

ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ДЛЯ ЧЛЕНОВ ДИНАМО

801-14
57

РУКОВОДСТВО ДЛЯ РАЙОННЫХ ЯЧЕЕК ПРОЛЕТАРСКИХ СПОРТИВНЫХ ОБЩЕСТВ ДИНАМО

ИЗДАНИЕ II, ПЕРЕРАБОТАННОЕ И ДОПОЛНЕННОЕ

M 168
141

ОРГУЧЕБНЫЙ ОТДЕЛ ЦС ДИНАМО
МОСКВА

1933

Самозащита и нападение

1. ЗНАЧЕНИЕ САМОЗАЩИТЫ И НАПАДЕНИЯ БЕЗ ОРУЖИЯ.

Знание основных элементов самозащиты и нападения без оружия крайне необходимо в условиях работы каждого оперативного работника.

Применение оружия не всегда возможно и необходимо в целом ряде случаев служебной и оперативной практики. Например: обстановка не позволяет прибегать к оружию, нельзя применять такового по сути задания, при внезапных нападениях нет возможности воспользоваться имеющимся оружием.

В процессе занятий по системе Джиу-Джитцу вырабатывается целый ряд ценных психо-физических качеств, как-то: быстрота, ловкость, сила, смелость, сообразительность, уверенность и, наконец, быстрая ориентация в создавшейся обстановке.

Изучение приемов самозащиты и нападения требует предварительной физической подготовки.

Лучшими средствами физического оздоровления организма и укрепления нервно-мышечного аппарата являются: легкая атлетика, гимнастика, плавание, гребля, лыжи.

Естественно, что человек физически развитый скорее овладеет техникой самозащиты.

II. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ.

Группа для занятий должна быть не более 8—12 человек.

Группа, в основном, должна быть подобрана по признаку физического развития.

Занятия проводить не реже 2-х раз в декаду, в виде урока, продолжительностью 45—55 минут. Урок имеет три раздела (см. схему): 1. Подготовительный, 2. Основной, 3. Заключительный.

Подготовительная часть включает общеразвивающие упражнения, способствующие всестороннему укреплению и повышению жизнедеятельности организма.

Примечание: Упражнения данной части смотра стр. 126 настоящего руководства.

В основную часть урока включаются: 1. Специальные подготовительные упражнения, 2. Разучивание приемов защиты и нападения, 3. Тренировка приемов.

Заключительная часть — дыхательные и успокаивающие упражнения.

Все части урока строятся таким образом, чтобы принцип — от менее к более сложному упражнению — выдерживался как метод систематического и последовательного обучения приемам защиты и нападения.

В процессе проведения занятий необходимо соблюдать строжайшую дисциплину, требуя со стороны занимающихся полного внимания к указаниям инструктора, что дает большую гарантию от различных повреждений и несчастных случаев.

В начале занятий производится разбивка на пары для разучивания приемов.

Разучивание приемов должно протекать следующим образом:

а. Показ инструктора, с соответствующим кратким, но ясным пояснением.

б. Медленное разучивание приемов шеренгами с небольшим сопротивлением.

в. Каждая шеренга делает приемы по одинаковому количеству раз, как на левую, так и на правую руку.

г. Во время разучивания приемов обучающиеся не должны причинять друг другу боли, при ощущении ее говорить тотчас же «да-да».

д. Приемы с бросками необходимо разучивать исключительно на мате или на площадке, приспособленной для борьбы.

е. По мере усвоения техники приемов следует тренировать их на быстроту и точность выполнения. Это достигается при односчетной команде и требует еще большего внимания чем при обучении.

Примечание: В виду того, что тренировка является серьезным отделом самозащиты, допускать ее без опытного инструктора не разрешается.

ж. Никакие удары на товарищах тренировать не разрешается, можно допускать только обозначение ударов.

Тренировка ударов производится на чучеле (мешок, набитый песком, опилками или сеном).

