

## СОДЕРЖАНИЕ

От автора .....	3
-----------------	---

### ТЕОРИЯ

Общие замечания .....	6
-----------------------	---

### ПРАКТИКА

Базовая техника .....	14
Жесткая техника самозащиты .....	27
Мягкая техника самозащиты .....	103
Приемы самозащиты с использованием ножа .....	191
Уклоны .....	273
Женская самозащита .....	285
Метание .....	307
Азы доврачебной медицинской помощи .....	313
Заключение .....	315
Библиография.....	317
Содержание.....	319

*Посвящается Лавровскому Александру Антоновичу,  
мастеру-эксперту, благодаря  
которому тысячи людей в СНГ  
познакомились с Будо.*

## **От автора**

Изучение различных стилей БУДО тесно связано с темой использования в бою прикладного оружия, в особенности ножа. Поединок на ножах строг и лаконичен, в нем нет места лишним движениям и панике. Сталь никому не прощает ошибок и небрежного к себе отношения, жестко карая нерадивого бойца за малейшую оплошность. Однако в умелых руках клинок способен превратиться в очень эффективное оружие, которое может спасти человеку жизнь в самых различных экстремальных ситуациях.

Данная книга посвящена изяществу и многоликости оружия, а также силе бойцовского духа, силе, которая по твердости не уступает стальному лезвию ножа.

С уважением к Вашим поискам,

Гвоздев С.А., Президент закрытого клуба черных поясов «Тэй-сацу», профессор будо (версия «Арт-Будо»), член-корреспондент Международной Академии Геронтологии «МАГ».

Глава школы ват-джитсу 10 Дан

9 Данг ушу «Вин-дон»

5 Дан танто-джитсу

5 Данг вьет-во-дао «Тхиен дыонг»

3 Дуан тайцзи-цюань стиля «Чэнь»

2 Данг цюань-фа «Куань лунь»

2 Данг вьет-во-дао «Конг дыонг»

1 Дан джиу-джитсу «Фукури»

Инструктор по нин-джитсу, кэн-джитсу, тайцзи-цюань, цигун, вьет-во-дао и др.

## **Предупреждение**

Автор со всей серьезностью предупреждает, что в данном пособии описана техника, применение которой может быть опасным

для здоровья. Данные приемы предназначены только для экстремальных ситуаций, в которых перед противниками стоит вопрос о жизни и смерти.

Автор не несет ответственности за бездумное и небрежное применение данной техники, а также за использование ее недостойными людьми в недостойных целях.

### **Благодарность**

Автор горячо благодарит Юзвенко А.Н. за неоценимую помощь в издании данной книги. Также автор выражает благодарность художникам Готовко А.П. и Гамолко Т.Н. за их великолепные иллюстрации, известному мастеру, дизайнеру холодного оружия, Старовойтову Николаю и особую признательность Климову Дмитрию, Пахольчик Сергею и Тригонос Анне, черным поясам ват-джитсу, за их бескорыстное участие в составлении практической части книги.



**ПРАКТИКА**

## БАЗОВАЯ ТЕХНИКА

### Стойки

Стойка – это общее положение тела при ожидании, защите и атаке. Первоначально необходимо усвоить, что в танто-джитсу (искусство владения ножом) нет застывших стоек. Многие новички считают стойку чем-то неподвижным и закрепощают тело, напрягая мышцы. Однако на самом деле стойка – это лишь промежуточное положение при переходе из одного положения в другое. Стойка в бою, в наиболее общем смысле, – это способность сохранять устойчивость в беспрестанном движении, в динамике.

Производным от всех трех видов стоек является основная «стойка ожидания». Она позволяет бойцу легко перемещаться, не вступая при этом в бой. Существует также масса промежуточных стоек (около 20), применяемых при выполнении различных уклонов, переходов и т.д.

Не существует универсальной стойки, которая была бы самой эффективной, лучшей, безопасной и т.д. Одни стойки удобны для защиты, другие – для нападения. Однако существует одно общее правило – стойка должна быть удобной и эффективной.



Стойка  
ожидания.



Развернутая  
стойка.



Стойка при  
обратном хвате.



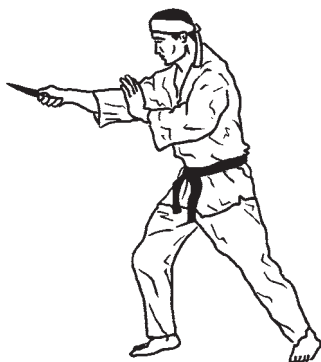
Нижняя стойка.



Верхняя стойка.



Боковая стойка.



Атакующая стойка.



Защитная стойка.

Если противник хочет атаковать вас сбоку, или же вы сражаетесь в весьма ограниченном пространстве, лучше всего занять устойчивую боковую позицию.

Выполняя колющий удар вперед, делаем выпад и переносим вес тела на правую ногу, переходя таким образом в атакующую (переднюю) стойку. И наоборот, уклоняясь назад от удара противника, переносим большую часть массы тела на левую ногу. Такую позицию называют задней защитной стойкой.

Опускаясь вниз или приседая на одно колено, поднимаясь из положения лежа, принимаем нижнюю стойку.

Споткнувшись и упав на грудь или на спину, мы не должны смиряться с таким, казалось бы, безвыходным положением. Даже лежа можно оказать противнику достойное сопротивление, провести эффективный прием и в итоге победить в поединке.



