

# Джиу-джитсу.

## Руководство по самозащите

**Ганс Ройтер**

Немецкий мастер Джиу-джитсу

Книга 2

Книжная типография и издательское учреждение  
Пёссенбахера, Йоз. Гирль, Мюнхен  
(Pössenbacher Buchdruckerei und Verlagsanstalt, Jos. Giehrl, München)  
1924

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

## **Предисловие.**

Моя первая книга о японском методе защиты "Джиу-Джитсу" оказалась настолько успешной, что уже вышло второе издание. Несмотря на неблагоприятные обстоятельства, я последовал сделанному мне предложению и написал продолжение первой книги.

Пользуясь случаем, я хотел бы поблагодарить всех любителей спорта, которые любезно выразили свою признательность за мою первую книгу.

По соображениям систематической структуры я должен рекомендовать любому читателю, который получит эту вторую книгу, не прочитав первую, приобрести первую книгу, чтобы изучить основные приемы и предварительные упражнения, такие как упражнения на падение, полицейские приемы и большое количество простых защитных приемов. Во второй книге много ссылок на первую книгу.

Во второй книге, как и в первой, я обозначил нападающего А, а защищающегося Р.

Мои дорогие друзья и ученики, братья Антон и Адольф Фойстле, вновь оказали мне любезную поддержку в публикации этого второго тома. Я хотел бы поблагодарить их, а также братьев М. и Б. Фойстле за их любезное сотрудничество и поддержку в создании иллюстраций.

Автор.

### **Защита от удушения в положении сидя.**

На Р. напал А., когда она спала, и, как видно на рисунке, душит ее.

Чтобы защититься, она захватывает правое предплечье противника изнутри правой рукой, захватывает большой палец уже захваченной руки левой рукой и выворачивает собаку наружу. Чтобы усилить давление, она быстро захватывает правую руку так, что шарик большого пальца упирается в костяшки, а кончики пальцев - во внутреннюю сторону захваченной руки. Этот захват подробно описан в первой книге на страницах 28 и 29 (захват со скручиванием наружу).

Из-за возникшей боли в запястье и локте А. поворачивается назад и падает спиной на землю.

Однако падение можно значительно ускорить и усугубить, если одновременно с выворачиванием руки наружу ударить атакующего правой ногой по передней поверхности правого бедра. В результате нога А, на которой он должен был выполнить поворот, отбрасывается назад, и он вынужден упасть на землю.



Рис. 1



Рис. 2

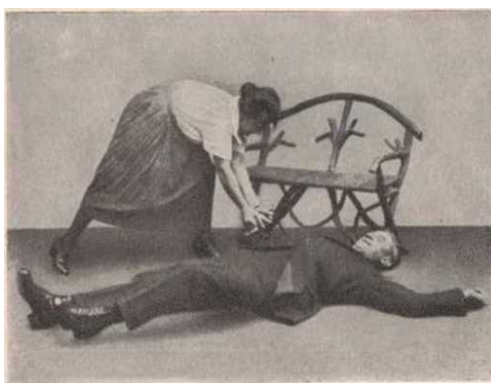


Рис. 3

На рисунке 3 изображен нападающий, лежащий беззащитным на земле. Во время падения Р. не отпускает захваченную руку, а прижимает локоть А. к земле и сгибает запястье внутрь.

### **Защита от удара ножом сбоку.**

Р. распознает намерение А., который хватает нож правой рукой и наносит ему удар в живот сбоку.

Р. парирует рукой колющую руку с ударом. Одновременно он захватывает правой рукой рукав А. за локоть и с силой тянет локоть противника к себе (рис. 2). В результате рука А. сгибается. Теперь Р. обхватывает левой рукой предплечье А. снизу, захватывает его верхнюю мышцу руки, надавливает и поднимает предплечье к шее А., который от возникшей боли становится беззащитным и роняет нож (рис. 3).

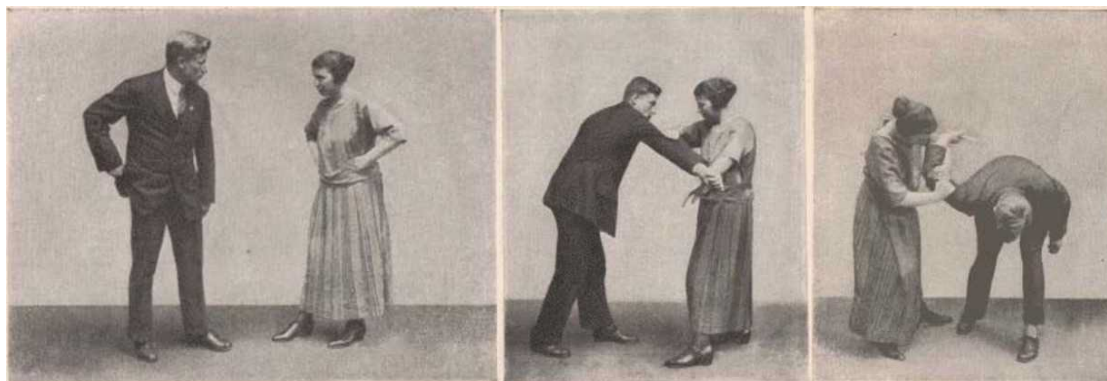


Рис. 1

Рис. 2

Рис. 3

Освобожденной рукой Р. может оказывать давление на костяшки пальцев А, так что его рука сгибается вперед. Это значительно усиливает боль в запястье и локтевом суставе (см. перекрестный захват кн. 1)

### **Защита от удара ножом, нанесенного третьим лицом.**

Р. видит, как А. угрожает ножом женщине. Она быстро хватается за запястье сверху правой рукой и за воротник пальто у шеи левой рукой (рис. 1). Она сильно пинает его левой ногой в заднюю часть колена и оттаскивает назад обеими руками (рис. 2 и 3). В результате удара А. сначала опускается на колени, а затем падает на землю из-за рывка назад.

Чтобы сделать противника полностью беззащитным, она может перегнуть захваченную руку через левое бедро и задушить его левой рукой.

ВВ. При выполнении этого приема необходимо соблюдать осторожность и сразу же отводить бьющую ногу, чтобы не сломать коленный сустав.



Рис. 1

Рис. 2





Рис. 3

### **Защита от удара палкой.**

А. наносит удар правой рукой по голове Р. сверху.

Р. парирует удар ребром правого предплечья (рис. 1). Р. немедленно захватывает запястье А. сверху, тянет руку так, что она оказывается у нее на груди, и одновременно наносит удар ребром левой руки в лоб Р. (рис. 2). Затем она прижимает захваченную руку к бедрам левым локтем, захватывает рукав выше локтя, ставит левую ногу перед противником и переносит вес своего тела на захваченную руку, надавливает и поворачивает локоть А. вниз и сгибает верхнюю руку вверх правой рукой.

Надавливая на костяшки пальцев мячом ладони, она сгибает его руку в локте. От возникшей боли А. становится беззащитным и разжимает руку так, что палка падает.

Примечание: Из положения, показанного на рис. 2, очень легко выполнить "захват с выкручиванием", описанный в первой книге.



