

## **БОКС. РУКОВОДСТВО, ПОСВЯЩЕННОЕ ИСКУССТВУ САМОЗАЩИТЫ**

Идеальное руководство по боксу, с ценными иллюстрациями, показывающими, какие позиции нужно занимать при нападении, а также в ситуации защиты.

Иллюстрировано семьюдесятью шестью иллюстрациями.

Опубликовано: American Sports Publishing Company  
241 Broadway, New York City.  
1893 г.

Перевод с английского  
Библиотека Электронного Перевода  
Обработка перевода Стрельцов В.П.

2024 г.

Boxing. A manual devoted to the art of self-defence. New York City, American Sports Publishing Company. 1893 – 42 s.

## **БОКС.**

Нет ни одного упражнения, которое бы так уверенно развивало активность, выносливость и силу, как бокс. Являясь отличной школой для нервов и темперамента, он также развивает тело, придает симметрию частям, а также грацию движениям.

Бокс называют жестоким; те, кто придерживается этой точки зрения, смотрят только на худший аспект этого средства; быть опытным боксером не искушает человека хулиганить или драться, так же как быть опытным переписчиком искушает человека совершить подлог. Наш опыт показывает, что лучшие боксеры, как правило, люди очень терпеливые, если их не провоцировать, и мы утверждаем, что знание бокса делает людей не ссорящимися, а терпеливыми; ведь они чувствуют, что «обладать силой гиганта - это славно, но трусливо использовать ее как гигант». Во многих отношениях это лучшее из всех упражнений: задействованы все мышцы тела, голова, руки, ноги и ступни; инструменты всегда с собой; и можно сказать, что это единственное упражнение, требующее быстроты и силы вместе взятых.

Приступая к занятиям «искусством защиты от нападения», вы получите пользу, если внимательно прочтете следующие рекомендации. Заручитесь услугами активного, уравновешенного, компанейского противника, по возможности близкого вам по росту и весу, - и обеспечьте его хорошими боксерскими перчатками. Что касается последних, то лучше всего использовать белые перчатки, которыми пользуются профессионалы, так как они не царапают лицо и не пачкают глаза, в то время как дешевые перчатки из липкой кожи почти всегда пачкают лицо при тяжелых спаррингах.

Во время спарринга всегда держите руки в правильном положении; никогда не опускайте руки, пока не сойдете с дистанции.

**РУКИ:** Движения руки должны быть легкими и свободными, когда удар не наносится, но даже в этом случае мышцы не должны быть сжаты, пока удар не достигнет цели. Стремитесь к быстроте; старайтесь, чтобы рука достигла объекта, на который нацелен удар, по максимально прямой линии и без какого-либо промежутка времени между мыслью и ударом. Как можно больше используйте вес тела, а не силу рук. Всегда доводите удар до цели, даже если в ответ получаете контрудар; это научит вас в следующий раз бить быстрее и лучше защищаться. Никогда не делайте толчка или пощечины. Всегда бейте тыльной стороной перчаток, держа руку полузакрытой.

Не бейте ниже пояса - это нечестно.

**НОГИ.** Без правильного использования ног ни один человек не сможет стать опытным боксером; ведь когда два человека с одинаковым уровнем подготовки проводят спарринг, это становится скорее вопросом превосходства, чем науки. Их ноги и ступни используются чаще, чем руки, они притворяются, вбегают, наносят удары и уходят, каждый старается обойти своего противника.

Положение ног должно быть таким, как показано на рис. 1. Левая нога должна стоять на земле и быть направлена прямо на противника; правая пятка должна быть на одной линии с левой пяткой и позади нее; носок правой ноги должен быть слегка развернут наружу. Расстояние между ступнями должно составлять от 12 до 15 дюймов в зависимости от роста.



Рис. 1

Оба колена должны быть слегка согнуты, а правая пятка поднята так, чтобы вес тела приходился на мячик стопы.

Чтобы продвинуться вперед, выдвиньте левую ногу вперед примерно на десять дюймов, а правую поставьте на такое же расстояние.

Чтобы отступить, отступите на такое же расстояние правой ногой и следуйте за ней левой. Пространство между ступнями должно быть как можно больше, как показано на гравюре.

Чтобы избежать натиска, отведите левую ногу на двенадцать дюймов вправо и следуйте за ней правой, или отведите правую ногу на такое же расстояние в сторону и следуйте за ней левой, держа ноги на расстоянии около пятнадцати дюймов друг от друга и лицом к противнику. При таком расположении шагов правая нога всегда находится позади левой, оставляя вас в позиции, как для атаки, так и для защиты.

В спарринге двигайтесь осторожно, обходя противника. Держите левую руку и ногу впереди, а после нанесения удара работайте в жестком направлении, чтобы оказаться вне досягаемости его правой руки.

**ГОЛОВА.** В спарринге очень важно положение головы; ее следует держать таким образом, чтобы можно было быстро отклонить ее в любую сторону, чтобы избежать удара.

Подбородок должен быть слегка наклонен, лицо повернуто вправо, чтобы оба глаза не находились на одной линии с левой рукой противника.

Держите глаза открытыми, а рот и зубы плотно закрытыми - никогда не кусайте губы и не просовывайте язык между зубами.

Смотрите своему противнику прямо в глаза и старайтесь не показывать выражением глаз и лица, когда вы собираетесь ударить.

Очень важным моментом в спарринге является хорошо контролируемая «работа головой», иначе называемая уклонением. Это отличный метод уклонения от удара, хотя обычно он используется для заманивания. Это уклон влево для контратаки левой рукой и уклон вправо для контратаки правой рукой. В обоих случаях уклон одинаков, будь то контратака в лицо или в корпус. Есть также уклонения влево или вправо, когда вы проводите удар левой рукой. Никогда не уклоняйтесь без удара, это опасно. Всегда уклоняйтесь от противника, не поднимайте голову, пока не уйдете с дистанции.

**ТЕЛО.** О положении тела можно сказать немного, что еще не было отмечено в связи с другими его частями. Однако необходимо как можно больше

использовать вес тела при нанесении ударов. Удар, который наносится просто за счет мышечных действий, имеет гораздо меньшую силу, чем при поддержке всей массы тела. В спарринге корпус должен слегка двигаться вместе с руками. Правое плечо отбросьте назад и слегка опустите, оставив левое чуть выше. Все тело должно быть повернуто на четверть от противника, чтобы живот и ребра были менее открыты.

По возможности избегайте сближения, работайте с противником, превосходящим вас по весу. Если противник выше вас ростом, боритесь с ним в корпус, используя уклоны, как показано здесь.

**МОМЕНТ ДЛЯ УДАРА.** Когда противник приближается слишком близко, отведите назад правую руку и продвиньте левую примерно на половину пути. Когда он отступит, отведите левую и вернитесь в исходное положение правой. В спарринге это движение позволит вам засечь время противника и провести или провести контрудар, не обнаружив при этом своего намерения. Это движение должно быть легким и выполняться непринужденно; чрезмерное выполнение его бесполезно и неудобно.

**СБЛИЖЕНИЕ.** Когда ваш противник движется к вам, если он плохо прикрыт, внезапно наступайте и бейте его, отступая сразу после нанесения удара. Старайтесь всегда идти вперед, когда ваш противник движется вперед, иначе ему будет легко укрыться от быстрого удара.

**ФЕЙНТИНГ.** Для этого нужно сделать вид, что вы наносите удар в одно место, а бьете в другое, а в других случаях - отвести удар, который вы готовы парировать. Притвориться можно, отведя правую руку назад и выдвинув вперед левую ногу, или сделав быстрое движение, как бы нанося удар левой рукой в голову, а бить правой; или притвориться, что бьешь левой рукой в лицо, а потом уклониться и ударить в корпус любой рукой. Финт также может быть выполнен взглядом, приемом на талию или ноги и ударом в лицо, или внезапным движением вперед, как будто для удара, остановкой и последующим ударом.

Удары, используемые современными боксерами, следующие:

Удар левой рукой по лицу.

Удар левой рукой по корпусу.

Удар правой рукой по лицу.

Удар правой рукой по корпусу.

Их можно варьировать любой рукой: Рубящий или нисходящий удар, размашистый или обводящий удар, верхний удар или удар с уклоном. Последние обычно считаются ненаучными и, за исключением верхнего удара, редко используются экспертами.

Особое внимание следует уделить правильной манере закрытия и удержания руки, которая во всех случаях должна быть такой, как показано на рис. 1. (левой рукой по лицу, удар правой рукой, левая рука по корпусу)

**ПОЖИМАНИЕ РУК (ПРИВЕТСТВИЕ).**

До и после поединка принято пожимать руки в знак дружбы, это хороший обычай и его всегда следует выполнять.

После церемонии отступите назад и примите положение изготовки, прежде чем снова приблизиться к противнику на расстояние, см. рис. 2.

