

Мэн Кэм Ло

СПЕЦНАЗ



Полицейское КУНГ-ФУ

Опыт спецназа
Национальной полиции Тайваня

POLICE KUNG FU

**THE PERSONAL COMBAT
HANDBOOK OF THE
TAIWAN NATIONAL POLICE**

by Man Kam Lo

translated by
John Kang, Bradley Temple, and Nicholas Veitch

Tuttle Publishing
Boston - Rutland, Vermont - Tokyo

МЭН КЭМ ЛО

ПОЛИЦЕЙСКОЕ КУНГ-ФУ

**ОПЫТ СПЕЦНАЗА
НАЦИОНАЛЬНОЙ ПОЛИЦИИ
ТАЙВАНЯ**

Москва
2003

ИЗДАТЕЛЬСКО
ТОРГОВЫЙ ДОМ
ГРАНД



УДК 796
ББК 75.715 (7США)
Л68

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Издатель этой книги **не несет ответственности** ни при каких случаях любых физических травм или других повреждений, которые могут быть результатом изучения и/или применения приведенных здесь инструкций.

Ло Мэн Кэм

Л68 Полицейское кунг-фу: Опыт спецназа Национальной полиции Тайваня / Мэн Кэм Ло. — Пер. с англ. Т. Логачёвой. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003. — 160 с.: ил. — (Спецназ).

ISBN 5-8183-0578-3 (рус.)

ISBN 0-8048-3271-4 (англ.)

Работа по охране правопорядка основана в первую очередь на боевых навыках, которые необходимо постоянно развивать на практике.

Мастер Ло, один из известнейших специалистов восточных единоборств, делится опытом и знаниями рукопашного боя, владения приемами против холодного и огнестрельного оружия, использования полицейской дубинки, полученными при работе в различных спецподразделениях разведки, полиции и службе охраны президента Тайваня.

Для широкого круга читателей.

УДК 796
ББК 75.715 (7США)

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

First published in 2001 by Tuttle Publishing an imprint of Periplus Editions (HK) Ltd., with editorial offices at 153 Milk Street, 5th Floor, Boston, MA 02109
Copyright © 2001 by Man Kam Lo
© Издание на русском языке, перевод на русский язык, оформление. ФАИР-ПРЕСС, 2003

ISBN 5-8183-0578-3 (рус.)
ISBN 0-8048-3271-4 (англ.)

ПРЕДИСЛОВИЕ

Обязанности полицейских

Призванные защищать закон сотрудники полиции должны поддерживать общественный порядок, ограждать общество от преступных элементов и обеспечивать охрану благосостояния людей. Как защитники закона, полицейские несут большую ответственность и учат людей тому, что хорошо, а что нет. Их можно назвать «охранниками людей». Выполняя свой благородный долг, будущие офицеры полиции должны быть решительными, и стремиться к тому, чтобы пожертвовать всем, чем угодно ради справедливости. Большинство из них — это молодые люди с высокими идеалами, мужеством и искренним желанием двигаться вперед и совершенствоваться.

Самосовершенствование путем серьезного труда

В наши дни и в наш век люди склонны поглощать все дурное и отвергать хорошее. Многие жаждут того, чего не заслуживают, и не стремятся достичь цели посредством честной работы. Некоторые примыкают к бандам, употребляют наркотики, глубоко увязают в лени и праздности, деградируют. Они втягиваются в воровство, грабежи, занимаются вымогательством, бродят по другую сторону закона, не страшась справедливого возмездия. Эти люди и их преступления угрожают обще-

ственному порядку и стабильности. Полиция борется с преступлениями, защищает законопослушных граждан и постоянно сражается с теми, кто нарушает закон ради удовлетворения собственных эгоистичных стремлений.

Работа полиции основана в первую очередь на боевых навыках, которые полицейские должны постоянно развивать на практике. Они должны постоянно стремиться улучшать свои способности, все время культивировать необходимые качества, такие, как осторожность, жесткость, мужество и умение выбрать правильное решение. Даже после долгих лет обучения человек может достичь лишь поверхностного уровня знаний.

Постоянная практика

оттачивает мастерство до совершенства;

самодовольство же

приводит к утрате навыков

Приемы боя нужно все время практиковать и шлифовать. Офицер полиции должен развивать боевые навыки путем постоянных тренировок и поддержания тела в хорошей форме. Неважно, как проводится тренировка — в форме контактного спарринга или ритмических упражнений, конечная цель состоит в развитии способностей, благодаря которым можно одержать верх над самым свирепым противником. Потому что настанет день, когда полицейский должен будет применить свое мастерство в реальной ситуации, и он должен обладать простым, но эффективным набором приемов, которые будет использовать естественно и инстинктивно. В процессе боя важны четыре элемента: реакция, стойка, дистанция и правильное использование окружающей среды. Цель обучения приемам боя состоит в том, чтобы оттачивать соответствующие навыки таким образом, чтобы при

столкновении с преступником офицер мог рассчитать лучшее время и место для атаки, не впадая в панику и не суетясь. Во время атаки офицер должен действовать с силой, уверенностью и скоростью, чтобы запугать преступника и заставить его покориться. Боевой дух может быть выражен только в готовности к бою.

Исправление недочетов со временем,

позволяющее возвысить

положение полиции

Аналогичные идеи «использования законов для управления обществом» и «использование приемов для контроля противника» представляют собой разный подход к достижению одной и той же цели. Между тем, в то время, как «законы» устанавливаются путем сотрудничества с законодательными органами власти, боевые навыки переходят от учителя к ученику, и далее отрабатываются на практике. Рядовой человек, не обладающий таким навыком, не может внести вклад в процесс обучения, и к концепции перехода познаний от учителя к ученику нужно проявлять искреннее уважение.

Офицер полиции должен постоянно тренироваться, развивая свои способности и стремясь к совершенству. Благодаря практике высших приемов боевых искусств он может исправить несправедливость, имеющуюся в мире, и поможет поднять роль полиции в глазах общества.

Постоянная практика,

сила через единство

Мастер Ло Мэн Кэм — настоящий практик вин-чунь, который непосредственно унаследовал древние традиции от великого мастера Ип Мэна. Он является одним из

наиболее продвинутых специалистов в кругах людей, занимающихся боевыми искусствами, и достиг глубокого уровня постижения. Поскольку мастер Ло был удостоен чести преподавать в миротворческих подразделениях, он делится с учениками всеми своими знаниями. Он поистине образцовый тренер. Его книга «Кунг-фу для полиции» рассматривает суть техники боевых искусств.

Я с глубочайшим почтением выражаю, свою признательность и благодарность мастеру Ло за то, что он опубликовал эту книгу. Я хотел бы подчеркнуть важность постоянной практики и стремления к совершенствованию, и надеюсь, что читатель всегда будет помнить об этом. Если все охраняющие закон офицеры постигнут суть этой книги, отбросы нашего общества станут трепетать при одном только нашем имени. Справедливость должна восторжествовать над злом.

*Лу Ю-шен,
Сотрудник Министерства внутренних дел Тайваня,
Начальник полиции,
30 июля 1993 года*

ПРОЛОГ

Будущие офицеры полиции должны завершить полный курс обучения, прежде чем им будет вручен мандат на службу. Помимо приобретения обширных знаний закона, офицер полиции также должен обладать навыками рукопашного боя, а также боевых искусств с применением оружия, чтобы он мог, столкнувшись с любой ситуацией в процессе своей работы, дать эффективный и действенный ответ.

Аспекты боевых искусств в расписании полицейской академии включают дзюдо, тэквондо и разнообразные приемы, такие, как борьба, использование полицейской дубинки и задержание подозреваемого. Время от времени такое расписание подвергается пересмотру, чтобы оно отвечало потребностям полицейских сил в их конечной цели — поддержание общественного порядка.

Автор этой книги, мастер Ло Мэн Кэм обладает глубокими знаниями боевых искусств. Он обучался чой-ли фут кунг-фу под руководством мастера Чан Лу в Футшане, Кантон, а позже изучал вин-чунь кунг-фу у своего дяди по материнской линии, великого мастера Ип Мэна, став третьим старшим братом кунг-фу легендарного Брюса Ли. Он последовательно изучал приемы боя, чтобы усовершенствовать свои и без того глубокие знания.

Мастер Ло родился в Гонконге, а позже переехал в Тайвань, где закончил Военную академию и служил в Министерстве обороны в должности инструктора боевых искусств. Он также работал в департаменте развед-

ки Министерства обороны, учил посла Доминиканской республики в Китайской Республике, и является инструктором боевых искусств в Китайском университете культуры. Помимо этого он обучал членов специального отдела разведки в Министерстве юстиции. В настоящее время он занимает должности инструктора полицейской команды особого назначения (SWAT) и личной охраны президента Тайваня, а также является членом комитета по развитию при Федерации китайского куо-шу.

Помимо этой книги мастер Ло написал учебники по основам вин-чунь кунг-фу, а также статьи о приемах вин-чунь и самообороне.

Книга «Кунг-фу для полиции» поможет читателям обрести новый взгляд на концепцию использования естественных движений человека и подкрепить теорию боевых искусств техникой. Эти теории на самом деле соответствуют стратегии войны и военных принципов. Главы данной книги — «Как научиться рукопашному бою», «Приемы против ножа», «Приемы против огнестрельного оружия», «Использование полицейской дубинки» и «Рукопашный бой» — составляют основу программы занятий сотрудников полиции.

*Лю Шу-дэ,
Миротворческий корпус,
Тайбэй, лето 1993 года*

ЗНАКОМСТВО С АВТОРОМ

Инструктор: Ло Мэн Кэм
Родился: в Гонконге, 25 мая 1937 года
Военное обучение: Шихпайская военная академия, 1-й дивизион, 13 класс
Военный опыт: Антисоветский комитет, Бюро Армии, 84-й батальон (сержант, майор), Министерство обороны, подразделение разведки
Боевые искусства: вин-чунь кунг-фу, ученик мастера Ип Мэна
Другие должности: Профессор Китайского университета культуры, Тайбэй
Инструктор Миротворческого корпуса Китайской Республики
Инструктор полиции особого назначения (SWAT), тренер по рукопашному бою, Министерство юстиции, специальное бюро расследований
Член федерации ку-шу Китайской Республики, подразделение развития
Тренер по рукопашному бою в Полицейском колледже Китайской Республики
Инструктор вин-чунь, посольство Доминиканской республики в Китайской Республике

ГЛАВА 1

КАК НАУЧИТЬСЯ
РУКОПАШНОМУ БОЮ

Эффективные боевые приемы опираются на спонтанные, инстинктивные, рефлекторные действия, и основой им служат естественные для человеческой физиологии движения. Такие навыки борьбы не напоминают атлетику и еще меньше похожи на хореографические движения, определяемые ритмом и музыкой, так как в них непрерывность движения важнее механически заученных приемов. Приступая к изучению полицейских боевых искусств, офицер должен принять во внимание широкую перспективу, помня, что существуют многочисленные способы эффективно противостоять любому движению. В сущности, он должен научиться сочетать собственные природные рефлексы с изучаемой техникой боевых искусств.

Понимание полицейской
боевой техники

Система борьбы, принятая тайваньской полицией, взяла за основу вин-чунь кунг-фу, а также физиологически естественные движения. Используя физику, геометрию и другие научные принципы, объединяющие тело с движением, она акцентирует внимание непрерывности

действия, чтобы обеспечить во время схватки неограниченную силу. Эти приемы не используют методологию традиционного китайского кунг-фу, основанную на изучении отдельных движений и элементов защиты и нападения, не имитируют движения животных, что характерно для некоторых стилей боевых искусств китайского материка. В отличие от хореографических движений в фильмах о боевых искусствах, в них не придается значения физической силе или красоте. Все такие тренировки обращают ученика в автомат, которому недостает гибкости, необходимой в постоянно меняющейся ситуации боя.

Боевые искусства полиции подчеркивают принцип, согласно которому «мертвая техника оживает». Копируемая как набор застывших рутинных приемов индивидуальная техника остается «мертвой», она не способна реагировать на внезапные перемены. Люди — живые существа, и они редко придерживаются предписаний; непрерывность действия позволяет увеличить число возможных вариантов и приспособиться к меняющейся ситуации во время схватки. Такая гибкость преодолевает ограничения, создаваемые застывшими механическими движениями, и освобождает от запоминания движения китайских боевых искусств под такими пышными названиями, как, например «Орел, раскрывающий крылья», «Тигр, спускающийся с горы», «Стрекоза, касающаяся воды» и так далее.

Полицейский стиль борьбы, скорее, подчеркивает понимание боевых принципов: дистанцией боя, боевой стойкой, а также реакцией. Понимание и правильное применение дистанции боя означает осознание того, какие приемы лучше работают на данном расстоянии, и как следует контролировать пространство между собой и противником. В отличие от дистанции,

понятие стойки включает положение корпуса, угол атаки, учет окружающей обстановки и характера поверхности. Понятие реакции включает ритм, проведение атаки и захват инициативы. Можно действовать активно, вынуждая противника перейти к пассивным реакциям.

Такие принципы улучшают технику боя. Используя преимущества собственной физической силы офицера, такая техника позволяет упростить движение благодаря использованию естественных природных действий человека. Более того, полицейские боевые искусства не опираются на пассивные, реактивные атаки, а принимают подход знаменитого генерала Сунь Цзы, который в своей книге «Искусство войны» написал, что «самая эффективная защита — это нападение». Для того, чтобы полагаться на нападение, офицер полиции должен также обладать особым складом ума и придерживаться таких принципов, как, например: «когда враг неподвижен, воспользуйтесь возможностью двигаться», а «когда противник движется, реагируйте с неограниченной боевой силой».

Повторим вновь, обучение боевым искусствам для полиции не ставит на первое место внешние эффекты, и не опирается ни на повторение неизменных механических движений, ни на театральные, непрактичные формы современного китайского ушу.

Понимание и практика

Не забывая о важности боевой силы, ученик должен постоянно отрабатывать приемы на практике. Исполнитель должен, помимо комбинирования отдельных приемов, развивать непрерывность движения, чтобы включить кунг-фу в свой физиологический и мыслительный

процесс. Просто чтение книг или просмотр диаграмм для изучения кунг-фу — доставляющий удовольствие, но ошибочный подход. Можно привести простую аналогию, представьте себе полевого командира, который пытается опереться на книги по тактике, чтобы возместить отсутствие практического опыта. Скорее всего, такой командир на поле боя потерпит поражение. Если бегун выступает в кроссе и на дорожке не тренируется, как он может улучшить свою технику и скорость? Еще хуже, когда человек просто читает о тренировках по бегу. Каким образом такой человек может улучшить свою скорость простым чтением?

Только постоянная практическая тренировка научит противостоять врагу и использовать неограниченную боевую силу. Китайская поговорка: «Чем больше пота в мирное время, тем меньше крови во время войны» подытоживает эту мысль. Только благодаря постоянному повторению приемов техники офицер полиции сможет добиться высокой эффективности в поддержании боевой стойки, дистанции, хорошей реакции и других показателей. Тогда во время схватки он сможет сразу увидеть выигрышную территорию, предметы и расстояние между собой и противником и, благодаря применению подходящих движений, сможет и получить тактическое преимущество, и эффективно использовать силу для боя.

Заключение

Если сначала ждать, чтобы разобраться в том, как двигается противник, затем потратить дополнительное время на то, чтобы определить, какими приемами или движениями лучше ему противостоять, то такой пассивный подход неизменно обернется неудачей. Даже

если офицер реагирует эффективным движением, он только реагирует, и таким образом, оказывается на шаг позади своего противника. Это становится особенно проблематичным, если вспомнить о том, что существуют различные стили китайского кунг-фу. Ни один ученик не знает каждое движение из каждого стиля. На самом деле, текучесть движений всегда предпочтительнее жестко зафиксированных приемов, которые соответствуют «мертвым» движениям в ответ на каждое из «мертвых движений» противника. Эта проблема создается в результате того, что ученики опираются на описания и картинки в книгах и изучают «неживую» версию кунг-фу: человек становится жертвой этой проблемы, так как сначала он разбирается, что ему делать, а потом реагирует на движения противника — и все это происходит слишком медленно. Опирайтесь на одни только иллюстрации — еще хуже, поскольку без практического опыта ученик неизбежно получит неточное представление о настоящей борьбе. Учебные движения, сопровождаемые командами, — это лишь хореография. Их невозможно применить во время настоящей схватки.

Нелишне подчеркнуть, что только практическая тренировка в контролируемых, но при этом реальных ситуациях боя может обеспечить ученикам правильную схему обучения. Во время физического контакта он может проверить и усовершенствовать то, чему научился. Тогда во время настоящего поединка его действия будут быстрыми, эффективными и гибкими и следовательно, дадут неограниченные возможности.

Будучи офицером полиции, во время своей службы я попадал в такие ситуации, когда число моих противников было велико, и на меня нападали преступники или хулиганы. Понимая, что время от времени я буду неиз-

бежно оказываться в невыгодном положении, я добросовестно тренировался и всегда с живыми «противниками». В результате во внезапно возникавших опасных ситуациях я всегда действовал и незамедлительно, и эффективно. Я использовал гибкую, автоматическую реакцию, чтобы поразить противника, не опираясь на мертвую имитацию картинок, которые есть в книгах. Такая дорога приводит к успеху в бою.

ГЛАВА 2

ПРИЕМЫ ПРОТИВ НОЖА

Самый главный аспект борьбы против вооруженного ножом противника — это использование правильных приемов самым быстрым и наиболее эффективным способом, чтобы противостоять врагу и контролировать его, и в то же время не забывать о собственной безопасности. Неожиданно оказавшись в такой ситуации, офицер полиции должен максимально использовать дистанцию боя и положение во время схватки. Правильное применение этих понятий, в сочетании с правильным реагированием, позволит вам уберечь себя от травмы. Помимо чувства выигрышной боевой позиции, при встрече с вооруженным ножом преступником, вне зависимости от формы или размера клинка, надо оставаться спокойным и расслабленным. Как говорит древний китайский классик: «Упорядоченный ум ведет к спокойствию, спокойствие приводит к релаксации, релаксация приводит к ясности мысли, а ясные мысли приводят к достижению цели». Только когда вы спокойны и расслаблены, вы сможете эффективно действовать и думать, не допуская поспешных решений, которые могут иметь фатальные последствия. Следовательно, вы должны мысленно подготовить себя, прогнать страх при столкновении с вооруженным но-

жом преступником, иначе вы не сможете одолеть своего врага.

Самый лучший способ побороть страх — ежедневная подготовка, особенно с использованием во время практических упражнений настоящего оружия. Начните с того, что попросите партнера размахивать перед вами ножом на расстоянии, постепенно увеличивая последовательность и скорость движения. Не закрывайте глаз вне зависимости от того, насколько близко будет находиться от вас оружие. Когда вы почувствуете себя более комфортно, начните пользоваться во время тренировки настоящими ножами, с которыми вы в большей степени знакомы, сначала очень медленно, а затем постепенно увеличивая скорость. Помните, что во время таких упражнений партнерство и сотрудничество имеют исключительно важное значение, и любая бравада или бесшабашное отношение могут привести к ранению. После тренировки в такой манере вы сможете по долгу уверенно встретить лицом к лицу вооруженного ножом преступника. Вы должны постоянно придерживаться мысли: «Если противник нападет, я отвечу ему с мощным, боевым отпором».

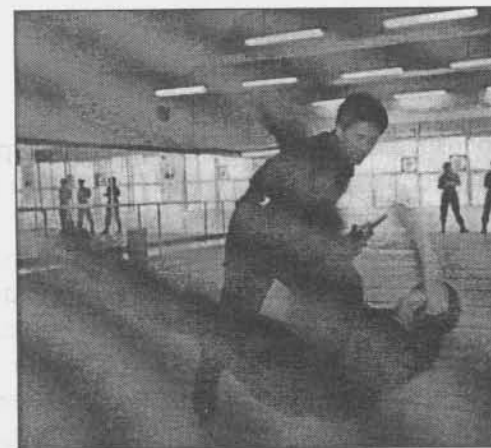
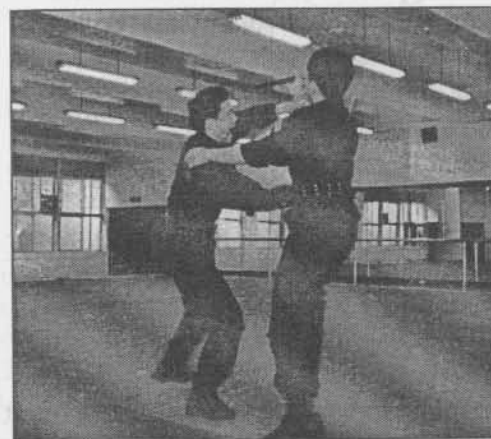
Из криминальных сводок видно, что в число видов оружия, используемого для преступлений, как правило, входят кухонные ножи, боевые кинжалы, кнопочные ножи, мачете и прочее. Дальше их можно классифицировать в соответствии с длиной и функцией, например, мечи и мачете — это длинные клинки, которыми наносятся рубяще-режущие удары, в то время, как кнопочные и выбрасываемые ножи относятся к потайному оружию с коротким клинком. В соответствии с различиями формы и размера клинков, различается и их применение для нанесения разного рода увечий. Наиболее

вероятный угол атаки короткого острого ножа соответствует прямому колющему удару вперед или удару из-за головы. Для длинного, заточенного с одной стороны ножа более вероятны рубящие удары из-за головы и быстрые диагональные удары. Следовательно, когда офицер видит, какой тип оружия использует его противник, он может предсказать способ, которым будет нанесен удар.

Необходимо, чтобы вы не делали торопливых движений, и никогда не пытались бороться за оружие. Не пытайтесь разоружить преступника, если находитесь недостаточно близко от него: вы можете получить телесное повреждение, которого могли бы избежать. Наша цель — арестовать подозреваемого, по возможности избегая травм. Занимайте лучшую позицию для боя и координируйте свои руки и ноги. Не важно, каким способом вы будете драться, но только старайтесь контролировать его руку, держащую оружие, и ограничивайте его движения, используя навыки, которыми вы обладаете. Не планируйте свои приемы, потому что враг не станет следовать схеме. Вместо этого воспользуйтесь инстинктом, который вы отточили во время тренировок. Во время занятий вы должны готовиться к любого рода ситуациям.