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3

### **Защита от удара дубиной.**

А. наносит удар правой рукой. Р. парирует удар левой рукой или краем предплечья и тут же захватывает запястье с внутренней стороны. Р. подныривает под захваченную руку так, что упирается спиной в спину А., загибает подставленную руку через левое плечо и захватывает правой рукой воротник пальто А. (рис. 2). Быстрым наклоном вперед перебрасывает противника через спину (рис. 3).

Примечание: отрабатывая прием, крепко держите противника за воротник юбки во время падения, чтобы он не упал на голову. Также рекомендуется отрабатывать этот захват только на хороших матах.

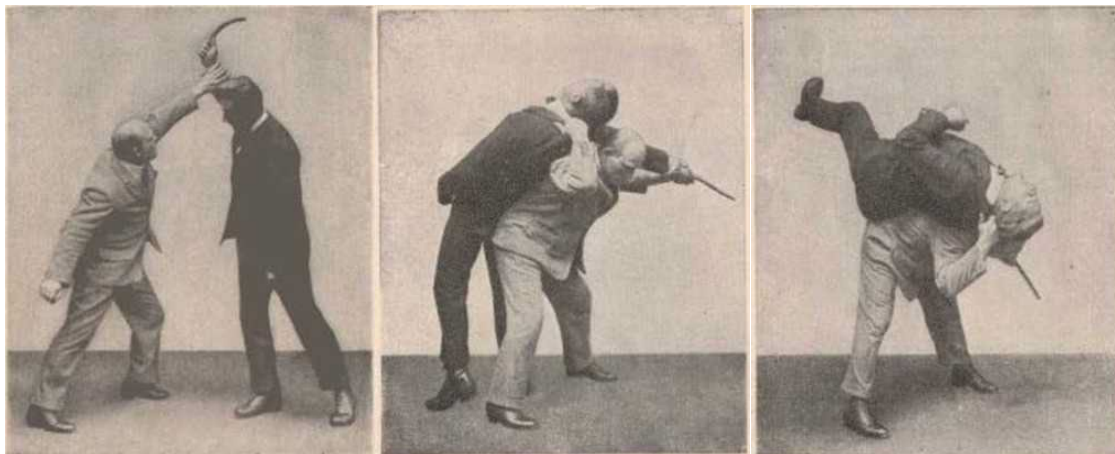


Рис. 1

Рис. 2

Рис. 3

### **Защита от нападения с применением огнестрельного оружия.**

А. угрожает Р. Пистолетом (рис. 1).

Р. делает выпад в полулевую сторону, захватывает запястье руки изнутри, толкает и поворачивает захваченную руку А. наружу. Это выводит А. из равновесия (рис. 2).

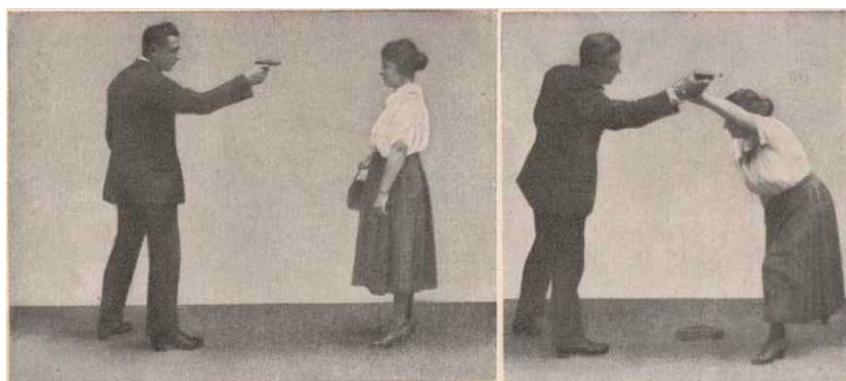


Рис. 1

Рис. 2

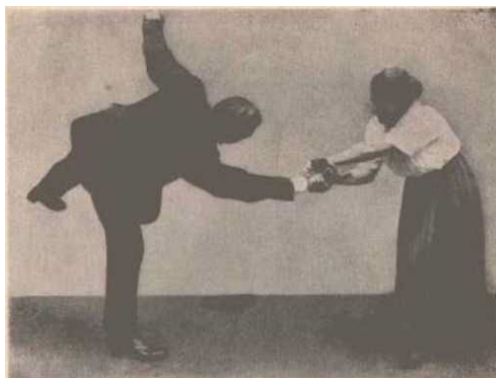


Рис. 3

Она толкает захваченную руку вниз и захватывает руку А. снизу правой рукой так, чтобы шарик ее большого пальца лежал на костяшках его пальцев, а

кончики пальцев - над большим пальцем на его ладони. Она использует левую руку, чтобы убедиться, что кончики ее пальцев находятся в ладони, а большой палец - на тыльной стороне его руки. Энергично повернув руку наружу и сделав шаг назад, боль разжимает руку А, пистолет высвобождается, и он падает на землю (рис. 3).

Примечание: Особое внимание следует уделить тому, чтобы выпад выполнялся с силой и с вытянутой рукой.

### **Защита от нападения с применением огнестрельного оружия.**

А. угрожает Р. пистолетом.

На этот раз Р. делает выпад вправо и захватывает запястье А. правой рукой сверху, толкает руку наружу и поворачивает кисть вверх (рис. 1). Одновременно она оттягивает его голову назад левой рукой с захватом носа или ударом ладонью по лбу и зажимает ее левой рукой (рис. 2). Сжимая левое "предплечье" вверх и одновременно отклоняя верхнюю часть тела назад, она осуществляет очень эффективный замок шеи. А. становится трудно дышать и он теряет сознание. Одновременным отведением захваченной руки назад создается рычаг, боль от которого заставляет раскрыться захваченную руку (рис. 3).

Примечание: будьте осторожны при отработке - слишком сильный рычаг может привести к перелому шеи.



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3

### **Защита от нападения с применением огнестрельного оружия.**

А. угрожает Р. пистолетом и кричит ему: "Руки вверх!" (рис. 1).

Р., который случайно держит руки в кармане, использует этот момент, чтобы бросить в лицо противнику мелькающий предмет, в данном случае белый носовой платок. Это на мгновение отвлекает внимание А. (рис. 2). Воспользовавшись этим, Р. прыгает на противника, захватывает его левое запястье изнутри и толкает его наружу (рис. 3).

Теперь Р. поворачивается влево, обхватывает правой рукой захваченную сверху руку и прижимает ее под правую подмышку. Таким образом, он сгибает руку А. не в ту сторону (рис. 4). А. немедленно разжимает руку от боли и оказывается беззащитным. Чрезмерное давление может привести к перелому сустава руки.