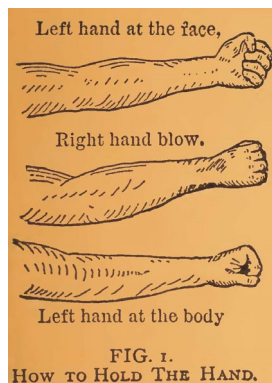


Рис. 1

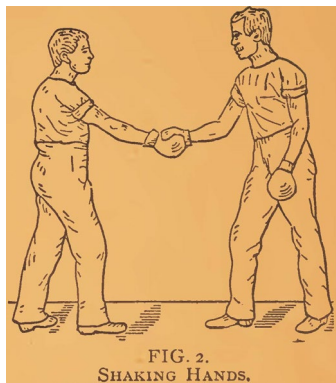


Рис. 2

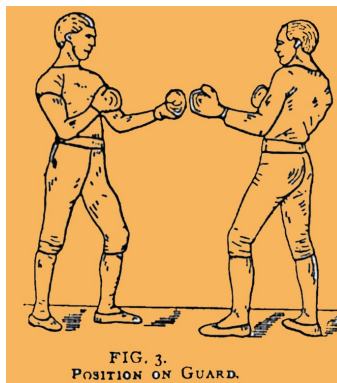


Рис. 3



Рис. 4

## ПОЛОЖЕНИЕ ИЗГОТОВКИ.

Встаньте в позицию, показанную на рис. 3 и 4, ноги на расстоянии от двенадцати до пятнадцати дюймов друг от друга, в зависимости от роста, правая пятка на одной линии с левой, пальцы слегка развернуты наружу.

Правая рука должна располагаться поперек нижней части ребер, костяшки пальцев касаются левой груди. Левая рука должна быть вытянута на одной линии с локтем и лицом противника и, когда она не в движении, должна легко упираться в бок.

## УДАР ЛЕВОЙ РУКОЙ В ЛИЦО.

Удар левой рукой по лицу является наиболее часто используемым в спарринге, поэтому следует уделить внимание его освоению.

Нанося удар, сделайте короткий шаг вперед левой ногой, выпрямите руку и нанесите удар прямо в центр лица противника, слегка наклонившись вперед от талии, бросьте плечи вперед и, если удар попадает, поддержите его всем весом тела.

Не рубите и не размахивайте руками.

На гравюре, см. рис. 5, пунктирная фигура иллюстрирует положение на изготовке, другая фигура показывает положение в момент нанесения удара, две вместе показывают переход из одного положения в другое, расстояние, необходимое для шага, и иллюстрируют большую досягаемость, которую можно получить, выбросив плечо вперед; также положение правой руки для защиты, если она должна быть дана. Движение рук и ног должно быть совместным и мгновенным.

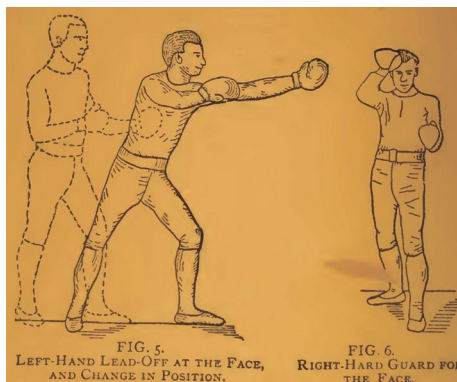


Рис. 5

Рис. 6



## ЗАЩИТА ЛИЦА РУКОЙ ВВЕРХ Рис. 6.

Когда вы увидите приближающийся удар, поднимите предплечье вверх и наружу, развернув ладонь так, чтобы сила удара пришлась на мясистую часть руки, отклонитесь немного назад. Локоть держите опущенным, а кисть вытяните достаточно далеко, чтобы отклонить удар в лицо.

## УКЛОНЕНИЕ И ЗАЩИТА ЛИЦА. Рис. 7

Поднимите правую руку на уровень центра лица, наклоните голову вперед и влево, что позволит вам увести голову под руку противника. Предплечье должно пересечь лицо и быть выброшено вперед, чтобы отклонить удар.

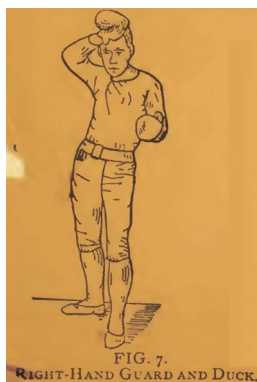


Рис. 7

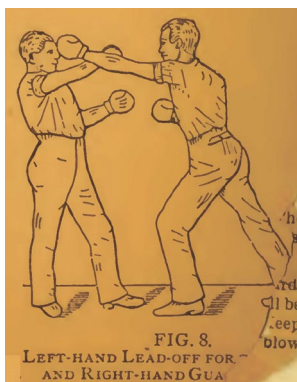


Рис. 8

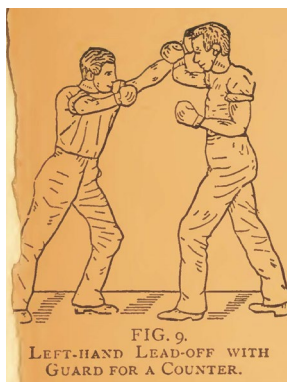


Рис. 9

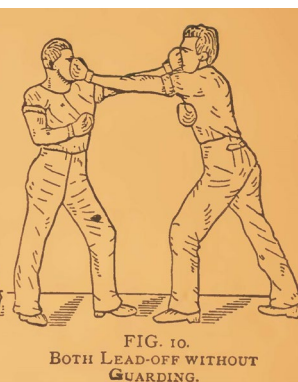


Рис. 10

Рис. 8. Удар левой рукой в лицо без защиты.

Рис. 9. Удар левой рукой в лицо с защитой.

Рис. 10. Оба удара левой рукой в лицо без защиты.

Рис. 11. Смена позиции изгойки на удар в лицо левой рукой и защита лица правой рукой.

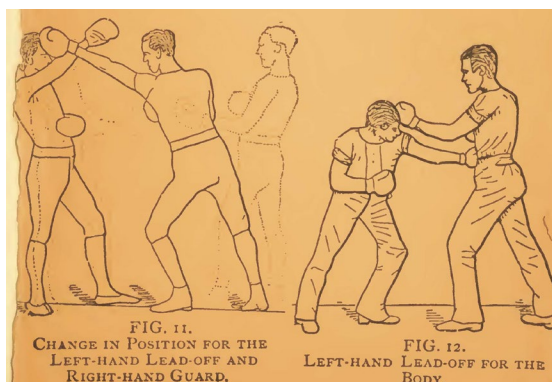


Рис. 11

Рис. 12

## УДАР ЛЕВОЙ РУКОЙ В КОРПУС РИС. 12.

Этот удар должен быть направлен в яму живота (солнечное сплетение). Лучше всего это сделать с помощью финта правой рукой, чтобы побудить противника выбросить вверх левую руку, обнажив таким образом живот. Уклоняйтесь вправо при уходе от удара и делайте шаг в два раза дальше, чем при обычном шаге. Осторожно отпрыгивайте назад, прежде чем поднять голову.

## ЗАЩИТА ТЕЛА ПРАВОЙ РУКОЙ. Рис. 13 и 14.

Поверните ладонь вниз и отбейте удар предплечьем.

Этот удар можно также остановить, ударив противника в лицо до того, как он успеет опустить голову; правда, для этого нужно предугадать его намерения. При выполнении этого маневра держите правую руку поперек живота.



Рис. 13

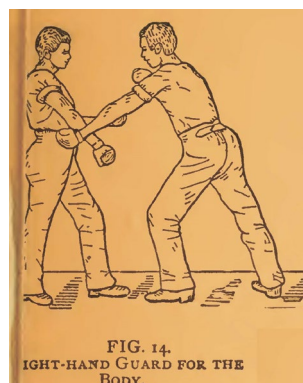


Рис. 14

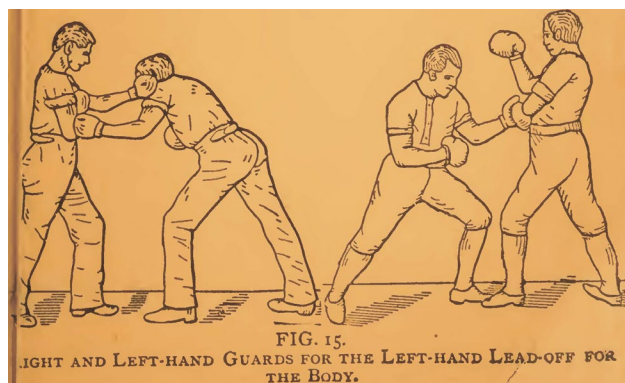


Рис. 15

## ЗАЩИТА ПРАВОЙ РУКОЙ ОТ УДАРА ЛЕВОЙ ПО КОРПУСУ. Рис. 15.

Поместите левую руку прямо над впадиной живота, делая фигуру «V» из согнутой руки, с наклоном кисти к подбородку. Мышцы должны быть хорошо напряжены, а рука плотно прижата к телу. Отведите ногу назад, чтобы противостоять силе удара.

