

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 8» г. Сочи**

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

ТЕМА:

Техника выполнения основных приемов рукопашного боя

**Тренер-преподаватель
Касьянов С.А.**

СОЧИ-2017

1.1. Удары рукой и ногой

Во время боя может сложиться такая ситуация, когда в руках не окажется оружия. В этом случае боевыми средствами для достижения победы над противником являются удары рукой и ногой (рис. 1—9).

УДАРЫ РУКОЙ

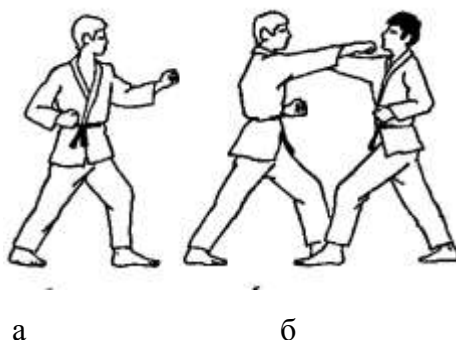


Рис. 1. Прямой удар основанием сжатых в кулак пальцев:

а — изготовка к бою; б — момент удара

Прямой удар выполняется основанием сжатых в кулак пальцев, кулаком с выдвинутыми вперед суставами пальцев, концами выпрямленных пальцев, ребром ладони и наносятся в глаза, нос, челюсть, горло, сердце, печень, солнечное сплетение и в низ живота противника.



Рис. 2. Удар снизу предплечьем

Удар снизу выполняется основанием сжатых в кулак пальцев, предплечьем и наносится в подбородок, солнечное сплетение, печень, низ живота и локтевой сустав противника.



Рис. 3. Удар сбоку ребром ладони

Удар сбоку выполняется основанием сжатых в кулак пальцев, ребром ладони и наносится в лицо, висок, ухо, челюсть, горло, шею противника. При нанесении удара сбоку ребром ладони нужно сделать рукой короткий замах вверх раскрытой ладонью и нанести удар по противнику сбоку.

УДАРЫ НОГОЙ

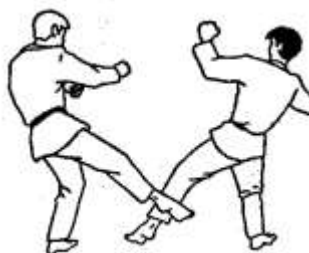


Рис. 4. Удар сбоку подъемом стопы



Рис. 5. Удар сбоку коленом

Удары сбоку выполняются носком, подъемом стопы, коленом и наносятся в голень, коленный сустав, пах, живот, боковую поверхность туловища.

Удар назад выполняется каблуком и наносится в голень, коленный сустав, низ живота противника, стоящего сзади.



Рис 6. Удар назад ногой

ЗАЩИТНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

Защита выполняется для отражения атак противника с целью предохранить себя от ударов.

Защиты в основном делятся на отбивы и подставки. Отбивы применяются для отвода удара конечности противника в сторону от линии ее движения к цели. Подставки используются для остановки конечностью удара противника (активные) и для защиты собственных уязвимых мест принятием удара на себя другой, менее уязвимой частью тела (пассивные).

ЗАЩИТНЫЕ ДЕЙСТВИЯ РУКАМИ



Рис. 7. Защита подставкой предплечья вверх

Подставка предплечья вверх применяется против ударов рукой, ножом. При ударе противника необходимо с шагом вперед выполнить короткое полукруговое движение рукой вверх и подставить ее под удар предплечья. Кисть при этом должна быть сжата в кулак и развернута пальцами в сторону удара. Другой рукой необходимо захватить руку противника и нанести ответный удар ногой.



Рис. 8. Защита подставкой предплечья внутрь

Подставка предплечья внутрь (наружу) применяется против прямых и боковых ударов рукой и ножом. В момент удара противника необходимо одновременно с шагом в сторону подставить предплечье вертикально внутрь (наружу), кисть сжать в кулак и развернуть сжатыми пальцами в сторону удара.



