



Джиу-джитсу

Руководство по самозащите

Ганс Ройтер

Немецкий мастер Джиу-джитсу

Книга 1

Книжная типография и издательское учреждение
Пёссенбахера, Йоз.Гирль, Мюнхен
(Pössenbacher Buchdruckerei und Verlagsanstalt, Jos.Giehl, München)
1922

Перевод с немецкого
Главное Управление Гуманитарной Литературы
Обработка перевода Стрельцов В.П.
2024 г.

Предисловие.

Когда в Русско-японской войне, которая сегодня кажется нам такой далекой и незначительной, колосс зашатался под ударами "карлика", мир был поражен. Никто, за исключением немногих истинных знатоков Японии, не ожидал такого поворота событий. Однако эти немногие, возможно, невольно задумались о загадке восточной натуры, о таинственной загадке той скрытой, податливой силы, которая стала защитой в джиу-джитсу.

Этот метод самообороны, пришедший в Японию из Китая много веков назад и доведенный здесь до мастерства с нарочитым упорством, - нечто большее, чем просто система захватов и парирований, нечто большее, чем обычный специализированный вид спорта. Напоследок хочется сказать о "мировоззрении". Джиу-Джитсу означает "мягкое, нежное искусство". Что это значит и что это такое?

Легенда гласит, что японский врач Акияма однажды во время ознакомительной поездки по Китаю познакомился с тайной аристократической сектой, которая культивировала особый вид боевого искусства и под страхом смерти обязывалась ничего об этом искусстве не "догадываться". Японец стал членом корпорации и увез ее секрет с собой на родину, где она обрела сведущих последователей, особенно среди знатной касты воинов-самураев. Сам Акияма рассказывает, как однажды видел, как крепкая ветвь дуба ломалась под напором зимней бури, а изящные ветви ивы игриво сгибались и расступались, чтобы потом гордо выпрямиться. Уступить, чтобы в конце концов победить - вот в чем загадка Дзю.

Сегодня этот метод борьбы уже не нуждается в похвалах, он давно прошел проверку на европейских аренах, и даже неспециалисту известны успехи, которых добились ученики джиу-джитсу в борьбе со спортсменами.

Однако джиу-джитсу - это не только выдающийся вид спорта, демонстрирующий ловкость, присутствие духа и физическую дисциплину, но и лучший из возможных методов самозащиты против одного или даже нескольких сильных противников. Это превосходство имеет духовное происхождение и основано на тонком знании анатомии человека, давление и удары по особо чувствительным зонам, рычаги и скручивания суставов, броски через плечо и другие объединены в цельную, неотразимую систему, полное овладение которой, естественно, требует многих лет практики. Тем более что скорость и точность выполняемых захватов гораздо важнее, чем в любом другом силовом виде спорта. Весь организм тренированного бойца джиу особенно настроен, его мускулатура демонстрирует очень характерную эластичность. Непрофессионала может удивить тот факт, что боец джиу полностью отказывается от использования кулака и применяет только кончики пальцев и края кисти для нанесения ударов, при этом решающим фактором является выбор точки удара. Самые распространенные приемы, которые можно использовать в одиночку в обычном джиу-борьбе, чрезвычайно болезненны в данный момент, но безвредны. Даже те броски, которые на первый взгляд кажутся непрофессионалам такими молниеносными, с практикой теряют свою опасность.

Для обывателя, который не хочет становиться мастером, практическая ценность этого вида спорта, помимо отличной физической нагрузки, заключается в превосходстве и уверенности в себе, которые он дает в экстренных ситуациях, даже против более сильных противников. Существует ряд простых в освоении приемов защиты, которые практически каждый ребенок, а особенно каждая женщина, может использовать в полной мере против даже самого сильного нападающего. Джиу-Джитсу - это победоносный метод защиты слабого от сильного, духовного человека от грубой силы.

Поэтому данная книга посвящена практическому применению этого японского искусства защиты. Приведенные ниже фотоиллюстрации отдельных полезных приемов проливают свет на практическую ценность этого вида спорта. Тем не менее, я хотел бы кратко упомянуть, что Джиу-Джитсу, даже если оно практикуется исключительно как спорт, не знает правил. В спортивной поединке побеждает тот, кто выводит противника из строя или ставит его в такое положение, что он вынужден отказаться от борьбы.

Читатель должен быть в состоянии освоить различные приемы из этой книги без учителя. По этой причине объяснения отдельных приемов были сделаны максимально ясными и недвусмысленными, а технические термины избегались. Однако эта книга становится школой, когда практические упражнения сочетаются с изучением аппликатуры. Поэтому особенно рекомендуется одновременное и совместное обучение двух человек, которые чередуют роли атакующего и защищающегося. Совместные упражнения не должны выполняться грубо или жестко, не нужно пытаться убедить партнера в эффективности отдельных захватов с помощью сильной боли, но достаточно попытаться выполнить различные защитные движения в соответствии с приведенными объяснениями. Во многих случаях достаточно также обозначить захваты, при условии, однако, что атакующий не пытается сопротивляться слишком сильно, так как в противном случае неизбежно возникнет боль от соответствующего встречного давления. В любом случае оба партнера должны договориться о том, что они немедленно остановятся по первому знаку "стоп" или трем ударам и отпустят или ослабят захват. Ученик должен стремиться выполнять приемы все быстрее и быстрее, пока не достигнет максимально возможной скорости, потому что единственный великий секрет Джиу-Джитсу заключается в необычайно быстром выполнении этих защитных приемов. Само собой разумеется, что все те защитные приемы, которые приводят к падениям, можно отрабатывать только на матах, но даже здесь часто требуется особая осторожность, чтобы падающий не нанес себе травму. Очень важно научиться падать правильно, не травмируя себя. Именно поэтому я поставил специальные упражнения на падение впереди всех остальных и рекомендую вам изучить их особенно тщательно.

Для лучшего понимания следующих иллюстраций я хотел бы отметить, что в каждом случае (А.) выступает в роли нападающего, а я (Р.) выполняю защитные движения.

Пользуясь случаем, я хотел бы поблагодарить моих дорогих друзей и учеников, братьев Адольфа и Антона Фойстл, которые любезно помогли мне в создании иллюстраций.

