

KARATE CAMOGGIOSA

H

DOJO



Редакторы — В.С.Дахновский
Н.А.Володин

Нгуен Ван Дунг

Каратэ: самооборона и бой
М.: Атлант, 1992. — 80 с., илл.

Автор брошюры — известный вьетнамский специалист в области боевого раздела каратэ. Книга предназначена для самостоятельного изучения приемов самозащиты с целью применения в опасных для жизни ситуациях.

P 4202000000
001—92
ISBN 5-88402-001-5

Ж44(03)

©Нгуен Ван Дунг
©М.Е.Смелова,
художественное
оформление, 1992.
©Н.А.Катулин,
иллюстрации, 1992.

НГҮЕН ВАН ДУНГ

КАРАТЭ: САМООБОРОНА И БОЙ

Ханой, 1989 г.

В В Е Д Е Н И Е

Каратэ – вид боевого искусства, имеющего свои особенности, без которых ничем не отличалось бы от обычных видов спорта и перестало бы быть творческим и привлекательным искусством.

Настоящий боец каратэ никогда не позволит себе остановиться на достигнутом, освоив основные технические приемы или одержав победы на соревнованиях. Конечная цель каратэ заключается не в приобретении силы и ловкости, которую легко можно потерять со временем без постоянной тренировки, а в отыскании путей самосовершенствования и самопонимания. Тем, кто не знаком с искусством каратэ, это постичь трудно. Способность создать оптимальные гуманистические отношения с окружающими есть проявление лучших черт бойца каратэ.

Однако окружающий мир очень сложен и многообразен. Можно проигнорировать насмешки и недоброжелательность людей. Но как быть в том случае, если угрожают достоинству, здоровью и даже жизни Вам и Вашим близким? Доктрина каратэ позволяет в этих случаях применять

силу в целях самообороны. Ваши совесть и нравственность будут спокойны: самооборона в этих случаях оправданна. С этим солидарен и закон.

Представьте, к примеру, что нападающий нацеливает удар ножом Вам в голову. Как Вы должны среагировать? Каждое из направлений боевого искусства решает этот вопрос по-своему. Как одно из таких направлений, каратэ отличается быстрой реакцией, силой, точностью и высокой эффективностью приемов самообороны. Этого можно достигнуть с помощью высокого боевого духа, благодаря которому обычная рука бойца превращается в железную. В процессе длительных тренировок четыре пальца руки превращаются в наконечник копья, пять пальцев — в железный кулак, а ребро ладони — в лезвие меча. Приемы самообороны каратэ вырабатывались и совершенствовались в процессе развития традиций, отбора, совершенствования и рационализации до наиболее доступного уровня, сохраняя при этом разнообразие и высокую эффективность. Удары с целью самообороны в основном направлены в наиболее уязвимые места: глаза, адамово яблоко, солнечное сплетение, пах, коленную чашечку и т.п.

Нет необходимости изучать большое число приемов. Наиболее эффективными из них следует овладеть и довести до автоматизма, до совершенства. Столкнувшись с опасностью, нельзя проявлять нерешительность,

следует трезво оценить ситуацию, выбрать способ реагирования и немедленно действовать. Всякая нерешительность может привести к трагическим последствиям.

Преимущество в использовании приемов каратэ заключается также в возможности мобилизовать в каждом человеке максимальную физическую силу для нанесения удара. Будучи связанным различными чувствами и социальными рамками, обороняющийся обычно использует имеющийся потенциал лишь частично. Лишь в безнадежных, крайних условиях: при выборе либо выжить, либо погибнуть этот потенциал используется всесторонне. Это происходит, например, тогда, когда погибающий вцепляется в спасающего мертвый хваткой, или когда спасают психически больного человека, его в состоянии удержать только четверо или пятеро.

Боец каратэ должен постоянно ощущать свой внутренний потенциал и знать способ максимально эффективного его использования. Это путь к пониманию того, почему каратэ является искусством выдержки и терпения, а не проявления зверства и злобы. Например, чем ниже гнешь бамбук, тем с большей силой он выпрямляется. Бойцам каратэ разрешено использовать свое искусство полностью лишь в безвыходных ситуациях. Тогда вся Ваша сила будет использована с единственной целью: повергнуть про-

тивника, чтобы выжить. Это и есть кратчайший путь к освоению этого искусства.

Кроме точного использования приемов каратэ, Вам необходимо также находиться в уравновешенном душевном состоянии в момент опасности. Это основополагающий фактор, определяющий эффективность искусства самообороны. Такое состояние можно сравнить с электрическим током, а Ваше знание приемов — с электролампой. Если нет электричества, то и лампа излишня. Чистое сердце, светлый ум, расчетливый глаз, смелая душа — таким должен быть внутренний облик бойца каратэ.

Естественно, лучший способ самообороны — уклоняться от такой ситуации, в которой Вы становитесь объектом подлого нападения. Однако, если этого не удалось избежать, то знание необходимых приемов самообороны поможет с честью выйти из подобных критических ситуаций.

Эта книга знакомит с основными приемами самообороны. Она составлена на основе изучения наследия патриархов каратэ, а также практического его использования на тренировках. Повторяем, что важно не просто знать приемы, но и тренироваться до тех пор, пока прием не будет освоен в совершенстве. В минуту же опасности его следует использовать с максимальной верой в собственные силы.

Нгуен Ван Дунг

1. ЗАХВАТ ТУЛОВИЩА И РУК СЗАДИ (рис. 1)

Сделайте полшага вперед и правой ногой нанесите удар в пах противника, как показано на рис. 2, 3. Если нападающий не отпускает захват, резко поднимите предплечья вверх, сбивая захват, и, поворачивая корпус



№ 1



№ 2



№ 3



№ 4

вправо, правым локтем нанесите удар в солнечное сплетение, затем левым кулаком – в основание носа (рис. 4).

2. ОБХВАТ ШЕИ СЗАДИ (рис. 5)

Прогибаясь, оттолкните тело нападающего назад и нанесите ему удары кулаками в оба виска (рис. 6). После этого наклоните туловище вперед, обеими руками захватите одежду под локтями нападающего и рывком выведите



№ 5



№ 6



№ 7



№ 8



№ 9

его руки вперед (рис. 7). Правой ногой сделайте широкий выпад перед правой ногой нападающего, затем разворачи-

вая корпус влево (рис. 8), бросьте его на землю. После проведения передней подножки нанесите ему удар в лицо правой рукой (рис. 9).

3. ЗАХВАТ ШЕИ СЗАДИ (рис. 10)



№ 10



№ 11



№ 12



№ 13

Разверните туловище вперед-вправо и ребром правой руки нанесите удар в пах нападающему (рис. 11).

4. УДУШЕНИЕ ЗАХВАТОМ ШЕИ ДВУМЯ РУКАМИ СЗАДИ (рис. 12)

Слегка наклоните плечи вперед и пяткой правой ноги нанесите удар в пах нападающему (рис. 13).

5. ЗАХВАТ РУК ДВУМЯ РУКАМИ СЗАДИ (рис. 14)



№ 14



№ 15



№ 16



№ 17

Поставьте левую ногу между ногами нападающего (рис. 15) и разверните тело против часовой

стрелки. Левым локтем нанесите удар в грудь нападающему (рис. 16).

6. ЗАХВАТ РУКИ ДВУМЯ РУКАМИ СЗАДИ (рис. 17)

Повернитесь в сторону захваченной руки и нанесите удар пяткой в живот нападающему (рис. 18,19).

7. ЗАХВАТ РУКИ НАПАДАЮЩЕГО

ОБЕИМИ РУКАМИ СПЕРЕДИ (рис. 20)

Атакующий двумя руками захватил кисть Вашей правой руки. Левой рукой захватите запястье нападающего, правую ногу отведите назад, как бы уклоняясь от захвата противника (рис. 21). Внезапно правой ногой нанесите удар стопой в пах нападающему (рис. 22).



№ 18



№ 19



№ 20



№ 21



№ 22

8. ЗАХВАТ РУКИ НАПАДАЮЩЕГО ОБЕИМИ РУКАМИ (рис. 23)

Левую руку пронесите снизу между руками нападающего, захватите ею свою правую руку и потяните к своей груди (рис. 24). Шагнув правой ногой вперед (используя инерцию тела), с силой ударьте правым локтем в грудь нападающему (рис. 25).