Вдобавок, вам необходимо постоянно шлифовать свое мастерство и умение контролировать, проникать, сжимать, наносить удары ногой и захватывать, а также применять их в соответствии с данной ситуацией. Таким образом, ваша техника станет «живой», и позволит вам эксплуатировать неограниченное количество вариантов, увеличивая этим вашу способность к борьбе. Ваши приемы не должны быть пассивными или застывшими, потому что это «мертвое» кунг-фу, которое может вас

привести к травме. При столкновении с противником вы должны полагаться только на те приемы, с которыми знакомы на практике, и их надо использовать в соответствии с постоянно меняющейся ситуацией. В то время, как ваша конечная цель заключается в аресте подозрева-



емого, вы должны принимать во внимание собственную безопасность.

Не забывайте о том, что вы не должны полностью полагаться на силу и скорость, чтобы контролировать противника, потому что если он сильнее или быстрее, то сможет одолеть вас. Вы не должны стремиться контролировать нож, поскольку это пассивная позиция. Несмотря на то, что подобное срабатывает в кинофильмах или на показательных выступлениях, реальность может оказаться совсем иной. Следовательно, вы должны предстать перед врагом, используя непрерывную и все время меняющуюся технику нападения, чтобы не дать ему возможность начать собственную атаку. Лучшая стойка для нападения — немного развернутая, разноименная или одноименная стойка противника. При любом способе следует использовать параллельные структуры, чтобы отбить атаки, вместо непосредственного блокирования их. (Смотрите приведенные выше фото). И вновь, я хочу подчеркнуть, что наиболее эффективный подход — это продолжительные, меняющиеся атаки.

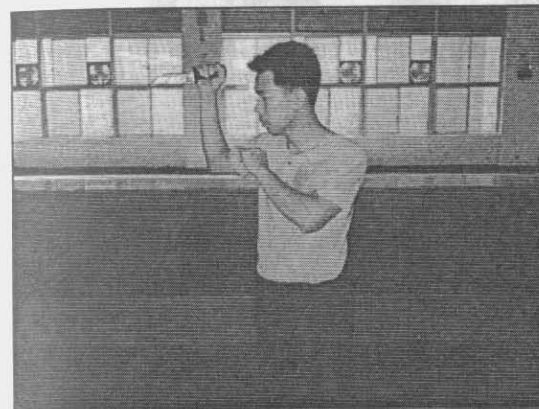
СЕРИЯ 1

Если подозреваемый держит нож таким образом, то он, скорее всего, нанесет прямой удар вниз, или удар под углом вниз. Направление будет зависеть от того, какова позиция вашего тела. В данном случае вы в разноименной стойке чуть внутри по отношению к нападающему, поэтому и вероятная линия удара окажется под углом. Будьте готовы к тому, что противник резко изменит положение руки, возможно, сместит ее влево для нанесения удара слева направо.

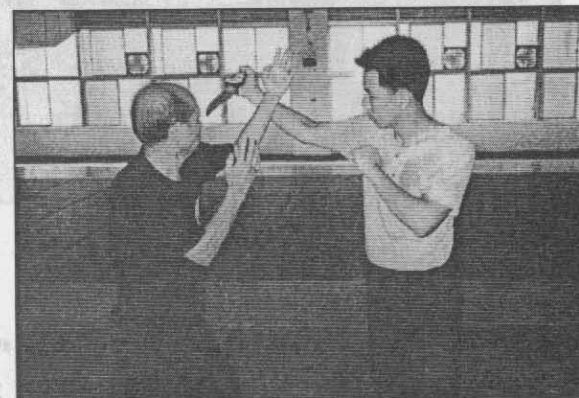
Эта техника завершается болевым приемом на плечевой сустав противника.

1-1. Против удара сверху

1-2. В то время, как нападающий бьет ударом сверху, из разноименной стойки блокируйте удар левой рукой с внутренней стороны его руки.



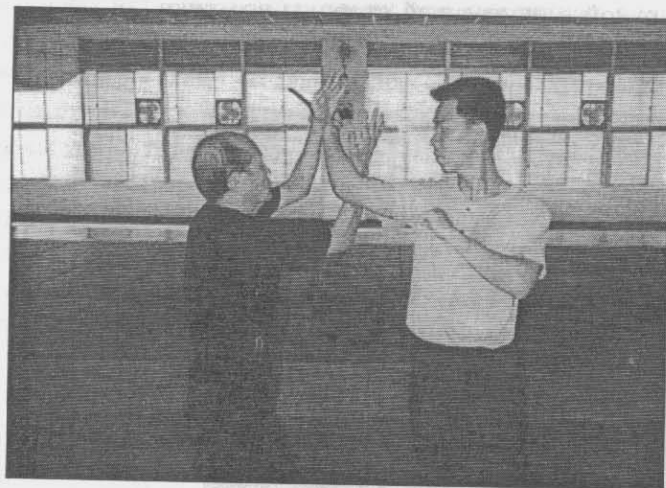
1-1



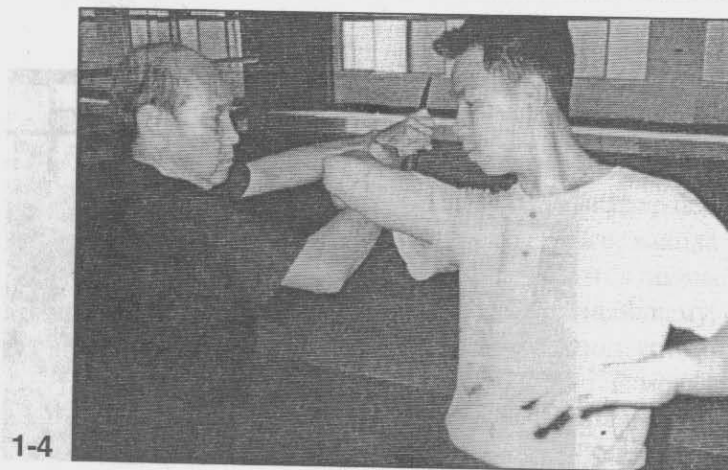
1-2

1-3. Ваша правая рука резко поднимается вверх, чтобы ребром предплечья нанести удар чуть выше локтевого сустава противника.

1-4. Захватите запястье обеими руками и потяните вниз.



1-3

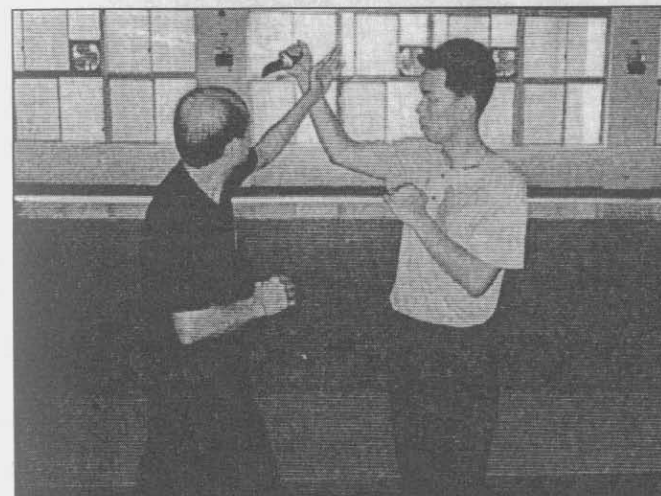


1-4

СЕРИЯ 2

Как и в первой серии, серия 2 предполагает, что вы остановите оружие противника и отведете его от своего тела, обеспечивая пространство другой руке, чтобы она смогла бы удобно продвинуться вперед. Эта атака начинается с контроля плечевого сустава, затем вы перейдете к замку запястья, и в конечном итоге к комбинированному замку локтя и запястья.

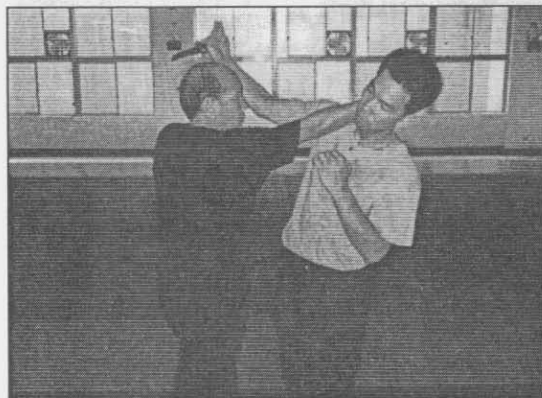
2-1. Встав относительно вооруженного ножом противника в разноименную стойку, блокируйте левой рукой изнутри его руку с ножом.



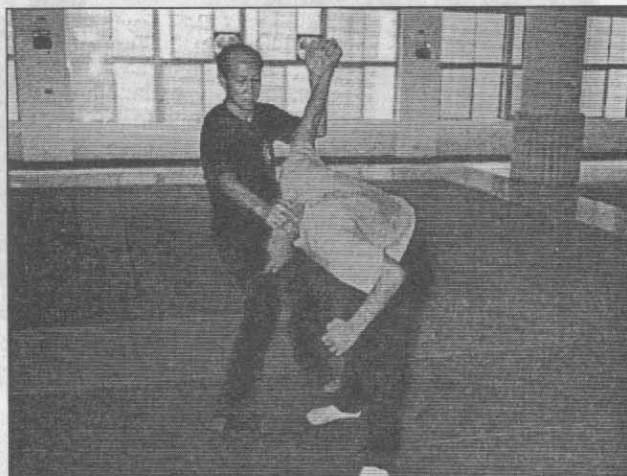
2-1

2-2. Прямым движением проведите правую руку к правой стороне шеи противника, кладя ладонь на его шею сзади.

2-3. Развернитесь на левой ноге. Не переставая контролировать руку с ножом, потяните противника вниз, нанося встречный удар в корпус его правым коленом.



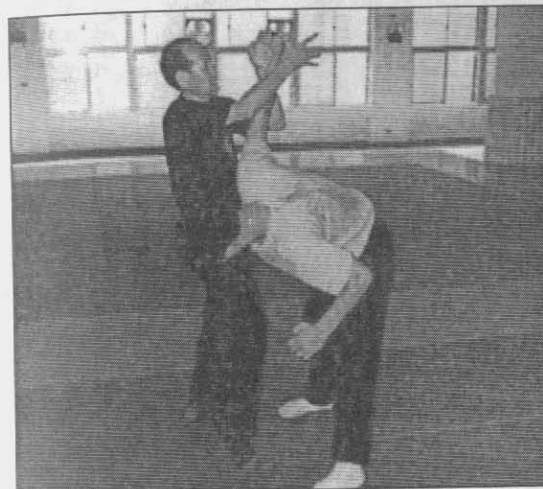
2-2



2-3

2-4. Ваша правая рука возвращается, чтобы захватить и удержать руку нападающего.

2-5. Воспользуйтесь обеими руками, чтобы повернуть запястье противника по часовой стрелке с давлением вдоль руки.

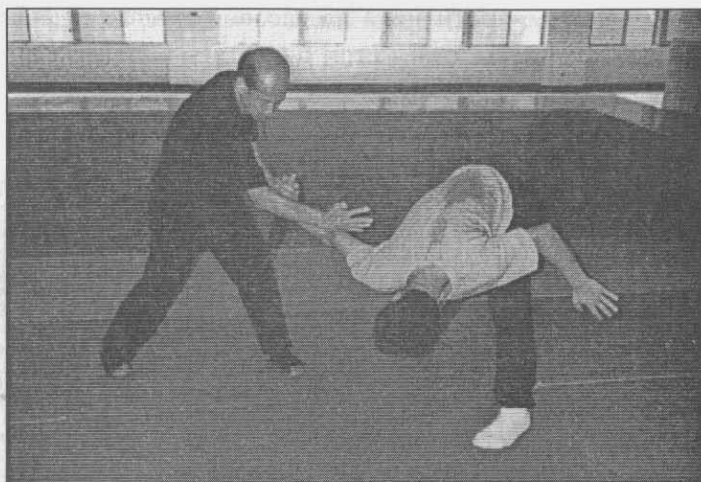


2-4



2-5

- 2-6. Давить на локтевой сустав ребром правой кисти, чтобы контролировать тело противника.

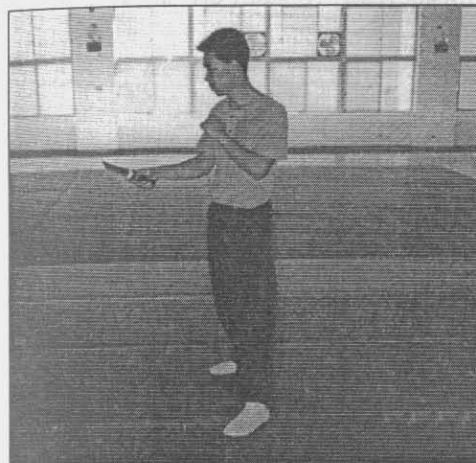


2-6

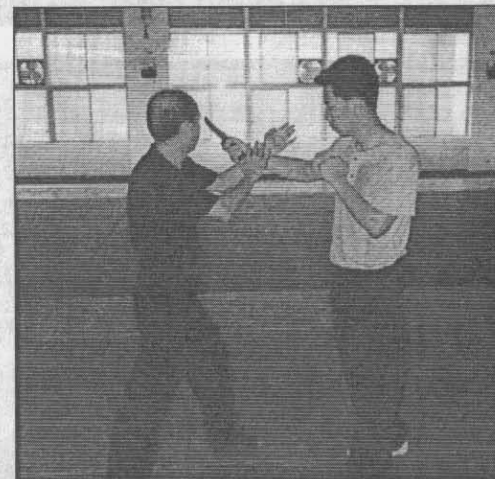
СЕРИЯ 3

Когда атакующий держит нож, как показано на иллюстрации, он сам ограничивает свои варианты ударов. Наиболее вероятной атакой, скорее всего, будет прямой удар. В технике разбираемой ниже, используется прием вин-чунь — блок тань сао (ладонь вверх), чтобы перенаправить линию атаки с поворотом бедер, усиливающим контрудар в шею. После удара удобно перейти на замок плечевого сустава. Смотрите серию 7, в которой представлена аналогичная техника.

- 3-1. Против удара ножом вперед...
3-2. Из одноименной стойки заблокируйте атаку изнутри тань сао.



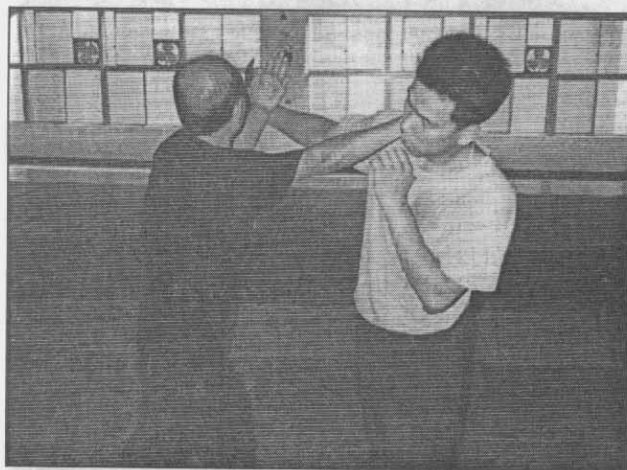
3-1



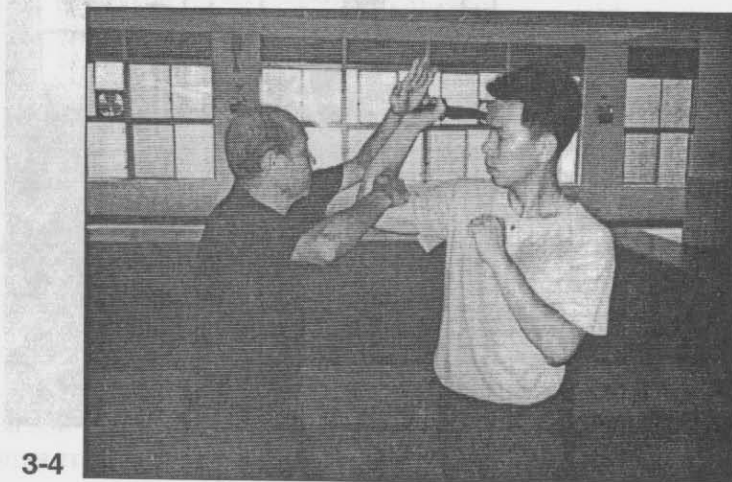
3-2

3-3. Повернув бедра, нанесите удар ребром правой ладони по шее противника.

3-4. Ваша правая рука скользит по руке противника к локтю, чтобы захватить сустав, другая рука одновременно поднимается и толкает его кисть к нему.



3-3



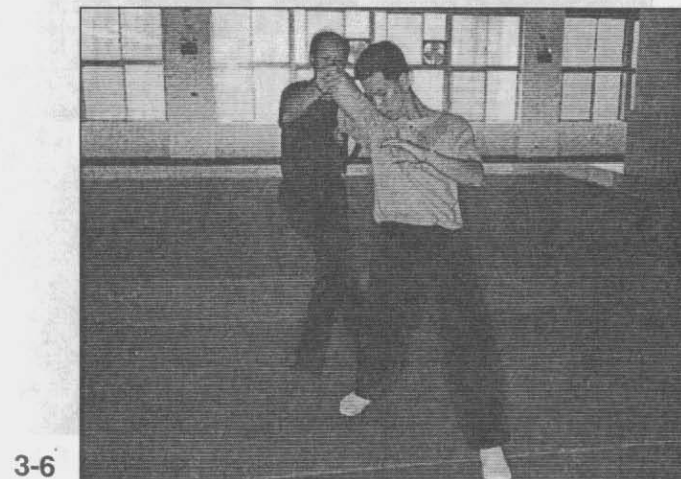
3-4

3-5. Сделайте шаг к правому боку противника, продолжая давить на его руку, в которой находится нож, и тянуть его локоть вверх.

3-6. Зайдите за спину противника и нанесите удар ногой в сгиб его колена.



3-5



3-6

СЕРИЯ 4

В отличие от серии 1 эта серия движений начинается из одноименной стойки лицом к лицу с противником. Немного сместившись наружу воображаемого круга, вы уменьшите число возможных ударов. В этом примере показана защита от удара сверху вниз, с внутренней к внешней стороне. Это не должен быть горизонтальный удар на нижнем уровне. После блока переходите к замку плечевого сустава; скорее всего, противник попытается сопротивляться, давая вам шанс воспользоваться его силой и потянуть его вниз, выполняя замок локтя. В завершение используйте колено для давления им на плечевой сустав противника, освобождая свою руку.

4-1. При ударе ножом вперед сместитесь наружу в одноименной с противником стойке.



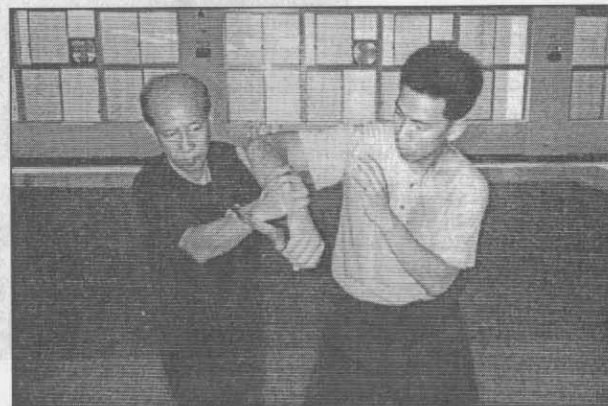
4-1

4-2. Накройте локоть противника левой рукой, одновременно проводя правую руку вперед, чтобы захватить запястье противника и прижать его запястье к плечевому суставу.

4-3. Используя естественное сопротивление противника вашей сильной позиции, перенаправьте его силу, потянув руку противника контролируемым движением вбок-вниз и толкая его локоть вверх. Не забудьте отступить вправо.



4-2

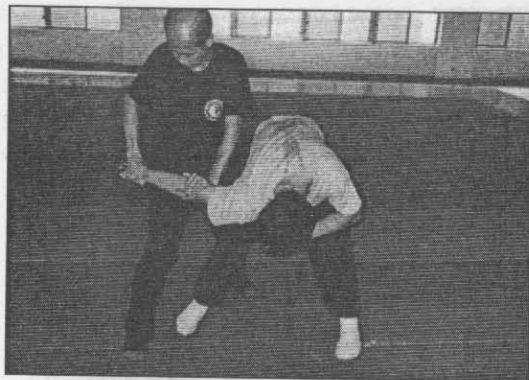


4-3

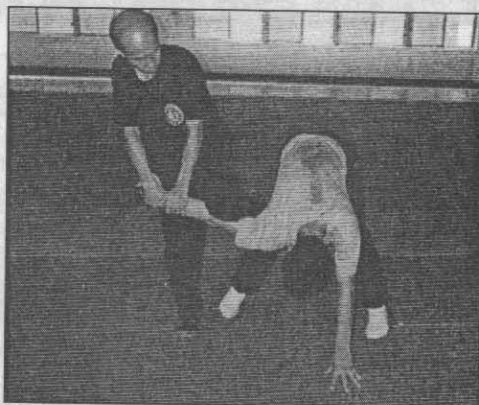
44. Как только ваше тело коснется правого бока противника, надавите на его локтевой сустав, чтобы удержать его.

45. Смещая левую руку к кисти противника, надавите коленом на его локтевой сустав.

46. Обезоружьте противника, выбивая нож левой рукой.



4-4



4-5



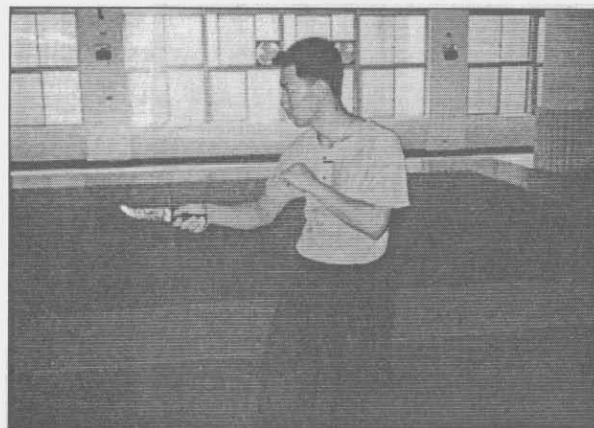
4-6

СЕРИЯ 5

В то время, как серия 3 использует блокировку снаружи внутрь, в этом приеме применяется двойной блок гон сао из вин-чунь (низкий маховой отводящий блок правой рукой в сочетании с верхним отводящим блоком левой рукой), для того, чтобы изменить направление атаки. С такого блока, когда кисти обеих рук приходят в контакт с рукой противника, удобно переходить к замкам суставов; в данном случае к скручиванию запястья. Имейте в виду, что в то время, как вы будете тянуть, ваш противник окажет сопротивление, скорее всего, откинувшись назад, и позволит вам воспользоваться его силой, чтобы бросить его с помощью замка запястья.