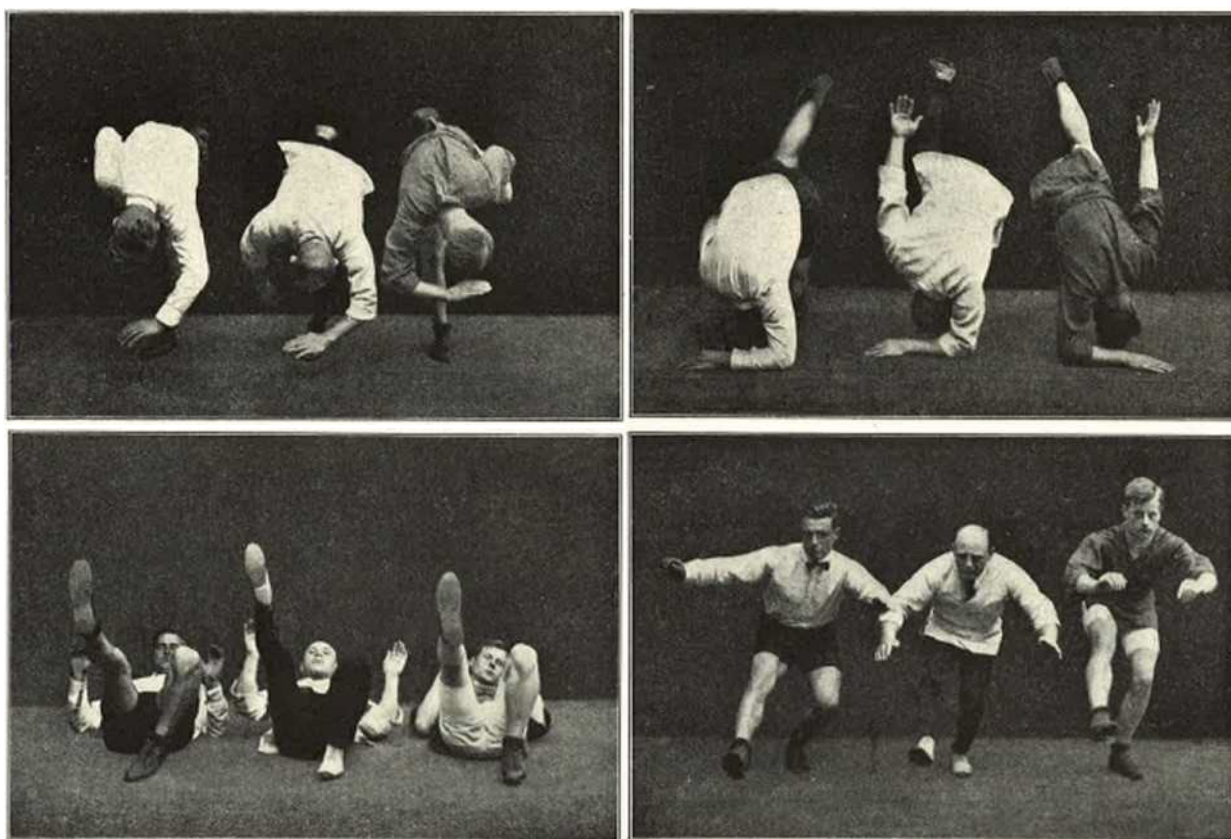
Как я уже упоминал выше, я постарался сделать все объяснения как можно более ясными и понятными. Однако, поскольку вполне возможно, что один или два момента могут быть не совсем понятны неспециалисту, я прошу всех читателей сообщать мне о всех подобных представлениях, которые можно улучшить в новом издании книги, которое, как ожидается, выйдет в свет после многочисленных подписок.

Автор

Упражнение "Падение вперед".

Наклоните верхнюю часть тела вперед, прижмите подбородок к груди так, чтобы голова была втянута, поднимите одну руку перед головой и перекатитесь так, чтобы коснуться пола сначала кистью и предплечьем, а затем обоими плечами одновременно, перекатитесь на ягодицы, согните одну ногу и вытяните другую. Таким образом вы вернетесь в положение стоя на согнутой ноге.

Обратите внимание: при падении вперед туловище должно быть согнуто настолько глубоко, чтобы плечи уже были очень близко к полу перед перекатом, иначе можно легко получить ушиб легких.

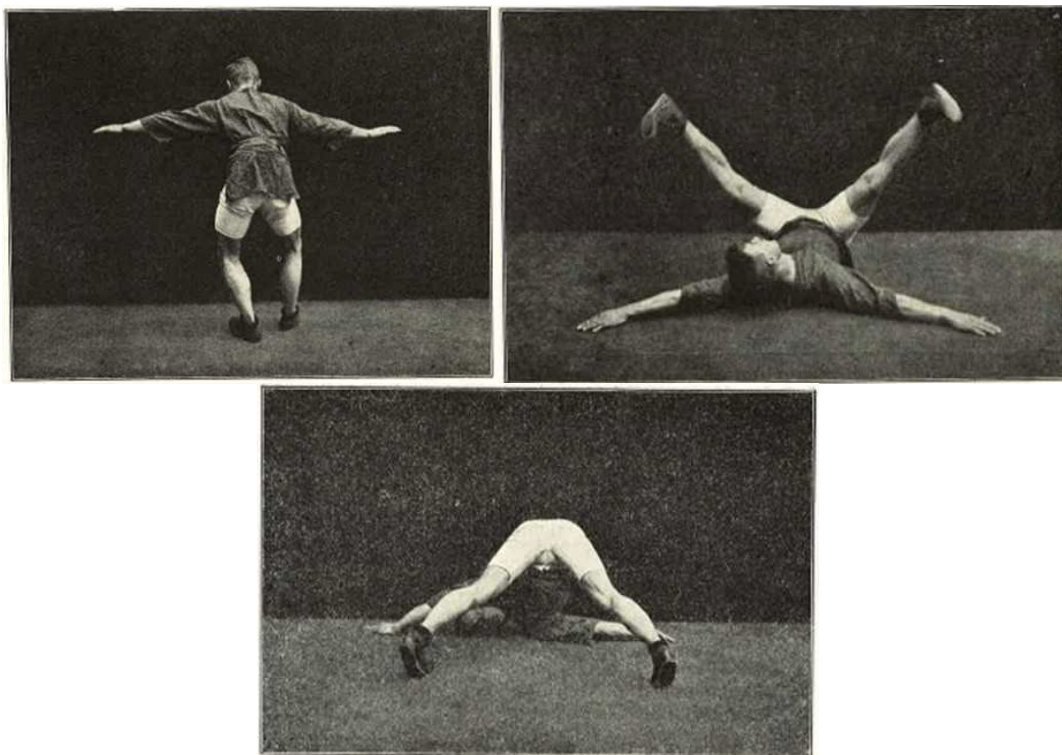


Упражнение на падение назад.