Рис. 9. Защита от удара ногой подставкой предплечий крест-накрест вниз:

а — подставка предплечий; б — захват ноги; в — сваливание

- а) подставить под голень ноги противника предплечья скрещенных рук;
- б) захватить пятку ноги противника и, быстро развернув ногу на себя и вверх, перевести ступню в локтевой сгиб своей руки;
- в) нажимая плечом на стопу, а противоположной рукой прижимая пятку к своему туловищу, рывком сорвать противника с опорной ноги и свалить на землю, а затем нанести удар ногой в уязвимое место и провести болевой прием на голень и ступню.

Кроме того, защиты могут выполняться уклонами и нырками под удар.

Защиты руками (рис. 7—9) применяются против ударов противника руками, ногами, ножом, а также при угрозе пистолетом. Они выполняются подставками предплечья (вверх, вниз, внутрь и наружу), предплечий (крест-накрест вверх и вниз), ладони, плеча, отбивами, предплечьем, кулаком, ребром ладони (вверх, внутрь, наружу и вниз наружу).

Защиты ногами выполняются подставками стопы, каблука, бедра под удар противника ногой, а также отбивами стопой или носком внутрь и наружу.

1.2. Болевые приемы

Болевые приемы применяются с целью задержания и пленения противника. Они также используются при освобождении от захватов, обезоруживании и связывании противника. При выполнении болевых приемов проводятся перегибания, ущемления и выкручивания конечностей в суставах. Они выполняются в стойках и в положении лежа (рис. 10—13).

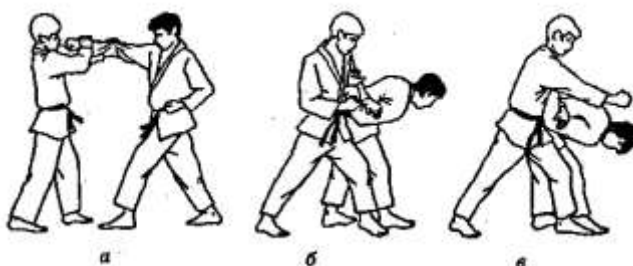


Рис. 10. Загиб рука за спину:

а — захват руки противника ногой; б — загиб руки за спину; в — удар рукой

а) захватить сверху одной рукой кисть руки противника, другой рукой взять одежду у локтя снаружи, нанести удар ногой;

б) вывести противника из равновесия рывком на себя, согнуть его руку в локтевом суставе, а затем загнуть ее за спину.

в) нанести удар другой рукой по шее, захватить этой рукой воротник и провести болевое воздействие на руку противника, находящуюся за спиной.



Рис. 11. Сваливание для связывания

а — загиб одной руки за спину; б — сваливание; в — загиб другой руки за спину

- а) выполнить загиб руки за спину;
- б) свалить противника грудью на землю;
- в) сесть верхом на противника и, поджимая бедром загнутую руку, загнуть за спину другую руку и связать противника.

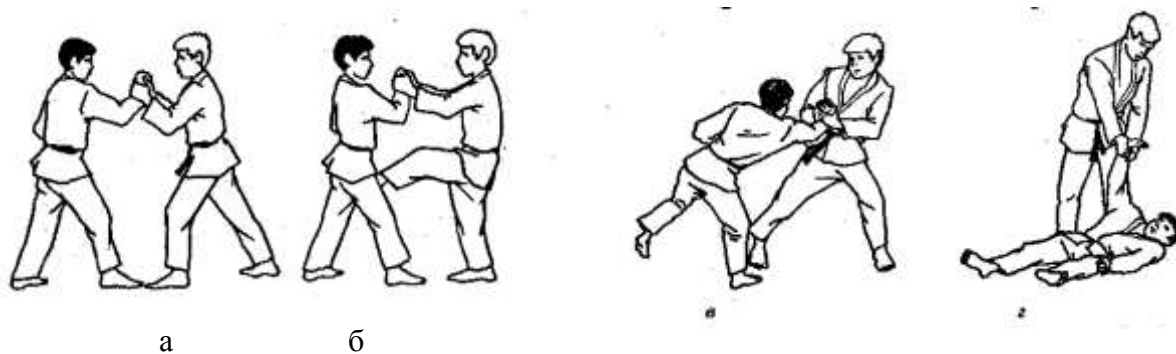


Рис. 12. Рычаг руки наружу:

- а — захват руки; б — удар ногой в пах; в — сгибание руки к предплечью;
- г — сваливание и удар противника ногой

- а) захватить кисть противника двумя руками снизу так, чтобы большие пальцы находились на ее тыльной стороне;
- б) нанести удар ногой в голень или пах;
- в) поднимая захваченную руку вверх, согнуть кисть этой руки к предплечью;
- г) выкручивая кисть наружу, свалить противника на землю и нанести удары ему ногой.



Рис. 13. Рычаг руки внутрь:

- а — захват руки и удар противника ногой; б — рывок на себя

- а) захватить предплечье руки противника двумя руками снаружи сверху и нанести удар ногой в голень или пах;

б) рывком, выкручивая руку внутрь, потянуть ее на себя, вывести противника из равновесия, отставляя ногу назад и поворачиваясь в сторону захваченной руки, подвести плечо противника под свое плечо и нажать на захваченную руку плечом.

1.3. Броски

Броски применяются при непосредственном соприкосновении с противником (на дистанции захвата). Они также выполняются при освобождении от захватов или обезоруживании противника (рис. 14—15).

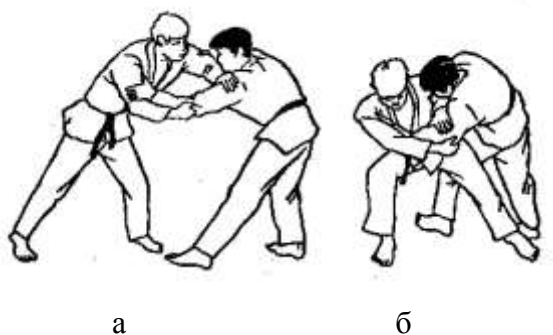


Рис. 14. Задняя подножка: а — захват руки; б — рывок на себя

а) захватить противника одной рукой за одежду у локтя, а другой — за плечо;

б) с шагом вперед и рывком в сторону осадить противника на впередистоящую ногу; одновременно перенести центр тяжести тела вперед на выставленную ногу; поставить другую ногу за ноги противника, рывком рук в сторону вниз бросить его через ногу на землю.



Рис. 15. Бросок через спину:

а — захват; б — положение для броска; в — момент броска; г — удар ногой

а) захватить одной рукой противника за предплечье, а другой взять за одежду под мышкой и рывком потянуть его за руку одновременно вперед и вверх;

б) быстро повернуться на согнутых ногах к противнику спиной так, чтобы его рука оказалась на плече;

в) резко выпрямить ноги и, наклоняясь вперед, рывком рук вниз бросить противника на землю;

г) нанести противнику удары ногами и связать.

1.4. Освобождение от захватов противника

В рукопашной схватке при непосредственном контакте противник может захватить оружие, руки, горло, туловище, ноги и одежду.

Основу техники освобождения от захватов составляют удары с последующим применением болевых приемов или бросков (рис. 16—19).

После освобождения может выполняться связывание противника с применением болевого приема.



Рис. 16. Освобождение рук от захвата

Для освобождения двух рук или рукавов спереди необходимо обвести свои руки вокруг рук противника, закручивая рукава вокруг больших пальцев, и рывком в стороны освободиться от захвата.



Рис. 17. Освобождение от захвата за шею спереди

Для освобождения от захвата за шею спереди или за одежду на груди необходимо нанести противнику удар ногой, соединить вместе кулаки обеих рук и нанести ему удар между руками снизу вверх, разводя локти в стороны, или удар предплечьем снизу по руке, захватить руками другую его руку, нанести удар ногой в пах и провести рычаг руки внутрь.



