

КАЦУГУМА ХИГАШИ

Спалдинг Серия «Красная Обложка»
Атлетические Руководства
№ 21р.

ДЖИУ ДЖИТСУ

ЭФФЕКТИВНЫЙ ЯПОНСКИЙ СПОСОБ САМОЗАЩИТЫ

НА ИЛЛЮСТРАЦИЯХ

К. КОЯМА и А. МИНАМИ

ХОРОШО ИЗВЕСТНЫЕ ЭКСПЕРТЫ

ОПУБЛИКОВАНО
КОМПАНИЯ «АМЕРИКАНСКОЕ СПОРТИВНОЕ ИЗДАНИЕ»
УОРРЕН-СТРИТ, 21, НЬЮ-ЙОРК
1916 г.

Перевод 2022 г.
Главное Управление Гуманитарной Литературы
Обработка перевода Стрельцов В.П.

ДЖИУ ДЖИТСУ ДРЕВНЯЯ ЯПОНСКАЯ СИСТЕМА САМОЗАЩИТЫ

Джиу-джитсу, широко известная японская система самообороны, привлекла к себе столько внимания во всем англоязычном мире, что ее принятие в этой стране в качестве достойного направления боевой атлетики не вызывает ни малейшего удивления у людей с широким кругозором.

Как и все нововведения, особенно зарубежные, джиу-джитсу поначалу подвергалось пренебрежительному отношению со стороны десятков людей. Некоторые из них до сих пор придерживаются своих первоначальных взглядов, но многие углубились в предмет, в результате чего теперь они признают, что наука содержит много интересного.

Джиу-джитсу — одно из старейших известных направлений самообороны. Подлинные записи о его существовании до христианской эры теперь находятся во владении микадо Японии. История повествует, что еще за 200 лет до Рождества Христова сторонники тогдашнего японского императора безоружно сражались с враждебными племенами и с помощью джиу-джитсу полностью разгромили их. Племена, о которых идет речь, носили оружие того времени, но это преимущество не помогало им против сбивающих с толку и часто смертельных уловок экспертов по джиу-джитсу.

С того раннего периода искусство значительно продвинулось вперед, хотя основные приемы держались в секрете. Есть некоторые приемы джиу-джитсу, которые никогда не объясняли ни европейцам, ни американцам, и, вероятно, никогда не объяснят. Особенно сдержанны «японцы» в отношении дюжины или около того смертельных захватов и ударов. Некоторые из них подробно описаны ими в разное время, но на другие лишь намекают.

(здесь и далее вместо слова «японцы» в кавычках пишется слово «Japs», то есть «Джапы», «япошки». Поскольку этот американизм считается оскорбительным, я оставлю в кавычках слово «японцы». Перевод 2022)

Эти смертельные приемы замечательны. Некоторые выполняются на позвоночник, другие на шею и голову и два на лицо. Существует почти бесчисленное множество действий, которые временно парализуют нервы и нервные центры, и другие, которые останавливают кровообращение в различных частях тела. Большая часть приемов включает в себя скручивание кистей, рук, ног, лодыжек и шеи, и успех многих других зависит от получения мощного рычага на руки и ноги, а также на различные суставы.

Таким образом, легко увидеть, что джиу-джитсу отличается от бокса и борьбы, хотя в нем используются многие борцовские приемы, либо полностью, либо частично, либо в комбинации. Например, все специалисты по джиу-джитсу используют формы захвата руками, полный Нельсон, полу-Нельсон, захваты головы, бросок через бедро, обвивы рук и ног, захваты за талию, захваты за ноги и удушающие приемы. Однако между боксом и джиу-джитсу нет абсолютно ничего общего. «Японцы» не слишком увлекаются боксом. Предпочитают фехтование и борьбу.

Тем не менее, специалисты по джиу-джитсу выполняют прием, который вполне можно назвать двоюродным братом боксерского удара в солнечное

сплетение. Он состоит из удара в солнечное сплетение, наносимого выпрямленными и напряженными пальцами, указательным и средним пальцами. Эти пальцы с силой вонзаются в солнечное сплетение и особым образом вкручиваются, полностью парализуя этот нервный центр. (Солнечное сплетение является центром различных нервов так называемой симпатической системы, имеющей в основном отношение к органам питания). Удар также вызывает одышку, а у плохо тренированных людей — тошноту.

