

Horst Wolf (5 Dan)

ХОРСТ ВОЛЬФ

# JUDO SELBSTVERTEIDIGUNG

*Mit einem Beitrag über den  
juristischen Status der Notwehr  
von Dr. habil. Wilfried Friebe*

# ДЗЮДО

## Техника самообороны



SPORTVERLAG BERLIN

Москва  
2002

ИЗДАТЕЛЬСКО  
ТОРГОВЫЙ ДОМ  
**ГРАНД**  
ФАНД  
пресс

УДК 796  
ББК 75.715 (4Гем)  
В72

**Вольф Х.**

В72 Дзюдо. Техника самообороны / Хорст Вольф. —  
Пер. с нем. Г. Товкая. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. —  
208 с.: ил. — (Боевые искусства).

ISBN 5-8183-0288-1

Данное руководство необходимо всем, кто интересуется дзюдо в целях самообороны и ради спортивных достижений. Все описанные здесь приемы можно сравнительно легко освоить, если отрабатывать их тщательно, в умеренном темпе. Автор подробно знакомит с различными приемами самозащиты, распределяя их по степени возрастающей опасности, дистанциям, болевым приемам. Техника падений, выведения из равновесия, бросков и рычагов сопровождается подробным иллюстративным материалом. Данное руководство будет полезно тренерам, спортсменам-дзюдоистам и всем, кто интересуется боевыми искусствами.

Для широкого круга читателей.

УДК 796  
ББК 75.715 (4Гем)

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 5-8183-0288-1

© Hörst Wolf  
© Серия, оформление, перевод.  
ФАИР-ПРЕСС, 2002

## ВВЕДЕНИЕ

В противоположность спортивному дзюдо, которое почти везде развивалось по учебному методу кодокан\*, самооборона, практикуемая в разных районах, чаще всего имела и различные формы.

Скажем, в Японии с давних пор упражняются в самообороне по преимуществу в форме ката, где движения атаки нейтрализуются в точно установленной последовательности действий, что делает наглядным способ защиты. Здесь кроме того выдерживается ритм движения и имеются весьма строгие правила в отношении церемониала. Ну а в Европе получил признание такой способ тренинга в самообороне как кимэ-но-ката, при котором изображают как возможно победить противника, вооруженного ножом и мечом.

В настоящее время в Японии наряду с джиу-джитсу (каковая имеет китайское происхождение) практикуют и айкидо, самооборону, производную от японского кэндо (фехтования на мечах). В отношении техники она, пожалуй, более совершенна, чем джиу-джитсу. Данная система в большой степени основывается на тай-сабаки, или способности тела двигаться быстро, естественно и целесообразно в любой ситуации, не теряя при этом равновесия. Айкидо в Японии развивается независимо от дзюдо. Просочилась она и в Европу, где в 1950 году ее ввел во Франции профессор Мотидзуки.

\* Кодокан — ведущий институт дзюдо в Японии, созданный еще во второй половине XIX века основателем этой дисциплины Дзигоро Кано — *Здесь и далее прим. пер.*

Между Первой и Второй мировыми войнами по рассматриваемой тематике существовала довольно многочисленная литература, в которой обнаруживаются определенные просчеты и ошибки. Опытные ветераны, любители спорта неоднократно пробовали по возможности связать все техники защиты с каким-либо броском спортивного дзюдо. Подобная манера действий приемлема лишь при наличии хорошего учителя. Ну а в спортивных общества в роли наставников чаще всего выступают лучшие дзюдоисты. Потребности большинства активных дзюдоистов можно удовлетворить всего лишь краткими указаниями по самообороне и сфере ее применения, даже если реального повода к ее задействованию так никогда и не будет. Поэтому в данное время чувствуется необходимость в хорошем руководстве по самообороне дзюдо, подобному пособиям по техникам спортивного дзюдо.

Представленная книга весьма подробно излагает сегодняшнее понимание самообороны. В качестве источников здесь привлекались только недавние работы самых известных зарубежных и отечественных авторов; учитывался также и многолетний опыт собственной практики, позволивший скопить обильный материал.

Это пособие должно помочь спортсмену-дзюдоисту улучшить и расширить свои познания и возможности в области самообороны. Кроме того оно позволит ознакомиться с различными приемами самозащиты и заинтересованному любителю. Данное справочное руководство может содействовать также и тренеру (или инструктору) в его преподавательской работе.

Следует не забывать, что предлагаемые техники задействуются лишь в ситуациях, требующих защитных действий.

Серии нападений от представленных в разделе «Защита от захватов рук» и до раздела «Защита от угрозы пистолетом» распределены так, что их опасность посте-

пенно возрастает. Некоторое исключение здесь составляет группа «Защита от задерживаний и приставаний». Внутри отдельной серии способы нападения размещены обычно так: спереди, сбоку и сзади. При нападениях спереди сначала идет дальняя дистанция, затем средняя и, наконец, ближняя.

Так как «приемы сопровождения» в какой-то мере с действием нападения, они приводятся после «защиты от угрозы пистолетом».

Здесь не представлено развернутое изложение атэми (опасные удары и толчки), хотя в Японии принят как раз такой способ нейтрализации атаки и окончательного отключения противника. Лишь при отдельных видах нападения при необходимости советуют прибегать и к данной мере.

В пользу такого ограничения имеются довольно веские аргументы, важнейший из которых состоит в том, что данный метод явно опасен для жизни и, в то же время, его просто изучить. Подобный способ тренируют не так, как все другие техники, а только намечая действие, поэтому, в серьезном случае едва ли есть возможность осуществить над ним дозированный контроль. Однако из-за малых требований к координации движений многие дилетанты предпочитают изучать именно его. В итоге методы атэми из фазы завершения защитных действий становятся самой основой защиты, ибо не требуют технического навыка.

Подробно обсуждаются здесь также принципы используемых в самообороне техник рычага. В пособиях автора «Judokampfsport» и «Judo für Fortgeschrittene» описаны узлы и рычаги рук. В данной работе они дополнены ручажными воздействиями на пальцы, кисти, стопы и ноги.

Для некоторых приемов самообороны используются японские наименования, но таковых здесь (в отличие от международной терминологии спортивного дзюдо), совсем немного. Поскольку существуют разногласия в названиях отдельных приемов, они, в преде-

лах каждой серии, просто пронумерованы. Сообразно с международной терминологией дзюдо обороняющийся называется ТОРИ, а нападающий — УКЭ. При этом УКЭ на рисунках имеет светлый пояс, а ТОРИ — черный.

Развернутые указания о защитной позиции даются там, где это кажется необходимым. Общее правило гласит, что ТОРИ стоит словно ожидая атаки, которая может последовать, а может быть и нет. Он должен быть способен и готов душевно и физически в любой момент отреагировать на всякое движение агрессора смещением вперед, назад а то и поворотом, опережая вражескую атаку прикрытием или уходом. Если возможно нападение сзади, ТОРИ не должен упускать противника из вида. Обороняться надо решительно и последовательно и, по возможности, перемещаться так, чтобы в движениях защиты участвовало все тело. Это способствует потере равновесия противником, которое обычно должно следовать и при задействовании любого рычага.

В некоторых очень серьезных случаях бросить агрессора можно плашмя на спину. Благодаря этому у УКЭ отбиваются легкие и судорожно стягивается диафрагма, что на какое-то время препятствует движениям дыхания. Учитывая опасность ситуации, УКЭ в фазе падения можно развернуть и так, что он приземлится на голову или затылок. Действуя таким образом, ТОРИ никогда не должен забывать, что этим он может весьма серьезно травмировать врага и даже убить его. Если в ходе броска противник крепко прижимается к бросающему, последний будет вынужден упасть на него, что еще в большой мере усугубит обычные последствия падения.

Когда необходимо защититься от вооруженного каким-либо предметом противника, в действия обороны обычно включают и выкручивание оружия. Это желательно учитывать при отработывании отдельных способов защиты и неукоснительно соблюдать на практике.

Чтобы избежать излишних повторений, броски, используемые в самообороне дзюдо, которые были описаны в двух первых книгах по спортивному дзюдо, здесь лишь указываются в японской терминологии\*, а то где можно найти их описание, отмечено в сносках.

---

\* Для облегчения ориентации японские названия приемов нами дополнены и их русскими эквивалентами.



## ЗАМЕЧАНИЯ О МЕТОДИКЕ

Самооборона представляет во всем комплексе дзюдо весьма крупный раздел. С некоторых пор она служит и приманкой, привлекающей людей в секции спортивной борьбы. Это приводит к тому, что многие новички, разобрав что их техника в дзюдо включает только лишь обучение борьбе, бросают секцию, поскольку они ожидали здесь интенсивных занятий самообороной. Сегодня становится возможным довольно четко разграничить сферу дзюдо на обучение спортивной борьбе и тренинг в самообороне.

На первом году обучения спортсмена вообще не таскивают в самозащите. Ему необходимо поначалу овладеть азами школы спортивного дзюдо; его организм должен привыкнуть к нагрузкам, ну а в проверках техники он должен показать определенные способности и сноровку. Одновременно дзюдоисту важно взрастить в себе известную ответственность, удерживающую от опрометчивого применения изученных приемов.

Пройдя школу основ, спортсмен легко осилит и самооборону дзюдо, поскольку очень многие закономерности и там и тут одни и те же. Он уже знает многие технические элементы (падения, выведения из равновесия, различные броски, кое-какие рычаги руки) и может уделять внимание конкретной ситуации. Теперь спортсмену дзюдоисту всего лишь надо тщательно (серия за серией) проштудировать разные способы самозащиты, и он сможет сравнительно легко освоить их в движениях умеренного темпа. Новыми элементами для него будут задержание, сопровождение и отклонение движения атаки, а также все болевые приемы, которые воздействуют не на локтевой сустав.

Кажущаяся легкость большинства движений чаще всего приводит к тому, что дзюдоист только поверхностно отрабатывает каждый прием защиты и обычно не более чем знакомится с ним. Это в корне не верно. Понятно, что боец, приобретший навык в спортивной борьбе, может и более успешно отражать простые нападения. Сообразно своему опыту он при этом опирается на спортивные элементы, действие которых он неоднократно испытал на практике и к которым у него большое доверие. Некоторые способы нападения, однако, требуют интенсивного обучения самообороне. Там, если противник вооружен ножом или палкой, трудно подобрать техническое средство из спортивного арсенала, которое помогло бы без вреда для себя обезвредить агрессора.

Кроме этого, не всегда так просто противостоять атаке, оборона от которой требует быстрой реакции. Есть определенные особенности и в обычных нападениях и поэтому, чтобы прореагировать здесь быстро и правильно, дзюдоисту следует весьма основательно поработать над самообороной.

Если спортсмен хочет извлечь пользу из занятий самообороной, ему надо постепенно и обстоятельно отрабатывать серии всех приведенных здесь защит, не доводя, впрочем, выполнение отдельных приемов до автоматизма. После этого (а фактически *только* после этого) ему следует для каждого из способов нападения подобрать защиту, которая ему удастся легче всего. Здесь одновременно учитывается, как можно скомбинировать с этими отобранными приемами свои излюбленные технические элементы спортивного дзюдо, и пытаются найти гармоническую связь прошлого опыта с предлагаемыми новыми техниками и захватами. Зачастую против нескольких способов нападения (скажем, при ударе ножом и атаке палкой) применяется одна и та же защита, так что общее количество необходимых техник можно сократить при этом еще больше.

Затем надо опять последовательно упражнять все ранее отобранные приемы до овладения ими при быстром

темпе нападения, время от времени меняя партнера. Далее отражают нападения, идущие в обговоренной последовательности при медленном увеличении темпа движений. Такая форма тренинга подобна методу РАНДОРИ, базовой школы дзюдо с заранее предписанными бросками.

Теперь необходимо изучить, как отражать последовательные нападения, тип которых заранее неизвестен. Это дает возможность хорошо поупражняться в форме, аналогичной РАНДОРИ без установленных бросков. УКЭ здесь нападает тот час же после очередной защиты, возобновляя атаку способом, который ему более удобен.

Подобным образом спортсмен в конце концов и овладеет отдельными приемами, на действенность которых он сможет положиться. Он знает, разумеется, значительно больше видов защит и даже может их при случае использовать, но преимущественную роль играют все-таки свои «профессиональные» приемы, которые (как и «коронные» приемы из арсенала спортивной борьбы) он должен постоянно совершенствовать.

Замечено, что интенсивный тренинг в самообороне заметно улучшает также и спортивные возможности борца. Здесь, скажем, совершенствуется специфическое реагирование, так как момент начала действий и в спорте и в бою определяется противником. Кроме того, почти все способы защиты учат использовать силу врага (СЭН-НО-СЭН), чтобы она способствовала выведению его из равновесия перед броском или рычагом.

Тем, кто хочет заняться только самообороной, следует приступать к обучению иначе. Они не знакомы ни с техниками падения, ни с захватами, ни с бросками, ни с принципами, на которых все это основано. Поэтому тренинг всех представленных здесь приемов защиты в указанной последовательности попросту невозможен. Однако и шаблонное, без некоторой подготовки штудирование определенных защит, в которых нет бросков, нецелесообразно. Субъект при этом получает множе-

ство впечатлений от каждого защитного движения, но не осознает связь между ситуацией и возможностью использования рычага, броска и удушения.

Неопытному человеку следует начать с ознакомления с принципами техники рычагов и удушений. Затем он должен попытаться исполнить рычаги и удушения (взяты из пособий по спортивному дзюдо да и из этой книги) на партнере, который не проводит какой-либо атаки; это необходимо для того, чтобы испробовать, как действуют данные техники. На следующем этапе надо исследовать, при каком положении партнера по отношению к ученику задействуемый прием еще возможен, а также какие движения или позы противника этому благоприятствуют. Отсюда появится желаемое понимание нюансов техники приемов и вероятность их использования в определенных ситуациях. Ученику теперь больше не нужно зубрить по схеме рычаги и удушения, завершающие защиту. Наоборот, он сам осознает благоприятную возможность для обретения контроля над врагом.

Далее приступают к тренингу защит, в которых нет бросков. Здесь начинают по возможности с простых движений, которые не требуют быстрой реакции, и постепенно переходят к более сложным завершениям. При этом сохраняется порядок серий техник, предложенных в данном пособии.

Каждое упражнение проводится вначале медленно и без сопротивления нападающего. Центральное внимание тут уделяют гармоничности и плавности движений, лишь после обретения которых можно мало-помалу увеличить темп и нападения, и защиты. Здесь никогда не надо забывать, что рычаги и удушения при необдуманном и жестком применении весьма опасны. Поэтому при достижении порога действия их можно продолжать лишь медленно и при болезненном ощущении у партнера (возгласе «стоп» или похлопывании) тотчас же отпустить его.

Попутно не упустите возможность изучить технику падений. Тогда появится возможность упражнять и те защиты, что завершаются броском. К этому, разумеется,

следует приступать лишь после того, как ученик освоит школу падений. Здесь поначалу отрабатывается бросок сам по себе, и лишь затем пробуют тренировать полное движение защиты.

Со временем даже тот человек, кто ранее не занимался спортивной борьбой, сможет опробовать все способы защиты и, как это рекомендовано для дзюдоиста, станет специализироваться в некоторых сподручных ему техниках.

Те люди, которым трудно и утомительно из-за здоровья (к примеру, ввиду возраста свыше 50 лет) освоить техники падения, конечно, не достигнут в самообороне такого совершенства, как другие ученики или спортсмены дзюдоисты. Они должны довольствоваться приемами, в которых нет бросков. Даже когда у них есть партнеры, умеющие бросать и падать, такое обучение не может полностью удовлетворить, поскольку совершенствование защищающегося зависит от противодействия бросаемого врага.

С позиций эффективной самообороны следует одинаково хорошо владеть техникой всех приемов с обеих сторон. Тренироваться следует последовательно и регулярно, а это в принципе возможно (скажем, как у японцев) вплоть до глубокой старости. Естественно, чтобы быть всегда готовым к защите от любого нападения, требуются много прилежания и терпения, ибо без длительного тренинга нельзя прилично овладеть сложной системой данных приемов.

Занятия самообороной не требуют особенного оснащения. Пока обходятся без применения бросков, не требуется ни кимоно, ни маты. Нужно иметь лишь старые удобные и крепкие куртки, которые позволят выполнять приемы согласно описанию. При этом не рекомендуется работать на жесткой площадке.

Подобные занятия с позиции только лишь самозащиты хотя и не вредны, но кажутся иной раз расточительными. В них, впрочем, можно попытаться увидеть изысканные гимнастические упражнения, дисциплинирующие тело и делающие такой тренинг потребностью.

## ТЕХНИКИ РЫЧАГА В САМООБОРОНЕ ДЗЮДО

Каждый сустав имеет два предела движений — активный и пассивный. Техники рычага учитывают лишь пассивный предел. Такого положения сустав может достигнуть лишь под влиянием внешней силы, а не через воздействие собственных мышц, приводящих его в движение. При превышении пассивного предела движений в суставе возникает боль, которая усиливается в ходе дальнейшего перемещения конечностей в несоответствующее положение. В конечном счете может произойти и повреждение сустава (разрыв или растяжение связок).

По представлению дзюдо под рычагом подразумевается такое силовое взаимодействие с противником, при котором отдельные фрагменты его тела активно переводятся в несоответствующее естественному положению в суставе. Сюда относятся и перегиб сустава (рис. 64), и выкручивание конечности (рис. 18), и разнесение частей сустава между собой (рис. 3 и рис. 20)\*. Рычаг, используемый в самообороне обязан вызывать у врага боль или повреждение сустава, что сделает противника небоеспособным.

Рычаг обычно вызывает чрезвычайно неприятную боль, и тот, кто вынужден ее переносить (т. е. УКЭ), старается избавиться от этой напасти любой ценой.

\* В данном случае используется расширенная трактовка понятия «рычаг». В узком смысле под рычагом подразумевают перегиб сустава в направлении, противоположном его естественному сгибу; перегиб в направлении естественного сгиба обычно называют «дожимом», выкручивание конечности — «узлом», «выкрутом» или «клопом», разнесение частей сустава — «разрывом».

Начальная попытка уйти от рычага может сопровождаться вспышкой ярости (вплоть до неистовства). Однако, чем активнее здесь будет УКЭ, тем большие страдания он испытает. Усиливая действие рычага, в зависимости от обстоятельств, можно довольно быстро достичь такой степени боли, которая тотчас ломает волю и мужество противника. Кроме того, при первых же попытках освободиться, враг должен четко ощутить, что всякое сопротивление или малейшее его движение только усиливает боль. Поняв это, он станет очень смирным. Если же увеличивать рычажное воздействие вплоть до момента, после которого дальнейший прирост боли уже не возникает, противник может потерять сознание.

Пока рычаг еще не повредил сустав, физический ущерб ни в коем мере не сравним со степенью испытываемого страдания, а это значит, что вы можете господствовать над УКЭ, не причинив ему даже малейшего вреда. Конечно, это происходит лишь в том случае, если при начинающемся действии приема противник будет вести себя кротко. Посредством тренинга с партнером приобретают «чувство рычага», т. е. сознание пределов, до которых его можно проводить без риска травмы для противника. Нередко враг травмируется лишь потому, что он активно сопротивляется.

При проведении любого рычага даже незащищающийся УКЭ смещает тело в некотором направлении (т. н. защитный рефлекс). При этом атакованный сустав может вернуться в комфортное положение. Опытный дзюдоист владеет таким умением и начинает нужное движение еще до появления боли. Все прочие в подобном отношении дилетанты. Такое реагирование у них обычно начинается лишь когда боль становится невыносимой. Данный аспект надо всегда учитывать в тренинге начинающих.

Огромное значение имеет упомянутый защитный рефлекс и для ТОРИ. При умном выборе рычага он мастерски использует движения врага в известном на-

правлении и наконец приводит его в положение, в котором продолжать атаку уже невозможно. Здесь у врага есть, впрочем, шансы уклониться и поэтому его движения надо блокировать с помощью рук, ног или корпуса. По мере приобретения сноровки, ТОРИ, однако, должен уметь подчинить врага воздействиям рычага при любом положении противника. Успех многих защитных действий в большой степени зависит именно от этого.

Из всего сказанного можно сделать вывод, что техники рычага в самообороне дзюдо имеют следующий смысл:

1. Благодаря возникающей боли агрессора можно перевести в положение, в котором он не будет представлять опасности (скажем, положить его на спину или живот, поставить на колени, взять на прием сопровождения).

2. Противника можно заставить сохранять определенную позицию, пользуясь его явной боязнью усилить свою боль при самом малом движении.

3. Агрессора можно совсем лишить боеспособности, если травмировать или обездвижить его атакованный сустав.

Кроме указанных возможностей надо еще отметить, что рычаг способен помочь ТОРИ освободиться от воздействия чужого приема. Данные техники используются и для обезоруживания врага (в особенности рычаги кистей рук).

В некоторых обстоятельствах (в частности, при возбуждении) болевые ощущения у человека изменяются. Этот факт чрезвычайно важен для обороняющегося, которому необходимо знать признаки понижения болевой чувствительности. А это прежде всего состояние аффекта (особенно внезапный гнев), которое, как правило, позволяет переносить большую, чем обычно, боль. Возможно даже, что она только усилит гнев и враг будет атаковать, не ощущая боли, — пока не получит травму сустава — до окончания состояния

аффекта. Подобного же отношения к боли следует ожидать от лиц, охваченных ненавистью, фанатизмом, а то и опьянением боя. Свообразно (чаще уклонением в определенном направлении) реагируют на рычаг пьяные, так что учитывая это их просто привести в беспомощное состояние.

Если у нападающего по указанной причине пониженная болевая чувствительность и его не удается взять под контроль посредством рычага, то здесь не избежать значительного повреждения сустава, прежде чем у него окончится это особенное состояние и восстановится чувствительность к боли. Чтобы такой противник не мешал вам, его можно при случае полностью обезвредить любым приемом удушения.

При выполнении техники рычага ТОРИ необходимо действовать сильными группами своих мышц против более слабых мышц противника. Выгодно, если большую часть нужной для этого силы здесь предоставит торс. Чтобы этого добиться, надо держать локти ближе к телу и не работать руками вдали от корпуса.

Учтите также, что насильственное искривление конечности заметно уменьшает силу мышц, которые ее сгибают или разгибают. Поэтому каждый рычаг следовало бы начинать через такое искривление или добавлять его затем. Прежде всего это относится к технике рычага кисти. Кроме того, растянутая мышца не может развивать большую силу, так как теряет способность сокращаться. К примеру, если растянуть любую руку вплоть до пассивного предела движений, то у сгибаемой предплечья не будет никаких возможностей существенно влиять на ситуацию.

Часто в боевом дзюдо используют рычаг кисти. Кисть обычно отжимают в сторону ладони. Данное движение встречает минимальное сопротивление мышц, и, кроме того при проведении рычага такого типа УКЭ не может сохранить свой кулак сжатым. Это имеет важное значение для техники выкручивания оружия.

Нужно еще упомянуть, что на эффект от рычага можно рассчитывать, лишь если задействованные фрагменты тела приводятся в благоприятное расположение, ну а затем растягиваются, сжимаются или блокируются, так как об этом говорится в описании или показано на рисунках. Особое внимание необходимо обратить на тесное взаимное положение ТОРИ и УКЭ.

## БОЛЕВЫЕ ПРИЕМЫ НА ПАЛЬЦЫ

Известны многочисленные способы надежно подчинить себе противника посредством болевых приемов на пальцы. Удобные возможности для перегиба пальцев обычно возникают весьма часто, даже если они и не включены в описание отдельного приема.

Данная серия рычагов станет значительно эффективнее, если перегибание пальцев к тылу кисти будет дополнено их разведением.

Действие рычага пальцев более всего отражается на состоянии запястья, так как при появлении боли в суставах пальцев кисть слабеет.

Рычаги кисти по сути следовало бы рассматривать отдельно, но целесообразнее о них рассказывать при описании конкретных способов самозащиты. Поэтому далее приводятся лишь общие указания, как можно перегибать кисть:

1. В направлении тыла кисти. Этот вариант рекомендуется лишь в сочетании с рычагами пальцев.

2. В направлении ладони.

3. В направлении ладони, причем край кисти со стороны большого пальца скручивается к центру кисти.

4. В направлении ладони, причем край кисти со стороны мизинца скручивается к центру кисти.

Если ТОРИ намеревается использовать рычаги кисти и пальцев в стойке, ему не следует быть неподвижным; он обязан двигаться, стараясь вывести противника из равновесия, которое тому будет довольно трудно восстановить.

### 1-й прием (рис. 1)

Правая кисть УКЭ обращена ладонью книзу.

ТОРИ крепко удерживает правой рукой (хватом снизу) правое запястье УКЭ. Четыре пальца своей левой руки он помещает на тыльную сторону захваченной кисти врага, а ногтевой фалангой большого пальца отжимает ногтевую фалангу противника кзади.



Рис. 1

### 2-й прием (рис. 2)

Правая кисть УКЭ обращена ладонью вверх.

ТОРИ крепко удерживает левой рукой (хватом сверху) правое запястье УКЭ. Правой рукой он захватывает одноименный мизинец противника и отгибает его в направлении тыла кисти. Делая это, ТОРИ должен давить бугром основания большого пальца на ногтевую фалангу мизинца УКЭ, а основной и средней фалангами своего указательного пальца в тот же момент нажимать на головки пястных костей его кисти.

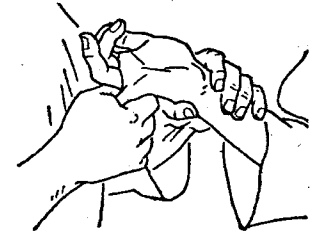


Рис. 2

### 3-й прием (рис. 3)

УКЭ держит левую кисть так, что ее большой палец оказывается сверху.

ТОРИ захватывает правой рукой (хватом снизу) левое запястье УКЭ и, обхватив левой кистью бугор основания его одноименной ладони, давит затем ногтевой фалангой своего

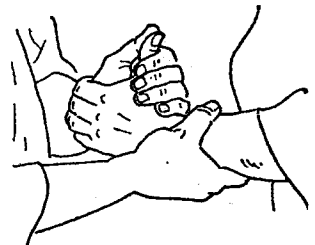


Рис. 3

левого большого пальца на ногтевую фалангу большого пальца врага кзади и в направлении его лучевой кости.

#### 4-й прием (рис. 4)

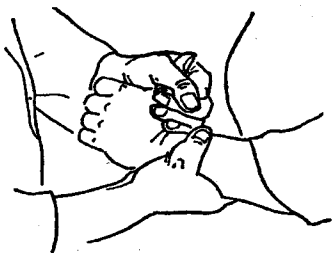


Рис. 4

Расположение левой кисти УКЭ то же, что в предыдущем приеме.

ТОРИ опять захватывает правой рукой (хватом снизу) левое запястье УКЭ. Но на сей раз он всецело обхватывает своей левой кистью одноименный большой палец врага и отжимает его назад в направлении лучевой кости

УКЭ. Такое давление должно осуществляться по преимуществу вершиной угла, образованного большим и указательным пальцами ТОРИ, и приходится на ногтевую фалангу большого пальца УКЭ. Безымянный палец с мизинцем ТОРИ давят при этом на пястную кость большого пальца врага в противоположном направлении.

#### 5-й прием (рис. 5)

УКЭ держит левую кисть так, словно собирается сделать какой-то захват. Большой палец его руки при этом обращен кверху.

ТОРИ, как бы здороваясь, захватывает левой рукой левую кисть врага. Сразу же после этого он накладывает свою правую кисть на тыльную сторону его левой кисти, причем свой большой палец ТОРИ помещает со стороны ладони на большой палец УКЭ. Теперь ТОРИ с силой давит основной фалангой правого большого пальца

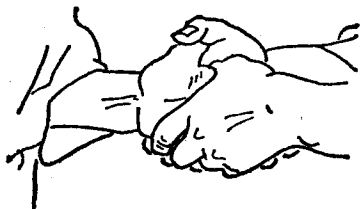


Рис. 5

на большой палец врага в направлении тыла его кисти и слегка к его левому предплечью.

#### 6-й прием (рис. 6)

Левая кисть УКЭ обращена ладонью книзу.

ТОРИ здесь одновременно отжимает кзади ногтевой фалангой большого пальца своей правой руки ногтевую фалангу левого мизинца УКЭ, а ногтевой фалангой большого пальца левой руки — ногтевую фалангу левого большого пальца врага. Применяемое давление в данном случае должно разводиться атакуемые пальцы.



Рис. 6

Кончики фаланг остальных своих пальцев ТОРИ помещает на тыльную сторону кисти врага против пястных костей его перегибаемых пальцев.

#### 7-й прием (рис. 7)

Левая кисть УКЭ обращена тыльной стороной кверху.

ТОРИ захватывает (хватом снизу) правой рукой левый мизинец УКЭ, а левой рукой — его левый большой палец. Оба атакуемых пальца УКЭ при этом должны оказаться в углах, образованных большими и указательными пальцами кистей ТОРИ, причем по четыре пальца каждой его руки размещаются слева и справа на тыльной стороне кисти УКЭ. Далее ТОРИ оттягивает схваченные таким образом пальцы врага от кисти и перегибает их одновременно в направлении предплечья врага.

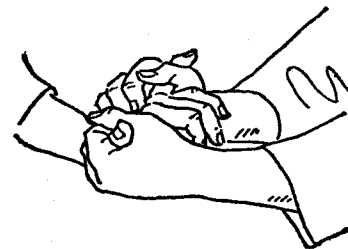


Рис. 7

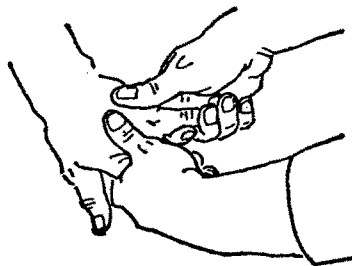
**8-й прием (рис. 8)**

Рис. 8

Левая кисть УКЭ снова обращена тыльной стороной кверху.

ТОРИ захватывает правой рукой мизинец и безымянный палец УКЭ, а своей левой рукой — его указательный и средний пальцы. Затем он с силой разводит схваченные пальцы противника,

а ногтевыми фалангами своих больших пальцев давит на головки пястных костей его кисти.

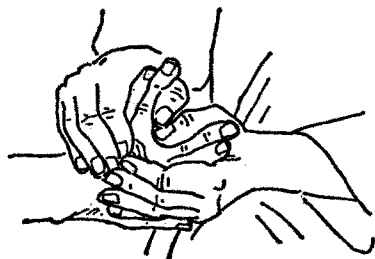
**9-й прием (рис. 9)**

Рис. 9

УКЭ держит свою кисть так же, как в трех предыдущих случаях.

ТОРИ накладывает четыре пальца левой руки слева, а четыре пальца правой руки справа на тыльную сторону левой кисти УКЭ и смыкает их. Одновременно он помещает свои большие пальцы со

стороны ладони противника между его безымянным и средним пальцами. Далее ТОРИ как можно сильнее разводит средний и безымянный пальцы врага и в то же время перегибает четыре его пальца к тылу кисти.

**10-й прием (рис. 10)**

ТОРИ пронесит сзади левую руку под правую руку УКЭ и, захватывая левой кистью его запястье, поворачивает вражеское предплечье так, чтобы правая ладонь противника обратилась кверху. Далее он помещает четыре пальца своей правой кисти со стороны ладони на

пальцы УКЭ и отжимает последние книзу, одновременно сильно надавливая ногтевой фалангой большого пальца на головки пястных костей третьего и четвертого пальцев врага.

Данный рычаг можно использовать и как прием сопровождения.

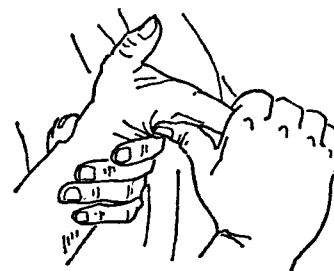


Рис. 10



## БОЛЕВЫЕ ПРИЕМЫ НА СТОПЫ И НОГИ

Настоящая группа рычагов добавляет в самооборону дзюдо техники, радикально отличающиеся от представленных ранее. К сожалению, рычаг стопы или ноги можно проводить лишь в случаях, когда УКЭ оказался на земле. Здесь, кроме того, необходимо очень сильно оттибать атакуемый сустав, ну а болевые ощущения начинаются чаще всего непосредственно перед травмированием. Следует также следить за тем, чтобы враг не мог атаковать свободной ногой.

Рычаг стопы порождает боль в голеностопном суставе. Основывается он на силовом растяжении стопы (отжимание носка в направлении подошвы) или на сгибании стопы к внутреннему либо внешнему краю, что обычно выполняется при ее небольшом растягивании. Стопу (в ее нормальном положении по отношению к голени) можно, кроме того, выкручивать вовнутрь или наружу. При этом при выкручивании стопы наружу сильное болевое воздействие оказывается также и на коленный сустав.

Рычаг коленного сустава возникает, когда нога насильственно перегибается или ее части в суставе разводятся между собой.

Воздействие на тазобедренный сустав требует немалых усилий. Здесь впрочем, прельщает возможность выкручивать бедро с использованием голени как рычага, заметно облегчающего работу рук.

### 1-й прием (рис. 11)

УКЭ лежит на спине.

ТОРИ сжимает левый голеностоп УКЭ в своей правой подмышке.левой рукой он захватывает свою пра-

вую кисть, а левой стопой прижимает правую ногу агрессора к земле, помещая ее подошву на бедро УКЭ вплотную у его колена. Затем он отклоняется назад и в то же время давит на голеностоп врага кверху. Правая стопа ТОРИ при этом размещается вплотную возле левого бедра противника, а свое правое предплечье он должен держать так, чтобы лучевая кость располагалась на ахилловом сухожилии ноги врага, куда и прилагается сила обеих рук.



Рис. 11

### 2-й прием (рис. 12)

УКЭ, как в предыдущем случае, лежит на спине.

ТОРИ становится на левое колено, зажимает в своей левой подмышке левый голеностоп УКЭ и помещает свою правую ногу снаружи и поверх левого бедра противника на его живот.

Теперь ТОРИ отклоняется назад и одновременно давит левым предплечьем на зажатый голеностоп врага кверху, а правой голенью прижимает его таз к земле.

Руки свои ТОРИ удерживает, как и в предыдущем приеме, но он может разместить их и как изображено на рис. 12, т. е. положить правую кисть на голень УКЭ, а левой кистью захватить свое правое запястье. Начиная отклоняться назад, он сильно давит правой кистью на кость левой голени врага и усиливает таким образом действие рычага стопы.



Рис. 12

**3-й прием (рис. 13)**

Техника рычага здесь такая же, как в предыдущем случае, только ТОРИ зажимает оба голеностопа врага в своих подмышках и, стоя на правом колене, помещает на живот УКЭ свою левую голень.

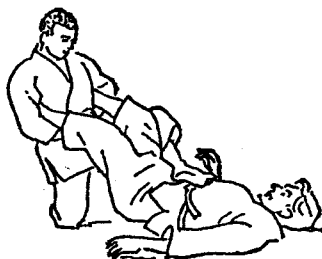


Рис. 13

**4-й прием (рис. 14, 15)**

УКЭ лежит на спине.

ТОРИ крепко зажимает правый голеностоп УКЭ в левой подмышке и захватывает правой рукой свою левую кисть. Затем он подшагивает вплотную к правому бедру врага своей правой стопой и поворачивается на 180 градусов вправо, пронося при этом через противника

левую ногу. Этим воздействием УКЭ вынуждается перевернуться на живот. После этого ТОРИ тотчас садится на ягодицы врага и откидывается назад. Подобный болевой прием действует не только на голеностоп противника, но и на его правый тазобедренный сустав.



Рис. 14, 15

**5-й прием (рис. 16)**

Ниже приведенная техника в сущности та же, что и в 4-м приеме, только здесь ТОРИ зажимает в своих подмышках оба голеностопа противника.



Рис. 16

**6-й прием (рис. 17)**

УКЭ лежит на левом боку.

ТОРИ опускается на левое колено вплотную возле ягодиц УКЭ. Сразу же после этого он обхватывает левой рукой сверху правую голень врага, захватывает правой рукой наружный край его правого носка и помещает левую кисть на свое правое предплечье. Особое внимание здесь надо обратить на то, чтобы предплечье левой руки ТОРИ располагалось под внутренней стороной лодыжки правой ноги врага.

Чтобы рычаг стопы стал действовать, ТОРИ необходимо правой кистью сильно давить книзу и одновременно приподнимать свой левый локоть.



Рис. 17

**7-й прием (рис. 18)**

УКЭ лежит на левом боку или спине.

ТОРИ опускается на правое колено возле правого бедра УКЭ, проносит левую стопу над его правым бедром и ставит ее как можно дальше между его бедрами. Почти одновременно он должен захватить правой рукой внутренний край носка левой стопы врага (краем мизинца к пальцам его стопы) и, проведя левое предплечье изнутри под левой голенью противника, расположить левую кисть над своей правой кистью. Сразу же после этого ТОРИ надо давить обеими руками носок стопы УКЭ наружу и по дуге окружности, центрированной в пятке. Своим же левым предплечьем он должен теснить левую голень врага кверху.



Рис. 18

**8-й прием (рис. 19)**

УКЭ лежит на животе.

ТОРИ встает на правое колено у левого колена УКЭ, а левую стопу ставит у его левого бедра. Лево́й рукой он захватывает (ладонью книзу в положении пронации)\* правый голеностоп врага, а правой кистью (ладонью кверху в положении супинации) — носок его левой стопы. Затем ТОРИ проносит правую стопу УКЭ над его левым бедром и помещает его правую голень в его же левый подколенный сгиб. Затем ТОРИ надавливает на левую стопу УКЭ устремляя ее за ягодицу врага.

