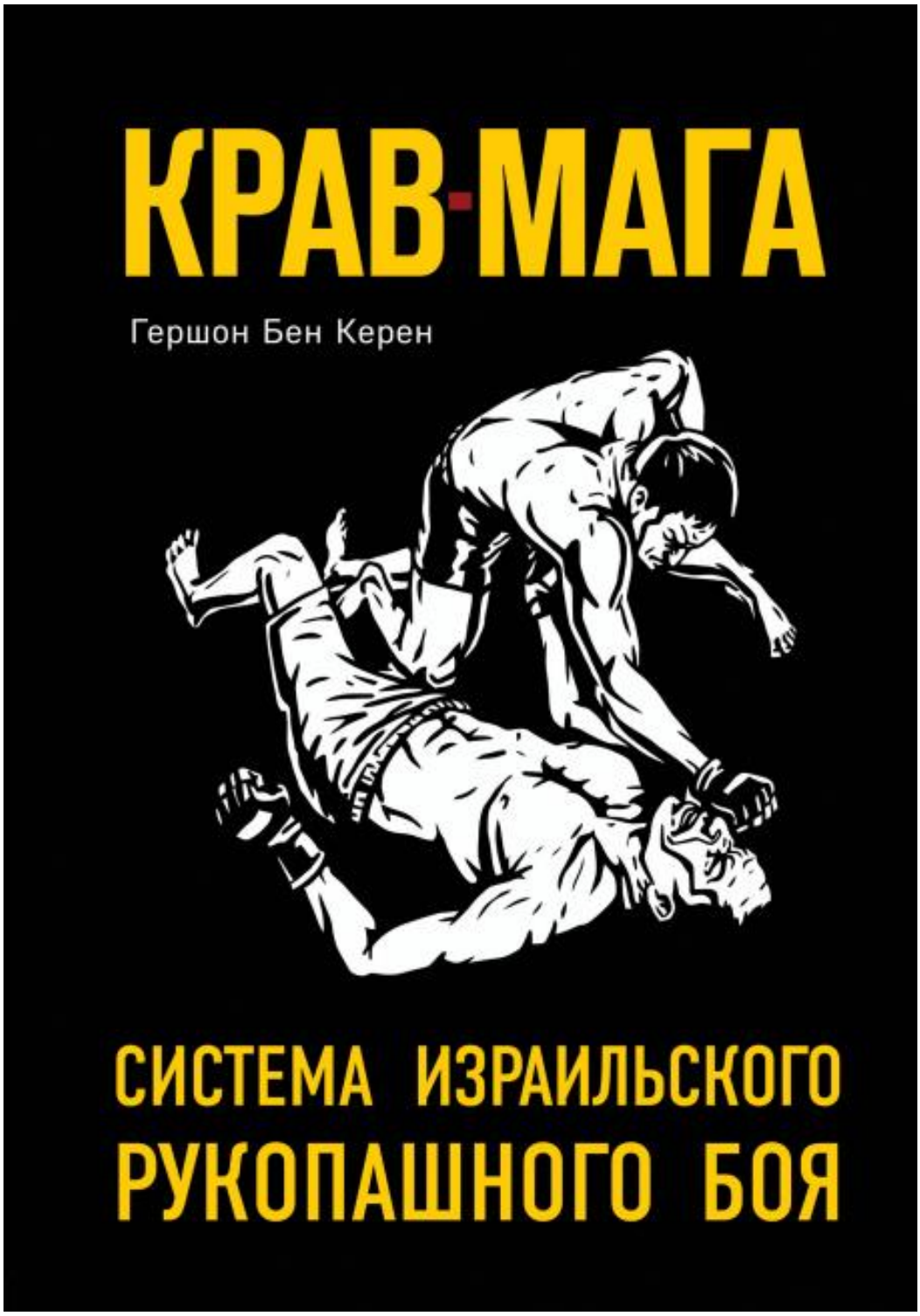
Гершон Бен Керен
Крав-мага. Система израильского рукопашного боя

Сам себе тренер –



Текст предоставлен правообладателем
«Крав-мага: система израильского рукопашного боя / Гершон Бен Керен ; [пер. с англ. Е. В. Агеевой]»: Эксмо; Москва; 2018
ISBN 978-5-04-089233-4

Аннотация

Это не просто книга о крав-мага, а скорее учебное пособие по ее применению в реальных жизненных ситуациях. Техники, описанные в книге, обучат читателя тому, по каким сценариям могут развиваться различные ситуации с применением насилия. Издание состоит из четырех частей: первая рассматривает удары и блоки, вторая – сценарии с вооруженным нападением, третья – рукопашные схватки, в которых они происходят, четвертая – броски и захваты. Эта книга не для тех, кто ищет самоутверждения и справедливости. Она для тех, кто хочет максимально эффективно обезопасить себя и свою семью.



Гершон Бен Керен
Крав-мага: система израильского рукопашного боя

Gershon Ben Keren
KRAV MAGA TACTICAL SURVIVAL

Copyright © 2017 Gershon Ben Keren
© Агеева Е. В., перевод на русский язык, 2018
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2018

Я работаю инструктором по крав-мага в Израиле и по всему миру уже много лет. Познакомившись с Гершоном, который преподает крав-мага в Бостоне, я убедился лично, что система самообороны, описанная в его книгах, очень эффективная, серьезная и подходит как для уличных боев, так и для выживания во многих других экстремальных ситуациях. Я поражен стилем, который он выбрал для описания разнообразных техник, представленных в его второй книге.

Много книг по самообороне было написано в разные времена. Однако во второй своей книге по крав-мага Гершон великолепно описывает ситуации реальных нападений и методы защиты от атак. Стоит упомянуть, что она еще и очень легко читается, а материал хорошо проиллюстрирован фотографиями. Ее, без сомнения, можно использовать в качестве руководства для тренировок последователям различных систем боевых искусств, и особенно крав-мага.

Меня эта книга очень впечатлила, и я с нетерпением жду следующих книг Гершона по крав-мага.

Мики Ассулин, Израиль

Переведено с иврита Оуреном Риппелом

שמי מיקי אסולין ואני מאמן שנים רבות קרב מגע בישראל ובעולם. מצאתי את גרשון שמאמן קרב מגע בבוסטון. וראיתי ששיטת ההגנה עצמית שהוא מתאר בספריו היא יעילה, רציונית, בעלת אופי מציאותי, ומתאימה לקרבות רחוב והישרדות בזירות השונות שגרשון מציג בספריו. אני מתפעל מיכולת הרטוריקה לתאר את התרגילים שהוא מצא לנכון להציג ולכתוב בספרו השני.

יש הרבה ספרים בהגנה עצמית שיצאו בכל התקופות. אבל ספרו השני של גרשון על קרב מגע ישיר הוא טוב מאוד ממצא מצבים אמיתיים של תקיפה ושל הגנות נגד ההתקפות שמתוארות בספר. ראוי לציין שהספר השני הוא קריא ומאויר היטב. ויכול לשמש בהחלט לספר האימון של כל חניך בשיטות הלחימה השונות ובקרב מגע בפרט.

אני מתפעל ומצפה לספרים הבאים של גרשון על קרב מגע ישיר.

בברכה
מיקי אסולין
קרב מגע ישראל

Мики Ассулин – главный инструктор крав-мага, прошедший подготовку и сертификацию до уровня пять-дан у основателя крав-мага Ими Сдэ-Ора Лихтенфельда. Мики – опытнейший инструктор с 25-летним стажем работы в АОИ (Армии обороны Израиля), отвечающий за подготовку спецподразделений по обеспечению безопасности и борьбе с терроризмом. Он работал в качестве старшего тренера и инструктора, обучая крав-мага военных, служащих правоохранительных органов и гражданских лиц в ведущем учебном центре АОИ по крав-мага – Институте физической культуры и спорта имени Вингейта. Он стал учителем многих выдающихся кравистов, в том числе таких, как Ави Моял (Avi Moyal), Амнон Дарса (Amnon Darsa) и Израэль Коэн (Israel Cohen). Являясь одним из основателей МФКМ (Международной федерации крав-мага), Мики в настоящее время возглавляет собственную организацию – МСКММ (Международную систему крав-мага Мики-Ими), обучая по специально разработанным программам для взрослых, женщин, детей и инвалидов.

Введение

Это не просто книга о крав-мага, а скорее, учебное пособие по ее применению в реальных жизненных ситуациях. Есть колоссальное различие между механической отработкой техники и умением заставить ее работать в условиях реальной конфронтации. Если вы не понимаете, как возникают и развиваются ситуации насильственного характера, а также сопутствующие им обстоятельства, то, скорее всего, вы не добьетесь успеха, столкнувшись с физическим насилием, сколько бы методик вы ни изучили в теории. Вместо того чтобы просто представить энциклопедию приемов, я попытался продемонстрировать, как выглядит реальное насилие и как крав-мага может быть использована для борьбы с ним. Эта книга – не о техниках, а о том, как защитить себя от насилия, которое может быть не только физическим. С этой целью я решил использовать не только собственный опыт столкновений с насилием, но и опыт моих современников и коллег, а также академические исследования, в которых я принимал участие, наряду с общедоступными источниками (публикациями). Я твердо убежден, что мастеру не следует ограничиваться собственным опытом, каким бы обширным он ни был, но нужно подтверждать его и сверяться с опытом других людей, практикой научных исследований. Зачастую индустрия самообороны представляет собой набор идей, стратегий и тактик, не имеющих под собой прочных оснований и оторванных от реальности.

Техники и ситуации, описанные в этой книге, нацелены на обучение читателя тому, по каким сценариям могут развиваться различные ситуации с применением насилия. Они не задумывались, как пошаговый план, скрупулезно описывающий и отражающий любую ситуацию, с которой вы можете столкнуться. Поэтому вы нуждаетесь в понимании динамики насилия, включая то, как различные агрессоры смонтированы и действуют – один и тот же нож может использоваться индивидами, которые обладают различными мотивами, и это требует от вас каждый раз нового подхода. В 99 процентах случаев нападений отдать бумажник преступнику, который приставил к вашей голове пистолет, будет наилучшим решением. Тем не менее, если его палец лежит на спусковом крючке, а руки трясутся от волнения или от абстинентного синдрома (на большинство ограблений толкает

наркотическая зависимость), возможно, безопаснее будет быстро обезоружить нападающего, чтобы он не пристрелил вас по неосторожности. Решение определяется обстоятельствами. Здесь никогда не сработает слепое следование набору правил. Поэтому необходимо понимать динамику ситуации насилия, учитывая мотивацию и поведение разных типов агрессоров. Один и тот же нож может находиться в руках лиц с различными мотивами, что будет требовать от вас каждый раз особого подхода. Если не принимать это в расчет на тренировках, а просто отрабатывать угрозу ножом как угрозу ножом, вы не научитесь реальной самообороне.

Мотивация агрессора складывается из пяти различных компонентов ситуации, которые вам будет нужно рассмотреть в поисках решений.

1. Местоположение/Окружение – Где происходит инцидент? Это общественное место, ваш дом, что-то еще?

2. Отношение – Кем является агрессор по отношению к вам? Это незнакомец, знакомый человек, друг, кто-то еще?

3. Мотив – Что служит мотивом для агрессора в вашем случае? Денежная выгода, сексуальное удовлетворение, эго, несправедливость, что-то еще?

4. Настрой – О чем вы думаете/насколько вы подготовлены? Вы удивлены, смирились, сопротивляетесь, что-то еще?

5. Третьи лица – Кто находится с вами? Вы одни, с друзьями, с детьми, с кем-то еще?

Насилие насилию рознь. Человек, приставивший нож к вашему горлу, может поступить так по ряду причин. Это может быть попытка ограбления, или похищения, или мести за что-то совершенное (или якобы совершенное) вами. Это может произойти на улице, на парковке или в вашем собственном доме. Нападающим скорее окажется кто-то из ваших знакомых, чем абсолютно чужой человек. Возможно, вы окажетесь не одни, а будете с друзьями, с семьей или детьми. Умение обращаться с ножом или обезоружить преступника – это лишь часть истории, поскольку, в зависимости от обстановки, могут найтись более эффективные решения, обезоруживание в действительности не всегда безопасно. Понимание того, как эти компоненты взаимодействуют и меняют динамику обстоятельств, поможет вам принять верное решение. Эта книга – попытка обучить вас скорее безопасному разрешению подобных ситуаций, нежели различным техникам крав-мага.

Крав-мага – практическая система, и наш подход к ее использованию также должен быть практическим. Она прошла долгий путь, начиная с 1940-х гг. Ими Лихтенфельд начал использовать ее как систему ближнего боя для солдата с заплечным мешком. В то время как применение силы на поле боя является чем-то простым и недвусмысленным, ситуации с проявлением агрессии и насилия, в которые попадают современные военные и гражданские лица, сложнее во много раз. Современный пехотинец должен осуществлять миротворческие и правоохранительные функции, а гражданские лица вынуждены иметь дело с грабителями, насильниками и пьяницами в барах. Техники крав-мага видоизменялись и развивались, чтобы быть эффективными и актуальными для использования в различных нетипичных ситуациях, но при этом не утратили свою простоту.

Данная книга состоит из четырех частей: первая часть рассматривает удары и блоки, вторая – сценарии с вооруженным нападением, третья – рукопашные схватки и ситуации, в которых они происходят, четвертая – броски и захваты. Несмотря на то что у данной книги нет аналогов, местами я ссылаюсь на свою первую книгу «Крав-мага: реальные решения для реального насилия» (*Krav Maga: Real World Solutions to Real World Violence;* изд. Tuttle; не издавалась в России. – *Прим. ред* .), чтобы не дублировать информацию или техники, приведенные в ней. Повторюсь, я попытался показать простоту крав-мага, понятия и принципы, лежащие в ее основе и то, как она скорее вновь использует и развивает уже существующие техники и маневры, нежели пытается создавать новые. В итоге можно сказать, что это книга о выживании. Она не для тех, кто ищет самоутверждения и

справедливости. Как говорится в еврейском Священном Писании, «Лучше быть живой собакой, чем дохлым львом».

Часть I
Нанесение ударов

Большинство нападений будут происходить при непосредственном контакте, вне зависимости от того, имеете ли вы дело с насильником, грабителем или пьяницей в баре. Это означает, что скорее всего рациональнее будет нанести удар (желательно, предупредительный) той или иной силы, и поэтому вам следует научиться делать это сильно и точно.

Если посмотреть на действия людей в ожесточенной схватке, на 80–90 процентов это будут попытки причинить боль и продемонстрировать силу ударов с целью ослабить нападающего эмоционально и физически, чтобы он не смог продолжать бой дальше или не захотел. В связи с этим ваше наступление должно быть решительным на пике возбуждения и агрессии, в отличие от действий при обычном спарринге, ведь спарринг – это определенное взаимодействие с партнером. Нанесение ударов в реальной жизни – это действия для защиты от нападающего.

Ваши удары обретут силу и мощь через проявление агрессии и эмоций. Слабый удар на пике эмоций будет более эффективным, чем удар технически безупречный, но недостаточно наполненный эмоционально.

Использование верхней части тела

Многие из практикующих отработку ударов с помощью боксерских лап удивляются, когда не получается с такой же силой бить в голову без перчаток. То же самое зачастую происходит с теми, кто тренируется/боксирует в перчатках – чем больше размер перчаток, тем сложнее затем перестроиться. Удар в боксерскую лапу получается по ровной поверхности, и, таким образом, есть возможность прямого удара, когда его сила распределяется по мишени. Перчатки создают такой же эффект, расплющиваясь по ударяемой поверхности и распределяя силу удара по мишени. Когда бьют голыми руками в голову, то редко попадают по ровной поверхности, особенно когда бьют стоящего напротив. Впрочем, если зайти и ударить сбоку, то лицо может представлять собой и ровную поверхность – тогда сила удара и повреждения могут стать больше. При ударе в лицо, расположенное непосредственно перед вами, зачастую возникает эффект «соскальзывания» с мишени.



Отрабатывая удары с использованием ровных поверхностей, можно производить и направлять силу относительно легко. Подобные тренажеры на это и рассчитаны. Проблема в том, что в реальном столкновении, целясь в лицо/ голову и другие мишени, вы бьете в неровную поверхность, поэтому не всегда возможно ударить с такой же силой.



Когда бьют в лицо/голову, то попадают скорее по сферической поверхности, чем по прямой. Результатом этого может стать «соскальзывание» с мишени вместо прямого удара. Также стоит отметить, что голова человека не зафиксирована неподвижно: она может поворачиваться, и удар снова пройдет по мишени по касательной.



Если зайти сбоку и ударить в лицо/ голову под углом, вы будете бить по более прямой поверхности, чем стоя напротив. Это значит, у вас появится возможность направить силу удара точно в мишень – это одна из причин, почему необходимо занять верное положение перед тем, как нанести удар.



Но не всегда есть возможность занять такое положение, поэтому стоит иметь в своем арсенале ударов и другие инструменты для использования в прямой схватке с противником.

Этот риск возрастает, когда голова двигается под воздействием вашего удара. Поэтому при нанесении прямых ударов так важно продумать заранее свое расположение.

По этой причине хорошо бы иметь в арсенале ударов и другие инструменты, которые зачастую могут быть более эффективными по силе воздействия на мишени неправильной формы, каковыми являются лицо/голова.

Удары большими пальцами в глаза

Удар в глаза большими пальцами очень эффективен в качестве первоначального по ряду причин. Во-первых, он не требует силы для эффективности. Это означает, что его можно совершить без предварительной подготовки и поиска положения тела, обеспечивающего реальную силу удара. Главное для первых мгновений схватки – по возможности сделать что-то для дезориентации атакующего, ведь, как только противник перехватывает инициативу и входит в ритм, становится сложнее выстроить защиту от его напора и даже относительно простых ударов. Если удастся перебить динамику и последовательность действий атакующего в самом начале, ему будет сложно собраться для проведения серии ударов. Попадание пальцем в глаз – прекрасный способ для этого, поскольку предотвращает наступление, дает возможность принять на себя роль атакующего, присвоив ее себе.



Таких простых и эффективных ударов, как удар в глаз, мало, и проще всего использовать в этом случае большой палец. Обычное резкое движение руки в сторону лица противника заставляет его закрыть глаза, что означает, даже в случае недостаточной точности, паузу/ заминку для вас и возможность для последующей атаки/нападения.



Если направить в лицо ладонь с отодвинутым большим пальцем, он попадет в глаз атакующего. После этого просто вдавите большой палец в глазную впадину изо всех сил. Не старайтесь соизмерять силу, просто ткните в глаз с максимальным усилием. Осторожность в этой технике для первичного нападения не важна, поскольку ее эффективность не зависит от особой точности или силы.

Удары в глаза болезненны (нужно воткнуть большой палец в глазную впадину нападающего максимально глубоко), ведь, когда доходит дело до физического столкновения, полумер не существует. Они еще и вредоносны: если получится повлиять на зрение атакующего, он лишится возможности нападения. Даже когда первая боль утихнет, глаз(-а) будет(-ут) слезиться, затрудняя противнику обзор.

Другая причина эффективности ударов в глаза – к боли, которую они вызывают, сложно подготовиться. Когда действует адреналин и мы готовы к бою, включаются различные системы «управления болью», потому что вы ожидаете ударов, пинков, тычков и т.п. Когда адреналин зашкаливает и атакующий находится на пике агрессии, фактические болевые ощущения и переживания, вызванные такой тупой травмой, как удар кулаком, появляются не сразу. Когда я работал в органах безопасности, меня избивали пивными бутылками, бильярдными шарами и подобными предметами, и я был способен продолжать бой с тем, чтобы прожить реальную боль уже после такого события. Тычок большим пальцем в глаз идет в обход таких систем управления болью и «возвращает» противника к ощущению боли внутри схватки.

Удары основанием ладони в нос

Удары основанием ладони крайне недооцениваются, и по какой-то причине им обучают как второсортному типу по сравнению со сжатым кулаком. Однако удары основанием ладони чрезвычайно эффективны и должны быть в арсенале у каждого. Я уверен, что подразделять удары по степени эффективности ошибочно. Более практично и целесообразно будет рассматривать их как разные инструменты для достижения разных целей и решения разных проблем. Удар основанием ладони не стоит сравнивать с ударом кулаком и рассматривать как его «более дешевую» альтернативу. Лучше посмотреть на него

как на отдельный вид удара, имеющий свои преимущества и недостатки.

Я часто вижу, как обучают удару основанием ладони в очень жесткой позиции, когда пальцы оттянуты назад, а ладонь представлена как плоская ударная установка, которую следует направлять в подбородок, чтобы одновременно с силой ударить и заставить голову отклониться назад, наподобие удара кулаком. Хоть это и может быть эффективным способом, я предпочитаю удар основанием ладони более расслабленной рукой, «чашкой», которая охватывает лицо, одновременно заслоняя обзор (закрывая лицо) и толкая снизу вверх нос, откидывая голову назад для подготовки к более жестким, сильным ударам.

При таком более «мягком» способе нанесения удара в нос можно одновременно направить большой палец в глаза, сделав удар более вредоносным.



Есть много способов нанести удар основанием ладони, и все они нужны, просто для разных целей. Жесткий удар основанием ладони в лицо не будет настолько же разрушительным, как удар кулаком, но при этом меньше вероятность повредить суставы и кости на руке.



Толчком основания ладони в подбородок можно отклонить голову атакующего назад, нарушив его равновесие и создав, таким образом, возможность для последующих атак.



Можно использовать удар основанием ладони в менее жесткой манере для быстрого попадания рукой в лицо атакующего, чтобы заслонить ему обзор. Не зависимо от того, попадете ли вы при этом ему большим пальцем в глаз или нет, такой удар прервет атаку

нападающего и позволит вам начать собственную.

Удар «вилкой» в горло

Горло представляет собой неподвижную мишень. Нападающий может крутить головой, и тогда глаза превращаются в подвижную мишень. Однако горло и шея остаются неподвижными, т.е. всегда открыты для нападения. Удар в горло вызывает шок, боль (неожиданную) и может привести к серьезной травме. Он может стать причиной повреждения хрящей трахеи и, как следствие, затрудненного дыхания. Сильный удар также может привести к отеку горла, который в дальнейшем повлияет на дыхание. Это одна из причин, почему в схватке нужно сохранять группировку с прижатым подбородком, чтобы горло было защищено (с прижатым подбородком лицо направлено вниз, делая позицию менее уязвимой для удара головой).



Три самые уязвимые мишени, для эффективного поражения которых совершенно не нужна сила, – это глаза, горло и пах. Иногда глаза перестают быть эффективной целью, потому что атакующий отворачивает лицо, опасаясь попадания по ним. Но как бы сильно человек ни отворачивал лицо/глаза, его горло/шея все равно остаются доступными. Лучше всего атаковать горло в направлении снизу вверх.



Удар в горло должен быть сильным. Ваша цель – вызвать повреждение и отек горла, чтобы нарушить дыхание атакующего. Противник, лишенный возможности нормально дышать, не сможет сражаться эффективно.



Горло может оставаться доступной мишенью, даже если атакующий отворачивает лицо, и удар в глаз затруднен/невозможен. Защита горла может быть трудно осуществимой для атакующего, если только все время не держать подбородок прижатым к груди.

Первый удар как определяющий дистанцию

Первый удар можно использовать как тактильный «маркер» для подготовки последующих. В динамичной, быстроразвивающейся ситуации удары зачастую не достигают цели, потому что дистанция и положение между ударной частью (напр., кистью) и мишенью (напр., лицом) меняются. Применяя в качестве первого удара, например, удар большим пальцем в глаз, вы получаете не только возможность контролировать его голову (мишень), но еще и возможность для определения расстояния/размаха. Остается только нанести второй удар точно в то место, где находится первая рука, ведь она уже на мишени.

Используя такой метод зонирования цели, практически невозможно промахнуться с последующими ударами.



Когда атакующий быстро отклоняется назад, бывает сложно эффективно оценить размах. В таких ситуациях можно использовать в качестве удара, определяющего дистанцию, удар в глаз, чтобы быть уверенными, что последующие удары точно достигнут цели. Наступая на атакующего, ударьте в глаз левой рукой.



Не отнимая руки после удара, держите ее прижатой к лицу атакующего, когда наносите более сильный удар. Если соперник попытается двигаться навстречу, ваша рука помешает ему. Если он продолжит отклоняться назад или изменит позицию, у вас будет возможность чувствовать эти движения и соотносить со своими действиями.



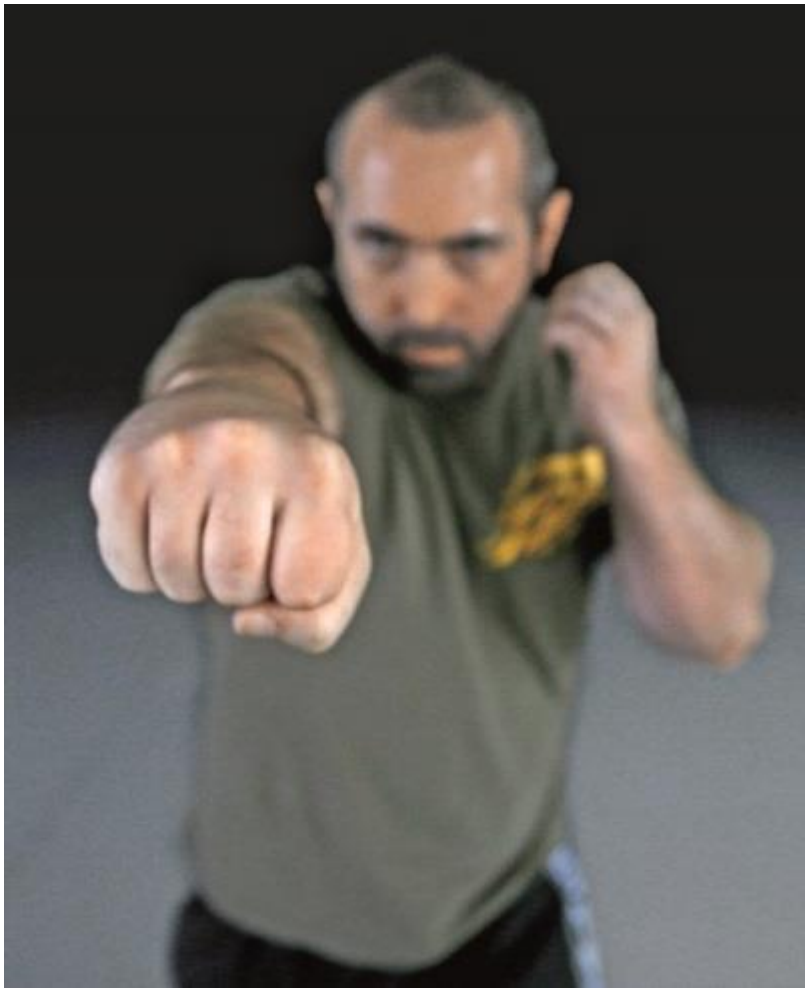
Держите руку, как приклеенную, во время ударов второй рукой так можно произвести серию ударов. Если рука закрывает мишень, уберите ее на время удара другой рукой.

Пока ваша рука удерживается на глазах противника, всегда понятно, куда бить, независимо от того, движется ли он, крутит ли головой и т.д.

В системе крав-мага отрабатывается следующая последовательность: перебить-повредить-уничтожить-разъединиться. Это означает, что первой целью является дезориентация атакующего (можно совершить несложным, «мягким» ударом в глаза или горло), прежде чем перейти к «повреждению» и «уничтожению» с помощью оглушительных/мощных («тяжелых») ударов.

Кулак-молот

Удары кулаком-молотом – одни из самых универсальных орудий борьбы, поскольку их можно наносить под разными углами. При этом в качестве ударной поверхности используется основание кулака. При такой манере относительно чувствительная структура костей кисти защищена жировой тканью, т.е. при ударе таким способом кисть вряд ли будет повреждена, а такой риск всегда существует при борьбе со сжатыми кулаками.



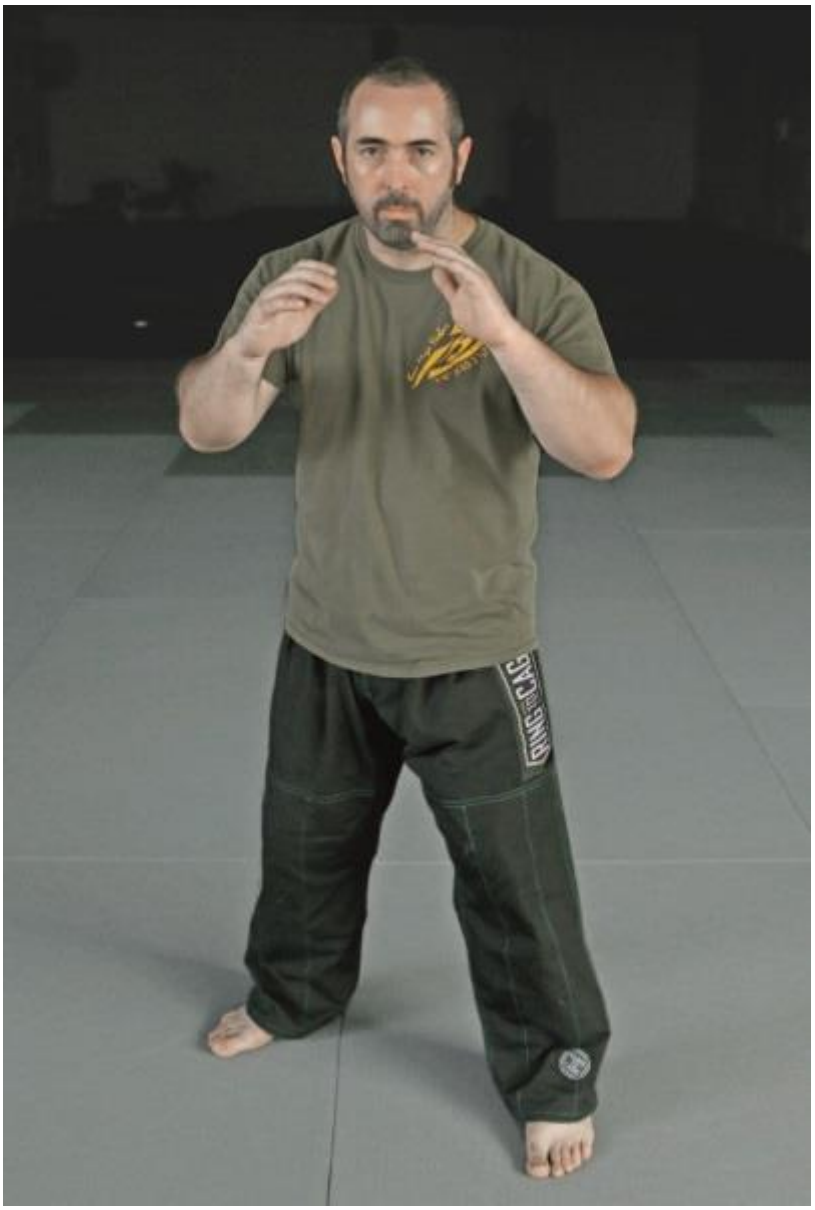
Для удара сжатым кулаком без риска повреждения кисти важно ее расположение. Если всегда тренироваться с бинтами и/или перчатками, могут развиться вредные для нанесения ударов привычки, например неполное сжатие кулака. Эти вредные привычки могут привести к повреждению кисти при реальном столкновении: так, если нападающий резко нагнет голову, то ваш удар может с большей вероятностью прийтись по черепу, а не по лицу, и если положение кисти/кулака не подходит для такого типа удара, вы, скорее всего, получите повреждение, поскольку не будете готовы к таким последствиям после тренировок с перчатками.



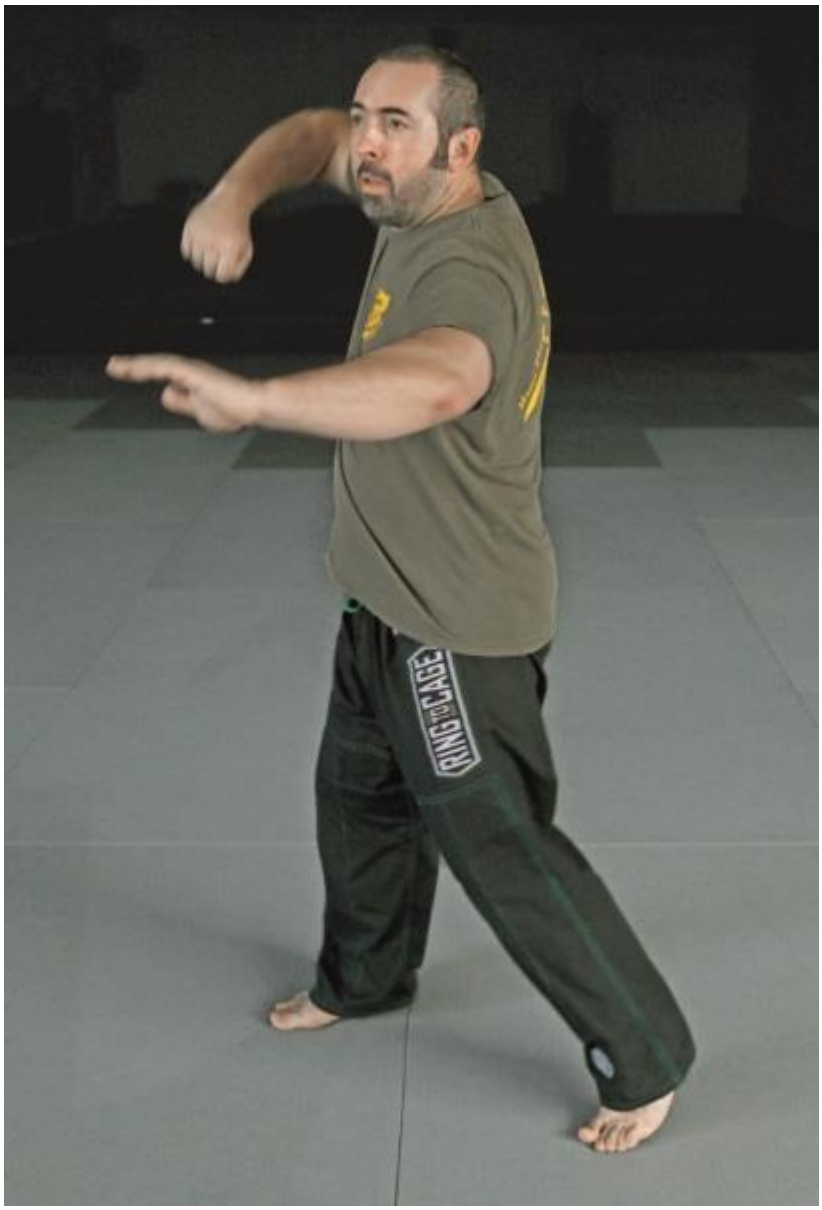
При ударе кулаком-молотом вы бьете основанием кисти. Она все еще сжата, но вместо удара костяшками пальцев (на которых к тому же могут появиться кровоподтеки) используются мягкие ткани основания кисти, которые непросто повредить; это защищает относительно хрупкие кости руки.

Кулак-молот: вниз/вперед

Сила такого удара зависит от попадания руки на любую выбранную мишень (с участием тела). Он может быть направлен вниз, на заднюю часть шеи противника (если руки согнуты) или прямо в лицо атакующего, стоящего перед вами лицом к лицу.



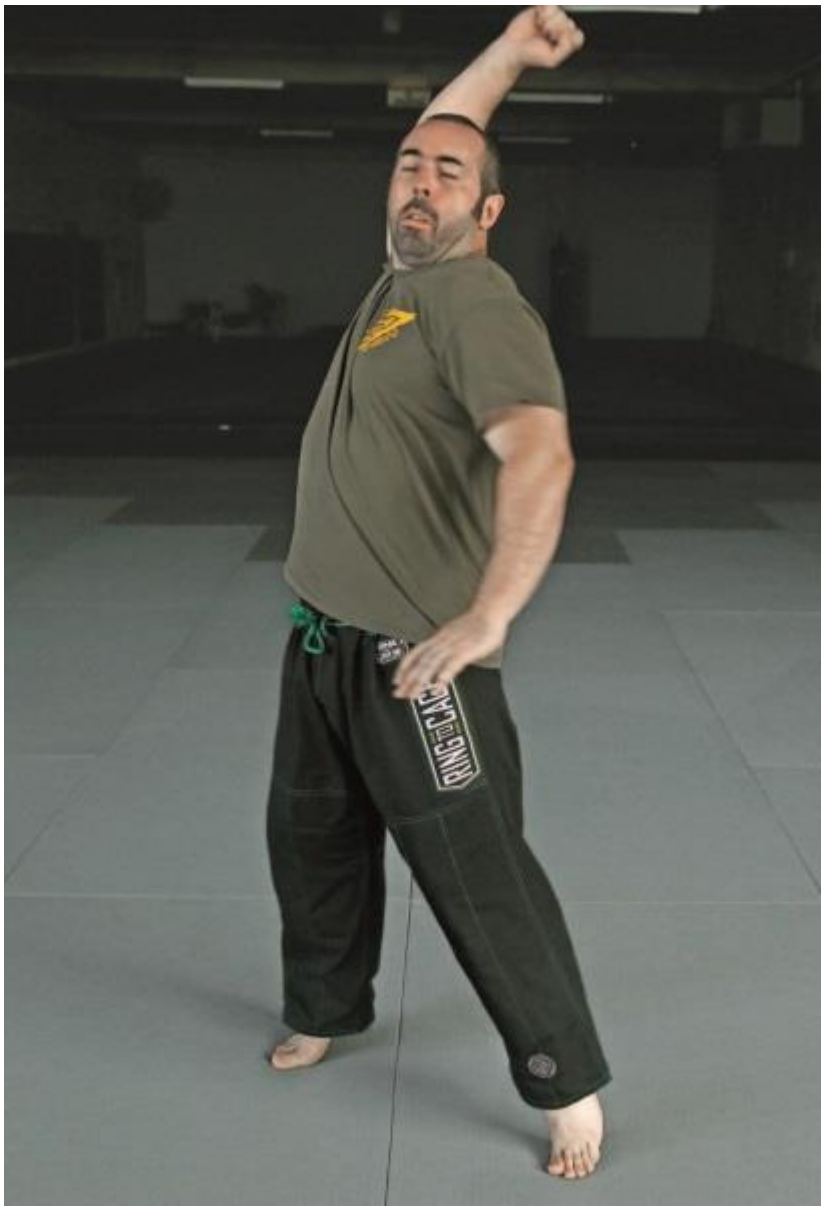
В жизненных ситуациях нет времени принимать так называемую «боевую стойку». Пытаясь это сделать, вы потеряете время и дадите агрессору возможность знать о своих намерениях. Однако для отработки ударов кулаком-молотом и понимания, как они работают, такая стойка – хорошая позиция для начала. В реальности «боевая стойка» – это положение тела, отвечающее определенным принципам: вес распределяется 50/50 между ступнями, голова над плечами, плечи над бедрами, ступни на противоположных углах прямоугольника и т.д.



Поверните пятку передней ноги наружу (от центральной линии тела) так, чтобы тело развернулось. Одновременно оттяните локоть задней руки вверх. Это поворотное движение делается для того, чтобы при ударе вы могли «раскрутить» тело, сообщив ему большую силу.



Когда локоть достиг максимальной высоты, начните вытягивать руку. Подняв ее на высоту, перенесите вес с передней ноги на заднюю (на передней ноге должно быть около 30% веса, на задней – 70%). Это поможет вам подать вес вперед при использовании кулака-молота, увеличив силу удара.



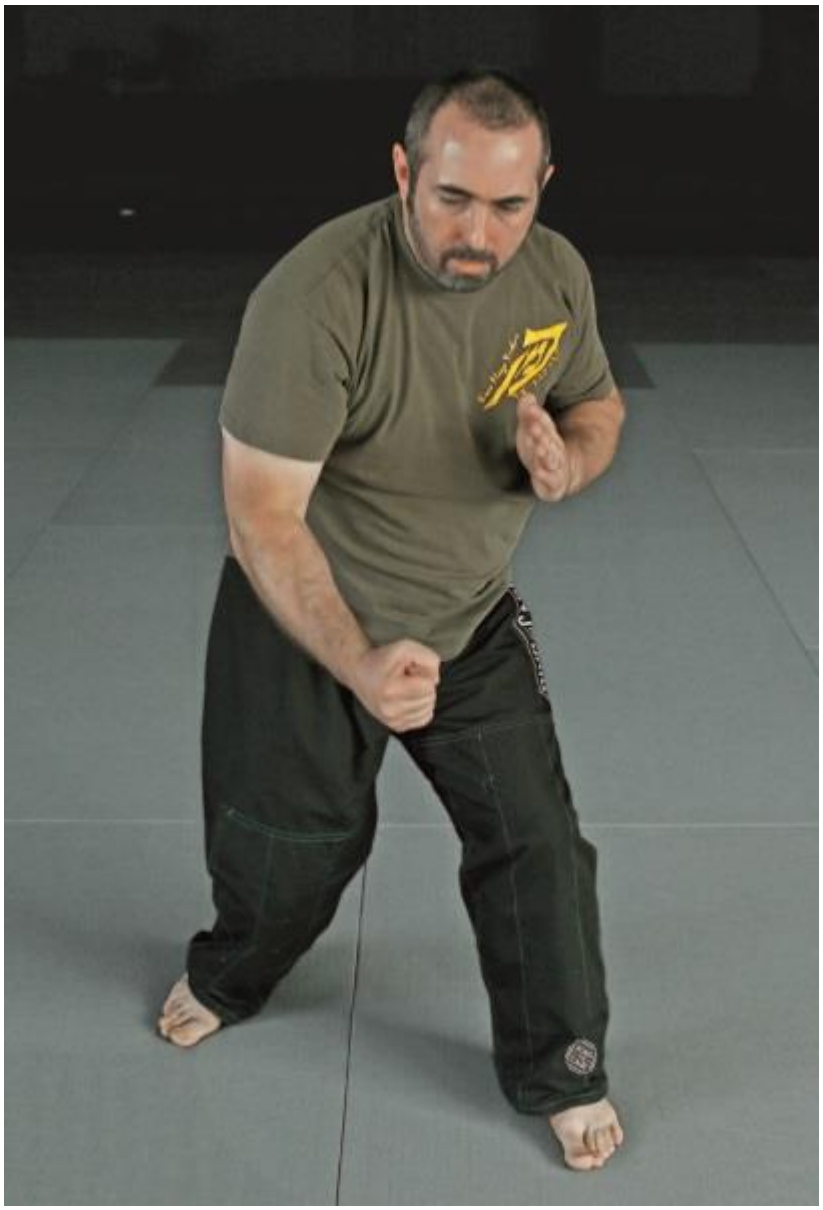
Как только рука будет полностью вытянута, вес полностью перенесен и тело напряжено, вы будете готовы нанести удар. Может показаться, что этот процесс отнимает много времени, но это не так, особенно когда все движения выполнены синхронно.



Начните раскручивать тело и перенесите вес вперед (правое бедро должно быть толчковым при ударе), опуская кулак вниз. Вы должны почувствовать, как ваше тело толкает руку вперед и вниз.



Во время удара начните сгибать колени, «опустите» свой вес, чтобы добавить удару мощности.



Вместо того чтобы позволить кулаку после удара «отскочить» от мишени, проведите по ней рукой и подготовьтесь вновь поднять локоть, круговым движением, чтобы нанести следующий удар. При нанесении серии ударов кулаком-молотом гораздо легче выбрасывать руку вперед, чем при прямых ударах кулом. Это еще одно преимущество такого типа ударов.

Это очень мощный удар, который подразумевает, что вытянутая рука с размаха опускается из-за головы вниз (и иногда вперед) на выбранную мишень (нос, задняя часть головы/шеи, ключица и т.д.). Этот же удар можно нанести, собрав всю силу в более жесткую и сконцентрированную ударную поверхность (зажмите в пальцах ручку, фонарик и т.д).



Если получится найти твердый предмет, такой как ручка, фонарик, мобильный телефон и т.д., его можно использовать для концентрации силы удара кулаком-молотом. Просто возьмите предмет в руку (прижимая сверху большим пальцем, чтобы тот не выскользнул во время удара) и нанесите противнику удар. Если вы пытаетесь попасть в грудь – постарайтесь, достигнув цели, провести предметом с нажимом вниз, чтобы порезать/оцарапать противника и нанести максимальные повреждения.

Отведение руки назад за голову может показаться немного наигранным, даже театральным, и больше имеющим отношение к технологии боевых искусств, чем к использованию в жизненной ситуации. В конце концов, есть ли у вас в реальности время, чтобы вытянуть так высоко руку, когда на вас в полную силу и на полной скорости наступает агрессор? Честный ответ – нет. Однако в процессе тренировок следует усиливать и преувеличивать движения, делая их с максимальным размахом, по одной простой причине: под воздействием стресса и адреналина наши движения зажаты и становятся ограниченными. Если стараться отрабатывать техники так, как если бы мы действовали в режиме реального боя, то с большой долей вероятности, когда придется их использовать в столкновении в жизни, они будут слишком мелкими и не будут настолько сильными, чтобы возыметь действие.

Во время тренировок нужно следить за тем, чтобы вкладывать в движения, хоть и преувеличенные, максимально возможное количество силы и энергии, осознавая, что адреналин способен ужать и ослабить их.

Циклические удары кулаком-молотом

Комбинации ударов с точки зрения самообороны не должны быть сложными. На самом деле нет никакой необходимости наносить противнику несметное число разнообразных ударов, так как повторение одного и того же типа удара является эффективным. Движение кулака при нижнем или вертикальном ударе молотом циклично по своей природе, рука/кулак легко возвращается назад, и вы готовы нанести еще один удар, не прерывая движения. Это означает, что вы можете произвести серию быстрых последовательных ударов

кулаком-молотом, не оставляя нападающему возможности для атаки/контратаки.

Продвигаясь вперед и, по необходимости, используя левую руку для толчков/ударов в лицо атакующего (чтобы оно было в нужном положении для вашего следующего удара), нужно уметь делать так, чтобы как можно большее количество сильных ударов достигло цели, используя только кулак-молот.

Комбинированные удары по глазам или горлу и определение дистанции кулаком-молотом

Хороший удар в глаз или горло эффективен для дезориентации атакующего, но в какой-то момент вам потребуется нанести сильные массированные удары, которые нанесут повреждения противнику и спровоцируют сильную боль. Хорошим дополнением к таким ударам будет использование кулака-молота в циклической манере, чтобы системно избивать атакующего. Это может показаться немного дилетантским решением, однако оно является простым и эффективным, позволяет поддерживать «огневую мощь» в агрессивной и направленной манере. Если вы можете наносить удары практически без перерывов, у вашего противника не будет возможности инициировать собственное нападение. Ваша цель – не просто бой с нападающим, а как можно более концентрированная молниеносная война всеми имеющимися средствами, с которыми ему было бы невозможно совладать. Простота и напористость – зачастую лучшие друзья, нежели какая-то особенная искушенность в ситуациях, которые требуют применения силы.



Удары в глаз хороши в качестве первоначальных ударов, поскольку для их действия не требуется особенно прицеливаться или применять особую силу. К сожалению, они не несут достаточной ударной мощи, необходимой для причинения боли и нанесения повреждений нападающему, чтобы он был вынужден выйти из боя. Во время удара в глаз начинайте

готовить локоть задней руки для нанесения удара кулаком-молотом.



Удар в глаз обеспечит прикрытие на время, необходимое для того, чтобы поднять руку вверх для сильного удара кулаком-молотом.



Теперь развернитесь, одновременно сделав шаг вперед, чтобы задействовать в ударе вес всего тела.



Следуйте движением за кулаком-молотом. Когда заходите на новый круг для его нанесения, начинайте выдвигать вперед левую руку.



Левой рукой можно делать: удар в глаз,удар «вилкой» в горло или использовать руку для определения расстояния перед следующим ударом. Продвиньте заднюю ногу вперед, чтобы быть готовыми сделать шаг вперед во время последующего удара кулаком-молотом.



Ваша цель – заставить противника отступать, пока вы осыпаете его ударами. Защищаясь, он имеет мало возможностей для собственной атаки.



Нанесите удар кулаком-молотом, продолжая наступление. Когда атакующий согнется, его спина или шея станут хорошей мишенью. Во время удара оттяните назад левую руку, чтобы можно было ее использовать для следующего удара.



Снова выдвиньте заднюю ногу вперед и сделайте еще один удар в глаз или «вилкой», пока идет подготовка к удару кулаком-молотом.



Этот процесс можно повторять снова и снова. Необязательно чередовать каждый кулак-молот с ударом в глаз/горло. Возможно, более эффективным будет нанести несколько ударов кулаком-молотом, а удар в глаз/горло использовать, только чтобы оттолкнуть противника, если этого не происходит во время нанесения ударов кулаком-молотом и есть опасность оказаться заблокированным. Как только почувствуете, что это безопасно, – разъединяйтесь. Если вы заканчиваете, загнав противника к стене и т.п., когда у него нет путей для отхода, он будет вынужден вернуться к бою с вами. Долго оставаться в такой позиции, атакуя противника, редко является хорошей идеей.

Горизонтальные/наружные удары кулаком-молотом

Удары кулаком-молотом можно наносить практически под любым углом, благодаря способности вращать плечом и предплечьем и подавать нижнюю часть кулака в разных направлениях. Конечно, существуют отдельные направления, по которым удар проходит с большей силой. Одно из таких направлений – это наружное, от тела. Если оно соединяется с поворотом бедра и/или шагом вперед, так, чтобы можно было раскрыть бедра и перенести вес тела, тогда при ударе можно задействовать движение всего тела.

Наружный удар кулаком-молотом эффективен, когда нападающий старается уйти из-под линии ударов: отклоняясь от повторяющихся ударов противник вскоре осознает, что, отступая по прямой, он по-прежнему остается на пути вашего наступления, а перемещение вбок поможет ему уйти с «линии огня». Если вы импульсивно атакуете, то при перемещении соперника вбок, вы по инерции можете продолжать движение вперед. Теперь вашей целью станет смена направления. Не переставая наносить удары, используйте что-то вроде

горизонтальных ударов кулаком-молотом. Не нужно разворачиваться и возобновлять удары, ведь таким образом вы предоставите противнику время и пространство, чтобы восстановиться и, возможно, начать свою атаку.



То, что у вас есть план, не означает, что атакующий станет помогать вам, реагируя предсказуемым образом (или так, как вас этому учили). Отрабатывая единственный исход поединка, вы будете озадачены и пойманы врасплох, когда противник поведет себя непредсказуемо. Нанося нападающему серию ударов кулаком-молотом, можно столкнуться с ситуацией, когда у него получилось отступить вбок, чтобы избежать последующих ударов.



Как только изменилось положение соперника, должно измениться и направление атаки. Это необходимо, чтобы сохранять натиск, не давая противнику ни малейшего времени или пространства для начала контратаки. Сразу оттяните руку в положение поперек тела и готовьтесь вытянуть ее горизонтально в сторону нападающего.



Поверните тело и бедра, чтобы раскрутить удар в сторону соперника. Можно использовать мышцы спины для поддержки при таком повороте. Перенесите вес тела с левой стопы на правую, чтобы он усилил удар.



Ударьте оппонента по лицу или шее основанием кулака и завершите удар.

Горизонтальный кулак-молот может быть эффективно использован, когда вы замечаете, что противник заходит сбоку или сзади. Одна из предпосылок, которую всегда необходимо держать в уме, – ваш изначальный противник может быть не один, у него есть друзья и сторонние лица, которые могут прийти на помощь. Это означает, что, пока вы разбираетесь с оппонентом перед собой, сбоку и сзади может приблизиться другой. Это одна из причин, почему необходимо двигаться и осматриваться так, чтобы обзор был 360 градусов и вы знали, что происходит вокруг. Если вы заметили какое-то движение в своем направлении, необходимо исходить из того, что это враг, поскольку обычно люди, не заинтересованные в схватке, держатся от нее подальше. Если к вам на помощь идет друг, то ему не повезло: в стремительно развивающемся противостоянии у вас может не оказаться времени, чтобы точно оценить, исходит ли движение от кого-то, кто хочет помочь. Единственное безопасное предположение в такой ситуации – что нет. Если с вами находится группа людей, которые могут вас поддержать в случае физического столкновения, планируйте с ними заранее, как это лучше будет сделать.



Не во всех ситуациях вы противостоите единственному атакующему, и может быть неочевидно, кто в окружении враг, а кто нет. В такой ситуации выбирайте агрессивного человека, который явно намерен вас атаковать.



Агрессор, находящийся перед вами, внезапно начинает двигаться в вашу сторону. Поза покорности, с поднятыми вверх руками, подготовила вас к удару в глаз для проведения последующих ударов кулаком-молотом. На этом этапе второй человек еще не дал понять, собирается ли он вовлекаться в бой.



Удар в глаз и первый удар кулаком-молоком заставили вашего изначального противника отступить. Однако, начав наступление, вы понимаете, что в вашу сторону двигается второй человек.



У вас нет времени разобраться, идет он на помощь или в атаку, и единственный

безопасный для вас вариант – предположить последнее. Поскольку он идет на вас, а другой атакующий отступает, этот второй человек становится вашей основной мишенью. Опустите правую руку в положение поперек тела, готовясь к горизонтальному удару кулаком молотом.



Сделайте шаг в его сторону и ударьте кулаком-молотом в шею или боковую часть лица.



Ударив, сразу же развернитесь к изначальному противнику. Если он еще не начал

наступление, то, скорее всего, сделает это сейчас. Используйте завершающее движение удара для подготовки к вертикальному удару кулаком-молотом.



Сделайте шаг в сторону первого атакующего и начните вертикальные удары кулаком-молотом. Продолжайте двигаться вперед и наносить удары таким образом, чтобы завершить, пока второй атакующий приходит в себя. В ситуациях с несколькими противниками нужно стараться иметь дело с каждым атакующим по отдельности, а не распределять усилия и внимание между ними.

Поднимите руки вверх, в успокаивающей манере, как будто вы пытаетесь загладить ситуацию, но одновременно будьте готовы к самообороне. Вам следует отдавать себе отчет, что рядом может находиться еще один соперник, но у вас может не быть достаточно времени и места для отхода.

Удары предплечьем

Предплечье также может использоваться в качестве эффективного ударного инструмента, по аналогии с горизонтальным кулаком-молотом. Хотя это малоподвижный удар, он требует меньше точности, поскольку ударная поверхность при нем гораздо больше и можно полностью задействовать вес руки. Его также можно использовать с близкого расстояния в качестве эффективного инструмента для создания свободной зоны. Удар предплечьем особенно хорошо действует при нанесении под углом 45 градусов в шею или горло. Можно также случайно попасть предплечьем, если атакующий наступает, в то время как вы проводите удар кулаком-молотом.



Удары предплечьем в шею крайне эффективны. Они могут быть настолько сильными, что кажется, будто голова отрывается от тела. Скрутите руку вокруг/поперек тела, как перед нанесением удара кулаком-молотом. Конечно, при ударе предплечьем расстояние между вами и противником будет гораздо ближе.



Ударьте с разворота, целясь внешней стороной предплечья в шею. Сила должна исходить от поворота бедер, с добавлением мышц спины. Тело должно приводить руку в действие, а не наоборот.



Ударьте под углом 45 градусов с нажимом вниз, в основание шеи.



Продолжайте переносить вес в удар. Твердым, рывковым ударом вам удастся опрокинуть вашего противника на землю.

Хуки и режущие/круговые удары локтями

Самыми жесткими инструментами вашего тела для ударов являются локти, колени и голова. В какой-то момент вам понадобится перейти на дистанцию, эффективную для их использования (в действительности, большинство схваток или начинаются на такой дистанции, или вскоре приближаются к ней).

Большинству людей не удается точно попасть в цель круговым ударом локтя, потому что они недооценивают, насколько близко нужно находиться от мишени (головы агрессора), и либо полностью промахиваются, либо им нужно податься вперед, чтобы удар был эффективен. При любом ударе голова должна оставаться в положении над плечами, а плечи – над бедрами. Если подать корпус вперед, это не только нарушит баланс, но и не даст возможности использовать в полной мере силу спинных мускулов, которые помогают разворачивать торс и усиливают удар.

При круговых ударах бывает сложнее рассчитать время и расстояние, чем при прямых, так как легче оценить расстояние и время, когда удар идет по прямой линии, в отличие от удара по дуге. Необходимо помнить об этом, потому что при любом физическом

столкновении вам захочется, чтобы все проходило максимально просто, а круговые удары (особенно передней рукой/кистью) сложно провести успешно в динамично развивающейся ситуации. Если после удара локтем с силой провести по лицу, повреждая мягкие ткани и кожу, то он станет более эффективным и принесет сопернику много болевых ощущений. Существует миф, что рассечение тканей/кожи лица может вызвать большое кровотечение в области глаз и таким образом воздействовать на зрение агрессора. В действительности, такое случается лишь в затяжном бою, после того как заканчивается действие адреналина на человека, ведь в состоянии аффекта происходит отток крови от поверхности кожи и периферийных сосудов к крупным мускулам. Это означает, что примерно в первые 15 минут схватки (а большинство из них длятся даже меньше) в области лба не очень много крови.