Джиу-джитсу включает в себя три различные системы или ответвления и более 250 приемов. Одна ветка, самая привычная, требует использования рук, для другой нужен кусок веревки, а третьей — дубина (палка). Однако в этой книге рассматривается только первый из них, поскольку он наиболее часто используется. «Японские» специалисты, конечно, владеют всеми тремя отраслями.

Знание джиу-джитсу только недавно стало всеобщим в Японии. Каждого солдата, матроса и полицейского обучали этому как само собой разумеющееся, но высшие классы, завидуя, как бы их влияние на население не ослабло, старались держать это при себе. У нас есть интересный пример этой тенденции в «Любимце богов», когда небольшая группа самураев отказывается подчиниться императорскому указу и разоружиться. «Японцы» хорошо знали, что не могли изучать джиу-джитсу, и, вероятно, вместо этого детей обучали борьбе. Борец обычно на десять или двенадцать дюймов выше своего брата «Японца», и он великолепно развит для борьбы, но когда несколько лет назад высокий борец был публично побежден в Токио представителем джиу-джитсу в течение нескольких секунд начала поединка тысячи зрителей были поражены. О японской моде они говорили мало, но с тех пор борьба хоть и по-прежнему популярна, но уже не занимает первое место.

Г-н Хэнкок, автор книги по джиу-джитсу, придерживается мнения, что опытный представитель джиу-джитсу победит американского боксера-чемпиона, используя свои собственные методы.

Система джиу-джитсу основана на диете и здоровом состоянии организма. Каждая мышца приводится в развитие и закаляется системой. Для полного освоения системы необходимы четыре года регулярной, терпеливой практики, и постепенно ученик начинает ощущать ее влияние.

Дважды в день он будет купаться, если будет подражать своему японскому учителю. Галлон чистой воды будет выпит в течение суток, и он не будет есть мяса. Рис занимает первое место по важности как элемент диеты. Далее следуют овощи, рыба и фрукты, мясо практически не употребляется. Свежий воздух, естественно, абсолютно необходим не только для джиу-джитсу, но и для хорошего здоровья и бодрости. В Японии, как и везде, и особое внимание уделяется влиянию глубокого дыхания на учеников.

Но что удивит большинство людей, так это то, что нечто самое необходимое, кроме всего этого, — уравновешенность характера — имеет существенное значение. Причина этого в том, что существует слишком много трюков, опасных для жизни и здоровья, чтобы их можно было доверить человеку, чьи страсти могут пересилить его разум.

Секрет джиу-джитсу состоит в знании того, как схватить противника таким образом, что он должен подчиниться броску или безжалостно сломать захваченную конечность. Как только этот ужасный японец схватит своего противника за руку, он должен упасть в направлении, которое желает японец, иначе ему сломают конечность. Опытный борец джиу-джитсу может практически бросить своего противника в любом направлении, в котором он пожелает.

Как средство физической культуры джиу-джитсу превосходит большинство методик. Она дает очень прекрасное всестороннее развитие, и особенность японской системы в том, что мышцы никогда не становятся твердыми, как у обычного спортсмена, а остаются совершенно мягкими и податливыми на ощупь и как бы покрыты слоем жира, точно так же как говорят, мускулы греческих спортсменов были во времена Олимпийских игр.

Когда японские спортсмены устраивают показательные выступления по джиу-джитсу, земля всегда покрыта толстым туземным ковром, и когда мужчин бросают, они падают, несмотря на эту защиту, с оглушительным стуком.

Многие англичане освоили это искусство, главными из которых являются Аполлон, известный силач, и г-н Роджер Ноуэлл, знаменитый любитель-исследователь различных систем самообороны.

Давление на мышцы и связки является идеей джиу-джитсу, и детальное знание частей человеческого тела, которые таким образом уязвимы, необходимо для опытной практики системы. Затем рука должна быть закалена, по крайней мере, шестью месяцами упражнений, чтобы ребром можно было нанести удар, чтобы сломать руку или шею.

Все начинается с живота. Затем идет тренировка сердца и легких путем глубокого дыхания, которым начинается и заканчивается каждое занятие джиу-джитсу. Специальные упражнения простейшего характера развивают сердце, легкие и руки, также особое внимание уделяется нижней половине тела.