Этот удар может быть перекрыт правой рукой таким же образом; когда рука не вытянута.

## КОНТРАТАКА ЛЕВОЙ РУКОЙ РИС. 16.

Защищайте удар противника правой рукой, как это делается при отводе левой руки. Наклонитесь вперед и немного влево, чтобы провести контрудар. Движение обеих рук должно быть одновременным.

## КОНТРАТАКА ЛЕВОЙ РУКОЙ С ЗАЩИТОЙ. Рис. 17.

Защищайтесь в стойке так же, как ваш противник выполняет отводящий удар.

На рис. 18 пунктиром и контуром показаны необходимые изменения в позиции для защиты и контрзащиты.

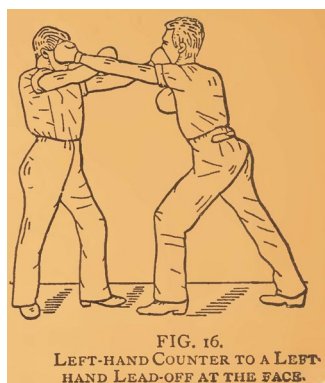


Рис. 16

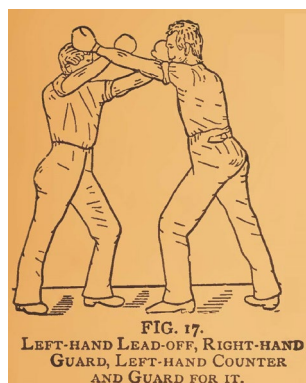


Рис. 17

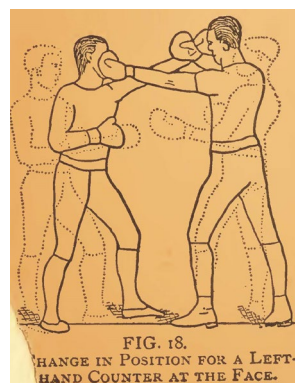


Рис. 18

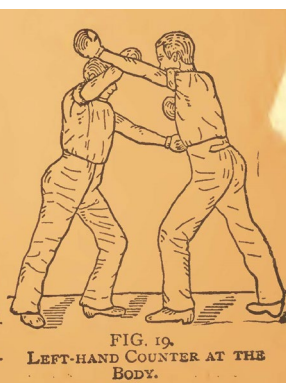


Рис. 19

## ЗАЩИТА И КОНТРУДАР ЛЕВОЙ В КОРПУС. Рис. 19.

Контрудар в корпус выполняется так же, как и в лицо, за исключением того, что при ударе необходимо опуститься и наклониться вперед.

#### УКЛОН И КОНТРУДАР ЛЕВОЙ В ЛИЦО. Рис.20.

Когда противник ведет удар в лицо, отклоните голову вправо и вперед, позволяя удару пройти над левым плечом; сделайте шаг при нанесении удара в лицо.

Для защиты от удара левой рукой в лицо, когда противник уклоняется влево, используйте правую защиту, как указано для всех ударов левой рукой, или, как показано на гравюре рис. 21, уклонитесь вправо, как это сделал ваш противник.

Рисунок 22, иллюстрирует смену позиций.

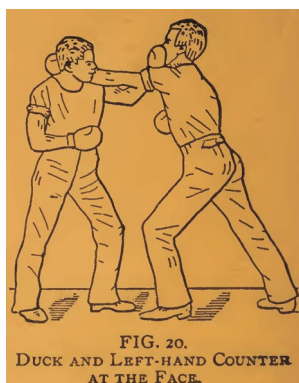


Рис. 20

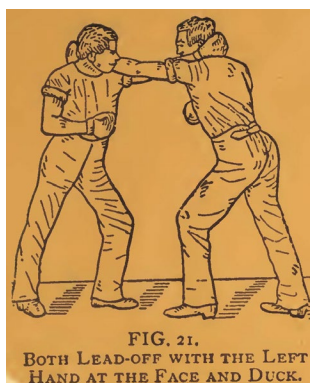


Рис. 21



Рис. 22



Рис. 23

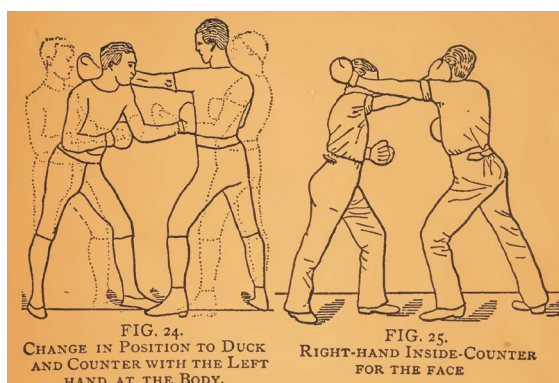


Рис. 24

Рис. 25

#### УКЛОНЕНИЕ И КОНТРУДАР ЛЕВОЙ РУКОЙ В КОРПУС. Рис. 23.

Стойка для туловища наносится так же, как и для головы, за исключением того, что удар направлен в ямку живота.

Чтобы защититься от него, используйте правую защиту для корпуса; или избегайте его, отпрыгивая назад.

На рис. 24 показана смена позиции.

#### ПРАВЫЙ КОНТРУДАР ВНУТРИ РУКИ. Рис. 25.

Защититесь от удара противника правой рукой; затем, не возвращая руку в исходное положение, сделайте шаг вперед и ударьте правой рукой в лицо, удар проходит по внутренней стороне руки противника, что затрудняет защиту от удара. Чтобы избежать этого удара, отступите с дистанции или защититесь



правой рукой. Этот несильный удар полезен при борьбе с противником, который пытается отеснить вас назад.

#### ЗАЩИТА ЛЕВОЙ РУКОЙ И КОНТРАТАКА ПРАВОЙ РУКОЙ. Рис. 26.

Защищайтесь от левой руки противника отбивом левой, тем самым частично поворачивая его влево, а также открывая его левый бок для контрудара правой, который следует наносить, наклоняясь вперед и нанося удар под руку. При защите поднимайте руку несколько выше, чем обычно.

Это очень показательный удар, когда он хорошо выполнен, и очень полезен для противостояния противнику, который бежит на вас в спарринге.

Чтобы защититься или избежать удара, прижмитесь к защите противника и отпрыгните назад.

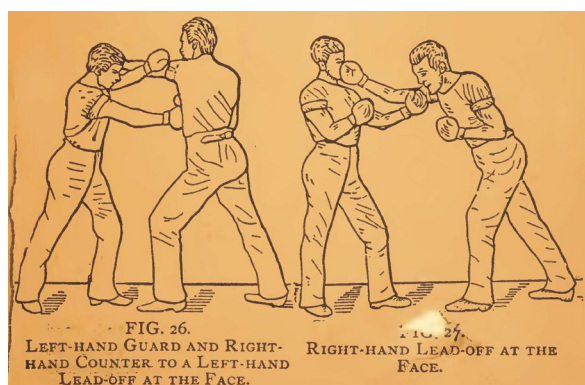


Рис. 26

Рис. 27

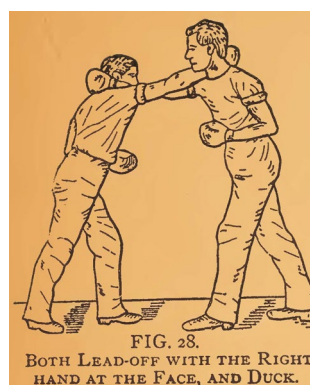


Рис. 28

#### УДАР ПРАВОЙ РУКОЙ ПО ЛИЦУ Рис. 27.

Этот прием может быть успешно использован только в том случае, если ваш противник держит левую руку слишком низко при защите. Сделайте шаг вперед левой ногой, уклоняясь влево, подтягиваясь к лицу правой рукой и выбрасывая правый бок и плечо вперед.

Чтобы избежать удара правой рукой, уклонитесь влево так же, как это делает ваш противник (рис. 28).

#### ЗАЩИТА ЛИЦА ЛЕВОЙ РУКОЙ. Рис. 29 и 30.

Поднимите руку, поверните ладонь вперед и отведите правую ногу назад.

#### КОНТРАТАКА ПРАВОЙ РУКОЙ В ЛИЦО. Рис. 31.

Защищайтесь от удара противника левой рукой и контрите правой рукой в лицо. Нанесите прямой удар и выбросьте плечо вперед.

