотт подобен правому.

11. О свингах или горизонтальных боковых ударах и тренировке их на боксерском мяче. Как известно «свинги» или горизонтальные боковые длинные удары обладают большой силой, но требуют большего размаха. Ввиду этого, удар дает хороший результат лишь тогда, когда наносится с большой быстротой, а последняя требует безупречной техники исполнения, которая достигается лишь путем настойчивой работы свингов на мяче.

Ежедневная 15-минутная практика свингов на мяче недели через 3—4 даст хорошие результаты как в смысле быстроты и точности попадания, так и в отношении силы удара.

Свинги бывают двух видов: так называемые «полные свинги» и «полусвинги»; разница между ними заключается в большей или меньшей степени размаха руки. Меньший размах пропорционально уменьшает силу удара и увеличивает его быстроту.

Сила свинга не позволяет развивать общего быстрого темпа при работе на мяче и поэтому мы советуем стараться достигать максимума быстроты лишь в момент самого удара.

Работа на мяче не позволит тренирующемуся в свингах быстро повторять удар за ударом: после каждого нанесенного свинга следует пропустить от 4—5 отскоков мяча, прежде нежели снова повторить удар.

12. Упражнения в полных свингах правой рукой. Для изучения на мяче правых свингов, необходимо встать в обычную боевую стойку, выдвинув вперед левую ногу. Перед началом упражнения следует точно определить расстояние между правой рукой, находящейся поперек туловища в положении защиты, и мячом. Эта оценка необходима, иначе все удары будут «промазывать» по мячу.



Подбородок, как и в бою, нужно держать втянутым. Определив точно то место на мяче, куда желают нанести удар (лучше всего центр), следует сделать стремительный выпад, ставя правую ногу так, чтобы легко достать мяч ударяющей рукой. Держа левую руку в положении защиты, относят правый кулак назад и вниз для соответствующего размаха, затем, описав правой рукой полукруг, ударяют кулаком по мячу, вкладывая в удар всю стремительность выпада. Голова наклоняется в левую сторону, а левую руку полезно поднимать к лицу, дабы приучиться защищаться от встречных ударов противника. Сделав удар, вернитесь в исходное положение, затем его снова повторите и так далее.

Несмотря на общий медленный темп, упражнение в свингах чрезвычайно утомительно, а потому мы советуем упражняться в свингах не более 5—6 минут. Более 3-х пятиминутных тренировок в день мы не рекомендуем.

13. Упражнение в полных свингах левой рукой. Изучив правый свинг, переходите к левому. Здесь необходимо делать выпад левой ногой и защищаться правой рукой, голову же и корпус слегка наклонять вправо. Левый свинг всегда начинается от более высокой точки нежели правый, потому что левое плечо всегда несколько приподнято.

14. Упражнение в попеременных полных свингах правой и левой рукой. Когда тренирующийся освоится как с правым, так и с левым свингами, он может приступить к более сложным попеременным упражнениям правой и левой рукой.

Общий темп такого упражнения следующий: боевая стойка—выпад, удар—пауза в 4 отскока мяча, во время которой делается отскок назад в стойку,—и новый выпад. На 5 делается новый удар по мячу.

15. Упражнения в полусвингах правой и левой рукой. Полусвинг не серьезный удар и для спортсмена, изучающего рукопашный бой, имеет значение, лишь, как случайный удар в известные моменты, когда надо обмануть противника.

Полусвинг начинается как раз на полпути между точкой отправления полного свинга и его целью, т.-е. мячом, а потому, упражняясь в этих ударах, следует приблизиться к мячу.

Исполняя левый полусвинг так же, как и в предыдущих упражнениях, следует принять боевую стойку, оставляя для защиты правую руку. Делая выпад, размахиваться левой рукой так, чтобы кулак описывал  $\frac{1}{4}$  круга, начиная свое движение вверх и вперед от точки, лежащей несколько выше левой бедренной кости и значительно в стороне от нее. В момент контакта с мячом кулак должен быть повернут к «последнему» костяшками. После удара отскочить в исходное положение и как только мяч отскочит от платформы, встретить его новым ударом с выпадом. При работе полусвингами мяч будет ходить несколько в косом направлении, но не меняя хода, если только удары будут наноситься ровно в одно и то же место.

Для правого полусвинга сделанные нами указания сохраняют свою силу.



16. Упражнения в ударах с переменной стойки. Удары с переменной стойки требуют предварительного обманного удара, при чем этот последний необходимо намечать не только в бою, но и при тренировке на мяче. Эти удары обладают значительной силой. Для перемены стойки вперед делают обычно 2 шага вперед, сопровождая их финальными ударами. Для обманов обычно употребляют любой удар, но чаще полусвинг или короткий согнутый удар.

Комбинированный удар можно делать как с переменной стойки вправо, так и с переменной стойки влево.

Если надо сделать удар с переменной стойки вправо, то следует стать в боевую стойку на некотором расстоянии от мяча.

Начинать прием следует с быстрого выпада правой ногой, сопровождая его обманным свингом или другим коротким ударом правой руки; затем делают быстрый выпад с левой ноги и, взяв на себя правую руку, прикрывают ею лицо, одновременно изо всей силы нанося мячу удар левой рукой. Этот удар сопровождается резкой перекачкой туловища вправо и вперед. Нанося удар, надо в то же время наклониться вправо, чтобы приучить себя к уклонению от контр-удара противника. Если перемена делается влево, то обман делается левой рукой, а выпад сначала левой ногой, потом правой. Корпус поворачивается в левую сторону и финальный удар наносится с правой руки, в то время как левая оттягивается назад для защиты лица.

17. Упражнения в ударах локтями рук. Упражнения в ударах локтями вносят новый элемент интереса в тренировку мячом. Для изучающего же рукопашный бой они имеют серьезное значение, ибо для него необходим какой-либо способ тренировки локтей. Человек обычно не умеет владеть своими локтями, хотя порой и наносит ими случайные удары. Для боксера тренировка локтей не имеет почти никакого значения, вследствие того, что употребление локтей запрещено правилами ринга, но изучающий искусство рукопашного боя должен обратить на нее самое серьезное внимание.

При работе на мяче можно употреблять удары одним локтем, обоими, или в комбинации с ударами кулаком и головой. Все эти комбинации чрезвычайно полезны и необходимы каждому тренирующемуся в искусстве рукопашного боя.

А. Упражнение «одним локтем правой руки».

Производится оно следующим образом. Стать по левую сторону от мяча как можно ближе к нему, ноги врозь на одной линии. Сжать кулак правой руки и, подняв локоть, ударить им в центр мяча или слегка ниже. Предплечье ударяющей руки надо держать плотно к груди. После первого отскока мяча от платформы наносят второй удар и так далее, держа мяч все время в движении на быстром темпе.

Существует вариант этого упражнения, который заключается в том, что мяч ударяют изо всей силы и дают ему отскочить 2—3 раза от платформы и лишь затем возобновляют удар.

Другой вариант состоит в том, чтобы гонять мяч в правую и левую стороны, попеременно, ударяя его то наружной то внутренней



стороной локтя. Обычно нижней или внутренней стороной локтя мяч отбивается в правую сторону, а верхней или наружной в левую сторону.

#### **Б. Упражнение «одним локтем левой руки».**

Делается так же, как и правой рукой, но в обратном порядке. Однако для работы левым локтем надо становиться еще ближе к мячу.

**В. Упражнение в попеременных ударах локтями той и другой руки.**

Освоившись с работой правым и левым локтем и пройдя все указанные нами варианты упражнений, можно перейти к упражнениям в попеременных ударах.

Для этих упражнений тренирующийся должен стать под самый мяч так, чтобы центр последнего находился прямо против его глаз.

Затем сжимают кулаки обеих рук, поднимая их на уровень груди, и ударяют сначала правым локтем, затем левым. Между каждым ударом полагается 2 отскока мяча. Правый локоть гонит мяч в правую сторону платформы, когда он, отскочив от правого края платформы, устремляется влево, его нужно пропустить мимо себя и позволить отскочить от левого края, после чего его уже можно ударить левым локтем.

На этом упражнении мы закончим элементарный курс школы боксерского мяча, однако считаем нужным предупредить, что прежде нежели переходить к значительно более трудному «среднему курсу», необходимо не только освоиться с описанными выше упражнениями, но исполнять их технически безукоризненно.

### **Средний курс практической школы боксерского мяча.**

Основой среднего курса школы мяча является ряд упражнений довольно сложных, известных под общим названием «Татту», которыми их окрестили американские профессионалы-боксеры.

Что такое «Татту»? Название это само по себе ничего не означает и дано в подражание тому ряду звуков, которые создает быстро отпрыгивающий от платформы мяч.

Но под этим общим названием подразумевается способ быстрой перегонки мяча руками, локтями или головой, причем отскоки мяча от платформы приобретают звуковую непрерывность и ритм. Таких упражнений существует значительное количество, есть простые, есть и сложные, но все требуют безупречной точности в работе, и ровности в ударах по мячу.

Эти упражнения приносят огромную пользу, приучая человека наносить удары с молниеносной быстротой и притом самые разнообразные. Не только лицам, изучающим искусство рукопашного боя, но и боксерам эти упражнения могут принести большую пользу.

#### **1. Упражнение «Татту» двумя руками.**

Вариант № 1. — Стать прямо против мяча и близко от него, одну ногу выставить слегка вперед. Наносить град ударов по мячу, меняя



на каждом ударе руку. Направлять удары прямо от себя. Мяч все время держать на быстром темпе.

Вариант № 2. — Стать вплотную к мячу и послать его в левую сторону коротким ударом согнутой правой руки. На первый отскок мяча от платформы повторить тот же удар и продолжать некоторое время это движение, затем перехватить мяч на левую руку и повторить то же количество ударов левой рукой.

Вариант № 3. — То же упражнение согнутыми короткими ударами, но на каждый удар менять руку так: правая-левая-правая и т. д.

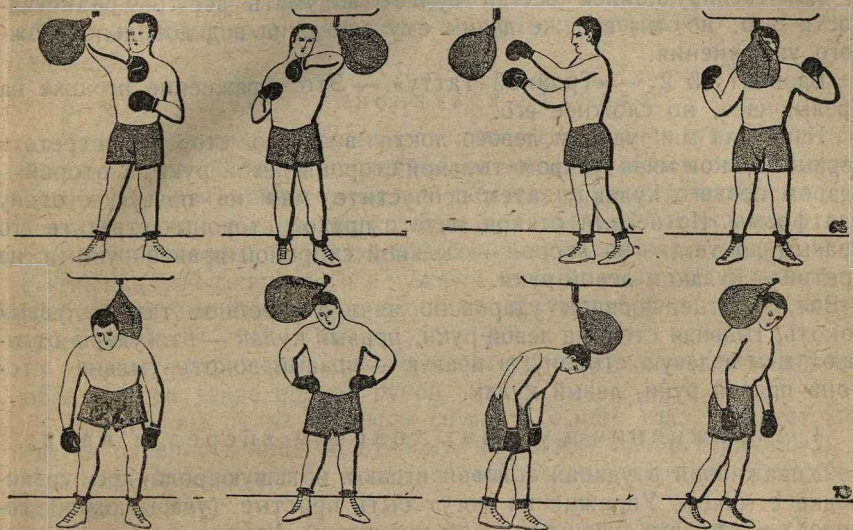


Рис. 49. Средний курс практической школы мяча. Слева направо: 1 — удары правым локтем; 2 — удары левым локтем; 3 — упражнение „Татту“ обоими руками; 4 — „Татту“ кроссами; 5 — удары голозой вперед и назад; 6 — удары боковые; 7 — неправильный уклон от мяча; 8 — правильный уклон.

## 2. Упражнения «Татту» рукой и локтем.

Стать на левую сторону мяча и выставить правую ногу впереди левой. Поднять правый локоть и ударить мяч так, чтобы он пошел в косом направлении вперед и вправо. На первый отскок мяча от платформы дайте быстрый удар левым кулаком. Затем продолжайте упражнение, меняя в том же порядке руку и локоть, но как можно быстрее.

Вариант. — Выучив эту комбинацию правого локтя и левого кулака, займитесь другой комбинацией левого локтя и правого кулака.

## 3. Упражнение «Татту» обоими руками и обоими локтями.

Работа локтей всегда сильно усложняет упражнения «Татту», но на вид эти упражнения кажутся гораздо труднее нежели они есть на самом деле.



Вариант № 1. — Стать близко к мячу. Ноги расставить в стороны, обе ровно на одной линии, это правило важно.

Ударить мяч левым локтем, когда он отскочит от платформы, встретить его правым кулаком, на следующий отскок дать ему перекачнуться на правую сторону платформы. Встретить первый отскок мяча с правой стороны и правым локтем, а второй левым кулаком, затем снова дать мячу перекачнуться на этот раз на левую сторону платформы и продолжать упражнение в той же последовательности.

Вариантов Татту существует вообще бесчисленное количество и сам тренирующийся всегда сумеет выдумать две-три разновидности его, но мы все же дадим ему еще один вид довольно сложного упражнения.

Вариант № 2. — «Тройной Татту». — Это упражнение похоже на предыдущее, но сложнее его.

Направив мяч ударом левого локтя в левую сторону, встретьте первый отскок мяча ударом тыльной стороны левой руки, а второй — ударом правого кулака; затем пропустите мяч на правую сторону платформы. На первый отскок мяча с правой стороны встретьте его правым локтем, — на второй — тыльной стороной правой руки и на третий — кулаком левой руки.

Вот, вкратце, порядок ударов по мячу в «тройном татту»: левый локоть, тыльная сторона левой руки, правый кулак — эти удары отсылают мяч в левую сторону; в правую — правый локоть, тыльная сторона правой руки, левый кулак.

#### 4. Упражнения в ударах головой вперед и назад.

Упражнения в ударах головой играют большую роль при тренировке с мячом. Упражнения могут быть простые (удары одной головой) и сложные (удары головой и руками). Упражнения эти благотворно влияют на мускулы шеи и плеч и, помимо того, приучают к получению ударов, развивая в то же время в тренирующемся способность смягчать их в нужный момент.

Одним из лучших упражнений этого рода является следующее: стать под самый мяч, широко расставив ноги, чтобы иметь как можно больше опоры и держа их на одной линии. Соблюдение этих правил необходимо, ибо при шатком положении тренирующийся легко теряет равновесие, вследствие частого запрокидывания головы назад и нагибания ее вперед, что вызывает головокружение.

Заняв правильное положение, начинают упражнение, толкая вперед мяч легким ударом лба. Затем, дав отскочить мячу, пропускают его назад, в заднюю часть платформы. Когда мяч сделает второй отскок, его встречают задней стороной головы (затылком) и отсылают обратно назад, мяч вторично отскакивает от задней стороны платформы, его снова пропускают вперед и т. д. Не следует злоупотреблять этим упражнением, ибо оно чрезвычайно утомительно. Надо постепенно увеличивать время упражнения.

Можно также разнообразить эти упражнения, нанося удары только вперед или же только назад.



## 5. Упражнение в боковых ударах головой.

Делается так же, как предыдущее, но с следующими изменениями: мяч сначала посылается в левую сторону ударом левой стороны головы, затем в правую — ударом правой стороной. Удары по мячу наносятся верхней частью головы выше ушей. Каждому ясно, что упражнение это можно делать как попеременно той и другой стороной головы, так и каждой стороной головы отдельно. Мы уже говорили о том, насколько полезны эти упражнения в ударах головой, однако мы отнюдь не рекомендуем делать из этих упражнений род «Татту» на быстрый темп, ибо это, кроме вреда, ничего принести не сможет.

## 6. Как следует уклоняться от мяча?

Для правильного уклонения от прыгающего мяча существуют свои правила, они состоят в следующем: когда является необходимость пропустить мяч мимо головы, не следует неуклюже нагибаться под него. Конечно, те «нырки», которые практикуют боксеры, еще допустимы в некоторых случаях, но обычно лучше держать корпус прямо, слегка наклоняясь вперед, и в нужный момент лишь слегка уклониться головой и плечами в правую или левую стороны. Мяч скользнет мимо щеки.

Нанося удар левой рукой, всегда уклоняйтесь от мяча вправо и обратно при ударе правой рукой.

При уклоне от мяча нельзя спускать с него глаз, следует лишь слегка отвернуть лицо в сторону, когда мяч проносится мимо. При уклонах нельзя сгибать колен, а ноги следует держать совершенно выпрямленными.

Во время работы с мячом вообще и при работе в уклонах и ударах головой следует всегда держать руки поднятыми наготове как предохранительное средство. Кисти рук можно или сжимать в кулак или держать совершенно открытыми, но никогда не следует совершенно опускать руки, иначе можно получить здоровый удар мяча в открытое лицо. Работая с мячом, надо привыкать смотреть на него, как на настоящего противника в бою, а перед противником нельзя стоять безнаказанно, опустивши руки.

## Высший курс практической школы боксерского мяча.

Когда тренирующийся пройдет основательно элементарный и средний курсы школы боксерского мяча, он приобретет то, что мы называем «умением работать с мячом», не больше. Настоящая «боевая тренировка» с мячом доступна лишь тому, кто умеет обращаться с мячом и владеет техникой. Этот снаряд, такой простой на вид, требует для манипуляций с ним большого искусства. Но допустим, что тренирующийся как следует овладел техникой мяча и желает начать уже настоящую боевую тренировку. В этом случае указания, которые дает нам высший курс, будут ему чрезвычайно полезны.



Высший курс включает в себя то, что профессиональные боксеры называют «бой с мячом».

Во время «боя с мячом» тренирующийся ведет себя так, как будто имеет перед собой настоящего противника. Самое трудное в этой тренировке то, что тренирующийся должен употреблять самые разнообразные удары: прыжки, выпады, защиты и притом в разбивку. Медленная, однообразная система работы здесь не годится. А между тем весьма трудно, нанося мячу, скажем, боковой удар и пустив его в боковом направлении, сейчас же подкрепить его прямым и переменить направление мяча, не нарушая общего темпа работы, не говоря уже о том, чтобы приостановить ее.

Нет сомнения, что тренирующийся, серьезно прошедший первые два курса школы, легко справится и с этой невыполнимой для новичка работой.

Что же касается упражнений, то их существует очень много; однако мы считаем за лучшее предоставить тренирующемуся возможность самому создать себе тот тип упражнений, которые наиболее ему подходят. Творчество здесь, как и везде, не будет лишним. Мы сочли нужным дать лишь первоначальный фундамент, без которого какая бы то ни было работа немислима, дальнейшее же зависит всецело от способностей самого тренирующегося. Не приводя в этом отделе никаких специальных упражнений, мы все же считаем нужным дать несколько указаний общего характера.

1. О равновесии. Проводя «бой с мячом», необходимо тщательно следить за своим равновесием и устойчивостью во время нанесения тех или других ударов. Боец, легко теряющий равновесие, также легко делается жертвой различных случайностей боя, а потому, работая с мячом, не следует развивать этот недостаток.

В какой бы момент ни пришлось наносить удар, нужно быть уверенным, что одна или обе ноги ваши стоят устойчиво и предохранят от падения в случае, если рука, под влиянием размаха, вытянется чересчур далеко вперед или верхняя часть туловища во время атаки чересчур сильно наклонится вниз.

Вопрос об устойчивом равновесии приобретает особую остроту, когда дело касается «нырков головой», уклонов и «боковых шагов» или прыжков в сторону. Тренируясь в них, внимательно следите за положением ног, рук и туловища. Как бы силен удар ни был, он никуда не годится, если валит вас же самих с ног, подставляя под удары противника.

Неустойчивое равновесие обычно является следствием двух причин:

1) диких, беспорядочных ударов и 2) неправильного положения ног.

Для удара отнюдь не следует делать широких беспорядочных размахов, потому что это не только нарушает ваше собственное равновесие, но и раскрывает вас, подставляя незащищенным под встречные удары противника.

Что же касается положения ног, то здесь лучше всего держаться золотой середины, то-есть не сближать их без нужды и не раздвигать



слишком широко. Найдите сами ту «стойку», которая окажется для вас удобной и держитесь ее.

2. Чувство дистанции. Меткость ударов бойца зависит от так называемого чутья или чувства дистанции. Многие боксеры и бойцы, обладавшие великолепными физическими и психическими данными, терпели поражения лишь благодаря отсутствию этого важного фактора.

Что же представляет собой это чувство дистанции?

Каждый хороший боксер в любой момент боя должен уметь точно определить, на сколько удален от него противник, иначе все удары его будут представлять собой ряд неловких промахов. Помимо того, определив это расстояние, боксер должен также и определить длину выпада ног и расстояние руки для каждого удара. Вот умение точно и быстро определить все это и будет то, что мы называем «чувство дистанции».

При работе с мячом это чувство дистанции развивается и уточняется в высшей степени. Действительно, работая на мяче, вы в каждый момент должны учитывать расстояние, которое должен пройти кулак, чтобы попасть в намеченную на мяче точку, и также быстро определить точное положение мяча и направление его скачков. Быстрота восприятия, хладнокровие и глазомер—вот на чем покоится «чувство дистанции» бойца. Когда мяч, отскакивая от платформы, займет положение, удобное для удара, сделайте выпад, мысленно оценивая расстояние вашей руки и то, надлежит ли во время удара наклонить корпус вперед или оставить его выпрямленным. Когда такой расчет сделан, можно уже нанести и самый удар, аккуратно соблюдая правила равновесия, ибо равновесие и чувство дистанции зависят друг от друга.

Если при ударе выпад ноги, размах руки, финальное напряжение руки и плеча и защита свободной рукой гармонично сливаются в одно целое и если удар по мячу приходится как раз в тот момент, когда движение ударяющей руки достигает максимума своей силы,—то это значит, что дистанция была определена вполне правильно.

## **Упражнения с преподавателем для выработки техники боевого бокса.**

### *1-ая серия упражнений.*

Вот несколько упражнений, которые мы расположили в порядке постепенной трудности. Цель их та же, что и гамм в музыке,—развить быстроту и чистоту координации различных приемов бокса.

Правильно работая над ними и придав к ним упражнения в «вольном бою» с товарищем, вы можете быть уверены, что с успехом выдержите любое уличное столкновение на кулаках.



1. Атакуйте меня левым прямым с места.
  2. То же с выпадом.
  3. Тот же удар с прыжком.
  4. Повторите вышеуказанные три упражнения, удваивая каждый удар с той же руки (т.-е. тотчас после того, как вы нанесли первый удар противнику, вы слегка отводите левое плечо назад и даете второй удар, сила которого должна быть, равной силе первого удара).
  5. Повторите первые три упражнения, удваивая ударом правой руки в лицо, при чем не забудьте, что второй удар наносится с места, т.-е. не передвигаясь вперед.
  6. То же упражнение, но удваивайте правой рукой в туловище (в область сердца).
  7. Атакуйте меня левым прямым ударом в сердце, сначала с места, затем с выпадом, наконец, на ходу.
- Методические указания.* Заставляя ученика атаковать этим ударом, инструктор угрожает ему попеременно то левым кулаком в лицо (что приучает ученика или прикрывать лицо или наклонять голову в сторону), или опперкотом с той же руки, от которого ученик прикрывается предплечьем правой руки.
8. Финт (обманный удар) левым прямым в лицо на месте и прямой удар в туловище с той же руки и с выпадом.
  9. Повторите то же упражнение в обратном порядке, т.-е. финт в туловище и прямой в лицо.
  10. Повторите оба предыдущие упражнения, изменяя работу ног, т.-е., то делая финт на месте, с хода или с прыжком; то делая удар на месте с ходу или с прыжком или же финт и удар оба вместе на месте, с ходу и с прыжком.
  11. Финт левого прямого на месте в лицо и правый прямой в туловище. Повторите это упражнение с финтом, с прыжком.
  12. Финт прямым правым в туловище и прямой левый удар в лицо. Повторите или с финтом с прыжком или с ударом с прыжком.
  13. Атакуйте левым прямым с прыжком, удвойте его той же рукой, делая второй прыжок и утройте правым прямым с места.
  14. Тот же самый тройной удар, но полностью на месте (это приучит вас наносить быстро серии ударов).
  15. Финт левым прямым в бок с прыжком и кросс в челюсть с правой руки на месте.

## *2-ая серия упражнений.*

16. На мой левый прямой уклонитесь вправо и остановите меня левым прямым в лицо.
17. То же упражнение, но остановите меня в бок.
18. То же упражнение, но остановите меня кроссом левой руки в лицо (это приучит вас приближаться на короткую дистанцию к противнику).



19. То же упражнение, но кросс наносить в солнечное сплетение.
20. На мой левый прямой удар отвод предплечьем правой руки и отвечайте левым прямым в лицо.
21. То же упражнение, но отвечайте левым ударом в бок.
22. На мой левый прямой, отбейте раскрытой ладонью правой руки справа налево, заставляя меня слегка повернуться и отвечайте левым прямым в угол, образуемый ухом и челюстью, немедленно удвойте ваш удар правым прямым в бок.
23. На мой левый прямой удар, парируйте предплечьем левой руки горизонтально справа налево, отвечайте мне правым прямым в челюсть, дублируйте левым прямым в бок.
24. На мой левый прямой удар, уклонитесь влево, останавливая меня правым прямым в бок.
25. Та же атака, то же уклонение, но остановите мое нападение правым кроссом в челюсть.
26. На мой правый прямой удар уклоняйтесь влево и остановите меня правым кроссом в челюсть.
27. На мой правый прямой удар отведите его левым предплечьем (слегка снизу ввѣрх) и отвечайте правым прямым в лицо, дублируйте левым прямым в солнечное сплетение.
28. На мой левый прямой в туловище парируйте предплечьем правой руки или раскрытой ладонью той же руки и отвечайте опперкоттом с левой руки.
29. На мой правый прямой удар в туловище парируйте левым предплечьем или раскрытой ладонью той же руки и отвечайте правым опперкоттом.

### *3-я серия упражнений.*

30. Атакуйте меня левым прямым в лицо с прыжком, однако же при ударе не разгибайте вполне руку, я защищаюсь правой рукой и отвечаю левой. Уклоняйтесь от последней вправо, нанося мне в то же время левый прямой удар. Повторите упражнение, делая на мой контр-удар все те остановочные удары, которые обыкновенно делаются на атаку левым прямым ударом.

31. Я нападаю, дублируя свой удар левой рукой, получите намеренно мой первый удар и остановите меня на втором ударе левым кроссом в челюсть, избегая удара уклоном вправо.

Необходимо на тренировке привыкнуть получать некоторые удары, смягчая их слегка. Особенно это полезно в тех случаях, когда, приняв удар, можно самому нанести эффективный удар.

32. Атакуйте меня левым прямым ударом, предвидя, что я попытаюсь остановить вас левым кроссом, уклоняясь вправо. Прикройте себе лицо правым предплечьем, сильно напрягая руку и спарировав кросс, дайте мне левой рукой опперкотт.

33. На мой финт левого прямого сделайте левый прямой с прыжком, уклоняясь вправо и немедленно удвойте ваш удар правым кроссом в челюсть.



34. На мой финт левым прямым резко отведите его левой рукой справа налево и атакуйте меня правым прямым ударом, переменяя стойку вперед.

35. Я вас атакую прямым ударом, уклоняясь влево. Остановите меня опперкоттом с левой руки.

36. Финт левым кроссом в солнечное сплетение с прыжком, почти касаясь рукой противника и левый кросс в челюсть на месте.

37. То же упражнение, но обратно, т.-е. начинать с финта кроссом в лицо и наносить удар в бок.

38. Финт левым прямым в бок и кросс справа в челюсть.

39. То же движение на месте, но в обратном порядке.

40. Левый кросс на месте удвоить правым кроссом на месте.

41. То же упражнение, но удвоить первый кросс вторым с той же самой руки.

42. Кросс левой рукой удвоить правым кроссом и утроить левым кроссом.

43. Левый кросс, удвоенный правым кроссом, утроенный левым опперкоттом.

#### *4-ая серия упражнений.*

44. На мой свинг или кросс, нанесенный правой рукой с большим размахом, уклонитесь вправо так, чтобы удар прошел над вашей головой и нанесите мне левый прямой в угол, образуемый челюстью и ухом, удваивая его правым кроссом в живот.

45. То же движение в обратном порядке на свинг, сделанный левой рукой.

46. На мой левый прямой удар уклоняйтесь влево и остановите меня левым прямым. Удвойте правым кроссом в челюсть и утройте левым кроссом в туловище.

47. То же упражнение, но замените последний кросс опперкоттом с той же руки.

48. На мой первый прямой удар уклонитесь влево и остановите меня прямым с правой руки, удвойте его левым кроссом в челюсть и правым прямым в туловище.

49. То же упражнение, но замените последний кросс опперкоттом с той же руки.

50. Финт правого прямого с переменной стойки и левый прямой с легким выпадом.

51. То же движение в обратном порядке, финт в туловище, а удар в челюсть.

52. Блокируйте мой правый кросс в челюсть, принимая его в ладонь правой руки, поставленной между подбородком и вашим левым плечом и отвечайте левым кроссом в челюсть и правым прямым ударом. (Этот способ защиты требует специального навыка и уместен при равенстве или преимуществе веса над противником).



## О Т Д Е Л IV.

### **4-ая БОЕВАЯ ДИСТАНЦИЯ. БОЙ ВПЛОТНУЮ В СТОЙКЕ БЕЗ ОБХВАТА.**

#### **Особенности.**

В рукопашном бою противники, как мы уже неоднократно говорили, быстро сближаются друг с другом так же, как и боксеры во время состязаний, при взаимном бешеном натиске сходятся в клинче, т.-е., другими словами, ведут бой вплотную. Но если боксеры во время состязаний ограждены правилами от получения различных так называемых «неправильных», т.-е. опасных для жизни ударов, которых существует не малое количество, то не так обстоит дело с лицами, которым в силу различных обстоятельств приходится принять активное участие в-серьезном рукопашном бою. В настоящем серьезном бою, где «неправильных» ударов не существует вовсе, а «правильными» считаются лишь те, которые дают перевес над врагом, противники пользуются очень многими весьма опасными ударами, которые чаще всего применяются в тот момент, когда противники, с одной стороны, еще не успели обхватить друг друга руками а с другой — находятся в самой опасной близости друг к другу. Такое взаимное положение противников, которое мы называем «бой в стойке вплотную без обхвата», не допускает применения ни ножных, ни обычных кулачных ударов, ибо для последних негде и некогда искать нужного размаха. В этом положении невозможно даже применение приемов борьбы, ибо противники не успели еще приобрести ни необходимой устойчивости, ни контроля над действиями противника (нашупывание) благодаря отсутствию взаимного контакта, без каковых условий применение приемов борьбы немыслимо. Именно в этом, с нашей точки зрения, самом опасном фазисе боя противники (любители поножевщины) прибегают обычно к ножу, закладкам, болтам, гирькам и другим подобным «прелестям», которые при бое вплотную всегда легче незаметно пустить в действие.