9. ЗАХВАТ РУК НАПАДАЮЩЕГО ОБЕИМИ РУКАМИ (рис. 26)

Противник захватил обе Ваши руки за запястья. Сделайте шаг назад правой ногой и потяните за собой нападающего, как будто Вы пытаетесь вырваться из его



№ 23



№ 24



№ 25



№ 26



№ 27



№ 28

рук, а затем внезапно нанесите удар стопой (маэ гери) в пах нападающему (рис. 27, 28).

10. ЗАХВАТ ОБЕИХ РУК СЗАДИ (рис. 29)

Два противника захватывают сзади (справа и слева)

Ваши руки и одежду на плечах. Присядьте и нанесите удар пяткой (уширо гери кекоми) в живот нападающего справа (рис. 30, 31). Затем правую ногу поставьте между ног второго нападающего, разверните туловище вправо



№ 29



№ 30

и локтем правой руки нанесите мощный удар в бок (рис. 32) выше пояса (в область ребер).



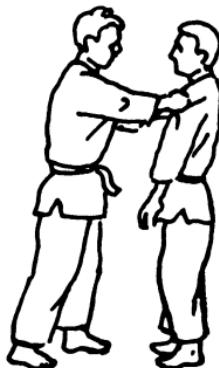
№ 31



№ 32

11. ЗАХВАТ ОБЕИМИ РУКАМИ ЗА ВОРОТ (рис. 33)

Правой ногой сделайте шаг назад, обеими руками одновременно нанесите удар нападающему между рук. Тот будет вынужден отпустить Ваш ворот. Затем захватите оба его рукава, рывком подтяните противника к себе (рис. 34, 35) и внезапно нанесите удар подъемом правой стопы (маэ гери) (рис. 36).



№ 33



№ 34



№ 35



№ 36

12. ЗАХВАТ ЗА ВОРОТ И УДАР В ЛИЦО (рис. 37)

Правым предплечьем отведите удар (рис. 38) и с шагом правой ногой вперед нанесите поперечный удар правым локтем в грудь противника (рис. 39).



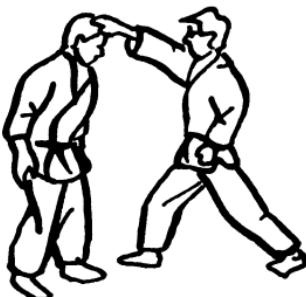
№ 37



№ 38



№ 39



№ 40



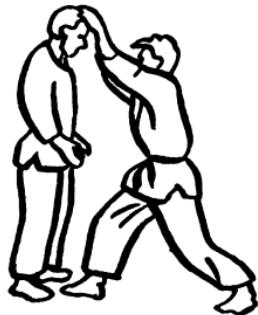
№ 41

13. ЗАХВАТ ЗА ВОЛОСЫ СПЕРЕДИ (рис. 40)

Разверните правое плечо и кончиками пальцев нанесите удар в глаза нападающему (рис. 41).

14. ЗАХВАТ ЗА ВОЛОСЫ ОБЕИМИ РУКАМИ СПЕРЕДИ (рис. 42)

Подъемом правой ноги нанесите удар в пах нападающему (рис. 43).



№ 42



№ 43



№ 44

15. ЗАХВАТ ЗА ВОЛОСЫ ОБЕИМИ РУКАМИ СЗАДИ (рис. 44)

Пяткой левой ноги нанесите удар в пах нападающему (рис. 45).



№ 45



№ 46



№ 47

16. ЗАХВАТ РУКОЙ ЗА ВОЛОСЫ СБОКУ (рис. 46)

Левым кулаком нанесите удар в лицо нападающему (рис. 47). Разверните корпус и с поворотом вправо нанесите ему удар локтем в грудь (рис. 48).



№ 48



№ 49



№ 50



№ 51



№ 52

17. ОБХВАТ ПОПЕРЕК ГРУДИ (рис. 49)

Присядьте и правым коленом нанесите удар в грудь нападающему (рис. 50).

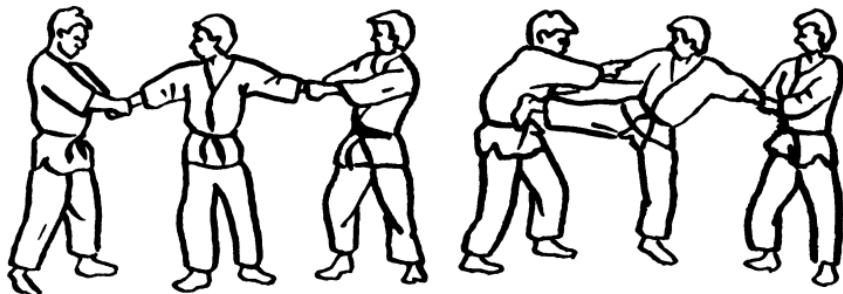
18. ЗАХВАТ РУКИ НАПАДАЮЩЕГО ОБЕИМИ РУКАМИ (рис. 51)

Захватив руку нападающего, потяните ее на себя и

нанесите пяткой правой ноги удар в живот (рис. 52).

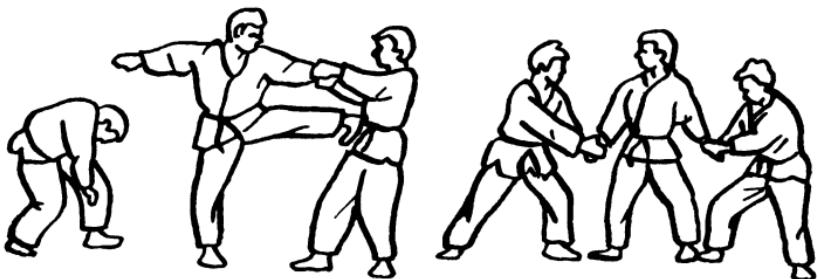
19. ЗАХВАТ ОБЕИХ РУК С ДВУХ СТОРОН (рис. 53)

Потяните нападающего с правой стороны на себя и немедленно нанесите правой ногой удар (йоко гери) ему в живот (рис. 54). Как только правая нога опустится, нанесите левой ногой удар (йоко гери) в живот нападающему с левой стороны (рис. 55).



№ 53

№ 54

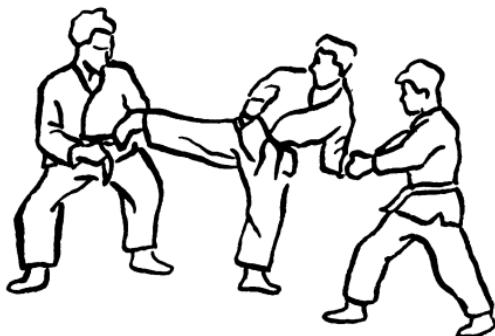


№ 55

№ 56

20. РАСТЯГИВАНИЕ ОБЕИХ РУК В РАЗНЫЕ СТОРОНЫ (рис. 56)

Правую ногу быстро переместите между рук напавшего с правой стороны и пяткой нанесите ему удар в живот (рис. 57). Затем, развернув корпус, нанесите удар стопой той же ноги (маэ гери) в живот напавшему с левой стороны (рис. 58).



№ 57



№ 58

21. ЗАХВАТ РУК СЗАДИ, УДАР СПЕРЕДИ (рис. 59)

Ребром правой стопы нанесите удар (миказуки-гери) по руке атакующего спереди. Пяткой этой же ноги нанесите удар (йоко гери) ему в живот (рис. 60,61). Затем также стопой правой ноги нанесите удар (уширо гери) в пах захватившего ваши руки сзади (рис. 62).



№ 59



№ 60



№ 61



№ 62

22. ЗАХВАТ ЗА ПЛЕЧИ СЗАДИ, НАПАДЕНИЕ СПЕРЕДИ (рис. 63)

Присядьте и с силой ударьте локтями в локтевые суставы схватившего Вас сзади. Это заставит его ослабить захват. Немедленно нанесите удар левым локтем в висок нападающему спереди (рис. 64). Ребром правой



№ 63



№ 64

ноги нанесите удар по голени (фуми гери) правой ноги напавшего сзади (рис. 65), и пока он будет под воздействием болевого шока, разверните корпус вправо и нанесите ему удар правым локтем в висок (рис. 66).



№ 65



№ 66



№ 67

23. ЗАХВАТ ТУЛОВИЩА И РУК СЗАДИ, УДАР СПЕРЕДИ (рис. 67)

В тот момент, когда нападающий спереди бросается на Вас, чтобы нанести удар кулаком, нанесите ему левой

стопой удар в пах (рис. 68). После удара левую ногу поставьте между ног обхватившего Вас сзади противника, присядьте и, развернув корпус влево, с силой нанесите левым локтем удар в живот, затем правым кулаком нанесите удар в лицо (рис. 69).