Рис. 18. Освобождение от захвата туловища и рук сзади

Для освобождения от захвата туловища руками сзади нужно, наклоняясь вперед, нанести противнику удар каблуком в голень или затылком в лицо; приседая и разводя руки в стороны, захватить его одной рукой за предплечье, другой — за плечо; быстро наклоняясь вперед и подбивая его тазом, провести бросок через спину.



Рис 19. Освобождение от захвата туловища спереди

Для освобождения от захвата туловища спереди нанести противнику удар коленом в пах, а затем основанием ладоней в лицо или пальцами в глаза.

1.5. Обезоруживание противника при ударе ножом и угрозе пистолетом

В рукопашной схватке может сложиться такая ситуация, в которой безоружному придется действовать против вооруженного противника. В этом

случае противник будет пытаться уничтожить безоружного или стремиться при помощи угрозы оружием заставить его подчиниться.

По характеру действий и положению оружия можно разгадать намерения противника и обезоружить его (рис. 20—29).

ЗАЩИТНО-ОТВЕТНЫЕ ДЕЙСТВИЯ ПРОТИВ УДАРА НОЖОМ



Рис. 20. Обезоруживание при ударе ножом сверху:

а — подставка предплечья; б — захват руки и удар противника ногой;

в — момент обезоруживания

а) одновременно с шагом вперед защититься подставкой предплечья вверх под удар вооруженной руки противника на замахе;

б) другой рукой захватить его предплечье снизу в районе локтя, нанести удар в пах;

в) нажимая предплечьем руки на нож наружу, обезоружить противника.

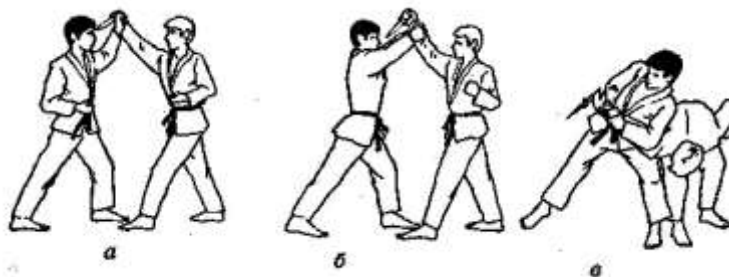


Рис. 21. Обезоруживание при ударе сверху применением рычага руки внутрь:

а — подставка предплечья; б — захват руки; в — момент обезоруживания

а) с шагом вперед защититься подставкой предплечья вверх под удар вооруженной руки противника на замахе;

б) захватить другой рукой запястье или предплечье противника сверху;

в) нанести удар ногой в пах или колени, провести рычаг руки внутрь и, нажимая на кисть, обезоружить противника.



Рис. 22. Обезоруживание при ударе ножом прямо

Для обезоруживания противника при ударе ножом снизу или прямо необходимо одновременно с шагом вперед защититься подставкой предплечья вниз под вооруженную руку противника и захватить ее за запястье, нанести удар ногой в пах или колено, потянуть вооруженную руку на себя и ударом основания ладони по тыльной поверхности кисти противника выбить нож.

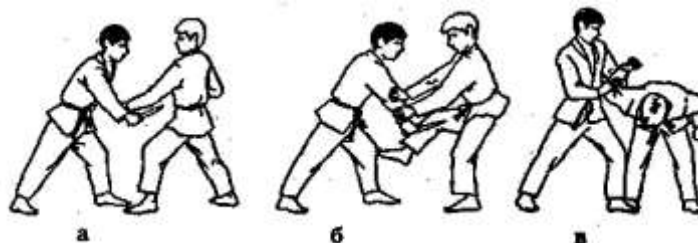


Рис. 23. Обезоруживание при ударе ножом снизу применением загиба руки за спину:
а — подставка предплечья; б — захват руки и удар противника ногой; в — момент обезоруживания

а) одновременно с шагом вперед и в сторону встретить удар вооруженной руки противника подставкой предплечья вниз;

б) захватить другой рукой сверху одежду у локтя, нанести удар ногой в пах или колено;

в) провести загиб руки за спину и обезоружить противника.