Лица, желающие пройти тренировку более основательно, могут воспользоваться руководством В. А. СПИРИДОНОВА «Самозащита без оружия», где вопрос тренировки достаточно основательно разработан.

Приемы в стойке разучиваются в обычном костюме (желательно физкультурный), а для тренировки необходимо иметь специальные костюмы, так называемые, кимоно.

Схема урока.

1. Подготовительные упражнения 10—15 мин.
2. Основная часть урока. Разучивание приемов 30—40 мин.
3. Успокаивающие упражнения 5 минут.

После урока принять (если возможно) теплый или холодный душ.

Стойка.

Расставить ноги немного шире плеч, одну ногу выставить слегка вперед. Корпус должен быть расположен равномерно на обеих ногах, с небольшим наклоном вперед. Колени не напряжены и полусогнуты. Левая рука против подбородка, правая против груди — солнечного сплетения. Пальцы не расставлять и в кулаки не сжимать — держать полусогнутыми.

III. ПРИЕМЫ.

I. Вызерт кисти.

По счету раз — 1. Захватить двумя руками за левый кулак пр-ка, так чтобы большие пальцы приходились с внешней стороны кулака (на суставах мизинца и безымянного пальца).

По счету 2. Резким движением всего корпуса вывернуть захваченную кисть вправо от себя и во внутрь одновременно выставив свою левую ногу между ног противника.

Загиб руки за спину. 1. Способ.

По счету 1. Захватить левой рукой за запястье левой руки пр-ка с внешней стороны, большой палец снизу.

По счету 2. Правой рукой захватить за локоть снизу (за одежду — рукав) и выставить правую ногу сбоку левой ноги пр-ка.

По счету 3. Коротким сильным рывком оторвать локоть от корпуса, толкнуть его вперед и сейчас же перехватить правой рукой за правый рукав или плечо пр-ка. Правой рукой тащить на себя вниз, а левой от себя вверх тем самым не давая возможности прижать руку к спине. Рис. 1.



Рис. 1.

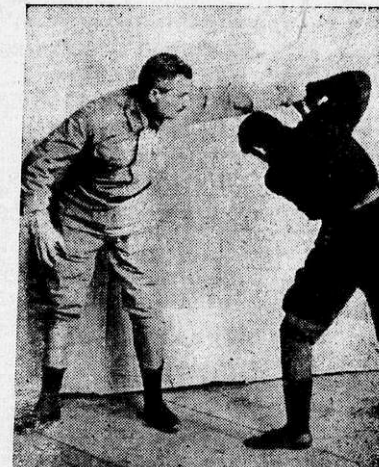


Рис. 2.

Загиб руки за спину. 2 способ.

По счету 1. Захватить правой рукой за левый рукав у локтя пр-ка.

По счету 2. Сделать короткий сильный рывок влево — во внутрь, на себя, одновременно левой рукой захватить запястье этой же руки.

По счету 3. То же, что и в 1-м случае.

Загиб руки за спину. 3 способ.

По счету 1. Захватить одновременно правой рукой за левый локоть — одежду, а левой рукой за запястье этой же руки.

По счету 2. То же, что и в 1-м случае.

Особое внимание этому приему уделяется ввиду того, что он наиболее жизненный, дает хорошие результаты и чаще всех приемов применяется в жизни.

Загиб руки за спину. 4 способ.

По счету 1. Первоначальный захват производится точно также как в первых трех случаях загиба руки за спину (1, 2 и 3 с.).

По счету 2. Коротким сильным рывком толкнуть локоть вперед и не отрывая своей правой руки от локтя пр-ка, заложить предплечье его левой руки к себе в сгиб правой руки, как указано на рисунке и одновременно выставить свою правую ногу сбоку его левой или вперед.

Выверт плеча. Рис. 2.

По счету 1. Захватить двумя руками за запястье левой руки, причем правой рукой стараться захватить за ребро ладони со стороны мизинца.