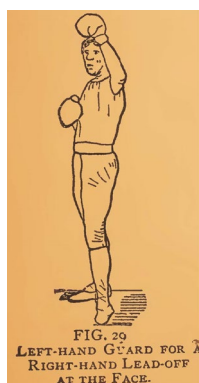


Рис. 29

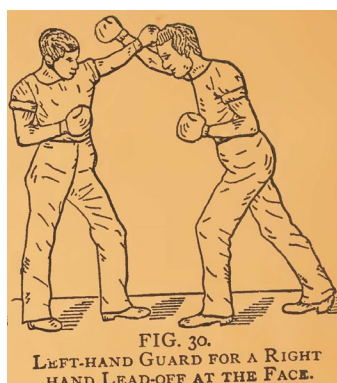


Рис. 30

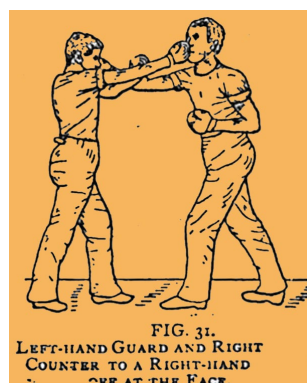


Рис. 31

## УКЛОНЕНИЕ И КОНТР-УДАР ПРАВОЙ РУКОЙ. Рис. 32.

Уклонение влево и контр-удар правой рукой в лицо.

Рис. 33. Смена позиции для отбива правой рукой и защита левой рукой у лица.

Рис. 34. Двойная защита с левой рукой у лица и корпуса. Пружина назад в то же время.

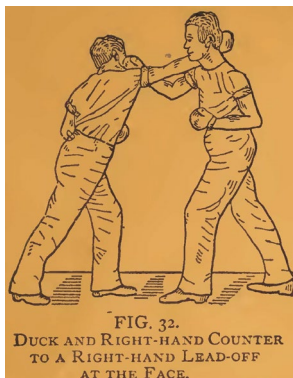


Рис. 32

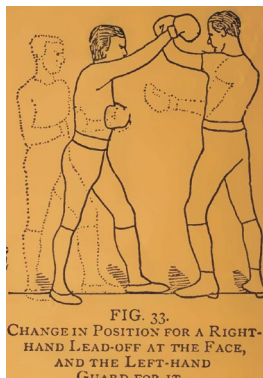


Рис. 33

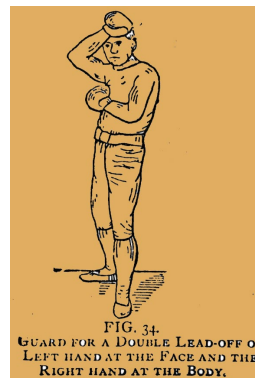


Рис. 34

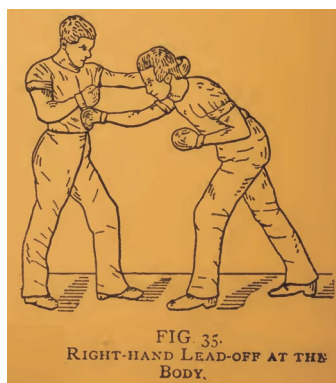


Рис. 35

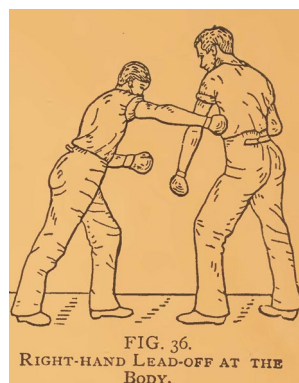


Рис. 36

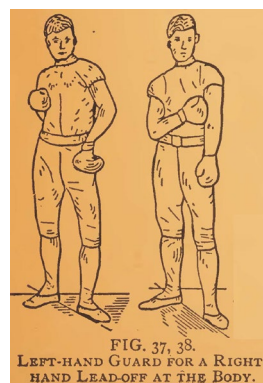


Рис. 37 Рис. 38

## УДАР ПРАВОЙ РУКОЙ В ТУЛОВИЩЕ. Рис. 35 и 36.

Уклонитесь влево, наклонитесь вперед и нанесите удар в сердце. Этот удар редко используется, разве что в качестве контрприема, о чем будет сказано ниже.

## ЗАЩИТА КОРПУСА ЛЕВОЙ РУКОЙ. рис. 37 и 38.

Поверните ладонь наружу и отбейте удар левой, держа руку близко к корпусу и одновременно отступая назад.

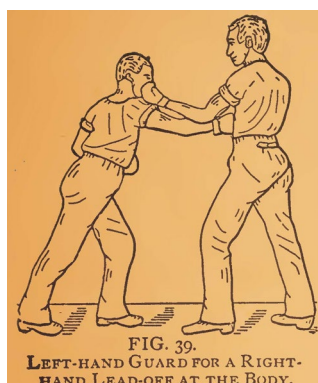


Рис. 39

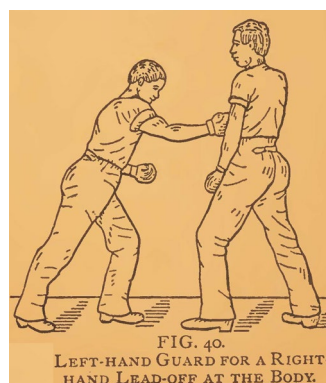


Рис. 40

## ЗАЩИТА ОТ УДАРА ПО КОРПУСУ ПРАВОЙ РУКОЙ. Рис. 39 и 40.

Крепко удерживая левую руку, снова отпрыгните назад.

Рис. 41. Изменение позиции при ударе правой рукой по корпусу.

КОНТРУДАР ПРАВОЙ РУКОЙ В ЛИЦО Рис. 42.

Защищайте корпус левой рукой и контратакуйте в лицо правой, как описано выше.

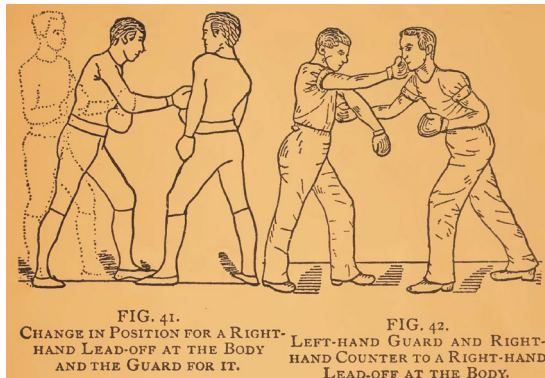


Рис. 41

Рис. 42

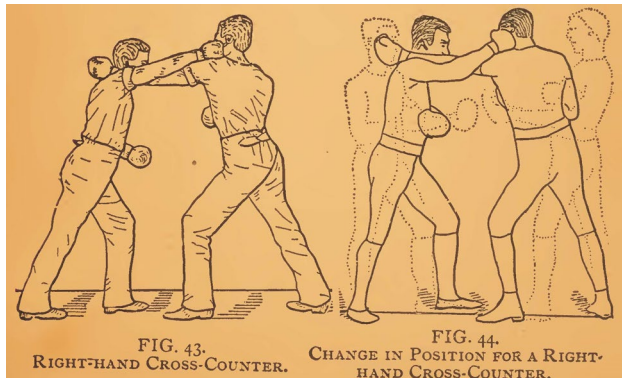


Рис. 43

Рис. 44

КРОСС-КАУНТЕР ПРАВОЙ РУКОЙ Рис. 43.

В момент, когда ваш противник проводит удар в лицо левой рукой, наклоните корпус вперед от талии, слегка уклонитесь влево, повернитесь правым боком вперед и нанесите удар через руку противника, попав ему в боковую часть головы.

Движение правой руки не должно быть слишком быстрым, так как это позволяет противнику предугадать ваше намерение.

При ударе слегка согните руку и поверните обе ноги влево; это самый эффективный удар в спарринге, и за ним должен последовать удар слева по лицу.

Рис. 44. Изменение позиции, необходимое для кросс-каунтера правой рукой.

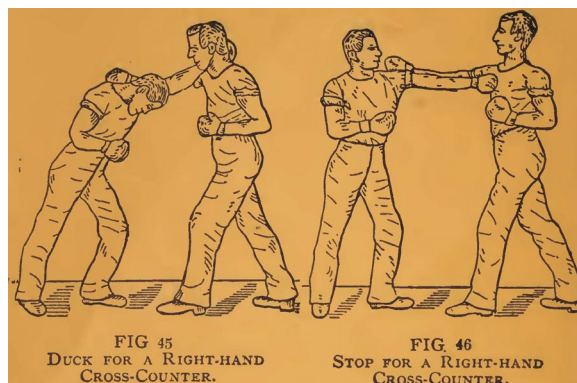


Рис. 45

Рис. 46

УКЛОН ОТ КРОСС-КАУНТЕРА. Рис. 45.

Если по движениям противника можно понять, что он намерен сделать кросс, остановитесь, нанесите удар и наклоните голову вперед так, чтобы плечо коснулось внутренней стороны руки; тогда удар пройдет над головой.

ЗАЩИТА ОТ ПЕРЕКРЕСТНОГО УДАРА.



Частично отведите левую руку и поверните локоть вверх, если сделать это вовремя, то это эффективно защитит и оставит великолепное отверстие для контр-удара правой рукой.

#### КАК ОСТАНОВИТЬ КРОСС-КОНТРПРИЕМ. Рис. 46.

Измените направление ведущей руки и ударьте противника в грудь около плеча или сбоку головы; или, предвидя намерение противника, увернитесь и ударьте его в корпус любой рукой.

