

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ УБОЙНЫЙ ОТДЕЛ

# Гений ДЗЮДО

**Захваты, заломы  
и удушающие приемы:**

применение  
и эффективная  
самозащита



**300**  
убойных  
приемов

под редакцией Билла Киддо

Персональный убойный отдел

**Гений дзюдо. Захваты, заломы и  
удушающие приемы: применение  
и эффективная самозащита.  
300 «убойных» приемов**

«Издательство АСТ»

2009

УДК 796/799  
ББК 75.715

Гений дзюдо. Захваты, заломы и удушающие приемы: применение и эффективная самозащита. 300 «убойных» приемов / «Издательство АСТ», 2009 — (Персональный убойный отдел)

ISBN 978-5-17-059353-8

Уникальное пособие для обязательного изучения профессионалами и любителями боевых единоборств, тренерами и спортсменами, работниками силовых ведомств, а также всеми, кто желает самостоятельно позаботиться о своей безопасности. В книге дано пошаговое руководство к применению около 100 приемов самозащиты без оружия против силовой агрессии, а именно: против захватов, удушения, заломов, против нападения, когда вы находитесь в положении лежа. В основу книги положен реальный курс подготовки бойцов-разведчиков, освоив который вы сможете эффективно защитить себя от агрессивного, распускающего руки обидчика.

УДК 796/799

ББК 75.715

ISBN 978-5-17-059353-8

, 2009

© Издательство АСТ, 2009

# Содержание

Введение	6
Примечания к методике	7
Глава 1	8
Конец ознакомительного фрагмента.	10

**Гений дзюдо. Захваты, заломы и  
удушающие приемы: применение  
и эффективная самозащита. 300  
«убойных» приемов и вооруженных  
нападений. 300 «убойных» приемов  
Под редакцией Билла Киддо**

© Составитель: Билл Киддо, 2006

© «Прайм»-ЕВРОЗНАК, 2009

## Введение

В данной книге представлены современные приемы самообороны. Источниками книги послужили новейшие работы зарубежных авторов, а также богатый опыт, полученный в ходе многолетнего изучения предмета изложения.

Дзюдоист благодаря этому учебнику сможет улучшить и отработать свои навыки самозащиты. Заинтересованный любитель ознакомится с различными приемами защиты от нападения. Тренерам и инструкторам эта книга поможет при подготовке к занятиям.

Виды атак, начиная с главы «Освобождение рук», описываются в определенной последовательности: сначала – менее опасные атаки, затем – более опасные. Виды атак внутри каждой группы расположены (насколько это возможно) в такой последовательности: атака спереди, сбоку, сзади. Что касается приемов спереди, то сначала описываются приемы, проводимые с дальней, затем – со средней и, наконец, с ближней дистанции.

В книге нет подробного изложения *атэми* (опасные удары, приемы), хотя в Японии практикуют именно этот вид сдерживания нападения и окончательного выведения из строя противника. Лишь при описании некоторых видов нападения автор по необходимости ссылается на данную технику.

Есть много причин, которые делают данные ограничения оправданными. Главная из них заключается в том, что эти отчасти опасные для жизни приемы, которыми, однако, легко овладеть, нельзя применять на тренировках: они могут быть лишь описаны, и потому плохо поддаются контролю. Но непрофессионалы предпочитают изучать именно их, так как эти приемы не требуют овладения сложными двигательными навыками.

Главное внимание в книге уделено проведению болевых приемов на различные суставы (заломы) при самозащите. Описанные заломы предплечья дополнены описанием заломов пальцев, кистей рук, ног.

Японские обозначения некоторых захватов в целях самозащиты в отличие от спортивного дзюдо мало известны в мире. Поэтому в данной книге способы защиты не имеют обозначений. Они пронумерованы внутри каждой группы. Как принято в дзюдо, атакуемый называется *тори*, а атакующий – *укэ*. На картинках у *укэ* – светлый пояс (он блондин), а у *тори* – черный (это брюнет).

Чтобы избежать повторов, всем приемам, используемым в этом виде спорта, присвоены короткие японские обозначения.

## Примечания к методике

Самозащита – отдельное направление в общем комплексе дзюдо. С некоторого времени она стала своего рода рекламой для боевых искусств. Сегодня области интересов четко разграничены: подготовка тех, кто желает заниматься боевым искусством, и тех, кто хочет посвятить себя самообороне в дзюдо, будет разной.

Любителю лучше всего начать с изучения техники заломов и удушения. Потом осторожно попробовать провести приемы заломов и удушения без предшествующей этим действиям атаки, чтобы проверить эффективность выбранных приемов. Затем следует изучить, при каком расположении партнеров друг к другу возможно проведение этих приемов, какое движение или стойка противника благоприятствуют переходу к новому действию со стороны обороняющегося. Так приходит необходимое понимание техники приемов и возможности их использования в определенной ситуации.