Когда противники находятся в фазисе «боя в стойке в обхват», это сделать гораздо труднее, так как благодаря обхвату или захвату вы уже контролируете противника или, как говорят «борцы»



на своем образном языке, «чувствуете его» и всегда можете во время предупредить злой умысел противника.

На какие же средства нападения, а главное защиты может рассчитывать лицо, изучающее искусство рукопашного боя для того, чтобы с успехом выдержать этот тяжелый момент боя?

Приемов для этого существует не мало, но прежде чем изложить их, попробуем дать несколько средств для того, чтобы, по возможности, избежать совсем этого опасного фазиса боя или же, по возможности, занять наиболее выгодную позицию, чтобы с успехом провести его.

Для этого нужно, во-первых, научиться быстро подходить вплотную к противнику, пользуясь для того всеми промахами его атаки, а, во-вторых, подходя к противнику, уметь одновременно завладевать его руками. Нам известны следующие удобные для этого приемы.

1. Прием приблизиться к противнику и завязать бой вплотную, когда противник наносит удары ногами.

1-й случай.—Если противник наносит вам удары ногами, направляя их по вашим ногам, вам можно подойти к нему вплотную, употребив для этого следующий способ. В момент одного из его ударов вы откидываете свою вперед стоящую ногу во внешнюю сторону от ноги противника и прыгаете вперед, одновременно нанося кулаком удар, однако не вкладываете силу в свой удар, ибо цель его — лишь обмануть противника, на самом же деле, атакуя прыжком, вы должны постараться захватить обе руки противника. Де-

Рис. 50. Способ приблизиться вплотную к противнику, не теряя устойчивого положения.

лается это так: вы пропускаете руки между рук противника (движение должно несколько напоминать 1-й момент плавания «а-ля-брас») и, с силой упираясь на руки противника, отводите их назад по обе стороны туловища.

Правда, этим способом вы заставляете бездействовать противника всего лишь одну секунду, но этого вполне достаточно, чтобы овладеть своей новой позицией и восстановить свое равновесие. Вы будете в устойчивом клинче и в готовности наносить любые удары, возможные при «бое вплотную», а также применить при первой возможности приемы борьбы.

Этот прием утилизирует слабое равновесие противника, наносящего удар ногой, а также и то, что человек, наносящий удар ногой, не может одновременно оказывать сильное сопротивление руками.





Многие, вероятно, возразят, что в подобном случае лучше нанести противнику сильный удар кулаком. Отнюдь нет. Правда, удар у нас пропадает, но при данных условиях он не может быть сильным, а следовательно, иметь решающее значение на исход боя, а между тем вам пришлось бы искать нового случая, чтобы занять то выгодное положение, которое мы вам рекомендуем использовать с самого начала схватки.

Как только вам удалось приблизиться «вплотную» к противнику, «прицепитесь» к нему и бейте его изо всех сил, не давая передышки и не позволяя оттолкнуть себя на такую дистанцию, на которой он смог бы пустить в ход ножные удары.

Самое трудное заключается не столько в том, чтобы суметь войти «вплотную», сколько в том, чтобы, войдя «вплотную», суметь немедленно продолжать бой целой серией кулачных и других ударов.

Если вы, находясь вплотную к телу противника, займете плохое положение, если вам придется искать равновесия, если удары не будут сливаться свободно, сильно и гармонично с вашим натиском, если вы не чувствуете в себе достаточно силы для того, чтобы их наносить, значит—ваш способ входить «вплотную» страдает крупными недостатками и нужно постараться его исправить.

2-й случай.—Если противник ведет нападение прямыми ударами ногой, будьте осторожны, не пытайтесь сразу входить «вплотную»,—лучше захватите руками его ногу, но лишь для того, чтобы сейчас же ее бросить и подойти «вплотную». На улице придется иметь дело именно с такими ударами. Помните, что самый лучший способ сделать захват ноги заключается в том, чтобы переменить стойку назад в тот момент, как вам наносят удар,—нога при этом «как бы сама собой» попадает к вам в руки. Можно остановить прямой удар также ударом ноги по «кости» или по «чашке» ноги, но атаковать или итти «вплотную» на противника при этом ударе в большинстве случаев опасно.

3-й случай.—На все высокие удары ног по туловищу подходите к противнику уверенно, но делайте это в самом начале атаки противника: не запаздывайте с прыжком вперед, иначе вы лишь поможете противнику, удвоив силу удара, так как сами пойдете навстречу последнему.

Если момент для прыжка схвачен правильно, то всякий боковой удар причинит вам лишь легкий толчок, а для перпендикулярного удара нога противника не успеет как следует разогнуться.

2. Прием приблизиться к противнику «вплотную» и завязать бой в выгодном положении для применения ручных приемов, когда противник употребляет кулачные удары.

Если противник ведет с вами бой кулачными ударами, вы также можете подойти к нему «вплотную» при помощи описанного нами выше «плавательного движения», выбрав для этого двойной удар противника с правой и левой руки или наоборот.



Точно так же можно входить в контакт с противником при помощи движения «простого уклона от удара кулака». Если вы в левой стойке, то делайте уклон вправо. В этом случае остерегайтесь подцепить по дороге удар снизу или «опперкотт». Старайтесь захватить вашего противника сбоку или со спины,—иногда условия боя позволяют выполнить это легко, особенно, если вы умеете хорошо парировать кулачные удары «внутри стойки». В этом последнем случае у вас много шансов взять инициативу боя в свои руки и перевести его на землю, сшибая своего противника с ног броском с бедра, подножкой или каким-либо другим приемом борьбы, избегая таким способом более или менее длительной борьбы «вплотную в стойке».

Однако, не всегда бывает возможно избегнуть таким простым способом такого серьезного фазиса боя, как «бой вплотную в стойке», и часто даже, сблизившись с противником, не всегда удается сделать ему немедленный захват или зажим без предварительной подготовки, необходимой для всякого решающего исход боя решительного удара или приема.

Более того, вы рискуете подцепить какой-либо опасный удар со стороны противника. Поэтому необходимо быть знакомым со всеми ударами и приемами, которые можно с успехом применять, находясь в положении «боя вплотную в стойке» как для того, чтобы не нарваться на какой-либо неожиданный удар со стороны противника, так и для того, чтобы посредством этих ударов подготовить почву для решительного удара.

### **Удары, употребляемые в бою вплотную в стойке без обхвата.**

Вот общий перечень этих ударов:

1) удары кулаком «с навеса», 2) удары кулаком горизонтально-молотообразные, 3) удары ребром руки, 4) удары локтем, 5) удары предплечьем прямые и горизонтальные, 6) удары ладонью, 7) удары пальцами, 8) удары верхней частью руки, 9) удары плечом, 10) удары головой, 11) удары коленом и 12) удары назад пяткой ноги.

Все эти удары можно употреблять лишь в момент боя, когда противники находятся в стойке вплотную; в другие моменты боя их почти невозможно употребить с каким бы то ни было шансом на успех, зато они оказывают огромную пользу там, где немислимо употреблять ни ударов ногами, ни обычных кулачных ударов с размахом, ни приемов борьбы.

Однако, ценность их не в этом. В разгар боя очень трудно наложить на сильного свежего противника какой бы то ни было захват или применить к нему прием борьбы, не маскируя его каким-либо ударом или обманом. Часто бывает немислимо с успехом применять приемы борьбы, даже применяя маскировку; необходимо вывести противника из равновесия, ошеломить его градом ударов так, чтобы он растерялся, и лишь тогда только можно пустить в ход приемы вольной борьбы. Потерявший хладнокровие, сбитый с позиции, одним словом, растерявшийся противник легко делается жертвой любой



подножки, броска или захвата. Достигнуть этого результата обычными кулачными или ножными ударами, употребляемыми в боксе, не представляется возможным, в виду чересчур малого расстояния между обоими противниками; но за то указываемые нами ниже удары как раз будут наиболее пригодными для таких именно случаев. Вот в чем состоит их техника.

**1) Удары кулаком „с навеса“.**—Удары кулаком с навеса делаются как правой, так и левой рукой. Удар наносится двояким способом: 1) при некотором удалении от туловища противника, позволяющем делать замах, удар наносится сверху вниз рукой, согнутой под прямым углом, замахиваясь вверх движением плеча так, чтобы



Рис. 51. Горизонтальный молотообразный удар кулаком.



Рис. 52. Горизонтальный удар предплечьем с ударом в пах и подхватом ноги для броска противника на землю.

удар пришелся ребром кисти, у мизинца сжатой в кулак,—целью для удара обычно служит лицо противника,—иногда же его наносят по ключицам. 2) При другом способе, когда нет места для замаха плеча, удар наносится простым разгибанием предплечья руки, обычно левой, прямо из стойки. В этом случае удар наносится в переносицу обратной стороной ладони, сжатой в кулак.

**2) Горизонтальные „молотообразные“ удары кулаком.**—Молотообразные удары наносятся обычно тогда, когда руки противника мешают вам нанести удар спереди. Поэтому замах делается снаружи вне стойки противника, а удар наносится поверх его рук так, чтобы кулак попал по челюсти или голове противника с правой или левой стороны.



Движение замаха производится следующим образом: если удар наносится с правой руки, то поднимают согнутую под прямым углом в локте руку к правому уху прямо из положения стойки так, чтобы кулак был на уровне уха и большим пальцем обращен к нему; затем, замахнувшись таким образом, ведут руку кругообразным движением вправо и вниз, вывертывая кисть, чтобы удар пришелся со стороны мизинца сжатой в кулак руки.

Удар этот наносится, как мы уже говорили, по челюсти как с правой, так и с левой стороны, или же по затылку, боку шеи и за ухо. С левой руки его наносят еще в висок особенно тогда, когда в кулаке зажат болт или какая-нибудь закладка.

Этих ударов надо особенно опасаться при «бое в стойке вплотную», так как они очень употребительны.

**3) Удары предплечьем прямые и горизонтальные**—наносятся так же, как и предыдущие. Разница лишь в цели удара и в том, что удар, вместо кулака, наносится предплечьем руки. Его предпочтительней наносить тогда, когда, вследствие близости к туловищу противника, становится трудно наносить даже молотообразные и навесные удары кулаком, так как удар предплечьем при одинаковом размахе будет всегда короче кулачного удара. Нанося кулаком противнику навесные молотообразные удары, а также предплечьем руки, старайтесь вложить в них весь вес туловища,—что возможно даже при бое вплотную,—делая маленький поворот верхней частью туловища в правую или левую сторону от противника или же откидывая верхнюю часть туловища назад. Удары предплечьем руки особенно эффективны благодаря тому, что они наносятся костью руки.

Целью ударов, помимо тех, что мы указывали для предыдущих ударов, должно (особенно) служить «адамово яблоко», шея и затылок.

**4) Удары верхней частью руки.**—Такие удары также возможны при бое вплотную. Нанося их, следует замахиваться согнутой в локте рукой прямо назад на уровне собственного подбородка, затем руку ведут (при ударе правой рукой) справа налево, не разгибая ее и не опуская локтя так, чтобы удар пришелся по шее противника внутренней стороной верхней части руки, т. е. бицепсом.

Удары можно наносить как правой, так и левой рукой.

**5) Удары ребром кисти руки.**—Удары ребром кисти отличаются по своему направлению и положению кисти в момент контакта с противником. Так, например, для правой руки можно употреблять с успехом две разновидности: 1) удар наносится по правую от себя сторону, кисть в момент удара должна быть вывернута ладонью вверх; 2) следует наносить удар с левой от себя стороны, держа руку поперек туловища, при чем в момент удара кисть будет обращена ладонью книзу, а самый удар придется вместо левой по правую сторону противника. Все, что мы говорили о правой руке, относится также и к левой. Удар должно направлять в чувствительные точки, однако, целью для таких ударов лучше всего выбирать затылок и шейную боковую артерию—для удара с вывертыванием ладони кверху, и «адамово яблоко»—при ударе ладонью книзу.



Есть много разновидностей ударов ребром руки, как-то: удары по туловищу и рукам, удары по горлу, стоя рядом с противником, как это рекомендуют делать японцы; однако же мы советуем всем лицам, желающим серьезно изучить рукопашный бой, практиковаться лишь в вышеприводимых двух ударах и исполнять их так, как показано на прилагаемых к тексту фотографиях. Эти два удара сами по себе очень хороши при условии, что наносить их будет с достаточной силой и сухостью так, чтобы рука, коснувшись пораженной точки на теле противника, тотчас же отскакивала обратно.

При ударе рука касается противника ребром кисти со стороны мизинца. Японцы, часто употребляющие подобные удары и объясня-



Рис. 53. Удар ребром кисти по шее.



Рис. 54. Удар локтем снизу вверх по челюсти.

ющие их силу меньшей площадью поражаемого пространства сравнительно с ударами кулаком, благодаря чему вся сила удара как бы локализуется в одной небольшой поражаемой точке,—японцы, повторяем мы, обычно выдерживают тяжелый способ тренировки, имеющий целью закалить ребро кисти, однако их способ, заключающийся в упражнениях в ударах ребром кисти по дереву, для нас не годится, да и совершенно не нужен. Для того, чтобы с успехом употреблять в серьезном деле указанные нами два удара, достаточно лишь слегка закалять кисть руки ударами ребром по мешку с песком.

Применяя удары ребром руки, не забывайте вкладывать в них весь вес, весь рывок корпуса и ног так же, как это практикуется и для других ударов.



**6) Удары локтями рук** очень практичны в рукопашном бою в стойке вплотную. Несмотря на то, что их существует много типов, мы вам рекомендуем употреблять и изучать всего лишь 5 вариантов, а именно: 1) горизонтальный удар локтем, 2) вертикальный удар, 3) удар спереди назад, 4) обратный удар и 5) удар с поворотом.

Эти пять ударов удобны тем, что механизм их позволяет наносить все эти пять различных ударов в виде одной серии быстро следующих друг за другом ударов. Финальное движение одного является исходным (начальным) движением для другого.

Однако вернемся к технике их исполнения.

а) Вертикальный удар локтем исполняется как левой, так и правой рукой. Допустим, что вы делаете его левой рукой из положения боксерской стойки. Для этого оттяните руку назад, сгибая ее в локте так, чтобы предплечье почти легло на бицепс руки, образуя с верхней частью руки острый угол; кулак должен быть повернут пальцами вверх; затем быстро выбросьте локоть руки снизу вверх и немного вперед так, чтобы локоть очутился впереди, ударяя вашего противника под подбородок. Кулак руки в момент удара должен почти касаться дельтовидного мускула. Чем больше рывка всего тела вы сумеете вложить в удар, тем конечно лучше. Целью удара обычно служит подбородок противника.



Рис. 55. Горизонтальный удар локтем по челюсти. Правая рука благодаря повороту туловища получает возможность дублировать в челюсть.

б) Горизонтальный удар локтем. При горизонтальном ударе поступают следующим образом. Из той же левой стойки поднимают согнутую в локте руку до уровня левого плеча, затем резким поворотом верхней части туловища слева направо выносят локоть вперед и вправо так, что удар локтя попадает в челюсть противника сбоку по его правую сторону. Для правого горизонтального удара поступают точно таким же образом.

в) Удар локтем спереди назад. Этот удар довольно слабый употребляется лишь в исключительных условиях, когда, например, противник собирается обхватить вас сзади, сбоку или уже взял вас на задний пояс.

В первом случае удар наносится в «диафрагму», живот или половые органы; при чем если действуют левой рукой, то наносят удар согнутой рукой, опустив ее вниз по направлению спереди назад,



локоть при этом несколько вывертывается наружу, благодаря чему локоть больше зарывается в тело противника. Когда удар нанесен, следует нажать всем весом туловища на локоть и давить на него, что есть силы. Удар требует со стороны исполнителя много меткости и точности, почему лицам, не владеющим хорошо этим ударом, не советуем его применять. Во втором случае удар наносится таким же способом, но в лицо противника.

г) Обратные удары локтем выполняются как правой, так и левой рукой.

Если вам надо нанести удар с левой руки, поступайте следующим образом: из левой боксерской стойки перенесите руку, согнутую в локте, с левой стороны на правую так, чтобы предплечье очутилось поперек груди, кулак касался правого плеча, между тем как левое плечо и левый локоть поднимаются вверх так, чтобы очутиться слегка выше правого плеча и лежащего на последнем левого кулака. Одновременно с движением руки верхняя часть туловища делает поворот слева направо и немного отклоняется назад, между тем как правой ногой берут шаг в сторону от противника. Все эти на первый взгляд сложные, на самом же деле простые движения составляют так называемый замах.

Для удара сделайте резкий поворот туловища справа налево, одновременно с силой выбрасывая локоть вперед и немного справа налево и метаясь в лицо, шею сбоку или заушную впадину противника.

Для правой руки делаются те же движения, но в обратном порядке.

д) Удар с поворотом. Удары локтем с поворотом очень эффективны, но специально ими пользоваться мы не рекомендуем. Эти удары могут пригодиться лишь тогда, когда противник или силой заставляет вас повернуться к себе спиной или боком или же в случае, когда вам придется повернуться спиной к противнику вследствие собственного неудачного размаха. В таких случаях удары эти, вследствие своей силы, могут оказаться очень полезными. Предположим, что, находясь вплотную, вы, сильно размахнувшись, нанесли левый горизонтальный удар локтем в лицо противника, но последний успел во-время увернуться и ваш размах заставил вас повернуться к противнику спиной. Тогда, не останавливая вращения туловища, поднимите правый локоть до уровня плеча и, совершив полный оборот до положения лицом к противнику, наносите удар локтем правой руки, который угодит противнику в то же место, куда вы ему метили первым ударом.

7) **Удары ладонью руки.** Целью этих ударов служит обычно подбородок и нос. Эти удары служат для того, чтобы оглушить противника, отвлечь его внимание от другого более важного удара. Удар ладонью под подбородок часто употребляется и для того, чтобы помешать противнику следить за вашими действиями, откидывая ему голову далеко назад, благодаря чему легко бывает незаметно провести ту или другую подножку.



При захвате противником на передний пояс, а также на многие однородные приемы, удар ладонью под подбородок помогает освободиться от захвата или же предупреждает его. Вообще же удары ладонью редко употребляются как самостоятельные—обычно их сопровождает какой-либо другой, более серьезный и решительный удар; тем не менее изучать их необходимо, ибо в бою они могут оказаться весьма полезными.

Исполняются они весьма просто как левой, так и правой рукой. Находясь в левой стойке против противника, вы резко поворачиваете верхнюю часть туловища справа налево, одновременно выбрасывая правую руку вперед и немного снизу вверх так, чтобы раскры-



Рис. 56. Удар ладонью в подбородок, за которым следует удар пальцами с одновременным ударом коленом в пах.

тая кисть была повернута к противнику внутренней частью. Удар наносится мягким основанием ладони под подбородок противника, чтобы, упираясь в него, сильно откинуть ему голову назад. Удар наносится рывком всего туловища.левой рукой удар наносится совершенно так же, как и правой.

**8) Удары пальцами.** На первый взгляд незначительные удары эти, однако, весьма опасны и более часто употребляются в повседневной жизни, нежели это обычно принято думать. Каждому сколько-нибудь внимательному наблюдателю уличных драк наверное бросалось в глаза, как часто и с каким успехом применяют свои пальцы и ногти женщины, особенно в драках с такими же представительницами слабого пола. Удар пальцами имеет не мало различных вариантов, но мы приведем здесь лишь такие, с которыми чаще всего можно столкнуться в повседневной жизни.

Существуют 2 основных типа, из которых первый представляет собой чистый удар двумя пальцами прямыми или скрюченными как одной, так и обоими руками, между тем как второй тип включает в себе так называемые удары с нажимом.

а) «Удар вилки». Это один из самых употребительных ударов пальцами, особенно в преступном мире Запада. С ним можно столкнуться не только в бою вплотную в стойке, но и в бою на земле. Удар наносится концами указательного и среднего пальцев, выпрямленных наподобие «вилки». Целью удара являются глаза, при чем метиться надо в нос так, чтобы оседлать пальцами переносье—«надеть очки», как образно выражаются бандиты на своем оригинальном наречии. «Надевать очки» следует так, чтобы кисть руки была



повернута ладонью книзу. Этот удар требует много меткости, а следовательно особой выучки; за неимением таковой лучше его и не пробовать применять в серьезном деле, зато вдвойне нужно его опасаться. Удар наносится почти так же, как удар кулаком, т.е. с большой силой. Результаты его: выдавливание обоих глаз противника, в лучшем случае временное ослепление. Если вашей жизни грозит опасность и вы сумеете исполнить удар—не колебайтесь.

б) Удар скрюченными пальцами одной руки. Для этого удара употребляют также указательный и средний пальцы, но удар наносится не концами, а головками больших фаланг крючкообразно согнутых пальцев. Целью их служит «диафрагма», а удар наносится с большой силой совершенно так же, как удар кулаком. Между прочим такие удары гораздо лучше нащупывают нервные центры «солнечного сплетения», нежели удары кулаком, они как бы лучше «проникают». Хотя они слабее кулачных ударов, но при точном попадании в «нервный центр» противника дают гораздо лучший результат.

в) Удар четырьмя скрюченными пальцами обеих рук. Эти удары наносятся так же, как и предыдущие, но обоими руками, сложенными вместе. Цель ударов та же, что предыдущего, но, кроме того, ими пользуются как горловыми ударами.

г) Удар головками указательных или двух средних пальцев той и другой руки. Эти удары предназначаются главным образом для шеи и горла противника. Удар наносится сразу правой и левой рукой, головками согнутых указательных или же средних пальцев.

Для того, чтобы научиться правильно держать пальцы, поставьте кисть на стол, согнув пальцы так, как будто вы собираетесь играть на рояле, затем поднимите, и согнув доотказа указательный палец, отставьте его как можно дальше от других пальцев.

Нанося удар, держите обе руки на одном уровне прямо перед собой, выставив согнутые указательные пальцы и сжав остальные в кулаке. Затем наносите удар по направлению от себя к противнику в намеченное место, сводя руки от наружи кнутри; нанося удар, вы как бы «защемляете» намеченную точку между ударяющими пальцами. Нанеся удар, сдавливайте как можно сильнее. При ударах, имеющих целью горло, старайтесь поместить пальцы по обоим сторонам «адамова яблока», затем, нанося сильный удар, сдавливайте пальцы, сводя их вместе.

Результат будет хорош.

д) Удар с «накладкой пальцев». Эти удары выполняются обычно, нападая на противника сзади, и большею частью сопровождаются ударом коленом или подножкой.

Удары эти очень практичны, но лишь при вышеупомянутом условии. Накладка делается обычно всеми пятью пальцами какой-либо руки, между тем как нажим на оба глаза противника производится двумя пальцами—средним и указательным.



Накладывать пальцы на лицо противника следует со стороны лба как раз под глазными впадинами, упираясь ладонью в верхнюю часть головы; рука должна лежать так, чтобы указательный и средний пальцы находились как раз под глазными впадинами. Другая рука обычно отбрасывает голову противника назад.

Иногда захватывают лицо противника пальцами обеих рук: пальцы правой руки захватывают правую сторону лица, пальцы левой—левую.

При нападении с фронта, пальцы накладывают со стороны подбородка противника так, чтобы указательный и средний пальцы находились под глазными впадинами.



Рис. 57. „Накладка“ пальцев с захватом подбородка другой рукой, сопровождаемая подножкой сзади.

**9) Удары плечом** хотя и не являются в собственном смысле ударами, все же могут очень часто принести большую пользу. Они особенно приобретают значение при разнице в росте между противниками, и в таком случае их лучше всего делать в челюсть. Удар плечом, точнее говоря, есть «подставка» плеча бросающемуся или напирющему на вас противнику. Это в некотором роде тот же остановочный удар, употребляемый в боксе.

Техника этого удара весьма проста, но пользоваться обстоятельствами надо умеючи, что достигается лишь практикой. «Подставка» делается как правым так и левым плечом.

Если «подставка» делается левым плечом, то в момент броска

противника вперед вы, резко обернувшись слева направо, подставляете под его челюсти свое левое плечо, выдвинутое сильно вперед, и подбрасываете его вверх, сильно выпрямляя ноги. Подставляя правое плечо, вы исполняете то же движение, но в обратном порядке.

**10) Удар коленом ноги** один из самых практичных, опасных и наиболее употребительных ударов рукопашного боя.

Действительно, находясь столь близко от противника, как при бое вплотную, легко как получить, так и самому нанести удар коленом в половые органы. Гораздо реже наносится он в живот или лицо: для этого нужны особенно благоприятные обстоятельства.

Очень часто удары коленом комбинируются с накладкой пальцев, о которой мы уже говорили в своем месте. При ударах коленом следует упираться руками в противника. Особой техники удары эти не требуют и понятны каждому. Удары коленом можно употреблять



также, захватывая противника со спины, и в этом случае удар следует наносить в почки или поясницу. В серьезном бою, желая захватить противника на передний пояс, почти всегда рискуешь получить удар коленом в половые органы.

**11) Удар каблуком ноги назад.** Этот простой удар употребляется в тех случаях, когда вы схвачены сзади или во время боя повернулись случайно к противнику спиной или боком. Удар наносится каблуком в половые органы. Удар производится двояким способом, в зависимости от обстоятельств, или простым сгибанием ноги в колене или с замахом ногой вперед, вынося колено вперед и вверх и затем нанося удар спереди назад. Иногда такие удары наносятся также и по ногам противника.

**12) Удары головой.** Об этих оригинальных ударах и средствах защиты от них мы будем говорить подробнее в конце этой книги. в отделе, посвященном тактике преступного мира, здесь же мы постараемся изложить лишь технику приемов. Удары головой бывают нескольких видов.

а) Удар головой в живот с подхватом ног спереди выполняется следующим образом: сильно наклонив туловище вперед, подхватывают ноги противника обоими руками, схватив их у колен, затем, повернувшись слегка в правую или левую сторону, дают сильный удар боком в пах или нижнюю часть живота, затем резко выпрямляются, выпуская ноги противника, и сшибают его таким образом на землю навзничь.

б) Удар головой в почки с подхватом ног сзади. Этот удар применяется лишь в тех случаях, когда вам удалось захватить противника со спины. Быстро нагибаясь и отворачивая голову в правую или левую сторону, подхватите противнику ноги как можно ниже около ступней, затем быстро поднимаясь и сделав рывок рук вверх изо всей силы ударьте противника боком головы в почки.

Противник падает на лицо.

в) Удар головой в лицо спереди выполняется следующим образом. Схватите противника обоими руками за одежду или позади затылка и нанесите изо всей силы удар головой в лицо, низко наклоняя голову. Мы вам не советуем специально пользоваться этим ударом, но если представится удобный случай, не упустите возможности воспользоваться им, так как это весьма серьезный удар, особенно пригодный для боя вплотную.



Рис. 58. Удар коленом сзади с двойной (обоими руками) накладкой пальцев.



г) Удар затылком в лицо применяется лишь тогда, когда противник делает вам задний пояс или обхватывает вас сзади под руки. Нагнув голову вперед, упритесь руками в обхватывающие вас руки противника, чтобы иметь точку опоры, затем резким движением отбросьте голову назад, ударяя противника затылком в лицо. Противник получает удар полностью вследствие того, что руки его заняты обхватом и не могут во-время защищать лицо.

## О Т Д Е Л V.

### **5 и 6 БОЕВЫЕ ДИСТАНЦИИ.—БОЙ В СТОИКЕ С ОБХВАТОМ И БОЙ НА ЗЕМЛЕ.—ДЖИУ-ДЖИТСУ.**

#### **Общие замечания.**

Знания одних кулачных ударов и приемов саватт недостаточно для самозащиты. Если вы хотите в этом убедиться, сходите на какой-нибудь матч бокса; в настоящее время их устраивают довольно часто. За все время такого матча вы не встретите ни одного раунда, который не прерывался бы рядом клинчей или обхватов.

Это происходит потому, что в известный момент боя—боксеры настолько сближаются, что им нехватает места для того, чтобы размахнуться для удара и они принуждены обхватывать друг друга руками, т. е. переходить на борьбу. Именно в этот момент арбитры их и разводит в стороны.

Теперь попробуем перенести наших двух боксеров в обстановку уличного боя, при котором они вряд ли найдут арбитра, готового остановить бой и развести их. Очевидно, схватка завершится борьбой и победителем выйдет тот из двух противников, который знаком с этой борьбой. Но свалить противника недостаточно, даже если его по всем правилам борьбы положить на лопатки. Необходимо его обезвредить, т. е. привести в такое состояние, в котором он не может продолжать бой, а ведь падение не всегда даст этот результат. Оно может быть очень легким. Необходимо прибегнуть к другим средствам. Одно только джиу-джитсу может дать нам эти средства, которые известны под названием «замков».

Система джиу-джитсу, несмотря на свою популярность, еще чересчур мало известна. До настоящего времени можно встретить о ней самые противоположные взгляды. Одни считают ее за бесполезный блеф, другие же в своем увлечении утверждают, что достаточно знать несколько приемов, чтобы справиться с любым противником. В таких преувеличениях нет ничего удивительного.

Джиу-джитсу один из самых лучших видов борьбы, чрезвычайно сложный, требующий продолжительного изучения и такого же иску-



ства и тонкости, как и фехтование; в этом смысле он настолько же превосходит бокс, насколько шахматы сложнее шашек.

*Непригодность ковра.* Употребление ковра или японских циновок делает условными некоторые приемы японской системы, однако, их необходимо употреблять, чтобы смягчить падение противников. Мы постараемся обойти это неудобство, выкинув все те приемы, которые требуют применения ковра. С другой стороны, японские куртки (кимоно) благоприятствуют многим приемам (особенно шейным замкам). В этом случае мы выкинули тоже не мало захватов, пригодных лишь для японской одежды.

### Указания для занимающихся.

Тренировка в джиу-джитсу не обставлена такими условностями, как тренировка боксеров. Мы уже говорили о том, какую значительную разницу представляют удары голым кулаком от ударов в перчатках, а между тем без перчаток немисливо серьезно тренироваться в боксе. Отсюда необходимо соблюдать некоторые условности в серьезных схватках бокса.

Схватка по системе джиу-джитсу производится голыми руками, что говорит уже за практичность системы. С другой стороны, ключи и замки можно закладывать противнику с любой силой. В случае необходимости приемы могут быть ужасными, а при желании можно делать самый безобидный захват, если не вкладывать в него всю свою силу. И здесь мы замечаем значительную разницу с боксом. В последнем необходимо наносить сильные удары, иначе схватка не будет носить серьезного характера.