5-1. При защите от прямого удара из одноименной стойки.

5-2. Выполните низкий гон сао с одновременным шагом в сторону левой ногой и разворотом корпуса, уходя с линии удара.



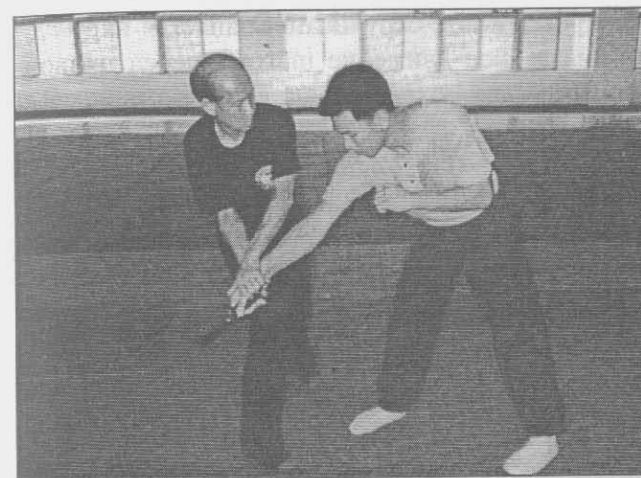
5-1



5-2

5-3. Ваша левая рука скользит по руке нападающего, так что обе ваши кисти будут контролировать руку, держащую нож. Потянув за руку, выведите противника из равновесия.

5-4. Потяните руку противника вверх и начните поворачивать его запястье влево.



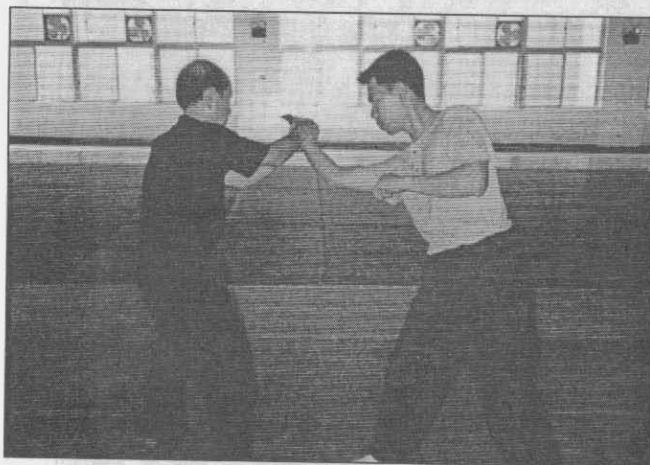
5-3



5-4

5-5. Продолжайте скручивание запястья наружу, усиливая свое движение шагом вперед правой ногой...

5-6. И вы бросите противника.



5-5



5-6

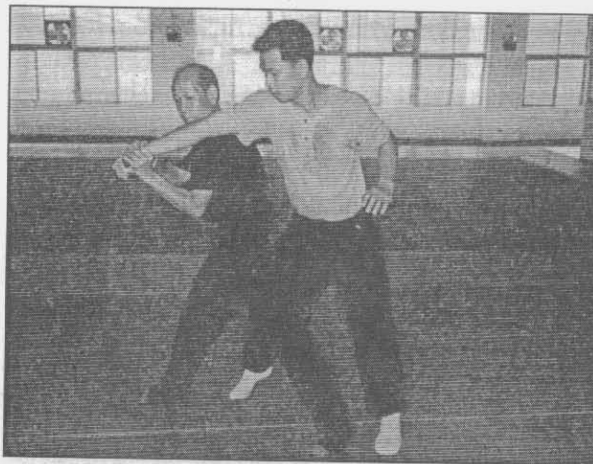
СЕРИЯ 6

Из исходного положения серии 5, если вы сделаете шаг вперед левой ногой вместо того, чтобы отойти в сторону, вы сможете использовать двойной блок куань сао (тань сао ладонью вверх в сочетании с бон сао левой рукой). Общими своими руками в контакте с рукой противника и местом, где вы можете нарушить его стойку своей левой стопой, вы можете удобно для себя использовать действие рычагов во время атаки с захватом локтевого сустава.

6-1. Из одноименной стойки, когда противник делает шаг вперед, нанося прямой удар ножом, отойдите в сторону, переходя в разноименную стойку, отклоните удар двойным блоком куан сао (блок снаружи правой рукой и наружной стороной запястья левой руки, расположенной примерно параллельно земле).



6-1



6-2



6-3

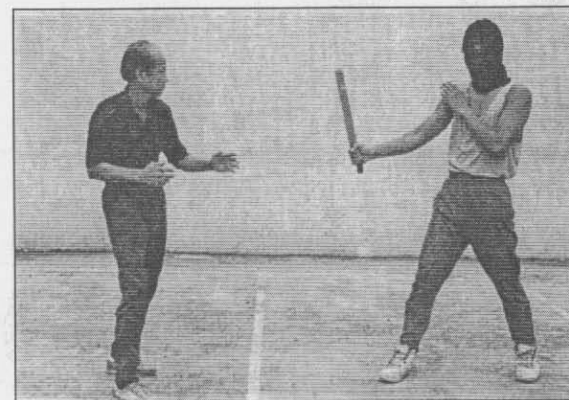
6-2. В то время, как ваша левая рука скользит к правой руке с переходом на контроль руки противника с ножом, разверните корпус к противнику, потянув его руку вниз, используя свое плечо, как точку опоры позади его локтя.

6-3. Начиная с правой ноги, сделайте шаг за противника; вытяните его левую руку и надавите локтем выше его локтя. Завершите прием, столкнув противника на землю.

СЕРИЯ 7

Длинный клинок — опасное оружие, возможны разные углы атаки. Между тем и здесь правильная стойка позволит ограничить возможности атаки. Здесь, подозреваемый наносит удар сверху вниз, под углом либо вертикально. Этот прием напоминает серию 3, но применяется от режущего удара, замок сустава выполняется с шагом вперед. Вы растягиваете трехглавую мышцу противника, заставляя его развернуться.

7-1. Против режущего удара сверху, наносимого длинным ножом (или мачете)...



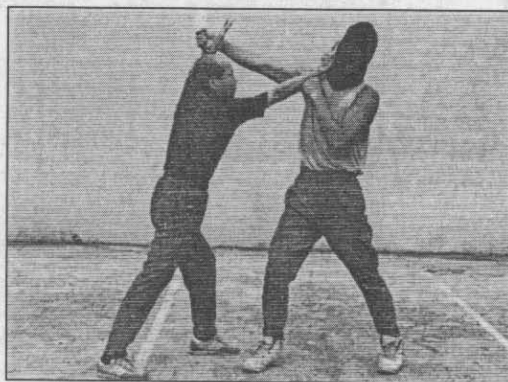
7-1

7-2. С переходом в разноименную стойку за счет шага вперед левой ногой заблокируйте внутреннюю часть руки противника левой рукой, в то время как правой рукой удерживая его руку ближе к плечу.

7-3. Правой рукой нанесите рубящий удар вдоль руки нападающего по его шее.



7-2



7-3

7-4. Верните руку на локтевой сустав, в то же время, толкая правую руку вперед и к противнику.

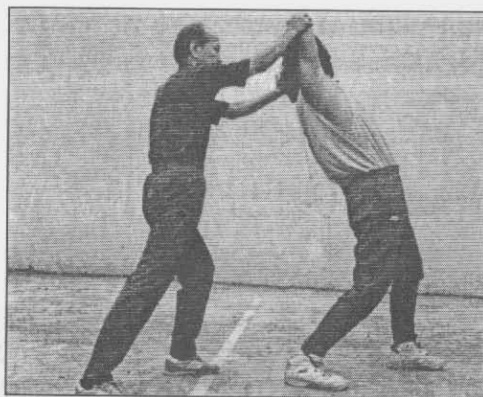
7-5. Крупный план



7-4



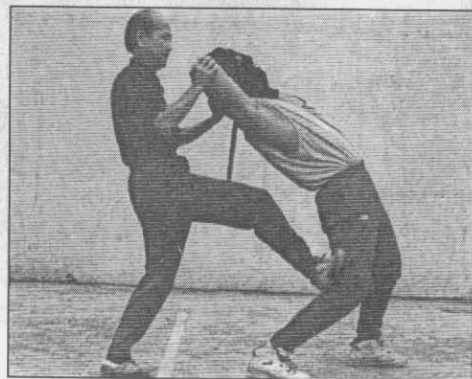
7-5



7-6



7-7



7-8

7-6. Продолжайте толкать тем же движением, таким образом, вынуждая противника развернуться спиной к вам.

7-7. Ударьте противника правой ногой под колено.

7-8. Продолжайте движение, чтобы добиться полного контроля.

СЕРИЯ 8

Как и в серии 7 ваша позиция ограничит варианты атаки противника. Данная техника выполняется против вертикальных или угловых ударов сверху вниз, и даже еще лучше против нападения с размахиванием ножом из стороны в сторону. В данном случае вы используете энергию, собранную вашим поворотом для того, чтобы перенаправить атаку противника и придать силу своему нападению. Завершающее движение показывает, что для опрокидывания противника по принципу рычага можно использовать ноги.

8-1. Против режущего удара сверху...



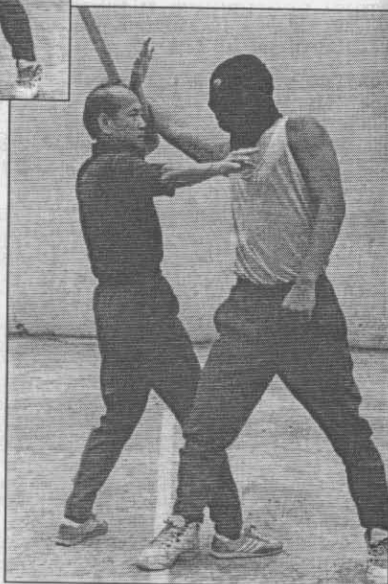
8-1

8-2. Сделайте шаг вперед, переходя в разноименную стойку, и отклоните руку нападающего с ножом изнутри с помощью своей левой руки, одновременно начав широкое круговое движение другой рукой.

8-3. Ваше тело вращается против часовой стрелки, и одновременно вы делаете шаг правой ногой за опорную правую ногу противника.



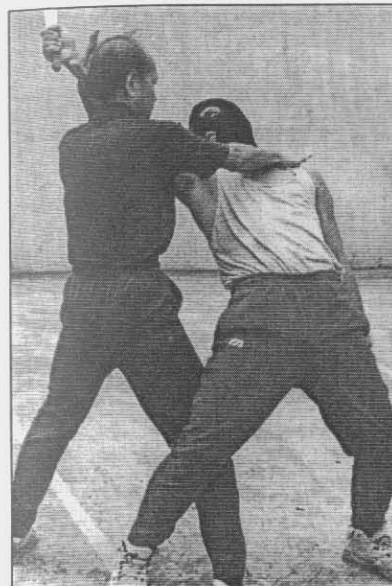
8-2



8-3

8-4. Ваша правая рука касается горла противника...

8-5. Вы опрокидываете противника через свою ногу (вид с другой стороны).



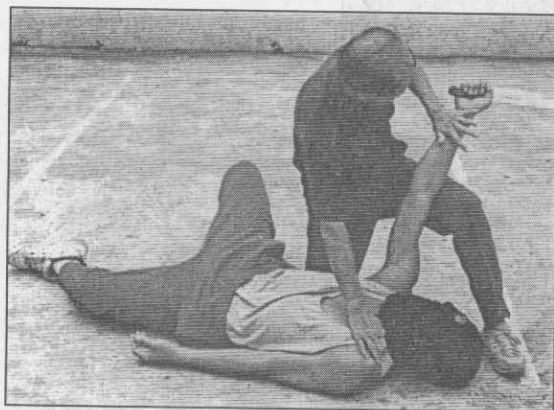
8-4



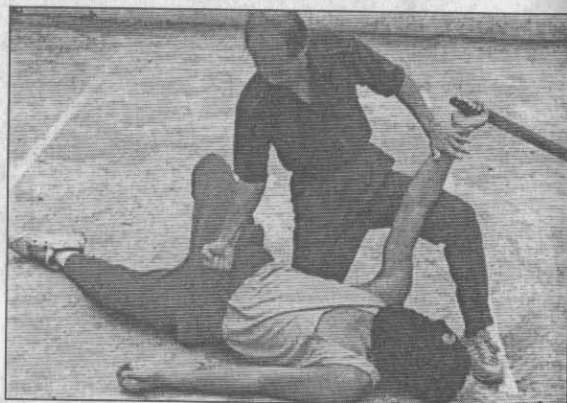
8-5

8-6. Убедитесь, что его рука выпрямлена, и используйте левую ногу, как точку опоры, чтобы создать рычаг вооруженной рукой.

8-7. Нанесите удар в пах противника правой рукой.



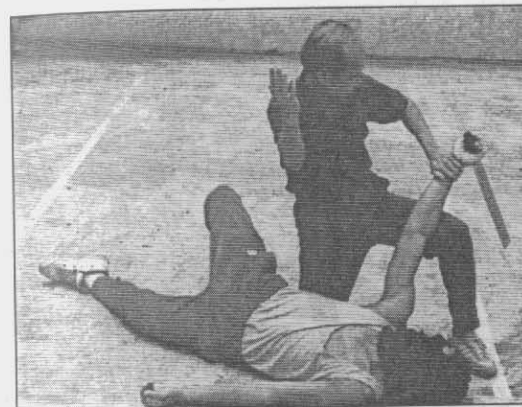
8-6



8-7

8-8. Отведите правую руку назад, чтобы замахнуть-ся...

8-9. И нанести удар по запястью противника, чтобы обезоружить его.



8-8



8-9

СЕРИЯ 9

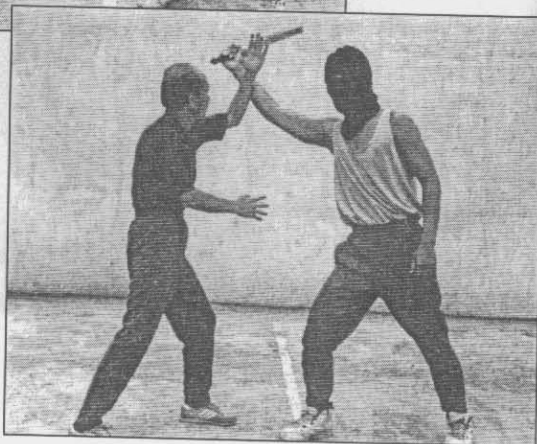
Эта техника напоминает серию 1, хотя применяется против режущего удара.

9-1. Встаньте в разноименную стойку, готовясь к защите от удара из-за головы снаружи внутрь.

9-2. Сделайте шаг вперед левой ногой, одновременно блокируя изнутри руку противника левой рукой.



9-1



9-2

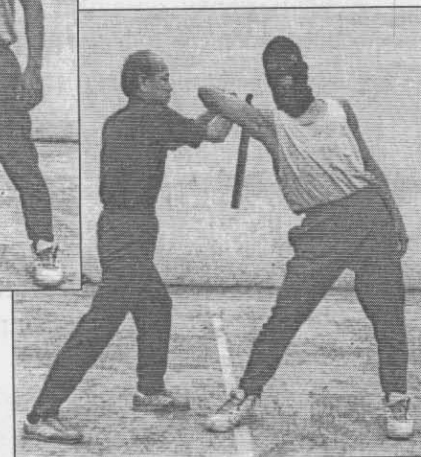
9-3. С помощью кости правого предплечья надавите на точку позади локтя противника.

9-4. Просунув правую руку, захватите предплечье противника и потяните его вниз.

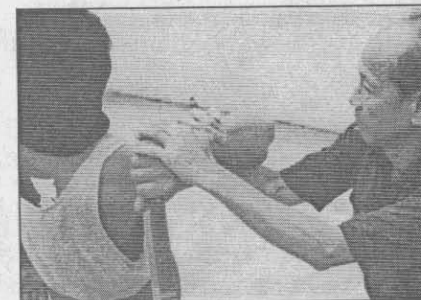
9-5. Крупный план



9-3



9-4



9-5

СЕРИЯ 10

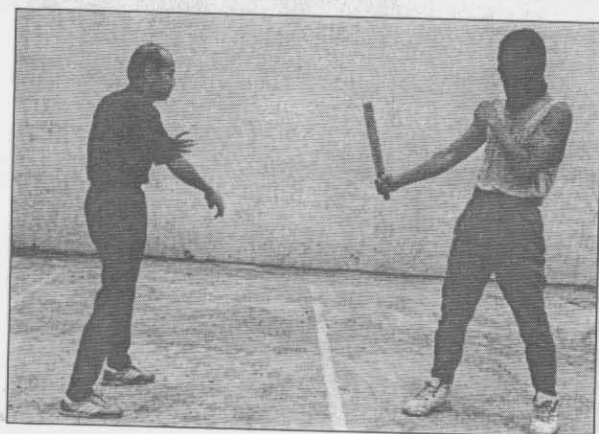
Эта техника применяется против удара, наносимого вертикально или под углом сверху вниз и предусматривает положение вашего тела с внешней стороны линии атаки. Перехват переходит на замок плеча в котором используется колено таким образом, чтобы освободить руку для разоружения противника.

10-1. Из разноименной стойки...

10-2. В то время, как нападающий подходит и наносит удар сверху, сделайте шаг в сторону от его опорной ноги правой ногой и подготовьтесь заблокировать снаружи его руку с ножом.

10-3. Завершите блок и захватите руку противника.

10-4. Развернитесь на левой опорной ноге, заходя за спину противника, потяните его за руку правой рукой и надавите левым предплечьем на его плечевой сустав; наклонитесь вперед, чтобы увеличить давление и зафиксировать угол.



10-1



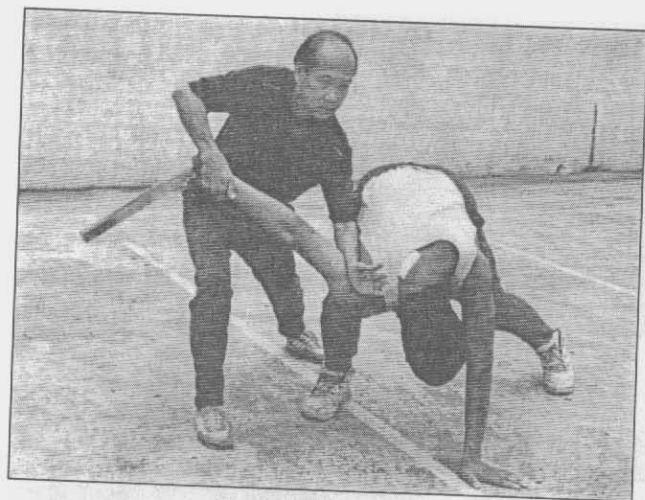
10-2



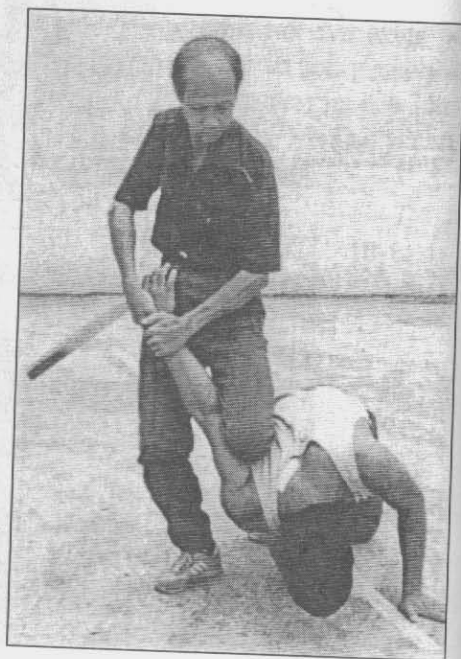
10-3



10-4



10-5



10-6

10-5. Продолжайте давить сверху вниз, чтобы вынудить противника наклониться.

10-6. Поставьте свое колено на плечевой сустав, одновременно проведя левую руку вверх, чтобы контролировать руку с ножом и обезоружить противника.

СЕРИЯ 11

Эта техника напоминает серию 6, однако, здесь она применяется против режущего удара сверху вниз. Вы также можете завершить ее приемом, сходным с 6-3.

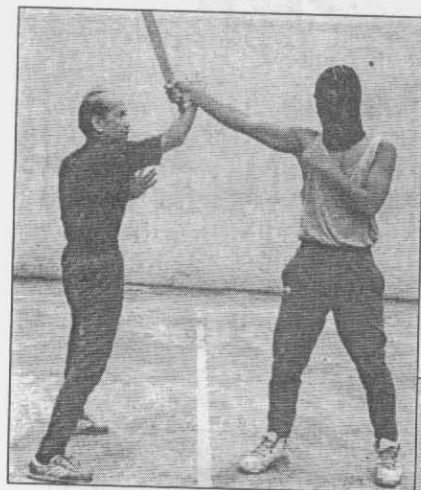
11-1. Из разноименной стойки против режущего удара сверху...



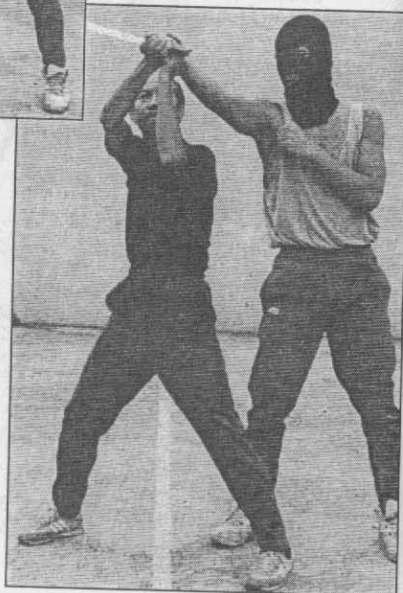
11-1

11-2. Используйте правую руку, чтобы заблокировать руку противника снаружи.

11-3. Удерживая и контролируя его руку обеими руками, повернитесь на правой ноге и сделайте шаг к корпусу противника левой ногой.

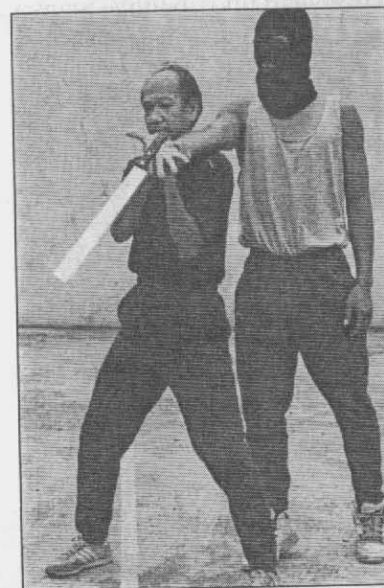


11-2



11-3

11-4. Удерживайте под контролем его руку с ножом обеими кистями, руками, вытягивая ее вниз с рычагом через свое плечо.