№ 68



№ 69

24. ЗАХВАТ ОДНОЙ РУКИ СЗАДИ, УДАР СПЕРЕДИ (рис. 70)

Свободной (правой) рукой поставьте блок предплечьем снизу, потяните нападающего на себя и одновременно нанесите удар правой стопой (маэ гери) в солнечное сплетение нападающему спереди (рис. 71, 72). Затем поверните корпус вправо и ребром правой ладони нанесите удар в подреберную область противника сбоку (рис. 73).

25. ОБХВАТ ТУЛОВИЩА СЗАДИ, УДАР СПЕРЕДИ (рис. 74)

Подняв руки вверх, левой рукой заблокируйте удар

справа нападающего спереди (рис. 75). Перенесите вес тела на левую ногу, разверните корпус по часовой стрелке и левой рукой блокируйте удар слева нападающего



№ 70



№ 71



№ 72



№ 73



№ 74



№ 75

спереди (рис. 76). Затем с силой нанесите удар в бок противника, атакующего сзади (рис. 76). После этого кулаком нанесите удар (ура-ате) в висок нападающего (рис. 77), затем нанесите удар правым локтем в спину противника сзади (рис. 78).



№ 76



№ 77

26. УГРОЗА НАПАДЕНИЯ СЗАДИ, НАПАДЕНИЕ СПЕРЕДИ (рис. 79)

До того, как нападающий спереди бросится на Вас, разверните корпус влево, чтобы избежать удара левой рукой с его стороны, и локтем левой руки нанесите удар в лицо нападающему сзади (рис. 80). Правой рукой блокируйте второй удар правой рукой нападающего спереди,



№ 78



№ 79



№ 80



№ 81

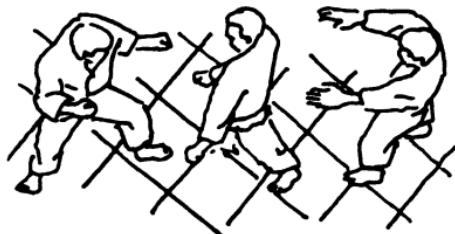
перехватите его руку и, выкручивая, потяните его в свою сторону. Затем разверните корпус и нанесите левым локтем удар в бок (рис. 81, 82).

27. НАПАДЕНИЕ И СПЕРЕДИ, И СЗАДИ (рис. 83)

Оба нападающих одновременно бросаются на Вас спереди и сзади (рис. 83). Опираясь на правую ногу, разверните корпус против часовой стрелки, избегая удара

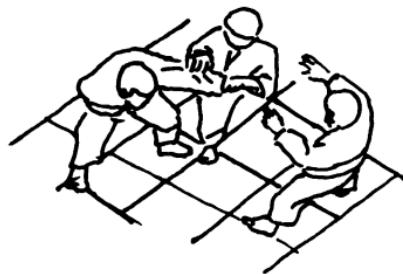


№ 82

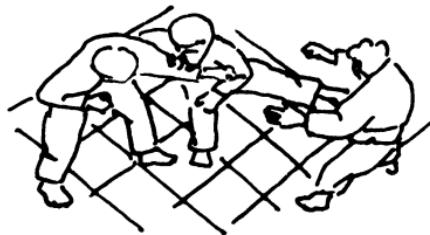


№ 83

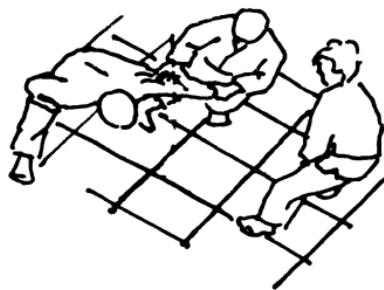
сзади, блокируйте и захватите руку нападающего спереди (рис. 84). Нанесите удар левой пяткой (йоко гери) в живот нападающего сзади (рис. 85). Затем с силой нажмите правой рукой на локтевой сустав нападающего спереди (рис. 86).



№ 84



№ 85



№ 86



№ 87

28. НАПАДЕНИЕ СЛЕВА И СПРАВА (рис. 87)

Разверните корпус влево, правой рукой блокируйте удар нападающего слева (рис. 88) и сразу вслед за этим

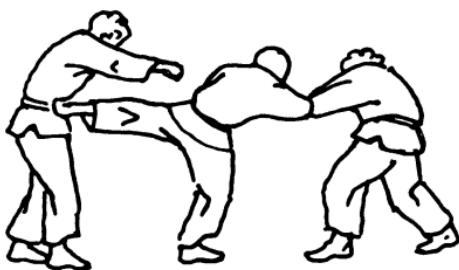


№ 88

нанесите правой стопой удар (йоко гери) в живот (рис. 89). Опустив правую ногу, нанесите аналогичный удар в живот второму нападающему (рис. 90).



№ 89



№ 90

29. ЗАХВАТ ДВУМЯ ПРОТИВНИКАМИ ОТВОРОТОВ КУРТКИ И ОТРАЖЕНИЕ НАПАДЕНИЯ (рис. 91)

Предплечьем левой руки блокируйте удар со стороны противника слева. Одновременно нужно быть готовым правой рукой блокировать удар со стороны противника справа (рис. 92). После отражения удара слева (рис. 93) разверните корпус влево и нанесите удар с поворотом

локтем в грудь (рис. 94). После этого нанесите удар лево-
вой пяткой (йоко гери) в живот противнику справа
(рис. 95).



№ 91



№ 92



№ 93



№ 94



№ 95

30. ЗАХВАТ ОТВОРОТА КУРТКИ И НАПАДЕНИЕ (рис. 96)

Опираясь на правую ногу, разверните корпус вправо и плечом оттолкните руку противника, державшую Вас за ворот (рис. 97). Продолжая поворот корпуса, нанесите левой рукой удар в бок противнику (рис. 98), затем разверните корпус влево и блокируйте удар ногой второго противника (рис. 99), а затем нанесите ему удар кулаком в живот (рис. 100).



№ 96



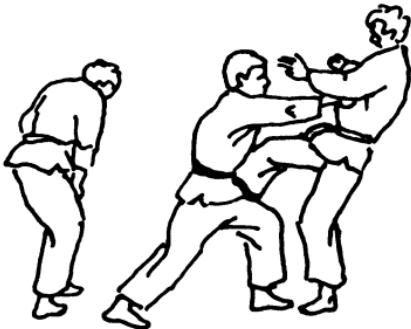
№ 97



№ 98



№ 99



№ 100

31. СОВМЕСТНОЕ НАПАДЕНИЕ ДВУХ ПРОТИВНИКОВ (рис. 101)

Разворачивая корпус влево, нанесите удар кулаком в лицо (ямадзукки) нападающему сзади (рис. 102). После этого нанесите правой пяткой удар (йоко гери) в живот другому противнику (рис. 103).



№ 101



№ 102



№ 103



№ 104

32. НАПАДЕНИЕ ДВУХ ПРОТИВНИКОВ (рис. 104)

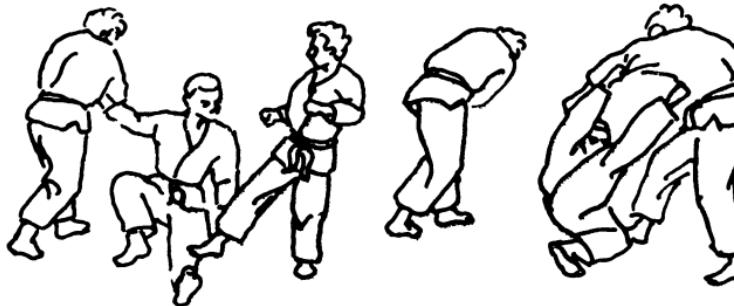
Правой рукой блокируйте удар нападающего справа (рис. 105), затем разверните корпус вправо и нанесите удар с поворотом локтем левой руки ему в бок (рис. 106). Опуститесь на таз, уклоняясь от удара правой ногой со стороны противника слева, и нанесите правой ногой удар (маваши гери) в живот (рис. 107, 108).