Упражнения в джиу-джитсу между честными спортсменами не могут повлечь за собой несчастного случая или каких-либо физических повреждений, а между тем поражение противника всегда будет полным. Требуется лишь, чтобы побежденный признал свое поражение, произнося «довольно» или же хлопнув дважды рукой по полу или по телу противника.

И в этом случае ни один вид «самозащиты» не подходит так близко к реальной жизни, как джиу-джитсу.

Прежде предполагали, что для того, чтобы победить противника посредством джиу-джитсу, необходимо увлечь его за собою на землю. Основываясь на этом неправильном выводе, заключали, что хороший удар кулаком или ногой гораздо лучше обезвредит противника. Искусство джиу-джитсу—это система борьбы. Конечно, каждый раз как вы сумеете держаться в отдалении от противника или сможете окончить бой, нокаутировав его одним из тех ударов кулака или ноги, которые мы указывали в предыдущих главах, не упускайте удобного случая, но если вам придется сойтись с ним грудь с грудью, вы наверное не пожалеете, что имеете в запасе несколько приемов джиу-джитсу.

Утверждение, что японская система заставляет кататься или бросаться с противником на землю—не точно.



Истина заключается в том, что при столкновении с гораздо более тяжелым и сильным противником, который в стойке имел бы над вами неоспоримое преимущество, для вас выгоднее всего увлечь его с собою на землю, где вы его побьете наверняка.

Даже посредственный джиу-джитсмен непобедим в бою на земле. Самый опасный и физически сильный боксер, покинув свое перпендикулярное положение и очутившись на земле, делается жертвой ужасных японских замков. Но я рекомендую падать с противником на землю лишь в том случае, когда другого выхода нет.

Я придаю джиу-джитсу очень важное значение в современном серьезном уличном бою, но нельзя быть вполне законченным бойцом, не зная тех драгоценных приемов, которые дают французский и английский бокс для защиты.

Японское искусство требует громадной работы и выучки. В 3 года создают классного боксера, не меньший срок нужен, чтобы образовать настоящего джиу-джитсмена.

Не надейтесь работой нескольких месяцев достигнуть той быстроты, точности и находчивости, которых требует японская система.

Но если вы посвятите ей достаточно времени и усилий, если вы параллельно изучите более или менее сносно французский и английский бокс, хотя бы в такой степени, чтобы приемы их вас не удивляли и не заставляли врасплох, вы будете иметь в руках очень и очень хороший шанс в серьезном бою против любого противника при условии, что этот последний не будет знаком с джиу-джитсу.

Высказанное нами мнение является не увлечением системой, а плодом долгого изучения и практических достижений и оценки лучших авторитетов.

## **I. Обыкновенные „броски на землю“.**

### **Общие замечания.**

Победа над противником по системе джиу-джитсу сводится в большинстве случаев к следующему: сначала сбросить его на землю, чтобы затем наложить ему подходящий к случаю «замок» (т.-е. прием, который в настоящем бою обычно переламывает ему ногу или руку или же приводит в бессознательное состояние). Употребляя бросок, вы по большей части остаетесь стоять в вертикальном положении, чтобы не быть вынужденным продолжать борьбу на земле. Достаточно бросить противника с большой силой на землю, ударившись о нее, он как бы сам себя выводит из боя. Если бросок был произведен с достаточной силой, то нет нужды накладывать замка, так как, падая, противник ранит себя и не в состоянии продолжать бой. Во всяком случае на несколько секунд противник так оглушен, что, не падая с ним на землю, можно легко его доканать ударами ног (сапога). Мы можем вас уверить, что правый или левый



удар сапогом в лицо сброшенного на землю бандита совершенно обезвредит его.

Чтобы достигнуть указанной цели, существует очень много способов, между прочим, они не все являются изобретением японцев; существует несколько приемов греко-римской (французской) борьбы, которыми можно с успехом воспользоваться, конечно, при одном условии: не бросаться вместе с противником на землю или, как говорят профессионалы, не «аккомпанировать» прием.

К несчастью большинство из этих последних требуют или равновеса или преимущества веса над противником; например «передний» и «задний» пояса.

Другие приемы, как, например, «бра руле», требуют, чтобы вы сопровождали противника в его падении на землю, при чем с практической стороны, к тому же в самом невыгодном положении. Действительно, в борьбе, особенно на земле, не следует никогда повертываться спиной к противнику. Человек, схваченный сзади, уже заранее побит.

Дальше, мы даже убедимся в том, что самая наилучшая тактика самозащиты состоит в том, чтобы повернуть противника так, чтобы получить возможность напасть на него сзади.

Несмотря на это, если вы сильны, весите много и уже занимались раньше французской борьбой, не стесняйтесь применить к своему противнику хороший задний или боковой пояс или «тур де анш ан тет» и отправьте его «копать редьку носом».

Незнающему чересчур трудно сбросить на землю сильного и тяжелого противника, так, чтобы он не смог продолжать боя и не увлек бы вас за собою на землю.

Не забудьте, что «броски» джиу-джитсу выполняются очень легко, но лишь с приблизительным результатом. После трех месяцев занятий, средний ученик легко сшибет с ног любого противника, но этот последний, падая, не расшибается так сильно, как если бы прием был сделан настоящим «экспертом» японской системы.

Хорошая японская «подножка» делается в тот момент, когда нога противника еще висит в воздухе, немного до того, как она станет на землю и тогда, когда вес тела уже перенесен на нее. Будучи подсечена ногой противника, нога, вместо ожидаемой твердой опоры, встречает пустоту, вес тела, стремящийся вперед и вниз, заставляет противника падать с молниеносной быстротой, которой помогает еще рывок ваших рук. Вследствие этого получается очень жестокое падение на землю: жертва подножки испытывает то же, что и оступившийся на лестнице человек.

Чтобы добиться такой чистоты в приеме, надо очень долго тренироваться в джиу-джитсу. В большинстве случаев противник, обладающий грузной фигурой, падая, получает значительные ушибы — вот и все, но он еще может продолжать бой и вам приходится продолжать бой на земле. Очень часто вам придется пользоваться «броском» лишь как средством для того, чтобы перевести борьбу на землю.



Всякий раз как вы уступаете противнику в борьбе, старайтесь тем или иным способом итти на землю. Вы имеете шансы на победу, даже находясь под противником. Большинство бросков джиу-джитсу носит характер подножек. Количество их значительно, но на практике такие выдающиеся бойцы и преподаватели, как Миаки, Тани, Раку, употребляли почти всегда одни и те же броски и даже между этими последними некоторые мало практичны для уличного боя.

Мы вам советуем употреблять исключительно лишь такие «броски», которые: 1) легко исполняются даже при меньшем весе, нежели противник; 2) не требуют, чтобы вы повертывались спиной к противнику.

## Броски.

**Подножка № 1.** При помощи подножки, которую мы описываем, можно легко сшибить на землю высокого, тяжелого и сильного человека, но при условии, что в бою бокс не фигурирует, так как



рисковать сделать такой прием на близком расстоянии — это почти наверное подвергнуться прямому удару или кроссу. Если вы не опасаетесь ударов со стороны противника, вы можете рискнуть провести эту подножку.

Если вам удастся захватить вашего противника, скажем, правой рукой за левый рукав его одежды, а левой за правый отворот, вы выбираете момент, когда левая нога его выставлена вперед или, что еще лучше, когда он собирается сделать этой ногой шаг вперед. Вы даете под эту ногу подножку своей правой ногой (как следует выпрямив последнюю, рис. 59). В одно и то же время вы делаете обоими руками резкий рывок к себе, немного снизу вверх и слегка в правую от себя сторону. Падение противника последует немедленно.

Рис. 59. Броски джиу-джитсу.  
Подножка № 1.

Заметьте, что описываемый процесс, с одной стороны, очень прост, с другой — очень трудно «схватить» правильный темп. Движение ноги должно быть в одно и то же время ударяющим и толкающим.

Если противник не двигается вперед, и левая нога его прочно стоит на земле, вы должны быстро оттолкнуть его обоими руками назад, дабы перенести вес его тела с левой ноги на правую (заднюю).



### Указания:

1) Вес тела противника не должен покоиться на ноге, которую нужно подсекать, необходимо, я повторяю, или подхватить ногу на ходу слегка до того, как центр тяжести будет на нее перенесен, или же оттолкнуть противника назад так, чтобы центр тяжести перешел на один момент на заднюю ногу.

2) Нога должна ударять серединой ступни.

3) Не следует давать толчка ногой, а только сухой удар.

4) *Не наклоняйте туловища вперед*: во всех приемах джиу-джитсу это серьезный недостаток, который японцы называют роковой ошибкой.

5) Одна из ошибок заключается в том, что правой рукой тянут противника, а левой дают толчок, вместо того, чтобы тянуть обоими руками к себе и слегка вправо и сверху вниз. Такой способ поворачивания противника лишь помогает ему сохранить равновесие.

6) Локти должны быть плотно прижаты к туловищу.

7) Удар ногой наносится в самую нижнюю часть ноги противника, а руки захватывают рукав и одежду как можно выше.

С практической точки зрения этот прием страдает недостатком: можно всегда ожидать получения тех или иных ударов бокса.

В этом броске, тем не менее, следует тренироваться, так как нам известны случаи, когда он с блестящим успехом был употреблен в драке, на улице. Затем упражнения в этом приеме развивают «чувство подножек», приучают атаковать ногу в тот момент, когда вес тела с нее переносится на другую. Эта тренировка развивает быстроту и точность, необходимые для всех приемов джиу-джитсу.

**Вариант подножки № 1.** Вот другой способ для подножки № 1. Он далек от идеала, представляет некоторые неудобства, но на неопытном противнике его можно провести с успехом. Так же как и раньше, вы сначала толчком заставляете противника перенести центр тяжести на заднюю ногу—движение должно быть быстрым и отрывистым. Одновременно—вместо того, чтобы, как указано выше, нанести нижний удар ногой, вы, согнув в коленном суставе ногу, зацепляете ею ногу противника по направлению отнаружи внутрь и поднимаете его на воздух, сопровождая движение рывком рук. При этом носок ноги должен быть сильно поднят и обращен внутрь.

Поймать это движение не трудно. После четырех или пяти уроков начинающие делают прием очень прилично. Этот прием имеет ту выгоду перед предыдущим, что его можно делать с более близкой дистанции. Отрицательная сторона: при медленном отталкивании противника назад (что всегда возможно, если противник тяжелее в весе) корпус наклоняется вперед и если в этот момент противник сделает вам бросок с упором ногой в живот, вы попадетесь на прием.



В некоторых случаях жизни этот прием может с успехом заменить бросок с упором ногой в живот. Допустим, какой-нибудь тип схватывает вас спереди за плечи, чтобы заставить вас выйти вон, пятась задом и дает вам ряд толчков—самым подходящим ударом в таких случаях будет, конечно, «бросок с упором в живот»; но допустите, что сзади вас толпится народ или почва жестка или вам не хочется бросаться на землю. В таких случаях окажите сопротив-



Рис. 60. Броски джиу-джитсу. Подножка № 2 с захватом руки и ударом по горлу.



Рис. 61. Та же подножка, но с простой подстановкой ноги и другим захватом.

ление его натиску, хотя бы на одну секунду, сильно наклонив корпус вперед, и затем сделайте указанную выше подножку.

Обыкновенно противник, желая победить ваше сопротивление, слегка поднимает переднюю ногу, желая вложить в усилие весь вес своего тела. Таким образом, само движение его облегчает вам прием.

**Подножка № 2** (рис. 61). Этот род подножки наиболее употребителен в настоящем бою, так как для нее больше всего выпадает удобных случаев. Вы и противник в положении стойки налево, на дистанции обхвата друг от друга. Вы занимаете позицию слегка влево от противника. Вы захватываете последнего так, как это указано на рисунке, или каким-либо иным способом. Одним словом, вы должны захватить его одежду как можно крепче. Затем вы делаете подножку, ударя икрой ноги ногу противника спереди назад в то время, как руки тянут слева направо и слегка сверху вниз (рис. 60 и 61).



Чем ближе вы к противнику, чем глубже вы захлестнули ногу, тем сильнее подножка и тем слабее сила рывка рук.

Центр тяжести противника не должен покоиться на атакованной ноге. В этом случае все правила и указания, сделанные нами для подножки № 1, должны соблюдаться и для подножки № 2.

Однако, удар ноги в подножке № 2 гораздо сильнее, нежели, в № 1, а потому «облегчение» атакованной ноги может быть не таким полным.

Не сгибайте ноги, дающей подножку, иначе она потеряет всякую силу. Движение ее должно быть одновременно и толкающим и ударяющим. Размах ноги должен идти от бедер, а удар ноги и рывок должны быть строго согласованы.

Эта подножка очень сильна и в то же время относительно легка. Для ее употребления бой дает очень много подходящих случаев. Я ее особенно рекомендую для изучения. Она специально употребляется в таком положении, какое занимают боксеры в клинче.

**Подножка № 3.** В бою бывают такие моменты, когда противники, схватившись, начинают кружиться один вокруг другого. Очень часто сильнейший физически противник любит заставлять «вальсировать» таким способом более слабого. Особенно практична подножка № 3 именно для таких случаев.

Предположите, что вращение производится слева направо, в некоторое время допускаете себя повертывать, но затем вдруг упираете вашу правую ногу сбоку колена задней ноги противника в тот момент, когда она должна передвинуться вперед; одновременно, продолжая упираться ногой в колено, вы делаете резкий рывок правой рукой слева направо и сверху вниз, а левой обратно снизу вверх. Вы таким образом, как бы продолжаете движение, начатое противником, но последний тут же падает по правую от вас сторону.

Эта подножка очень проста и легка. Следует обратить внимание на левую ногу. Она должна стоять значительно правее от противника, иначе вам не хватит равновесия. Поэтому, делая этот прием, полезно сделать предварительно подскок в левую сторону.

Правильный упор правой ноги под колено противника очень важен; если прием сделан правильно, то противник прежде, нежели упадет на спину, сделает полный оборот вокруг самого себя.

Эта подножка, практичнее подножки № 1, но в серьезном столкновении вам реже представятся случаи пустить ее в ход.

**Бросок № 4.** Этим приемом японцы чаще всего пользуются, имея дело с европейцами (рис. 62). Действительно последние, имея дело с низкорослым, естественно, наклоняются вперед и в результате благодаря этой, как говорят японцы, фатальной ошибке, падают жертвой ужасного броска.

По внешнему виду этот прием [кажется сложным и трудно выполнимым. Однако, наоборот, он много легче трех вышеописанных подножек. Японцы преподают этот бросок с первых же уроков.



В серьезном бою прием может быть чрезвычайно полезен, но при одном условии: грунт не должен быть чересчур жестким. Конечно, для того, чтобы рискнуть на такой прием, не надо иметь к своим услугам ковры или кучи песка. Отнюдь нет, но при падении на городской тротуар применяющий такой прием может пострадать несколько не меньше своего противника, исключение допустимо лишь для опытного сильно развитого тренированного бойца.

Нечего говорить, конечно, как бывает приятно заставить полететь «вверх тормашками» через голову какого-нибудь здоровенного субъекта, за секунду перед тем грубо толкавшего и напиравшего на вас—и проделать все это так легко и свободно без малейшего уси-



Рис. 62. Бросок № 4. 1-й момент.



Рис. 62-а. Бросок № 4. 2-й момент.

лия. Мало того, чем тяжелее будет ваш противник, тем легче будет свалить его и тем больше будет как полет его, так и сила падения. Наилучшее положение противника, при котором всего лучше удастся прием, нижеследующее: противник нагнулся вперед и неподвижен или же, совершенно повернувшись к вам лицом, двигается вперед, или, наконец, вытянув руки вперед, толкает вас. Вы схватываетесь обоими руками за отвороты его одежды, делаете прыжок вперед, ставя левую ногу между его ног и, одновременно упираясь правой ногой о живот противника, падаете назад, сгибая совершенно левую ногу в колене, как бы присаживаясь на пятку своей левой ноги. Противник увлекается вперед в горизонтальном положении, лежа животом на ступне вашей ноги. Этот прием вы заканчиваете резким толчком правой ноги, от которого противник перелетает через голову и, падая, опасно расшибается.

Следует, разумеется, выполнить все три движения в один темп. Не забывать также, упираясь правой ногой в живот противника, прижимать колено как можно ближе к своему туловищу.



1. Делая прыжок, выдвигайте левую ногу как можно дальше вперед.
2. Правое колено крепко прижимать к собственному туловищу.
3. Садиться на землю как можно ближе к левому каблуку.
4. Финальный толчок правой ногой не давать слишком рано.
5. Правая нога не должна упираться в живот ни чересчур рано, ни чересчур поздно; в первом случае противнику следует лишь нагнуться вперед, и он избегает удара, а во втором—он попросту падает на вас.
6. Во время финального толчка не ударять ногой в живот, а лишь подтолкнуть.

При правильном исполнении этот бросок не требует абсолютно никакого напряжения. Впечатление таково, что противник перелезает через вашу голову, подброшенный какой-то неизвестной силой; говорить о том, что он обыкновенно при этом сильно расшибается, излишне.

Человек очень опытный в джиу-джитсу может проводить этот прием на самом твердом грунте; но если вы лишь полу-тренированы, рискните проделать этот прием на более мягком грунте.

**Бросок № 5. „Ноги между ступней“.** Если грунт очень тверд, то можно взамен броска, указанного выше, воспользоваться ниже-следующим броском.

Выполнение его труднее, и противник пострадает от него гораздо меньше.

Однако, он может сослужить очень хорошую службу, а потому мы рекомендуем его вашему вниманию.

*Наиболее удобное положение противника.* Противник слегка наклонился вперед, а ступни его ног находятся на одной линии, параллельно друг другу.

*Исполнение.* Вы делаете быстрый прыжок вперед (обе ноги вместе) и ставите ступни ног между ног противника, одновременно захватывая ему руки (чтобы помешать могущему быть с его стороны удару) или, что еще лучше, захватываете отвороты одежды. Затем вы попросту быстро садитесь на землю, как можно ближе к пяткам ног, и отгибаетесь назад, ложась на спину. Ряд этих движений делается, разумеется, одновременно.

Противник очутится, таким образом, в положении, указанном на рис. 62-а, лежа голенью ног на ваших ногах, вы легко можете перебросить его назад так же, как и при приеме «броска с упором ногой в живот».

Поставив противника в такое положение, можете применить к нему «обратный ручной замок», о котором будем говорить далее.

Комбинирование этого броска с вышеуказанным «замком» дает великолепные результаты, даже с очень тяжелыми и очень сильными противниками.



обходимо вкладывать в него весь вес туловища. Попросту говоря, надо подпрыгнуть вверх, захватив отвороты одежды, и затем стремительно отброситься назад, удерживаясь руками за одежду противника и ставя ноги в указанное нами выше положение.

Противник, уже ранее наклонившийся вперед (удобный случай), увлекается вперед с удвоенной силой; ваши ноги (колена), упираясь в ноги противника, как бы дают подножку, что нарушает его последние точки опоры, и он падает вперед прямо на ваши ноги в такое положение, которое неопытный зритель, быть может, найдет очень выгодным (так как вы будете снизу), но которое на самом деле чрезвычайно опасно для противника: через секунду «обратный ручной замок» заставит его просить пощады.

Этот бросок выполним на любом грунте. Предположим, что вас схватил неожиданно кто-нибудь, желающий воспользоваться своим преимуществом в силе и весе,—немедленно используйте бросок № 5, даже в случае, если вам не удастся правильно упереться ногами в колена противника. Для успеха достаточно лишь вложить в рывок рук весь вес тела, и противник почти всегда сам запутается в ваших ногах, падая на землю—он очутится в ваших руках, так как, повторяю, в борьбе — на земле—победа всегда остается за джиуджитсменом.

**Бросок № 6. „Боковая подножка“** (рис. 63). Это — любимая подножка знаменитого Юкио-Тани, одного из лучших японских чемпионов джиу-джитсу. Она не требует большого усилия, однако бросает противника на землю с редкой силой. В уличной схватке, тем не менее, очень трудно схватить подходящий момент для ее применения, и это требует большого знания своего дела.

*Применение.* Когда центр тяжести противника покоится исключительно на одной ноге и последняя или стоит впереди другой или находится на одной с ней линии, но ни в коем случае не сзади.

*Исполнение.* Предположим, что дело идет о левой ноге: неожиданно вы ставите левую ногу перед ногой противника. Одновременно, держа левый локоть очень низко, сделайте рывок руками или, вернее, плечами, как будто хотите отбросить противника в правую сторону, в то же время, не переменяя позиции ног, делаете быстрый рывок бедрами и поворачиваете верхнюю часть туловища вправо, сильно нагибаясь вперед.

Эту подножку не только трудно описать, но даже трудно объяснить на ковре. Я думаю, что прилагаемая фотография поможет осветить детали этого приема.

#### *Указания.*

1. Не применяйте эту подножку, находясь далеко от противника. В противном случае ему хватит и места и времени, чтобы перепрыгнуть поверх подставленной ноги.



2. Необходимо с самого начала движения держать локоть левой руки низко, прижимая крепко к телу, при чем ладонь руки нужно вывернуть вверх.

3. Вес тела необходимо перенести на правую ногу, следовательно, согнуть ее в коленном суставе.

4. Правый носок должен быть вывернут наружу, что позволит сделать вам более глубокий поворот вправо.

5. Левая нога должна быть совершенно выпрямлена в коленном суставе и напряжена. Корпус при этом держится прямо.

6. Рывок делать в сторону, а не прямо, иначе противник будет падать через ваше бедро, а такое препятствие настолько высоко, что ему легко будет сохранить равновесие.

7. Локти прижимать как можно ближе к туловищу.

Не смешивайте этой подножки с приемом вольно-американской борьбы, известным под названием «Кросс Бутток».

Я могу лишний раз подтвердить, что жертва такой подножки падает очень сильно и получает значительные повреждения. Эта подножка более оглушает, чем другие.

Существует вариант «боковой подножки», исполняя который необходимо стать на одно колено. Прежде чем спуститься на колено, необходимо слегка подпрыгнуть в воздух, что вкладывает в рывок рук больше силы (так же, как и прием № 5 «Ноги между ступней»).

**Преимущества.** Больше уверенности. Противник падает с большей силой и стремительностью.

**Недостатки.** Если грунт тяжелый, можно повредить колено и в случае неудачи (промах), вы попадаете в невыгодное положение. Считаясь с этим, скорее рекомендую первый вид «боковой подножки» № 6.

**Подножка № 7. „Ножницы“** (рис. 64). Посредством этой довольно сложной подножки, виртуоз джиу-джитсу в состоянии свалить какого угодно противника, не считаясь ни с ростом, ни с весом, ни с силой.

Я считаю эту подножку, над которой я вам рекомендую побольше поработать, одним из лучших способов для того, чтобы свалить более рослого и сильного противника. Правда, обычно, противник при этом не расшибается настолько сильно, чтобы не быть в состоянии

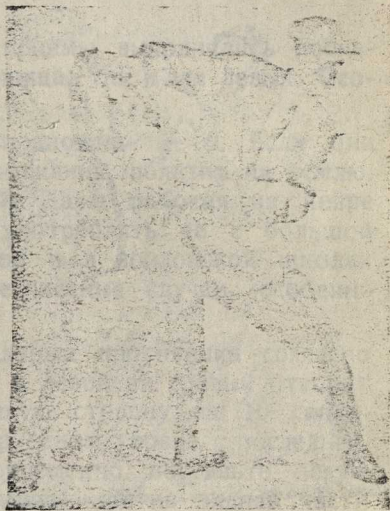


Рис. 63. Бросок № 6. „Боковая подножка“. На этом рисунке показан также удар „молота“, который сделан одновременно.



продолжать бой; поэтому, применяя эту подножку, приходится почти всегда продолжать бой на земле.

*Применение.* Самый удобный случай, когда противник стоит прямо, обоими ногами на одной линии.

*Исполнение.* Правой рукой вы захватываете левый рукав противника, подпрыгивая к последнему вплотную и слегка в сторону от него вправо или влево, правую ногу помещаете поперек и вперед ляшками (рис. 64 1-й момент). Затем тотчас же ставите левую руку



Рис. 64. Подножка № 7. 1-й момент.



Рис. 64-а. „Ножницы“. 2-й момент.

на землю и, упираясь в нее, помещаете левую ногу поперек и сзади икр ног противника.

Ваши ноги толкают в противоположных направлениях так же, как делают это режущие ножницы и одновременно вы сильно дергаете противника правой рукой.

Понятно, что все эти различные моменты должны слиться в одно движение, выполняемое с молниеносной быстротой. Каковы бы ни были вес и сила противника, — он падает назад на землю. Когда вы выучите как следует «ножницы», вы найдете бесполезным упираться левой рукой в землю, особенно, если грунт не твердый. Отсутствие такого упора придаст еще больше силы и стремительности вашей подножке.

Вы можете при желании еще более увеличить силу падения противника, поднимая ноги на воздух в тот момент, когда он падает назад. В последнем случае противник ударится о землю затылком, но для того, чтобы исполнить «ножницы» таким способом нужно быть не дурным бойцом.



**Подножка № 8 — вариант ножниц.** Можно делать «ножницы», не захватывая одежды противника, упираясь одной или обоими руками в землю. Это движение потребует, конечно, большой гибкости со стороны исполнителя, но вместе с тем, достигнув совершенства в этом приеме, можно найти не мало случаев для его применения в жизни.

В лондонской школе джиу-джитсу так же, как и в парижской, для изучения «ножниц» употребляли веревку, подвешенную к потолку, при чем употребляли ее лишь самые «зеленые» новички, остальные делали ножницы без захвата рукава.

Мы настойчиво требуем, чтобы все приемы выполнялись поочередно как для правых конечностей туловища, так и для левых. Особенно это важно для «ножниц».

**Подножка № 9.** Очень трудная подножка № 9. Если она проведена удачно, то самый тяжелый противник полетит на землю, ударяясь о нее с необычайной силой. Даже работая на ковре или японских циновках, необходимо употреблять ее с большой осторожностью, так как и в парижской и в лондонской школах были неоднократно зарегистрированы несчастные случаи, особенно переломы.

**Исполнение.** Стоя в левой стойке и держа противника согласно правилам правой рукой за левый рукав, а левой за правый отворот одежды, отставьте правую ногу в правую сторону на 10 сантиметров от левой ноги противника, но на одном уровне с последней, затем, садясь на правую пятку, одновременно поставьте левую ступню (левая нога совершенно выпрямлена) против задней части правой ступни противника. В то время, как вы садитесь, сделайте резкий рывок правой рукой круговым движением справа налево и сверху вниз.

Левая нога противника не может двинуться вперед, захваченная вашей ступней, правая тоже замкнута вашей ляшкой или туловищем — и падение противника вперед на правое плечо неминуемо.

Рывок должен быть очень резким и сильным и повернуть противника справа на лево так, чтобы он, падая, не мог упереться своей правой рукой в землю (что, конечно, смягчило бы его падение).

Левая нога должна быть выгнута, при чем ступни ног должны упираться с внешней стороны немного выше подема ноги.

Некоторые делают эту подножку, ставя левую ногу впереди правой противника, не захватывая пятку ногой. В таких случаях можно спастись от подножки, откидывая атакованную ногу в правую сторону.

**Примечание.** Самый удобный момент для описываемого приема — это когда противник переставляет заднюю ногу вперед, но еще не успел ее поставить; если удачно схватить именно этот момент, падение будет ужасно по своей стремительности и силе.



Если находишься почти вплотную к противнику и последний стоит по левую сторону, не имеет смысла подпрыгивать вправо, достаточно сесть на правую пятку, поместив левую ногу, как указано выше, и делая рывок.

Некоторые борцы бросаются на землю и вытягивают обе ноги. В таком положении левая ступня противника заперта со всех сторон, но этот способ требует относительно мягкого грунта.

Еще раз повторяю, что все эти броски необходимо делать как для правой, так и для левой ноги.

**Подножка № 10 „сзади“.** Для того, чтобы сшибить с ног противника, захваченного сзади, существует не мало способов. Самый лучший, помимо указанных, нижеследующий.

Вы обхватываете правой рукой шею противника, левой захватываете его левую руку, а правой ногой вы ударяете в подколенный сгиб ноги, заставляя ее согнуться. Если эти три движения выполнены одновременно и правильно, падение неминуемо. Правая рука должна сделать отнюдь не плавное движение, а резкий и сильный обхват. Если предплечьем руки вы сумеете одновременно нанести сильный удар по адамову яблоку, тем лучше. Старайтесь, чтобы правая рука захватила воротник одежды. Сшибленный таким приемом противник представляет из себя прекрасную цель для одного из самых ужасных ударов «джиудо» — «свертывания шейных позвонков». Ваш противник сидит на земле, а вы стоите сзади него; вы подхватываете его подбородок правой рукой и отводите его влево, левой рукой вы толкаете вперед его левый висок; затем, держа крепко захваченную таким образом голову противника, вы наваливаетесь на нее всей вашей массой.

Нет сомнения, что, при равном весе противников, существует много хороших приемов греко-римской борьбы, легко выполнимых, если противник подставляет вам спину. Но если противник значительно тяжелее вас, я не знаю лучшего способа, как захват ступней с ударом плечем. Каждый раз, как вам повезет подойти к противнику сзади, пользуйтесь этим приемом.

Я ограничиваюсь этими 10 способами свалить противника на землю. Прибавив к ним те, которые вы найдете в последней главе, вы будете вполне удовлетворены. Практически вам будет этого вполне достаточно.

Не ищите ничего нового, а остановите ваше внимание на этих последних приемах, изучите их, работайте интенсивно, постарайтесь достигнуть максимума быстроты, точности и силы в исполнении этих приемов. Это будет выгоднее для вас, чем искать новых, возможно, менее пригодных в условиях серьезного боя приемов.

Кроме того, я уже неоднократно повторял, что даже самые знаменитые бойцы джиуды употребляют лишь один определенный, неменяющийся репертуар бросков и подножек и именно те, которые вам только что были разъяснены.



## **II. Бой на земле.**

### **Общие замечания.**

Теперь мы переходим к изложению работы на земле. Задача не легкая, так как положения встречаются самые разнообразные и существует масса «замков», т.-е. именно тех приемов, благодаря которым один из противников приводится немедленно в состояние абсолютной невозможности продолжать каким бы то ни было путем дальнейшую борьбу, под угрозой обморока или перелома одного из членов.

### **Об употреблении ног в схватке на земле.**

В силу привычки люди употребляют ноги лишь в бою стоя... Посмотрите на обыкновенных драчунов, даже до некоторой степени опытных; очутившись на земле, они, атакуя или защищаясь, пользуются лишь руками, а между тем ноги гораздо сильнее рук и употребление их не только диктуется необходимостью, но достаточно для того, чтобы дать превосходство. Вообще, можно сказать, что бой на земле — это есть разумное употребление ног; деятельность и ловкость последних создает победу. Необходимо привыкнуть противиться стремлению пользоваться при всяком случае лишь руками.