Рис. 1

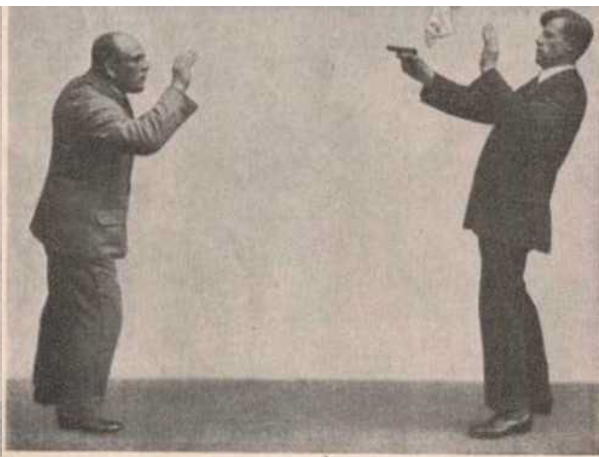


Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4

### **Защита от попытки нападения.**

Р. распознает намерение А. Он делает выпад в его сторону, подтягивает одну из его ног одной рукой и одновременно бьет другим краем предплечья по внутренней стороне бедра (рис. 2). Противник падает спиной вперед на землю. Однако он не отпускает захваченную ногу, а зажимает ее рукой так, что кончик стопы оказывается у него за подмышкой. Он сильно бьет одной ногой по свободной ноге противника, удерживая ее на земле, прогибается назад и разгибает ногу противника (рис. 3).



Рис. 1



Рис. 2





Рис. 3

### **Защита от удара ножом в живот.**

Защита от удара ножом в живот уже описана в книге 1. Однако, поскольку не всегда удастся избежать удара ножом, отпрыгнув в сторону, здесь описан другой вид защиты. А. наносит удар в живот Р. снизу ножом в правой руке (рис. 1).

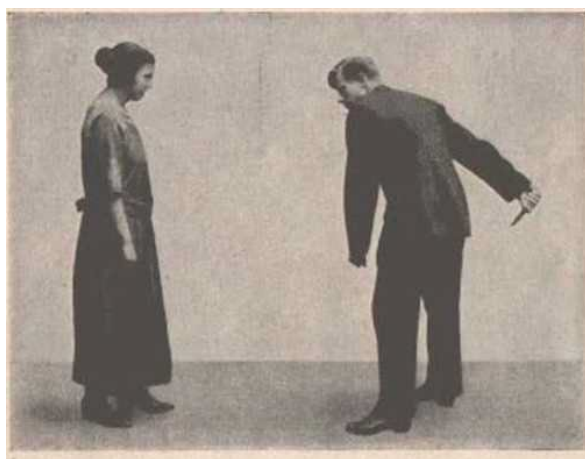


Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4

Р. прыгает в стойку, наклоняется вперед и ловит удар скрещенными предплечьями. Предплечья скрещены так, что локти лежат друг на друге, а предплечья образуют подобие вилки (рис. 2). (Отсюда и название этого захвата - "захват вилкой").

Эта позиция особенно удобна для применения "перекрестного замка" (см. книгу 1). Р. захватывает правой рукой рукав А. за локоть, с силой тянет его к себе и отгибает предплечье назад краем левой руки (рис. 3).

Надавливая на костяшки пальцев, сгибая руку А. к локтю, рука раскрывается и оружие высвобождается (рис. 4).

### **Защита от захвата головы сверху. (бросок за локти).**

А. захватывает голову Р. обеими руками, сцепляет их за его шеей и тянет его голову вперед и вниз (рис. 1).

Р. захватывает запястья А. сверху обеими руками, разводит руки в стороны с рывком, проскальзывает под верхней частью тела А. и, не отпуская его запястья, сильно прижимает локти к бокам (рис. 2). Теперь Р. выпрямляется и тем самым выбивает противника из стойки (рис. 3), который, несомненно, должен упасть на голову.

НВ. При подъеме мы настоятельно рекомендуем не позволять противнику падать назад, а дать ему снова упасть вперед, как только он будет немного выведен из стойки.

Осторожно! Не сломайте шею!

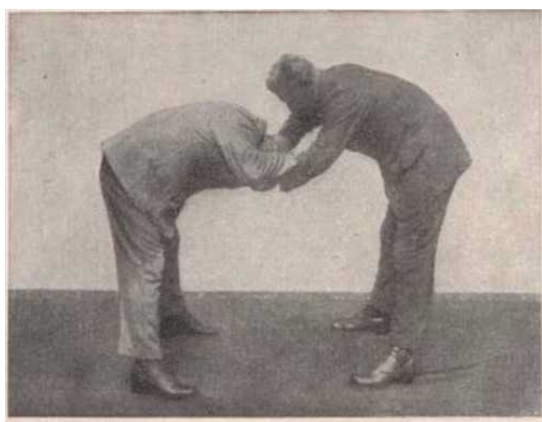


Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3

### **Защита от удушающего приема.**

А. душит Р. сзади своей согнутой правой лодыжкой и тянет его назад (рис. 1).

Чтобы не упасть, Р. захватывает левой рукой удушающее предплечье и одновременно тянется правой рукой назад к плечу А. (рис. 2).

С небольшим поворотом Р. быстро отходит назад, ставя левую ногу между двумя ногами А.левой рукой он захватывает штанину ноги впереди себя со стороны колена и поднимает ногу (рис. 3). В результате Р. снова встает на ногу и выводит А. из равновесия.

Теперь Р. проталкивает колени, тем самым выводя противника из стойки, подтягивает захваченную ногу и правой рукой тянет А. за плечо, одновременно наклоняясь вперед (рис. 4).



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4

Практикуйте бросок только на матах и крепко держите соперника за плечо или руку во время падения, иначе можно получить травму плеча или шеи.

Мы рекомендуем использовать захват, описанный на странице против удушения в книге 1.

Если противник лежит на земле, его можно легко прижать к земле и сделать полностью беззащитным с помощью блокировки ног или рук описанных в книге 1.

### **Защита от удушающих приемов**

А. душит Р. двумя руками: левой рукой душит ее шею, а правой оказывает встречное давление на ее шею. Оба стоят близко друг к другу (рис. 1).

Р. левой рукой пролезает под правую руку А., хватая рукав подмышкой, правой рукой прижимает к себе его левое предплечье и одновременно бьет его по левой голени ребром левой ноги. В результате А. теряет равновесие и падает вперед (рис. 2).

Теперь Р. левой рукой толкает правую руку А. вперед так, что она оказывается перед ее грудью, а локоть направлен вверх. Правой рукой она сгибает руку А. к его локтю, надавливая на костяшки пальцев. А. становится



беззащитным из-за возникшей боли (рис. 3). Подробнее см. раздел "Перекрестный замок" (кн. 1) и "Защита от бокового удара ножом в живот".



Рис. 1

Рис. 2

Рис. 3

### **Защита от зажимания рта и носа сзади.**

А. обеими руками зажимает рот и нос Р. сзади так, что Р. грозит удушье (см. рис. 1).

Р. захватывает оба больших пальца А. своими руками, как показано на рис. 2. С силой вытянув руки в стороны, она рывком тянет захваченные большие пальцы вниз. Возникшая боль в суставе большого пальца заставляет А. встать на носки, и он не может сопротивляться (рис. 3).



Рис. 1

Рис. 2

Рис. 3



Рис. 4

Рис. 5



Однако, поскольку Р. тоже не может постоянно оставаться в этом положении, она вытягивает одну руку вверх, а другую вниз; это позволяет ей проскользнуть вбок под поднятой рукой. На нашем рисунке 4 под правой рукой противника. Она быстро захватывает левой рукой мизинец руки, уже захваченной правой рукой, и резким движением назад тянет А., с силой разводя захваченные пальцы в стороны и прижимая руку противника к земле большими пальцами обеих рук (рис. 5).

Противник оказывается беззащитным. (Перелом костяшек пальцев!)