11-4

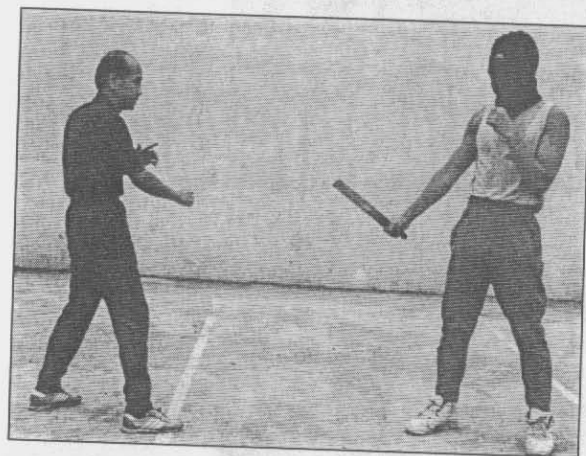
СЕРИЯ 12

Режущее оружие может быть использовано для нанесения удара изнутри наружу, под различными углами. Если вы сможете достаточно быстро сократить дистанцию, то вам удастся захватить локоть противника, чтобы сдержать атаку прежде, чем она начнется. Другая возможность — двигаться к внешней стороне опорной ноги противника, останавливая атаку позже, во время удара и применяя данную технику. Здесь вы вновь сначала используете, а затем перенаправляете силу противника.

12-1. Из одноименной стойки противник готовится нанести удар длинным клинком.

12-2. Он наносит удар снизу вверх изнутри наружу.

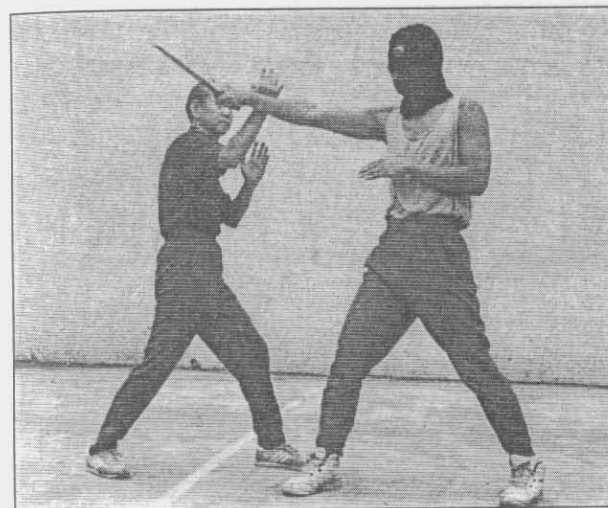
12-3. Заблокируйте удар противника снаружи, одновременно делая шаг вперед левой ногой.



12-1



12-2



12-3



12-4

ГЛАВА 3

ПРИЕМЫ ПРОТИВ
ОГНЕСТРЕЛЬНОГО
ОРУЖИЯ

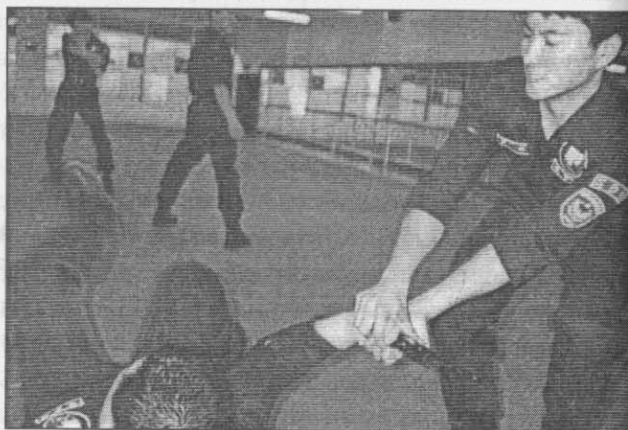
Огнестрельное оружие в руках преступника — беда для общества. Появление вооруженных бандитов сразу нарушает нормальную жизнь, создавая панику; сердца людей наполняются страхом и возрастающим напряжением. Постоянно увеличивающееся число тех, кто ходит по улице с огнестрельным оружием приводит к утрате веры в социальный порядок, и придает преступникам больше уверенности в себе. Использование огнестрельного оружия во многих преступных действиях (борьба мафии за территорию влияния, незаконные сделки с наркотиками, месть, убийства, ограбления и угоны самолетов и даже давление на правительство, чиновников) стало довольно распространенным явлением. Будь то рядовая сделка с наркотиками или переговоры с загнанными в угол вооруженными подозреваемыми, которые к тому же взяли в заложники людей, полицейским по ходу работы неизбежно придется иметь дело с огнестрельным оружием. И поэтому боевые приемы против огнестрельного оружия представляют собой существенную часть программы подготовки офицера, охраняющего правопорядок.

Неважно, насколько проста или сложна ситуация — офицер полиции должен обладать необходимыми навыками, а также знать расстояние и положение, при которых они будут действенны. Приемы против огнестрельного оружия эффективны только на близком расстоянии, и офицер должен выполнять их с благоприятной позиции и с соответствующей скоростью. Следует помнить, что человек с пистолетом имеет преимущество во времени, так как ему требуется меньше времени на то, чтобы двинуть пальцем и спустить курок, чем у противника на то, чтобы переместить все тело. Следовательно, не полагайтесь исключительно на скорость, пытаясь одолеть вооруженного пистолетом противника. Скорее попытайтесь занять позицию наименьшей опасности для вас, когда поле зрения вооруженного бандита ограничено, и двигайтесь, когда враг меньше всего готов к нападению. Идеальный способ разоружить имеющего огнестрельное оружие подозреваемого — действовать неожиданно для него.

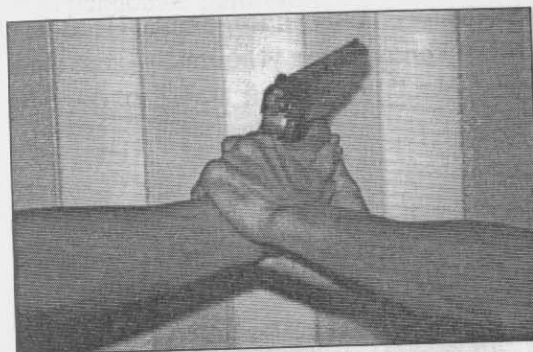
Кроме того, когда вы приближаетесь к противнику с пистолетом, чтобы разоружить его на близком расстоянии, не имеет значения, на какую часть вашего тела направлен пистолет, и стоит ли противник лицом к вам или нет. Вы должны всегда помнить, что когда вы начинаете атаку, ваш собственный корпус должен быть повернут под углом к линии выстрела. Таким образом, вы сможете свести телесное ранение к минимуму, в случае если противник выстрелит. Естественно, что главная задача — безопасно разоружить подозреваемого, и не нападать непосредственно на него, либо попытаться ударом свалить его на землю, не учитывая наличие у него огнестрельного оружия. И далее, следует позаботиться о том, чтобы в поле досягаемости преступных выстрелов не было бы никаких прохожих, в случае, если они все же

прогремят. И, наконец, когда вы возьмете оружие под контроль, вам нужно будет сделать один — два шага назад, направив пистолет на противника. Таким образом, вы сможете удерживать безопасную дистанцию между пистолетом и противником и воспрепятствуете его попытке вновь завладеть оружием.

Если вы не можете отойти на эффективное расстояние или занять преимущественную позицию, с которой сумеете контролировать оружие, вы должны подумать о том,



как усыпить бдительность подозреваемого, чтобы он поверил, что вы не собираетесь двигаться. Таким образом, вы дадите себе возможность, используя психологическую тактику, либо заставить подозреваемого покориться, отвлекая его внимание, либо изменить угол его зрения. Если



вы притворитесь, что подчиняетесь ему или напомните подозреваемому об обстоятельствах его действий, то это будут противоположные крайние меры, хотя оба приема могут вызвать желаемый результат. Следовательно, использование боевых приемов в связке с психологическими способами ведения схватки, может оказаться способом преодоления невыигрышной для вас ситуации.

Когда вы оказываетесь перед нацеленным на вас пистолетом, вы должны сохранять спокойствие и ясность ума, которые вырабатываются благодаря постоянной практике, и при целенаправленных попытках достичь преимущественной дистанции во время схватки. Применение психологических приемов ведения боя имеет большое значение и само по себе и как попытка отвлечь внимание противника. В любом случае, лучше не вступать в бой, а найти другие способы заставить преступника сдаться.

СЕРИЯ 1

Когда пистолет нацелен вам в спину, вы находитесь в крайне невыгодном положении. Между тем, дистанция здесь дает возможность контратаки. Вы также должны использовать психологические средства, чтобы начать движение неожиданно для противника. Не забывайте, что при повороте корпуса под углом вы уйдете с линии огня противника, или, по крайней мере, минимизируете область, куда он может поразить вас.

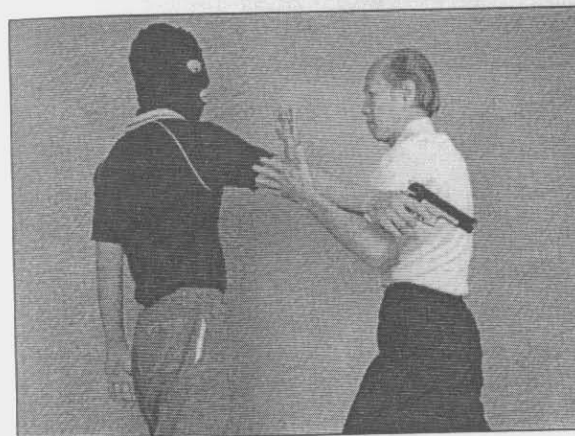
1-1. Вооруженный пистолетом преступник прижимает оружие к вашей пояснице.



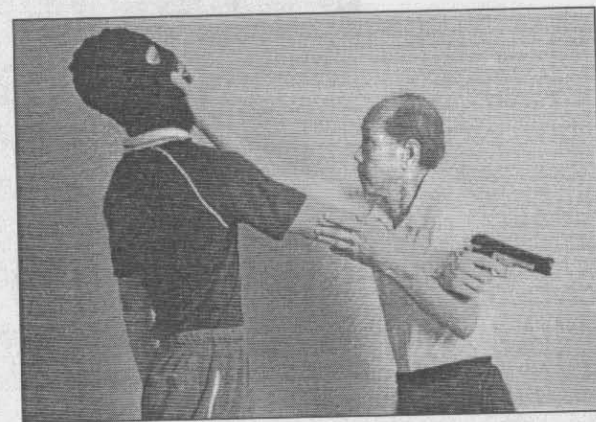
1-1

1-2. Повернитесь через левое плечо на 180 градусов, уходя с линии прицела, продвиньте левую руку к внешней стороне локтя противника, и прижмите его кисть своим предплечьем. Одновременно нанесите удар по лицу.

1-3. Завершающее движение.



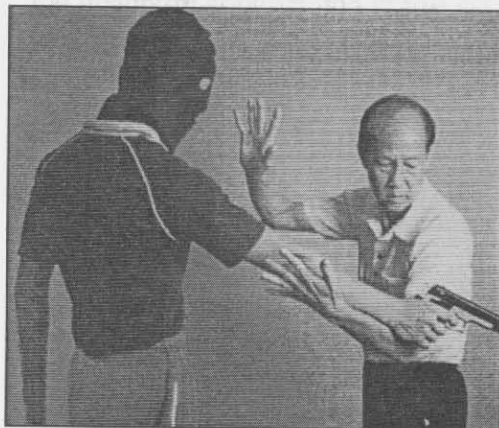
1-2



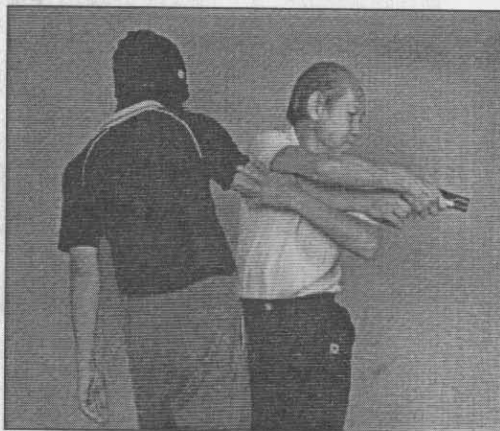
1-3

1-4. Начиная поворот корпуса влево, продолжайте удерживать локоть вооруженного противника левой рукой, в то же время правой рукой скользите вниз по его руке...

1-5. И схватите его пистолет сзади.



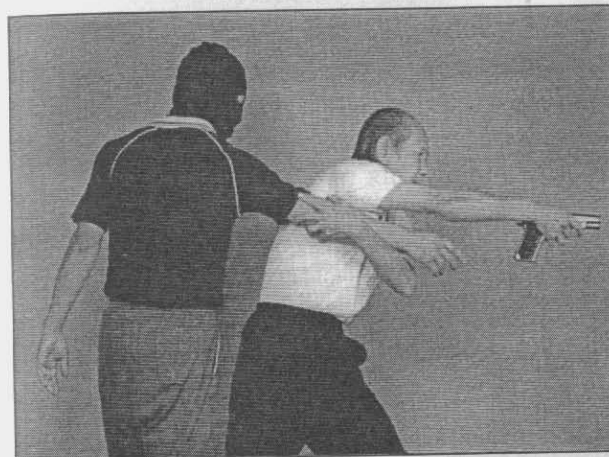
1-4



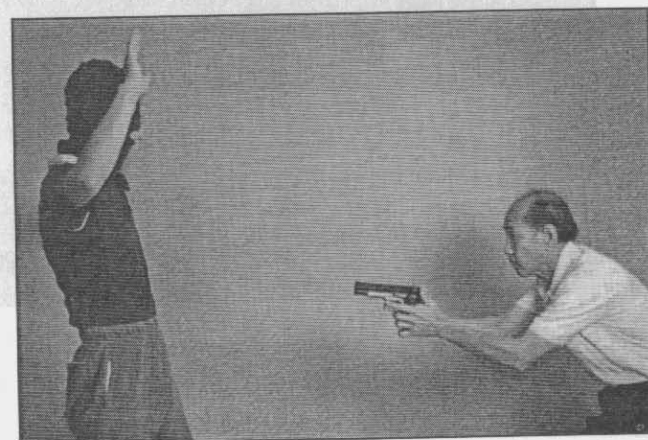
1-5

1-6. Закончив поворот, сделайте шаг левой ногой и продолжайте движение, чтобы разоружить противника.

1-7. Развернитесь на левой ноге и сделайте несколько шагов назад, направив пистолет на противника.



1-6



1-7

СЕРИЯ 2

Как в серии 5 (атаки с ножом), блок из вин-чунь — ган сао ставит кисти рук в положение, из которого можно контролировать оружие. В этой серии в отличие от серии 1 поворачиваетесь к внешней стороне руки, а не к внутренней.

- 2-1. Противник прижимает оружие к вашей спине.
- 2-2. Повернитесь вправо, выполняя двойной блок ган сао (нижний блок правой рукой удар наотмашь в сочетании с блоком снаружи внутрь левой рукой) и уходя с линии огня противника.
- 2-3. Перенесите правую и левую руки к кисти противника, сжимающей оружие.



2-1

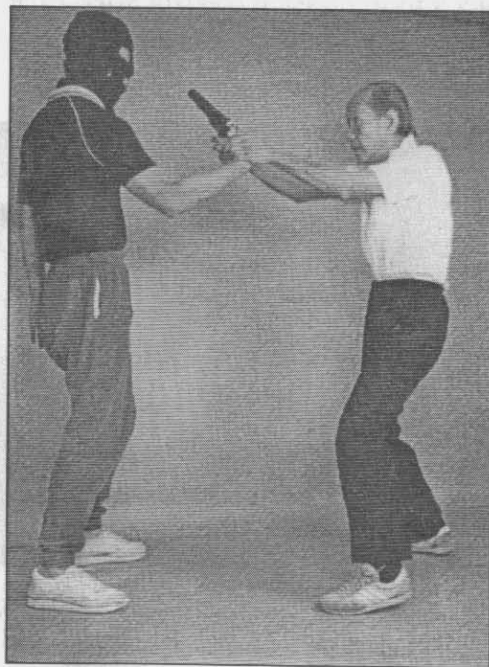


2-2

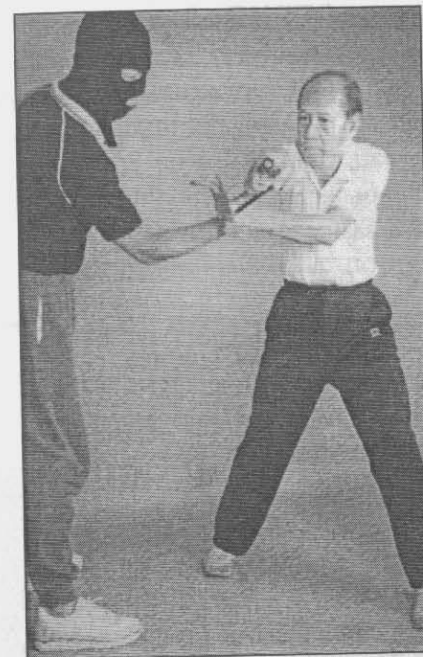


2-3

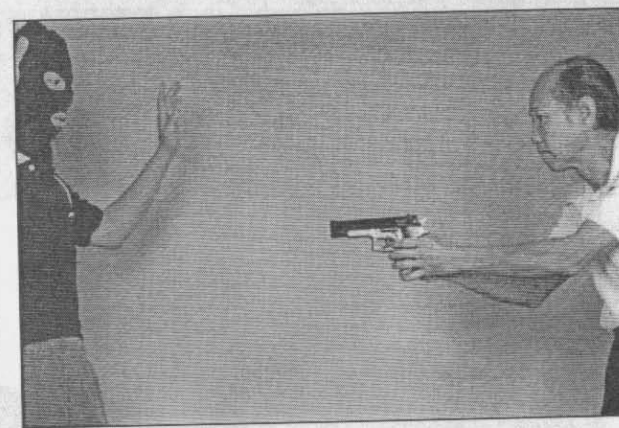
- 2-4. Выверните запястье противника против часовой стрелки с давлением в направлении корпуса противника, удостоверившись, что дуло пистолета не направлено на ваше тело.
- 2-5. Удерживайте строгий контроль над рукой с оружием с помощью своей левой руки, одновременно сделайте шаг вперед правой ногой, воспользовавшись правой рукой, чтобы отобрать пистолет у противника.
- 2-6. Сделайте несколько шагов назад, направив пистолет на задерживаемого.



2-4



2-5



2-6

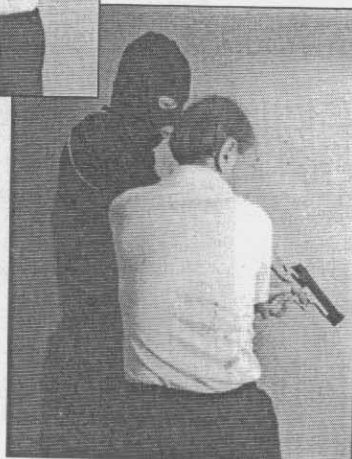
СЕРИЯ 3

Несмотря на то, что вооруженный преступник держит пистолет обеими руками, принципы остаются теми же. Эта техника напоминает серию 2; однако, ган сао исключается. Не забывайте контролировать руку с оружием, используя в замке принцип рычага.

- 3-1. Удерживая пистолет обеими руками, преступник направляет оружие вам с спины.



3-1



3-2

- 3-2. Развернитесь вправо, одновременно продвигая руки вниз по руке противника, и захватывая его кисти.
- 3-3. Отступив на шаг левой ногой, поверните запястье противника против часовой стрелки, удерживая внимание на руке, сжимающей пистолет.
- 3-4. Обезоружьте преступника с помощью махового движения правой руки по его кистям. В завершение приема не забудьте отступить на несколько шагов назад.



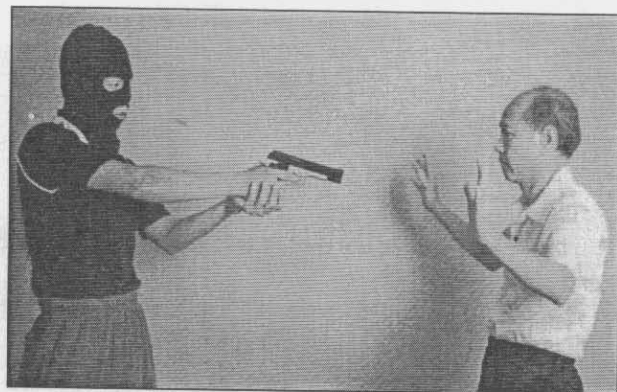
3-3



3-4

СЕРИЯ 4

В отличие от предыдущих ситуаций эта начинается с того, что вы стоите лицом к лицу с противником, вне той зоны, где ваши приемы могут оказаться эффективными. Вы должны заставить вооруженного противника подумать, что он полностью контролирует вас, прежде чем вы перейдете в зону атаки. Замок сустава выполняется так же, как в серии 3.



4-1



4-2

- 4.1. С помощью двойного захвата вооруженный преступник направляет пистолет прямо на вас.
- 4.2. Сделайте шаг к противнику, одновременно поворачивая корпус влево, уходя с линии огня, и захватите кисти противника.
- 4.3. Поверните запястье противника против часовой стрелки с давлением в сторону его тела таким образом, чтобы оружие было направлено на него.
- 4.4. Вытяните руку вперед, чтобы обезоружить противника.