Держите ваши согнутые ноги между вами и вашим противником и он не в состоянии будет причинить вам какой-либо вред; захватите его туловище ногами — и вы станете немедленно хозяином положения; зажмите ему ногами шею — и он принужден будет просить пощады.

Находясь на земле, пользуйтесь ногами до тех пор, пока вам это будет возможно.

Развивайте и поддерживайте гибкость мускулов вашего тела, не рук, конечно, но бедер, спины и живота. Иногда бывает достаточно сделать пол-оборота туловища вправо или влево, чтобы вырваться из самого сильного обхвата или зажима.

### **Правила, которых необходимо строго придерживаться.**

Запомните нижеследующие правила общего характера, которых должен придерживаться каждый в бою на земле:

1. Никогда не поворачивайтесь спиной к противнику.
2. Старайтесь, как можно меньше употреблять руки.
3. Будьте всегда готовы защищаться от обхвата шеи, убирая голову в плечи.
4. Держите колена между своим туловищем и туловищем противника или обхватывайте последнего ногами.

В бою на земле мы имеем два основных фазиса боя, требующих двух различно-построенных тактических систем и двух категорий



приемов. Основой для таких фазисов служит взаимное положение противников:

«Работой на противнике» называется применение тех или других приемов самозащиты, находясь на противнике (противник лежит, а вы находитесь на нем или сидите верхом на нем).

«Работой под противником» называется применение специальных приемов, когда вы находитесь в положении под противником, т.-е. вы лежите на земле, а противник лежит или сидит на вас.

## **Работа „на противнике“.**

Вам удалось путем броска или подножки сшибить противника на землю. Если вы сумели после падения удержать в руке один из рукавов его одежды, как показано на рисунке, немедленно сделайте ему «ручной замок № 1». В случае, если противник, с которым вы имеете дело, опасен, постарайтесь удержаться от соблазна ударить его сапогом в голову или ребра, так как удары эти, хотя и хороши, но не всегда могут дать решительный результат, который необходим для действительного окончания боя. Между тем как, применив «ручной замок», вы можете быть уверены, что бой будет немедленно окончен. Если противник физически очень силен, то тем более следует отдать предпочтение «ручному замку». Не бойтесь того, что вы испачкаетесь, бросаясь на землю.

## **Ручные замки.**

*Ручной замок № 1.* Предположим, что вы свалили противника подножкой № 2 и сумели удержать в правой руке левый рукав его одежды (рис. 65).

1. Вы тянете рукав сильно к себе, в направлении слегка вверх, чтобы приподнять немного его плечо, и одновременно подставляя левую ступню под спину противника около лопатки.

2. Правую ногу вы накладываете поперек горла противника (рис. 65). Одновременно садитесь на землю как можно ближе к пятке своей левой ноги, откидываясь быстрым движением назад.

3. Вы сильно зажимаете руку между ляшками, опираясь правой ногой на горло противника, и откидываетесь спиной назад, прижимая руку противника к туловищу. Таким приемом вы легко вывихиваете локтевой сустав.

На практике все эти три части приема выполняются одним движением.

Нажим руки необходимо делать в направлении мизинца противника, для чего упор необходимо брать на собственный живот или же на правую или левую ляшку.

Неудобство как этого, так и некоторых других замков заключается в том, что, употребляя его, необходимо ложиться на спину, т. е. пачкать собственную одежду. Конечно, как мы уже ранее говорили, к борьбе на земле следует прибегать лишь в таких случаях,



когда вы уступаете противнику в силе, весе и росте, а также тогда, когда оставаясь в стойке, вы наверняка должны потерпеть поражение. Тогда, конечно, предпочтительнее выпачкаться, нежели быть изуродованным или убитым.

### *Замечания.*

1. Вы должны находиться как можно ближе к туловищу противника, стараясь, слегка рванув его руку снизу вверх, заставить противника повернуться к вам спиной. Для европейца, ноги которого всегда длиннее, нежели у японцев, нелегко «прижаться» к против-



Рис. 65. 1-й момент ручного замка  
№ 1.



Рис. 65-а. 2-й момент ручного замка  
№ 1.

нику так, как делают это последние, почему и необходимо слегка поворачивать противника спиной.

2. Необходимо совершенно сесть против своей левой пятки.

3. Сильно зажать руку противника между ладьями, одновременно надавливая икрой правой ноги ему на горло.

Этот ручной замок необходимо делать с наибольшей быстротой. Достигается это довольно легко.

*Ручной замок № 2.* Занимая правильное положение «на противнике», можно применить к последнему очень употребительный и довольно легкий ручной замок. Он очень схож с предыдущим, с той лишь разницей, что одна из ног, которая по предыдущему была согнута в коленном суставе, вытягивается совершенно прямо поперек туловища противника и зацепляется ступней за другую ногу.

Как только лежащий «под вами» противник вытянет руку, чтобы оттолкнуть вас, схватить за горло или ударить, вы немедленно схватываете вытянутую руку, поворачиваясь в правую или левую сторону так, чтобы очутиться к противнику под прямым углом.



Вы зажимаете его руку между ляшек, откидываетесь корпусом назад и заканчиваете прием так же, как и в ручном замке № 1.

Для того, чтобы сделать быстрый поворот, необходимо предварительно перенести центр тяжести на ногу или колено, противоположное той руке, которую хотят захватить в «замок», и одновременно приблизить это колено или ногу к туловищу противника. Это движение, довольно сложное на первый взгляд, необходимо делать в один темп и с наивозможной быстротой.

Необходимо практиковать этот прием до тех пор, пока вы не научитесь делать его так же инстинктивно, как любую защиту в фехтовании или боксе.

Каждый незнакомый с джиу-джитсу, находясь на земле, через несколько секунд попадает на этот «замок». Даже, если он в теории и знаком с японской системой, он не сумеет так держать руки, чтобы избежать этого опасного приема.

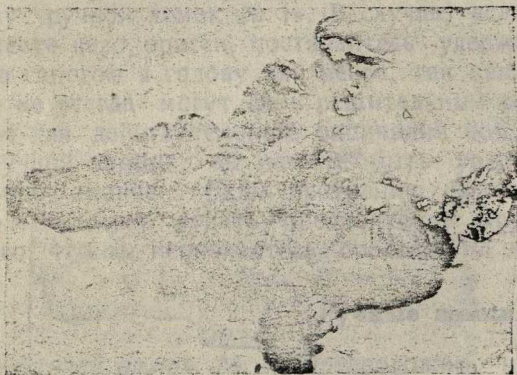


Рис. 66. Ручной замок № 3.

Нет необходимости в том, чтобы захваченная рука противника была совершенно выпрямлена, достаточно чтобы верхняя ее часть отделилась от туловища так, чтобы вы смогли упереть ее в свое колено.

Выполняя этот замок, старайтесь тянуть руки в направлении, противоположном вашему повороту,

так чтобы слегка приподнять тело противника и прижаться к нему. Если вы делаете ручной замок № 2 в левую сторону, тяните захваченную руку в правую; и, наоборот. Это особенно необходимо для людей, имеющих длинные ноги.

*Другие ручные замки.* На рисунках 66, 67 и 68 вы найдете три других ручных замка, которые очень практичны, но я их не рекомендую употреблять в серьезном деле, за исключением тех случаев, когда вы превосходите противника силой и весом или не уступаете ему в этом отношении.

Вот описание этих ручных замков, на которые все же следует обратить внимание и над которыми не мешает поработать, так как, несмотря на все, может представиться случай, когда они смогут пригодиться.

*Ручной замок № 3.* (Рис. 66). Вы падаете на землю вместе с противником и наваливаетесь на него сбоку так, что обе ваши согнутые ноги находятся по его левую сторону. Он хочет вас оттолкнуть или схватить за горло; откиньте его левую руку, повернув ее ногтями вверх на ляшку своей левой ноги, и прижмите ее ниж-



ней частью ноги к земле. Вашу правую ногу заплетите за левую так, чтобы она находилась между кистью руки противника и вашей левой ногой. Чтобы вывихнуть локоть противнику, достаточно легкого покачивания ног (ляшка левой ноги поднимается вверх, а нижняя часть ноги опускается вниз). Рука должна быть захвачена так, чтобы локтевой сустав находился на левой ляшке, а кисть повертывается ногтями кверху.

*Ручной замок № 4.* (Рис. 67). Употребляя этот замок можно и не падать на землю вместе с противником, но на практике можно употреблять его лишь в случае равенства или перевеса над противником как в силе, так и в весе.

Как только противник упал после вашей подножки на землю, и вы успели удержать рукав его одежды в руке, зажмите его руку между своими ляшками, наваливаясь одновременно сбоку на противника, почти становясь на него коленями; захватите кисть его руки своей левой рукой так, чтобы локтевой сустав противника как раз лежал на ляшке вашей левой ноги. Сожмите ляшки, надавите левой рукой на захваченную кисть противника и одновременно надавите фалангами пальцев правой руки на угол челюсти противника так, чтобы последний не мог повернуться к вам и выдернуть захваченную руку. Этот ручной замок легко переламывает руку в локте.



Рис. 67. Ручной замок № 4.

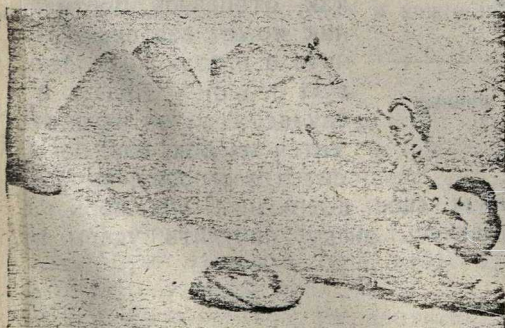


Рис. 68. Ручной замок № 5.

*Ручной замок № 5.* Исполнение этого приема ясно видно на рис. 68. Этот замок делается двумя руками: одна из них захватывает кисть, проскальзывая через правую руку противника, другая делает то же, но пропускается под рукой противника; первая тянет, вторая поднимает вверх. Этот прием практичен, но требует равенства физической силы с противником.



Если вы не научитесь уверенно выполнять эти три последние ручные замка (№№ 3, 4, 5), то в бою лучше держитесь выгодной позиции «на противнике», как мы уже указывали вам раньше, ждите случая применить ручной замок № 1 или 2 и не стесняйтесь наносить удары кулаком или локтем по лицу противника, которые хотя и не могут быть в таком положении очень сильными, но будут ему мешать и невольно заставят вытянуть руку вперед, хотя бы для защиты.

Если же это не поможет, то подставьте ему под нос ребро ладони и нажмете как можно сильнее.

### Выгодное положение при работе „на противнике“.

В большинстве случаев ваш противник, падая, цепляется за вас и увлекает вас за собой на землю. Не теряя ни минуты, занимайте одно из положений, указанных на прилагаемых здесь рисунках.

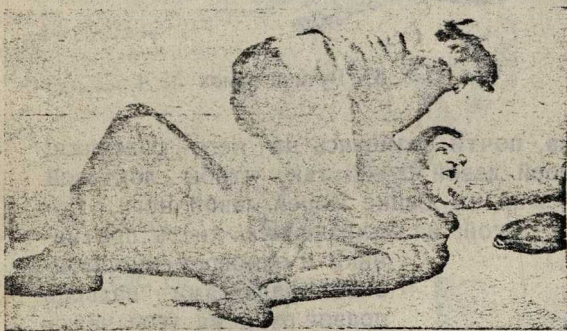


Рис. 69. Бой на земле. Свертывание шейных позвонков.

Первое положение «сидя верхом» лучше в том отношении, что оставляет меньше свободного пространства между вашим туловищем и туловищем противника. Но с другой стороны, в этом положении труднее сохранить равновесие, так как, отбиваясь, противник может вас перевернуть в правую или левую сторону. Правда в случае, если он перекатится на бок или бросится в сторону, вы мо-

жете последовать за ним, сохраняя свое положение «наверху». Кроме того, вы менее подвергаетесь риску получить удары в половые органы.

### Свертывание шейных позвонков (рис. 69).

Свертывайте шейные позвонки противнику, прижимая голову к себе левой рукой, поднимая ее, и толкая в направлении от себя вниз захваченный правой рукой подбородок.

Если у вас достаточно силы в руках и вы привыкли к приему, эффект его не заставит желать ничего лучшего, но если вы *недостаточно сильны* и тренированы, я не советую его пробовать в серьезном бою.



## Шейные замки в положении „на противнике“.

Применение шейных замков в положении «на противнике» имеет большое практическое значение.

Захваты шеи вообще очень часто употребляются в бою, где они очень действительны; японцы делают их с изумительной быстротой и ловкостью.

Вот один из простейших приемов (рис. 70).

*Шейный замок № 1.* Захватите противника обоими руками за воротник, запустив руки, как можно глубже за шею (промежуток между кистями обеих рук не более 10 сантиметров), притяните затем руки к себе так, как будто поднимаете какой-нибудь пакет, и одновременно сделайте «ножницы», скрещивая предплечья обеих рук; движение должно быть *одновременно* сжимающим и поднимающим. Затем навалитесь всей тяжестью на противника, все время продолжая сжимать руки.



Этот прием быстро приводит противника в бессознательное состояние—подобное тому, которое наблюдается при нок-ауте в боксе.

Рис. 70. Противнику заложен «шейный замок» № 1.

Заметьте, что прием отнюдь не давит на сонную артерию, как это можно было бы предположить. Наоборот, давление сосредоточивается на кровеносных сосудах и важнейших нервах, разветвляющихся по обоим сторонам.

### *Замечания.*

1. Запускайте руки за воротник как можно глубже.
2. Следите за тем, чтобы сжатие шеи происходило обязательно костями обеих предплечий, для чего оба больших пальца рук должны быть обращены к шее.
3. Приподнимите слегка голову противника, затем навалитесь на него всей тяжестью тела, делая одновременно рывок руками справа налево изо всей силы.
4. Сидя верхом на противнике, необходимо сохранять полное равновесие и крепко держать его между ног так, чтобы он не мог двинуться ни вправо ни влево. Не прижимая противника грудью, продолжать начатый замок.
5. Следует употреблять «шейный замок», лишь находясь в правильном положении, т.е. сидя на противнике верхом, иначе можно легко попасться на ужасный «обратный ручной замок».



Выполняя прием на практике, следует сначала поместить одну руку. В большинстве случаев ее бывает легко засунуть довольно глубоко. Затем уже запускают другую. Эту последнюю уже гораздо труднее поместить, так как движения барахтающегося противника служат большой помехой; тем не менее, даже при неглубоком захвате, сила «шейного замка № 1» ужасна.

Если вы достаточно ловки, вы можете придержать одну руку противника, придавив ее ногой, как на рисунке, и поместить первую руку, затем выпустить придавленную руку противника и коленом другой ноги придержать противоположную руку противника, после чего вы уже свободно можете поместить и вторую руку.

Чаще всего случается, что противник, защищаясь от шейного замка № 1, дает вам великолепный случай применить «ручной замок».

*Шейный замок № 2.* Вот еще один шейный замок, на этот раз в «стойке». Он, между прочим, выполняется легко. Этот замок, в общем, разновидность приема французской борьбы «колье де форс». Чтобы прием удался, необходимо, чтобы левая рука упиралась в правое плечо противника и отталкивала бы это плечо в левую сторону. Эту маленькую деталь упускают многие, отчего прием теряет в своей эффективности. Если вы легче противника, вы можете закончить этот прием на земле, так как показано на рис. 12. Это делает прием много сильнее.

Шейные замки типа № 2 применяются очень часто, особенно в тех случаях, когда противник уклоняется от удара кулака или не расчетливо наносит удар головой в живот.

### **Ножные замки вообще и в стойке.**

Если противник барахтается на земле и ищет случая нанести вам удары ногой, схватите его левую ногу под мышку правой руки, как следует уперев кость предплечья в основание левой икры противника. Другой рукой упритесь слегка ниже колена захваченной ноги, как указано на рисунке, после чего прыгните между ног противника так, чтобы повернуться к нему почти спиной и чтобы свободной ногой он не мог бы вам причинить вреда. Затем нажмите руки и отклонитесь спиной назад. Результатом этого будет нестерпимая боль. Если ногу захватить несколько ниже, как раз выше ступни, то результатом замка будет вывих. В серьезных случаях прием нужно применять именно этим последним способом.

Можно делать «ножные замки» и в других положениях. Вы зависите от обстановки. Само положение противника диктует вам тот или иной способ защиты или нападения. Самое важное—это занять позицию, в которой нога противника, оставшаяся свободной, не могла бы вас ударить.

*Ножной замок № 1 на земле.* Употребляя ножной замок «не в стойке», а на земле, необходимо находиться почти вне ног противника. Заняв такое положение, поступают следующим образом



захватывают одну из ног противника (около ступни) под мышку и, упираясь обоими ногами в туловище противника, дабы помешать ему подняться вперед, слегка откидываются корпусом назад, не забывая упереться другой рукой в захваченную ногу ниже колена.

Можно упереться в туловище противника лишь одной ногой, например, правой, а другую наложить на правую лямку противника, мешая ему наносить удары ногой или же сильно упереться левой ногой в половые органы противника. Конечно, одновременно, откидывают туловище как можно более назад.

Находясь «на противнике», можно применить еще много других ударов. Прилагаемые рисунки дадут вам представление о них. Но по нашему мнению, самая простая тактика—это держаться выгодного положения на верху противника и ожидать подходящего случая, чтобы применить ручной или шейный замок, отвлекая внимание противника градом сильных ударов в лицо. Отбиваясь, противник сам дает вам великолепный случай применить ручной замок.

Во все продолжение боя на земле держите как глаза, так и половые органы вне достижения противника, особенно пальцев его.

## **Работа „под противником“.**

### **Положение „под противником“.**

Переходим к другой фазе боя на земле. Противнику удалось вас свалить или же во время борьбы на земле ему удалось очутиться наверху.

Не думайте, что вы побеждены. Наоборот, противник, очутившись сверху, становится самоуверенным, он уже считает себя непобедимым, и эта самоуверенность дает вам лишние шансы. Противник ваш теперь гораздо ближе к поражению, чем прежде.

Очутившись «под противником» вы можете или продолжать борьбу, не меняя положения, или же «перевернуть» противника, т. е. перекатиться вместе с ним так, чтобы он, в свою очередь, оказался внизу.

На чем остановить борьбу?

Попробуйте сначала перевернуть противника. Если первые попытки окажутся неудачными, оставайтесь в положении «под противником» и поймайте его в один из замков, случай для которого не замедлит представиться.



Рис. 71. Противники только что упали на землю. Нижний начинает „ножной пояс“.



## Перевертывание противника (перекат).

*Общие замечания: прежде всего вы должны приучиться всегда драться лицом к противнику. Падая на землю, вы должны представлять ему ноги и колена, но ни в коем случае юлову или бок. Эта предосторожность должна быть в вас инстинктивной.*



Рис. 72. Перекат № 1. 1-й момент.

В большинстве случаев вам всегда представится возможность занять правильное положение как «на противнике», так и «под противником», т.е. опоясать его ногами (рис. 71).

Итак, не забывайте опоясывать противника ногами, находясь «наверху» или «внизу» безразлично. Такое положение по отношению к противнику в джиуджитсу японские преподаватели называют «ножными поясами».

### Перекаты №№ 1, 2, 3, 4.

*Перекат № 1.* Если неосторожный противник станет на вас обоими коленами сбоку с правой или левой стороны (рис. 72), то вы можете быть уверены, что у него нет ни малейшей точки опоры, а потому действуйте следующим образом: если противник находится по левую сторону, вам стоит только, захватив одежду противника, сделать резкий рывок обоими руками в правую от себя сторону и, одновременно, полуоборот корпусом в ту же сторону. Ваш противник упадет через вас прямо на нос и падение будет довольно тяжелое. Если противник будет с правой стороны, сделайте прием в обратном направлении.



Рис. 73. Перекат № 1. 2-й момент.

*Перекат № 2.* Если противник находится сбоку, упирается о вас лишь одним коленом, а другое находится на земле, то положение его несколько лучше. Однако, не теряйте времени и, как показано на



рис. 74, схватив его обоими руками за рукава одежды, упритесь ногой в грудь. Затем резким движением подбросьте его коленом и сделайте рывок руками вправо (правая рука тянет, левая—толкает). Противник, таким образом, очень легко перекатится на другую сторону. Затем вам остается только последовать за движением противника и вы очутитесь верхом на нем в полной готовности сделать ему ручной замок при первом представившемся случае.



Рис. 74. Перекат № 2. 1-й момент.

*Перекат № 3.* Но допустим, что противник случайно или благодаря знакомству с джиу-джитсу примет правильное положение, т.е. поместится верхом на вас. В таком случае первым делом вашим будет освободиться из-под него.

Для этого подбросьте туловищем вверх, выгибая ребра, упираясь ногами и подталкивая противника ударом живота. Отделив немного туловище противника от себя, следует быстро повернуться на бок, скажем, на левый, и постараться высвободить



Рис. 75. Перекат № 2. 2-й момент.

сначала левое колено, затем этим коленом упереться в ляшку противника (это движение технически называется: «взять первую точку опоры»). Далее действуйте следующим образом: повернитесь на другой бок, в данном случае на правый, и понемногу отталкивая от себя противника, вы легко высвобождаете второе колено, после

чего ничто уже не мешает принять правильное положение. Все это должно быть выполнено с максимумом быстроты.

Если противник грузен и неопытен—это не представит труда; но если он тяжел и знаком слегка с джиу-джитсу, задача несколько труднее.

В последнем случае закиньте, скажем, правую ногу (от колена до ступни) за левую ногу противника, выбрав ту сторону, с которой



находится захваченная вами рука противника. Затем сделайте резкий поворот (в данном примере слева направо), помогая движению, если возможно, левой рукой и ляшкой, и противник скатится в левую сторону (от вас вправо), между тем, как силой инерции вы очутитесь верхом на нем.

Теперь попробуем разобрать эти движения механически, т.-е. основания, на которых построен прием. Для каждого очевидно, что противнику, желающему сопротивляться вашему повороту, необходимо найти какую-нибудь точку опоры. Этой опорой может быть только его левая рука при условии, что он упрется ею в землю, а также левая нога, которую для равновесия он должен передвинуть несколько влево. Но мы видим, что левая рука его не только захвачена вами, но ее тянут в сторону падения, между тем как нога противника захвачена вашей и не может двинуться с места—остается одно падение в левую сторону.

*Перекат № 4.* Теперь рассмотрим прием, употребляемый в тех случаях, когда вы находитесь «под противником», но в благоприятном положении, т.-е. опоясав его ногами. Применить перекат в таком выгодном положении гораздо легче. Стоит лишь не допустить, чтобы противник положил обе руки на землю.

Первым делом захватываете ту руку, которой он, как всегда случается, попытается ударить вас в лицо или схватить за горло. Сделайте резкое движение туловищем в ту же сторону, в которой находится захваченная рука и помогите движению, сдвигая ножным поясом туловище противника—через две секунды вы очутитесь наверху.

*Перекат № 5.* Если, несмотря на все, вам это не удастся, действуйте следующим образом: подведите одну ногу, например, левую под правое колено противника (носок должен быть вывернут влево), а правую под его левую ляшку, затем, упираясь в ноги противника, сделайте резкое движение туловищем влево, подбрасывая правой ногой.

В одних случаях вам придется сильнее, в других менее сильно упираться левой ногой. Иногда, лучше принудить противника совершенно выпрямить правую ногу, перекат от этого лишь выиграет.

Есть не мало способов перевертывать противника, но в наши планы не входит загромождать память изучающего «рукопашный бой» излишним балластом. Мы не задавались целью исследования японской системы в ее целом, а также не желаем подражать тем авторам, которые, не работая сами практически в области джиуджитсу, любят уснащать свои руководства самыми невероятными и фантастическими приемами, которые могут выполнять лишь профессионалы-акробаты, да и то лишь не в серьезном бою, а на ковре цирка.

Для практического же применения в бою указанных нами четырех перекатов вполне достаточно. Лучше знать немного, но знать твердо—в этом вся сила успеха.



## **Применение замков, находясь в положении «под противником».**

Теперь, допустим, что вы пропустили благоприятный момент, чтобы перевернуть противника, или вам нехватает времени это сделать. В таких случаях оставайтесь спокойно «под противником». у вас не мало способов победить его, оставаясь и в этом, на первый взгляд, невыгодном положении. Эти способы следующие.

### **Обратный ручной замок.**

Если противник знаком с джиу-джитсу, то он, находясь «наверху» и будучи захвачен вами в «ножной пояс», великолепно знает, что единственно, что ему надо сделать, это как можно скорее высвободиться из обхвата, стараясь ни в коем случае не дотрогиваться до верхней части вашего туловища, иначе он наверняка сделается жертвой «обратного ручного замка».

Но допустим обратное, т.-е. его полное незнание с джиу-джитсу. Как это всегда бывает, он первым делом постарается схватить вас левой рукой за горло, чтобы свободно бить правой по лицу. Этим он сам отдает себя в ваши руки.

### *Исполнение приема.*

1. Повернитесь слегка влево, ставя левую ступню на правое колено противника и одновременно захватывая обоими руками кисть левой руки (левая рука захватывает через кисть ребро кисти противника около мизинца). Легким поворотом вы вывертываете руку противника, освобождая горло от захвата.

2. Затем, не останавливаясь, изо всей силы толкаете левой ногой и тянете левую кисть противника в обратном направлении и через ваше левое плечо.

3. Далее, вы перекидываете правую ногу через голову противника, подкладывая ее под его подбородок: если он успел упереться правой рукой в землю, подшибите правой ногой предплечье этой руки, что заставляет эту последнюю вытянуться. Затем вам остается только как можно крепче зажать захваченную руку между ляшками, крепко прижав кисть к груди, повернуться еще больше влево и отодвинуться спиной назад—рука будет легко сломана. Этот прием, называемый обратным ручным замком—очень практичен и эффектен.

На первый взгляд исполнение его кажется сложным, и новичек легко запутывается в деталях, но после первых неудачных попыток, благодаря тренировке, можно научиться исполнять его быстро и уверенно. С этим приемом можно проводить ряд комбинаций, чрез-



вычайно серьезных, почему я настоятельно рекомендую всем прочитавшим это руководство поработать над ним как следует.

Прием надо делать с молниеносной быстротой так же, как в боксе вам приходится делать каунтер (встречный удар), лишь только противник вытянет руку вперед, чтобы схватить вас за горло или ударить, а это он сделает в 95 случаях из 100, если только вы обхватите его ногами, находясь под ним.

### *Замечания.*

1. Когда вы зажмите между ладонями руку противника, помните, что кисть ее должна быть повернута к груди мизинцем так же, как в обыкновенном ручном замке.

2. Начиная прием, как можно отчетливее поворачивайтесь на бок и, заканчивая его, ложитесь почти на живот.

3. В этот последний момент вам нет нужды очень сильно толкать свободную руку противника; все же необходимо, чтобы противник упал животом на землю. Поэтому в случае необходимости вложите достаточно силы в движение, отталкивающее колено и подшибающее ногу.

4. Следует твердо помнить, что при борьбе на земле, когда противник, находясь сверху, пытается схватить вас одной рукой, чтобы наносить вам удары по лицу другой рукой,—*не следует захватывать в замок ударяющую руку, но схватывающую*, хотя, конечно, в крайних случаях допустимо и обратное.

### **Против кулачных ударов в борьбе с противником, находясь под ним.**

1. Если вы успели обхватить противника ногами (ножной пояс) и, несмотря на это, противник осыпает вас градом ударов, каждый раз быстро сгибая руки и не давая вам возможности захватить их в замок, вы можете лишить удары его большей части их силы, потряхивая и перекачивая противника то в правую, то в левую сторону при помощи ног.

2. Или же действуйте так, как будто вы хотите перевернуть его сначала в одну, а затем в другую сторону; он принужден будет упереться руками в землю; так или иначе у него не будет достаточно опоры и равновесия, чтобы наносить вам сильные удары.

3. Вы также можете захватить обоими руками воротник противника, притянуть его голову вплотную к своей и, упершись обоими ногами в колена противника, сильным толчком заставить его растянуться. В таком положении ему, конечно, будет немисливо наносить удары и очень возможно, что вам удастся захватить его голову под мышку.



4. Вам останется тогда лишь снова опоясать противника ногами и сдавить ему ребра, между тем как вы, сдавливая ему изо всей силы горло предплечьем захватившей руки, откидываетесь корпусом назад. Удушение последует очень быстро.

5. Если голова противника находится сбоку, вы можете зажать ее между коленами и как можно крепче. Если даже замок этот и не сделан вполне правильно, то все же прием вызывает у противника ужасную боль и в большинстве случаев выводит его из боя.

### **Шейный замок из-под низу.**

Шейный замок специально рекомендуется для каждого работающего внизу.

Скрестив руки, вы резким движением захватываете противника за воротник так же, как в обыкновенном шейном замке. Гораздо легче захватить противника в этот замок снизу вверх, чем сверху вниз, особенно, если при этом, скрещивая правое предплечье поверх левой руки, слегка наклониться влево, а кладя поверх левое предплечье, наклониться вправо. В том и другом случае одна рука запускается очень глубоко, а другая наполовину глубоко. Этого вполне достаточно. Затем делают резкий сухой удар ножниц, рывком притягивая голову противника сверху вниз и отталкивая его колена своими ступнями. В таком положении противник совершенно теряется. Он не может наносить ударов, а удушение в то же время наступает очень быстро.

### **Растягивание захватом ступней.**

Может случиться, что противник, попав в ваш ножной пояс, попытается подняться на ноги и вырваться из рук, которыми вы его держите. Тогда захватите его за ступни ног, тяните их с силой и одновременно поднимитесь вперед; в случае нужды упритесь коленами или ногами в паховую область; противник упадет назад и даст вам великолепный случай применить ножной замок на земле. Очень возможно, что сила инерции позволит вам снова занять положение наверху противника.

### **Полубросок через голову с упором ногой в живот.**

Если противник находится над вами и полуприподнялся, при чем ноги его находятся чересчур близко к верхней части вашего туловища, резким сильным движением поднимите правую ногу и упритесь ею в живот противника; одновременно схватите его за ворот и исполните последнюю часть броска через голову с упором в живот.



## Бой на земле в различных положениях.

### Приемы против противника, занимающего положение «на четвереньках».

Вы смогли уже убедиться, что в каком бы положении вы ни находились «на противнике» или «под противником», джиу-джитсу доставляет вам бесчисленное число средств для самозащиты. Нет нужды повторять, что я привожу вам лишь главнейшие.