Голодание, обильное питье и питье горячей воды — обычные черты японской жизни, а зимой японец будет выпрыгивать из своей горячей ванны и валяться в снегу. Крайняя худоба и ожирение встречаются редко, и женщины разбираются в спорте так же, как и мужчины. Свежий воздух является обязательным условием.

Из-за повсеместного недостатка информации о джиу-джитсу сформировалось множество ошибочных представлений о нем. Десятки приемов и трюков, выдаваемых за приемы джиу-джитсу, использовались людьми, явно невежественными в этом вопросе. В этой книге «японские» специалисты проиллюстрировали только те приемы и т. д., которые входят в джиу-джитсу, опуская неавторитетные приемы и те, которые не считаются практичными. Так называемый «удар в адамово яблоко» «японцы» пропустили просто потому, что при его выполнении у жертвы свободна одна рука, которую умный человек использовал бы для эффективной блокировки движения.

РИСУНОК. № 1.

Позиция начала схватки.

В начале соревнований спортсмены по джиу-джитсу встают лицом друг к другу в положении, показанном на иллюстрации. Каждый держит ноги широко расставленными, пальцы ног направлены наружу, и хватает брезентовые рукава куртки своего противника выше локтя. Из этого положения участники работают, чтобы получить различные захваты.

Обратите внимание, что «японцы» стоят прямо, а не приседают, как борцы в начале поединка.

РИСУНОК. № 2.

Падение, выведение из строя, выполненное из предварительного положения, показанного на рисунке 1.

Очко или падение в соревнованиях по джиу-джитсу не обязательно означает падение в строгом смысле этого слова, как его понимают в борьбе. Цель состоит в том, чтобы полностью взять человека под ваш контроль или вывести его из строя временно или иным образом. Однако часто эти результаты обеспечиваются намного позже, чем падения в борьбе. Далее показано падение, полученное из предварительной позы, показанной на рисунке №1.

Чтобы выполнить это падение, действуйте следующим образом:

Повернувшись лицом к противнику и схватив его за рукава, сделайте шаг вперед и поставьте правую ногу наружу за его правую ногу. Быстро потяните противника к себе и опрокиньте его через правую ногу. Для этого перехватите правой рукой переднюю часть его куртки, на несколько дюймов ниже его горла, чтобы помочь опрокинуть его назад. Бросьте противника на спину в положение, показанное на рисунке №2, и, чтобы вывести его из строя, нажмите правым коленом ему на живот.

(К данному приему иллюстрации нет, но, судя по описанию, это задняя подножка. Перевод 2022)



№1



№2



№3

РИСУНОК № 3.

Первая позиция, ведущая к комбинации броска, поворота шеи и перелома руки.

На следующей иллюстрации (№ 3) показана другая предварительная позиция, часто используемая в джиу-джитсу. На этой фотографии и на трех следующих, №№ 4, 5 и 6, показана серия действий, которые приводят к резкому падению и полностью отдают человека во власть противника настолько, что сломанная правая рука жертвы будет сравнительно легким делом.

Человек справа на иллюстрации в данном случае является нападающей стороной. Он А. Минами. Его соперником является К. Кояма.

Обратите внимание, как «японцы» хватаются за рукав брезентовых курток. Они помещают большой палец под полотно, а четыре пальца держат снаружи, что позволяет им максимально надежно удерживать его. В обычных обстоятельствах будет почти невозможно скрутить или разорвать эту петлю.

РИСУНОК № 4.

Блокировка рук в джиу-джитсу, развитие рисунка № 3.

Второе движение в выполнении комбинации броска, поворота шеи и перелома руки, которое было начато на рисунке № 3, показано на рисунке № 4. Из положения, показанного на рисунке № 3, человек справа (атакующая сторона) делает шаг вперед и влево, поворачиваясь спиной к противнику. Одновременно и быстро, как вспышка молнии, он протягивается через вытянутую правую руку своего противника и фиксирует свободной правой рукой захват руки, подобный захвату в борьбе. Однако в борьбе человек, выполняющий атаку, обычно стоит вне руки, которую он намеревается схватить. Атакующая сторона в джиу-джитсу должна стоять после замка, чтобы правое колено противника оказалось между его (атакующего) ногами, как показано на фото №4. Атакующий также должен наклониться вперед, перетягивая предполагаемую жертву через свое тело (см. рис. № 5).