\* Термин «пронация» подразумевает скручивание предплечья внутрь, а термин «супинация» — наружу.



Рис. 19

Описанный выше прием воздействует не только на голеностоп, но и на коленный сустав противника.

**9-й прием (рис. 20)**

Действующий рычаг здесь тот же, что и в 8-м приеме, но ТОРИ располагает в подколенной впадине левой ноги врага свою (а не его) левую голень.



Рис. 20

**10-й прием (рис. 21)**

УКЭ на этот раз обвил ногами корпус ТОРИ сзади, причем его правая стопа располагается над его левой стопой. К тому же он душит ТОРИ, обхватив его шею руками.

ТОРИ помещает левую голень на правую стопу УКЭ, а правую голень на свою левую стопу. После этого он прогибается в пояснице и при участии обеих своих ног отжимает носок правой ноги УКЭ книзу.



Рис. 21, 22

**11-й прием (рис. 22)**

УКЭ лежит на спине.

ТОРИ зажимает правую голень УКЭ под своей левой рукой, ставит свою правую стопу между его бедрами, обвивает левой ногой снаружи правое бедро врага и крепко цепляется левой стопой за противника. В результате правое колено УКЭ сгибается и отдавливается вовнутрь так, что правая голень врага располагается поперек тела ТОРИ. Теперь ТОРИ сильно наклоняется вперед и толкает своим весом правую голень противника по направлению к его голове. При этом он надавливает своим левым подколенным сгибом на левое бедро врага в противоположном направлении.

Чтобы УКЭ не мог здесь вывернуться влево, ТОРИ (как только нога противника будет хорошо заблокирована) должен крепко захватить обеими руками куртку врага на плечах.

Данный рычаг действует на коленный и тазобедренный суставы атакованной ноги противника.

**12-й прием (рис. 23)**

УКЭ лежит на спине.

ТОРИ прочно удерживает правую голень УКЭ под своей правой рукой и становится левой стопой возле его

правого бедра. Далее он помещает свою правую ногу изнутри на правое бедро УКЭ, поворачиваясь при этом примерно на 90 градусов влево, очень сильно сгибает свою левую ногу и смещает вес своего тела на правую голень врага. Правое колено УКЭ таким образом сгибается и отдавливается наружу.



Рис. 23

Теперь ТОРИ правой рукой захватывает как можно выше левый отворот куртки врага. В следующее мгновение он надавливает корпусом на заблокированную голень УКЭ по направлению к его голове, а своей правой ногой давит на внутреннюю сторону его правого бедра. Чтобы усилить действие возникающего здесь рычага, ТОРИ отклоняется вправо-назад.

**13-й прием (рис. 24, 25)**

ТОРИ находится сверху лежащего на спине УКЭ, а его таз располагается на животе врага. Обе свои стопы он устремляет снаружи под голени УКЭ и зацепляет их изнутри (слева и справа) на уровне голеностопов врага. После этого ТОРИ, уменьшив давление своим тазом на УКЭ, вытягивает и разводит свои ноги. Действие болевого приема на тазобедренные и коленные суставы противника явно усилится, если ТОРИ к тому же несколько приподнимет верхнюю часть своего тела и оторвет от земли затылок врага.



Рис. 24, 25

## ЗАЩИТА ОТ ЗАХВАТОВ ЗА РУКИ

Довольно часто, нападая, агрессор крепко захватывает одну или обе руки ТОРИ, препятствуя этим возможному сопротивлению жертвы в ходе дальнейшей атаки. Данную группу защитных приемов составляют многочисленные способы освобождения от захватов врагом запястий рук и рукавов куртки. При этом, чем быстрее это случится, тем безопаснее для ТОРИ будет и полное освобождение, так как оно произойдет прежде, чем враг успеет с выгодой воспользоваться благоприятной ситуацией для завершения атаки.

### 1-й прием (рис. 26—28)

УКЭ крепко удерживает правой рукой (хватом снизу) правое запястье ТОРИ.

ТОРИ зажимает свою правую кисть в кулак и поворачивает его так, чтобы большой палец смотрел впра-

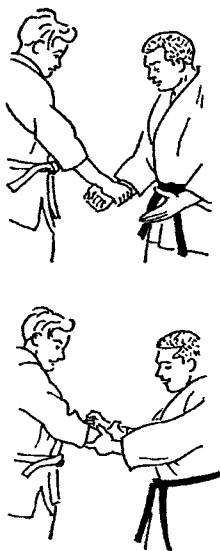


Рис. 26—28

во-вверх (движение супинации). Затем ТОРИ сильно бьет слева-снизу своей открытой левой кистью по правому запястью УКЭ и тотчас же захватывает его. Одновременно ТОРИ активно рванув свое правое запястье вправо-вверх, освобождается от вражеского захвата.

### 2-й прием (рис. 29—31)

УКЭ захватывает левой рукой правое запястье ТОРИ, используя хват сверху, при котором большой палец агрессора находится на тыльной стороне запястья жертвы.

ТОРИ захватывает левой рукой (большим пальцем книзу) левое запястье УКЭ, делает правую руку жесткой и энергично описывает обеими руками широкую дугу, направленную снизу вверх и против часовой стрелки. Благодаря этому запястье ТОРИ освобождается от вражеского захвата. Хорошо будет, если ТОРИ при этом еще и шагнет вправо.

Освободив правую руку, ТОРИ сильно надавливает правой кистью на левый локтевой сгиб УКЭ книзу, одновременно поворачиваясь на подушечке левой стопы на 90 градусов влево и крепко фиксируя левой рукой на уровне бедра левое запястье агрессора.

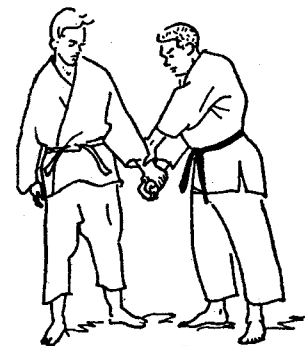


Рис. 29—31

**3-й прием (рис. 32, 33)**

УКЭ крепко удерживает левой рукой левое запястье ТОРИ так, что большой палец его руки находится сверху (хват снизу).

ТОРИ делает жесткой левую руку, правой рукой захватывает свою левую кисть и тянет ее сильным рывком книзу, шагая при этом влево.

Затем он сразу, обеими руками выполняет обширный дуговой мах вправо-вверх против часовой стрелки, накладывает правую кисть на левый локтевой сгиб УКЭ и давит его книзу. При этом он поворачивается на подушечке левой стопы влево, захватывает одновременно левой рукой запястье левой руки агрессора и хорошо фиксирует его, как во 2-м приеме.

Данный способ освобождения возможен и тогда, когда левая кисть УКЭ при выполнении захвата располагается краем мизинца сверху (хват сверху).

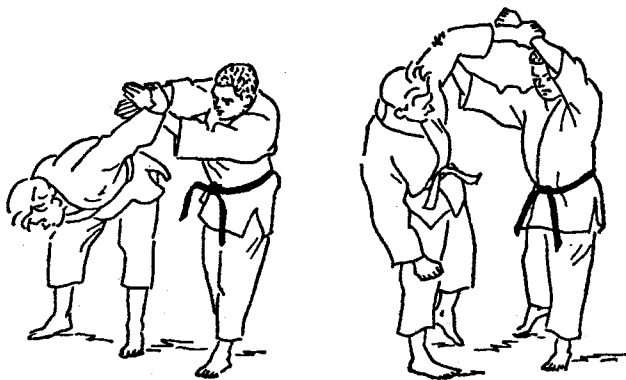


Рис. 32, 33

**4-й прием (рис. 34, 35)**

УКЭ удерживает левой рукой (большим пальцем сверху) запястье правой руки ТОРИ.

ТОРИ вытягивает свои руки и кисти вперед-вниз, подводит левое запястье под левое запястье врага, шагает вправо и делает обширный дуговой мах обеими рука-

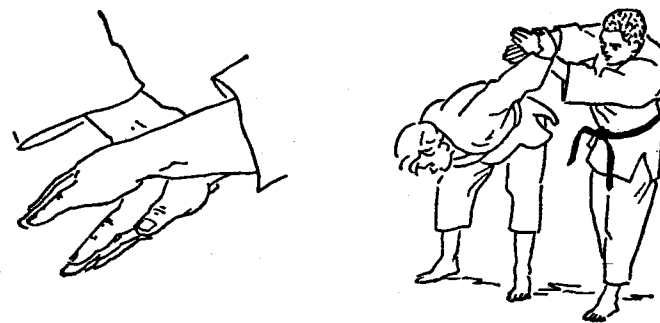


Рис. 34, 35

ми сверху против часовой стрелки. Как только правое запястье ТОРИ освободится, он сразу захватывает левой рукой запястье левой руки агрессора, а своей правой рукой — локоть его левой руки. Далее он поворачивается на подушечке левой стопы влево и, нажимая на локоть левой руки УКЭ книзу, перегибает его конечность.

Действуя таким образом, ТОРИ способен освободиться даже в том случае, если враг удерживает оба его запястья.

**5-й прием (рис. 36—38)**

УКЭ захватывает обеими руками (хватом сверху) предплечье правой руки ТОРИ, пытаясь этим затруднить его освобождение.

ТОРИ вначале тянет своей согнутой (с предплечьем параллельным земле) в локте рукой агрессора к себе, не прилагая, впрочем, большой силы и значительных смещений. Как только ТОРИ ощутит, что УКЭ начал сопротивляться движению, он неожиданно меняет направление и отталкивает от себя свою захваченную руку, делая это с

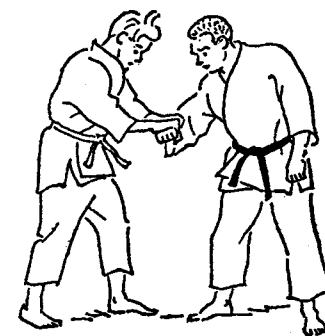


Рис. 36

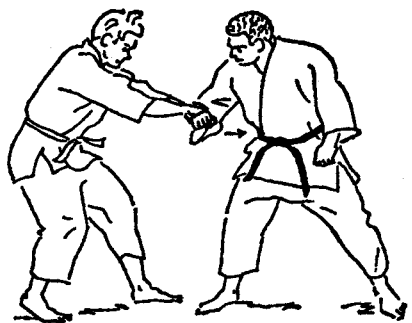


Рис. 37, 38

максимальной силой и при участии всего тела. При этом ТОРИ мгновенно скручивает свое предплечье, располагая его тылом кисти книзу (движение супинации). Таким манером предплечье ТОРИ выкручивается из захвата врага книзу.

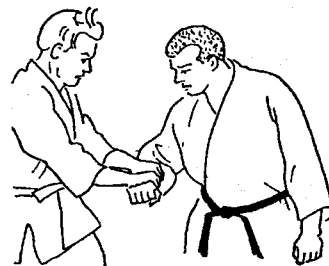
Для максимального использования вражеского противодействия необходимо, чтобы рука ТОРИ была согнута в локте примерно под прямым углом, а его предплечье все время удерживалось параллельно земле.

#### 6-й прием (рис. 39—41)

УКЭ крепко удерживает предплечье правой руки ТОРИ, как в 5-м приеме.

ТОРИ захватывает левой кистью свой правый кулак и поднимает его вверх до тех пор, пока его правое пред-

плечье не будет вертикальным. Затем он без промедления сильно толкает правый кулак на УКЭ книзу. Противник будет вынужден освободить захваченное предплечье из-за рычажного воздействия на сторону мизинца его правой кисти и на большой палец его левой кисти.



При тренировке ТОРИ должен крепко кренить свое предплечье довольно медленно, иначе можно легко травмировать правое запястье УКЭ.

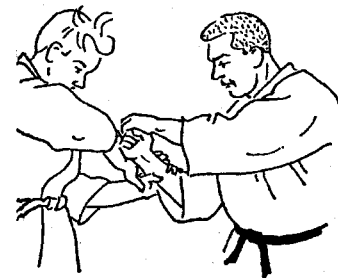


Рис. 39—41

#### 7-й прием (рис. 42—44)

УКЭ обеими руками крепко удерживает (большими пальцами сверху) правое предплечье ТОРИ, как это изображено на рис. 42.

ТОРИ поворачивает свое правое предплечье так, чтобы его большой палец был сверху. Одновременно он захватывает левой рукой сверху и между руками УКЭ свой правый кулак и сильно рвет его на себя вверх. Одновременно с этим он поворачивается влево и стигает до прямого угла свою правую руку.



Рис. 42—44

**8-й прием (рис. 45—47)**

УКЭ крепко удерживает правое предплечье ТОРИ, как в 7-м приеме, или же захватывает правой рукой правое запястье ТОРИ, а левой — его правый рукав. При этом он пытается выкрутить ТОРИ руку.

ТОРИ захватывает левой рукой свой правый кулак и разворачивает его так, чтобы большой палец смотрел почти вниз. Затем он поворачивается на правой стопе влево, толкает правым плечом в грудь УКЭ и вырывает, используя силу обеих рук, свое правое предплечье из рук врага движением, направленным к своему левому бедру.

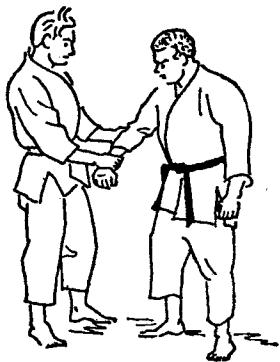


Рис. 45

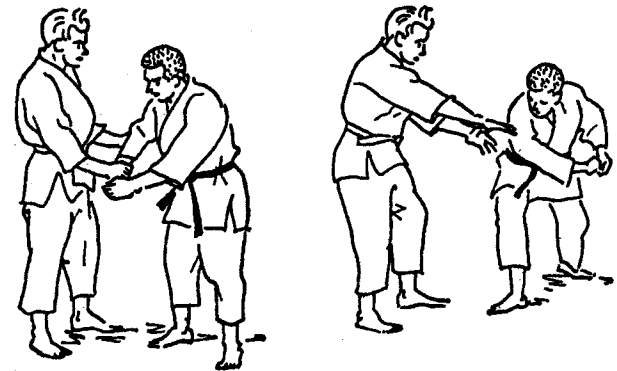


Рис. 46, 47

Если ТОРИ находится довольно далеко от УКЭ, ему при выполнении поворота влево удобнее ставить правую ногу влево-вперед, а не отставлять левую ногу вправо-назад.

**9-й прием (рис. 48—50)**

УКЭ удерживает предплечье правой руки ТОРИ способом, сходным с применяемым в 7-м приеме, только кулак ТОРИ здесь направлен кверху.

ТОРИ несколько поворачивает свое правое предплечье так, чтобы мизинцевый край кисти смотрел на УКЭ.

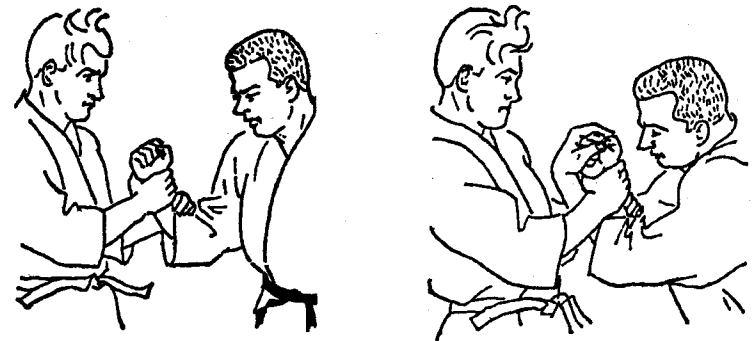


Рис. 48, 49





Рис. 50

Далее он захватывает левой рукой снизу и между рук агрессора свой правый кулак и делает сильный рывок книзу, к своему левому бедру. При этом он немного поворачивается влево и слегка выпрямляет свою правую руку.

### 10-й прием (рис. 51—53)

УКЭ крепко удерживает оба запястья ТОРИ так, что большие пальцы агрессора располагаются с внутренней стороны рук защищающего.

ТОРИ толкает, обманывая, оба свои кулака наискось книзу возле и мимо УКЭ и поворачивает при этом свои

предплечья ладонями вниз. Одновременно он делает торсом такое движение, словно хочет ударить врага головой. Будет не лишним, если при данной демонстративности действий ТОРИ к тому же издаст резкий крик, пугая этим противника.

И тотчас ТОРИ резким отмахом назад вновь выпрямляет свой корпус и выполняет сильный рывок руками вверх и между рук УКЭ. При этом собственные пред-

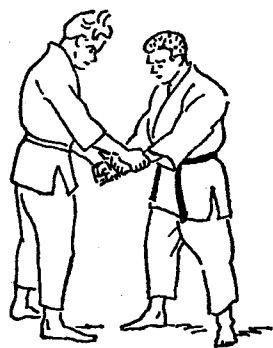


Рис. 51



Рис. 52, 53

плечья ему надо повернуть так, чтобы тыльные стороны кистей были обращены к агрессору (движение супинации).

### 11-й прием (рис. 54—57)

УКЭ крепко удерживает оба запястья ТОРИ, как в предыдущем приеме.

ТОРИ сильно отводит свои большие пальцы от других сомкнутых пальцев и отгибает свои запястья кверху так, чтобы запястья УКЭ оказались в углах,

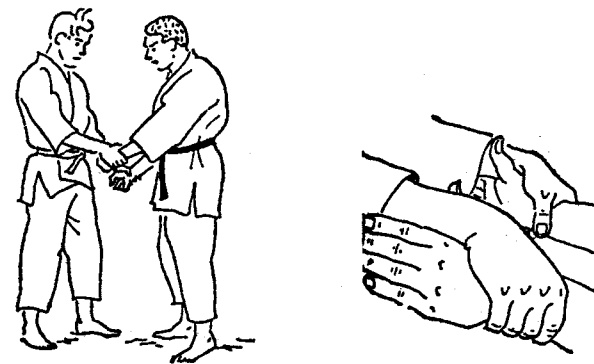


Рис. 54, 55



образовавшихся между большими и указательными пальцами. Затем он отклоняется назад и одновременно поднимает руки врага кверху и несколько наружу. Этим движением ТОРИ освобождается от захвата. Кроме того, он теперь может уже сам сделать такой захват.

Захватив вражеские запястья, ТОРИ тянет их вперед, одновременно поворачиваясь влево и выставляя свою правую ногу барьером перед обеими ногами УКЭ.

Теперь он быстро меняет хват левой руки, перенося ее на тыльную сторону левой кисти врага, и тянет его левую руку перед своим телом поперек него. При этом ТОРИ помещает свой правый локоть на тыльную сторону левой руки УКЭ.

Маневр освобождения ТОРИ заканчивает рычагом руки. Для этого он нагибается вправо-вперед

и одновременно сильно давит локтем на руку УКЭ. Левое же запястье врага он прижимает к левой стороне своей груди.

Кроме того, ТОРИ может провести и действенный рычаг кисти, надавливая левой кистью на тыльную сторону левой кисти УКЭ.

### 12-й прием (рис. 58—60)

УКЭ крепко удерживает оба запястья ТОРИ, как в 10-м или 11-м приемах.

Вначале ТОРИ делает такие же движения освобождения, как в 11-м приеме. Захватив запястья УКЭ, он тотчас поворачивается и выполняет технику ЦУРИ-КОМИ-



Рис. 58—60

ГОСИ (бросок через бедро с захватом отворота. — Прим. пер.), бросая врага на землю.

### 13-й прием (рис. 61—64)

УКЭ крепко удерживает оба запястья ТОРИ, как в 10-м приеме.

ТОРИ быстро захватывает правой рукой правое запястье врага и поворачивается, сгибая колени, на подушечке левой стопы на 180 градусов вправо. При этом он тянет правую руку УКЭ вперед и помещает ее на свое

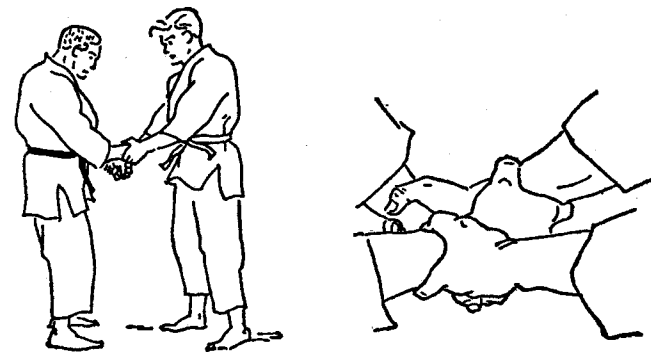


Рис. 61, 62

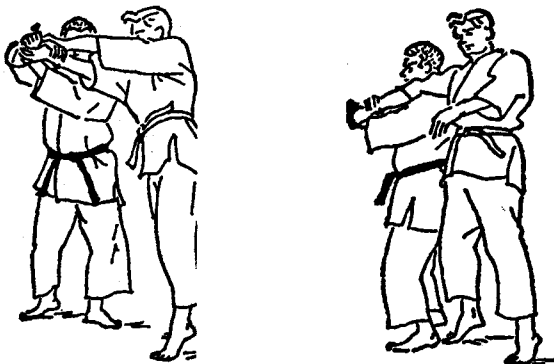


Рис. 63, 64

левое плечо так, чтобы локоть ее был обращен книзу и прилегал к плечу чуть выше локтя.

Затем ТОРИ затягивает правое запястье врага книзу, осуществляя этим весьма эффективный рычаг руки.

#### 14-й прием (рис. 65—67)

УКЭ крепко удерживает оба запястья ТОРИ, но в противоположность четырем описанным выше приемам, хват здесь осуществляется со стороны мизинцев жертвы, и кулаки ТОРИ направлены кверху.

На этот раз, чтобы обмануть УКЭ, ТОРИ толкает свои кулаки наискось кверху возле и мимо его головы и разворачивает их ладонями кверху (движение супинации).

Сразу затем ТОРИ рвет при участии всего тела обе свои руки книзу между рук УКЭ и поворачивает свои предплечья так, чтобы тыльные стороны кистей в конечном счете были обращены к врагу (движение пронации).

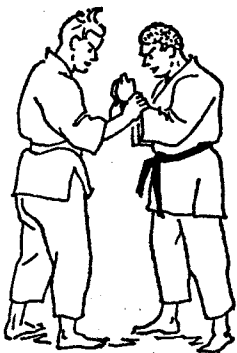


Рис. 65

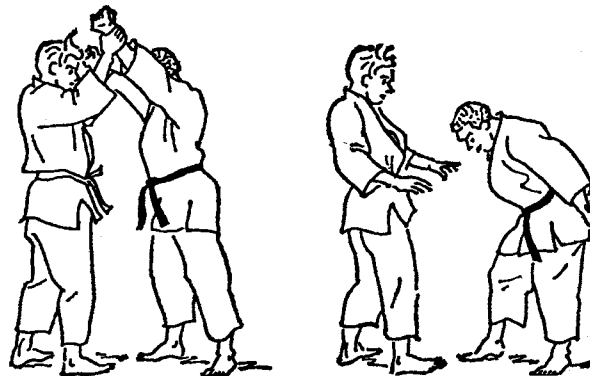


Рис. 66, 67

#### 15-й прием (рис. 68—70)

УКЭ крепко удерживает оба запястья ТОРИ, как в 14-м приеме.

ТОРИ предельно отводит свои большие пальцы от остальных сжатых пальцев и максимально сгибает свои запястья к предплечьям УКЭ. Затем он надавливает предплечьями на кисти врага книзу так, чтобы тот вынуждено отпустил хват, после чего ТОРИ в свою очередь захватывает его запястья. Тотчас он поднимает ле-



Рис. 68, 69



Рис. 70

вой рукой правую руку агрессора так, чтобы суметь повернуться под ней на 360 градусов влево. Своей правой рукой ТОРИ вначале сильно затягивает левую руку УКЭ вправо-вперед-вниз, делая это до тех пор, пока не завершает первую половину своего поворота. Затем он поднимает над своей головой и эту руку агрессора.

Еще до окончания своего поворота ТОРИ перекрещивает обе руки врага так, чтобы локоть одной руки располагался на локте другой, и скручивает его предплечье между собой. У УКЭ возникает невыносимая боль в обоих локтевых суставах.

### 16-й прием (рис. 71—73)

УКЭ захватил обеими руками рукава одежды ТОРИ выше локтей.

ТОРИ энергично пронесит свои руки между руками УКЭ сверху и обвивает руки агрессора сверху. При этом он накрепко зажимает предплечья врага под своими подмышками.

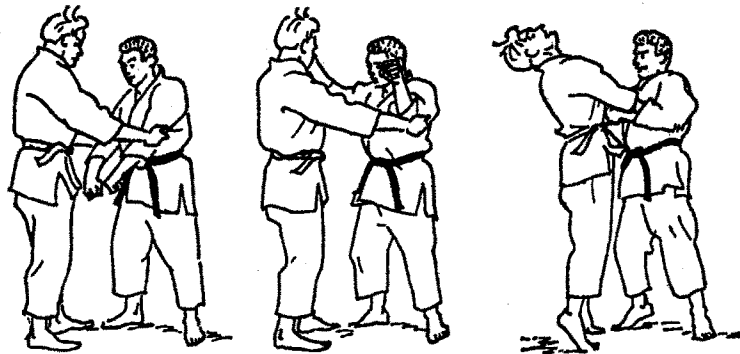


Рис. 71—73

ТОРИ также сцепляет свои кисти и толкает их сильно кверху, отклоняясь одновременно назад и осуществляя этим болезненный рычаг обеих рук агрессора.

### 17-й прием (рис. 74—76)

УКЭ крепко ухватил левой рукой сбоку правый рукав куртки ТОРИ выше локтя.



ТОРИ делает быстрый мах правой рукой изнутри-наружу и как можно шире вокруг левой руки УКЭ, зажимая при этом его левое запястье в своей правой подмышке.

Левой рукой ТОРИ захватывает свою правую кисть и сильно давит ее кверху. Одновременно он отклоняется вправо назад. Таким образом реализуется болезненный рычаг руки УКЭ.

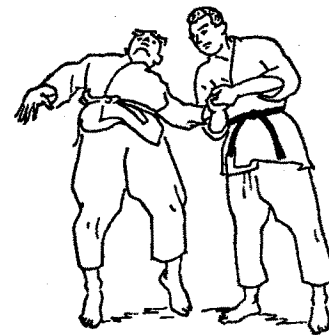
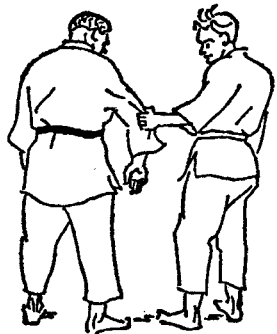


Рис. 74—76

### 18-й прием (рис. 77—81)

УКЭ находится сбоку от ТОРИ и, захватив на уровне локтя его правый рукав, тянет его вперед.

ТОРИ помещает правую кисть снизу на левый локоть УКЭ или на тыльную часть его левой руки чуть выше локтя. При этом он не должен очень сильно поднимать свой правый локоть, пока левое предплечье врага прочно не защемятся в локтевом сгибе.



Одновременно ТОРИ своей левой рукой захватывает куртку УКЭ на плечевом суставе. Сильной тягой левой кисти влево-вниз и давлением в том же направлении и на себя правой кистью здесь выполняется болезненный рычаг руки, так что УКЭ будет вынужден согнуться вперед.



Действие рычага заметно увеличится, если ТОРИ несколько наклонится вперед и правым бедром заблокирует левое плечо УКЭ. ТОРИ может также выполнить этот прием, наложив на локоть УКЭ обе свои кисти.

Чтобы помешать УКЭ вывернуться, ТОРИ следует выставить свою правую ногу барьером перед ногами агрессора (рис. 81).

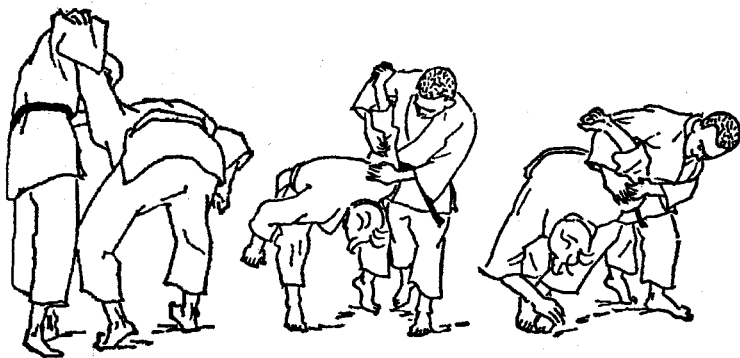


Рис. 77—81

**19-й прием (рис. 82—84)**

УКЭ завладел левой рукой ТОРИ, как показано на рис. 82.



ТОРИ переносит вес тела на правую ногу, а левую вытягивает позади обеих ног УКЭ и подбивает левой подошвой левую стопу агрессора прямо над пяткой в направлении ее пальцев.

Одновременно ТОРИ выставляет левую руку перед грудью врага, чтобы толкнуть его назад; при этом он отклоняется слегка назад, немного поворачивая корпус влево.



Рис. 82—84

**20-й прием (рис. 85—87)**

УКЭ крепко держит ТОРИ сзади за оба запястья.

ТОРИ делает правой ногой большой шаг вправо-назад, сгибает колени и рвет в согнутом положении свою правую руку вверх. Затем он поворачивает корпус влево, переносит над своей головой правую руку УКЭ вперед-вниз и надавливает (как только появится такая возможность) левой кистью на правый локоть врага вперед. Наконец, освободив коротким рывком вверх свою правую кисть, ТОРИ тут же захватывает ею правое запястье УКЭ и завершает защиту рычагом руки.



Рис. 85—87

**21-й прием (рис. 88—90)**

УКЭ захватил ТОРИ сзади за оба запястья и отжимает их максимально кверху.

ТОРИ несколько выдвигает вперед свою левую стопу и поворачивается на ее подушечке вправо, максимально наклоняясь при этом вперед и сгибая свою левую руку, которая, таким образом, размещается у своего корпуса. При дальнейшем повороте на левой подушечке стопы вправо и тяге левой рукой влево-вниз ТОРИ высвобождает



Рис. 88—90

дает свое левое запястье и левой кистью сильно толкает вперед-вниз правый локоть УКЭ. Резким рывком правой рукой вправо-вниз ТОРИ полностью освобождает свое правое запястье и теперь может захватить правой рукой правое запястье УКЭ, дополняя этим проводимый им рычаг руки.

**22-й прием (рис. 91—93)**

УКЭ захватил сзади оба рукава куртки ТОРИ на уровне локтей и, сдавливая их, сводит локти защищающегося вместе.

ТОРИ быстро делает большой шаг вправо, рвет при этом свои руки кверху и несколько сгибает колени. Затем он поворачивается на подушечке правой стопы влево, отставляет левую ногу назад и проносит свою голову и левую руку под правой рукой УКЭ. Тотчас после этого ТОРИ должен захватить левой рукой правый локоть УКЭ, а свою правую кисть поместить на тыльную сторону его правого предплечья так, что правое запястье врага будет накрепко зажато в правом локтевом сгибе ТОРИ.

Сильно нажимая на локоть врага вперед-вниз и одновременно поворачиваясь вправо, ТОРИ может полностью подчинить себе агрессора.



Рис. 91—93

## ЗАЩИТА ОТ ЗАДЕРЖИВАНИЙ И ПРИСТАВАНИЙ

В данную серию включены способы нападения, которые наиболее соответствуют заглавию и не подходят для других разделов.

Защиты от ударов ногой у некоторых авторов выделены в самостоятельную группу приемов и требуют отдельных пояснений. В нашем пособии мы не берем в расчет искусные удары ногой, умело наносимые профессионалами японского каратэ или французского бокса. Однако предлагаемые техники позволят отразить удар ногой, исполняемый профаном в обычной драке.

Кроме описанных здесь способов нейтрализации пинков, имеется еще довольно эффективная и вместе с тем весьма несложная защита, в ходе которой ТОРИ выставляет ногу так, чтобы голень врага ударила в подошву защищающегося.

### 1-й прием (рис. 94—96)



Рис. 94

УКЭ широко размахнулся правой рукой и хочет нанести ТОРИ пощечину.

ТОРИ парирует удар левым предплечьем (краем локтя у самого запястья), захватывает левой кистью изнутри рукав куртки врага и тянет УКЭ вправо-вперед-вверх. Вместе с парированием атаки ТОРИ наносит жесткий (а не отскаки-

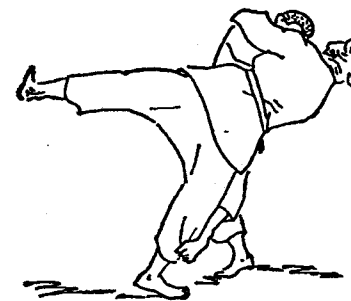


Рис. 95, 96

вающий) удар открытой правой кистью в левую часть шеи УКЭ и сразу толкает врага вправо-вперед.

Как только ТОРИ захватывает правый рукав куртки УКЭ, он поворачивается на подушечке правой стопы немного влево и выполняет бросок ХИДЗА-ГУРУМА (подсечка в колено. — *Прим. пер.*).

### 2-й прием (рис. 97—99)

УКЭ задерживает ТОРИ, толкая его в грудь правой рукой. Часто это не однократное отталкивание, а следующие друг за другом толчки.

ТОРИ улавливает момент, когда кисть УКЭ касается его груди, мгновенно прижимает обеими руками (кисть на кисти) тыльную сторону кисти агрессора и отступает еще в ходе толчка врага короткими шажками назад. Одновременно ТОРИ сгибается вперед. Благодаря этому, во-первых, УКЭ потеряет равновесие в переднем направлении, а во-вторых, ТОРИ, ввиду сгибания вперед, осуществляет болезненный рычаг кисти упавшего противника.



Рис. 97

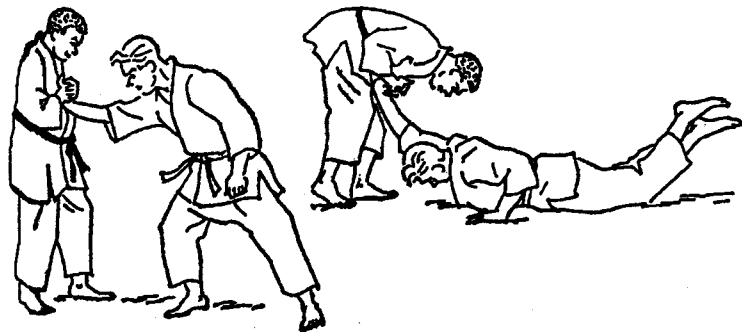


Рис. 98, 99

**3-й прием (рис. 100, 101)**

УКЭ нападает, как во 2-м приеме.

В момент, когда правая рука УКЭ касается груди ТОРИ, тот захватывает правой рукой (хват сверху) запястье правой руки врага, а левой рукой ухватывает основание большого пальца той же руки противника. При этом основание своей левой ладони ТОРИ располагает на тыльной стороне правой кисти врага.

Далее ТОРИ немедленно выкручивает предплечье агрессора против часовой стрелки так, чтобы его ладонь обратилась кверху (движение супинации). Правой рукой ТОРИ захватывает кисть УКЭ со стороны мизинца за



Рис. 100, 101

середину и продолжает выкручивание крепко ухваченной с обеих сторон кисти врага до положения крайней супинации его предплечья. Кроме того, ТОРИ еще перегибает захваченную кисть книзу, сильно надавливая ногтевыми фалангами больших пальцев, расположившихся вплотную друг к другу, на головки третьей и четвертой пястных костей (т. е. среднего и безымянного пальцев) кисти УКЭ.

**4-й прием (рис. 102, 103)**

УКЭ задерживает ТОРИ так же, как в двух предыдущих случаях.

Способ освобождения здесь сходен с описанным в 3-м приеме, только на этот раз ТОРИ осуществляет прямо противоположные захваты. Своей левой рукой он захватывает правое запястье УКЭ (хват сверху), а правой рукой — сторону мизинца правой кисти врага, которая и касается груди ТОРИ.

Затем ТОРИ скручивает правое предплечье УКЭ по часовой стрелке (движение пронации) до тех пор, пока это возможно. Когда правая ладонь врага обратится кверху, ТОРИ крепко захватывает левой рукой основание ее большого пальца и перегибает правую кисть УКЭ книзу, надавливая своими большими пальцами так же, как в предыдущем приеме.

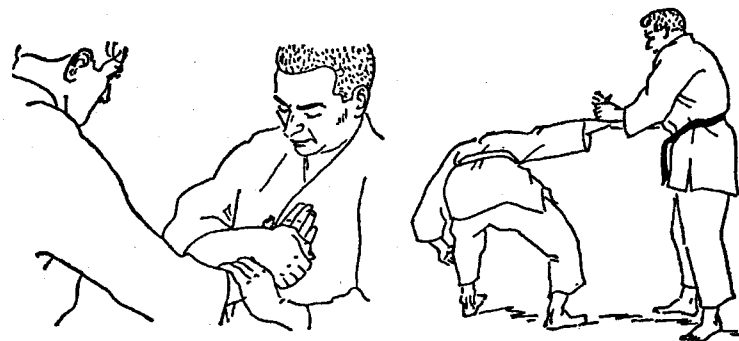


Рис. 102, 103



**5-й прием (рис. 104, 105)**

УКЭ сильно наклоняется вперед и бросается на ТОРИ, чтобы ударить его головой в живот либо обхватить ноги и повалить.

ТОРИ уклоняется назад, помещает кисти своих рук на затылок УКЭ и рвет ими книзу, нанося одновременно удар левым коленом в надвигающееся на него лицо врага.