Каковы бы ни были условия, но раз противник *на земле*, он вам тотчас же дает случай для победы. Именно это-то и объясняет ту быстроту, с которой японцы разделяются с своими противниками лишь только им удастся увлечь их на землю. Японцы побеждают так быстро, что многие наивные люди объясняли эту быстроту «лавочкой».

Но противник, знакомый с французской борьбой и привыкший к ней, еще больше облегчает эту задачу. Действительно, такой противник, попав на землю, в силу привычки становится в классическую позу борцов, т.-е. на четвереньки. И этим дает вам много шансов для легкой победы.

*Способ № 1.* Вы зажимаете шею противника под мышку и делаете шейный замок, показанный на рис. 12. Если вы не можете обхватить его туловища обоими ногами, то по крайней мере зажмите ему хотя бы одну ляшку, так что если ему, отбиваясь, удастся сделать перекат, он, увлекая вас за собой, не помешает вам продолжать замок.

*Способ № 2.* Если противник станет на четвереньки, упритесь ему коленом в почки и, захватив обоими руками лоб противника, тяните изо всей силы назад.

*Способ № 3.* Прыгните верхом на противника и соскользните на правую сторону, подгибая руку противника, затем перекиньте левую ногу через голову и подведите ее под его горло, захватив его кисть и прижав ее к груди. Все эти движения надо выполнить *с страшной быстротой и в один темп*. Вы, таким образом, приходите к конечному положению «обратного ручного замка» и вам остается лишь выгнуться назад. Применение «обратного ручного замка» в этой обстановке великолепно. Японцы предпочитают его всем другим и неизменно употребляют его на всех демонстрациях, когда им приходится иметь дело с противником, становящимся на четвереньки. Они предпочитают его потому, что он эффектен и публика его лучше понимает.

*Способ № 4.* Стоя параллельно противнику по правую его сторону, вы пропускаете правую руку через его правое плечо и под его горло, захватывая кистью левый отворот его одежды: кость предплечья крепко прижимаете к адамову яблоку. Левую руку вы через спину проводите под мышкой левой руки противника, стараясь захватить правый отворот его одежды, как можно выше. Вам остается



лишь как можно сильнее тянуть обоими руками, но в противоположных направлениях. Для того, чтобы иметь больше опоры, вы можете сесть верхом на противника. Если даже он сделает перекат, то и тогда ему не удастся уйти, какова бы ни была его сила и вес, так как вы можете его «аккомпанировать» при перекате.

**Способ № 5.** Если противник станет на четвереньки в тот момент, когда вы сами будете в стойке, то вам самим легко усмотреть, какую прекрасную цель представляют его голова и живот для ударов носком ноги.

**Способ № 6 (ножной ключ).** Если вы находитесь в «партере» слегка сзади него, захватите носок той ноги, с которой стороны вы находитесь, и сгибайте ногу противника в направлении головы, как указано, одновременно упираясь коленом в нижнюю часть спины. Этот прием вызывает страшно болезненное ощущение у противника, и если вы вложите в прием достаточно силы, вы можете переломить ногу. Если у противника волосы на голове достаточно длинные, употребите их как точку опоры, захватив другой рукой.

**Способ № 7.** Захватив кисть противника в данном случае левой рукой, вытяните ему руку, надавливая правой рукой на его левое плечо. Затем упритесь коленом на руку противника слегка выше локтевого сустава и, правой рукой упираясь в плечо, поднимайте ему кисть вверх левой рукой.

### **Приемы при положении «сзади противника» (сидя или стоя).**

Если противник, находясь на земле, повернется к вам спиной, он подставляет себя под ряд очень опасных приемов, имеющих решительное значение для исхода боя. Так, например, с ним легко можно покончить «задним шейным замком», который делается следующим образом.

#### **1. Задние шейные замки.**

**Задний шейный замок № 1.** Вы подводите правую руку под горло противника, захватывая той же рукой левый отворот его одежды, одновременно обхватывая его ногами (ножной пояс), и, крепко сжимая их, вы нагибаете ему голову вперед левой рукой или предплечьем ее.

В таком положении он не может ни повернуться назад, ни отбиться без того, чтобы не увлечь вас за собой; да, кроме того, и удушье, наступающее очень быстро, оставляет ему очень мало времени для защиты.

**Задний шейный замок № 2.** Применяя этот вариант предыдущего приема, вы не должны захватывать отворот одежды. Стоя правым коленом на земле позади противника, вы просто, подведя правое предплечье под горло противнику, захватываете свой правый кулак в свою левую руку. Правым плечом вы толкаете голову противнику вперед и препятствуете ему левой ногой повернуться к левому колену.



## 2. Обратное свертывание шейных позвонков (рис. 69).

Прием чрезвычайно опасный. После того, как вы свалите противника на землю посредством подножки с подходом сзади, когда противник поворачивает вам спину, вы, сами оставаясь в стойке, захватываете ему подбородок правой рукой и выворачиваете его влево, между тем как левой рукой нажимаете ему голову направо и падаете всей своей тяжестью ему на затылок. Этот прием очень опасен, так как легко приводит бой к смертельному исходу. Таким приемом пользуются американские ковбои, чтобы свалить на землю дикого быка; многие делают этот «трюк» в рекордное время от 2—4 секунд.

*Задний шейный замок № 4.* Когда вам удалось пропустить правое предплечье под горло противника и одновременно захватить левый отворот его одежды, вы пропускаете левую руку под левую мышку противника и упираетесь ею ему в затылок. Таким образом получается положение одно из самых благоприятных для «шейного замка». Но случаи такого рода бывают очень редки. Однако, если противник станет на четвереньки, поспешите заложить ему руки так, как мы здесь указываем, и вскочите на него верхом, и если он вздумает повернуться назад или отбиваться, сделайте вместе с ним перекат, продолжая тянуть руки и сжимать ноги, и вам удастся тогда закончить шейный замок в вышеуказанном нами благоприятном положении.

Шейные замки можно применять, находясь в самых разнообразных положениях. Вы должны пользоваться каждым представившимся случаем, но считаясь с тем или другим положением противника.

## **Бой и защита, лежа на земле, не находясь в контакте с противником.**

### 1. Общие замечания.

Допустите, что, стараясь сбросить противника на землю одной из подножек или бросков, указанных нами ранее, вы упали на землю, между тем как противник сумел уклониться и остался стоять. Если он бросится в сторону, стараясь достать какой-либо предмет или оружие, чтобы нанести вам удар—самое лучшее, что вы можете сделать—это как можно скорее вскочить на ноги.

Но допустите, что противник не желает отходить от вас и имеет намерение броситься на вас сейчас же; в таком случае не пытайтесь подниматься, а оставайтесь на земле, приняв положение, указанное на рис. 77, положение, которое многим покажется комичным, но которое при подобных обстоятельствах самое выгодное; в таком положении вы легко можете останавливать каблуком и ребром ступни всякие попытки противника ударять вас ногами. Это поло-



жение (лежа спиной на земле, подняв согнутые в коленях ноги кверху) является «исходным» для так называемых «ножных крючков» или «подножек лежа», которые мы сейчас и будем рассматривать.

## 2. Ножные крючки №№ 1, 2 (рис. 76 и 77).

*Ножные крючки № 1.* Если противник придвинулся к вам чересчур близко (благоприятный момент), упритесь одной ногой ему в колено, а носком другой зацепите за пятку той же ноги, сильным и резким движением толкните ногой колено и одновременно тяните



Рис. 76. Лежа на земле, но не находясь в контакте с противником. Положение случайное в бою. Прием: „ножные крючки“ № 1.

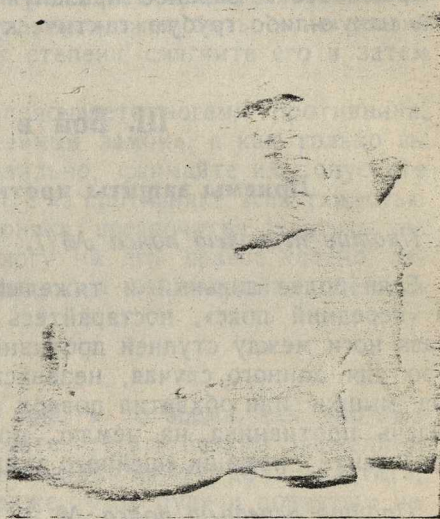


Рис. 77. То же положение, но другой прием: „Ножные крючки“ № 2.

пятку; будьте уверены, что противник упадет на спину, при чем падение будет очень сильным (рис. 76).

Делая ножные крючки, необходимо вывернуть ступни ног так, чтобы оба носка были в одном направлении.

*Ножные крючки № 2.* Как мы уже говорили, ножные крючки № 1 сшибают противника на спину. Теперь если вы хотите заставить его упасть прямо вперед, т.-е. на вас, вы применяете ножные крючки № 2—тот же прием, но в обратном порядке. Вы повертываетесь на бок, одну ногу упираете слегка выше подъема ноги противника, другую зацепляете за сгиб коленного сустава; первая нога толкает, вторая тянет. Как только противник упал на вас, обхватите его ногами (ножной пояс) и, заняв, таким образом, правильное положение, продолжайте бой на земле согласно указанным нами ранее принципам.



### 3. „Передвижения, лежка на спине“.

Необходимо научиться быстро поворачиваться на спине в ту или другую сторону, сообразуясь с движениями противника и так, чтобы подставлять ему все время ноги; из всех положений защиты это последнее, по отзывам японских преподавателей, самое надежное.

Рассматривая это положение защиты с точки зрения чисто практической, я не советую *намеренно* к нему прибегать, но если обстоятельства вас поставят в такое положение, нужно уметь извлечь из него наибольшую выгоду, и это тем более легко, что противник, видя вас в таком на взгляд отчаянном положении, теряет всякую осторожность и, заранее празднуя легкую победу, не замедлит сделать какую-либо грубую тактическую ошибку.

### III. Бой в „стойке“.

#### Приемы защиты против «переднего пояса».

##### *Против переднего пояса № 1.*

Если более сильный и тяжелый противник успеет захватить вас на «передний пояс», постарайтесь немедленно пригнуться к земле, ставя ноги между ступней противника. Это самое подходящее средство для данного случая, независимо от того, захватил ли он вас под мышки или обхватил поперх рук. Вам удастся, таким образом, увлечь противника на землю, повалив его на себя. Немедленно прибегните к помощи «шейного замка» или «обратного ручного замка».

##### *Против переднего пояса № 2.*

Если голова противника слегка наклонена вниз, постарайтесь захватить ее под мышку той или другой руки и падайте назад, как на рис. 12.

##### *Против переднего пояса № 3.*

Можно также, пропустив правую руку сзади головы противника, захватить волосы на его левом виске и тянуть их в правую сторону, между тем как левая рука, упираясь в подбородок, откидывает его прямо назад. Это свертывание или ослабит захват противника или позволит вам пропустить одно предплечье под горло противнику, например, правое. Тогда, захватив левой рукой кисть своей правой руки, вы дадите сильный толчок вперед, в случае необходимости отставляя одну ногу как можно далее назад для упора. Пытаясь разорвать объятия противника тем или другим способом, вам, кроме того, наверное, представится случай нанести ему здоровый удар в область половых органов.



#### *Против переднего пояса № 4.*

Но может быть и так, что противнику уже удалось поднять вас на воздух. В таком случае обхватите его ногами, чтобы он не мог вас раскачать (2-й темп переднего пояса). Однако не делайте полного ножного пояса, чтобы быть в готовности поставить одну ногу на землю, в случае если он удовольствуется тем, что просто упадет вперед, придавливая вас всей тяжестью своего тела.

Я еще раз настаиваю на том, что необходимо во что бы то ни стало одним этим ножным обхватом добиться двух вещей одновременно: чтобы он не мог раскачивать вас (прием, необходимый для правильного переднего пояса) и чтобы вы могли стать одной ногой на землю, в случае если он пожелает броситься вперед на землю. Став одной ногой на землю, вы можете быть, и не вполне избежите падения, но в достаточной степени смягчите его и затем можете применить замок.

Одновременно с тем, как вы опоясываете ногами противника, руками захватите голову ему в «шейный замок», и как только вы убедитесь, что руки заложены правильно, сжимайте их, опустите ноги висеть вниз. Одним словом, висите на противнике всей тяжестью тела; противник отпустит вас наверняка, предпочитая схватить вас за руки. Затем поставьте правую ногу на его правое колено, падайте на спину, увлекая противника, и заканчивайте шейным замком.

#### *Против переднего пояса № 5.*

Будучи захвачены на передний пояс в то время, как вас еще не успели поднять на воздух, вы можете сделать резким движением четверть оборота и сбросить противника на землю «тур де аншан тет», не сопровождая его. Вы можете также, уже будучи поднятым на воздух, схватить противника за уши (в полную горсть), даже надавливая ногтями, и тянуть сверху вниз. Он поспешит поставить вас на землю.

Не забудьте, что «передний пояс» грозит вам лишь сильным падением на землю. Если же падая вы не потерпели ушибов, то противник сам быстро раскается в том, что сбросит вас на землю, т.-е. в то положение, в котором вы имеете определенное преимущество.

#### **Приемы защиты „против заднего пояса“.**

##### *Против заднего пояса № 1.*

Вы схвачены на задний пояс. Немедленно бросайтесь вперед, падая на руки, не сгибая ног или сгибая их как можно меньше. Если вы во-время сделаете это движение, то много шансов за то, что противник ваш упадет лицом вниз на землю через вас и опасно расшибется.



### *Против заднего пояса № 2.*

Если противник успел поднять вас на воздух, вы можете ударить его затылком в лицо, изо всей силы откинув голову назад. Боль удара заставит его разжать руки.

### *Против заднего пояса № 3.*

Вы также можете захватить один из пальцев, если возможно, то мизинец, и одним движением согнуть его «против сустава», т.-е. сломать. Для этого не требуется большой физической силы, но боль ужасна.

### *Против заднего пояса № 4.*

Но если вы захвачены поверх рук, ваше положение более серьезно. Если захват сделан поверх локтей, перед тем как вас подняли на воздух, вы одновременно выбрасываете обе ноги в разном направлении, одну вперед, а другую назад, и в то же время вытягивая руки вперед и сгибая ноги в коленях. Это разжимает руки. Так как вы стоите спиной к противнику, положение опасное; бросайтесь на землю сначала на одно плечо, затем, повернувшись, подставьте противнику ноги (исходное положение для «ножных крючков»).

Если захват сделан «на локте», постарайтесь отбросить левую ногу назад между ног противника и одновременно присядьте, сгибая колена так, чтобы руки противника скользнули вверх на уровень вашего плеча. Захватите как можно крепче правый рукав противника своей левой рукой—или обратно—и тяните его к себе так, как будто дело идет о «тур де бра»; одновременно подбросьте туловище снизу вверх и опуститесь одновременно на правое колено. Противник падает через ваше плечо.

Это движение в практической жизни, т.-е. в обстановке реального боя, может спасти от захвата сзади, т.-е. от одного из опаснейших положений, конечно, при одном условии: владеть им нужно в совершенстве, приблизительного изучения тут быть не может. Работайте над ним побольше — вот единственное средство. Чтобы схватить лучше движение—вообразите мысленно «тур де бра» с опусканием на одно колено, на правое, например.

Существуют, конечно, и другие приемы против «заднего пояса», но они требуют очень много гибкости и тренировки. Вот, например, следующий прием: как только вас захватил противник *под руки*, схватите его правое предплечье в обе руки, поставьте правую ногу перед его ногой и в сторону от нее и поднимите туловище, поворачиваясь справа налево. Противник упадет прямо перед вами. Возьмите «верхнее положение» на противнике и продолжайте бой на земле.

*Общее правило.* Всякий раз, как вы попались на опасный прием греко-римской борьбы, если время позволит, *падайте на землю*. Помните, что в этом положении ваша привычка к джиу-джитсу даст вам преимущество над противником.



Если прием борьбы сделан борцом-профессионалом, то ничего не будет, по всей вероятности, тяжелым, но вы его можете смягчить, цепляясь за одежду противника. Обыкновенно борцы привыкают бороться обнаженными, и если противник уцепится за его верхнюю одежду, то это незначительное препятствие сильно стеснит исполнение его приема.

### **Прием защиты против захватов головы.**

Прежде всего, совершенно нельзя позволять захватывать себе голову, так как, если противник обладает большой физической силой, вы попадаете в чрезвычайно опасное положение и это даже при превосходстве в искусстве рукопашного боя. В то же время, если уже такой грех случился, то это еще не доказывает, что вы окончательно погибли. Здесь мы приведем несколько самых отчаянных и крайних способов защиты.

#### *1-ый случай.*

*1 способ.*—Левой рукой, если вы захвачены под левую руку, правой, если вы захвачены под правую — вы резким движением откидываете подбородок противника назад или же вы втыкаете ему пальцы в глаза или ноздри. Одновременно вы вкладываете всю вашу силу в движение затылка, стараясь вырвать голову из зажима. Если вы не сумеете этого сделать, схватите его рукой за половые органы и сжимайте, поворачивая.

*2 способ.*—Вы сильно упираетесь руками в колени противника. Это мешает последнему выгнуться назад, т.е. окончательно вас задушить, затем неожиданно, захватив ему обе руки как можно лучше, вы падаете назад. Чтобы не удариться головой о землю, противник принужден разжать руку, т.е. выпустить вас.

#### *2-ой случай.*

*1 способ.*—Пропустите правую руку через плечо противника, схватите подбородок его и откиньте ему голову назад или же воткните ему пальцы в глаза или ноздри.

*2 способ.*—Дайте сильный удар каблуком ноги по икре противника и, согнув левое колено, бросайтесь (падайте назад). Противник упадет вместе с вами и вынужден будет разжать свой захват. Этот способ практичен лишь в тех случаях, когда вы имеете ноги более короткие, нежели у противника.

### **Приемы против горловых захватов №№ 1, 2, 3, 4, 5.**

*Против захвата юрла № 1.* Соедините ладони, с силой поднимите их между рук противника, раздвигая кисти в стороны. Помогите движению броском всего туловища. Самый сильный захват не в состоянии этого выдержать.



*Против захвата юрла № 2.* То же движение, но руки все время вместе и движение рук производится в какую-либо одну сторону справа налево или слева направо.

*Против захвата юрла № 3.* Захватите одну из рук противника, пропустив обе руки поверх кистей противника. Вывернуть захваченную руку; давя обоими большими пальцами на суставы пальцев, как можно ближе к основанию последних; затем сгибают руку противника в локте, сначала назад, а затем в сторону. Движение должно быть резким.

*Против захвата юрла № 4.* Если удастся захватить в руки оба больших пальца, то необходимо тянуть их как можно сильнее снизу вверх и в стороны. Противник падает на колени и рискует переломом обоих пальцев.

*Против захвата юрла № 5.* Нанесите снизу вверх по удару по каждой кисти противника, слегка отклоняясь верхней частью туловища назад и слегка приседая на ногах.

Однако, вместо всех этих разнообразных приемов, я предпочитаю хороший удар носком ноги или коленом в область половых органов, если грунт жесткий, а при подходящем грунте бросок с упором ноги в живот.

Два месяца тренировки в джиу-джитсу закаляет вам мускулы шеи до такой степени, что вы сумеете выдержать любые горловые захваты, а также инстинктивно смягчать захваты вашего противника или просто уклоняться от них.

## **Ручные ключи в стойке.**

**О так называемых японских ключах и о причинах, почему на них нельзя особенно рассчитывать.**

Мне не хотелось помещать в этом труде японских ключей, которые профаны обыкновенно принимают за настоящее джиу-джитсу и которым, к сожалению, даже до сих пор некоторые писатели придают серьезное практическое значение.

Они очень импонируют широкой публике, так как их можно применять после первого же объяснения, но, к сожалению, лишь против противника, который *добродушно намеренно им поддается*.

В действительности же мы, практики, не придаем им никакого серьезного значения. В описанных мною приемах я всегда подразумевал, что противник был тяжелее и физически сильнее вас; а между тем ключи в стойке, о которых здесь идет речь, пригодны лишь при преимуществе в силе над противником или по крайней мере при равных силах и весе.

Правда, может случиться, что вам придется «силком вывести» или отвести в комиссариат или, наконец, схватить противника, который будет равен вам по физической силе или слабее вас, так чтобы воспрепятствовать ему отбиваться, кричать или барахтаться



но при этом не принося ему вреда, — вам можно было бы использовать его «кроссом» в челюсть или «шейным замком сзади», но вы этого не желаете его «отделать». В таких случаях можно применить, конечно, и ручные ключи, которые будут полезны, так как, применяя один из них, вы до известной степени «ласково» успокоите «субъекта». Но помните, что в *серьезном деле* вы должны к ним прибегать лишь в тех случаях, когда применение их *напрашивается само собой*.

Нам известно, что существуют преподаватели, которые, демонстрируя эти ключи в стойке, претендуют на преподавание джиу-джитсу. Однако, вы имеете полное право им не доверять.

## **О приемах джиу-джитсу, обоснованных на нервных центрах.**

Система джиу-джитсу, помимо других приемов, включает также ушибывание, нажимы и удары некоторых чрезвычайно чувствительных мест.

Попробуйте, например, большим пальцем и указательным совместно с другими ушибнуть себя за шею, как раз на уровне ключиц, в то же время сильно надавливая пальцами захваченное место. Результатом может быть потеря сознания, так как таким способом вы сдавливаете очень важные нервные центры.

Мы не раз видели японских бойцов, которые применяли этот способ против противников, ставивших их в затруднительное положение. Они делали щипок обоими указательными пальцами, согнутыми в виде крючков. Результат получается ужасный.

Несмотря на все вышесказанное, мы считаем совершенно неуместным вводить в настоящее руководство приемы этого типа, так как это шло бы вразрез с задуманным нами планом, практический характер которого мы надеемся сохранить до конца.

Приемы такого рода, правда, очень полезные в состязании джиу-джитсу, в которых противники выступают почти обнаженными, если не считать обязательных «кимоно», совершенно недействительны в обыкновенных условиях жизни и при европейской более или менее тяжелой одежде. Помимо того, что трудно нащупать нужные нервные центры, крайне трудно должным образом сделать захват или нажим.

При наших более или менее затруднительных условиях в борьбе на земле нужен несколько иной подход к делу. Так гораздо проще и действительнее захватить в руку песок или придорожной пыли и бросить противнику в глаза, после чего вы можете сделать ему любой прием. Результат будет решительный.

Но остерегайтесь, чтобы с вами не поступили подобным же образом.

Вы скажете, что это прием опасный. Ну что же, пускай. Может быть он спасет вам жизнь, также, как не раз спасал жизнь другим.



#### IV. Практика джиу-джитсу в рукопашном бою.

##### 1. Положения выгодное и невыгодное.

1. Вы находитесь «под противником»; выгодное положение заключается в том, чтобы «опоясать» противника ногами; невыгодное положение — находиться между ног противника.



Рис. 78. Выгодное положение под противником.  
Ноги опоясывают противника.

находился в неправильном положении, его правая рука наверняка была бы захвачена в «обратный ручной замок». Но так как он,

2. Вы находитесь «на противнике»; правильное положение — иметь противника между ног, а плохое — находиться между его ногами.

Находясь в невыгодном положении, не следует предпринимать ни одного «замка», сначала необходимо занять выгодное положение.

Если бы противник, изображенный на рисунке,

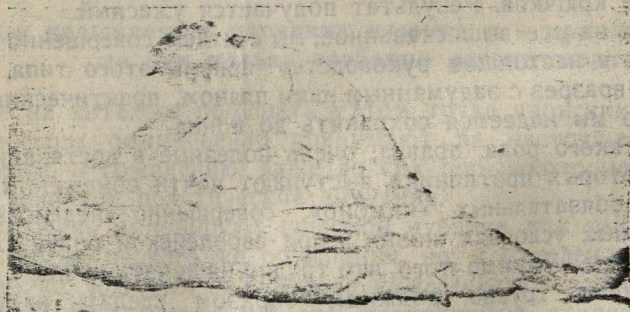


Рис. 79. Невыгодное положение под противником; ноги находятся между ног противника.

наоборот, занимает правильное положение, то и не рискует ничем.

Во-первых, если противник не упал одновременно с вами, попытайтесь увлечь его на землю или ножными крючками № 2, или же опрокинув его навзничь или на бок «ножницами». Затем, бросайтесь



на него и примените первый попавшийся замок, в большинстве случаев это будет ножной замок.

Если вы предпочитаете вскочить и продолжать бой в стойке, вы можете не бросаться на противника, а оттолкнуть его ударами каблук по голени и коленам ног.

## 2. Практические указания о ведении боя в правильном положении «под противником».

Во-первых, сначала попробуем разобрать тот случай, когда противник упал на вас. Это может произойти по следующим трем причинам: 1) или ему удалось сделать вам захват, бросок или подножку, или 2) вам удалось сшибить противника и, наконец, 3) вследствие нечаянного падения.

Попав в такое положение, первой вашей обязанностью будет опоясать противника ногами (ножной пояс). Однако, если положение особенно серьезное и времени терять нельзя, а также, если при падении вам удалось быстро пропустить колено между собой и противником, вам надо, не ожидая дальнейшего, немедленно перевернуть противника.



Рис. 80. Выгодное положение в бою на противнике.



Рис. 81. Невыгодное положение в бою на противнике. Туловище между ног противника.

в момент указанного захвата с силой ударить его головой в лицо. Так или иначе, но таким путем он уже получит хороший удар.



Постарайтесь также захватить голову таким образом, чтобы руки ваши, хотя бы приблизительно, заняли положение, необходимое для «шейного захвата» и, пользуясь тем, что противник отбивается, стараясь освободиться, улучшите положение рук и закрепите захват. Затем неожиданно сделайте «шейный замок». Если одежда противника выдерживает захват и если вам удастся запустить руки «за шиворот» в достаточной мере глубоко, бой несомненно закончен. Этот тип удушения часто приводит к потере сознания через 20 секунд с начала захвата.

Если вам удастся как следует упереться ступнями ног в ляшки противника, вы можете свободно закончить «шейный замок», оставаясь лежать на спине. Но если вам не удалось правильно поставить ноги, благодаря ли тому, что ваши собственные ноги чересчур длинны, или противник грузен и сильно отбивается, или по какой-либо другой причине, и вы затрудняетесь оттолкнуть ноги противника вытягиванием ног, — тогда снова обхватите туловище противника ногами и, сжимая последние как можно сильнее, а также вкладывая «максимум» силы в «шейный захват», *перекатитесь на бок*. Обычно противник обхватывает ваши руки обоими руками, стараясь освободиться, а потому вы свободны выбрать сторону, в которую хотите сделать «перекат». Противник не может помешать вашему «перекату», ибо для этого ему необходимо было бы упереться хотя бы одной рукой в землю. А это по вышеописанному невозможно.

Вы можете закончить «замок», или оставаясь на боку или совершенно перевернув противника под себя. Так или иначе, но он будет задушен.

Не забывайте, что для того, чтобы занимать «правильное положение» не всегда необходимо опоясывать противника ногами. Иногда даже предпочтительнее держать ступни ног на коленях или ляхках противника. Самое важное—это иметь ноги между собой и противником.

Когда в первые  $\frac{1}{2}$  секунды схватки на земле удастся поместить руки для шейного замка снизу, то в большинстве случаев удастся и самый замок. Но очень редко удастся правильно поместить руки для «шейного захвата» *в разяре* дальнейшей борьбы.

### 3. Тактика против противника, наносящего удары кулаком.

Если в то время, пока вы улучшаете положение рук для «шейного замка», вам наносят удары кулаком, не бросайте захвата из-за этого, продолжайте его улучшать, в то же время пряча челюсть между рук, прикрывая ее локтями и подставляя под удары противника лоб и другие жесткие части черепа; ясно, что продолжать долго такое занятие он не сможет (иначе повредит руки) да и не в состоянии наносить сильных ударов, находясь в таком положении. Вы также можете «перекачивать» его то в правую, то в левую сторону, помогая движению руками, а особенно обхватом ног, что окончательно



парализует силу даже тех немногих ударов, которые он сможет вам нанести. Конечно, если ваши ноги опоясали противника идеально правильно, то вы должны сдавливать его и полузадушить.

В обычной схватке джиу-джитсу противник, испытывавший силу хорошего «ножного пояса», конечно, не станет упрямиться и даст сигнал, что он сдается; но в серьезном бою придется использовать лишь временную неспособность его к действию, к которой приводит его этот захват, для того, чтобы провести второй прием, имеющий решающее значение на исход боя.

Действительно, как только вы ослабите ножной обхват, противник, не чувствуя более никакой боли, может снова продолжать борьбу; и с тем большей злобой возобновляет он борьбу, чем сильнее боль причиняет ему ваш захват.

#### **4. Наиболее благоприятное положение противника для применения к нему приема.**

Когда противнику удастся навалиться на вас, то в 9-ти случаях из 10-ти он спешит схватить вас за горло. Обыкновенно он или захватывает горло обоими руками, стремясь вас попросту задушить, или одной рукой, при чем другой наносит удары кулаком, ножом, бутылкой или каким-либо другим предметом.

Как в том, так и в другом случае он не опасен. Обратный ручной замок живо с ним покончит. В первом случае нет абсолютно никакого риска. Чем более он вкладывает силы, чем более вытягивает руки, чтобы сильнее сдавить горло, тем легче вам проводить на нем прием. Если, вместо того, чтобы вытягивать руки, он раздвигает локти в сторону, приближая голову к вашей голове, «обратный ручной замок» удастся труднее, но зато взамен вы получаете прекрасный случай для «обратного шейного замка снизу». Пользуйтесь им.

Вы должны тренировать шею и приучить ее переносить в продолжении нескольких секунд сильнейший горловой захват (удушение); да и, кроме того, упираясь подбородком в грудь и поднимая плечи, вы наполовину смягчаете самый сильный горловой захват. С помощью одних рук задушить джиу-джитсмена трудно, так как практика в японской борьбе значительно развивает мускулы шеи. Если ваш соперник обладает очень большой физической силой и его горловой захват вас стесняет, то нет ничего легче, как совершенно аннулировать силу последнего, для чего достаточно оттолкнуть ногами колена противника. Это заставит его растянуться на животе.

Теперь рассмотрим второй случай. Одной рукой противник хватает вас за горло, другую поднимает, чтобы нанести удар. Здесь «обратный ручной замок» сравнительно легок, но момент первого движения, когда приходится броситься в сторону, схватывая и вывертывая руку, захватившую горло, должен быть схвачен во-время. Если движение слитно, уверенно и быстро, если начало его схвачено удачно, конец приема будет положителен.



В некоторых случаях приходится схватывать кисть, держащую оружие, чтобы избежать неминуемого поранения. Если оружие противника нож, то надо сделать «ручной замок» той руке, которая держит этот нож. Для этого держите кисть обоими руками, и тянете ее как можно сильнее параллельно земле, спереди назад и вверх своей головы, одновременно отталкивая ногами оба колена противника. Закончите это «распластывание» противника броском в сторону и «замком» для вооруженной руки, как обыкновенно. Но берегитесь, чтобы противник не переложил оружие в другую руку, в тот момент, когда вы обоими руками захватите его кисть, вооруженную ножом.