#### ЛЕВОСТОРОННИЙ КРОСС-КАУНТЕР. Рис. 47.

Наносите удар левой рукой, чтобы вызвать противника на кросс-каунтер, запрокидывайте голову назад, позволяя удару пройти мимо вашего лица, а затем пружинящим движением бейте по лицу через руку левой.

Это очень полезный прием, который стоит отработать.

Особое внимание следует уделить финту левой руки, необходимому для этого маневра. Выпрямляйте руку, как для удара, одновременно выдвигая левую ногу, затем отводите ногу и бейте в лицо; это движение, будет склонно вызвать кросс-каунтер вашего противника.

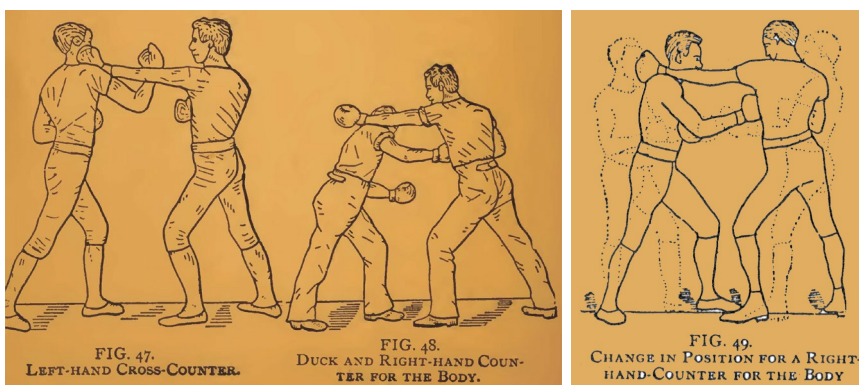


Рис. 47

Рис. 48

Рис. 49

#### УКЛОН И КОНТР-УДАР ПРАВОЙ РУКОЙ В КОРПУС. Рис. 48.

Этот удар наносится так же, как и правый кросс-каунтер, и должен быть нанесен по ребрам.

От этого удара очень трудно защититься, так как левая рука находится в вытянутом положении во время нанесения встречного удара; это можно сделать, только опустив руку и отбив удар вниз, одновременно отпрыгивая назад, тем самым уменьшая силу удара, если он нанесен.

Рис. 49. Смена позиции для контрудара правой рукой по корпусу.

#### АППЕРКОТ ЛЕВОЙ РУКОЙ. Рис. 50.

Когда ваш противник отбивает левой рукой и наклоняет голову вперед, нанесите удар левой рукой вверх по его лицу. Этот удар на самом деле является встречным, а сила удара исходит от корпуса.

#### УКЛОНЕНИЕ И КОНТР-УДАР АППЕРКОТОМ ЛЕВОЙ РУКОЙ. Рис. 51.

Уклонитесь вправо и нанесите удар по корпусу левой рукой. Нападающий наклонится головой вниз, можно провести апперкот.

#### ПРАВЫЙ АППЕРКОТ. Рис. 52

Этот удар аналогичен апперкоту левой рукой и наносится по той же причине. При ударе слегка отклоните голову влево.



Рис. 47 (53) Чтобы остановить апперкот левой рукой, запрокиньте голову назад и нанесите удар по лицу противника левой рукой.

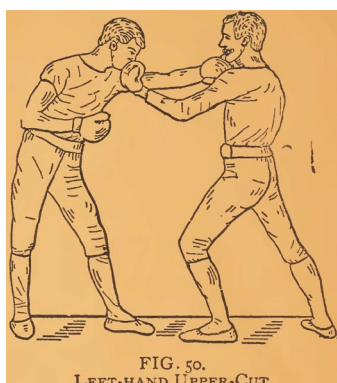


Рис. 50

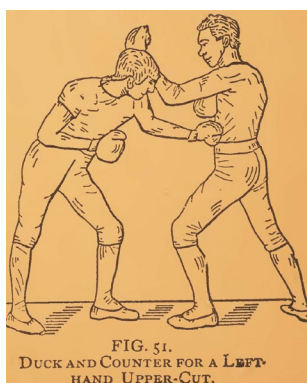


Рис. 51

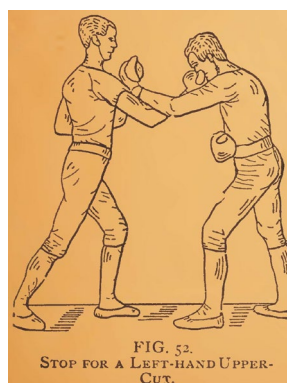


Рис. 52

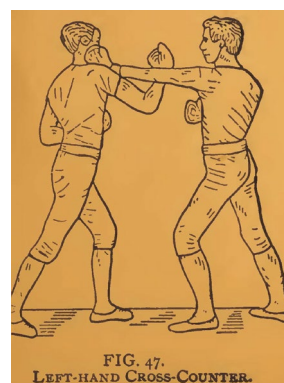


Рис. 47 (53)

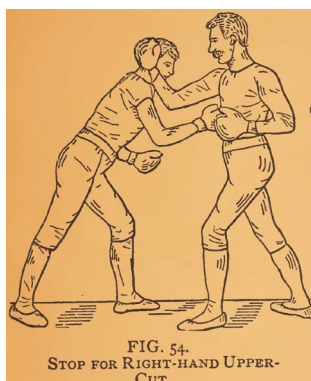


Рис. 54

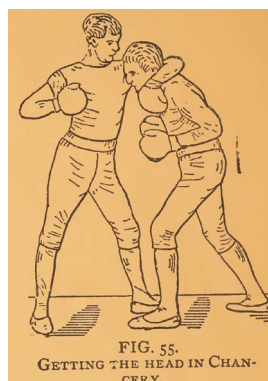


Рис. 55



Рис. 56



Рис. 57



Рис. 58

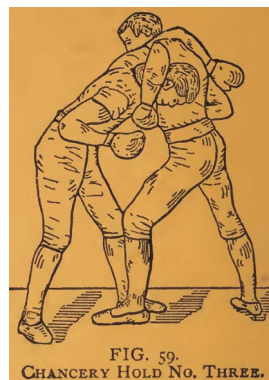


Рис. 59



Рис. 60

УКЛОНИТЕСЬ И ВЫПОЛНИТЕ КОНТР-УДАР ОТ АППЕРКОТА. Рис. 54

Уклонитесь влево и нанесите удар по корпусу правой рукой.

ЗАХВАТ ГОЛОВЫ ПОДМЫШКУ («В КАНЦЕЛЯРИЮ»). Рис. 55.

В спарринге всегда старайтесь, когда находитесь в ближнем бою, поставить противника в эту позицию. Это делается путем захвата противника вокруг шеи после того, как он наклонился плечом вперед; крепко держите его левой рукой и бейте правой.

Рис. 56. Чтобы вывести голову из этого положения, нажмите левым предплечьем на подбородок противника, отбрасывая его назад, одновременно освобождая голову и пружиня назад.

Рис. 57 и 58. Другой прием «канцелярского захвата» головы и его прорыв

Рис. 59 и 60. Когда ваш противник бьет вас в лицо и уклоняется влево, поймайте его вокруг шеи левой рукой, опустите его голову вниз и положите правую руку на его левые ребра. Чтобы освободиться от этого захвата, отведите назад левую руку и отождмите противника назад, толкая его голову левой, а корпус - правой рукой,

**РАЛЛИНГ ИЛИ ИН-ФАЙТИНГ**, рис. 61.

Состоит в том, чтобы завести руки внутрь противника и нанести несколько ударов в быстрой последовательности.

При близком расположении ног наклонитесь вперед, опустите голову, не сводите глаз с противника, используйте обе руки и взмахи плеч вперед при каждом ударе.

В бою рука не должна быть отведена назад, сила удара придается движением плеч.

**ОТСТУПЛЕНИЕ (РАЗРЫВ ДИСТАНЦИИ)**. Рис. 62.

При атаке противника ваша правая нога должна быть слегка приподнята (пятка). Если необходимо отступить, сделайте шаг назад правой ногой и, когда она примет на себя вес тела, оттянитесь назад, приземляясь левой ногой на место, которое ранее занимала правая; при необходимости сделайте еще один шаг таким же образом.



Рис. 61

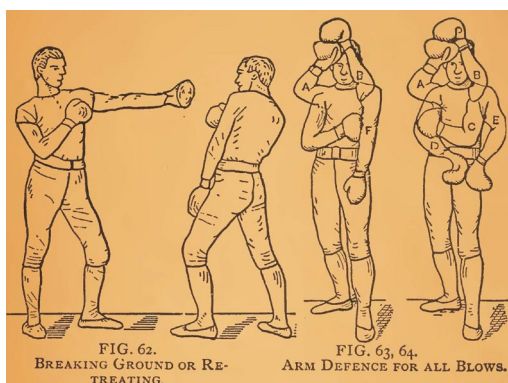


Рис. 62

Рис. 63 Рис. 64

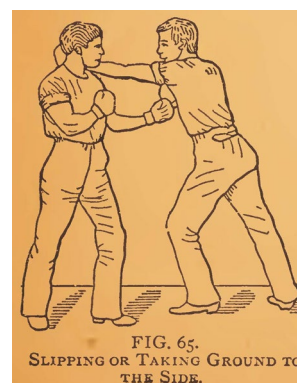


Рис. 65

**ЗАЩИТА РУКАМИ.**

Рис. 63 и 64 Защиты и уклоны для ударов: А. А. Защита лица правой рукой. В. В. Защита лица левой рукой. С. защита левой рукой от удара левой по корпусу. D. защита правой рукой от удара в корпус. Е. и F. защита левой рукой от удара по корпусу.