№4



№5



№6

РИСУНОК № 5.

Третье движение при комбинации броска, поворота шеи и перелома руки.

Когда защищающийся участник закреплен захватом, показанным на рисунке № 4, нападающий резко наклоняется вперед, подтягивая правую руку своей жертвы под свой (нападающего) живот, что в то же время поднимает защищающегося с пола и на спину атакующего, как показано на иллюстрации № 5.

Обратите внимание, что у человека, которого собираются бросить, свободна левая рука, но она бессильна блокировать или остановить атаку противника. Первый схватился за левое плечо нападавшего левой рукой, но теперь не поможет спастись. Замок руки держит его, без надежды на побег.

Этот прием чем-то напоминает бросок через спину в борьбе. (См. рис. № 6.)

РИСУНОК № 6.

Завершение комбинации броска, поворота шеи и перелома руки.

На рисунке мы видим окончание приема начатого на рис. № 3. Нападающий бросил свою жертву, полностью перевернув ее вправо из положения, показанного на рис. № 5.

Противник грохнулся на спину. Атакующий падает справа от него, проводит правую руку своего противника поперек своей правой ноги между коленом и бедром и нажимает ее вниз, удерживая за запястье. Вытянутую руку можно легко сломать, как это легко видеть, при желании. При этом другой рукой нападающий резко скручивает шею своего противника, толкая подбородок последнего влево.

Нижний тцетно пытается снять напряжение с шеи, толкая левой рукой локоть противника.

РИСУНОК № 7

Исходный захват для обеспечения комбинации скручивания шеи и скручивания руки и запястья (последнее за спиной противника).

В позиции, показанной на рис. 7 атакующий (справа) выполняет предварительный захват, ведущий к очень эффективной комбинации. Он захватывает левой рукой вытянутую правую руку противника выше локтя и фиксирует кисть той же руки своей правой рукой. Быстро, как молния, нападающий делает шаг вперед, помещая правую ногу между ног другого человека, как показано на следующем рисунке. (См. рис. 8.)

РИСУНОК № 8.

Комбинированное скручивание шеи, запястья и руки (за спину соперника), завершение.

После захвата, показанного на рис. 7, нападающий быстро переходит в положение, показанное на рис. 8. Вставляя правую ногу между ног противника, он сгибает правую руку последнего за спину, как показано на рисунке, а правой рукой, помогая ей в процессе сгибания руки, затем поворачивает голову противника влево, прижимая его подбородок вверх и в сторону, скручивая шею.

Левая рука нападающего скользит к правому запястью противника, когда рука согнута назад, и захватывает ее сначала большим пальцем (нападающего) под рукой жертвы, ладонь повернута вверх, а затем большой палец нападающего тоже вверх, как показано на фото.

Когда жертву, наконец, удерживают в положении, показанном на рис. 8., его правое запястье может быть вывернуто так, что он испытывает мучительную боль. Напряжение в локте из-за вывиха руки также очень сильное.

Этот захват очень похож на захват *hammer lock*, используемый борцами, но хват в джиу-джитсу, хотя и служит той же цели, является более суровым.

Когда человек удерживается этим комбинированным приемом джиу-джитсу, он абсолютно бессилен оказать какое-либо сопротивление. Его можно кинуть практически в любом желаемом направлении.



№7



№8



№9

РИСУНОК № 9.

Открытие захвата и противодействие атаке, что приводит к новому потрясающему падению в джиу-джитсу.

На рис. 9 «японец» слева, К. Кояма, напал на А. Минами, протянув правую руку и схватив его за куртку. Минами мгновенно придумывает защиту и ответный прием для поражения Коямы и хватает его за руку своей левой. Дальнейшие разработки см. на иллюстрациях № 10 и 11.

РИСУНОК № 10.

Второе движение в контратаке, показанное на рисунке № 9.