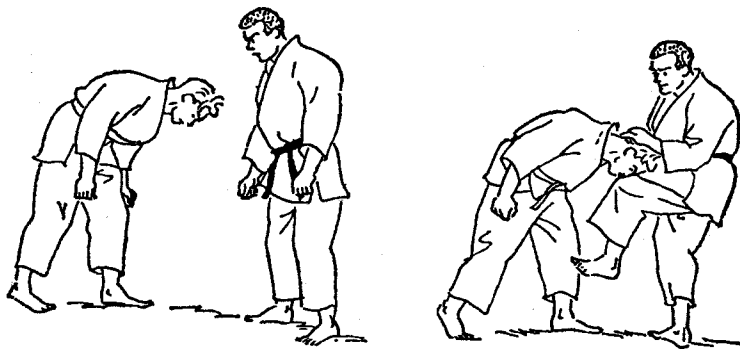


Рис. 104, 105

**6-й прием (рис. 106—108)**

УКЭ ударяет снаружи и энергично правой ногой в левое бедро ТОРИ.



Рис. 106

ТОРИ сгибает колени, наклоняется вперед и перехватывает ногу врага так, чтобы подъем стопы или нижняя часть голени соприкоснулись с верхней частью левой руки защищающегося прямо над локтевым сгибом. Сразу затем ТОРИ сгибает левую руку и помещает правую кисть сверху на подколен-

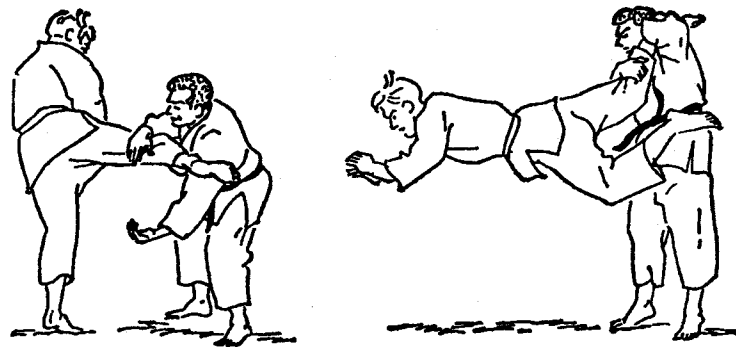


Рис. 107, 108

ный сгиб ноги врага. Далее ТОРИ, резко отталкиваясь, выпрямляется, левой рукой рвет ногу агрессора кверху, а правой сильно толкает в подколенную ямку этой ноги по ходу ее естественного сгиба.

УКЭ при этом разворачивается влево; левая нога его вынужденно отрывается от земли, и он падает лицом вниз.

**7-й прием (рис. 109—111)**

УКЭ бьет левой ногой прямым ударом снизу в низ живота ТОРИ.

ТОРИ уклоняется вправо-назад и немного поворачивается влево. Удар левой ноги УКЭ он принимает краем своей левой кисти, нацеливая ее как можно ниже на атакующую голень врага. Сразу же после контакта ТОРИ захватывает левой рукой подъем стопы УКЭ сверху, а свою правую кисть накладывает на ее голеностоп снизу.



Рис. 109

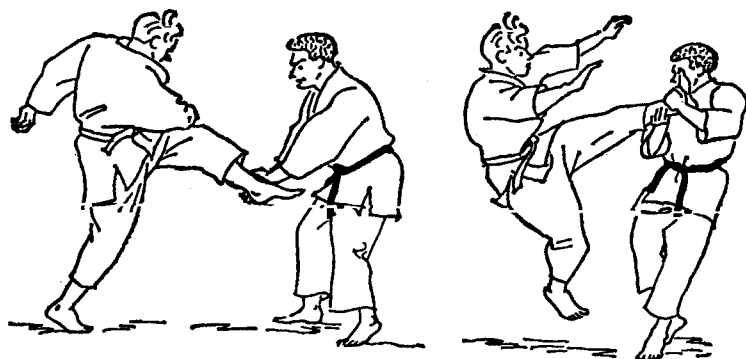


Рис. 110, 111

Теперь, используя движение удара УКЭ, ТОРИ без промедления сильно рвет обеими руками захваченную ногу врага мимо себя и вперед-вверх. Эффект будет сильнее, если при этом он сделает несколько семенящих шагов назад. УКЭ довольно жестко рухнет на спину.

### 8-й прием (рис. 112—114)

УКЭ бьет правой ногой в низ живота ТОРИ.

ТОРИ немного отступает назад, сгибается вперед и принимает удар голеностопа УКЭ своими скрещенными (правое над левым) предплечьями. Затем он тотчас захватывает правой рукой правую пятку врага и тянет ее вправо-вверх. Одновременно он левым предплечьем толкает правый носок УКЭ влево-вниз. При этих действиях ТОРИ необходимо выпрямиться, рвануть захваченную ногу атакующего кверху и сделать шаг вперед. Во время выпрямле-



Рис. 112



Рис. 113, 114

ния ТОРИ пронесит левое предплечье над правой голенью врага так далеко, что подъем правой стопы оказывается в локтевом сгибе левой руки обороняющегося.

УКЭ здесь поворачивается на 180 градусов влево и падает в конце концов на живот.

### 9-й прием (рис. 115—117)

УКЭ бьет ТОРИ ногой, как в предыдущем случае.

ТОРИ парирует удар своими скрещенными предплечьями, но на сей раз он помещает левую руку впереди правой. Затем он левой рукой захватывает правую пятку УКЭ и пронесит одновременно правую кисть за пра-

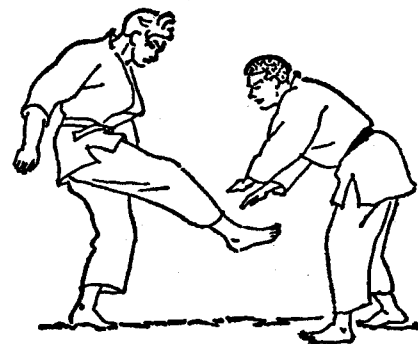


Рис. 115



Рис. 116, 117

вую голень врага и прижимает ее ладонь к низу икры захваченной ноги противника. При этом ТОРИ постоянно давит своим правым предплечьем на внутренний край правого носка УКЭ.

В конечном счете ТОРИ здесь выкручивает стопу агрессора наружу. Для этого ему необходимо тянуть левой рукой влево-вверх и давить в том же направлении правой рукой. Одновременно с этим он должен выпрямить свой корпус и наклонить его несколько влево.

### 10-й прием (рис. 118—121)

УКЭ бьет ТОРИ правой ногой прямым ударом снизу.

ТОРИ мгновенно уклоняется влево, подшагивая как можно ближе к правому боку УКЭ и поворачивается при этом на четверть оборота вправо. Одновременно он перехватывает правую ногу врага, как это изображено на рис. 119 и 120. Теперь ТОРИ подшагивает правой ногой вплотную к своей левой стопе, толкает левым плечом правую сторону грудной клетки врага назад и держит его правую ногу кверху. Одновременно ТОРИ подошвой своей левой стопы активно подбивает левую ногу врага в сторону ее пальцев, как в технике КО-УТИ-ГАРИ (подсечка изнутри. — Прим. пер.).

УКЭ при этом жестко падает на спину.

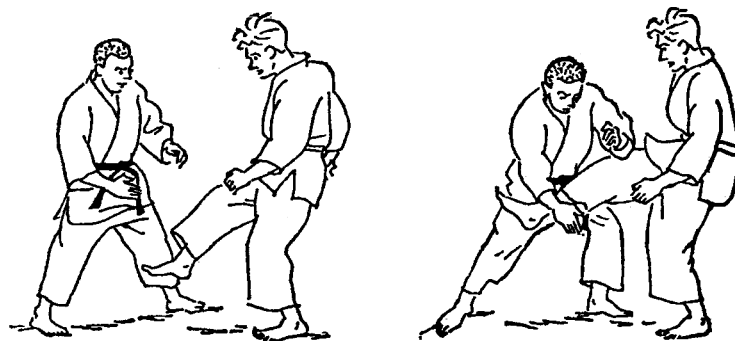


Рис. 118—121

### 11-й прием (рис. 122—124)

Агрессор подходит вплотную к ТОРИ и рвет свое правое колено кверху, чтобы ударить им в низ живота последнего.

ТОРИ отводит немного свой таз назад и в то же время правой рукой сбивает атакующее колено УКЭ наружу. При этом его правая ладонь соприкасается с внутренней стороной бедра правой ноги противника вплотную над ее коленом.

Прежде чем враг сумеет затормозить мах атакующей ноги, ТОРИ располагает свою левую кисть снаружи в подколенном сгибе этой ноги и сразу же тянет колено



Рис. 122—124

УКЭ сверху и мимо своего левого бедра. Одновременно он правой ногой цепляет изнутри левую ногу агрессора и выполняет вариант броска О-УТИ-ГАРИ (зацеп изнутри. — Прим. пер.). При этом ему следует толкать внутреннюю часть бедра правой ноги УКЭ своим животом, а правым предплечьем давить на правую сторону груди врага.

### 12-й прием (рис. 125, 126)

УКЭ задерживает ТОРИ спереди. При этом он смещает ТОРИ неоднократными толчками правой сторо-

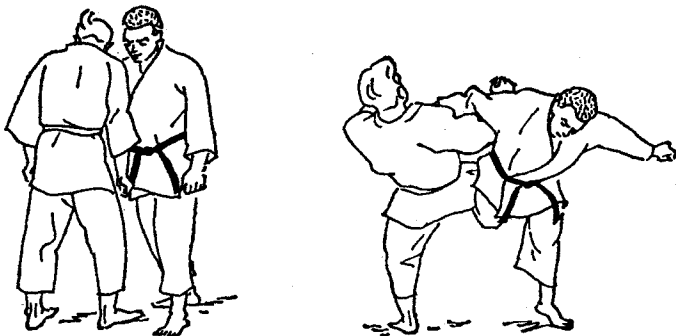


Рис. 125, 126

ной своей груди, пытаясь вытеснить защищающегося с занимаемого им места.

ТОРИ необходимо точно выбрать момент, когда УКЭ отводит свой корпус для нового толчка, и моментально, используя движение врага назад, бросить его с помощью техники О-СОТО-ГАРИ (обхват. — Прим. пер.).

При этом ТОРИ вполне достаточно толкнуть УКЭ правой рукой на уровне груди назад.

### 13-й прием (рис. 127, 128)

УКЭ задерживает ТОРИ, как в 12-м приеме. Но в данном случае он больше наклоняется вперед, толкая правым плечом в правую сторону груди ТОРИ.

Как только УКЭ двинется на ТОРИ, тот быстро отклоняет свой корпус влево, смещая вес на левую ногу и выставляя правую барьером перед ногами врага. Одновременно ТОРИ захватывает правой рукой куртку УКЭ на правом плече, а левой рукой — его брюки сзади.

Затем он энергично толкает УКЭ правой рукой по ходу его движения, а левой рукой тянет довольно сильно вперед-вверх (по отношению к противнику). Агрессор опрокидывается через выставленную перед ним ногу обороняющегося и, если он не тренирован в падениях, может довольно жестко приземлиться на голову.

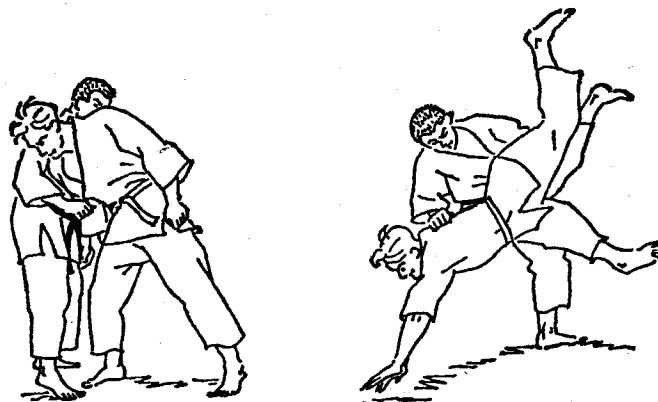


Рис. 127, 128

**14-й прием (рис. 129—131)**

УКЭ захватил левой рукой за левый отворот куртки ТОРИ, при этом его большой палец находится снаружи.

ТОРИ захватывает левой кистью большой палец левой руки агрессора так, что основание большого пальца ТОРИ располагается на ногтевой фаланге большого пальца УКЭ сверху, а безымянный, средний и указательный пальцы ТОРИ ложатся на пястные кости кисти противника снизу. Давлением левым предплечьем книзу и сильным стягиванием левой кистью большого пальца УКЭ, его ногтевая фаланга придавливается к своей же пястной кости в движении естественного сгиба. Боль, возникающая от проводимого на большой палец рычага, вынуждает УКЭ отпустить захват.



Рис. 129—131

**15-й прием (рис. 132)**

УКЭ крепко удерживает отворот куртки ТОРИ, как в предыдущем приеме, но в данном случае он делает свой большой палец негнущимся.

Так как, согласно рисунку, на этот раз УКЭ сделал захват не левой (как в 14-м приеме), а правой рукой, ТОРИ должен захватывать его большой палец также правой рукой. Для этого он устремляет свой большой палец под большой палец врага так, чтобы последний

расположился в угле, образованном большим пальцем ТОРИ и пястной костью его указательного пальца.

Как только ТОРИ сильно оттянет большой палец УКЭ от остальных пальцев, одновременно надавливая в направлении к тылу его кисти, враг из-за невыносимой боли вынужден снять свой захват.

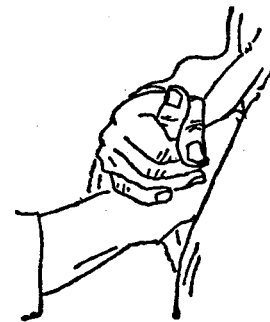


Рис. 132

Освобождения приемов 14 и 15 действительны также и в случаях, когда агрессор правой рукой захватывает левый (а не правый) отворот куртки ТОРИ, или наоборот. В данной модификации, чтобы добраться до большого пальца руки агрессора, ТОРИ вначале следует захватить левой рукой запястье врага сверху (располагая свою ладонь на его внутренней стороне) и повернуть его немного наружу (движение супинации).

**16-й прием (рис. 133—136)**

Здесь УКЭ захватил правой рукой левый отворот куртки ТОРИ. Он пытается оттолкнуть защищающегося назад и при этом замахивается левой рукой для удара кулаком.

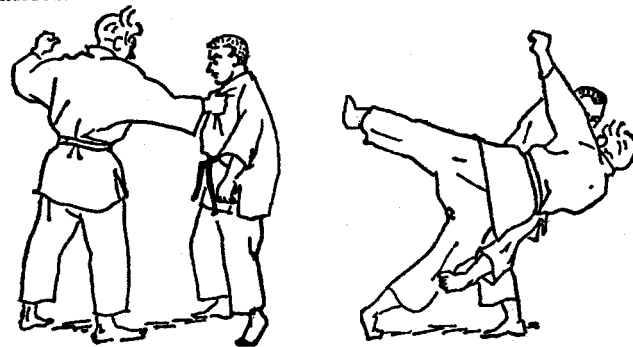


Рис. 133, 134



Рис. 135, 136

ТОРИ захватывает обеими руками правую кисть УКЭ. При этом он располагает левую кисть со стороны большого пальца кисти агрессора, а правую — со стороны мизинца его кисти. Важно, чтобы большие пальцы ТОРИ располагались вплотную друг к другу и давили бы на тыльную часть вражеской кисти, а мизинцы крепко прижимались к нижнему краю ее основания.

Используя толчок УКЭ, ТОРИ бросает его посредством техники ХИДЗА-ГУРУМА (подсечка в колено. — Прим. пер.).

Как только УКЭ коснется спиной земли, ТОРИ заканчивает свое освобождение с применением рычага кисти. При этом он упирает правый локоть врага в землю и удерживает вертикально его правое предплечье.

Представленное выше нападение ТОРИ способен отразить и техникой, описанной в 4-м приеме группы защит от нападения с ножом.

### 17-й прием (рис. 137—139)

Агрессор захватил правой рукой волосы ТОРИ и тянет его голову вперед и вниз.

ТОРИ без промедления помещает обе свои кисти на тыльную часть сжатой в кулак кисти врага и прижимает их с максимальной силой к своей голове (рис. 138). За-



тем он отступает назад и наклоняется вперед как во 2-м приеме.

Эта защита должна причинить УКЭ двойную боль, из-за которой он будет вынужден отпустить волосы ТОРИ. Во-первых, боль здесь обеспечивает рычаг кисти, а во-вторых, ввиду давления на вражеский кулак средние фаланги пальцев так сильно пригибаются к их основным фалангам, что в пальцевых суставах рождается почти невыносимая боль.

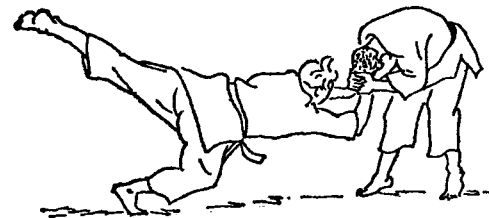
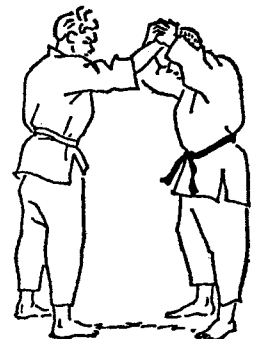


Рис. 137—139

### 18-й прием (рис. 140—142)

УКЭ задерживает ТОРИ справа. При этом левым боком он раз за разом толкает его в правый бок.

ТОРИ улавливает момент, когда агрессор приближается к нему движением толчка, и уклоняет корпус вперед, перенося при этом вес тела на левую ногу и выставляя правую ногу барьером позади ног УКЭ.

Подолу правой стопы ТОРИ располагает точно над правой пяткой врага. Кроме того, одновременно с движением уклонения ТОРИ выставляет свою правую руку как можно выше перед грудью УКЭ. Теперь, ис-



Рис. 140—142

пользуя движение УКЭ, ТОРИ необходимо быстро и сильно толкнуть противника этой рукой назад, а правой ногой — толкнуть вперед. Вследствие этого УКЭ рухнет спиной на землю.

### 19-й прием (рис. 143—145)

В данном случае в роли ТОРИ выступает женщина, которой докучает мужчина. УКЭ пристаёт к ней слева и против ее желания пытается увести с собой.

Женщина без особого усилия делает попытку вытянуть свою левую руку из захвата УКЭ (вследствие чего агрессор зажимает ее еще крепче). Она тянет врага вправо-вперед и подстраивает незаметно шаг своей левой ноги под движение его правой ноги. Ей нужно также быть на одной высоте с противником и она не должна далеко отводить свой таз от его таза.

Теперь, как только агрессор оторвет от земли свою правую ногу, чтобы шагнуть вперед, ТОРИ неожиданно прижимает к себе правую руку врага, захватывает правой рукой одежду в нижней части живота УКЭ и толкает своим левым коленом сзади его под ягодицу. Прежде чем стопа противника коснется земли и он сможет среагировать на атаку, ТОРИ вместе с толканием коленом



Рис. 143—145

кверху вражеской ягодицы должна в тоже время сильно рвануть правой рукой таз врага вперед-вверх. Затем ТОРИ надо максимально отклонить свой корпус влево-назад.

В результате гармоничного взаимодействия всех указанных здесь сил УКЭ поворачивается вокруг своей поперечной оси и падает на спину.

### 20-й прием (рис. 146—148)

Здесь от навязчивого приставания опять же защищается женщина.

УКЭ делает попытку обнять ТОРИ и поцеловать ее. Для начала он кладет правую руку ей на талию, а левой рукой обхватывает ее затылок.

Женщина захватывает левой кистью снаружи правый рукав куртки врага на локте, поворачивается на подушечке правой стопы на 180 градусов влево, пронося при этом свое правое предплечье на уровне пояса за его спину и проводит бросок УКИ-ГОСИ (бросок через бедро с обхватом спины. — Прим. пер.).

Дополнительные варианты защиты, в частности, когда УКЭ уже обхватил защищающуюся, можно найти в разделе «Освобождение от обхватов».



Рис. 146—148

**21-й прием (рис. 149—151)**

УКЭ подошел к женщине сзади. Он крепко удерживает руками ТОРИ за плечи, наклоняет голову над ее правым плечом и пытается поцеловать в щеку или шею.

ТОРИ уклоняется головой влево-вперед. Обеими руками она захватывает затылок УКЭ и с максимальной силой тянет его вперед-вниз, сгибая в то же время свои колени настолько, чтобы прижаться ягодицами примерно к середине бедер агрессора. Затем она вновь энергично выпрямляет свои ноги (при этом ягодицы подаются несколько назад) и сильно наклоняет вперед корпус.



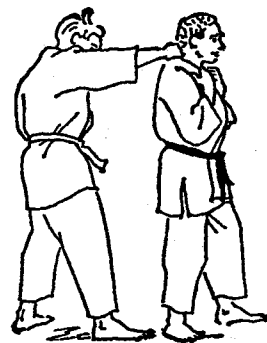
Рис. 149—151

Как только ноги УКЭ оторвутся от земли, ТОРИ немедленно разворачивает влево свой плечевой пояс, т. е. склоняет правое плечо больше, чем левое, так, что агрессор летит кубарем через ее правое плечо.

**22-й прием (рис. 152—154)**

УКЭ, находясь сзади, захватывает правой рукой ворот куртки ТОРИ и либо тянет его к себе, либо отталкивает от себя.

Как только агрессор сделает прочный захват, ТОРИ, в свою очередь, захватывает левой кистью левый отворот своей куртки на уровне ключиц, а правой — правый отворот и обеими руками сильно тянет возле своей груди книзу. В итоге пальцы УКЭ зажимаются между затылком ТОРИ и воротом его одежды.



Затем защищающийся поворачивается на 180 градусов вправо, обращая лицом к УКЭ, головой подныривает под правую руку врага и располагает левую сторону шеи против его правого запястья. Далее ТОРИ резко наклоняется как можно больше влево и одновременно ударяет подошвой левой ноги в подколенную впадину правой ноги агрессора в направлении естественного сгиба колена.

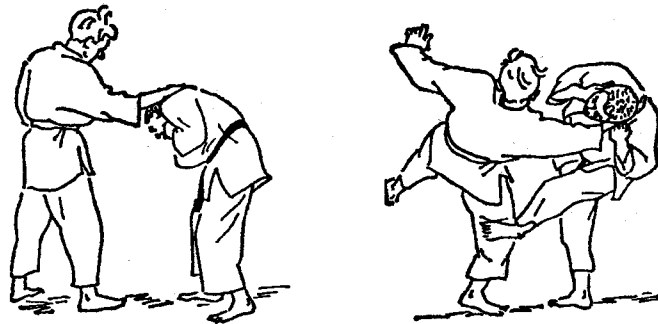


Рис. 152—154



**23-й прием (рис. 155—158)**

УКЭ находится позади ТОРИ; он захватывает правой рукой его волосы и оттягивает их назад.

ТОРИ тотчас (как в 17-м приеме или на рис. 158) прижимает свои кисти к тыльной стороне правой кисти врага, быстро поворачивается на 180 градусов влево, несколько при этом наклоняясь к агрессору, и как можно больше распрямляется. Возникающая в суставах пальцев и запястье боль вынуждает УКЭ отпустить захват.

Аналогичный эффект может быть достигнут, если ТОРИ вместо поворота влево повернется вправо.



Рис. 155—158

**24-й прием (рис. 159, 160)**

УКЭ захватил сзади левой рукой левое запястье ТОРИ, а правой — ворот его куртки и перемещает защищающегося перед собой.

ТОРИ поворачивается на подушечке левой стопы на 180 градусов влево, головой подныривает под правую руку агрессора и располагает свою правую кисть на его правом локте.

Затем ТОРИ сильно давит локоть УКЭ книзу, наклоняясь в то же время немного вперед. При первой возможности на правую руку врага следует давить и левой кистью.

После поворота ТОРИ также может поместить на правый локоть противника левую кисть, а своей правой рукой захватить его правое запястье.

Здесь, однако, он должен повернуться на подушечке правой стопы снова вправо и толкать при этом левой кистью атакующий локоть врага вперед-вниз.

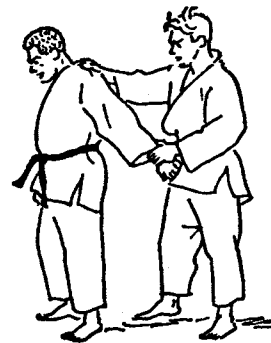


Рис. 159, 160

**25-й прием (рис. 161, 162)**

УКЭ захватил ТОРИ, как в предыдущем случае.

ТОРИ поворачивается на подушечке правой стопы более чем на пол-оборота влево. Он при этом наклоняется влево-вперед и проводит свою голову и правую руку под правой рукой агрессора. Сразу после этого ТОРИ поднимает правую руку позади правой руки врага вверх и надежно обвивает верхнюю часть его руки. Теперь он проводит воздействие на правую руку

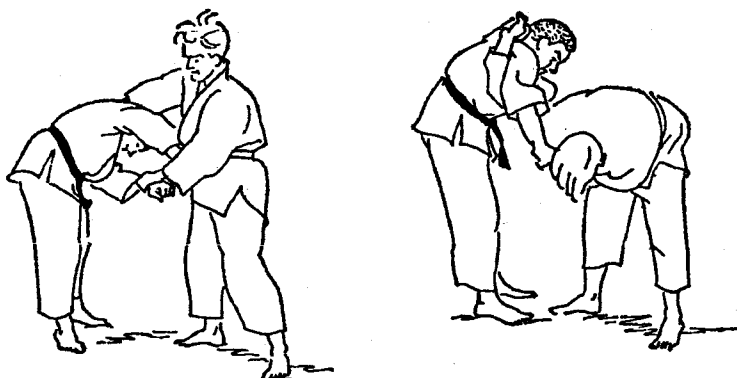


Рис. 161. 162

УКЭ тем, что давит книзу своей правой рукой, изгибается вправо, а в финале еще доворачивается немного вправо.

Прием будет эффективным, если при обвие верхней части руки УКЭ ТОРИ накрепко зажмет локтевой сустав агрессора в своей правой подмышке.

Кстати, два вышеописанных приема (т. е. 24 и 25) ТОРИ может применять и тогда, когда противник захватил правой рукой только ворот его куртки.

### **26-й прием (рис. 163, 164)**

УКЭ захватил одежду ТОРИ сзади и намеревается вести его перед собой. Он крепко удерживает правой рукой заднюю часть брюк ТОРИ, а левой — воротник его куртки. Своей правой рукой он тянет кверху, а левой — толкает вперед. ТОРИ, таким образом, чувствует себя здесь неустойчиво и вынужден участвовать в каждом шаге УКЭ вперед.

В тот момент, когда агрессор выставит левую ногу вперед, ТОРИ переносит вес своего тела на слегка согнутую в колене правую ногу и немного поворачивается влево.

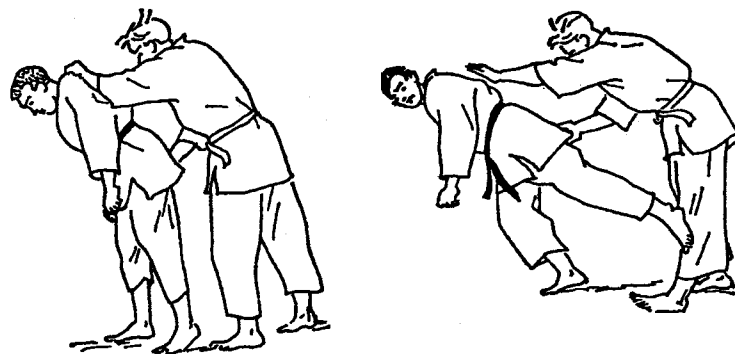


Рис. 163, 164

Затем ТОРИ упирается левой стопой в голень врага (плотно к нижней части колена) и одновременно наклоняется вперед. Для того, чтобы освободиться, ТОРИ теперь надо лишь оттолкнуться левой ногой от левой голени агрессора.

## ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ОБХВАТОВ

В данном комплексе представлены разные способы освобождения от таких популярных захватов как «нельсон» или зажим шеи под мышкой. Здесь должно действовать одно кардинальное правило: следует напрягать атакованный затылок и втягивать голову в плечи, так чтобы это не препятствовало нужной свободе движений.

### 1-й прием (рис. 165, 166)

УКЭ крепко обхватил обеими руками корпус ТОРИ спереди без рук.

Защищающийся упирает кулаки снизу в подбородок УКЭ и с силой толкает ими поначалу вверх, а затем прочь от себя.

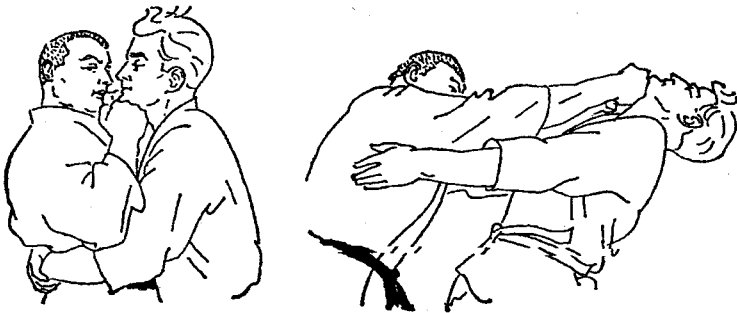


Рис. 165, 166

### 2-й прием (рис. 167, 168)

УКЭ обхватил ТОРИ, как в 1-м приеме. Но на этот раз он прижался правой щекой к груди ТОРИ, так что последний не может подвести свои кулаки под подбородок противника снизу.

ТОРИ захватывает правой рукой подбородок врага, а левой — его затылок (оба больших пальца ТОРИ при этом расположены сверху). Затем он энергично поворачивает голову УКЭ влево-вперед и несколько книзу.

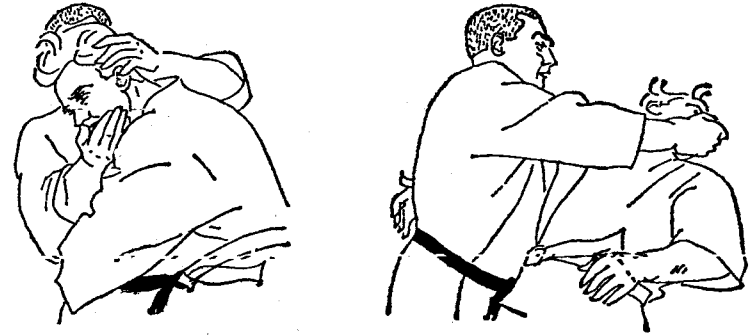


Рис. 167, 168

### 3-й прием (рис. 169, 170)

УКЭ обхватил ТОРИ, как в 1-м приеме. Он упирается здесь подбородком в правую ключицу защищающегося, так что тому нет возможности освободиться ни первым, ни вторым приемами.

ТОРИ кладет свою правую кисть на уста УКЭ, так чтобы ее мизинцевый край расположился под носом врага снизу. Левое же предплечье он помещает за спину агрессора на уровне пояса.

Чтобы освободиться от захвата, ТОРИ давит правой рукой под нос УКЭ, вначале вперед-вверх, а затем по окружности — вправо-вперед-вниз. Одновременно он крепко прижимает левым предплечьем врага к себе.

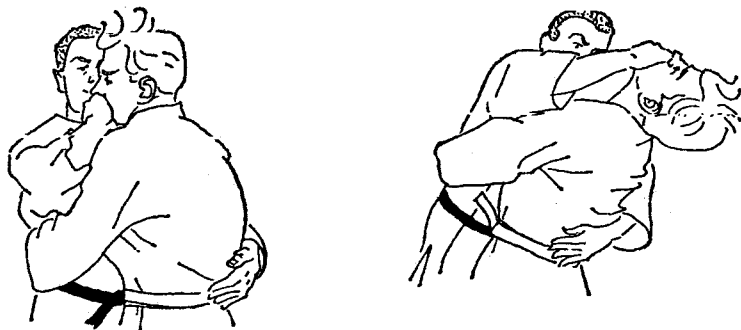


Рис. 169, 170



Рис. 171

**4-й прием (рис. 171)**

УКЭ обхватил ТОРИ, как в 1-м, 2-м или 3-м приемах.

ТОРИ располагает оба своих больших пальца в углублениях непосредственно позади нижней челюсти УКЭ; кончики его больших пальцев при этом должны касаться ушей врага снизу. Далее ТОРИ давит обеими ногтевыми фалангами по направлению друг к другу и в то же время от ушей УКЭ.

**5-й прием (рис. 172—174)**

УКЭ обхватил корпус ТОРИ вместе с руками над локтями.

ТОРИ делает глубокий вдох и, насколько это возможно, расширяет свою грудную клетку. Далее он резко выдыхает и приседает. В то же время ТОРИ наклоняется влево и со всей силой рвет свою правую руку сбоку-кверху.

Таким образом ТОРИ удастся (по меньшей мере своей правой стороной) выскользнуть из обхвата настолько, что он может поместить свою правую кисть ниже



Рис. 172—174

носа врага и докончить освобождение, как это описано в 3-м приеме.

**6-й прием (рис. 175—177)**

ТОРИ захвачен, как в 5-м приеме.

Он упирает оба свои кулака в правую область паха агрессора и очень сильно отталкивает от тебя таз врага. Одновременно он несколько наклоняется влево-вперед и ставит левую ногу снаружи на одном уровне с правой ногой УКЭ. Затем ТОРИ быстро захватывает левой рукой снизу правый рукав противника и тянет его книзу.

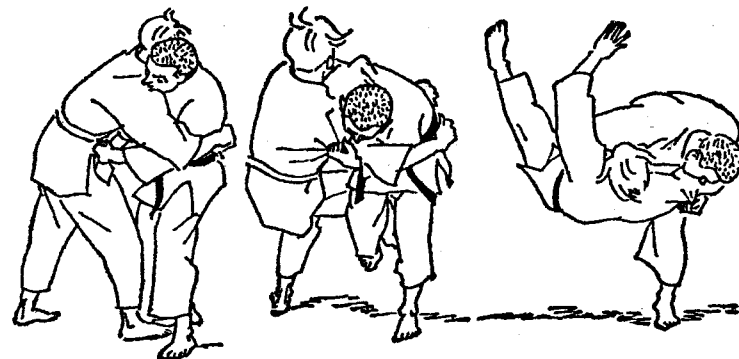


Рис. 175—177

Наконец, ТОРИ делает правой ногой мах вперед между своей левой и вражеской правой ногами и выполняет бросок О-СОТО-ГАРИ (отхват. — Прим. пер.). В ходе этого броска ТОРИ давит на грудь УКЭ своей правой рукой.

Примечание: если УКЭ обхватил ТОРИ так низко, что прижал его предплечья к телу, то тот прежде всего должен высвободить из такого захвата руки. Для этого ему всего лишь нужно отклониться назад и быстро вытянуть свои конечности из-под рук противника. После этого ТОРИ может провести освобождение, как описано в первых четырех приемах.

### 7-й прием (рис. 178—180)

УКЭ зажал шею ТОРИ в подмышке, так что он крепко обхватил правой рукой сверху шею сильно согнувшегося вперед ТОРИ, а левой рукой захватил свою правую кисть. По сравнению с последующим приемом он здесь только незначительно наклонился над ТОРИ.

ТОРИ захватывает левой рукой (хватом снизу) правое запястье УКЭ и оттягивает его книзу. Этим он уменьшает давление правого предплечья врага на свою гортань. Далее ТОРИ поворачивает свой плечевой пояс почти на 90 градусов вправо, а правую руку вытягивает вертикально вверх у правой стороны шеи УКЭ. Затем



Рис. 178—180

он с помощью сильного поворота корпуса влево делает мах правой рукой книзу. При этом ТОРИ поворачивает голову УКЭ на 90 градусов, рвет ее к своей поджелудочной впадине и в свою очередь обхватывает правой рукой горло врага. Наконец, он еще захватывает левой рукой свой правый кулак и выпрямляется. В ходе этого он сильно давит лучевой костью своего правого предплечья на левую шейную артерию агрессора, а своей грудью нажимает на правую сторону его головы.

Данный быстросействующий рычаг затылка очень опасен!

### 8-й прием (рис. 181—183)

УКЭ зажимает шею ТОРИ в подмышке, как в 7-м приеме. Но на этот раз он гораздо сильнее наклоняется над ТОРИ, для того чтобы еще больше придавить его книзу.

ТОРИ захватывает обеими руками (хватом снизу) правое предплечье агрессора и несколько оттягивает его от своего горла. Затем он ставит правую стопу пальцами вправо на подъем правой стопы УКЭ, садится плотно к

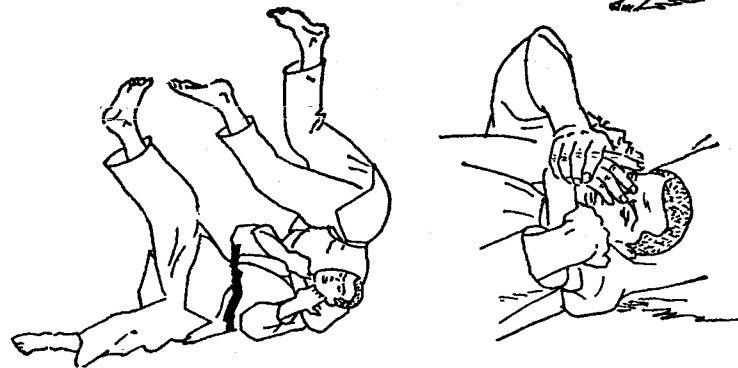


Рис. 181—183

нему на землю и без какого-либо промедления перекачивается дальше на спину. При этом ТОРИ с самого начала должен втягивать голову в плечи.

Противник довольно жестко падает на голову, и его можно совсем лишить боеспособности, применив рычаг кисти. Чтобы выполнить его, ТОРИ нужно лишь крепко держать левой рукой предплечье УКЭ (как на рис. 183), а правой кистью давить сверху на тыльную сторону кисти противника.