Поставьте одну ногу назад, поднимите обе руки в стороны на уровень плеч так, чтобы ладони были обращены к полу, затем опуститесь назад на ягодицы и сразу же перекатитесь на плечо, используя вытянутые руки для поглощения силы.

Затем положите голову на плечо и перекатитесь назад через плечо напротив головы, расставив ноги в стороны и вытянув кончики стоп вверх.

Особенно важно следить за тем, чтобы голова была плотно прижата к груди во время всех упражнений на падение, иначе голова ударится об пол, и при перекате назад возможна травма шеи.



А. Полицейские захваты.

"Пойдем со мной!"

Р. захватывает левой рукой левое запястье противника изнутри, тянет руку перед грудью и поворачивает руку вверх, так, чтобы локоть А. был направлен вниз. Одновременно он наносит удар правой рукой по захваченной руке А. и под подбородок (рис. 1). Затем он обхватывает руку А. и толкает его запястье вниз левой рукой (рис. 2). Этот рычаг заставляет А. встать на носки, чтобы его можно было увести совершенно беззащитным.

Осторожно! При неосторожном выполнении этого хвата неизбежен перелом сустава.

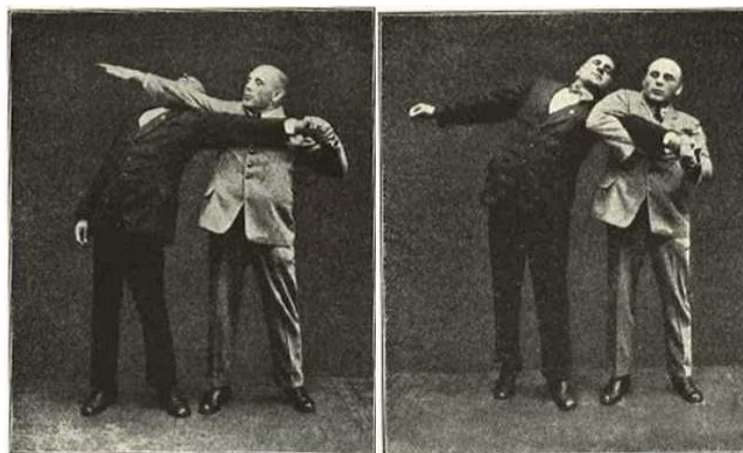


Рис. 1

Рис. 2

Выкручивающий захват.

Р. захватывает левое запястье А. сверху левой рукой, с силой тянет руку к себе и тем самым выводит А. из равновесия (рис. 1). Повернувшись влево, он быстро шагает перед А. правой ногой и обхватывает правой рукой захваченную сверху руку так, что локоть А. оказывается прижатым к его груди.

Затем он обхватывает захваченное предплечье своей правой руки и сгибает руку в локте с сильным давлением на костяшки пальцев (рис. 2). Противник оказывается беззащитным и рискует сломать себе запястье.



Рис. 1



Рис. 2

Перекрестный замок (загиб руки за спину).

Р. захватывает левой рукой левый рукав А. за локоть, с силой тянет руку противника к себе и одновременно наносит удар ребром правой руки чуть выше запястья по его предплечью правой руки, загибая его за спину (рис. 1).

Затем он обхватывает правой рукой предплечье А. снизу, захватывает верхнюю мышцу руки, надавливает и поднимает предплечье к шее А. и левой рукой отгибает его голову назад (рис. 2).

НВ. Удержание правильное, если локоть А. упирается в подмышку Р.



Рис. 1



Рис. 2

Кэтч-грифф (Захват кэтча).

Р. захватывает правую руку А. своей левой рукой за тыльную сторону кисти так, чтобы большой палец оказался над костяшкой на ладони.

Одновременно он захватывает правой рукой рукав за локоть и с силой тянет его на себя, а левой рукой резко надавливает предплечьем А. на спину (рис. 1). Возникающую боль можно значительно усилить, если наклонить голову назад и одновременно потянуть вверх захваченную руку (рис. 2). Захват правильный, если - как показано на рисунке ниже - противник вынужден встать на носки. Р. не обязательно отходить в сторону, но А. должен быть вынужден принять это положение из-за боли в руке и плечах.

При таком хвате легко можно вывихнуть плечо, поэтому при выполнении упражнений следует соблюдать осторожность.



Рис. 1



Рис. 2

Фокус с рукой.

Р. обманывает А., быстро двигая правой рукой перед его глазами. Используя это отвлечение, он захватывает левой рукой внешний край правого рукава А.



Рис. 1



Рис. 2

Четыре пальца должны попасть в рукав, большой палец находится снаружи обеих пуговиц рукава (рис. 1). Он откидывает рукав и, соответственно, руку

внутри с внешней стороны так, что тыльная сторона руки А. упирается в тыльную сторону его руки. Легкого давления свободной рукой на костяшки пальцев и, соответственно, сгибания руки достаточно, чтобы сделать А. беззащитным и заставить его встать на колени (рис. 2).

НВ. Здесь также неизбежен перелом запястья, если движение выполняется неосторожно.

Пробежка (под рукой).

Р. берет А. за руку так, что оба больших пальца на тыльной стороне руки, а кончики пальцев - упираются в ладонь. Вытягивает руку в сторону и поворачивается, не ослабляя хватки под поднятой рукой (рис. 1 и 2).

При этом рука скручивается. Коротким рывком Р. сгибает захваченное предплечье на спину А. и тянет его за голову А. одной рукой назад одной рукой (см. иллюстрацию кэтч-грифф, рис. 3).



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3

Остановка набегающего

А. бежит на Р. и замахивается на него (рис. 1). Р. подбегает под поднятую руку и ставит правую ногу перед ним так, что голень задевает голень противника. Одновременно он наносит ему сильный удар предплечьем или ребром ладони в область почек (рис. 2), так что Р. падает вперед на землю (рис. 3).

Если он еще не пострадал от сильного падения, его можно обездвижить на земле с помощью блокады рук или удушающего захвата.



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4

На рисунке 4 показан очень эффективный удар в серьезной ситуации. Здесь Р. шагает к беглецу, но в последний момент пригибается и толкает А. в бедра согнутым локтем. А. беззащитен из-за сильной боли и кратковременной одышки. Осторожно, перелом ребер.