№ 105



№ 106

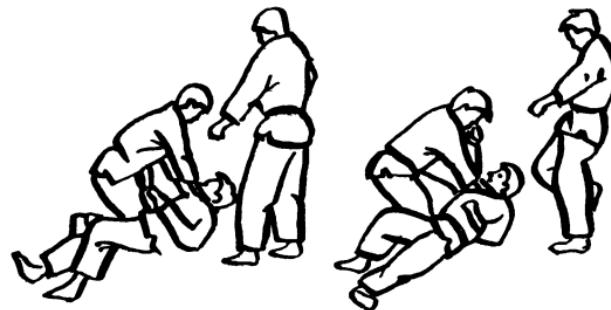


№ 107

№ 108

33. СБИВАНИЕ И УДУШЕНИЕ (рис. 109)

Правой рукой нанесите удар пальцами в глаза прижимающего Вас к земле и проводящего удушение нападающего (рис. 110). Разверните корпус влево, блокируя удар второго нападающего (рис. 111), а затем нанесите удар стопой (маваши гери) ему в пах (рис. 112).



№ 109

№ 110



№ 111

№ 112

34. НАПАДЕНИЕ ТРЕХ ПРОТИВНИКОВ (рис. 113)

Нанесите правой стопой удар (маэ гери) в живот противника, атакующего Вас спереди (рис. 114), затем той же ногой нанесите удар в живот (уширо некоми) второму противнику (рис. 115). После удара опустите ногу между ногами третьего противника, разверните корпус вправо и локтем правой руки нанесите удар сбоку по нижним ребрам (рис. 116).



№ 113



№ 114



№ 115



№ 116

35. НАПАДЕНИЕ СПЕРЕДИ В ПОЛОЖЕНИИ АТАКУЕМОГО СИДЯ (рис. 117)

СПОСОБ 1. Отклоните корпус вправо, чтобы избежать удара (рис. 118). Затем нанесите левой ногой удар в пах нападающему (рис. 119).

СПОСОБ 2. Отклоните корпус влево (рис. 120) и нанесите удар стопой в пах нападающему (рис. 121).



№ 117



№ 118



№ 119



№ 120



№ 121

36. НАПАДЕНИЕ СБОКУ В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ (рис. 122)



№ 122



№ 123

Отклоните корпус вправо, избегая удара, и нанесите удар левой ногой (йоко гери) в бок нападающему (рис. 123).

37. УДАР НОГОЙ СБОКУ В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ (рис. 124,125)

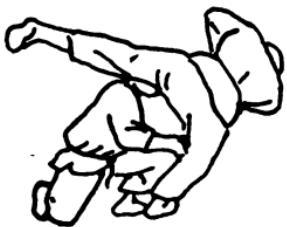
Отклоните корпус, чтобы избежать удара, затем левой рукой потяните на себя опорную ногу нападающего (рис. 126). После того, как он потеряет равновесие и упадет, нанесите завершающий удар локтем правой руки ему в живот (рис. 127).



№ 124



№ 125



№ 126



№ 127



№ 128



№ 129



№ 130

38. ОБХВАТ ШЕИ СЗАДИ ПРЕДПЛЕЧЬЕМ В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ (рис. 128)

Отклоните корпус вправо и левым кулаком нанесите удар сбоку в висок нападающего (рис. 129). Вслед за этим захватите его голову, нагните ее и с силой потяните вперед (рис. 130, 131). После падения противника нанесите завершающий удар локтем в грудь нападающего (рис. 132).

39. УДАР КУЛАКОМ СПЕРЕДИ В ПОЛОЖЕНИИ АТАКУЕМОГО СИДЯ (рис. 133)

Блокируйте левым предплечьем руку противника (рис. 134). Встав, правой ногой нанесите удар в пах (рис. 135).



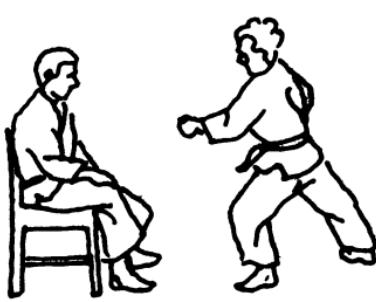
Nº 131

Nº 132



Nº 133

Nº 134

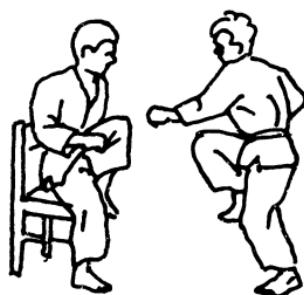


Nº 135

Nº 136

**40. УДАР НОГОЙ СПЕРЕДИ В ПОЛОЖЕНИИ
АТАКУЕМОГО СИДЯ (рис. 136)**

Отклоните корпус вправо, избегая удара (рис. 137), затем нанесите левой ногой удар (йоко гери) в живот нападающему (рис. 138).



№ 137



№ 138



№ 139



№ 140

**41. НАПАДЕНИЕ СО СТОРОНЫ СИДЯЩЕГО
РЯДОМ (рис. 139)**

Левой рукой блокируйте удар нападающего и одно-

временно освободитесь от его руки, обхватившей Вас за шею (рис. 140, 141). Затем нанесите удар локтем левой руки ему в грудь (рис. 142).

42. НАПАДЕНИЕ СБОКУ В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ (рис. 143)

Отклоняя корпус в сторону с целью защиты от удара нападающего (рис. 144), нанесите удар левой ногой (оико гери) ему в бок (рис. 145).



№ 141



№ 142



№ 143



№ 144



№ 145

43. НАПАДЕНИЕ СБОКУ В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ (рис. 146).

Отклоните корпус в сторону, правой рукой блокируйте и захватите руку нападающего (рис. 147), потяните ее на себя и одновременно нанесите удар ногой (маваши гери) ему в живот (рис. 148).



№ 146



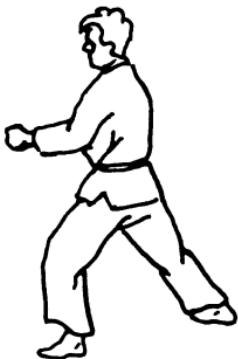
№ 147



№ 148

44. НАПАДЕНИЕ СЗАДИ В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ (рис. 149)

Разверните корпус, чтобы уклониться от удара кулаком (рис. 150,151), затем нанесите правой ногой удар (маваши гери) в шею нападающему (рис. 152).



№ 149

№ 150



№ 151

№ 152

45. НАПАДЕНИЕ ЧЕРЕЗ СТОЛ (рис. 153)

После того, как Вы блокируете удар нападающего предплечьем (рис. 154), поднимите ногу из-под стола и нанесите ему удар стопой (маваши гери) в шею (рис. 155).



№ 153



№ 154



№ 155

46. НАПАДЕНИЕ ДВУХ ПРОТИВНИКОВ ЗА СТОЛОМ (рис. 156)

Обеими руками блокируйте удар нападающего слева (рис. 157). Правой рукой захватите его атакующую руку, а левой нанесите ребром ладони удар под ребра (рис. 158). Разверните корпус вправо для защиты от удара со стороны другого нападающего (рис. 159), а затем нанесите ему удар в бок (рис. 160).



№ 156



№ 157



№ 158



№ 159



№ 160

47. НАПАДЕНИЕ СО СТОРОНЫ ДВУХ ПРОТИВНИКОВ В БАРЕ (рис. 161)

Блокируйте предплечьем удар нападающего слева (рис. 162), а левой ногой нанесите удар нападающему в бок (рис. 163). Сразу вслед за этим той же ногой нанесите удар (йоко гери) в живот другому противнику (рис. 164).



№ 161



№ 162



№ 163



№ 164

48. НАПАДЕНИЕ В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ В КРЕСЛЕ (рис. 165)

Правой ногой нанесите удар в лах нападающему спереди (рис. 166), а предплечьем правой руки блокируйте рубящий удар нападающего сзади (рис. 167,168). Затем той же рукой нанесите удар кулаком (ура учи) ему в лицо (рис. 169).



№ 165



№ 166



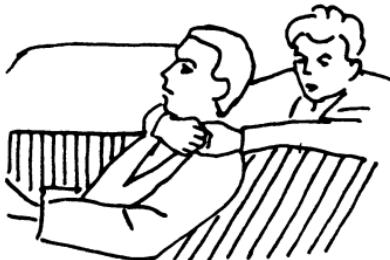
№ 167



№ 168



№ 169



№ 170

49. УДУШЕНИЕ СЗАДИ ВО ВРЕМЯ ВОЖДЕНИЯ
АВТОМОБИЛЯ (рис. 170)

Разверните корпус и кончиками пальцев нанесите удар в глаза нападающему (рис. 171).