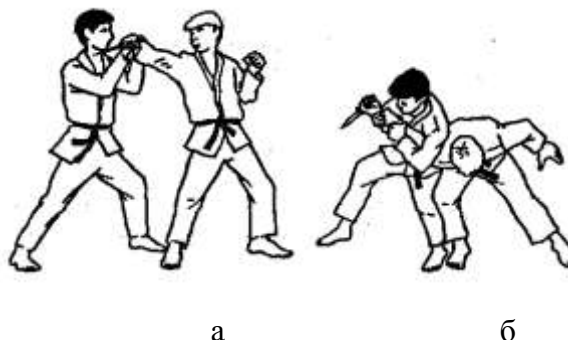


Рис. 24. Обезоруживание при ударе ножом наотмашь применением рычага руки внутрь:

а — подставка предплечий и захват руки; б — момент обезоруживания

а) одновременно с шагом вперед и в сторону и поворотом к противнику защититься подставкой предплечий под удар вооруженной руки и захватить руками предплечье противника сверху;

б) нанести удар противнику ногой в колено (или голень), провести рычаг руки внутрь и обезоружить противника.

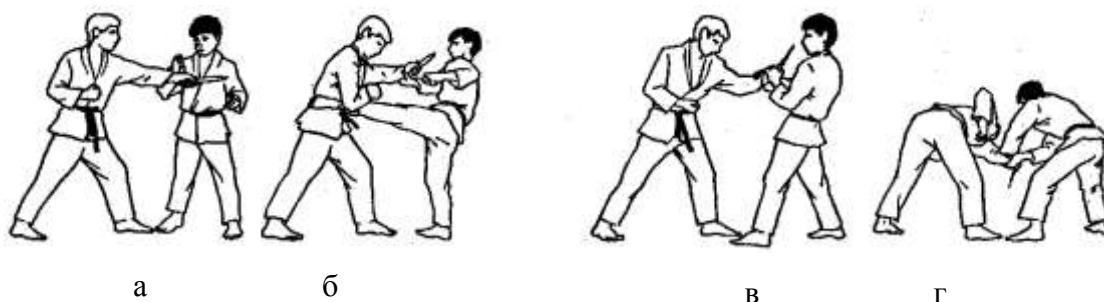


Рис. 25. Обезоруживание противника при ударе ножом прямой левой рукой

а) одновременно с шагом правой ногой вправо и вперед и поворотом туловища блокировать удар правым предплечьем внутрь;

б) захват запястья вооруженной руки противника с нанесением удара сбоку левой ногой в туловище;

в) захват другой рукой кисти вооруженной руки противника снизу, шаг правой ногой назад;

г) вывести противника из равновесия рывком захваченной руки вправо за себя, выполнить загиб руки противника наружу с воздействием на его кисть.

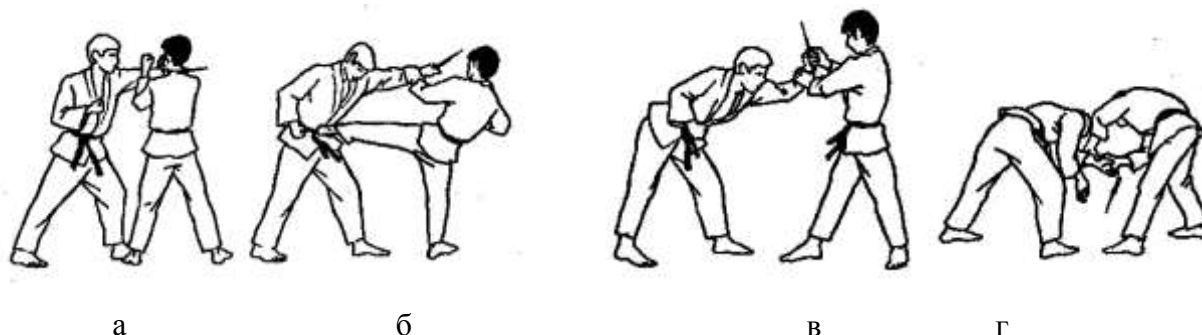


Рис. 26. Обезоруживание противника при ударе ножом сбоку левой рукой

а) одновременно с шагом левой ногой влево и поворотом туловища вправо блокировать удар параллельными предплечьями вперед;