В. Защита от нападений стоя

Парирование удушения. Захват носа.

А. душит Р., согнув локти так, что два тела оказываются близко друг к другу.

Р. захватывает левой рукой спину А. и прижимает противника к себе. Одновременно он подносит свою правую руку к его лицу так, чтобы кончик носа А. оказался между его большим и указательным пальцами (рис. 1). Не ослабляя захвата левой руки, он большим пальцем оттягивает кончик носа противника назад, наклоняя его голову назад и заставляя его упасть на землю с поворотом вправо. Эта защита автоматически приводит к блокировке руки, как показано на рис. 3.



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3

Кавалерский захват.

А. нападает на Р., используя обхват под руками, и прижимает его к себе. Р. захватывает левой рукой рукав А. за правое плечо и сильно притягивает его к себе, одновременно кладя правую руку на левую сторону его головы так, чтобы

шар ладони закрывал глаз и упирался в нос (рис. 1). Толкает его голову вправо, то есть к плечу (рис. 2), а затем сильным рывком назад (рис. 3).

Возникшая боль заставляет А. немедленно ослабить хватку и упасть спиной вперед на землю.

При выполнении этого упражнения необходимо соблюдать осторожность, так как слишком сильный рывок может привести к перелому шеи.

Как показано на иллюстрации, А. падает на затылок. Во время упражнений рекомендуется держать атакующего за рукав во время падения, чтобы предотвратить травму.

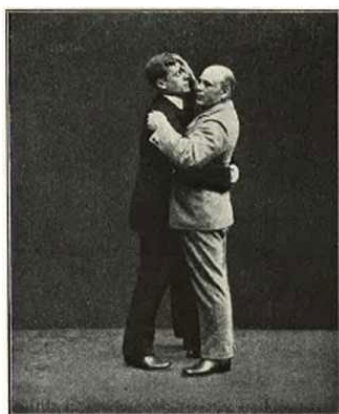


Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3

Бросок толчком в подбородок

Р. распознает намерение А., который его атакует, и быстро наносит ему клиновидный удар снизу по рукам, тянущимся к его плечам (рис. 1). Одновременно он шагает левой ногой снаружи правой ноги А. и, замахнувшись правой ногой, выбивает правую ногу А. вперед, бросая его на землю одновременным толчком правой руки под подбородок (рис. 2 и 3).

Здесь А. также падает на голову, поэтому этот бросок следует отрабатывать только на матах. В частности, обратитесь к упражнениям на падение, описанным выше.



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3

Захват с поворотом головы.

Атака и парирование как при броске толчком в подбородок. Затем Р. захватывает левой рукой верхнюю часть черепа А., а правой - его подбородок

так, чтобы он упирался в ладонь (рис. 1). Рывком поверните его голову вправо и повалите его на землю (рис. 2). Будьте особенно осторожны, потому что если вы слишком сильно повернете голову, то неизбежно сломаете шею.

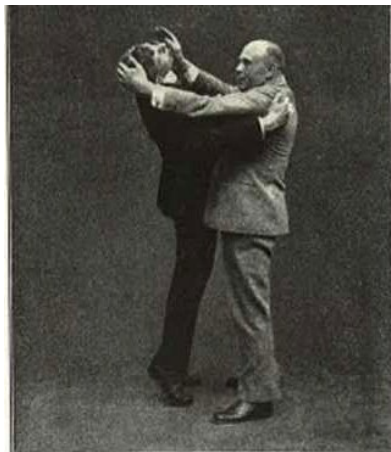


Рис. 1



Рис. 2

Защита шеи путем ломания пальцев.

А. хватает Р. за плечо левой рукой и душит его правой. Р. поддается давлению, отставляя одну ногу назад и задирая подбородок вверх. Это создает полость под удушающей рукой А. Теперь Р. проникает в образовавшуюся полость двумя большими пальцами, чтобы освободить мизинец и большой палец А. снизу (рис. 1). Он раздвигает эти два пальца и быстрым движением назад валит противника на землю (рис. 2). Осторожно, не травмируйте пальцы.



Рис. 1



Рис. 2

Парирование резкой атаки.

А. бросается на Р. и пытается схватить его за плечи, верхние части рук или шею. Р. парирует эту атаку мощным ударом мяча правой руки по левой ключице А. и удерживает его за воротник; одновременно он захватывает левой рукой внешнюю сторону правого верхнего рукава А. снизу (рис. 1). Затем он отталкивает А. назад правой рукой, но одновременно притягивает его к себе левой рукой и бьет подошвой правой ноги в коленный сустав (рис. 2). Противник тут же падает на землю, и Р. делает его беззащитным, перегибая захваченную левую руку локтем вниз через колено. Освобожденной левой рукой он толкает голову А. назад, усиливая тем самым эффект рычага и усиливает боль (рис. 3).

НВ. При отработке этого захвата следует соблюдать особую осторожность и при ударе в коленный сустав немедленно отводить бьющую ногу, а еще лучше бить только по внешней стороне колена, иначе перелом коленного сустава неизбежен.



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3

Бросок через вытянутую ногу.

А. бросается на Р. и пытается отеснить его назад. Р. захватывает противника, как при резкой атаке (рис. 1), поддается давлению А., уклоняясь назад ногами, быстро опускается на левое колено и одновременно ставит правую ногу поперек перед противником так, чтобы внутренняя часть стопы упиралась в землю. Этим рывком А. выбивается из равновесия и падает на подставленную ногу (рис. 2).

Здесь следует отметить, что Р. не отпускает захваченную руку, чтобы в момент падения перегнуть ее через бедро А. в неправильную сторону. Только после этого Р. отпускает левую руку, чтобы либо толкнуть голову А. назад. Противник может наклониться или задушить его, как показано на рис. 3.



Рис. 1



Рис. 2

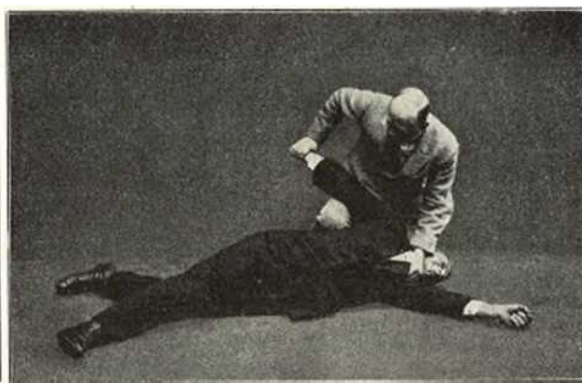


Рис. 3

Защита от захвата рук сверху перегибанием руки.

