



TIAME

ТЕМА 5.

Рукопашный бой.

Занятия 3. Разучивание приемов защиты от удара ногой и рукой.

Занятие 4. Разучивание приемов защиты от удара ножом сверху, справа, слева, прямо. Обезоруживание противника





Защитные действия в рукопашном бое должны выполняться по следующему принципу: не защита ради защиты, а как средство активного вмешательства в атакующие действия противника.



Защиты используются для того, чтобы:

- 1) Надежно защищать от удара уязвимые места тела;
- 2) Выбирать необходимый момент и организовывать свои действия таким образом, чтобы можно было быстро перейти от защиты к контратаке и атаке

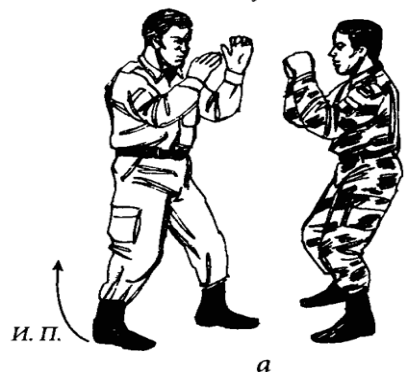


Выбор способов защиты в бою зависит от дистанции. Находясь в той или иной дистанции, боец выбирает различные рациональные защитные приемы:

- 1) Защиты при помощи рук, которые направлены на нейтрализацию ударных взаимодействий - используются контрудары, подставки, отбивы, блоки;
- 2) Защиты при помощи туловища, которые направлены на устранение взаимодействий с соперником, - используются уклон, отклон, нырок;
- 3) Защиты при помощи ног, которые направлены на устранение контакта с соперником, путем отхода и разрыва дистанции (ее увеличение).



I фаза



а



б



в



г



д

Решение: Защищающийся принимает атакующую руку противника изнутри на внешнюю часть кисти (предплечья) своей руки, «проваливая» удар поворотом предплечья и кисти наружу. Одновременно, не прерывая движения противника, разворачивается по направлению этого движения назад — влево, одновременно прихватывая и сопровождая атакующую конечность своей левой рукой, а правой нанося удар в горло или лицо.

1 фаза



И. П.

а

б

в

г

2-вариант защищающийся принимает удар противника разворачиваясь бедрами по направлению удара и одновременно совершая шаг левой ногой в сторону атакующего. При выполнении этих действий противник проскальзывает мимо цели и начинает терять устойчивость, «проваливаться» под действием инерции собственного удара. Защищающийся, не разрывая контакта с нападающим, прихватывая его атакующую конечность и сопровождая ее по возникшей траектории, своей правой рукой наносит топчущий удар правой ногой во внутреннюю сторону коленного сустава левой ноги противника. Это полностью выключает опорную функцию левой ноги, в результате вся биомеханическая система становится неустойчивой. Противник падает.



противник наносит удар кулаком сверху

Решение: защищающийся встречает кисть или предплечье атакующей руки противника внешней стороной предплечья своей правой руки, одновременно разворачиваясь бедрами и уводя корпус с траектории удара. Поворот используемого для защиты предплечья в точке контакта наружу и поворот всего тела, обусловленный движением бедер, заставляют противника, не встретившего сопротивления, потерять равновесие и «провалиться». Защищающийся, прихватывая правой рукой атакующую конечность, вращая и плавно изменяя траекторию ее движения приседает на необходимый уровень («пригружает») и наносит удар по голове противника локтем левой руки.



Защита от ударов ногами

Ситуация: противник из фронтальной позиции наносит прямой удар ногой в низ живота

Решение: защищающийся разворачивает бедра, одновременно отшагивая правой ногой (в данном случае) по направлению удара противника. Атакующая нога встречается на предплечья с вращением их наружу в точке контакта. Таким образом удар уведется с траектории попадания, а его сопровождение осуществляется с легким просаживанием вниз. В результате этого противник «проваливается»



Ситуация: противник из фронтальной позиции наносит прямой удар ногой в низ живота.

Решение: защищающийся встречает атакующую ногу противника предплечьями с вращением в точке контакта наружу и легким скручиванием бедер влево по направлению удара. Это «продергивает» противника по направлению удара, выводя его из равновесия.



I фаза



И. П.