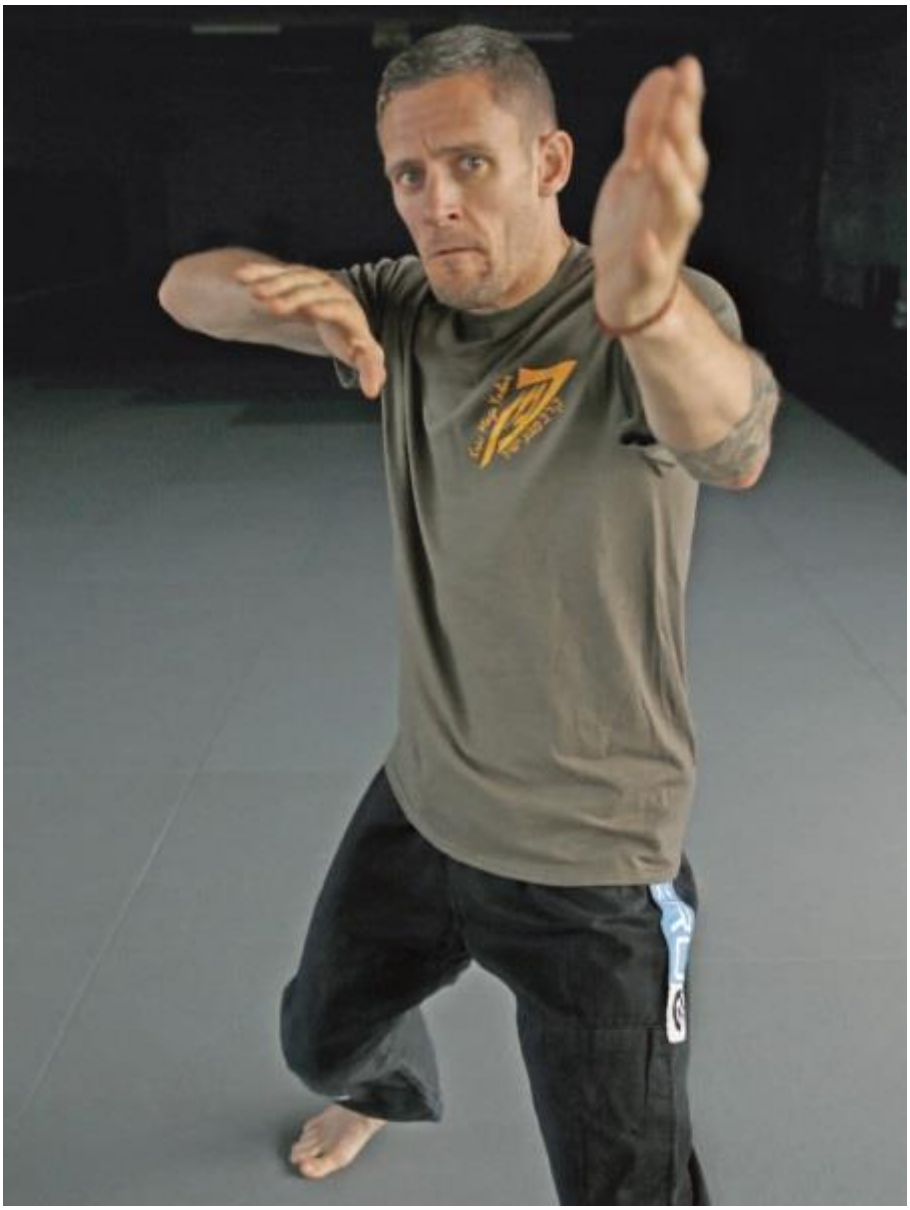
Удар тыльной частью локтя



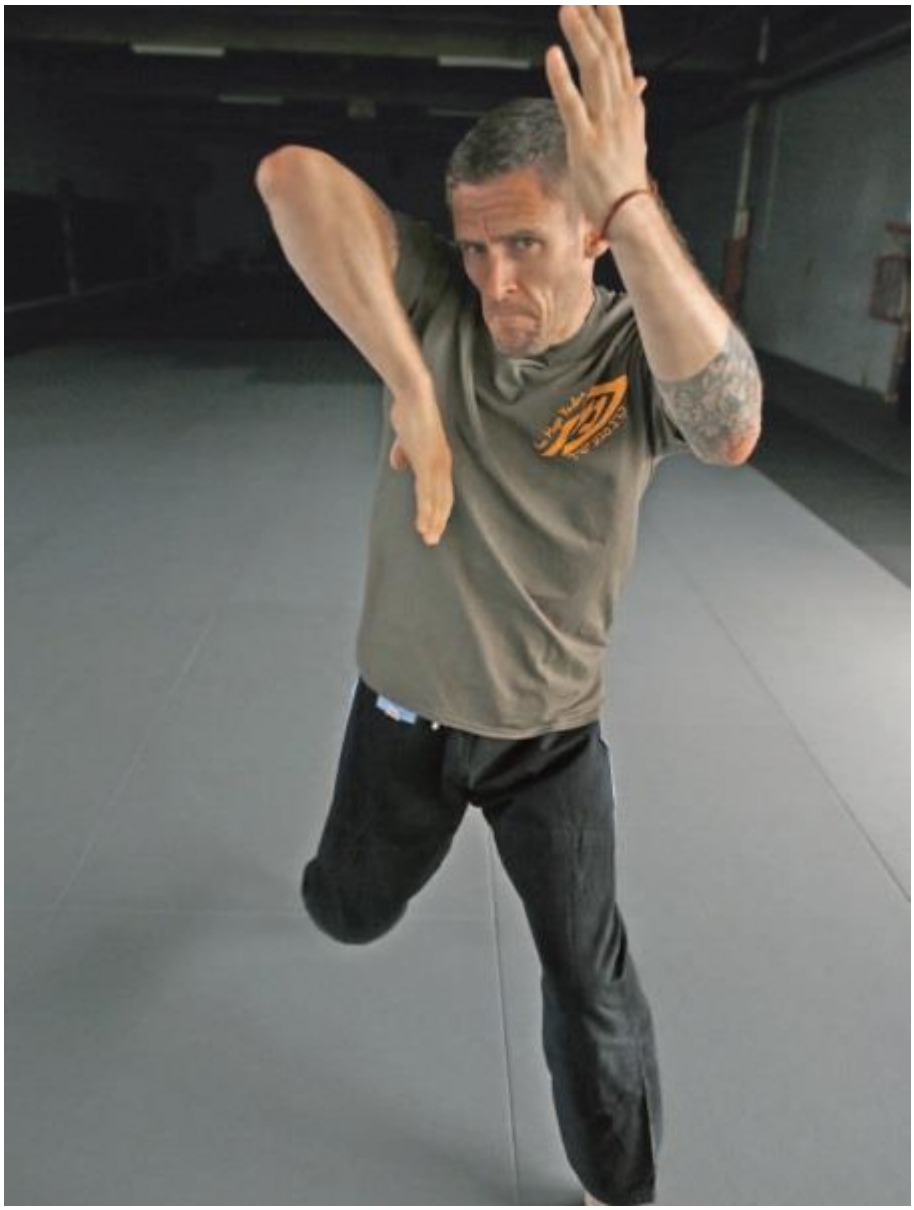
Если произошло столкновение с агрессивным субъектом, который начал вас атаковать, необходимо принять позу покорности/ переговоров. Голова над плечами, плечи над бедрами (т.е. ровная стойка, без уклона вперед или назад). Руки должны быть вытянуты вперед, контролируя диапазон и дистанцию в успокаивающей, неагрессивной манере. Это хорошее положение для начала разного рода атак без того, чтобы выдать свои намерения оппоненту.



Для проведения удара тыльной частью локтя сначала заверните левое бедро внутрь, одновременно с отведением руки назад для удара. Также следует немного перенести вес на заднюю стопу во время удара.



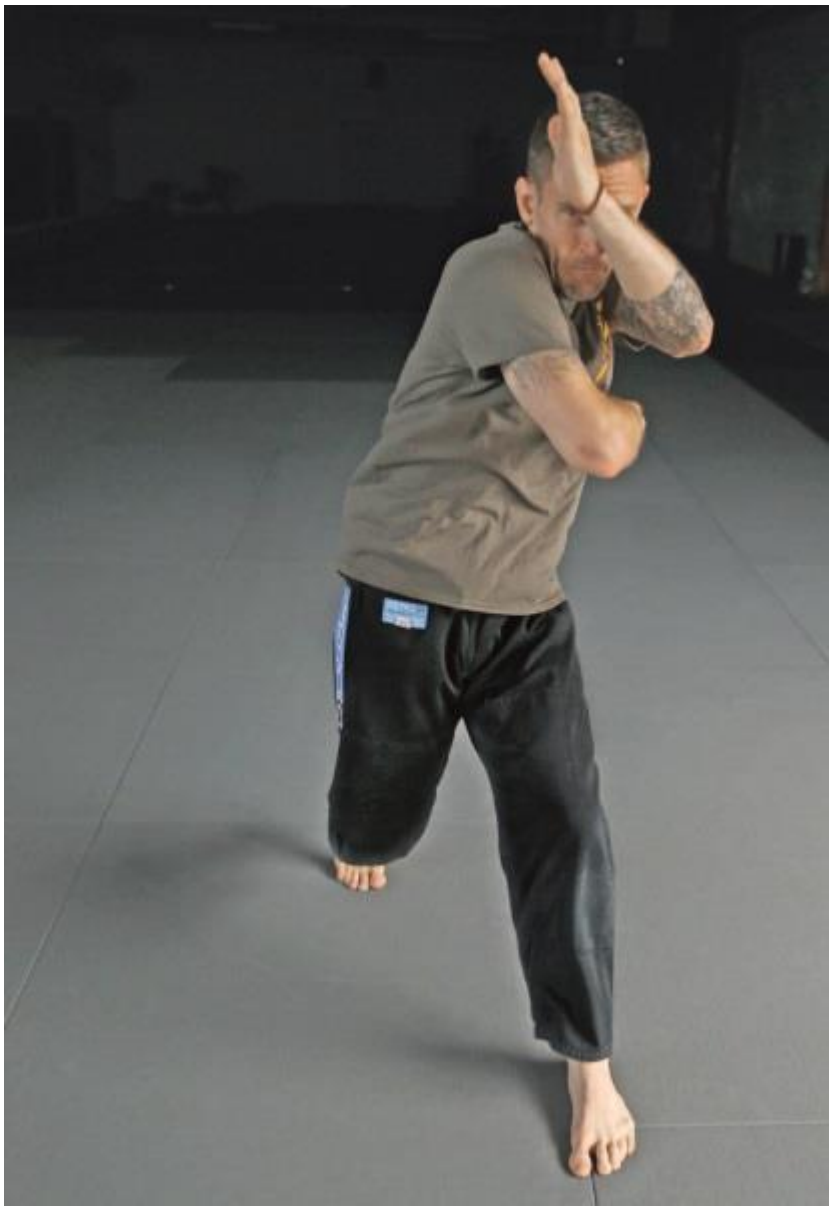
Начните оттягивать левое бедро назад, а правое выводить вперед, разворачивая корпус, чтобы вынести локоть вперед.



Начните совершать такое движение локтем, чтобы можно было сделать рубящее движение вниз под углом 45 градусов, пока правое бедро выводится вперед, а вес перемещается в направлении мишени.



Нужно стремиться произвести резкий удар по лицу противника под углом 45 градусов, направляя локоть вперед и вниз.



После удара не отнимайте руку – вы также окажетесь в хорошем положении для нанесения горизонтального удара кулаком-молотом правой рукой.

Удар передней частью локтя



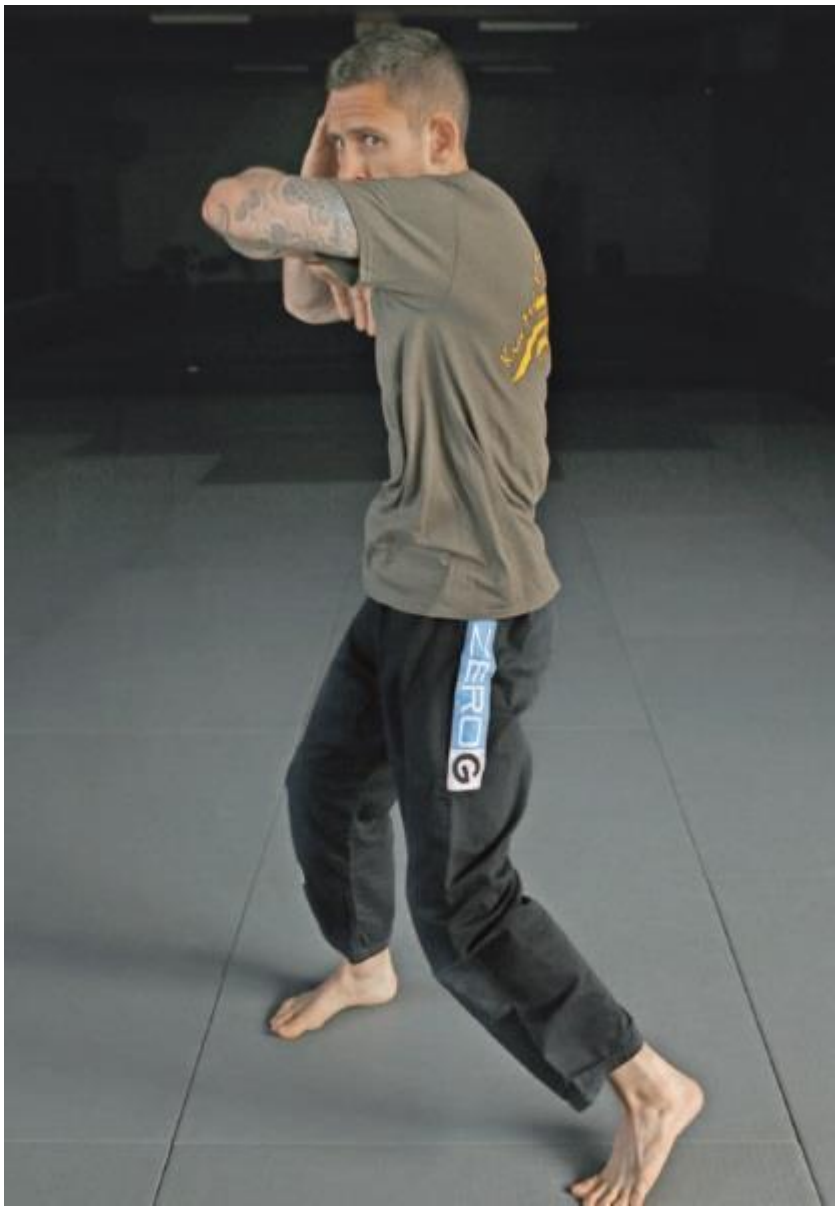
Примите нейтральную, но подготовительную стойку, держа вытянутые руки перед собой. Расположите ступни на противоположных углах прямоугольника, равномерно распределив свой вес. Это не угрожающее, не вызывающее подозрений положение, которое также внушает доверие и уверенность, благодаря вертикальной стойке.



Разверните переднее бедро внутрь и сделайте упор большими пальцами передней стопы. Одновременно подтяните переднюю руку к груди и сделайте мах локтем наружу.

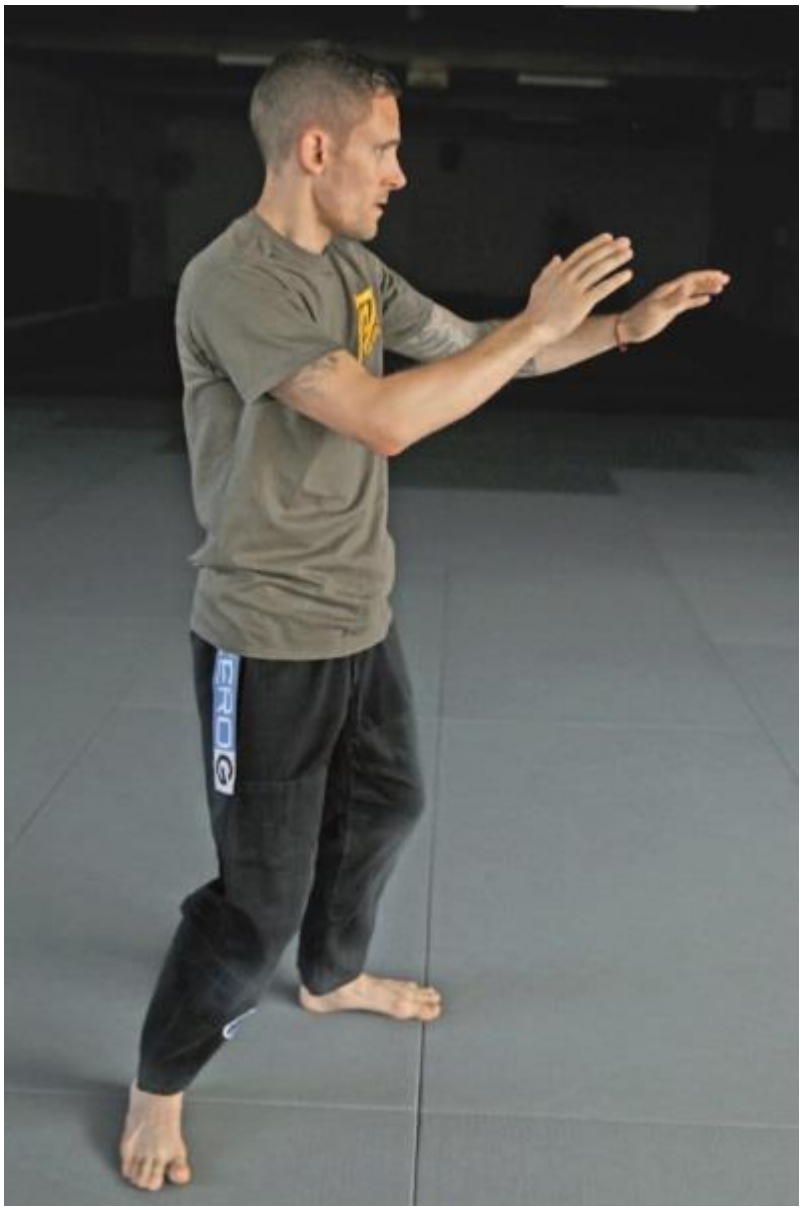


Продолжайте разворот, направляя локоть в цель. Пока делаете это, поднимите другую руку вверх, чтобы защитить голову. При этом вы не должны упускать из виду противника

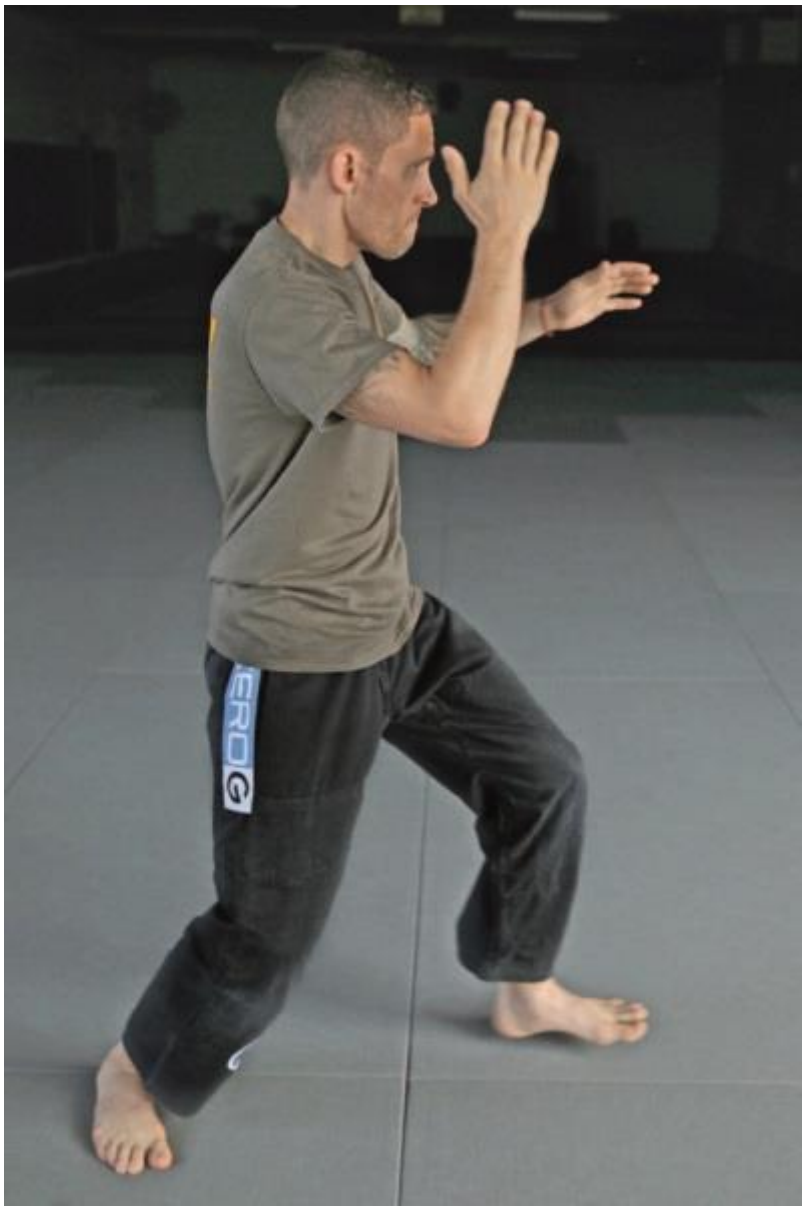


После удара не делайте сразу возврат, а продолжайте вести локоть. С этого момента можно сделать замах левой рукой в сторону противника, используя кулак-молот или удар предплечьем.

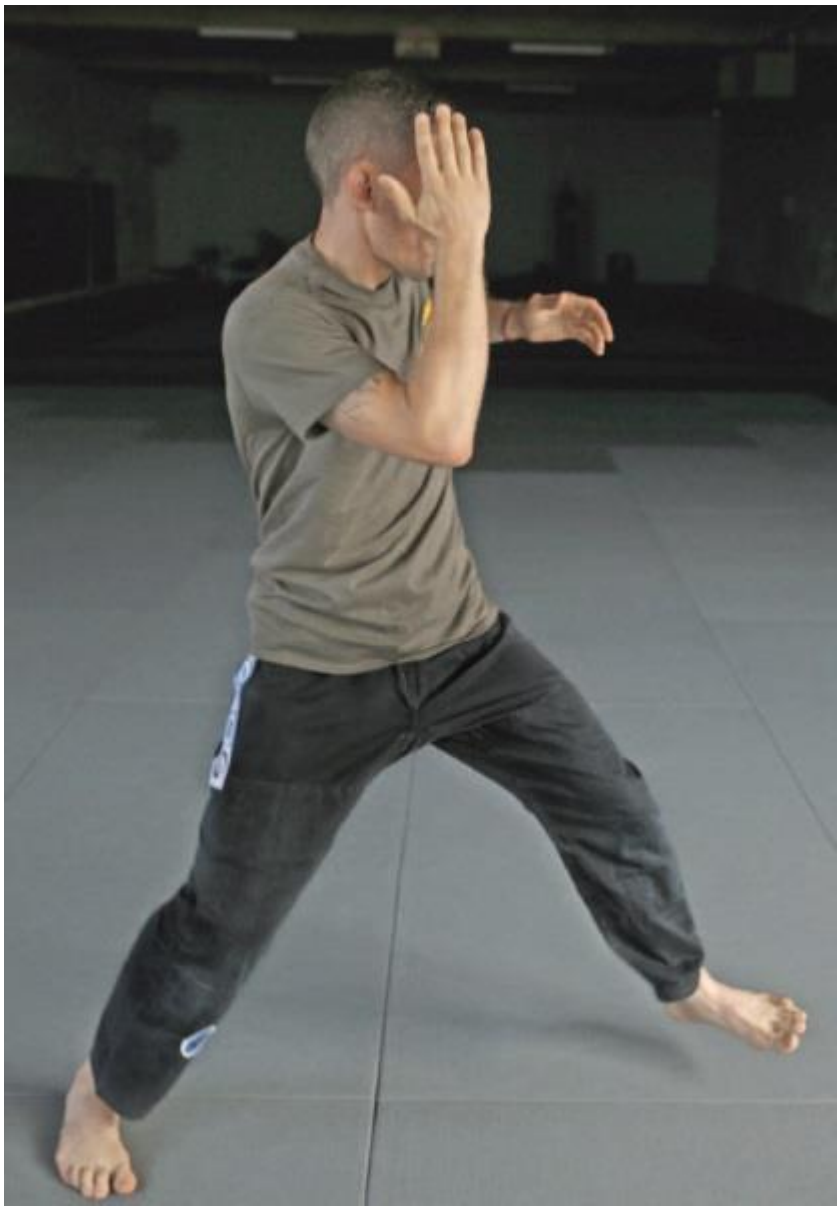
Выполняя серию ударов в отношении кого-либо, необходимо иметь возможность использовать его ответную(-ые) реакцию(-ии). Например, вряд ли его голова – цель – будет оставаться в одном положении, особенно если ваши удары эффективны: кто-то будет уклоняться, кто-то постарается сделать захват и сократить дистанцию, кто-то отступит и т.д. В этом заключается динамическая природа боя, и вы должны быть способны адаптировать и менять свои удары, основываясь на движениях и реакциях противника. Может случиться так, что, когда вы соберетесь ударить передней частью локтя, ваш агрессор уже отступил назад под действием предыдущего удара. Это означает, что вы должны уметь наносить удар в движении, а не из статического положения. Многие в спортивном сообществе самообороны пренебрегают умением бить с силой и эффективностью во время передвижения на своих тренировках, полагая, что оно применимо лишь в бойцовских видах спорта, таких как бокс, муай тай и смешанные боевые искусства (ММА). Тем не менее это является необходимым боевым навыком, который нужно будет отрабатывать, чтобы быть эффективным в реальных жизненных столкновениях.



Примите позу покорности/переговоров: руки прямо перед собой, ступни на противоположных углах прямоугольника, вес распределен 50 на 50, голова над плечами, плечи над бедрами. Разумеется, этот и все другие описанные удары могут использоваться не только для первого нападения, как показано здесь, но и как часть атакующей комбинации.



Двигайтесь вперед в направлении мишени, резко оттолкнувшись задней стопой и делая шаг передней. Начните придвигать переднюю руку к груди и поднимите локоть. В это время ваша задняя рука должна подоспеть, чтобы защитить голову.



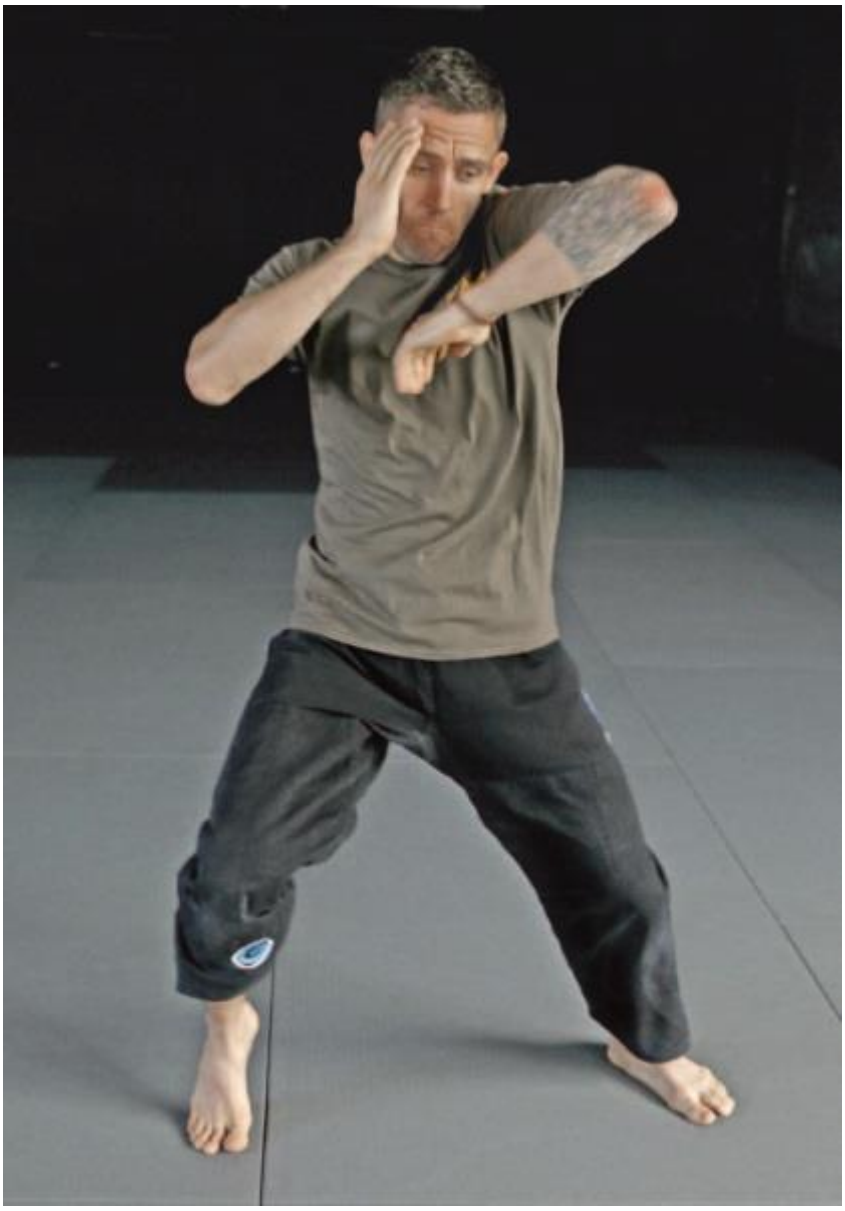
Пока делаете шаг и выносите локоть вперед, начните поворот тела, развернув стопу внутрь и вращая корпус. Таким образом ваш вес больше будет задействован при ударе.



Продолжайте поворот тела, чтобы расположиться боком к атакующему. Переносите вес вперед.



При попадании локтем вы должны располагаться боком к атакующему, а вес должен быть переведен в удар.



Продолжайте бить/рубить по мишени локтем и вынесите заднюю стопу вперед – перенос веса естественным образом потянет ее за собой. С этого момента можно разворачиваться обратно, или выбросив задний локоть задней руки, или сделав удар предплечьем/кулаком-молотом левой руки. Даже если вы как следует попали в цель, не думайте, что бой на этом закончится – атакующий может находиться под воздействием наркотиков, адреналина и т.п., что делает людей в какой-то мере нечувствительными к боли.

Хук

Если есть возможность выбора, то стоит предпочесть удар локтем в голову, а не хук. Оба типа ударов наносятся с одного расстояния, и локоть является гораздо более сокрушительным орудием, чем кулак. Однако может так случиться, что локтем невозможно будет нанести точный удар. Например – когда противник начинает прикрывать голову. В такой ситуации круговые удары локтями не смогут достать голову противника, поскольку будут остановлены его руками. Это означает, что вам необходим удар, который может обойти защиту и достичь цели. Для этого и существует хук.



Если противник поднял руки вверх, защищая голову, круговые удары локтями, скорее всего, не будут эффективными. Возможно, будет лучше использовать хук, чтобы обойти защиту соперника.



Вместо удара локтем занесите руку вверх и будьте готовы сделать хук в обход защиты соперника.



Начните разворачивать торс как при ударе локтем; движение тела при этих двух круговых атаках одинаково. Поднимите руку вверх – она должна быть согнута в локте под углом 90 градусов, чтобы обойти защиту оппонента. Теперь ваша рука должна быть в положении, чтобы пройти позади защиты. Вместо удара локтем занесите руку вверх и будьте готовы сделать хук в обход защиты соперника



С рукой в такой позиции продолжайте разворачивать корпус, чтобы нанести удар кулаком в подбородок соперника.



Достигнув цели, начните вытягивать руку, делая проводку кулаком по мишени. С этого момента остановите поворот тела, поскольку есть риск отвернуться от оппонента и

подставить ему спину.

Техника исполнения хука во многом идентична нанесению удара локтем. Движение тела абсолютно такое же: пятка поднимается, локоть подтягивается, бедра разворачиваются и корпус скручивается. Однако вместо локтя используется кулак для удара поперек тела в голову соперника. Единственное реальное круговое движение при хуке осуществляется поворотом тела. Рука сама по себе вытягивается практически по прямой линии поперек тела, как джеб сбоку. Именно поворотом тела достигается круговое движение руки.



Хуки лучше всего работают как часть комбинации ударов. Однако, чтобы точнее проиллюстрировать технику, она будет показана из позы покорности/переговоров.



Занесите руку назад и расслабьте кулак. Не сжимайте кулак крепко на этом этапе, поскольку это создаст напряжение в мускулах руки и замедлит движение.



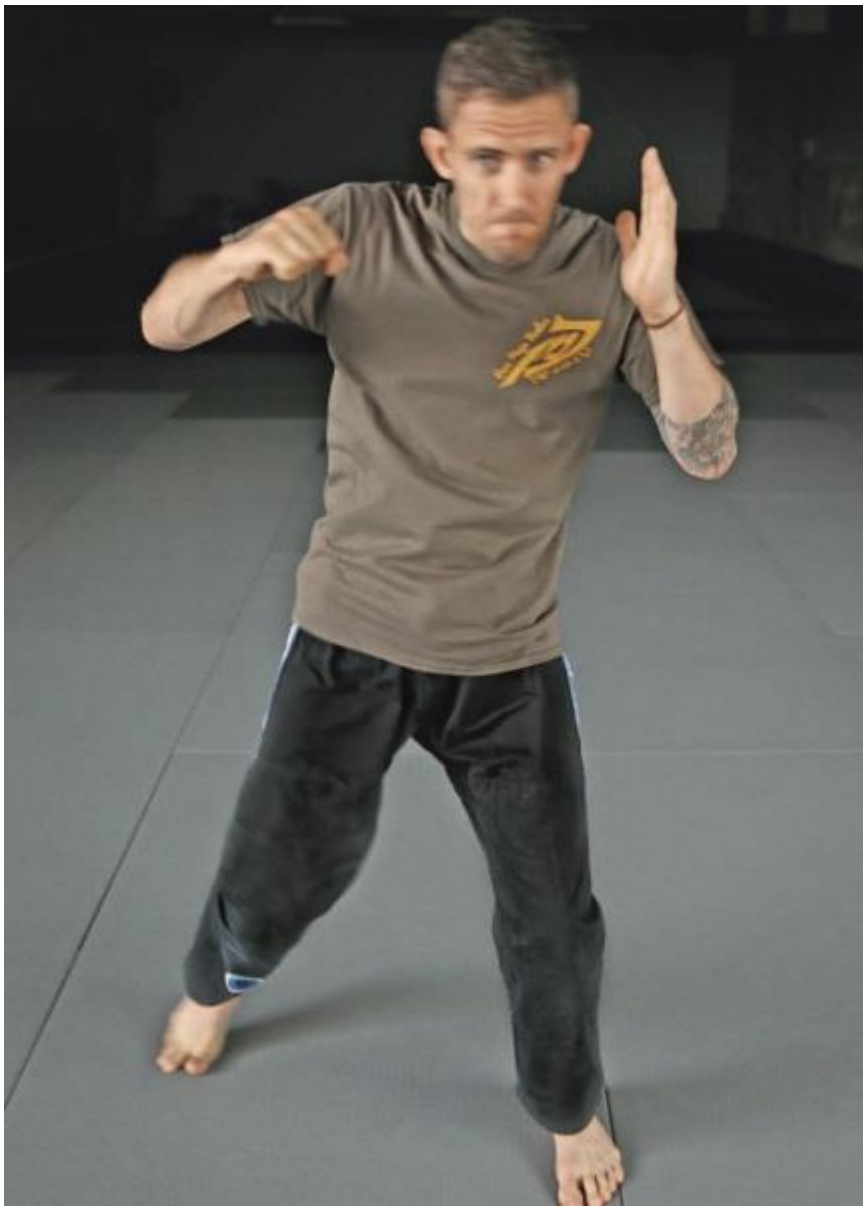
Представьте, что между вашим локтем и пяткой натянута струна. Как только вы поднимаете локоть, она тянет пятку вверх так, что вы можете опереться на подушечки стопы. Это позволит задействовать бедро при ударе.



Продолжайте разворачивать тело, согнув руку в локте. На этом этапе вся сила вырабатывается поворотом тела.



Когда кулак попадает в цель, остановите разворот тела и начните вытягивать руку. Представьте, что это джеб поперек тела. Это позволит произвести удар кулаком без разворота, подставляющего вашу спину противнику.



Вытянув руку, отдерните ее и начните оттягивать тело назад, резко оттянув назад правое бедро.



Продолжая оттягивать бедро назад, следует вернуться в исходное положение.

Если бы круговое движение исходило от руки, а не от движения тела, происходили бы две вещи. Во-первых, удар достигал бы цели под углом и сила передавалась бы в нескольких направлениях. Для наибольшей мощности удара вся сила должна направляться в цель по прямой линии. Другая проблема с движущейся по кругу рукой заключается в том, что в случае промаха она развернет тело, подставив вашу спину атакующему. Если тело повернется достаточно для придания силы «боковому» джебу, но не будет закручено рукой, бедра останутся в прямом положении напротив противника.



Делая хук, не замахивайтесь/или не разворачивайтесь слишком сильно. Если вы промахнетесь, то в итоге окажетесь в уязвимом положении. Если оппонент отклонит голову назад при ударе, кулак с силой пройдет мимо, чего не произошло бы, если бы ваша рука была вытянута поперек тела.



Продолжая разворот, вы окажетесь спиной к сопернику, без возможности использовать руки для прикрытия/блока/защиты в таком положении.



Ваш противник теперь сможет начать собственную атаку ударами по уязвимым местам, таким как задняя часть шеи.



Если вы развернетесь спиной к сопернику, он сможет напасть на вас, нанося удар за ударом, пока у вас не получится изменить свое положение для ответного удара.

Я участвовал во многих, многих дискуссиях, посвященных направлению кулака во время хука. Например, должен ли большой палец быть сверху (вертикальный кулак), или он должен быть направлен на вас (горизонтальный кулак) и т.д.



С кулаком, повернутым так, чтобы большой палец смотрел на вас, можно произвести больше силы. Поворот при таком движении задействует мускулы плеча в большей степени, чем если бы поворота не было. Дело, однако, заключается в том, что крупные суставы пальцев, которыми вы намереваетесь ударить, располагаются теперь ближе к вам, чем к противнику. Если ваши хуки точны и расчет времени, чтобы противник не успел отклонить голову, верен, это не будет проблемой.



Если ударить с развернутым вверх большим пальцем, вы немного потеряете в силе, но вряд ли попадание произойдет без участия крупных суставов.



Однако, если атакующий отступает или вы не контролируете в полной мере дистанцию, скорее всего, удар будет более слабыми суставами, и при попадании в череп они могут сломаться. Ирония ударов кулаками в том, что чем сильнее удар, тем больше вероятность повреждения руки.



Главное, что нужно знать при таких ударах, – даже если удар приходится на более крупные суставы, вы можете подвергнуться риску повреждения кисти, если кулак недостаточно твердо сжат, а кисть зафиксирована и зажата.

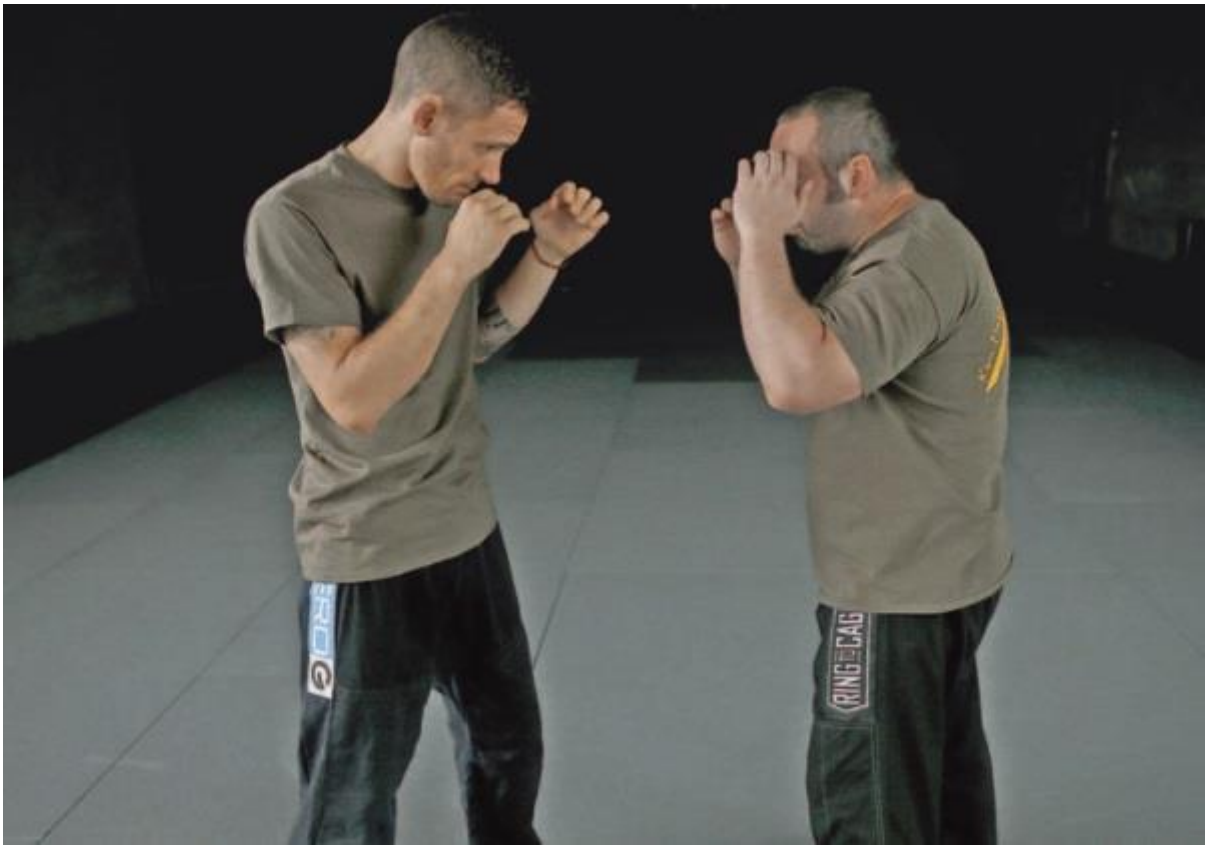
Несмотря на увлекательность теоретических дебатов, когда доходит до дела, способ расположения кулака не так уж важен. У каждой позиции есть плюсы и минусы, и, в конечном счете, положение руки имеет возможное влияние на исход боя лишь на 5 процентов. Самое важное при любом ударе кулаком – это работа тела в качестве агрегата по выработке энергии. Если вы хотите максимально увеличить КПД и эффективность удара кулаком, лучше сконцентрироваться на этом, а не вдаваться в изучение нюансов правильного расположения кисти.

Если разобраться, положение кулака в большинстве случаев должно зависеть от уровня владения техникой запуска удара. Если вы достаточно уверены в контроле над ситуацией и дистанцией, чтобы удар получился более крупными «костяшками», тогда вращение кулаком и привлечение плечевых мускулов придаст удару силы. Еще один вопрос – это имеется ли у вас с собой оружие. Если основной инструмент самообороны в вашем случае – это огнестрельное оружие, полицейская дубинка, газовый баллончик и т.п., то не стоит рисковать переломом суставов. Когда в процессе вы получите перелом костей руки и не сможете вытащить/использовать эти инструменты, удар перестанет отвечать своей цели по обеспечению времени, пространства и дистанции, позволяющих вам добраться до оружия.

Если ваш противник эффективно использует защиту для прикрытия головы (возможно, даже от ваших хуков), возможно, вам захочется сделать так, чтобы он опустил руки и эта мишень оказалась открытой. Не впадайте в заблуждение, что если кто-то действует в оборонительной манере, то он побежден/побит, или что у вас есть преимущество. Возможно, он просто ждет возможности вытащить оружие и поменять расстановку сил в схватке.

Один из способов заставить противника снизить уровень защиты и опустить руки – это начать атаковать тело. Имейте в виду, что тело может быть натренировано на восприятие боли, и, возможно, потребуется ударить по цели несколько раз, чтобы добиться эффекта. Если вы сможете нанести удары по почкам, то вызовете рефлекторную реакцию,

заставляющую агрессора сжаться таким образом, что руки опустятся, чтобы защитить тело. Хотя в динамическом контексте бывает сложно наносить точные удары, а плотная одежда, например пальто, может смягчать эффект каких-то ударов. Однако, если произвести серию ударов строго в одно и то же место, вкладывая в них весь вес своего тела, противник будет вынужден начать защищать эту область. Как только соперник опустил руки и вы произвели возврат своего удара, следует обратить внимание на голову.



Если противник прикрывает голову как следует и ведет непроницаемую защиту, могут возникнуть сложности с ударом локтем или даже с хуком.



Один из возможных способов заставить противника опустить защиту и открыться – проводить удары кулаком/хуком в нижнюю часть тела. Чтобы защититься от них, ему понадобится опустить руки, что сделает доступной голову в качестве мишени.



Хотя он заблокировал ваш нижний хук, теперь доступна голова.



Верните свой кулак движением бедра назад, чтобы оказаться в исходном положении для проведения хука (или удара локтем) в голову противника.



Толкните бедро вперед, поднимите локоть и пятку и сделайте хук в голову.



При открытой защите соперника и уязвимой голове можно начать дополнительно наносить удары по мишени.

Хотя удары по телу в целом не являются самым эффективным типом (разве что вы предельно точны и можете прицельно бить в особые области, такие как печень), в краткосрочном конфликте (длящемся менее 10 секунд) они полезны для подготовки других ударов и отвлечения внимания противника от других зон. В более продолжительных случаях удары по телу в завершение утомят и измотают выбитого из колеи противника и могут быть крайне эффективными для его замедления. Это особенно верно, если человек, которого вы атакуете, не знает, как контролировать дыхание под действием ударов кулаками.

Даже если человек защищает лицо или голову, создавая трудности для ударов локтем по ним, вы не обязательно должны использовать хуки, чтобы обойти его защиту. Очень простым решением будет использовать одну руку для хука в обход блокирующих рук, чтобы провести удар.



Другой простой способ открыть защиту…

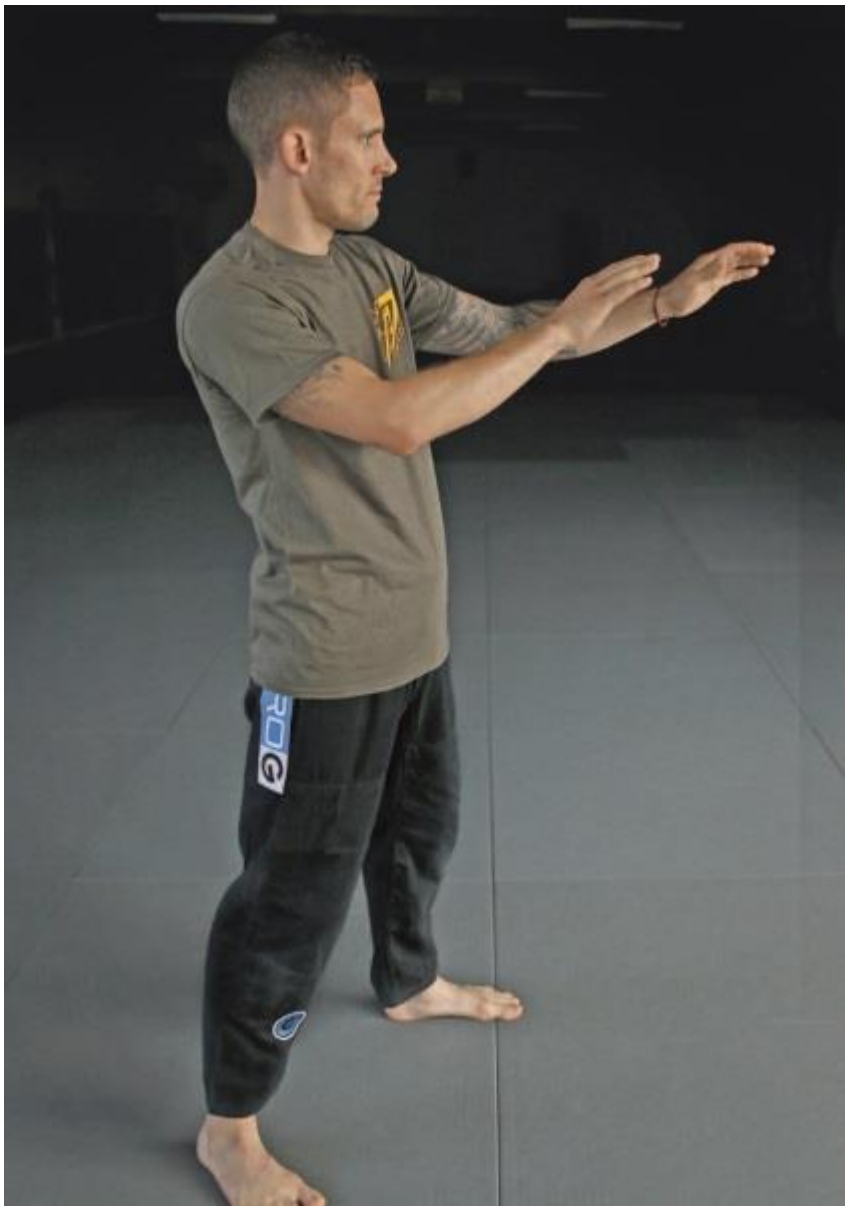


…совершить захват кисти одной из рук (зачастую легче захватить левую руку левой рукой и наоборот) и потянуть руку вниз, чтобы открыть голову.



Это позволит проводить удары локтями и/или подобные атаки в лицо противника.

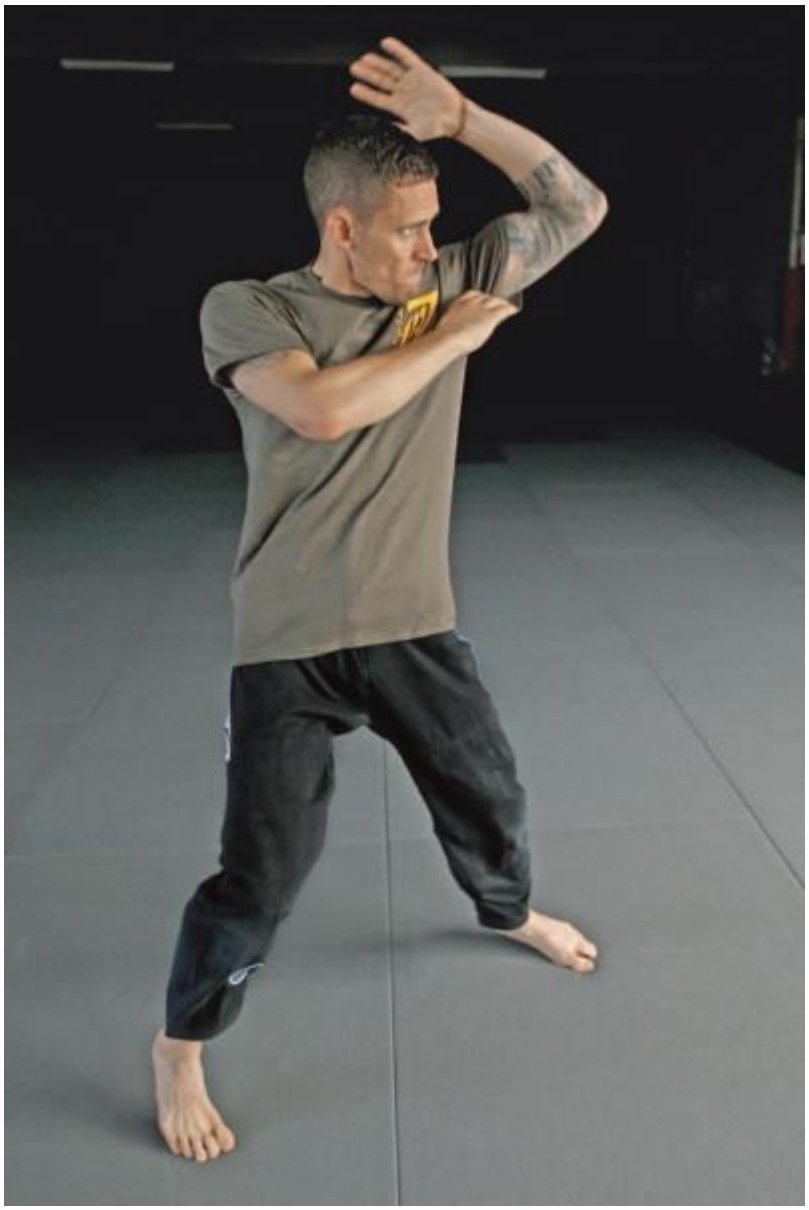
Если между руками противника есть расстояние, вы также можете пройти через среднюю линию защиты апперкотом (ударом снизу) локтем.



Примите позу покорности/переговоров.



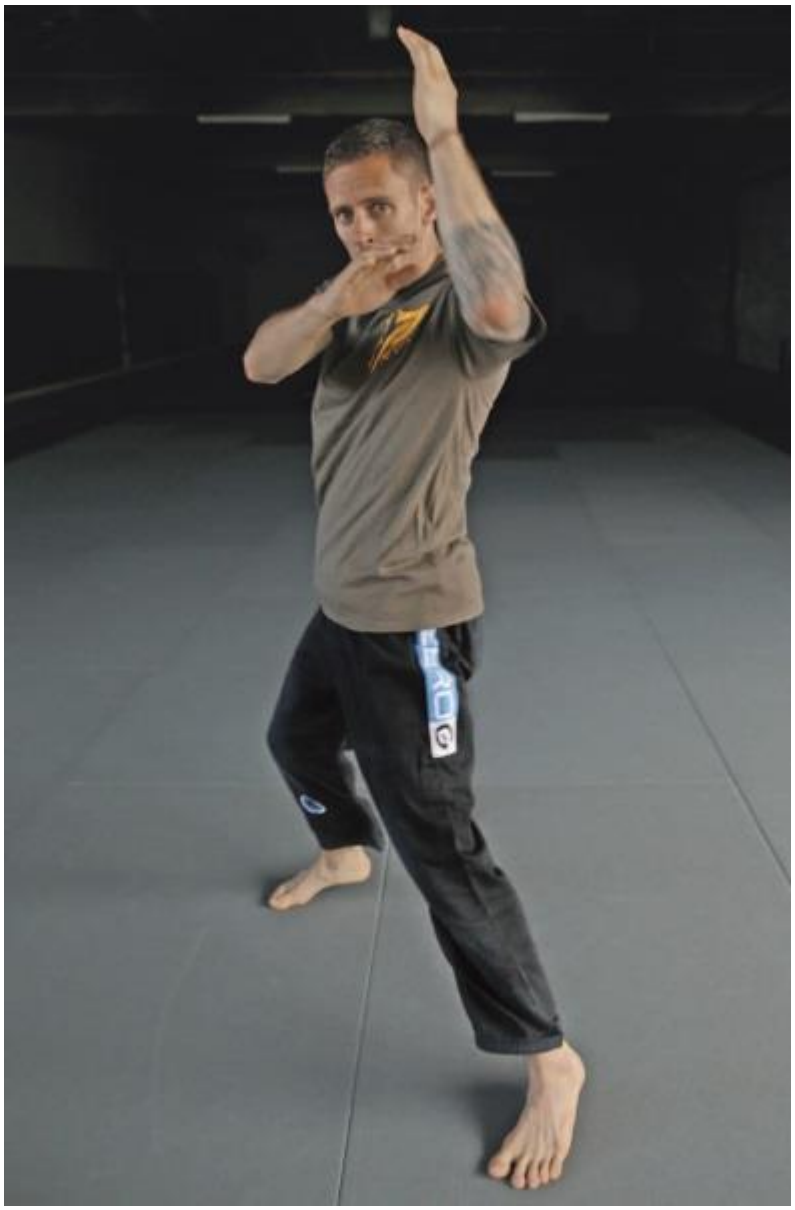
Сделайте шаг/скользящее движение вперед левой ступней, заворачивая руку внутрь, и начните поднимать локоть. Другая рука должна начать движение назад, чтобы вернуться и защитить голову.



Продолжайте поднимать локоть круговым движением в направлении цели.



Сделав удар, продолжайте вести его вверх, одновременно оттягивая руку назад за голову.



На этой и следующей фотографиях можно увидеть, как тело заворачивается внутрь, чтобы добавить силы удару.



Если вы были развернуты к противнику, ваш локоть должен теперь прийти точно в центральную линию его защиты, т.е. как раз между его рук.



Продолжая движение локтя по дуге вверх после попадания в цель, вы заставите его голову откинуться назад, а локоть врежется в лицо противника.

Сочетание хука с ударом кулаком-молотом

Наружный кулак-молот также может быть проведен в качестве второго удара после хука или удара локтем. Он особенно хорошо работает, если был промах одним из этих ближних ударов – или из-за того, что атакующий отклонил голову назад, или из-за неверной оценки диапазона и расстояния (что может с легкостью произойти в динамической ситуации).

Если противник отклоняет голову назад, чтобы избежать одного из этих ударов, сразу поверните тело назад и сделайте замах, проведя горизонтальный наружный удар кулаком-молотом по голове или шее атакующего. Возможно, лучше не рисковать и ударить немного глубже, чем это может быть необходимо для попадания в цель. Действуя таким образом, вы хотя бы попадете предплечьем, если атакующий вновь отклонит голову.



Во время вашего хука соперник может отклонить голову назад, чтобы избежать его.



В случае, когда вы уже начали удар и хук прошел мимо, если вы не сильно закручивали удар, противник не получит возможности атаковать вас со спины.



Верните руку в положение «поперек тела», чтобы провести удар кулаком-молотом или предплечьем.



Перенеся вес вперед и сделав шаг, вы продвинетесь в направлении соперника. В это время раскрутите руку от себя, чтобы провести удар предплечьем или кулаком-молотом, в зависимости от расстояния.



Даже если оппонент поднял руки, чтобы защитить голову, сила, выработанная вашим телом при раскручивании и движении вперед, скорее всего, сокрушит его, достигнув цели в любом случае.



Продолжайте проводить удар по сопернику так, как если бы вашей целью было отрубить ему голову.



Это должно оглушить его и заставить потерять равновесие. С этого момента вы можете или остановиться, или продолжить наносить удары, пока оппонент не утратит способность сопротивляться, эмоционально и/или физически.

Может случиться так, что после вашего хука противник отведет голову назад, что подходит для удара кулаком-молотом. Если ритмично атаковать, чередуя оба вида ударов в быстрой последовательности, то можно отправить соперника в нокаут, поскольку мозг получит «двойное сотрясение», когда голова будет «отскакивать» то в одну, то в другую сторону. Необходимо помнить, что нокаут может произойти с противником во время нанесения ударов вопреки вашим ожиданиям. Если распыляться на преследование/поиск благоприятной возможности для нокаута, то вы только потеряете время, которое можно потратить, нанося множественные удары, способные полностью сокрушить оппонента и уничтожить его эмоционально, выведя из боя намного раньше. Во время такой стремительной атаки на противника вам может «повезти» отправить его в нокаут физически, но не тратьте время на выискивание такой возможности. В своих ударах следует быть артиллеристом, а не снайпером.

Защита кулаком от ударов

Один из основополагающих принципов крав-мага – атака должна следовать за защитой при первой же возможности. Один из способов претворить его в жизнь – сочетать нападение с оборонительными действиями, такими как использование одного и того же удара кулаком, чтобы атаковать противника и одновременно защищаться от его ударов. Эта техника хорошо работает против круговых ударов уже во время боя. Если вас начали избивать и застали этим врасплох, возобладают природные инстинкты и вы займете круговую оборону, т.е. перестанете уклоняться и поднимите руки вверх для прикрытия.