А. захватывает Р. обеими руками спереди сверху. Р. захватывает левой рукой левое запястье А. сверху (рис. 1), освобождается с поворотом влево и ставит правую ногу перед А., вытягивает захваченную руку через правое плечо с поворотом вверх так, что локоть А. упирается прямо в его плечо. Правой рукой он захватывает одежду противника (рис. 2).

Немного надавив на вывернутое запястье А., он вынуждает его встать на носки и тот - совершенно беззащитный - может быть легко уведен.



Рис. 1



Рис. 2

Скручивающий захват наружу.

А. душит Р. вытянутыми руками. Р. захватывает правое предплечье противника правой рукой изнутри (рис. 1).левой рукой он захватывает большой палец уже захваченной руки (рис. 2) и разворачивает его наружу, делая при этом быстрый шаг назад. Свободной правой рукой он быстро захватывает ее так, что шарик большого пальца упирается в костяшки пальцев, а кончики пальцев - во внутреннюю сторону захваченной руки. (Рис. 3.) Это может усилить как вращение, так и сгибание руки.



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3

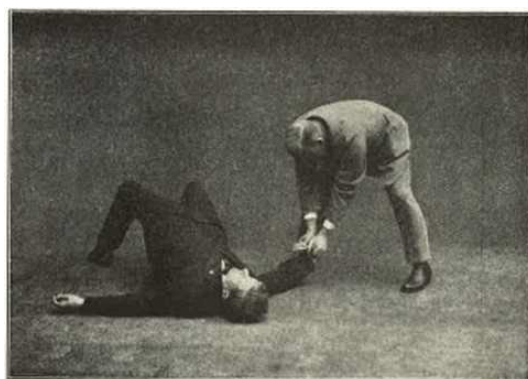


Рис. 4

В результате боль в запястье и локте заставляет А. по собственной воле перевернуться на спину и упасть задом на пол. В этом положении его можно легко удержать, прижав захваченную руку локтем к полу и согнув запястье внутрь (рис. 4). (Риск: перелом запястья и локтя, поэтому следует соблюдать осторожность).

Непрофессионалу легко предположить, что у А. по-прежнему свободны левая рука и ноги для защиты (как показано на рис. 4). Однако такое положение А. отнюдь не случайно и наглядно показывает, насколько напряжено все его тело из-за сильной боли. А. совершенно беззащитен.

Защита от удушения вытянутыми руками рычагом руки внутрь.

А. душит Р. вытянутыми руками. Р. захватывает правой рукой левое предплечье А. снизу, тянет его к себе и захватывает левой рукой тыльную сторону его кисти (рис. 1).

Р. отклоняется влево, ставит правую ногу перед ногой противника, вытягивает захваченную руку через грудь (рис. 2), сильно прижимает захваченную верхнюю руку к бедру правым локтем, переносит вес тела назад на прижатую верхнюю руку и оказывает сильное давление на костяшки пальцев. Это заставляет его согнуть руку А. в локте.



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4

Возникающая боль делает А. беззащитным. Если противник очень силен, Р. бросает весь вес своего тела на руку противника, разводя обе ноги в стороны

и оказывая сильное давление на костяшки согнутой руки (рис. 3). Таким образом, он позволяет себе упасть на землю вместе с противником (рис. 4).

Следите за тем, чтобы захваченная рука была прoderнута подмышкой.

Защита от захвата одежды на груди.

В этой защите используется такое же скручивание внутрь, как и в удушающем приеме на вытянутых руках. Единственное отличие заключается в том, что атака проводится с другой стороны, поэтому защита выполняется в обратном порядке.

На этом рисунке показано, как противник становится беззащитным, оказывая сильное давление на костяшки пальцев и сгибая руку в локте. При сильном противнике здесь также можно использовать блокировку руки.



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3

Защита от обхвата с руками.

А. захватывает Р. обеими руками и прижимает его к себе.

Как правило, Р. может освободиться от захвата сильным ударом ладони в область почек. Однако если он не может этого сделать, то сильно бьет А. по голени подошвой стопы (рис. 1) или по кончику стопы пяткой. Возникающая боль ослабляет захват. Р. просовывает свое правое плечо под левую руку А. и выполняет захват правой рукой; одновременно он крепко прижимает его левой рукой (рис. 2).

На рис. 3 показано, как можно сделать нападающего, уже лежащего на земле, полностью беззащитным с помощью замков на руках. Еще до того, как А.

полностью упадет на землю, Р. захватывает его левое запястье левой рукой и сгибает его руку назад через бедро, а правой рукой отгибает его голову назад.



Рис. 1

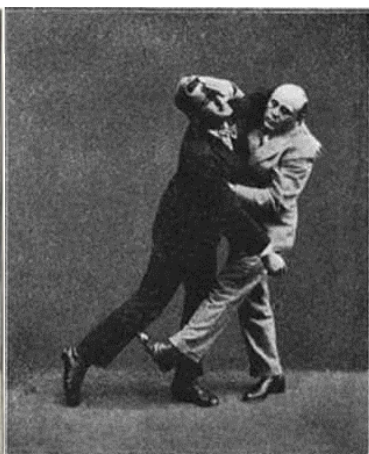


Рис. 2



Рис. 3

Бросок с помощью трюка с ногами.

А. захватывает Р. за внешние стороны обеих рук.

Р. делает такой же захват, толкает противника назад правой рукой и тянет его к себе левой, так что А. теряет равновесие. В то же время Р. бьет подошвой левой ноги по внешней стороне правого колена А., в результате чего тот падает на землю. (Перелом коленного сустава!)

Здесь также следует отметить, что Р. держится за левый рукав пальто А. даже во время падения и не дает А. упасть бесконтрольно, так что он все еще может сделать его полностью беззащитным с помощью рычага (рис. 3).



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3

Защита от захвата головы.

А. обхватывает голову Р. правой рукой. Р. захватывает левой рукой правое запястье А. (рис. 1). Он ударяет костяшкой правой руки по центру внутренней мышцы бедра; возникающая боль заставляет А. ослабить захват, чтобы Р. мог пройти под его рукой (рис. 2). Не отпуская запястье А., Р. теперь делает полный поворот влево, выкручивая руку А. В результате правая сторона груди А. упирается в правое бедро Р. (рис. 3).