При отработывании приема УКЭ следует перекувыркнуться вперед через свое правое плечо при опоре на свою левую руку.

### 9-й прием (рис. 184—186)

УКЭ зажал шею ТОРИ в подмышке, как в 7-м и 8-м приемах. Но на этот раз он отклоняется назад, выполняя действенный рычаг затылка.

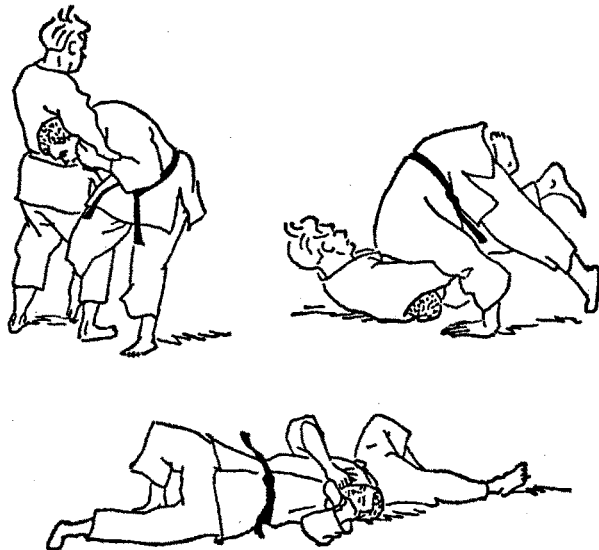


Рис. 184—186

ТОРИ, прежде всего, нужно хоть немного воздуха для дыхания, и он обеспечивает это, как и в предыдущем приеме, тягой правого предплечья УКЭ книзу. Далее он зацепляет правую ногу врага, как при технике О-СОТО-ГАРИ (отхват. — Прим. пер.), и толкает правым плечом его сзади, пока тот не опрокинется на спину. Чтобы не упасть на голову, ТОРИ упирается левой рукой в землю и делает кувырок вперед. Полное освобождение завершается рычагом кисти, как это показано на рис. 183.

Если ситуация серьезная, ТОРИ также может вместо переката сильно распрямить левую ногу, чтобы опрокинуться и упасть спиной на голову УКЭ.

### 10-й прием (рис. 187—189)

УКЭ зажал шею ТОРИ в подмышке, как в 8-м приеме (т. е. он опять сильно наклонился над защищающимся).

ТОРИ ставит свою ногу между ногами агрессора, очень сильно сгибает колени и по возможности выводит свой таз вперед. Одновременно он захватывает левой рукой правый рукав врага (вплотную у плеча) и, пронеся правое предплечье между ногами УКЭ, располагает его сзади подколенной впадины его правой ноги. Как только это случится, ТОРИ выполняет бросок КАТА-ГУРУМА («мельница». — Прим. пер.).

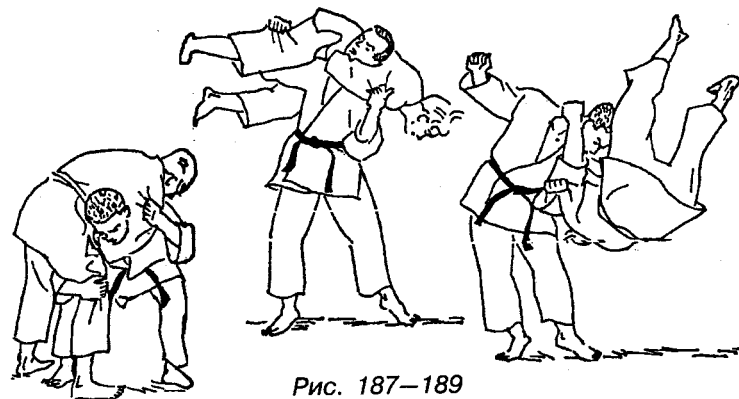


Рис. 187—189

**11-й прием (рис. 190—192)**

УКЭ находится слева от ТОРИ и пытается зажать его шею в своей правой подмышке.

ТОРИ толкает левым локтем в правую подмышку УКЭ, захватывает (прежде чем враг сумел соединить свои руки) обеими руками его правое предплечье (хват снизу, причем пальцы правой кисти ТОРИ лежат на локтевом сгибе агрессора, а левая кисть захватывает его запястье) и выводит свою голову из-под его руки. Затем ТОРИ проносит хорошо согнутую правую руку противника за его спину и сильно давит ее вдоль последней, смещая предплечье врага кверху, по направлению к его голове.

Правой рукой ТОРИ захватывает волосы УКЭ и сильно тянет его голову назад. Он также может поместить

под основанием носа УКЭ край правой кисти со стороны большого пальца и нажимать им кверху.

Данный прием, который хорошо подходит и для сопровождения противника, будет еще болезненнее, если ТОРИ несколько приподнимет от спины запястье УКЭ.

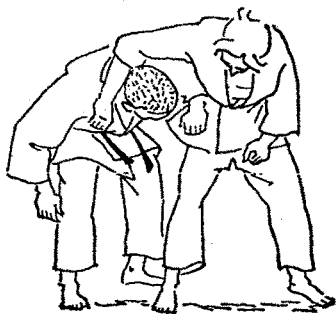


Рис. 190—192

**12-й прием (рис. 193—196)**

УКЭ крепко удерживает шею ТОРИ в правом подмышечном зажиме. Он сильно наклоняется вперед, опуская свое правое плечо, чтобы несколько выкрутить голову ТОРИ и сделать его таким образом совсем беспомощным.

ТОРИ уступает его давлению, сгибая свои колени и сильно наклоняясь вперед. Одновременно он проносит свою согнутую правую руку под правую ногу врага сзади, так чтобы ее локтевой сгиб расположился в подколенной впадине ноги противника. Свою левую кисть ему необходимо пронести над правым плечом УКЭ к его лицу, чтобы давить краем ладони со стороны мизинца на основание вражеского носа снизу.

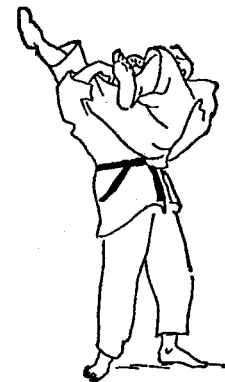


Рис. 193—196

Теперь ТОРИ смещает свой таз вперед, активно разгибает ноги и резко выпрямляется. При этом он правой рукой рвет ногу УКЭ кверху, а левой рукой толкает его назад. Как только враг окажется в горизонтальном положении на уровне груди ТОРИ, последний может бросить его на землю мгновенным припаданием на свое правое колено. В серьезной ситуации ТОРИ неплохо положить агрессора на свое левое бедро, а затем тотчас же левой рукой сильно толкать его голову кзади, одновременно надавливая правой рукой (находящейся на правом бедре УКЭ, вплотную над коленом) книзу.

При отработывании последней возможности ТОРИ необходимо класть противника на свое левое бедро только замедленно!

### 13-й прием (рис. 197—199)

УКЭ удерживает ТОРИ в подмышечном зажиме, как в предыдущем приеме. Однако в данном случае он пробует прижать его к земле путем сгибания своих коленей.

ТОРИ тотчас подгибает колени и подводит левое бедро под ягодицы агрессора, чтобы тот не мог опуститься дальше. Одновременно он подводит правую руку под правую ногу врага, как в 12-м приеме, а свою левую руку прочно размещает на спине УКЭ, с левой стороны его талии.

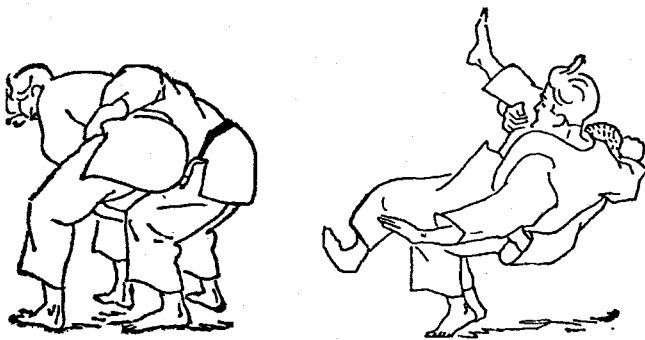


Рис. 197, 198

Теперь ТОРИ необходимо сильно толкнуть своим тазом ягодицы врага вперед-вверх и, прогибаясь в пояснице, падать назад. При этом он рвет правой рукой правую ногу агрессора вверх и за свою голову, а левой рукой тянет и поднимает его корпус вправо-вверх-кзади. УКЭ падает назад, поверх левого плеча ТОРИ, на затылок.



Рис. 199

### 14-й прием (рис. 200—202)

УКЭ обхватил ТОРИ сбоку.

ТОРИ переносит вес своего тела на левую ногу, поднимает предплечья и захватывает обеими руками как можно выше правый рукав куртки УКЭ (хватом снизу). Затем он, выведя противника из равновесия, действует техникой ХАРАИ-ГОСИ (подхват под подставленную ногу. — Прим. пер.).

Прежде чем ТОРИ сместит вес тела на левую ногу, ему здесь очень выгодно приставить свою левую стопу вплотную к правой.



Рис. 200—202



**15-й прием (рис. 203, 204)**

УКЭ находится справа от ТОРИ и обхватил его руками сбоку, как в предыдущем приеме (рис. 200).

На этот раз ТОРИ захватывает правый рукав одежды УКЭ, на уровне его локтя, лишь одной левой кистью, тогда как свое правое предплечье он помещает за его спиной, на уровне пояса. Затем ТОРИ немного сгибает колени и поворачивает таз как можно больше влево, располагая оттягиванием назад свою левую стопу возле своей же правой. Далее ТОРИ бросает УКЭ техникой УКИ-ГОСИ (бросок через бедро с обхватом спины. — Прим. пер.).

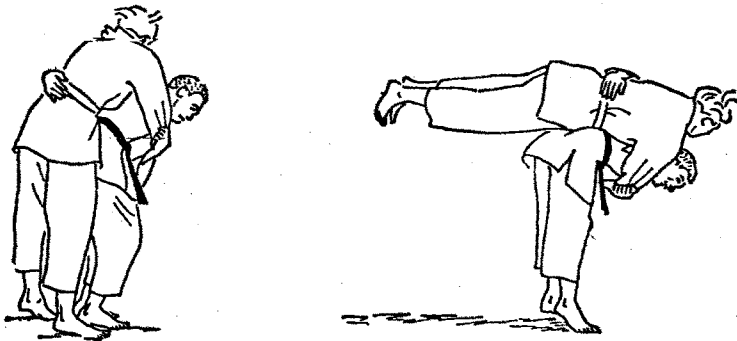


Рис. 203, 204

**16-й прием (рис. 205, 206)**

УКЭ обхватил ТОРИ руками справа, как в 14-м и 15-м приемах.

ТОРИ располагает свою правую стопу позади левой стопы агрессора. При этом он сильно сгибает колени и крепко захватывает правой рукой правую брючину врага, на тыльной стороне его бедра, снаружи. Свою левую руку ТОРИ пронесит между ногами УКЭ и делает захват за его куртку или за заднюю часть его брюк (желательно на уровне крестца). Теперь ТОРИ бросает противника на землю приемом СУКУИ-НАГЭ (передний переворот. — Прим. пер.).

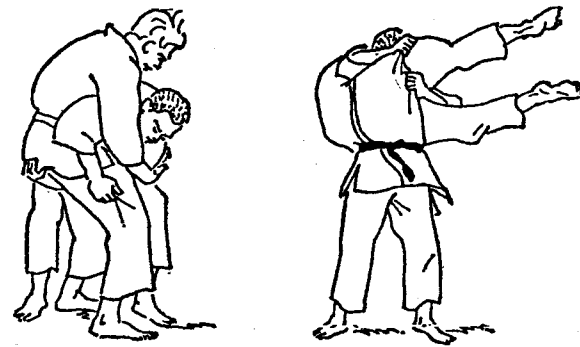


Рис. 205, 206

**17-й прием (рис. 207)**

УКЭ обхватил корпус ТОРИ сзади и под его руками (т. е. без рук).

ТОРИ крепко захватывает правой рукой запястье правой руки УКЭ и продвигает большой палец своей левой руки под большой палец правой руки врага, так чтобы ногтевая фаланга последнего прочно расположилась в угле между большим пальцем защищающегося и его кистью.

Теперь ТОРИ смыкает свою левую кисть вокруг большого пальца УКЭ в кулак и отгибает этот, оказавшийся в его власти, палец от правого предплечья УКЭ по направлению к краю лучевой кости (рычаг большого пальца).



Рис. 207

**18-й прием (рис. 208, 209)**

УКЭ обхватывает корпус ТОРИ, как в 17-м приеме, и пытается оторвать захваченного от земли.

ТОРИ прелестствует подъему тела тем, что быстро зацепляется правой стопой снаружи, за правую ногу

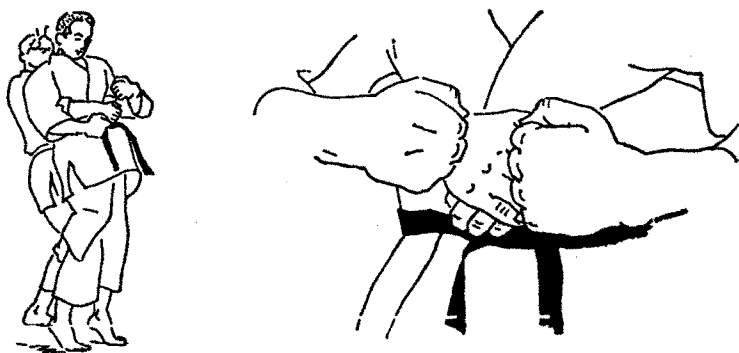


Рис. 208, 209

врага, и сильно давит подъемом стопы в правую подколенную ямку агрессора. Почти одновременно ТОРИ сжимает кулаки и выполняет очень сильные, отрывистые удары поочередно, в быстрой последовательности, сгибами пальцев правого и левого кулаков, по середине тыльной стороны его наиболее доступной кисти. Противник из-за боли почти тотчас отпустит свой захват.

### 19-й прием (рис. 210—213)

УКЭ обхватил ТОРИ сзади, как в двух предыдущих приемах. Он, впрочем, еще не делает каких-либо попыток оторвать последнего от земли.

ТОРИ бьет затылком в лицо УКЭ и, обманывая его, поднимает руки над головой, словно хочет схватить врага за волосы. Затем он сильно наклоняется вперед и захватывает обеими руками между своих ног щиколотку правой ноги противника. Рванув правую стопу врага вперед-вверх, ТОРИ одновременно давит ягодицами его таз кзади. УКЭ опрокидывается и падает спиной на землю.

Затем ТОРИ поворачивается на подушечке правой стопы примерно на 180 градусов вправо. При этом ТОРИ давит своей правой голенью в правый подколенный сгиб врага, а костью левой голени (т. е. большой

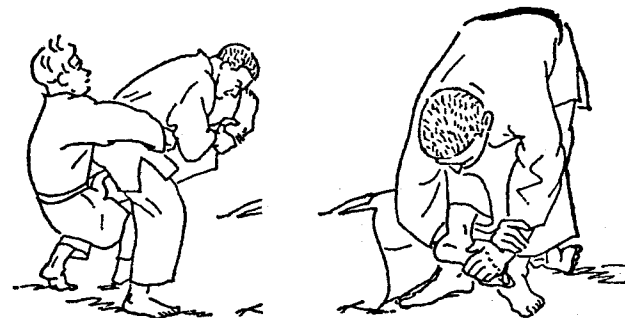
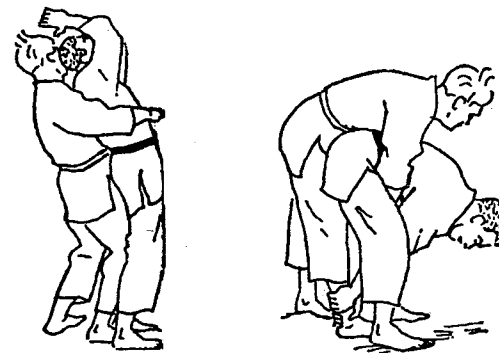


Рис. 210—213

берцовой) — на подъем его правой стопы. Этим агрессор поворачивается на левый бок, так чтобы он никак не мог атаковать своей левой ногой.

Наконец, ТОРИ захватывает левой рукой внешний край носка правой стопы УКЭ снаружи, помещает правое предплечье под его правую лодыжку и захватывает правой кистью свое левое запястье (хватом сверху). Образовавшийся таким образом ключ стопы станет работать, когда ТОРИ надавит своей левой кистью книзу и одновременно двинет свой правый локоть кверху.

**20-й прием (рис. 214—216)**

УКЭ опять обхватил корпус ТОРИ сзади без рук.

ТОРИ крепко прижимает правой рукой правую руку УКЭ чуть выше ее локтя к своему корпусу и захватывает обеими кистями правый рукав его куртки. Затем он делает правой ногой полшага вправо, поворачивается на подушечке правой стопы несколько влево и переносит свои ягодицы мимо правого бедра УКЭ, назад. Плюс к этому он также размещает свою левую стопу между своей правой стопой и правой стопой врага. Теперь ТОРИ находится в позиции, удобной для проведения броска СОТО-МАКИ-КОМИ (бросок с захватом руки под плечо. — Прим. пер.).

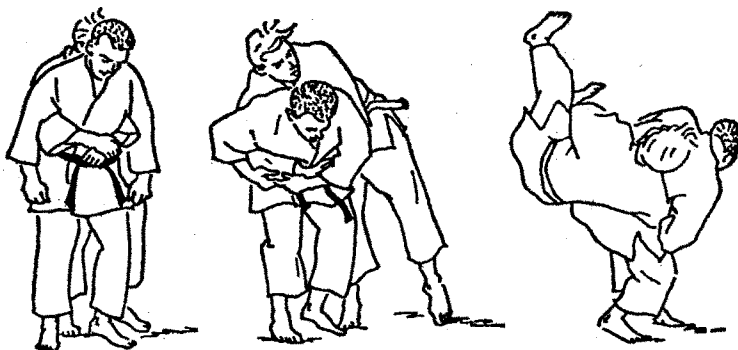


Рис. 214—216

**21-й прием (рис. 217—219)**

На сей раз враг обхватывает корпус ТОРИ сзади, выше локтей, вместе с руками.

Первая фаза освобождения здесь такая же, как в 5-м приеме. Вначале ТОРИ глубоко вздыхает, затем резко выбрасывает набранный воздух и приседает. Сгибая колени, он слегка наклоняется влево и рвет свою правую руку кверху. Затем ТОРИ захватывает правой рукой правый рукав куртки УКЭ (по возможности ближе к его плечу), а левой рукой — его правое предплечье.

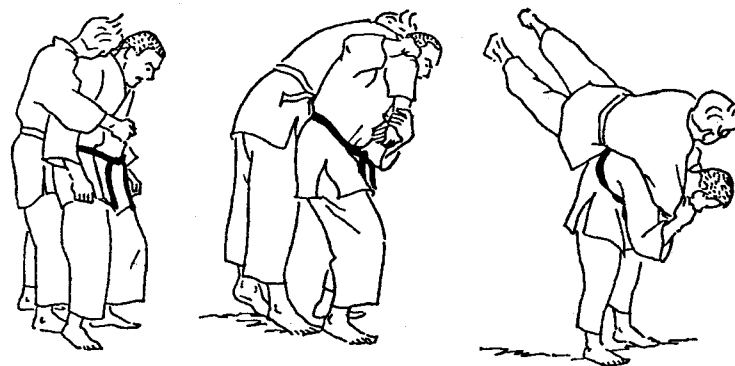


Рис. 217—219

Далее ТОРИ энергично выпрямляет колени, наклоняет корпус вперед и с некоторым скручиванием плечевого пояса влево выполняет бросок ИППОН-СЭЙ-НАГЭ (бросок через спину с захватом отворота. Прим. пер.), перебрасывая противника через свое правое плечо на землю.

**22-й прием (рис. 220—222)**

УКЭ захватил ТОРИ «двойным нельсоном» и нажимает на его затылок книзу.

ТОРИ делает правой ногой полшага вправо и располагает свою левую стопу сзади, между стоп УКЭ. Он



Рис. 220—222

значительно сгибает колени и, как бы уступая давлению агрессора, сильно наклоняет свой корпус вперед. Затем он захватывает обеими руками брючины УКЭ на его коленях (или помещает свои кисти снаружи и сзади его обоих коленных сгибов) и быстро выпрямляется. При этом ТОРИ вырывает ноги агрессора кверху, заметно поднимая их над землей. Противник опрокидывается назад, и его можно теперь с силой бросить на землю.

### 23-й прием (рис. 223, 224)

УКЭ захватил ТОРИ, как в 22-м приеме.

ТОРИ придавливает свои локти к телу и соединяет кисти перед грудью в «замок» (т. е. плотно прилегающие друг к другу согнутые пальцы одной кисти цепляются за согнутые так же пальцы другой кисти). Одновременно ТОРИ выполняет точно такие же движения, как в 20-м приеме, только на этот раз он, поддаваясь давлению УКЭ, сильно сгибается вперед. Агрессор, как и там, бросается с применением СОТО-МАКИ-КОМИ (бросок с захватом руки под плечо. — Прим. пер.).

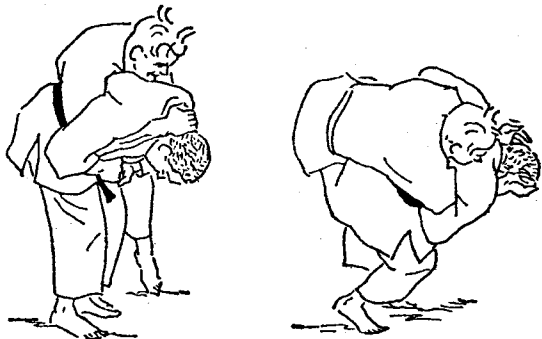


Рис. 223, 224

## ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ УДУШАЮЩИХ ЗАХВАТОВ

Как только нападающий захватывает горло своей жертвы, намереваясь задушить ее, последняя должна тотчас же напрячь мышцы шеи и глотки и по возможности втянуть голову в плечи. Кроме того, при выполнении большинства данных защит ТОРИ необходимо повернуться слегка всем телом в сторону, с которой он намеревается начать защитное движение. Этим он на какое-то мгновение слегка ослабит захват УКЭ.

### 1-й прием (рис. 225—227)

УКЭ захватывает ТОРИ правой рукой за горло спереди.

ТОРИ помещает свою левую кисть на верх правой кисти УКЭ, так чтобы четыре пальца защищающегося крепко обхватили основание большого пальца врага, а вытянутый большой палец ТОРИ располагался на тыльной стороне кисти УКЭ, причем его ногтевая фаланга придавливается к суставам, сочленяющим пястные кости и основные фаланги среднего и безымянного пальцев противника.

Затем ТОРИ надавливает левым предплечьем на правое предплечье УКЭ и поворачивает его правую кисть на 90 градусов влево (в положение супинации). Одновременно ТОРИ ставит свою левую стопу у внешней стороны

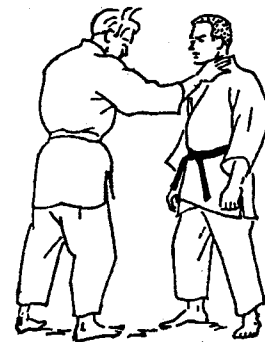


Рис. 225

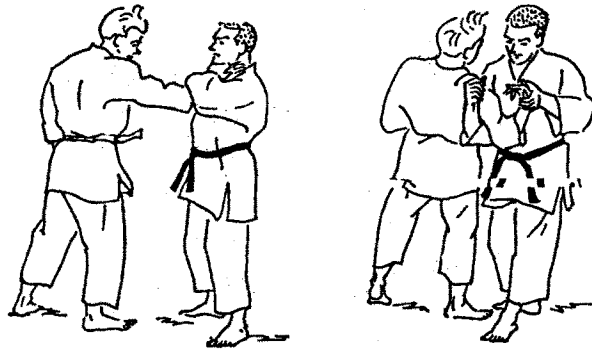


Рис. 226, 227

правой стопы агрессора и продвигает сильно согнутую правую руку за его правую подмышку.

Теперь ТОРИ отдавливает своей левой рукой согнутое более чем на 90 градусов предплечье УКЭ дальше назад и в то же время своим правым предплечьем блокирует правое плечо врага. Как только ТОРИ сильно потянет на себя большой палец агрессора и нажмет книзу своим правым большим пальцем на тыл его кисти, получатся, одновременно действующие на УКЭ, рычаг кисти и ключ руки.

### 2-й прием (рис. 228—230)

УКЭ здесь душит ТОРИ правой рукой, как в 1-м приеме.

ТОРИ захватывает правой рукой сверху мизинцевую сторону правой кисти врага, располагая основание своей кисти на тыльной стороне его кисти; свою левую кисть с отогнутым большим пальцем он упирает снизу в его правый локоть.

Затем ТОРИ поворачивается на подушечке правой стопы на 90 градусов вправо. При этом он стягивает правую кисть агрессора со своего горла, толкая в то же время его локоть вперед и вниз. Одновременно с этим он выставляет довольно далеко левую ногу перед нога-

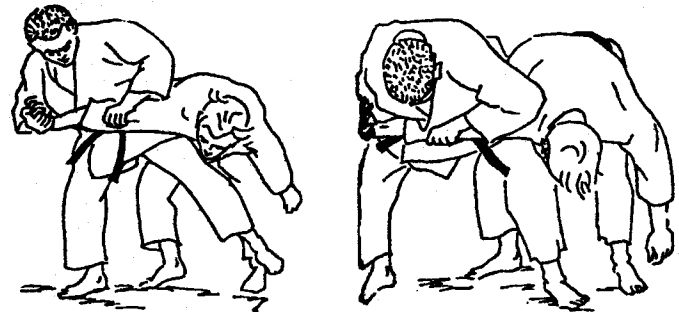
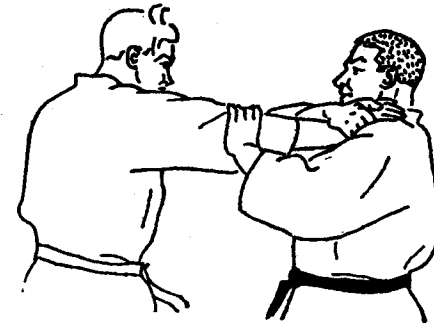


Рис. 228—230

ми УКЭ и очень сильно сгибает колени. За счет этого предплечье правой руки УКЭ ложится на бедро одноименной ноги ТОРИ, а верх руки агрессора (точнее правый плечевой сустав) придавливается левым предплечьем защищающегося к своему левому бедру. Правое предплечье УКЭ должно здесь оказаться в положении пронации с ладонью, обращенной кверху.

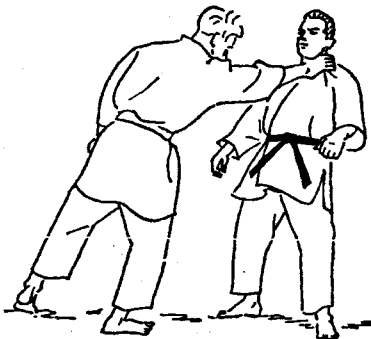
ТОРИ заканчивает защиту рычагом руки и рычагом кисти. Для этого он давит грудью сверху вниз на правый локоть УКЭ, а также нажимает справа налево на тыльную часть его правой кисти.

Подобная защита отлично применима, когда враг душит ТОРИ обеими руками, упражнять ее можно в различных вариантах.

**3-й прием (рис. 231—233)**

УКЭ вновь захватил правой рукой ТОРИ за горло, как в 1-м и 2-м приемах. Но на этот раз он сильно толкает защищающегося назад.

ТОРИ быстро захватывает левой рукой правый рукав куртки УКЭ, на уровне его локтя, и тянет руку агрессора наружу.



Одновременно ТОРИ несколько поворачивается влево и схватывает правой рукой левую сторону ворота куртки врага. Теперь, используя давление УКЭ, он выполняет бросок ХИДЗА-ГУРУМА (подсечка в колено. — Прим. пер.).

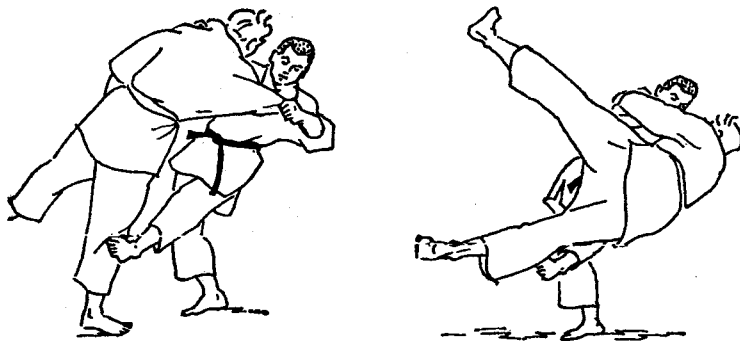


Рис. 231—233

**4-й прием (рис. 234—236)**

УКЭ здесь душит ТОРИ правой рукой, как в трех, выше описанных приемах.

ТОРИ захватывает левой кистью правый рукав куртки УКЭ ниже локтя и тянет его вправо-вперед-вниз.



Рис. 234—236

Кроме того, он ставит свою левую стопу влево-вперед и поворачивается на ее подушечке влево. Он поступает таким образом для того, чтобы закончить прием броском СОТО-МАКИ-КОМИ (бросок с захватом руки под плечо. — Прим. пер.).

**5-й прием (рис. 237, 238)**

УКЭ душит ТОРИ спереди обеими руками.

ТОРИ захватывает правой рукой у своего таза свое левое запястье. После этого он выполняет выпрямленными руками мах вправо-вверх и снова вниз, к своему

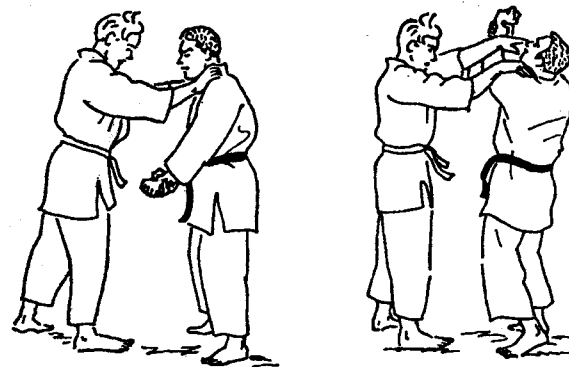


Рис. 237, 238

левому боку (т. е. руки его описывают вертикальную окружность между ним и УКЭ). При данном движении, благодаря которому руки агрессора сбиваются вбок, защищающийся должен еще несколько отклониться назад.

### 6-й прием (рис. 239, 240)

УКЭ захватил ТОРИ за горло, как в 5-м приеме.

ТОРИ помещает правое предплечье снизу левого предплечья УКЭ, а левое предплечье кладет на его правое предплечье сверху. Правой рукой он захватывает свое левое запястье. Теперь ТОРИ нужно только резко наклониться влево (при этом его правый локоть движется влево-вверх, а левый локоть — вправо-вниз), чтобы сбить удушающий захват со своего горла.

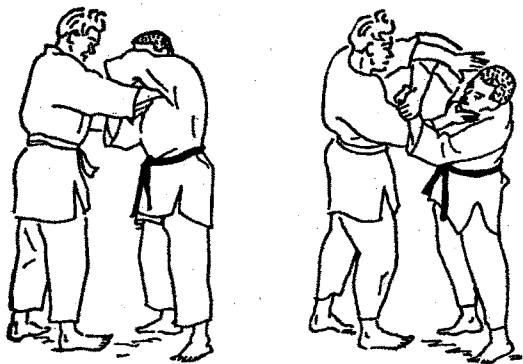


Рис. 239, 240

### 7-й прием (рис. 241, 242)

УКЭ здесь душит ТОРИ, как в двух предыдущих приемах.

ТОРИ подводит свои большие пальцы под мизинцы УКЭ снизу, а остальные свои пальцы (плотно прижатые друг к другу) располагает на тыльных сторонах кистей противника. Сразу же после этого он оттопыривает мизинцы УКЭ от остальных его пальцев к тылу его кистей

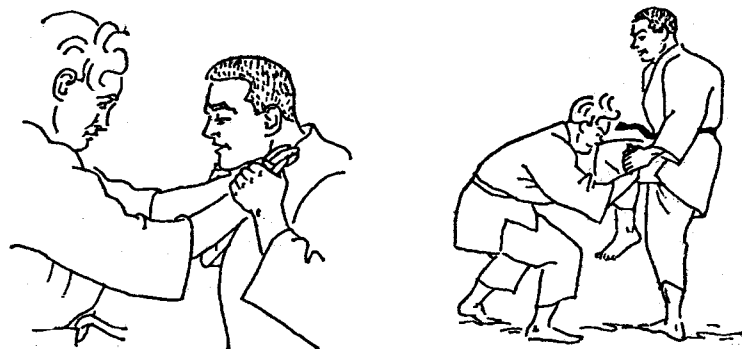


Рис. 241, 242

и давит на его запястья мизинцевыми сторонами своих кистей книзу.

Из-за невыносимой боли в перегибаемых пальцах агрессор должен отпустить захват и наклониться вперед. Как только голова противника опустится до бедер ТОРИ, последний рвет левую ногу кверху и ударяет ею в лицо УКЭ.

### 8-й прием (рис. 243, 244)

УКЭ здесь душит ТОРИ спереди обеими руками.

ТОРИ захватывает правой рукой снизу и под левой рукой агрессора его правое запястье. Своей левой рукой

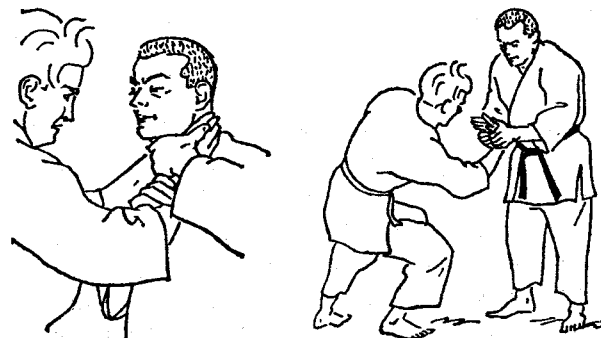


Рис. 243, 244

ТОРИ захватывает основание правой кисти врага сверху. Дальнейший ход защиты такой же, как в 3-м приеме раздела «Защита от задерживаний и приставаний».

### 9-й прием (рис. 245—247)

УКЭ вновь захватил ТОРИ за горло спереди обеими руками. Кроме того, он сильно толкает защищающегося назад.

ТОРИ быстро захватывает оба рукава куртки агрессора вплотную над его локтями и выполняет бросок ТОМОЭ-НАГЭ (бросок через голову с упором стопы в живот. — Прим. пер.).

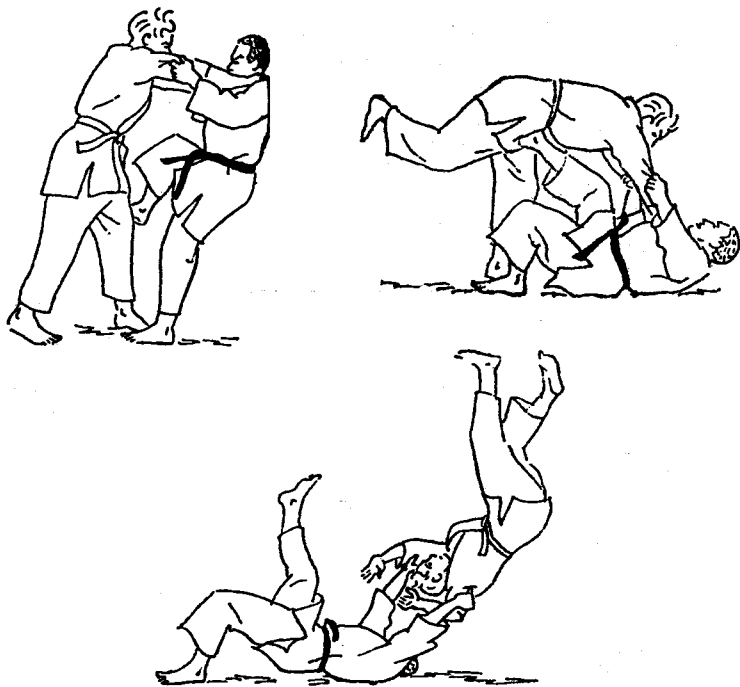


Рис. 245—247

### 10-й прием (рис. 248—250)

УКЭ захватил правой рукой левый отворот куртки ТОРИ вплотную у его горла (хватом сверху), а своей левой рукой — правый отворот куртки на уровне груди (хватом снизу). Левоу рукой он тянет на себя, а правой кистью давит за правую сторону шеи защищающегося.

ТОРИ несколько поворачивается влево и направляет правую руку движением маха сверху и между рук агрессора. Затем он поднимает вертикально вверх свою правую руку, непосредственно позади правой руки противника, и помещает левую кисть на правый локоть врага. Теперь без промедления ТОРИ необходимо повернуть свой корпус вправо, рвануть свою правую руку сильным движением вправо-вниз и давить своей левой кистью правый локоть врага вперед-вниз.

Действуя таким образом, ТОРИ нейтрализует прием УКЭ и теперь может быстро захватить правой рукой его правое запястье (хватом сверху), чтобы завершить защиту посредством рычага руки.



Рис. 248—250



**11-й прием (рис. 251—253)**

УКЭ душит ТОРИ обеими руками справа. Руки его при этом слегка согнуты.