Отбивать удар кулаком следует лишь тогда, когда вы уверены, что у атакующего нет

ножа, разбитой бутылки или другого подобного орудия в руке. Секрет успеха в данном случае – игнорировать удар агрессора, поскольку такое движение оттянет и ваше внимание, и удары от намеченной цели и направления атаки. Вместо этого вы должны быть полностью сосредоточены на собственных ударах, позволив рукам осуществлять блокирующие действия.



В то время, как противник начинает круговые удары кулаком, поднимите локоть вверх, одновременно двигая кулаком вперед в направлении лица атакующего.



Продолжайте это вращательное движение кулака, чтобы локоть высоко поднялся. Это означает, что удар соперника будет заблокирован вашей ударной рукой.



Нанося удар кулаком, продолжайте держать локоть поднятым вверх. Кулак будет закручиваться таким образом, что большой палец скорее будет направлен вниз.



Продолжайте вытягивать руку и всаживайте кулак в и по лицу противника. Для продолжения можно использовать левую руку для последующих ударов.

Имейте в виду, что такой удар не является «силовым», потому что попадание приходится на более мелкие, слабые костяшки пальцев. Вместо этого лучше думать о нем, как о джебе, сбивающем натиск и ритм оппонента и позволяющем вам наносить собственные удары.

Другие инструменты нападения

Укус

Реальный бой – дело грязное, и здесь ничем нельзя пренебрегать. В битве за выживание (а это единственная причина дать бой) используется все подряд. В том числе и укусы. Хоть мы и не располагаем челюстями и силой укуса ротвейлеров или питбулей, стоит отметить, что эффективным укусам часто препятствует одежда, поэтому нельзя рассматривать их в качестве «волшебной палочки», хотя, на самом деле, они могут быть ко времени и к месту.

Укусы – хорошее оружие для детей, если их увозят/уводят насильно взрослые преступники. Ребенку нужно попытаться схватить руку нападающего двумя руками, чтобы закрепиться в положении, а затем укусить ее. Как только он почувствует, что хватка ослабла, необходимо постараться убежать/освободиться. Необходимо понимать, что нападение такого рода – когда незнакомец пытается похитить ребенка, неважно для каких целей, – наш самый большой страх, это наименее правдоподобный сценарий. Детей необходимо учить распознавать процесс вхождения в доверие, который используют взрослые преступники, и проходить с ними техники физической самообороны.

Укусы являются эффективным оружием по двум основным причинам: во-первых, они заставляют человека инстинктивно отдергивать место укуса, в большей мере способствуя образованию пространства для маневра/спасения в случаях нахождения под замком/охраной.

Во-вторых, атакующий получает недвусмысленное послание, что не все находится под его контролем и что вы готовы на многое, чтобы выиграть схватку. Противник не ожидает, что может получить укус во время своего нападения.

Если вы столкнулись с ситуацией, когда соперников несколько, и хотите заявить о себе, как о нелегкой добыче, эффективной стратегией будет укусить главного агрессора, поместив его между собой и остальными. Если менее значимые участники группы станут свидетелями, что у самого агрессивного и уверенного пошла кровь и ему причинили сильную боль, они с меньшей вероятностью захотят участвовать в битве.



Оказавшись в ситуации, когда невозможно скрыться и противников несколько, сначала необходимо понять, будет ли хорошим решением, если вы сдадитесь или удовлетворите требования нападающих (отдать свой бумажник, если это ограбление, и т.п.). Если противники выглядят склонными к насилию – например, не уходят после того, как вы отдали то, что они хотели, проявляют вербальную агрессию и т.д., вам необходимо принимать решительные меры.



Схватите ближайшего атакующего: одна рука захватывает голову сзади, другая – подбородок, – и сделайте резкое и агрессивное движение в его сторону. Скорее всего, ближайший противник и будет главным агрессором, а другие лица играют второстепенную роль и могут иметь, а могут и не иметь мотивацию участвовать в битве. Они могут оказаться членами группы, которые присоединятся по необходимости, но сами не станут инициировать нападение.



Поверните голову противника так, чтобы его нос оказался на одной линии с вашим ртом. Как только менее заинтересованные участники поймут, что происходит и что вы собираетесь сделать, они могут отступить, поскольку знают теперь, какова может быть цена

их участия.



Укусив нос, хорошенько зажмите его (не обхватывая, однако, ртом, для своего здоровья и безопасности), и, продолжая удерживать голову, рвите его движениями из стороны в сторону. Это может показаться варварством, но вашей целью будет причинить максимально возможную боль. В идеале нужно, чтобы вся остальная группа услышала визг и крики, поостереглась присоединяться. Удерживая/кусая противника, лавируйте, чтобы занять положение, при котором можно будет освободиться.

Во время укуса нужно стремиться «защемить» открытые или незащищенные участки тела противника (например, под футболкой или другого типа одеждой из достаточно тонкого материала), не глубоко. Зажим и оттягивающие/рвущие движения с мягкими тканями в зубах несут гораздо более острую боль, чем обычный глубокий укус. Еще одно преимущество такого зажима – это что рот редко образует герметичную присоску вокруг мягких тканей. Это означает, что уменьшается риск заражения через кровь такими заболеваниями, как СПИД или гепатит.



Еще одна причина, по которой укусы «в полную силу» нецелесообразны, – они могут в итоге позволить агрессору получить преимущество из-за относительной слабости ваших челюстей. Хорошим примером может послужить захват сзади, при котором на первый взгляд, кажется хорошей идеей укусить атакующего за руку.



Проблема возникает, когда атакующий, вместо того чтобы отдернуть руку от укуса, наоборот, увеличивает нажим, растягивая и болезненно разжимая вам челюсти до тех пор, пока укус не перестает причинять неудобство и противник не получает контроль над вашей головой, а следовательно – над телом и движениями.



При сильном нажиме противник продвигает руку к вашим задним зубам, где укус не имеет силы и становится неэффективным. Насильственное разжимание челюстей таким способом – очень болезненно.

Удар головой

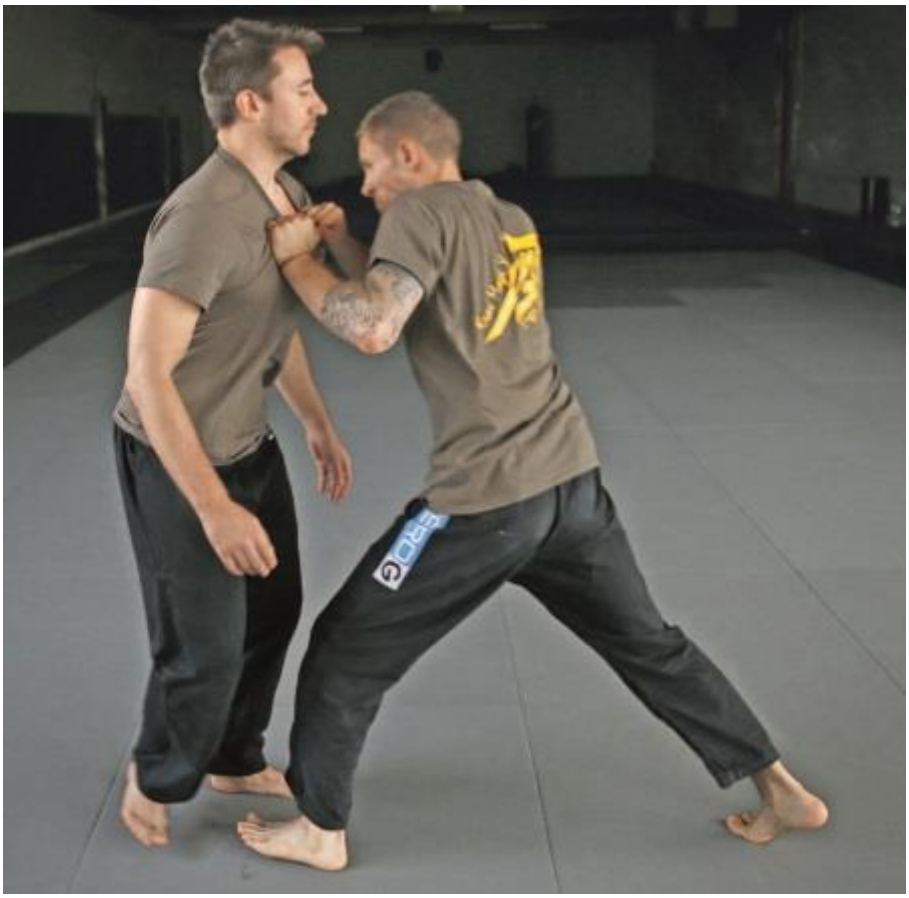
Отдельные участки черепной коробки сильно утолщены, и, учитывая, что вес головы составляет около 8 процентов веса человека, использование этой части тела для ударов может быть крайне эффективным. Самая жесткая часть черепа находится в верхней части лба, у линии волос, и именно ее понадобится направлять в лицо/переносицу противника (открытые зоны).

Существует два основных способа нанесения удара головой. Самый простой – «заблокировать» шею и просто ударить лбом в лицо атакующего. Другой – включает в себя замах головой вперед, в направлении лица противника. Наклоняя лоб вперед, старайтесь делать это движение не просто от шеи, а от середины спины, когда делаете толчок головой вперед.

Техника удара головой



Я получал удары головой дважды в жизни. В обоих случаях я терял сознание и до сих пор остро помню боль, которую тогда почувствовал. В большинстве случаев мы быстро забываем сильную боль, но по какой-то причине я до сих пор четко помню, что значит получить такой удар. Один из самых простых способов провести удар в голову – это схватить атакующего за одежду и направить верхнюю часть лба в его лицо.



Сделайте шаг вперед, отталкивая противника назад, пока сами опускаетесь ниже. Потеряв равновесие, он окажется не в лучшей позиции для обороны.



Бейте верхней частью черепа (в норме – по линии роста волос) в нос атакующего,

сокрушая его головой. Используйте возможность вытянуть заднюю ступню вперед, чтобы быть в хорошей позиции для отражения атак и/или проведения последующих собственных.



Этот же удар головой можно провести в грудную клетку или верхнюю часть тела, чтобы «открыть» противника и заставить его потерять равновесие.

Удар головой с замахом



Возьмитесь за одежду противника и оттяните голову назад. Вместо того чтобы направить голову вперед с замкнутой шеей, сделайте замах головой в сторону соперника.



Нужно стремиться попасть твердой, костистой частью черепа, в зоне верхней части лба/линии роста волос, по переносице противника.

Борьба с использованием нижней части тела

Фронт-кик (прямой удар ногой)

При нанесении удара кулаком или ногой в идеале хочется, чтобы противник или твердо стоял на месте, или двигался навстречу удару. Недостаточно просто уметь с силой бить рукой или ногой, необходимо также уметь контролировать движение противника, чтобы атака была эффективной. Если ударить ногой, когда нападающий сдает назад, много силы уйдет просто в движение. Возможно, вы это сделаете преднамеренно, однако, если требуется причинить боль или нанести повреждения, удар ногой во время движения противника назад не будет эффективным.

Удары ногой могут наноситься с близкого расстояния, но в целом они будут более полезными для дальних дистанций. Многие системы разбивают техники по зонам: зона ударов ногой, зона ударов кулаком, зона грэпплинга и т.п. В реальности это не имеет большого значения, поскольку соперник может побороть вас из позиции, которая в норме считается выходящей за пределы зоны грэпплинга, а имея дело с опытным каратистом, практикующим такой стиль, как кёкусинкай, можно получить удар ногой с разворота в голову, находясь в зоне грэпплинга. Представление о том, что применение разного вида техник ограничивается расстоянием, является ложным. Памятуя об этом, отдельные типы техник проще задействовать на определенной дистанции, и прямой удар – из тех, которые лучше работают на расстоянии, когда атакующий движется в вашу сторону, по направлению к удару.

На использование такого удара ногой влияет то, что большинство боев в реальности завязываются на очень близком расстоянии, не давая возможности с легкостью его задействовать. Однако бывает (хотя и редко), что противник наступает с расстояния. Также случается, что можно создать зону (и это более вероятно), позволяющую провести такой удар ногой.



Если есть место и время отступить назад от противника, следует сделать это. Оказаться в безопасности – дело первостепенной важности в любой ситуации. Случается, конечно, что расстояние между вами и атакующим имеется, но его недостаточно для безопасного отхода. В таких случаях лучшим выбором может быть вступление в бой и использование атаки

соперника: сделайте шаг вперед в его направлении, чтобы начать движение для удара ногой.



Делая шаг, перенесите вес на левую ногу и начните замах правой, готовясь к нанесению удара – выпада.



Подняв колено вверх, сделайте скользящее движение стопой опорной ноги. Это перенесет вес вперед, добавив удару движущей силы. Не нужно делать подскок или прыжок,

следите за тем, чтобы сохранялся контакт с землей.



Что придает удару мощности, так это расчет времени. Движение вперед продолжается после того, как стопой произведен удар по противнику. Однако, когда происходит замах ногой и она толкает соперника, вам потребуется закрепить положение опорной ноги, чтобы иметь твердую основу для возвратного движения. Чем ближе к противнику вы находитесь, тем глубже можете провести удар ногой.



Как только нога попала в цель, закрепите опорную ногу и продлите удар, отпихивая противника назад. Развернув стопу таким образом, чтобы большие пальцы смотрели вбок, а не прямо на противника, вы проведете бедро еще на несколько дюймов в сторону соперника, увеличив выпад.

Часть II
Вооруженные и невооруженные сценарии самообороны

Мирное разрешение конфликта

В случае столкновения с агрессивно и эмоционально настроенным человеком следует начать с вопроса самому себе: эта ситуация преднамеренная или случайная? При умышленных действиях нападения/насилия агрессор спланировал и/или организовал ситуацию и рассчитывает на получение результата. Это может быть, например, грабитель, который приобрел оружие, выбрал место, жертву и хочет отобрать бумажник или кошелек и т.п. При спонтанном насильственном действии у соперника не было заранее разработанного плана нападения. Скорее, ваши действия или поведение – реальные или неверно истолкованные – привели его к проявлению агрессии и насилия. Возможно, вы пролили на него выпивку, или «подрезали» на дороге, или вклинились в очередь перед ним. Ущерб может быть надуманным или реально полученным, но убежденность в несправедливом к себе отношении означает, что человек зол, а следовательно – опасен. Одно из существенных отличий спонтанных действий от предумышленного насилия – в первом случае у агрессора нет плана действий. Он не знает, чего хочет – в отличие от грабителя или сексуального маньяка, которые имеют очень ясные цели и стремятся их достигнуть.

В предумышленных агрессивных действиях у вас есть на выбор два варианта: уступить требованиям нападающего или противостоять им, а значит – сражаться. Если грабитель

требует ваш бумажник, можно отдать его или применить физическую силу. Пытаться отговорить его от ограбления – неверный выбор. Поскольку при спонтанном акте насилия агрессор не нацеливался на конкретный результат, у вас, вполне вероятно, будет возможность предложить ненасильственные решения и альтернативы. Если вы непредумышленно пролили на кого-то выпивку, ему неизвестно, что в этой ситуации будет лучше для него. В какой-то момент он может почувствовать, что единственным вариантом будет применить насилие по отношению к вам. Однако, если вы действуете правильно, он может прийти к пониманию, что существуют пути мирного разрешения ситуации. Например, он может принять от вас выпивку в качестве возмещения ущерба и деньги на химчистку, и т.п.

Агрессивно настроенный человек сможет принять к рассмотрению ненасильственные варианты развития ситуации только при условии снижения накала его эмоций и возбуждения. Это является целью и задачей процесса мирного разрешения конфликта.



Большую роль в процессе коммуникации играет язык тела – по результатам некоторых исследований – до 67 процентов всей коммуникации происходит на этом языке. Если вы пытаетесь разрешить ситуацию мирным путем и сделать так, чтобы агрессор рассмотрел ненасильственные варианты развития событий, вам потребуется принять положение тела, которое бы не представляло угрозы и было умиротворяющим, но одновременно не выражало бы чрезмерное смирение. Вам также необходимо занять хорошее расположение и быть готовыми иметь дело с агрессором, если он даст понять, что собирается начать атаку. Если

вы выглядите агрессивно настроенными (сжимаете кулаки и т.п.), вы можете дать нападающему повод для опасений за свою безопасность, вытащить оружие или ударить вас.



Вы можете изменять положение рук в зависимости от того, что именно вы хотите сообщить нападающему. С ладонями, направленными вниз, ваше «послание» будет более успокаивающим и умиротворяющим.



Если вынести ладони прямо перед собой, вы подадите отчетливый знак, что нападающему следует оставаться на месте и не приближаться. Если у вас впечатление, что противник близок к тому, чтобы применить силу, необходимо выдвинуть руки в это положение.

Представления агрессивно настроенных людей об окружающем мире

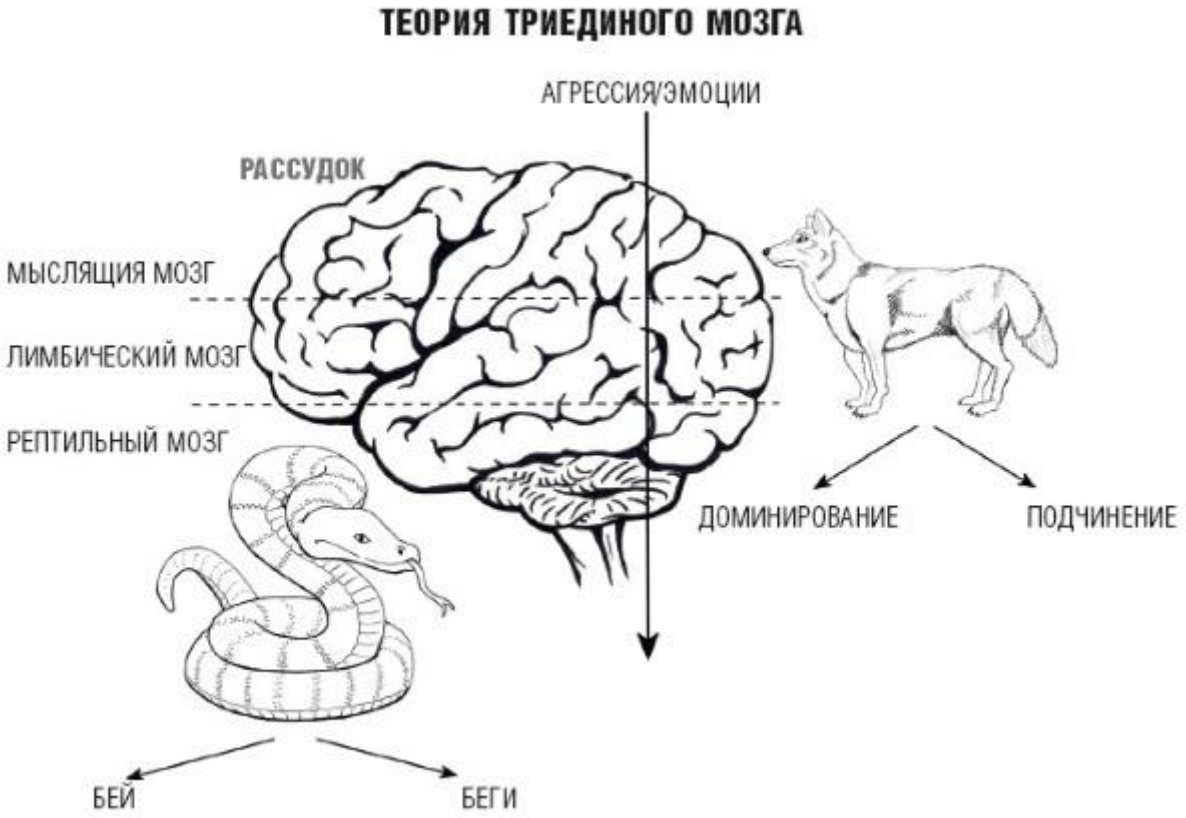
Если опрокинуть на человека выпивку, он, скорее всего, разозлится. Возможно, он почувствует дискомфорт и унижение и подумает, что это несправедливость, которую следует устранить и исправить. Такому сложному сочетанию мыслей и чувств не хватает практической направленности. Человек знает, случилось что-то «неправильное», но как исправить ситуацию – не знает, поэтому может выбрать насильственные действия, как единственный возможный путь.

Эмоции и злость задействуют совсем другие части мозга для интерпретации происходящего вокруг и для выбора вариантов действий, в отличие от ситуаций, когда человек спокоен. Если говорить упрощенно, мозг теряет способность размышлять и делать выводы, входя в более «животный», примитивный режим восприятия происходящего. Теория «триединого мозга» (Пола МакЛина. – *Прим. ред* .) считает, что, в зависимости от эмоционального состояния, у нас работает одна из трех частей мозга: «неокортекс» (центр психики, который располагается в коре головного мозга, определяющий умение создавать абстрактные понятия, говорить и мыслить словами. – *Прим. ред* .), «лимбический мозг (или «мозг млекопитающего»; участвует в регуляции функций внутренних органов, обоняния, инстинктивного поведения, сна и бодрствования и т.д. – *Прим. ред* .) и «рептильный мозг» (регулирует большинство автономных функций, таких как дыхание, пульс и температура тела. – *Прим. ред* .). Важно отметить при обсуждении триединой системы мозга в данном контексте, мы говорим о поведенческой модели, не эволюционной, каковой она была изначально представлена. Мне нравится представлять эти три части как мозг человека («мыслящий»), мозг собаки/волка («лимбический/млекопитающего») и мозг змеи («рептильный»). Это дает дополнительную точку опоры, когда имеешь дело с агрессивно/эмоционально настроенными индивидуумами: «Как бы расценила собака мои действия/поведение? А змея?»

Человеческие существа способны воспринимать агрессивное поведение и реагировать на крайние эмоциональные состояния пятью различными способами:

1. Рассуждение.
2. Демонстрация угрозы.
3. Подчинение.
4. Нападение.
5. Бегство.

Когда человек настроен агрессивно и эмоционально, его способность рассуждать – т.е. рассудочная часть мозга – отключается. Когда это происходит, одерживает верх «мозг млекопитающего», или «лимбический мозг». Эта часть мозга воспринимает социальное взаимодействие через проявление доминирования/демонстрации угрозы и подчинения, как у собак или волков. На пике эмоций включается «рептильный мозг», и все выглядит как либо бей, либо беги. Змея, будучи несоциальным созданием, неспособна принять позу и совершить акт подчинения. Почувствовав угрозу, она способна или атаковать, или уползти. (Некоторые змеи могут подавать предупреждающий сигнал перед атакой. Однако это не является демонстрацией угрозы, поскольку никакая реакция подчинения не заставит их отступить.) Если вам приходилось просить кого-либо «успокоиться» во время спора или конфликта, скорее всего вы получали ответ: «Я СПОКОЕН!» Так происходит из-за преобладания лимбической или рептильной системы в этот момент, и ваша просьба расценивается как угроза или даже как «наезд». Вы можете обратиться с просьбой/сказать людям успокоиться, вести себя тихо, перестать кричать и т.п., но любая такая просьба будет расценена как приказ, указание нападающему, как ему себя вести (что является угрозой). Если вы хотите разрешить ситуацию без применения физической силы, вам потребуется, чтобы агрессор задействовал рассудочный мозг, который позволил бы рассмотреть альтернативы применению силы.



Когда человек переходит в возбужденное и агрессивное состояние, его «рассудочный мозг» начинает отключаться и задействуется лимбическая система (этот «мозг» воспринимает конфликты и споры в понятиях демонстрации угрозы и подчинения). При высокой степени возбуждения ваши действия и поведение интерпретируются с помощью «рептильного мозга». Это значит, что все воспринимается в понятиях нападения и бегства (способ восприятия и реакции на опасность у змеи) и набор реакций ограничен этими двумя вариантами. Целью мирного разрешения ситуации является снизить эмоциональное возбуждение, чтобы можно было начать подключать «неокортекс» и рассматривать альтернативы применению силы.

Активация «неокортекса»

Мы используем «рациональный разум» бóльшую часть своего времени. Он отвечает за обоснование, рациональные решения и выборы. Самый простой способ заставить агрессивно настроенного человека вновь начать задействовать «неокортекс» – использовать вопросы открытого типа. Это принуждает его к попыткам понять, о чем его спрашивают, и к рассмотрению альтернативы. Если после того, как вы пролили выпивку, задать вопрос: «Что я могу для вас сделать?», человек должен будет начать обдумывать, какое решение в этой ситуации будет верным. Подобные «открытые» вопросы вынуждают людей подумать о ненасильственных альтернативах разрешения столкновения. Процесс размышления уменьшает эмоциональный накал ситуации, что и является целью мирного урегулирования. Если тактика сработает, человек начнет действовать скорее разумно, чем эмоционально. Если удается спровоцировать агрессора рассмотреть применение силы, человеку уже сложно вернуться к представлению о насилии как о единственном и допустимом способе решения проблемы.

Существует огромная разница между ситуациями, когда вы предлагаете варианты решения (например, предлагая купить человеку выпивку) и когда вам говорят, что вы должны купить дополнительную выпивку. В первом варианте ваше предложение будет рассматриваться как акт угрозы, то есть вы говорите им, что позволит решить ситуацию. Во

втором – вы позволяете диктовать себе условия: вам говорят, как можно закончить конфликт. «Принимая» разрешение купить другой напиток, вы покорно **отвечаете** на акт демонстрации угрозы – то, что делают животные для разрешения конфликта. И агрессивно настроенные люди интерпретируют и видят мир во многом, как животные.

Предупреждающие сигналы

Одна из причин, почему важно (при спонтанных актах насилия) спрашивать агрессора, каким могло бы быть решение ситуации, – это получение информации, будет ли мирное урегулирование уместным и/или успешным. Когда людей переполняют эмоции, их способность мыслить вербально отключается. В случае нападения человеку нет нужды интерпретировать вербальную информацию. Если вы задали вопрос: «Что я могу для вас сделать?» и столкнулись с одной из указанных ниже реакций, необходимо или заблаговременно атаковать, или принять, что на вас сейчас произойдет нападение (и подготовиться к этому):

1. Молчание
2. Бессвязная речь
3. Циклическое повторение слов

Если агрессивно настроенный человек отвечает на ваш вопрос: «Что я могу для вас сделать?» – молчанием, его «рациональный разум», а также «мозг млекопитающего», уже не работает и он не способен понять ваши слова. Это означает, что он нападет на вас, и следует заблаговременно атаковать самому. Если путает/смешивает слова, произнося что-то вроде: «Ты опрокинул мой…» – он близок к тому, чтобы применить физическую силу. Циклическое повторение слов может происходить, когда агрессор еще не готов напасть на вас и «подогревает», готовит себя эмоционально. Для этой цели он будет продолжать повторять, снова и снова, обвинение, оправдывающее насильственные действия в отношении вас: «Ты опрокинул мой стакан! *Ты опрокинул мой стакан!* ТЫ ОПРОКИНУЛ МОЙ СТАКАН!»



Если вы столкнулись с молчанием во время попытки переговоров с оппонентом и

спросили его, что можно сделать для разрешения ситуации, вы можете быть почти уверены, что задействован его «рептильный мозг» и режим «бей – беги». Опасно предполагать, что он собирается просто уйти в этот момент. Лучшим вариантом будет принять, что противник перешел в режим нападения и готовится к атаке. Здесь, возможно, стоит рассмотреть вариант заблаговременной собственной атаки.



Крайне эмоционально и агрессивно настроенный человек, неспособный интерпретировать и отвечать на ваши слова (такие как, например: «Что я могу для вас сделать?»), продолжающий кричать на вас, – не в том состоянии ума, чтобы мирно решить конфликт. Он просто слишком возбужден, чтобы вербально общаться с вами.

Когда вы пытаетесь активировать «неокортекс» и сталкиваетесь с какой-либо из вышеупомянутых реакций, необходимо забыть о мирном разрешении ситуации. Если агрессивно настроенный человек не утратил способность апеллировать к разуму (понимать ваши слова), то мирное разрешение является возможной альтернативой применению силы. Если этого не происходит, следует либо атаковать заранее, либо быстро разъединяться, поскольку применение силы неизбежно.

Удар ногой со скольжением

Если человек игнорирует любые ваши попытки разрешить конфликт без применения физической силы (это относится только к спонтанным насильственным действиям), возможно, необходимо изменить подход и занять сильную, угрожающую позицию. Из положения покорности резко поднимите руки в направлении лица оппонента, произнося громко и твердо: «Не приближайся!» Одновременно следует отступать назад. Это позволит вам увеличить дистанцию, чтобы развернуться в случае необходимости нанесения удара ногой. Такое действие имеет цель предотвратить нападение агрессора, заняв более сильное положение.

От рождения мы естественным образом опасаемся двух вещей: громкого звука и быстрого движения. Оба они запускают рефлекс испуга. Резким движением своих рук в

направлении агрессора и громким приказом вы запускаете такой рефлекс по двум фронтам. Многих эмоциональных людей эти два действия заставят «очнуться», выйти из агрессивного состояния. Двигаясь назад, вы создаете дистанцию, которую им теперь нужно преодолеть, чтобы напасть на вас, – они не могут просто схватить или ударить вас, сначала потребуется сделать несколько шагов в вашем направлении. Получив «встряску» (громкий окрик и быстрое движение), им потребуется каким-то образом вернуться в предыдущее эмоциональное состояние и принять осознанное решение двигаться в вашу сторону, чтобы атаковать. В большинстве случаев, если только человек не убежден, что причиненная ему несправедливость действительно велика, этого не случится. Если он все-таки атакует, то будет двигаться вперед в вашу зону, что даст вам время для эффективного удара ногой. Создавая такую зону, вы приглашаете противника двигаться в нее, и если он делает это, вы будете хорошо подготовлены.

«Глиша» на иврите означает «скользить». Добавляя скользящее движение к удару ногой, вы эффективным образом переносите вес всего тела в направлении атакующего. Поскольку крав-мага изначально создавалась как система для обычного солдата или пехотинца, она разрабатывалась для человека с рюкзаком за плечами. Этот добавочный вес должен был «утяжелять» удар ногой. Суть удара ногой с применением «глиша» – это скользящее движение вперед с переносом веса на соперника при последующем закреплении опорной ноги во время вытягивания ударной. Это первоначальный импульс дополняется размашистым движением ноги.



Может так случиться, что вы по неосторожности зацепите кого-то в баре и прольете его выпивку. Следует сразу же принять позу покорности и спросить, как вы можете исправить ситуацию. Человек может находиться под воздействием алкоголя и начать кричать и браниться, рассказывая, кем вы являетесь, куда вам следует отправиться, как вы его не уважаете и т.п. Следует понимать, что это не та ситуация, когда мирное урегулирование неэффективно, вам потребуется другое решение.



Из позы покорности быстро выдвиньте руки в направлении глаз противника и произнесите «Не приближайся!» громко и уверенно. Быстрое движение и громкий звук вызовут некоторый шок и удивление, заставив его остановиться. У вас появится время отойти назад и создать дистанцию.



Двигаясь назад, оставайтесь лицом к лицу с противником. Сохраняйте позу покорности; ваша цель – продолжать демонстрировать, что вы не опасны. Полезно также показать это всем вокруг, поскольку они являются потенциальными свидетелями на случай, если происшествие повлечет за собой последствия перед законом. В этот момент у вас может появиться время и пространство полностью выйти из конфликта. Если такая возможность есть – не следует ее упускать.



Теперь агрессору потребуется сделать осознанный выбор, чтобы начать двигаться в вашу сторону и атаковать. Есть надежда, что выкрики наподобие «Назад!» выбьют его из эмоционального состояния и отвлекут от намерений применить физическую силу. Если продолжить пятиться назад, у него будет возможность выглядеть перед собой и другими победителем в стычке, заставившим вас отступить, и он почувствует, что нет необходимости продолжать конфликт. Однако, если противник наступает, следует выдвинуться ему навстречу.



Сделав шаг, начните поднимать колено, готовясь к удару ногой. Руки держите перед своим лицом/головой. Перенесите вес с опорной ноги и сделайте ею скользящее движение вперед, чтобы вес тела целиком выдвинулся вперед в сторону атакующего.



При ударе стопой закрепите опорную ногу, чтобы иметь твердую основу. Без нее во время замаха ударной ногой вы скорее всего оттолкнетесь от противника, отпихнув его назад, и он не вберет в себя всю силу удара. Грудная клетка является хорошей мишенью для удара такого типа, поскольку отталкивает голову и тело человека назад. Если пробить в живот или пах, он может вместо этого согнуться и остаться на близком расстоянии от вас.



Вытяните ногу, одновременно толкая бедро ударной ноги вперед, добавляя мощности удару. Это движение сопровождается поворотом пятки в направлении соперника с использованием подушечки стопы в качестве опоры. После удара постарайтесь отнять ногу, а не упасть вперед на противника.



Если оппонент оглушен и не способен реагировать должным образом, уходите как можно быстрее. Нет причин оставаться и продолжать стычку с ним или вступать во взаимодействие еще с кем-то, кто, возможно, захочет присоединиться к драке с вами.

Часть III
Вооруженное нападение
Предотвращение извлечения оружия

Было бы ошибкой проводить подготовку по защите от вооруженного нападения только для ситуаций, когда оружие уже было предъявлено. Может случиться так, что агрессор вынимает свое оружие – нож или пистолет – в вашем присутствии. Если это происходит, он дает вам возможность предотвратить извлечение и взять контроль над собой и над оружием до того, как оно будет приведено в действие. Даже если противник выхватил оружие, складной нож еще нужно разложить, огнестрельное оружие может стоять на предохранителе, быть незаряженным и т.п. Если какое-либо из этих действий может быть предупреждено, тогда это оружие (предметы) не сможет быть использовано по назначению (огнестрельное оружие, которое не может выстрелить, – если обнажено (выронили) – может быть использовано против вас как оружие ближнего боя, и это то, чего вам стоит опасаться).

Нейтрализация угрозы при первой возможности – необходимая и очевидная стратегия выживания, и хотя предотвращение извлечения оружия может оказаться сложной задачей от неожиданности и под воздействием стресса, особенно в борьбе с опытным и умелым противником, однако это тот навык, который следует развивать. К счастью, из-за того, что большинство людей не обучено доставать оружие быстро, находясь под давлением обстоятельств, когда кто-то стремится им в этом помешать, вероятность успешного исхода для вас может быть выше, чем во время тренировок. Важно помнить, что, если вы не смогли помешать извлечь оружие, необходимо продолжать попытки взять контроль над ним и/или побороть противника серией ударов.

У вас больше шансов помешать завладеть оружием, если вы изначально предполагаете, что оно может быть у нападающего. Всегда следует исходить из того, что любой человек, с которым вы вступаете во взаимодействие, может иметь при себе оружие. Однако, если вы уверены, что оружие имеется, следует сконцентрироваться на том, чтобы помешать его выхватить и привести в рабочее состояние. Если кто-то берется за оружие, вы не знаете, собирается ли он просто угрожать/запугивать или реально использовать его против вас. Помешать возможности поступить и тем, и иным образом – будет лучшим направлением ваших действий.

Признаки ношения оружия

Чем крупнее и тяжелее оружие, тем больше вероятность, что вы сможете распознать человека, у которого оно есть. Ношение огнестрельного оружия, особенно без кобуры, может оставлять то, что называется «отпечатком» на одежде носителя (может проступать линия/контур оружия).



При ношении без кобуры, в задней части брюк, оружие будет заметно. Оно может не быть на виду все время, но если человек двигается и одежда принимает форму вслед за движением, она обтянет оружие, обнаружив его существование. Это также может произойти на ветру. Если оружие находится сзади, то когда человек садится на стул, можно услышать, как оно стукнет о спинку стула и т.д.



Если оружие находится спереди, «отпечаток» обычно меньше и не так явен. Однако движение человека может также обнаружить наличие оружия. Большинство людей выберут носить оружие спереди, будь то нож или пистолет, потому что так оно более доступно и его легче выхватить в таком положении. По этой причине вам может понадобиться умение распознавать признаки, отличающие вооруженного человека, помимо «отпечатка».

Если оружие большого размера, массивное и/или тяжелое, человек может изменить манеру движения, чтобы приспособиться к его ношению. Если чья-то манера передвижения неровна и неестественна – например, одна нога больше выступает, – возможно, ему приходится адаптировать длину шага для ношения оружия.



Люди, которые не привыкли носить оружие, часто проверяют, на месте ли оно, ощупывая каждый раз, когда начинают двигаться. Также при ходьбе их руки могут располагаться к телу ближе обычного. Больше всего это свойственно для ситуаций, когда они готовятся выхватить оружие.



Вооруженный человек может также поправлять одежду, «растягивая» ее, чтобы она казалась «свободнее» и не цеплялась за оружие, когда его нужно будет выхватить. Если одежда плотно прилегает к телу, могут возникнуть сложности с тем, чтобы поднять ее и быстро достать оружие.



Он также может делать разглаживающие движения, чтобы оружие не отпечатывалось, проверяя, чтобы оно не образовывало складок на одежде. Вообще, если человек постоянно поправляет одежду в районе пояса или держит руки вблизи этой зоны во время движения, будет разумно предположить, что он вооружен.

Предотвращение извлечения оружия на расстоянии

Большинство ситуаций с применением насилия, предумышленных или случайных, происходят на очень близком расстоянии – иногда настолько близко, что можно сразу не заметить оружие. Если вы находитесь нос к носу с агрессивно настроенным субъектом и он решил извлечь оружие из-за пояса, вероятность того, что вы заметите это, мала. Поэтому важно контролировать расстояние и дистанцию во время любой стычки, отступая назад на такое расстояние, чтобы видеть обе руки и ноги агрессора. Однако, если вы заметите агрессивно настроенного человека, идущего в вашу сторону, и узнаете по положению его тела и определенным движениям, что его намерения по отношению к вам несут в себе угрозу (пока он идет, вы можете видеть, что он поправляет свою одежду и тянется к поясу), – это должно быть сигналом для вас, что он собирается достать оружие.

Человек может даже быть из числа ваших знакомых и тех, кто выражал заинтересованность в причинении вам вреда или кому вы очень неприятны. Было бы ошибкой думать, что атаковать или нападать могут лишь незнакомцы.

Дистанция между вами и агрессором может оказаться недостаточной, чтобы попытаться укрыться от опасности или чтобы найти время поискать какое-то импровизированное оружие или преграду между вами, такую как припаркованная машина. Нападающий может появиться через единственный вход/выход, полностью отрезав вам пути отступления. Если это произошло, лучшей стратегией для выживания могут быть «действия на опережение».



Пока агрессор приближается к вам с расстояния, можно увидеть, как он поднимает одежду и тянется к поясу. Не дожидаясь, пока он подойдет, следует без промедления вступать в бой. Если между вами есть какое-то расстояние, можно использовать удар со скольжением, чтобы с его помощью быстро преодолеть дистанцию и вложить вес/импульс в удар ногой.



Сделайте большой шаг вперед. Он сам по себе покроет расстояние между вами и агрессором. Это будет неожиданная реакция на движения противника, и он почувствует прессинг, препятствующий успешному извлечению оружия. Чем больше будет ваш прессинг и напор, тем больше вероятность, что его попытка не удастся.



Вместо того чтобы сделать шаг правой ногой, начните отводить правое колено за левую ногу. В идеале, нужно стремиться отвести колено как можно выше. Высокое положение колена дает вам возможность пробить ногой на любую высоту, тогда как если держать его низко, вы ограничите себя только вариантами низового удара. Нужно использовать движение поднимающегося колена, для переноса веса с левой ноги, чтобы ею можно было сделать скользящее движение.



Начните бросок всем весом тела вперед, в направлении атакующего. Думайте о нем не как о «подпрыгивающем» движении, а о таком, чтобы стопа едва теряла контакт с землей. Необходимо направить вес вперед, а не растрачиваться на движение вверх. Нападающий теперь окажется в положении, когда ему придется защищаться от очевидной атаки.



При попадании будет необходимо продвинуть вес вперед, чтобы полностью вложить его в удар ногой. Однако сразу, как начнете выпрямлять ударную ногу, необходимо будет заземлиться для проведения удара. Иначе вы можете с большой долей вероятности откинуться назад. Можно дополнительно «подстегнуть» удар поворотом пальцев опорной ноги наружу, чтобы пятка и бедро пошли вперед, в удар.



Продолжайте выпрямлять ударную ногу, отталкивая соперника. Вы должны попасть ему в грудную клетку таким образом, чтобы его откинуло назад. Постарайтесь вернуть ударную ногу, а не упасть на нее вперед. Вам потребуется дистанция с противником, которая позволила бы выйти из боя.

Большинство людей не отрабатывают извлечение оружия и, увидев вас, идущим в нападение, испытают большой стресс. Даже если они вооружены пистолетом и смогут вытащить его, требуется еще прицелиться. Вероятность того, что у них будет время сделать это должным образом, мала. Особенно, если они замешкаются, оценивая обстановку с вашим опережающим ударом.

Ситуации с извлечением оружия в зоне досягаемости (ношение спереди)

Когда человек впервые потянется за оружием, вы не будете знать, нож это или пистолет. Вы просто знаете, что он что-то достает. В агрессивной словесной перепалке, если кто-то тянется к поясу, вряд ли ему понадобился носовой платок или расческа – откровенно безопаснее будет предположить, что человек достает оружие. Важно четко держать это в голове. Если вы сомневаетесь, обдумывая ситуацию, то с большой вероятностью упустите возможность предотвратить извлечение оружия. Решительность – вот качество, которое отделяет тех, кто выжил, от тех, кто нет, и попытки получить больше информации о ситуации, такой как «за чем это там он потянулся», только затормозят вас.



Когда человек собирается извлечь оружие, в большинстве случаев ему понадобится убрать одежду, чтобы получить к нему доступ.

Если вы хотите ему помешать, возможно, вы среагируете на движение руки, трогающей одежду, и возьмете ее под контроль, не дожидаясь, пока рука/кисть потянется за оружием. Это не проблема, поскольку, помешав поднять одежду, вы также создадите помехи.

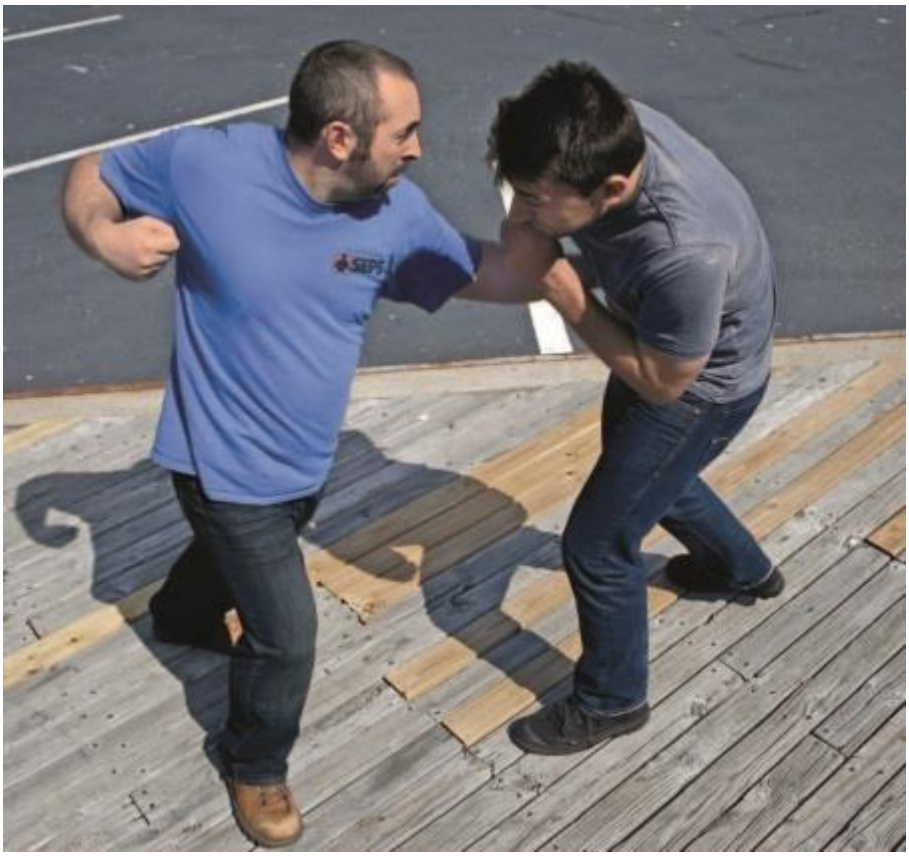
Будет лучше просто перехватить руку, проявив решительность, чем пытаться понять, находясь в эмоционально заряженной ситуации, какую функцию какая рука выполняет.

Чтобы получить контроль над рукой/запястьем противника на уровне талии/бедер, лучше использовать захват снизу (чтобы большой палец смотрел вверх, как на фото), по ряду причин. Основная из них – когда запястье находится у тела, обхватить запястье/руку всеми пальцами – а именно это должно произойти при захвате сверху (большой палец смотрит вниз) – может оказаться сложной задачей, потому что просто нет места для этого.



В ситуации, когда вы могли заметить, что противник поправляет одежду и/или похлопывает себя в районе пояса, – налицо все признаки скрытого наличия оружия.

Поэтому следует опустить руки, чтобы, наблюдая за движениями противника, вы могли легко дотянуться до него при попытке извлечь оружие. Следуйте за его движениями, если он поднимет руки.



Вытянув руку, одновременно следует оттянуть правую руку назад и подготовиться к удару. Следует как будто «нависать» над противником, чтобы именно вес вашего тела, а не сила руки создавал помехи для извлечения оружия. Не напирайте слишком сильно, чтобы не потерять равновесие, если соперник внезапно отступит.



Когда вы видите, что обе его руки вернулись – одна, чтобы приподнять одежду, а другая, чтобы достать оружие, – разверните тело, чтобы было легче дотянуться, и выбросьте левую руку вперед для захвата снизу, чтобы схватить запястье/руку.

На этом этапе у вас не будет времени отметить, какую именно руку вы контролируете, занимающуюся одеждой или оружием. Это в данный момент знать не обязательно.



Начните продвигаться вперед и одновременно используйте этот импульс для увеличения силы ударов. Вам нужно оставаться в развернутом положении – сбоку от противника – чтобы можно было поддерживать давление сверху на руку, создавая помехи для извлечения оружия.

Это значит, что вы не сможете ввернуть правое бедро в удар или плечо, поэтому нужно будет двигать рукой, как поршнем, вперед – назад, вертикальным кулаком.



Ударная рука должна проходить близко от вашего тела, как при прямом, так и при возвратном движении. Сила будет исходить из «давящего» импульса вашего тела, а не от бедер, как это должно быть в норме при проведении ударов. Необходимо продвигаться вперед, чтобы у соперника не было возможности вырваться и создать пространство, необходимое для извлечения оружия.



Продолжайте избивать противника до тех пор, пока не появится безопасная возможность выйти из боя и/или пока он не утратит способность к сопротивлению. Вашей целью является выйти из ситуации как можно быстрее, пока оппоненту не удалось найти способ нейтрализовать ваши действия или пока не подоспеют на помощь его друзья или третьи лица.

Предотвращение извлечения ножей и клинков

Боевой подход, при котором избивают соперника руками и ногами, в целом эффективен. Однако бывают ситуации, когда нанесение ударов не принесет пользы, независимо от того, насколько они точны в вашем исполнении. Если вы избиваете кулаками противника, который находится под сильным воздействием адреналина и не чувствует боли, удары могут не принести ожидаемого результата. Такое еще может произойти, когда вы имеете дело с нападающими, которые пьяны или «под кайфом». Они просто не воспримут боль от ударов. Предпринимать одно и то же, снова и снова, ожидая, что результат изменится, – это определенно безумие. Если ваши удары и кулаки не производят эффекта, будет глупо оставаться в рамках этого подхода.

При таком варианте развития событий мы рассмотрим ситуацию, в которой приходится иметь дело с противником, не чувствительным к боли, который пытается извлечь нож или клинок.

Большинство ножей, которые могут вам попасться, имеют откидное лезвие, а не фиксированное. Раскладные ножи легче спрятать, поскольку их лезвие в сложенном виде находится в рукоятке, намного уменьшая размер оружия. Недостатком является то, что, в отличие от ножей с фиксированным клинком, складной нож еще нужно открыть и зафиксировать клинок, что делает его медленнее для использования. Отмечу еще раз, если человек не тренировался специально в обстоятельствах, когда ему хотят помешать, то у него может не оказаться времени и места совершить свои действия.

Это значит, что для вас может все закончиться на этапе, когда нож извлечен, но еще не раскрыт. Однако, рассматривая такой сценарий, мы предположим, что нож уже готов к действию.



Во время нанесения ударов противнику в попытках помешать ему извлечь оружие вы можете заметить, что удары не оказывают должного эффекта, и понять, что продолжение ваших действий не приведет к успеху.



Вместо того чтобы нанести очередной удар, следует резко схватить ударной рукой руку/запястье соперника, используя захват снизу, чтобы получить над ней контроль. Теперь обе ваши руки контролируют его руку с оружием. Одновременно следует сократить дистанцию с противником, заходя немного сбоку. В таком положении ему будет сложно использовать вторую руку против вас.



Возможно, оружие еще не извлечено полностью. Если это так, то вам может быть еще неизвестно, пистолет это или нож. Это одна из причин, почему нужно находиться сбоку от противника, а не напротив него, на потенциальной линии огня. Теперь нужно «помочь» оппоненту с извлечением, потянув его руку с оружием вверх.



Как только оружие извлечено, у вас появится возможность оценить, нож это или пистолет. В нашем варианте это нож. Можно было бы выбрать обезоруживание, однако

быстрее и эффективнее будет ранить противника сбоку, пока нож еще находится в его руках, а не бороться за него. Пытаться обезоружить соперника, который находится под воздействием адреналина, не так просто, как может показаться. Он будет стараться удержать свое оружие, чего бы это ни стоило.



Ранив его, потяните руку с ножом вниз в направлении своих бедер. Это движение должно заставить противника потерять равновесие и отвлечься от использования/ ножа, поскольку внимание будет теперь направлено на удержание равновесия.

Как только это произойдет, расслабьте левую руку и заведите ее за руку соперника, в которой находится оружие.



Потяните руку на себя, прижав ее к своему телу. Теперь рука с оружием должна оказаться полностью под вашим контролем, с ножом, направленным в сторону противника.

Нож должен быть оттянут к бедрам, ступни прямо, бедра отведены назад. Нужно держаться лицом к лицу с противником, сбоку от него. Ступни должны находиться под углом 90 градусов к его ступням.



Начните подавать бедра вперед, одновременно отводя грудную клетку назад, как будто вы заваливаетесь назад.

Это движение выдвинет нож в сторону соперника и потянет его к ножу.



Продолжайте движение бедрами и тяните противника к ножу.

Затем можно оттянуть бедра назад, продолжая удерживать руку соперника прижатой к себе, и так повторять колющее движение до тех пор, пока он не перестанет быть угрозой для вас.

Предотвращение извлечения огнестрельного оружия

Может случиться так, что, начав удерживать руку противника с оружием (после того, как попробовали разобраться с ним кулаками), вы понимаете, что имеете дело с огнестрельным оружием, а не с ножом.

В ситуациях, когда обезоруживание происходит при непосредственном столкновении с противником, необходимо исходить из того, что пистолет, который оказался у вас в руке, не обязательно в рабочем состоянии или может быть использован в качестве огнестрельного оружия. В нем может быть всего один патрон, или он может стоять на предохранителе, или быть снят с предохранителя, чтобы передернуть затвор и извлечь патрон и т.д. Обезоруживая противника, вы не можете знать наверняка, в каком состоянии находится пистолет, и, скорее всего, у вас не будет времени оценить, пригоден ли он для использования. Может оказаться, что он даже не заряжен или настолько в неудовлетворительном состоянии, что не работает. В конце концов, у вас может отсутствовать опыт обращения с пистолетом, и поэтому неразумно будет полагаться на его возможности как огнестрельного оружия. Безопаснее будет использовать его в качестве оружия ударного.



Ухватив противника за руку/кисть второй рукой, вы вдруг можете понять, что имеете дело с огнестрельным оружием, а не с ножом. Здесь следует действовать таким же образом, как и в предыдущем случае. В стремительно развивающихся ситуациях важно повторно использовать одни и те же техники и движения, чтобы можно было действовать, не ожидая, что вся информация будет вам доступна с самого начала. Точное осознание сущности угрозы может произойти уже в процессе.



Еще раз вам следует «помочь» противнику достать оружие. Чем выше получится поднять его локоть, тем лучше, потому что сопернику будет сложнее вновь навести на вас пистолет. Заход сбоку также будет означать, что вы находитесь позади оружия, а не перед ним. В такой позиции вы удалены от свободной руки противника, и ему будет трудно ударить или схватить вас с ее помощью.



Теперь следует соскользнуть правой рукой вниз в направлении пистолета, чтобы у вас была возможность лучше контролировать его, и провести обезоруживание в сильной позиции.



Захват оружия снизу означает, что ваша рука не заткнет пистолет – она будет максимально удалена от конца ствола.

Если бы это был короткоствольный револьвер или подобное короткоствольное оружие, использование захвата сверху могло бы означать, что рука полностью покроет его и окажется напротив ствола. Если бы это случилось, рука могла бы быть прострелена, нажми противник на курок.



Прочно обхватив запястье соперника, теперь рукой, которая лежит на пистолете, нужно как бы загнуть его кисть «в кулак», под руку, чтобы заставить освободить пистолет от захвата. Если сравнить положение задней ноги/стопы здесь и на следующем фото, можно увидеть, как правое бедро идет вперед, добавляя силы руке, загибающей руку противника.



В конечном положении ваша правая рука должна быть полностью вытянута, а пистолет освобожден от захвата противника. Положение тела почти такое же, как если бы вы пробили удар сзади, и к этому ощущению необходимо стремиться – будто вы били кулаком сзади, удерживая пистолет.



Вытащите/отнимите пистолет, как только рука ослабнет.



Теперь нужно нанести серию мощных ударов пистолетом, чтобы «отключить» противника.

Даже если пистолет в хорошем состоянии, заряжен и полностью рабочий, все равно полагаться на него как на баллистическое оружие может быть не лучшей идеей. В зависимости от калибра, патроны могут не иметь никакой силы против соперника, находящегося под воздействием адреналина (если только вы не будете предельно точны в прицеле). Более того, с близкого расстояния у вас может не оказаться времени на достаточное количество выстрелов, чтобы остановить человека, который стремится причинить вам вред: он может пойти на вас с ножом после того, как вы отберете пистолет. Используя пистолет для нанесения ударов, вы получите хорошую возможность нокаутировать противника с первого или второго раза. С близкого расстояния это может оказаться более быстрым способом вывести атакующего из игры, чем пытаться его пристрелить.

Разъединение как часть предотвращения извлечения оружия

События не всегда развиваются по запланированному сценарию, когда речь идет о быстро разворачивающихся, динамичных ситуациях, и всегда хорошо иметь запасной вариант – что можно сделать, если основной план не сработал. К сожалению, многие техники самообороны поддерживают представление о том, что результат может быть только успешным. Любой человек, имеющий опыт реального столкновения, скажет вам, что зачастую все идет не так, и важно уметь приспосабливаться и внедрять другой подход, а не упорствовать в том, что не работает.

Решение, предложенное ниже, – пример «отчаянной» попытки, когда что-то пошло не так и вы не способны успешно помешать извлечению оружия. Эта техника лучше работает в случаях с ножом, чем с пистолетом, потому что в ней вы не производите обезоруживание, а, скорее, перебиваете противника и разъединяетесь, оставляя его с оружием.



В этой ситуации мы предположим, что противнику удалось извлечь оружие и он находится в хорошем положении, чтобы вырвать его из ваших рук и/или отступить назад, вырывая его. Если это происходит, то у вас может не быть возможности нанести успешный и эффективный удар. Вместо этого нужно стараться, чтобы обе ваши руки держали руку противника, в которой находится оружие, чтобы контролировать его.



Вместо того чтобы наносить удары, быстро схватите соперника за запястье, держа правую руку так, чтобы контролировать его руку своими двумя.

Многие люди попадают в ловушку сомнений, опасаясь действий, которые противник может произвести свободной рукой. В действительности, в большинстве случаев он ничего не сделает, потому что будет сконцентрирован на оружии, и ему не хватит осознанности, чтобы использовать вторую руку.



Схватив запястье, сделайте шаг вперед и немного в бок. Никогда нельзя стоять прямо напротив оружия, будь это нож или пистолет: таким образом можно подставить себя как мишень. Если вы находитесь сбоку, противнику нужно будет развернуться и/или развернуть оружие, чтобы напасть на вас.



С силой потяните руку вниз под углом 45 градусов, нагибая атакующего и выводя его из равновесия. Успех техники держится на вашем умении вывести противника из равновесия настолько, чтобы он не мог прийти в себя в нужное время, чтобы использовать оружие против вас.



Продолжайте тянуть руку, чтобы оружие находилось позади вас.



Как только почувствуете, что атакующий тоже начал двигаться вслед за оружием и в направлении земли, отпустите его руку и бегите прочь изо всех сил.

Бегите, не оглядываясь. Это только замедлит вас. Чем большее расстояние вы создадите между собой и противником, тем больше ваш шанс выжить. Если получится поместить барьеры и препятствия между вами, это нужно сделать. Как уже было сказано, лучшее ваше «укрытие» – это дистанция.



Если вы потянули соперника достаточно сильно и он начал падать, то он может даже выпустить оружие, чтобы помочь себе руками при падении. Оружие также может упасть и отскочить, или потребуется изменить положение руки, чтобы подхватить его. Все это может замедлить оппонента и помешать ему провести повторную атаку, особенно в случаях с огнестрельным оружием.

Если у атакующего есть огнестрельное оружие, вам реально следует лишь попытаться сделать это, при условии, что у вас есть время и место для безопасного разъединения и, по возможности, поместить какие-то препятствия и барьеры между собой и противником (также укрытие или навес), чтобы перекрыть линию огня на вашем пути к быстрому выходу из ситуации. Однако даже если такой возможности нет, эта техника, проведенная с быстротой и точностью, позволить создать дистанцию в 10–15 ярдов (1 ярд = 9,14 м. – *Прим. перев.)* между собой и противником, пока тот опомнится. Обычно это достаточное расстояние, чтобы выстрел не получился (если только вы не имеете дело с профессионалом, специально обученным действовать в таких ситуациях). Человек может быть отличным стрелком по мишени на расстоянии, но в тех условиях ему никто не мешал и не просил стрелять, будучи в напряженном состоянии, по быстро движущейся цели. Выстрел из легкого оружия в действительности может быть метким только в тренированных руках, и чем больше дистанция, тем меньше такая вероятность. В большинстве ситуаций вы будете иметь дело с преступниками, владеющими нелегальным оружием, у которых не было возможности как следует попрактиковаться в его использовании.