### **Защита от обхвата с руками сзади.**

Р. плотно прижимает сцепленные предплечья к груди (рис. 1), отставляет одну ногу назад и перебрасывает противника через себя, быстро наклоняясь вперед (рис. 2). Когда А. лежит на земле, она захватывает одну из его ног обеими руками и поворачивает кончик стопы вниз (рис. 3).



Рис. 1



Рис. 2

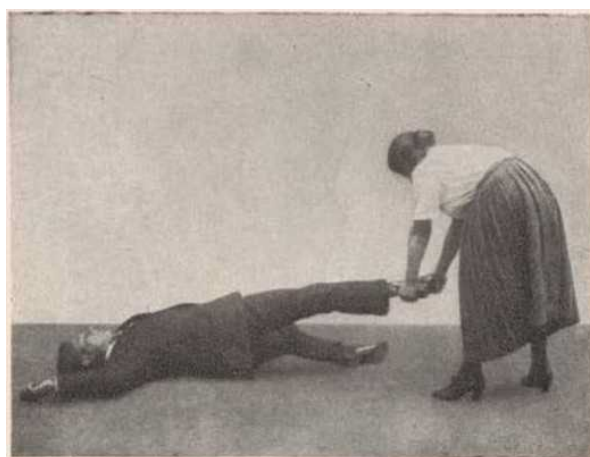


Рис. 3

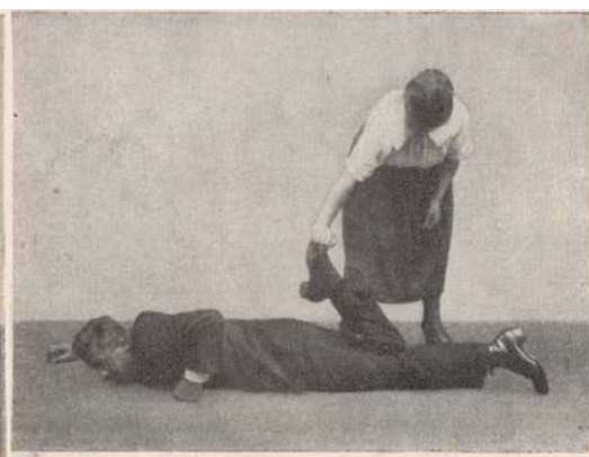


Рис. 4

От сильной боли в лодыжке А. переворачивается и оказывается лежащим на животе. Р. бьет его одной ногой во впадину колена и сгибает его ногу, которая держится на земле, а также прижимает кончик стопы к его спине. А. совершенно беззащитен и может быть легко прижат к земле в таком положении.

Внимание! Во время броска держите противника за предплечье и занимайтесь только на хороших матах. Удар в заднюю часть колена и связанное

с ним сгибание ноги могут привести к перелому колена при неосторожном выполнении.

Защита от обхвата через предплечья сзади.

А. захватывает Р. сзади за оба предплечья (рис. 1).

Р. прыгает в стойку, вытягивает обе руки назад и наклоняет туловище вперед (рис. 2). В результате в сцепленных руках образуется щель, через которую Р. может вытянуть левую руку. (рис. 3).

Если противник сцепил руки, захват можно разорвать, если Р. ударит ногтями средних пальцев под два ногтя А., приподнимая ногти и освобождая таким образом два пальца противника. Противник должен ослабить захват, отогнув эти два пальца.

Как только захват будет разорван таким или другим способом, Р. захватывает свободной левой рукой правое запястье А. (см. рис. 3) и тянет эту руку вверх, поддерживаемый сильным давлением правой руки, которая в результате также освобождается. Это позволяет ему проскользнуть назад под поднятой рукой (см. рис. 4).



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4



Рис. 5

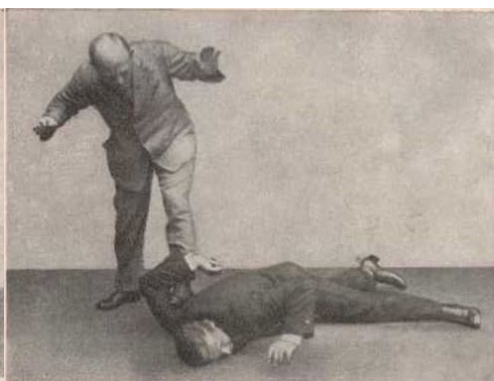


Рис. 6

Р. быстро захватывает запястье правой рукой, выкручивает запястье и тянет руку вперед. В результате А. перевешивается вперед и, одновременно, Р. отбивает одну из его ног назад левой ногой (рис. 5), А. падает вперед на землю. Во время падения Р. удерживает вывернутое запястье, сгибает предплечье у плеча А. и наступает ногой на его верхнюю мышцу руки таким образом, что достигается тот же эффект рычага, что и при "крестовом замке" (книга 1).

В этом положении А. беззащитен и может быть легко удержан.

### **Защита от захвата сзади без рук.**

А. зажимает Р. сзади обеими руками за талию (рис. 1).

Р. сильно бьет А. обоими кулаками по костяшкам пальцев, прыгает в стойку и наклоняется вперед (рис. 2). В результате одна из ног А. оказывается между ее расставленными ногами. Она хватается эту ногу обеими руками и тянет ее вверх (рис. 3). В результате А. падает на землю и ложится на спину. Р. удерживает противника на земле, с силой поворачивая носок поднятой ноги внутрь. А. беззащитен из-за боли в лодыжке. Из этого положения очень легко применить рычаг колена.

Примечание: Если захват противника не удастся ослабить ударами по тыльной стороне кисти, Р. вбивает один из своих ногтей под один из ногтей противника и ослабляет палец через боль. Загибая этот палец назад к тыльной стороне кисти, Р. ослабляет захват и может наклониться вперед.



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4

### **Скручивающий захват руки с рычагом плеча.**

А. захватывает Р. за оба плеча и пытается оттолкнуть его назад.

Р. захватывает левой рукой снизу правый рукав А. за локоть и ударяет ребром правой руки по локтевому суставу левой руки (рис. 1). Это ослабляет левую руку А., и она опускается вниз; в то же время Р. рывком поднимает захваченный левый рукав пальто вверх, выкручивает руку и теперь обеими



руками крепко прижимает ее к своему телу (рис. 2). Чтобы рука не выскользнула из подмышки, Р. приходится наклоняться вперед.

Боль, вызванная неправильным сгибанием руки, заставляет А. повернуться так, чтобы его голова оказалась между ног Р. по собственной воле. Теперь Р. захватывает запястье А. правой рукой и сгибает руку назад (т. е. локтем вниз). Чтобы усилить эффект рычага, он не только удерживает голову А. между ног, но и хватает А. за грудь левой рукой и с силой вращает его верхнюю часть тела вверх (рис. 3).