ТОРИ выводит свою правую руку между руками агрессора кверху и обхватывает ею его левую руку, так чтобы локтевой сгиб ТОРИ приходился на локоть УКЭ. ТОРИ немедленно зажимает левый локоть врага в своем правом локтевом сгибе и захватывает левой кистью свой правый кулак, чем одновременно прочно блокирует в своей правой подмышке левое запястье противника.

Теперь, чтобы сделать сложившийся ключ руки действенным, ТОРИ нужно лишь несколько отклониться вправо-назад и толкать мимо и вблизи своего корпуса локоть УКЭ вперед.

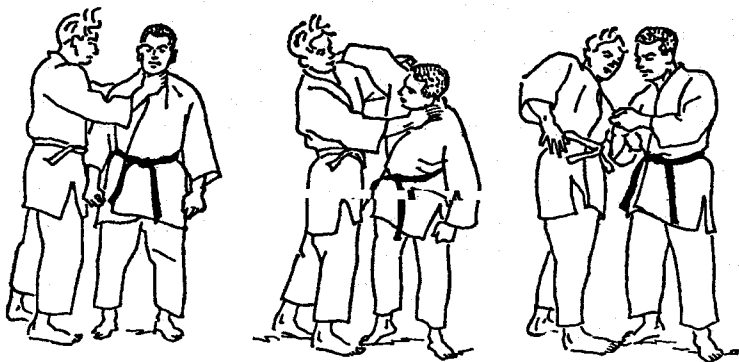


Рис. 251—253

**12-й прием (рис. 254—256)**

УКЭ захватил обеими руками шею ТОРИ, как в 11-м приеме, однако руки его здесь почти прямые.

ТОРИ поворачивает корпус немного вправо и, захватив левой рукой левое предплечье УКЭ над его правым предплечьем, сильно прижимает левым предплечьем правое запястье агрессора к своей груди. Сразу же после этого ТОРИ рвет свою правую руку позади левой руки



Рис. 254—256

противника кверху, делает ею мах по дуге вперед (одновременно наклоняя вперед корпус) и захватывает правой рукой правое предплечье агрессора.

Наконец, ТОРИ прижимает свой правый локоть к своему корпусу, толкает левой рукой левое запястье УКЭ кверху, надавливает правой стороной груди на левый локоть врага и отклоняется вправо-назад.

Защита будет еще эффективнее, если левая кисть ТОРИ скользнет вверх к тыльной стороне левой кисти врага (при этом ТОРИ, однако, не должен давать УКЭ никакой возможности согнуть захваченную руку) и, в дополнение к основному приему, сделает болевой рычаг кисти.

**13-й прием (рис. 257, 258)**

УКЭ сжал шею ТОРИ, как в 12-м приеме.

ТОРИ захватывает правой рукой снизу левый рукав куртки УКЭ на уровне локтя (хват снизу), а своей левой рукой — правый рукав куртки врага ниже локтя снаружи. Затем он быстро поворачивается и выполняет технику ЦУРИ-КОМИ-ГОСИ (бросок через бедро с захватом отворота. — Прим. пер.).

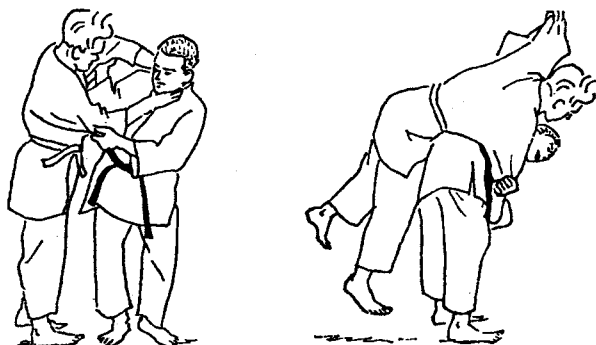


Рис. 257, 258

**14-й прием (рис. 259—261)**

УКЭ душит ТОРИ, как в 11-м приеме. Руки его при этом сильно согнуты.

ТОРИ захватывает левой рукой правый рукав куртки УКЭ на уровне локтя и продвигает свое правое предплечье под левую подмышку врага на его спину. Затем он тянет обеими руками (выводя врага из равновесия) вправо-вперед, ставит свою левую стопу вплотную к своей правой стопе (а лучше — применяет ЦУГИ-АСИ, т. е. движение приставным шагом) и вводит свое правое

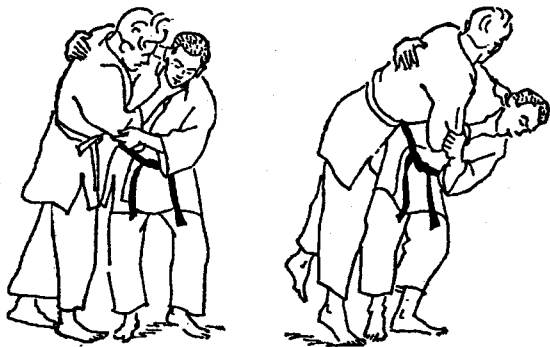


Рис. 259, 260

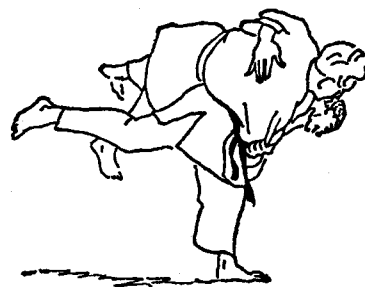


Рис. 261

бедро и правый бок в тесный контакт с передней стороной корпуса УКЭ. Теперь он может провести бросок ХАРАИ-ГОСИ (подхват под отставленную ногу. — Прим. пер.).

**15-й прием (рис. 262—264)**

УКЭ душит ТОРИ сзади обеими руками.

ТОРИ продвигает свои большие пальцы под мизинцы УКЭ, захватывает их и отгибает по направлению тыла его кистей. Как только враг ввиду возникшей боли прервет прием, ТОРИ тотчас же поворачивается на 180 градусов вправо и в ходе этого движения пронесит левую кисть УКЭ над своей головой.

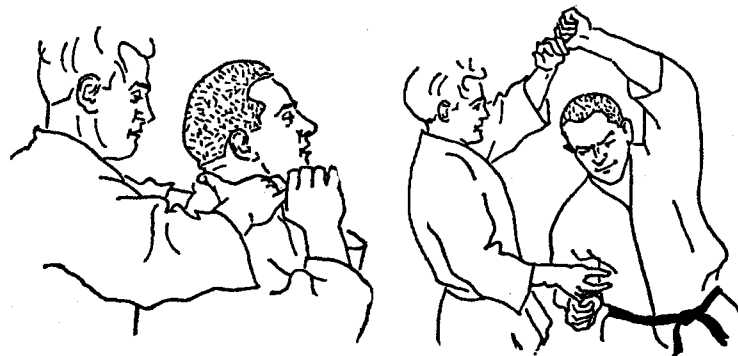


Рис. 262, 263

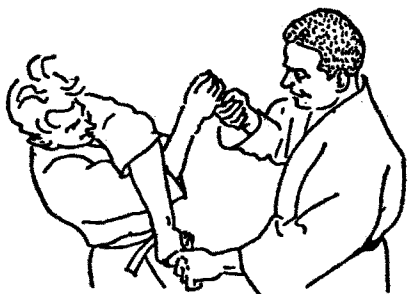


Рис. 264

Поддерживая боль путем рычажного воздействия на пальцы, ТОРИ перекрещивает предплечья УКЭ таким образом, что локтевые суставы агрессора окажутся один против другого. Теперь он просто скручивает руки врага.

#### 16-й прием (рис. 265, 266)

УКЭ вновь захватил шею ТОРИ сзади обеими руками. ТОРИ захватывает левой рукой одноименное запястье УКЭ и сильно тянет его вперед к своему левому уху.

Одновременно он немного поворачивает свой корпус вправо, проносит свое правое предплечье за спину агрессора и толкает его вперед. При этом возникает очень болезненный рычаг большого пальца.



Рис. 265, 266

#### 17-й прием (рис. 267—269)

УКЭ душит ТОРИ сзади обеими руками, как в 15-м и 16-м приемах.

ТОРИ захватывает оба запястья УКЭ, причем своими пальцами он крепко схватывает за основания больших пальцев агрессора.

Затем он поворачивает кисти врага тыльными сторонами книзу (движение супинации) и сразу после этого рывком тянет врага вперед. При этом руки УКЭ ложатся тыльной стороной вплотную выше локтей на плечи защищающегося, так что теперь тот может перегибать обе руки агрессора посредством тяги его кистей книзу.

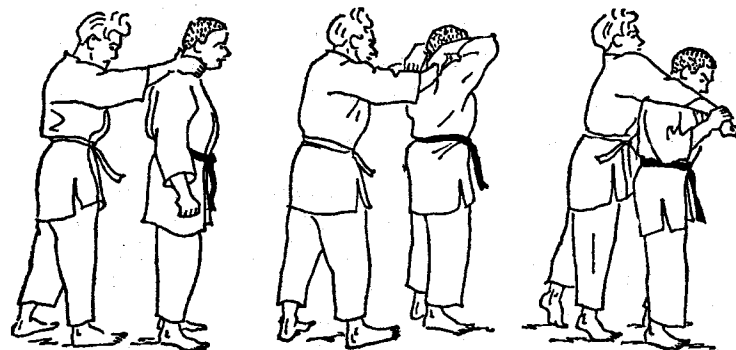


Рис. 267—269

#### 18-й прием (рис. 270, 271)

УКЭ и ТОРИ здесь действуют так же, как в предыдущем приеме.

Перегибание рук УКЭ, однако, не оказывает здесь мгновенного действия, что возможно, если враг гораздо выше ТОРИ или в последнее мгновение он сумел развернуть свои руки ладонями книзу, как на рис. 270 (движение пронации).

ТОРИ слегка сгибает колени и проскальзывает плечами в подмышечные впадины УКЭ. Затем он сильно тянет руки врага книзу. Одновременно ТОРИ энергично

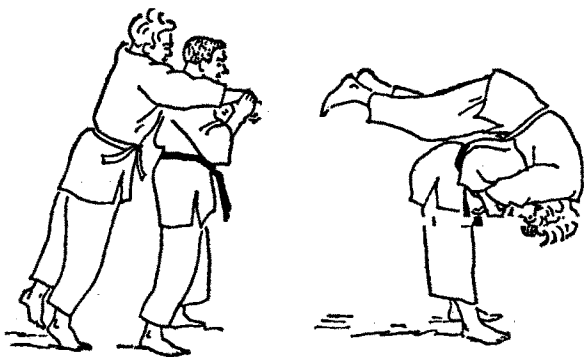


Рис. 270, 271

и значительно сгибается вперед и, выпрямляя ноги, толкает тазом вверх. Движение заканчивается легким вращением плечевого пояса влево.

УКЭ перелетает через правое плечо ТОРИ и падает перед ним на спину.

### 19-й прием (рис. 272—274)

УКЭ вновь душит ТОРИ обеими руками сзади. На этот раз, однако, он очень сильно сгибает руки и помещается вплотную за спиной ТОРИ.



Рис. 272—274

ТОРИ захватывает левой рукой правый рукав куртки УКЭ ниже локтя. Одновременно он подводит свое правое предплечье (тылом кисти вверх) под правый локтевой сгиб агрессора и при этом сильно сгибает колени. Кроме того, он приводит свою спину в тесный контакт с животом УКЭ. Далее ТОРИ проводит бросок СЭОЙ-НАГЭ (бросок через спину с захватом отворота. — Прим. пер.).

### 20-й прием (рис. 275—277)

УКЭ обхватил сзади правой рукой шею ТОРИ и захватывает правой кистью далеко вверх левый отворот его куртки. Своей левой кистью он крепко удерживает левое запястье ТОРИ. Тягой назад УКЭ пытается задушить обеими руками защищающегося.

ТОРИ рвет свою левую руку, которую он при этом должен слегка согнуть, вверх и одновременно опускает правое плечо. Почти сразу же ему надо повернуться на правой стопе вправо к агрессору и захватить правой кистью его левый локоть. Теперь ТОРИ поворачивается на левой стопе опять влево, причем правой кистью он сильно толкает левый локоть врага вперед-вниз. Рывком влево-назад он освобождает, наконец, свое левое запястье и теперь может захватить

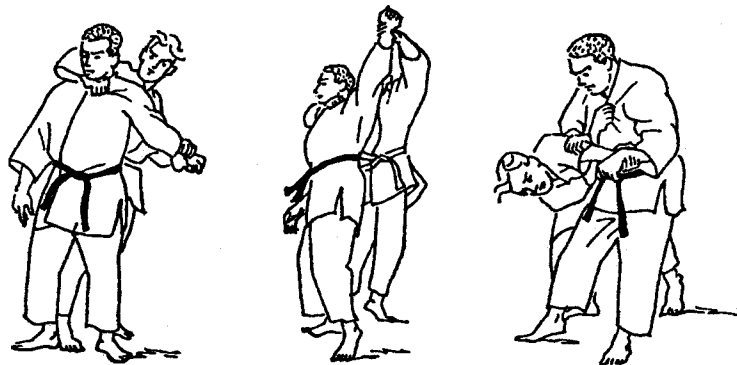


Рис. 275—277

левое запястье УКЭ своей левой кистью и благодаря этому улучшить рычаг руки.

ТОРИ, кстати, может для начала приуменьшить действие удушения, если повернет голову вправо, правой рукой захватит правый рукав куртки врага над локтем и сильно потянет его книзу.

## ЗАЩИТА ОТ УДАРОВ КУЛАКОМ

Хотя в дальнейшем для краткости агрессор обозначен как «боксер», это отнюдь не означает, что он — спортсмен, активно занимающийся боксом. Мы полагаем, что спортсмены обычно не используют свои способности и навыки для противозаконных действий.

Если таковое все-таки имеет место, то и тогда можно использовать представленные методы, так как агрессор нередко не может сразу нанести решающее поражение человеку, который хорошо владеет приемами самообороны дзюдо.

Предложенные способы защиты рассчитаны на схватку с драчуном, который с удовольствием при первой же возможности пускает в дело кулаки. Естественно, что существует большая разница в поводах, вызывающих агрессивность у такого задиры и некоего хорошего боксера.

Защищаемому необходимо преодолеть соблазн действовать против боксера кулаками. Ему следует развернуть агрессора так, чтобы тот был выдвинут вперед боком, противоположном тому, что он выбрал для себя сам. Момент для защиты выжидают вне опасной зоны, которая при агрессоре в левосторонней стойке находится (по отношению к ТОРИ) прямо спереди и слева от его левой руки. ТОРИ должен постоянно ощущать эту опасную зону и изменять свою позицию так, чтобы левостороннему противнику можно было поворачиваться лишь влево. Как только ТОРИ начнет двигаться, так что агрессор сможет поворачиваться вправо, у того появится благоприятная возможность для атаки.

ТОРИ никогда не должен подпускать противника на среднюю или ближнюю дистанцию. В то время как среднюю дистанцию ТОРИ должен избегать в любом случае, на

ближнюю дистанцию он может переходить и сам, чтобы удачно завершить свою защиту. Правда, при этом он не позже чем в фазе перехода должен блокировать руку противника. Иной раз может получиться и так, что УКЭ подберется к ТОРИ ближе, чем это желательно; тогда последнему необходимо брать инициативу на себя, чтобы любым путем сковать руки агрессора и вывести его из равновесия.

Одни из приводимых здесь приемов обороны показывают как можно защититься от уже наносимого удара кулаком. Другие поясняют, как можно опередить агрессора, принявшего боксерскую стойку. Мы, в сущности, рассматриваем только прямые удары. Крюк (боковой удар) удаётся выполнять только на средней или ближней дистанциях и такой способ нападения в общем-то можно и не учитывать, если у ТОРИ верная тактика. Против ударов наотмашь подходят способы защиты от пощечины (рис. 94—96) или удары ножом снаружи (рис. 398—408).

Чтобы хотя бы на мгновение отвлечь боксера с целью успешнее осуществить свою атаку, имеется отличный способ, следуя которому, наносят сильный отрывистый удар рантом ботинка по кости голени, стоящей впереди ноги врага.

### 1-й прием (рис. 278, 279)

УКЭ наносит прямой удар левым кулаком.

ТОРИ уклоняется от удара, качнув свой корпус назад. При этом он сбивает правой рукой левую руку аг-

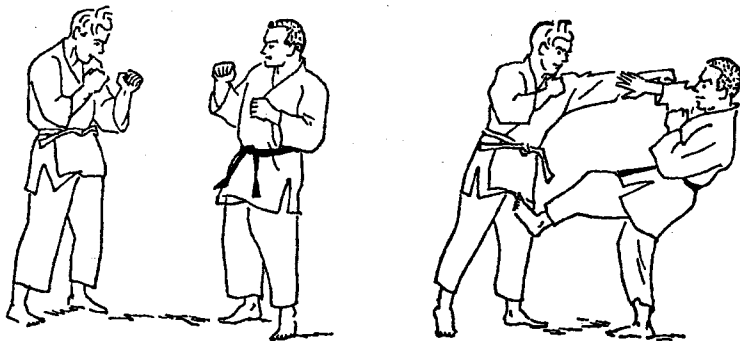


Рис. 278, 279

рессора наружу и сильно бьет носком левой ноги в низ его живота.

### 2-й прием (рис. 280—282)

УКЭ опять проводит прямой удар левой рукой.

Чтобы избегнуть удара, ТОРИ ступает левой стопой немного влево-назад и отклоняется влево. Одновременно он захватывает правой рукой левый рукав куртки УКЭ на уровне локтя (хватом снизу) и тянет его руку вверх себя и дальше в направлении удара.

Теперь ТОРИ без промедления надежно опирается левой рукой о землю и вспрыгивает при этом в воздух таким образом, чтобы при горизонтальном положении тела правая его нога была спереди ног противника, а левая нога — позади них. Еще в ходе падения ТОРИ вращается вправо так, что его правая нога толкает бедра УКЭ кзади, а левая нога сбивает ноги врага (желательно ниже икр) вперед. Посредством этих так называемых «ножниц» агрессор будет жестко брошен на спину.

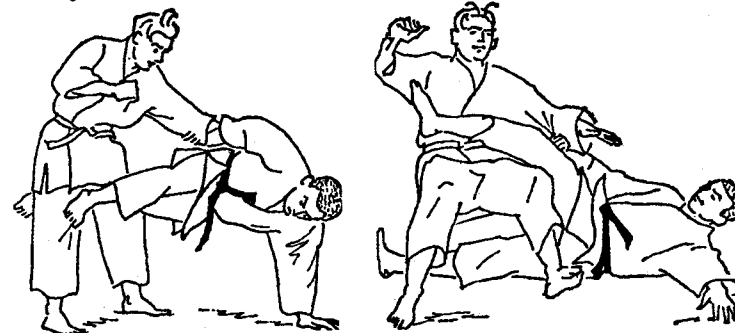
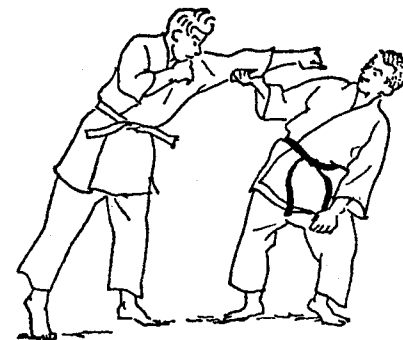


Рис. 280—282

**3-й прием (рис. 283, 284)**

УКЭ опять наносит прямой удар левой рукой.

ТОРИ здесь уклоняется наклоном влево-вперед. При этом он захватывает как можно выше левый рукав куртки УКЭ изнутри (хват сверху с большим пальцем, направленным к земле) и тотчас давит левую руку агрессора наружу. Затем ТОРИ сближается с противником приставным шагом вправо настолько, чтобы подошва его правой ноги расположилась за пяткой левой ноги агрессора и можно было бы выполнить бросок ЁКО-ГАКЭ (боковая подсечка с падением. — Прим. пер.).

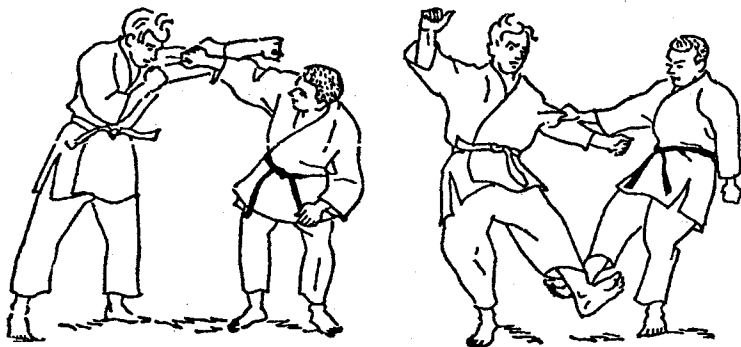


Рис. 283, 284

**4-й прием (рис. 285)**

УКЭ атакует ТОРИ прямым ударом левой руки.

ТОРИ уходит от удара отклонением корпуса влево-назад и ударяет очень сильно и отрывисто обеими предплечьями одновременно (кисти сжаты в кулак, ладонями к левой руке врага) движением ножниц по левой руке УКЭ. При этом левое предплечье ТОРИ на уровне запястья должно соприкоснуться с левым предплечьем УКЭ вплотную у его запястья, а правое запястье ТОРИ должно ударить по тыльной стороне руки врага, непосредственно возле его локтевого сустава. Важным условием здесь является то, чтобы удар наносился точно в мо-



Рис. 285

мент, когда атакующая рука агрессора полностью выпрямится.

При изучении данной защиты противника необходимо ударять совсем легко, так как в противном случае он неизбежно получит травму локтевого сустава.

**5-й прием (рис. 286—288)**

УКЭ принимает боксерскую стойку и угрожает ТОРИ.

ТОРИ захватывает между руками УКЭ и непосредственно выше его локтевых сгибов рукава его куртки (хватом сверху). Будет благоразумнее, если ТОРИ при этом сделает захват правой рукой несколько раньше, чем захват левой и тотчас отождмет левую руку врага немного наружу.

Сразу затем ТОРИ ставит свою правую ногу вплотную к агрессору, помещает подошву левой стопы позади левой пятки УКЭ и проводит бросок КО-УТИ-ГАРИ (подсечка изнутри. — Прим. пер.).



Рис. 286

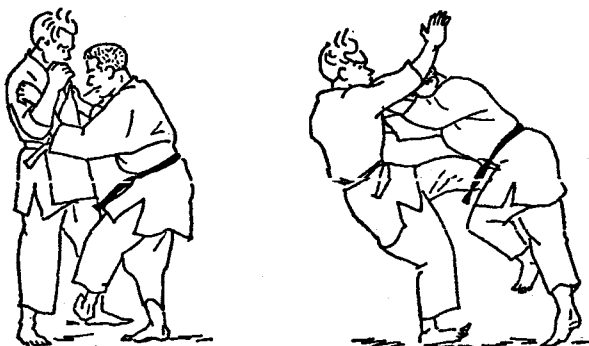


Рис. 287, 288

**6-й прием (рис. 289—293)**

УКЭ стоит в боксерской стойке.

ТОРИ молниеносно захватывает правой рукой снаружи и вплотную над локтем левой рукав куртки УКЭ (хватом снизу), толкает левый локоть врага к его правому плечу (сгибы пальцев ТОРИ при этом помещаются против тыльной стороны руки УКЭ) и делает шаг правой ногой вплотную к агрессору.

Как только ТОРИ возьмет под контроль левую руку противника, он своей левой рукой тут же захватывает (как в 5-м приеме) его правый рукав и выполняет бросок КО-СОТО-ГАКЭ (защеп снаружи. — Прим. пер.).

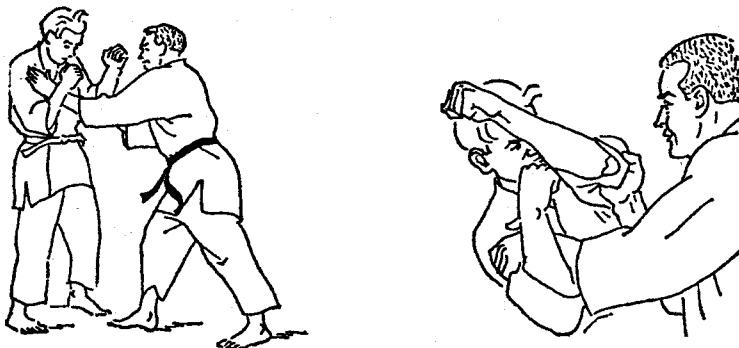


Рис. 289, 290

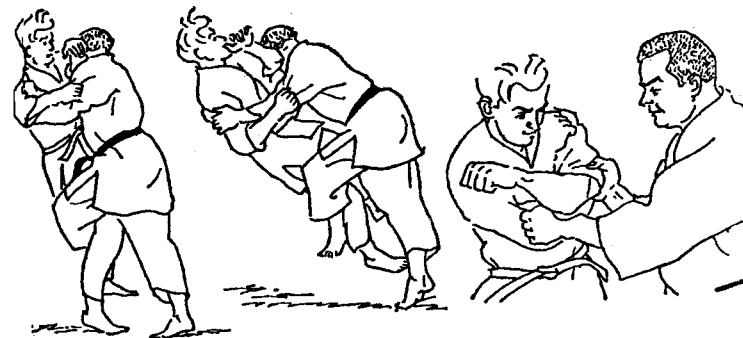


Рис. 291—293

Для того чтобы воспрепятствовать свободным действиям рук врага, пока УКЭ не брошен на землю, существует и еще одна возможность. В данном случае ТОРИ мгновенно захватывает снаружи и плотно выше локтей оба рукава куртки агрессора и делает шаг вправо-вперед мимо внешней стороны его левой руки. Сразу же после этого он сдавливает локти противника между собой перед его грудью (рис. 293). В ходе данного приема ТОРИ сильно придавливает сгибы своих пальцев к тыльной поверхности верхних частей рук УКЭ.

**7-й прием (рис. 294—296)**

УКЭ находится в боксерской стойке.

ТОРИ захватывает правой рукой левый рукав куртки УКЭ на уровне локтя, толкает его руку вовнутрь над своим левым плечом, делает одновременно выпад правой ногой и наклон вперед. Затем он быстро ставит между ног УКЭ свою левую ногу, захватывает руками подколенные сгибы обеих его ног снаружи и упирается левым плечом в его левое бедро.

Теперь ТОРИ может выполнить бросок РЕ-АСИДОРИ (бросок с захватом двух ног. — Прим. пер.). Для этого он тянет мимо себя слева и справа ноги врага вперед-вверх и, в то же время, толкает левым плечом его таз назад.



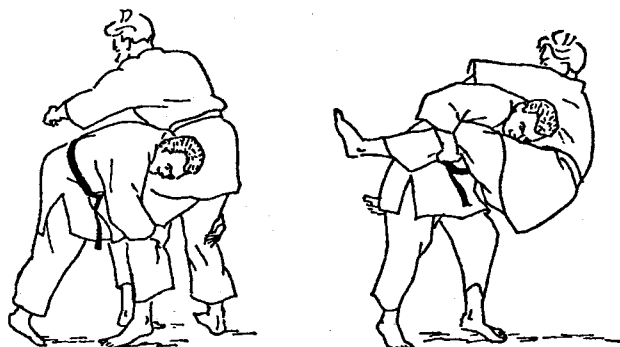


Рис. 294—296

**8-й прием (рис. 297, 298)**

УКЭ находится в боксерской стойке.

ТОРИ захватывает правой рукой снаружи левый рукав куртки УКЭ на уровне его локтя, толкает его левую руку вовнутрь и делает шаг правой ногой к его левому боку. Свою левую руку ТОРИ пронесит над одноименной рукой противника к его горлу и захватывает левой кистью правое плечо врага.

Сразу затем ТОРИ отпускает левый рукав УКЭ, ставит свою левую стопу позади правой стопы противника и подводит свою спину под его спину. Теперь ТОРИ остается лишь нажать лучевой костью своего левого предплечья на гортань УКЭ и согнуться вперед.



Рис. 297, 298

Завершающее положение этой защиты совершенно такое же, как в 17-м приеме сопровождения (рис. 471).

**9-й прием (рис. 299—302)**

УКЭ стоит в боксерской стойке.

ТОРИ захватывает правой рукой левый рукав куртки УКЭ на уровне локтя и тянет его руку мимо своего левого бока вперед-вниз. Одновременно он ступает правой ногой снаружи и возле левой стопы УКЭ, захватывает левой кистью куртку врага на уровне его левой ключицы (при этом левое предплечье ТОРИ должно



Рис. 299, 300



Рис. 301, 302

быть в плотном контакте с левой стороной груди УКЭ) и давит агрессора левой рукой влево-назад.

Далее ТОРИ упирается своей, развернутой наружу, левой стопой в подколенный сгиб левой ноги врага. Вытягивая свою левую ногу вниз и назад, ТОРИ ставит агрессора на колени и при усиленном давлении в его левое плечо приводит УКЭ в чрезвычайно мучительное и беспомощное состояние.

### 10-й прием (рис. 303—305)

УКЭ наносит прямой удар левой рукой, а вслед за этим проводит снизу-вверх крюк правой.

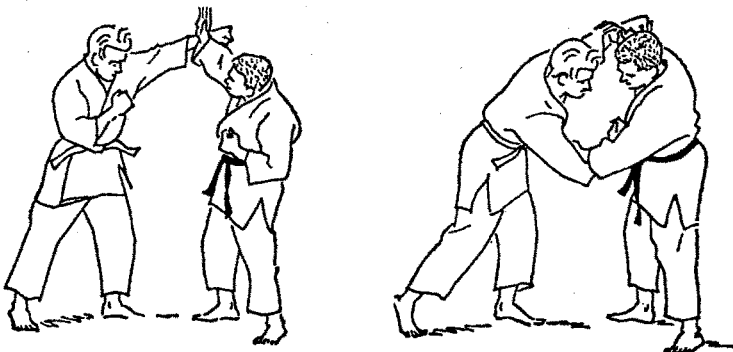


Рис. 303, 304

ТОРИ избегает левого удара УКЭ, качнув корпус влево и одновременно отклонив локтевой стороной правого предплечья левое предплечье врага наружу. Следующий за этим ударом правый крюк ТОРИ отражает сильным ударом краем мизинца левой кисти в правый локтевой сгиб врага. После этого ТОРИ правой рукой быстро захватывает правое запястье УКЭ и отдавливает его назад выше верхней части его правой руки.

Левая кисть ТОРИ остается в локтевом сгибе правой руки агрессора, чтобы он не мог избежать ключа руки путем отведения назад своего правого локтя.



Рис. 305

## ЗАЩИТА ОТ УДАРОВ ПАЛКОЙ

В рассматриваемых ниже способах нападения участвует вооруженный противник, который использует при атаке палку или дубинку. Однако представленные приемы могут помочь отразить и многие виды ударов другими предметами вроде пивного бокала, кружки, бутылки, кобурки и т. п. Техника обороны при этом не меняется.

При всех этих защитах ТОРИ важно учитывать возможную гибкость палки. Чтобы оружие не достигло намеченной цели, ТОРИ необходимо уклониться от удара или еще до его проведения приблизиться к противнику вплотную. Во всех случаях защиты от ударов сверху голове следует располагать под рукой, которая перехватывает и отклоняет предплечье УКЭ.

### 1-й прием (рис. 306—309)

УКЭ наносит удар палкой сверху.

ТОРИ парирует удар локтевой стороной предплечья. Он для этого делает выпад правой ногой вперед и поднимает свою согнутую правую руку над наклоненной

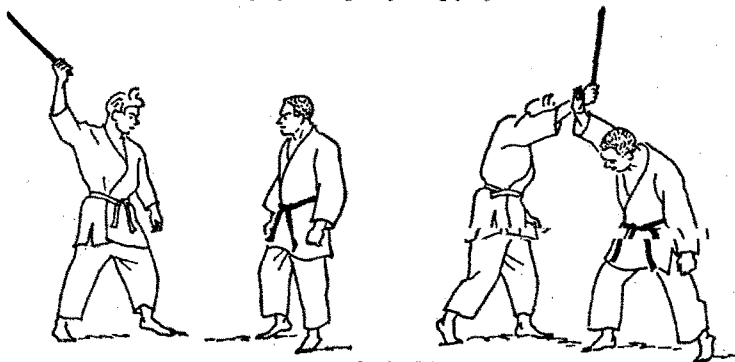


Рис. 306, 307

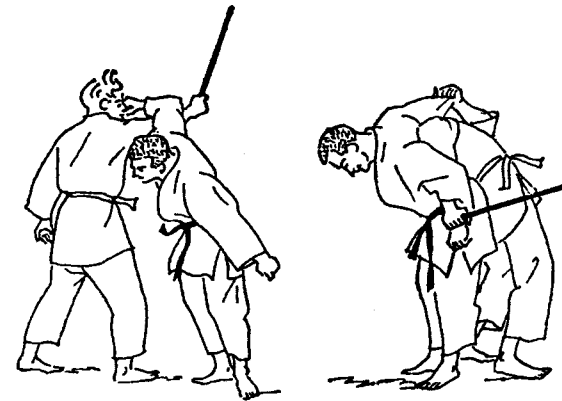


Рис. 308, 309

вперед головой. Контакт с правым предплечьем УКЭ должен происходить вплотную у его запястья, а рука врага должна скорее отклоняться наружу, чем задерживаться.

После этого ТОРИ ступает левой стопой к правому боку УКЭ, продвигает свою правую руку над правой рукой врага к его горлу и захватывает правой кистью его левое плечо. Далее ТОРИ делает шаг за агрессора, помещает свою спину (как в 17-м приеме сопровождения) за спиной врага и цепляет своей левой рукой сверху его правую руку. Теперь ТОРИ нужно только наклониться вперед или же пойти вперед, чтобы сделать УКЭ полностью беспомощным.

### 2-й прием (рис. 310—312)

УКЭ наносит удар палкой сверху.

ТОРИ парирует удар как в 1-м приеме. На сей раз, однако, он не изменяет положение своей левой стопы, захватывает правой кистью правое запястье агрессора (хватом сверху) и рвет атакующую руку врага по дуге вначале вправо-вниз, затем между УКЭ и собой влево и, наконец, опять влево-вверх (относительно ТОРИ). Как только правый кулак УКЭ вновь окажется примерно на

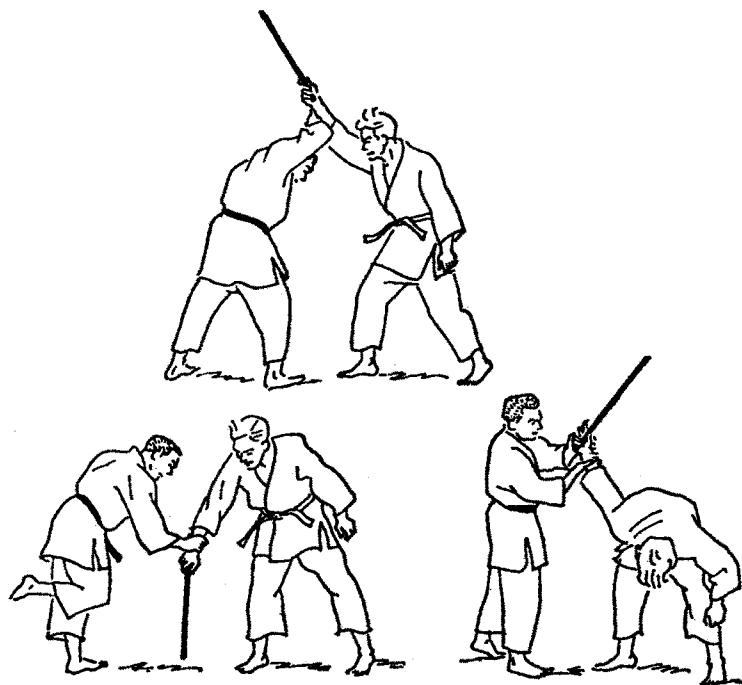


Рис. 310—312

высоте груди, ТОРИ сильно ударяет и надавливает левой кистью на тыльную сторону правой кисти врага.

Благодаря действенному рычагу кисти правая кисть УКЭ разжимается и выпускает палку, которая часто с силой движется по высокой дуге, на что в ходе тренинга (с позиции безопасности) следует обратить внимание.

Чтобы не травмировать себя, ТОРИ, проводя эту защиту, в тот момент, когда палка движется в обширном махе книзу, должен откачнуть назад свою правую голень (рис. 311).

### 3-й прием (рис. 313—315)

В данном случае ТОРИ парирует удар сверху своей левой рукой, как это было описано для правой руки в

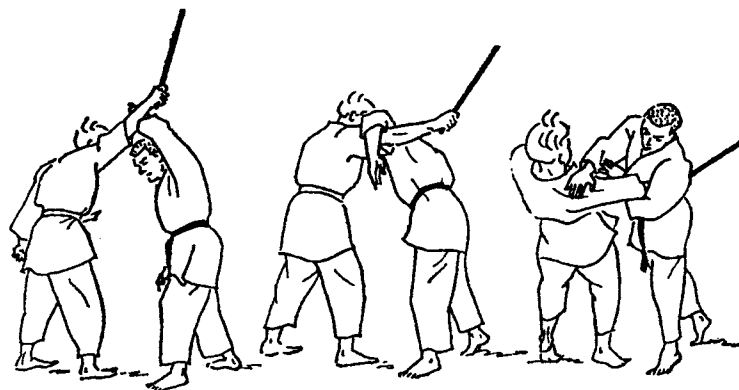


Рис. 313—315

1-м приеме. При этом он выступает вперед своей левой ногой. Затем ТОРИ левой рукой обхватывает, отклоняемую наружу, атакуемую руку врага вплотную выше локтя и поверх его зажимает правое предплечье УКЭ в свою левую подмышку, помещает правую кисть на его правое плечо и опирается левой кистью на свое же правое предплечье.

