

МЕТОДЫ ПОДМЕТАНИЯ САВАТА

Французские
методы
борьбы
на улице

Французское искусство кикбоксинга сават (или *boxe française*) наиболее известно своими необычными и эстетичными техниками ударов ногами. Однако немногие, за исключением самых преданных диверсантов, понимают, как использовать удары ног в качестве размашистых маневров, известных по-французски как *les balayage*.

Что такое развертка? Обычно это относится к технике ног, которая атакует опорную ногу противника, пытаясь повалить его на землю. Для этой цели используются три характерных удара ногой-савате: бас-фуэте (низкий удар хлыстом), реверс-бас (низкий обратный удар) и бас-куп-де-пье (низкий удар ногой вперед). Шассе-бас, представляющий собой низкий боковой удар, также может использоваться в качестве техники подсечки в определенных ситуациях.

При правильном выполнении сават является высокоэффективным методом самообороны. Однако прежде чем такие маневры будут реализованы, спасатель должен быстро проанализировать ситуацию, а затем отреагировать быстро и точно.

Зачистки Савата могут быть как наступательными, так и защитными маневрами. Их можно реализовать, используя только ноги, чтобы атаковать одну (или обе) заднюю или переднюю ногу противника, или спасатель может использовать свои руки, чтобы поднять противника с земли, прежде чем смахнуть его. Взмахи также могут выполняться как отдельный прием в контратаке или после серии ударов, которые подготавливают противника к поражению.

от Салема Асли



Ниже приведены
некоторые из наиболее
распространенных техник
подметания савата:

- Одиночный наступательный удар. Столкнувшись с противником, который пытается поднять переднюю ногу, чтобы защититься от ваших ударов, вы должны попытаться приблизиться и нанести сильный удар фуэте в заднюю часть его колена задней ногой, контактируя с подъемом ботинка (или голенью, если соперник тяжелее вас). Используйте свое тело как снаряд, направляя бедро в движение удара для придания дополнительной силы, чтобы вы могли буквально вырвать его опорную ногу.
- Одиночный защитный удар. Это эффективная контрмера, когда ваш противник атакует высоким ударом с разворотом. Пригнитесь и развернитесь одновременно и в том же направлении, что и ваш противник, затем нанесите низкий обратный удар ногой по задней части его колена, подняв его над землей. Эту технику также можно использовать против высокого удара хлыстом задней ноги противника. В этом случае вы блокируете удар, ставите левую ногу вправо и выполняете подсечку.

аналогично предыдущему методу. Это, пожалуй, самый эффективный удар савате, но его следует применять только в тяжелых ситуациях, поскольку противник может легко сломать себе шею при падении.

- Наступательный удар после комбинации. Взмахи особенно эффективны после того, как вы подготовили противника серией техник. Например, если вы нанесете серию из трех ударов хлыстом по передней ноге вашего противника, когда он попытается поднять колено в ожидании четвертого удара фуэте, вы можете приземлиться с инерцией вперед и ударить его поставленную ногу с низким обратным ударом. Вторая комбинация, заканчивающаяся подсечкой, включает в себя нанесение хлыстового удара передней ногой в среднюю часть вашего противника, за которым следует размашистый передний удар противоположной ногой в его переднюю ногу. В отличие от традиционного купе-де-пье, эта версия должна быть исполнена почти на 360°.



степень

Круговое движение с ударом по задней части пятки противника.

• Подметайте руками.

Подсечки Савате не всегда выполняются ногами; некоторые выполняются

исключительно руками. Если, например, ваш противник наносит удар ногой среднего уровня,

вы можете подхватить его ногу правой рукой, одновременно меняя стойку. Из этой позиции вы можете

легко нанести низкий удар ногой фузте в заднюю часть его колена, удерживая

при этом его атаковую ногу. Или вы можете нанести низкий шаркающий удар ногой по задней части его колена, используя пятку

в качестве ударной поверхности. Этот прием гарантированно выбьет вашего противника из равновесия и, возможно, приведет к его падению.

• Взмах после правого хука соперника.