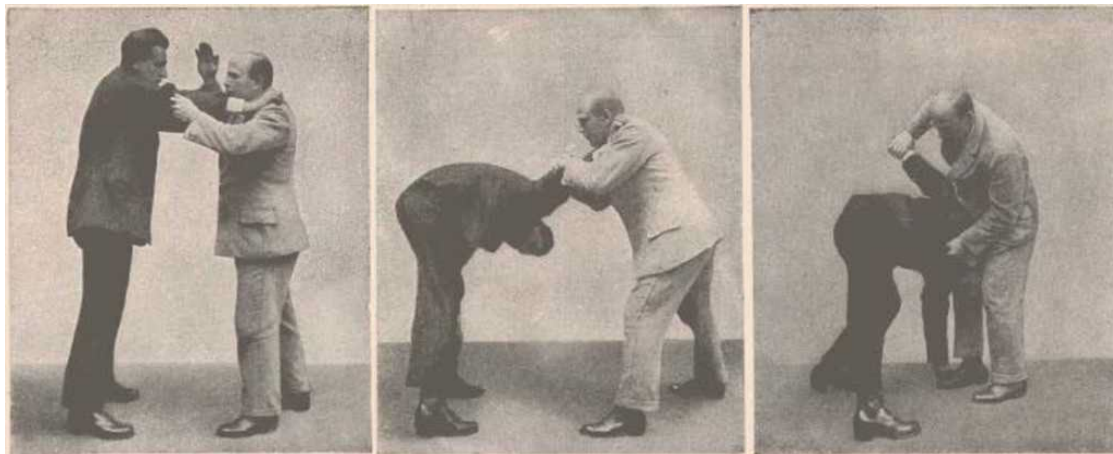


Рис. 1

Рис. 2

Рис. 3

#### **Удар краем ладони и лодыжкой с броском.**

А. атакует Р. спереди и держит его за воротник обеими руками или одной рукой на груди, а другой на руке. Р. захватывает левой рукой внешний край правого рукава А. снизу, а правой рукой наносит удар ладонью (рис. 1).

Р. бьет ребром правой ноги по внутренней лодыжке правой ноги А., отбивая его ногу в сторону, и выполняет удар правой рукой по правой стороне шеи А., заставляя последнего наклонить верхнюю часть туловища влево и упасть на землю (рис. 2).

В этом случае Р. направляет падение А., удерживая шею противника правой рукой и толкая его голову внутрь и вниз, одновременно отводя правую руку вверх и назад (рис. 3). Конечная позиция такая же, как и при скручивании руки с рычагом плеча".

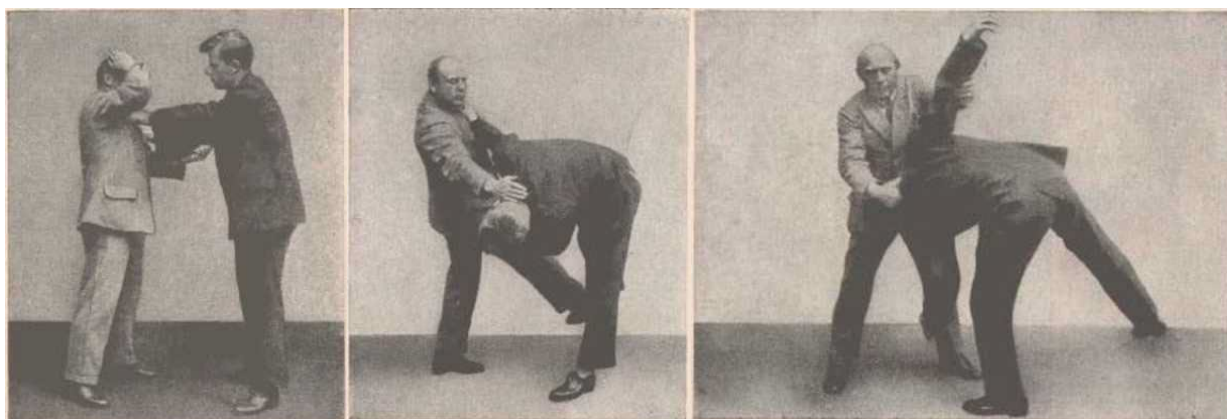


Рис. 1

Рис. 2

Рис. 3



### **Перехват от подхвата.**

А. хочет захватить бедра Р. обеими руками, т. е. применить "подхват под руки", широко используемый в борьбе (рис. 1).

Однако Р. вовремя распознает намерение А. и быстро обхватывает правой рукой левую руку соперника и кладет правую руку на правую руку соперника сверху, которую он уже захватил левой рукой сбоку за локоть (рис. 2).

Таким образом, он может использовать свою правую руку для воздействия на левый локоть А. Р. поднимает и разводит правый локоть и сильно прижимает обхваченную левую руку А. к своему правому бедру. Он быстро выполняет полный поворот с выпадом влево, прижимает правую лодыжку противника вниз, поднимает завернутую левую руку вверх, наклоняясь вперед, и таким образом подводит А. к своему правому бедру.

В результате этого А. падает (рис. 3).

Особенно важно, чтобы выпад и перенос веса тела влево выполнялись с рывком.

Когда противник падает, желательно удержать его правую руку, чтобы прижать его к земле.

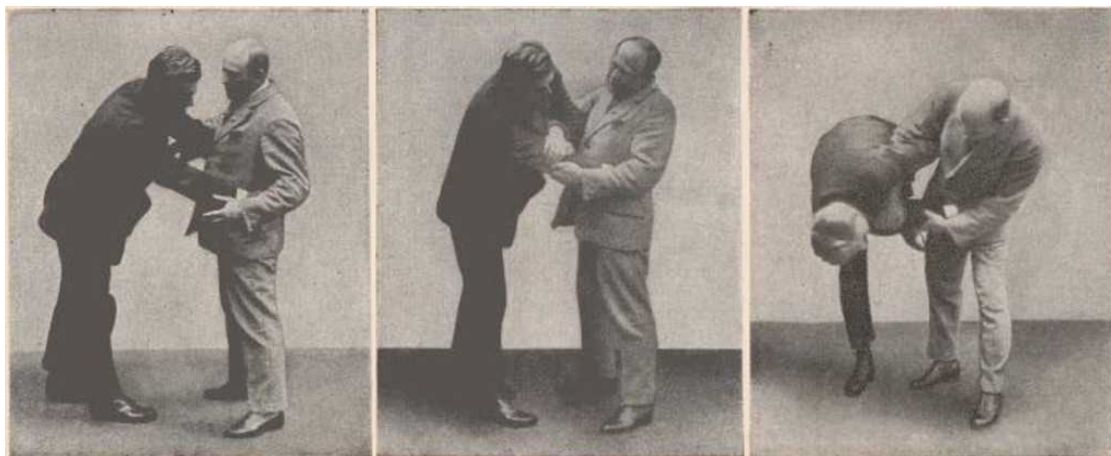


Рис. 1

Рис. 2

Рис. 3

### **Захват шеи ножницами.**

Р. распознает намерение А., который хочет обхватить его руками. Ударами ладоней изнутри и сверху он разводит обе руки в стороны (рис. 1), затем зажимает голову противника двумя предплечьями в захвате типа "ножницы" (рис. 2), захватывает свою руку за голову и, поднимая левую руку, давит правой вниз. Таким образом, он выполняет страшный захват головы, который не только чрезвычайно болезнен, но и может быть очень опасным. А. оказывается беззащитным и падает на землю, парализованный болью (рис. 3).

Примечание: При зажатии головы в экстренном случае - но только в экстренном - можно нанести двойной удар обеими нижними кромками рук по сонным артериям.