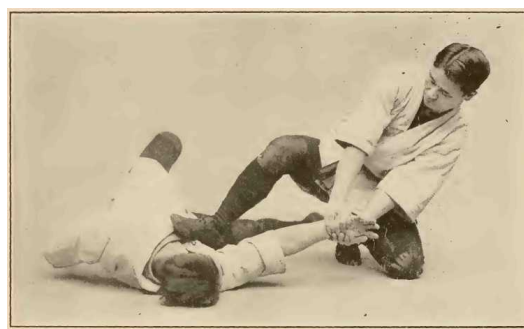
Минами, схватив правую руку противника, как показано на рис. № 9, для отражения атаки, помогает своей левой руке правой, выкручивает атакующее запястье наружу, мощно сгибает его назад, как показано на рис. 10, и одновременно поднимает правую ногу и быстро вонзает ее в живот противника.

Теперь он тянет своего противника вперед и отталкивает ногой, оказывая сильное давление на живот противника, который не может сопротивляться. Напряжение в запястье также очень болезненно, и человек, которого так держат, полностью находится во власти Минами.

О падении из этого положения см. Рисунок № 11.



№ 10



№ 11

РИСУНОК № 11.

Падение и наказание (поворот запястья) как развитие рисунков № 9 и 10.

Когда противодействие атаке, показанной на рис. 9, дошло до точки, показанной на рис. 10, человек, чья атака была отражена, оттесняется назад вправо. Его легко перевернуть на спину, как на иллюстрации рис. 11.

Нападающий удерживает первоначально атакующую правую руку, сильно выкручивая запястье, как на рис. 11 (сильно напрягается и локоть), и одновременно ставит правую ногу на грудь нападающего. Таким образом, он держит его плашмя на полу, без какой-либо возможности убежать.

РИСУНОК № 12.

Прием джиу-джитсу, очень похожий на летающую кобылу (в борьбе - «Flying Mare»). Контрприем показан на рисунках № 13 и 14.

Иногда специалисты по джиу-джитсу пытаются выполнить бросок из положения, показанного на рис. 12. Они захватывают атакующую (или, возможно, оборонительную) руку противника, поворачиваются спиной к противнику, опускают руку через плечо (в данном случае правое) и яростно

бросают его вперед, заставив сделать полное сальто или упасть вместе с ним на бок.

Обратите внимание на иллюстрацию, как скручивается запястье подвергнувшегося нападению мужчины. Этот поворот характерен для джиу-джитсу: его никогда не используют борцы.

Противодействие этому приему см. на рис. 13. Опрокидывание из стойки изображено на рис. 14.

РИСУНОК № 13.

Первый контрзахват в результате противодействия захвату руки, показанному на рисунке № 12.

Когда мужчина пытается выполнить бросок из положения на рис. 12, предполагаемая жертва может быстро соскользнуть в сторону (в данном случае влево), свободной рукой обхватить ближнюю ногу и поднять ее от пола, как на рис. 13. Теперь человек, держащий руку, находится в очень невыгодном положении.

Падение из этого положения см. на следующей иллюстрации.



№ 12



№ 13



№ 14

РИСУНОК № 14.

Падение и контрприем против захвата руки на рисунке №12.

Когда специалист по джиу-джитсу приводит своего противника в положение, показанное на рис. 13, он поднимает захваченную ногу и падает на мат, увлекая за собой свою жертву. Он также расставляет ноги так, что его противник попадает между ними. Затем он протягивает руку, обвивая рукой ногу, и захватывает запястье своей руки, изначально захваченной его противником. Теперь он может подтянуть сжатую ногу, сильно сжимая ее мышцы, и, еще сильнее дергая за запястье другой руки, оказывает болезненное давление на шею брошенного человека.

РИСУНОК № 15.

Другой эффективный способ атаки, приводящий к насильственному падению.

Когда два человека стоят лицом друг к другу, каждый из которых получил предварительный захват, показанный на рисунке № 3, резкое сбивание может быть выполнено следующим образом:

Внезапно подтяните к себе удерживаемую руку (захватив рукав куртки) и сделайте выпад вперед, поместив голову под ближнюю подмышку. Наклонитесь, притягивая соперника вниз захватом за рукав, и свободной рукой, в данном случае правой, обхватите его ближнюю ногу (см. рис. 15). Теперь вы готовы перенести его в положение, показанное на рисунке № 16.