## **5. Тактика против противника, который хочет подняться на ноги.**

Многие противники питают отвращение к борьбе на земле. Если им удастся сделать захват и вы увлекаете их за собой на землю, то их первой заботой является вскочить на ноги и затоптать вас ногами, пока вы валяетесь на земле. В этих случаях необходимо или предупредить их намерение «ножным поясом» или свалить их одним из указанных нами способов, после чего легко применить «выворот ступни» и «ножной замок».

## **6. Тактика против „звонарей“.**

Многие бандиты любят «звонить» своих противников, как только им удастся сшибить последних на землю, т.е. захватить их обоими руками за волосы около ушей и ударять головой жертвы о мостовую. Поступая таким образом, они легко попадают на «обратный шейный замок», несколько труднее на «обратный ручной замок». Но особенно легко поймать такого «звонаря» на финальный бросок через голову «с упором ногой в живот». И действительно для того, чтобы «звонить», необходимо находиться на много выше головы жертвы, а потому можно легко перебросить звонаря через голову назад. Вы упираетесь ногой в живот, схватывая бандита за отвороты пиджака; затем руки тянут, нога толкает...

## **7. Тактика против других диких и жестоких выходов.**

В борьбе на земле следует остерегаться укусов, выдавливания глаз пальцами. Всего этого легко избежать, если следовать совету, который мы не раз уже давали—не оставлять противника ни на секунду в покое; все время его встряхивать, ударять, толкать, делая его движения неловкими и заставляя его терять голову.

Заметьте, что каждый незнакомый с джиу-джитсу совершенно теряется в схватке на земле. Если его хорошенько потрясти, то все движения, которые ему так хорошо удаются, когда он стоит на ногах, здесь делаются бесполезными: он неуклюже пробует применить их и в конце-концов лишь кончает тем, что делается добычей «ручного замка».



## **8. Бой в невыгодном (неправильном) положении.**

Но если вам нельзя обхватить противника ногами, ваша первая задача высвободиться и постараться все-таки сделать ножной пояс. Это, должно идти параллельно с захватом противника за воротник и притягиванием его «на себя», что временно помешает ему действовать. Однако, вам не следует оставаться в столь опасном положении, а потому постарайтесь перевернуть скорее противника или примите правильное положение «под ним».

Обычно довольно легко это сделать, так как захват колен у обыкновенного противника очень слаб и лишь тренированный человек обладает сильным захватом. Часто противник даже совсем не сжимает колен, а потому вам легко высвободить свои ноги. Усевшись на вас верхом, противник подставляет себя также и под удары коленом в область половых органов, а потому постарайтесь применить один из таких ударов, нанося его изо всей силы. Затем высвободите ноги и обхватите ими туловище противника, одновременно делая один из указанных в руководстве «замков». Под влиянием боли противник вряд ли успеет помешать вам.

## **9 Удары кулаком в борьбе на земле.**

Мы уже вам указывали, в какой степени можно пользоваться ударами кулака в бою на земле. Помните следующее общее правило: если противник мешает наносить вам удары на земле, гораздо действительнее сделать ему «замок», нежели отвечать ему тем же. Если же он довольствуется приемами борьбы и пытается вас удушить, то в этом последнем случае неожиданный удар кулаком по челюсти может оказаться полезным и хотя не дает решительного результата, но оглушив на секунду противника, позволяет сделать ему тот или другой прием джиу-джитсу.

## **10. Применение удара „очки“.**

Если вашей жизни грозит реальная опасность, не следует колебаться, необходимо отделаться от противника каким бы то ни было приемом, и в этом случае противнику, по выражению «бандитов», «надевают очки», т.-е. образовав из указательного и среднего пальца «вилку», сильным ударом выдавливают противнику глаза.

## **11. Применение „ножного ошейника“.**

Если противник дает возможность зажать себе голову между колен, не упускайте случая—это прием чрезвычайно сильный и быстро покончит с ним.

Существует еще очень много способов защиты, находясь «под противником». Но, как мы уже говорили в отделе «бросков и под-



ножек», гораздо целесообразнее как следует изучить ограниченное количество приемов, нежели бесцельно практиковать такие, которые, быть может, никогда не случится употреблять в жизни.

## **12. Тактика в бою „на противнике“.**

Теперь рассмотрим возможности, которые могут встретиться в бою, когда вам приходится занимать положение «на противнике».

Прежде всего необходимо «сесть верхом» на противника и, по возможности, прижать одну из его рук под колено. Последнее не всегда легко. Если имеешь дело с грузным и сильным противником, можно быть довольным, если удастся только зажать его крепко ногами, а отбиваться придется, по всей вероятности, от обоих его рук.

Однако, японцы почти всегда советуют придавить одну из рук противника или, как они выражаются, «умертвить руку». Во время схватки в школах джиу-джитсу преподаватели почти постоянно кричат по английски «Kill one arm».

Поэтому во время борьбы на земле пользуйтесь каждой представившейся возможностью придавить руку противника, будь то коленом, как показано на рисунках, туловищем или подгибая руку под туловище противника.

## **13. Ручной замок как наиболее применимый прием, находясь в бою „на противнике“.**

Обычно свободной рукой противник старается вас оттолкнуть или схватить за горло. При таких обстоятельствах «ручной замок № 2» напрашивается сам собой. В девяти случаях из десяти вам представляется возможность применить его немедленно и с полным успехом.

Если вы заметите, что противник не торопится вытянуть свободную руку, то вы можете быть уверены, что он знаком с джиу-джитсу. Тогда начинайте с «шейного замка», начиная движение с руки, противоположной той, которая захвачена; например, если вы прижали левую руку противника, закладываете за воротник противника правую руку и притом как можно глубже, в случае нужды помогайте своей левой рукой. Если противник хочет ударить вас своей свободной правой рукой, откните голову и отклоните ее вправо, продолжая закладывать руку. Кроме того, раз противник хочет вас ударить, он принужден вытянуть руку, которую вы тотчас же захватите обоими руками или, что еще лучше, предплечьями рук и прижимаете к груди (иногда достаточно прижать одним предплечьем), упирая одновременно свое колено в верхнюю часть захваченной руки, и делаете ручной замок № 2.

Но мы допустим, что противник удовольствуется тем, что попытается помешать вам поместить руку для «шейного замка», что между прочим совершенно невыполнимо, так как он владеет одной рукой в то время, как вы располагаете обоими и занимаете доминирующее положение. В этом случае надо действовать следующим



образом. Поместив как следует руку, резким движением отпустите противнику левую руку и одновременно прижмите ногой правую. На первый взгляд это кажется трудным. Однако на самом деле это очень легко, если вы сумеете точно уловить момент, когда противник делает усилие левой рукой, чтобы приподнять ваше правое колено; в нужный момент резко поднимаете это колено; по инерции противник слегка перекатится на правый бок; вам остается тогда лишь захватить его правую кисть, пригибая ее к земле, каковое движение вытягивает ему правую руку настолько, что позволяет придавить ее вашим левым коленом к земле. Тогда вы делаете захват второй рукой для «шейного замка» и оканчиваете удушение противника как обыкновенно.

Все эти движения, которые я по мере сил излагал, по возможности, ясно и постепенно, покажутся новичку, по всей вероятности, невыполнимыми. Однако, в действительности, они даже довольно легки и многие вероятно будут немало удивлены, когда увидят, с каким успехом они в состоянии будут их применять на тяжелых и тренированных противниках.

Довольно часто, впрочем, случается, что второй рукой не удастся захватить противника за воротник так же легко, как и первой, особенно, если сильно уступаешь противнику в весе. Это не имеет особого значения, если хотя бы одна рука помещена достаточно глубоко, а вторая сделала захват не так близко к затылку, как то требуется. Все же хоть ваш «шейный замок» и не будет неотразим, он будет хорош.

Если во весь тот промежуток времени, что вы подготавливаете «шейный замок», противник будет поднимать затылок и прижимать свой подбородок к груди, или машинально или намеренно защищаясь от «шейного замка», примените к нему прием «свертывания шейных позвонков», наиболее подходящий для такого случая. Начиная прием из того же начального положения «шейного замка»: сначала одной рукой захватите голову противника сзади затылка и слегка выше последнего и тяните к себе, затем вам останется толкать подбородок в том или другом направлении другой рукой.

Находясь в положении «на противнике», можно почти всегда удовлетвориться тремя основными приемами: ручной замок, шейный замок, свертывание головы, к которым в случае нужды достаточно прибавить несколько солидных ударов кулаком по челюсти. И для того, чтобы не попасть на эти три приема надо обладать огромным опытом в бою по системе джиу-джитсу.

#### **14. Захват противника, который встает на ноги.**

Очень часто противник ищет лишь первого случая, чтобы вскочить на ноги, не пробуя даже вести бой, лежа на спине. Прежде, нежели вы успели принять правильное положение «на нем», он уже почти на четвереньках. Обычно он вам, таким образом, дает великолепный случай применить «простой ручной замок». Если же вы



занимаете не совсем подходящую позицию для того, чтобы с успехом сделать этот великолепный захват, не мешайте ему принять положение французского борца и тогда примените по отношению к нему один из приемов, ранее указанных. Наиболее эффектен из них, конечно, тот, который называется «обратным ручным замком».

«Откидывание головы назад» не всегда удастся. Некоторые индивидуумы обладают такой удивительной мускулатурой шеи, что бывает невозможно отклонить их голову назад. Другие сильно потеют и заставляют ваши руки скользить. А потом, если этот захват проведен недостаточно резким движением, противник может захватить вам пальцы.

«Шейный замок сзади» гораздо надежнее; японцы относят его к разряду нокаутирующих ударов. Как только вам удалось прочно наложить захват руками, сожмите ноги и чтобы противник ни делал, не выпускайте его. Сидя верхом на его спине, вы тяните обе ваши руки в противоположные стороны, конечно, как можно сильнее. Через несколько секунд противник все равно признает себя побежденным или же вы почувствуете, что он стал тяжелее, сделался каким-то мягким; поспешите выпустить его, так как он в глубоком обмороке.

*Ножной ключ.* Если случайность падения (иногда особенно уступая противнику в весе, падаешь не так как бы хотелось) приводит вас к нижней части туловища противника и с тыла, немедленно делайте «замок ступней». Ножной ключ заключается в следующем: захватывают в обе руки одну из ступней противника; одна рука сжимает пальцы ступни, другая, пропущенная поверх тibia ноги, захватывает пятку или каблук; сильным и резким движением вывертывают затем ногу противнику.

---

## О Т Д Е Л VI.

### ПРИЕМЫ ПРОТИВ НОЖА И ДРУГОГО НЕПРЕДВИДЕННОГО ОРУЖИЯ.

#### 1. Приемы борьбы против противника, вооруженного ножом, и приемы обезоруживания его.

Противник, вооруженный ножом, не должен смущать вас более, чем если бы он был с пустыми руками. Смотрите на дело так, как будто он вам просто наносит кулачные удары, слегка опаснее обыкновенных.

Если место боя вам позволяет отбросить его ударами ног, если он весом легче вас, попробуйте даже сделать ему «шассэ круазе», которое опрокинет его на спину. Во всяком случае ему трудно будет приблизиться к вам, не получив по дороге серьезных ударов, если только он сам не очень хорошо владеет кулачным и ножным ударом.



На более близкой дистанции против ударов ножом сверху вниз, джиу-джитсмены рекомендуют нижеследующий прием.

*Ключ для предплечья.*—Парируйте удар левой рукой и тотчас пропустите правую руку за руку противника, держащую нож, затем соедините кисти обеих рук, как указано на рис. Вам надо лишь крепко нажать, чтобы вывихнуть или сломать руку; нечего говорить о том, что нож немедленно выпадет из руки.

Но чтобы выполнение приема было легким, необходимо парировать удар ножа в тот момент, когда рука противника находится еще в согнутом положении, т.-е. нужно, чтобы вы превосходили



Рис. 82. Против ударов ножа. Обезоруживание противника, наносящего удар острием сверху вниз.



Рис. 83. Ключ для обезоруживания противника, наносящего удар острием снизу вверх.

противника в быстроте движений и ловкости, а такое превосходство требует от вас умения исполнить любую защиту и каунтер бокса.

Можно выполнить этот прием еще следующим образом: схватите кисть руки противника своей левой рукой так, чтобы большой палец находился внизу, пропустите правую руку под локоть противника и резким движением захватите правой рукой собственную кисть левой руки, затем делайте ключ. Таким образом предплечье вашей руки ударяет по сгибу локтя, заставляя руку согнуться в локтевом суставе.

Таким образом мы познакомились со способом защиты против ударов ножом сверху вниз, теперь же постараемся усвоить себе приемы, применяемые против ударов ножом снизу вверх.



*Ключ № 2.* Удар ножом, нанесенный снизу вверх, парируется и останавливается так же, как обыкновенный удар кулаком в туловище, но в таких случаях с пользой можно употребить и нижеследующий прием.

Предположим, что вам наносят удар ножом с правой руки. Парируйте его предплечьем правой руки, сильно и чисто нанеся удар по локтевому суставу (сгибу) с внутренней стороны. Затем схватите кисть противника левой рукой большим пальцем вниз и, захлестнув правой рукой за предплечье противника, захватите правой рукой собственную кисть левой руки, что помогает согнуть руку противника.



Рис. 84. Против ножа. Удар парируется левой рукой, в то время, как правая дает опперкотт.



Рис. 85. В настоящем бою, когда верно рассчитано движение, хорош встречный прямой; удар правой последует.

Если вы не успеете парировать удар ножа указанным способом, то просто нанесите противнику опперкотт с левой руки, если он держит нож в правой, и обратно, с правой, если он держит нож в левой, так, чтобы при любой случайности нож мог бы задеть лишь мясистые части верхней половины вашей ляжки.

Удары ногой и кулаком удобнее ключей для защиты от ударов ножом вообще.

В обыденных случаях неопытный противник старается обыкновенно схватить вас невооруженной рукой, чтобы ударить вас ножом, который он держит в другой. Делая это, он обычно подставляет себя под самые опасные удары и приемы (захваты), особенно под ключи. Вы делаете ключ, конечно, той руке, которая не держит ножа.



## 2. Действия против противника, вооруженного ножом, в бою на земле.

Допустим, что вы опрокинуты на землю противником, держащим в руке нож. Если вы хорошо прошли практический курс джиу-джитсу, вы легко сделаете ему «обратный ручной замок». Если он схватил вас левой рукой за горло, а правой собирается пронзить ножом, у вас получается великолепная обстановка для применения «обратного ручного замка» (само собой разумеется, что замок нужно сделать на левую руку). Но если вы еще мало знакомы с джиу-джитсу, не доверяете своему искусству и боитесь, что замок у вас сорвется—то самое лучшее это резко притянуть противника к земле, схватив его за отвороты одежды, волосы или бороду, и одновременно оттолкнуть его колена ступнями своих ног. Затем встряхивайте его изо всей силы во все стороны. Вытянутый во всю свою длину и встряхиваемый, он не может нанести вам удара. Тогда быстрым рывком переверните его и, прижав под колено его вооруженную руку, продолжайте бой.



Рис. 86. Против ножа в бою на земле. Первое движение приема «обратный ручной замок».

Если благодаря несчастному стечению обстоятельств, вы, занимая «неправильное» положение, очутились под противником, вооруженным ножом, вы прежде всего должны притянуть к низу его голову, как мы указывали выше. Если нож находится у него в правой руке, притяните его в левую сторону, продолжая его встряхивать во все стороны и старайтесь схватить удобный момент для переката (перевертывания противника); если нож в левой руке, то притягивать голову следует, конечно, в правую сторону. Рывок надо делать снизу вверх, но также и слегка в сторону, так, чтобы вооруженная ножом рука принуждена была бы упереться в землю. Если вам тогда удастся захватить одной рукой рукав противника слегка повыше и удержать в другой отворот одежды, то дело от этого лишь выиграет. Мы были бы очень удивлены, если бы противник, барахтаясь и отбиваясь, не дал бы вам случая перевернуть его или высвободить свои ноги. Заметьте еще, что, если он не имеет привычки к джиу-джитсу, он, вместо того, чтобы прильнуть, как можно плотнее к вашему телу, займет, по всей вероятности, неправильное положение, а потому неоднократно повторяемые удары коленом в половые органы могут вполне заменить всякую другую защиту.



Здесь, как и во всех приводимых нами примерах, мы предполагаем, что противник сильнее вас физически, иначе вам будет нетрудно попросту схватить, вывернуть и разжать ему кисть руки — но осторожней — чтобы он не мог, выпуская нож из правой, схватить его левой рукой и нанести вам удар.

### 3. Разновидности ножевых ударов, употребляемых в поножевщинах, и общая тактика защиты.

Противник, наносящий режущие удары ножом, а не колющие (т.е. острием), считается опасным (рис. 87).

Удар острием ножа, направленный неопытным противником — очень легко парируется и, если от него уклониться и не совсем

чисто, то он все же скользнет по одежде и даже по коже. Жертвы ночных нападений, поножевщины и бандиты, дерущиеся между собой, получают иногда до тридцати ножевых ран (ударов), из которых только два или три проходят сквозь верхние покровы и причиняют поражения. И наоборот, малейший удар ребром лезвия (режущей стороной ножа) уже причиняет рану.

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 поножевщинах, отличаются такой остротой. Одна лишь бритва и некоторые сорта ножей для мясников могут без большого усилия прорезать насквозь одежду. Удары ребром



Рис. 87. Опасный удар ножа. На снимке показано, каким образом наносятся режущие удары лезвием.

ножа (режущие) требуют большого искусства и массы находчивости, чувствительной руки и быстроты, почему бандиты предпочитают им тяжелые удары острием, наносимые с большим размахом и изо всей силы. Удары ребром ножа только тогда достигают максимума своей эффективности, когда они коротки, быстры и когда сила вкладывается в них лишь в момент контакта оружия с телом противника. Они требуют от своего исполнителя в буквальном смысле искусства фехтовальщика. От них уклоняются и их парируют так же, как удары кулаком, но надо быть осторожным, так как малейший контакт дает им возможность резать.



Можно уже в самом начале нападения заметить; собирается ли противник наносить режущие удары или колющие (кроме случаев неожиданных нападений). Манера держать оружие и способ дей-



Рис. 88. Против ударов ножа (режущих) трость особенно полезна. На снимке удар тростью по руке, держащей нож.

ствий сильно различаются и в большинстве случаев, если противник хочет наносить режущие удары, он воспользуется для этого бритвой. В этом последнем случае особенно старайтесь не подпускать к себе противника. Удары ног вам будут при этом особенно полезны.

Вруках неопытного противника нож лишь тогда представляет из себя действительно опасное оружие, когда дело идет о неожиданном нападении. Знаменитый французский апаши говорил своим друзьям приблизительно следующее: «Есть только один неотразимый удар,—это удар ножом между плеч... хорошие туфли или совсем босиком, чтобы идти за «баринном», чтобы он тебя не слышал и валяйте сверху вниз... слегка влево, так то лучше выходит».

Но если вы хорошо тренированы в обыкновенном бою и видите приближающееся нападение, то хотя бы оно и усложнилось ударами ножа, вы не найдете его опасным.



Рис. 89. Когда нападение не предвидится. Из тактики преступного мира.



#### **4. Непредвиденное оружие. Специальные обманы в бою.**

В руках противника, специально работавшего по системе «рукопашной», каждый предмет может превратиться в грозное оружие самозащиты, как, например: бутылка, чернильница, спичечница, толстая книга и проч.

Мы лишь скажем в виде напоминания, что для человека, обладающего хорошим глазомером, ловкостью, находчивостью и решительностью, такие безобидные на первый взгляд предметы, как камни, подсвечники, бутылки и проч., могут служить оружием, во-первых, прямым, чтобы нанести при помощи их какой-либо удар, а также косвенным, при помощи которого можно отвести глаза противнику.

Против ножа, да и при всех других обстоятельствах сделайте себе оружие из любого предмета, попавшего вам под руку. Он по всей вероятности не послужит вам для того, чтобы нанести им удар, но для того, чтобы, как мы только что говорили, отвратить в другую сторону внимание противника и благодаря этому нанести последнему обыкновенный удар бокса или прием джиу-джитсу. Если вы, схватив спичечницу, сделаете вид, что бросаете ее в противника, вы тотчас же получаете возможность нанести ему самый классический удар ногой в грудь.

Даже, если схваченный вами предмет не имеет по форме ничего общего с оружием, он тем не менее сослужит вам хорошую службу. Иногда достаточно малейшего пустяка, чтобы отвлечь внимание противника, но надо исполнить этот пустяк с большим правдоподобием.

---

### **О Т Д Е Л VII.**

#### **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ И ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ РУКОПАШНОГО БОЯ.**

##### **1. Как следует соединять в одно целое различные элементы самозащиты (рис. 12).**

До сих пор мы изучали лишь отдельные элементы самозащиты, как-то: удары ног, кулачные удары, приемы борьбы, джиу-джитсу и револьвер. Теперь же мы переходим из области простой техники в область творчества, ибо нашей задачей является воспроизвести настоящий реальный бой со всеми его неожиданностями, передать фазы его со всею возможною реальностью и умелым подбором таких фаз заставить ученика воспринять и проделать инстинктивно всю совокупность действий и неожиданностей, которыми изобилует всякий серьезный реальный бой.



Ученик не должен останавливаться на изучении какого-либо элемента самозащиты в отдельности, пусть он 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.

По этому ученики должны, конечно, не сразу, а 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.

Желая притти в этом отношении на помощь каждому изучающему самозащиту, мы решили дать в настоящей главе ряд примерных упражнений в виде серии различных фаз боя, которые мы подобрали, имея в виду облегчить ученику переход от одной системы к другой.

Для того, чтобы с успехом проводить эти упражнения необходимо обеспечить себя подходящим грунтом, достаточно упругим, чтобы можно было наносить удары ногами и кулаками и в то же время мягким, чтобы безнаказанно бросать противника на землю и самому падать с ним. Для этой цели мы рекомендуем плетеные циновки тростниковые или другие, которые обычно употребляют для джиу-джитсу. Их складывают вместе и покрывают линолеумом. Они, конечно, будут несколько жестки, но занимающиеся должны стараться не бросать друг друга на землю с чересчур большей силой.

В этой главе мы даем лишь самое ограниченное количество примерных фаз боя, число их может быть бесконечно, а потому мы предлагаем как преподавателям, так и ученикам работать самостоятельно по данным нами образцам и даем полный простор их фантазии и творческой деятельности. Всякая мозговая работа в этой области лишь повышает знание ученика. Мы настоятельно рекомендуем, работая над той или другой фазой боя, относиться к употребляемым приемам критически и не удаляться от обстановки и условий настоящего серьезного боя, иначе все практические достижения в этой области сведутся к нулю.

Не следует забывать, что артист самозащиты должен не только развить свое тело, закалить дух, но и воспитать мозг в известном направлении, путем специальных упражнений. Он должен уметь одним взглядом определить и оценить обстановку, все условия и шансы назревающего боя. Он должен заранее или по мере хода событий предугадать и выполнить целую гамму движений, иногда чрезвычайно сложных, а к этому могут приготовить лишь специальные упражнения.

В проработке таких упражнений главная роль принадлежит, конечно, преподавателю. Последний поступает таким образом. Собрав учеников, он дает тему. Например: «Иванов, вы схвачены спереди



за руки, сзади вас стена, справа от вас стоит второй нападающий, что вы сделаете?» — Вполне естественно, что Иванов и двое других товарищей должны будут занять положение, указанное преподавателем, и, попробовав практически целый ряд приемов, смогут в конце концов ответить удовлетворительно на заданный вопрос. Или еще: «Я атакую вас прямым ударом кулака в лицо, но промахнулся, так как вы инстинктивно уклонились от удара. Вам при этом удалось захватить мою левую руку — что вы можете сделать, чтобы покончить борьбу? и т. д.».

Когда ученик приобретет известный навык в такого рода практических упражнениях, от него можно будет потребовать и воспроизведения всей обстановки боя. Так как бой состоит из различных фаз его, а последние состоят из приемов всех элементов самозащиты, как-то: ударов ноги, кулака, трости, ножа, захвата джиуджитсу или борьбы, то мы возьмем на себя смелость присвоить этим упражнениям специальное техническое название «Элементы фаз боя».

## **2. Практические упражнения в рукопашном бою. Элементы фаз уличного боя.**

1. Атакуйте меня прямым ударом левой руки с прыжком, я уклоняюсь, захватите мне голову под мышку левой руки, попробуйте закончить захват в стойке. Так как вам это не удастся, бросайтесь на землю и, обхватив меня ногами, заканчивайте прием.

2. Я атакую вас верхним ударом ноги, парируйте, сшибите меня на землю, поднимая и отталкивая мою ногу, после чего немедленно сделайте ножной замок в стойке.

3. То же движение. Делая удар ногой, я, неправильно рассчитав расстояние и находясь далеко от вас, промахнулся и почти повернулся к вам спиной; захватите носок моей ступни в одну руку, а пятку в другую, поверните мне ногу, поднимая и отталкивая ее — свалите меня на землю ничком; тотчас же сделайте ножной ключ (захват ступни).

4. Находясь в правильной левой стойке, я атакую вас ударом правой руки; парируйте левой рукой, захватив мою руку и сделайте рипост в виде тур де анш, сядьте на меня в правильной верхней позиции, прижмите мне коленом одну руку и начинайте шейный замок. Я вас отталкиваю своей левой рукой. — Ручной замок № 1.

5. В правильной левой стойке, атакуйте меня нижним ударом ноги; я уклоняюсь и отвечаю левым прямым ударом; остановите меня кроссом в челюсть с левой руки и продолжайте подножкой № 2; как только я упал на землю, я становлюсь на четвереньки. Обратный шейный замок.

6. Я пытаюсь напасть на вас, уклоняясь влево, и хочу поймать вас на передний пояс; остановите меня опперкоттом с левой руки, дублируйте кроссом с правой; отскочите слегка назад и ударьте меня в живот горизонтальным ударом ноги, находящейся сзади.



7. Я атакую вас каким-нибудь верхним ударом ноги; вы отскакиваете назад; в тот момент, как я слегка опускаю ногу на землю, вы ударяете ее нижним ударом ноги, затем делаете прямой удар левой рукой с прыжком и дублируете его правым прямым, затем очень сильный тур де анш. Я падаю, но вы не должны следовать за мной на землю (на практике одного броска совершенно достаточно).

8. Вы хотите захватить меня на передний пояс, я останавливаю вас опперкоттом с правой руки, который вы парируете левым предплечьем. Я хочу вас обхватить поперек туловища; удар головой в лицо и одновременно вы захватываете меня за шею сзади.

9. Атакуйте меня нижним шассэ, предварительно обманув ударом руки (финт). Я уклоняюсь и хочу взять вас на передний пояс. Остановите меня сильным ударом локтя, нанесенным снизу вверх.

10. Финт нижнего удара ноги и горизонтальный удар ногой в живот. Я парирую и захватываю ногу. Другой ногой сделайте «крючок», который заставляет меня упасть на вас. Тотчас же сделайте шейный замок из-поднизу.

11. Атакую с дубле левой рукой, отскочите назад, я повторю дублэ свингом, уклонитесь, зайдите мне с тыла и опрокиньте меня ударом головой в почки с захватом ступней. Тотчас же ножной ключ левой рукой.

12. В правильной левой стойке уклонитесь вправо от левого прямого удара, в то же время левой рукой захватите правый отворот моей одежды; я поворачиваюсь к вам лицом, продолжайте поворачивать меня, затем подножка № 3. На земле мне удастся занять правильное верхнее положение, освободитесь, переверните меня и тотчас на мой захват горла—ручной замок № 2.

13. Я вас отталкиваю и тесню, бросок «ноги между ступнями», которым вы меня перекидываете через себя, бросайтесь на меня и придавите мне одну руку коленом, ударьте меня кулаком в челюсть—ручной замок № 2.

14. Я бросаюсь на вас, замахиваясь руками,—удар головой в живот с подхватом ног; я падаю; но мне удается вас отбросить ударом ноги и подняться на ноги: шассэ-круазэ по туловищу, затем прямой удар левой рукой с прыжком, дублируемый правым прямым; таким образом, вы попадаете в положение «клинча», «подножка № 2». Удержите в руке рукав моей одежды и сделайте ручной замок № 1.

15. Левый прямой удар, затем захватите мне левый рукав и сделайте ножницы: я падаю; сядьте на меня в правильном положении, ударьте меня кулаком в челюсть и немедленно—«свертывание головы».

16. Атакуйте меня нижним ударом ноги, я уклоняюсь и нападаю правым прямым ударом кулака, парируйте; я хватаю вас за отвороты одежды на вытянутых и напряженных руках—бросок с упором ногой в живот.

17. Финт нижнего шассэ, удар кулаком в лицо, я парирую и делаю рипост кроссом в ребро, который вы парируете, но который все же заставляет вас отойти назад. Сделайте нижнее шассэ, которого я



избегаю, отскакивая назад. Продолжайте финтом верхнего шассэ, на который я отвечаю ударом левой руки. Парируйте правой рукой во внутрь стойки, заставляя меня повернуться к вам спиной и сделайте бросок с захватом сзади, указанный на рисунке и немедленно продолжайте «свертывание шейных позвонков».

18. Я атакую вас ударом трости по лицу; уклонитесь, атакуйте, свалите меня «подножкой № 2»; но на земле мне удастся занять «верхнее положение». Желая поставить колено на ваше лицо, я неосторожно подставляю свою голову, которую вы обхватываете ногами.

19. Я атакую вас ударом трости по голове, избегайте его, отпрыгивая назад; в тот момент, как я собираюсь повторить удар, нанесите мне опперкотт в челюсть, после которого вы даете мне удар головой в живот с захватом ног; падайте вместе со мной, желая подняться; я становлюсь на четвереньки. Обратный шейный замок.

20. Я атакую прямым ударом ноги, схватите мою ногу; я цепляюсь за вас и несмотря на то, что нога под мышкой вашей руки, я даю вам удар головой в лицо, захватывая вашу голову обоими руками за затылок. Чтобы избежать удара, падайте на землю, сделайте мне ножной пояс. Мне удастся высвободиться, я встаю,—захват ступней сзади, который меня опрокидывает, и ножной замок.

21. Я атакую вас ударом трости по голове, сопровождая его большим замахом. В тот момент как я поднимаю палку, «атакуйте» с прыжком, схватив меня за отвороты одежды, и делайте «бросок с упором ногой в живот».