Наконец, ТОРИ толкает правой рукой правое плечо врага вправо-назад, а левым предплечьем давит его правый локтевой сустав кверху. При этом ТОРИ должен отклониться немного влево-назад, так что за счет добавочного давления подмышкой на правое запястье УКЭ рычаг руки врага становится оптимально действующим.

### 4-й прием (рис. 316—318)

УКЭ атакует ударом палки сверху.

ТОРИ быстро выставляет свою левую ногу вперед и надежно перехватывает правое предплечье агрессора высоко поднятыми и скрещенными над своей наклоненной головой предплечьями (левое перед правым). Затем он поворачивается на подушечке левой стопы на 180 градусов вправо, захватывает в ходе этого обеими руками правое запястье противника и тянет его правую руку

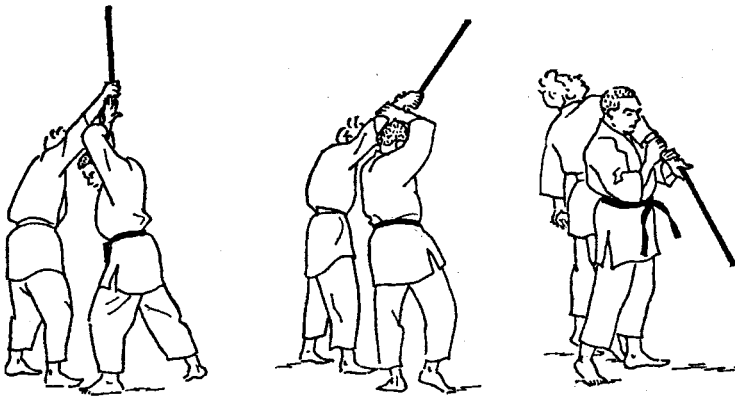


Рис. 316—318

на свое левое плечо. Важно, чтобы правая рука агрессора плотно помещалась выше локтевого сгиба на ключице ТОРИ и была повернута ладонью кверху.

Теперь, чтобы выполнить болезненный рычаг руки, ТОРИ должен потянуть правое запястье УКЭ вниз.

### 5-й прием (рис. 319—321)

УКЭ снова атакует палкой сверху.

ТОРИ перехватывает удар тем, что встречает правое предплечье УКЭ стороной мизинца своей левой кисти и одновременно отклоняет его несколько наружу. Свою правую стопу при этом он должен приставить плотно к правой стопе УКЭ и сильно согнуть колени. Вслед за тем ТОРИ захватывает левой кистью правое запястье агрессора, тянет врага вперед и поворачивается на подушечке правой стопы на 180 градусов влево. Свое правое

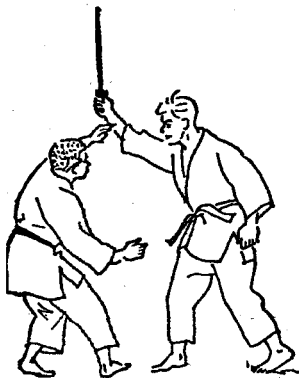


Рис. 319

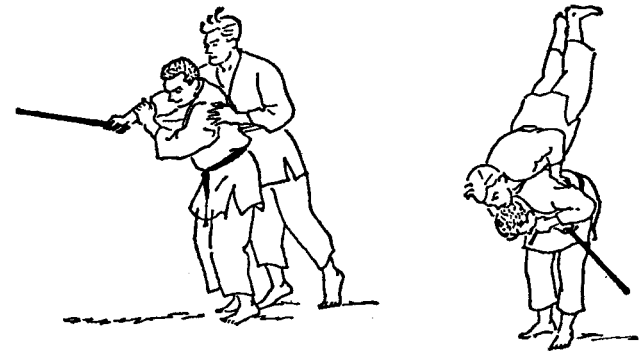


Рис. 320, 321

плечо он заводит в правую подмышку УКЭ и захватывает правой кистью куртку врага на его правом плечевом суставе.

Затем, как только спина ТОРИ плотно прижмется к животу и груди УКЭ, он, задействуя ИППОН-СЭЙ-НАГЭ (бросок через спину с захватом отворота. — Прим. пер.), перебрасывает агрессора через свое правое плечо на землю. Чтобы выполнить этот бросок, ТОРИ тянет руку УКЭ влево-вниз, энергично выпрямляет ноги и сгибает корпус вперед.

### 6-й прием (рис. 322—324)

УКЭ наносит удар палкой сверху или справа-сверху.

ТОРИ быстро подступает левой стопой вплотную к внешней стороне правой стопы УКЭ и парирует своим правым предплечьем его правое предплечье. Сразу после этого он захватывает левой кистью внутреннюю сторону правого рукава куртки УКЭ и проносит свою правую ногу между его ногами. Свою правую руку ТОРИ

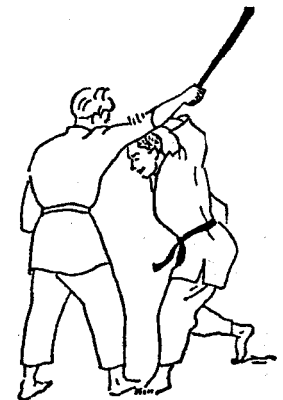


Рис. 322

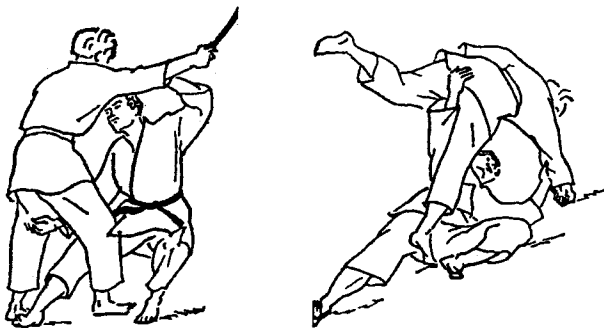


Рис. 323, 324

также продвигает между ногами врага и располагает правую кисть снизу на его ягодицах. Техника защиты завершается броском ЁКО-ГУРУМА (бросок через грудь с падением. — Прим. пер.).

#### 7-й прием (рис. 325—328)

УКЭ наносит удар палкой справа-сверху.

ТОРИ парирует удар своим левым предплечьем (т. е. он позволяет правому предплечью УКЭ стукнуться о левое предплечье защищающегося и отклоняет его наружу). При этом ТОРИ должен ступить левой стопой точно перед стопами агрессора, тут же повернуться влево и

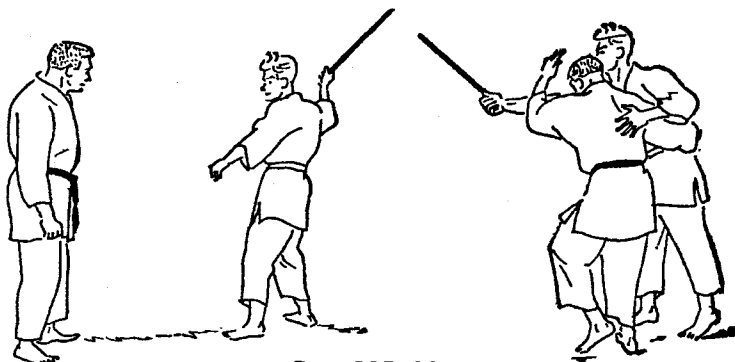


Рис. 325, 326

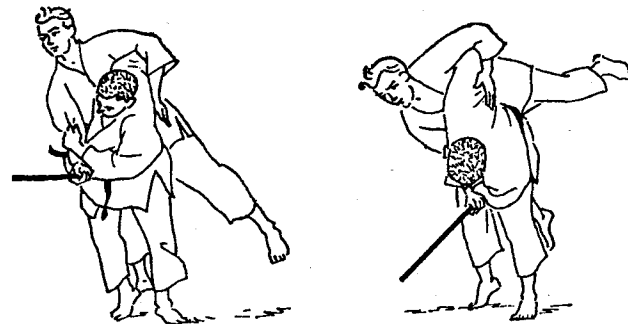


Рис. 327, 328

расположить свою правую стопу внутри и непосредственно перед правой стопой УКЭ. Кроме того, во время поворота ТОРИ захватывает левой кистью внутреннюю сторону правого рукава куртки агрессора, а свое правое предплечье размещает за его спиной на уровне пояса. Далее посредством УКИ-ГОСИ (бросок через бедро с обхватом спины. — Прим. пер.) ТОРИ завершает защиту.

#### 8-й прием (рис. 329—331)

В данном варианте УКЭ ударяет палкой слева-сверху, т. е. изнутри.

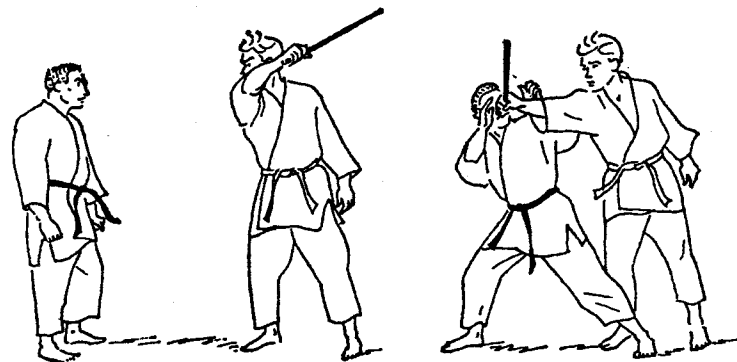


Рис. 329, 330



Рис. 331

ТОРИ шагает правой стопой влево-вперед, поворачивается на подушечке этой стопы на 180 градусов вправо, несколько выставляет свою левую ногу между стопами УКЭ и парирует обеими предплечьями вооруженную руку агрессора.

Все дальнейшие действия здесь те же, что и в 5-м приеме защиты от удара ножом (см. рис. 371—374).

#### 9-й прием (рис. 332—335)

УКЭ делает сильные махи палкой перед собой туда и обратно, оттесняя ТОРИ и не позволяя ему приблизиться к себе.

Точно в момент, когда УКЭ, выполнив палкой мах наружу, провел ее мимо ТОРИ, последний подсакивает тремя прыжками (левым-правым-левым) к правому боку агрессора, зажимает под своей левой рукой уже идущую

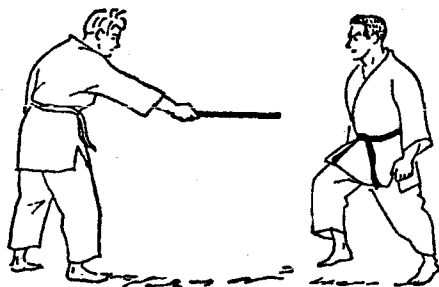


Рис. 332

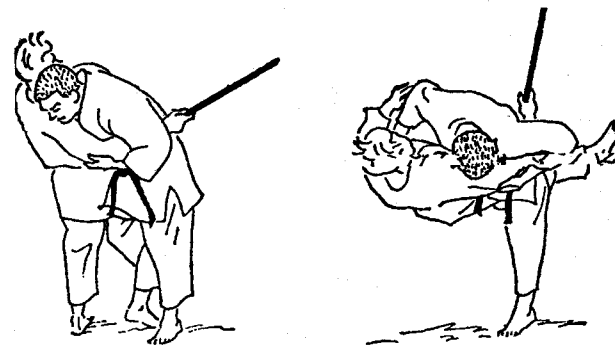
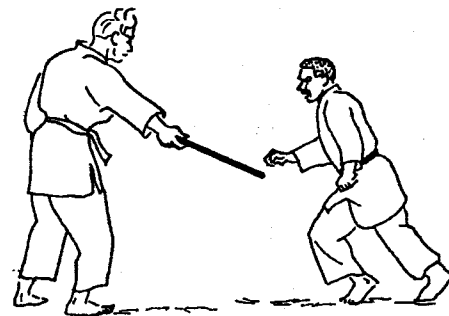


Рис. 333—335

ему навстречу правую руку врага, захватывает правой кистью левый отворот его куртки и выполняет бросок О-СОТО-ГАРИ (отхват. — Прим. пер.).

При отработывании данного приема УКЭ вначале должен стоять неподвижно. Позже он может медленно идти на ТОРИ.

#### 10-й прием (рис. 336—338)

УКЭ здесь атакует, как в 9-м приеме.

На этот раз ТОРИ подсакивает тремя прыжками (правым-левым-правым) к правому боку УКЭ точно в тот момент, когда враг, выполняя палкой мах внутрь, только что провел ее мимо и перед защищающимся. Свою правую руку ТОРИ при этом пронесит выше пра-

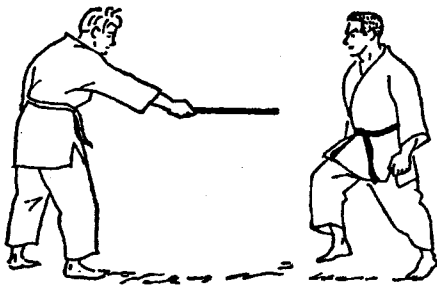


Рис. 336—338

вой руки врага, к его горлу. Делая свой последний шаг, ТОРИ старается поставить свою правую стопу посередине, позади стоп УКЭ, и расположиться спиной к спине врага. Качнувшуюся назад правую руку агрессора, ТОРИ должен тотчас же зацепить сверху своей левой рукой и крепко так удерживать ее.

Здесь, таким образом, получится позиция, подобная описанной в 17-м приеме сопровождения (см. рис. 469—471), рекомендуемом для конвоирования на небольшие расстояния.

### 11-й прием (рис. 339)

УКЭ здесь подбегает к ТОРИ и, оказавшись в двух-трех шагах от него, замахивается, чтобы сильно ударить палкой сверху.



Рис. 339

Как только враг начнет замахиваться, ТОРИ, используя имеющееся между собой и УКЭ расстояние, с коротким энергичным разбегом выпрыгивает обеими стопами на грудь несколько отклонившегося назад врага. Под действием такого прыжка противник жестко падает на спину.

### 12-й прием (рис. 340—343)

На этот раз УКЭ удерживает палку, типа массивной дубинки, обеими руками и собирается сверху обрушить ее на голову ТОРИ.

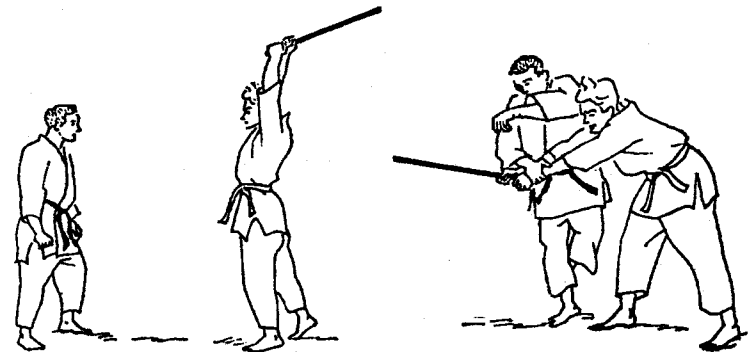


Рис. 340, 341



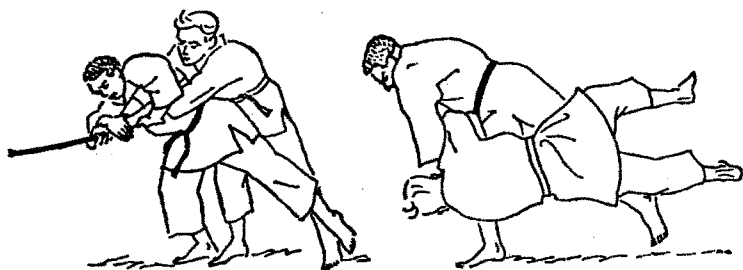


Рис. 342, 343

ТОРИ уклоняется от удара, делая шаг влево-вперед и поворачиваясь при этом на 90 градусов вправо. Своей правой рукой он захватывает над качнувшимися вниз руками УКЭ его левое запястье и тянет его к своему правому боку (т. е. вперед по отношению к противнику).

Сразу затем ТОРИ помещает свою правую стопу несколько снаружи и вплотную возле правой стопы УКЭ, поворачивается еще больше вправо на подушечке правой стопы и при этом плотно обхватывает левой рукой обе руки противника (чуть выше его локтей) сверху. Свою левую ногу ТОРИ выставляет сбоку от себя барьером перед ногами УКЭ, левой стороной своей груди толкает тыльную часть верха его правой руки и, наконец, бросает врага путем наклона вперед и поворота корпусом вправо через свою выставленную ногу, как при АСИ-ГУРУМА (бросок через ногу. — Прим. пер.).

### 13-й прием (рис. 344)

УКЭ проводит ту же атаку, что и в 12-м приеме.

ТОРИ парирует удар, как в предыдущем случае, и в заключение так же, как там, бросает УКЭ через свою выставленную левую ногу. Единственное отличие от техники 12-го приема здесь состоит в действиях левой руки.

На этот раз ТОРИ пронесит свою левую кисть между руками врага и под его правой рукой и сразу же захватывает выше локтя тыльную часть его левой руки. При

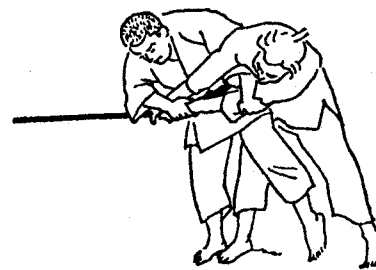


Рис. 344

дальнейшем движении поворота и броска ТОРИ смещает левой кистью левый локтевой сустав УКЭ к своему левому бедру, а своей левой рукой толкает его правую подмышку вперед.

В серьезном случае ТОРИ может поставить свою левую стопу между ногами УКЭ и, скручиваясь вправо, падать на левый бок. Однако данное движение весьма опасно для врага и потому его нельзя проупражнять.

## ЗАЩИТА ОТ АТАКИ СТУЛОМ

Стул в качестве орудия нападения используется, как правило, только в помещении. При этом защищающийся должен учитывать, что окружающая обстановка может мешать его защитным действиям. С другой стороны, размеры и вес стула обычно замедляют движения нападения, так что защита ввиду этого несколько облегчается.

Противник, разумеется, вместо стула может использовать и всякие аналогичные предметы, например, табуретку, ящик, маленький столик и т. п.

### 1-й прием (рис. 345, 346)

УКЭ угрожает ТОРИ стулом. Он держит стул перед собой, ножками вперед, причем правая кисть захватывает стул за спинку, а левая удерживает передний край сиденья.

В момент, когда УКЭ выполняет удар стулом, ТОРИ уходит от него, делая быстрый шаг влево-вперед. Одно-

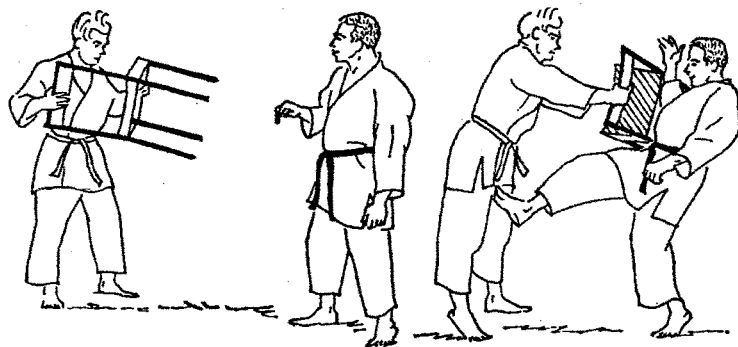


Рис. 345, 346

временно он отталкивает правым предплечьем заднюю сторону стула и таким образом отклоняет удар к своему правому боку и мимо него.

Кроме того, ТОРИ наносит отрывистый удар носком правой стопы в низ живота врага.

### 2-й прием (рис. 347—349)

УКЭ удерживает стул, как в 1-м приеме. Но на сей раз он замахнулся влево-вверх, чтобы с силой швырнуть стул в правый бок ТОРИ.

Прежде чем он сделает это, ТОРИ должен поставить свою левую стопу как можно плотнее у его правой стопы, захватить левой кистью (хватом снизу) его правую руку непосредственно у локтя и толкнуть ее вправо-вперед (по отношению к ТОРИ).

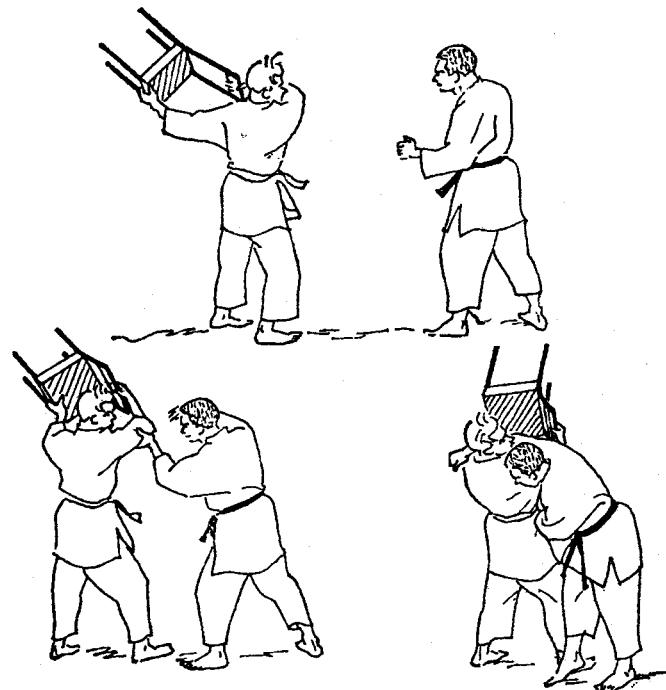


Рис. 347—349

Затем ТОРИ проносит свое правое предплечье поверх правой руки врага, к его горлу, и захватывает правой кистью куртку УКЭ на его левом плече. В то же время ТОРИ шагает правой стопой за агрессором и размещается своей спиной к его спине. У него таким образом появляется возможность транспортировать врага, как в 17-м приеме сопровождения. ТОРИ может также наклониться слегка вперед и, надавливая на гортань врага, сделать его полностью безвредным.

### 3-й прием (рис. 350)

УКЭ атакует, как во 2-м приеме.

ТОРИ предотвращает удар стулом, как в предыдущем случае. Но на сей раз он как можно выше захватывает правой рукой левый отворот куртки врага. Свою правую стопу ТОРИ ставит сзади левой стопы УКЭ, поворачивается на ее подушечке на 180 градусов вправо и захватывает левой кистью локтевой сгиб левой руки врага сверху.



Рис. 350

Затем ТОРИ может очень эффективно удушить УКЭ, для чего ему нужно всего лишь потянуть правой рукой вправо-назад, а левой рукой — влево-назад. При этом ТОРИ полезно заблокировать затылок УКЭ своим правым плечом или, в зависимости от роста противника, его правую лопатку своей грудью.

### 4-й прием (рис. 351)

УКЭ захватил стул за спинку и взметнул его над своей головой, чтобы в следующий миг обрушить его на ТОРИ.

Прежде чем УКЭ закончит движение замаха, ТОРИ подшагивает к нему правой ногой вплотную, захватывает возле локтей верхние части его рук и сдавливает их, словно клещами, своими большими и указательными

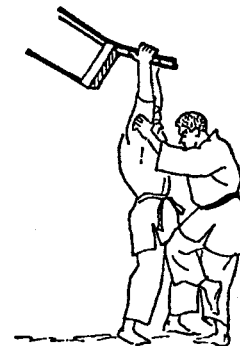


Рис. 351

пальцами, оказывая этим болезненное воздействие на нервы верхних частей его рук. Не прекращая толкать агрессора руками назад, ТОРИ наносит ему сильный удар левым коленом в пах.

### 5-й прием (рис. 352—355)

УКЭ опять захватил стул за спинку слева и справа и выполняет замах вправо-вбок-вверх, чтобы в конечном счете обрушить его на ТОРИ по круговой дуге сверху.

Пока УКЭ еще выполняет замах, ТОРИ ступает правой стопой как можно ближе к врагу и перед его правой стопой мгновенно поворачивается на подушечке этой

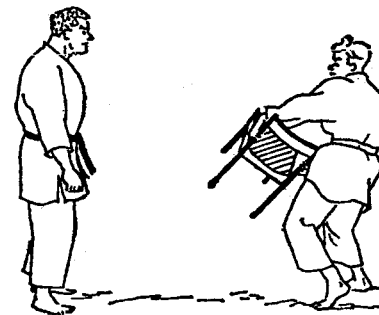


Рис. 352

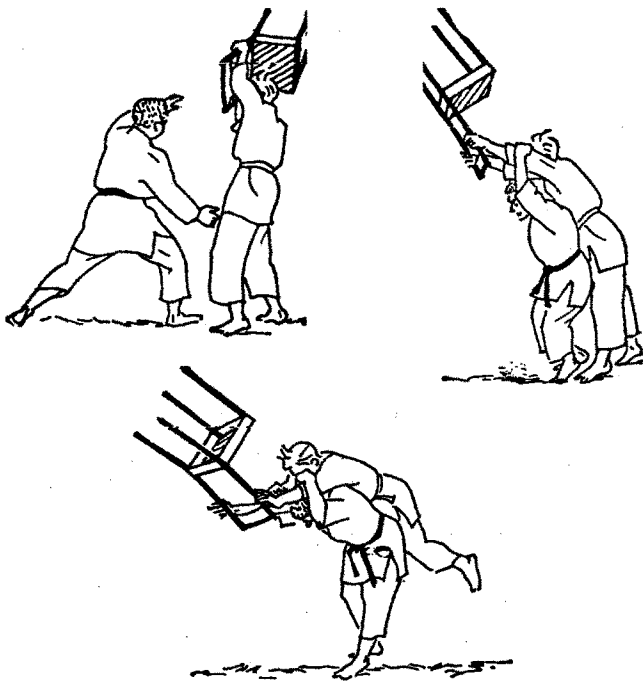


Рис. 353—355

стопы на 180 градусов влево, располагает свою левую стопу возле своей правой и крепко захватывает противника обеими руками снаружи за локтевые сгибы обеих рук. Кроме того, при этом повороте ТОРИ необходимо сильно согнуть колени и оказаться тесно прижатым спиной к животу УКЭ.

Теперь ТОРИ, используя движение атаки агрессора, бросает его кубарем через себя. Для этого он энергично выпрямляет ноги, сгибается вперед и сильно тянет обеими руками руки противника вначале вперед, затем книзу и, наконец, когда УКЭ окажется в воздухе головой вниз, на себя.

При тренинге УКЭ лучше немедленно, в самом начале броска, отбросить стул вперед, чтобы не упасть на него.

## ЗАЩИТА ОТ УДАРОВ НОЖОМ

Нож представляет собой весьма опасное оружие, так как им можно наносить как колющие, так и режущие удары. Любая из подобных атак способна причинить защищаемому более или менее серьезные повреждения. Поэтому, как только появляется угроза нападения с ножом, ТОРИ необходимо очень тщательно следить за действиями противника. Он должен по возможности блокировать, вооруженную ножом, руку в ту незначительную паузу, которая образуется между замахом и нанесением удара, или же взять руку с оружием под свой контроль в самом начале атаки.

Еще до нападения прежде всего высматривают, каким способом УКЭ держит нож, делая из этого вывод, какого типа атаки следует ожидать. Клинок, который выступает из кулака со стороны мизинца, свидетельствует, что удар последует сверху, вправо-вверх или изнутри. Удар, осуществляемый прямо снаружи, в подобном случае вряд ли возможен. Если же лезвие выглядывает со стороны большого пальца, значит, удар УКЭ последует снизу, снаружи или уколom прямо («рапирный тычок»).

Еще больше, чем в случае атаки палкой, ТОРИ необходимо следить, чтобы острие ножа при вероятном его спружинивании не встретило на своем пути какую-либо из частей его тела. Кроме того, ТОРИ всегда должен считать, что после проведения защиты от удара противник все равно будет пытаться нанести ему то или иное повреждение лезвием ножа.

В то время как противник, вооруженный ножом, подходит к вам все ближе и вот-вот доберется до подходя-

щей для удара дистанции, его необходимо на какое-то мгновение отвлечь, бросив в лицо какой-либо предмет (чашку, носовой платок, землю и т. п.). При оптимальном применении такого трюка он явно облегчит последующую контратаку. Застать агрессора врасплох часто возможно и молниеносным упругим ударом носком стопы в низ живота.

### 1-й прием (рис. 356—359)

УКЭ наносит удар ножом сверху.

ТОРИ мгновенно уклоняется, делая шаг влево-вперед, и одновременно поворачивается на 90 градусов вправо. ТОРИ также помещает свою левую кисть позади правого предплечья УКЭ (большим пальцем к его кулаку), направляя удар агрессора мимо себя и используя мах его вооруженной руки, ведет руку врага дальше вниз, затем назад и, наконец, вверх. В ходе этого с предплечьем УКЭ поочередно контактирует: ладонь, край мизинца и тыльная сторона кисти (в указанной последовательности).

После того как ТОРИ разместит свою левую кисть за правым предплечьем врага, он захватывает правой кистью, повернув свою левую руку, куртку УКЭ на его правом плече (или помещает эту кисть на правую лопатку

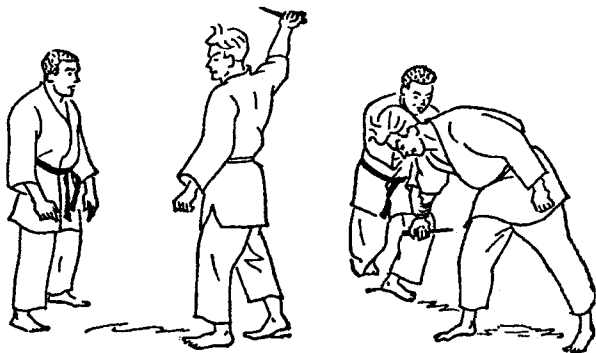


Рис. 356, 357

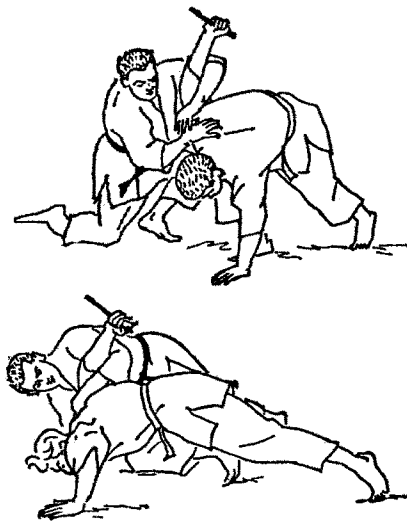


Рис. 358, 359

противника) и с силой рвет агрессора вперед-вниз. При этом ТОРИ опускается на правое колено.

Как только УКЭ левой рукой или верхней частью тела коснется земли, ТОРИ проводит свое левое предплечье под его правым предплечьем к его голове и кладет свою левую кисть на тыльную сторону верхней части правой руки агрессора. Теперь ТОРИ необходимо лишь согнуть свой корпус вправо-вниз-вперед, прижимать кистями правое плечо противника к земле и при этом поднимать свой левый локоть вперед-вверх. Возникающая боль вынуждает врага выпустить нож.

### 2-й прием (рис. 360—363)

УКЭ хочет атаковать ТОРИ ударом ножа сверху.

Прежде чем УКЭ сможет начать движение удара, а лучше всего в заключительной фазе замаха, ТОРИ делает шаг левой стопой влево-вперед, плотно к правому боку агрессора, и блокирует краем мизинца левой кисти его правое предплечье возле запястья. Одновременно

ТОРИ пронесит правую руку под верхней частью правой руки врага и захватывает правой кистью сверху свою левую кисть.

После этого ТОРИ сразу же тянет правое предплечье нападающего назад-вниз, вынуждая его в то же время находиться под прямым углом к верхней части той же руки. Как только УКЭ выйдет из равновесия кзади, ТОРИ бросает его с помощью О-СОТО-ГАРИ (отхват. — *Прим. пер.*) на спину. Затем, даже не приземлив своей правой стопы, ТОРИ бросается вниз, становясь правым коленом вплотную у правого бока УКЭ, тянет обеими кистями вражеское запястье на себя и давит правым предплечьем на локтевой сгиб правой руки врага вперед-вверх. Наконец, когда его правое предплечье будет стоять вертикально, ТОРИ давит грудью на его локоть, прижимая этим тыльную часть его кисти к земле.



Рис. 360—363

Действенный рычаг его кисти вынуждает агрессора разжать ее и теперь ТОРИ может легко удалить нож, отшвырнув, скажем, его левой стопой.

Кроме того, ТОРИ (начиная с момента, когда он правой рукой захватывает свою левую кисть, и до момента удаления ножа из кисти УКЭ) должен по возможности держать свои локти плотно друг к другу.

### 3-й прием (рис. 364—367)

УКЭ атакует ножом, как во 2-м приеме.

ТОРИ действует здесь сходно с техникой защиты предыдущего приема. Но имеются и некоторые различия.

Защищающийся блокирует правое предплечье УКЭ стороной мизинца своей правой кисти. Он располагает свое левое предплечье сзади локтевого сгиба правой руки врага и захватывает левой кистью свое правое запястье. Своей правой кистью он обхватывает правое запястье УКЭ и отдавливает его предплечье назад-вниз.

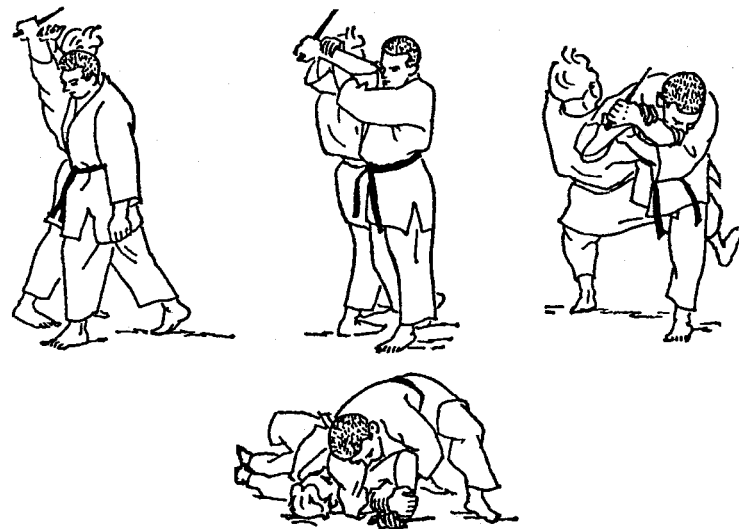


Рис. 364—367

Проведя бросок, ТОРИ упирается в землю правым локтем возле головы УКЭ, вплотную у его правого плеча, поднимает свой левый локоть и давит обеими кистями вдоль и у поверхности земли правое запястье агрессора кзади.

#### 4-й прием (рис. 368—370)

УКЭ захватил левой рукой правый отворот куртки или горло ТОРИ и сделал замах, чтобы нанести удар ножом сверху.

ТОРИ захватывает левой рукой левое запястье УКЭ (хватом снизу), а свою правую кисть помещает на его левый локоть. Затем ТОРИ упирается подошвой левой стопы в левую голень агрессора (вплотную над подъемом стопы). Одновременно ТОРИ нагибается и поворачивает корпус как можно больше влево; при этом он левой рукой тянет противника влево-вперед, а правой рукой не прерываясь и очень сильно давит вперед-вниз. УКЭ теряет равновесие и падает стороной вытянутой левой руки на живот.

Во время падения агрессора вперед ТОРИ, не уменьшая дав-

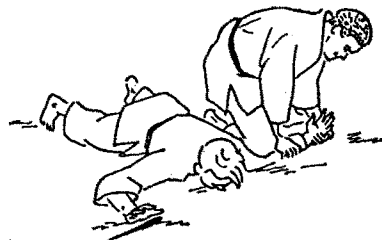
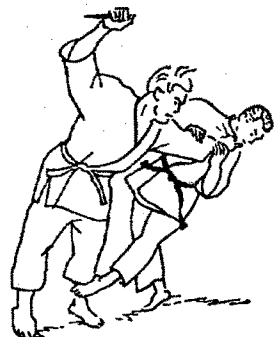
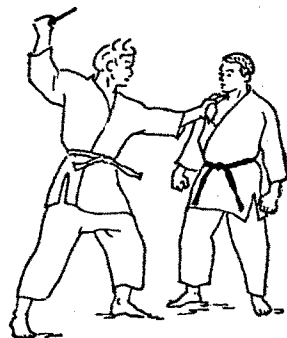


Рис. 368—370

ления на локоть врага, вновь отставляет свою левую стопу назад и сразу же затем ставит свое правое колено на землю, вплотную у левого бока УКЭ. Далее он помещает свою левую кисть на тыльную часть левой кисти УКЭ и завершает данную защиту рычагом кисти (т. е. перегибает левую кисть врага к его предплечью, в сторону ладони).

Кроме того, ТОРИ может еще надавить правым коленом на трицепс левой руки УКЭ, чтобы болезненным сдавливанием мышц и нервов поддержать действие рычага кисти.

#### 5-й прием (рис. 371—374)

УКЭ удерживает нож в правой руке и ударяет изнутри в правый бок ТОРИ.

ТОРИ делает быстрый большой шаг левой ногой влево-вперед, к правому боку УКЭ. Одновременно ТОРИ поворачивается более чем на 90 градусов вправо и блокирует обеими предплечьями правую руку врага (локтевой костью левого предплечья — верхнюю часть его руки, а локтевой правого предплечья — его предплечье). Затем ТОРИ захватывает правой рукой правое запястье агрессора и тянет его вправо.