№ 3



№ 15



№ 16

РИСУНОК № 16.

Готов сильно бросить противника на пол из положения, показанного на рисунке № 15.

Когда получен прочный захват ближней ноги вашего противника, перенесите его на спину левой рукой (путем захвата рукава). Затем поднимитесь в положение стоя, неся противника на своих плечах. Таким образом, он будет удерживаться в положении, показанном на рис. 16. Вы можете бросить его вперед на ковер с силой, достаточной, чтобы оглушить его или сбить с ног. Также его можно перекинуть через левое плечо практически в любом направлении.

РИСУНОК № 17

Блокировка правого удара в лицо и готовность контратаковать.

На приведенной иллюстрации человек слева бил в лицо своему противнику правой рукой. Последний справа заблокировал удар правым предплечьем, одновременно шагнул вперед правой ногой. Он сделал этот шаг правой ногой, чтобы оказаться в более удобной позиции для выполнения эффективного и поразительно сильного контрприема. Этот прием показан на рисунке № 18.

РИСУНОК № 18.

Скручивание плеча и руки, начатое на рис. 17, в сочетании с перекрещиванием ягодиц.

После получения положения, показанного на рисунке № 17, человек справа, который теперь атакует, в качестве контрприема на правый удар в лицо, действует следующим образом:

Он хватает вытянутую руку обеими руками и быстро переносит свою правую ногу через правую ногу своего противника. Теперь он резко отводит атакующее предплечье назад и вонзает правое бедро в поясницу противника. Затем он отпускает левую руку, пропускает ее под согнутый локоть противника и захватывает свое правое предплечье. Тем временем правой рукой он давит на запястье противника вниз, как показано на рисунке № 18.

Давление против запястья защищающегося человека создает сильное напряжение в его запястье, локте и плече. Его неуклонно опрокидывает назад через ягодицу противника, и всего лишь вопрос нескольких секунд, прежде чем он будет брошен назад на пол. Если человек сопротивляется, его рука будет сломана или его плечо будет выбито из сустава



№ 17



№ 18



№ 19

РИСУНОК № 19.

Выключение руки и выкручивание запястья, вид сзади.

Нападающий подходит сзади или справа от противника. Затем он обхватывает правое плечо последнего своей левой рукой, в то же время сжимая правой рукой правый кулак своего противника. Левая рука, проходящая под правым локтем противника, захватывает запястье атакующего, как показано на картинке.

Теперь, нажимая на предплечье обороняющегося, можно оказать достаточное давление с помощью полученного рычага, чтобы сломать руку жертвы. Обратите внимание, что ноги атакующего расставлены довольно далеко друг от друга — левая на шесть-восемь дюймов впереди ближней ноги противника — и что последний прижат к телу атакующего. Если нападающий не

хочет сломать руку своему противнику, он может бросить его на пол. Левая рука атакуемого свободна, но он не может нанести ей урон.

РИСУНОК № 20.

Новая манера, в которой эксперт по джиу-джитсу отражает натиск противника, падая на пол и используя свои ноги.

На рисунках № 20, 21 и 22 показаны приемы, в которых специалист по джиу-джитсу неожиданно сопротивляется стремительной атаке противника. На фото № 20 мужчины находятся в первой позиции, в позиции кажущейся неуверенности. Человек справа бросается на своего противника, в то время как последний движется вперед, как будто для атаки. На рисунках № 21 и 22 показано, как, упав на пол на бок, человек справа проделывает действительно поразительный трюк.



№ 20



№ 21



№ 22

РИСУНОК № 21.

Атакующий находится в позиции, чтобы сломать левый коленный сустав противника или бросить последнего на ковер.

Борец или боксер, несомненно, были бы очень удивлены, если бы противник добровольно упал на пол перед ним. Однако именно это и сделал атакующий мужчина на иллюстрации. Вместо того, чтобы попытаться ухватиться за верхнюю часть тела противника, он упал правым боком на ковер, зацепил правой ногой за левую лодыжку противника и ударил левой ногой по чашечке левого колена. Коленную чашечку можно ударить так сильно, что при желании кость расколется. Однако здесь намерение нападающего состоит просто в том, чтобы бросить своего человека, поэтому он тянет левую лодыжку последнего с помощью правой ноги и, упираясь в колено противника, отбрасывает его назад на пол.