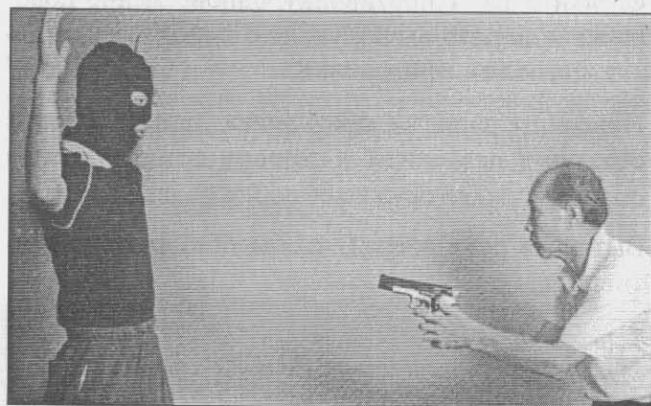


4-3



4-4

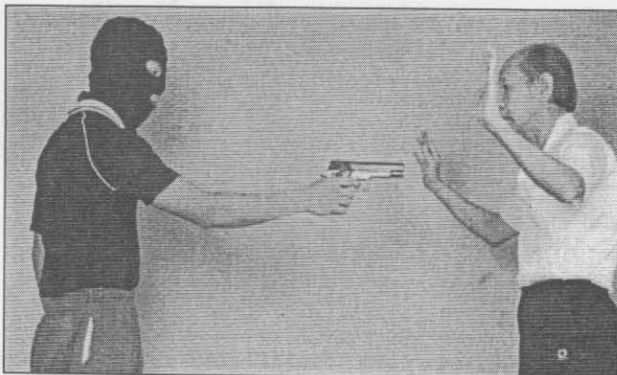
4-5. Сделайте несколько шагов назад, радикально изменив ситуацию.



4-5

СЕРИЯ 5

Эта техника начинается как серия 4, однако на этот раз вы продолжаете выворачивать зажатое запястье противника наружу.

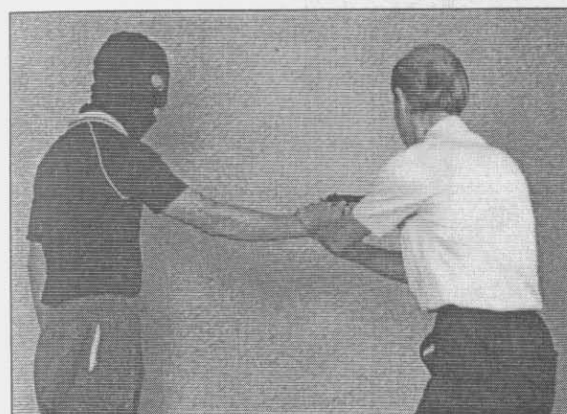


5-1

5-1. Вооруженный человек направляет пистолет прямо на вас.

5-2. Поверните корпус влево, уходя с линии огня, одновременно перемещаясь так, чтобы взять под контроль кисть противника.

5-3. Поверните его запястье наружу, против часовой стрелки; ваша сила, возможно, вынудит его упасть.



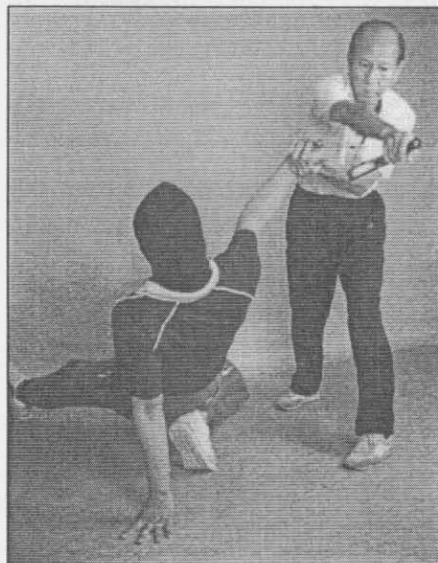
5-2



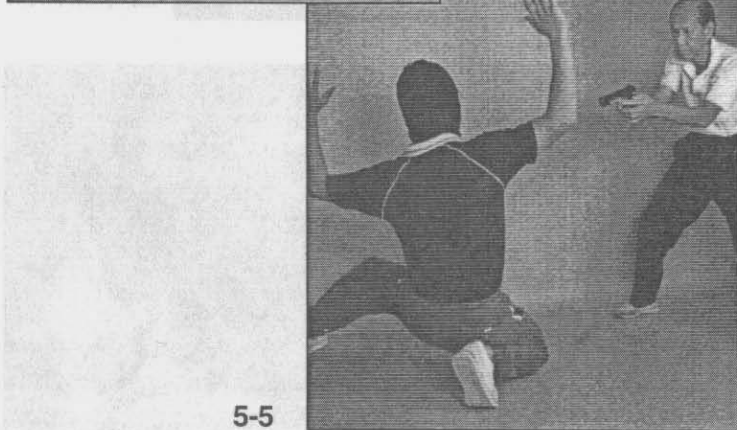
5-3

5-4. Резким движением руки вперед отберите пистолет.

5-5. Сделайте несколько шагов назад, направив оружие на противника.



5-4



5-5

СЕРИЯ 6

Эта техника начинается как серии 4 и 5 против огнестрельного оружия, но в ней использованы и те же принципы, что в серии 5 против ножа, позволяющие свалить противника. Вы вновь используете сопротивление противника, чтобы перенаправить его энергию.

6-1. Вооруженный преступник нацеливает пистолет прямо на вас, держа оружие одной рукой.

6-2. Поверните корпус влево (наружу), одновременно захватывая руку, держащую пистолет, обеими руками.



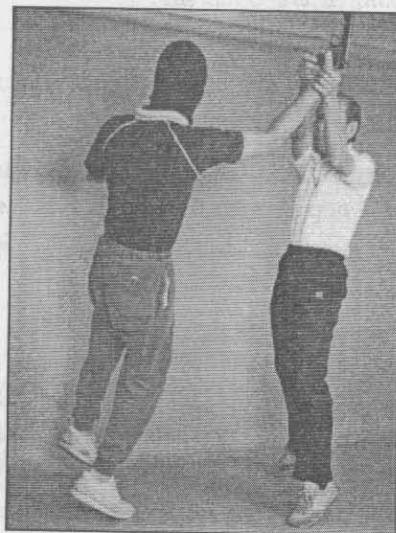
6-1



6-2

6-3. Быстро потяните вверх запястье противника, заставляя его потерять равновесие.

6-4. Поверните запястье противника наружу, против часовой стрелки.



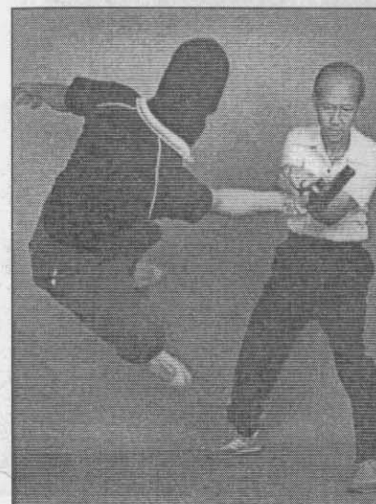
6-3



6-4

6-5. Продолжайте поворачивать запястье, вынуждая противника потерять равновесие.

6-6. Бросив противника, продолжайте удерживать под контролем его руку.



6-5



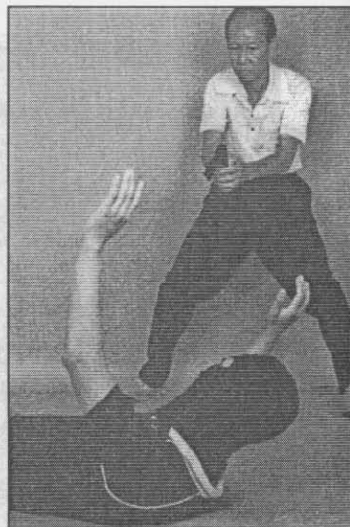
6-6

6-7. Толкните его вниз правой ногой и одновременно резким движением руки обезоружьте его.

6-8. Сделайте шаг назад и направьте на противника пистолет.



6-7



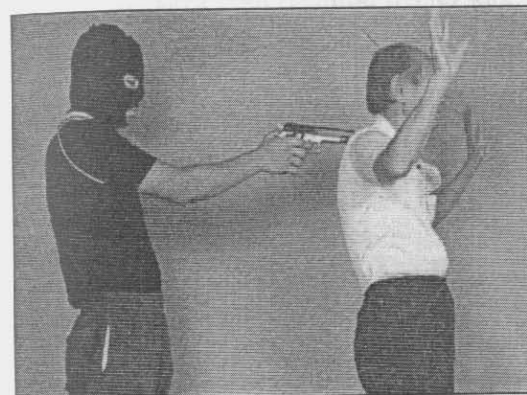
6-8

СЕРИЯ 7

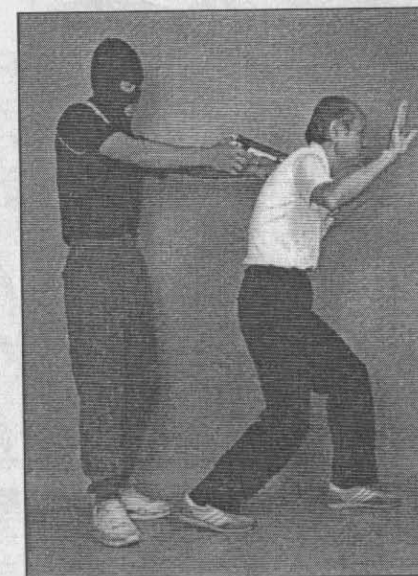
В некоторых случаях преступник с пистолетом может потребовать, чтобы вы опустились на пол. Сознательно выберите колено, на которое будете опускаться, поскольку от этого зависит техника контратаки. Эта техника напоминает серии 6 и 7 из раздела приемов против ножа, но несколько проще, поскольку используется движение подъема на ноги.

7-1. Держа пистолет в одной руке, преступник нацеливает его в верхнюю часть вашей спины.

7-2. Исполняя его приказ, опуститесь на колени.



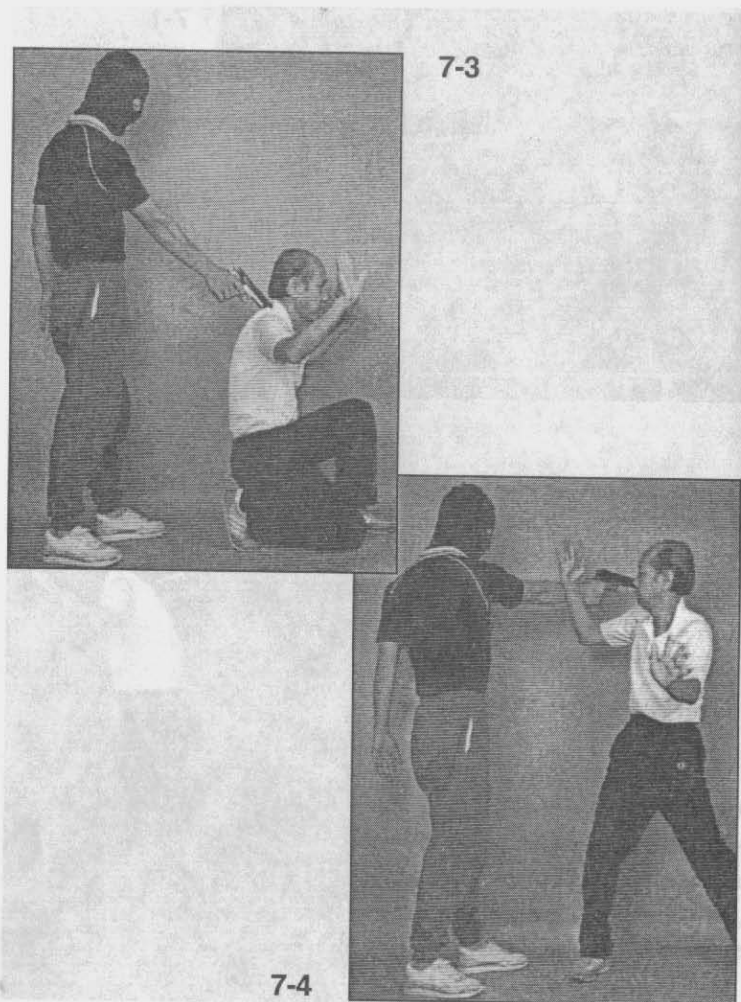
7-1



7-2

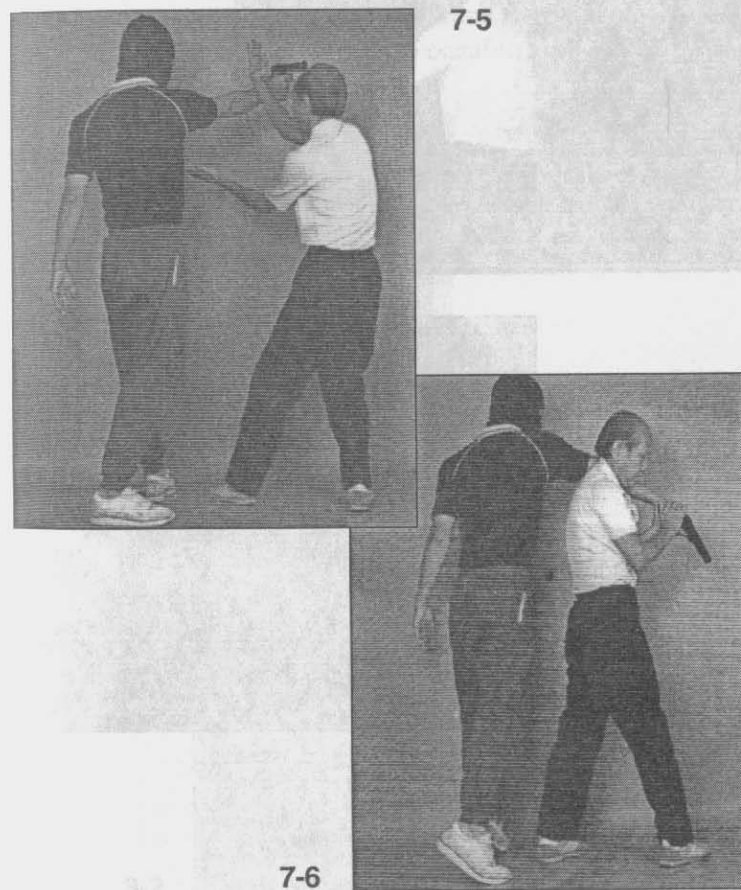
7-3. Опуститесь на правое колено с опорой на левую ногу...

7-4. Встаньте, разворачиваясь направо на правой ноге и одновременно отталкивая руку противника от себя с помощью правой руки.



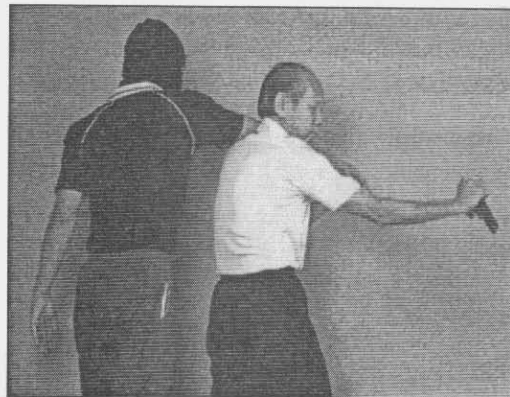
7-5. Сделайте шаг к центру его корпуса, в то же время подведите свою левую руку под его руку с пистолетом.

7-6. Повернитесь к противнику, захватите его руку с пистолетом обеими руками и надавите вниз, используя собственное плечо как точку опоры рычага.



7-7. Обезоружьте противника с помощью левой руки.

7-8. Развернитесь, сделайте несколько шагов назад, направляя на противника пистолет.



7-7



7-8

СЕРИЯ 8

(поворот в другую сторону с момента 7-5)

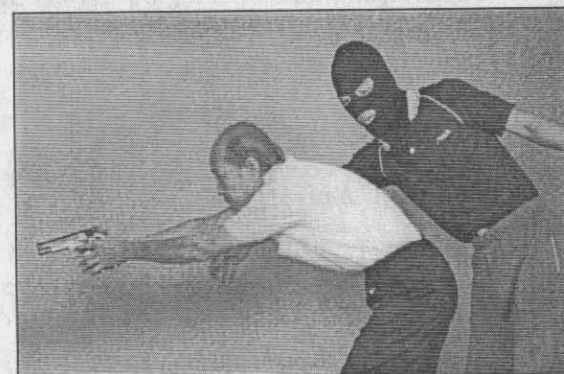
Если противник намного выше, вы можете провести свой корпус под его рукой.

8-1. Поверните корпус под рукой противника, одновременно контролируя его пистолет обеими руками.

8-2. Толкните бедрами назад, заставляя противника вытянуть руки, вынудив его ослабить хватку оружия.



8-1



8-2



8-3

8-3. Поворачиваясь в направлении наружу, сделайте несколько шагов назад и направьте оружие на противника.

СЕРИЯ 9 (на лестнице)

В некоторых случаях вы будете находиться в еще менее выгодном положении из-за неровной почвы или ограниченного пространства. И все же принципы остаются теми же, и эти приемы выполняются так же, как серия против огнестрельного оружия 6 и серия против ножа 5, когда вы как бы забираете энергию противника. Он инстинктивно потянется назад, сопротивляясь давлению, чтобы не упасть с лестницы.

9-1. Противник стоит выше вас справа, и его оружие нацелено вам в ребра.

9-2. Поверните корпус вправо, одновременно отводя оружие нижним блоком ган сао правой рукой, отклоняя линию огня.

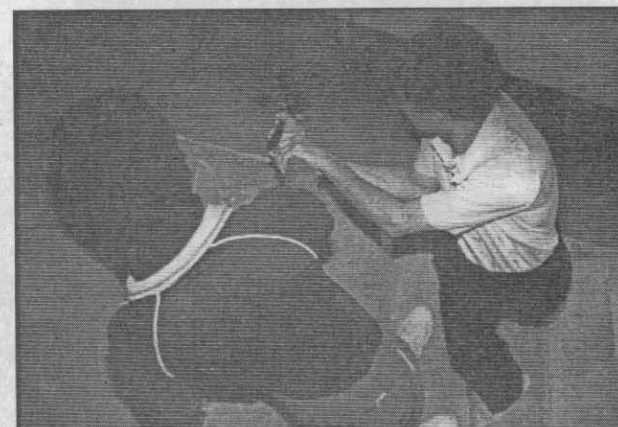
9-3. Захватите кисть противника обеими руками.



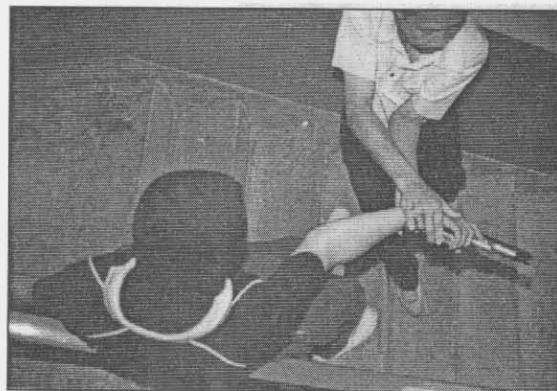
9-1



9-2



9-3



9-4



9-5



9-6

9-4. Поверните запястье нападающего против часовой стрелки, стараясь, чтобы на линию огня не попало ваше тело.

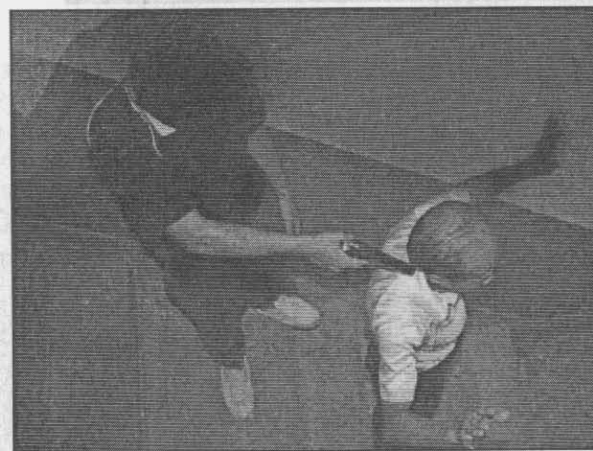
9-5. Обезоружьте противника резким движением правой руки.

9-6. Спуститесь на несколько ступенек и направьте на противника оружие.

СЕРИЯ 10

Эта техника тоже выполняется в тесном пространстве, она начинается, как серия 7 и заканчивается, как серия 9.

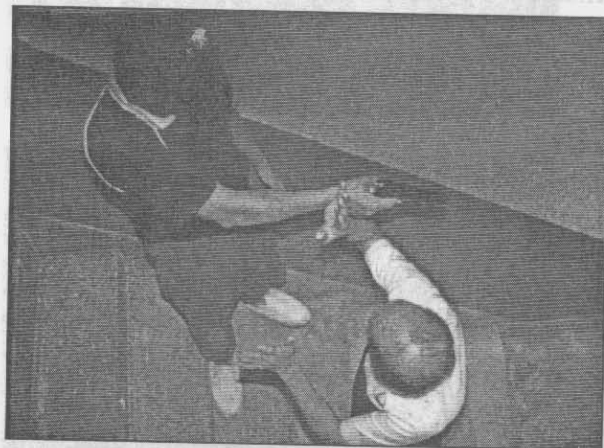
10-1. На лестнице противник стоит выше вас, приставив пистолет к основанию вашего черепа.



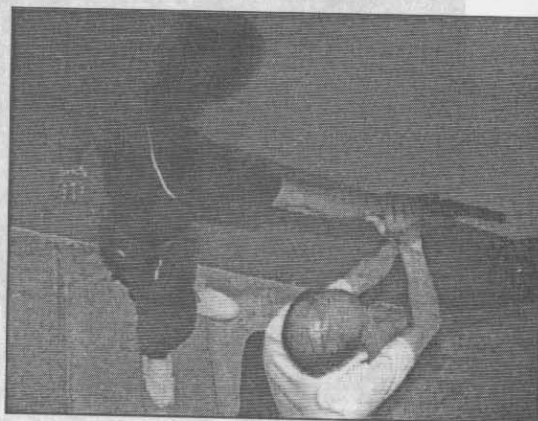
10-1

10-2. Повернитесь вправо, отклоняя его оружие поднятыми руками.

10-3. Удерживайте контроль над рукой противника, при этом правая рука должна захватить сверху, левая снизу.



10-2



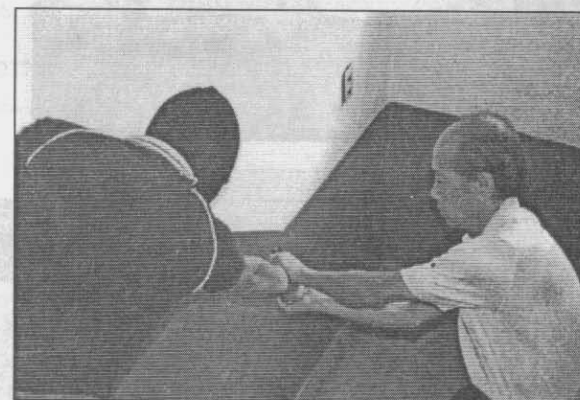
10-3

10-4. Сделайте шаг вправо и потяните противника вперед, заставляя его потерять равновесие.