**СКОЛЬЖЕНИЕ (УСКОЛЬЗАНИЕ, УХОД)**. Рис. 65.

Представленный здесь маневр очень полезен для того, чтобы избежать захвата или уйти от удара обходя неподвижный объект.

Уклонитесь вправо и сделайте шаг левой ногой под прямым углом к предыдущему положению. Встаньте лицом к противнику, повернувшись влево и заведя правую ногу за спину.

**БОКОВОЙ ШАГ (САЙД-СТЕП)**. Рис. 66.

Когда противник сильно бьет в лицо, уклонитесь вправо, пружиня назад левой ногой и вперед правой; таким образом, меняя позицию, поставьте правую

ногу впереди левой, затем, если есть отверстие, нанесите удар в лицо противника правой рукой и последующий апперкот левой.

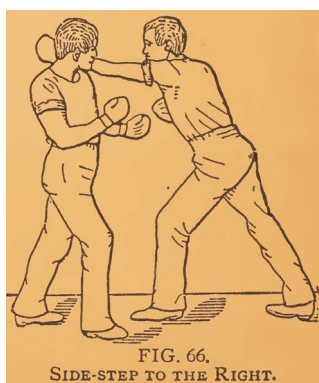


Рис. 66.

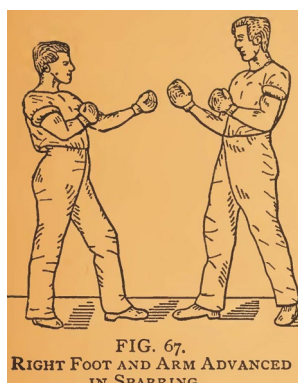


Рис. 67.

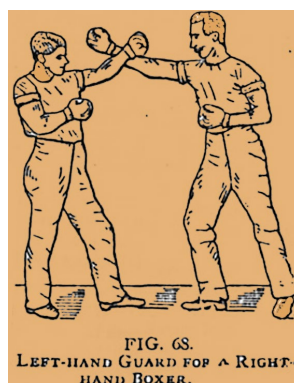


Рис. 68.

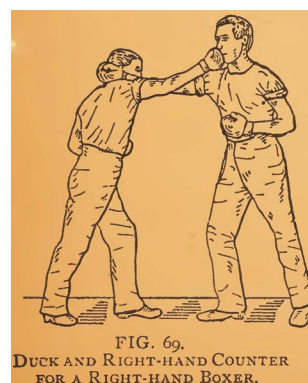


Рис. 69.

### БОКС ПРАВОЙ РУКОЙ.

Рис. 67. Спарринг с противником, который выдвигает вперед правую ногу и руку. Будьте осторожны, нанося удары левой рукой. Наносите удар правой и уклоняйтесь влево.

Рис. 68 Защищайтесь левой рукой и работайте уходя влево, чтобы избежать его левой руки.

Рис. 69. Уклонение и контр-удар в лицо или корпус. Наносите удары так же, как и при кросс-контр-ударе правой рукой или контр-ударе правой рукой в корпус, и избегайте близкой работы.

### ЗАДНЯЯ ПЯТКА (ПОДНОЖКА).

При использовании уклона и стойки, как показано на рис. 20, поставьте левую ногу снаружи и сзади левой пятки противника, толкая его назад и через вашу ногу.

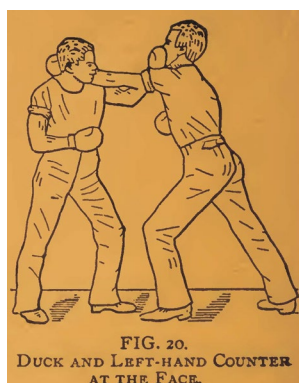


Рис. 20



Рис. 70



Рис. 71



Рис. 72

### БОРЬБА (РЕСТЛИНГ)

Борьба, как и бокс, является очень важной отраслью спорта и может быть использована в любой момент.

СБИВАНИЕ НАЗАД И ТОЛЧОК. рис. 70 и 71.

Встав в стойку, обхватите левой рукой талию противника, поставьте левую ногу за его правую ногу, а правой рукой нажмите ему под подбородок. Потяните



правой рукой и толкните, и бросьте его, если возможно, если нет, оторвитесь, пока не устали.

**БОКОВОЕ СБИВАНИЕ.** Рис. 72.

В спарринге на близкой дистанции обхватите противника за талию правой рукой, одновременно пропуская правую ногу за спину; захватите его правую руку левой, поднимите его и дайте ему упасть на землю спиной вперед.

**СБИВАНИЕ НАЗАД НА БЕДРО.** Рис. 73.

Когда ваш противник начинает атаковать левой рукой, уклонитесь вправо, бросьтесь в него, плотно обхватите его левой рукой за талию, поставьте левую ногу сзади, поднимите его на бедро, подхватите правой рукой под подбородок и бросьте его на землю.

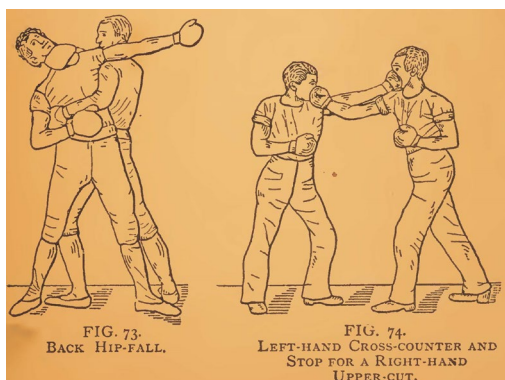


Рис. 73

Рис. 74

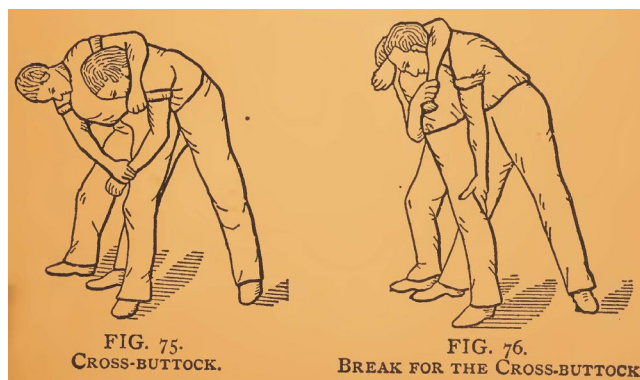


Рис. 75

Рис. 76

**БРОСОК ЧЕРЕЗ БЕДРО (ПЕРЕДНЯЯ ПОДНОЖКА)** Рис. 74 и 75.

Закиньте правую руку на шею противника, развернитесь, поставьте правую ногу перед ним, по возможности поймите его правую руку левой, затем рывком перекиньте его через бедро и бросьте на землю (на рис. 75 и 76 показан бросок в левую сторону).

Чтобы защититься от броска. Заведите левую руку за плечо противника и прижмитесь к правой стороне его лица. Правой рукой захватите его правую ногу у колена и, толкая обеими руками, разверните его влево.

## ТАБЛИЦА УДАРОВ, КОНТРУДАРОВ И ЗАЩИТ

Теперь мы описали все удары, остановки, защиты, захваты и сбивания в боксе. В следующей таблице приведены все удары, контрудары и защиты, расположенные так, чтобы наглядно показать, какая защита или стойка должна быть противопоставлена любому удару, а также какая защита или стойка должна быть противопоставлена возвращению атакуемого.

Против удара **ЛЕВОЙ РУКОЙ В ЛИЦО** действуют:

1. Правая защита. В свою очередь, против нее выступают
2. Правосторонняя защита и левосторонняя контра в лицо, 1, 2, 4, 8, 9
3. Правая защита и левая контра в корпус. 2, 10.
4. Левосторонняя защита и правая контра в корпус, см. рис. 26
5. Уклон и левая контра в лицо, см. рис. 20.



6. Уклон и левая контра в корпус. 10. см. 24.
7. Правая контра в лицо внутри руки. см. 25.
8. Защита от правого кросса. 15.18. см. Рис. 45. 46.
9. Уклон и правый кросс в корпус. 19. 20. см. рис. 48

Против удара ЛЕВОЙ РУКОЙ В КОРПУС являются;

10. Защита левой рукой.
11. Защита правой рукой.
12. Правая защита и левый кросс в лицо, так же, как № 2.
13. Левый апперкот. см. рис. 51.
14. Правый апперкот. см. рис. 53.