Затем он обхватывает правой рукой захваченную руку А. и захватывает свою собственную левую руку для прочного захвата. Неправильно согнув эту

руку и причинив боль, противник освобождает руку (рис. 4). Осторожно. Перелом сустава!

Этот прием можно выполнить и следующим образом:

После того как Р. прошел под рукой А. (рис. 5), он также захватывает руку А. правой рукой и загибает ее за спину (рис. 6).

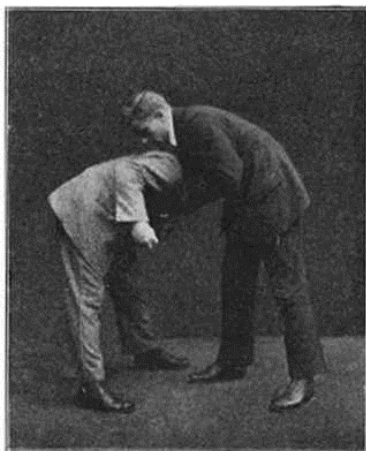


Рис. 1



Рис. 2

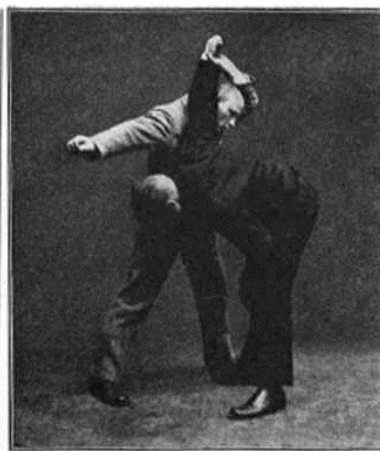


Рис. 3



Рис. 4



Рис. 5



Рис. 6

Рычаг головы.

Атака А. такая же, как в приеме "Защита от захвата головы" выше.



Рис. 1



Рис. 2

Если А. держит голову немного в стороне, Р. взмахом правой руки вверх (рис. 1) зажимает шею А., поджимает его голову под свою грудь и одновременно поворачивает его голову крест-накрест. Чтобы еще больше усилить давление, он хватается А. за левую руку и прижимает его голову к себе. Когда Р. захватил, он с силой тянет подбородок вверх (рис. 2). Во время выполнения упражнения необходимо соблюдать особую осторожность, так как этот захват может быть смертельным из-за перелома шеи при сильном выполнении.

Защита от зажима головы подмышку.

А. обхватывает голову Р. правой рукой и прижимает ее к своему бедру.

Р. перекидывает свою левую руку через правую руку А. сзади и захватывает его под нос (см. захват носа). Одновременно он захватывает правой рукой заднюю часть правого колена А. (рис. 1), отводит его нос назад и ногу вверх, в результате чего А. падает на землю (рис. 2 и 3).

Здесь также выгоднее, если Р. не даст противнику упасть на землю, а вовремя захватит его правую руку и начнет блокировку (рис. 4).



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3

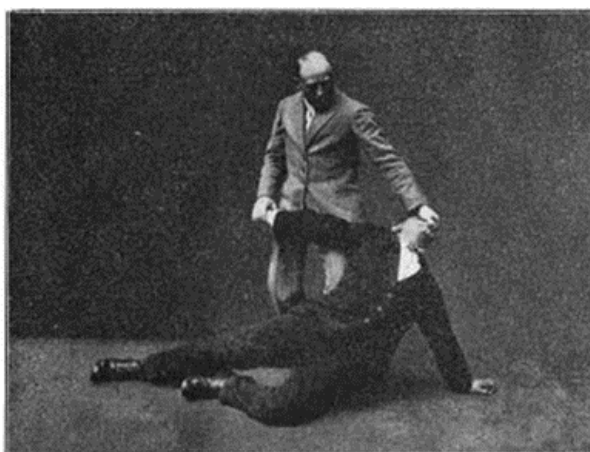


Рис. 4

Парирование пощечины.

А. протягивает правую руку, чтобы ударить Р. по лицу (рис. 1).

Р. парирует этот удар левой рукой, как показано на рис. 2, тут же обхватывает руку А. и прижимает его запястье к своей подмышке. Чтобы иметь

возможность оказать давление на эту обхваченную руку, он держится рукой за грудь противника. В то же время Р. использует свою правую руку, чтобы подтолкнуть голову противника к своему плечу против захваченной руки (рис. 3).

Логично предположить, что А. мог бы защищаться свободной рукой.

Однако это невозможно, так как под действием рычага на правую руку левое плечо непроизвольно отклоняется назад. А. оказывается беззащитным и рискует получить перелом локтя и травму шеи.

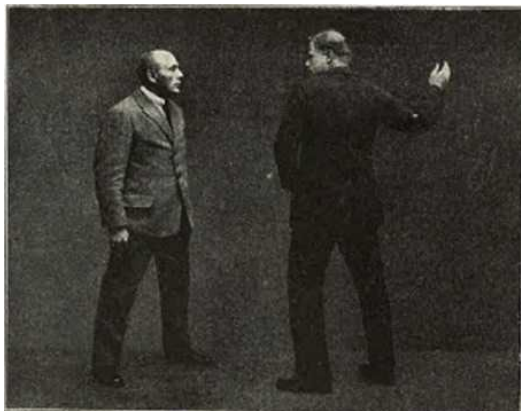


Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3

Удар Савата.

А. атакует Р. в боксерской стойке. Р. подтягивает одну ногу и сильно бьет А. по голени подошвой ноги ниже колена. А. падает на землю (рис. 1 и 2).



Рис. 1



Рис. 2

Защита от бокового удара изнутри.

Р. парирует колющую руку, перехватывая ее за предплечье ребром левого предплечья (рис. 1) и сразу же крепко захватывая его.

Одновременно он захватывает плечо бьющей руки правой рукой, замахивается правой ногой за А. и с силой бьет А. локтем под подбородок так, что тот откидывает голову назад. А. оказывается беззащитным (падает на затылок). Следует отметить, что рука А. сильно отведена в сторону, так что его подмышка сильно прижата к бедру Р.



Рис. 1



Рис. 2

Защита от удара ножом сверху.

А. наносит удар Р. сверху правой рукой, Р. парирует его противоположным предплечьем (рис. 1), заходит правой ногой за спину А. или за его правую ногу и одновременно наносит сильный удар правым предплечьем сзади по суставу руки А. (рис. 2). Этот удар заставляет руку согнуться внутрь, так что Р. может схватить предплечье А. своей правой рукой. С силой отгибая это захваченное предплечье назад, А. падает на землю над ногой Р.