По счету 2. Сделать короткий сильный рывок на себя и в момент рывка поднырнуть под руку с внутренней стороны. Крепко держа руку пр-ка поворачивать ее в плечевом суставе на уровне плеча не опуская ниже. Для усиления приема можно ввести дожим кисти, как указано на рисунке, или же перейти на ключ (загиб руки за спину). Рис. 3.



Рис. 3.



Рис. 4.

Рычаг вниз.

По счету 1. Захватить правой рукой за ребро левой ладони пр-ка со стороны мизинца так, чтобы большой палец находился под его ладонью.

По счету 2. Быстро повернуть захваченную руку локтем вверх, одновременно левой рукой захватить за запястье с внешней стороны кулака. Наклониться слегка влево и выставить правую ногу впереди его ног, откинуться всем корпусом назад на локоть сверху, против сустава дожав кисть. Рис. 4.

Рычаг вверх.

По счету 1. Захватить двумя руками за запястье левой руки противника.

По счету 2. Сделать короткий сильный рывок на себя и в момент рывка подставить свое правое плечо под локоть снизу — против сустава. Выставить правую ногу впереди ног противника и наклониться всем корпусом вперед. Правое плечо поднимать вверх и оттягивая захваченную руку книзу, поворачивать ее от себя. Рис. 5.



Рис. 5.



Рис. 6.

Отгибание головы назад с подножкой.

По счету 1. Захватить левой рукой за правый рукав у плеча пр-ка.

По счету 2. Сделать короткий сильный рывок на себя так, чтобы пр-к повернулся к вам боком. В момент поворота быстро выставить свою правую ногу за ногами пр-ка, а правой рукой сделать короткий толчок в подбородок снизу (обычно наносится удар) или сделать первый горловой прием. Рис. 6.

1-й Горловой прием.

Положить большой палец на кадык горла; остальными пальцами обхватить сзади за грудную ключичную мышцу. Концы пальцев стараться соединить вместе.

Хомут.

По счету 1. Захватить левой рукой за правый рукав у плеча пр-ка.

По счету 2. Сделать такой же рывок, как в предыдущем приеме.

В момент поворота плотно обхватить горло противника правой рукой спереди и захватить свою правую руку левой. Чтобы пр-к не освободился, необходимо как можно больше наклонить его назад или вставить в спину колено для отгибания противника. Рис. 7.

Подрыв ног с броском.

Если противник замахнулся, думая нанести удар, быстро наклониться и произвести удар головой в нижнюю часть живота. Одновременно двумя руками захватить ноги пр-ка ниже колен. Если он в пальто или шубе, — то за полы, и оторвав его ноги от земли, бросить на землю. Рис. 8.

Против револьвера. 1 способ (возможные случаи).

Прием делается в том случае, если пр-к находится на короткой дистанции и держит оружие в вытянутой или полусогнутой руке.

По счету 1. Ребром левой руки сделать короткий сильный рывок снизу наискось, с таким расчетом, чтобы на мгновение отвести от себя оружие.

По счету 2. Сделать стремительный выпад возможно ближе к пр-ку, прижавшись почти вплотную к его корпусу. Правой рукой захватить за горло и одновременно нанести



Рис. 7.



Рис. 8.



Рис. 9.

правым коленом сильный удар между ног и в половые органы. Рис. 9.

Перебрасывание.

По счету 1. Захватить двумя руками за рукав пр-ка возле плеч.

По счету 2. Сделать резкий рывок на себя всем корпусом и в тот момент, когда пр-к, теряя равновесие сильно наклонится вперед, быстро подсесть под него и вставив свою правую ногу в нижнюю часть живота, перебросить через себя, помогая руками. При жизненных столкновениях можно наносить удар в нижнюю часть живота или в половые органы носком ноги. Рис. 10.

Удары.

Удары производятся почти всеми частями тела, начиная с головы и кончая пяткой. Удары, как правило, производятся коротко, быстро и с силой.