РИСУНОК № 22.

Падение, скручивание лодыжки и перелом колена, разработанные на основе фигуры № 21.

Здесь мы имеем кульминацию маневров, показанных на рисунках № 20 и 21. После отбрасывания противника на пол приемом, показанным на рисунке № 21, атакующий движется вперед, ставит левую ногу на живот противника,

захватывает правой его левую лодыжку, левой рукой пальцы правой ноги и с силой выкручивает лодыжку, предварительно подняв ногу вверх.

Этот поворот можно значительно усилить, согнув ногу влево и прижав ее к левой ноге атакующего. Затем при желании можно использовать достаточное усилие, чтобы сломать коленный сустав. Однако для обычных целей достаточно поворота лодыжки. Если упавший попытается подняться, его можно оттолкнуть назад к полу левой ногой, пятка которой впивается ему в живот.

РИСУНОК № 23.

Полный или двойной Нельсон (хорошо известный борцовский прием) и контратака, приводящая к падению и подкручиванию ноги и лодыжки.

На рис. 23 изображен человек, которого держат знакомым всем борцам полным или двойным Нельсоном. На рисунках № 24 и 25 «японцы» иллюстрируют искусную контратаку против этого приема, при котором колено и лодыжка сильно выкручиваются и могут быть легко сломаны.

РИСУНОК № 24.

Второе движение в контратаке против полного (или двойного) Нельсона.

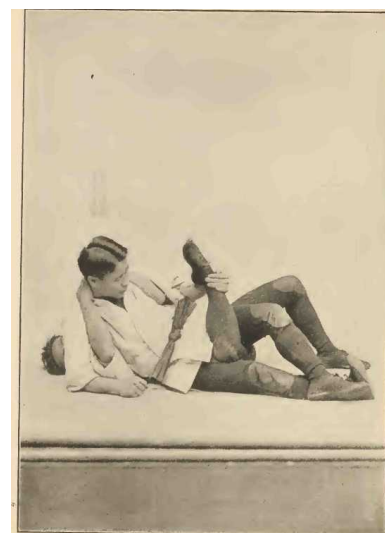
Когда нападающий сзади, выполняет полный Нельсон, показанный на рис. 23, тогда обороняющийся плотно прижимает руки к своему телу, сжимая обе руки нападающего выше локтей. Затем он резко наклоняется вперед, сбивая нападающего с ног, как показано на картинке напротив. (Далее см. рисунок № 25.)



№ 23



№ 24



№ 25

РИСУНОК № 25.

Завершение контрприема для полного Нельсона.

Картинка иллюстрирует падение с описанного контрприема для полного Нельсона. Это также показывает, что человек, который контратаковал, сел на живот своего противника и подтянул правую ногу последнего к своей

промежности. Он освободил обе свои руки от захватов локтями и левой тянет правую ногу соперника в сторону к своей левой ноге. Рычаг, полученный на ноге человека, вполне очевиден. Давление на его правую лодыжку оказывает верхний человек, чтобы вывернуть лодыжку и колено противника. Резкое рывок либо вывихнет, либо сломает коленный сустав. Обратите также внимание на то, что боец, находящийся сверху, сцепил свои ступни так, что он может крепко сжать правую ногу своего противника у себя в промежности.

РИСУНОК № 26.

Первая позиция, сбивающего с толку трюка, в котором противник совершает полное сальто.

Когда противник бросается к человеку, последний может бросить его силой и чрезвычайно великолепным приемом, действуя следующим образом:

Когда человек бросается вперед, его противник просто хватает нападающего за руки и вонзает свою левую или правую ногу, в зависимости от обстоятельств, в ямку живота нападающего. Теперь последний может быть брошен так, как показано на двух следующих рисунках № 27 и 28.

РИСУНОК № 27.

Вторая позиция в трюке с сальто.

Человек, который встречает натиск, упомянутый в описании фотографии № 26, падает спиной на ковер, упираясь ногой в живот соперника и захватывая его руки или плечи. Падая назад, увлекая противника вперед, он частично выпрямляет задействованную ногу, подбрасывая противника в воздух, как показано на рис.27. Тогда ничто не сможет спасти несчастную жертву. (См. рис. 28.)