Против УДАРА ПРАВОЙ РУКОЙ ПО ЛИЦУ являются:

15. Защита левой рукой.
16. Защита левой рукой и правый кросс в лицо. 15.
17. Уклон и правый кросс в лицо. 15.
18. Левый кросс-контратака.

Против УДАРА ПРАВОЙ РУКОЙ ПО ТЕЛУ выступают;

19. Защита левой рукой.
20. Апперкот левой рукой. см. рис. 51.

Цифры после каждого, противоположного действия, показывают защиту или контратаку, которые должны быть в свою очередь использованы для противодействия нанесенному удару.

Чтобы совместить теорию с практикой, ученикам необходимо отрабатывать как наступательные, так и защитные действия.

Выполняйте движения в указанном порядке, не пропуская ни одного, тщательно отрабатывайте каждое из них, прежде чем приступить к другому, и овладевайте ими до конца, прежде чем приступить к настоящему приему.

Лучший метод отработки различных ударов и защит заключается в следующем. Сначала отрабатывайте каждый удар медленно и постепенно увеличивайте скорость, пока удары не будут получаться ловкими и как можно более быстрыми, но не забывайте возвращаться в позицию защиты после каждого удара. Таким образом, поочередно выполняя все защитные действия и противодействуя каждому удару в описанном порядке. Продолжайте в том же духе, пока не усвоите теорию каждого движения.

Двойные повторные и комбинированные удары наносятся следующим образом. Нанесите удар по лицу левой рукой, сделайте шаг вперед и снова нанесите удар левой по лицу или корпусу, или после удара левой рукой нанесите удар правой по лицу или корпусу. Третий удар может быть нанесен любой рукой таким же образом.

Чтобы сделать хороший сет, ученик должен обратить особое внимание на следующие маневры; они состоят из финтов, чтобы выманить определенный удар, и остановок или контр-ударов, чтобы противостоять им, когда они нанесены.

Сделайте финт левой рукой, чтобы провести кросс-каунтер левой рукой. Защититесь от контратаки и контратакуйте левой, см. рис. 17.

Нанесите удар левой рукой и опустите ее; ваше лицо будет открыто для контрудара левой рукой, который вы можете отбить или увернуться и парировать его правой рукой. см. рис. 43, 48.

Наносите финт-удар левой рукой, чтобы провести перекрестный контрудар, запрокидывайте голову назад, позволяя удару пройти мимо вашего лица, затем пружините и наносите удар через руку в лицо, как показано на рис. 47.

Нанести короткий удар левой рукой, чтобы провести встречный. Измените удар на защиту, повернув локоть вверх, и нанесите контрудар правой рукой. см. рис. 31,

В сетях никогда не делайте одно и то же дважды подряд; не поддавайтесь импульсивности; старайтесь превзойти своего противника; отрабатывайте как можно больше приемов, наука превосходит силу. В этом отношении, если вы бросите свою науку и ринетесь в бой, сила, несомненно, победит. Никогда не теряйте самообладания, помните, что хладнокровие превосходит горячность; никогда не превращайтесь в грубую, бессмысленную, ненаучную перепалку. Будьте мужественны и не ищите неоправданных преимуществ.

Если при попытке совершить какой-либо ловкий маневр у вас сначала не получается, подождите, пока не представится другая, более благоприятная возможность, и попробуйте снова.

Общайтесь с любым человеком, который приглашает вас сделать это. Чем больше он вас превосходит, тем лучше. Не бойтесь никого, пока не попробуете его. Если он будет оскорблять вас, значит, настало время для ответа.

## **ПРАВИЛА ЛОНДОНСКОГО ПРИЗОВОГО РИНГА.**

1. Ринг должен быть устроен на дерне и иметь четыре и двадцать футов в квадрате, состоять из восьми кольев и веревок, которые тянутся двойными линиями, верхняя линия находится в четырех футах от земли, а нижняя в двух футах от земли. В центре ринга должна быть сделана отметка, которая будет называться царапиной.

2. Каждого бойца на ринге сопровождают два секунданта и держатель бутылки. Бойцы, пожав друг другу руки, должны удалиться до тех пор, пока секунданты каждого из них не бросят жребий для выбора позиции, и тогда победитель выбирает свой угол в соответствии с состоянием ветра или солнца и проводит туда своего человека; проигравший занимает противоположный диагональный угол.

3. Каждому дается платок того цвета, который соответствует его вкусу, и секунданты переплетают эти платки на верхнем конце одного из центральных кольев. Эти платки называются «цветами», и победитель боя по его завершении получает право на их владение как трофей победы.

4. Два судьи выбираются секундантами или поддерживающими, чтобы наблюдать за ходом боя и принимать меры при любом нарушении правил, о которых пойдет речь ниже. Рефери выбирается судьями, если не оговорено иное,

которому передаются все споры; и решение этого судьи, каким бы оно ни было, должно быть окончательным и строго обязательным для всех сторон, как в отношении спорного вопроса, так и в отношении исхода боя. Судья должен иметь часы для отсчета времени; только его призыв должен выполняться, и никакое другое лицо не должно вмешиваться в отсчет времени. Судья не должен высказывать своего мнения до тех пор, пока оно не будет обжаловано арбитром, а арбитры должны строго выполнять его решение без споров.

5. После раздевания бойцов секунданты обязаны осмотреть их перчатки, и если возникнут какие-либо возражения по поводу вложения в них неподходящих веществ, они должны обратиться к своим судьям, которые, с согласия судьи, должны указать, какие изменения должны быть сделаны.

6. Шипы в боевых сапогах должны быть в количестве не более трех, которые не должны превышать трех восьмых дюйма от подошвы сапога и должны быть не менее одной восьмой дюйма шириной в острие; два должны быть расположены в самой широкой части подошвы и один в пятке; в случае, если человек носит какие-либо другие шипы, либо на ногах, либо в других местах, он должен быть вынужден либо снять их, либо предоставить другие, должным образом утыканные шипами, наказанием за отказ будет поражение.

7. Оба бойца готовы, каждый должен быть проведен на ту сторону ринга, которая находится рядом с его углом, выбранным ранее; секунданты, пожав друг другу руки, должны немедленно покинуть ринг и оставаться там до окончания раунда, ни под каким предлогом не приближаясь к своим бойцам во время раунда, без разрешения рефери. Наказанием для нарушителей будет поражение в бою.

8. По окончании раунда, когда один или оба бойца падают, секундант выходит на ринг и несет или ведет своего бойца в свой угол, оказывая ему там необходимую помощь, и никому не разрешается вмешиваться в его обязанности.

9. По истечении тридцати секунд назначенный рефери должен крикнуть «Время», после чего каждый мужчина должен подняться с колена своего секунданта и без посторонней помощи пройти на свою сторону ринга; секунданты немедленно покидают ринг. Наказанием за то, что один из них остается на восемь секунд после сигнала «Время», является проигрыш боя его бойца; если же один из бойцов не окажется на ринге в течение восьми секунд, то бой считается проигранным.

10. Никому, кроме секундантов и рефери, не разрешается выходить на ринг во время боя, а также до его окончания; в случае нечестной практики, нарушения или удаления канатов или колышков рефери должен присудить победу тому, кто, по его честному мнению, одержал верх в этом поединке.

11. Секунданты не должны вмешиваться, советовать или направлять своего бойца, должны воздерживаться от всех оскорбительных и ненавистных выражений, во всех отношениях соблюдать порядок и приличия, ограничиваясь только деликатным и тщательным выполнением своих обязанностей в соответствии с правилами.

12. При подборе бойцов, если секундант умышленно нанесет травму противнику своего бойца, последний будет считаться проигравшим по решению судьи.

13. Бой должен быть честным, «стоячим», и если кто-либо из бойцов умышленно упадет вниз, не получив удара, - независимо от того, был ли обмен ударами ранее или нет, - он будет считаться проигравшим бой; но это правило не должно применяться к тому, кто в ближнем бою выскользнет из захвата своего противника, чтобы избежать поражения, или по очевидной случайности или слабости.

14. Удары головой считаются фолом, и сторона, прибегающая к этому, считается проигравшей бой.

15. Удар, нанесенный, когда человек брошен или лежит, считается фолом. Человек, стоящий на земле на одном колене и одной руке, или стоящий на земле на обоих коленях, считается лежащим; и удар, нанесенный в любом из этих положений, считается фолом, при условии, что, находясь в таком положении, лежащий человек не должен сам наносить удары или пытаться их нанести.

16. Удар, нанесенный ниже пояса, считается фолом, как и захват противника ниже пояса, за бедро или иным способом, считается фолом.

17. Все попытки нанести травму путем вырывания или раздиранья плоти пальцами или ногтями, а также укусы считаются нарушениями.

18. Удары ногами или умышленное падение на противника коленями или иным способом, когда он находится в положении лежа, считаются фолом.

19. Все ставки должны быть выплачены как деньги за бой после присуждения боя.

20. Рефери и судья занимают свои места перед центральной стойкой, за канатами.