При использовании этого вида захвата головы особенно важно убедиться, что ваша собственная рука прочно удерживается за головой противника. Сгибание головы можно значительно усилить поворотом А., в данном случае вправо.



Рис. 1

Рис. 2

Рис. 3

### **Замок на шее**

А. хочет схватить Р.; тот распознает его намерение и наносит боковой удар ребром правого предплечья (рис. 1). От сильного удара А. поворачивается влево; Р. использует это, чтобы быстро откинуть его голову назад левой рукой. Это возможно либо ударом ладони в лоб, либо захватом носа, либо, как показано здесь, рывком подбородка назад (рис. 2) с сильным давлением на нос предплечьем.

Таким же образом можно бросить противника назад на затылок. Такой бросок очень опасен и, если его вообще следует практиковать, должен выполняться только на хороших матах.

Если Р. не хочет бросать противника на землю, он быстро поддерживает шею А. правой рукой, сгибая руку и ставя локоть на бедро. Отклоняя голову назад, Р. применяет один из самых опасных рычагов - замок шеи (рис. 3).

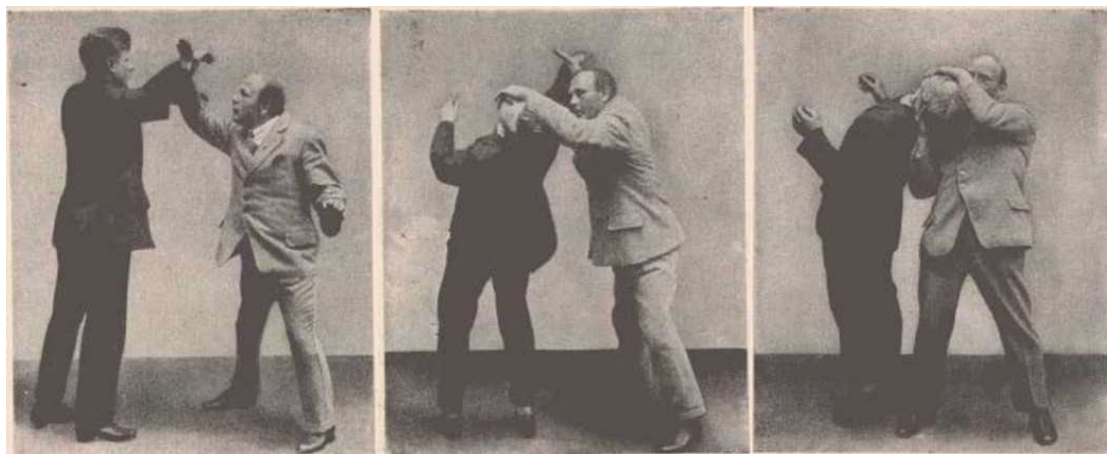


Рис. 1

Рис. 2

Рис. 3

### **Защита от двойного нельсона.**

На рис. 1 показано, как А. использует двойной захват "нельсон" в отношении Р. А. проникает обеими руками под плечи Р. надавливает обеими руками на его шею и наклоняет его голову вниз.

Р. поддается давлению, наклоняется вперед, быстро ставит левую ногу за правую ногу А. с поворотом в сторону и захватывает левую ногу А. левой рукой

за брюки сбоку от колена (рис. 2); одновременно он выбивает его правую ногу вперед своей задней ногой. В результате А. теряет равновесие.

Теперь Р. также сгибает правую лодыжку, захватывает правой рукой воротник собственной куртки и локтем сильно прижимает оба запястья противника к своим бедрам. Внезапно выпрямившись и подтянув захваченную ногу, А. выходит из стойки и оказывается на спине Р. Р. легко бросает противника на землю с поворотом влево. Р. отпускает противника левой рукой, но продолжает удерживать его правую руку, чтобы сделать его беззащитным с помощью блока руки, когда он лежит на земле.

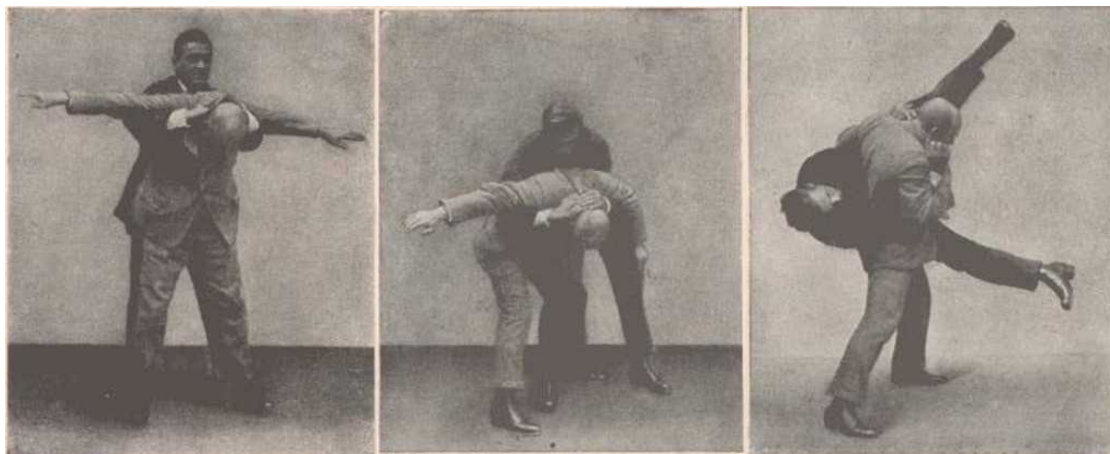


Рис. 1

Рис. 2

Рис. 3

#### **Защита от поднятия.**

А. зажимает Р. сверху и таким образом хочет применить известный в борьбе подъемный захват (задний пояс). Р. захватывает правую руку А. за запястье и толкает его костяшками левой руки во внутреннюю часть левого бедра чуть выше колена, отводя ногу назад (рис. 1). Р. тут же захватывает левой рукой внутреннюю часть правой ноги противника и тянет ее так, что локтем прижимает левую руку и правую ногу противника к своим бокам (рис. 2).

Одновременно поворачиваясь влево, он отпускает обхваченную ногу противника и бросает его на землю. Там он удерживает его, упираясь левым коленом в бедро, сгибая руку в противоположную сторону и наклоняя голову А. назад захватом за нос, чтобы усилить прием. См. также "Захват носа". Книга 1.