Начинают изучение с наиболее простых движений, которые не требуют высокой скорости реакции. Постепенно переходят к более сложной последовательности движений. При этом можно соблюдать предложенную в данной книге последовательность видов атак.

Сначала каждое упражнение нужно выполнять медленно, атакующий при этом не сопротивляется. Основное внимание следует уделить слаженности в работе. Только когда это будет достигнуто, начинают постепенно ускорять темп атаки и защиты. Однако никогда нельзя забывать, что все приемы заломов и удушения, которые могут быть опасны, если проводить их необдуманно и грубо, следует отрабатывать, не переходя пределов болевого воздействия, и сразу прекратить при крике партнера от боли либо возгласе «Стой!».

Чтобы защита была эффективной, следует освоить захваты с обеих сторон. Тренироваться нужно регулярно и достаточно долго. Это можно делать до самой старости, так поступают японцы. Конечно, требуется много труда и терпения, если хочешь всегда быть готовым и способным отразить нападение, потому что без длительных тренировок эту сложную во многих отношениях систему приемов не освоить.

Осваивать искусство самозащиты дзюдо можно в обычных условиях. Может понадобиться только старая, прочная и удобная куртка, чтобы освоить все приемы, описанные в книге. Тренироваться на жестком полу не рекомендуется.

Усилия человека, занимающегося дзюдо в целях самообороны, всегда оправдывают себя, даже если вы не представитель опасной профессии. Но если в самозащите вы увидите великолепные гимнастические упражнения, укрепляющие тело, то и тогда часы тренировок принесут вам удовольствие и пользу.

## Глава 1

### Болевые приемы на суставы при самозащите по системе дзюдо



Каждый сустав имеет активный и пассивный двигательный порог. Нас интересует только пассивный порог, т. е. положение, которого сустав может достигнуть только при помощи силы со стороны, она проистекает не от усилий мускулатуры. Если переступить пассивный порог движения, в суставе возникает боль. Она усиливается по мере того, как сустав приводят в нехарактерное для него положение. В конечном счете это ведет к повреждению сустава (растяжению, разрыву связок и т. д.)

Если противник при помощи силы приводит две части тела, связанных суставом, в нехарактерное для них положение, то в этом случае в дзюдо говорят о заломе. Залом можно проводить, перетягивая сустав, вытягивая его, выкручивая конечности. Цель заломы в самозащите

– вызвать боль в суставе противника или повредить его, вывести сустав из строя, чтобы противник стал беззащитным.

Боль, вызванная заломом, крайне неприятна, и тот, кто ее чувствует (*укэ*), сразу пытается освободиться от залома любой ценой. Первая попытка освободиться может сопровождаться приступом ярости (иногда до исступления). Однако чем сильнее становится боль, тем быстрее ослабевает *укэ*. Осуществляя залом, нужно постараться как можно быстрее причинить противнику достаточно сильную боль, чтобы сломить его мужество и волю. Кроме того, при попытке освобождения атакующий должен почувствовать, что сопротивление либо малейшее движение только усилит боль. Поэтому он будет вынужден вести себя спокойно. При долгом болевом воздействии возможна даже потеря сознания.

Если при заломе сустав не поврежден, т. е. нападающему не причинено ни малейшего повреждения, все же он может быть полностью повержен при помощи болевого приема на сустав. При условии, конечно, что *укэ* после успешно проведенного приема ведет себя спокойно. Если же он продолжает сопротивляться, *тори* поневоле перестает ощущать, как далеко он может зайти, выполняя залом. Зачастую атакующий сам повреждает свой сустав, так как активно сопротивляется.

Если *укэ* несколько свободен в своих движениях, он продолжает бессознательно двигаться после каждого залома в определенном направлении (защитный рефлекс). При этом он пытается освободить заломленный сустав. Опытный дзюдоист в этом плане более ловок. Он начинает двигаться в каком-либо направлении прежде, чем наступит боль. Совсем по-другому ведут себя любители. Они реагируют только тогда, когда боль становится нестерпимой. Этот факт новички обязательно должны учитывать на тренировках.

Для *тори* защитный рефлекс имеет огромное значение. Он может провести такой прием на сустав, что противник начнет двигаться в выгодном для *тори* направлении и будет вынужден прекратить атаку. Если же *тори* заметит, что у *укэ* появилась возможность увернуться, он должен незамедлительно заблокировать его руками, ногами либо корпусом. Следует уделять большое внимание овладению таким умением, как умение с помощью залома заставить противника принять определенное положение. Успех многих оборонительных приемов зависит в значительной мере от этого.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.