21. Участник должен быть должным образом уведомлен о дне и месте сдачи денег за бой и освобожден от всякой ответственности, если он подчинится указанию рефери; все стороны должны быть строго связаны настоящими правилами; и в будущем все соглашения о состязаниях должны заключаться со строгим и добровольным соблюдением буквы и духа настоящих правил.

22. В случае иного вмешательства магистрата или наступления темноты судья (или заинтересованная сторона, если судья не был выбран) имеет право назначить время и место следующей встречи, по возможности в тот же день или как можно скорее после этого. При назначении второго или третьего места должно быть выбрано ближайшее место к первоначальному месту боя, где есть шанс, что бой будет закончен.

23. Если бой не состоится в этот день, то все ставки должны быть возвращены, если только бой не будет возобновлен на той же неделе, между воскресеньем и воскресеньем, в этом случае обязанности рефери продолжаются, а ставки остаются в силе и определяются событием. Деньги за бой остаются в руках заинтересованной стороны до тех пор, пока бой не будет честно выигран или проигран, если только не будет взаимно согласована ничья, или, в случае отсрочки, один из бойцов не будет в состоянии алкогольного опьянения, тогда ставки получает тот, кто находится на ринге.

24. Любой боец, добровольно покинувший ринг до вынесения взвешенного решения рефери, должен быть признан проигравшим бой.

25. При возражении секундантов или судей бойцы должны удалиться в свои углы и оставаться там до решения назначенных властей: если будет



объявлено «фол», бой должен быть закончен, если же «честный», то назначенная сторона объявляет «время», и человек, отсутствующий на ринге в течение восьми секунд после этого, считается проигравшим бой. Решение во всех случаях должно быть принято быстро и бесповоротно, для чего судьи и рефери должны находиться в разных местах.

26. Если кто-либо покинет ринг либо для того, чтобы избежать поражения, либо с любой другой целью без разрешения рефери, если только он не будет вынужден покинуть ринг, он должен проиграть бой.

27. Использование твердых предметов, таких как камни или палки, или смолы в руке во время боя считается фолом, и по требованию секундантов любого из бойцов обвиняемый должен открыть руки для осмотра рефери.

28. Обнимания на канатах считаются фолом. Человек, которого держат за шею у колышков, на канатах или против них, считается лежащим, и любое вмешательство в его положение считается фолом. Если человек, находящийся в каком-либо захвате, использует канаты или колья, чтобы помочь ему сдвинуть своего противника, он считается проигравшим в схватке, а если человек, находящийся в ближнем захвате, достает коленями до земли, его противник должен немедленно освободить его или проиграть схватку.

29. Все бои в перчатках или в зале должны проводиться по возможности в соответствии с вышеизложенными правилами.

## **ПРАВИЛА МАРКИЗА КУИНСБЕРИ.**

1. Это будет честный боксерский поединок в стойке на ринге размером 24 фута или максимально приближенном к этому размеру.

2. Борьба и объятия запрещены.

3. Продолжительность раундов - три минуты, перерыв между раундами - одна минута.

4. Если один из бойцов падает, из-за слабости или по другой причине, он должен подняться без посторонней помощи, на что ему дается десять секунд, а другой тем временем должен вернуться в свой угол, и когда упавший встанет на ноги, раунд должен быть возобновлен и продолжаться до истечения трех минут. Если один из бойцов не придет в себя за отведенные десять секунд, то рефери должен присудить победу в пользу другого.

5. Человек, висющий на канатах в беспомощном состоянии, с пальцами ног, оторванными от пола, считается упавшим.

6. Во время раундов на ринг не допускаются секунданты или любые другие лица.

7. Если поединок будет остановлен по какой-либо неизбежной причине, рефери должен назначить время и место, как только это будет возможно, для завершения поединка; таким образом, матч должен быть выигран и проигран, если только сторонники обоих бойцов не согласятся сделать ставку.

8. Перчатки должны быть боксерские хорошего размера, самого лучшего качества и новые.

9. Если перчатка порвется или оторвется, она должна быть заменена к удовлетворению рефери.

10. Человек, стоящий на одном колене, считается упавшим и в случае удара имеет право на ставку.

11. Не разрешается носить ботинки или сапоги с шипами.

12. Во всем остальном состязание проводится в соответствии с правилами Лондонского призового ринга.

## **ПРАВИЛА БОКСА ЛЮБИТЕЛЬСКОГО АТЛЕТИЧЕСКОГО СОЮЗА.**

1. Во всех открытых соревнованиях ринг должен быть не менее 10 и не более 24 футов в квадрате и состоять из 8 кольев и канатов, причем последние должны быть вытянуты в две линии, верхняя из которых находится на расстоянии четырех футов от пола, а нижняя - на расстоянии двух футов от пола.

2. Боксеры должны выступать в спортивном костюме, в обуви без шипов или в носках, и использовать боксерские перчатки весом не более 8 унций.

3. Весовые категории: Бантам (петух) - 105 фунтов и ниже; Перо - 113 фунтов и ниже; Легкий - 135 фунтов и ниже; Средний - 158 фунтов и ниже; Тяжелый - 158 фунтов и выше.

4. Любой спортсмен, который взвешивается и затем не участвует в соревнованиях, без уважительной причины, удовлетворительной для Игрового комитета, должен быть отстранен от соревнований на шесть месяцев.

5. Результаты всех открытых соревнований определяются двумя судьями и рефери. Должен быть назначен хронометрист.

6. В соревнованиях количество раундов, подлежащих проверке, должно составлять три. Продолжительность раундов в пробном поединке должна быть ограничена тремя минутами каждый. В финале первые два раунда будут длиться по три минуты, а финальный раунд - четыре минуты. Интервал между раундами должен составлять одну минуту.

7. Во всех соревнованиях любой участник, не вышедший к назначенному времени, должен проиграть схватку.

8. Непосредственно перед началом соревнований каждый участник должен вытянуть свой номер и соревноваться следующим образом: Провести предварительный круг из такого количества состязаний, когда общее число участников превышает 2, 4, 8, 16 или 32, и выбыть из состязаний. В результате остается 2, 4, 8, 16 или 32 участника, и круги проходят регулярно, без пропусков и неравных состязаний.

9. Каждый участник имеет право на помощь только одного секунданта, и никакие советы или наставления не должны даваться ни секундантом, ни любым другим лицом во время проведения любого раунда.

10. Судейство осуществляется следующим образом: Два судьи и рефери должны располагаться отдельно друг от друга. По окончании каждой схватки каждый судья пишет имя спортсмена, который, по его мнению, победил, и передает его диктору (или церемониймейстеру). В случае согласия судей церемониймейстер объявляет имя победителя, а в случае несогласия судей церемониймейстер сообщает об этом рефери, который после этого сам принимает решение.

11. Рефери имеет право решающего голоса при несогласии судей, чтобы предупредить или дисквалифицировать участника за нарушение правил или остановить раунд в случае, если один из участников находится в нокдауне, при условии, что остановка любого из первых двух раундов не лишает участника права участвовать в финальном раунде, чтобы решить исход соревнования в случае, если один из участников демонстрирует настолько заметное превосходство над другим, что продолжение поединка будет служить только для того, чтобы показать способность проигравшего вынести поражение. Рефери может назначить дополнительный раунд, ограниченный двумя минутами, в случае несогласия судей.

12. Решение судей или рефери, в зависимости от ситуации, должно быть окончательным.

13. Во всех соревнованиях решение принимается в пользу спортсмена, продемонстрировавшего лучший стиль и набравшего наибольшее количество баллов. Очки начисляются: за атаки - прямые чистые удары костяшками пальцев любой руки по любой части передней или боковой части головы или тела выше пояса; за защиты - защита, скольжение, подставки, уклонение, контр-удар или захват. При прочих равных условиях предпочтение отдается тому, кто проводит большую часть ударов.

14. Рефери может дисквалифицировать спортсмена, который боксирует нечестно, нанося удары открытой перчаткой, удары внутренней стороной или задней частью кисти, запястьем или локтем, удары или захваты ниже пояса, удары в положении лежа (одно колено и одна рука или оба колена на полу), удары головой или плечом, борьбу или грубость у канатов, использование оскорбительных и грубых выражений, или неподчинение приказам рефери.

15. Все участники, которые были побеждены победителем, имеют право бороться за второе место, а все, которые были побеждены победителями первого или второго места, имеют право бороться за третье место.

16. Любой спортсмен, участвующий в боксерском поединке, состоящем более чем из четырех раундов (*профессиональном*), должен быть дисквалифицирован на такой срок, который может быть определен Советом менеджеров ассоциации А. А. У., на территории которой было совершено нарушение.

17. В случае возникновения любого вопроса, не предусмотренного настоящими правилами, рефери имеет право решать такие вопросы или интерпретировать правила.

## СОДЕРЖАНИЕ

Бокс

Борьба

Таблица ударов, контрударов и защит

Правила лондонского призового ринга,

Правила Маркиза Куинсбери

Правила любительского спортивного союза.