50. ОБХВАТ ГРУДИ СЗАДИ ВО ВРЕМЯ ВОЖДЕНИЯ
АВТОМОБИЛЯ (рис. 172)

Разверните корпус влево и локтем левой руки нанесите удар по подбородку напавшего (рис. 173).



№ 171



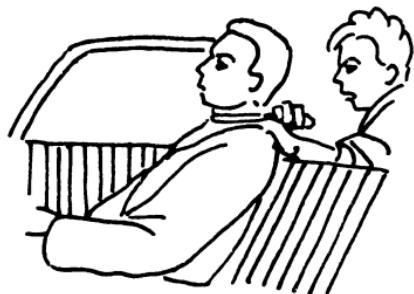
№ 172



№ 173

**51. УДУШЕНИЕ ЦЕПЬЮ (ВЕРЕВКОЙ) С ЗАДИ ВО
ВРЕМЯ ВОЖДЕНИЯ АВТОМОБИЛЯ (рис. 174)**

С поворотом корпуса влево пальцами правой кисти нанесите удар в глаза нападающему (рис. 175).



№ 174



№ 175



№ 176



№ 177

**52. НАПАДЕНИЕ НА ВОДИТЕЛЯ АВТОМОБИЛЯ
СНАРУЖИ (рис. 176)**

Нападающий открывает дверцу автомобиля, хватает Вас за ворот и намеревается ударить. В тот момент, когда он замахивается для удара, без промедления нане-

сите кулаком удар в
пах (ура ате) (рис.177).

53. НАПАДЕНИЕ
НА ВОДИТЕЛЯ С ПРИ-
МЕНЕНИЕМ ПАЛКИ
(рис. 178)

Нападающий открывает дверцу автомобиля, намереваясь ударить Вас палкой по голове. Сделайте вид, что готовы выйти из автомобиля, выставьте вперед левую ногу из открытой дверцы, обопритесь на правую ногу и нанесите удар стопой (уширо гери) ему в живот (рис. 179,180).



№ 178



№ 179

54. ВАШИ РУКИ СВЯЗАНЫ, НАПАДЕНИЕ СПЕРЕДИ
(рис. 181)

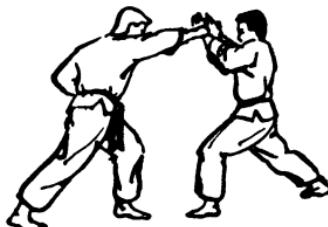
Обе Ваши руки связаны спереди (рис. 181). Сделайте шаг правой ногой назад, связанными руками блокируйте удар нападающего, затем правой ногой нанесите удар (маэ гери) в пах (рис. 182-184).



№ 180



№ 181



№ 182



№ 183



№ 184

55. ВАШИ РУКИ СВЯЗАНЫ, УГРОЗА НАПАДЕНИЯ
И НАПАДЕНИЕ (рис. 185)

Обе Ваши руки связаны, противник придерживает их левой рукой, а правой наносит удар в лицо. Шагните



№ 185



№ 186

левой ногой назад, разверните правый локоть и упритесь им в предплечье противника. Он вынужден отпустить Ваши руки (рис. 186, 187). Вслед за этим нанесите удар правой ногой (йоко гери) в живот (рис. 188).



№ 187

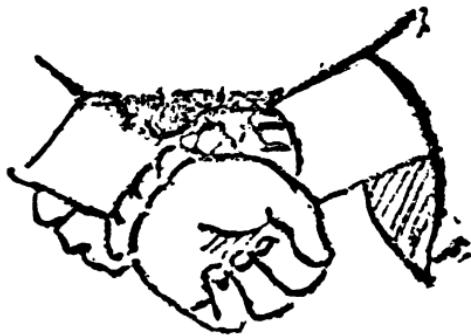


№ 188

56. ВАШИ РУКИ СВЯЗАНЫ СЗАДИ, НАПАДЕНИЕ СПЕРЕДИ (рис. 189-190).



№ 189



№ 190

ВАРИАНТ 1. Разверните корпус вправо, и ребром левой стопы нанесите противнику удар по берцовой кости правой ноги. Пока он ошеломлен болью, без промедления нанесите ему правой ногой удар (маваши гери) в бок (рис. 191,192).



№ 191

№ 192

№ 193

№ 194

ВАРИАНТ 2. Противник схватил Вас за ворот и намеревается ударить. Шагните левой ногой назад, разверните корпус и правым плечом ударьте по его локтевому суставу. Противник будет вынужден Вас отпустить. Перенеся вес тела на правую ногу, развернитесь в исходное положение и левым коленом нанесите ему удар в живот (рис. 193,194).

ВАРИАНТ 3. В результате удара плечом противник отпускает Ваши руки. Перенесите вес тела на левую ногу и нанесите ему удар правой ногой (йоко гери) в подреберную область (рис. 195,196).



№ 195



№ 196



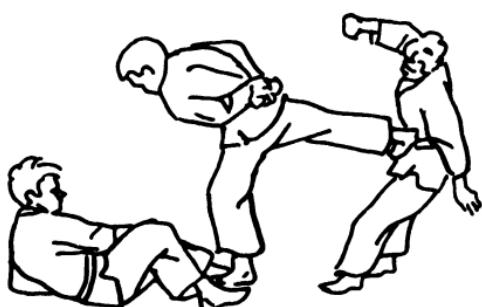
№ 197

57. ВАШИ РУКИ СВЯЗАНЫ СЗАДИ, НА ВАС НАПАДАЮТ ДВА ПРОТИВНИКА (рис. 197).

ВАРИАНТ 1. Левым коленом нанесите удар под ребра противнику справа (рис. 198). Другой нападающий бросился на Вас, нанесите ему удар стопой (йоко гери) в живот (рис. 199).



№ 198



№ 199

ВАРИАНТ 2. После того, как Вы нанесли удар левым коленом по нападающему слева, разверните корпус влево и в тот момент, когда к Вам приблизится другой нападающий, нанесите ему удар стопой (маэ гери) в пах (рис. 200,201).



№ 200



№ 201

ЧАСТЬ 2

САМООБОРОНА ПРОТИВ НОЖА, ЦЕПИ

Инстинкт самосохранения пробуждает в человеке максимальные физические возможности. Следует лишь рационально их использовать. Надо повергнуть противника, напавшего на Вас с ножом. Ваше право на жесткую самооборону в этой ситуации оправданно морально и законом.

Следует сохранять спокойствие, так как страх лишит Вас силы и хладнокровия. Учитывая это, используй-

те те приемы и движения, которые Вы изучили во время тренировок.

Необходимое условие для достижения положительного результата – тренировки, тренировки и еще раз тренировки. Следует постоянно помнить, что Ваш противник – это опытный боец.

В данном разделе дается описание основных технических приемов противостояния противнику, напавшему на Вас с ножом или целью в конкретных ситуациях. Спокойствие и разум помогут Вам определить, какой способ более всего соответствует данной ситуации и является наиболее эффективным.

1. ОТРАЖЕНИЕ ПРЯМОГО УДАРА НОЖОМ СПЕРЕДИ (рис. 202)

ВАРИАНТ 1. Противник делает выпад вперед, нацеливая удар ножом Вам в грудь. Разверните корпус вправо, левой кистью блокируйте удар руки с ножом, правой рукой нанесите удар нападающему в бок (рис. 203,204).



№ 202

№ 203

№ 204



№ 205

ВАРИАНТ 2. Шагните правой ногой вперед-влево, разверните корпус, блокируя кистью правой руки атакующую руку с ножом (рис. 205). Затем нанесите правой ногой удар (йоко гери) в область солнечного сплетения нападающего (рис. 206).



№ 206

№ 207

№ 208

ВАРИАНТ 3. Шагните левой ногой вперед-влево, отклоняя корпус влево, и, ложась на левый бок, одновременно правой ногой нанесите удар стопой (маваши гери) в живот нападающего (рис. 207,208).

ВАРИАНТ 4. Уклонитесь от ножа, повернув корпус вправо (рис. 209), и нанесите левой ногой удар (йоко гери) в живот нападающего (рис. 210).