Чтобы выполнить этот удар, остановите бьющую руку противника, когда она достигнет уровня плеча, затем проведите блокирующей рукой вдоль его руки и энергично потяните его влево, одновременно нанося передний удар по внутренней части его лодыжки. Вы можете продолжить

удар коленом или серию ударов руками. Эта техника особенно полезна при

столкновении с противником на 5 больше. Подсечки сават с использованием

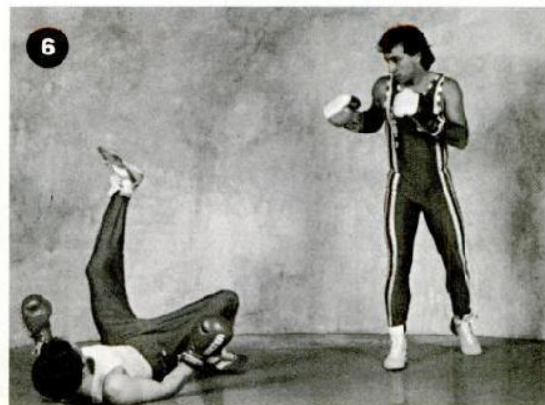
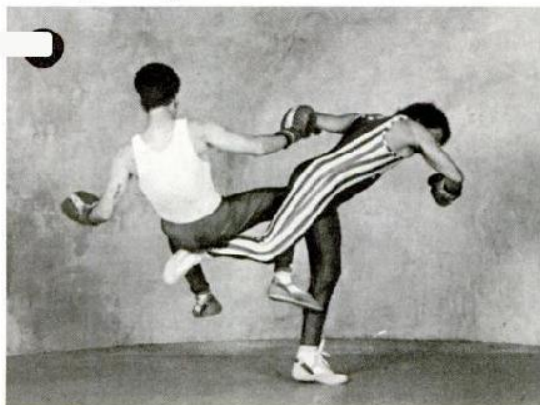
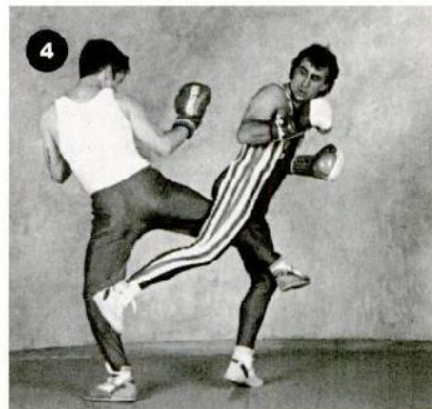
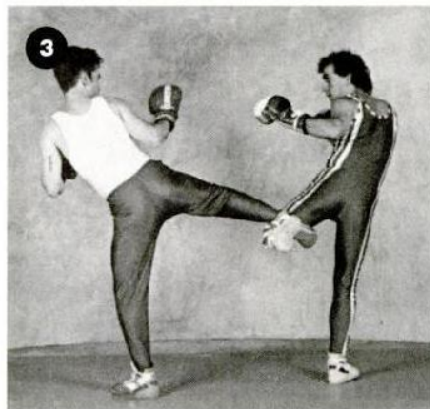
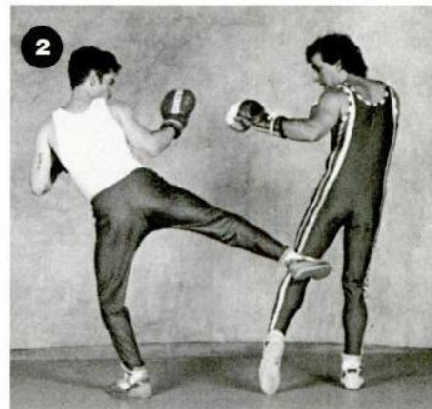
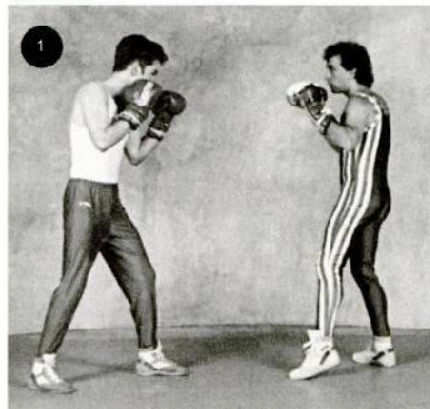
хлыста и резервных ударов наиболее эффективны, когда вы наносите удар противнику по коленному суставу. При использовании ударного баса лучше всего наносить удар ниже, нацеливаясь на