Эта техника не дает никаких гарантий, однако всегда лучше иметь что-то в запасе на случай, если все остальное не привело к желаемому результату.

Такую тактику можно использовать в любой ситуации, когда обе ваши руки удерживают руку/кисть с оружием вашего агрессора и вы уверены в существовании «безопасного» пути для отступления. Несмотря на то что, глобально, обезоруживание агрессора является частью

стратегии выживания, оно не должно быть самоцелью. Правильное решение определяется ситуацией: если есть возможность освободиться, не обезоруживая противника, нужно сделать это.

Огнестрельные и ножевые угрозы

Когда кто-то приставляет нож к вашему горлу или целится пистолетом в голову (или любую другую часть тела), не всегда понятно, действительно ли он собирается использовать оружие. Должна быть причина, почему он показал вам оружие вместо того, чтобы просто использовать его против вас. Он может угрожать вам, чтобы вы выполнили его требования – отдали бумажник, сели с ним в машину и т.д. Некоторые требования, такие как передача своих личных вещей, проще и безопаснее будет выполнить, тогда как другие, например когда вам говорят отправиться в другое место, лучше разрешать с применением физической силы. Существует пять основных подходов в обращении с оружием. Это относится как к огнестрельному оружию, так и к ножам.

В произвольном порядке это могут быть:

1. Бегство от нападающего.
2. Контроль над нападающим и его способностью использовать оружие (предпочтительнее контроля над самим оружием).
3. Боевая атака на агрессора.
4. Разоружение нападающего.
5. Использование оружия против нападающего, пока он его держит.

В ситуациях, предполагающих использование оружия, люди часто попадают в ловушку представлений о том, что единственный способ обращения с вооруженной угрозой – это обезоружить нападающего. Это очень узкий и потенциально опасный способ рассмотрения вариантов действий с участием вооруженных преступников. Часто есть более простые, быстрые и прямые пути взаимодействия в таких ситуациях. Вам следует позволить ситуации определять решение, а не следовать жесткому плану, такому как обезоруживание, независимо от обстановки. Всегда следует помнить, что в ситуациях угрозы противник демонстрирует оружие по какой-то причине, т.е. для принуждения к выполнению его требований. Это означает, что стоит уделить внимание изучению ситуации, а не идти напролом с заданным планом, который может в действительности обернуться катастрофой. Например, кинувшись обезоруживать противника, вы можете не распознать его вооруженного сообщника.

Всегда помните, что реальность сильно отличается от условий на тренировке. Техники сами по себе не являются решением для ситуации или несчастного случая. Они могут быть частью такого решения, но выживание в условиях применения насилия требует гораздо большего, чем просто умения выполнить технику. Оно требует определенного уровня оценки угрозы и риска, наряду с навыками принятия решений и т.д.

Многие сценарии тренировок разработаны до того момента, когда противник обезоружен. Например, ученик проведет обезоруживание, перезарядит пистолет во время отступления и скажет партнеру по тренировке: «Стоять!», или «Лежать!», или что-то в этом роде. Такая тренировка оторвана от реальности. Она основывается на одном или более из предположений, которые никогда нельзя принимать как данность:

1. Оружие настоящее, а не подделка или имитация.
2. Оно заряжено и находится в рабочем состоянии (многие револьверы преступников этим не отличаются).
3. Человек, производящий обезоруживание, хорошо знаком с использованием конкретной модели/оружия.
4. Произведенный выстрел остановит противника (например, выстрел из 9-миллиметрового оружия, скорее всего, не остановит взвинченного и упорного противника,

если только не прицелиться очень точно, а это трудно сделать в состоянии вынужденного стресса и если человек, изъявший оружие, готов использовать такую смертоносную силу).

5. Противник отступит и не возобновит атаку после того, как будет обезоружен.

Единственный человек, который действительно знает все о конкретном оружии, – это его владелец: он знает, заряжено ли оно, имеет представление о его состоянии и является ли оно настоящим. Вам не хотелось бы наставить поддельный или разряженный/нерабочий пистолет на того, кто бежит на вас с ножом в руке. Всегда следует предполагать, что у человека, с которым вы имеете дело, есть другое оружие, даже если вы отобрали то, которое он использовал вначале.

Подобным же образом не стоит рассчитывать, что ситуация закончилась, если у вас получилось отобрать рабочее оружие. Противник может продолжать наступление, если думает, что лучшей стратегией выживания для него является бой. С близкого расстояния человек, которого вы подстрелили, все еще может до вас добраться (если только у вас не получилось попасть в сустав или в часть тела, контролирующую нервные импульсы, такую как позвоночник). В тренировочном сценарии вы можете получить чувство превосходства после обезоруживания, но в реальности вы бы все еще находились в смертельно опасной ситуации.

Необходимо также понимать, что разоружение в реальной жизни не так легко проходит, как в тренировочных условиях. Как бы крепко вы ни просили партнера держать оружие, в реальной жизненной ситуации противник будет цепляться за него в десять раз сильнее – он знает/уверен, что если вы его обезоружите, то сможете использовать оружие против него. Для него это вопрос жизни и смерти, и он сделает все, чтобы оружие осталось при нем. Это значит, что иногда полезней и эффективней сконцентрироваться на чем-то еще, например на расцеплении, контроле или использовании оружия, пока оно еще находится в руках противника.

Это не говорит о том, что разоружение будет неуместно, потому что, конечно же, не будет. Однако то, что это первое и единственно верное решение в ситуации с вооруженным нападением, звучит слишком упрощенно. Следует также рассматривать и другие возможные варианты.

Расцепление как стратегия при вооруженной угрозе

Эффективное принятие решений

Действуя под влиянием большого стресса и принуждения, например, под прицелом оружия, вам потребуется умение быстро думать и принимать решения. Для этого необходимо использовать простую эвристику, или «правила большого пальца». Применяя этот способ, вы защитите себя от информационной перегрузки, а именно, от восприятия такого количества информации о происходящем вокруг, что придется осмысливать и обдумывать слишком много всего. «Правило большого пальца», или эвристика, не даст этому произойти.

Помните также, что вы ищете эффективные решения, а не лучшие. Если вы нашли рабочее решение, именно его следует принять, а не тратить время на поиски чего-то лучшего.

Первое решение, которое я обдумываю в любой ситуации: «Могу ли я сделать что-то, что позволит быстро выйти из нее?»

Нож, приставленный к горлу сбоку

Представьте ситуацию, когда вы заходите в пустой бар и садитесь за пустой столик. Спустя какое-то время в бар заходит другой человек и подходит к вам со словами, что вы сидите на его месте. Первое предположение может быть, что вы имеете дело с кем-то, кто

ищет стычки. Возможно, так оно и есть. Однако этот человек может действовать в том, что мы зовем «дополненная реальность». Обычные социальные нормы предполагают, что места распределяются по принципу «первым пришел – первым обслужен». Если столик не занят, вы имеете право сесть за него. Но реальность другого человека может быть такова, что в течение последних пятнадцати лет он и его друзья/семья всегда сидели за этим столиком, что делает его личной территорией, а не тем местом, куда может сесть кто-то другой. Это его реальность, и вероятность того, что какой-то из ваших доводов убедит его в собственной неправоте, мала. Имея территориальные притязания, человек действует и мыслит нерационально, он исходит из животных инстинктов.



Представьте, что вы заходите в незнакомый бар и занимаете пустой столик. Спустя примерно двадцать минут кто-то похлопывает вас по плечу и сообщает, что вы сидите за его столиком. Если его поза и язык выражают агрессию, следует понимать, что ситуация может обернуться физическим столкновением.



Вместо того чтобы разбираться с агрессивно настроенным и потенциально опасным субъектом, оставаясь сидеть на месте, следует сразу же подняться. Из такого положения следует принять позу покорности и начать процесс мирного разрешения конфликта. Если это не удалось, возможно, потребуется занять более конфронтационную и бескомпромиссную позу. Пока вы озвучиваете свои требования, что это ваше право сидеть за этим столиком, агрессор может испугаться ваших действий/поведения и полезть в задний карман брюк.



Если шанс предотвратить извлечение оружия упущен, агрессор приставляет нож к вашему горлу. Следует сразу же начать поднимать вверх руки, подчинившись, и сказать, что вам не нужны проблемы. Это приближает ваши руки к оружию на случай, если потребуется применить физические меры воздействия. Одновременно необходимо оценивать ситуацию. В незнакомом для вас баре у агрессора могут быть друзья, на помощь которых он может рассчитывать.



В подобных ситуациях мала вероятность того, что агрессор просто отложит нож, не воспользовавшись им. Потенциальное общественное порицание на получение чрезмерной реакции заставляет многих людей продолжать агрессивные и жестокие действия, когда очевидно, что человек, с которым они имеют дело, больше не представляет угрозы. Поскольку вы находитесь в незнакомом месте, наиболее эффективным решением может быть выход из конфликта. Тогда противник не выведет вас из себя в месте, где ему могут прийти на помощь третьи лица. Развернув корпус, отбейте руку с оружием.



Опустите другую руку вниз и ударьте противника в пах сильным движением снизу вверх. Нужно понимать, что этот удар может не возыметь действия, если, к примеру, человек носит джинсы с заниженной шаговой линией: она не позволит вам достигнуть цели. Руку, которой вы отбивали руку с ножом, держите сверху у шеи на случай, если противник нанесет ответный удар. Следует также держаться вплотную к нему, чтобы находиться внутри окружности, по которой пойдет удар, если соперник его нанесет.



Делая большой шаг в обход противника, поднимите заднюю ногу. Рука по-прежнему должна защищать шею и находиться внутри окружности, по которой может пойти ножевой удар.



Проведите удар стопой по задней части ноги, направляя его вниз, чтобы колено противника ушло в пол. Здесь не требуется нанести какое-то особое повреждение. Вам просто нужно добиться того, чтобы у соперника не было возможности догнать вас и атаковать снова.



Удар стопой должен стать частью вашего освобождения – он должен быть нанесен как часть естественного движения, чтобы убежать. Продолжайте движение/бег в сторону входа/выхода в/из бара. Ваша ситуационная осведомленность должна включать в себя понимание не только, кто представляет потенциальную угрозу в вашем окружении, но и где находится выход, вход, места для укрытия и т.д.

У вас есть выбор: можно найти другой столик или остаться на месте. Нужно понимать, что, оставаясь на месте, вы не принимаете стратегию выживания, вы исходите из эго. Более того, исследования доказывают, что люди стараются заполучить то, что они потеряли (или думают, что потеряли), с силой в два раза большей, чем когда пытаются получить/достичь чего-то нового. Это означает, что человек, убежденный, что вы занимаете его территорию (например, столик), будет настойчивее вас в два раза, если вы решите оставить место за собой. Также в его реальности существует оправдание применению физической силы против вас, потому что вы не правы и не оставляете ему выбора.

Проработав в охране множество лет, я был свидетелем такого рода разногласий постоянно: один человек исходит из одного понимания ситуации, другой из другого, оба чувствуют уверенность в своей правоте, и ни один не поступится своим эго, чтобы отказаться от своих притязаний и закончить спор, в чем бы тот ни заключался. Уход одного человека мог бы решить все, не считая ущерба, причиненного его хрупкому эго. Понимание того, что нужен бой (или не нужен) – например, за выживание, – это умение распознать основную угрозу и принять решение.

Короткоствольное оружие: пистолет, приставленный к голове спереди

Такая же техника сработает и для огнестрельного оружия, приставленного к голове. Очевидно, что здесь риски, по сравнению с ножом, выше, потому что создание дистанции между вами и преступником, вооруженным пистолетом, не значит, что вы находитесь в безопасности. Потенциально, он будет способен вас застрелить. Однако бывают случаи, когда бегство оказывается более эффективным решением, чем контроль над оружием.

Схватившись за ствол самозарядного оружия, вы по умолчанию не должны потревожить затвор (в зависимости от типа оружия для этого требуется приблизительное давление в 4,5 килограмма на 6,5 $см^2$), чтобы после выстрела стреляная гильза не могла быть извлечена и оружие бы заклинило. Что еще важнее – горячие газы, действующие на пулю, которые в норме действуют и на затвор, останутся внутри пистолета, и вы сможете безопасно держать оружие.



Если вы будете иметь дело с револьвером и спусковой крючок нажмут в то время, когда вы держите его, все горячие газы (которые используются в самозарядном оружии для запуска затвора) выйдут через рамку и обожгут вам руку. Это можно выдержать, но боль будет очень сильная, и из-за этого может ослабнуть захват и вы отпустите оружие. Возможно, безопаснее будет не рисковать и вместо того, чтобы хвататься за ствол револьвера, выбить его и попытаться убежать. Такую попытку стоит предпринять, только если вы уверены, что окружающая обстановка позволяет сделать это безопасно.

Можно также предпринять попытку выхода из боя, если противников больше одного. Контроль и изъятие оружия требуют времени, и если атакующий находится с партнером,

нельзя предполагать, что тот останется безучастным, пока вы будете заняты обезоруживанием.

Всегда стоит подумать, не переоцениваете ли вы свои способности и уровень подготовки. Гораздо меньше умений требуется для того, чтобы выбить оружие и убежать, чем для того, чтобы взять контроль и/или обезоружить человека, размахивающего пистолетом – особенно, если он намного крупнее и сильнее вас. Будьте реалистами в том, что вы можете представлять из себя и делать, запрятав свое эго подальше.



Места для стоянки автомобилей привлекают многих преступников, потому что машины могут послужить хорошим укрытием и большое количество потенциальных жертв постоянно приходит и уходит. Может случиться так, что на выходе из машины к вам подойдет преступник с пистолетом в руке. Сразу поднимите руки вверх – именно этого и ожидает противник, наставляя на вас пистолет.



На этом этапе вы можете почувствовать отрицательное воздействие ASR (адреналиновой реакции на стресс), которая может повлиять на вашу способность получить надлежащий контроль над оружием. Под сильным воздействием стресса и угрозы кровь отливает от периферии тела, в том числе от рук, и приливает к более крупным мышцам.

В целях самообороны следует качнуться/ повернуться вбок, с силой отбив оружие в сторону от себя. Одновременно направьте другую руку вниз, к паху противника.



Сделав большой шаг вперед, чтобы можно было дотянуться, проведите удар в пах.



Частью реакции на удар в пах, независимо от степени его силы, будет то, что агрессор согнет ноги и наклонится вперед. Это будет означать, что вы заканчиваете движение вперед позади пистолета (он пройдет мимо вас). Когда вы делаете шаг, стопа должна пройти мимо стопы соперника, подготавливая удар по колену сзади.

Сделав большой шаг вперед, чтобы можно было дотянуться, проведите удар в пах



Изо всех сил ударьте противника стопой в колено сзади, вгоняя его в пол.

Конечно же, это не может быть решением по умолчанию в ситуациях с применением огнестрельного оружия. Но в отдельных случаях (например, когда есть возможность быстро спрятаться в укрытие/убежище и с легкостью создать дистанцию между собой и противником) это, возможно, будет самый безопасный и эффективный выбор.

Очень просто переоценить точность легкого огнестрельного оружия и мастерство того, кто его использует. Большинство владельцев огнестрельного оружия не могут попасть в цель из короткоствольного оружия с расстояния, превышающего 7 или 10 ярдов (1 ярд = 91,44 см. – *Прим.перев.*), особенно по движущейся мишени. И большинство не обучено быстро приходить в себя после того, как оружие было выбито и/или выпало из рук на землю. Даже если противник способен произвести выстрел того, как вы выбили у него из рук пистолет, вероятность того, что он будет метким, мала, а значит, даже если вас подстрелят, это, скорее всего, будут периферийные участки тела – плечи, руки и т.д., а не центральная его часть, где расположены жизненно важные органы. Когда вы предполагаете, что с большой вероятностью можете наткнуться на человека с нелегальным оружием, который почти или совсем не обучен специально, отход с позиций таким маневром может стать крайне эффективным решением.



Этот удар также нужно использовать, чтобы оттолкнуться и побежать, т.е. он преследует две цели: атаковать противника и оттолкнуться.



Сразу же ищите укрытие или маскировку. Маскировка – это то, что помешает нападающему вас видеть, но не создаст серьезной физической преграды между вами

(например, вы можете спрятаться за дверью машины, но она не остановит пулю). Укрытие даст вам реальную защиту (моторный отсек автомобиля может остановить пулю).

Использование окружающей обстановки



Там, где это возможно/осуществимо, всегда стоит заезжать на парковку задним ходом, а не обычным способом – передом. Если заехать на место рядом с другой машиной задним ходом и открыть дверь, то получится защищенное пространство, которое затруднит доступ потенциальному нападающему – ваша дверь защищает вас спереди, стена – сзади, а машины, ваша и соседняя, – с боков.



Если въезжать передним ходом, а не наоборот, вы теряете это защитное пространство, и когда вы захотите сесть в машину, ваша спина будет уязвима для атаки. Выезд с парковки в таком случае также займет больше времени, потому что нужно будет ехать задним ходом. Хотя мы не хотим вдаваться в специфику тактического вождения, просто знайте, что протаранить машину, которая заблокировала вас, гораздо сложнее на заднем ходу.

Контроль над противником как стратегия против вооруженной угрозы

Бывают ситуации, когда выход из боя невозможен. Иногда легче и эффективнее будет контролировать противника, а не его оружие. Это не означает, что вам следует совсем не обращать внимания на оружие. Скорее, следует занять позицию, безопасную в отношении его использования, из которой можно сконцентрироваться на выведении противника из строя. Нужно рассматривать такой подход в качестве замены, скажем, боевому (что не исключает нанесения ударов для выведения противника из борьбы), когда вы уверены, что имеете дело с соперником, находящимся под воздействием адреналина и/или нечувствительным к боли: например, с пьяным или с наркоманом, на которого ваши удары не подействуют.

Прежде чем мы рассмотрим технику, которая могла бы быть использована для этих целей, необходимо понять, как влияет окружающая обстановка, например парковки, на совершение насильственных преступлений. Если мы сможем понять, почему и каким образом грабители используют отдельные площадки, мы сможем начать разрабатывать стратегии и тактики – такие как способ парковки, – чтобы им было сложно выбрать нас в качестве жертв.

Любое место, на котором совершаются преступления с применением насилия, включает в себя три компонента:

1. То, что привлекает преступников.
2. То, что содействует совершению преступления.
3. То, что предотвращает преступление.

Привлекательное для совершения преступления место – это место, обеспечивающее достаточное количество жертв. Поэтому темные, пустынные аллеи не очень подходят для грабителей. В большинстве случаев эти субъекты выберут места с наибольшим количеством потенциальных жертв. Грабитель выберет место с относительно высокой «проточностью». Этому конкретному критерию отвечают парковки. Существуют также характеристики местности, которые содействуют совершению преступлений. Одна из них – большое количество потенциальных путей отступления (то, чего нет на узких улочках). По своей сути, парковка – это автомобильная сеть. Такая структура подразумевает множество путей отхода для преступника.



Преступнику на парковке относительно легко расположиться между двумя автомобилями и оставаться незаметным, особенно если попадется внедорожник или фургон. Расстановка автомобилей по разметке позволяет преступнику легко лавировать между ними, чтобы уйти незамеченным после совершения преступления. При такой открытой планировке было бы очень сложно ограничить и стеснить преступника в передвижениях.



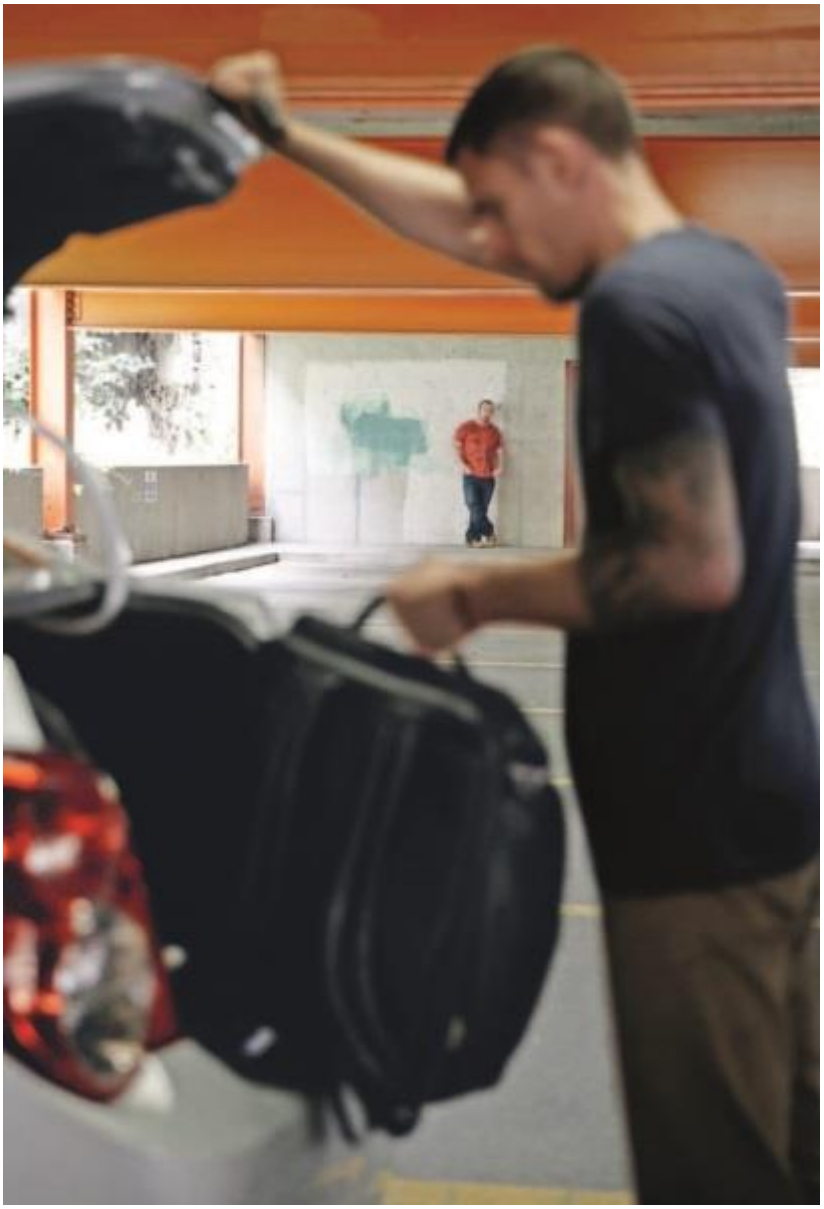
В узких проулках не найти ни большого количества потенциальных жертв, ни путей отхода. На самом деле, преступнику, совершившему преступление в таком месте, пришлось бы использовать для отхода саму улицу, где есть лишь вход и выход. В таком месте преступника легко поймать в ловушку, всего лишь заблокировав один выход. Только самые неопытные злоумышленники выбрали бы безлюдное место с единственным путем к отступлению.

Предотвращают преступления факторы, сдерживающие преступников, такие как наличие представителей правоохранительных органов, камер слежения, освещения и т.п. Одним из самых действенных факторов, предотвращающих совершение преступлений, является наличие естественных наблюдателей – людей, в зоне видимости которых находится место преступления. Естественные наблюдатели действуют лучше, чем хорошее освещение. Хорошее освещение не играет роли, если место скрыто от посторонних глаз. Стоит также отметить, что многолюдные места не всегда предоставляют наличие сторонних наблюдателей. Если люди находятся в плотной толпе, им трудно увидеть, что происходит неподалеку, даже если это в двух шагах от них. Если вы ищете, как запарковаться, чтобы был естественный обзор для наблюдения, одним из лучших будет место вблизи въезда или выезда с парковки. Здесь постоянно происходит движение людей, которые въезжают и выезжают, а следовательно, и вы, и ваш автомобиль будут находиться под постоянным наблюдением.

Пистолет, приставленный к голове спереди

Иногда парковка в желаемом месте может быть недоступна, и, в конце концов, вы поставите машину глубже, где не будет естественного наблюдения. Во время парковки стоит уделить время (с закрытым центральным замком, используя зеркала и т.д.) осмотру

окружающей обстановки. Проверьте, кто ведет себя необычно для этого места (например, просто стоит, а не входит/выходит из машины) или, что еще примечательнее, наблюдает за вами, проявляет к вам интерес.



Большинство людей прекрасно знают, что не следует оставлять напоказ сумки и ценности в машине. К сожалению, многие берутся перекладывать сумки/ценности в багажник после того, как заехали на парковку. Эти действия могут быть замеченными преступниками/ грабителями, находящимися неподалеку. Преступник может и не знать, что находится в сумке, которую вы кладете в багажник, но для него логичнее предполагать, что там есть что-то ценное. Это означает, что он может дождаться вашего возвращения к машине и вынудить вас открыть багажник для него. Если он находится рядом с машиной, а вы используете брелок с дистанционным управлением, чтобы открыть машину на расстоянии, он может также открыть дверь (отключить центральный замок и т.д.) и открыть багажник самостоятельно, получив доступ к вашим ценностям.



Всегда хорошо задаться вопросом о причинах нахождения человека в том или ином месте, особенно если его действия (или бездействие) не являются привычными для такой обстановки. Например, почему человек просто стоит на парковке, а не направляется к/от машины? Почему он решил встать на входе/выходе – не хочет ли он таким образом следить, кто заходит и уходит с парковки?



Если человек по-прежнему стоит на одном и том же месте, когда вы вернулись к машине спустя какое-то время, или находится на парковке, следует быть осторожными. Парковки не

являются местом, где людям свойственно находиться долгое время, если они не вовлечены в преступную деятельность. Во время вашего возвращения к машине грабитель может следовать за вами, рассчитав ваши действия, чтобы подойти к автомобилю в точности в то же время, что и вы.



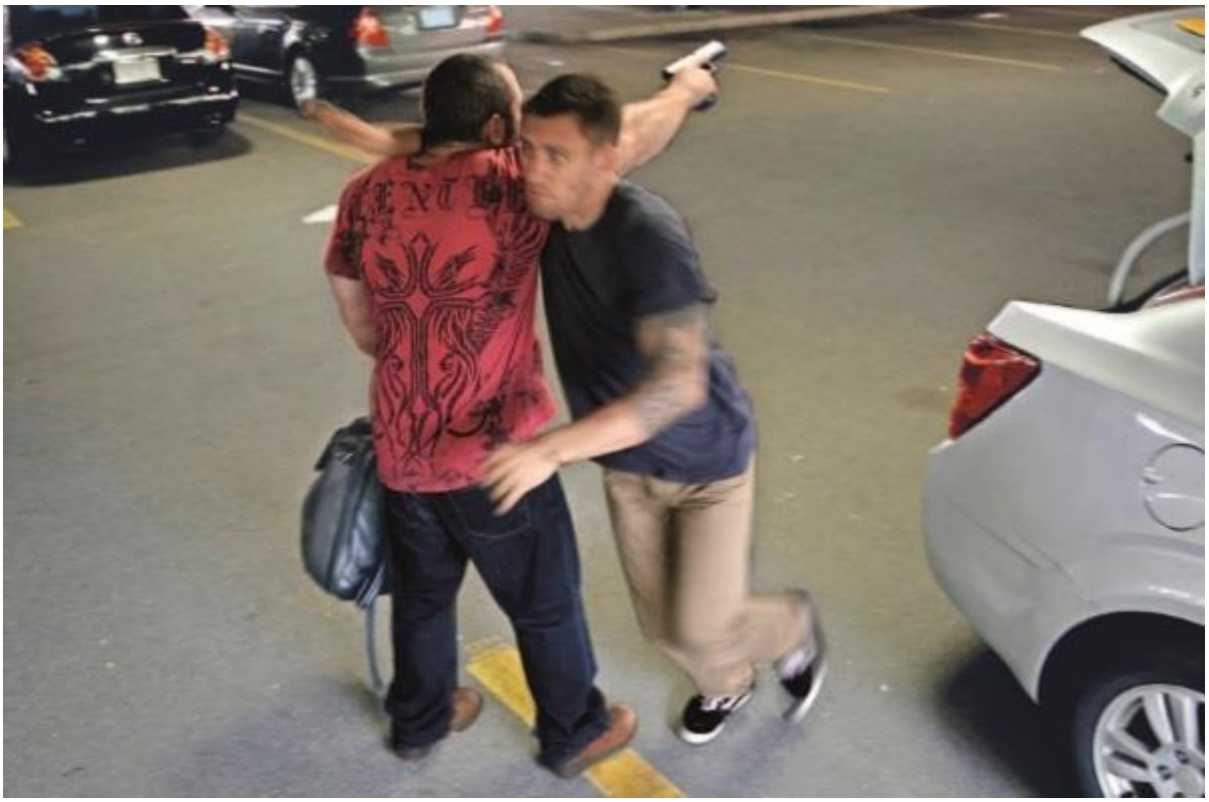
Когда вы откроете багажник, чтобы отыскать сумку, противник может вытащить пистолет и наставить его на вашу голову, требуя, чтобы вы отдали ему сумку. Безопаснее в таком варианте развития событий будет отдать ему сумку. При большинстве ограблений/краж, получив желаемое, преступник уйдет. Большинство грабителей не намереваются увеличивать количество уголовных обвинений против себя, применяя насилие.



Если после того, как вы отдали сумку, грабитель не уходит, значит, он вышел за рамки сценария. Сценарий ограбления предписывает ему уйти после того, как он получит желаемое. Если он остается, это означает развитие другого сценария, возможно подразумевающего какие-то еще действия в отношении вас (застрелить, похитить, совершить сексуальное нападение и т.д.). Теперь речь идет не о вашем имуществе, а о вас и вашем выживании.



Как только вы поняли, что это уже не ограбление, и ваш противник намеревается причинить вам вред, необходимо действовать решительно. С силой оттолкните в сторону руку с оружием (защита руками) и переместитесь немного вбок (защита телом). Одновременно быстро продвигайтесь, чтобы оказаться позади оружия.



Суть этой техники – столкновение с противником и предотвращение любого движения оружия. Ваша правая рука должна пройти под рукой с оружием и вверх, к шее противника с другой стороны. Ваше плечо должно врезаться ему в шею, чтобы вызвать потерю равновесия. Голову следует опустить до уровня его плеча.



Как только приблизитесь, начните оборачивать правую руку вокруг его шеи, давя бицепсом и предплечьем на сонную артерию. Одновременно вдавите подбородок ему в плечо, чтобы его собственная рука/плечо сдавливала ему сонную артерию с другой стороны. Для эффективной блокировки артерии она должна быть зажата с двух сторон.



Соедините свою правую руку с левым предплечьем и плечом. Нужно давить головой на плечо противника и осуществлять давление правым бицепсом уже до того, как вы схватитесь за свое плечо (т.е. до того, как вы начнете применять удушение).



Обхватите собственную голову левой рукой и притяните обе руки, чтобы вокруг шеи атакующего не оставалось свободного места. Противник должен почувствовать удушение, как только ваши руки сомкнулись и голова надавила на его плечо. Благодаря этому и потому что ему нужно будет сначала выпустить сумку, он не подумает о том, чтобы переместить оружие в другую руку. Даже если он сразу бросит сумку и решит сделать это, к тому моменту, как у него появится такая возможность, он уже будет без сознания.



Отклонитесь назад и дайте противнику сползти на пол, повернув для дезориентации, во время удушения. Осуществляя поворот во время удушения, вы также сможете увидеть, что происходит вокруг, включая третьих лиц, направляющихся на помощь сопернику. Это также позволит вам лучше спланировать путь для спасения.



Нет необходимости доводить удушение до конца. Если вы чувствуете, что тело противника обмякло, можно отпустить его, оттолкнув, и выйти из схватки. Ему потребуется некоторое время, чтобы вновь прийти в себя, за которое вы сможете убежать. Не пытайтесь сесть в свою машину. Это займет слишком много времени. Вместо этого, оказавшись в безопасности, проинформируйте сотрудников органов защиты правопорядка и попросите их вернуться с вами к машине.



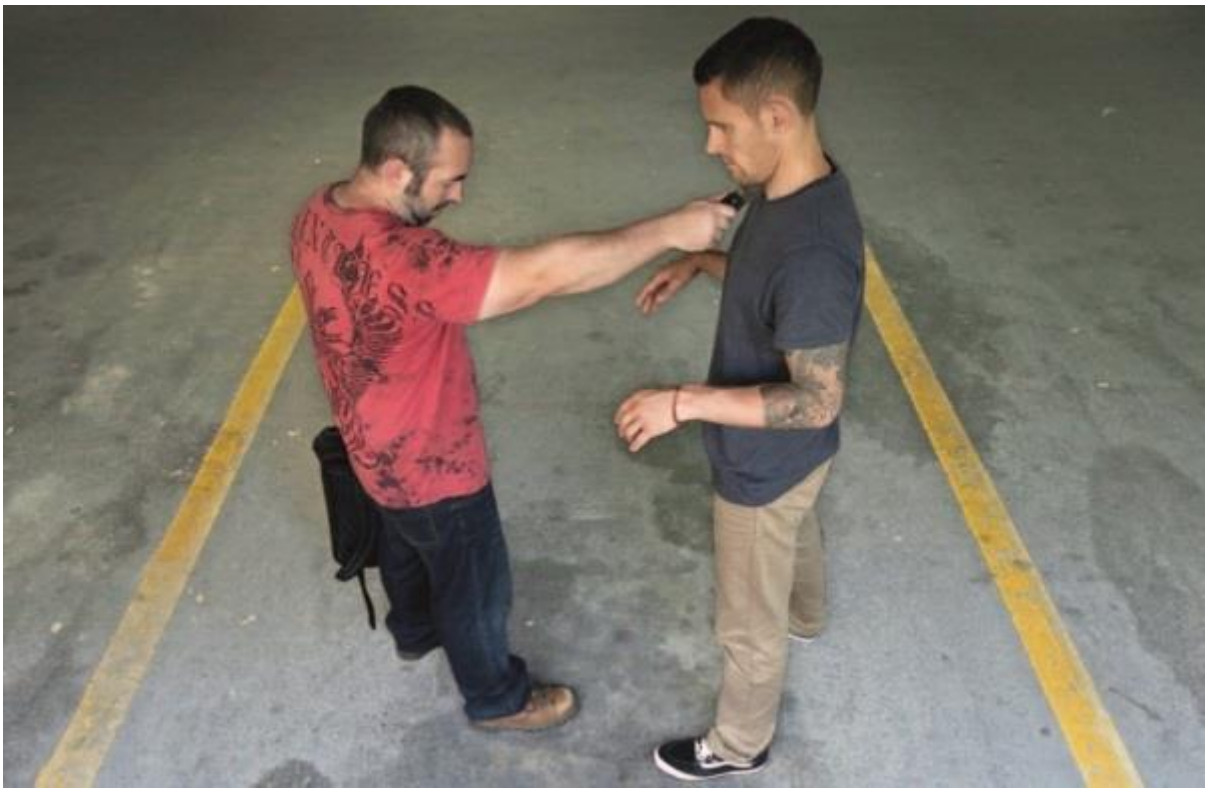
Если вас беспокоит продолжительность удушения преступника и вы хотите, чтобы он подольше потом приходил в себя, вместо того чтобы обхватывать собственную голову левой рукой, можно ткнуть ею и повредить противнику глаза.

Цель приведенной ниже техники – скорее контролировать и сбить противника, а не обезоруживать его и т.д. Особенно хороша эта техника против человека, вооруженного револьвером, ведь в этом случае, схватив пистолет, можно получить сильный ожог (если атакующий нажмет на курок), ослабить из-за этого захват и потерять контроль над ситуацией.

Перекрывание кровотока удушением при правильном применении – очень быстрый и эффективный способ остановить противника. Проведенное быстро против ничего не подозревающего соперника, оно вызывает шок от быстрых действий и чувство потери сознания и перебивает все мысли об оружии, пока противник пытается устоять на ногах и остаться в сознании.

Причина, по которой такое удушение имеет быстрый эффект, заключается в том, что таким образом перекрывается поступление насыщенной кислородом крови в мозг, и мозг «отключается». Когда происходит сдавливание сонной артерии, кровь перестает участвовать в процессах, отвечающих за контроль давления крови в голове/мозге. Не получая новой крови, организм реагирует, как будто крови в мозге слишком много и необходимо понизить давление. Для этого кровь, находящаяся в мозге, отливает, и понижается сердцебиение, чтобы качалось меньше крови. Это происходит очень быстро. В течение 3 или 5 секунд человек может полностью потерять сознание, но процесс запускается сразу же и начинает преобладать над всеми остальными ментальными и физическими функциями. Это означает, что у нападавшего нет времени, чтобы переложить оружие в другую руку и подумать о том, чтобы целиться в вас не ведущей рукой (думая о том, чтобы самому не оказаться под огнем).

Нож, приставленный к горлу сбоку



Такой же удушающий прием можно использовать, когда противник приставил нож к вашему горлу сбоку. Нужно будет сделать те же движения, что и против пистолета, оттолкнув нож левой рукой и резко направив правую руку вверх под руку противника с оружием, заведя ее за шею с другой стороны.



Применяя удушение, нужно продолжать движение, поворачивая противника по кругу. Если у вас получится лишить соперника равновесия, это прервет все его мыслительные процессы. Постоянно удерживая его в таком состоянии, вы получите больше времени на проведение удушающего приема, если с первой попытки он не пройдет как следует.

Еще один способ взять контроль над противником, а не над оружием – произвести бросок или тэйкдаун (отличается от броска тем, что он проводится без подъема противника в воздух и без характерной для броска амплитудности). После этого атакующий часто роняет оружие, поскольку ему нужно вынести руки, чтобы смягчить падение. Некоторые примеры таких техник продемонстрированы в части V «Броски и подхваты».

Боевой подход как стратегия в борьбе с вооруженными угрозами

Если выйти из боя не получается и вы убеждены, что нанесение ударов ногами и кулаками сработает против противника эффективнее (т.е. вы уверены в своих способностях и можете наносить удары с реальной силой) и что ваш соперник не сможет противостоять вашим ударам, следует вступать с ним в бой. Боевые решения – контроль над вооруженной рукой и нанесение ударов – это самые простые, прямые и эффективные действия. Однако они опираются на ваше умение побороть оппонента и нанести сокрушительные удары. К сожалению, как бы привлекательно это ни выглядело на бумаге, в реальности многие противники, особенно имевшие опыт насильственных действий, смогут включить свою систему управления болью и выдержать натиск ваших ударов. Это означает, что, применяя боевые решения, всегда нужно быть готовым к переключению на другие подходы, если становится ясно, что нанесение ударов не приносит должного эффекта. Принимая эффективность любых своих ударов за основу, вы превращаете простое решение – в упрощенное.

Боевые приемы против ножа, приставленного к горлу сбоку

Боевые решения не обязательно означают обезоруживание или контроль. Они могут использоваться, чтобы просто нейтрализовать противника для безопасного выхода из ситуации, побороть его с помощью ударов и уйти прежде, чем он опомнится. Такой тип подхода очень хорошо работает, когда вы имеете дело с большим количеством нападающих и не располагаете такой роскошью, как время, чтобы произвести обезоруживание и взять контроль над каждым.



Как только вы понимаете, что противник приставил нож к вашему горлу, начинайте медленно поднимать руки, пока они не окажутся на одном уровне с его вооруженной рукой и на одной линии с его запястьем. Делайте это естественно, как будто вы поднимаете руки, чтобы сдаться.

Одновременно опустите подбородок, чтобы упор был рядом с руками противника. Это значит, что, если он внезапно попытается порезать вам горло, у вас будет что-то вроде барьера, чтобы ограничить такое движение.



Как только ваши руки готовы и вы понимаете, что противник планирует увести вас силой или использовать против вас нож, начинайте оборону.

Сделайте упор на пальцах ног и толкните свою левую руку в направлении ножа, одновременно оттягивая от него шею. Сделав упор, оттяните правую руку назад, готовясь нанести удар.



Продолжайте отталкивать нож в направлении талии/бедер соперника, вытягивая свою руку – если она будет согнута, нож окажется слишком близко к вам, или вы слишком близко к ножу.

Ваше тело теперь должно быть полностью развернуто, ударная рука максимально оттянута назад, кулак (неплотно сжатый) – напротив вашей груди.



Начните движение в направлении преступника, прижимая нож к его телу, не позволяя ему двигаться. Обязательно непрерывно продвигайтесь вперед, чтобы противник не мог отступить и создать пространство для манипуляций с ножом.

Продвигаясь вперед, начните наносить удары кулаками. Большая часть вашей силы в этом случае будет проистекать от веса тела, налегающего вперед, а не от бедер (хотя они слегка повернутся).



Продолжайте наступление и удары, работая ударной рукой как поршнем. При таком расположении тела (в профиль, или боком) удары потеряют какую-то часть своей обычной силы. Ваша цель – побороть противника их количеством, а не рассчитывать на тяжесть некоторых из них.



Как только вы побороли соперника и он начинает попытки уклониться/уйти от вас, чтобы удары прекратились, оттолкните его и расцепляйтесь.

Имейте в виду, что, если продолжить избивать противника, когда у него нет вариантов для отхода (например, он прижат к стене), он может подумать, что единственный вариант для выживания – это собраться с силами и дать отпор. Зачастую хорошей стратегией является позволить оппоненту уйти самому, чтобы этого избежать.

Изучая крав-мага, многие люди увлекаются техниками, а не принципам выживания. Самое главное здесь – это не действия в отношении противника, а то, что происходит с вами. Обезоруживание может приносить удовлетворение на тренировках, но в реальности быстрое и безопасное развитие ситуации зачастую является лучшим вариантом для выживания и способно увести вас с опасного пути гораздо скорее.

Боевые приемы против пистолета, приставленного к голове спереди (с удержанием противника)

В случаях с огнестрельным оружием, при обезвреживании ваша цель – забрать оружие из рук атакующего как можно быстрее. Как правило, это подразумевает, что вы берете оружие двумя руками и вырываете его из рук противника (как это показано в книге «Крав-мага: реальные решения для реального насилия» (*Krav Maga: Real World Solutions to Real World Violence)*, стр. 97–102).



Когда на вас наставляют пистолет, если у вас нет возможности/дистанции, чтобы расцепиться, нужно попробовать максимально приблизиться к пистолету.

Если вы имеете дело с самозарядным оружием, давление ствола на вашу голову может помешать движению затвора, сделав оружие нерабочим. Однако никогда нельзя на это полагаться – метод относится к категории «Русская рулетка», по очевидным причинам.



Когда вы собираетесь производить стандартное обезоруживание, схватив ствол максимально близко к предохранителю спускового крючка и слегка подталкивая затвор, атакующий может в ответ на ваши действия начать тянуть оружие на себя до того, как вы дотянетесь второй рукой.



Сразу же разверните ствол от себя, по направлению вбок и вверх (отводя запястье противника), и начинайте уходить с линии огня, подальше от оружия.

Важно отметить, при любой попытке обезоруживания, нужно не разгибать/вытягивать свою руку, а держать ее в согнутом положении. Вытянув руку, вы можете оттолкнуть оружие слишком далеко и, не имея к нему доступа, потерять способность перенаправлять его.



Когда атакующий тянет оружие назад, работайте с этим движением, пытаясь перевести оружие в направлении его талии/бедер. Ваше тело должно находиться сбоку, оружие направлено в сторону от вас.

Когда делаете шаг в сторону, используйте этот импульс для нанесения сокрушительного удара по противнику, чтобы начать отвлекать его внимание от удерживания оружия.



Продолжайте наносить удары и напирать на нападающего. Важно двигаться вместе с ним во время нанесения ударов, потому что в результате он может отступить, получив пространство и отобрав у вас контроль над оружием. На любом этапе необходимо ограничивать движение оружия.

В дополнение к контролю над оружием важно заставлять противника двигаться, чтобы он был сконцентрирован на том, как устоять на ногах, а не как использовать против вас оружие.



Сломив атакующего, можно продолжить его обезвреживание. Если силы ваших ударов хватило, чтобы противник потерял сознание, у вас может возникнуть желание уйти, не доводя дело до конца.

Возвратное движение при ударе должно проходить по той же траектории, это помешает вам направить дуло на себя, когда вы возьметесь за пистолет.



Вынесите руку вниз и под пистолет, чтобы захват пришелся на зону, где находятся курок и прицел. При таком нижнем захвате, с верхней рукой на стволе, вы сможете резко повернуть пистолет, направив дуло на противника. Важно находиться сбоку, а не напротив или поверх пистолета, делая это, иначе в итоге вы можете направить дуло на себя.



Поворачивая пистолет на атакующего тянущим движением правой руки (которая лежит на задней части оружия) и толкающим движением левой (которая держит ствол), оттяните тело назад, в направлении от противника, чтобы хватательное движение было более сильным, чем если бы вы производили его лишь с помощью рук.



Продолжайте движение назад, от нападающего. Если есть место и пространство расцепиться безопасно, без того, чтобы продолжать избивать атакующего, сделайте это. Если нет – отступите и используйте пистолет в качестве ударного орудия для нанесения мощных ударов посопернику.

Держите пистолет спрятанным близко к телу, чтобы, когда вы уходите, окружающие не знали, что у вас есть оружие и не приняли вас за преступника.

Иногда тем не менее, собираясь выхватить оружие, вы можете тем самым активировать у противника рефлекс, заставив его автоматически тянуть оружие в свою сторону в ответ на ваши действия. Это может случиться, если вы проявляете нерешительность или медлительность при обезоруживании, давая сопернику время на ответные действия. Если это происходит, вам придется реагировать на действия противника и иметь дело с этим тянущим движением, а не продолжать обезоруживание.

Обезоруживание при ноже, приставленном к горлу сбоку

Обезоруживание стоит рассматривать, когда нет варианта расцепления и вы не уверены в способности контролировать противника, боевые решения неэффективны против него или когда вам необходимо использовать оружие, чтобы увеличить шансы на выживание, например при наличии нескольких нападающих.

Обезоруживать человека действительно имеет смысл, только если вы готовы использовать его оружие против него. Если вы отберете у противника нож, нужно быть

готовым нанести режущие и колющие удары. Если пистолет – стрелять в него и/или использовать в качестве ударного оружия, и иметь некоторое представление, как это делать эффективно. Если вы не обучены использовать оружие, вы, скорее всего, будете медлить. Если противник решит продолжить бой, такое промедление может привести к обезоруживанию вас самих, и он вновь завладеет своим оружием. Если вы планируете использовать обезоруживание как часть решения проблемы, желательно научиться использовать нож и/или пистолет (даже если это подразумевает, что вы просто знаете, как поставить оружие на предохранитель).

Если при вас находится средство индивидуальной защиты в виде огнестрельного оружия и вы произвели обезоруживание другого человека, необходимо спрятать оружие противника под мышкой, или как-то еще, и извлечь собственное. Нельзя рассчитывать на чужое оружие. Вы можете выиграть время для установления необходимой дистанции, чтобы извлечь собственное, используя оружие противника для нанесения мощных ударов.

Не думайте, что лишь из-за того, что вы отобрали у кого-то оружие, он прекратит атаковать вас. На самом деле, он может решить, что это его единственный шанс на спасение, особенно если убежден, что вы будете использовать оружие против него. Если вы всегда отрабатывали вариант, что бой заканчивается, как только вы обезоружили партнера по тренировке, – вы отрабатывали только один возможный исход событий, и можете быть удивлены, когда атакующий отреагирует иным образом.



После применения боевого решения против ножа, приставленного к горлу сбоку (как было описано ранее), оттяните ударную руку прямо назад и откройте ладонь.

Может случиться так, что, пока вы наносили удары по противнику, пришло понимание, что удары почти не действуют и у вас нет возможности безопасно выйти из боя.



Протяните руку к вооруженной руке противника и начните обхватывать ее. Это движение похоже на то, как вы отбираете пистолет.



Крепко взявшись двумя руками, начните тянуть вооруженную руку атакующего в сторону от его талии/бедра, где она изначально располагалась во время ваших ударов.



Резко поверните его руку против часовой стрелки таким образом, чтобы она смотрела вверх, а плечо располагалось вертикально. Из этого положения у вас должно получиться надавить на внешнюю часть кисти противника, чтобы ослабить захват и взять нож.



Продолжайте давить, налегая всем весом своего тела на вооруженную руку.

Движение тела должно быть волнообразным, когда вы оттягиваете руку противника на себя и затем, возвращаясь, обрушиваетесь на нее снова. В результате вы будете использовать тело, а не руки, чтобы приводить обезоруживание в действие.



Как только рука соперника раскрыта и захват на ноже ослаб, можно достать пальцами рукоятку и обхватить ее.

Обхватив, потяните ее руками и телом одновременно, освобождая от захвата противника.



Продолжайте отходить назад, создавая дистанцию между собой и нападавшим. Если оставаться с ним рядом, противник может подумать, что вы намерены использовать его оружие против него, и решить, что единственный шанс на выживание – это атаковать вас и, по возможности, попытаться обезоружить. Если это так, скорее всего дело закончится использованием ножа против него, когда он пойдет на вас.



Для того чтобы раскрыть руку противника, нужно давить на внешнюю часть ладони, а не на пальцы. Нужно, чтобы его кисть согнулась. Самый простой способ – это убедиться, что ваши «костяшки» лежат на его «костяшках». Это позволит надавить ладонью на внешнюю часть его ладони. Если окажется, что его рука под давлением не раскрывается, отведите руку назад и ударьте основанием ладони по внешней части его ладони.



Обезоруживание вполне может оказаться «дежурным» вариантом, когда приходится иметь дело с несколькими противниками. В таких ситуациях вам, возможно, потребуется обезоружить атакующего, чтобы получить преимущество, которое может сравнять шансы для вас. Именно поэтому так важно иметь некоторые навыки использования ножа как оружия. Например, вам потребуется знать, куда лучше будет целиться, чтобы нейтрализовать противника.

В редких случаях целесообразно сразу начинать обезоруживание без того, чтобы сначала отвлечь внимание нападающего от его оружия. Как правило, этого лучше всего достичь, используя боевые приемы, т.е. повторяющиеся удары ногами/руками.

Захват одежды и запястья при ножевых угрозах

Может случиться так, что противник схватит вас за руку или одежду, когда приставит нож к вашей шее. Действия такого типа обычно производятся или под воздействием сильных эмоций (например, гнева), или бандитами, которые хотят задержать вас или увести в другое место.

Вас могут схватить с оружием, приставленным к вашему горлу, если мотивы противника изменились. То, что начиналось как ограбление (первичный мотив), могло превратиться в похищение или сексуальное нападение (вторичный мотив), если противник уверен, что ситуация/окружающая обстановка подходит для совершения подобного рода преступления. Это может привести к тому, что атакующий схватит вас, чтобы получить контроль над вами и увести в другое место. Стоит отметить, что такие случаи редки и что грабитель по умолчанию не является сексуальным преступником и не превратится внезапно в сексуального маньяка на ровном месте.

К сожалению, в случаях, когда к оружию добавляется захват одежды или руки, возникнет необходимость освободиться от захвата, чтобы нанести удары или произвести обезоруживание.



В данной ситуации противник схватил вас за одежду левой рукой и приставил нож к шее с правой стороны.

Чтобы занять нужное положение, поднимите левую руку вверх, ладонью вверх, навстречу вооруженной руке, а другую руку – между руками противника.



Когда левая рука будет двигаться в направлении кисти руки противника, в которой он держит свой нож, начните поворачивать свое тело и схватите ее.

Используйте вращение тела, чтобы резким движением поднять вверх правую руку, к месту захвата вашей одежды.



Отведите правую руку назад, чтобы кисть прошла по руке противника, которая держит вашу рубаху. Это движение необходимо сделать предельно быстро и резко.

Поворачиваясь, ваше тело фактически вытягивает ткань одежды из пальцев атакующего. Действие правой руки нужно, чтобы помочь освободить одежду от захвата противника.



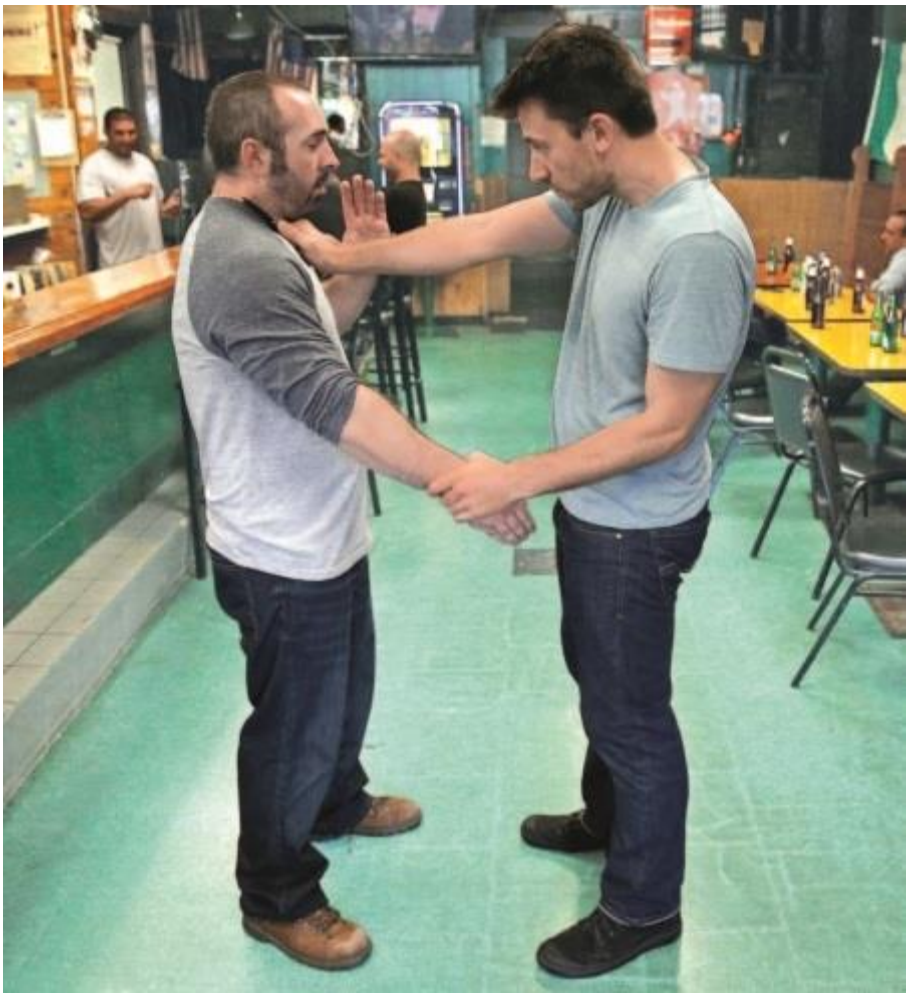
Теперь, освободившись, вы можете полностью развернуть свое тело и прижать вооруженную руку противника к его телу, ограничивая движение ножа.

Рука, которую вы использовали, чтобы освободиться от захвата противника на своей одежде, сейчас должна быть возвращена назад, в исходное положение для удара.



Теперь вы находитесь в хорошем положении, чтобы начать наступление на соперника, чтобы его обезоружить.

Противник может схватить вас не за одежду, а за руку. Если вас схватили в процессе нападения, маловероятно, что это попытка отобрать у вас что-то, поскольку у соперника не будет свободной руки. Выбраться из такого захвата можно практически идентичным движением, как при освобождении от захвата одежды. Повторное использование одних и тех же движений – фундаментальное понятие, лежащее в основе техник крав-мага.



В данном варианте мы рассмотрим, что делать, если противник схватил вас за руку. Это может произойти, потому что он хочет насильно отвести вас куда-то или он обеспокоен, что вы можете начать атаку этой рукой.

Как и в предыдущем примере, начните поднимать свободную руку вверх в покорной манере, приближая ее к кисти вооруженной руки.



Начните поворачивать свое тело, отталкивая нож от шеи и оттягивая шею от ножа. Тем же движением резко согните локоть, потянув кисть вверх и освобождая ее от захвата противника.



Толкните нож вниз, по направлению к телу противника, и свободной рукой займите исходное положение для нанесения удара. Теперь ваше тело должно быть полностью повернуто, правая рука оттянута до отказа назад и готова нанести удар.



Подавая вес тела вперед, двигайте нож в сторону противника и начинайте наносить удары кулаками, чтобы обезоружить и обезвредить соперника.

Использование ножа противника против него самого, когда нож приставлен к горлу сбоку

Иногда, вместо того чтобы пытаться обезоружить или использовать время на боевой подход, вам просто хочется завершить конфликт здесь и сейчас, используя нож атакующего против него самого, пока тот остается у него в руках. Это может показаться чрезмерной реакцией на угрозу, однако, если проанализировать ситуацию, с моральной точки зрения она оправдана. Если такая угроза является частью предумышленного нападения, противник также попытается увести вас в другое место (похищение), в таком случае вы, по сути дела, сражаетесь за свою жизнь и должны сделать для этого все необходимое. С другой стороны, в случае ограбления или разбойного нападения приходят за вашим имуществом, которое требуется отдать. Если противник после этого остается, нужно осознавать, что он собирается использовать против вас оружие и это ситуация «или он, или я». Если человек готов использовать оружие против вас, вы должны быть готовы сделать то же самое.



Пока нож приставлен к вашей шее, поднимите руки вверх, чтобы продемонстрировать отсутствие угрозы с вашей стороны и стремление удовлетворить требования атакующего – даже если на самом деле это не так.

Это также позволит вашим рукам быть ближе к руке с ножом, чтобы иметь возможность быстрым, легким, малозаметным движением получить над ней контроль.



Левой рукой оттолкните нож от своей шеи и с силой ударьте правым предплечьем по локтю соперника. Под воздействием этой силы локоть согнется. Одновременно начните продвигаться вперед, сделав шаг правой ногой. Когда рука противника согнется, нож отскочит от вас, поэтому важно телом следовать за ним, чтобы сохранить контроль над рукой атакующего.



Пока рука противника сгибается, поднимите вверх свой правый локоть, чтобы поставить его предплечье вертикально. Это происходит как часть одного и того же движения, описанного на предыдущем этапе.

Рука, которая отбивала/отталкивала руку с ножом, должна теперь располагаться поверх задней части этой руки.



На этом фото можно видеть, как движение(-я) руки связано(-ы) с движением тела. Они должны происходить одновременно, как один шаг.



Сделав шаг, надавите грудью на вертикальную часть вооруженной руки противника, захватив ее так, чтобы он не мог ею пошевелить, прекращая таким образом движение оружия.

При таком толчке вперед грудью/телом вы также будете толкать нож противника к его шее, где можно будет использовать его в своих целях.



Как только вы подвели нож к шее противника, используйте левую руку, чтобы контролировать его, и расположите лезвие у его шеи.