№ 209



№ 210

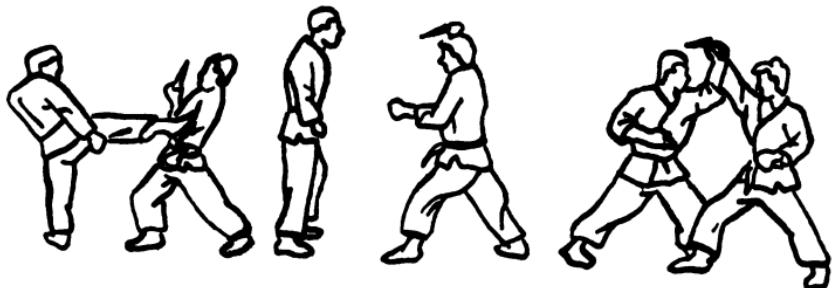


№ 211

ВАРИАНТ 5. Стопой правой ноги нанесите удар снизу (миказуки гери) по руке нападающего с ножом (рис. 211), затем стопой той же ноги нанесите ему удар (йоко гери) в живот (рис. 212).

2. ОТРАЖЕНИЕ УДАРА НОЖОМ СВЕРХУ (рис. 213)

ВАРИАНТ 1. На замах в мертвую точке или в самом начале движения руки вниз блокируйте атакующую руку левым предплечьем, шагнув левой ногой вперед,



№ 212



№ 213



№ 214

а ребром ладони правой руки нанесите удар по горлу (тохо) (рис. 214,215).

ВАРИАНТ 2. Опираясь на правую ногу, правой рукой блокируйте руку с ножом. Затем разверните корпус влево и нанесите правой ногой удар (маваши гери) в шею нападающего (рис. 216,217).



№ 215



№ 216



№ 217

ВАРИАНТ 3. Как только нападающий бросился на Вас, пытаясь нанести удар ножом в голову или грудь, стоя на левой ноге, разверните корпус влево, уклоняясь от удара, а правой ногой нанесите ему удар (йоко гери) в бок (рис. 218).

ВАРИАНТ 4. Левой ногой шагните назад, приняв заднюю стойку, а правым предплечьем блокируйте удар вооруженной руки. Сразу после этого шагните левой ногой вперед и поставьте ее между ногами противника.

а левой рукой с силой нажмите на локтевой сустав нападающего, проводя болевой прием и правой рукой фиксируя руку с ножом, заставляя противника согнуться. Затем стопой правой ноги нанесите ему удар в лицо (маэ гери) (рис. 219-221).



№ 218



№ 219



№ 220

ВАРИАНТ 5. Отклоните корпус назад-влево и, уклоняясь от удара ножом, нанесите удар стопой правой ноги (маваши гери) в живот нападающего (рис. 222,223).



№ 221



№ 222



№ 223

ВАРИАНТ 6. Наклоните корпус вправо, уклоняясь от удара ножом, а пяткой левой ноги нанесите удар (йоко гери) в живот нападающего (рис. 224,225).



№ 224



№ 225



№ 226

ВАРИАНТ 7. Правой ногой шагните назад, принимая заднюю стойку, левым предплечьем блокируйте руку с ножом, а правой ногой нанесите удар в пах противника (рис. 226,227).



№ 227



№ 228



№ 229

ВАРИАНТ 8. Отклоните корпус вправо, левым предплечьем блокируйте руку с ножом, захватывая ее за запястье. Ребром ладони правой руки нанесите удар по шее нападающего (рис. 228, 229).

ВАРИАНТ 9. При угрозе нанесения удара ножом в голову примите заднюю стойку, как будто для обороны. Рассеяв внимание противника ложным движением, решительно и быстро сближайтесь с ним и нанесите ему удар ногой (йоко гери) в бок (рис. 230, 231).



№ 230



№ 231

3. ОТРАЖЕНИЕ УДАРА НОЖОМ СБОКУ (рис. 232)

ВАРИАНТ 1. Нападающий замахивается ножом с левой стороны, чтобы нанести удар слева-направо. В момент, когда он заносит нож вправо и сближается

с Вами, левой кистью блокируйте руку с ножом, а ребром ладони правой руки нанесите ему удар (тохо) в шею (рис. 233,234).



№ 232



№ 233



№ 234

ВАРИАНТ 2. В тот момент, когда нападающий заносит нож для бокового удара слева-направо, нанесите ему мощный удар столой (йоко гери) в бок (рис. 235).

ВАРИАНТ 3. Отклоните корпус, чтобы избежать удара ножом, и опуститесь на правое колено, а левой ногой нанесите удар (йоко гери) в бок нападающего (рис. 236,237).



№ 235



№ 236



№ 237

4. ОТРАЖЕНИЕ РУБЯЩЕГО УДАРА НОЖОМ СВЕРХУ ВНИЗ (рис. 238)

Еще до того, как противник решит, каким образом ему нанести удар, примите заднюю стойку, как будто для обороны. Рассеяв внимание противника ложным движением, сближайтесь с ним и нанесите ему удар столой (йоко гери) в живот (рис. 239).



№ 238



№ 239



№ 240

5. ОТРАЖЕНИЕ НОЖА, НАПРАВЛЕННОГО В СПИНУ (рис. 240)

Разверните корпус влево, левой рукой ударьте по руке противника с ножом и нанесите ему ребром ладони правой руки удар по горлу (рис. 241, 242).



№ 241



№ 242

6. ОТРАЖЕНИЕ НОЖА, НАПРАВЛЕННОГО В ГРУДЬ
СПЕРЕДИ (рис. 243)

ВАРИАНТ 1. Олираясь на правую ногу, разверните корпус вправо, левой кистью блокируйте и захватите руку с ножом, а ребром ладони правой руки нанесите удар в шею нападающего (рис. 244,245).



№ 243

№ 244

№ 245

ВАРИАНТ 2. Опираясь на правую ногу, поверните корпус влево, правой кистью блокируйте руку с ножом и захватите ее левой рукой, нанесите удар локтем правой руки в грудь противника (рис. 246,247).



№ 246



№ 247



№ 248



№ 249

ВАРИАНТ 3. Опираясь на правую ногу, разверните корпус вправо, чтобы избежать удара ножом, затем нанесите удар стопой правой ноги (йоко гери) в живот противника (рис. 248,249).

7. ОТРАЖЕНИЕ УДАРА ЦЕПЬЮ (рис. 250)

ВАРИАНТ 1. До того, как противник размотает цепь, примите заднюю стойку, как будто для обороны.

Рассеяв его внимание этим ложным движением, шагните вперед и нанесите ему удар ногой (йоко гери) в живот (рис. 251,252).



№ 250



№ 251



№ 252

ВАРИАНТ 2. В случае, если нападающий уже успел размотать цепь (рис. 253), отклоните корпус назад, чтобы избежать удара. В тот момент, когда противник потянет цепь обратно, она обмотается вокруг Вашей ноги. Немедленно разверните корпус влево и нанесите противнику удар стопой (иширо гери кекоми) в живот (рис. 254,255).



№ 253



№ 254

№ 255

ЧАСТЬ З

САМООБОРОНА ПРОТИВ УДАРА ПАЛКОЙ

Палка, дубинка и т.п. – это мобильное и опасное оружие. Если им пользуется умелый боец, то его поражающая сила увеличивается.

Опыт, накапливающийся во время тренировок, поможет Вам разгадать намерения противника.

Не забывайте, что спокойствие – самый важный принцип самообороны, а лучший способ обороны – это нападение.

1. ОТРАЖЕНИЕ УДАРА ПЛОСКОЙ ПАЛКОЙ СВЕРХУ ВНИЗ (рис. 256)

В тот момент, когда противник заносит над Вашей головой палку для удара, шагните левой ногой вперед, левым предплечьем блокируйте руку с палкой, а локтем правой руки нанесите ему удар в грудь с поворотом корпуса влево (рис. 257, 258).



№ 256



№ 257



№ 258

2. ОТРАЖЕНИЕ УДАРА ПАЛКОЙ СБОКУ (рис. 259).

Противник замахивается палкой, намереваясь нанести удар справа-сбоку. Левой рукой блокируйте и захватите руку с палкой, ребром ладони правой руки нанесите ему удар (шуто) в шею (рис. 260, 261).



№ 259



№ 260



№ 261

3. ОТРАЖЕНИЕ УДАРА ПАЛКОЙ СВЕРХУ С ВНУТРЕННЕЙ СТОРОНЫ НАРУЖУ (рис. 262)

Рука противника с палкой отводится влево, чтобы нанести удар в обратном направлении. Отклоните корпус влево, с целью избежать удара палкой, и нанесите ему ногой удар (маваши гери) в шею (рис. 263,264).