По технике производства удары просты, а по результатам серьезные, а поэтому особой тренировки не требуют.

Головой:— В лицо, в подбородок снизу, в область желудка.

Плечем:— По подбородку снизу и по челюсти.

Локтем:— По челюсти, по шее (сбоку) и в область желудка.



Рис. 10.

Кулаком:— Под ложечку, в область желудка, по подбородку снизу, по затылку.

Ребром ладони:— По виску, по переносице, по кадыку снизу, по краям ребер, при захватах сзади в половые органы.

Коленом:— В область мочевого пузыря, между ног в половые органы.

Носком ноги (в плотной обуви):— В область мочевого пузыря, в половые органы, по коленной чашке и по голени.

Пяткой (углом каблука):— По голени и по голеностопному суставу, по коленной чашечке и в половые органы (прямой удар).

Захваты.

1. При захвате противником одной рукой за грудь, горло, руку (см. рис. 6).

2. При захвате двумя руками за горло (см. рис. 11).

Ответы.

1. Взять двумя руками за запястье захватившей руки пр-ка. Большие пальцы при этом находятся снизу. Прижав сильнее руку пр-ка к своей груди, слегка наклониться влево и выворачивая его руку локтем вверх, быстро выставить правую ногу впереди его ног, откинуться всем корпусом назад на его локоть против сустава поднимая кисть кверху.

Захватить двумя руками за запястье рук пр-ка, каждую в отдельности—правая рука захватывает левую—левая—правую. Слегка наклониться влево и прижать его руки к ключицам. Выворачивая левую руку противника локтем вверх, быстро выставить правую ногу впереди его ног и резко откинуться всем корпусом назад на локоть сверху против сустава. Можно перебросить через бедро.

В тех случаях когда нет возможности освободиться от захвата и когда пр-к прижал Вас к стене, углу, к скамейке, дивану, следует наносить удар коленом между ног, надав-



Рис. 11.



Рис. 12.

ливать на глаза, наносить или удар кулаком в солнечное сплетение или носком ноги по голени и каблуком по голеностопному суставу

3. При захвате двумя руками за руки, плечи, грудь (см. рис. 12).

4. При захвате спереди за талию без рук или с руками.

5. При захвате сзади с руками и без рук.

6. При захвате сзади с руками.

Перебрасывание через себя, удар коленом между ног — половые органы носком ноги по голени, каблуком по голеностопному суставу.

Те же удары, как и в предыдущем захвате.

Удар каблуком по голени, по голеностопному суставу, по коленной чашечке.

Обычные удары при захватах и удар ребром ладони в половые органы.

Тактика применения приемов на практике.

При применении приемов в жизни, особенное значение имеет тактика.

Быстрая ориентировка, решительность в подходе к противнику решает окончательный исход схватки, как на улице, так и помещении. Обстановка, в которой приходится работать сотруднику, подчас бывает настолько сложна и разнообразна, что предусмотреть тот или иной прием заранее невозможно. В силу этого нужно так усвоить основные элементы самозащиты и нападения без оружия, чтобы ими можно было пользоваться автоматически.

Успех часто зависит и от быстрой оценки условий, в которых находится противник, чем он может воспользоваться для защиты или нападения и чем может воспользоваться сотрудник.

Если дело происходит в помещении, в целях самозащиты и нападения можно использовать окружающие предметы, домашнего обихода: стул, чернилицу, бутылку, посуду. Для выигрыша времени тушить свет. Возможны и др. способы.

Можно также прибегать к целому ряду вспомогательных средств иного порядка: бросание в глаза противника кепки, фуражки, носового платка, песка, земли, использовать обманный жест, окрик.

Исключительное значение следует уделять подходу к пр-ку; если подход хорошо замаскирован соответствующим разговором, действием (ориентация на месте) прием применяется легко.

В тех случаях, когда поведение противника свидетельствует о неминуемом столкновении, прием или удар всегда следует делать первому, не ожидая активных действий со стороны противника.