а



б



в

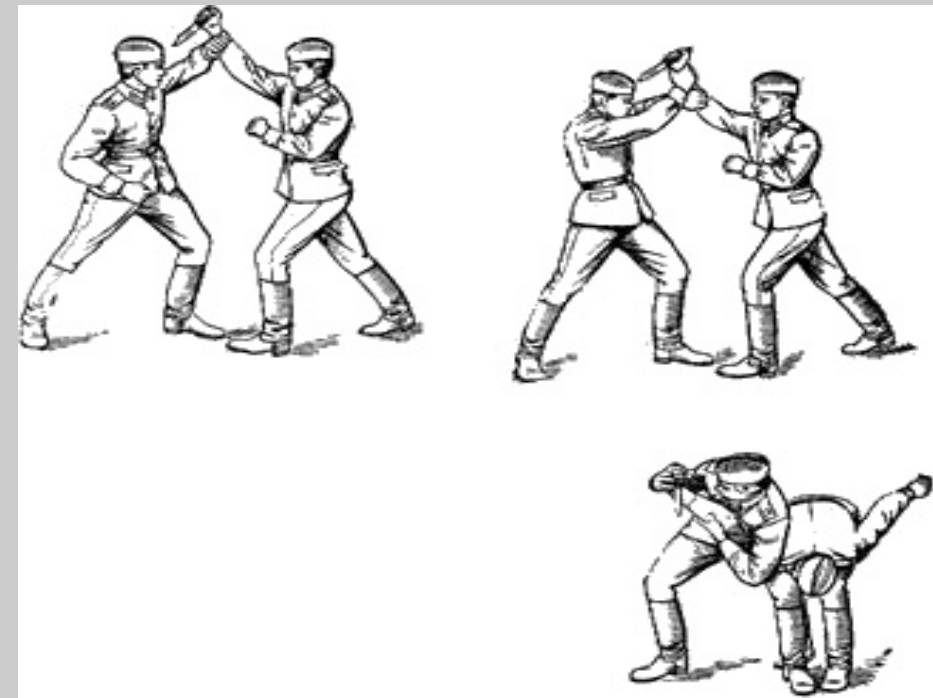


III фаза

г

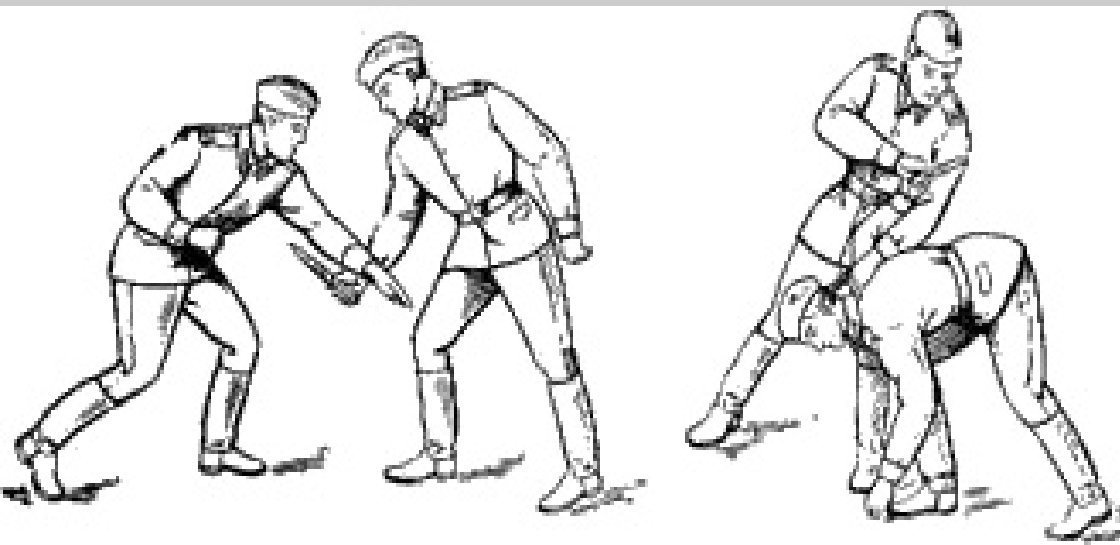


Обезоруживание противника при ударе ножом



Обезоруживание противника при ударе ножом сверху – защититься подставкой предплечья руки вверх под вооруженную руку противника на замахе, захватить другой рукой предплечье противника, сверху нанести удар ногой, провести рычаг руки внутрь, обезоружить.

Обезоруживание противника при ударе ножом снизу – с шагом вперед встретить вооруженную руку противника подставкой предплечья вниз, захватив другой рукой сверху одежду у локтя, нанести удар ногой в пах или колено; провести загиб руки за спину и обезоружить противника



Обезоруживание противника при ударе ножом наотмашь – с шагом вперед в сторону и поворотом к противнику защититься подставкой предплечий под вооруженную руку, захватить руками предплечье сверху и нанести удар ногой; провести рычаг руки внутрь (или узел руки наверху), обезоружить.