Если нож еще не выпал из захвата А. при сгибании руки, его можно легко извлечь, надавив на костяшки пальцев (сгибая руку внутрь) (рис. 3).



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3

Защита от удара ножом снаружи.

А. наносит удар правой рукой в шею Р. снаружи. Р. парирует удар ребром правого предплечья (рис. 1) и тут же хватается за его предплечье.

Одновременно мячом левой наносит удар ладонью снизу вверх на мышцу предплечья так, чтобы верхняя рука А. перекачивается вперед. Р. слегка отклоняется вправо и левой ногой выбивает правую голень А. назад (рис. 2), бросая его на землю. Он сразу же встает коленом на локоть, разворачивает руку назад и сгибает кисть к локтю правой рукой, сильно надавливая на костяшки пальцев (рис. 3). При этом рука А. разжимается и нож освобождается.



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3

Примечание: При отработке этих защитных захватов особое внимание следует уделять правильному парированию краем предплечья. Поэтому рекомендуется отрабатывать эти приемы по отдельности после команды.

Однако если вы достаточно рано поймете, что ваш противник намерен залезть рукой в ваш карман, чтобы воспользоваться оружием, вы используете любой захват, чтобы немедленно лишить его защиты. Например, если нападающий хочет залезть в карман ваших брюк, очень легко применить перекрестный замок (см. выше).

Защита от удара ножом в живот.

А. наносит удар правой рукой в живот Р. снизу. Последний отклоняется влево и парирует колющий удар ребром левого предплечья, одновременно наклоняя верхнюю часть туловища вперед. (рис. 1).

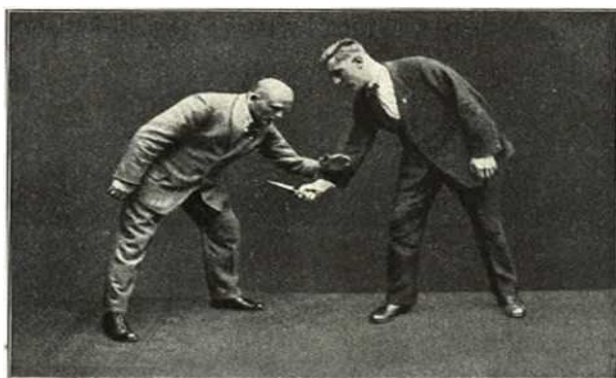


Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3

(Одновременно он захватывает предплечье кистью парирующей руки и наносит удар снизу по костяшкам пальцев правой рукой, сгибая запястье А. внутрь (рис. 2). Он отводит эту согнутую руку назад и бросает его на землю (рис. 3). Теперь Р. плотно прижимает локоть к земле и сгибает запястье внутрь, сильно нажимая на костяшки пальцев. От боли рука разжимается, и А. оказывается беззащитным.

Защита от удушения сзади.

А. душит Р. обеими руками сзади. Р. отставляет одну ногу назад и наклоняется вперед. Таким образом, под сжимающими руками образуется пустота, и он может проталкивать под сжимающие пальцы оба больших пальца (рис. 1).



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3

Он захватывает два мизинца, рывком разводит руки в стороны и с силой сгибает захваченные мизинцы вниз, к тыльной стороне кисти (рис. 2). Быстро поворачивается влево или вправо и скрещивает обе руки А. друг над другом. (рис. 3). А. падает на землю (сломанный палец). На рисунке 3 показано, как А. уже потерял равновесие и может быть легко брошен на землю Р. с небольшим дополнительным поворотом.

Защита от удушения сзади согнутой рукой.

А. душит Р. сзади своей согнутой правой рукой.



Рис. 1



Рис. 2

Р. захватывает левой рукой удушающее предплечье, а правой тянется назад к плечу А. Затем Р. отставляет правую ногу назад (рис. 1) и тянет противника за плечо, рывком наклоняясь вперед (рис. 2).

При отработке убедитесь, что вы крепко держите противника за плечо и руку во время и после броска, чтобы он успел встать на ноги до падения, иначе он может повредить плечо или шею.

Защита от обхвата сзади с руками.

Р. плотно прижимает сцепленные предплечья к груди, отставляет одну ногу назад и перебрасывает противника через себя, быстро наклоняясь вперед.



Рис. 1



Рис. 2

Внимание: при падении держите противника за предплечье. Броски можно практиковать только на хороших матах (рис. 1 и 2).

Бросок с захватом руки.

А. захватывает Р. за оба плеча.

Р. ослабляет правую руку А., ударяя ребром ладони по внутренней стороне его запястья, одновременно захватывает правой рукой рукав ослабленной руки подмышкой (рис. 1), замахивается под захваченную руку с поворотом влево так, чтобы подмышка оказалась над правым плечом, тянет захваченную руку вниз обеими руками и бросает противника через плечо, одновременно наклоняясь вперед (рис. 2).



Рис. 1



Рис. 2

Бросок захватом воротника.

Р. разводит руки противника в стороны, как при броске толчком в подбородок, захватывает его за галстук или воротник высоко на груди, поворачивается под себя (рис. 1) так, чтобы оказаться спиной к противнику, плотно прижимает его к себе и быстро наклоняется вперед так, чтобы перебросить противника через спину.

Примечание: При отработке необходимо держать противника за воротник во время падения, чтобы он не упал на голову.

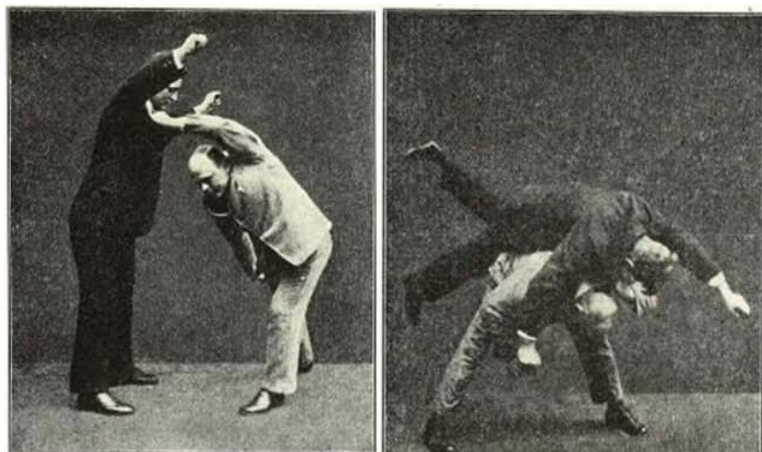


Рис. 1

Рис. 2

Бросок через бедро с захватом головы

Р. правой рукой обхватывает шею А., тянет А. головой вперед и разворачивает свое тело поперек перед противником, разводя ноги в стороны (рис. 1). А. летит головой вперед на землю с сильным прогибом туловища вперед (рис. 2). Здесь также необходимо держаться за противника во время тренировки, чтобы не упасть ему на голову. Само собой разумеется, что все эти броски можно отрабатывать только на хорошо набитых матах.