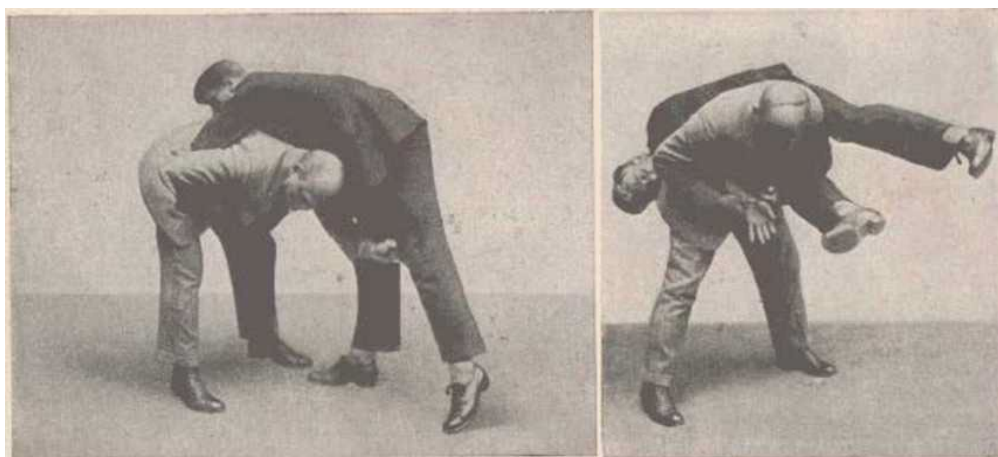


Рис. 1

Рис. 2





Рис. 3

### **Защита от обхвата сзади без рук**

А. берет Р. сзади обхватом талии без рук и прижимает ее к себе. Р. пытается правой рукой обхватить левую руку А. так, чтобы пятки ее рук легли на костяшки пальцев, а кончики пальцев оказались во внутренней ладони. Ей это удастся благодаря сильному удару костяшками пальцев по тыльной стороне левой руки. Этот удар ослабляет руку и, следовательно, захват (рис. 1 и 2).



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4



Р. теперь захватывает левой рукой, так же как и правой, руку А. и рывком поворачивает ее вверх. Это приведет к скручиванию как кисти, так и руки, и А. вынужден через боль. выполнить разворот в обратном направлении (рис. 3).

Теперь Р. захватывает правой рукой руку противника со стороны большого пальца и, сделав шаг назад, поворачивает руку А. так, чтобы тыльная сторона его ладони была обращена к земле. Сильно надавливая подушечкой большого пальца на кисть, она сгибает его руку в локте и из-за боли в кисти и суставе руки делает А. беззащитным, которого она может легко удерживать в этом положении на полу (рис. 4).

### **Короткие ноги.**

А. держит Р. за обе руки.

Р. ударяет правой ладонью по левой ключице А. и удерживает его за воротник, одновременно левой рукой захватывая снизу внешнюю сторону правого рукава (Рис. 1). Затем он отталкивает А. правой рукой, но в то же время притягивает его к себе левой и ставит правую ногу на внешнюю сторону правой ноги А. В результате этого толчка и тяги, а также переноса вес тела, А. спотыкается о поставленную правую ногу Р. и падает назад на землю (рис. 2). Р. удерживает правую руку А. во время падения крепко (рис. 3) и делает его беззащитным, перешагивая левой ногой перед его головой и таким образом зажимая его голову между колен. Наклоняя правую руку назад, Р. одновременно выполняет рычаги управления головой и рукой (рис. 4).

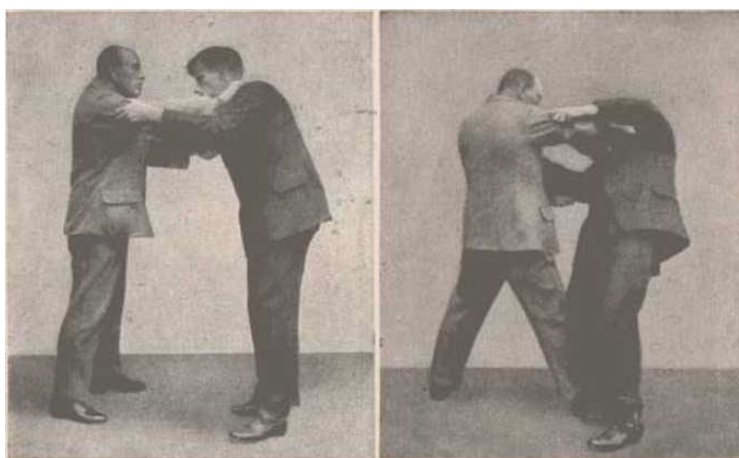


Рис. 1

Рис. 2

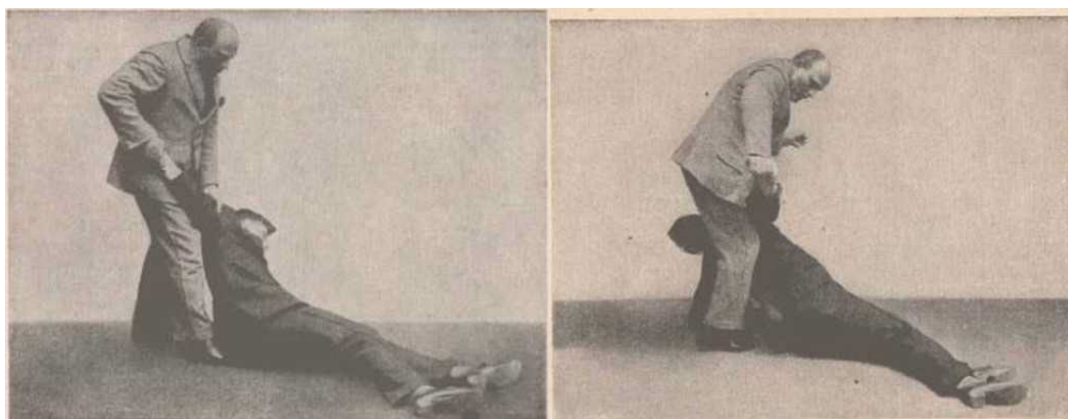


Рис. 3

Рис. 4

### **Захват за ухо с броском.**

А. хватает Р. обеими руками за плечи.

Р. захватывает левой рукой снаружи рукав А. на правом локте и одновременно правой захватывает левое ухо так, чтобы оно было полностью зажато всей рукой (рис. 1). Р. теперь подтягивает к себе захваченный рукав и рывком отводит ухо назад. В результате А. совершает поворот и вынужден упасть (рис. 2).

Здесь его можно удерживать с помощью рычага (рис. 3). Более подробное описание этого рычага см. В книге 1.

Следует следить за тем, чтобы ухо противника удерживалось не только большим и указательным пальцами, но и ухо должно быть полностью зажато в руке.



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3

### **Защита от захвата за ухо удушающим приемом.**

А. хватает Р. обеими руками за уши (рис. 1). Сразу же Р. обеими руками хватается внутреннюю сторону обоих воротников слева и справа от гортани (рис. 2), коротким рывком притягивает противника к себе и наносит удар костяшками правой руки в подбородок (но без ослабления захвата). Одновременно Р. ставит правую ногу позади А., сильно прижимает костяшки обеих рук к гортани и, таким образом, опрокидывает противника через поставленную ногу (рис. 3).



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4

Р. обхватывает А. так, чтобы давить коленом в грудь. Р. теперь левой рукой сильно притягивает воротник к себе, а правой костяшкой и большим пальцем (не отпуская воротника) надавливает на гортань сбоку внутрь (рис. 4).

А. через короткое время оказывается без сознания! Осторожно! Опасность удушья!

#### **Давление за ушами.**

А. обхватывает Р. спереди за талию под руками и поднимает ее из положения стоя (рис. 1).

Р. вдавливают два указательных или средних пальца в две ямки за мочками ушей и надавливают вверх. Из-за возникающей боли А. на мгновение парализован и беззащитен (рис. 2).

Этот момент может быть использован Р., чтобы оказать влияние на А. - полный удар ребром ладони (в подбородок или корень носа), чтобы заставить его упасть на землю. (См. Удары ребром ладони!)