10-5. Потяните противника вниз.



10-4



10-5

10-6. Возможно, он попытается восстановить равновесие, отклонившись назад; вы можете использовать энергию противника, поворачивая его запястье и прикладывая к нему давление.

10-7. Продолжайте давить на запястье.

10-8. Ваша правая рука движется горизонтально, чтобы обезоружить противника. Обязательно сделайте несколько шагов вниз, чтобы удерживать безопасную дистанцию.



10-6



10-7



10-8

СЕРИЯ 11

Вот еще одно невыигрышное положение, которое все же оставляет вас внутри зоны возможной контратаки. Вы можете удерживать замок или завершить его броском через бедро, однако не забывайте постоянно контролировать пистолет.

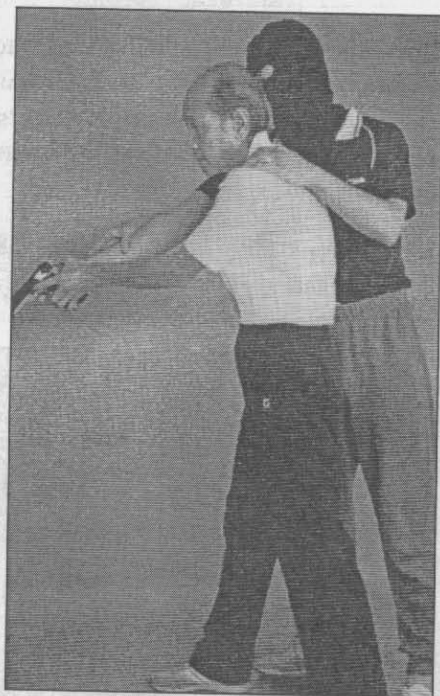
11-1. Противник стоит сразу за вами, его оружие представлено к правой стороне вашей головы.



11-1



11-2



11-3

- 11-2. Резким движением откиньте голову назад, убирая ее с линии огня, одновременно продвиньте правую руку к правой руке противника.
- 11-3. Слегка повернитесь вправо, чтобы левая рука контролировала пистолет противника. Обязательно обхватите большим пальцем руки пистолет снаружи. Ваша правая рука с внешней стороны прижимает локоть противника; для этого вы должны воспользоваться своим предплечьем в качестве точки рычага.

ГЛАВА 4

ПРИЕМЫ С ПОЛИЦЕЙСКОЙ ДУБИНКОЙ

Полицейская дубинка — простая или тонфа — основной предмет экипировки полицейского офицера. Она обеспечивает наиболее простой способ защиты. Ее также можно использовать против вооруженного или безоружного подозреваемого. Дубинка всегда имеется на боку у полицейского. Учитывая эффективность этого средства и его способность контролировать порядок, не нанося при этом серьезных увечий, полицейские во всем мире изучают приемы использования полицейской дубинки.

Так же, как при обучении разным видам боевых искусств, применение дубинки требует постоянной практики и тренировок, в которых имитируются ситуации реальной схватки. Только в таком случае офицер полиции будет способен эффективно и с правильным приложением силы применять дубинку. История дубинки достаточно долгая: изначально ее изобрели в качестве орудия против ножа или другой дубинки. Но даже с учетом этого у нее есть и другие современные сферы применения. Как во всех остальных ситуациях боя, офицер должен наиболее выгодно использовать стойку и дистанцию, таким образом, что, начиная движение, он

смог бы действительно применить то, чему он обучался на практике. Когда подозреваемый находится в позиции, где он не может начать собственную атаку, полицейский полностью находится в безопасности и может использовать подходящие средства, чтобы арестовать его. Разумеется, что при столкновении лицом к лицу с вооруженным бандитом полицейский испытывает естественный



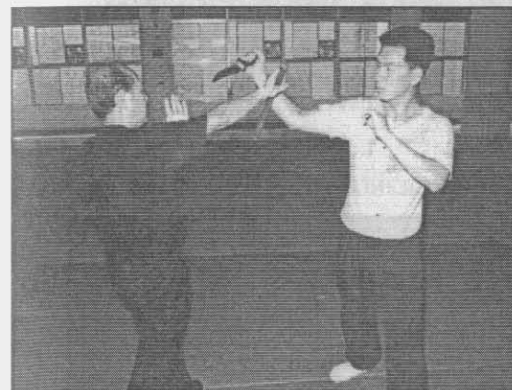
страх. Следовательно, вы должны помнить, что самый опасный враг не преступник, но страх; и лучший способ победить этот страх — это постоянно практиковаться с настоящим оружием. Знаменитая пословица гласит: «Старые солдаты никогда не умирают». Это означает, что опыт даст возможность управлять любой ситуацией. Когда вы преодолеваете страх и полностью уверены в своих возможностях, вы можете спокойно выполнять приемы.

Для того, чтобы ознакомить полицию с приемами работы дубинки, приведены иллюстрации, на которых изображены удары слева направо и справа налево, которые так же представлены с разных сторон, учитывая направление или силу. Эти приемы легко изучать и выполнять. Их можно применять в блоке, при нанесении ударов по руке подозреваемого с оружием, а также в качестве рычага, чтобы использовать для запора, захвата или броска. Сочетая эти навыки с перемещениями, можно добиться идеала, когда «живой» человек выполняет «живые» приемы боя, и в таком случае он будет хорошо приспособлен для схватки с вооруженным подозреваемым.

СЕРИЯ 1

В схватке, когда безоружный человек действует против вооруженного противника, стойка часто определяет приемы, которые использует подозреваемый. Дубинка становится продолжением руки, и она предоставляет вам дополнительное средство защиты. Блокирование с помощью дубинки — это одновременно и атакующий удар, дающий возможность контроля над рукой противника с ножом.

- 1-1. Из одноименной стойки вооруженный ножом человек наносит удар сверху вниз. Заблокируйте этот удар дубинкой, образуя крест с его рукой.
- 1-2. Захватив левой рукой руку противника с ножом и контролируя нож в его руке, просуньте дубинку через его локоть и выведите ее наружу. Дальний конец дубинки должен упираться в шею противника.



1-1



1-2



1-3



1-4

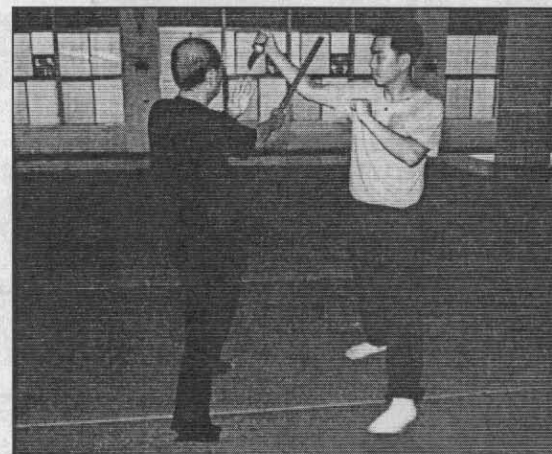
1-3. Воспользуйтесь предплечьем противника, как точкой опоры и надавите ему на шею (или руку, если он загордится).

1-4. Сохраняйте контроль над противником, когда он упадет на землю.

СЕРИЯ 2

Простота дубинки позволяет использовать ее во многих действиях, и удары можно наносить под разными углами. Обратите внимание, что блок — это одновременно и удар.

2-1. Из одноименной стойки остановите удар противника (сверху вниз), нанеся удар дубинкой по внутренней части руки.

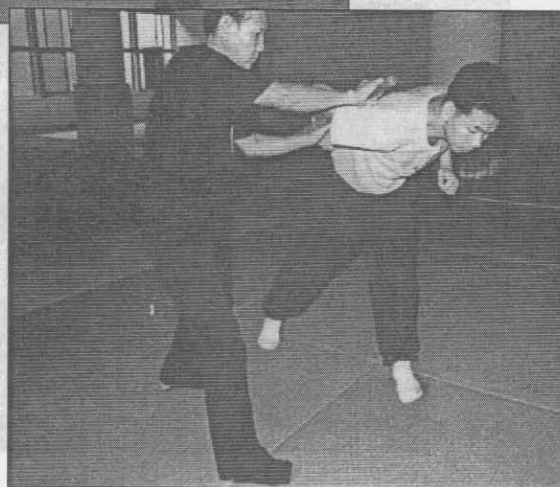


2-1

2-2. Ваша левая рука двигается, чтобы захватить руку противника, держащую нож. Выворачивайте его запястье движением против часовой стрелки, чтобы рука согнулась. Ведя дубинку по поверхности руки противника, заведите ее за плечо, под мышку.



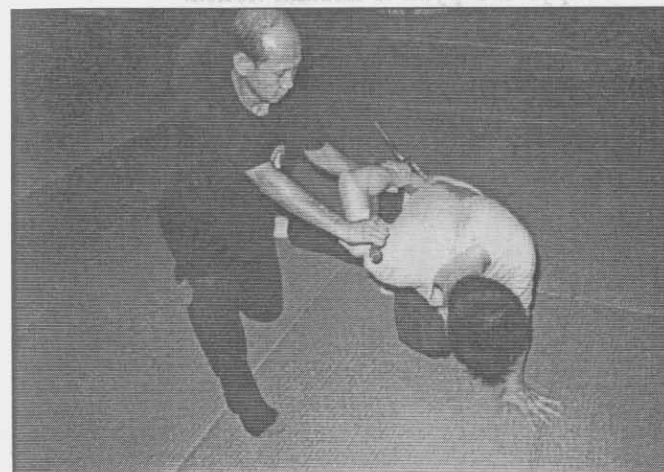
2-2



2-3

2-3. Дальний конец дубинки проходит через сгиб его руки и захватывает запястье. Во время своего движения, удерживайте палку и следуйте повороту противника, перемещаясь вправо от него.

2-4. Сделайте шаг назад левой ногой и надавите сверху вниз правой рукой.



2-4

СЕРИЯ 3

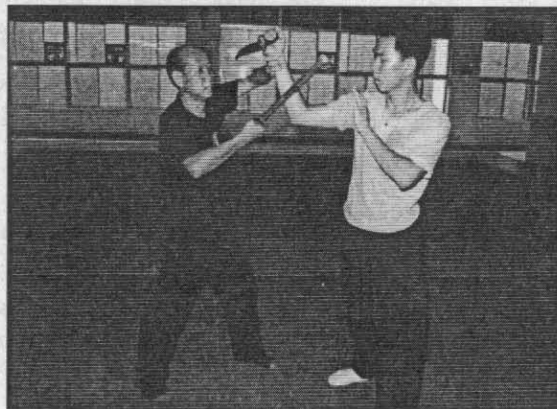
Угол отклонения вновь меняется, но здесь по-прежнему возможен замок сустава. После того, как замок заставит противника упасть на пол, дубинку следует перевернуть, чтобы прижать его руку к полу.

3-1. Как только противник нанесет удар сверху вниз, сделайте шаг влево и бейте его дубинкой. Внутренняя часть вашего кулака должна быть обращена к вам, а палка направлена наружу и слегка вниз.

3-2. С помощью левой руки контролируйте у запястья руку противника с ножом, проведя дубинку вокруг его руки и позади локтя.



3-1



3-2

3-3. Дальний конец дубинки должен остановиться у вашего левого запястья, чтобы использовать принцип рычага и перейти на замок руки противника; сделайте шаг вперед, чтобы повысить давление на его сустав.

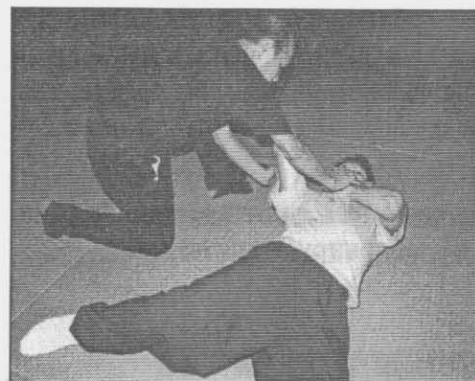
3-4. Торцом палки коснитесь руки противника (или шеи, если он не заблокирует движение).



3-3



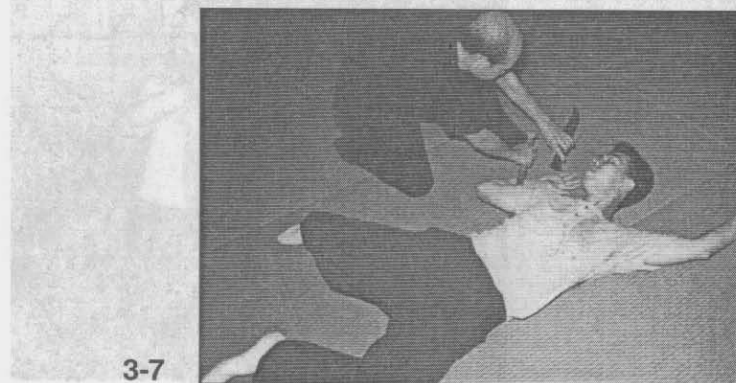
3-4



3-5



3-6



3-7

3-5. Надавите вниз, чтобы заставить противника упасть на пол.

3-6. Поворачивая дубинку, одновременно вытягивайте ее, чтобы прижать предплечье противника к полу; при этом другой конец дубинки должен находиться под верхней частью его руки.

3-7. Обезоружьте противника.

СЕРИЯ 4

Вам не обязательно завершать прием захватом локтя или броском. Здесь дубинка используется в серии ударов, чтобы атаковать руку подозреваемого с ножом; таким образом, нож удерживается на расстоянии.

4-1. В то время, как противник наносит рубящий удар под углом в 45 градусов к своему телу, заблокируйте внутреннюю сторону его руки, держащей нож, выбросив дубинку вперед; она должна быть слегка направлена вниз. Защищайте себя левой рукой.

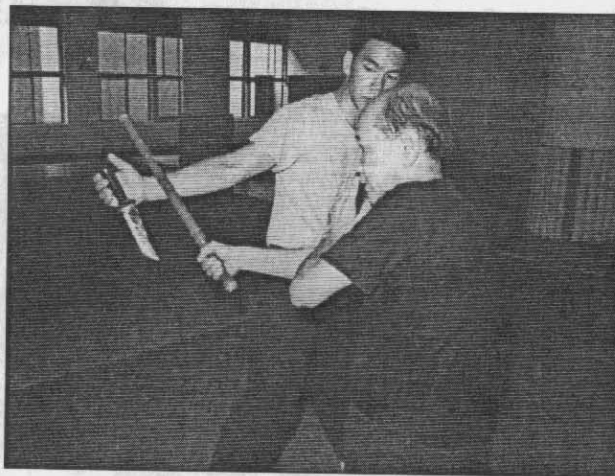


4-1

- 4-2. Ударьте по внутренней стороне его запястья ребром левой кисти, одновременно прикладывая к его руке дубинку...
- 4-3. Нанесите еще удар по внутренней стороне его предплечья. Одновременно с ударом развернитесь в талии, чтобы увеличить силу удара.



4-2

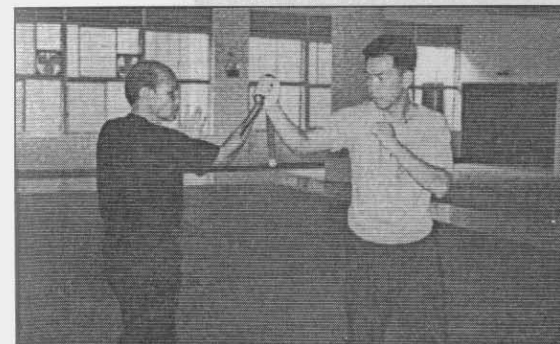


4-3

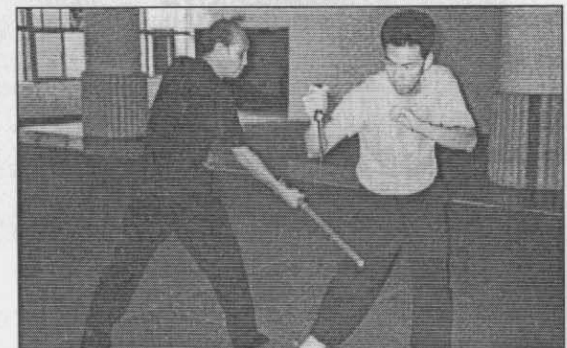
СЕРИЯ 5

В сочетании с перемещением, удары вашей дубинки могут быть направлены под разными углами и по разным целям.

- 5-1. Из одноименной стойки отклоните удар ножом противника вниз торцом поднятой вверх палки.
- 5-2. Сделайте шаг влево, одновременно продвигая палку вниз по его руке и нанося удар по его колену впереди.

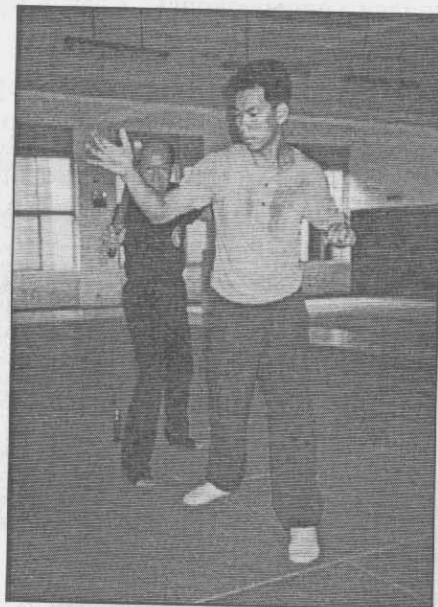


5-1



5-2

5-3. Встав позади противника, ударьте его широким размашистым движением по тыльной стороне его руки.



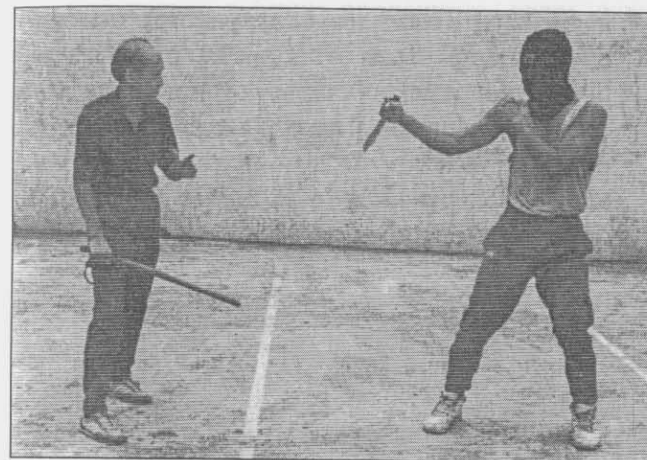
5-3

СЕРИЯ 6

Эта техника напоминает серию 1 против ножа, и дубинка выступает как продолжение руки. Когда дубинка давит на нервный центр, ее твердость делает прием более эффективным.

6-1. Из разноименной стойки...

6-2. ...в то время, как противник наносит удар сверху вниз...



6-1

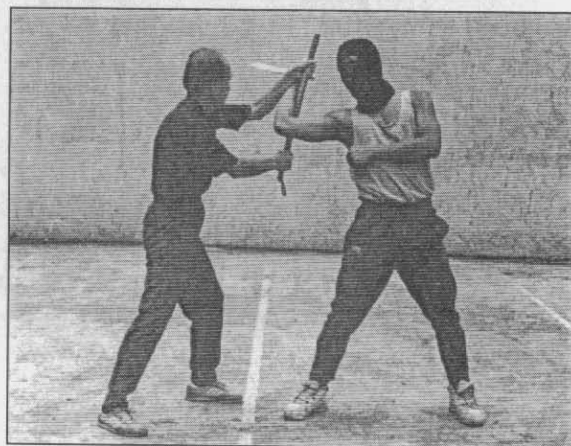


6-2

- 6-3. Используйте свою левую руку, чтобы перехватить внутреннюю часть запястья на руке, держащей нож, одновременно ударьте дубинкой по тыльной стороне предплечья противника, а затем ударьте по запястью. Вам следует прижать руку противника левой рукой, в то же время просовывая дубинку под его предплечье.

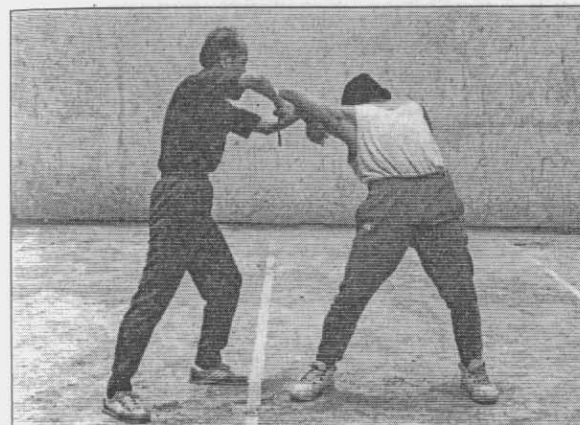


6-3



6-4

- 6-4. Как только дубинка продвинется вверх, захватите другой конец ее левой рукой, чтобы захватить в замок запястье противника.
- 6-5. Развернитесь резким движением.
- 6-6. Крупный план, вид с другой стороны.



6-5



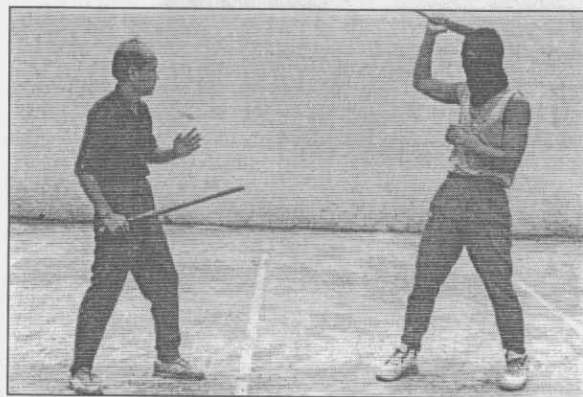
6-6

СЕРИЯ 7

Эта серия вновь демонстрирует разнообразие наносимых дубинкой ударов.

7-1. Из разноименной стойки,

7-2. Дождитесь, когда противник замахнется, чтобы нанести рубящий удар, и сделайте шаг вправо, совершив прямой удар палкой.