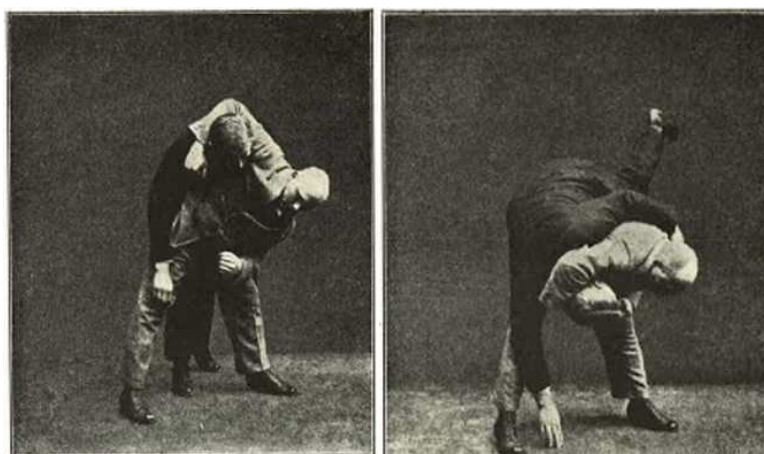


Рис. 1

Рис. 2

Бросок через голову.

А. захватывает Р. за плечи. Р. захватывает воротник противника и сильно тянет его к себе; затем он прижимает одну ногу к животу противника и садится назад. Затем он перебрасывает противника через себя (рис. 1 и 2).



Рис. 1



Рис. 2

НВ. Этот бросок очень опасен, поэтому при его отработке необходимо соблюдать следующие правила:

1. не выполняйте бросок слишком сильно, т. е. не слишком быстро.
2. крепко держите противника за воротник, пока он полностью не достигнет земли, иначе он упадет на голову.
3. оба должны хорошо втянуть голову, чтобы при падении опуститься на плечи.
4. противник должен согнуть одну ногу, чтобы поглотить удар.

С. Защита на земле.

Бросок ударом в голень

Р. упал на землю и защищается от А., зацепив правой ногой за пятку А. (рис. 1) и ударив левой ногой по голени А. (рис. 2). В результате А. падает на землю.



Рис. 1



Рис. 2

Этот трюк с голенью можно использовать в полной мере только в серьезных случаях, так как в большинстве случаев противник, скорее всего, получит перелом колена. Однако если вы хотите убедить себя в эффективности этого удара по голени, рекомендуется не бить по голени ногой, а лишь надавливать на нее подошвой.

Почечные клещи.

Р. лежит на полу и схвачен обеими руками А., который стоит на коленях между его ног. А. становится на колени между его ног и душит его обеими руками (рис. 1). Р. хватается обеими руками за воротник А. обеими руками и тянет его к себе, обхватывает поясницу А. обеими ногами так, чтобы его ноги были скрещены. Энергично выпрямляя ноги, оказывает сильное давление на почки, так что А. теряет трудоспособность от возникшей боли и одышки.

НВ. Выполняйте упражнение с осторожностью, так как давление на почки может быть смертельным.



Рис. 1



Рис. 2

Ножная перевязь.

А. душит Р. в том же положении, что и при почечных клещах. А. настолько толстый, что Р. не может не обхватить его ногами. Поэтому Р. обхватывает правое предплечье А. обеими руками, закидывает обе ноги вверх, ставит левую голень над его лицом так, что голень упирается в левую щеку А. (рис. 1), и толкает его на землю влево.

Одновременно он протаскивает захваченную руку между ног, закрепляет ноги над грудью или лицом А. и сгибает локоть в неправильную сторону над своим правым бедром (рис. 2). Рука может быть сломана путем сильного давления на запястье.



Рис. 1



Рис. 2

Защита ударом колена.

А. становится на колени с внешней стороны от Р. и прижимает обе руки к земле. Р. сильно бьет левым коленом по бедру А., заставляя его упасть боком на

землю. Этот удар коленом можно также использовать при удушении на земле (рис. 1 и 2).

Осторожно, удар по почкам



Рис. 1



Рис. 2

Защита от удушения на земле.

Защита с захватом носа как при близком удушении. (рис. 1 и 2)



Рис. 1



Рис. 2

Защита от двух противников, ударом Саватта и скручивающим захватом снаружи

А. I. душит Р. обеими руками на вытянутых руках; А. слева шагает в сторону Р. и делает выпад для удара. Р. использует крученный захват кисти наружу против А. I. (стр. 28), в то же время он делает выпад одной ногой и сильно бьет подошвой ноги по внутренней стороне бедра А. II. А. II. падает на землю. (Удар Саватта Рис. 3)



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3

Роллинг ножницами.

Атакующее положение как при броске ударом в голень.

Р. зажимает правую ногу А. своими голеньями и закрепляет свои стопы так, чтобы внутренняя нога опиралась на внешнюю (рис. 1). Затем он принимает сидячее положение и делает полный поворот влево (рис. 2 и 3).



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3

Убедитесь, что обе ноги остаются прочно закрепленными. По завершении вращения он растягивает обе ноги, не ослабляя фиксации. А. становится беззащитным из-за возникшей боли.

Перелом малоберцовой кости

Münchener Jiu-Jitsu-Schule München, Paul Heysesstraße 27

под руководством немецкого мастера джиу-джитсу Ханса Ройтера проводит занятия для частных лиц, клубов и ассоциаций Запросы по вышеуказанному адресу.

В настоящее время готовится и вскоре будет опубликована вторая книга по Джиу-Джитсу, которая является продолжением данной книги и будет содержать многочисленные иллюстрации дополнительных приемов защиты и самообороны.

Издатель.

Содержание

Предисловие

Упражнения в падении

А. Полицейские захваты

В. Защита от нападений стоя

С. Защита на земле