22. Я вас атакую с тыла на задний пояс под мышцы; захватите мне один палец, чтобы его свернуть,—я вырываюсь; это позволяет вам обернуться ко мне лицом; свалите меня подножкой или нижним ударом ноги. Я падаю, увлекая вас за собой,—и мне удастся занять верхнее положение. Я схватываю вас за горло, но вы делаете мне ручной замок.

### **3. Как следует проводить массовый урок комбинированной самозащиты по системе „рукопашного боя“.**

Имея намерение проводить занятия по самозащите в школе, клубе, кружке или физичейке, преподаватель, желающий руководствовать нашей системой, прежде всего постарается разбить обучающихся на группы.

При разбивке на группы следует, конечно, руководиться возрастом, физической подготовкой и успешностью обучающихся так же, как это вообще принято при правильных занятиях и другими отраслями физкультуры.

Однако, при проведении занятий по нашей системе такой способ разбивки занимает второстепенное место,—для нас гораздо важнее, если преподавателю удастся произвести разбивку участников на группы по их весу, а также свести число обучающихся в каждой группе до возможного «минимума».



Этот последний способ разбивки, с одной стороны, облегчит обучающимся усвоение многих тяжелых приемов, требующих большой затраты физических усилий, с другой,—заставляя их работать с противниками равными себе по весу, придаст им уверенности при исполнении приемов, повышая в то же время их достижения и влияя на общую усвояемость предмета группой.

Рекомендуя такой способ разбивки, мы не требуем от преподавателя, чтобы он руководился в таких случаях официальной «шкалой» веса, которая применяется к участникам соревнований по боксу или борьбе при разбивке их на категории; отнюдь нет, достаточно будет разбить обучающихся, скажем, на три группы: в первую войдут все те, кто весит менее 64 кг, во вторую от 64—72 кг, а в третью—все те, кто весит более 72 кг. Конечно, преподаватель может повысить или понизить устанавливаемую им шкалу веса по собственному усмотрению, в зависимости от того или иного состава обучающихся.

Что касается количества обучающихся в каждой группе, то тут лучше всего руководиться принципом «чем меньше—тем лучше». Очень часто преподавателям самозащиты приходится обучать группы, в 100—150 человек каждая, особенно в воинских частях, что допустимо, конечно, лишь в силу необходимости. В этом случае лучше всего руководиться установлениями Высшего Совета Физкультуры, предусматривающими нормальное количество обучающихся в группе по каждому виду физкультуры, между прочим, и по отдельным видам самозащиты. По нашему личному мнению, вынесенному из практического опыта по обучению самозащите, группа в 18—20 человек даст великолепные результаты.

Более, чем где бы то ни было, на уроках комбинированной самозащиты должна господствовать самая строгая дисциплина, отсутствие ее отражается самым пагубным образом как на успехах учеников, так и на всей работе и авторитете преподавателя. А между тем именно на уроках самозащиты ученики и склонны более всего ее нарушать, что вполне естественно вытекает из самих свойств этого предмета. Обучающиеся самозащите обычно относятся к ней не только с большим интересом, но часто с увлечением, а потому доминирующий в ней элемент взаимной борьбы и соревнования невольно толкает их к нарушению дисциплины. А между тем изучение приемов самозащиты требует со стороны обучающихся не только самого серьезного внимания к словам и объяснениям преподавателя, но и максимальной точности воспроизведения показанных преподавателем приемов, ибо малейший уклон в смысле правильности исполнения движения часто сводит к нулю весь эффект и значение показанного преподавателем приема.

Принимая во внимание вышесказанное, всякий преподаватель, желающий добиться серьезных результатов при массовом обучении самозащите, должен с первых же шагов ввести самую строгую дисциплину на своих уроках и неуклонно поддерживать ее, чем окажет пользу не только своим ученикам, но и себе самому.



Проводя предварительные уроки по отдельным элементам самозащиты, преподаватель должен отобрать себе от 1—4 ассистентов, в зависимости от количества обучающихся в группе, выбрав их из среды своих лучших учеников или лиц, уже знакомых с самозащитой, способных работать, если не вполне самостоятельно, то под руководством самого преподавателя, и имеющих навык в быстром корректировании движений.

Ассистенты, корректируя движения и положения учеников во время уроков, а также давая этим последним дополнительные указания, в то же время наблюдают за сохранением дисциплины и порядка каждый в своей шеренге. Такой способ работы с ассистентами, особенно если число обучающихся в группе будет значительно превышать нормы, окажет преподавателю большую услугу.

Для наиболее рационального проведения уроков по самозащите необходимо во время урока соблюдать известные формы построений обучающихся.

Формы построений зависят всецело как от приемов, которые проходятся на уроке, так и от способа упражнения в них. Как у нас, так и за границей для преподавания самозащиты употребляют обычно следующие формы построений обучающихся: двойное «карре» в две или одну шеренгу, простое построение в двойную шеренгу, в несколько двойных шеренг и в круг, ординарный или двойной. Все эти построения мы неоднократно с успехом применяли на практике, они очень удобны как для обучающихся, так и для преподавателя, движения которого ясно видны всем обучающимся, а объяснения слышны весьма четко, что особенно важно, если урок проходит на открытом воздухе.

Теперь скажем несколько слов о проведении самого урока.

Допустим, что преподавателю нужно провести урок самозащиты, включающий в себе следующие элементы: кулачные удары на дальней и ближней дистанции, приемы захватов спереди в стойке, приемы — сзади в стойке и захваты, лежа на земле.

Для таких элементов необходимо взять построение в виде «двойного карре», оно наиболее удобно, так как не требует почти никаких перестроений обучающихся при перемене одного элемента самозащиты на другой, что экономит время и не нарушает течения урока.

При «двойном карре» обучающихся заставляют построиться в виде четырехугольника, каждая сторона которого состоит из двух шеренг: шеренги, расположенные ближе к центру, называются передними и образуют внутренний квадрат, а задние — внешний.

Дистанция между «внутренним» и «внешним» квадратами бывает, конечно, различна в зависимости от приемов, которые должны выполнять шеренги.

Преподавателю лучше всего во все время урока держаться в центре внутреннего квадрата. Благодаря такому положению показываемые им приемы, объяснения и команды будут лучше доходить до обучающихся.



Соблюдать это правило особенно рекомендуется, если дело идет об обучении 60—100 человек на открытом воздухе.

Ассистентов следует расставлять за внешним квадратом по одному на каждую сторону, таким образом, они могут во все продолжение урока наблюдать каждый за своей стороной, корректируя движения обучающихся.

Преподавая какой-нибудь элемент самозащиты, преподаватель сперва показывает способ применения его на ком-нибудь из своих ассистентов или же выбирает для того кого-либо из учеников, причем в последнем случае меняет их на каждом новом приеме.

Показывая технику исполнения приема, преподаватель попутно дает необходимые объяснения.

Убедившись, что показанный прием понят учениками, он заставляет повторить его всей группой, сначала по разделениям, т.е. расчлняя приемы, а затем уже «слитно».

Каждый прием повторяется обучающимися до тех пор, пока преподаватель не убедится, что техника его исполнения твердо усвоена. Исполнение приема производится каждый раз под команду преподавателя.

Каждое движение или прием, по исполнении его обучающимися, обязательно корректируется преподавателем и его ассистентами.

При прохождении отдельных элементов самозащиты, как-то: кулачных или ножных ударов или захватов борьбы, на одном уроке может встретиться необходимость в нескольких, правда, весьма незначительных перестроениях в процессе самого урока; так, например, при прохождении кулачных ударов обучающиеся внутреннего и внешнего квадратов должны стоять лицом друг к другу, также как и при изучении захватов с фронта. В таких случаях преподаватель подает команду «смирно» или «внимание», затем, если нужно взять какую-либо «боевую дистанцию», он командует: «первая или вторая шеренга—столько то шагов вперед или назад», в зависимости от рода боевой дистанции (дальней, средней, ближней или вплотную).

Если преподаватель намерен дать прием, требующий для своего выполнения каких-либо движений в стороны, то он заставляет обучающихся брать нужные интервалы командой «на столько-то шагов разом-кнись». Затем, чтобы повернуть обучающихся лицом друг к другу, подается команда: «первая шеренга, кру-гом».

Перестроив таким путем обучающихся для применения приемов с фронта, преподаватель приступает к проведению самого упражнения, для чего подает первую команду: «группа смирно» или «внимание», затем вторую: «в стойку стать».

Теперь уже группа готова к выполнению намеченных упражнений в кулачных ударах или приемах с фронта. Управляя этими упражнениями, преподаватель пользуется уже двумя другими командами, из которых первая указывает прием или удар, который должен произвести обучающийся, и называется «подготовительной», а вторая



команда, называемая «исполнительной», диктует исполнение приема.

Подготовительная команда «обозначается тем или иным названием приема или удара», а «исполнительная» словом «атакуй» или «делай», сопровождаемым счетом в том случае, если прием делается по разделениям.

Шеренга внутреннего или внешнего квадрата безразлично, применяющая какой-либо прием или удар против другой шеренги, называется «атакующей» или «нападающей». Шеренга, против которой применяется прием, называется «защищающейся» или «защитой».

Обычно, проведя несколько упражнений в каком-либо приеме или ударе, преподаватель командует: «переменись»; по этой команде сторона «защищающаяся» делается «нападающей», а «нападающая» — «защищающейся», и стороны, таким образом, продолжают чередоваться во все продолжение урока.

При упражнениях в кулачных ударах шеренга, наносящая удары, возвращается обратно в «стойку» по нанесении какого-либо удара без команды преподавателя. Это очень важно, ибо приучает обучающегося автоматически возвращаться в положение защиты после каждого наносимого удара.

Когда преподаватель дает упражнения в приемах с подходом к противнику сзади, ему нет нужды перестраивать обучающихся, ибо согласно первоначального построения «передняя шеренга» стоит спиной к «задней», зато при перемене нападающими сторонами ему придется каждый раз командовать «защищающейся» шеренге: «шеренга, кругом».

Для возвращения нападающей шеренги в исходное положение подается команда: «зак-ройсь».

При обучении приемам «боя на земле» подается команда: «разомкнись на столько-то шагов», дабы упражняющиеся не мешали друг другу, затем: «шеренга такая-то призем-лись». По последней команде обучающиеся «защищающейся шеренги» или становятся на «четвереньки» на землю или ложатся на спину или на бок, в зависимости от изучаемого приема и положения, в то время как обучающиеся «нападающей шеренги» становятся рядом с ними на одно колено или садятся на них «верхом», или же занимают другое положение, указанное им преподавателем. Команды для таких упражнений ничем не отличаются от команд, употребляемых для приемов с фронта.

Вот, собственно говоря, наиболее простые и употребительные построения и команды преподавателя для проведения уроков по самозащите; ими мы пока и ограничимся.

Что же касается материала самого урока, то нам кажется, мы в достаточной мере осветили его в отделе, посвященном технике приемов рукопашного боя, и преподаватели без затруднений найдут в нем все то, что могло бы быть им полезным в их практической работе.



Мы считаем более необходимым коснуться здесь вопроса о распределении этого материала и нагрузке «нормального урока самозащиты».

Составляя схему и программу «нормального урока самозащиты», преподаватель поступит благоразумно, отведя первую четверть часового урока на так называемые подготовительные упражнения, имеющие целью развитие физических качеств бойца. Эти упражнения должны соответствовать тем элементам, из которых составлена программа данного урока. Так, например, если программа урока отведена изучению кулачных ударов, то и подготовительные упражнения должны иметь целью развитие тех групп мышц, тех физических навыков, качеств движений, кои необходимы для формирования кулачного бойца. Таким образом, в эту часть урока могут войти: 1) некоторые упражнения шведской гимнастики, особенно из тех, что развивают мышцы плечевого пояса, брюшной пресс, а также дыхательные; 2) упражнения со «скакалками», столь необходимые как для развития дыхания, выдержки, так и для развития ножных мышц, а главное—быстроты и легкости в передвижениях, столь необходимых для каждого бойца; 3) упражнения с «медицин-боллом», до некоторой степени вырабатывающие мускулы «удара», а также благотворно влияющие на развитие мышц пояса и нижних спинных; 4) некоторые упражнения типа вольных движений с отягощением легкими булавами также будут небесполезны; 5) сюда же можно присоединить и основные упражнения бойца; работу на мешке с песком и работу с «боксерской грушей»; первое из этих упражнений вырабатывает сильный «боевой» удар, а второе культивирует его точность, правильность и быстроту. Оба эти упражнения суть не массового, а индивидуального порядка и не позволяют обучающимся одновременно всем упражняться со снарядом, а потому мы советуем, бы преподавателям, вводя в часть урока, отведенную для подготовительных упражнений, мешок с песком и «грушу», в то же время выбрасывать из нее все остальные упражнения, оставляя, таким образом, обучающимся достаточно времени для работ на этих сложных снарядах. Выброшенные же из данного урока упражнения могут без всякого ущерба проводиться на следующем очередном уроке кулачного боя. Такое чередование, разнообразя урок, ничего не принесет, кроме пользы. При работе на «груше» и на мешке с песком необходимо разбивать обучающихся на группы: в то время как одна работает с мешком, другая работает на «груше». К тому же, даже если бы все упражнения чередовались преподавателем именно таким способом, это и было бы практичнее и принесло бы свою пользу в смысле лучшего усвоения обучающимися этих упражнений.

Покончив с первой четвертью урока, посвященной «подготовительным упражнениям», переходим ко второй.

Эта последняя является основой всей программы, она включает в себя технику приемов или ударов. А так как об этой технике мы говорим более подробно в другом месте, то мы и не будем на



ней здесь останавливаться. Мы считаем нужным лишь сказать, что изучение ударов и приемов должно вестись в той последовательности, которой мы сами строго придерживались, излагая техническую часть приемов. Мы можем еще посоветовать преподавателю не торопиться и постараться никогда не перегружать эту часть своего урока различными ударами или приемами. Идеалом было бы, если бы преподаватель сумел удержаться в рамках одного нового приема на урок, но зато требовал на каждом уроке повторения обучающимися всех пройденных ранее приемов; однако, мы не настаиваем, зная как трудно иногда бывает преподавателю оставлять неудовлетворенной любознательность своих учеников.

Третья четверть урока посвящается обычно упражнениям в комбинациях какого-либо одного элемента, например, в комбинациях и сериях кулачных ударов, при чем эти упражнения ведутся уже с самим преподавателем и его ассистентами. «Упражнения с преподавателем» так же ведутся не в форме массового обучения, но так же, как при упражнениях на мешке, обучающиеся делятся на группы, при чем одна группа работает с преподавателем, а другие с ассистентами, затем группы чередуются. Такой системой достигается то, что обучающиеся, во-первых, работая каждый с самим преподавателем, делают большие успехи, во-вторых, привыкают иметь против себя опытного противника, а в-третьих, работая то с одним ассистентом, то с другим, то, наконец, с самим преподавателем, незаметно приучаются работать с разными противниками, что дает большой плюс в быстром обучении бойца. Материал для этой части своего урока преподаватель найдет в «таблицах для упражнений с преподавателем» в отделе «Кулачных ударов» так же, как и все методические указания по проведению их, которые могли бы ему быть полезными. Кстати, мы можем еще дополнительно рекомендовать преподавателю при таких упражнениях с учениками, а так же при всех упражнениях, в которых ему придется самому «ставить» ученику удар, употреблять так называемые перчатки-подушки.

Последняя четверть «нормального урока самозащиты» по элементу «Кулачных ударов» включает в себя так называемый «вольный бой». Для упражнений в вольном бою обязательно должны употребляться тренировочные перчатки, при чем ученики пускаются в «вольный бой» парами по очереди под непосредственным наблюдением преподавателя и его ассистентов. Количество пар, которые могут упражняться одновременно, всецело зависит от количества имеющихся в распоряжении преподавателя перчаток. Все методические указания по проведению «вольного боя» мы уже дали в отделе «Техники кулачных ударов», преподавателю лишь следует строго придерживаться их.

Вот все, что мы могли сказать в помощь преподавателю, которому пришлось бы составлять себе схему «нормального урока самозащиты по элементу кулачных ударов».

Теперь нам придется сказать несколько слов относительно «нормального урока самозащиты по элементу ножных ударов». Здесь



схема урока остается та же, изменение лишь в части урока, посвященной подготовительным упражнениям, а именно в характере их.

Подготовительные упражнения элемента ножных ударов будут включать в себя:

1. Вольные движения, состоящие исключительно из ножных ударов, выпадов, прыжков самого разнообразного вида, при чем удары наносятся в пустое пространство. Эти упражнения как нельзя лучше готовят к боевым ударам, развивают гибкость ног и развивают то чувство равновесия и устойчивости, которое необходимо иметь бойцу, желающему с пользой употреблять в бою свои ноги.

2. Упражнения в ударах ног по мешку с песком. Эти упражнения вырабатывают сильный «боевой» удар.

3. Упражнения с специальным мячом для ножных ударов, которые уже нами указывались в отделе «Техника ножных ударов».

4. Упражнения «с палочками», помогающие развить в обучающихся как быстроту удара, так и чувство дистанции. Техническое описание этих упражнений было нами приведено также в вышеупомянутом отделе.

Из всех этих упражнений, в совокупности составляющих отдел подготовительных упражнений, пункты 1 и 4 представляют из себя массовые упражнения, которые могут проводиться одновременно всей группой; упражнения же, упомянутые в пунктах 2 и 3, суть индивидуальные, и обучение им производится так же, как нами уже раньше указывалось для упражнений с мешком, т.-е. посменно.

В остальном, как мы уже сказали, общая схема урока остается та же.

Вторая четверть урока посвящается технике ножных ударов, при чем материал для уроков приведен нами в отделе «Техника ножных ударов».

Третья четверть должна обязательно состоять из упражнений с преподавателем, материал для коих преподаватели найдут в «таблицах упражнений в ножных ударах с преподавателем».

Четвертая, последняя четверть требует также «вольного боя ножными ударами», методические указания для которого преподаватели найдут в главе «Вольный бой» отдела «Техника ножных ударов».

Схема нормального урока по элементу Джюдо несколько иная. В нее также входят подготовительные упражнения состоящие из:

1. Упражнений во взаимном сопротивлении парами. Размеры нашей книги не дали нам возможности ввести эти упражнения в отдел техники «Джюдо», но упражнения эти общеизвестны и их можно найти в любом руководстве по гимнастике; они великолепно развивают чувство борьбы.

2. Упражнений парами в японских ключах, технику исполнения которых преподаватели найдут в особом отделе, посвященном этим ключам, имеющим к тому же лишь воспитательное значение, но



отнодь не боевое, о чем мы уже не раз упоминали. При этих упражнениях преподаватель не должен особенно добиваться от обучающихся сильного действия ключа на противника, но обращать главное внимание на быстроту и техническую точность его исполнения.

3. Упражнений в смягчении падений, для чего преподаватели могут давать передний и задний акробатические кульбюты и каскады.

4. Упражнений с японскими бамбуковыми шестами, развивающими силу «подножек» и «ножных поясов».

Эти упражнения состоят из лазаний на руках и ногах по вертикально стоящим или подвешенным шестам, упражнений в сиденьи на шесте при помощи одного ножного обхвата, лазаний по горизонтально подвешенному шесту при помощи одних ног и ножные висы на нем.

5. Упражнений с японскими «скамейками».

6. Упражнений в развитии рывка рук, которые производятся попарно так же, как и упражнения в сопротивлении. Упражняющиеся снабжены особыми петлями, прикрепленными к туловищу. Эти петли захватываются руками, при чем противники стараются притянуть один другого на себя, поднять на воздух и рывком рук и туловища свалить противника на землю.

Вторая четверть урока «Джюдо» посвящается изучению техники приемов. Этой последней посвящена значительная часть нашей книги, и преподаватели найдут в ней все те указания, которые им будут нужны для проведения своих уроков. Мы однако же настойчиво предупреждаем преподавателей, желающих работать по нашей системе, чтобы они проходили технический материал в том порядке, в каком он изложен в нашем труде, иначе им вряд ли удастся добиться более или менее благоприятных результатов.

Третья четверть урока «Джюдо» состоит из упражнений с преподавателем, и хотя мы и не даем для того точных таблиц, ибо мы и так вышли из положенных нами основных рамок нашего труда, зато преподаватели найдут богатый материал в различных обстановках боя, о которых мы трактуем в отдельных главах отдела «Джюдо».

Последняя четверть урока посвящается вольной схватке «Джюдо», методические указания для которой и правила даны нами в вышеупомянутом отделе.

Между прочим, спешим оговориться, что проведение вольных схваток «Джюдо» можно разрешить обучающимся лишь тогда, когда они окажут значительные успехи в технике приемов этой трудной системы и будут вполне подготовлены к таким схваткам. До тех же пор ни в коем случае не следует допускать обучающихся до них, ибо, кроме ущерба, это им ничего не принесет и сильно отразится на их будущей технике.

До того же времени, пока можно будет проводить с обучающимися вольные схватки, последнюю четверть урока следует отвести, так же как и третью, под изучение техники приемов.



Приемы задержания в легких случаях можно для внешней милиции проходить вне схем приводимых нами примерных уроков элементов самозащиты, так как они не требуют особо сложной предварительной подготовки, хотя такая подготовка желательна и для них.

На этом мы и закончим настоящую главу.

## О Т Д Е Л VIII.

### ОБЩАЯ ТАКТИКА РУКОПАШНОГО БОЯ И ТАКТИКА БОЯ НА УЛИЦЕ.

#### Общие указания.

Мы рассмотрели все виды самозащиты с точки зрения практической пригодности их к реальным условиям серьезного боя, с которым можно столкнуться в современной жизни. Этот разбор показал нам, что существует целый ряд ударов и приемов, над которыми следует более работать, нежели над другими, так как они более практичны. Мы также познакомились с наиболее продуктивными методами тренировки как французского, так и английского бокса для тех лиц, которые желают выучиться искусству защиты против любого нападения на улице. Спортсменов, смотрящих на бокс как на вид спорта, имеющих целью победу на ринге, мы не брали в расчет, а потому мы заранее знаем, что их мы не удовлетворим. Мы все же не сомневаемся, что наш анализ современной системы английского бокса заинтересует и их как своей новизной, так и техническими деталями. Что касается джиу-джитсу, то мы дали серьезное систематическое изложение и разбор японской системы, выкинув из нее все то, что можно было отнести к области фантазии. Мы познакомились с употреблением ножа и револьвера как при нападении, так и при защите.

Теперь же мы хотим разобраться в общей тактике настоящего уличного столкновения и тех особых приемах, которые она в себя включает. Сравнивая наше искусство с военным делом, мы можем сказать, что до сих пор наша работа сводилась к учению на «плац д'арме», теперь же мы переходим к военным действиям на поле.

*„Бить следует первому и притом неожиданно“* — вот в нескольких словах самая простая и основная тактика реального боя. В гимнастическом зале, в вольном бою, с тяжелыми мягкими перчатками на руках и в легких сандалиях, — первый удар или падение не имеют, конечно, капитального значения. Перенеся первый удар рукой, ногой или замком, можно затем ответить противнику десятком ударов. Не то на тротуаре или мостовой улицы, здесь



первый удар имеет обычно решающее значение. Если он не заканчивает боя сразу, то во всяком случае позволяет нанести ряд других ударов, которые дают вам победу. Вся задача заключается в том, чтобы самому, не получив такого удара, нанести его своему противнику.

Нам, конечно, известно, что средне-тренированный боксер сумеет, не сморгнув, принять большинство ударов, которые может нанести ему рядовой уличный противник, так как последний благодаря своей неопытности никогда не бьет достаточно сильно. Но «будущее неизвестно», все бывает, — нападающий может иметь в руках какое-либо оружие, обладать исключительной силой, или наконец сам окажется не плохим боксером. Мы обязаны все предвидеть, а потому говорим:

«Нет. Не следует позволять себя ударить».

Да, по правде сказать, разве и не смешно было бы посещать в продолжение нескольких лет залы бокса и джиу-джитсу с целью подготовки к самозащите, только для того, чтобы одержать такую жалкую и трудную победу над неподготовленным противником?

Нет. — Каждый спортсмен, положивший известный труд и время на изучение «самозащиты», *должен выйти из настоящей боя абсолютно свежим и нетронутым.*

### **Необходимость выработать „свой“ удар.**

В самом начале нашего руководства мы уже говорили о том, как бессмысленно отдавать предпочтение какой-либо одной системе «самозащиты» и советовали всем желающим научиться отражать любой тип нападения, изучать параллельно и французский бокс, и английский бокс, и джиу-джитсу, и даже фехтование на тростях.

Не стремитесь «нахвататься» приемов и не делайтесь чемпионом в какой-либо одной отрасли. Имейте хотя бы один удар ногой, один удар кулака, один захват джиу-джитсу, в которых вы были бы уверены, изучите их так, чтобы это были: «*ваш*» удар ноги, «*ваш*» удар кулака, «*ваш*» захват и чтобы любой из них, попав в противника, — наверняка покончил бы с ним.

Условия боя на улице очень различны: все может случиться. Несмотря на это, в большинстве случаев вам удастся легко провести ваш любимый удар.

Среди бандитов и преступников есть типы, которых очень опасается своя же братия, которые выдержали с неизменным успехом сотни опасных стычек, и которые умели применить всего на всего *один* удар. Но, несмотря на это, они умели вкладывать в последний сверхъестественную быстроту, силу и ловкость и особенно хорошо применяться к обстоятельствам. Такой-то, например, «король удара головой», другой обладает таким ударом правой руки, перед которым никто не устоит, третий, наконец, великолепно захватывает противника на передний пояс, при чем бросает его на землю с такой



быстротой, которой лишь в исключительных случаях обладают самые лучшие борцы и т. д... Слабое место этих людей в том, что если их удар им не удастся провести, они не обладают другими средствами защиты. Но, если он им удался, *бой окончен*. Будьте осторожны и готовы к тому, что и против вас могут применить такую же точно тактику.

Само собой разумеется, что, рекомендуя вам захватывать противника неожиданностью нападения, мы в свою очередь предостерегаем и вас от подобной же тактики противника. Будьте осторожны, не попадайте врасплох, помните, что тактика неожиданности взята нами из так называемого мира «опасных субъектов», держитесь на чеку против всякого неожиданного нападения и раз последнее стало уже совершившимся фактом, то удвойте осторожность, продолжая бой, так как по характеру нападения вы можете убедиться, что имеете дело «с подозрительной личностью».

Будьте готовы ко всему и не спускайте глаз с вашего противника—лучше нанести удар раньше времени, нежели чересчур поздно.

## **О некоторых ударах, применяемых преступным элементом.**

### **Удары головой в лицо.**

Удар головой в лицо, о котором мы уже говорили в главе «о бое вплотную», по нашему мнению, гораздо опаснее предыдущих ударов; нанесенный быстро и с близкого расстояния он почти неотразим. Правда, некоторые компетентные лица рекомендуют в момент атаки быстро нагнуться, благодаря чему нападающий разбивает себе лицо о ваш череп, но такой способ защиты требует исключительной быстроты и находчивости. Мы скорее рекомендуем отклонение верхней части туловища назад, сопровождаемое опперкоттом ближайшей к противнику руки, или же при знакомстве с свободной борьбой, быстро отклониться назад, давая противнику подножку и резко притягивая его к себе. Или же сделайте бросок с упором ногой в живот. Еще вернее способ—это, конечно, не подпустить противника на расстояние, удобное для такого нападения.

Мы еще раз настойчиво напоминаем вам, что из всех приемов бандитов, этот последний один из самых опасных от которого защититься чрезвычайно трудно. Они схватывают вас обоими руками за одежду или позади затылка и со страшной силой ударяют вас головой в совершенно открытое лицо. Многие из них пользуются лишь этим приемом, но наносят его мастерски очень быстро и вовремя. Так как этот удар очень хорош, необходимо вам самим научиться его исполнять.

Можно научиться наносить головой удары невероятной силы. И здесь мешок с песком самый удобный снаряд для тренировки, он даст вам необходимый быстроту и закалит череп и шею.



Мы вам не советуем пользоваться специально этим ударом, но если представится удобный случай, воспользуйтесь им, особенно при бое вплотную. С другой стороны, если вам придется иметь дело с противником гораздо выше вас ростом, вы легко заставите его потерять равновесие, нанеся удар головой в живот; в то время, как голова толкает вперед, руки, обхватив ноги противника как можно ближе к ступням, тянут назад, оба движения должны быть хорошо координированы и произведены с максимумом быстроты.

Но необходимо предвидеть и тот случай, когда вы попадетесь на удар головой, т.-е., когда противник сшибет вас с ног. В этот момент противник имеет верх над вами и убежден в близкой победе. Не беспокойтесь. Если вы знакомы с искусством «рукопашного боя», то, применив обратный ручной замок, вы имеете шансы на победу.

### **Вывертывание одежды.**

Один из часто употребляемых приемов в мире преступников состоит в том, чтобы при нападении неожиданно спустить с плеч до локтей и вывернуть подкладкой вверх вашу верхнюю одежду, и, связав таким образом ваши движения, они наносят вам удар. Если вас захватят таким способом, самое лучшее средство защиты—броситься на землю, благодаря чему противник или вас выпустит из рук, или упадет вместе с вами на землю. В том и другом случае вы затем можете с ним легко справиться. Если вы остались стоять, не пытайтесь защищаться руками, связанными рукавами одежды; сначала накиньте последнюю, встряхнув плечами.

### **Удар вилки (очки).**

Мы уже говорили ранее об этом ударе (указательный и средний пальцы в глаза противника). Остерегайтесь его не только в бою на земле, но и в стойке. Многие бандиты, правда, большею частью иностранцы—специалисты в таких ударах.

### **Укусы.**

Если кто-нибудь пробует вас укусить, например, за руку, не отдергивайте ее, наоборот, толкайте изо всей силы вперед. Результат будет печальный как для зубов, так и для рта «людоеда».

### **Нападение сзади и захват со спины.**

Против безоружного противника, схватившего вас сзади, есть очень недурной способ защиты, состоящий в следующем. Предположим, что, будучи схвачены сзади, вы, согласно нашим указаниям, упали вперед на четвереньки, между тем как противник удержался на ногах, не отпустил рук и готов продолжать бой. Положение затруднительное. Но вот что на этот случай советуют японцы.



Падая, постарайтесь, чтобы ноги противника или хотя бы одна его нога очутилась между ваших ног (при практике джиу-джитсу движения ног приобретают большую быстроту). Одна из этих ног, например, левая, слегка согнутая, должна упереться в ноги противника, подготавливая нечто вроде подножки. Тем временем правая нога резким горизонтальным движением подсекает одну или обе ноги нападающего, который падает на бок и становится жертвой одного из тех приемов, которые делают джиу-джитсу непобедимым в схватке на земле.