Теперь вы готовы нанести порез.

На ноже совсем не должно быть ваших отпечатков пальцев. Это очень отчетливо показывает, кто является агрессором в ситуации. Но не все так просто, когда вы сперва обезоруживаете противника, а после используете его же нож против него.



Вместо того чтобы делать режущие / рубящие движения, поверните свое тело с закрепленными руками, чтобы провести клинок по его шее.

После нейтрализации противника вы можете отправиться в безопасное место. Как часто бывает в таких случаях, у вас, возможно, возникнет желание позвонить в правоохранительные и медицинские службы, чтобы сообщить о раненом человеке, но делайте это, только оказавшись в полной безопасности.

Возможно, перед тем как использовать против нападающего нож, вы сначала попробуете ударить или обезоружить преступника. Но может случиться так, что после многократных ударов, не возымевших действия, или после попытки поднять руки противника вверх для обезоруживания он окажет сопротивление, и вы поймете, что нужно использовать другие варианты. Умение адаптироваться и приспосабливаться к изменчивой природе боя – необходимый и существенный навык выживания. В противном случае, единственное, что вы сможете сделать, – это упорствовать в применении техники, которая не работает.



Во время нанесения ударов сопернику может оказаться, что они не действуют, или по причине недостаточной силы, или из-за высокой устойчивости противника к боли под воздействием адреналина, наркотиков, алкоголя и т.п. Несмотря на нанесенные повреждения, он может вскоре выработать реакцию на ваши действия, и вам нужно будет прибегнуть к другому методу воздействия.



После исполнения одного из ударов поверните запястье таким образом, чтобы рука оказалась в положении для захвата снизу вооруженной руки противника.

Направьте руку вниз и схватите руку соперника, зажав ее пальцами, чтобы захват пришелся поверх пальцев, удерживающих нож.



Теперь, когда обе ваши руки держат руку с оружием, сделайте поперечный шаг спереди противника, оттягивая нож поперек боковой части его корпуса.



Оказавшись сбоку, ослабьте захват на кисти и протяните свою руку насквозь с внутренней части локтя противника. Продолжайте удерживать руку с ножом.



Притяните локоть противника к своей груди, а руку с ножом к своим бедрам. Его предплечье должно располагаться вертикально и вплотную к вашему телу. Вы должны полностью контролировать его руку, а оружие должно быть повернуто в его направлении.



Выдвиньте бедра вперед, чтобы приставить нож к боку противника, и отклонитесь назад, чтобы потянуть его на лезвие. Возможно, потребуется повторить движение бедрами несколько раз, чтобы полностью нейтрализовать нападавшего.

Недостаточно иметь в арсенале только один способ защиты от вооруженного противника. Ваше решение может быть неподходящим или неэффективным в конкретной обстановке. Например, если вам приходится иметь дело с ножевой угрозой в лифте, может оказаться безопаснее использовать нож против нападающего, чем вести бой и/или обезоруживание.

Использование боевых приемов может быть неудачным, потому что вам не будет хватать пространства для нанесения эффективных ударов. В таком ограниченном пространстве у вас не получится расцепиться после обезоруживания и придется использовать нож. Вы должны уметь адаптироваться и изменять решения, основываясь на ситуации, в которой оказались, и на реакции противника на ваши действия. Что, если ваши удары не действуют? Что, если крепкий хват на ноже не дает провести обезоруживание? Убеждать себя, что такого не может случиться, наивно и опасно. Техники могут не сработать по тем или иным причинам, и вы должны уметь реагировать, когда это происходит.

Некоторые учителя будут пытаться убедить вас, что их техники действенны в любой ситуации, против любого и каждого противника. К сожалению, это очень упрощенный подход, чтобы следовать ему, когда речь идет о выживании. Техника, работающая в девяти случаях из десяти, – отличная техника, но нужно быть готовым и к тому случаю, когда все против вас и нужно адаптироваться и быстро менять решение.

Ножевая угроза при захвате в заложники/похищении сзади: руки зажаты

В книге «Крав-мага: реальные решения для реального насилия» (*Krav Maga: Real World Solutions to Real World Violence*». В России не издавалась. – *Прим. ред.*) я разбирал решение в ситуации, когда противник подходит сзади, приставляет нож к вашему горлу и начинает тянуть вас назад (стр. 102). В описанном сценарии обе руки насильно уводимого человека были свободны и он мог использовать их для защиты и спасения. Однако противник может решить взять контроль над одной из ваших рук, прижав ее к вашему боку или даже к спине. Он может сделать это просто, чтобы лучше почувствовать контроль над вами, или так как беспокоится, что вы можете попытаться убежать, и хочет ограничить ваши возможности.

Нужно понимать одну критичную вещь в отношении похищений: как правило, чем дальше вы оказываетесь от места первоначального нападения, тем меньше ваши шансы на выживание. Это значит, что практически всегда лучше действовать сразу, чем спустя какое-то время.

Когда вас похищают, вы не будете знать, как долго похититель собирается вас удерживать, поэтому спасение при первой же возможности – ваш лучший вариант. В большинстве случаев, чем дольше тянется ситуация с похищением/взятием в заложники, тем больше сокращаются шансы на выживание. На самом деле это очень сложная задача – удерживать людей, кормить их, обеспечивать санитарными условиями, одновременно сохраняя место их содержания в тайне. Если похищение не было хорошо спланировано и проведено, скорее всего, с течением времени, похититель(-и) получит все больше и больше сложностей с содержанием и обеспечением заложника(-ов). Все это означает, что ваша реальная ценность для похитителей начнет со временем уменьшаться, особенно если их начальные требования не выполнены и их принуждают вести переговоры.

Если человек обхватывает вас рукой за шею, приставляет нож к горлу и хватает за руку, очень маловероятно, что вы имеете дело с грабителем. Грабитель не стал бы ограничивать себя в движениях, сцепляясь с вами подобным образом, ему бы потребовалась свободная рука, чтобы отобрать у вас все то, что ему нужно. Поскольку теперь вы имеете дело с человеком, которому нужны вы, а не ваше имущество, то нужно будет действовать быстро и решительно.

Ножевая угроза при захвате в заложники/похищении сзади: захват запястья

Несмотря на то что, возможно, вы не рассматриваете себя в качестве мишени для похищения или взятия в заложники, существует множество причин, по которым вы можете представлять ценность для какого-то человека (или группы людей). Вы можете работать в таком месте, как супермаркет, ресторан или бар, где имеете доступ к большому количеству наличных, особенно если вы отвечаете за кассу и ее закрытие в конце смены. Вы можете оказаться жертвой «экспресс-похищения», когда оно происходит с целью заставить вас снять деньги в банкомате (вас могут удерживать всю ночь, чтобы похититель(-и) мог(-ли) снять деньги повторно, если превышен дневной лимит банка). Или вы могли бы стать жертвой взятия в заложники, чтобы вынудить кого-то из ваших знакомых или членов семьи удовлетворить какие-то требования похитителя. Это было стандартной практикой для Ирландской республиканской армии в Северной Ирландии: они похищали члена(-ов) семьи человека, чтобы заставить его заложить бомбу или отвезти машину с оружием в какое-то место. В США бывшие партнеры по браку и их дети, вовлеченные в споры об опеке, составляют бóльшую часть похищений/взятий в заложники среди населения. Всегда стоит честно посмотреть на свою жизненную ситуацию и оценить соответствующие риски, основываясь на потенциальных угрозах, с которыми можно столкнуться, и потенциальных уязвимых местах, которые могут быть затронуты этими угрозами.

Одно из уязвимых мест, которое имеют многие, – это предсказуемый график. Если человек хочет организовать преступление против вас, зная, где вы будете находиться в конкретное время, он с легкостью синхронизирует свои передвижения с вашими и совершит нападение. Если вы закрываете рабочее место, где имеете дело с наличными, в одно и то же время каждый день и всегда производите одни и те же действия, преступнику достаточно

немного последить за вами, чтобы спланировать похищение и заставить вас открыть рабочее место снова, чтобы он добрался до сейфа или других ценностей.

В похожем сценарии человек может быть в курсе, что у вас дома хранятся ценные вещи и что вы возвращаетесь в одно и то же время каждый вечер. Вместо того чтобы взломать квартиру, он дождется вашего прихода и заставит открыть дом и впустить его.



Попытка похищения может произойти на работе, когда вы закрываетесь в конце рабочего дня. Преступник, вооруженный ножом, может подойти сзади, схватить ваше запястье, чтобы получить контроль, и приставить нож к вашему горлу, оттягивая вас назад. Его цель – затащить вас обратно в здание и заставить открыть сейф.



Угрозу такого типа, когда противник пытается ограничивать и контролировать ваши движения, стоит скорее расценивать как похищение, чем как ограбление.

Чтобы освободиться, поверните свободную руку так, чтобы она оказалась над рукой преступника с ножом. Это можно сделать движением, похожим на послушный/успокаивающий жест. Также маловероятно, что атакующий вообще увидит вашу руку, поскольку ваша голова вблизи от его будет, скорее всего, ограничивать обзор.



Резко опустите руку на руку с ножом атакующего. Ваша рука должна быть сложена как крюк, с отведенным большим пальцем, и готова для захвата. Первое, что должен

почувствовать соперник, – это рывок. Нельзя сначала положить руку, а потом дернуть вниз, поскольку это может дать ему время среагировать на ваши действия.

Начните поворачивать свою кисть и сгибать локоть, чтобы разорвать захват.



Продолжайте поворачивать запястье и резко дерните, удерживая локоть плотно прижатым к себе. Это делает движение более плотным и быстрым, мешая нападающему реагировать на рывок. Как только нож отошел от горла, прижмите руку с ножом к своей груди, закрепляя ее и не давая ей двигаться.



Как только рука освободилась от захвата, поднимите ее и положите на вторую руку так, чтобы вооруженная рука атакующего теперь удерживалась обеими вашими руками. Продолжайте прижимать ее к своей груди. Начните отводить левую ногу (ближайшую к противнику) назад и поднимите правое плечо вверх.

Осуществляя контроль над оружием или обезоруживание любого типа, вы будете очень возбуждены. С большой вероятностью вы будете напуганы, и ваш страх будет подталкивать вас согласиться с требованиями противника, потому что в таком случае вы не будете поранены или не испытаете боли, и с точки зрения эмоций это правильно. Не имеет значения, что на самом деле вы не знаете, приведет ли бездействие к боли в дальнейшем. Ваше эмоциональное состояние таким образом борется со стрессом, и вам не захочется рисковать, чтобы изменить или нарушить такое положение вещей.

Хорошо иметь сформированные системы, которые заставят вас действовать, даже если вам этого не хочется. Когда человек готовится к прыжку с тарзанки, в норме он будет вести отсчет, чтобы прыгнуть в нужный момент, – например, на счет «три». Таким образом, он посчитает громко: «Один, два, три» – и затем прыгнет. Можно проделать то же самое на словах, которые вы собираетесь произнести, приурочив первичное движение техники к одному из них. Имея наготове слова: «Я сделаю все, что ты захочешь», – и, начав обезоруживание на слове «ты», вы не только почувствуете себя решительнее, но и заставите похитителя обдумывать ваши слова, отвлекая его внимание от ножа.



Продолжайте отступать назад левой ногой и поднимать плечо вверх. Одновременно начните «подныривать» под вооруженную руку преступника.

В это время начните спускать верхнюю руку таким образом, чтобы она оказалась скорее поверх руки, а не запястья соперника.



Продолжайте отступление под руку, чтобы оказаться позади и сбоку от противника. Продолжайте прижимать его запястье к своей груди и спускать свою левую руку так, чтобы она обернулась вокруг его руки. Нож теперь должен быть направлен на противника, а ваше тело располагаться позади ножа.



Сразу же двиньте ножом в бок атакующего, используя скорее силу тела, а не рук. Нож должен оставаться прижатым к вашей груди во время этого движения. Если необходимо, оттяните его назад и повторите движение.



Как только нападающий перестает быть угрозой, оттолкните его и расцепитесь. Не пытайтесь вернуться в здание, поскольку для этого нужно будет время, чтобы открыть дверь и т.д. Под большим стрессом и давлением мелкая моторика, которая требуется, чтобы выбрать ключ и попасть в замок, начинает ухудшаться, поэтому безопаснее будет убежать, создав дистанцию между собой и нападавшим. Всегда можно вернуться потом с вооруженным офицером полиции и закрыть дверь до конца.

Значение контакта головы с вооруженной рукой атакующего



Во время поворота, когда вы «ныряете» под руку противника, необходимо следить за тем, чтобы ваша голова оставалась прижатой к его локтю. Ваши голова и шея обладают очень большой силой, и их можно использовать, чтобы оказывать давление и помогать себе контролировать руку агрессора с ножом.



Если, в любой момент проведения этой техники, вы почувствуете, что расцепление с соперником является самым эффективным вариантом (например, если увидите, что к нему на помощь идет третье лицо), то следует использовать свою голову для давления вперед/вниз на локоть оппонента и вытолкнуть его запястье вертикально вверх за его спину. Это действие также заставит его начать сгибаться в поясе и сделать шаг вперед, в сторону от вас.



Продолжайте заводить руку ему за спину, толкая нож в направлении шеи. На этом этапе уже не будет необходимости использовать голову для нажима, потому что рука соперника в таком положении потеряет подвижность.



Как только его вес подался вперед, оттолкните противника, дернув его кисть вверх за его спиной.

Теперь увеличьте как можно больше расстояние между вами. Если создать дистанцию невозможно, постарайтесь поместить препятствие или барьер между собой и нападающим – например, припаркованную машину – или найти импровизированное оружие.

Ножевая угроза при захвате в заложники/похищении сзади: рука за спиной

Желая получить больший контроль над вами, атакующий может завести вашу руку назад, а не схватить запястье. Сделав это, он ограничивает вашу способность «нырнуть» ему под мышку, заставляя повернуться в другую сторону, чтобы освободить свою руку.



Теперь рассмотрим, что делать, если атакующий подходит сзади, заводит вашу руку вам за спину и приставляет нож к вашему горлу. Это может быть человек, который хочет взять контроль над вами и увести вас в другое место.

Хорошее правило большого пальца (эвристики), из которого нужно исходить, заключается в следующем: если хотят получить ваше имущество – сдавайтесь, если хотят получать вас – сражайтесь. Нападающий может захотеть увести вас в другое место, потому что там, где вы находитесь, он не может сделать с вами то, что ему нужно.



Когда ваша рука заведена за спину, невозможно сделать шаг назад и «нырнуть» под вооруженную руку противника, как в случае с захватом кисти. Это значит, что вам нужно повернуться в другую сторону.

Однако все еще требуется дернуть руку соперника вниз и прижать ее к своей груди, как вы это проделывали ранее. Следовательно, чтобы сделать это, вашим первым движением должно быть поднятие руки вверх, с пальцами, сложенными крючкообразно.

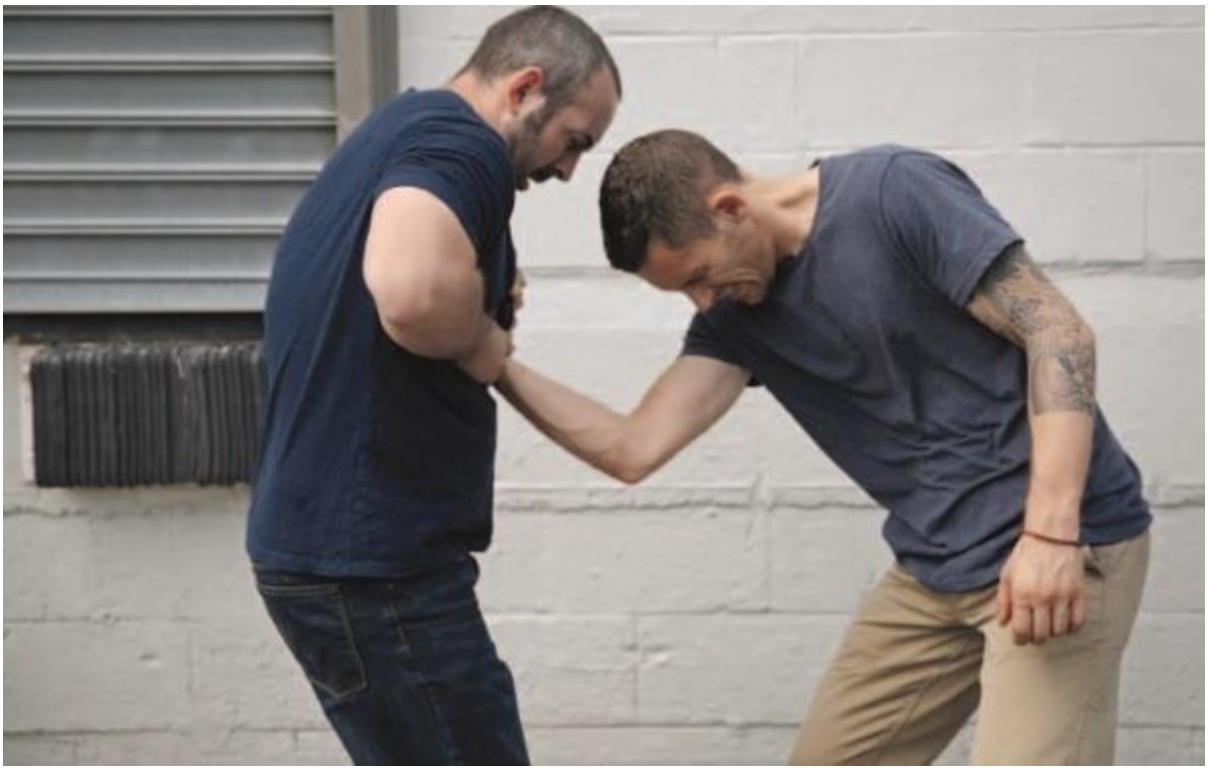


Поверните запястье и развернитесь, вытягивая руку из-за спины. Поворот даст вам пространство для этого. Ваше движение должно быть взрывным, и ладонь должна находиться прямо напротив лица атакующего.

Одновременно дерните вниз запястье вооруженной руки соперника, двигая нож от горла к своей груди. Как только он окажется у груди, плотно прижмите его к себе.



Продолжайте разворот, чтобы в какой-то момент оказаться лицом к противнику. Продолжайте удерживать его запястье правой рукой и поднесите левую руку к его вооруженной руке, схватив его и заведя большой палец за руку.

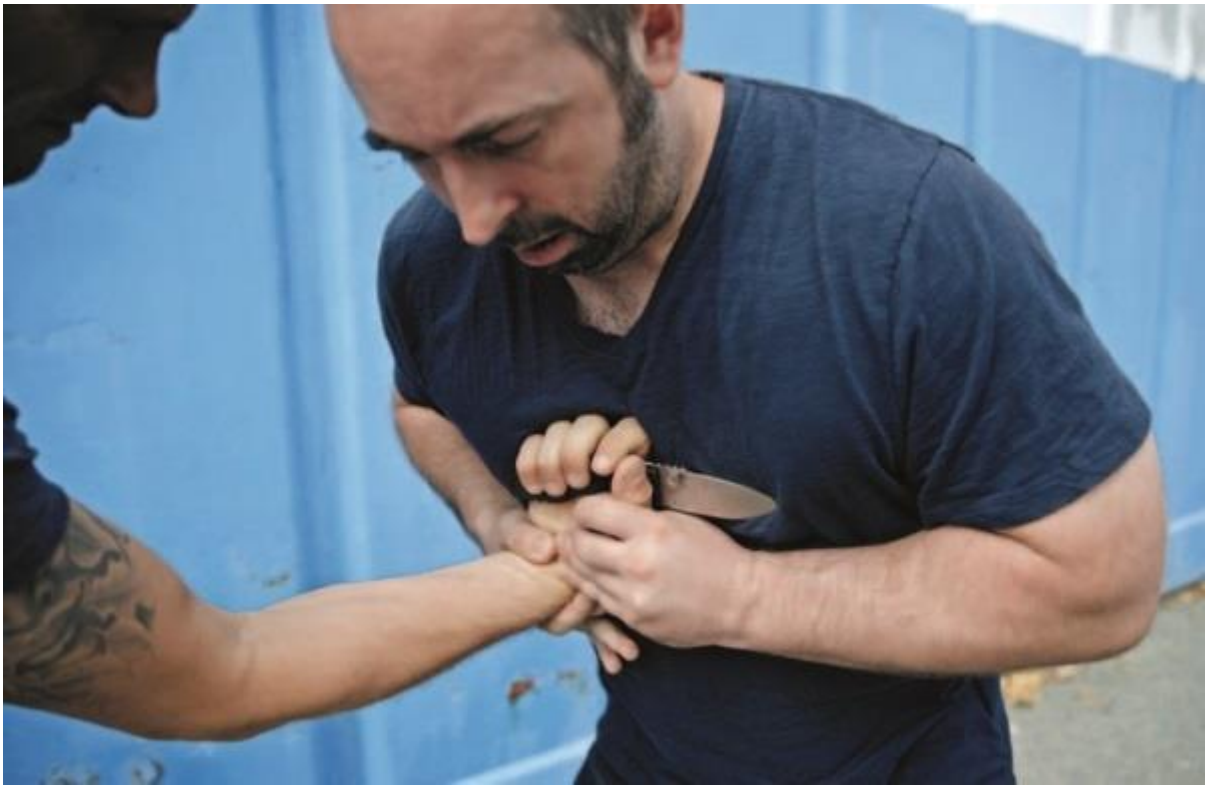


Используя свои руки, при поддержке тела, согните запястье атакующего, чтобы раскрыть его руку и обезоружить. Теперь можно взять оружие и использовать против него или любого другого противника, находящегося рядом, или просто расцепиться с ним.



При первичном повороте ваша правая рука будет на запястье вооруженной руки нападающего. Это рука, которая дернула вниз и прижала нож к вашей груди. Во время поворота нужно вращать запястье таким образом, чтобы рука не давила на грудь, а была повернута вверх.

Левая рука, которая была у вас за спиной, должна прийти с разворота к вооруженной руке и схватить ее так, чтобы большой палец оказался на ее задней части.



Несмотря на вращение вооруженной руки вместе с поворотом вашего тела, когда она уже не прижата к вашей груди, нужно не потерять ее контакт с вашим телом. Это позволит

наклонить тело к своему большому пальцу на задней части вооруженной руки, чтобы раскрыть ее и забрать нож.



Когда вы наклонитесь, весь ваш вес будет давить на руку соперника, заставляя ее согнуться в запястье и ослабить захват вокруг рукоятки ножа. Одновременно это действие заставит противника согнуться в поясе, изменить положение тела и подать бедра назад. Из такой позиции ему будет очень сложно инициировать какую-либо контратаку, пока вы будете отбирать нож.

Действия при захвате безоружным противником

Не во всех случаях человек, пытающийся захватить вас, будет вооружен. Атакующий(-е) может(-гут) буквально утащить вас с вашего места в машину, проулок, дверной проем и т.п., где сможет продолжить нападение незамеченным. В таких ситуациях ваша главная цель – не позволить увести вас со своего места. Если противник не чувствует необходимости использовать оружие, чтобы добиться от вас желаемого, значит, он наметил вас как цель, будучи уверенным, что он сильнее вас и что сможет переместить вас туда, куда ему нужно. Вашей первой тактикой должно быть начать атаку, пока он пытается сдвинуть вас с места. Если она имела небольшой эффект и вы не можете освободиться из-под контроля нападающего, в качестве следующего шага следует начать цепляться за окружающие предметы, такие как фонарные столбы, боковые зеркала машин – за все, что может попасться под руку. Это касается также и людей, если вы находитесь в толпе (похищения происходят и в оживленных местах). Ухватившись за кого-то еще, вы сделаете его частью проблемы противника.

Хватаясь за предметы и/или людей, постарайтесь привлечь к себе внимание выкриками. Есть большая разница между воплями/визгами и выкриками. Если вы просто вопите, противник может воодушевиться, утвердившись во мнении о вас как о жертве. Вместо этого отдавайте команды окружающим – инструктируйте их, как им действовать и вести себя. Не нужно просто просить о помощи. Лучше сказать, что делать: например, схватить руку противника, которой он вас тащит. Если очевидцы и свидетели нападения не будут знать, что делать, они будут бездействовать.



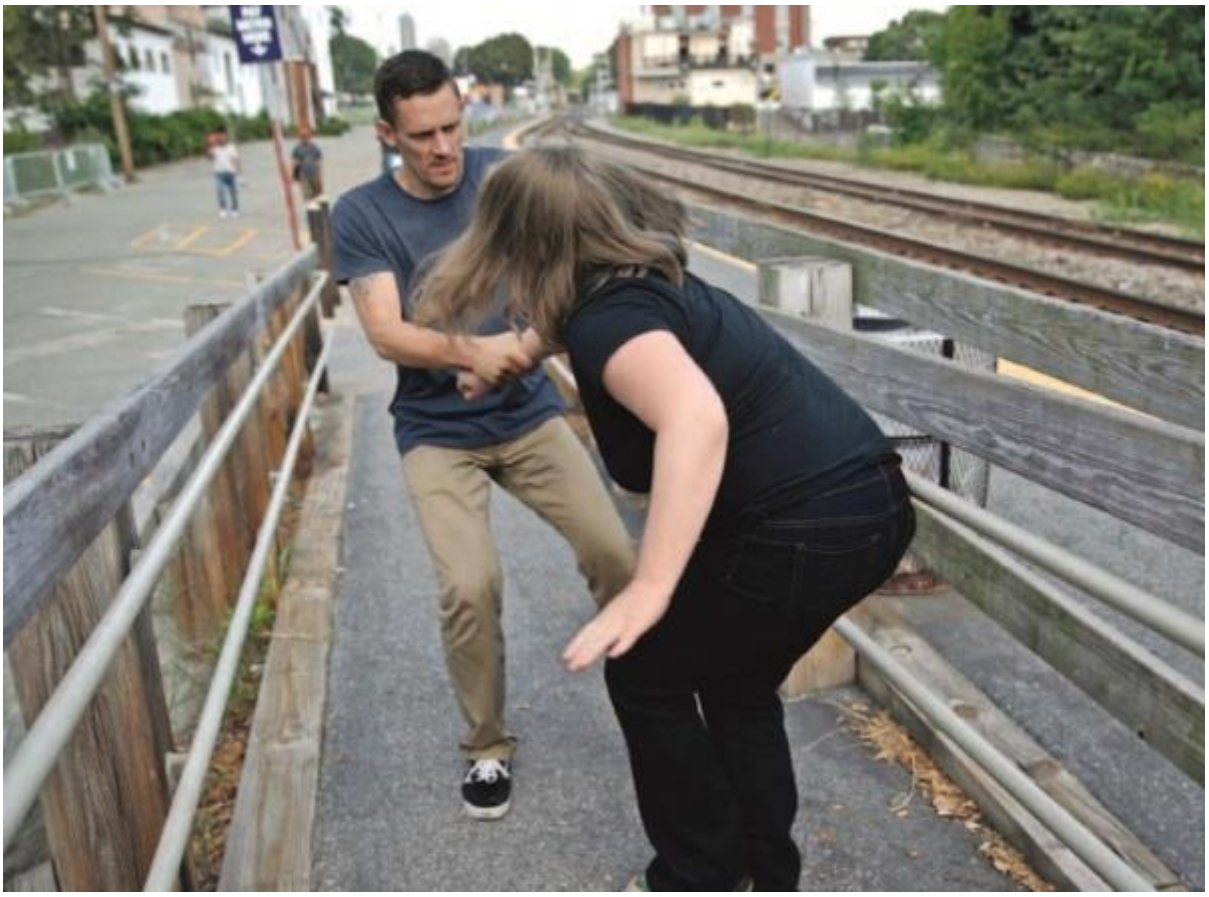
Похититель может подбежать к вам сзади и попытаться схватить вас на выходе с железнодорожной станции. Преступники обычно выбирают транзитные остановки, поскольку на них происходит высокий оборот потенциальных жертв, есть, из кого выбрать. Если вы выходите из поезда последним и платформа быстро пустеет, то вы остаетесь в изоляции и сами по себе, несмотря на то что несколько минут назад находились в толпе. По этой причине всегда хорошо уходить с остановки транспорта с группой людей.



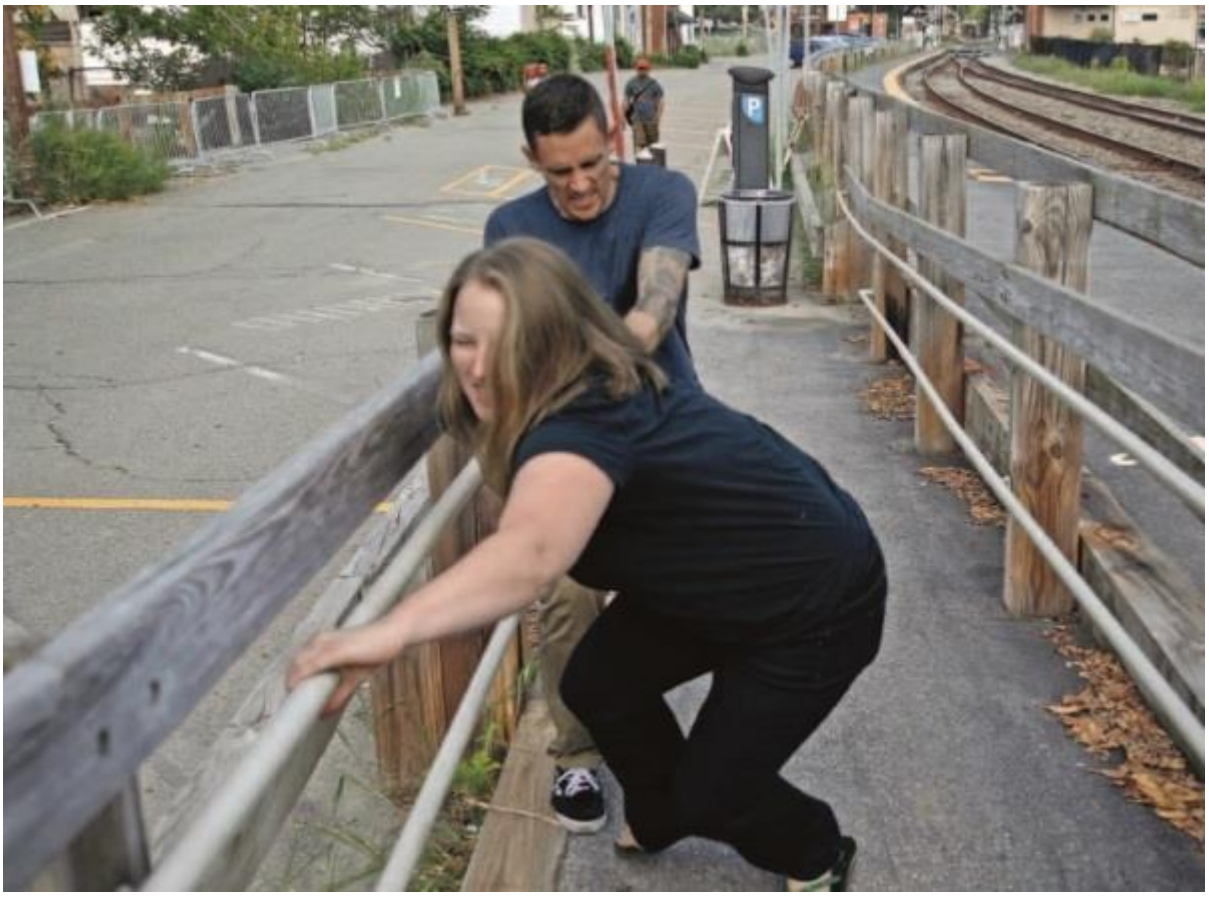
Такой тип атаки не представляет угрозы для жизни и в норме указывает на то, что следует первым атаковать соперника. Однако, если вы выбиты из равновесия, это может быть не лучшим положением для проведения атаки на противника, поэтому нужно сделать что-то одновременно возвращающее в равновесие и отражающее нападение. В то же самое время нужно помешать противнику увлечь вас за собой в другое место.



При первой же возможности ухватитесь за что-нибудь, чтобы замедлить действия противника. Не всегда есть необходимость причинять боль нападающему. Иногда все, что требуется сделать, – это отразить его действия по отношению к вам. Чем дольше у вас получится создавать препятствия планам противника, тем будет больше вероятность, что он от них откажется.



Если у преступника получится оторвать вас от предмета, за который вы ухватились, не думайте, что ситуация уходит из-под вашего контроля. Каждая секунда, когда у вас получается задержать противника, создает все большее давление на него. Может показаться, что это могло бы быть хорошей возможностью начать атаку, значит, вам придется продвигаться в том направлении, куда противник пытается вас тащить, что приблизит вас к этому месту.



Если это происходит, продолжайте цепляться за разные предметы, чтобы по возможности оставаться на месте. Лучшей стратегией выживания здесь может оказаться просто создание препятствий действиям нападающего и позволение времени работать на вас. Это также может оказаться более эффективной стратегией, чем пытаться перейти к физическому столкновению, если похитителей несколько. Может случиться так, что у вас не получится побороть двух противников, но вы сможете помешать им или замедлить осуществление их планов по вашему перемещению.



Очевидцы и другие сторонние лица вряд ли вмешаются и помогут вам. Однако у вас может быть возможность привлечь их напрямую, схватившись за них. Это одновременно и замедлит атаку/похищение, и усложнит ситуацию для противника, поскольку будет замешан еще один человек. Обязательно скажите человеку, за которого ухватились, что происходит и как он должен помешать тому, чтобы вас забрали и т.д.

Пистолет, приставленный к затылку, с прижатием к стене/машине/двери

Человек, спланировавший ваше похищение, так или иначе наблюдал за вами и, возможно, отдает себе отчет в ваших передвижениях и повседневных делах лучше, чем вы. Он будет знать, когда ваша машина на подъездной дороге, когда нет, в какое время вы выходите из дома и возвращаетесь с работы и т.д. Если ваша жизнь отлажена, как часы, это даст противнику возможность синхронизировать свои передвижения с вашими.

Проникновения в дом происходят по ряду причин. Для некоторых преступников это возможность почувствовать власть и контроль над беспомощной жертвой, проявить свою агрессию и фрустрацию в отношении общественных устоев. Для других необходимо присутствие хозяина дома, чтобы узнать местонахождение каких-то ценностей или получить доступ к сейфу и т.п. Еще кто-то может стремиться проникнуть в дом, чтобы совершить сексуальное насилие. Вместо того чтобы дожидаться, пока вы окажетесь дома, и попытаться войти, когда у вас может быть дверная цепочка на входе, или вы можете не ответить на звонок и т.п., он может дождаться вашего возвращения домой и принудить вас войти вместе, когда вы будете открывать входную дверь.

Эта техника сработает, когда вас прижимают к любой вертикальной поверхности, будь то стена, дверь, автомобиль и т.п.



Очень легко оказаться в ловушке, думая, что раз вы дошли до дома, то вам ничего не угрожает, и что плохое может случиться только в незнакомом месте. Если преступник убежден, что вы представляете для него какую-то ценность, находясь в своем доме, он вполне может ждать, пока вы вернетесь, и проникнуть вместе с вами в дом. Источниками его осведомленности могут быть или ваша подруга, партнер, или друг, который делал у вас какую-то работу по дому.



Многие чувствуют себя в большей безопасности, разговаривая или переписываясь с друзьями, но есть большая разница между «чувствовать себя» в безопасности и «быть» в безопасности. Используя мобильную связь, вы отвлекаетесь (теряете восприятие ситуации) от того, что реально происходит вокруг. Владение ситуацией подразумевает знание входов и выходов, а также мест для укрытия, находящихся вокруг вас. Все это относится и к территории рядом с вашим домом.

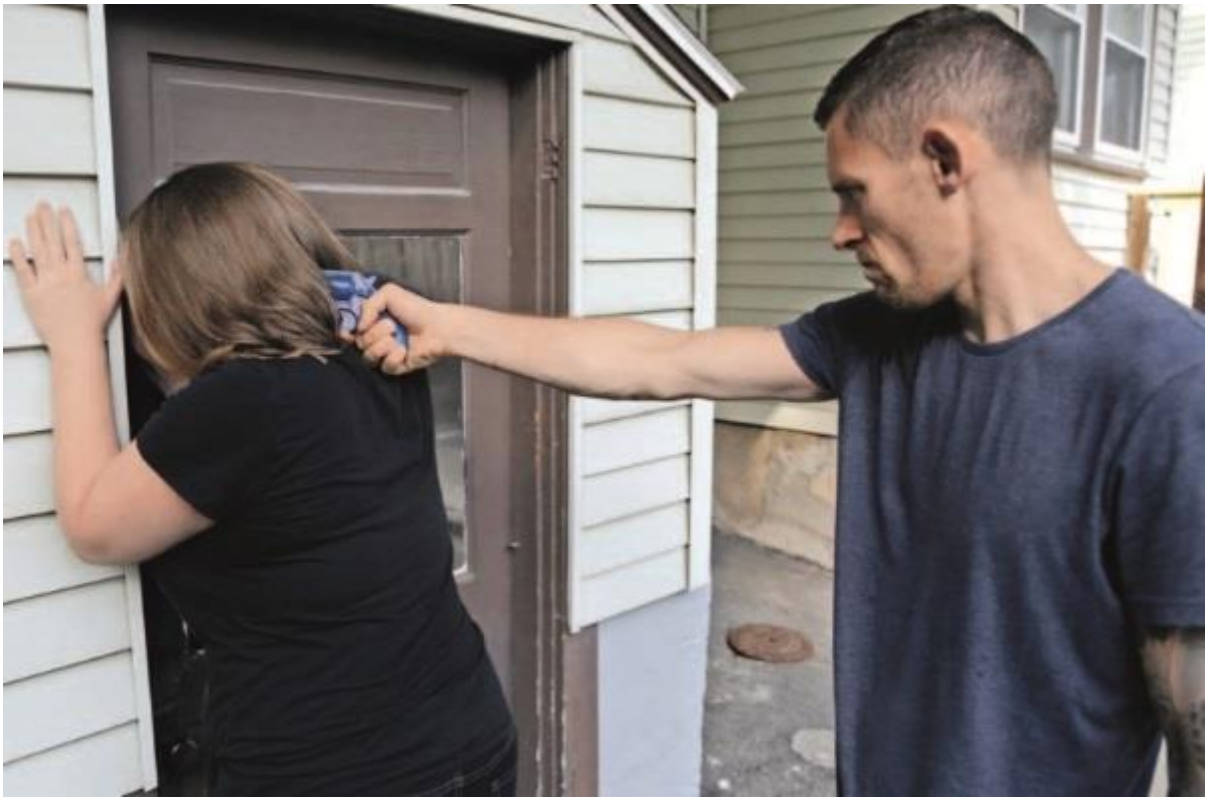


Хорошее владение ситуацией подразумевает, что вы замечаете изменения в окружающей обстановке. Если, когда вы уходили из дома, около вашей двери не было окурков от сигарет, а сейчас есть, – что-то изменилось.

Несколько окурков могут говорить о том, что человек, курящий, находился на этом конкретном месте достаточно долго, или ведя наблюдение, или поджидая кого-то.

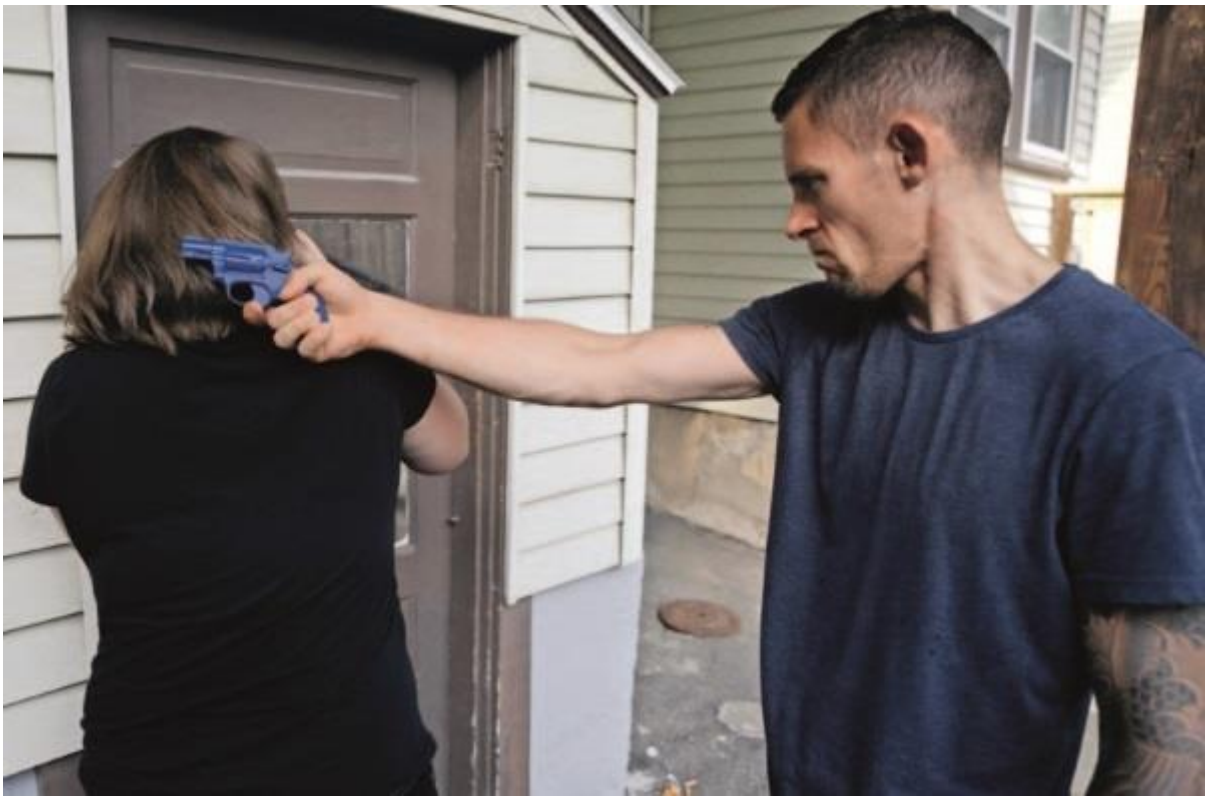


Если вы разговаривали по телефону (или набирали сообщение), то, скорее всего, не обратили внимания на это и, таким образом, пропустили важные сигналы, предупреждающие о ситуации нападения, которые могли бы подготовить вас к потенциальной угрозе или опасности. Многие люди, подойдя к входной двери, завершают поиск ключей, вместо того чтобы уже держать их в руке и иметь возможность осмотреться, прежде чем открывать дверь.



Может случиться так, что, пытаясь открыть свою дверь, вы окажетесь прижатыми к ней с пистолетом, приставленным к затылку, и преступник потребует, чтобы вы открыли дверь и впустили его внутрь.

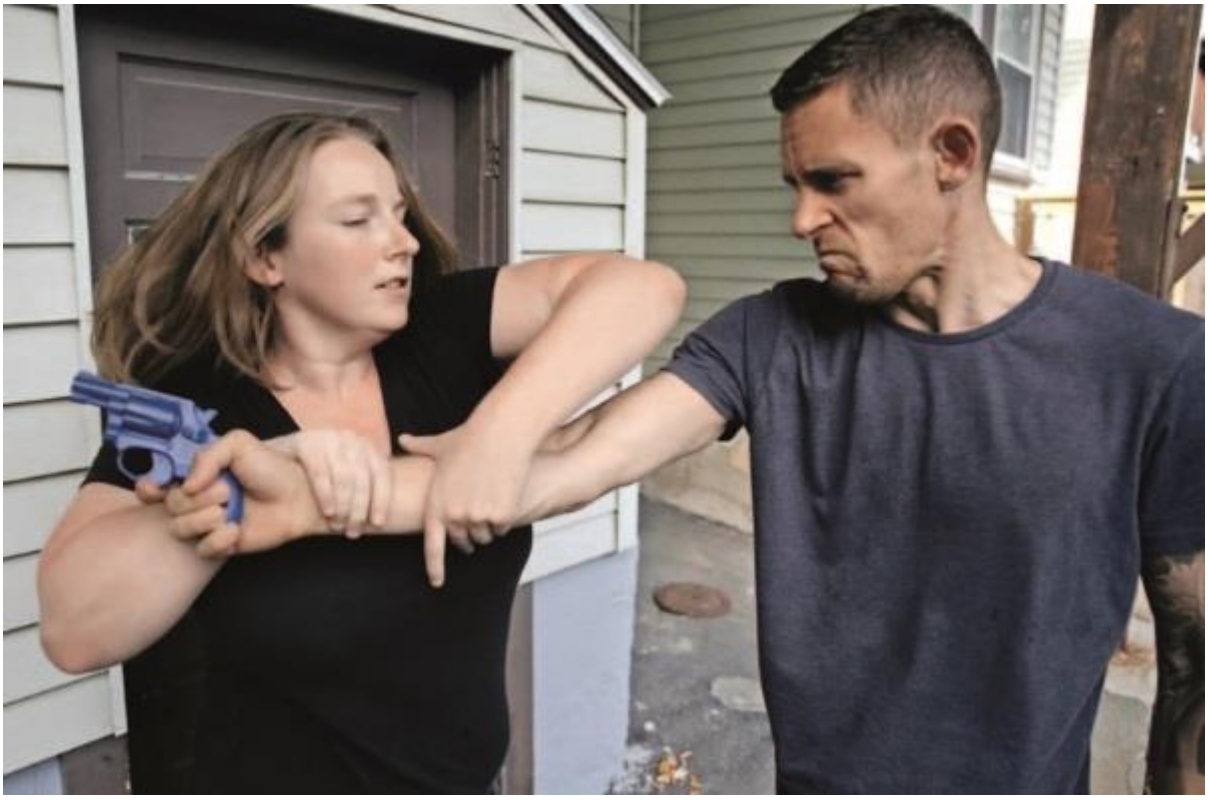
Первое, что необходимо сделать, – это поставить свои руки близко одну от другой, чтобы иметь возможность оттолкнуться от двери/стены. Это также означает, что, когда вы развернетесь, ваши руки окажутся рядом с пистолетом.



Нужно толкнуть головой пистолет, чтобы он оказался прижатым к вам сильнее. Это означает, что пистолет пойдет вперед, когда вы повернетесь (убрав из-под него поверхность, на которую он давит), и быстрее окажется позади вас. Оттолкнитесь от двери/стены и начните разворачиваться в сторону нападающего.



Во время поворота ваша голова должна «уйти» с линии огня, а правым запястьем/рукой вы должны оттолкнуть пистолет в сторону.



Схватите запястье соперника правой рукой и начните заводить левую руку поверх и внутрь вооруженной руки, ухватившись за предплечье левой рукой.



В таком положении вы сможете помешать нападающему потянуть оружие на себя, чтобы попытаться удержать его, что могло бы вернуть вас на линию огня. Если он попытается потянуть оружие на себя, ваш локоть упрется ему в грудь. Теперь вы полностью должны находиться позади оружия.



Продолжайте разворачиваться, чтобы вытянуть вооруженную руку преступника, заблокировать его локоть и прижать к стене. Самая большая и сильная ваша ударная поверхность – это не кулак, и не любая другая часть вашего тела, а стена/дверь, к которой

вас прижимали. В любой ситуации, где есть возможность использовать окружающие предметы в качестве оружия, – делайте это.



Развернитесь так, чтобы преступник оказался прижатым к стене. Возможно, вам захочется отклониться назад и продолжить вжимать его в стену, пока не почувствуете, что захват на пистолете становится слабее. Вам не требуется побороть противника, лишь немного дезорганизовать его.

Пока это происходит, перенесите захват с запястья противника на пистолет, чтобы, когда будете готовы произвести обезоруживание, пистолет уже был у вас в руках.



Как только почувствуете, что противник оглушен/дезорганизован, развернитесь назад и наружу, удерживая свою руку на пистолете. Продолжайте держать руку противника своей левой рукой.



Поворот нужно производить всем телом, а не только рукой, чтобы пистолет наверняка был выхвачен из рук преступника.



Как только пистолет окажется у вас в руках, повернитесь к сопернику и используйте его в качестве ударного орудия. Необходимо жестко нейтрализовать способность противника продолжать атаку, чтобы была возможность оказаться в безопасности.

Не думайте, что должны зайти в дом. Очевидно, что ваше непосредственное окружение представляет опасность, и нужно уходить от него как можно дальше.

Огнестрельная угроза в сидячем положении

Рассматривая различные ситуации применения насильственных действий, мы часто ограничиваем себя такими, когда находимся сами по себе и в стоячем положении. Однако так происходит не всегда. Если взять общественный транспорт, там можно подвергнуться нападению в положении сидя. Оказавшись в центре драки в баре, вы можете начать защищать себя из сидячего положения. Находясь в ситуации сексуального домогательства со стороны знакомого человека, вы можете сидеть рядом с ним, когда он начнет свои действия и т.д. Не стоит всегда исходить из того, что вы будете находиться на ногах, когда придется себя защищать. Нужно тренироваться и быть готовыми к нападению, которое может произойти, когда вы сидите.

Грабители и прочие преступники действуют по простому сценарию из пяти шагов:

1. Выбрать место.
2. Выбрать жертву.
3. Изучить/исследовать жертву.
4. Синхронизировать передвижения с жертвой.
5. «Процесс интервью».

Грабитель стремится выбрать место с достаточным количеством потенциальных жертв и большим количеством потенциальных путей отступления. Это значит, что торговые районы, транзитные остановки и т.п. являются местами, где можно ожидать предполагаемого ограбления. Может показаться странным, что преступник выбирает относительно людное место для совершения своего преступления. Однако большое скопление людей не означает, что они могут видеть, что происходит, а грабители обладают навыком вести себя так, что их преступные действия совершенно не очевидны. Ирония заключается в том, что в многолюдных местах мы чувствуем себя более безопасно и теряем бдительность, полагаясь

на других людей в том, чтобы распознать угрозу/опасность для себя. К сожалению, другие люди, на которых мы в этом полагаемся, тоже утрачивают бдительность и могут не замечать реальной опасности. Следует всегда стремиться сохранять «активную» осознанность, находясь в многолюдных местах.

Выбирая жертву, преступники, как правило, находят людей, которые выглядят рассеянными, безобидными и, по возможности, пребывают в невыгодном для себя положении, например, сидя на эскалаторе, лестнице и т.п. Язык тела дает преступнику множество подсказок о вашем физическом и эмоциональном состоянии. Вы производите впечатление уставшего, подавленного и растерянного человека? Ваша голова наклонена вниз и вы смотрите в землю? Вы ходите или сидите сгорбившись? После того как жертва выбрана, за ней какое-то время ведется наблюдение, чтобы удостовериться, что выбор сделан правильно (вас должно настораживать, когда к вам проявляют интерес), и возможно, в это время преступник готовится и эмоционально настраивается на совершение преступления. Его следующим шагом будет движение по направлению к выбранной жертве, попытки синхронизироваться, подстроиться под нее (различные методы описаны мною в книге «Крав-мага: реальные решения для реального насилия» (*Krav Maga: Real World Solutions to Real World Violence.* Не издавалась в России. – *Прим. ред.*, стр. 61–62). Как только преступник доберется до цели, начнется «процесс интервью». Он может происходить очень просто, как требование отдать бумажник или действие через «приманку», когда сначала задается вопрос о месте, времени и т.д., а уже потом происходит процесс нападение/ограбления. Может также произойти попытка «обхаживания» жертвы, чтобы войти к ней в доверие, получить контроль над ситуацией, возможно, даже согласие перейти в другое место.

Даже если обычно вы не пользуетесь общественным транспортом, может случиться так, что вам придется это сделать. Например, когда ваша машина находится в ремонте. Из-за того, что у вас нет привычки проводить время на остановке общественного транспорта, вы можете не заметить, что движения, поведение или манеры какого-то человека отличаются от других или вовсе неуместны. Например, когда он проходит мимо нескольких пустых скамеек в изолированной части платформы именно к той, на которой сидите вы.



Преступник может подойти к вам, пока вы сидите на остановке, вытащить пистолет и потребовать ваш бумажник. Получив его, вместо того чтобы уйти, он может остаться. Не зная, имеет ли он мотив застрелить вас, самым безопасным для вас вариантом теперь становится попытка обезоружить его.



В сидячем положении защита руками должна опережать защиту телом. Из положения «руки вверх» опустите правую руку вниз, чтобы оттолкнуть пистолет и сместить линию огня.



Поднимаясь, оберните руку, которой отбивали пистолет, вокруг запястья противника. В этой технике вы действуете практически идентично ситуации ножевой угрозы в сидячем положении (описана на стр. 147–150).

Одновременно схватите плечо/трицепс вооруженной руки противника своей правой рукой.



Ваша правая рука должна скручивать/тянуть плечо противника в то время, как левая рука продолжает обвиваться вокруг его запястья. Оба действия должны заставить руку нападавшего вывернуться.

Одним из первых действий вашей левой руки, оборачивающейся вокруг запястья соперника, должен быть крючкообразный блок, не позволяющий противнику притянуть оружие к себе.

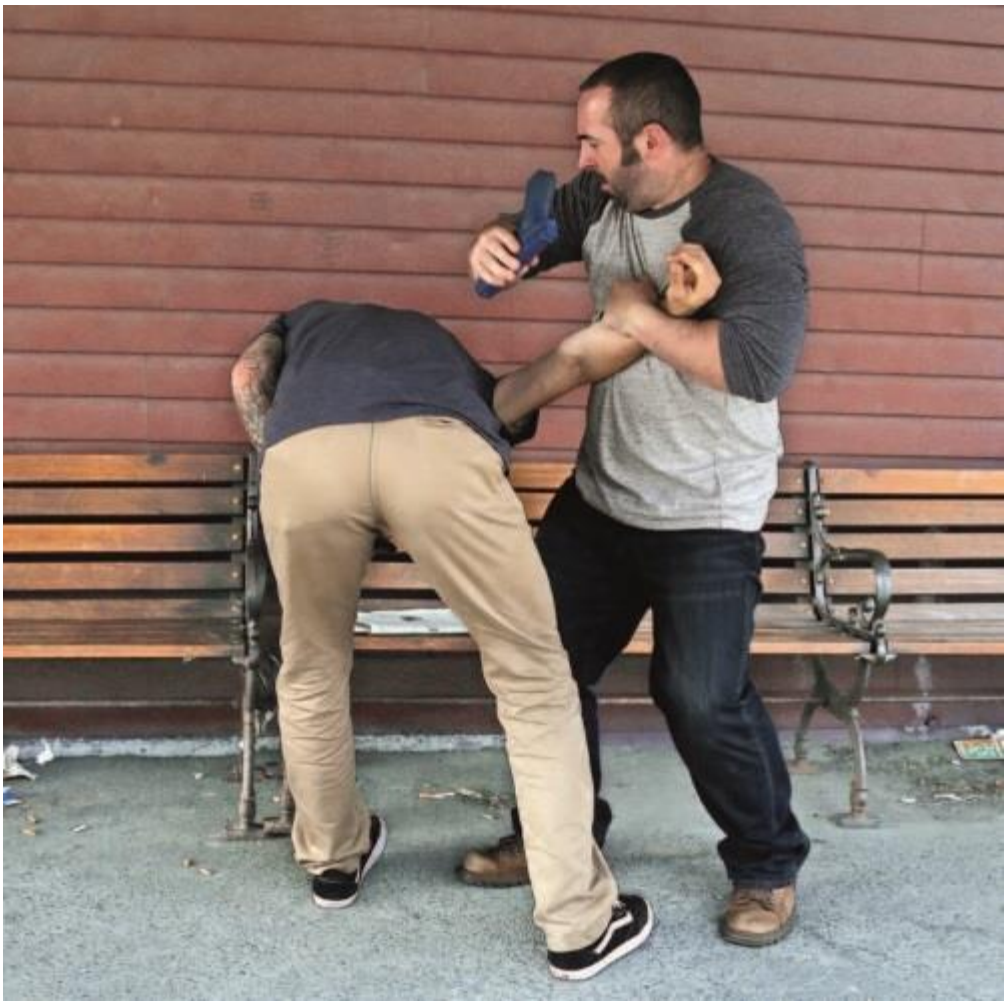


Полностью приняв стоячее положение, плотно притяните руку противника к своей груди. Она должна быть /прижата полностью, в то время как ваша левая рука контролирует пистолет у запястья.

Поднимаясь, можно ударить противника коленом, чтобы отвлечь от оружия и от любых мыслей об ответном ударе. Если нападающий высокого роста, можно ударить его в квадрицепс (верхнюю часть) ноги.



Продолжая контролировать запястье, протяните руку, которая была на плече/трицепсе. Ваш большой палец должен касаться пистолета в районе спускового крючка (задней части ствола). Это предотвратит неудачный захват, когда можно подстрелить самого себя.



Заберите пистолет и сразу же с размаха ударьте противника стволом оружия.



Не отпуская противника, обрушьте на него серию ударов кулаком-молотом, используя ствол оружия для концентрации силы ударов.



Обезвредив противника, убегайте в безопасное место.

Импровизированное оружие – газетная маска

Обычно на остановках и вокзалах много бесплатных газет и журналов. Даже если вам не интересно их содержание, имеет смысл взять себе экземпляр, поскольку его можно использовать в качестве легкодоступного импровизированного оружия. С любым импровизированным оружием нужно быть уверенным, что для его использования не требуется особого изменения или преобразования первоначальной формы предмета. Поскольку насильственные ситуации обычно разворачиваются очень быстро, у вас может не оказаться времени на то, чтобы приспособить инструмент к действию, и поэтому нужно уметь использовать то, что находится в руках в данный момент времени. Может показаться, что газета не обладает структурной целостностью, если ее не свернуть или не сложить, но в зависимости от способа использования может быть и по-другому. Если держать газету двумя руками, как во время чтения, можно быстро набросить ее на лицо человека и обернуть вокруг головы. Держитесь за его затылок руками и начните наносить удары коленями в пах и в живот. После этого противник перегнется пополам, предоставив вам возможность контролировать голову и повалить себя на землю.



Во время чтения газеты к вам может приблизиться человек, начать угрожать и действовать в вызывающей манере. По какой-то причине он решил, что вы выглядите как потенциальная жертва.



Чтобы не оставаться в невыгодном положении (хотя вы все еще должны сохранять намерение разрешить ситуацию мирным путем), поднимитесь на ноги.

Может показаться, что лучше отложить газету, но на самом деле она может стать отличным импровизированным оружием и помочь вам получить преимущество над агрессором.



Если мирное разрешение ситуации невозможно, вам потребуется нанести упреждающий удар по сопернику.