Рис. 371, 372

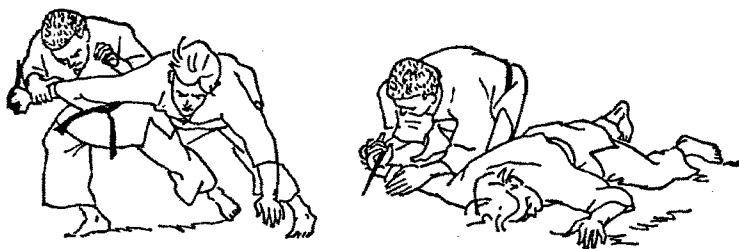


Рис. 373, 374

Одновременно ТОРИ необходимо повернуться на подушечке правой стопы еще больше вправо, сильно давить левым предплечьем верхнюю часть правой руки УКЭ вперед-вниз, очень сильно согнуть правую ногу и устремить свою левую ногу между ногами агрессора быстрым вытягиванием ее назад. Благодаря этому правая нога УКЭ сбивается назад и враг падает на живот. Теперь, не прекращая давления на верхнюю часть правой руки врага, ТОРИ захватывает правой рукой тыльную часть его правой кисти и завершает прием на правой руке УКЭ так, как было описано в 4-м приеме для его левой руки.

#### 6-й прием (рис. 375—377)

УКЭ удерживает нож в правой руке и атакует ТОРИ ударом снизу.

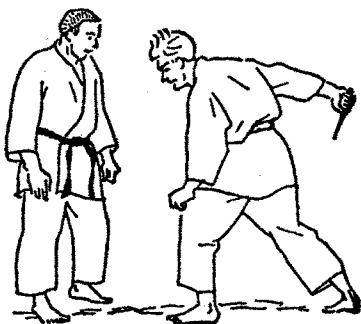


Рис. 375

ТОРИ уклоняется от удара, делая большой шаг влево-вперед и одновременно поворачиваясь вправо. Он быстро захватывает правой кистью пронесящееся мимо него правое предплечье врага снизу и, используя мах УКЭ, рвет его сильно кверху, а затем (по отношению к УКЭ) назад.



Рис. 376, 377

В ходе этого движения ТОРИ снова поворачивается на левой ноге влево и толкает правой стороной груди правую сторону груди противника. Далее он зацепляет правой ногой правую ногу УКЭ сзади и проводит бросок О-СОТО-ГАРИ (отхват. — Прим. пер.). Как только агрессор упадет, ТОРИ проведением рычага кисти (т. е. давлением левой кисти на тыльную сторону кисти УКЭ) отбирает у врага нож.

#### 7-й прием (рис. 378—381)

УКЭ атакует, как в 6-м приеме.

ТОРИ снова уклоняется большим шагом влево-вперед при одновременном повороте вправо. При этом он подставляет под удар правого предплечья УКЭ сторону мизинца своей левой кисти, так чтобы слишком не затормаживать маха правой руки врага. Затем он захватывает обеими руками правое запястье УКЭ и рвет его по обширной дуге вверх, а потом (по отношению к врагу) назад. При этом ТОРИ перемещается приставным шагом влево непосредственно рядом с УКЭ.



Рис. 378



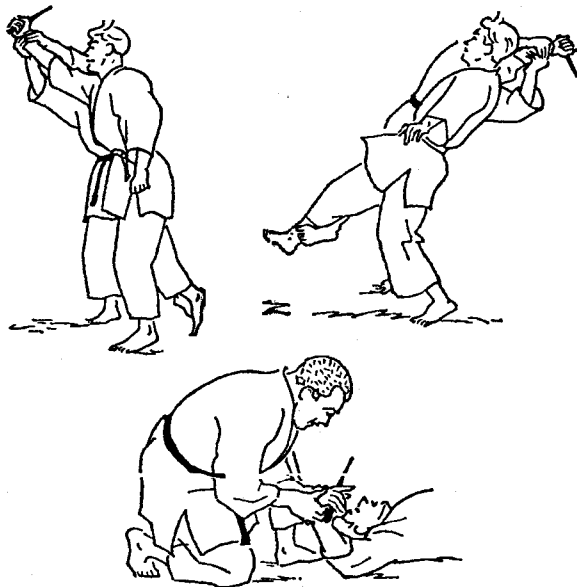


Рис. 379—381

Как только враг будет достаточно выведен из равновесия кзади, ТОРИ подбивает подошвой левой стопы его правую ногу и выполняет бросок КО-СОТО-ГАРИ (задняя подсечка. — Прим. пер.). УКЭ падает на спину, и ТОРИ отбирает у него нож применением рычага кисти, техника которого показана на рис. 381.

#### 8-й прием (рис. 382—384)

УКЭ снова держит нож в правой руке и наносит им удар снизу.

ТОРИ уклоняется от удара, делая шаг влево и поворачиваясь при этом на 90 градусов вправо. И на этот раз он подставляет сторону мизинца своей левой кисти под удар правого запястья УКЭ и тотчас затем захватывает обеими руками его правый кулак.

Важно, чтобы при таком захвате четыре пальца левой кисти ТОРИ крепко обхватывали сверху основание



Рис. 382—384

большого пальца кисти УКЭ, а четыре пальца правой кисти обхватывали сторону мизинца вражеского кулака снизу.

Кроме того, большие пальцы ТОРИ должны располагаться на тыльной стороне кисти врага плотно друг к другу, а их ногтевые фаланги должны давить на окончания пястных костей среднего и безымянного пальцев врага.

Используя движение удара УКЭ, ТОРИ рвет правый кулак противника по дуге влево-вверх. При этом ему нужно вновь повернуться влево на 90 градусов и ориентировать правую кисть противника так, чтобы ее тыльная сторона всегда была обращена к ТОРИ.

Когда вес тела врага больше не позволит смещать его конечность влево-вверх, ТОРИ надавливает на его

кость, находящуюся в предельном положении супинации, своими большими пальцами от себя и книзу. При этом УКЭ должен упасть на землю, и ТОРИ может отобрать у него нож, задействовав рычаг кисти, показанный на рис. 381.

### 9-й прием (рис. 385—388)

УКЭ здесь атакует, как в трех предыдущих приемах.

ТОРИ уклоняется от удара, шагая вправо-вперед с одновременным поворотом на 90 градусов влево, и ударяет сверху ребром левой ладони, со стороны мизинца, по правому запястью УКЭ. Затем ТОРИ захватывает правой рукой кулак противника сверху, со стороны мизинца, а непосредственно после этого фиксирует левой рукой и основание его кисти со стороны большого пальца. Расположение всех пальцев защищающегося здесь то же, что и в 8-м приеме.

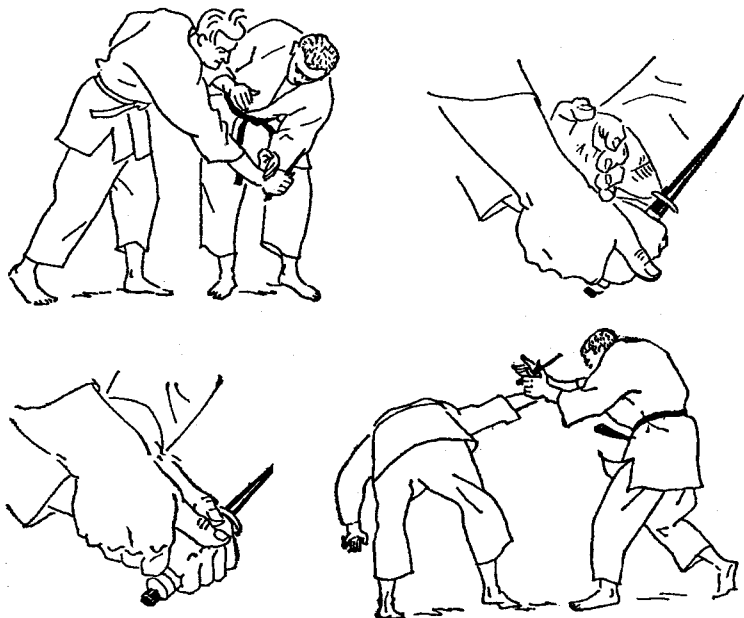


Рис. 385—388

Теперь ТОРИ рвет схваченный кулак врага по широкой дуге вправо-вверх. При этом он вновь поворачивается на 90 градусов вправо и держит кисть агрессора так, чтобы ее тыльная сторона всегда была обращена к ТОРИ.

Как только тяжесть тела врага больше не даст смещать его руку вправо-вверх, ТОРИ надавливает большими пальцами на его правую кисть, находящуюся в предельном положении пронации, от себя книзу. Эффект усилится, если при этом он слегка отшагнет назад.

Возникшая в суставе боль прижмет врага к земле и он, разжав правую кисть, выронит нож.

### 10-й прием (рис. 389—391)

На этот раз ТОРИ уходит от удара ножом снизу, делая шаг назад. Одновременно он наклоняется вперед и ловит правое предплечье УКЭ скрещенными предплечьями (правое над левым). Затем ТОРИ захватывает правой рукой (большим пальцем книзу) правый рукав куртки врага на локте.

Теперь ТОРИ может работать, как в технике 12-го приема сопровождения (рис. 459—460). Однако здесь он устремляет правое предплечье УКЭ за его спину, сначала локтевой, а затем тыльной стороной своего запястья.

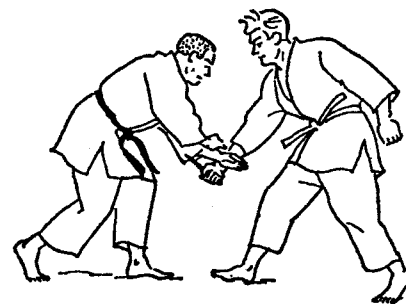


Рис. 389

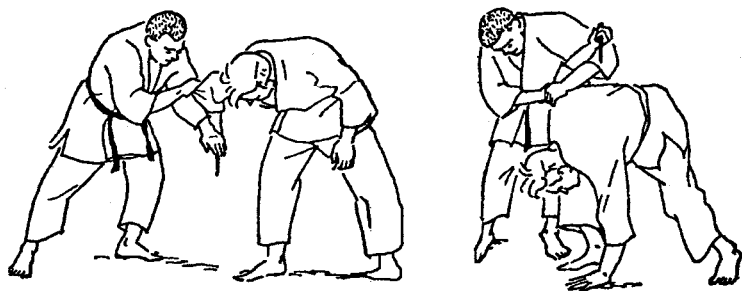


Рис. 390, 391

**11-й прием (рис. 392—394)**

Атака и ее отражение в данном приеме сходны с описанными в 10-м приеме. Но после того как удар врага будет пойман, ТОРИ должен проскользнуть левой рукой под своим правым предплечьем и обвить правую руку врага снизу так, чтобы левая кисть ТОРИ поместилась вплотную над локтем агрессора на тыльной стороне верхней части его правой руки. Своей правой кистью ТОРИ в то же время крепко держит правое запястье врага.

Теперь ТОРИ давит левой кистью правый локоть агрессора вперед-вниз. Одновременно он подшагивает, размещаясь левым боком вплотную к правому боку

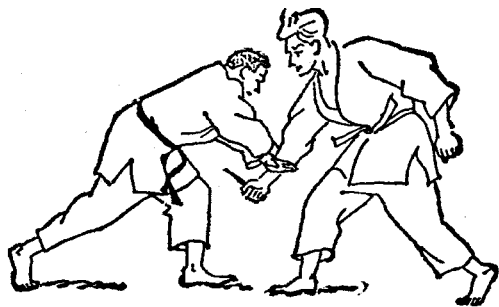


Рис. 392



Рис. 393, 394

УКЭ, и при этом загибает вражеское предплечье (которое не должно выскальзывать из локтевого сгиба руки ТОРИ) за его спину. Завершающее положение этой защиты то же, что и на рис. 391.

**12-й прием (рис. 395—397)**

ТОРИ опять отражает удар ножом снизу скрещенными предплечьями. Тотчас он захватывает правой рукой правый кулак УКЭ со стороны его мизинца; большой палец ТОРИ помещается при этом на тыльную сторону кисти УКЭ и в ходе приема давит ногтевой фалангой на сустав, соединяющий пястную кость кисти агрессора с основной фалангой его среднего пальца.

Теперь ТОРИ рвет правый кулак противника кверху, по направленной влево дуге, и при этом скручивает его,

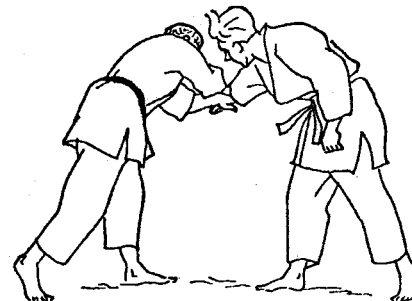


Рис. 395

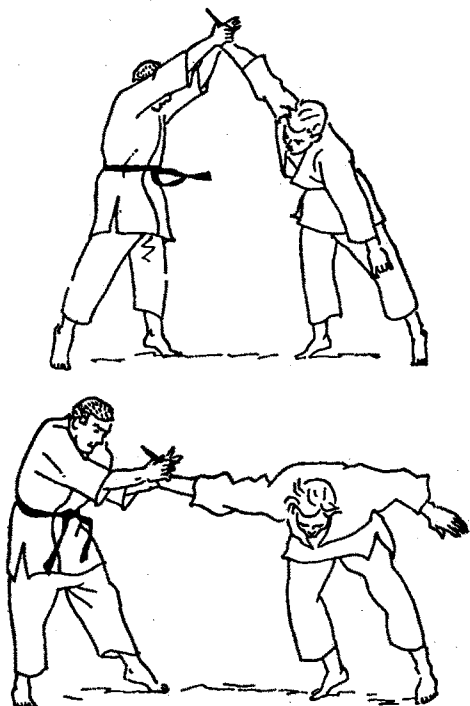


Рис. 396, 397

так чтобы он обратился в конечном счете тыльной поверхностью к защищающемуся (крайнее положение пронации).

Кроме того, при данном действии ТОРИ следует обхватить левой кистью основание большого пальца той же руки врага, так чтобы оба больших пальца защищающегося разместились рядом на тыльной стороне кисти нападающего. Как только кулак УКЭ окажется вверху и прямо перед ТОРИ, последний должен сильно надавить большими пальцами на тыльную сторону кисти врага от себя и вправо-вниз. Благодаря действенному рычагу кисти кулак УКЭ разожмется, и он выронит оружие.

### 13-й прием (рис. 398, 399)

УКЭ наносит удар ножом справа-снаружи в левый бок ТОРИ.

ТОРИ быстро шагает влево-вперед и блокирует правое предплечье агрессора локтевой стороной левого предплечья. Затем ТОРИ поворачивается на подушечке левой стопы на 180 градусов влево. При этом он захватывает левой кистью правое запястье УКЭ и тянет его вперед.

ТОРИ также обхватывает правой рукой верхнюю часть правой руки противника сверху, так чтобы лучевая кость защищающегося нажимала снизу на трицепс врага. Свою правую кисть ТОРИ фиксирует на верхней части своей левой руки или на левом отвороте своей куртки.

Теперь ТОРИ нужно лишь сильно надавить книзу на правое запястье УКЭ, вынуждая его выпустить нож. Разумеется, правая кисть агрессора при этом должна быть развернута большим пальцем кверху.

В крайнем случае данный прием может быть использован и непосредственно для сопровождения.



Рис. 398, 399

### 14-й прием (рис. 400—402)

ТОРИ ловит удар ножом снаружи, как в 13-м приеме. Он немедленно захватывает левой кистью правый ру-



Рис. 400—402

кав УКЭ изнутри и тянет его вперед. В то же мгновение он, кроме того, поворачивается влево, обхватывает своей правой рукой корпус врага и выполняет бросок ХАРАИ-ГОСИ (подхват под отставленную ногу. — Прим. пер.).

### 15-й прием (рис. 403—405)

УКЭ вновь наносит удар ножом справа-снаружи.

ТОРИ блокирует удар, как в двух предыдущих приемах. При этом он поворачивается на 180 градусов влево и, сильно сгибая колени, подводит свою спину вплотную к животу УКЭ. Правую руку ТОРИ пронесит под правой подмышкой врага, а левой рукой захватывает изнутри его правое запястье и тянет его вперед.



Рис. 403

Как только правый плечевой сустав ТОРИ окажется в правой подмышке агрессора, защищающемуся следует захватить правой рукой его куртку на правом плече и бросить противника через свое правое плечо техникой ИППОН-СЭОЙ-НАГЭ (бросок через спину с захватом отворота. — Прим. пер.).

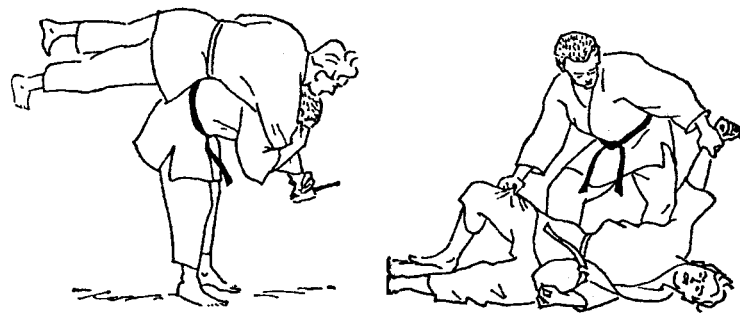


Рис. 404, 405

После того как УКЭ окажется на земле, ТОРИ приносит свою левую стопу от правого бока врага как можно дальше под его правую лопатку и с силой давит левой голенью на заднюю сторону его плечевого сустава. Далее ТОРИ перегибает правую руку агрессора, делая это путем давления левой кистью к внешней стороне своего левого бедра.

Чтобы УКЭ не мог ускользнуть от боли, поворачиваясь влево, ТОРИ следует надежно захватить правой кистью его брюки на правом бедре. Очень важно также при выполнении рычага развернуть правую кисть агрессора тыльной стороной к ТОРИ.

Данным способом можно заканчивать почти любую захвату, в ходе которой противник будет брошен на землю.

### 16-й прием (рис. 406—408)

УКЭ прячет правую руку с ножом за спиной. Он подходит к ТОРИ несколько ближе, чем на расстояние вытянутой руки, и наносит неожиданный удар ножом справа в левую почку защищающегося.

ТОРИ быстро подшагивает левой ногой вплотную к УКЭ, перехватывает верхней частью левой рукой его правое предплечье (подгибая колени сообразно высоте его удара), тотчас сгибает свое левое предплечье и надавливает левой кистью на тыльную сторону верхней части правой руки врага, чуть выше локтя.



Рис. 406—408

Затем ТОРИ кладет на тыльную сторону верхней части правой руки УКЭ, вплотную к своей левой кисти, и правую кисть и давит ею вперед-вниз. Правая рука УКЭ остается выпрямленной, так что ТОРИ теперь достаточно приподнять немного свой левый локоть и несколько наклониться вперед. При этом ТОРИ может дополнить прием ударом правым коленом в лицо врага.

Если противник пытается вывернуться из болевого захвата, сгибая свою правую руку, ТОРИ необходимо быстро подступить к правому боку УКЭ левым боком, не выпуская при этом из локтевого сгиба своей левой руки правое предплечье врага. Затем ТОРИ действует, как это показано на рис. 81 (но с противоположной стороны).

### 17-й прием (рис. 409—412)

УКЭ наносит колющий удар ножом («рапирный тычок»), делая это с глубоким выпадом правой ногой вперед.

ТОРИ уходит от удара, делая быстрый шаг влево. Одновременно ТОРИ поворачивается на 90 градусов вправо, захватывает левой рукой (хватом снизу) запястье правой руки агрессора и тянет его атакующую руку

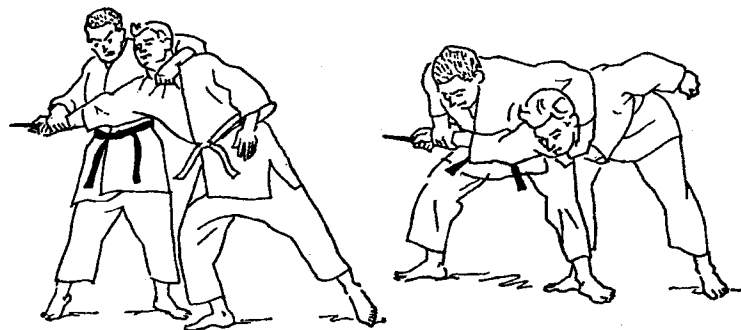
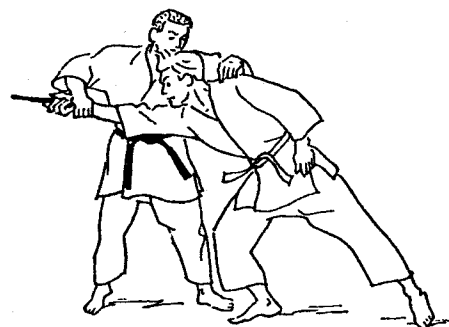
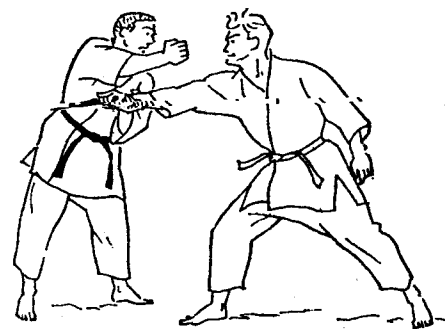


Рис. 409—412

мимо себя, перед своей грудью, дальше по направлению его удара. Сгибами пальцев правого кулака ТОРИ наносит отрывистый удар снаружи в лицо противника (АТЭМИ).

Затем ТОРИ захватывает правой рукой правое запястье УКЭ. Он сильно тянет УКЭ вперед, подшагивая при этом левым боком ближе к агрессору, кладет сзади левую руку на его горло и крепко захватывает левой кистью правый отворот куртки врага как можно выше.

Теперь ТОРИ одновременно сильно тянет правой рукой вправо-назад, а левой рукой — влево-назад. Он также ставит свою левую ногу барьером перед правой ногой врага, сгибает колени и наклоняет корпус вперед. Таким способом ТОРИ выполняет болезненный рычаг руки одновременно с удушающим захватом.

## ЗАЩИТА ОТ УГРОЗЫ ПИСТОЛЕТОМ

Многие полагают, что едва ли возможно защититься от человека, вооруженного огнестрельным оружием. Это мнение вполне обоснованно в случаях, когда нападающий мгновенно стреляет или, угрожая оружием, держится на значительном расстоянии от жертвы, так что у той нет возможности оказать быстрое и неожиданное сопротивление.

В приводимых ниже приемах защиты предполагается, что агрессор, угрожая пистолетом, заставляет ТОРИ поднять руки кверху и держать их в таком положении. Далее считается, что УКЭ находится вблизи ТОРИ, чтобы использовать его страх получить пулю при малейшем движении, и хочет, скажем, его ограбить.

Разумеется, весьма неприятно, когда ствол оружия расположен в непосредственной близости или если спина чувствует дуло пистолета. Но у огнестрельного оружия нет никакого абсолютного способа сделать защищающегося совсем беспомощным. Любое оружие, будь то стул, палка или нож, дает использующему его некое чувство превосходства. Особенно это относится к нападающему с пистолетом. Он полагает, что атакуемый оказывается всецело в его власти, как только поднимает руки вверх. Благодаря оружию у УКЭ возрастает самоуверенность, он чувствует себя в безопасности и его готовность ментально отреагировать на неожиданное проведение рычага заметно снижается. Кроме того, движение вражеского указательного пальца, лежащего на спусковом крючке оружия, едва ли в такой мере отрабо-

тано, что следует буквально рефлекторно, а это также замедляет реагирование на непредвиденную защиту.

ТОРИ необходимо выполнить приказ УКЭ и поднять по бокам сверху свои расслабленные и немного согнутые руки. При этом выражение лица у ТОРИ должно быть безразличным, чтобы не было видно, что он думает о сопротивлении; скорее, он должен смотреть на нападающего и его оружие боязливо. Особо тщательно здесь надо упражнять начальные движения защиты, которые уводят ТОРИ с линии выстрела.

### 1-й прием (рис. 413—417)

УКЭ угрожает пистолетом спереди и принуждает ТОРИ поднять сверху руки.

ТОРИ молниеносно ударяет левой кистью (большим пальцем сверху) по тыльной стороне правого запястья УКЭ и тотчас захватывает его хватом снизу. Одновременно ТОРИ шагает влево-вперед и поворачивается на 90 градусов вправо, чтобы как можно быстрее и надежнее уйти с линии выстрела.

Затем ТОРИ захватывает сверху запястье правой руки УКЭ своей правой рукой и еще больше поворачивается вправо, оказываясь правым боком плотно возле правого бока агрессора. При этом он пронесит правую руку врага над своей головой и к концу поворота сгиба-

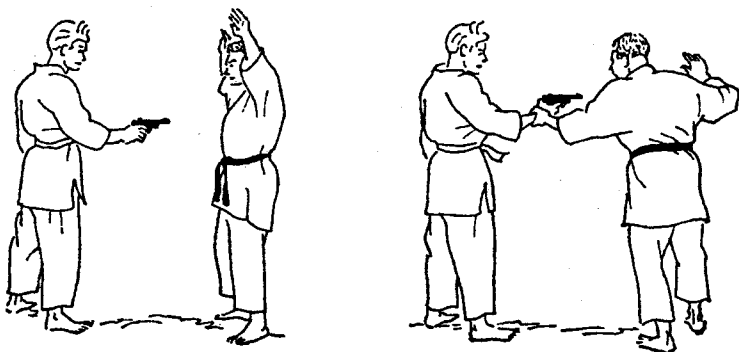


Рис. 413, 414



Рис. 415—417

ет ее под прямым углом. Как только ТОРИ надавит на правое запястье УКЭ назад-вниз, вступает в действие очень болезненный ключ руки.

Пистолет у врага ТОРИ отбирает, нажимая левой кистью на тыльную сторону его правой кисти (рычаг кисти). Ствол оружия при этом направляется к спине или затылку УКЭ. Если же оружие у врага довольно габаритное, ТОРИ может также захватить левой рукой за ствол пистолета и отдавливать его книзу. В этом случае за счет воздействия спусковой скобы реализуется рычаг указательного пальца агрессора.

### 2-й прием (рис. 418—421)

УКЭ здесь угрожает ТОРИ, как в 1-м приеме.

ТОРИ ударяет правой рукой по запястью правой руки врага наружу и моментально, хватом снизу, захватывает его. При этом ТОРИ подшагивает правой ногой вплотную к УКЭ, одновременно поворачиваясь на 90 градусов влево. Затем ТОРИ захватывает левой рукой сверху правый рукав

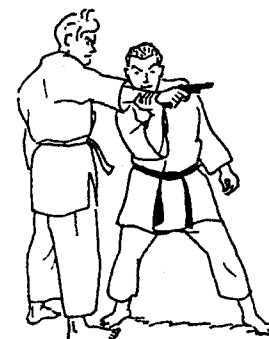


Рис. 418





Рис. 419—421

куртки врага на локте и энергично тянет его локоть вперед, толкая в то же время своей правой рукой правое запястье УКЭ за его спину и кверху. Вся сложность этого движения состоит в том, чтобы не ослаблять давления правой рукой на атакуемое запястье врага.

Для завершения приема ТОРИ блокирует верхнюю часть правой руки УКЭ своей грудью и давит левой кистью на тыльную часть его правой кисти (рычаг кисти), так чтобы ствол оружия был обращен к противнику. ТОРИ здесь может также захватить левой рукой ствол оружия (с давлением большим пальцем на тыльную часть указательного пальца врага) и сильно рвануть книзу, реализуя рычаг пальца (рис. 421).

### 3-й прием (рис. 422—425)

УКЭ угрожает ТОРИ пистолетом спереди и принуждает его поднять вверх руки.

ТОРИ ударяет левой кистью (пальцами кверху) по тыльной стороне запястья правой руки УКЭ, сбивая оружие с линии выстрела. Одновременно ТОРИ уклоняется и сам, быстро шагая влево и поворачиваясь вправо.

Еще в ходе удара ТОРИ захватывает левой кистью основание правого большого пальца УКЭ, затем захватывает правой кистью снизу середину той же кисти противника, со стороны ее мизинца. При этом большие

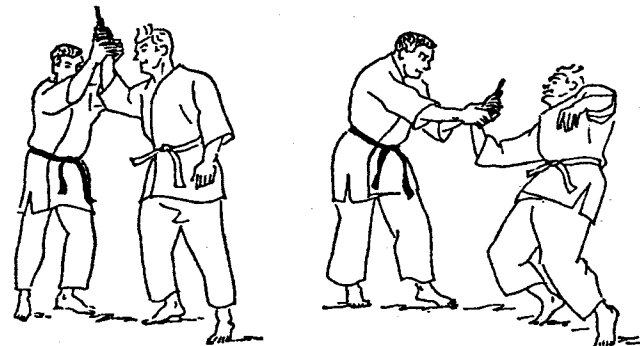
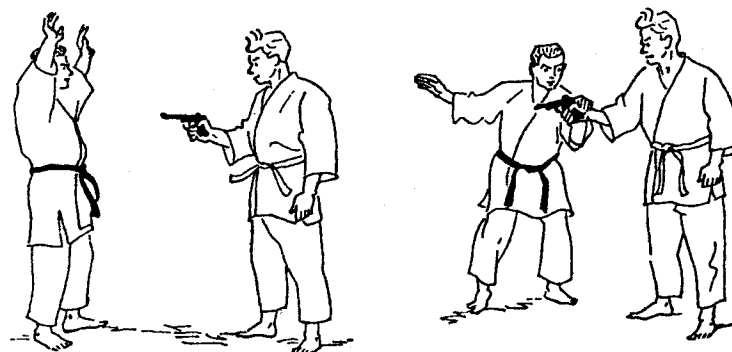


Рис. 422—425

пальцы ТОРИ располагаются плотно друг к другу на тыльной стороне правой кисти врага.

Теперь ТОРИ необходимо только рвануть правую кисть УКЭ по окружности влево-вверх, вращая при этом его руку против часовой стрелки (движение супинации) и, наконец, в крайнем положении супинации перегибать захваченную кисть противника книзу, так, как было описано в 3-м приеме «Защита от задерживаний и приставаний».

**4-й прием (рис. 426—429)**

УКЭ угрожает ТОРИ пистолет сзади. Он упирает ствол оружия в спину защищающегося и принуждает его поднять руки.

ТОРИ мгновенно поворачивается на 180 градусов влево, слегка подшагивает при этом левой ногой к УКЭ, сгибает слегка колени и толкает внешней стороной левого предплечья верхнюю часть правой руки УКЭ наружу. Здесь очень важно, чтобы по завершении поворота запястье правой руки врага касалось верхней части руки ТОРИ (на уровне дельтовидной мышцы) или же левой стороны его шеи, и защищающийся наклонился бы вперед настолько, чтобы пистолет торчал за его спиной.

Теперь ТОРИ немедленно помещает правую кисть на правое плечо УКЭ, а левую кисть (не поднимая левый локоть)

кладет снизу, плотно над правым локтем врага. Затем он поворачивается на левой стопе почти на 90 градусов вправо и, наклоняясь несколько вправо-вперед, толкает локтевой сустав правой руки врага и его правое плечо вперед-вниз.

Под действием рычага рука УКЭ сгибается вперед, и ТОРИ, сильно ударив правым коленом в лицо врага (АТЭМИ), выводит его из строя.



Рис. 426—429

**5-й прием (рис. 430—432)**

УКЭ упирает ствол пистолета в спину ТОРИ и, угрожая, вынуждает его поднять руки.

На этот раз ТОРИ как можно быстрее поворачивается на 180 градусов вправо. При этом он немного сгибает колени и почти приставляет свою левую стопу к правой стопе врага, с ее наружной стороны. Одновременно внешней стороной своего правого предплечья ТОРИ толкает вбок верхнюю часть правой руки врага, причем верхняя часть его правой руки должна поддерживать контакт с правым предплечьем УКЭ.

Теперь ТОРИ быстро описывает правым предплечьем под правой рукой УКЭ круговую дугу, направленную вверх, и, наконец, к правому локтевому сгибу врага. Как только правое предплечье ТОРИ коснется локтевого сгиба УКЭ, он захватывает левой кистью свой правый кулак, тянет обеими руками вражеский локтевой сустав влево-вниз и на себя и, не переставая, толкает



Рис. 430—432

правым плечом вражеское запястье назад. Если ТОРИ низко наклонится вперед, то из-за усиления воздействия ключа руки агрессор упадет на спину. ТОРИ здесь может также зацепить правую ногу врага, как при О-СОТО-ГАРИ (отхват. — Прим. пер.). В последнем случае, однако, он должен обратить серьезное внимание на то, чтобы у правой руки УКЭ не было свободы движений.

После падения врага ТОРИ опускается на колени и перегибает левой кистью правую кисть УКЭ, так чтобы дуло оружия было направлено к голове последнего. При этом большой палец левой руки ТОРИ располагается под основанием большого пальца кисти противника, а остальные четыре сомкнутых пальца давят на пястные кости кисти врага.

#### 6-й прием (рис. 433—435)

УКЭ, как в предыдущем случае, угрожает ТОРИ пистолетом сзади и принуждает его поднять руки.

ТОРИ мгновенно поворачивается на 180 градусов влево. При этом он подшагивает вплотную к агрессору, крепко зажимает его правое предплечье в своей левой подмышке и схватывает левой кистью тыльную сторону верха его правой руки. Затем, используя движение поворота и формируя правую кисть подобно когтистой лапе



Рис. 433—435

хищной птицы, ТОРИ наносит ею удар в лицо противнику (при этом кончики пальцев атакуют его глаза), а своим правым коленом бьет в низ его живота.

#### 7-й прием (рис. 436—439)

УКЭ угрожает пистолетом третьему лицу.

ТОРИ подходит сзади и ударяет правой кистью по правому запястью агрессора кверху; при этом он шагает правой стопой к наружной стороне правой стопы УКЭ. Затем ТОРИ захватывает правое запястье врага еще и своей левой кистью, поворачивается на подушечке правой стопы на 90 градусов влево, рвет правую руку УКЭ назад и подбивает его правую стопу в направлении ее



Рис. 436, 437

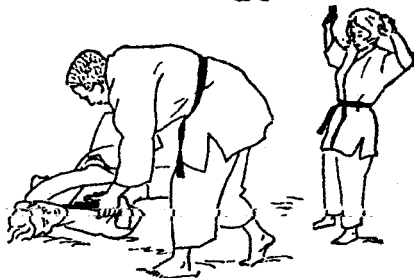


Рис. 438, 439

пальцев, как при броске КО-СОТО-ГАРИ (задняя подсечка. — Прим. пер.).

Как только УКЭ упадет на спину, ему делают рычаг правой кисти, причем так, чтобы дуло оружия смотрело на его голову.

### 8-й прием (рис. 440)

УКЭ здесь угрожает пистолетом, как в предыдущем случае, третьему лицу; ТОРИ находится сзади.

ТОРИ сбивает оружие с линии выстрела, как в 7-м приеме. Затем он быстро захватывает левой рукой ворот куртки врага у затылка и рвет УКЭ на землю, нажимая в то же время правой стопой в правую подколенную впадину агрессора. При этом ТОРИ должен сохранять захват правой рукой запястья правой руки противника.

Далее ТОРИ заканчивает защиту, как и в 7-м приеме, рычагом кисти.



Рис. 440

## ТЕХНИКИ СОПРОВОЖДЕНИЯ

В данной категории приемов, чтобы вынудить противника следовать за собой, применяются в основном методы рычага. Чтобы техника была эффективной, следует еще в ходе построения приема вывести УКЭ из равновесия. Болевое воздействие здесь нежелательно уменьшать, даже когда кажется, что враг уже вам подчинился.

### 1-й прием (рис. 441)

ТОРИ захватывает левой рукой левое запястье УКЭ и тянет врага вперед. Одновременно он поворачивается на подушечке правой стопы на 180 градусов вправо и пронесит правую руку снаружи, под левой рукой УКЭ, к его груди. Затем ТОРИ захватывает как можно выше правой рукой (большой палец снаружи) правый отворот куртки УКЭ, выпрямляет свою правую руку и толкает левой кистью левое запястье противника к своему правому бедру.



Рис. 441

### 2-й прием (рис. 442)

Техника сопровождения здесь такая же, как в предыдущем случае, только УКЭ конвоируют здесь два чело-



Рис. 442

века. ТОРИ находится у правого бока УКЭ и выполняет действия, описанные в 1-м приеме, а его напарник делает то же самое и по возможности одновременно, находясь слева от УКЭ.

### 3-й прием (рис. 443)

ТОРИ захватывает левой рукой левое запястье УКЭ, рвет его вперед-вверх и, поворачиваясь на подушечке правой стопы на 180 градусов влево, подводит свое правое плечо под правую руку (выше локтя) противника. После этого он с силой тянет левое запястье УКЭ книзу.

Чтобы УКЭ не смог атаковать свободной правой рукой, ТОРИ может выставить перед его грудью свою правую руку или крепко захватить правой рукой правую руку врага.

Главное, на что должен обратить внимание ТОРИ, это чтобы рука УКЭ поворачивалась наружу (положение супинации), так чтобы в конечном счете она оказывалась ладонью кверху.



Рис. 443



Рис. 444

**4-й прием (рис. 444)**

ТОРИ здесь действует так же, как в 3-м приеме, но при повороте вправо он проносит левую руку УКЭ над своей головой и помещает ее на свое левое плечо.

**5-й прием (рис. 445—447)**

ТОРИ захватывает правой рукой правое запястье УКЭ и рвет противника вперед, упираясь правой стопой в правую голень врага.

Затем ТОРИ, продолжая сильно тянуть противника вперед, поворачивается на подушечке левой стопы вправо и наносит удар левым локтем в лицо УКЭ.

Далее ТОРИ левой рукой обхватывает сверху правую руку УКЭ выше локтя и захватывает как можно выше левой кистью правый отворот своей куртки.