### **Удар дедушки Франсуа.**

Описан он почти во всех руководствах самозащиты и применяется лишь одними парижскими апашами. Удар этот тем не менее знаменит. Чтобы очистить «господина» по способу «дедушки Франсуа», к нему подкрадываются сзади, накидывают платок на шею и, дергая, опрокидывают жертву назад, одновременно делая полуоборот и взваливая ограбляемого к себе на спину. В то время второй апаш очищает карманы жертвы, пользуясь ее беспомощным положением. Удар этот опасен. Защита, во-первых, состоит в том, чтобы постоянно оглядываться и следить за тем, чтобы в пустынном месте за вами не шли по пятам. Затем, если вы почувствуете, что платок накинута, немедленно броситься на землю—петля платка или минует вас или попадет на другое место и не помешает вам защищаться.

### **Мешок с песком. Песочная колбаса. Гирьки.**

Песочная колбаса—очень простое оружие для внезапного нападения—состоит из длинного узкого холщового мешка в форме колбасы, плотно набитого песком, иногда туда кладется маленькая гирька для отвеса. В России ею довольно часто пользуются при уличных нападениях. За границей дело обстоит несколько иначе и, пожалуй, во много раз хуже.

В Англии, Франции, Бельгии, Германии, Италии, Испании выработалась особая разновидность грабителей-специалистов, носящих кличку «Крыс-гостиниц» или в некоторых местах «Уистити». Эти «крысы» избрали полем своих действий самые крупные и дорогие интернациональные отели и гостиницы, которые кишмя кишат богатой интернациональной буржуазией. Коридоры этих колоссальных гостиниц очень длинны и обладают массой закоулков. Ночью они, ради покоя и экономии, полуосвещены.

Ночная крыса останавливается обычно в гостинице, как и все прочие постояльцы. С наступлением ночи грабитель надевает черное шелковое сплошное трико, которое сливается своим цветом с тенями коридора, а потому незаметно, ночные туфли и берет в руки вышеописанную песчаную колбасу и тихо идет по пустынному коридору за запоздалым постояльцем. Удар колбасой по голове—и последний падает без чувств. На утро прислуга находит постояльца начисто



ограбленного. Эта категория грабителей опасна в особенности потому, что все они работают в одиночку, что сильно затрудняет их розыск. Об этих ограблениях газеты стараются замалчивать, не желая отбивать от гостиницы богатую клиентуру, между тем этих случаев можно насчитывать тысячи.

## О Т Д Е Л IX.

### **РАЗЛИЧНЫЕ ОБСТАНОВКИ И УСЛОВИЯ РУКОПАШНОГО БОЯ, ТРЕБУЮЩИЕ ПРИМЕНЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ТАКТИКИ.**

#### **Особенности боя в темноте.**

Бой в темноте — вещь, с которой придется многим очень часто сталкиваться, например, в темном коридоре, на лестнице или в комнате.

Ведя бой в потемках, никогда не употребляйте кулачных ударов, даже, если вы убеждены, что можете точно определить местоположение противника, ибо удары ваши вряд ли достигнут цели. Лучше прибегайте к приемам борьбы, ибо захватом вы осязаете противника, а потому и промаха быть не должно.

Когда зрение не может руководить вашими действиями, полагайтесь всецело на джиу-джитсу. Во многих школах полицейской самозащиты ученики тренируются в приемах с завязанными глазами, для уголовных агентов этот вид упражнений особенно полезен, так как им часто представляются случаи защищаться или арестовывать какого-нибудь субъекта в темноте.

Если вы пожелаете попробовать такой способ тренировки, не забудьте подложить под повязку два куска ваты или шерсти, чтобы ни капли света не проникло в глаза.

#### **Бой на лестнице дома (тактика).**

Бой на лестнице не позволяет применять очень большое число приемов или ударов. Большею частью, обхватившись, оба противника скатываются один через другого со ступеньки на ступеньку вниз до тех пор, пока их не остановит площадка.

Если вы снизу (под противником), попробуйте ударить противника головой в живот, как можно ниже, одновременно схватывая его за лодыжки и толкая их вперед (а не назад); даже, если возможно, приподымите их, в то же время продолжая толкать. Противник, по всей вероятности, упадет через вас вниз головой. Заметьте, что наклоняясь вперед, вы не рискуете ничем, тогда как падение назад при данной обстановке, наоборот, представляет для вас крайнюю степень опасности.



Вместо того, чтобы нанести противнику удар головой, вы можете также пропустить ее между его ног и, одновременно приподняв противника шеей и руками, которые должны ухватиться за ступни ног противника, сбросить его вниз. Последствия этого приема для противника очень серьезны.

Если на лестнице вы находитесь на несколько ступенек выше противника, вы можете попробовать наносить удары ногами, однако, держась руками за перила лестницы.

На площадке лестницы, если случай серьезен, т.-е. вашей жизни грозит опасность, сделайте противнику «бросок через голову» с упором на бедро так, чтобы перебросить его через перила лестницы.

### **Нападение в поезде.**

Вот еще пример, дающий понятие о влиянии обстановки и условий на ход боя и взаимную тактику противников. Дело идет о нападении в поезде железной дороги. У нас такие случаи бывают сравнительно редко, хотя в дореволюционной России были даже специалисты подобных преступлений, как, например, знаменитая некогда «Сонька-Золотая ручка». За границей же, особенно во Франции и Италии, где еще существует система отдельных купэ, не связанных между собою проходным коридором, такие случаи наблюдаются на каждом шагу. У нас еще до сих пор в памяти кошмарное дело французского апаша Видаля, зарезавшего двух швейцарских гражданок в вагоне поезда на перегоне между Монте-Карло и Ниццей и гильотинированного несколько месяцев спустя.

На юге, длинные туннели, оставляя пассажиров в полумраке и без контроля кондукторов довольно продолжительное время, создают благоприятную обстановку для подобных преступлений.

Преступник воспользовался именно таким моментом, когда поезд входил в туннель, а в следующем туннеле он выбросил трупы в окно, предварительно обобрав их.

Даже в настоящее время, когда система соединительных коридоров постепенно входит во всеобщее употребление, преступления и попытки к убийству в поездах, на западе, довольно часты.

Дело обычно происходит следующим образом.

Преступник, стоя перед сидящей напротив него жертвой, ударяет последнюю кистенем, кулаком или ножом. Таким образом, тактика его весьма проста и все дело сводится к выбору наиболее благоприятного момента для нападения.

Положение атакованного пассажира, вследствие неожиданности нападения и неудобства занимаемого положения (сидя на диване и стесненный в движениях узостью прохода) значительно хуже. Однако, посмотрим, что может сделать атакованный пассажир в подобной обстановке, если он не растеряется и решит сопротивляться.

Принимая во внимание положение противника и недостаток места, жертва может пользоваться для защиты лишь одними ногами. А такое положение можно отнести лишь к положению «боя на земле под



противником», о котором мы уже столько говорили в отделе «техники приемов боя».

Если атакованный обладает короткими ногами и благодаря этому может упереться ими в колена нападающего бандита, он тотчас же отбросит от себя противника, в крайнем случае (противник вооружен кинжалом), лишит удары его настоящей силы и давления. Если же ноги слишком длинные, можно добиться того же результата, пустив в ход колена. Этот прием должен быть первой задачей оборонительной тактики атакованного пассажира. Одновременно ему следует парировать удары противника, употребив для того руки и предплечья (смотри технику приемов против ножа), а если представится к тому удобный случай, делает нужный захват или прием (смотри тактику боя на земле). Если, например, благодаря толчку ногами нижняя часть туловища противника отброшена назад, атакованный может применить «шейный замок с обхватом», при чем поворот нужно делать до конца, упираясь для того в плечо противника.

Обратите внимание на то, что сидя глубоко на сиденье и упираясь в спинку его, имеешь гораздо больше опоры для защиты ногами, нежели в бою на земле. Это облегчает бой, с противником более сильным физически.

Если нападающий стоит сбоку (т. - е. не между ваших ног), упритесь ему ногой (часть ноги от колена до ступни) в грудь, пользуясь тем же приемом, который мы рекомендовали в своем месте для «перекатов» и переворачивания противника. «Одновременно вытяните другую ногу и подставьте ее («подножку») против икры нападающего как раз с той стороны, в которую вы хотите его перевернуть. «Подножку» эту следует сделать как можно ниже.

Таким приемом противник может быть сброшен на спину в проход между сиденьями. Тогда постарайтесь сделать ему «свертывание шейных позвонков» или же наиболее подходящий для данного случая «ножной замок». Недостаток свободного места не позволяет применить здесь ни одного «ручного замка». Если противник попытается подняться, для чего повернется спиной вверх, сделайте ему как можно быстрее «замок ступней».

Ни в коем случае не выпускайте противника для того, чтобы нажать рукоятку тревожного сигнала, который в восьми случаях из десяти не действует. Сначала покончите с противником каким-нибудь приемом.

Во время боя в вагоне, удары кулаком не могут причинить большого вреда ни вам ни противнику, так как движение и покачивание поезда отнимают у них значительную часть силы. Пускайте в дело колени, локти, ноги и те приемы вольной борьбы, которые возможно и удобно применять в данной обстановке.

Во все продолжение боя кричите: «Караул! Грабят!» изо всей силы и обязательно тонким пронзительным голосом, ибо всякий призыв о помощи низким голосом хуже доносится.

Если во время свалки представится возможность сильно толкнуть противника лицом в оконное стекло, не упускайте этого случая. Он



тотчас же обольется кровью, но не обращайтесь на это внимания и не останавливайтесь, если дело идет о покушении убить вас. Боритесь до тех пор, пока противник не потеряет сознания.

### **Тактика, которой следует придерживаться при нападении нескольких противников на улице или на открытой местности.**

Ловкий боксер, подвергшийся нападению нескольких противников, легко вывернется из положения, так как четверо противников мешают друг другу и далеко не в четыре раза сильнее и опаснее одного.

В бою с несколькими противниками придется пускать в ход много «передвижений». Как только один удар нанесен, следует отбежать на 4—5 метров в ту или другую сторону, смотря, конечно, по обстоятельствам. Удары ногой в таких случаях незаменимы, даже, если они и не покончили с противником, они все-таки его оттолкнули... Употребляйте их. Не давайте двух ударов одному и тому же противнику. Нанеся удар одному, немедленно бросайтесь на другого, *Воображайте, что нападающее лицо вы сами и бойтесь, как бы ваши «жертвы» не убежали.*

## **О Т Д Е Л X.**

### **ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕСТУПНОГО ЭЛЕМЕНТА И ЕГО ТАКТИКИ.**

Одна из основных черт в характере профессионального преступника это—его подлость. Чем мельче преступник, тем он подлее. На этой подлости построена вся тактика преступного мира, целиком состоящая из различных уловок, обманов и хитростей. Так называемые «подходы», столь часто употребляющиеся в нападениях и драках хулиганов, берут свое начало из того же источника. Несмотря на идеализацию типа «разбойника» не только бульварными писателями, но и такими классиками как Шиллер и Пушкин, современный тип преступника не имеет в себе абсолютно ничего романтического.

Но вернемся к тактике преступного мира и посмотрим, каким образом она проявляется в обстановке обычного уличного столкновения.

#### **1. „Подход“.**

Вы идете по улице в спокойном благодушном настроении, вас вдруг резко толкают. Вы обертываетесь и видите нахального типа, который начинает вас оскорблять. Вам приходится переходить от слов к действиям, вы уже готовы его ударить, как вдруг... ваш неприятель удивленно разводит руками и обращаясь к вам, в самом смиренном и благодушном тоне, говорит приблизительно следую-



щее: «Прошу вас, гражданин, оставьте меня в покое, ведь я вам ничего не говорю», или же, указывая пальцем в сторону: «Осторожнее, товарищ, что это у вас там сзади»? Вы на минуту опешили, вы обезоружены этим неожиданным смирением. В тот же самый момент вы получаете страшнейший удар по челюсти и замертво падаете на мостовую. Через несколько минут вас подымет милиционер или сердобольные прохожие, и вы обнаруживаете, что ваши карманы пусты, или в лучшем случае, если это было «развлечение» со стороны хулигана, отделаетесь временным увечьем.

Такова тактика преступного элемента в рукопашном бою на улице, ибо честный элемент вообще не может иметь никакой так-



Рис. 90. „Подход“. 1-й момент: Внимание отвлекается словом или жестом, чтобы ударить первому: „Смотрите, товарищ“!



Рис. 91. 2-й момент: Получай!..

тики в подобных «случаях». Вас взяли на хитрость, на так называемый «подход». Это обычное явление среди преступников. «Бей первым и притом неожиданно» — такова простая тактика, которой они неизменно придерживаются. Но как это выполнить? Для этого у них имеется подход: ваше внимание отвлекается каким-нибудь словом или жестом, хотя бы на секунду — этого вполне достаточно.

Как видите романтики в настоящем рукопашном бою с «подозрительным элементом» очень мало.

В романах и на сценах театров элегантный господин романтично объявляет нахалу, что он собирается его «проучить». Артист исполняет обещание и толпа аплодирует красивому жесту но... это в театрах. В действительной жизни такие случаи чрезвычайно



редки. Надо быть очень уверенным в своих силах и симпатиях—очень изменчивых—толпы, чтобы позволить себе такое романтическое поведение. А преступник отнюдь не романтик, он знает, что рукопашный бой начинается внезапно, принимая неожиданно опасный оборот, благодаря тому, что «пант» оказался сильным и ловким или же выхватил оружие или же нашел вдруг в окружающей толпе сочувствующих, которые могут насесть на преступника.

## 2. Ссора (драка) в опасном „притоне“.

В мире преступного и темного элемента культивируются „симпатичные“ и в своем роде даже гениальные приемы.

Возьмем один из них.

Два недовольных дележом и по этому случаю поссорившихся бандита сидят за столиком в подозрительном кабаке. Один из них замахнулся пивной бутылкой на товарища, но, увидав, что тот выхватил нож, снова садится на свое место и говорит:

— «Положь филь, Колька, кабы я взаправду осерчал, я б те разворотил всю харю, гляди кось как».

И действительно, схватив пустую бутылку, он разбивает ее о край стола. Затем почти одним и тем же движением он втыкает остатки бутылки в лицо товарища, который уже успел спрятать нож и спокойно смотрел на его действия.

И здесь, как уже убедился читатель, снова употребляется все тот же излюбленный бандитом подлый подход.



Рис. 92. Подход преступного элемента. „Драка в опасном притоне“. Сверху вниз.



### 3. Преднамеренное убийство в людном месте.

Допустим, что вы агент угрозыска и что, по обязанностям службы, вы должны посещать кабаčky и притоны бандитов. Или, если это вам больше нравится, предположим, что простой случай занес вас в какой-нибудь подозрительный притон. Так или иначе, но вас решили там «пришить».

Будьте уверены, что какой-нибудь «Васька Косой» или «Колька-француз» всегда найдут хорошенький способ, чтобы «сработать» «лягавого», даже если они уверены, что он отчаянный малый и хорошо вооружен.

Вот один из классических приемов.

Вы возвращаетесь домой по одной из самых центральных и освещенных улиц города, наполненной прохожими и на которой на вас решено напасть (благодаря ли тому, что за это заплачено или благодаря другой какой-либо причине); перед вами выпрямляется хулиган и начинает вас оскорблять. Вы стараетесь поймать первое подозрительное движение хулигана, под личиной которого вы уже почувствовали бандита, чтобы встретить его выстрелом, ударом ноги или кулаком; уже собралась кучка любопытных, как вдруг кто-то приближается к вам с правой или с левой стороны и говорит: «Не обращайтесь внимания, товарищ, он пьян», или же, адресуясь к оскорбителю: «Да оставишь ты, наконец, в покое человека!»—и в то же время этот благодетель и советчик вонзает вам нож в живот; затем он убегает вместе с своим сообщником.

Напрасно будут их разыскивать...

«Оскорбитель» добивался одного лишь—отвлечь ваше внимание или, образно выражаясь, «работал на подкачку».

Поэтому меньше опасайтесь типа, который ищет с вами ссоры, нежели лиц, которые в этот момент вас окружают. Если кто-либо из последних пожелает вмешаться—не спускайте с него глаз.

### 4. Обстановка ночных нападений с целью грабежа.

Несмотря на все сообщения, которые печатают в отделе «Городских происшествий» больших газет, ночное нападение—явление исключительное, и все сотрудники милиции могут это подтвердить.

На гражданина, мирно возвращающегося домой, не отвечающего на «приглашения» ночных проституток и не впутывающегося в скандал, нападают очень редко.

Другое дело человек, который запаздывает, сидя в ночном кабачке или трактире, который завязывает там разговоры, знакомства и уплачивая по счету, показывает содержимое своего кошелька. Такой человек сильно рискует в первом попавшемся темном переулке встретиться с одним из своих соседей по столу.

А вот и другой пример. Наивный молодой человек, попытавшийся разнять парней в кепках, дравшихся между собой на одном из «сквер-



ных» бульваров — был на другой день найден весь изрезанный ударами ножа...

«Ночное нападение» пишут — газеты.



Рис. 93. Обстановка ночных нападений  
Чья-то подозрительная тень...



Рис. 94.  
Разрешите прикурить?

Есть еще случаи с молодыми людьми, честными по натуре, но которые поддерживают «двусмысленные связи». В один прекрасный



Рис. 95. Прикурили...

день молодой человек задевает такую «особу», в следующую ночь, «из мести» его убивают.



«Ночное нападение» гласят газеты.

«Симуляция» — также один из часто встречающихся случаев. Мелкий лавочник, гуляка-мастер или рабочий-пьяница, прогулявший и пропивший свою двухнедельную получку, ссорится с другими гуляками и его избивают. Как объяснить жене пропажу денег, разорванную одежду, разбитый нос и фонари?

Он идет в ближайшее отделение милиции и рассказывает, что его избили, а затем и ограбили бандиты. Ему верят или делают вид, что верят.

«Ночное нападение» снова вопят газеты.

Число случаев утрируют, но все-таки приходится сознаться, что ночное нападение случается.

Не думайте, что вы гарантированы от него, выбирая для возвращения домой самые светлые, людные и центральные улицы. Именно здесь-то и происходит почти всегда — ночное нападение — единственно настоящее.

Грабители ценят богатую «добычу», а последняя не любит житья по закоулкам и предместьям, которые к тому же находятся под более тщательным наблюдением милиции.

Вот в общих чертах тактика ночного нападения.

Один из грабителей приближается к вам под каким-нибудь часто весьма остроумным предлогом и неожиданно вас атакует. Остальные, спрятанные до этого момента, бросаются к нему на помощь.

Не думайте, что грабитель должен иметь определенно отталкивающую внешность или быть одетым в лохмотья: такие бедняки обычно совершенно безопасные люди.

Наоборот, остерегайтесь типа, сплошь да рядом элегантно одетого, который с изысканной вежливостью, притрогиваясь рукой до шляпы, просит указать вас дорогу или интересуется узнать, который час. Не дожидаясь ответа, он нахлобучивает вам шляпу на глаза, ударяет вас головой в живот, схватывает за ноги, — вы падаете, сбегаются остальные...

Существует множество способов поймать мирного гражданина в ловушку, и перечислить все, конечно, немисливо; мы однако приведем еще несколько классических примеров, а также и наиболее простой способ избежать засады:

- 1) не подходите ради нелепого любопытства к кучке людей, окружающих мнимо-раненого, жалобно стонущего на земле.
- 2) Ни к хулиганам, делающим вид, что они дерутся.
- 3) Ни к лицам, поднимающим ложную тревогу.
- 4) Ни к женщине, которая в одной рубашке вдруг выпрыгивает из окна и просит вас помочь ей созвать соседей, так как к ней в комнату забрались воры.
- 5) Ни к мужчине, делающему вид, что он бьет свою «сожигательницу».



Если вы не слушаетесь этих советов, вы когда-нибудь попадете в число жертв ночного нападения.

Если человек по каким-либо причинам имеет основание опасаться ночного нападения, то ему следует принять некоторые предосторожности, хорошо известные каждому, как, например: держаться середины улицы, избегать углов, газетных киосков, т.-е. всего того, что может послужить убежищем для нападающего.

Если к вам собирается подойти какая-нибудь подозрительная личность,—не позволяйте приближаться к себе ни под каким предлогом.

Самое лучшее средство самозащиты это «убежать без оглядки». Если вы бегаете быстро, не колебайтесь, не обращайтесь внимание на самолюбие, ибо всякое геройство в подобных обстоятельствах было бы смешно.

## О Т Д Е Л Х I.

### **ПРИЕМЫ ЗАДЕРЖАНИЯ И КОНВОИРОВАНИЯ В ЛЕГКИХ СЛУЧАЯХ ДЛЯ ПОСТОВЫХ МИЛИЦИОНЕРОВ И ВНЕШНЕЙ МИЛИЦИИ.**

**(Буйство, хулиганство, пьянство, уличные кражи, припадки бешенства).**

Эту главу мы посвящаем приемам задержания в так называемых легких случаях для применения постовыми милиционерами и чинами внешней милиции. Будучи великолепно осведомлены о повседневной тяжелой работе милиционера, мы прекрасно знаем, насколько эти «легкие случаи» на самом деле тяжелы нашим охранителям порядка.

И действительно, положение постового милиционера порою бывает безвыходным. Милиционер, как мы знаем, вооружен, но в его сумке лежит также инструкция, запрещающая ему (вполне правильно) не только пользоваться своим оружием, но и угрожать им во всех обстоятельствах так называемых легких случаев, а между тем та же инструкция требует от милиционера задержания хулигана, буйствующего пьяного или вообще нарушителя общественной тишины. Милиционер, будучи обязан инструкцией и чувствуя себя не в праве применять оружие или прямое насилие, принужден просить «честью» скандалиста следовать за собой в отделение.

Но скандалист, иногда пьяный, находится не в гражданском, а в ненормальном состоянии: вместо послушания заявляет, в лучшем случае, что он не пойдет,—«ведите меня», в худшем—ломается и вырывается из рук, а в самом последнем ударяет—милиционера. Не будучи обучен приемам защиты и нападения, не зная, как справиться с буйным и выйти из недовогого положения, милиционер принужден просить помощи и дает свисток.



И вот приходится наблюдать печальные картины, когда трое а иногда четверо милиционеров при содействии дворников безуспешно пытаются справиться с одним невооруженным хулиганом и лишь при непосредственном участии и содействии публики расхажившегося гражданина отправляют на извозчике в ближайшее отделение милиции.

Нам лично почти ежедневно приходилось быть свидетелями таких картин. Если для конвоирования каждого мелкого хулигана придется отрывать от других служебных обязанностей 3—4 милиционеров, то вопрос об увеличении штатов милиции в наших столичных



Рис. 96. Приемы задержания в легких случаях. Заведение рук назад и связывание их при помощи пиджака.

1-й момент; Стой!

2-й момент: Иди, иди, не ломайся!

центрах станет со временем особенно остро, а между тем избежать этого очень легко путем обучения постовых милиционеров приемам конвоирования, задержания и защиты. До сих пор работа эта производилась в рамках школ командного состава милиции, а между тем физическую подготовку необходимо вынести в отделения милиции.

Мы могли бы указать нашим читателям на многочисленные факты, когда даже легкое указание, брошенное вскользь милиционеру о том, что необходимо так-то или другим манером повернуть руку буяна, уже оказывало пользу, и того же самого малого, над которым до того возилось трое милиционеров, уже спокойно отправляли в отделение в сопровождении одного человека.

А между тем при правильно поставленном обучении постовых милиционеров приемам конвоирования, задержания и рукопашного



боя, которые мы излагаем в нашем труде, результаты были бы гораздо значительнее, достигалась бы экономия работы.

Быстро, технически правильно выполненное задержание, быстрое удаление с театра действия виновника буйства или скандала не привлекало бы толпы, обычно собирающейся в таких случаях, и не создавало бы удобной почвы для карманных воров, пользующихся такими массовками, а часто и нарочно создающими их для того, чтобы незаметно и безопасно забираться в карманы своих любопытствующих сограждан.

Фотографии, иллюстрирующие милицмейские приемы не требуют каких-либо дополнительных пояснений, ибо все приемы построены на тех же самых замках, клисчах и приемах, технику которых мы изложили в предыдущих главах. Вся разница лишь в комбинациях этих приемов и способов их наложения. В этой главе мы приводим по-



Рис. 97. Ручной замок с нажимом на нервный центр. „В ожидании скорой помощи... ..дежурного дворника“.



Рис. 98. Двойные приемы в более серьезных случаях.  
1-й момент: „Засыпался“. 2-й момент: Повели голубчика!

следнюю новость—так называемые «парные» приемы задержания для милиционера и обычно помогающего ему в подобных случаях де-



журного дворника. Эти «парные приемы» чрезвычайно удобны благодаря своей простоте и требуют обучения им одного лишь милиционера, между тем как дворнику для помощи при наложении приема

достаточно двух трех указаний со стороны милиционера.

Другой новостью является применение так называемых «двойных ключей», вместо употреблявшихся до сего времени в Европе и Америке ординарных ключей.

Мы уже говорили в главе о «японских ключах», что не считаем их серьезным средством «рукопашного боя», однако, наложение «двойных»



Рис. 99. Опасный случай. В ожидании агента угрозыска.

ключей является сильным средством для конвоирования и «обезоруживания».

Особенно парные приемы задержания представляют собой, если можно так выразиться, «мертвую хватку», и если они умеючи наложены, арестованный не может пошевелить ни одним пальцем, а в случае нужды даже вздохнуть, не говоря уже о каком бы то ни было сопротивлении.



# ОГЛАВЛЕНИЕ.

	Стр.
Введение . . . . .	3
Критический обзор существующих систем „самозащиты“ с точки зрения пригодности их для защиты человека в условиях серьезного рукопашного боя.	7
История зарождения, развития и совершенствования так называемых „полицейских систем“ комбинированной самозащиты . . . . .	13
Что такое рукопашный бой и сущность полицейских систем . . . . .	20
Как следует пользоваться руководством рукопашного боя . . . . .	25

## Отдел I. 1-я боевая дистанция.—Револьвер.

Общие замечания . . . . .	28
Владение револьвером . . . . .	28
Курс специальной револьверной стрельбы для рукопашного боя:	
Общие замечания—30. Тренировка—33. Стрельба по неподвижной мишени на дистанцию в 20 метров—34. Стрельба по неподвижной мишени на дистанцию в 50 метров—37. Стрельба по исчезающим подвижным мишеням—38. Стрельба на скорость—43. Стрельба по горизонтально-скользящим мишеням—45. Стрельба по набегающим на стрелка мишеням—47. Стрельба по мишеням, убегающим от стрелка—48. Упражнения в револьверной инстинктивной стрельбе—49. Специальные упражнения для револьверной стрельбы ночью . . . . .	51
Револьвер в рукопашном бою:	
Приемы обращения с револьвером и стрельба в целях самозащиты—53. Приемы обезоруживания при арестах—54. Бой невооруженного с противником, вооруженным револьвером—57. Перестрелка двух лиц, вооруженных револьверами . . . . .	59

## Отдел II.—2-я боевая дистанция.—Удары ног.

Общие замечания . . . . .	60
Стойки . . . . .	61
Простые удары . . . . .	62
Сложные удары . . . . .	66
Техника захватов ног руками . . . . .	69
Остановочные удары . . . . .	71
Значение удара ног в бою . . . . .	72
Тактика ножных ударов в уличном бою . . . . .	77
Методические указания . . . . .	79

## Отдел III.—3-я боевая дистанция. Нулачные удары.

Кулачные удары, их роль в самозащите:	
Общий недостаток кулачных ударов—84. О системах кулачного боя—86. Состязания боксеров на „ринге“ и настоящий бой—88. Применение кулачных ударов в рукопашном бою—89. Тактика кулачного уличного боя и тактические упражнения для преподавателей—91. Отвод ударов снаружи вовнутрь стойки в условиях рукопашного боя—92. Употребление „бокового шага“ в рукопашном бою—93. Уклонение от ударов в рукопашном бою . . . . .	94



Техника кулачных ударов старой школы английского боя на голых кулаках: Длинные удары—94. Короткие удары—97. Уклонения—99. остано- вочные удары . . . . .	99
Тренировка и методические указания для преподавателей: Мешок с песком—100. Боксерский тренировочный мяч „груша“—101. Элементарный курс практической школы боксерского мяча—107. Сред- ний курс практической школы боксерского мяча—118. Высший курс практической школы боксерского мяча—121. Упражнения с преподава- телем для выработки техники боевого бокса . . . . .	123
Отдел IV.—4 боевая дистанция.—Бой вплотную в стойке без обхвата. Особенности—127. Удары, употребляемые в бою вплотную в стойке без обхвата . . . . .	130
Отдел V.—5 и 6 боевые дистанции.—Бой в стойке с обхватом и на земле.—Джиу-джитсу. Общие замечания . . . . . Указания для занимающихся . . . . . Обыкновенные броски на землю . . . . . Бой на земле . . . . . Работа „на противнике“—156. Работа „под противником“—163. Применение замков, находясь в положении „под противником“—167. Бой на земле в различных положениях—170. Бой и защита, лежа на замле, не находясь в контакте с противником . . . . . Бой в стойке . . . . . Практика джиу-джитсу в рукопашном бою . . . . .	140 141 142 155 172 174 180
Отдел VI. Приемы против ножа и другого непредвиденного оружия. Приемы борьбы против противника, вооруженного ножом, и приемы обезоруживания его—188. Действия против противника вооруженного ножом в бою на земле—191. Разновидности ножевых ударов, употре- бляемых в поножовщинах, и общая тактика защиты—192. Непредвиден- ное оружие. Специальные обманы в бою . . . . .	194
Отдел VII.—Методические указания и практический материал для изучения рукопашного боя. Как следует соединять в одно целое различные элементы самоза- щиты—194. Практические упражнения в рукопашном бою. Элемента- фазы уличного боя—196. Как следует проводить массовый урок комби- нированной самозащиты по системе „рукопашного боя“ . . . . .	198
Отдел VIII.—Общая тактика рукопашного боя и тактика боя на улице. Общие указания—207. Необходимость выработать „свой“ удар—208. О некоторых ударах, употребляемые преступным элементом . . . . .	209
Отдел IX.—Различные обстановки и условия рукопашного боя, требующие при- менения специальной тактики . . . . .	212
Отдел X.—Характеристика преступного элемента и его тактики . . . . .	215
Отдел XI.—Приемы задержания и конвоирования в легких случаях для посто- вых милиционеров и внешней милиции . . . . .	221







48116

Цена 2 р. 25 к.



**СКЛАД ИЗДАНИЯ:**

**ИЗДАТЕЛЬСТВО НАРОДНОГО КОМИССАРИАТА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РСФСР**

**Москва ГСП 2, Ильинка, 21.**















2017103376