Набросьте газету на лицо нападающего, обернув ее вокруг головы, чтобы ограничить его зрение. Хоть и может показаться, что газету легко разорвать, но даже самая тонкая из газет достаточно прочна, чтобы ее можно было использовать подобным образом.



Удерживая газету, схватите преступника за затылок и притяните к себе, стараясь, чтобы газета по-прежнему закрывала ему обзор. Нанесите коленями удары по корпусу и ногам, в то время как соперник будет дезориентирован отсутствием обзора. Не тратьте на это слишком много времени, а ровно столько, сколько потребуется, чтобы повергнуть нападающего в состояние шока от неожиданности.



Как только почувствуете, что можно безопасно расцепиться, – сделайте это, бросив газету в лицо противника. Нет необходимости продолжать бой дольше. Ваша задача – выжить в ситуации, а не наказать нападавшего.

Ножевые атаки

Ножевая атака отличается от такого типа угрозы, когда противник отчетливо продемонстрировал, что собирается причинить вам вред. Столкновение с преступником, вооруженным ножом, пугающе. Атаки обычно бывают неуправляемыми, яростными и прицельными, так как нож между ними резко отскакивает, что трудно воспроизвести в условиях тренировки. В реальности на вас также могут напасть в закрытом пространстве, например в лифте или на лестничной клетке. Поэтому в первую очередь нужно стремиться пресечь движение оружия, взяв под контроль вооруженную руку нападающего. Это значит, что если возможности для немедленного разъединения не существует, то нужно будет наступать на противника, чтобы взять контроль над его рукой.

По моему личному опыту, попытки остановить и побороть полного решимости соперника имеют смысл только в качестве отвлекающего маневра. Шансы нанести такое количество мощных ударов, чтобы сильно возбужденный противник остановился до того, как выведет вас из строя с помощью ножа, невелики. Если у вас нет возможности остановить, побороть нападающего и выйти из боя, нужно пытаться взять контроль над ножом и ограничить его движение.



Всегда следует помнить, что нож может быть извлечен в середине схватки, а не только в начале. В зависимости от того, как начался бой, у нападающего могло не оказаться возможности вытащить оружие в первую минуту. Например, если ваша атака была упреждающей. Это может означать, что нож будет извлечен позже.

Часть ваших тренировок должна быть посвящена отработке ножевых атак во время кулачного боя, грэпплинга и даже на земле.

В реальном противостоянии будьте готовы, что вас могут порезать ножом, и в то же время понимайте, что для получения серьезной травмы нужно, чтобы нож проник на глубину, равную 2 дюймам (5,08 сантиметра. – *Прим. ред.*). Но в то же время риск рассечения или пореза магистральной артерии присутствует всегда. Даже если блок не помешал ножу достать вас, но при этом острие не проникло слишком глубоко, можно считать, что ваша практическая цель достигнута: чтобы вы физически не смогли продолжать бой, обычно потребуется множество колющих ран. Несмотря на то что вам, очевидно, хотелось бы избежать порезов, если это и происходит, никогда не позволяйте остановить себя.

Изменение положения тела при ножевой атаке

В большинстве нападений с ножом атака случается до того, как вы осознаете, что на самом деле происходит, и получите порез. Имейте в виду, что ножевой удар по ощущениям похож на удар кулаком, и после окончания боя (на постконфликтном этапе нападения) стоит проверить, не ранены ли вы, даже если вам кажется, что атакующий лишь избивал вас. Однако в некоторых случаях противник может продемонстрировать нож, чтобы вас запугать. Возможно, он будет еще не готов эмоционально к своей атаке и ему потребуется ваш страх, чтобы «накрутить» себя. В такой момент следует скорректировать свою позицию, чтобы быть готовыми к любой атаке.



Если вы правша, боевая позиция и позиция выхода из боя должны представлять из себя стойку с выдвинутой вперед левой ногой, а правая нога и рука должны быть сзади для большего замаха. Однако если вы столкнулись с преступником, у которого в правой руке находится нож, то поворот тела под таким углом сокращает дистанцию, необходимую для удара ножом, до минимума.



Если вы поменяете положение на обратное, в результате вы уберете тело из-под удара, усложнив доступ ножа к нему. На первый взгляд, это может показаться опасным, но если понимать, что нож способен причинить серьезный вред, только проникнув вглубь на 2 дюйма (5,08 сантиметра. – *Прим. ред*.), такая перестановка обеспечивает дополнительную дистанцию, защищающую от фатального удара.

Главное условие в этой ситуации – атакующий предоставляет вам возможность сделать это. При большинстве ножевых атак противник не даст ни времени, ни места для реакции, и такая перестановка будет невозможна.

Удар ножом с противоположной стороны

Одним из основных факторов, отличающих реальную тренировку по самообороне от спортивных единоборств, таких как ММА (смешанные боевые искусства), муай тай, бокс, дзюдо и т.д., является то, что в них вы всегда знаете, где находится соперник, и начинаете бой, находясь с ним лицом к лицу. Несмотря на то что большинство реальных ситуаций с применением насилия начинаются с прямого взаимодействия и некоторого вербального обмена, так происходит не всегда. Необходимо уметь защищаться от нападения во всех направлениях и осознавать все, что происходит в радиусе 360 градусов.

У вас мог произойти конфликт с кем-то в баре, и вы подумали, что он разрешен: кто-то подумал, что вы пролезли без очереди или что заигрывали с его девушкой/парнем и т.п. Насколько вы поняли, вопрос был исчерпан, и все разошлись. К сожалению, вы могли иметь дело с человеком, страдающим от высокой, но неадекватной самооценки. С человеком, который позиционирует себя как «альфа», и с проблемой, что другие не признают его в таком качестве. Это тип личности классического агрессора. Пойдя на попятную в изначальном конфликте, он может почувствовать необходимость подтвердить свою значимость и вернуть позицию/статус, которые, по его мнению, были утрачены. Природа человека такова, что он будет проявлять упорство, чтобы вернуть утраченное, а не приумножать уже имеющееся. В связи с этим такой человек, возможно, будет поджидать, когда вы покинете бар, чтобы напасть на вас. Поэтому иногда лучше уйти при первых же возникших проблемах (например, после первоначального конфликта), чем оставаться в окружении, где кто-то, возможно, затаил на вас злобу.

Если вас с левой стороны атаковал правша, ваши действия по защите, получению контроля и обезоруживанию будут идентичны с теми, что и при атаке спереди (см. книгу «Крав-мага: реальные решения для реального насилия» (*Krav Maga: Real World Solutions to Real World Violence*, стр. 133–141, описание защиты от переднего ножевого удара. Не издавалась в России. – *Прим. ред*.)



На выходе из бара вы можете обнаружить, что человек, с которым у вас произошла стычка, поджидает вас. Хорошее владение ситуацией подразумевает не только умение распознавать людей, способных причинить вам вред, но и понимание окружающей обстановки, включая входы, выходы, места для укрытия и т.д. Зачастую имеет смысл уйти, даже если вам кажется, что недоразумение исчерпано. Ваше видение ситуации может быть таким. Однако у других людей оно может отличаться.



Если агрессор замахнулся на вас ножом сбоку, вы рефлекторно вынесете вперед ближайшую руку и подадите бедра назад. В этот момент вы все еще будете находиться боком к нападающему.



Инстинктивно отводя бедра назад, начните поворачивать торс, чтобы в итоге оказаться лицом к лицу с соперником.

Ваша блокирующая рука должна быть под углом 90 градусов, чтобы скорее остановить, а не отвести атаку.

Другая рука должна начать идти вверх, готовясь к захвату плеча нападавшего.



На данном фото можно видеть блокирующую руку под углом 90 градусов (правая рука показательно отведена назад, однако в реальной динамичной ситуации она будет тянуться к плечу нападающего, чтобы взять контроль над вооруженной рукой).

Если угол будет больше (т.е. рука будет больше распрямлена), появится опасность, что нож будет отведен и пойдет в обход руки к вашей шее/голове.



На этом этапе нужно сделать бросок в сторону соперника с целью обхватить руками его вооруженную руку. Левая рука должна проскользнуть под его руку и начать притягивать ее к груди во время броска.

Правая рука должна находиться поверх руки нападающего, поворачивая ее (чтобы острие смотрело в землю) и притягивая к груди.



Во время броска вперед притяните к себе руку соперника. Убедитесь, что она находится на одном уровне и плотно прижата к вашей груди. Нужно стремиться безопасно зафиксировать ее, не оставляя противнику места для движения рукой.

Если позволит ваше положение тела, можно нанести удар коленом по корпусу преступника. В то время, как такая возможность «очень желательна», зачастую в динамичной ситуации нельзя произвести атаку подобного рода, поскольку бóльшая часть усилий будет сконцентрирована на том, чтобы обезвредить руку и устоять на ногах.



Удерживая руку противника прижатой к себе (ваша левая рука должна контролировать его руку ниже локтя – если захват получился выше, скользящим движением переместите руку в это положение), занесите правую руку и расположите пальцы и ладонь поверх «костяшек» пальцев соперника.

Если окажется, что у вас не получается добраться до «костяшек», скорее всего, ваша левая рука находится недостаточно близко к запястью, и нужно сдвинуть руку к нему.



Тяните за руку с силой, отгибая ее назад, в направлении внутренней части плеча, чтобы заставить противника ослабить захват на ноже. Используйте три средних пальца для надавливания, а когда рука начнет раскрываться, вытащите нож наружу с помощью мизинца.

Если сделать это одним непрерывным движением, мизинец вытянет нож, а ваши средние пальцы смогут быстро обхватить рукоятку.



Удерживая захват на руке противника, используйте нож для глубокого пореза вокруг плеча/трицепса преступника. Этот шаг необходим, поскольку нужно сделать что-то для нейтрализации противника, чтобы он не мог продолжить бой. До этого момента вами еще ничего не было сделано, чтобы прекратить его атаку. Порезав его главную руку (если только он не амбидекстр), вы лишите его возможности использовать другое оружие, которое у него может быть с собой.



Обезвредив руку, отступите (лучший способ нанести порез – провести линию по мускулам одним движением, как если бы вам нужно было начертить линию вокруг его руки). Отступив, проверьте обстановку на наличие других преступников и мест для укрытия, где кто-то еще может поджидать и напасть на вас.

Блоки и атаки

Первым шагом для своей защиты во время ножевой атаки будет твердый блок. О нем следует думать больше как о наступательном действии, а не как об оборонительном. Блокирующая рука должна атаковать вооруженную ножом руку противника с целью причинить максимально возможную боль, нанести повреждения и раны. Атакуя вас колющим движением, противник будет делать это многократно, возвращая нож для проведения второй и третьей атаки. Они будут происходить в определенном ритме, и частью вашей защиты должно быть нарушение этого ритма, чтобы помешать нанесению большого количества ножевых ударов. Нанося удар по вооруженной руке и причиняя резкую боль противнику, нужно сделать так, чтобы он замешкался, реагируя на ваш блок. Это даст вам немного дополнительного времени для получения контроля.

Еще одна причина для нанесения жесткого удара по вооруженной ножом руке – это предотвращение кругового движения ножом и возможного ранения вашего плеча. Иногда во время удара ножом соперник поднимает нож вверх и оттягивает его назад круговым движением, чтобы нанести больше повреждений и увеличить площадь раны. Даже если с помощью блока получится остановить нож на пути к вашему телу (что следует рассматривать как удачу), возвращая его назад, противник может провести лезвием по внутренней поверхности вашего предплечья. Если блок в ответ на атаку будет сделан и удар по вооруженной руке произойдет до того, как противник начнет возврат, вы помешаете этому и получите больше шансов контроля вооруженной руки.



Если у атакующего имеется какой-то опыт обращения с ножом, он не отдернет его сразу после удара, а скорее постарается нанести максимальные повреждения, поведя его вверх и назад круговым движением.

Лучший способ помешать этому движению и порезу вашей блокирующей руки – это сделать настолько мощный блок предплечьем, чтобы полностью сорвать атаку противника, наряду с возвратным движением.



Если блок будет недостаточно агрессивным, нападающий сможет опустить локоть, чтобы провести ножом по мышцам внутренней части вашей блокирующей руки.

Для того чтобы получить контроль над рукой соперника, сразу же после того, как будет сделан блок, нужно начать обвивать ее своей рукой.



Если не сделать этого, атакующий сможет отвести нож, проведя лезвием по вашему предплечью и запястью. Это будет очень сильное движение и глубокий порез с повреждением мышц и связок.



Даже если у преступника не получилось физически повредить вашу руку порезом, он вполне может вызвать у вас сомнения в повторном использовании этой руки для блока.

Вам может оказаться крайне сложно заставить себя сделать еще один такой же блок, зная, какую боль вы можете от этого испытать. Поэтому так важно, чтобы первый блок был мощным, и его силы и воздействия хватило, чтобы помешать возвратному движению ножа.

Если нападающий заходит к вам справа и атакует правой рукой, у вас не будет времени развернуться и сделать блок левой рукой, так же как и возможности «зайти» с внутренней стороны. Вместо этого придется сделать блок правой рукой и продвигаться к наружной или «мертвой» зоне (стороне, противоположной от другой руки противника). Блокируя любой удар, нужно действовать ближайшей конечностью, а не тратить время на принятие положения для проведения блока предпочитаемой рукой. Это одна из причин, почему стоит тренировать защиту с обеих сторон. Несмотря на то что контролировать противника с наружной стороны может оказаться труднее, из такого положения проще разъединиться – а это всегда предпочтительнее, особенно когда речь идет об использовании ножа.

В любой ситуации необходимо проявлять гибкость и способность адаптироваться. Возможно, изначально у вас будут мысли о том, чтобы взять контроль, провести обезоруживание и расцепиться с соперником, однако по ходу развития схватки вы можете понять, что имеете дело с противником, который не чувствителен к боли и крайне мотивирован для нанесения вам тяжелых повреждений. Иными словами, вы сражаетесь за выживание. В такой ситуации вам потребуется наиболнее эффективный способ выхода из конфликта. Может быть так, что обезоруживание не удержит атакующего от продолжения битвы, а ваши удары практически не будут иметь пользы. Одним из ответных действий при таком варианте развития событий будет использование ножа противника против него самого, пока нож находится в его руках.

Во время блока избегайте того, чтобы отбить или отбросить руку противника в сторону. Первоочередной задачей должна быть остановка ее намертво, а не перенаправление, что задало бы движение и новый вектор для атаки на вас. Затем нужно сделать шаг в сторону, оборачивая блокирующую руку вокруг локтя атакующего, используя его возвратное движение, чтобы ваша рука притянулась к нему. Делая это, держите вторую руку наверху, прикрывая ей свою шею, чтобы иметь защиту, в случае, если нож будет перенаправлен. Эта рука также будет задействована, чтобы перекрыть и получить контроль над вооруженной рукой соперника и направить его нож в горло или шею.



В данной ситуации атакующий направляет нож к вашему правому боку, значит, блок нужно будет делать правой рукой. У вас не будет времени, чтобы развернуться и сделать блок левой.

Ваше тело будет инстинктивно отстраняться от атаки, осуществляя защиту. Рука должна пойти наружу предплечьем горизонтально и с силой ударить по вооруженной руке противника. Старайтесь избегать рубящих движений от локтя.



Уклоняясь телом от ножа, следите, чтобы блокирующая рука была согнута в локте под углом 90 градусов. Это будет означать, что вы не отвели или не отбили атаку, но остановили ее наглухо, лишив противника возможности согласовать и сделать возвратное движение.

Левая рука должна быть вверху и защищать шею на случай, если атакующий внезапно заведет нож за ваш локоть по направлению к голове. Ваша рука будет поднята и готова сделать блок.



Начните заводить запястье вокруг руки противника, чтобы прижать ее к своему телу. Это практически такое же движение, как было при атаке с другого бока, только в этом случае зажим/обхват будет скорее с внутренней, а не с наружной части руки соперника.



Продолжайте заводить свою руку под его, одновременно удерживая другую руку вверху, прикрывая шею, на случай, если вы потеряете контроль и направление ножа изменится.



Теперь ваша рука должна начать оборачиваться вокруг руки соперника. Вы должны наступать/напирать вперед во время этих движений, чтобы глубже захватить локоть. Верхняя рука все время прикрывает вашу шею.



Начните оборачивать руку поверх изгиба локтя вооруженной руки противника. Одновременно продолжайте наседать телом в его направлении. Это заставит руку согнуться,

и нож подойдет близко к его собственному горлу. Одновременно поднимите руку, которая защищала ваше горло, в направлении вооруженной руки противника.



Продолжайте наседать телом в направлении соперника, одновременно притягивая его предплечье к своей груди и верхней части туловища, блокируя любые движения ножа.

С помощью левой руки направьте нож к горлу/шее нападающего, используя его для нанесения пореза. Тот, кто пытался ударить/заколоть вас, пытался вас убить. Поэтому, ради собственного выживания, вы должны быть готовы сделать все необходимое, чтобы нейтрализовать его.

Удар ножом в положении сидя

Вместо того чтобы последовать за вами, противник может решить напасть на вас, пока вы сидите в баре. Положение, в котором вы находитесь, может сильно уменьшить ваши шансы на выживание. Пребывание в сидячем положении может ограничивать ваши движения. Например, формованные столы/стулья фиксированного типа, которые используются во многих ресторанах быстрого обслуживания, фактически держат вас на месте, и по ним можно только съехать в каком-либо направлении. Сиденья в виде скамьи, которые бывают в публичном транспорте, тоже ограничивают, поскольку с них можно подняться только движением вперед. С другой стороны, если сидеть на отдельно стоящем стуле, то можно завести ноги вбок, под себя, и встать сразу прямо. Если вы уверены, что ситуация вокруг становится опасной, нужно постараться встать на ноги при первой же возможности. Если вы сидите на стуле, поднявшись, потенциально возможно также использовать его в качестве импровизированного оружия.



Было бы наивно предполагать, что вы всегда будете стоять, когда на вас нападут. Есть много ситуаций, когда это может произойти, пока вы находитесь в сидячем положении. Например, на общественном транспорте, в пабе или баре и т.п.

Если вы глубоко сидите на стуле, сиденье или скамье, ваш центр тяжести находится далеко позади ступней, затрудняя быстрый подъем на ноги. В некоторых случаях, сидя таким образом, вы можете даже не касаться ногами земли.



Сдвигая вес вперед и, возможно, изменяя способ посадки, можно переместить центр тяжести ближе к ступням и помочь себе с быстрым подъемом на ноги.

Если вы сидите и замечаете, что в окружении появилась угроза, нужно изменить свое положение, чтобы иметь возможность быстро подняться. Для этого обычно нужно сдвинуться к краю сиденья и расставить ноги по сторонам, а не держать их спереди.



Многие люди, представляя себе борьбу в положении лежа на земле, забывают, что в реальных жизненных ситуациях «землей» может оказаться сиденье. Если ваши техники ведения боя на земле требуют простора для движений, вы можете начать испытывать трудности, пытаясь применить их в реальной жизненной обстановке. Часто «борьба лежа» в реальных ситуациях применения насилия подразумевает борьбу на ограниченном пространстве. Имеет смысл брать партнера по тренировкам с собой на заднее сиденье автомобиля и, откинувшись на спину, отрабатывать адаптацию техник, которые вы обычно используете, чтобы они оставались эффективными в таких ограниченных и сковывающих движения условиях.

Если на вас напали, пока вы сидите, первое, что нужно сделать, – встать и выбраться из сиденья. Оставаясь в нем, вы не сможете задействовать силу бедер и ног или применить техники защиты/выхода из боя с участием корпуса тела.



Если вы оказались в невыгодном положении (то, к чему будет стремиться большинство противников перед тем, как атаковать вас), ограничены во времени и пространстве для адекватной реакции, целесообразными становятся основные составляющие техник. В случае ножевой угрозы, базовый компонент защиты – это броситься в атаку как можно быстрее и с как можно большей силой.



Определенные движения и позы должны сразу же запускать реакцию. При одном из них человек резко отводит руку назад. Как только вы видите такое, нужно начинать движение вперед, независимо от того, кто перед вами находится, сидите вы или стоите.

Начните подниматься, приводя руки в положение, из которого можно с силой сделать блок.



Начните резкое движение в сторону нападающего. Блок должен быть выставлен навстречу атаке, не дожидаясь, пока нож вас достигнет. При всей скорости атаки и из того положения, в котором вы находитесь, все, о чем вы должны думать, – это как взять контроль над вооруженной рукой, пока противник ее не отдернул и не нанес последующие удары.



Как только блок сделан, начните оборачивать/обвивать своей блокирующей рукой вооруженную руку соперника в направлении вверх под руку.

Другая ваша рука должна поместиться на плечо/трицепс атакующего, одновременно скручивая его руку, чтобы направить нож вниз, и подтягивая вас ближе. Это должно происходить в связке с вашим встречным движением, чтобы захватить вооруженную руку оппонента как можно быстрее.



Начните заводить свою руку под вооруженную руку противника и потяните ее к своей груди.

Тело все еще должно идти вперед.

При попытках взять контроль над вооруженной рукой, в первую очередь необходимо прервать движение ножа. Неподвижный нож не сможет вас ранить. Блоки и удары нужно рассматривать, только если у вас есть время совладать с атакой и возможность быстрого разъединения с нападающим.



Прижав руку к груди и удостоверившись, что места или пространства для движения не существует, используйте свое встречное движение, чтобы нанести удар коленом. Это делается в большей степени для того, чтобы причинить неудобство сопернику и отвлечь его внимание от ножа (обратите внимание, что он инстинктивно будет стремиться заблокировать колено).

Убедитесь, что контроль вашей левой руки над рукой противника осуществляется ниже уровня локтя, в районе предплечья и запястья – здесь возможность сопротивления минимальна.



На данном этапе вы еще недостаточно сделали для нейтрализации атакующего – не считая удара коленом, который в зависимости от ситуации может быть или не быть очень эффективным. Одним из распространенных мифов на занятиях по самообороне является расчет на надежность ударов. Зачастую бывает крайне сложно нанести точный, мощный и сокрушающий удар в динамичном противостоянии, особенно противнику, находящемуся под воздействием адреналина. По этой причине иногда требуются другие решения.

Начните заводить правую руку под вооруженную руку, удерживая сильный захват на запястье/предплечье соперника левой рукой.



Обхватите и прижмите руку к телу, убедившись, что у нее нет пространства для движения. Как только вы обезопасите руку, сдвиньте левую руку к оружию, крепко сжимая вооруженную руку противника. Сейчас вы должны удерживать кисть руки, в которой находится нож.

Если необходимо, переместите руку к своим бедрам, чтобы нож был ниже и указывал в направлении нападающего. При каждой возможности стремитесь оказаться позади ножа – в таком положении у вас не будет риска получить порез.



Удерживая оружие прижатым к своему телу, начните выдвигать вперед бедра, толкая нож в сторону противника.

Возможно, у вас получится захватить собственную одежду рукой, которая находится под локтем соперника. Если вы и нападающий вспотели, это предотвратит выскальзывание его руки из-под вашей.



Выдвигая вперед бедра, оттяните/отклоните назад верхнюю часть тела. Это способствует нарушению равновесия противника и притягивает его к вам, т.е. на нож. В соединении с движением ваших бедер это позволит нанести сильный удар ножом в бок соперника.

Импровизированное оружие – нож из осколка керамической тарелки

Если вы сидите в ресторане или баре, где подают керамические тарелки, вы можете очень быстро соорудить себе керамический нож. Рассматривая использование импровизированного оружия, лучше выбирать что-то, несущее ударную силу (как, например, неразбитая бутылка), а не то, что может порезать (как осколок бутылки или, в нашем случае, керамический нож). Имея тяжелый предмет, способный наносить тяжелые удары, у вас гораздо быстрее получится привести преступника в бессознательное состояние, чем нанося ему порезы. Импровизированные режущие орудия полезны, если вам нужно расчистить путь через толпу. Люди будут отстраняться и стараться освободить место, держась подальше от человека, размахивающего клинком или другим острым предметом.



Это можно сделать с любой керамической тарелкой. Однако лучше использовать небольшие, в противоположность более крупным обеденным тарелкам. В ресторанах на таких обычно подают хлеб, они относительно чистые, и их можно как следует ухватить.



Положите пальцы на заднюю часть тарелки. Большой палец остается сверху. Расставьте четыре пальца как можно шире, чтобы покрыть максимально большую поверхность нижней части тарелки, и затем ударьте лицевой частью по краю стола.

Шум от такого действия встревожит и привлечет внимание людей вокруг. Они увидят, как вы размахиваете своим импровизированным ножом, и, хотелось бы надеяться, будут держаться от вас подальше.



У вас останется несколько керамических осколков с острыми режущими краями, представляющих из себя что-то вроде условного ножа.

Вместо того чтобы использовать их в качестве колющего оружия, производите рубящие движения в сторону любого, кто начнет приближаться, прокладывая себе дорогу к ближайшему безопасному выходу.

Разрешение непредвиденных проблем при ножевой атаке

Сколько бы вы ни практиковались и ни тренировались, всегда есть вероятность, что события начнут развиваться не по плану, и нужно приспосабливаться и менять тактику на ходу. Если вы всегда тренируетесь и отрабатываете техники, не принимая в расчет реакции и ответные действия атакующего, вы допускаете огромный и опасный разрыв между тренировками и реальностью.

Бывают случаи, когда невозможно как следует провернуть руку противника с оружием, а значит, нож в итоге будет направлен острием вверх, а не вниз. Есть несколько причин, по которым это может произойти. Противник может оказать сопротивление вашим попыткам взять контроль над его рукой, стараясь направить нож вверх, в сторону вашей шеи, в то время как вы тянете его к груди. В таком случае, вам будет нужно умение обращаться с ножом, направленным острием вверх. Поскольку ладонь противника находится перед вами, из такого положения трудно обезоружить его. Вам потребуется схватить его руку и повернуть, прежде чем пытаться отобрать нож.



Как только увидите нож, делайте бросок навстречу. Не имеет значения, повернут он назад или вперед при первом ударе. Ваша цель – как можно быстрее обхватить руку с оружием обеими руками.



Бросившись вперед, вы, возможно, не сможете повернуть руку, чтобы направить нож вниз, и/или соперник может изменить атаку и попытаться направить нож вверх к вашей шее/горлу. Это значит, что нож будет направлен острием вверх, когда вы обхватите вооруженную руку противника своими руками.



Хотя это и не идеальный вариант, вы тем самым завершите самую важную часть, а именно – захват вооруженной руки и предотвращение любого дальнейшего движения ножа. Если теперь просто провести серию ударов коленом и отойти назад, протащив противника по земле перед тем, как отпустить его, ваша проблема будет решена.

Однако в окружающей обстановке могут быть факторы, препятствующие этому, например стена позади вас.



Если это так, то нужно будет провести обезоруживание. Удерживая крепкий хват левой рукой на вооруженной руке соперника, протяните правую руку и возьмите нападавшего за руку, которой он держит нож.



Соскользните левой рукой вниз и схватите соперника за запястье. Используйте во время этого правую руку, чтобы держать руку противника прижатой к вашей груди. Еще раз, ваша цель – удерживать контроль и не давать ножу никакой свободы для движения.

Теперь поверните свое тело, делая шаг назад. Одновременно начните выкручивать руку противника.



Важно отступить назад, когда делаете это. Иначе нож окажется слишком близко к вашему лицу. Хотя в таком положении атакующий мало что может сделать, всегда стоит держать нож подальше от себя, когда его острие повернуто в вашем направлении.



Как только рука будет полностью вывернута, надавите на костяшки пальцев противника правой рукой, чтобы заставить его ослабить захват ножа. Если захват действительно сильный, можно быстро отпустить правую руку и ударить по руке с ножом основанием ладони, чтобы заставить противника открыть руку.



Продолжайте давить, пока хватка не ослабеет достаточно для того, чтобы извлечь нож из руки.



Заполучив нож, сделайте глубокий порез на верхней руке, разрезав мышцу и сухожилие. Ваша цель – убедиться, что рука находится в нерабочем состоянии. Это значит, что, если противник решит продолжать бой, он не сможет использовать ее, чтобы ударить вас, схватить или применить другое оружие.

Атака «нож для колки льда»

Атаки «нож для колки льда», при которых противник держит нож обратным хватом и опускает вниз вам на голову или верхнюю часть туловища, не настолько распространены, чтобы вы обязательно с ними встретились. Однако важно знать, как защитить себя в таком случае, поскольку это означает, что противник намеревается вас убить. Колющие движения, в противоположность режущим (во всяком случае, без специальной подготовки), делаются с намерением нанести смертельный удар. Человек с таким намерением не хочет изувечить, поранить или нейтрализовать вас. Он хочет вас убить. Вероятно, это не было его целью в начале атаки, но войдя в более эмоциональное состояние, он потерял осознанный контроль и перешел в режим выживания животного, предписывающий ему интерпретировать конфликт как «убей или убьют тебя». Возможно также, что он напал на вас на пике своих эмоций, с целью убить выбранную жертву с самого начала.

Поскольку атаки такого типа заряжены эмоционально, они очень агрессивны по своей природе, и движения ножом производятся резко, с быстрым возвратом и с повторным нанесением ударов. Есть также вероятность, что угол атаки изменится, если удар наткнется на сопротивление (например, если человек, защищаясь, сможет поднять руку вверх, чтобы заблокировать атаку). Столкновение с человеком во взвинченном состоянии, когда он, возможно, по этой причине не чувствует, или легко переносит боль, и действует прицельно, – это то, чего нужно избежать любой ценой.

Использование удара ногой со скольжением

Если у вас имеется в распоряжении время и пространство, первой реакцией на ножевую атаку типа «нож для колки льда» (после попыток выйти из боя, создать защитную преграду, отобрать оружие и т.п.) должна быть попытка оттолкнуть противника сильным ударом ногой (применив удар /со скольжением) в верхнюю часть торса/грудной клетки. Удар, проведенный на таком уровне, должен отбросить атакующего назад, в то время как более низкий удар заставит его согнуться пополам и податься вперед, приблизив к вам нож. Удар должен быть нанесен с максимальной силой, оттолкнув противника назад и, таким образом, прервав его атаку. Речь здесь идет о создании дистанции между вами и вашим соперником.



Большинство схваток происходит на близком расстоянии. Однако иногда можно создать дистанцию между собой и противником. Иногда также случается, что атака происходит с разбега, чтобы столкновение было более сильным. Это обычно говорит о том, что человек

находится в крайне возбужденном эмоциональном состоянии. В таких случаях нужно не уклоняться, а начать встречное движение в сторону противника, набирая собственную силу.



Сделав шаг вперед, начните поднимать другое колено. При этом следует начать переносить вес кверху от опорной ноги, чтобы ею можно было сделать скользящее движение.



Колено должно быть поднято высоко, и угол между верхней и нижней ногой должен составлять 90 градусов, чтобы можно было с силой выбросить ногу в сторону противника. Именно в этой точке нужно начинать свой удар со скольжением.



Подайте свой вес вперед со скользящим движением опорной ноги. Одновременно сделайте толчок ударом в направлении соперника. К удару ногой нужно добавить силу движения тела вперед.

Важно именно скользить, а не подскакивать/подпрыгивать. Во время прыжка бóльшая часть импульса уйдет на движение вверх.



Выдвигаясь на оппонента, вытяните ногу дальше, отталкивая его.

Ударив нападающего ногой в грудь, вы заставите его откинуться назад. Если ударить в живот или пах, он просто нагнется вперед, приблизив к вам нож.

При такой динамике будет крайне сложно отвести удар головой, поскольку цель будет подвижна и гораздо меньше по размеру.



Когда соперник будет отброшен назад и его нападение прервано, верните ногу (не нужно делать выпад в сторону атакующего) и выходите из борьбы. Вы мало что выиграете, пытаясь связаться с возбужденным и нацеленным противником, продемонстрировавшим свое намерение убить вас.

Обезоруживание и контроль

Большинство атак происходят с близкого расстояния, когда нет времени и места для проведения удара ногой со скольжением. На такой дистанции нужно использовать руки, чтобы блокировать и контролировать оружие. Самая главная задача – справиться с возвратным движением ножа. Когда противник находится в таком возбужденном состоянии, вероятность того, что любые ваши удары будут иметь на него действие, мала – если только у вас не получится отправить его ударом в нокаут, но очень маловероятно. Любые ваши удары должны быть нацелены на то, чтобы помешать и прервать движения противника, чтобы получить возможность выйти из боя. Однако это очень сложно осуществить во время атаки с такого близкого расстояния.



Если вы не ожидали нападения и были застигнуты врасплох, движение ножа, скорее всего, заставит вас вздрогнуть, подняв руку вверх для защиты. Это естественное, инстинктивное движение.

Из-за элемента неожиданности во время такой атаки вы не будете готовы броситься вперед, и вам придется иметь с ней дело в оборонительной манере.



Следует начать заводить руку поверх вооруженной руки атакующего, имея в виду конечную цель – полностью обернуть руку вокруг, зажав ее под своим локтем. Если вы завели руку недостаточно, чтобы взять ее под контроль, придется вместо этого иметь дело с запястьем противника.

На этом этапе ваша блокирующая рука должна быть согнута в локте под углом 90 градусов, а кисть начинает обвиваться вокруг запястья.



Ваша цель – загнуть кисть крюком вокруг запястья соперника до того, как он сделает возвратное движение в ходе атаки (т.е. до того, как он начнет отводить нож назад для повторного удара). Если ваш блок был достаточно сильным, он должен был сбить ритм атаки и создать достаточный перерыв, чтобы можно было обхватить запястье.

Если противник с силой тянет руку назад, пока вы удерживаете ее «крюком», следует использовать силу этой тяги для движения вперед, нанося удары кулаком правой руки.



Перемещайте вашу руку наружу круговым движением, чтобы опередить вооруженную руку противника, захватывая ее как будто «крючком». При этом ваши пальцы должны быть собраны вместе.



После того как вы выбьете оружие, обхватите руку противника и начните двигаться в направлении к его запястью.



Пока ваша рука тянет руку соперника вниз, готовьтесь крепко обхватить его запястье (вам потребуется подождать, пока вы доберетесь до запястья, чтобы схватить его, поскольку предплечье само по себе имеет слишком большой обхват, чтобы держать его как следует).

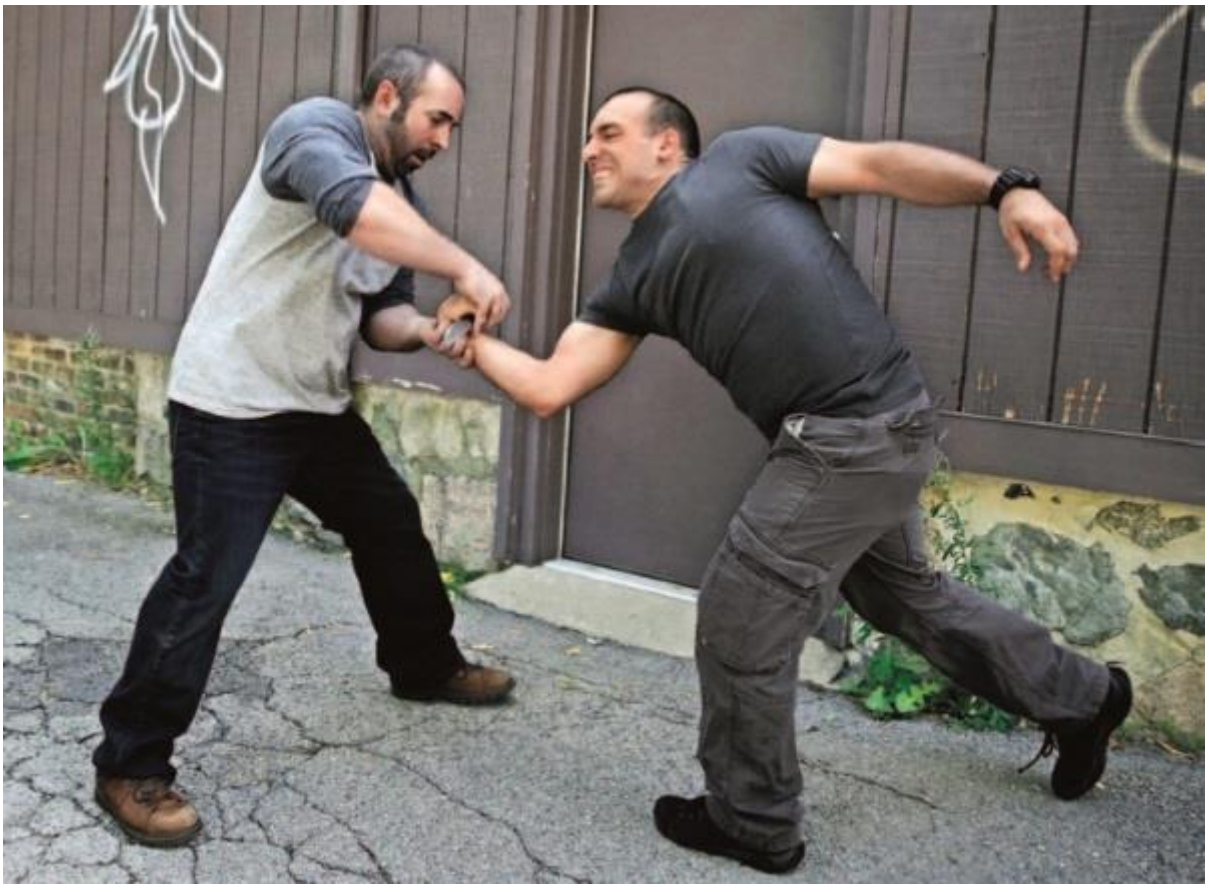
Как только запястье будет захвачено, притяните руку нападавшего к своему телу по диагонали. Его тело будет скручено, и он потеряет равновесие.



Нужно тянуть противника за руку, пока она полностью не выпрямится (в таком положении захват на ноже начнет ослабевать). Это хороший момент, чтобы добраться до его кисти и попытаться раскрыть ее.



Надавите на костяшки пальцев с внешней стороны и начните давить в направлении нападающего. Это должно заставить его руку согнуться и позволит вам налечь на нож телом, создавая дополнительное давление на внешнюю часть кисти противника.



Сделайте шаг и надавите своим весом на вооруженную руку противника, загибая ее книзу и заставляя раскрыться. Такое движение будет воздействовать на скелет соперника таким образом, что он физически окажется в невыгодном положении.



Ладонь вашей руки должна давить на внешнюю часть кисти противника на уровне костяшек или ниже. Вооруженная рука, таким образом, начнет раскрываться, позволяя вашим пальцам проникнуть внутрь и захватить нож.



Выхватив нож из его рук, отступите назад и переберитесь в безопасное место как можно скорее. Возможно, сначала придется поместить барьеры и препятствия между собой и нападавшим, на случай, если он решит последовать за вами. Скорее всего, нужно будет поискать импровизированное оружие (т.е. инструмент, с помощью которого можно закончить схватку быстрее, чем с ножом), например кусок доски или трубы, которые можно использовать для сохранения дистанции и для нанесения сильных ударов.

При атаке «нож для колки льда» вашей целью должен быть бросок вперед, чтобы зажать руку противника под мышкой. Но может случиться так, что импульса движения вперед будет недостаточно, и вы в итоге не продвинетесь настолько, чтобы осуществить это. Сложно сделать так и в ситуациях, когда вас застали врасплох (это реальная возможность), вынудив использовать только руку для выстраивания первичной защиты.

Не думайте, что, если у вас получилось обезоружить нападавшего, бой будет окончен. У противника может быть и другое оружие или /сообщники, выдвинувшиеся к нему на подмогу. Он также может быть настолько привержен своей цели, что будет продолжать нападение, несмотря на то что вы теперь вооружены. Всякий раз, когда вы оставляете преступника без оружия, нужно быть готовыми к тому, что придется использовать это оружие против него. Очень опасно предполагать, что на обезоруживании бой заканчивается.

Обратный режущий удар: замах

Крав-мага – это система, которая основана на естественных реакциях. Когда в поле зрения человека попадает круговое движение (такое, как удар или замах ножом), он инстинктивно вздрагивает. Хотелось бы надеяться, что он сможет успешно провести блок. Если человек обучен, то будет произведен стандартный ответ и блок «360». Однако, если режущий замах не замечен своевременно, естественной реакцией может быть не блок, а уход от удара телом и головой, когда человек отклоняется назад. Хоть это и хорошая позиция для обороны, она не так эффективна для реакции на вторую и третью атаку, поскольку тело

принимает крайне неудобную позу. Возможно, вы сохраните равновесие, но оно будет нестабильным и, следовательно, уязвимым для дальнейших атак.

Как можно быстрее вам потребуется занять более стабильную и наступательную позицию. Если нападающий промахивается мимо цели, для него будет естественным просто произвести режущий удар в обратном направлении, с перспективой попасть в цель, мимо которой он промахнулся. Это значит, что, подавая тело вперед, чтобы голова и плечи были над бедрами, необходимо сделать блок «360», чтобы не допустить попадания под обратное движение ножа противника. Одновременно нужно задействовать вторую руку, чтобы способствовать контролю над движением атакующей руки и с помощью обеих расположить нож так, чтобы его можно было использовать против соперника.



При таком сценарии агрессор вытягивает нож и начинает режущее движение в направлении вашей головы. В идеале нужно сделать бросок и взять его под контроль, но, поскольку вы находитесь в неподготовленной позиции, у вас не будет такой возможности.



Если режущий удар наносится очень быстро, естественный рефлекс заставит вас уклониться от атаки, а не вздрогнуть и поднять руки вверх. Несмотря на то что такое движение изначально обезопасит вас, вы окажетесь не в лучшем положении для последующих атак, а до тех пор, пока вы не остановите движение ножа, противник именно это и будет делать.



Подняв руки вверх для защиты, сделайте бросок вперед, навстречу обратному режущему движению противника. Это наиболее вероятный тип последующей атаки после первого промаха.



Вверх должны пойти обе руки. Одна – чтобы принять на себя удар, и поэтому нужно делать движение/бросок вперед с усилием. Другая – чтобы достать до задней части локтя атакующего.



Даже при яростном и бесконтрольном ударе противник может среагировать на блок попытками провести ножом по вашим рукам, чтобы порезать их. Это очень эффективный способ заставить вас убрать руки от ножа и открыться для последующих атак.

Если ваша левая рука находится позади локтя нападающего, это движение можно предотвратить.



Если ваша вторая рука находится в другом положении и не может ограничить такое движение, то она будет порезана и соперник получит пространство для последующей атаки. Если вторая рука поднята вверх позади локтя противника, естественное движение ножа будет ограничено. Нападающему потребуется оттянуть нож к себе для повторной атаки.



Как только вы почувствуете, что блок сделан, начните крюком заводить кисть поверх руки противника, чтобы обернуть ее вокруг и притянуть к своему телу. Еще раз, ваша цель – прекратить любые движения вооруженной руки.

Одновременно начните продвигаться вперед и вбок от соперника, чтобы оказаться позади ножа.



Одним из способов для того, чтобы помочь себе оказаться позади клинка, будет давление на плечо атакующего левой рукой. Это будет началом блокирования руки и нагнет противника вперед. Еще одно преимущество такого приема – он подрывает опору и способность соперника просчитать ваши действия.



Во время этих действий притяните вооруженную руку нападавшего к своим бедрам, чтобы она была прижата к вашему телу. Нужно по-прежнему давить на плечо/трицепс противника, чтобы его равновесие было нарушено. Такое воздействие на плечо в связке с вашим перемещением вбок должно нарушить его равновесие и заставить скрутиться.



Пока противник находится в скрученном положении и сосредоточен на своем равновесии, уберите руку с его плеча и подведите под локоть. Рука с ножом должна оставаться прижатой к вашим бедрам.



Притяните свою левую руку к верхней части груди, прижимая предплечье атакующего к телу, сводя на нет все движения ножа и располагаясь позади клинка.

Полностью притяните руку, чтобы сгиб вашего локтя находился под локтевым сгибом противника. Это значит, что атакующему потребуется вытянуть руку на всю длину и полностью провести под вашим предплечьем, чтобы освободиться из-под контроля.



Как только рука противника зажата, подайте бедра вперед, направляя нож к его телу. При необходимости бедра можно отвести назад и повторять это движение до тех пор, пока соперник перестанет представлять угрозу

Вооруженное нападение: Вывод

Если в самом начале у вас получится предотвратить извлечение оружия, вы избавитесь от многих проблем, особенно в спонтанных ситуациях с применением силы, когда у агрессора нет в голове четкого плана действий. Если это грабитель, вы уже будете знать, что ему нужно и что можно сделать, чтобы не дать ему использовать оружие.



Когда кто-то угрожает вам оружием, это происходит, потому что у него есть какой-то план. Например, грабитель хочет заполучить ваш бумажник. Самый простой способ не позволить такому преступнику использовать оружие – это отдать ему бумажник. Если он вышел за рамки сценария, оставаясь на месте после получения желаемого, и не уходит, вам потребуется применить физические меры воздействия.

Выбирая решение для разных ситуаций, не обдумывайте варианты, не имеющие отношения к выживанию. Основное, о чем обычно задумывают люди, решающие, отдавать ли бумажник, – это деньги, которые в нем находятся. Например, если там меньше 100 долларов, то можно отдать, а если больше – то нельзя. Это больше относится к сфере эго, чем к выживанию, поскольку количество денег никак напрямую не соотносится с вашей способностью противостоять преступнику в физическом столкновении. Иными словами, вы не станете более подкованным технически, чтобы взять контроль над ножом и провести обезоруживание, опираясь на количество денег в бумажнике. Нужно понимать, что если вы не отдадите преступнику желаемое, то придется применять силу, рисковать получением ножевого/пулевого ранения и т.д. Даже имея при себе солидную сумму, можно подумать заранее о том, чтобы положить в бумажник ровно столько, сколько не жалко будет отдать, а остальное носить на себе в других местах. Возможно, имеет смысл даже иметь при себе два бумажника: один, потоньше, с водительским удостоверением и часто используемыми кредитками, а также с крупными бумажными купюрами, а в другой, более крупный, положить использованные карты и мелкие купюры, чтобы можно было его отдать в случае ограбления (большинство ограблений совершаются наркоманами в поисках денег для очередной дозы).



На фото два бумажника. В одном, обычном, лежат скидочные, библиотечные и визитные карты, а также пара просроченных кредиток. Ограбления происходят быстро, у преступников обычно нет времени проверять детали и в большинстве случаев кредитные карты их не интересуют. В бумажнике также лежит около 20 долларов мелкими купюрами, чтобы сумма выглядела более внушительно. В другом бумажнике – действующие кредитки, водительское удостоверение и немного наличных денег.



Более крупный бумажник – это приманка. В нем находятся вещи, не представляющие большой ценности и легко заменимые. Он, к тому же, гораздо толще сам по себе. Именно его можно отдать во время ограбления.

Меньший бумажник тоньше, и его сложно заметить, даже если противник обыщет вас при ограблении. Также велика вероятность того, что, обнаружив более крупный бумажник, он прекратит поиски.

Часть IV
Нападение без оружия

Большинство инцидентов с применением насилия происходят при личном контакте и подразумевают агрессивный словесный обмен в той или ной форме до того, как произойдет физическое нападение. Первичная атака часто очень проста по своей природе и не так опасна: например вас могут толкнуть, схватить за одежду и т.д. Во многих случаях люди не понимают значения или опасности такой атаки, потому что с ней не ассоциируется никакая боль. Однако такого рода нападения обычно бывают «разминкой» перед чем-то более серьезным, например перед ударом кулаком или ножевым порезом. Реальная опасность не в том, что вас схватили за одежду или толкнули, а в том, что последует за этим.

Также следует отметить, что подобного рода нападения часто происходят, когда человек не созрел эмоционально, чтобы ударить, и хватается за одежду, толкает вас, чтобы «накрутить» себя и подготовиться к драке. Если вы сможете сразу же отреагировать на такое поведение, то обойдете противника на повороте и перехватите инициативу.

Захват одежды

Очень просто зациклиться на неблагоприятных вариантах развития событий (что вас придушили, повалили на землю, что противников несколько и т.д.) и забыть, что самые обычные ссоры с применением физической силы, как правило, подразумевают простые, несложные проявления агрессии, как когда вас толкают или хватают за одежду. Подавляющее большинство потенциальных агрессоров не проходили специального обучения, поэтому их поведение во время нападения обычно довольно предсказуемо – например, толкнуть жертву, а потом избить, когда она потеряет равновесие. Если у атакующего есть опыт подобных столкновений, он уже понимает, что важнее иметь превосходство с точки зрения агрессивности, а не технических возможностей. Большинство боев заканчиваются, когда одна из сторон обнаруживает, что не может продолжать скорее эмоционально, а не физически, и поэтому решает выйти из боя.

Одна из простейших форм выражения агрессии – захват одежды. Он может сочетаться с нанесением ударов или служить прелюдией к такого рода атаке, позволяя противнику управлять вами и ограничивать ваши движения, чтобы удары были более эффективными. Иногда такой захват выступает как средство запугивания – когда вас берут за грудки и осыпают словесными угрозами.

Захват одежды – это простой и эффективный способ контролировать и ограничивать движения тела. Если у кого-то получится схватить вас за грудки обеими руками и захват будет прочным, то он сможет с его помощью перемещать вас. Просто вытащить одежду будет очень сложно, потому что с ее помощью невозможно повлиять на захват, как если бы вас схватили за запястье, когда можно вращать и двигать рукой в разных направлениях, чтобы ослабить захват.

Захват за грудки: наступательный подход

Крав-мага практикует подход к борьбе, в основе которого лежат понятия и принципы, одним из которых является: «Если нападение угрожает вашей жизни – сражайтесь с атакой, если нет, с атакующим». Когда человек хватает вас за запястье или за одежду, атака не угрожает вашей жизни и даже может быть совсем безболезненной сама по себе, поэтому самый простой и прямой вариант – не думать о захвате и начать бороться с агрессором.

Во время борьбы следует исходить из предпосылки «атака ближайшей мишени с помощью ближайшего оружия». Если ваши руки находятся внизу – бейте в пах, если вверху – в глаза или в горло (это мишени, не требующие большой силы для получения эффекта). Если вас удерживают (особенно захватом за грудки двумя руками), то, скорее всего, у вас может не получиться проявить большую силу, и пока противник не отпустит вас, вы будете ограничены в нанесении ударов и сможете лишь «мягко» бить в пах, в глаза, «вилкой» пальцев в горло и т.п.



Если вы случайно «зацепили» человека, вас могут внезапно схватить за грудки и прижать к стене, прежде чем вы сможете выйти из захвата или что-то сказать. В такой ситуации агрессор будет слишком возбужден, чтобы идти с ним на переговоры, и у вас не будет пространства, чтобы освободиться. Поэтому нужно проявить решительность и действовать, пока ситуация не начнет стремительно развиваться. Подняв руки вверх, нужно найти ближайшие мишени на теле соперника, до которых вы можете дотянуться.



Не ищите сложных решений. Это может быть что-то простое и прямое, как тычок пальцами в глаза. Ваши руки – ближайшее оружие для мишени (в данном случае глаз), и этим нужно руководствоваться в выборе способа и направления атаки. Затем можно добавить удары кулаком-молотом или другие приемы или просто выйти из боя.



Если ваши руки находятся внизу, не теряйте время, чтобы поднять их и дотянуться до глаз (это движение можно будет заметить и отреагировать на него), а вместо этого бейте в ближайшую цель, т.е. в пах. Для максимального эффекта используйте или ладонь, или тыльную часть кисти и бейте снизу вверх. Возможно, удар в пах не получится сильным и болезненным, однако простое попадание должно вызвать рефлекс, когда агрессор подаст бедра назад и окажется в невыгодном положении.

Захват за грудки: зажим большого пальца

Иногда есть разница между лучшим решением и эффективным. Когда человек хватает вас за грудки (или за запястье), нанесение ударов и переход в наступление может быть эффективным решением. Но, в зависимости от ситуации, оно может быть не самым лучшим. Если вы находитесь в баре и вступаете в словесную перебранку с кем-либо, существует вероятность, что он здесь не один. Поблизости могут находиться его друзья. Если во время ссоры вас хватают за грудки, а вы начинаете наносить удары, скорее всего, друзья оппонента, если они находятся в баре, придут к нему на помощь, и вам придется иметь дело с несколькими противниками. В таких ситуациях, возможно, будет лучше выбрать более осмотрительный вариант.



Если человек схватил, толкнул вас или даже просто стоит на пути, блокируя и ограничивая ваши движения, и у вас есть основания опасаться за свою безопасность, – это нападение. Не думайте, что нападение – это когда вас начинают избивать (это будет рукоприкладство). Когда вас хватают за одежду, вы обязаны защитить себя. Это может быть нанесение ударов в ответ. Однако в такой ситуации это не всегда лучшее решение.



Будет опасно рассчитывать на то, что борьба произойдет только между вами и человеком напротив. В реальной жизни борьба подразумевает контроль над окружающей обстановкой,

не только над видимым противником. На самом деле, вы можете достичь большого успеха с изначальным соперником, но, слишком сосредоточившись на нем, вы можете упустить из виду приятеля, спешащего на подмогу, с осколком бутылки в руках. В таком случае вы потеряете контроль над окружающей обстановкой.



Вместо того чтобы спокойно разобраться с человеком, схватившим вас за одежду, вы оказываетесь в ситуации с несколькими нападающими, как минимум один из которых вооружен. На самом деле нельзя утверждать, что схвативший вас человек (изначальный противник) тоже не вооружен и не вытащит свое оружие теперь, когда у него появилось время и пространство. В этой ситуации «сражение с противником» гарантированно опасно, поэтому лучше изначально действовать более осторожно.

Принципы – это не решения. Ими нужно руководствоваться, но не быть ослепленным. Сражение с противником, если нападение не угрожает жизни, – хорошее исходное правило. Однако выбор действия должен определяться ситуацией. В случае, который был описан выше, привлечение внимания посторонних людей при переходе в наступление на соперника не будет хорошим решением. Вместо того чтобы вступать в бой с агрессором, возможно, стоило заставить его отпустить захват. Если с силой надавить на большой палец, сжимая сустав, у вас может получиться обычный болевой прием. Под его действием человек оказывается в положении, когда его можно сдерживать и контролировать, уменьшая или увеличивая уровень дискомфорта. Например, если он сопротивляется /захвату, можно усилить боль и приказать успокоиться. Если он подчиняется, боль можно ослабить. По сути дела, получается дрессировка, и если он слушается, то боль уменьшается, если нет – увеличивается.



Несмотря на то что реагировать с помощью ударов может быть эффективным поведением при нападении, во многих ситуациях было бы опасно предполагать, что иметь дело придется только с одним противником. Вместо того чтобы нанести удар, начните поднимать левую руку вверх, под запястье противника. Важно, чтобы ладонь смотрела вверх. Если попытаться сделать захват сверху, ваш локоть пойдет в сторону, предупреждая агрессора о ваших действиях.

Болевые приемы нужно использовать осмотрительно. В какой-то момент нужно будет ослабить зажим, и если человек, которого вы сдерживали, еще не успокоился, вам придется перейти к физическому противоборству. К тому же, если вы не сможете сразу контролировать ситуацию, спустя какое-то время могут подойти друзья противника, потерявшие его, и вам придется иметь дело с несколькими оппонентами.

Возможно, самое важное, что можно вынести из применения болевых приемов, – это что одним из доступных вам инструментов является голос и что в некоторых случаях будет уместным и эффективным использовать его: для разговоров, передачи информации и осуществления контроля над противником.



Обе ваши руки должны подняться одновременно. Левой рукой нужно обхватить запястье нападающего, в то время как правая должна потянуться к его большому пальцу. Если противник держал вас двумя руками, а не одной, ваши движения будут такими же.



Как только обе ваши руки окажутся на запястье и кисти соперника, разместите свой правый большой палец напротив правого большого пальца руки противника и надавите на него, сжимая. Затем нажмите на его кисть по направлению вниз, чтобы он начал отпускать захват.



Ваш палец должен жать на ноготь его пальца. Жмите по направлению вперед и вверх (нажатие по направлению вверх подействует, если у агрессора подвижные суставы, и он не чувствует давления. Подвижность может быть в одном направлении, но вряд ли во всех).



Можно отвести руку противника от себя настолько, насколько это потребуется. Если хотите соблюдать осторожность, удерживайте соперника в вертикальном положении и говорите с ним, используя болевой прием, чтобы контролировать ситуацию и выйти из нее.

Если вы хотите расцепиться, оттолкните нападавшего как можно дальше от себя, направляя его локоть вниз, чтобы подорвать его устойчивость.

Этот зажим можно использовать также, чтобы опустить человека на землю, если чувствуется необходимость контролировать его дальше и нейтрализовать.



Если потребуется контролировать противника полностью, чтобы выиграть время для бегства или оказаться в доминирующем положении, чтобы болевой прием действовал эффективнее, можно опустить атакующего на землю. Когда вы контролируете соперника и опускаете его на землю, нужно следить, чтобы его лицо смотрело вниз, а не наоборот. В положении лицом вниз трудно использовать вторую руку, как для захвата/, так и для извлечения оружия и т.п.



Чтобы опустить противника на землю, продолжайте поворачивать его запястье против часовой стрелки. Когда вы будете тянуть агрессора вперед, он захочет воспользоваться второй рукой для поддержки и упрется ею в землю. Это значит, что он не сможет извлечь оружие с ее помощью.



Можно использовать голень, чтобы зажать его руку и направить вперед. При этом нужно по-прежнему давить на его большой палец.



Как только он окажется на земле, можно или использовать болевой прием, чтобы выйти из борьбы, или потянуть с силой за запястье через свою лодыжку, чтобы растянуть и вывихнуть его локоть. Имейте в виду – часто локтевое сочленение по своей природе таково, что возвращается на место после вывиха, и рука может оставаться рабочей. Если нападавший сильно возбужден, он может не обращать внимание на боль в такой момент.

Захват за грудки двумя руками

Любые показанные нами виды защит против захвата за грудки подействуют как при захвате одной рукой, так и двумя. Проблема, с которой можно столкнуться при захвате за грудки двумя руками, заключается в том, что противник может использовать вашу одежду, чтобы толкать и тянуть вас из стороны в сторону. Это очень затруднит нанесение ударов, потому что у вас не будет стабильного основания, чтобы проделать это с любой силой. Чтобы сократить движения, когда вас начинают тягать из стороны в сторону, потребуется взять контроль над запястьем/рукой агрессора, притянув их к груди и прочно прижав к себе. Как только сделаете это, ему придется иметь дело со всей вашей массой, а не просто с одеждой, т.е. перемещать вас полностью с каждым толчком/рывком. Лучший момент для захвата запястья будет в фазе толчка (а не рывка), поскольку его руки дольше всего будут находиться в контакте с вашим телом на этом этапе. К тому же это момент, когда атаку можно почувствовать, а не просто увидеть.