На рисунке 2 совершенно ясно показано, что это положение очень подходит для „броска толчком в подбородок“, описанного в книге 1.

Также очень болезненным является нажатие средними пальцами на две сонные артерии. который имеет тот же эффект, что и давление в ухе.



Рис. 1

Рис. 2

### **Скручивание и рычаг позвоночника.**

А. пытается атаковать Р (рис. 1).

Р. распознает его намерение, наносит удар правой рукой по его правой руке изнутри и сразу же захватывает правой рукой его руку около запястья. Он наносит сильный удар ребром левой руки по подбородку или верхней губе над захваченной рукой (рис. 2). Одновременно отводит правую руку вбок, прижав ее к груди, левой рукой наклоните голову А. вбок вниз (рис. 3). В результате А. делает поворот влево и ложится спиной на левую ногу, подставленную Р.

Р. приседает, правой рукой прижимает колено, а левой - нос А. вниз; в результате возникает рычаг позвоночника. А. беззащитен (рис. 3). При движении будьте осторожны! Травма позвоночника.



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3

### **Защита против захвата под руками сзади.**

А. обхватывает талию Р. сзади и складывает обе руки.

Р. скрещивает оба предплечья и одновременно захватывает каждой рукой по пальцу, как показано на рис. 1. (При необходимости приподнимите захватываемые пальцы, поместив ногти средних пальцев под их ребра. А. захватывает ноготь пальца противника ногтями средних пальцев, тем самым приподнимая ноготь. Боль заставит А. уступить пальцем).



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3

Теперь Р. с силой сгибает захваченные пальцы к тыльной стороне кисти (рис. 2) и рывком тянет палец вниз, вытягивая руку вбок (возможно, при



поддержке выпада). Этот болезненный вывих пальца приведет к тому, что вы упадете на землю с поворотом набок. Когда тянетесь вверх, не сгибайте захваченные пальцы слишком сильно, иначе костяшки могут легко сломаться.

Если А. не падает, его можно удобно держать в положении, показанном на рис. 3.

Читатель может предположить, что А. может защищаться свободной левой рукой. Из-за этого пальцевого рычага тело А. настолько напряжено, что он не может дотянуться левой рукой так далеко вправо.

### **Бросок через бедро с отведением руки**

А. захватывает обеими руками шею Р. (на вытянутых руках).

Р. немедленно наносит удар ладонью (правой рукой) по левой руке А. вбок-наружу. Р. захватывает левой рукой правый рукав А. у локтя и одновременно правой рукой захватывает куртку А. у правого плеча (рис. 1).

С силой тянет противника к себе и одновременно шагает правой ногой так далеко за противника, что А. упирается правым бедром в правое бедро Р. Затем Р. прижимает правое предплечье к подбородку противника и мощным, рывковым прогибом вперед валит его на землю (рис. 2 и 3).

Р. все еще держит правую руку противника во время падения и может таким образом легко обездвижить или вывести из строя лежащего на земле противника с помощью замка руки (рис. 4).



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3

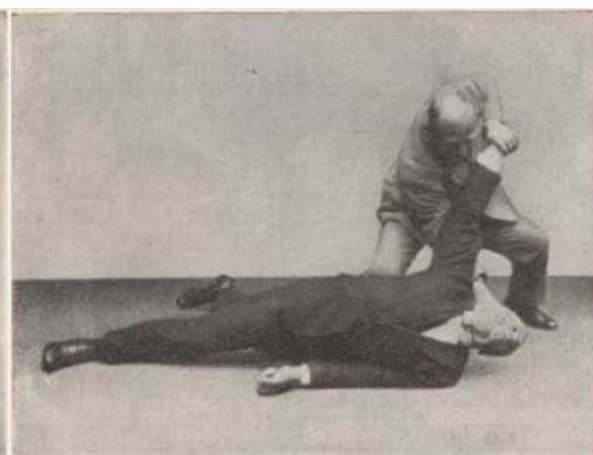


Рис. 4

### **Бросок от захвата сзади через голову.**

А. зажимает обе руки Р. сзади и прижимает локти к груди (рис. 1).

Р. немедленно сгибает руку, с силой тянет предплечья к себе и прижимает обе руки к своему телу так, что обе руки А. оказываются в ловушке. В то же время Р. переходит в положение "стойка" и быстро наклоняется вперед. Этот наклон вперед создает эффект рычага, который позволяет сравнительно легко взвалить противника на спину и отправить его кувырком головой вперед на землю (РИС. 2).

Осторожно! Возможны переломы шеи и травмы головы. Поэтому при отработке рекомендуется не позволять противнику падать вперед после броска, а опускать его, вставая.

Для отработки броска необходима помощь и хороший борцовский мат.

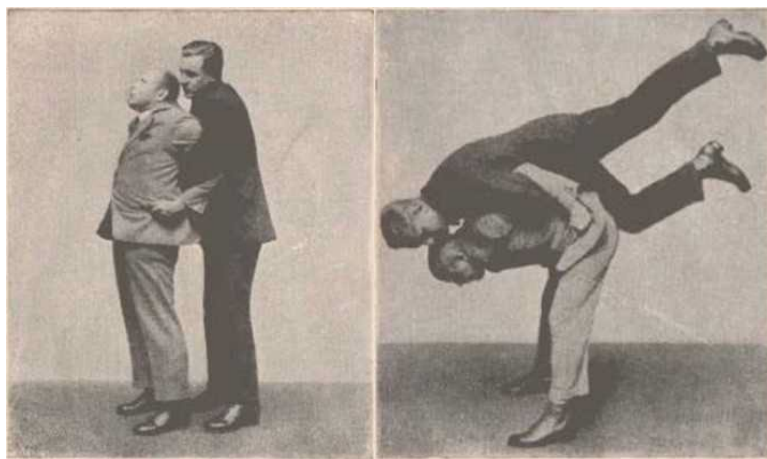


Рис. 1

Рис. 2

### **Удары ребром ладони.**

Для того чтобы эффективно выполнять удары краем кисти, необходимо соответствующим образом закалить край кисти.

Это достигается путем нанесения коротких, пружинящих ударов ребром ладони (от центра мизинца до запястья. Потренируйтесь сначала на колене, а затем на твердом предмете (который не должен быть слишком угловатым). Если вы будете заниматься по 3 - 5 минут в день, край вашей руки станет достаточно устойчивым в течение 3 - 4 месяцев.

Не забывайте тренировать оба края кисти равномерно.

Помимо закалики края кисти, решающее значение для эффективного полного удара имеет безопасный выбор точки удара.

На следующих иллюстрациях показаны особенно чувствительные участки тела для ударов краем руки:

Рисунок 1: Удар ребром ладони по верхней губе.

Рисунок 2: сонная артерия.

Рисунок 3: корень носа.

Рисунок 4: ключица.

Рисунок 5: подбородок.

Рисунок 6: задняя часть шеи.

Рисунок 7: в области желудка.

Рисунок 8: область почек.

Рисунок 9: Надавите костяшками пальцев на кровеносный сосуд на внутренней стороне бедра.



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4



Рис. 5



Рис. 6



Рис. 7



Рис. 8



Рис. 9