№ 262



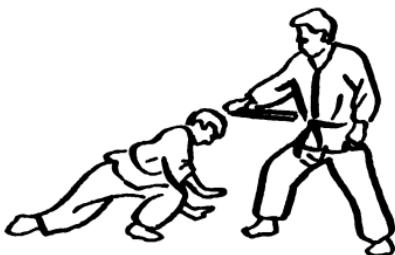
№ 263



№ 264

4. ОТРАЖЕНИЕ УДАРА ПАЛКОЙ СНИЗУ-ВВЕРХ (рис. 265)

Противник, держа палку в правой руке, с левой стороны наносит удар в направлении снизу-вверх. Отклоните корпус влево, опускаясь левым боком на пол, чтобы избежать удара палкой, и правой ногой нанесите ему удар (маваши гери) в живот (рис. 266,267).



№ 265

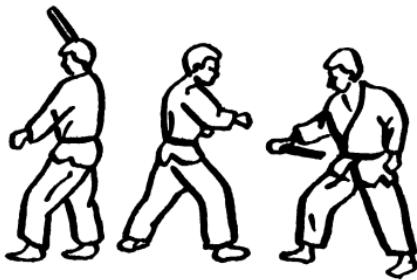
№ 266



№ 267



№ 268



№ 269

5. ОТРАЖЕНИЕ УДАРА ПАЛКОЙ СБОКУ-ИЗНУТРИ НА УРОВНЕ ПОЯСА (рис. 268)

Опережая противника, нанесите ему удар ногой (маэ гери) в подреберную область и одновременно удар в лицо (рис. 269-271).

6. ОТРАЖЕНИЕ ПОПЕРЕЧНОГО УДАРА ПАЛКОЙ (рис. 272)

Противник держит палку в правой руке слева. До того, как он начнет действовать, отклоните корпус вле-

во и нанесите ему удар ногой (маваши гери) в живот
(рис. 273, 274).



№ 270



№ 271



№ 272



№ 273



№ 274

7. ОТРАЖЕНИЕ РУБЯЩЕГО УДАРА СВЕРХУ-СНАРУЖИ (рис. 275)

Шагните левой ногой вперед, левым предплечьем блокируйте и захватите за рукав руку с палкой, правой рукой нанесите удар противнику в подбородок (рис. 276, 277).



№ 275



№ 276



№ 277



8. ОТРАЖЕНИЕ УДАРА ДЛИННОЙ ПАЛКОЙ СВЕРХУ (рис. 278)

Противник наносит удар по вашей голове справа-сбоку, поднимая правый конец палки вверх (рис. 279).



№ 278



№ 279



№ 280

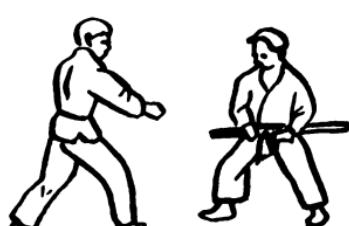
Захватите палку двумя руками, поворачивая ее в горизонтальное положение, нанесите противнику удар ногой в пах (рис. 280-282).



№ 281



№ 282



№ 283

9. ОТРАЖЕНИЕ ПОПЕРЕЧНОГО УДАРА ДЛИННОЙ ПАЛКОЙ (рис. 283)

Противник наносит удар палкой по ногам. Подпрыгиваете вверх с тем, чтобы избежать удара (рис. 284).



№ 284



№ 285



№ 286

Сразу после приземления левой рукой удерживайте палку, а правой нанесите удар в лицо противника (рис. 285).

10. ОТРАЖЕНИЕ КОЛЮЩЕГО УДАРА ДЛИННОЙ ПАЛКОЙ (рис. 286)

Противник наносит колющий удар палкой в корпус. Нужно резко отклонить корпус влево, избегая удара, и захватить палку двумя руками, приближаясь к противнику. Как только Вы ухватились за палку, нанесите ему удар ногой (маэ гери) в пах (рис. 287-289).



№ 287



№ 288



№ 289

ЧАСТЬ 4

САМООБОРОНА ПРОТИВ ОГНЕСТРЕЛЬНОГО ОРУЖИЯ

Старайтесь никогда не попадать в ситуацию, когда Ваш противник вооружен огнестрельным оружием.

Но если Вы оказались невольно поставленным в такие условия, не теряйте веры в то, что у Вас есть шанс избежать опасность.

В этом случае техника выполнения приемов очень важна, но решающим фактором по-прежнему остается

внутреннее душевное состояние: спокойствие и уверенность. Это поможет Вам лучше разобраться в ситуации и выбрать нужный способ защиты.

Прежде всего следует поднять руки вверх и сделать вид, что Вы сдаетесь, чтобы успокоить нападающего. После этого Вы решите, оправданно ли в данной ситуации вступать в боевое единоборство. Цена ошибки – ВАША ЖИЗНЬ.

1. ПРОТИВОСТОЯНИЕ ПИСТОЛЕТУ, НАПРАВЛЕННОМУ СПЕРЕДИ ВАМ В ГРУДЬ (рис. 290)

Если расстояние между пистолетом и Вашей грудью не более 40–50 см, молниеносно разверните корпус вправо, ладонью левой руки с силой ударьте по предплечью противника, захватывая запястье его руки с пистолетом. Затем шагните левой ногой вперед и нанесите ребром ладони правой руки удар в область шеи (рис. 291, 292).



№ 290



№ 291



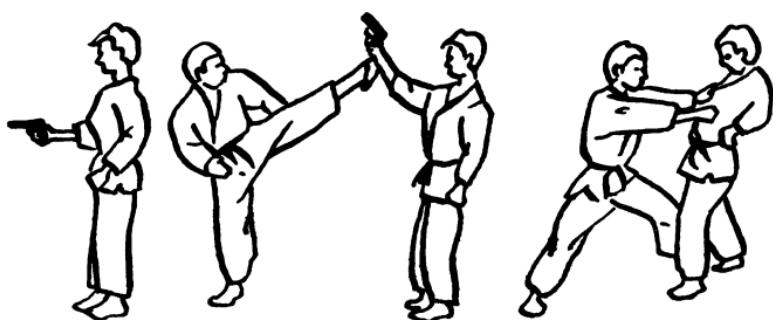
№ 292

2. ПРОТИВОСТОЯНИЕ ПИСТОЛЕТУ, УГРОЖАЮЩЕМУ ВАМ СПЕРЕДИ (рис. 293)

Противник угрожает Вам пистолетом издалека. Выберите способ, чтобы отвлечь его внимание, молниеносно разверните корпус вправо и левой ногой нанесите нападающему удар (*йоко гери ксагэ*) по руке с пистолетом, подбивая ее вверх. После этого без паузы левой рукой блокируйте руку с пистолетом, а правой – нанесите мощный удар кулаком в солнечное сплетение (рис. 294, 295).



№ 293

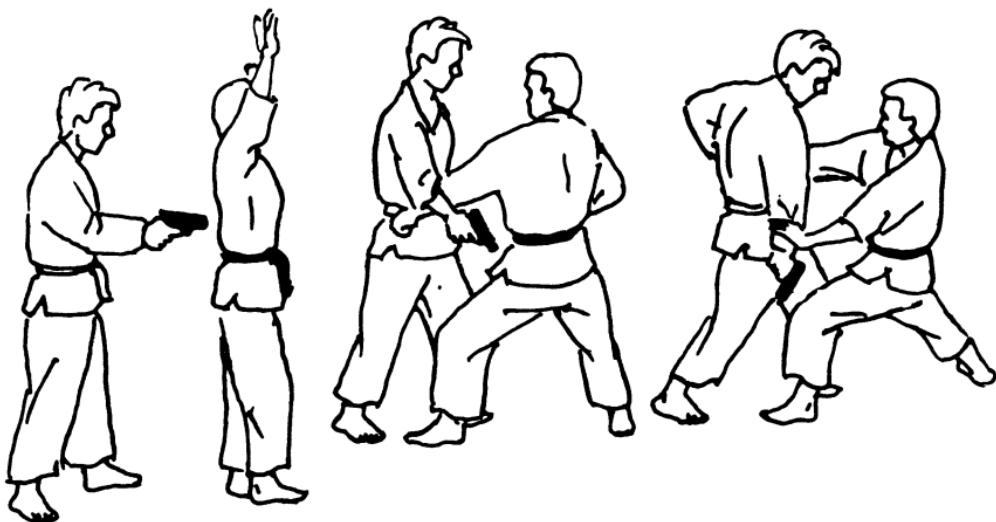


№ 294

№ 295

3. ПРОТИВОСТОЯНИЕ ПИСТОЛЕТУ, НАПРАВЛЕННОМУ ВАМ В СПИНУ (рис. 296)

Если противник держит пистолет в правой руке, разверните корпус влево и нанесите левым предплечьем удар противнику по руке с пистолетом. Захватывая ее затем правым локтем, нанесите удар в грудь (рис. 297, 298).