Насильственные действия в реальной жизни производятся динамично, беспорядочно и безрассудно, чего редко можно добиться или воспроизвести в тренировочной обстановке. Несмотря на то что захват за грудки может происходить как статичная угроза, он зачастую используется для перемещения и бросков.



Во время толчков и рывков, когда противник кидает вас из стороны в сторону как тряпичную куклу, вы находитесь не в лучшем положении, чтобы наносить удары, независимо от того, будет ли это эффективным решением проблемы в данной ситуации или нет.



Прежде чем вы сможете наносить эффективные удары даже по мягким мишеням (таким, как глаза), когда для эффективности не требуется особая сила, вам потребуется, по крайней мере, держать равновесие. Если вас тягают из стороны в сторону, все ваши мысли и усилия будут направлены на то, чтобы оставаться на ногах.



Это значит, что в первую очередь нужно позаботиться о том, чтобы вас перестали таскать и выводить из равновесия. Для этого нужно ухватиться за одну или обе руки противника и притянуть ее/их к своей груди, чтобы они оказались прижатыми к ней.



Если вы сможете притянуть его руку(-и) к груди, он не сможет тянуть вас за одежду, потому что теперь придется толкать и тянуть всю массу вашего тела, а не использовать для усиления этих действий вашу одежду. Как только руки прижаты, вы можете, по своему выбору, начать наносить удары или использовать болевой прием с большим пальцем, описанный выше.

При захвате двумя руками, первое, что нужно сделать, – это прижать подбородок к груди, чтобы лицо было закрыто от противника, если он собирается ударить головой. Если он решится на это, то попадет в самую толстую часть вашего черепа, что, хоть и будет болезненно для вас, причинит ему точно такой же, или даже больший, вред.



Обычно после захвата за грудки/одежду двумя руками следует этот удар головой. Он крайне эффективен и разрушителен, и после него сложно оправиться. При правильном использовании он с большой вероятностью приводит к серьезному сотрясению. Если вас схватили за грудки, сразу же опускайте голову, прижимая подбородок к груди. В случае если противник нанесет удар головой, когда вы находитесь в таком положении, он разобьет себе лицо о твердые кости вашего черепа.

Захват за грудки: зажим запястья

Иногда возникает необходимость в контролирующем захвате, который можно использовать во время защиты. Если вас схватили и вы понимаете, что сейчас вас начнут избивать, то задействовать обе руки против захвата за грудки (как при зажиме большого пальца) будет неосмотрительно, поскольку вам нанесут удары прежде, чем агрессор почувствует какую-то боль, чтобы прервать атаку. Можно в самом начале взять контроль над кистью/запястьем противника, расположив соответствующую руку так, чтобы она прикрывала вашу /голову.



Толчки и захват одежды (первоначальный толчок может перейти в захват) используются для подготовки к удару. В таком случае нужно в первую очередь обезопасить себя, прикрыв голову. Иногда удары наносятся, когда вы потеряли равновесие и дезориентированы. Пресечь удар блоком в таком состоянии практически невозможно.



Блокирующее/закрывающее движение можно использовать для захвата кисти атакующего. Ваша левая рука должна пойти вверх в то же самое время и соединиться с правой, чтобы обе руки держали кисть. Важно, чтобы захват был на кисти, удерживающей одежду, а не на запястье. Кисть должна быть свободна для этой техники.



Начните отступать назад правой ногой и используйте это движение тела, чтобы с его помощью повернуть руку нападающего. Нужно продолжать выкручивать, пока мизинец не начнет указывать вверх. Поворот руки противника будет произведен примерно на 180 градусов.



Как только рука повернута в такое положение, надавите руками и согните кисть противника, полностью остановив ее. Это болезненный зажим и механическое воздействие, которые вынудят соперника упасть к земле.



Продолжайте давить телом вниз до упора.



Достигнув последней точки, отпустите руки и поднимите левую ногу высоко вверх…



…и затем изо всех сил топните по задней части голени/лодыжки нападавшего, чтобы вызвать серьезные повреждения сухожилий и связок лодыжки. Даже если повреждения не

будут серьезными, агрессор будет вынужден перенести вес на эту ногу и захочет проверить, насколько она повреждена, прежде чем подумать о продолжении борьбы.



Это даст вам время уйти в безопасное место, предварительно проверив окружающую обстановку.

К контролируемому захвату, в отличие от боевых техник, имеет смысл прибегнуть, если вы уверены, что атакующий пытается извлечь оружие. Даже если вы способны повергнуть его в бессознательное состояние с помощью ударов, более безопасным решением может стать, если вы опустите противника на землю, в положение, из которого ему будет невозможно достать или применить оружие.



Если вас схватили и собираются извлечь оружие, будет крайне сложно помешать этому. На самом деле, это может быть причиной, почему вас в первую очередь схватили. Попытки дотянуться до вооруженной руки могут быть безуспешными, поэтому зачастую более эффективным решением будет заняться рукой, которая вас удерживает. Как только вы повернете ее, локоть будет зафиксирован, и сопернику будет практически невозможно дотянуться до вас ножом.

Оба варианта – зажим пальца или зажим запястья – подходят для случаев захвата как одной рукой, так и двумя. Это значит, что вам не нужно отрабатывать разные типы реакций или тратить лишнее время на попытки выявления специфики угрозы.



Если атакующий схватил вас обеими руками, вы знаете, что он не нанесет вам удар кулаком или не потянется за ножом и другим оружием. Он или постарается ударить вас головой, или будет тягать вас из стороны в сторону, как тряпичную куклу. В таких случаях имеет смысл поднять руку к голове и прикрыть ее, чтобы, если противник внезапно освободит одну руку для удара, голова была защищена.



Если поднять вверх локоть, есть большая вероятность, что агрессор при ударе головой попадет в него. Поэтому нужно обеими руками держать руку атакующего, которая вас схватила. Захват двумя руками применяется для любой из рук противника.



Пусть вас не беспокоит его вторая рука. Просто поворачивайте руку, которую схватили, до тех пор, пока ее мизинец не будет указывать вверх, а большой палец – вниз (это значит, что рука будет повернута приблизительно на 180 градусов). Выкручивание и распрямление этой руки означает, что соперник оттолкнется от вас, и ему придется ослабить или отпустить захват, который сделан левой рукой.



Согните кисть агрессора по направлению к нему и нажмите на нее своим телом. На этом этапе можно видеть, что левая рука противника практически беспомощна, даже если продолжает удерживать вас.

Удушающий захват сзади: применение и защита

Удушающий захват сзади – это эффективный способ завершения боя вне зависимости от того, кто его применяет: вы или соперник. Чтобы в полной мере понимать, как избежать или действовать во время нападения, необходимо изучить, как осуществить такое нападение самому. Первое, что нужно знать, – удушающий захват сзади перекрывает ток крови, а не воздуха. Иными словами, вы сдавливаете сонную артерию, а не горло или трахею. Воздух продолжает поступать в легкие. Распространено заблуждение, что при таких захватах прекращается поступление обогащенной кислородом крови в мозг. На самом деле, сдавливая сонную артерию с двух сторон, вы мешаете доступу крови к процессу, регулирующему и контролирующему давление крови в мозге. Перестав получать кровь, мозг ошибочно начинает считать, что крови (давления) в нем слишком много, и реагирует оттоком крови (и, следовательно, кислорода), одновременно сокращая частоту сердцебиения, чтобы не поступала новая кровь. Это приводит к потере сознания.

Одна из причин, почему так важно знать, как провести удушение, заключается в том, что применение такого приема приводит к быстрой потере сознания даже у людей, устойчивых к боли, и выводит их из боя в тех случаях, когда наступательный подход не приносит успеха. Удушение одинаково срабатывает против сильно возбужденных, психически больных или неполноценных людей, тогда как удары могут не возыметь на них действия. Умение «отключить» человека – в крайней степени полезный для изучения навык.

Применение удушающего захвата сзади

Для успешного применения удушающего захвата сзади вам потребуется умение перемещаться за спину противника, а это непросто. Зачастую проще оказаться у человека за спиной прежде, чем он осознает, что началось физическое столкновение (в качестве упреждающего движения), пока он еще находится на этапе переговоров.



Независимо от того, находитесь ли вы в исходном положении или в центре столкновения, быстрым способом оказаться за спиной атакующего будет использовать его плечи.

Оказавшись за его спиной, можно или уйти, или провести бросок, удар, удушение и т.д. Одна ваша рука (в данном случае левая) тянется к задней части правого плеча соперника, в то время как другая (правая) готовится толкнуть левое.



Правой рукой нужно с силой толкнуть агрессора в левое плечо. Одновременно ваша левая рука должна потянуть другое плечо к вам.



Таким образом вы произведете поворот туловища противника, создавая место и пространство для шага ему за спину. Не нужно пытаться полностью развернуть атакующего. Нужно просто переместить правое плечо настолько, чтобы сделать шаг ему за спину. Правая рука, которая находится на левом плече противника, должна начать обвиваться вокруг его шеи во время вашего перемещения.



Сделайте шаг за спину противника и повернитесь так, чтобы ваша грудь была напротив его спины. Нужно пережимать/сдавливать сонную артерию правым бицепсом справа, а предплечьем – с другой стороны. Ваша левая рука должна начать подниматься вверх, чтобы можно было поместить правую руку на ее бицепс.



Поместите правую руку на бицепс (плечо) и заведите левую руку за шею соперника.



Секрет быстрого удушающего приема заключается в том, чтобы не осталось никакого места для движения шеи. Для этого нужно сдавливать ее сразу во всех направлениях.

Притяните к себе руки, сжимающие шею, опустив локти вниз. Можно сделать также глубокий вдох, чтобы грудная клетка расширилась, возросло давление при сжатии, и противник не смог вырваться из ваших рук.



Можно также отклониться назад, отрывая ноги агрессора от земли, чтобы увеличить давление на его шею/горло, а также лишить его возможности предугадать ваши действия. Соперник начнет ощущать действие удушающего приема в момент, когда вы будете сжимать с двух сторон его шею. Потребуется около пяти секунд от начала применения захвата, чтобы он полностью потерял сознание.



Вместо того чтобы поднимать противника, можно согнуть его ноги в коленях, ударив по ним ногой сзади. Это может потребоваться, если вы захотите опустить его на землю, чтобы выиграть время для безопасного отхода.

Толчковое действие с разворотом плеч соперника можно также использовать в атаках другого типа, таких как броски. Один из них, «большой внешний захват», будет позже описан в этой книге в разделе, посвященном броскам.

Чтобы правильно применить удушающий прием, важно, чтобы при сдавливании сонной артерии совсем не оставалось свободного места. У противника не должно быть возможности приспособиться и ослабить давление. Чтобы достичь этого, шею нужно сдавливать в нескольких направлениях. Можно увеличить давление, отведя локти назад и вниз, а также сделав глубокий вздох во время удушения – это расправит ваши легкие и грудную клетку, создав давление в дополнительном направлении. Если получится соединить все эти движения, вы сразу же перекроете поступление крови в мозг и агрессор начнет терять сознание в считаные секунды. Даже если вы будете наращивать давление постепенно, у тела нет инстинктивных реакций на атаку подобного рода, поскольку она сама по себе запускает защитные механизмы тела. Иными словами, противнику потребуется осознать природу угрозы и лишь после этого выработать реакцию на нее, что будет сложно сделать, погружаясь в бессознательное состояние.

Предотвращение удушающего захвата сзади

Чтобы применить к вам удушающий захват сзади, нападающему нужно сначала подобраться к вам со спины. У него будет возможность сделать это посреди схватки либо если он умелый борец, либо если вы по неосторожности подставите ему спину. Он может также добиться в этом успеха при первичной атаке, если у него получится подойти к вам сзади незамеченным. Если вы слишком сосредоточены на происходящем перед вами, то можете пренебречь проверкой других направлений, откуда может произойти нападение. Поэтому, с точки зрения личной безопасности, хорошо иметь привычку кругового обзора всей обстановки. Ваше внимание может быть направлено вперед по разным причинам: возможно, вы открываете дверь, или складываете вещи в багажник, или разбираетесь с другим противником, который находится перед вами и собирается, или уже напал на вас. В некоторых случаях два человека могут работать в паре, когда один вас отвлекает, в то время как другой нападает сзади.

Имея дело с человеком перед собой (он может просить показать дорогу, дать денег и т.п.), нужно избегать полной концентрации внимания на нем. Нужно сделать шаг назад и проверить, нет ли кого-то еще в окружении. Хорошее владение ситуацией подразумевает, что вы отдаете себе отчет, по каким направлениям могут появиться люди или где они могут прятаться. Нужно стараться занимать такое положение, чтобы эти направления были в поле вашего зрения, чтобы избежать неожиданного нападения со стороны третьих лиц.



Когда вас вовлекают в какой-то разговор, повод может показаться вам подозрительным. Например, у вас могут спросить, который час, что выглядит странно в наше время, когда у всех есть мобильные телефоны. В этот момент нужно сделать шаг назад, чтобы контролировать дистанцию и занять исходное положение. Если вы слишком сконцентрированы на том, кто находится перед вами, сзади может подойти его сообщник и применить удушающий захват. При хорошем владении ситуацией вы бы заметили этого человека.



Как только вы почувствовали, что вокруг вашей шеи начинает обвиваться чья-то рука, поднимите вверх левую руку, чтобы помешать этому. Иными словами, когда правая рука нападающего начнет обвивать вам шею, ваша левая рука пойдет ей навстречу и предотвратит захват. Одновременно нужно поднять вверх правую ногу, чтобы отпихнуть первого противника.



Удерживая левую руку у плеча соперника, чтобы предотвратить удушение, направьте удар ногой на того, кто подошел первым.



Нанесите мощный удар ногой, отпихивая первого агрессора назад, чтобы дать себе время и пространство для борьбы с противником, пытающимся применить удушающий захват. У него не будет такой возможности, пока ваша левая рука удерживает его за верхнюю часть руки.

Вы должны начать действовать до того, как захват будет полностью осуществлен. Как только у противника получится начать сжимать вас и ограничивать ваши движения, освободиться будет труднее. В первую очередь сосредоточьтесь на предотвращении удушения, а только затем направьте внимание на агрессоров. В любой ситуации с несколькими противниками нужно принять, что вам каким-то образом причинят боль или ущерб. Это одна из причин, по которым на тренировках следует уделять время, вырабатывая у тела привычку принимать удары и тычки и не позволяя боли овладеть вами. Как только появится шанс для спасения, нужно воспользоваться им и выйти из боя. Если нет возможности помешать захвату рукой, нужно как можно скорее попытаться создать пространство вокруг шеи, чтобы избежать удушения.



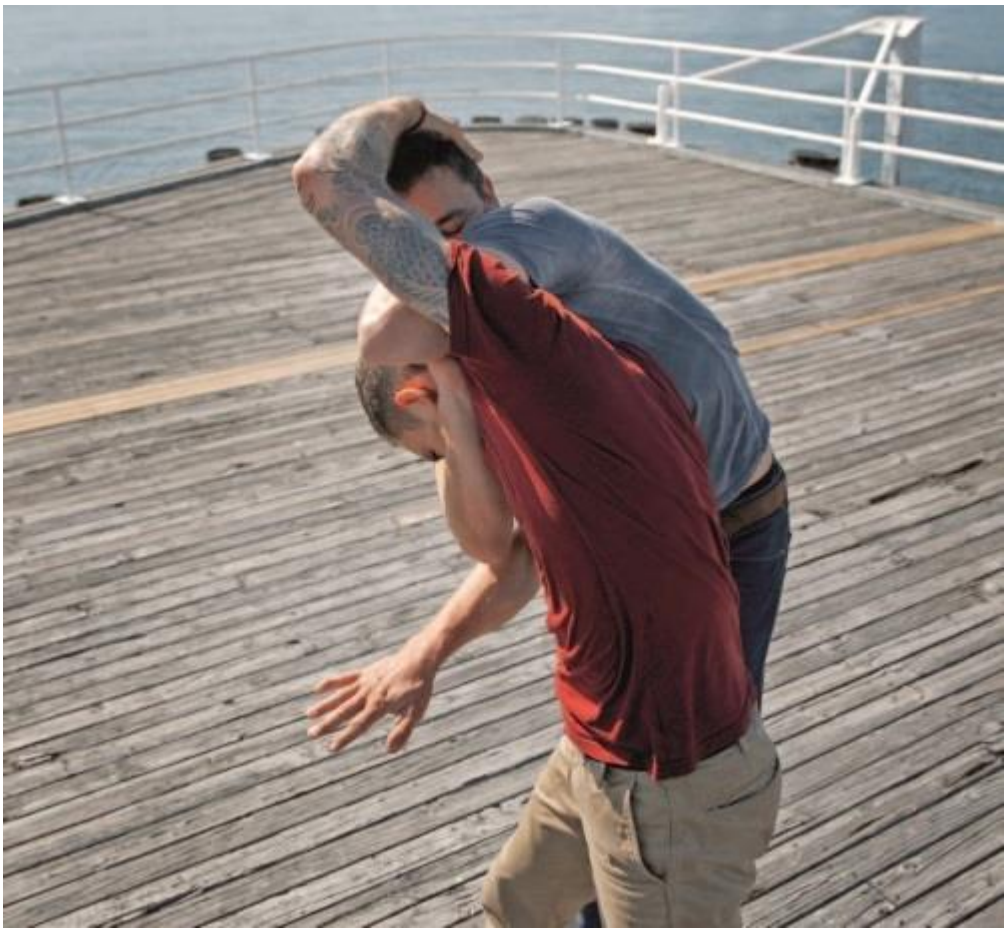
Если вы упустили возможность поместить руку между своим горлом и рукой нападающего и удушающий захват сзади уже сделан, нужно быстро поднять левую руку вверх, что бы переместить захват атакующего с шеи (где проходит сонная артерия) к своим челюстям.



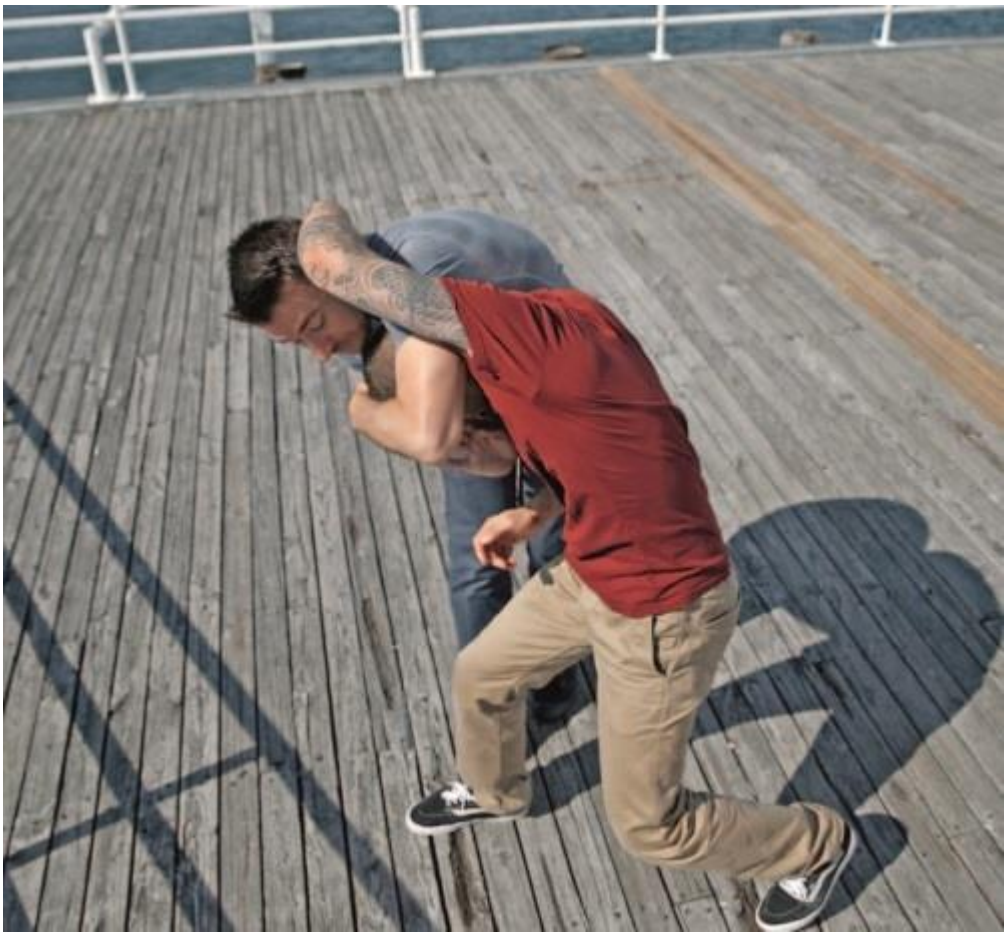
Далее следует выбросить левую руку вверх и назад. Здесь вашей целью будет поднять верхнюю часть руки противника от шеи, ослабив удушье, пока захват не произведен полностью.



Тем самым вы создадите пространство, чтобы прижать к себе подбородок в районе загиба локтя противника. Это переместит его правую руку к линии вашей челюсти, и если он попытается применить удушающий прием, то сожмет ваши челюсти, а не шею атакой. Как только ваша шея будет в безопасности, можно начать сражаться с агрессором, нанеся ему удар в пах правой рукой.



Нанеся удар в пах, задействуйте левую руку, чтобы надавить на голову соперника, отталкивая его от себя и разворачиваясь, чтобы освободиться.



Продолжайте толкать его в затылок при повороте и освободите свою голову из захвата.



Вытягивая свою голову, надавите на голову нападавшего и сделайте шаг назад. Одновременно с этим поднимите вверх правую руку, готовясь к проведению собственной атаки.



Нажимая на голову противника и не давая ему принять стоячее положение, поднимите вверх правую руку и начните наносить удары кулаком-молотом по задней части его шеи.

Освобождение от удушающего захвата сзади

Может случиться так, что у атакующего получится совершить захват и он сможет сразу же надавить на ваши артерии. В таком случае у вас будет лишь пара секунд, чтобы освободиться. К счастью, большинство людей не обучены применять такие приемы и будут стараться воспроизвести что-то из увиденного на соревнованиях по смешанным боевым искусствам или по телевизору. Однако, если с первой попытки освободиться не удалось, для спасения вам потребуется изменить подход. С помощью руки, которая пошла вверх, чтобы выйти из захвата, дотянитесь до пальцев противника и начните отрывать их от своей головы или задней поверхности шеи, в зависимости от того, где располагается вторая рука.



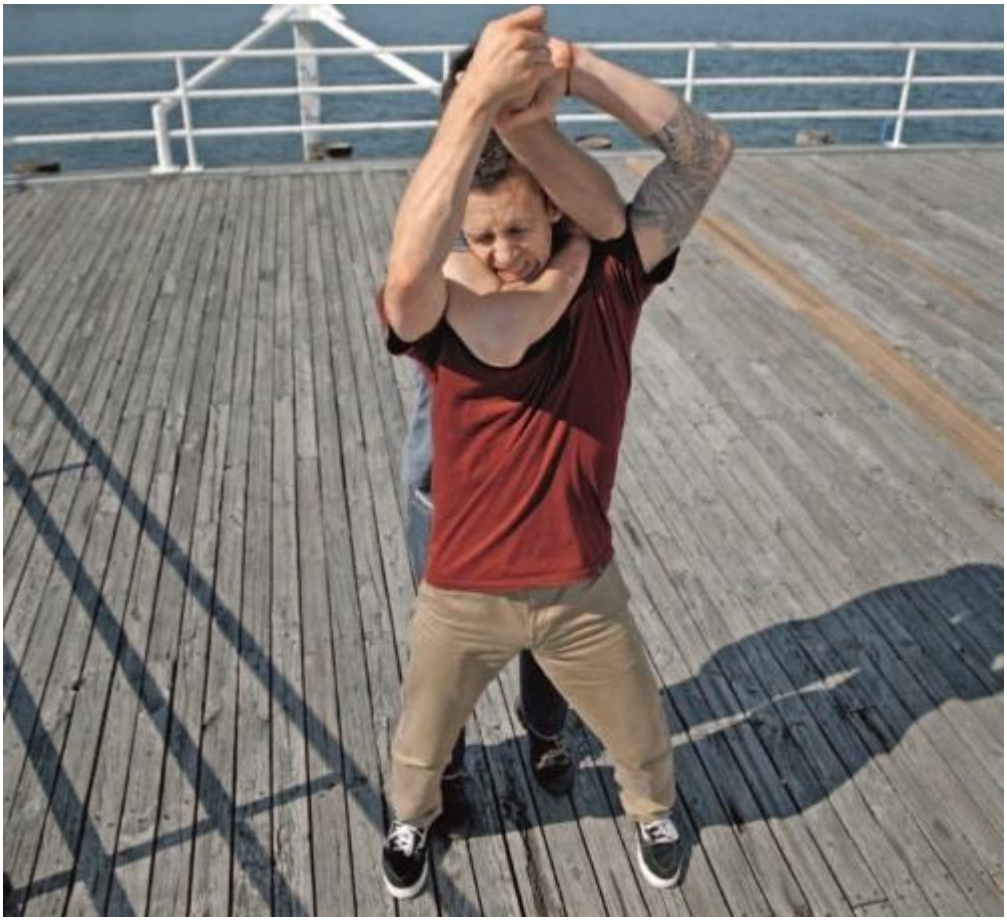
Поднимая руку вверх, чтобы освободиться от захвата, вы можете почувствовать, что атакующий держит вас прочно, и вероятность ослабления хвата и разворота подбородка к изгибу локтя, чтобы обезопасить себя, мала. Для более отчетливого и упрощенного отображения техники на данных фото левая рука нападающего располагается поверх головы. Если она заведена назад к шее, вам просто нужно будет потянуться дальше, чтобы получить контроль над рукой.



Нужно поднять обе свои руки к левой руке противника (на верхней части головы или на шее – вы будете это чувствовать). Сразу же принимайтесь за его пальцы, отрывая их от головы.



Как только получилось отогнуть пальцы или большой палец, начните поднимать руку противника вверх от шеи. Первостепенная задача – создать пространство, чтобы можно было опустить подбородок к загибу локтя, обезопасив себя от удушья.



Поднимите руку противника высоко вверх



и затем резко опустите ее на свое плечо (нужно по-прежнему загибать его пальцы назад, причиняя боль и нанося повреждения). Если вы одного роста или выше противника, вы повредите его руку, растянув ее таким образом. Если вы ниже ростом, то нападающий просто поднимется на цыпочки, чтобы сохранить равновесие, и окажется в положении, из которого ему будет сложно предпринять что-то еще.



Правой рукой уберите его руку от своего горла, чтобы появилась возможность «поднырнуть» ему под мышку. Как только это будет сделано, ударьте правой рукой в пах.



Сделав шаг назад, «поднырните» под мышку. Так вы примете естественное положение для нанесения удара коленом в голову противника.



После удара коленом могут последовать…

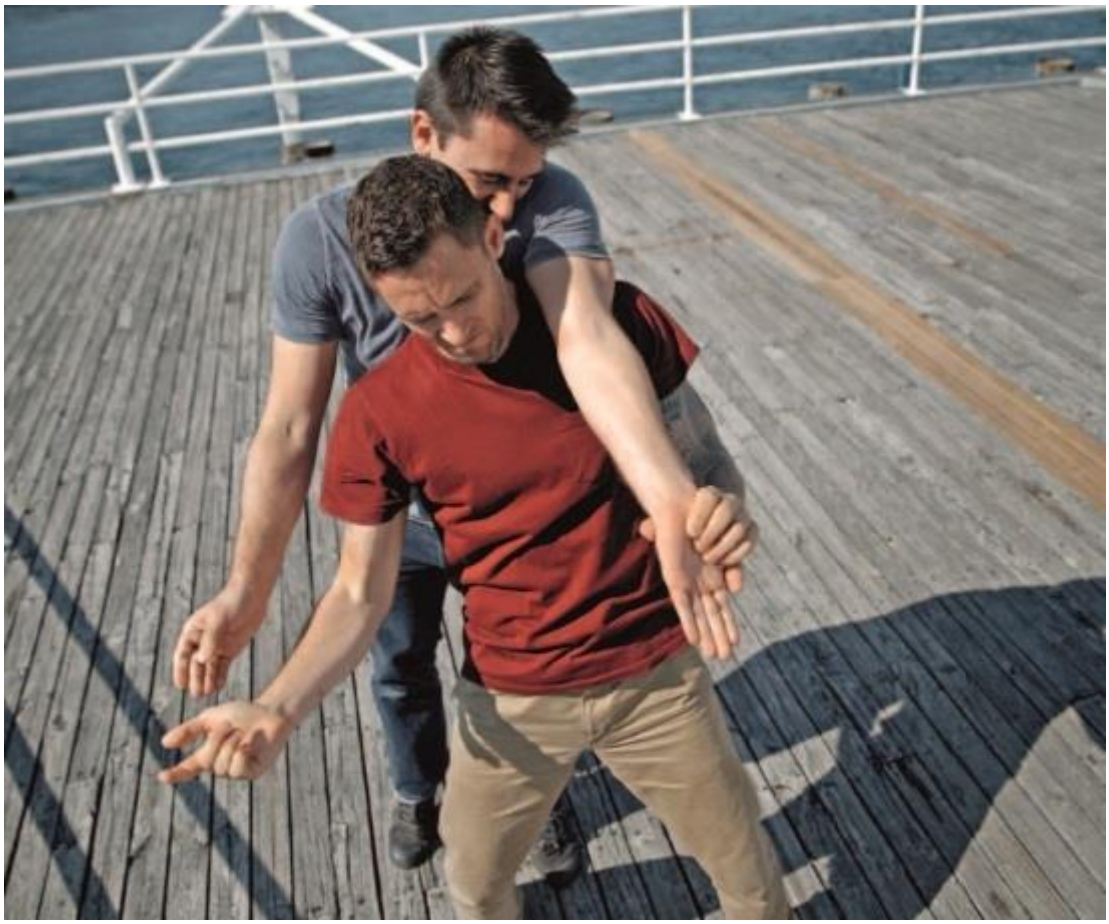


…множественные удары кулаком-молотом, вплоть до безопасного разъединения.

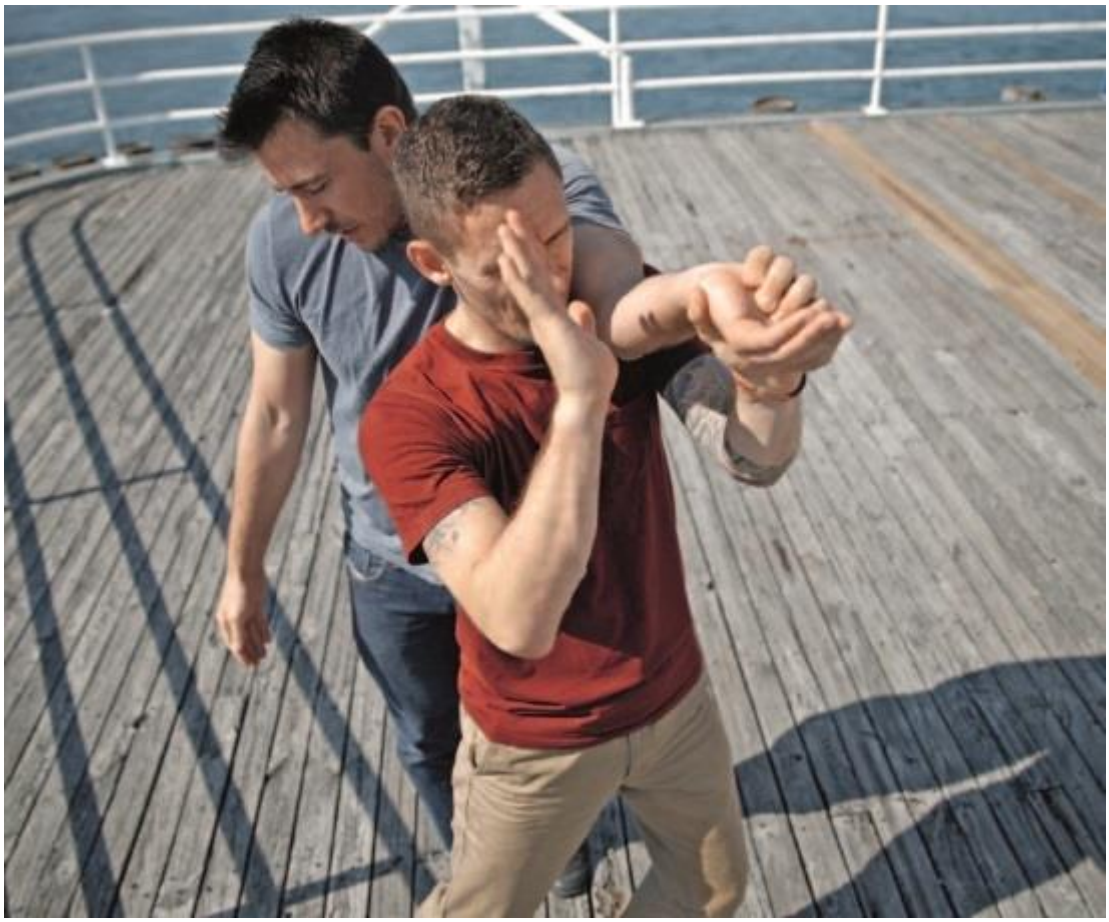
Освободившись от удушающего захвата, вы можете действовать разными способами. Один из них (как изображено выше) – это просто пойти в наступление на противника, нанося ему удары кулаками, ногами, коленями и т.д. до полного освобождения. Другой вариант – произвести бросок (тейкдаун) из этого положения, используя свой контроль над его запястьем или кистью. Выполняя бросок, избегайте соблазна последовать за противником на землю. Ваша цель – получить время и дистанцию во время броска, чтобы можно было безопасно скрыться. Речь здесь не о наборе очков, как на спортивных соревнованиях. Зачастую при броске противник в итоге ударяется о какой-то предмет, например стол, или дверь автомобиля, получая дополнительные повреждения. Если вы имеете дело с несколькими соперниками, как в этом случае, ваша цель – причинить боль, повреждения и дезориентировать оппонента так, чтобы одним стало меньше.



Как только получилось оторвать пальцы противника от своей головы и опустить его руку себе на плечо, у вас появляются дополнительные варианты действий помимо того, чтобы «нырнуть» ему под мышку и закончить борьбу. Один из вариантов – произвести бросок из этого положения. Для этого потребуется потянуть его правую руку в направлении от шеи.



После того как рука отдернута, все еще удерживая правую руку нападавшего, начните разворот в сторону от противника.



В это время протяните правую руку к краю его левой ладони.



Держите кисть двумя руками и полностью развернитесь в направлении от противника.



Теперь вам потребуется сделать шаг, чтобы согнуть его локоть. Это движение в целом должно идти по кругу, т.е. ваши ступни и тело должны двигаться по кругу в горизонтальной плоскости, а движение рук должно быть круговым и вертикальным.



На данном этапе локоть нападавшего должен быть согнут под углом 90 градусов при сильно нарушенном равновесии.



Продолжайте разворот из этого положения, опуская руку противника к земле. При таком положении руки у него не останется выбора, кроме как последовать за ее движением.



Притяните его руку к земле, чтобы он упал плашмя на спину и ударился головой о землю. Как только это произойдет, уходите в безопасное место.

Тыловой захват и «медвежий» обхват сзади

Сваливание сзади

Иногда атаки бывают не такими сложными и техничными, как удушение, и просто направлены на то, чтобы уложить вас на землю. Если вы вступили с кем-то в словесную перебранку в баре, не стоит исходить из того, что вам придется иметь дело лишь с одним агрессором. По этой причине нужно осматривать и проверять окружающую обстановку всякий раз, когда происходит словесный конфликт.

Возможно, применив болевой прием, вы только что разобрались с человеком, которого задели и который после этого схватил вас за грудки. Однако один из его друзей наблюдал за происходящим и решил подключиться. Например, он может решить повалить вас на землю, чтобы вы не причинили еще какой-то ущерб его другу.



Если вы находитесь в баре, где у противника могут быть друзья, которые придут на помощь, вам нужно будет освободиться от захвата атакующего, а не пытаться бороться с ним. Боевое решение не будет эффективным в такой ситуации – вы можете оказаться без путей отхода, с повернутой к стене спиной или когда между вами и выходом стоит противник. Вы также можете столкнуться с еще одним нападающим.



К тому же ваша попытка выйти из боя может быть расценена другом (или друзьями) агрессора как подготовка к последующему нападению на него.



Чтобы помешать вашему повторному столкновению с его другом, он может принять решение повалить вас на землю.



Его цель при таком захвате – нарушить ваше равновесие и уложить на землю лицом вниз. Когда на вас нападают в районе талии/верхней части туловища, вас «поведет» вперед, а ваши ноги оторвутся от земли и окажутся позади вас.



Чтобы помешать этому, перенесите свой вес и выбросите ноги вперед. Одновременно отклонитесь назад и обхватите руками голову противника, притягивая ее к себе. Это нужно, чтобы он не убежал от вас, потому что вы должны на него опираться.



Используйте силу напавшего на вас, чтобы продвинуться вперед, когда будете снижаться, и направьте его к земле.



Роняя свой вес, вы по ощущениям должны как будто шагать на пятках.



Как только лицо агрессора окажется на полу, начните переворачиваться телом, перемещаясь вбок.



Продолжайте разворот к боку противника, когда вы сможете надавить на него руками и прижать к земле.



Оттолкнитесь, встаньте и затем выходите из боя. Имейте в виду, что вам, возможно, еще придется иметь дело с первоначальным соперником. Именно поэтому нужно разобраться с захватом как можно быстрее и снова встать на ноги.

«Медвежий» обхват сзади: разворот

Обычно «медвежий» обхват сзади применяется по одной-двум причинам: вас или хотят поднять, чтобы переместить, или сделать бросок. Возможно также, вместо того чтобы повалить вас на землю, друг первого вашего противника захочет ограничить ваши движения и удерживать вас, в то время как кто-то другой будет наносить удары. Сначала, когда вас обхватывают, вы не сможете достоверно знать, что движет нападающим. Если вас обхватили высоко, в районе груди, вероятность того, что вас попытаются или смогут поднять, мала. Однако с ходу точно определить природу нападения будет сложно.

Как только вас обхватили, постарайтесь завести ногу за ногу атакующего (не имеет значения, правую или левую). Таким образом, вы окажетесь в сцепке с противником, не давая ему переместить или поднять себя. Если перед вами находится еще один потенциальный соперник, можно использовать «сцепку» как рычаг, чтобы поменять положение, поместив человека, который обхватил вас, между вами. Это позволит сосредоточиться на освобождении от обхвата, не беспокоясь о том, что кто-то еще может напасть на вас.



В то время как вы пытаетесь разрядить ситуацию с агрессором, который находится перед вами, сзади может подойти второй противник и применить к вам «медвежий» обхват. Это может быть сделано, чтобы переместить вас, удержать или поднять. Если обхват низкий, то, скорее всего, вас попытаются поднять. Поскольку ваши руки подняты вверх, маловероятно, что они окажутся прижатыми к вашему телу при обхвате.



Почувствовав, что руки противника обхватили вашу талию, оттяните руки назад и прижмите их к бокам. Если голова противника находится внизу, вы захватите ее одной из рук.



Первостепенной задачей будет отвернуться от атакующего, который находится перед вами. Едва ли имеет смысл пытаться освободиться от такого обхвата, потому что, пока вы

будете делать это, противник перед вами может нанести удары, которые отправят вас в нокаут. Чтобы сделать разворот, дотянитесь одной ногой до ноги атакующего сзади (любой ногой) и используйте ее, чтобы повернуть свое тело.



Используйте ногу атакующего, чтобы развернуться в сторону от первоначального агрессора.



Вы должны располагаться относительно первого оппонента так, чтобы противник, применивший обхват, находился теперь между вами.



Из такого положения можно начать разбираться с атакующим, применившим обхват.

«Медвежий» обхват сзади: руки свободны

Сделав разворот, вам потребуется освободиться, чтобы можно было иметь дело с обоими противниками. Одним из вариантов (если ваши руки оказались свободными) может быть нанесение обратных ударов локтями человеку, который вас держит. Но если его голова прижата к вашей спине, это может не возыметь эффекта.



Одним из вариантов взаимодействия с человеком, обхватившим вас сзади, будут попытки нанести удары локтями ему в голову. Это может быть хорошим решением, если его голова не прижата к вашей спине. Однако большинство противников в реальности сделали бы именно это.



Если противник прижимает к вам голову во время ударов локтями назад, вы обнаружите, что они не достигают цели. Вместо того чтобы тратить время на удары, которые не сработают (время понадобится, если вы имеете дело с несколькими оппонентами, а это реальная возможность, исходя из типа атаки), вероятно, лучше будет попытаться применить другое решение, в зависимости от положения головы атакующего.

По этой причине попытка ослабить захват и раскрыть руки противника может оказаться более быстрым и эффективным решением. К тому же это позволит применить болевой прием на палец нападавшего. Применив такой зажим, вы можете сломать палец противника, чтобы вывести его руку из строя. В ситуации с несколькими соперниками все, что вы можете сделать для уменьшения боеспособности одного из противников, увеличивает ваши шансы на выживание.



Как только вы стали жертвой «медвежьего» обхвата, опустите свои руки на руки противника. Это нужно сделать в процессе разворота от первоначального атакующего, если вы имеете дело с несколькими агрессорами, как в ситуации, описанной ранее. Соскальзывая по рукам противника, одной из своих рук вы упретесь в ту руку соперника, которой он держит свою вторую руку. Другая ваша рука будет продолжать скользить. Таким образом, вы почувствуете, какая рука находится сверху. Рукой, которая продолжала опускаться (по верхней руке), обхватите запястье противника.



В нашем случае это будет левая рука. Правую руку поместите поверх пальцев левой руки агрессора, ближе к кончикам его пальцев.



Начните отгибать один из пальцев. Задействуйте свои пальцы/руку полностью против одного пальца противника.



Как только вы отогнули и крепко схватили один палец, начните разворачиваться в сторону от атакующего против часовой стрелки. Продолжайте удерживать левое запястье и начните загибать его назад с помощью пальца.



Продолжайте разворот, удостоверившись, что запястье противника остается рядом с вашим бедром. Вам нужно сделать очень тесный разворот вокруг запястья, чтобы давление было максимальным, и помешать сопернику отвернуться, чтобы уменьшить давление/боль.



Продолжайте разворачиваться, давя на палец и отгибая его назад, что, в свою очередь, загнет назад и запястье.



Загибая палец и запястье, когда они прижаты к вашему телу, вы заставите противника принять согнутое положение, чтобы ослабить давление. Как только вы полностью развернулись вбок от оппонента, начните распрямлять его руку.



Зажав его руку, направьте агрессора к земле, загибая палец назад. Продолжайте выгибать его, пока он не сломается, и после этого или начинайте атаку, или выходите из боя. Испытывая боль от перелома пальца, противник может отказаться от продолжения борьбы. В любом случае его левая рука будет серьезно повреждена и не будет слушаться.

При попытках освободиться от «медвежьего» обхвата, нужно держать ноги зафиксированными прямо и наклоняться вперед, сгибаясь в талии. При таком направлении вашей головы противнику будет крайне сложно вас поднять. Последнее из того, что можно желать в ситуации с несколькими противниками, – это чтобы вас уложили на пол. Если ваши ноги будут распрямлены, а не согнуты, вы также помешаете агрессору уронить вас на землю.



Нападающий может изменить стиль атаки, основываясь на ваших реакциях на первоначальные действия. К этому нужно быть готовыми, независимо от того, имеете вы дело с вооруженным нападением или с нападением без оружия. Крайне опасно предполагать, что противник будет реагировать только определенным способом и не попытается сменить тактику. В тренировочной обстановке зачастую можно забыть о динамичной природе насильственных ситуаций.



Возможно, изначально он собирался приподнять вас и бросить на землю. Однако почувствовал ваше сопротивление (когда вы согнули ноги и перенесли свой вес) и теперь он может использовать ваш вес, чтобы уложить вас на землю.



Поскольку, когда вы сгибаете ноги, вес идет назад (чтобы понять это, представьте, что вы садитесь на стул), атакующему будет совсем несложно уложить вас на землю.



Как только вас повалили на землю, агрессор может наступить на вас, пнуть и т.д. Вероятность того, что он последует вместе с вами на землю, мала, поскольку вертикальное положение дает больше преимуществ. С земли вам будет очень сложно атаковать, пока противник стоит на ногах, а он может легко воспользоваться стулом или другим импровизированным оружием.



Если вы обеспокоены, что вас могут поднять или повалить, нагнитесь и перенесите вес вперед, держа при этом ноги прямо. Когда ваш вес направлен вперед, противнику будет трудно тянуть вас назад и поднимать. Он может попытаться толкнуть вас вперед, но в таком случае ему будет сложно удержать вас. Из такого положения можно работать с его пальцами и запястьем, чтобы освободиться от обхвата.

«Медвежий» обхват сзади: руки зажаты

Если ваши руки зажаты – у вас не получится с их помощью освободиться от захвата. В случае когда захват приходится на запястье или предплечье, возможно, у вас будет возможность вытащить руки и применить болевой прием на палец или сломать его. Если же вас обхватили выше средней линии предплечья, вероятность освободить руки мала.



В ситуации, когда ваши руки прижаты выше локтей, у вас не получится их вытащить, поэтому нужно будет проводить защиту из такого положения. Тот, кто обхватил подобным способом, пытается не поднять вас (для этого нужно взяться ниже, согнув при этом ноги), а, скорее, ограничить и удержать, вероятно, чтобы другой агрессор имел возможность вас атаковать.



Если ваши локти находятся выше линии обхвата, обычно есть возможность вытащить свои руки и освободиться.



Просто потяните локоть вверх и наружу, чтобы освободить руки.



После этого начните освобождаться от обхвата, сосредоточившись на руках противника и на разгибании его пальцев.

Один из основополагающих принципов, с которым мы работаем, – «ближайшее оружие – ближайшая мишень». Хотя ваше тело и является преградой, ближайшей и самой мягкой мишенью для ваших рук будет пах атакующего. Сдвинув руки в сторону бедра, вы сможете нанести удары в пах, что поможет освободиться.



При высоком обхвате рекомендуется хотя бы одну руку держать на руках агрессора. Это помешает изменить стиль нападения на перехват и удушение.



Поскольку ваше тело загораживает пах, вам или нужно отступить вбок, или повернуться таким образом, чтобы пах стал доступной мишенью. Продолжайте удерживать руки противника одной рукой, в то время как другой будете наносить удары в пах.



Начните отступать/поворачиваться в другую сторону. Такое перемещение начнет ослаблять обхват. Именно в этот момент соперник может задуматься о смене тактики, чувствуя, что вы выскальзываете из обхвата. Самый простой тип атаки, который он может попытаться применить, – это удушение, поэтому, перемещаясь из стороны в сторону, вам необходимо держать его руки двумя руками.



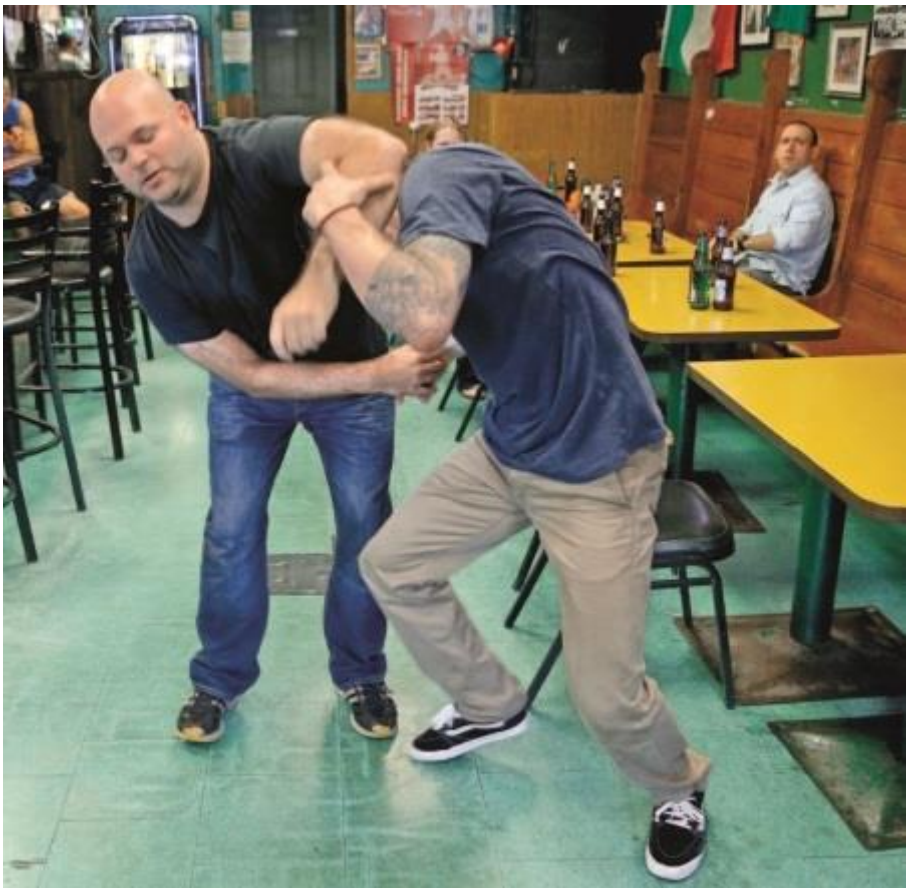
Отступив вправо, нанесите удар в пах левой рукой. Удары должны заставить противника отвести назад бедра (инстинктивная реакция). Таким образом, получится создать больше пространства для разворота и посодействовать освобождению.



При вашем повторном шаге агрессор не сможет удерживать захват и раскроет руки. Важно продолжать удерживать их на этом этапе, поскольку они находятся на уровне вашей шеи, делая вас уязвимыми для удушения.



Как только захват начинает ослабевать, готовьтесь сделать шаг назад, чтобы нырнуть под мышку противника. У вас еще должна сохраняться возможность нанести последний удар в пах левой рукой во время такого маневра.



Шаг за шагом вы будете находиться в зоне недосягаемости для рук, ног, головы или оружия агрессора.



Сразу же начните избивать противника изо всех сил перед тем, как расцепиться и начать разбираться с другими агрессорами, которые могут быть в окружении.

Универсальное решение для «медвежьего» обхвата: руки зажаты и руки свободны

В жизненном противостоянии зачастую сложно учитывать все происходящие события. Шквал поступающей информации может переполнять вас. Бывает трудно определить, зажаты ваши руки или свободны, поэтому решение, которое не зависит от этого факта, помогло бы вам быстро освободиться и выжить в такой обстановке. Вместо того чтобы атаковать нападающего локтями, бить его в пах или искать способы ослабить обхват, можно попытаться нарушить равновесие противника, используя его ноги или лодыжки. Когда равновесие человека нарушено, он обычно ослабляет захват или отпускает то, что держит, чтобы смягчить падение (схватить кого-то, поднять и бросить на землю – один из самых быстрых способов заставить его отпустить оружие, которое находится у него в руках).



Эта техника является универсальной при «медвежьем» обхвате сзади. Она не зависит от того, свободны ваши руки или зажаты, что бывает сложно понять в ситуации, когда на вас воздействуют психологически и физически в жизненной ситуации с применением насилия. Один из недостатков такого решения – противник может продолжать держаться за вас во время падения. Это не очень просто осуществить, но возможно, и в итоге вы окажетесь на земле.



Занесите ногу вверх и топните по стопе агрессора (там, где находятся пальцы). Несмотря на то что для перелома этих костей требуется совсем небольшое давление, вряд ли это выльется в серьезную травму. Этому может помешать обувь, движение и невозможность как следует прицелиться. Однако если такая возможность есть, стоит наступить на ногу как следует.



Во время удара цельтесь по пальцам и бейте пяткой. Ваша главная задача – попасть в стопу, чтобы почувствовать, где она находится.



Отведите свою стопу так, чтобы пальцы вашей ноги оказались над передней частью стопы противника, а пятка – там, где лодыжка. На этом этапе ваша стопа направлена пальцами на землю.



Надавливая на переднюю часть стопы агрессора, поверните пятку к его лодыжке. Продолжайте удерживать руки противника у своего тела, чтобы он не мог изменить направление атаки.



Начните вдавливать пятку в его лодыжку, вызывая поворот его стопы. На этом этапе под воздействием механической силы противник будет вынужден упасть или переместиться вбок и его равновесие будет нарушено.



Продолжайте давить (вжимать) пятку в лодыжку противника сбоку. Когда он поймет, что начинает падать, то с большой вероятностью ослабит захват, чтобы иметь возможность использовать руки для смягчения удара. Как только вы почувствуете, что захват стал слабее, отпустите его руки – с этого момента у нападавшего уже не получится провести удушающий прием и вам не нужно быть связанными во время его падения.



Продолжайте давить и вжимать пятку, чтобы вынудить противника упасть на землю. Так он окажется в невыгодном положении. Имейте в виду, что вы не причинили ему серьезного вреда или боли, поэтому физически он все еще способен продолжать борьбу.



Отступите назад, проверяя окружающую обстановку перед тем, как выйти из боя или переключиться на других оппонентов, которые могут находиться поблизости.

«Медвежий» обхват сзади с подъемом: руки зажаты и руки свободны

Иногда невозможно помешать нападению. Если атакующий нацелен схватить и поднять вас вверх, то вы должны быть готовы сразу же применить какое-то ответное действие. В случае, когда противник смог добиться вашего перемещения, нет смысла пытаться отыграть назад то, что уже произошло. В системе крав-мага существует понятие «добавочного» усилия взамен противодействующего. Если у противника получилось поднять вас, то вместо того, чтобы сопротивляться, нужно использовать это движение и попытаться извлечь преимущества из такого положения.

Иногда бывает необходимо атаковать человека, находящегося перед вами, одновременно с человеком, который вас поднимает. Когда вас подняли, выбросьте ноги вперед. Это потянет противника вперед, усложняя подхват, потому что ему придется выдвинуть бедра вперед и отклониться назад, чтобы поднять ваш вес. Еще один эффективный способ заставить противника нагнуться вперед и отпустить вас – это атаковать его в пах. Это будет легче сделать, если вы упретесь одной ногой или стопой в его бедро, а пяткой другой ноги пробьете в пах. После такого удара он подаст бедра назад, уронив вас на землю. Стоя на земле, вы можете начать спасаться, независимо от того, свободны или зажаты ваши руки.



Когда нападающий совершает захват, такой тип атаки сложно предотвратить. Если к вам быстро и решительно подступили сзади, то вы окажетесь в воздухе прежде, чем успеете пошевельнуться.



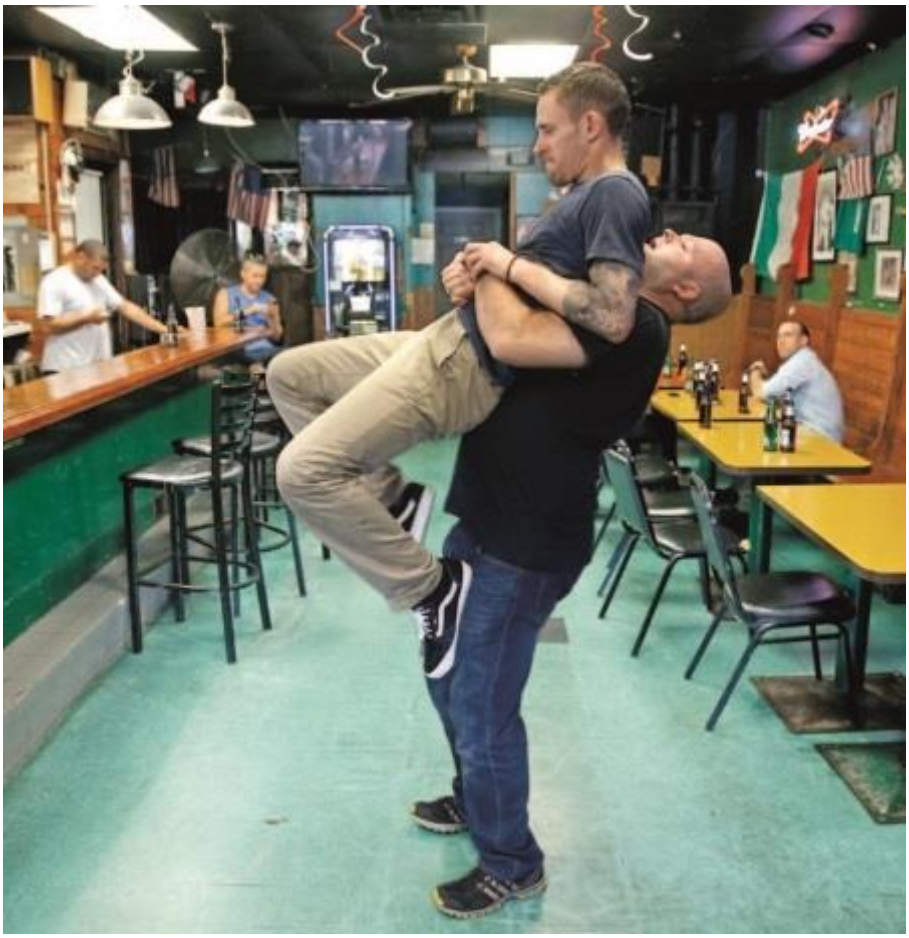
Как только поймете, что вас подняли, не пытайтесь сопротивляться этому. Вам нужно будет проделать работу по предотвращению следующего этапа атаки, когда вас могут бросить на землю и т.д. Когда вас поднимают, начните в ответ поднимать вверх левое колено,



заводить ногу назад, чтобы толкнуть противника в бедро или верхнюю часть ноги. Одновременно совершите мах правой ногой вверх и вперед.



Сделайте толчок левой ногой, чтобы создать достаточно пространства для обратного движения этой ногой…



…которое должно быть нацелено на пах атакующего. После такого сильного удара естественной реакцией потерпевшего будет мгновенное отведение бедер назад для защиты. Это значит, что ему придется вас опустить, потому что невозможно удерживать человека на весу с отведенными назад бедрами. Возможно, для достижения результата, вам потребуется сделать несколько таких ударов. Однако при таком положении вашей левой ноги противнику будет сложно продолжать в том же духе.