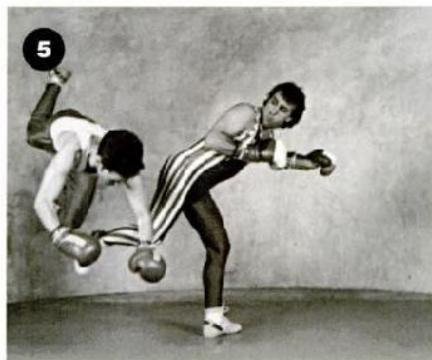
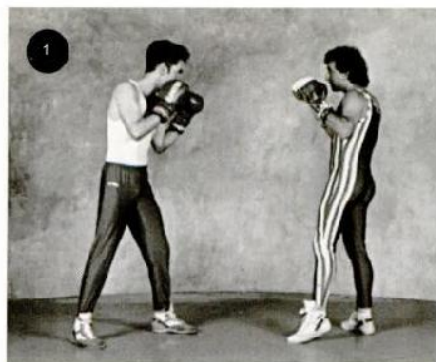
тыльная сторона пятки вашего противника. Самые легкие удары выполняются, удерживая одну из ног противника, поскольку у него меньше шансов убежать. Если, например, ваш противник наносит удар ногой в форме полумесяца, вы можете заблокировать его и удержать его ногу рукой, когда наносите низкий удар фузте. Используйте левую ногу для удара, если вы

хотите, чтобы ваш противник упал слева от вас, и используйте правую ногу, если хотите, чтобы он упал справа от вас. Если ваш противник наносит удар ногой вперед, подхватите его атаковую ногу и ударьте его, используя переворот, к основанию поставленной ноги.

Савате, как и все другие боевые техники.

Одиночный защитный удар Савате - это эффективная контратака против удара хлыстом сзади. Чтобы продемонстрировать это, стилист савата Салем Асли (внизу справа) сталкивается (1) с противником, который наносит (2) удар ногой по икре Асли сзади. Асли поднимает ногу и перенаправляет (3) удар ногой вверх, выводя противника из равновесия, прежде чем нанести (4) удар ногой по задней части коленного сустава. Удар служит началом удара, поскольку Асли подрезает (5) своего противника по коленям, отправляя его (6) на землю.





Салем Асли (вверху справа) сражается (1) с противником, чтобы продемонстрировать, как работает сават после комбинации техник. Асли сначала настраивает своего противника серией лоу-киков, так что, когда он наносит (2) четвертый лоу-кик хлыстом, его противник поднимает переднюю ногу в ожидании техники. Асли продолжает наносить удары, используя инерцию, чтобы развернуться (3) и нанести обратный удар (4) внутрь стопы противника. Удар также служит ударом, выкорчевывая (5) нападавшего и отправляя его на землю.

художественные приемы должны выполняться решительно. Если вы проявите долю секунды неопределенности, техника не сработает.

Помните, что все части ног: подъем, пятка, подошва, голень или задняя часть

нога-можно использовать для подметания противника. А подсечки являются отличным средством уравнивания маленького человека против более крупного противника, позволяя первому вывести своего более крупного противника из равновесия и взять на себя контроль над ситуацией.

Хотя сават не является «смертельным» или «убийственным» приемом, он может деморализовать и/или ранить противника, если он сильно упадет и сильно коснется земли. Добавьте их в свой боевой арсенал. Вы будете рады, что сделали это. ✂

Свипы Савате также эффективны в качестве контратаки на удар противника, как демонстрирует здесь Салем Асли (внизу справа). Когда его противник наносит (1) удар, Асли отклоняет удар и приближается (2), используя руки, чтобы (3) ударить противника в голову. вниз, когда он занимает позицию для удара (4-5) внутрь стопы противника. Удар в голову — хороший последующий прием (6).

Об авторе: Салем Асли из Лос-Анджелеса — один из ведущих стилистов в США.