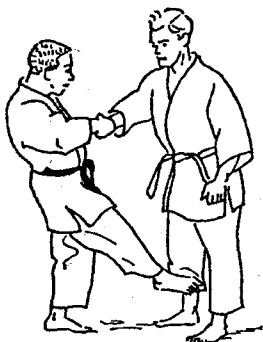


Рис. 445—447

После этого он с силой давит правой кистью на правое запястье противника книзу.

Ладонь УКЭ должна быть обращена кверху, а его рука должна лежать чуть ниже трицепса на лучевой кости предплечья ТОРИ. При этом техника оказывает двойное действие: во-первых, боль от рычага локтя правой руки УКЭ, во-вторых, болезненное сдавливание нервов на тыльной стороне той же его руки.

**6-й прием (рис. 448)**

ТОРИ захватывает правой рукой правое запястье УКЭ и подшагивает, делая полуоборот вправо, к правому боку противника.левой рукой он обхватывает сверху правую руку УКЭ, так чтобы локоть врага размещался на предплечье ТОРИ, и захватывает левой рукой свое правое запястье. Затем он с силой давит правое запястье УКЭ книзу. Кроме рычага локтя в данном случае осуществляется болезненное давление на предплечье УКЭ.

Здесь опять же важно, чтобы рука УКЭ разворачивалась ладонью кверху.



Рис. 448

**7-й прием (рис. 449)**

ТОРИ захватывает правой рукой пальцы правой руки УКЭ, причем свой большой палец он располагает на головках пястных костей кисти противника. Затем ТОРИ, действуя, как в предыдущем случае, подшагивает к УКЭ и захватывает левой рукой свое правое запястье, но при этом его левое предплечье размещается под правым запястьем противника.

Теперь, чтобы вынудить врага идти, ТОРИ следует лишь нажимать правым большим пальцем на головки

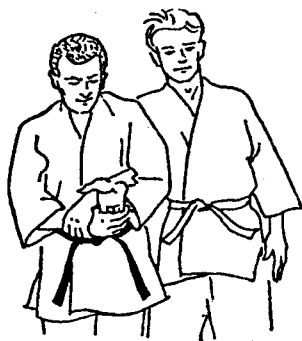


Рис. 449

пястных костей кисти противника вперед, а остальными четырьмя пальцами с силой отгибать пальцы УКЭ назад.

#### 8-й прием (рис. 450, 451)

ТОРИ пытается провести 5-й прием сопровождения. Но еще до того как он смог захватить левой рукой правый отворот своей куртки и форсировать правое запястье противника книзу, УКЭ удалось согнуть свою атакованную руку, так что у ТОРИ не хватает сил снова распрямить ее.



Рис. 450, 451

В этом случае ТОРИ тянет правое запястье УКЭ вправо-вниз, так чтобы, действуя правым предплечьем противника, как рычагом, повернуть верхнюю часть его правой руки вокруг продольной оси по часовой стрелке. Вместо правого отворота своей куртки ТОРИ захватывает теперь левой рукой (хватом сверху) правое предплечье УКЭ возле запястья. Сразу же после этого он убирает свою правую кисть с правого запястья противника и, поместив ее на тыл его правой кисти, дополняет прием проведением рычага кисти.

#### 9-й прием (рис. 452, 453)

ТОРИ хочет провести 5-й прием сопровождения. Но еще до того как прием стал действовать, УКЭ удалось согнуть свою атакованную руку настолько, что в локте образовался острый угол и стало невозможно выполнить 8-й прием. В данном случае ТОРИ может без труда провести правое запястье противника по окружности влево-вперед-вниз и, наконец, к своему правому бедру. Верхняя часть правой руки УКЭ при этом поворачивается вокруг своей продольной оси против часовой стрелки.

Как и в 8-м приеме, ТОРИ надо захватить левой рукой (хватом сверху) правое предплечье УКЭ, а свою правую кисть поместить на тыльную часть его правой кисти и осуществить действенный рычаг кисти.



Рис. 452, 453

**10-й прием (рис. 454, 455)**

ТОРИ подходит к левому боку УКЭ и устремляет свою правую руку кзади, между левой рукой и корпусом противника. Захватив левой рукой (хватом снизу) у запястья руку УКЭ, он накладывает на тыльную сторону его левой кисти свою правую кисть и надавливает ею в направлении локтя врага, вдоль его предплечья и немного наружу.

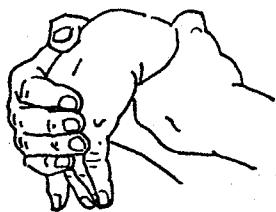


Рис. 454, 455

Возникающая от рычага кисти боль позволяет ТОРИ так сильно согнуть руку УКЭ, что ее предплечье оказывается горизонтальным. Затем УКЭ можно отвести, куда необходимо.

Самое серьезное внимание следует обратить на то, чтобы с самого начала тыльная сторона верха левой руки УКЭ плотно прилегала к лицевой стороне верха правой руки ТОРИ.

**11-й прием (рис. 456—458)**

ТОРИ, захватив без сдавливания обеими руками правое запястье УКЭ, рвет его сбоку-кверху. Выполняя это, он подныривает под руку врага, поворачивается на 180 градусов влево и располагается за спиной противника. Как только голова ТОРИ окажется под рукой УКЭ, ему надо зафиксировать свой ручной захват. После этого, используя движение поворота, ТОРИ вновь тянет правую руку УКЭ вниз и как можно дальше за его спину. Потом он сильно толкает правую кисть противника вдоль его спины, к голове, а своей

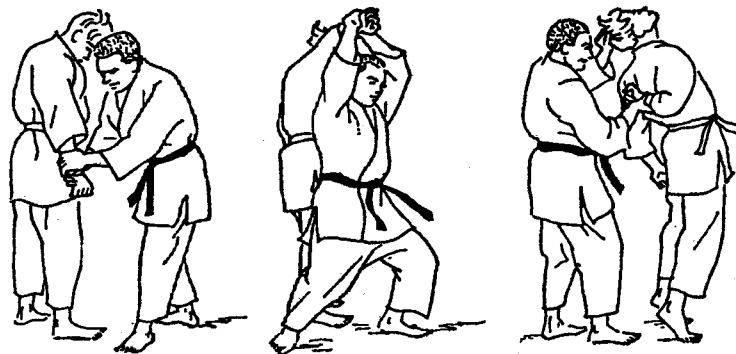


Рис. 456—458

левой кистью захватывает волосы УКЭ и энергично оттягивает его голову назад и вниз. Теперь ТОРИ может вести противника перед собой.

**12-й прием (рис. 459, 460)**

ТОРИ захватывает правой рукой (большим пальцем книзу) правый рукав УКЭ у локтя и помещает свою левую кисть (в положении супинации ладонью кверху) на правое запястье врага, так чтобы оно расположилось в угле между оттопыренным большим пальцем и пястной костью указательного пальца левой кисти.

После этого ТОРИ тянет правый локоть врага вправо-вперед-вниз и одновременно с силой толкает правое запястье УКЭ за его спину, к голове. Одновременно он подшагивает вплотную к правому боку противника и при этом поворачивается вправо. Когда угол в локтевом суставе атакующей руки УКЭ будет менее 90 градусов, ТОРИ продвигает свое левое предплечье вдоль и вверх по правой стороне спины противника и накладывает левую кисть на тыл верхней части его правой руки.

Кроме того, ТОРИ выводит свое левое бедро вперед (что в конечном счете блокирует верхнюю часть правой руки УКЭ снаружи) и одновременно давит правой рукой мимо него правый локоть врага назад. Наконец,



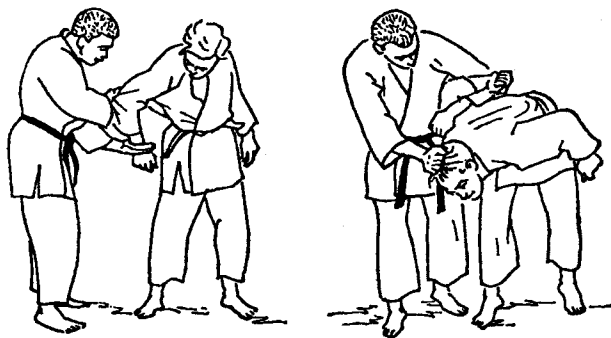


Рис. 459, 460

когда правая рука УКЭ будет таким образом надежно выкручена, ТОРИ захватывает правой кистью голову (волосы, лоб или нос) врага и оттягивает ее кверху.

Теперь, чтобы полностью подчинить себе УКЭ, ТОРИ надо только нажать левой кистью книзу и слегка приподнять свой левый локоть.

### 13-й прием (рис. 461—463)

Этот прием очень хорошо подходит для сопровождения пьяного.

ТОРИ захватывает правой рукой правое запястье УКЭ, делает шаг влево-вперед и, одновременно поворачиваясь на 90 градусов вправо, рвет контролируемую руку врага вперед-вниз. В ходе этого ТОРИ бьет своим левым кулаком в нижнюю часть живота противника. Затем он проносит правую руку УКЭ книзу и между его ног назад и одновременно делает быстрый шаг слева, возле правого бока противника.

Теперь ТОРИ захватывает левой рукой правое запястье

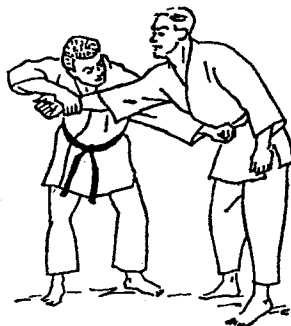


Рис. 461

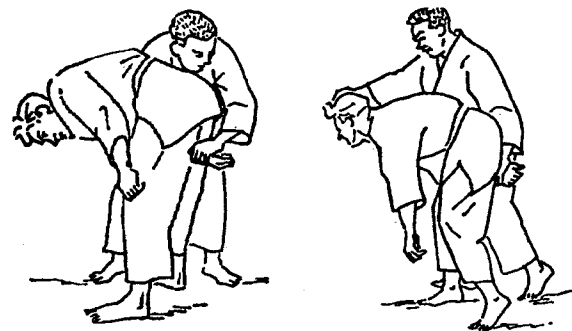


Рис. 462, 463

УКЭ позади его ягодиц, свою правую руку помещает на его голову (хват за волосы, лоб или нос), поднимается и располагается внешней стороной своего левого бедра возле внешней стороны правого бедра противника.

Поднимая и одновременно толкая врага левой рукой, ТОРИ смещает его вперед. Своей правой рукой он подталкивает или тянет противника в требуемом направлении.

### 14-й прием (рис. 464)

ТОРИ захватывает левой рукой правое запястье УКЭ и рвет его руку сбоку-кверху. Одновременно он подшагивает к правому боку врага и подводит свой затылок под его правую руку; правой кистью он при этом блокирует левую руку УКЭ. Затем ТОРИ сильно и без остановки тянет правое запястье противника книзу, причем большой палец УКЭ должен быть направлен кверху. Конвоируемый здесь перемещается спиной вперед.



Рис. 464

**15-й прием (рис. 465, 466)**

ТОРИ захватывает правой рукой тыльную сторону правой кисти УКЭ, так чтобы его большой палец размещался на ладони противника, между его большим и остальными пальцами. Кисть врага при этом поворачивается так, чтобы сторона ее ладони обращалась (по отношению к УКЭ) назад. После этого ТОРИ загибает кисть врага кверху и толкает ее за его спину и как можно ближе к его голове.

Параллельно с действиями правой руки ТОРИ должен захватить левой рукой правый локоть УКЭ и тянуть его на себя. При сопровождении надо обратить внимание на то, чтобы блокировка левой кистью правого локтя противника у его корпуса была постоянной и как можно более плотной.

Так как правая кисть УКЭ продвигается довольно далеко кверху и при этом слегка отжимается от спины, то посредством действующих здесь одновременно рычага кисти и ключа руки, можно конвоировать врага спиной вперед.

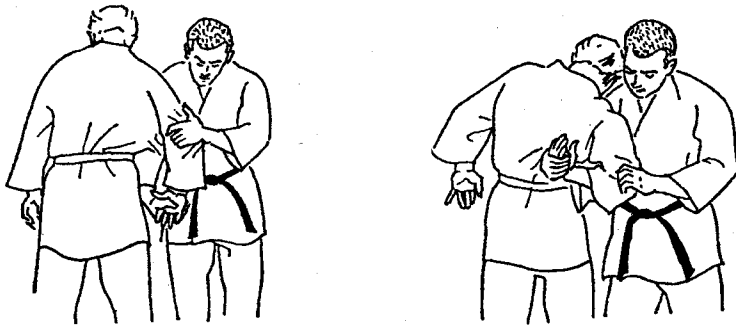


Рис. 465, 466

**16-й прием (рис. 467, 468)**

ТОРИ захватывает левой рукой (хватом снизу) правую кисть УКЭ со стороны мизинца, так что большой палец размещается на основании ладони противника, а

четыре остальных пальца — на тыльной части его кисти, которая сразу же разворачивается так, чтобы ладонь обратилась назад (по отношению к УКЭ). Параллельно с этим ТОРИ помещает свое правое предплечье между корпусом УКЭ и его правым локтем и подходит вплотную к правой стороне груди противника.

Теперь ТОРИ давит левым указательным пальцем на головку пястных костей правой кисти УКЭ кверху, а большим пальцем — на основание ладони той же кисти противника книзу. Кроме того, ТОРИ продвигает согнутую кисть агрессора как можно выше за его спиной, а своей правой рукой крепко прижимает (локтевой сгиб в локтевом сгибе) к своей груди верхнюю часть правой руки противника. Для полной надежности ТОРИ захватывает правой рукой свою куртку под своей левой рукой.

И на этот раз УКЭ пятится, когда его сопровождает ТОРИ. Кроме рычага кисти здесь, как и в 15-м приеме, будет еще действовать и ключ руки, возникающий, когда ТОРИ отжимает атакованную кисть противника от его спины.

**17-й прием (рис. 469—471)**

ТОРИ захватывает обеими руками куртку УКЭ на его плечевых суставах и активно разворачивает противника вправо. В ходе этого он поднимает свой левый локоть так, чтобы левое предплечье (а точнее — лучевая



Рис. 467, 468

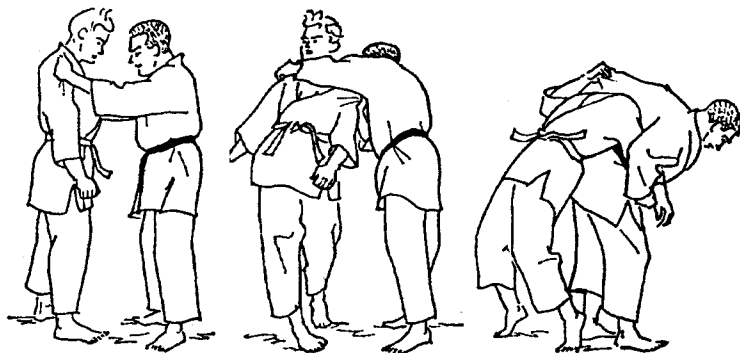


Рис. 469—471

кость) поместилось на гортань УКЭ. В тот момент, когда ТОРИ более не сможет разворачивать врага руками, он шагает левой стопой вправо-вперед, после чего поворачивается вправо и подводит свою спину под спину УКЭ.

Так как УКЭ в данном случае транспортируется во лком, он своим весом помогает левому предплечью ТОРИ воздействовать на свое горло, а потому может перемещаться на короткие расстояния.

Чтобы полностью предотвратить уход врага от приема, ТОРИ следует попробовать ухватить левую руку УКЭ под свою правую руку.

### 18-й прием (рис. 472—474)

Техника, описанная ниже, выполнима лишь, если куртка у противника распахнута.

ТОРИ делает захват отворотов куртки УКЭ где-нибудь на уровне сосков, так чтобы правой рукой ухватить левую полу его одежды, а левой рукой — правую. Кисти рук ТОРИ при этом разворачиваются, так что большие пальцы оказываются снаружи и обращены книзу (т. е. в положении пронации).

Затем ТОРИ раздвигает полы куртки УКЭ, делает быстрый шаг влево-вперед и одновременно толкает

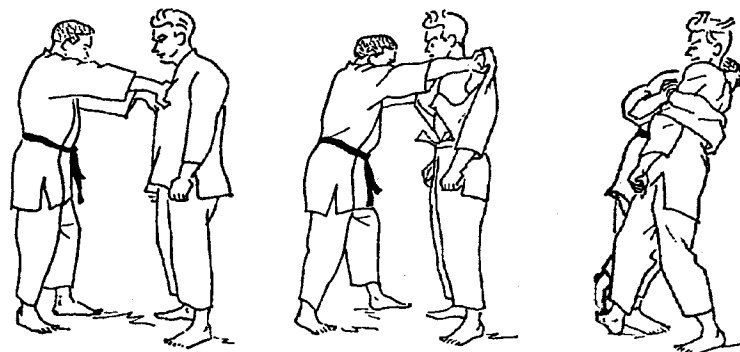


Рис. 472—474

свои кулаки несколько поверх плечевого пояса противника, слева и справа от него. Затем ТОРИ устремляет отвороты куртки УКЭ за его спиной книзу, вновь стягивает их вместе перед его грудью, прямо над его локтями. Теперь ТОРИ шагает возле правого бока, связанного таким образом собственной курткой агрессора, вынуждая его пятиться вперед. Иногда попытка УКЭ освободиться может быть такой энергичной, что отконвоировать его становится невозможным. Тогда можно провести бросок О-СОТО-ГАРИ (отхват. — Прим. пер.), что довольно эффективно, так как у противника нет возможности смягчить падение.

## ЗАЩИТЫ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА

В жизни может случиться так, что защищающийся упадет на землю, а агрессор не потеряет равновесие и будет на него нападать из этой, оптимальной для него, позиции.

Обычно, чтобы сделать защищающегося небоеспособным, противник хочет рухнуть на него, для чего ему необходимо подшагнуть к лежащему вплотную. При этом нападающего можно сравнительно легко бросить на землю и, применив рычаг ноги или стопы, полностью его обезвредить. Это возможно, впрочем, лишь если ТОРИ, упав на землю, тотчас задерживает продвижение агрессора своими согнутыми ногами. А это достигается быстрым вращением вокруг оси, пересекающей фронтально таз по тазобедренным суставам, причем тело должно касаться земли только одной ягодицей и одноименным ему предплечьем (примерно так, как на рис. 475).

Если агрессору все же удалось упасть на ТОРИ, то у последнего еще имеются многочисленные возможности проведения рычагов кисти, пальцев, стоп и ног, которые были описаны в других разделах. УКЭ возможно одолеть, применяя рычаги руки и удушающие захваты, описанные в учебниках автора по спортивному дзюдо («Judokampfsport» и «Judo für Fortgeschrittene»).

Следует избегать такой позиции, когда нападающий оказывается верхом на защищающемся. Действия в таких случаях рассматриваются в двух заключительных приемах данной серии. Все способы защиты (освоив предварительно предложенные здесь движения) должны заканчиваться приемом на земле, причем, не обязательно таким, как для примера, указанного в описании.

Особенно полезно овладеть защитными возможностями в лежачем положении спортсменам-дзюдоистам, поскольку некоторые из данных техник иногда применяются и в спортивных поединках.

### 1-й прием (рис. 475)

УКЭ еще находится на линии стоп ТОРИ.

ТОРИ зацепляет подъемом левой стопы правую стопу УКЭ изнутри, а подошву своей правой стопы помещает на его правое колено. Затем он с силой отталкивает правой ногой агрессора от себя и одновременно тянет левым носком правую стопу УКЭ в направлении ее пальцев.



Рис. 475

### 2-й прием (рис. 476, 477)

УКЭ стоит здесь несколько ближе к упавшему, чем в 1-м приеме.

ТОРИ на этот раз лежит на правом боку. Он хорошо блокирует подъемом правой стопы правый голеностоп УКЭ снаружи, проносит свою левую голень между ног противника и располагает левую икру с внутренней сто-

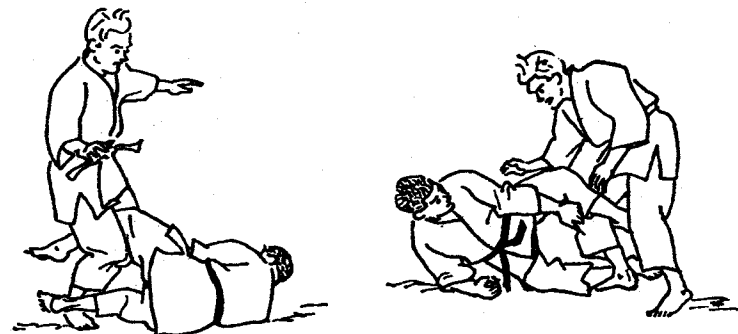


Рис. 476, 477

роны правого коленного сустава агрессора. Кроме того, ТОРИ захватывает левой рукой (хватом сверху) правую брючину врага ниже своей левой голени и на уровне его колена.

Теперь, чтобы бросить врага на землю, ТОРИ нужно лишь повернуться вдоль продольной оси тела влево. Чтобы полностью подчинить агрессора себе, ТОРИ может завершить прием рычагом ноги, как это показано на рис. 20.

### 3-й прием (рис. 478, 479)

УКЭ здесь находится на таком же удалении от ТОРИ, как и во 2-м приеме.

ТОРИ лежит на левом боку. Своим левым подколенным сгибом он блокирует правый голеностоп УКЭ снаружи, а подъемом правой стопы давит на внутреннюю сторону правого бедра противника, чуть выше колена. Он при этом также захватывает левой рукой правую брючину врага у его колена.

Теперь ТОРИ делает ногами ножничное движение как при броске ЁКО-ОТОСИ (зацеп снаружи с падением. — Прим. пер.).

УКЭ падает на правый бок и теперь сам оказывается в положении лежа на земле, где его можно без труда подчинить себе, применив какой-либо из сковывающих или болевых приемов.



Рис. 478, 479

### 4-й прием (рис. 480)

УКЭ подступает вплотную к ТОРИ, между его ног.

ТОРИ упирается стопами (с пальцами, направленными слегка наружу) в паховые сгибы УКЭ. Затем он захватывает руками соответствующие голеностопы противника и с силой толкает таз агрессора от себя.

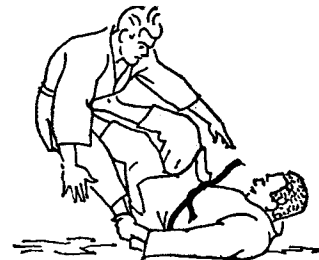


Рис. 480

Еще в ходе опрокидывания УКЭ назад ТОРИ может оторваться от земли, чтобы оседлать его сверху.

### 5-й прием (рис. 481)

УКЭ, как и в предыдущем приеме, стоит между ног ТОРИ. Здесь, однако, его правая нога выдвинута вперед, и он несколько развернут влево.

ТОРИ проносит свою левую руку изнутри, за правую стопу УКЭ. После этого он помещает подколенный сгиб своей левой ноги на правое колено врага и упирается правой стопой в нижнюю часть его живота, слева. Затем ТОРИ толкает агрессора правой стопой и левым подколенным сгибом назад, одновременно оттягивая согнутой левой рукой правую ногу противника в сторону ее пальцев.

Завершая действия, ТОРИ может перейти в позицию, сидя верхом на противнике, и провести, например удушение КАТАДЗЮДЗИ-ДЗИМЭ или ГЯКУДЗЮДЗИ-ДЗИМЭ (удушение предплечьем спереди и удушение верхом, скрещивая руки спереди. — Прим. пер.).



Рис. 481

**6-й прием (рис. 482)**

УКЭ ступает левой стопой над правым бедром ТОРИ, у его правого бока.

ТОРИ обвивает правой ногой левое бедро УКЭ сзади и надавливает правой стопой на переднюю часть его левого бедра. Одновременно он зажимает под правой рукой левый голеностоп врага и крепко схватывает левой рукой его правую лодыжку. Если ТОРИ вытянется, то этим он толкнет таз врага (своей правой стопой) и его правое колено (тыльной поверхностью своего левого бедра) назад. УКЭ тогда упадет на спину, после чего с его ногой

можно провести болевой прием вроде рычага, показанный на рис. 12.

**7-й прием (рис. 483, 484)**

Позиция УКЭ здесь такая же, как в предыдущем случае.

ТОРИ немного поворачивается вправо и упирается левой стопой с пальцами, ориентированными внутрь,

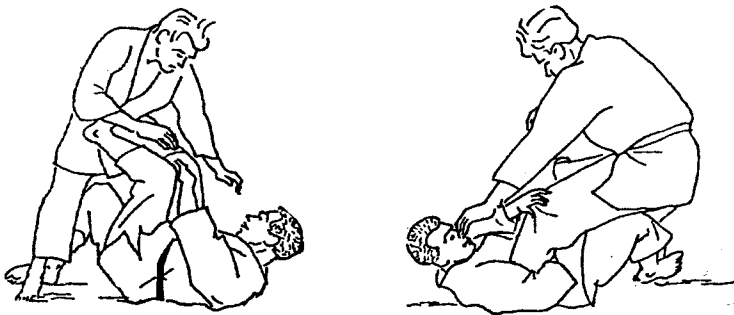


Рис. 483, 484

в правую часть таза УКЭ. Затем он зажимает в правой подмышке левый голеностоп противника и помещает ступню своей правой ноги около его правой пятки, изнутри. Далее он толкает левой стопой таз УКЭ назад, а правой — его правую стопу в направлении ее носка.

Техника будет еще эффективнее, если, кроме указанного, ТОРИ надавит левой рукой на левое колено агрессора и чуть больше повернется вправо. Завершая прием, ТОРИ может встать на правое колено, поместить свою левую ногу поверх левого бедра УКЭ и провести, как и в предыдущем случае, рычаг стопы, иллюстрированный на рис. 12.

**8-й прием (рис. 485, 486)**

УКЭ стоит со слегка разведенными ногами прямо над ТОРИ.

ТОРИ блокирует голеностопы врага под своими подмышками и в то же время обмахивает ногами бедра УКЭ слева и справа, снаружи и упирается стопами в таз агрессора спереди. Резким вытягиванием ног враг опрокидывается назад.

Завершая данный прием, ТОРИ проводит рычаг стопы, который показан на рис. 13.

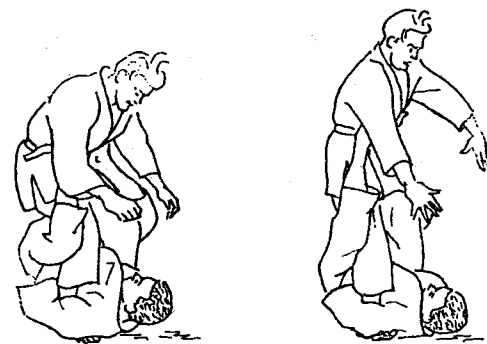


Рис. 485, 486

**9-й прием (рис. 487)**

УКЭ находится возле правой ноги ТОРИ, на уровне его коленей. Он повернулся на 90 градусов вправо и собирается пнуть ТОРИ в правый бок.



Рис. 487

ТОРИ поворачивается на правый бок и при этом проносит свою левую ногу за обе ноги УКЭ, помещая ее тыльную сторону в подколенные сгибы агрессора. В то же время он прижимает переднюю сторону правой ноги к подъемам стоп УКЭ.

Затем ТОРИ осуществляет

ногами ножничное дви-

жение, т. е. толкает правой ногой вперед, а левой — назад. Он к тому же поворачивается вокруг своей продольной оси влево. УКЭ падает на живот.

Завершая прием, ТОРИ может осуществить рычаг левой ноги УКЭ, показанный на рис. 20.

**10-й прием (рис. 488)**

УКЭ опять поворачивается к ТОРИ своим левым боком.

В данном случае ТОРИ опирается на свое левое предплечье, помещает левую ногу позади стоп УКЭ, а правую — выставляет спереди коленей врага. Кроме этого, он захватывает правую брючину УКЭ с внешней стороны его левого бедра.

Теперь, выполняя ножничное движение ногами и поворачиваясь вокруг продольной оси тела вправо, ТОРИ опрокидывает агрессора назад. В дополнение к этому ему надо провести рычаг стопы вроде тех, что показаны на рис. 12, 17, 18.



Рис. 488

**11-й прием (рис. 489)**

Ситуация здесь такая же, как в 9-м приеме.

ТОРИ зацепляет правой стопой правую наружную лодыжку УКЭ спереди, а левой стопой упирается во внутреннюю сторону его правого колена. После этого он вытягивает свою левую ногу и одновременно тянет к себе правой стопой правую стопу агрессора.

УКЭ падает на правый бок.

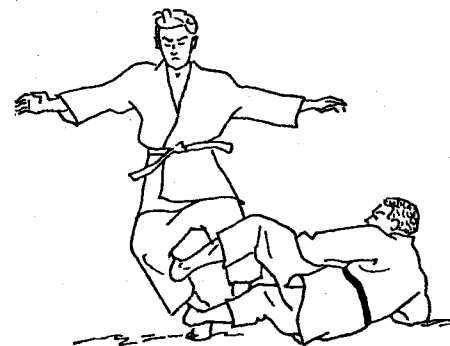


Рис. 489

**12-й прием (рис. 490)**

УКЭ стоит с разведенными ногами возле левого бока ТОРИ.



Рис. 490

ТОРИ пронесит левую руку между своим корпусом и правой ногой врага к внутренней стороне его правой голени, причем локтевой сгиб этой руки помещается на внутренней лодыжке заблокированной ноги противника.

Затем ТОРИ делает правой ногой мах снаружи, вокруг правого бедра УКЭ, приводя свою правую икру в правый подколенный сгиб врага. Он к

тому же упирается в подъем левой стопы противника своей левой стопой.

Затем ТОРИ должен одновременно отжимать своей левой стопой левую стопу УКЭ, давить правой голенью в его правую подколенную впадину вперед-вниз и оторвать левой рукой правую ногу агрессора от земли.

УКЭ упадет лицом вперед, и его можно тотчас полностью обезвредить, действуя рычагом ноги, вроде того, что показан на рис. 20.

### 13-й прием (рис. 491—493)

Исходные позиции УКЭ и ТОРИ такие же, как в предыдущем случае.

Но на этот раз ТОРИ обхватывает обеими руками правый голеностоп УКЭ, упирает свою правую стопу в правое бедро противника, а левую стопу (как и в 12-м приеме) — в подъем или внутреннюю лодыжку его левой стопы. Затем ТОРИ толкает левой ногой левую стопу врага, а правой — его правое бедро.

Как только в результате этих действий УКЭ теряет равновесие, ТОРИ поворачивается слегка вправо и, не ослабляя давления стопами, рвет обеими руками от земли правую стопу противника по дуге вправо-вверх.

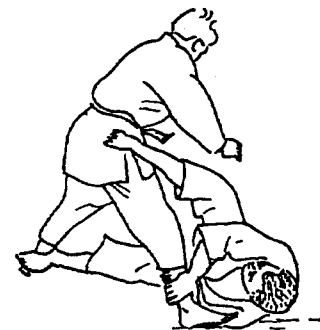


Рис. 491—493

УКЭ падает на живот, и прием опять заканчивается рычагом в стиле техники, показанной на рис. 20. Чтобы выполнить его, ТОРИ должен сесть и поместить свою левую или правую голень в правый подколенный сгиб врага.

### 14-й прием (рис. 494, 495)

УКЭ стоит с разведенными ногами возле правого бока ТОРИ.

ТОРИ зацепляет правой рукой левый голеностоп УКЭ изнутри (так же, как в 12-м приеме, левая рука действует одновременно с правым голеностопом врага). В то же время своей правой стопой он упирается в правый паховый сгиб противника и одновременно подъемом левой стопы хорошо блокирует сзади тыльную внешнюю сторону его правого голеностопа.

Теперь ТОРИ отталкивает от себя правой ногой правую сторону таза УКЭ, тянет в противоположном на-



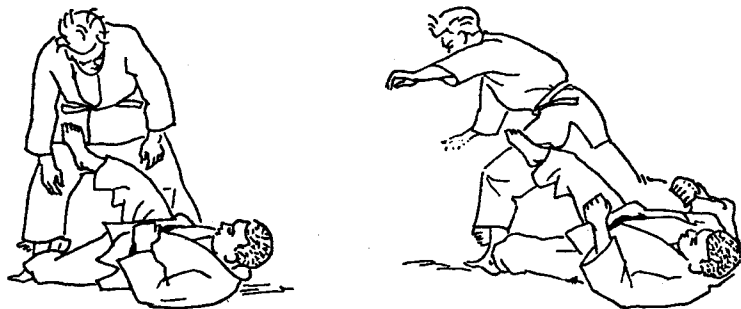


Рис. 494, 495

правлении левой стопой его правую стопу и рвет от земли правой рукой его левую ногу.

УКЭ падает на живот, появляется возможность провести с его ногой болевой прием вроде рычага, показанного на рис. 20.

### 15-й прием (рис. 496—498)

УКЭ сидит верхом на ТОРИ.

ТОРИ продвигает правую руку под левую ногу УКЭ и кладет правую кисть сзади на наружную часть его левого бедра. Если же враг крепко придавил колени к бокам ТОРИ, то здесь, в крайнем случае, можно захватить (хватом снизу) правой рукой правую брючину УКЭ, где-то в середине голени, снаружи.

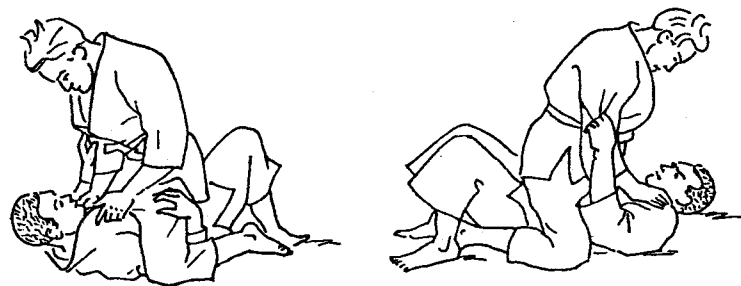


Рис. 496, 497



Рис. 498

В то же время ТОРИ должен захватить левой рукой правый рукав УКЭ на локте и поставить свою левую стопу снаружи возле его правой лодыжки.

Теперь ТОРИ может опрокинуть врага влево. Чтобы сделать это, ему следует одновременно бросить свой таз кверху, оторвать левое колено УКЭ от земли, потянуть левой рукой его правый локоть на себя и при этом повернуться влево.

### 16-й прием (рис. 499, 500)

УКЭ, как и в предыдущем случае, сидит на животе ТОРИ и пытается задушить его обеими руками.

ТОРИ захватывает левой рукой левое запястье врага над его правым предплечьем, а своей правой рукой упи-

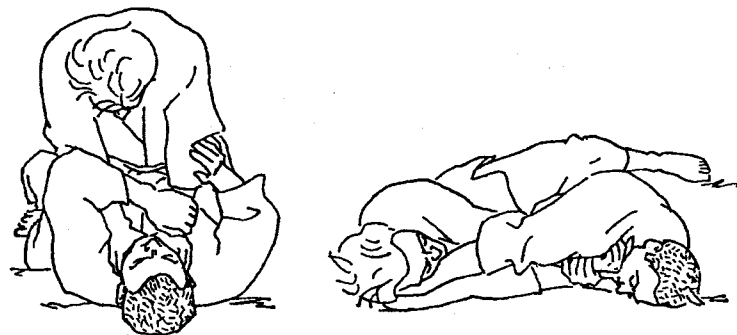


Рис. 499, 500

рается в его левый локоть. Кроме того, как и в 15-м приеме, он блокирует левой стопой правую голень УКЭ возле лодыжки. Затем ТОРИ опрокидывает врага влево, для чего он бросает свой таз кверху, одновременно толкая правой рукой левый локоть УКЭ влево и при этом максимально поворачиваясь влево.

Еще до падения УКЭ правым боком на землю, ТОРИ быстро вытягивает свою правую руку и подводит кисть ладонью кверху к правой стороне шеи противника. Возникающий рычаг руки становится тем эффективнее, чем сильнее ТОРИ давит на шею УКЭ кверху и чем большую часть веса своего тела он перенесет на тыльную сторону его руки.

Очень важно, чтобы ТОРИ постоянно крепко держал левой рукой левую кисть врага у своего горла, а в заключение прижал бы ее к своему правому плечу.

## СОДЕРЖАНИЕ

<i>ВВЕДЕНИЕ</i> .....	5
<i>ЗАМЕЧАНИЯ О МЕТОДИКЕ</i> .....	10
<i>ТЕХНИКИ РЫЧАГА В САМООБОРОНЕ ДЗЮДО</i> .....	15
<i>БОЛЕВЫЕ ПРИЕМЫ НА ПАЛЬЦЫ</i> .....	20
<i>БОЛЕВЫЕ ПРИЕМЫ НА СТОПЫ И НОГИ</i> .....	26
<i>ЗАЩИТА ОТ ЗАХВАТОВ ЗА РУКИ</i> .....	34
<i>ЗАЩИТА ОТ ЗАДЕРЖИВАНИЙ И ПРИСТАВАНИЙ</i> .....	54
<i>ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ОБХВАТОВ</i> .....	78
<i>ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ УДУШАЮЩИХ ЗАХВАТОВ</i> .....	97
<i>ЗАЩИТА ОТ УДАРОВ КУЛАКОМ</i> .....	115
<i>ЗАЩИТА ОТ УДАРОВ ПАЛКОЙ</i> .....	126
<i>ЗАЩИТА ОТ АТАКИ СТУЛОМ</i> .....	140
<i>ЗАЩИТА ОТ УДАРОВ НОЖОМ</i> .....	145
<i>ЗАЩИТА ОТ УГРОЗЫ ПИСТОЛЕТОМ</i> .....	167
<i>ТЕХНИКИ СОПРОВОЖДЕНИЯ</i> .....	178
<i>ЗАЩИТЫ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА</i> .....	192