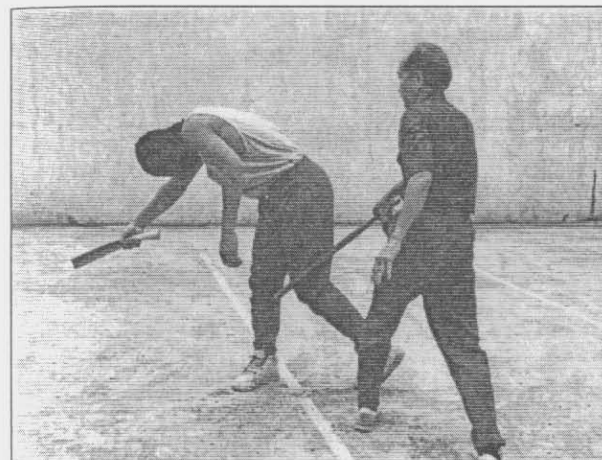
7-1



7-2

7-3. Ударьте по колену, одновременно сделав шаг вправо.

7-4. Как только противник упадет, тут же нанесите ему удар сверху вниз по затылку.



7-3

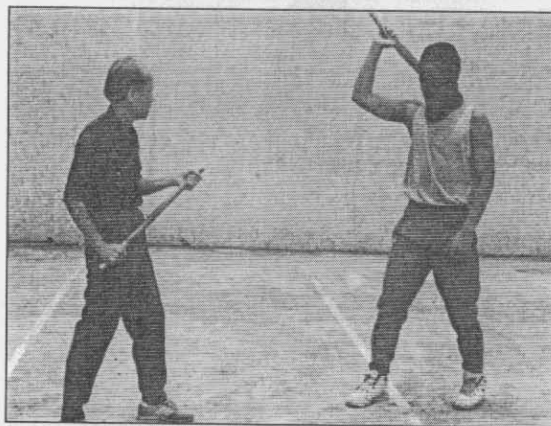


7-4

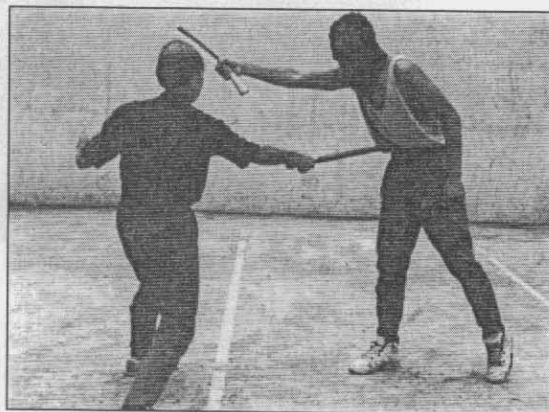
СЕРИЯ 8

Удар по руке с оружием, особенно по внутренней части запястья, может заставить противника ослабить хват руки, которой он держит оружие.

8-1. Отвернувшись от корпуса противника, нанесите ему рубящий удар сверху вниз.



8-1



8-2

8-2. Развернитесь вправо и выйдите из-под линии удара, нанося останавливающий удар в ребра.

8-3. Вслед за этим нанесите ему сильный удар по правой руке...

8-4. Заставив выронить нож.



8-3



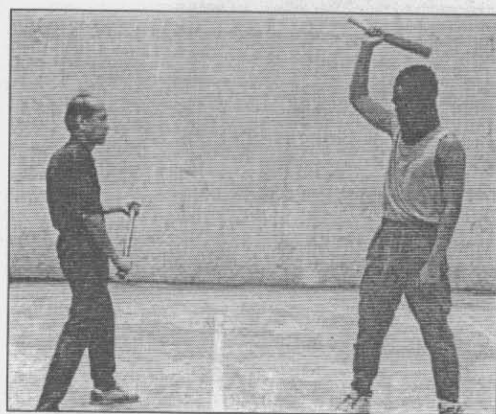
8-4

СЕРИЯ 9

И здесь удары палки сочетаются с перемещениями, обеспечивая эффективные заградительные атаки..

9-1. Из разноименной стойки...

9-2. Сделайте шаг в сторону, одновременно нанося удар по тыльной стороне запястья противника.



9-1



9-2

9-3. Далее сделайте шаг вперед и вправо и ударьте его по коленной чашечке.

9-4. Встаньте за ним, совершите маховое движение...

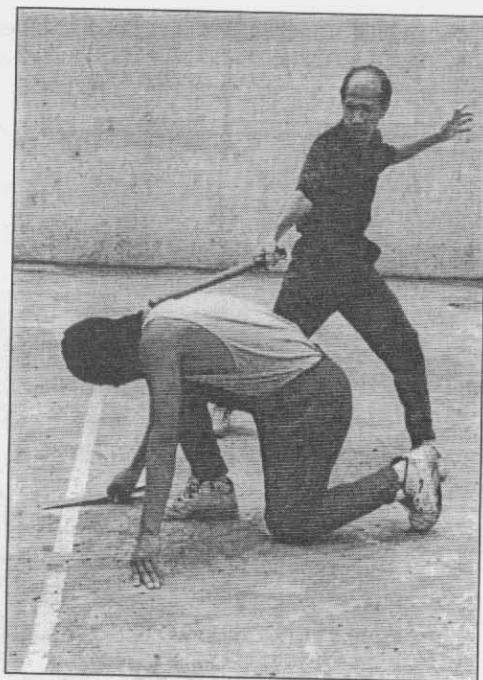


9-3



9-4

9-5. Чтобы ударить его по тыльной стороне шеи.



9-5

ГЛАВА 5

БОЙ БЕЗ ОРУЖИЯ

По роду своей работы офицеры, охраняющие правопорядок, порой сталкиваются со злостными преступниками. В таком случае физическая борьба часто становится неизбежной, и таким образом настоятельно необходима подготовка к бою без оружия. Естественно, если позволяет время, я рекомендую систематические тренировки вин-чунь кунг-фу, учитывая их большую эффективность во время борьбы и структурные преимущества при ближнем бое. С другой стороны, ограничения во времени или недостаточный интерес к традиционным китайским боевым искусствам, может сделать изучение их непрактичным.

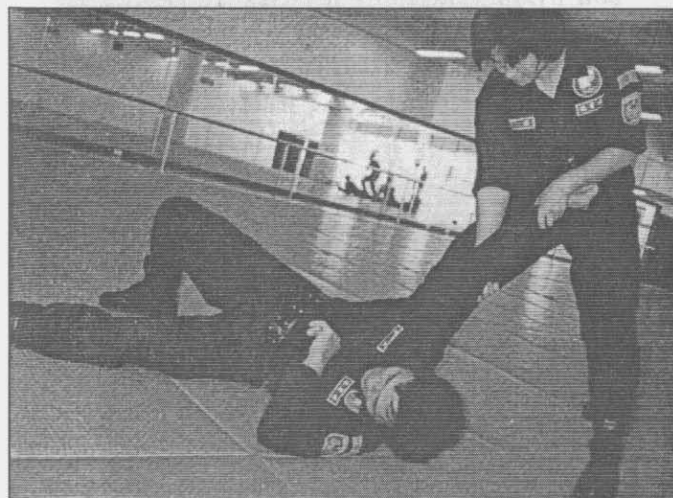
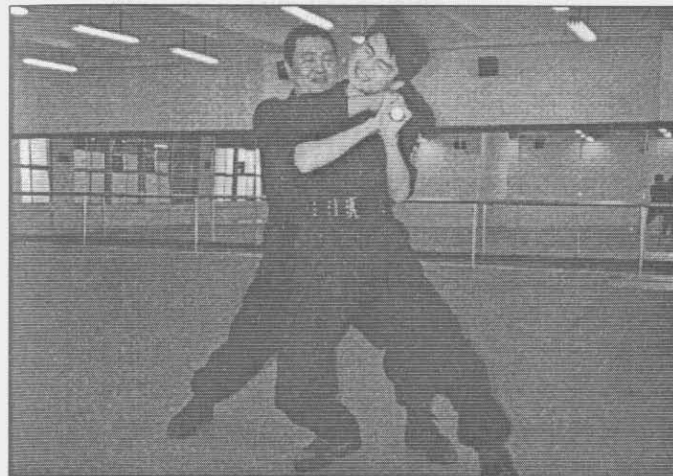
Поэтому, для такого курса безоружной подготовки к бою офицера полиции я взял в качестве основы принципы вин-чунь кунг-фу, и выбрал эффективные приемы, которые легко связываются с природными движениями тела. Более того, с точки зрения работы полиции, которой приходится принимать экстремальные меры во время стрессовых ситуаций, вин-чунь, как и многие стили боевых искусств, уделяет особое внимание умению наносить смертельные удары. В арсенале этого стиля удары в глаз, горло, и в другие жизненно важные области. Хотя, вероятно, это было приемлемо до появления организованных сил правопорядка, но может иметь определенные последствия, то есть караться, в обще-

стве, руководимом законом. Поэтому я также использую замки суставов и технику бросков азиатских боевых искусств, которые можно применять при удерживании и аресте подозреваемого. Эти приемы легко интегрируются в атакующую и оборонительную структуру вин-чунь и соответствуют основным принципам вин-чунь.

Помимо хорошей наработки приемов и приобретения навыков настоящей схватки, персонал полиции должен получать соответствующее теоретическое образование, физическую подготовку и боевые навыки. При недостатке сведений о личности преступника вы должны не только обладать навыками ведения боя, но и понимать военную стратегию. Если вы сумеете занять наилучшую в стратегическом плане позицию, чтобы победить противника, или заманить преступника в проигрышное положение борьбы или в невыгодную позицию, то вы уже выиграли половину сражения. Офицеры полиции должны тщательно соединять движения со стратегией и избегать импульсивных действий в процессе захвата подозреваемого. В противном случае будет легко сделать неправильное движение или поставить себя в невыгодное положение.

Когда все сказано и сделано, чрезмерное стремление нанести удар обычно приводит к тому, что вы оказываетесь уязвимым для врага. Ваши действия должны быть решительными, но при этом осторожными, основанными на пристальном наблюдении и соотнесении действия и противодействия с конкретными условиями ситуации. Другими словами, если противник не двигается первым, подумайте о подходящих возможностях, прежде чем делать первое движение. Если противник стремительно атакует, отвечайте агрессивно, в соответствующей манере.

И опять же, нельзя переоценить тот факт, что, когда офицер полиции имеет дело с «живым» противником, он очень сильно рискует, увлекаясь театральными движениями или полагаясь на скорость, силу или «мерт-



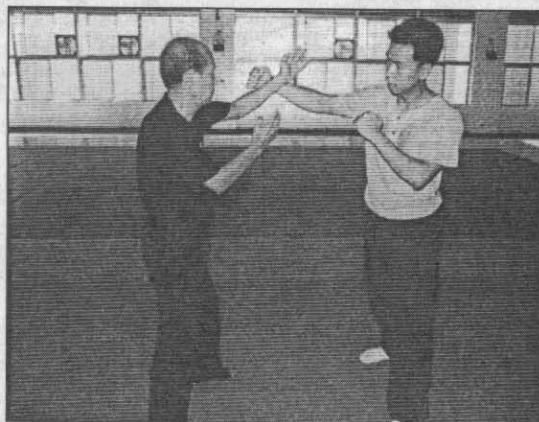
вое» движение. Причина проста — ваш противник — полноправный участник действия, а не зритель, пришедший на спектакль. Сражение с опытным и подготовленным преступником — это весьма серьезное дело, а не игра.

ПРИЕМЫ ЗАЩИТЫ ОТ УДАРА РУКОЙ

СЕРИЯ 1

Используя контактные рефлексы вин-чунь, можно быстро переместиться с дистанции удара на дистанцию броска.

- 1-1.** Из разноименной стойки, когда противник наносит удар правой рукой, блокируйте его удар левой рукой изнутри наружу.



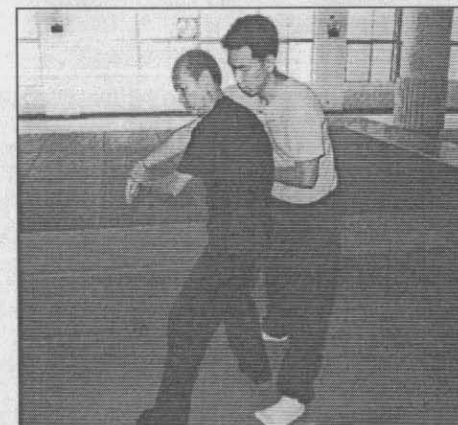
1-1

- 1-2.** Сделайте шаг правой ногой, сокращая дистанцию, одновременно коротким движением захватывая правой рукой трехглавую мышцу противника. Ваша рука должна прижать его левую руку.

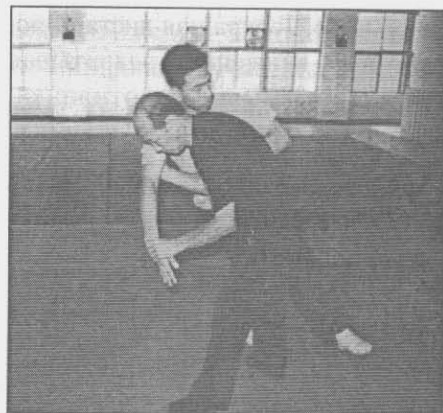
- 1-3.** Сделайте шаг назад левой ногой, прижимаясь корпусом к телу противника.



1-2



1-3



1-4



1-5



1-6

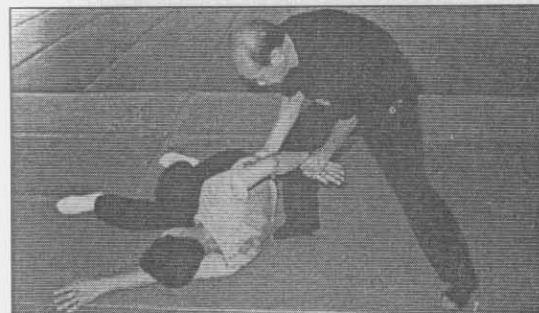
1-4. Разверните свой корпус, чтобы выполнить бросок через бедро, чтобы...

1-5. Бросить противника вниз.

1-6. В то время, как ваш противник лежит на полу, надавите на его локтевой сустав, вытягивая наверх правой рукой и толкая вниз левой.

1-7. Продолжая движение, заверните руку противника назад.

1-8. Переворачивая противника на живот и переходя на замок согнутой руки, надавите коленом на поясницу, чтобы продолжать удерживать его под контролем.



1-7



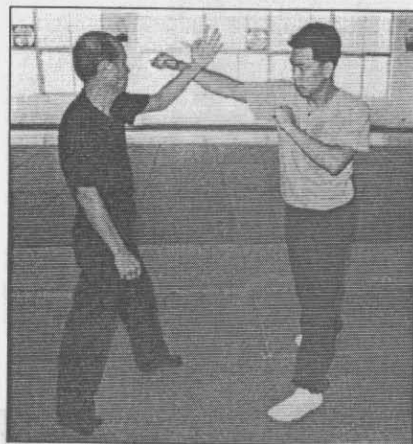
1-8

СЕРИЯ 2

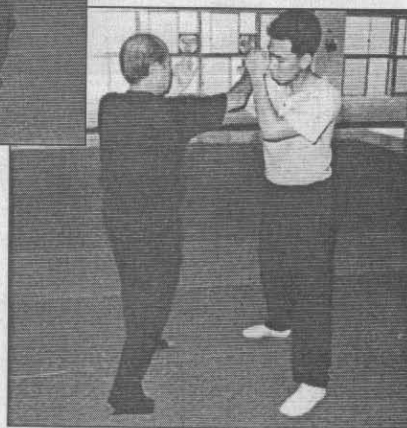
Эта техника по сути соответствует серии 1 приемов с дубинкой, но выполняется от удара рукой. Обратите внимание, что использование приемов вин-чунь позволяет все время чувствовать, где находятся руки противника.

2-1. Стоя почти параллельно противнику отведите его удар левой рукой.

2-2. Прижмите вторую руку противника, прямым движением ребром предплечья правой руки.



2-1



2-2

2-3. Двигая левую руку вперед, толкайте руку противника к его плечу, проведите свою правую руку в сгиб его руки и захватите предплечье своей левой руки; ваша правая рука будет точкой рычага.

2-4. Надавите на руку противника сверху вниз, начиная опускаться на колено. (Крупный план).



2-3

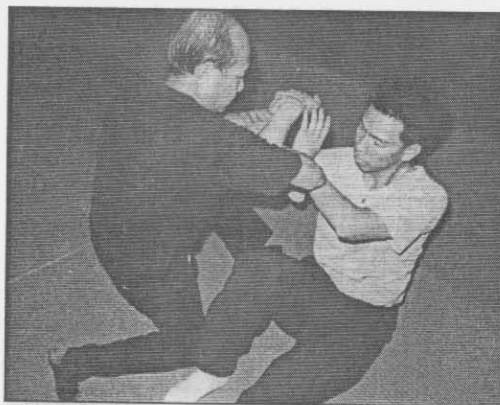


2-4

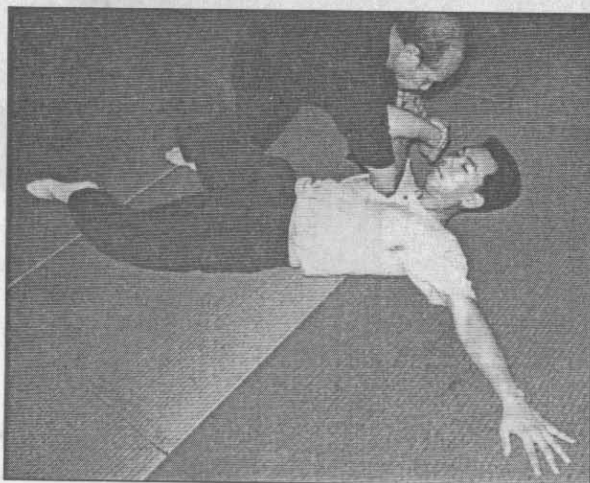
2-5. Удерживая ту же позицию, двигайтесь вперед, чтобы опуститься на правое колено, толкая противника вниз...

2-6. И заставляя его потерять равновесие.

2-7. Вытащите правую руку наружу и переведите ее на контроль локтя противника.

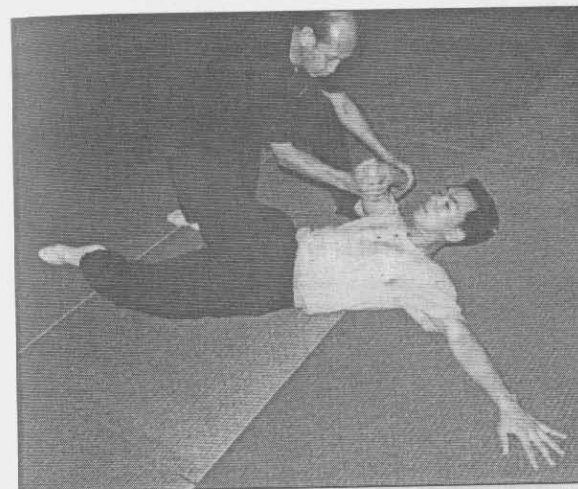


2-5

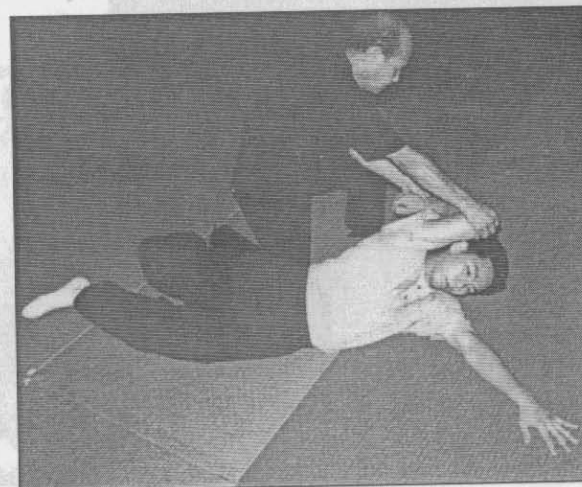


2-6

2-8. Когда он естественным образом повернется на бок под действием замка, с помощью левой руки прижмите его запястье к спине, одновременно потяните к себе его локоть.



2-7



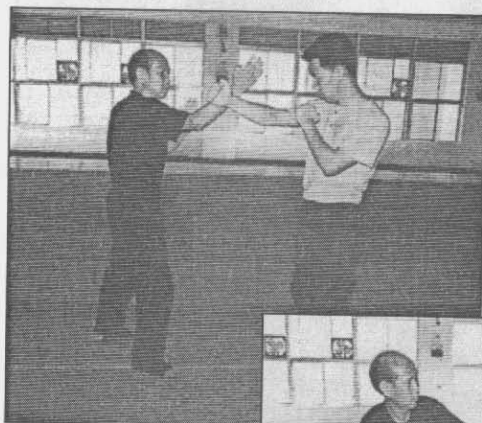
2-8

СЕРИЯ 3

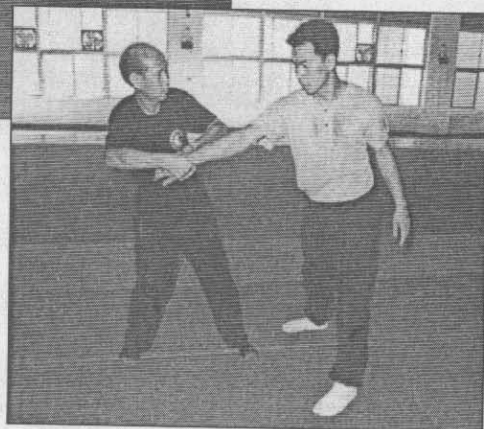
Ниже показана техника, выполняемая из одноименной стойки. Обратите внимание на последовательную смену замков — от замка локтя до замка руки за спиной.

3-1. Из одноименной стойки, немного сместившись влево, блокируйте удар противника снаружи внутрь правой рукой.

3-2. Сделайте шаг левой ногой, вытягивая и скручивая руку противника, чтобы локоть смотрел вверх.



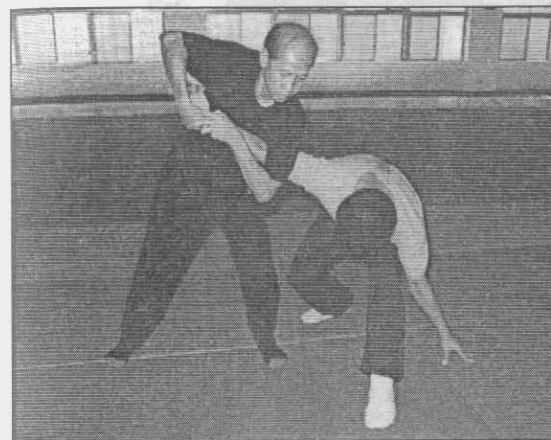
3-1



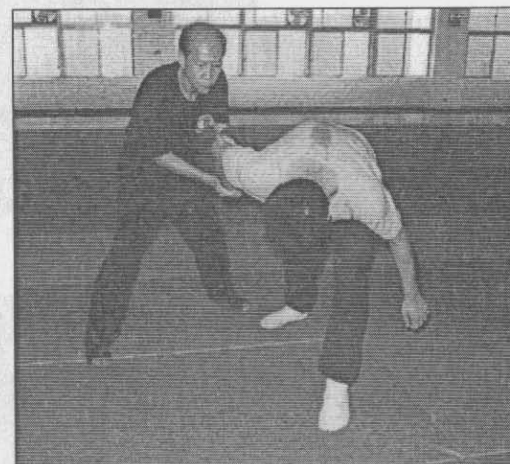
3-2

3-3. Ваш левый локоть накрывает руку нападающего у локтевого сустава и прижимает ее.