№ 296

№ 297

№ 298

4. ПРОТИВОСТОЯНИЕ ПИСТОЛЕТУ, ПРИСТАВЛЕННОМУ К ВАШЕМУ ВИСКУ (рис. 299)

Разверните корпус влево, левым предплечьем блокируйте руку с пистолетом, ребром ладони правой руки с силой нанесите удар по шее противника (рис. 300,301).



№ 299

№ 300

№ 301

5. ПРОТИВОСТОЯНИЕ ПИСТОЛЕТУ, УГРОЖАЮЩЕМУ СБОКУ (рис. 302)

Разверните корпус против часовой стрелки. Одновременно левой рукой нанесите удар противнику по руке с пистолетом, а правой ногой – удар (маваши гери) в солнечное сплетение (рис. 303,304).



№ 302



№ 303



№ 304

6. ОДНОЙ РУКОЙ ПРОТИВНИК УГРОЖАЕТ ВАМ ПИСТОЛЕТОМ, А ДРУГОЙ РУКОЙ ОБЫСКИВАЕТ (рис. 305)

Опираясь на левую ногу, разверните корпус вправо, чтобы избежать поражения при выстреле, одновременно левой кистью блокируйте руку противника с пистолетом, а правой рукой нанесите ему удар в подбородок (рис. 306,307).



№ 305



№ 306



№ 307

ЧАСТЬ 5

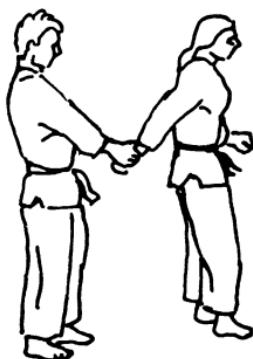
САМООБОРОНА ЖЕНЩИНЫ

Каждая женщина должна уметь защитить себя от нападения. В критических ситуациях женщины, владеющие приемами самообороны, всегда чувствуют себя уверенней, чем женщины, не знающие приемов самозащиты.

Необходимо учитывать, что противник значительно сильнее Вас. Поэтому не следует пытаться применять против него силу, а нужно правильно использовать преимущества положения и умело поражать наиболее уязвимые места противника: глаза, адамово яблоко, пах и т.д. При этом надо действовать неожиданно и целеустремленно. Если первый прием Вы не реализуете до конца, то Вам будет нелегко избежать опасности. Искусство самообороны в каратэ удобно для женщин в том отношении, что оно точно, решительно и мобильно.

1. ЗАХВАТ РУКИ СЗАДИ (рис. 308)

ВАРИАНТ 1. Левой ногой шагните назад и поставьте ее между ногами нападающего. Разворачивая корпус влево, нанесите ему удар левым локтем в грудь (рис. 309, 310).



№ 308



№ 309



№ 310

ВАРИАНТ 2. Из предыдущего исходного положения (захват правой руки сзади, рис. 308) может быть другая защита: сделав короткий шаг левой ногой вперед, разверните туловище вправо, потянув противника захваченной рукой к себе, и правой ногой нанесите ему удар в пах (рис. 311, 312).



№ 311



№ 312



№ 313

2. ЗАХВАТ РУК СПЕРЕДИ (рис. 313)

ВАРИАНТ 1. Неожиданно нанесите удар ногой в пах противника (рис. 314).



№ 314



№ 315



№ 316

ВАРИАНТ 2. Разверните корпус вправо, левой рукой захватите запястье нападающего, правую руку поверните в сторону большого пальца противника, чтобы освободиться от захвата. С поворотом корпуса влево нанесите правой рукой удар в горло противника в область адамова яблока (рис. 315,316).

3. ЗАХВАТ РУК СБОКУ (рис. 317)

Шагнув правой ногой вправо, разверните корпус вправо и поверните запястье на 360° в сторону большого пальца противника. Это даст возможность освободиться от захвата нападающего. При повороте вправо локтем левой руки нанесите ему удар под ребра (рис. 318, 319).



№ 317



№ 318



№ 319

4. ПРОТИВНИК ЗАХВАТИЛ ВАС ЗА РУКИ СПЕРЕДИ И ПОТЯНУЛ К СЕБЕ (рис. 320)

Сделайте вид, что Вы поддались давлению, слегка наклоните корпус. Сделайте шаг левой ногой и нанесите удар ногой (йоко гери) в пах нападающего (рис. 321).

5. ЗАХВАТ ЗА ВОРОТ (рис. 322)

Резко нанесите удар кончиками четырех пальцев правой руки нападающему в глаза или в пах (рис. 323,324).



№ 320



№ 321



№ 322



№ 323



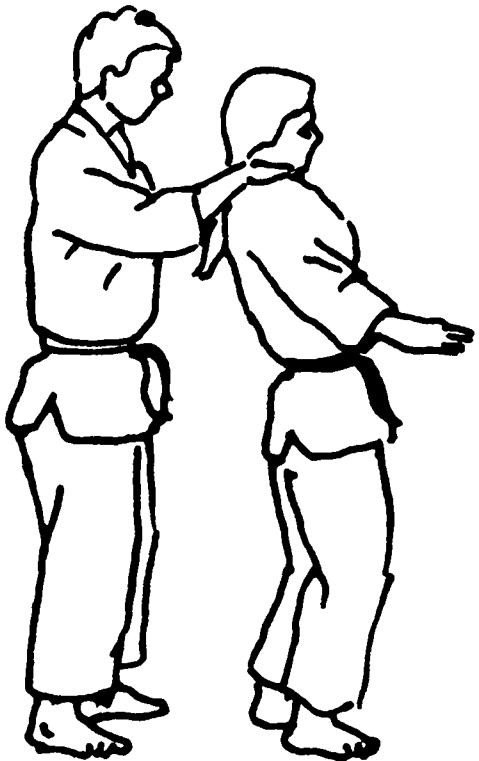
№ 324

6. УДУШЕНИЕ СЗАДИ (рис. 325)

Разверните корпус вправо и кистью правой руки нанесите удар нападающему в пах (рис. 326).

7. ЗАХВАТ ОБЕИХ РУК СПЕРЕДИ (рис. 327)

Шагните левой ногой назад и потяните руки к себе, как будто вы хотите вырваться. Неожиданно нанесите левой ногой удар (маэ гери) нападающему в пах.



№ 325



№ 326

8. ЗАХВАТ ВОРОТА И РУКИ СЗАДИ (рис. 327)

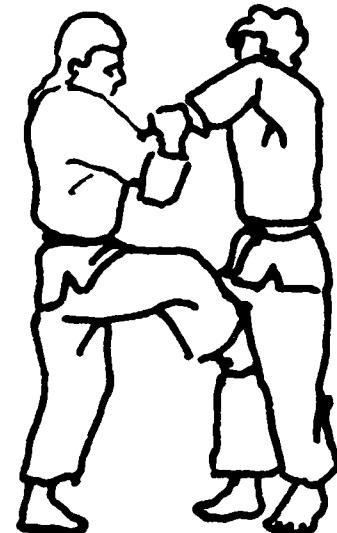
Повернитесь влево (рис. 328). Положите свою правую ладонь на одноименное запястье противника и нажмите вниз, освобождаясь от захвата. Одновременно правой ногой нанесите ему удар в пах (рис. 329).



№ 327



№ 328



№ 329

Нгуен Ван Дунг

Каратэ: самооборона и бой

Р 4202000000
001—92

Ж44(03)

Сдано в набор 28.02.92. Подписано к печати 04.02.92.
Формат 60x84/16. Бумага офсетная № 2. Печать офсетная.
Усл.-изд. л. 4,7. Печ. л. 5,25. Тираж 31300 экз. Заказ 157.
Издательство МП "Атлант"

Отпечатано в типографии Минсельхозпрода РСФСР
143013, Московская обл., п. Немчиновка-1, Можайское ш., 30.

新教程