№ 26



№ 27



№ 28

РИСУНОК № 28.

Падение с кувырка.

Результат движений, показанных на рисунках № 26 и 27, показан на фото № 28. Человек, который первоначально атакował, был переброшен пятками через голову, в самом прямом смысле этого слова. Он лежит плашмя на спине, и его противник находится в таком положении, что может нанести ему дополнительное наказание, если он того пожелает.

РИСУНОК № 29.

Умный трюк, показывающий ловкость «японцев» — первая позиция.

«Японцы» снискали всемирную известность за большую подвижность. Их жилистые тела во многих случаях делали их непобедимыми. На рис. 29 мы видим, что «японец» вскочил с земли, обхватил ногами противника за талию и начал отбрасывать голову последнего с помощью своего (нападающего) предплечья. Чтобы показать, насколько полностью нападающий отдал своего врага в его милость, см. рис. 30.

РИСУНОК № 30.

Неизбежное падение из-за трюка с прыжком, показанное на рисунке № 29.

После того, как «японец» прыгнул и обхватил талию противника ногами, он поднес сначала одно запястье, а затем другое под подбородок обороняющегося, прижимая их оба к его горлу. Конечно, последний был вынужден прогнуться назад, после чего нападавший вытянул ноги на полу. Теперь у нижнего человека нет абсолютно никаких средств спасения, и при желании нападающий может тяжело повалить своего противника на пол.



№ 29



№ 30



№ 31

РИСУНОК № 31.

Сгибание руки и скручивание запястья через правое плечо.

Когда левая рука человека оказывается в невыгодном положении, иногда ее можно перетянуть через правое плечо нападающего. Локоть вытянутой руки опирается на плечевую кость нападающего, что дает значительный рычаг. Давление вниз на предплечье часто приводит к перелому.

На рис. 31 нападающий выполняет перелом руки, одновременно захватив левой рукой пальцы вытянутой руки и потянув их вниз и внутрь, оказывая сильное напряжение на запястье и кости пальцев. Обратите внимание, что человек сзади схватил свободной рукой пояс противника, чтобы остановить его.

РИСУНОК № 32.

Уход от перелома руки и контрприем.

Человек, подвергшийся нападению на рисунке № 31, если он быстр и силен, может уйти следующим образом:

Как только его противник захватывает руку, обороняющийся должен прыгнуть в правую сторону, уводя свою руку с плечевой кости противника. Затем правой рукой он захватывает правую руку противника под локтем, а левой — за запястье. Затем он толкает локоть противника вверх, как показано на рис. 32, отталкивая противника назад к своему правому колену, как также показано. Теперь будет видно, что первоначальный атакующий рискует упасть с этой позиции. (См. фото № 33.)



№ 32



№ 33

РИСУНОК № 33.

Падение и наказание после контрприема от перелома руки, показанных на рисунках № 31 и 32.

На рис. 33 мы видим падение в результате действия контрприема, описанного ранее. Первоначальный нападавший был сильно брошен на спину, а его правое предплечье и запястье подвернуты, так что тыльная сторона его

ладони лежит на полу. Правое колено его противника сильно давит на его подмышку и нижнюю сторону его плеча, оказывая давление на согнутое запястье и предплечье, что приводит к мучительной боли, если упорно продолжать.

РИСУНОК № 34.

Другой способ сопротивления и отражения удара правой рукой по лицу.

В начале этой книги объяснялся эффективный способ отражения кулачной атаки правой рукой. Теперь мы рассмотрим другой метод, начатый на рис. 34. Здесь человек слева пытается нанести удар правой рукой в лицо своему противнику. Последний шагнул влево, ударив предплечьем вытянутую руку. Быстро, как вспышка, он приседает сзади своего врага, хватая его за воротник левой рукой и за левую ногу правой рукой. Затем он опускается на одно колено, тянет противника вниз и тянет его себе на плечи, как это показано на рис. 35.

РИСУНОК № 35.

Готов к падению от контрприема против удара правой рукой.

На картинке мы видим первоначального агрессора высоко над плечами своего противника. Его можно бросить вперед, на спину или в любую сторону с одинаковой легкостью.



№ 34



№ 35