Приземлившись, начните разгибать пальцы противника, чтобы он не мог удерживать захват

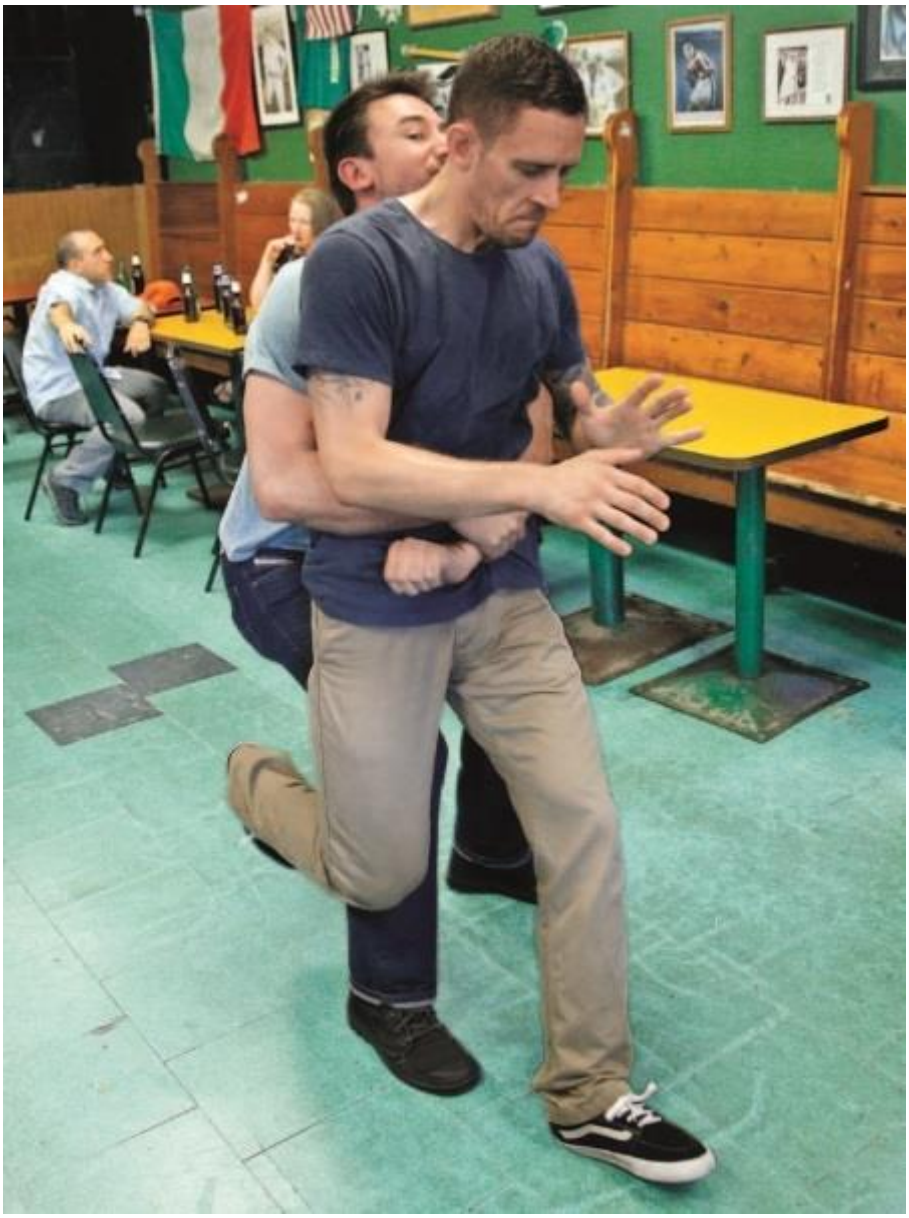


Опускаясь на землю, нужно нагнуться вперед и вырваться из захвата.



Как только получилось освободиться, бегите в безопасное место.

Если угроза выявлена достаточно быстро, то постарайтесь скрестно переместить голень и подъем ноги за ногу противника. В таком случае он не сможет оторвать вас от земли. Одним из признаков того, что вас собираются приподнять, является нижний захват тела: человек, который собирается оторвать вас от земли с помощью «медвежьей хватки», скорее обхватит вас в районе талии или бедер, чем верхней части туловища.



Заводя свою согнутую ногу за ногу нападающего, чтобы развернуться вокруг него, вы можете почувствовать, что он пытается приподнять вас. Если это происходит, оберните ногу вокруг его ноги.



Разместите подъем ноги с внутренней части лодыжки агрессора.



Если противник попытается приподнять вас сейчас, это будет трудно, потому что он будет тянуть собственную ногу, а вы будете упираться в землю. Теперь можно начинать отрабатывать побег, отогнув пальцы нападающего.

Нападение без оружия: заключение

Заманчиво предлагать способы разрешения ситуаций с применением насилия в упрощенческой манере – на выходе, при любом применении какой-то техники, вы получите одинаковый результат. В реальности это не так. Нападающий зачастую будет реагировать неожиданными маневрами и менять стиль атаки, предугадывая ваши действия. Если пытаться слепо продолжать работать в изначально выбранной технике/подходе и не уметь приспосабливаться к изменяющейся ситуации, вы останетесь ни с чем. Решения не должны быть сложными, но они обязаны быть гибкими.

Часть V
Броски и подхваты

По некоторым сериям фотографий заметно, что отдельные броски в своем окончательном исполнении сделаны в помещении, на матах, а не на улице, на бетоне. Это вызвано их мощным воздействием и тем фактом, что, даже при удачном приземлении, есть риск получения травмы. Что касается большей части элементов бросков, нам показалось, что лучше будет продемонстрировать их в контексте реальной ситуации, а не в студийной обстановке. Как и все снимки в этой книге, они были сделаны во время исполнения на полной скорости.

Умение провести бросок – очень полезный навык. В то время как одни броски требуют серьезной подготовки и расчета времени для применения в реальной жизни, другие – относительно просты для освоения и могут использоваться в разных обстоятельствах.

Для изучения бросков есть достаточно оснований. Бросок на бетонную или любую другую жесткую поверхность является одним из самых неожиданных, пугающих и болезненных приемов из всех. Он не только дезориентирует противника в самой крайней степени (ведь один из страхов, присущих нам от рождения, – это страх падения), но и может вызвать повреждения всех частей тела, так как воздействует на тело полностью, в то время как удар рукой или ногой нацелен на отдельные его части. При броске, если человек не способен смягчить удар (а большинство людей не обладают таким навыком), происходит не только удар головой, но и телом, руками, ногами и т.д. К тому же ударная поверхность (в данном случае земля) гораздо жестче и больше, чем у любой ударной части тела, будь то кулак, локоть или что-то еще. Как говаривал мой старый тренер по дзюдо: «Ничто не бьет сильнее бетона».

После мощного броска человек не поднимется сразу же, даже если у него нет сильных повреждений или травмы. У большинства как минимум наступит шок и перехватит дыхание, и, прежде чем попытаться подняться, им потребуется проверить себя на предмет повреждений. Другая причина, по которой многие люди после броска останутся на земле дольше, чем это физически необходимо, – это осознание своего положения в схватке. Превосходство и доминирование человека, который уложил вас на землю с помощью техники, а не в результате удачного стечения обстоятельств, неоспоримо. Поэтому с помощью бросков можно выиграть больше времени, чтобы создать дистанцию между собой и противником.

В описанных бросках вашей целью будет уложить нападавшего на землю, самим при этом оставаясь на ногах. В некоторых случаях целесообразно последовать на землю за соперником, но они немногочисленны и, скорее, будут исключением, чем нормой. Если предположить, что противник вооружен и на подходе его друзья или сообщники, чтобы ему помочь, то вести бой на земле очень нежелательно. Поэтому описанные броски будут проделаны с той целью, чтобы вы оставались в относительно стабильном положении и с вариантами для отхода.

Опережающий бросок: большой зацеп снаружи

В качестве опережающей атаки вы можете использовать как удар, так и захват или бросок. При этом вы получаете то преимущество, при котором можно закончить бой одним движением. Любой бросок состоит из трех основных компонентов:

1. Нарушение равновесия противника.
2. «Подстройка»/заход/принятие положения для броска.
3. Исполнение броска.

Первое, что необходимо сделать при броске, – это нарушить равновесие противника. В этом заключается основная сила броска – ваши движения просто сопровождают человека, который уже находится в падении, и помогают направить его, чтобы приземление было жестче и возымело серьезное действие. Поэтому при хорошем броске жертва должна почувствовать свою беспомощность. Необходимо нарушить равновесие нападавшего так, чтобы он не мог вам помешать занимать положение для проведения броска.



Иногда у вас не будет возможности должным образом контролировать дистанцию между собой и агрессором (он может каждый раз сокращать ее при ваших попытках отдалиться). Это будет хорошим положением для проведения опережающего броска. Намерения человека, который кричит, запугивает, надвигается на вас с угрозами, ясны, и как с моральной, так и с юридической точки зрения будет справедливо, если вы ответите на такую агрессию (она не обязательно должна выражаться в физическом контакте).



Подняв руки вверх в успокаивающей, неагрессивной манере, вы окажетесь в хорошем близком положении, чтобы нарушить равновесие противника.

Правой рукой толкните его в левое плечо, а левой рукой потяните за правое плечо. Это нужно сделать быстро и с силой.



Когда торс или верхняя часть тела соперника начнет разворачиваться, сделайте шаг вперед левой ногой. Ваша стопа должна зайти за стопу противника. У вас должно быть достаточно места, чтобы вывести его вторую ногу коленом вверх.

Делая шаг, задействуйте вес тела для движения вперед, потянув агрессора назад таким образом, чтобы его голова зашла за линию бедер и ступней и он отклонился назад. В каком бы направлении ни пошла голова, тело последует за ней.



Продолжайте оттягивать его голову назад и поднимите колено в нужное положение для проведения броска.

Необходимо потянуть спину соперника так, чтобы его вес пришелся на заднюю (правую) стопу, а затем подсечь его опорную ногу.



Продолжая тянуть противника назад, распрямите свою ногу и с размаха нанесите удар по задней части ноги противника. В идеале ваши ноги должны сцепиться под коленями. Если это не произойдет, бросок будет сильным, но не с такой высоты, как при точном попадании.



Не опускайте ногу на землю, а рваните ее на себя. Подайте корпус слегка вперед, чтобы ваш нога пошла как можно дальше назад и вверх, зацепив ногу соперника. Нагибаясь вперед, вы также помогаете себе направить голову противника к земле.



Как только ваша правая стопа ушла максимально далеко, нужно опустить ее на землю как можно быстрее. К этому моменту нападавший должен полностью оказаться в воздухе.



Замах вашей ноги и оттягивание головы противника назад будет означать, что во время падения его ступни будут находиться выше головы или, по крайней мере, на одном уровне с ней. Неподготовленный человек, который не знает, как смягчить падение, тяжело приземлится на голову или шею, получив серьезное сотрясение при падении на бетон.



Не дожидайтесь, пока падение завершится. Вместо этого, выполнив бросок, как можно быстрее уходите. Даже не получив сотрясения, противник будет ошеломлен, растерян и испытает сильную боль. Если он попытается смягчить падение рукой, то может сломать запястье и ключицу. Повреждения и травмы, которые потенциально можно получить при броске, сопоставимы с таковыми при ударе ногой или кулаком, что делает бросок важным навыком.

Подхват двумя руками (подсечка)

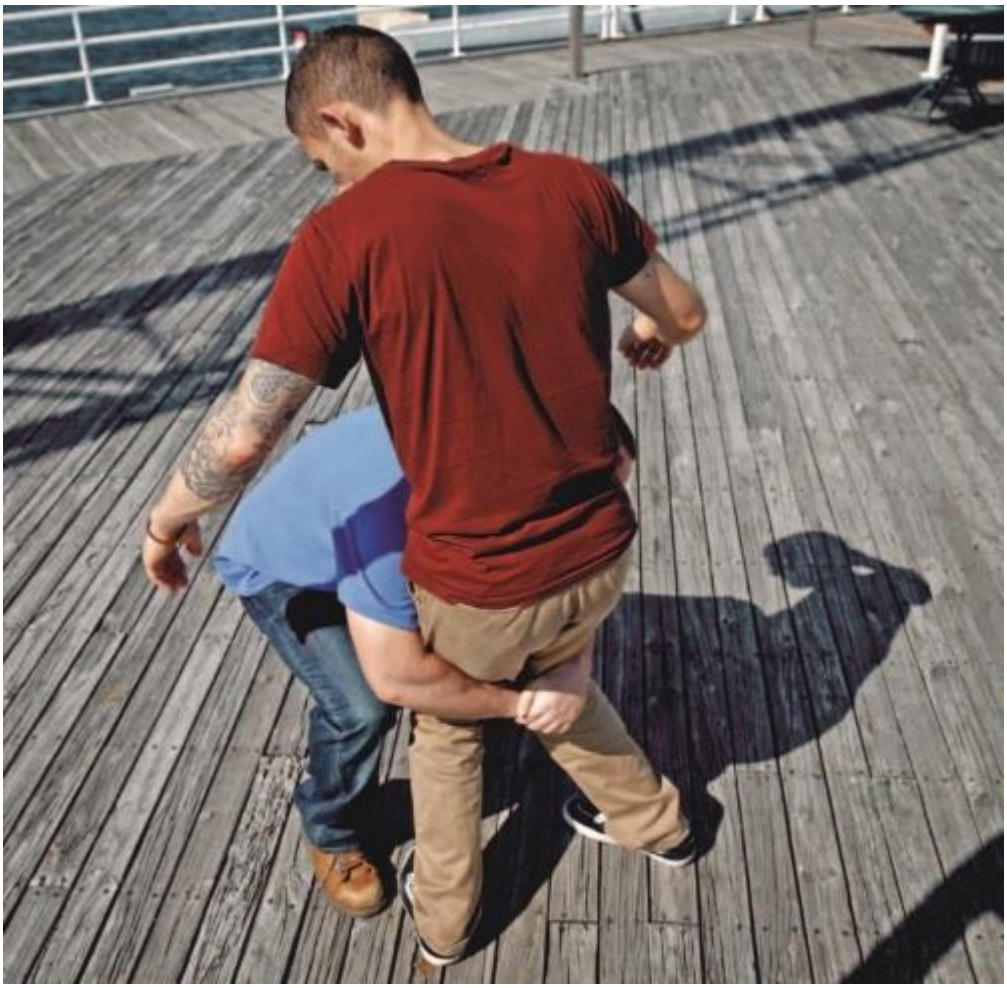
Несмотря на то что всегда нужно стремиться сохранять дистанцию и не позволять атакующему(-им) приблизиться, это не всегда осуществимо. Это могут быть ситуации захвата или другие неблагоприятные обстоятельства в реальных противостояниях, например, когда противник может быть вооружен, а ваш обзор, понимание окружающей обстановки и осведомленность о других потенциальных противниках ограничены. Проведение быстрого броска, который нейтрализует нападающего и освободит вас от захвата для того, чтобы переключиться на другого человека, может оказаться эффективным способом увеличить собственные шансы на выживание.



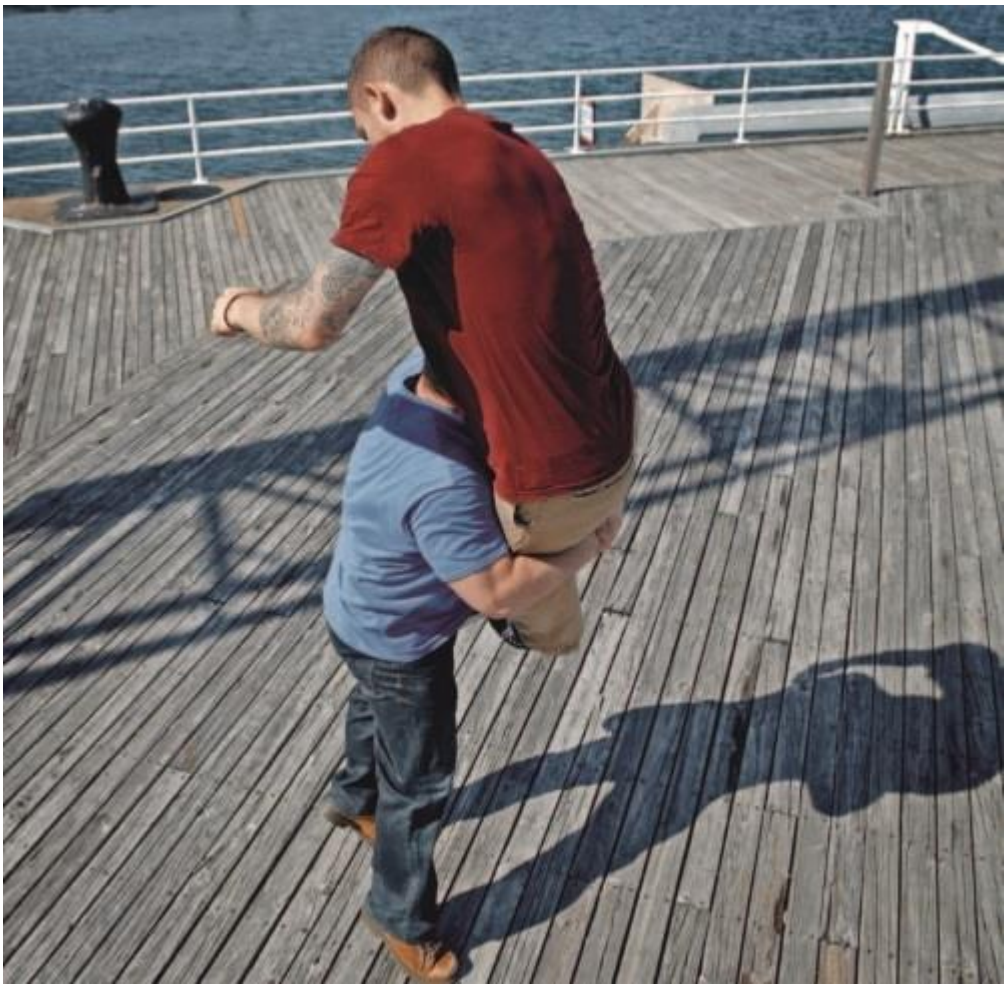
В реальных жизненных обстоятельствах следует избегать ситуаций захвата. Принимая, что у атакующего есть «оружие или подмога», быть зажатыми обхватом – не очень привлекательная идея. В такой ситуации вашей целью должно быть освобождение и максимально быстрая нейтрализация противника, пока он не вытащил нож или не получил численное преимущество. В первую очередь нужно толкнуть локти нападающего вверх.



Одновременно с этим упадите вниз и поменяйте положение рук, чтобы схватить противника за заднюю часть брюк в районе колен. Это будет удерживать его на одном месте и помешает провести удары коленями. Держите голову у его груди, не пытаясь сдвинуть ее вбок, где она может быть зажата или захвачена.



Поменяйте захват, прочно обхватив колени соперника. Теперь его равновесие нарушено. При попытках оторвать противника от земли колени будут неустойчивыми и очень тяжелыми, поскольку опора будет на ваших руках.



Но не нужно стремиться оторвать его от земли руками. Просто держите прочный обхват на ногах нападавшего и прижимайте их к себе, поднимаясь на собственные ноги. Всякий раз, выполняя бросок, подъем или обхват, не нужно думать об объемах и весе оппонента, а просто следовать технике. Если человек тяжелый, у вас не получится поднять его высоко от земли, но это не имеет значения. Бросок проводится опрокидыванием, а не отрыванием от земли.



Приподняв противника, насколько это возможно, начните опрокидывать его набок. Это можно сделать, наклонившись в одну сторону и потянув его ноги в другую. Также можно задать направление его телу головой.

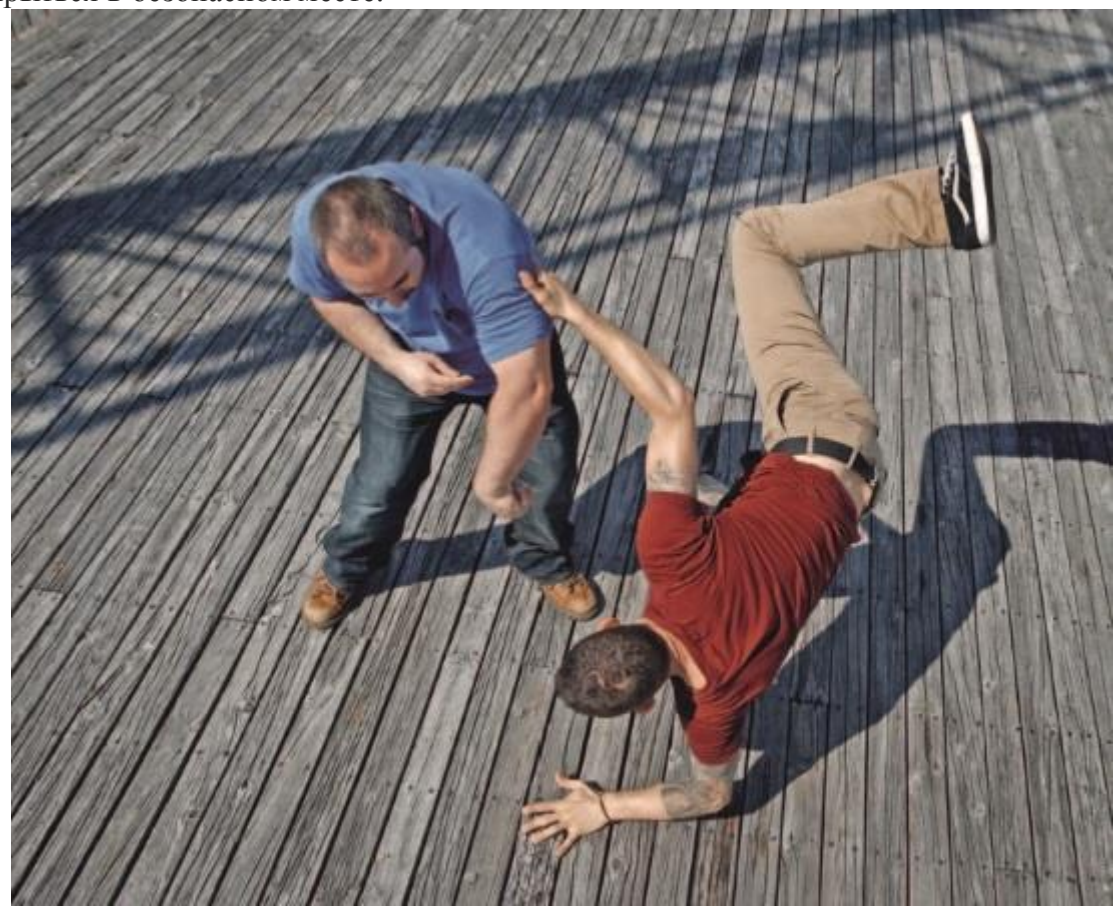
Если у вас получилось встать на ноги, соперник упадет с высоты.



Как только тело противника пошло вбок, а ноги оказались выше уровня головы, отпустите его. В таком положении он приземлится на голову и шею, что, с большой вероятностью, выльется в серьезную травму. Это также означает, что он может получить перелом кисти или ключицы, если попытается смягчить падение руками.



Это крайне тяжелое падение, и даже если противнику повезет и он избежит повреждений, ему все равно потребуется какое-то время, чтобы прийти в себя от удара. Это даст вам время, чтобы укрыться в безопасном месте.



Во время падения его тело продолжит опрокидываться, поэтому сначала приземлится голова.

При таком броске главное низко обхватить колени нападавшего. Для этого есть несколько причин. Одна из них – когда вы поднимете противника, его центр тяжести будет высоко, поэтому он легко опрокинется. При этом ему будет сложно обхватить вас или самому выполнить бросок (если он будет держаться за вас или пытаться помешать броску, вы будете находиться достаточно низко, чтобы просто перекинуть его через себя). Также стоит отметить, что при обхвате коленей соперника ему не хватит мышечной силы, чтобы помешать вам соединить его ноги. Это значит, у него не получится обхватить вас ногами, чтобы повалить на землю.

Броски при столкновении с вооруженным противником

Бросок может служить и другой, менее очевидной цели – обезоруживанию. Он является одним из самых быстрых способов заставить человека ослабить захват, будь то захват на ноже, палке, коротко- или длинноствольном оружии. Для неподготовленных людей естественной реакцией при броске на пол будет вынос рук наружу для защиты. То, что они держат или несут в руках, в это время будет отпущено. Мы бы не рекомендовали такой метод обезоруживания для любых ситуаций, однако иногда он может быть очень полезен, например, когда нужно минимизировать риски нападения и выиграть время, не давая вовлечь себя в вооруженное столкновение.

Бросок «маховик»



Однажды, вернувшись на парковку за машиной, вы можете обнаружить там человека, который подумал, что вы заняли его место, и теперь ждет вас. Он хочет выяснить с вами отношения и приставляет к вашему горлу нож. Его поведение подразумевает, что он слишком возбужден, чтобы уладить конфликт мирным путем, а значит, нужно признать, что придется решать вопрос физически. Немедленно опустите подбородок, чтобы лезвие оказалось на уровне челюстей, а не шеи.



Сильным ударом, с помощью левой руки оттолкните нож от шеи, одновременно оттягивая шею от ножа (т.е. защита руками идет в связке с защитой телом). В это же самое время начните подаваться вперед, чтобы оказаться позади ножа нападающего.



Держитесь ближе к боку атакующего, чтобы при его попытке сделать обратный порез шеи, вы находились внутри круга линии удара. К тому же вам нужно провести бросок,

поэтому следует держаться ближе. Ударьте противника правой рукой в пах, а затем вытяните предплечье между его ногами. Это отвлекающий удар, чтобы увести внимание нападающего от оружия.



Обойдите противника сбоку и просуньте другую руку между его ног. Чтобы поднять атакующего вверх, нужно своими обеими руками держаться за запястья, создавая опору.



Притянув ногу нападавшего к телу, нач

нite выдвигать бедра вперед и подниматься на ноги. Здесь цель не поднять его вверх, а перегнуть через свое плечо. Нужно оторвать соперника от земли лишь на 5–8 дюймов (13–20 сантиметров), чтобы сделать это. Бедра должны выйти резко вперед. Как только противник будет поднят и выведен из равновесия, он напрочь забудет о ноже, потому что теперь появятся новые проблемы.



Как только грудная клетка нападавшего окажется на его плече, начните перебрасывать его через свое плечо. На этом этапе весь его вес целиком должен начать смещаться вперед, и противник поймет, что его тело может пойти только в одном направлении – головой вперед. Это тот момент, когда его охватит полная паника.



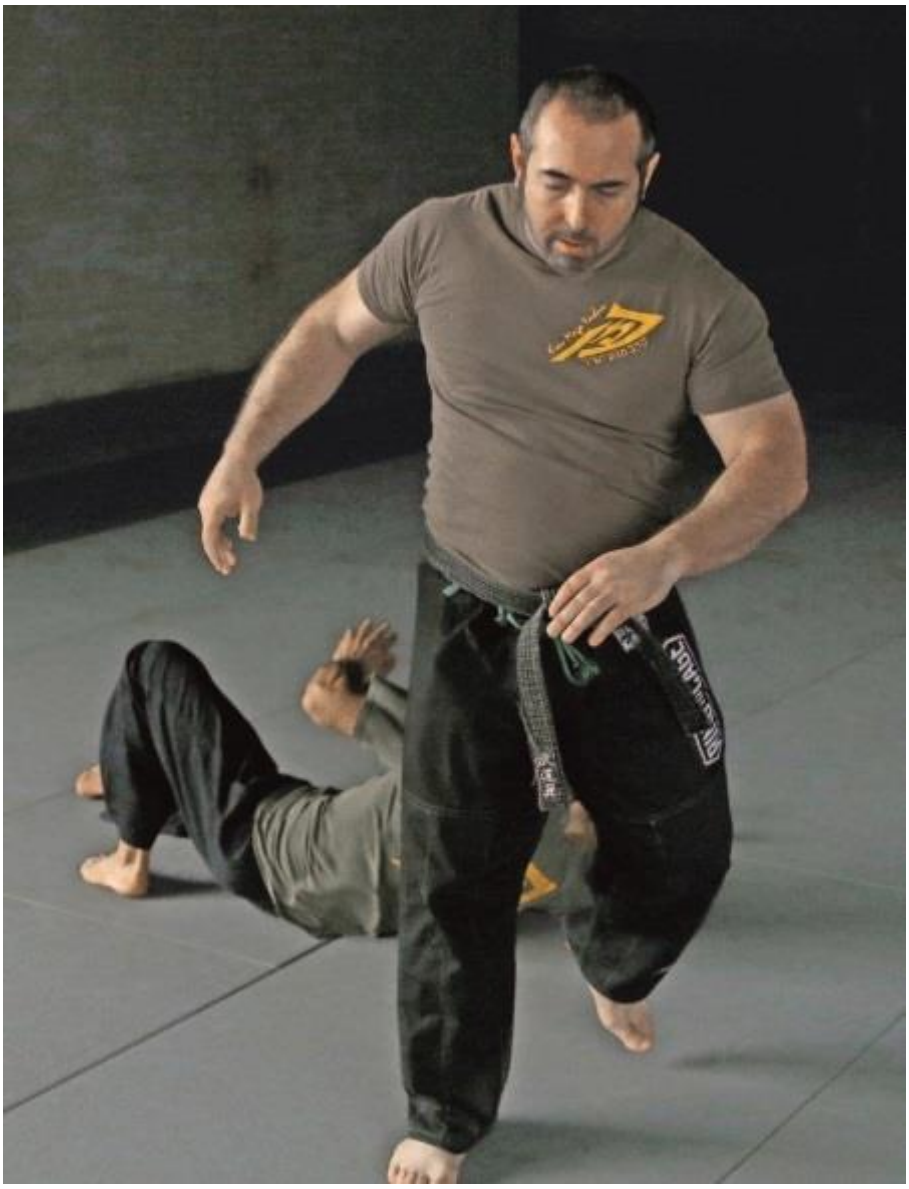
Естественная реакция многих людей на падение – выставить руки впереди себя, чтобы смягчить удар о землю. Это значит, что они инстинктивно выпускают из рук любой предмет, который там может находиться (нож, палку, пистолет). Если вы к тому же слегка отклонитесь назад, еще большая часть веса противника пойдет через ваше плечо.



Продолжайте бросок, запрокидывая ноги противника как можно выше. От этого бросок станет сильнее, а голова будет направлена в сторону земли.



Даже если у агрессора получится смягчить падение, приземление все равно будет тяжелым. Если падение происходит на жесткую поверхность, такую как бетон, попытки смягчить удар приведут к уменьшению степени повреждений, но не к их отсутствию. Расцепившись с соперником, начинайте выходить из ситуации.



Не нужно оглядываться, чтобы посмотреть, что происходит с противником. Просто будьте уверены, что после броска с такой высоты требуется время, чтобы прийти в себя, даже для того, чтобы просто осмотреть себя на наличие повреждений.

Такой бросок может также быть использован в столкновении с противником, приставившим к вашей голове огнестрельное оружие (как в следующем сценарии), особенно если это револьвер, который, в процессе «традиционного обезоруживания», вы были бы вынуждены схватить и повредить себе руку в случае выстрела.

Задний бросок

Речь пойдет о тяжелом броске, который почти не оставляет противнику времени, чтобы смягчить падение, даже при наличии соответствующих знаний и навыков. Он также очень эффективен в ситуациях, когда противник крупнее и тяжелее (бросок «маховик» в подобном случае не всегда возможен). При заднем броске практически не нужно поднимать противника в воздух. Достаточно, чтобы он встал на цыпочки. Бросок набирает силу не от первоначального подхвата, а от вашего бедра, которым делается подсечка, и соперник оказывается сбитым с ног.



Если вы упустили возможность предотвратить извлечение оружия, и оно оказалось приставленным к вашей голове, поднимите руки вверх на один уровень с оружием. Противник будет ожидать, что вы это сделаете, и такое движение не застанет его врасплох. Если бы вас хотели застрелить, это бы уже случилось. Вам демонстрируют оружие с определенной целью – чтобы вы выполнили требование(-я) противника.



По ряду причин вы можете отказаться от попыток завладеть оружием и просто отбить его в сторону, что будет быстрее. Возможно, вы уверены, что преступник обучен и способен

отобрать оружие, если почувствует, что им завладевают. Возможно, это будет короткоствольное оружие, такое, как револьвер, который трудно перехватить и который может сильно обжечь руку, если нападающий нажмет на курок, пока вы держитесь за ствол.



Отбив оружие, сделайте шаг вперед, чтобы оказаться позади оружия, и нанесите удар в пах другой рукой. В других обстоятельствах/месте, возможно, получится просто убежать, создав дистанцию или спрятаться в укрытие. Однако вы можете оказаться в ситуации, когда пути для отхода не позволяют этого.



Повернитесь вокруг соперника и согните ноги в приседе. Ваши бедра должны располагаться под бедрами противника. Обхватите его руками чуть ниже линии талии и притяните к себе. В таком положении нападающему будет крайне сложно направить на вас пистолет.



Выдвиньте бедра вперед и распрямитесь, одновременно выдвигая вперед правую ногу. Правое бедро должно соединиться с бедром противника, «подбивая» его ногу вверх. При таком броске даже не требуется отрывать человека от земли. Нужно просто приподнять его

на цыпочки, чтобы можно было сделать подсечку. По этой причине такой бросок можно использовать при столкновении с оппонентом, который намного крупнее вас.



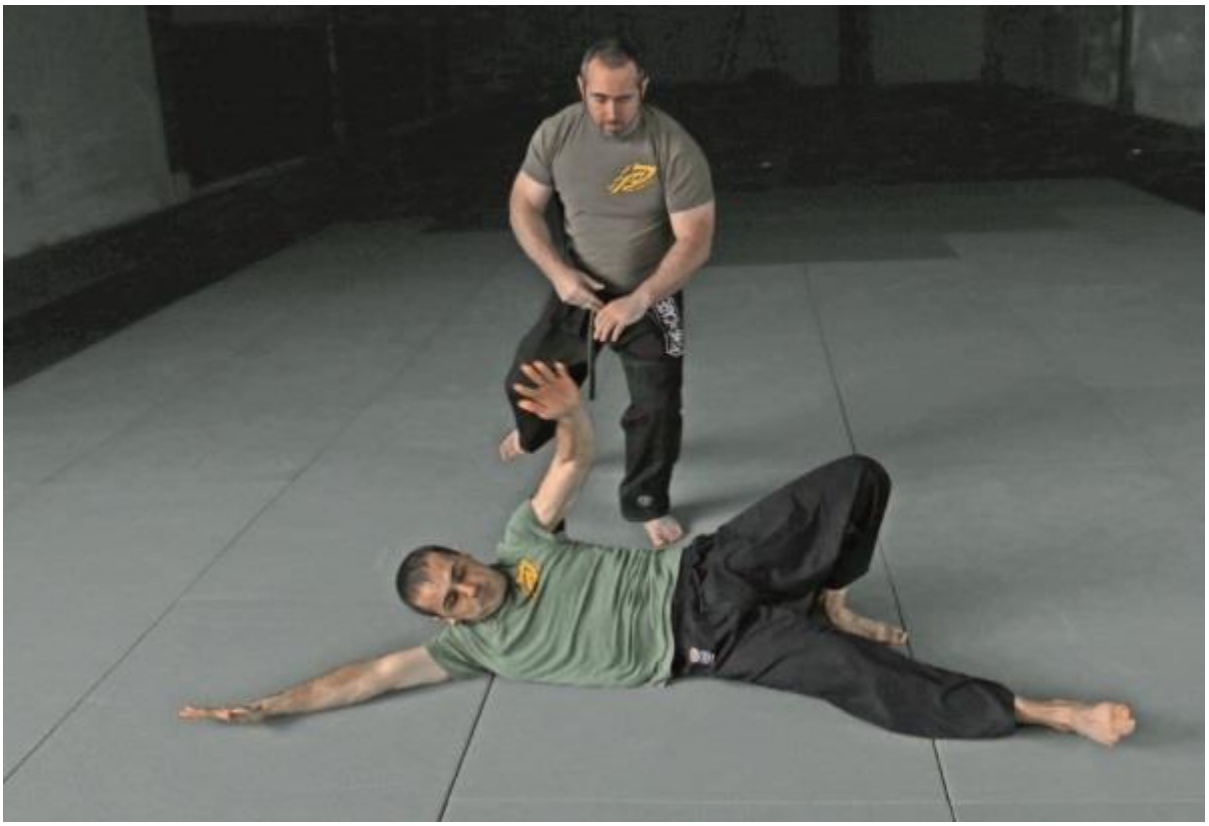
Продолжайте поднимать ногу, пока тело соперника не окажется параллельно земле. Не имеет значения, отпустит ли он пистолет, потому что если не отпустит, то, скорее всего, упадет на него. При таком броске очень сложно смягчить удар, и большинство людей в конце концов тяжело падают на плечо и бок, зачастую с подмятой под себя рукой.



С такого ракурса можно лучше увидеть, что представляет из себя этот бросок и как должны соединяться ноги. Приподнимать противника и делать подсечку необходимо одновременно. Не нужно сначала приподнимать, а потом подсекать. Оба движения должны исполняться синхронно.



Это падение по сути будет боковым, и с такой высоты, что у человека в броске будет мало времени и пространства, чтобы должным образом смягчить удар, даже при определенном уровне подготовки. Отрабатывать эту технику безопаснее всего на специальном покрытии или не позволяя партнеру упасть. Для этого нужно поставить его обратно на ноги после подсечки, а не отпускать.



Позволив противнику упасть, повернитесь и осмотрите окрестности. Не теряйте время, пытаясь сесть в свой автомобиль. Уходите оттуда и возвращайтесь с представителями правоохранительных органов.



Эту же технику можно применять против нападающего, приставившего нож к вашему горлу сбоку. Левой рукой с силой отбейте вооруженную руку (удар должен прийтись по запястью, здесь его действие будет максимальным) и сделайте удар в пах правой рукой.

Многие люди не используют броски, потому что чувствуют себя неуверенно, сталкиваясь с противником, который намного крупнее и тяжелее их. Это можно понять, однако хочется подчеркнуть, что крупные люди обычно менее устойчивы (из-за большого веса), чем более низкие/худые, и, когда получают толчок в определенном направлении, вынуждены задействовать больше сил, чтобы оставаться в устойчивом положении. Это значит, что если вы нарушите равновесие тяжелого человека, он будет вынужден прикладывать больше усилий, чтобы стоять прямо, чем менее крупный человек невысокого роста. Как говорится в старой поговорке: «Чем больше шкаф, тем громче падает».

Все подобные броски приводят к тяжелым падениям, а в случаях с людьми, которые не умеют смягчать удар о землю, с помощью такой техники можно максимально быстро завершить бой. Когда вы делаете бросок, он отчетливо демонстрирует превосходство ваших боевых качеств как для жертвы, так и для других людей, которые, возможно, собираются напасть на вас. Еще можно поспорить, «повезло» ли вам с ударом, но такой вещи, как «удачный» бросок, просто не существует, и люди это понимают. В реальной ситуации при броске велика вероятность того, что противник не просто упадет на землю, а заденет столы, стулья, ступени и т.д., что будет еще более болезненным для него.

Броски в падении

Бросок с падением – это когда, выполняя прием, вы тоже оказываетесь на земле. В реальной жизни это не должно быть выбором по умолчанию, потому что в целом безопаснее держаться на ногах. Но бывают случаи, когда действия и усилия, исходящие от противника, не позволяют оставаться на ногах, и вас могут протащить или бросить на землю. Если это происходит, предпочтительнее будет провести что-то наподобие броска в падении, чтобы вы приземлились безопасно, а атакующий – нет.

Удушение сзади – падение на землю

В то время как основной вашей целью должно быть оставаться на ногах, бывают ситуации, когда это просто невозможно. Когда к вам применяют удушение сзади, лучшим решением будет то, которое описано в книге «Крав-мага: реальные решения для реального насилия» (*Krav Maga: Real World Solutions to Real World Violence*. Не издавалась в России. – *Прим. ред.*). С такой защитой вы останетесь на ногах и в итоге освободитесь от нападающего. Однако атаки находятся в динамике, и не всегда возможно выстоять, особенно если противник тащит вас назад, потенциально роняя на землю. При подобном нападении нужно быть готовым перенести бой на землю таким образом, чтобы оставаться в сильной позиции.

Первым инстинктивным движением при удушении будет поднять руки к горлу, чтобы оттащить руку противника и освободить путь воздуху для дыхания. Еще одна проблема из тех, с которыми вам придется столкнуться, – положение вашей головы: она будет оттянута назад и, таким образом, заведена за бедра, нарушая ваше равновесие. Насколько это возможно, следует попытаться взять на себя движение нападающего. Для этого наклоните голову на его плечо и толкайте назад. Хотя иногда вы не сможете поспеть за его движением или можете потерять опору. Если это случится, вы должны быть готовы «пожертвовать» собой и утащить на землю и противника.

Когда вас тянут назад и вы понимаете, что не можете устоять на ногах, вашим первым движением должен быть шаг или движение вбок. Последнее, чего можно желать, – это быть утянутым на землю вместе с нападающим, находящимся сверху, когда он легко может продолжать свою атаку и придушить вас. Даже если все закончится падением и вы сдвинулись вбок, противнику будет очень трудно провести такое нападение. Как и в обычном бою, когда вы стоите на земле, нужно стремиться не подставлять сопернику свою спину.

Продвинувшись вбок, вынесите ближайшую к противнику ногу наружу так, чтобы можно было зацепить ею обе его ноги. Если вы проявите немного больше сноровки и расчета, то сможете сделать мах ногой таким образом, чтобы подкосить(подсечь) противника, выбив

почву у него из-под ног. Если одновременно получится взяться за его одежду или штанины и потянуть за них вверх во время подсечки, бросок получится более сокрушительным.



Если вас душат, блокируя доступ воздуха, естественной инстинктивной реакцией будет поднять руки. Такая атака относится к смертельно опасным. Если вы не понимаете этого, значит, ваша жизнь находится под угрозой. Несмотря на то что первой вашей реакцией может быть паника, нужно осознавать, что удушение до бессознательного состояния таким способом – относительно долгий процесс. В таких случаях принципы крав-мага предписывают, что вы должны «атаковать атаку».



Резко и с силой рваните руку атакующего вниз, «роняя» себя с одновременным шагом назад, к нему под мышку. Следует задействовать большие мышцы спины, когда потянете руку противника вниз. Если все пройдет успешно, вы избежите удушения и окажетесь позади нападавшего. После этого можно или атаковать, или скрыться. Хотя иногда со спасением могут быть проблемы.



Когда вы опускаете левую ногу, атакующий может начать тянуть вас в другом направлении, применить другой захват или помешать вам освободиться. Если это происходит, вы можете обнаружить, что теряете равновесие до того, как опустили ногу. В этот момент забросьте левую ногу за обе ноги противника и начните приседать. Если вы потеряли равновесие, зачастую проще работать с этим движением, чем биться за обретение равновесия.



Присядьте и махните ногой, выбивая ноги соперника вперед. Продолжайте падать, как если бы собирались сесть на пол, но делайте это под углом (в сторону от атакующего), чтобы потянуть нападавшего в диагональном направлении. Это нарушит его устойчивость и сделает подсекающее движение вашей ноги более эффективным.



Продолжайте падать, увлекая противника за собой на землю.



Во время падения ваша голова будет защищена рукой нападающего, которая все еще будет обхватывать вашу шею сзади. Как только упадете на землю, прижмите верхнюю руку атакующего к земле задней частью головы. Это помешает ему развернуться в вашу сторону и занять положение сверху. Как можно быстрее повернитесь к нему сами.



Во время поворота вынесите свою левую руку поперек тела противника, чтобы прижать его, и ударьте его правой рукой в пах. Скорее всего, такой удар не причинит настоящей боли, из-за позиции, в которой вы находитесь. Однако он привлечет внимание соперника и мгновенно унесет прочь все возможные мысли, касающиеся попыток контролировать вас.



Завершите поворот положением «упор лежа», поместив руки на пах и на корпус нападавшего. Ваш вес должен прижимать его к земле. Из этого положения вытягивайте руки, резко отталкиваясь, пока не встанете на ноги.

Захват головы сбоку – падение на землю

Простая атака из заблокированного положения – это захват головы сбоку. При том, что это довольно несложная атака, она может уложить вас на землю, если применить соответствующую силу. В книге «Крав-мага: реальные решения для реального насилия» (*Krav Maga: Real World Solutions to Real World Violence.* Не издавалась в России. – *Прим. ред.*) мной было детально описано, как избегать и освобождаться от таких захватов.

Противник может предпринять попытку уложить вас на землю, так как это лучшая возможность занять доминирующую позицию или потому что знает, что рядом есть его сообщники, которые придут к нему на помощь. Несмотря на то что существуют способы предотвратить такую ситуацию, иногда движение происходит настолько быстро и жестко, что вы теряете равновесие вопреки своей воле. Если вы почувствуете, что начали падать, и есть небольшой шанс удержаться на ногах, вам потребуется использовать падение, чтобы остаться в строю. Чем сражаться в заведомо проигрышной битве за вертикальное положение, лучше следовать за движением атакующего.

Если вас собираются уложить на землю, нужно обеспечить себе падение на своих условиях и прийти к доминирующему положению, которое позволит обратно встать на ноги при первой же безопасной возможности. Обстоятельства, при которых имеет смысл продолжать бой на земле, конечно же случаются, но в реальности они редки и немногочисленны. Находясь на земле, будет сложно иметь дело с оружием или с несколькими соперниками, невозможно будет выйти из боя и укрыться в безопасном месте. Хоть это и существенно, знать, как сражаться и выживать, будучи поваленным на землю, вашей целью практически всегда должен быть безопасный выход из боя.

Пока атакующий пытается бросить вас на землю, следует воспользоваться тем, что, будучи связанным с вами, он одновременно подчинен вашим движениям. Если вы упадете

близко от атакующего, его и в конце концов потянет вниз, нарушив его равновесие. Если объединить это движение с прокатом, противника потянет через вас и прижмет к земле.



Когда кто-то пытается провести захват головы сбоку, самый простой способ освободиться – это одной рукой ударить в пах, а другую использовать, чтобы обогнуть плечо и атаковать глаза нападавшего. Поскольку такой захват тянет вас вперед, следует сделать шаг правой ногой, чтобы самому не оказаться на земле.



К сожалению, иногда голова так сильно прижата, что нет возможности сделать этот шаг, или, когда вы делаете его, вас утягивает вниз до того, как нога приземлится. Чем противостоять тянущей вас силе, используйте ее, согнув переднее колено, одновременно повернув корпус. Если противник будет продолжать держать захват, то ему придется падать вместе с вами.



Продолжайте поворот и падение. Вам нужно повернуться через плечи и верхнюю часть спины, с рукой нападающего, защищающей вашу голову и гарантирующей, что она не коснется земли.



Падение и перекручивание произойдет так быстро, что атакующий не сможет вас отпустить и будет вынужден последовать за вашими движениями. На самом деле, вы отрабатываете и усиливаете первоначальный импульс и движение, которые использовал противник, пытаясь бросить вас на землю.



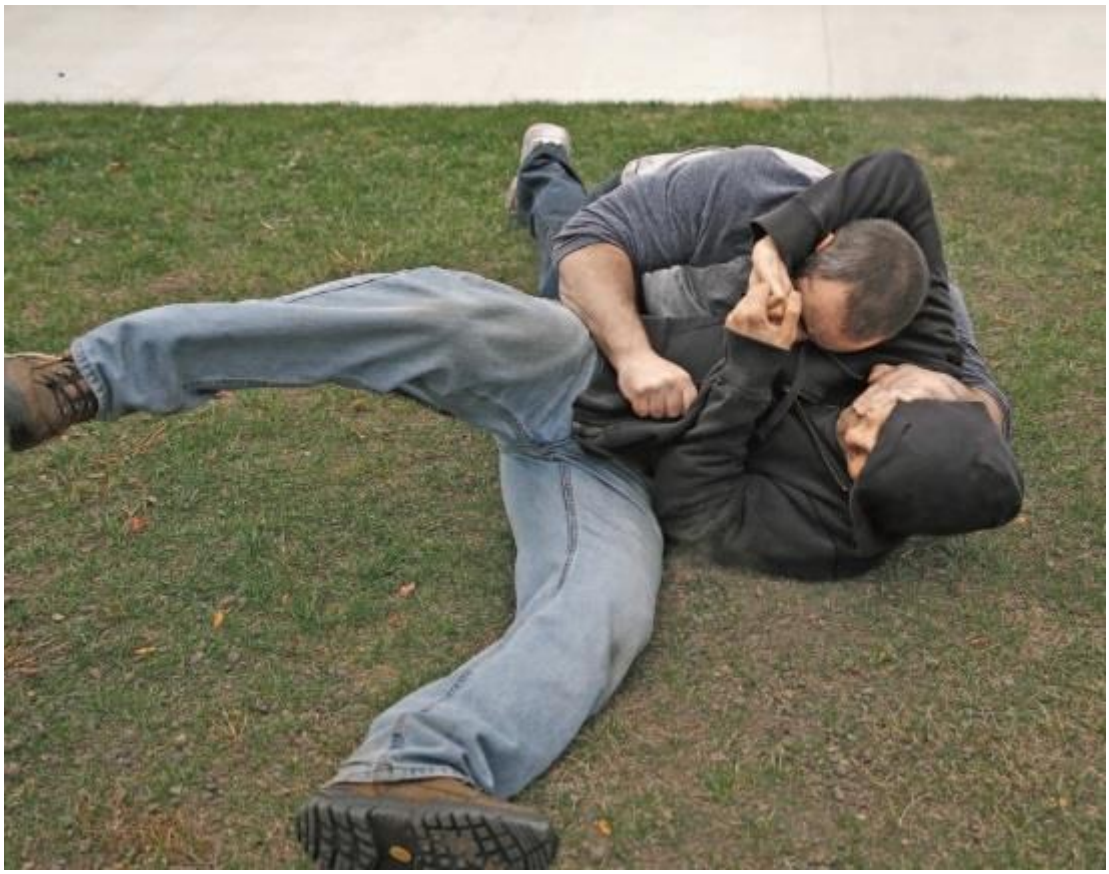
Продолжайте поворот и перекручивание.



Во время начала переворота через левое плечо, когда атакующий движется мимо вас, посодействуйте его движению при помощи удара ногой и подъема его правой ноги вместе с вашей. Это движение забросит его ногу назад и обеспечит дальнейший переворот.



Нападавший теперь находится перед вами. Вам нужно думать о том, чтобы начать подниматься и занимать доминирующее положение, получив контроль над противником.



Держите левую руку на его лице, давя на глаза и продвигая правую руку к его боку, чтобы прижать противника к земле.



Задействуйте колени и переместите левую руку за локоть или плечо противника. Толкните руку в направлении от головы, чтобы освободиться от захвата.



Сразу поднимитесь и осмотритесь в поисках путей для отступления.

Как вы падаете на землю, пожалуй, даже важнее того, что вы делаете, уже оказавшись на ней, – хотя знание, как сражаться и выживать на земле, – существенный и необходимый набор навыков. Если кто-то может доминировать и диктовать, чем закончится бой на земле, очевидно, что он будет контролировать и ход боя с этой точки зрения.

Заключение

Иметь дело с насилием в реальном мире до некоторых пор может быть очень просто. Первое непосредственное решение в ситуации с вооруженным грабителем – получить контроль над его оружием и драться, пока он не потеряет сознание или пока не появится возможность выйти из боя. Этот сценарий будет работать до тех пор, пока не попадется более выносливый противник, пьяный, наркоман или имеющий такой опыт участия в боях, что ваши кулаки ничего для него не значат, также пока на вас не нападут в закрытом пространстве без путей к отступлению или в месте, где слишком тесно (например, на эскалаторе или в лифте). Это те факторы, с которыми вы, возможно, никогда не имели дела на тренировках и о которых поэтому не думали. Однако они постоянно встречаются в жизни и достойны внимания и изучения. Проще простого попасть в ловушку ложных представлений о том, что реальность будет зеркальным отражением учебной обстановки. К сожалению, зачастую это не так – если вы тренируетесь на свободном, покрытом матами пространстве, где полно места для движения, было бы опасно предполагать, что в реальной жизненной конфронтации у вас будет столько же места. К тому же было бы неправильным и опасным предполагать, что противник не продолжит наступление после того, как будет обезоружен вами, или что любой револьвер, который вам попадется, будет настоящим и заряженным. Необходимо быть готовым к этим случайностям и фактам. Вместо того чтобы просто изучать техники крав-мага, необходимо отрабатывать реальные сценарии развития событий в жизни, развивая, наряду с физическими техниками, навыки распознавания угроз и принятия решений, чтобы понимать, в каком контексте случаются нападения. Именно таким образом вы научитесь делать так, чтобы крав-мага работала на вас. Это должно стать вашей целью

Если вы регулярно тренируетесь, противники, с которыми вы, вероятно, столкнетесь в реальности, могут быть не настолько физически развитыми, как вы, однако успешными в своем деле на протяжении жизни – не из-за физических навыков, а в силу того, что знают, как повернуть ситуацию в свою пользу. Грабитель, требующий ваш бумажник, вполне может находиться в состоянии абстиненции (большинство ограблений происходит для поддержания наркотической зависимости), мог не спать несколько дней и недоедать неделями. Однако даже в таком ослабленном физическом состоянии он будет иметь преимущество над вами – он понимает и знает, как применять насилие. Он готов действовать без угрызений совести, он почти не боится или у него совсем отсутствует страх перед правовыми последствиями своих действий, и он уверен, что ему все дозволено. Он не полагается на физическое мастерство и способности, только лишь на свое понимание, как достичь для себя выгоды. Он знает, как ограничить вас во времени и пространстве, чтобы вы не могли адекватно отреагировать, как контролировать и сдерживать ваши движения и т.д. Он знает, как полностью ослабить вашу боевую способность. Пока вы не научитесь принимать в расчет эти вещи, не имеет значения, как долго вы отрабатывали физические техники и приемы – у вас совсем не будет шанса применить их.

Понимая, как происходят и развиваются ситуации с применением насилия, вы научитесь предугадывать, распознавать, предотвращать и избегать большинства из них, а если нет – то сможете использовать обстоятельства в свою пользу. Именно таким образом техники крав-мага будут работать на вас. Для этого все-таки необходимо учиться распознавать угрозы на раннем этапе, занимать правильное положение относительно агрессора(-ов), использовать окружение и ландшафт в своих интересах и т.д. Это и значит обучаться крав-мага в конкретном контексте и обстановке, а не просто механически отрабатывать

техники. Учитесь быть не просто человеком, «знающим» крав-мага, а человеком, знающим, как и когда ее использовать.

Посвящение

Посвящается Энди Рэллингсу, настоящему мастеру боевых искусств: твоя дружба, поддержка, содействие и наши беседы на протяжении многих лет – по-настоящему ценны для меня.

Благодарности от автора

Писать благодарности всегда сложно, потому что боишься упустить какого-то человека, сыгравшего роль в создании книги, даже если его влияние было косвенным. Пожалуй, самая многочисленная группа таких опосредованных авторов данной книги – это мои ученики, чьи успехи и неудачи в освоении техник и поиске решений помогают мне вырабатывать, совершенствовать и развивать систему, которой я обучаю.

Мне также хотелось бы воспользоваться возможностью и поблагодарить всех моих учителей, чье время и усилия, затраченные на протяжении многих лет, способствовали моему развитию как мастера боевых искусств и человека. Выражаю отдельную благодарность Мики Ассулину (одному из обладателей черного пояса, получившему его от основоположника нашей системы, Ими Лихтенфельда) за подготовку и обучение, а также за то, что приоткрыл для меня методику, учение, смысл и философию крав-мага, как их понимал Ими. Я в долгу перед Мики за его честность и целостность в преподавании крав-мага, а также за то, что он оставался верным ценностям системы, в то время как многие другие занимались продвижением собственных интересов за ее счет. Я хочу поблагодарить Мики за написание вступительного слова, а Орена Риппеля за то, что перевел его с иврита.

Как всегда, отдельно благодарю Энди Рэллингса, выдержавшего все удары и падения в процессе работы над этой книгой, за стойкость и за то, что всегда был готов помочь мне с подобными проектами. Его вклад как специалиста на протяжении многих лет остается исключительным и незаменимым, и я горжусь нашим партнерством, а также работой в системе эффективной ситуационной самообороны (SEPS), которую мы совместно разработали.

Книга не состоялась бы без фотографий Колина О'Райли. Его умение схватывать суть техник во время их демонстрации поистине поразительно, и я уверен, это одна из главных особенностей, выделяющих эту книгу из ряда других учебников по самообороне. Колин является почитаемым приверженцем нашей системы со времен своего первого появления на тренировках по крав-мага в Бостоне. Мы очень благодарны ему за все усилия во время бесконечных фотосъемок и за неустанный труд по редактированию каждой фотографии после их окончания. При всем желании мы не могли бы найти рук лучше.

Я хочу поблагодарить Эфе Атабая за то, что ему пришлось перенести тяжелые падения (неоднократно) при работе над разделом книги, посвященным броскам (и за наши беседы по техническим аспектам, философии и идеям, лежащим в основе боевых искусств и т.д.); Скотта Кампо и Ника Загами (который также предоставил иллюстрации для раздела, посвященного мирному разрешению конфликта) за то, что безропотно позволяли наносить себе удары снова и снова; Картера Бриггса, выдержавшего самый продолжительный в своей жизни бой в баре, играя неблагодарную роль противника. Я также хочу поблагодарить Ганьона за энтузиазм, поддержку и готовность сделать все возможное, когда нашей школе требуется помощь. В данном случае он смог достать фотографию, на которой видно, как выходят горячие газы из револьвера во время выстрела.

Большое спасибо Майку Мерчанту, организовавшему фотосъемку в баре «Eddie C's» в Восточном Бостоне, а также Эдди Контилли-младшему и семье Контилли за то, что разрешили использовать свой бар для съемок. Когда фотосъемки проходят в реальной обстановке, получается передать натуральность демонстрируемых техник.

И наконец, данная книга не стала бы книгой, которую вы держите в руках, без неутомимой работы ее редактора, Лиз Берриэн. Поправки и изменения, внесенные ею,

делают повествование ровным, что в противном случае было бы невозможно. Ее вклад в работу над этой и предыдущей книгой, как и над другими проектами, а также подход, который можно выразить словами «хорошее – враг лучшего», заслуживают самой высокой оценки.

КОГДА ВЫ ДАРИТЕ КНИГУ,
ВЫ ДАРИТЕ ЦЕЛЫЙ МИР

ХОТИТЕ ЗНАТЬ БОЛЬШЕ?

Заходите на сайт:
https://eksmo.ru/b2b/

Звоните по телефону:
+7 495 411-68-59, доб. 2261