- б) захват левой рукой запястья вооруженной руки противника с нанесением бокового удара левой ногой в туловище;
- в) захват снизу другой рукой кисти вооруженной руки противника;
- г) с шагом правой ноги назад вывести противника из равновесия рывком захваченной руки вправо за себя и выполнить загиб руки противника наружу с воздействием на его кисть.

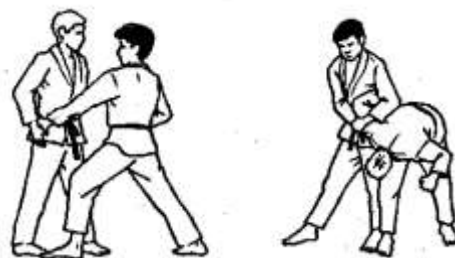


Рис. 27. Обезоруживание при попытке достать пистолет из кобуры (кармана):

а — просовывание руки между рукой и туловищем противника; б — момент обезоруживания

а) при попытке противника достать пистолет из кобуры (кармана) необходимо одновременно с шагом (выпадом) вперед просунуть кисть между предплечьем и туловищем противника;

б) другой рукой захватить свою кисть снаружи (соединить руки в замок), нанести удар коленом в пах, провести загиб руки за спину и обезоружить противника.

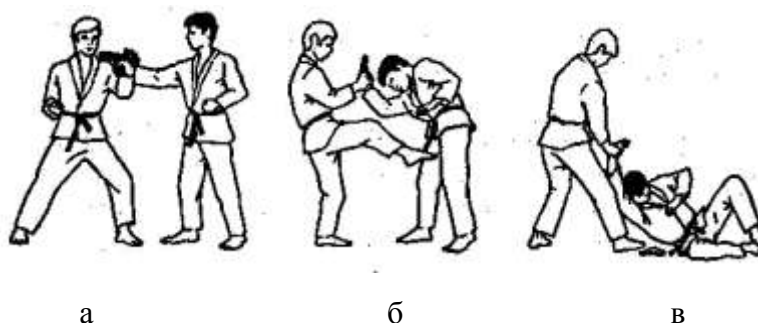


Рис. 28. Обезоруживание при угрозе пистолетом в упор спереди:

а — отбив и захват руки; б — удар ногой; в — момент обезоруживания

а) при угрозе пистолетом в упор спереди необходимо одновременно с шагом вперед и в сторону отбить и захватить вооруженную руку противника;

б) нанести противнику удар ногой;

в) провести рычаг наружу и обезоружить противника.

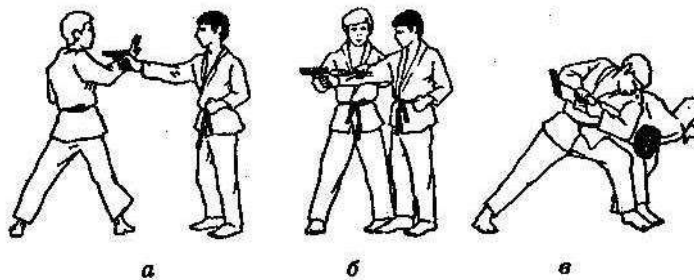


Рис. 29. Обезоруживание при угрозе пистолетом в упор сзади:

а — отбив руки; б — захват руки; в — момент обезоруживания

а) при угрозе пистолетом в упор сзади необходимо с поворотом крутом отбить предплечьем вооруженную руку противника;

б) захватить ее двумя руками сверху;

в) нанести удар ногой, провести рычаг руки внутрь и обезоружить противника.

Перед обучением вышеизложенным приемам сначала следует овладеть навыками **самостраховки**, то есть группой приемов, обеспечивающих безболезненное падение на землю (на пол).