3-4. В то время, как ваша левая рука контролирует запястье противника, просуньте правую руку через сгиб его локтя.



3-3



3-4

- 3-5. Сделайте шаг назад за противника, контролируя его плечо правой рукой, одновременно крепко удерживая запястье левой рукой.
- 3-6. Опуститесь на колено, чтобы лучше контролировать противника.



3-5



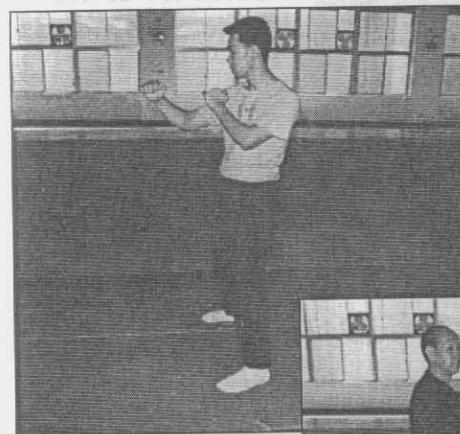
3-6

СЕРИЯ 4

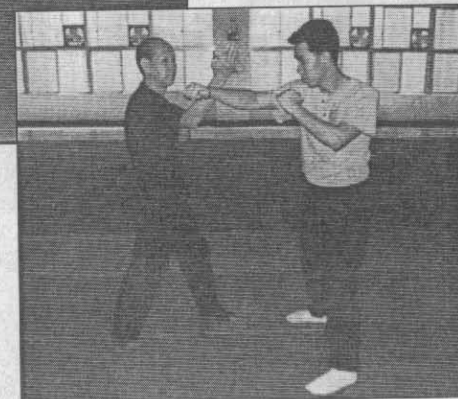
Эта техника сходна с приемами, описанными в серии 11 против ножа и серии 7 против огнестрельного оружия. Здесь ее применяют от удара рукой. Ваши замки последовательно меняются: замок локтя переходит в замок запястья и, наконец, в замок плеча.

- 4-1. Против прямого удара...

- 4-2. Сделайте шаг влево, переходя в разноименную стойку, и блокируйте удар правой рукой в направлении снаружи внутрь.



4-1

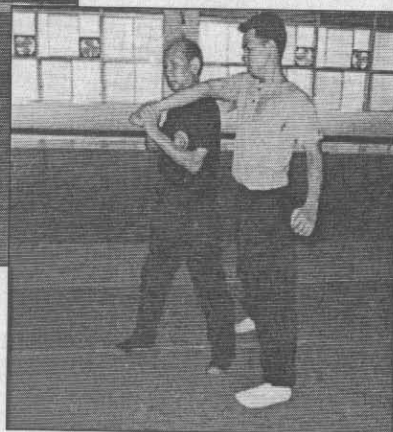


4-2

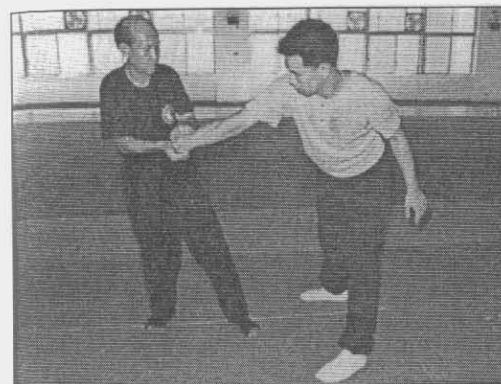
- 4.3. Просуньте под вытянутую руку противника свою левую руку, одновременно делая шаг вперед левой ногой.
- 4.4. Поверните корпус в сторону противника, одновременно возвращая левую руку к запястью противника, затем потяните его руку вниз, используя свое плечо как точку опоры.
- 4.5. Отступите назад левой ногой, в то же время поворачивая свои руки, чтобы левая оказалась сверху.
- 4.6. Законченное движение.
- 4.7. Ваша левая рука просовывается снаружи внутрь под руку противника и обхватывает ее таким образом, что ваша кисть оказывается на его плечевом суставе.



4-3



4-4



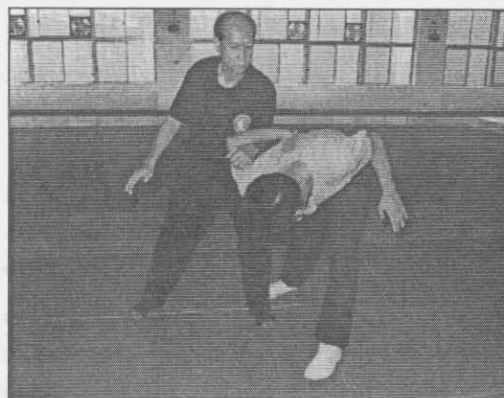
4-5



4-6



4-7



4-8

4-8. Отступите назад правой ногой и выполните замок на плечевой сустав; запястье противника должно быть зажато сгибом вашего плеча.

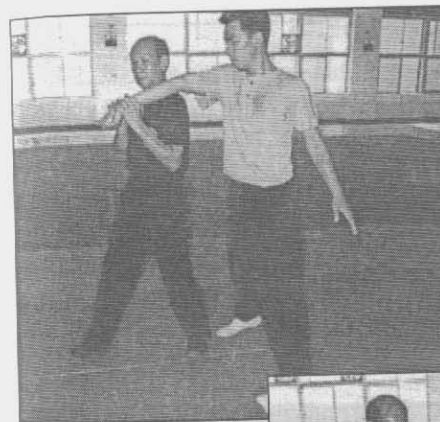
Альтернативно, со стадии 4-3

Вместо того, чтобы просунуть свою руку под руку противника, вы можете воспользоваться собственным коленом, чтобы надавить на его сустав.

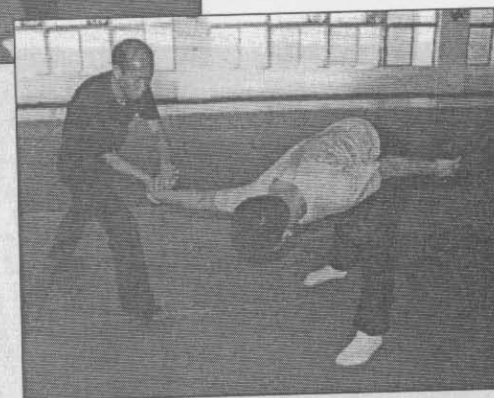
4-46. Поверните свой корпус к противнику, одновременно возвращая свою левую руку к его запястью; потяните вниз, воспользовавшись плечом, как точкой опоры.

4-56. Развернитесь на левой ноге, выверните его запястье (см. 4-5 выше), удерживая его руку в прямом положении, затем прижмите руку противника к его телу.

4-66. Надавите коленом на его локтевой сустав.



4-46



4-56

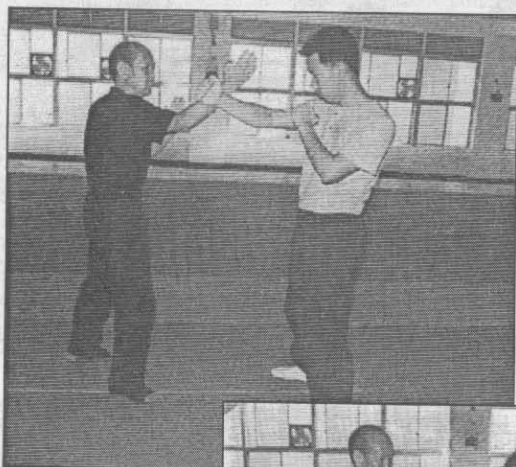


4-66

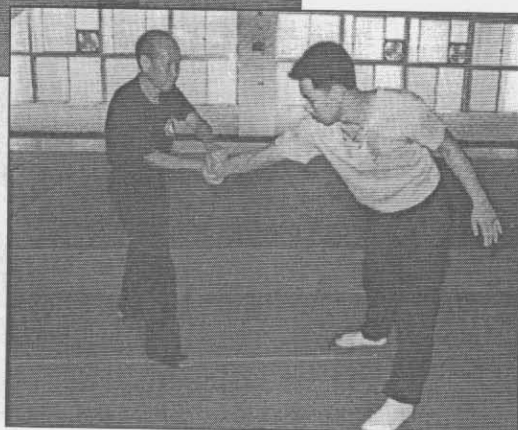
СЕРИЯ 5

Демонстрация простой техники обхвата руки из первой формы вин-чунь, выполняемой из положения замка запястья:

- 5-1.** Отойдя в сторону таким образом, чтобы оказаться в одноименной стойке с противником, отклоните его удар правой рукой.



5-1

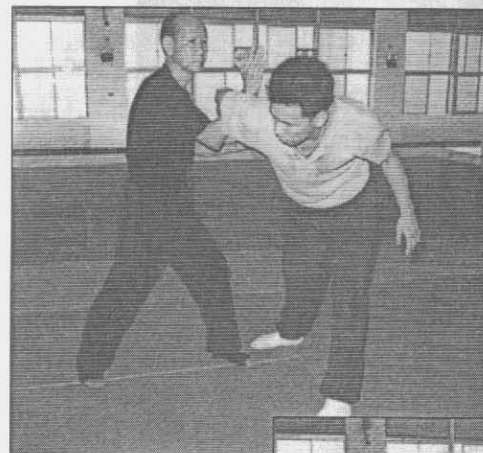


5-2

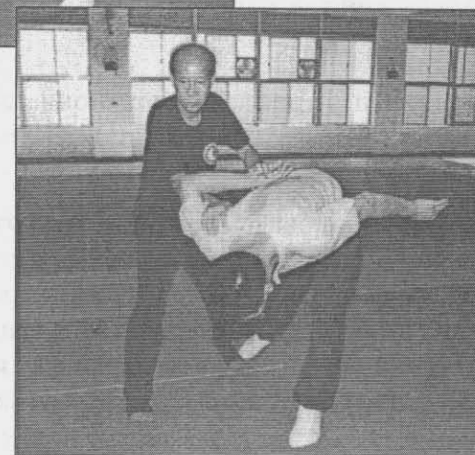
- 5-2.** Контролируйте запястье обеими своими руками и поворачивая его по часовой стрелке.

- 5-3.** Сделайте шаг вперед левой ногой, одновременно просунув правую руку под локтевой сустав противника.

- 5-4.** Сделайте шаг вперед правой ногой и зажмите правой рукой плечевой сустав противника.

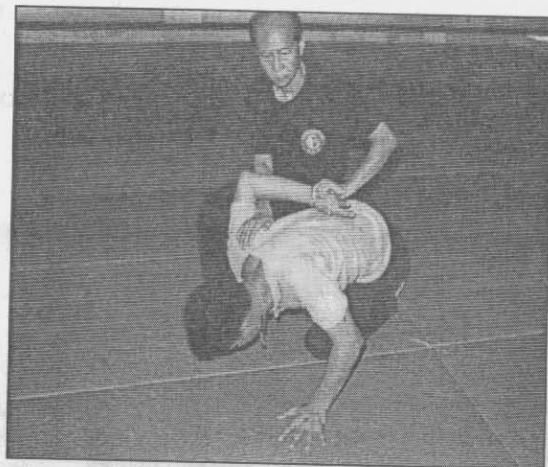


5-3



5-4

5-5. Опуститесь на колено и вперед, держа верхнюю часть туловища прямо.



5-5

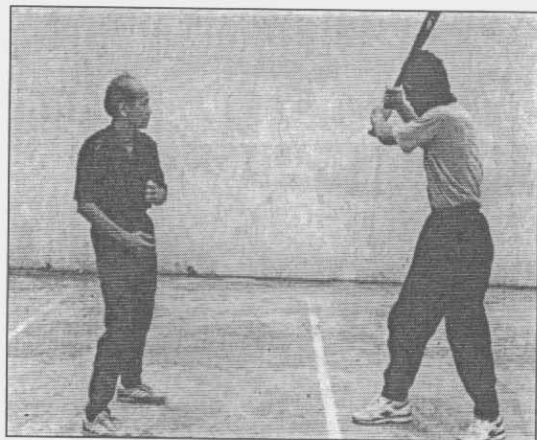
ГЛАВА 6

ПРИЕМЫ ПРОТИВ БИТЫ

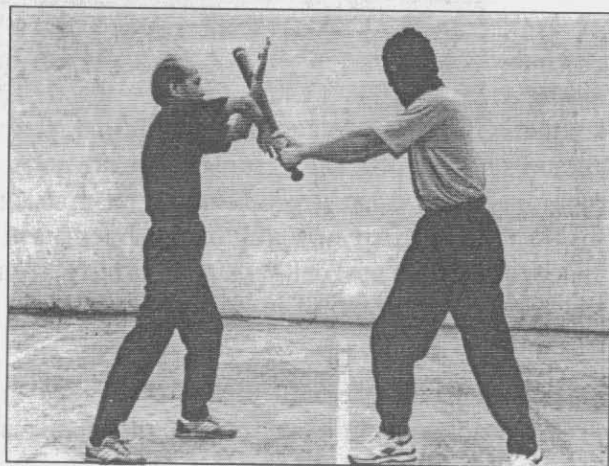
СЕРИЯ 1

Несмотря на различные функции и использование, линия удара биты аналогична линии удара длинного клинка. Однако, биту можно использовать против противника после того, как удастся перенаправить ее начальную энергию. Обратите внимание на применение винчунь куан сао, этот двойной блок эффективен и при остановке высоких круговых ударов ногой. В конце вы применяете биту против ее владельца.

- 1-1. Из разноименной стойки сделайте шаг вперед левой ногой, едва только противник захочет бить.
- 1-2. Зажмите его биту, используя двойной блок винчунь куан сао (левая рука вверх, чтобы защитить лицо, а правая рука согнута примерно параллельно земле; ваши руки должны быть задействованы, чтобы усилить структуру своей позиции), затем слегка повернитесь влево, чтобы отвести от себя силу удара битой.



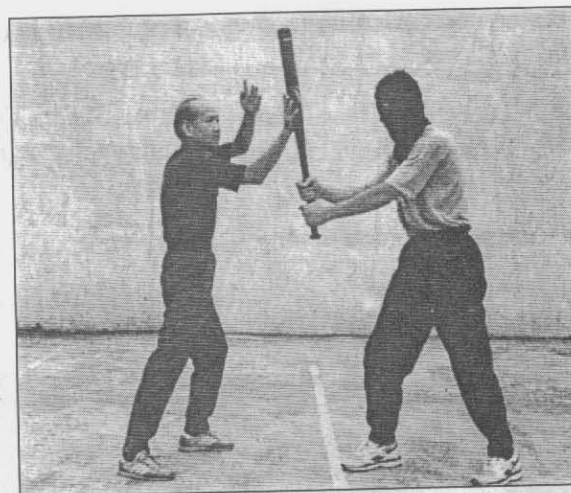
1-1



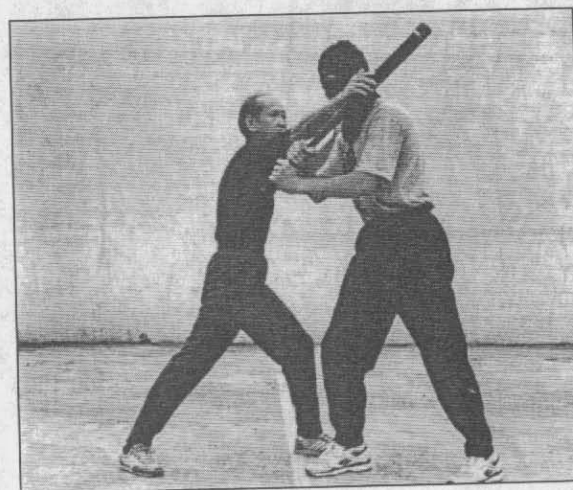
1-2

1-3. Правой рукой оттолкните биту к левому плечу противника.

1-4. Сделайте шаг вперед левой ногой и завершите прием, прижимая биту к шее противника.



1-3



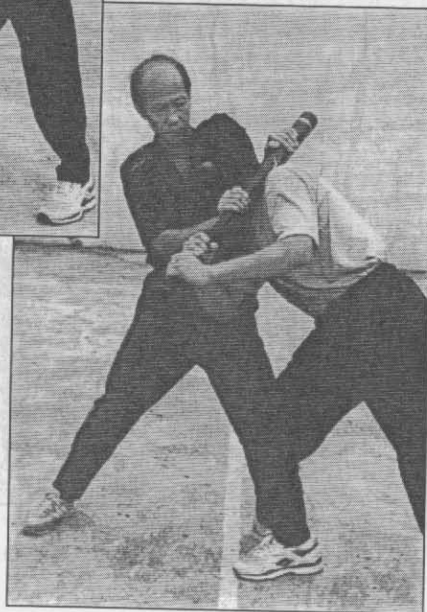
1-4

1-5. Ваша левая рука наносит удар по тыльной стороне руки врага...

1-6. Чтобы завладеть другим концом биты. Голова противника должна оказаться между вашими руками.



1-5



1-6

Альтернативно, со стадии 1-5

Вместо того, чтобы захватить биты, вы можете согнуть свой локоть, чтобы удерживать противника внизу, одновременно сдавливая его шею удушающим захватом.

1-66. Накройте биты левой рукой...

1-76. И придавите голову противника справа.



1-66



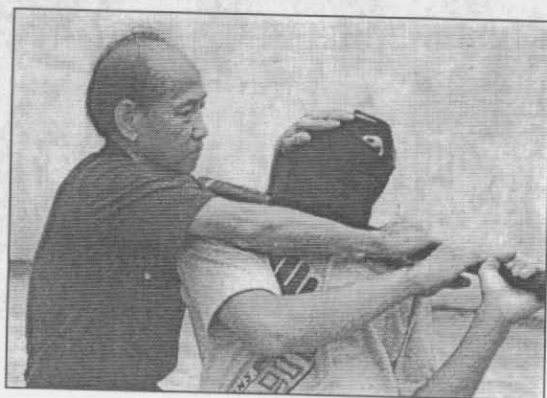
1-76

1-86. Надавите ему на голову.

1-96. (Крупный план)



1-86



1-96

СЕРИЯ 2

Воспользовавшись принципами одновременной атаки и защиты вин-чунь, вы можете сочетать куан сао с ударом ногой в колено.

2-1. Сделайте шаг вперед левой ногой, как только противник замахнет битой.

2-2. Зажмите его биты, выполнив вин-чунь куан сао, и слегка повернитесь влево, чтобы отвести биту.



2-1



2-2

2-3. Нанесите удар правой ногой в правое колено противника.

2-4. Поставив ногу, опустите правый локоть, чтобы потянуть биту вниз, и вытяните вперед левую руку, захватывая шею противника сзади.

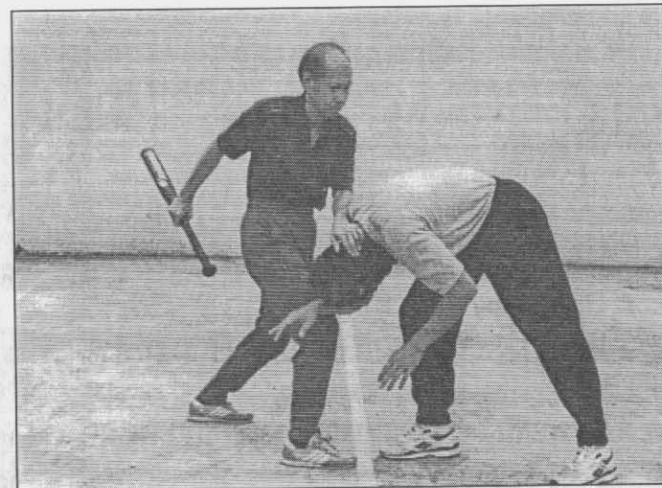


2-3



2-4

2-5. Наклоните шею противника вниз и отберите у него биту.

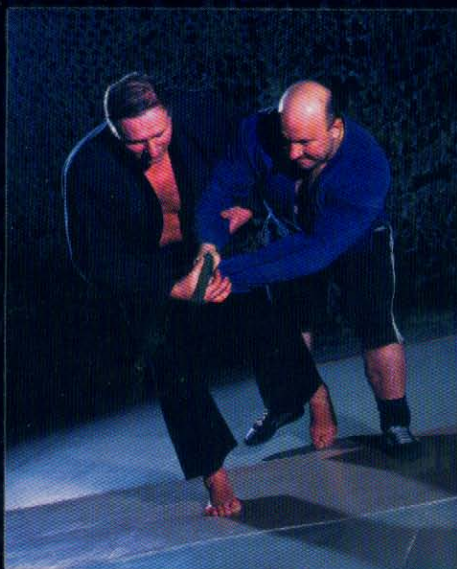


2-5

ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Предисловие</i>	5
<i>Пролог</i>	9
<i>Знакомство с автором</i>	11
<i>Глава 1. КАК НАУЧИТЬСЯ РУКОПАШНОМУ БОЮ</i>	12
<i>Глава 2. ПРИЕМЫ ПРОТИВ НОЖА</i>	18
<i>Глава 3. ПРИЕМЫ ПРОТИВ ОГНЕСТРЕЛЬНОГО ОРУЖИЯ</i>	62
<i>Глава 4. ПРИЕМЫ С ПОЛИЦЕЙСКОЙ ДУБИНКОЙ</i> ...	100
<i>Глава 5. БОЙ БЕЗ ОРУЖИЯ</i>	125
<i>Глава 6. ПРИЕМЫ ПРОТИВ БИТЫ</i>	147

СПЕЦНАЗ



Книга представляет собой доходчивое разъяснение реального применения множества разнообразных приемов традиционного кунг-фу силами полиции и офицерами в исправительных учреждениях, а также обыкновенными гражданами, для того чтобы максимально увеличить личную безопасность и свести к минимуму применение силы.

ISBN 5-8183-0578-3



9 785818 305783