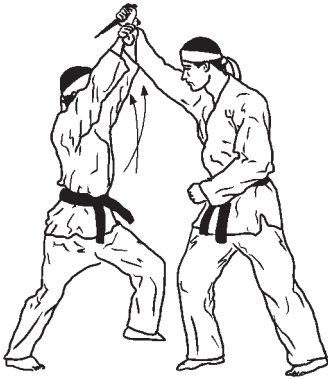
Нижняя стойка. Положение лежа.

### Защитная техника

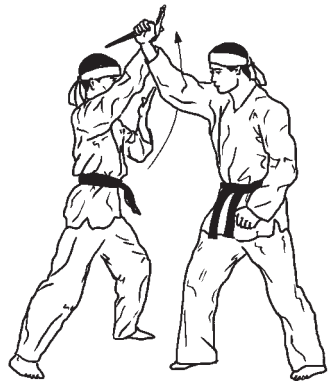
Защита – наиболее простой раздел техники танто-джитсу. Даже новичку под силу оказать противнику должное сопротивление и отпор с помощью блокировки его ударов, защитных порезов и уколов в сочетании с отступлением назад. Техника блокирования ударов должна быть максимально четкой и точной. Короткий, выразительный блок сметает атаку и образует брешь в обороне противника, что позволяет успешно выполнить контрудар. Защита строится в строгом соответствии со многими факторами: дистанцией, темпераментом и физическим состоянием бойца, количеством нападающих и др.

### Блоки

Блокировка ударов играет в бою огромную роль, переоценить которую невозможно. Одним из самых мощных является встречный блок одной или двумя руками. При применении верхнего Х-блока скрещенные предплечья преграждают путь атакующей руки противника, не позволяя ему поразить защищающегося ножом. Такой блок также способствует быстрому переходу к дальнейшей контратаке – выкручиванию суставов, толчку, броску, удару.



Верхний X-блок.



Верхний блок-меч.

Если во время атаки противника у защищающегося появляется возможность отпрыгнуть в сторону, то прыжок можно совместить со скользящим блоком текатана (блок-меч). Он наиболее прост и безопасен: при его выполнении рука нападающего просто соскользнет вниз мимо руки и плеча защищающегося.

Блок наружу (от себя) в верхний или средний уровень позволяет предотвратить возможный удар противника второй рукой.



Средний блок наружу.

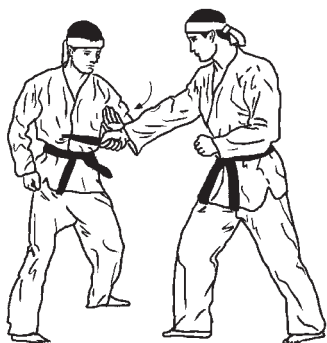


Средний блок внутрь.

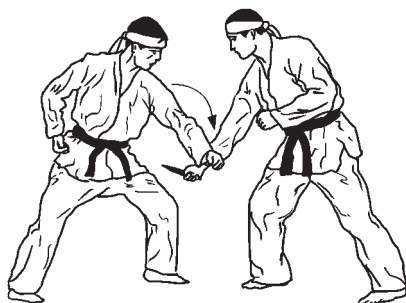
Если защищающийся блокирует удар внутрь (к себе) плоскостью предплечья, он таким образом прикрывает наибольшую площадь своего тела.



Блок ладонью хорош тем, что после него легко переходить к захватам и выламыванию кисти противника. Его выполнение хорошо сочетается с последующим вращением – выламыванием («ключом»).



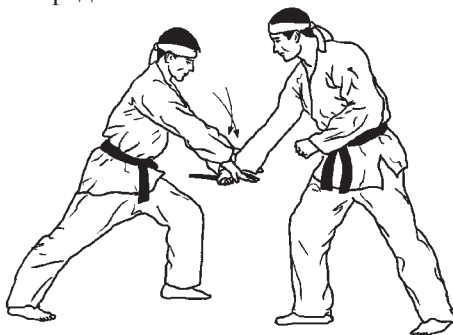
Блок ладонью внутрь.



Нижний блок наружу.

Для защиты нижнего уровня лучше всего отвести атаку противника сметающим движением в сторону (внутрь или наружу).

При недостатке места блок может выполняться более жестко, при этом рука – как лезвие гильотины – резко движется сверху вниз. Также в подобной ситуации можно провести нижний Х-блок, позволяющий «заклинить» руки противника скрещенными предплечьями.



Нижний Х-блок предплечьями.

## Ударная техника

Венцом любого столкновения является мощный и удачный контрудар. После защитных действий в ход обычно идет удар конечностью или ножом. Именно уверенная и «длинная» техника выполнения ответных ударов является показателем хорошей подготовки ученика.

Техника работы ножом условно может быть поделена на выполнение колющих и режущих ударов. По правилам более гуманной самозащиты, сначала производится заградительный блок, и лишь потом, если противник упорствует или значительно превосходит защищающегося по силе, применяются более жесткие, травмирующие блоки. В более жестком варианте следует наносить противнику режущие удары по мышцам рук или ног. И лишь в самом крайнем случае возможно нанесение проникающего удара в туловище, так как это почти всегда приводит к повреждению внутренних органов. Причем в такой ситуации боец не только вонзает нож в тело противника, но и поворачивает лезвие на 90°, выдергивая его. Это позволяет расширить края колотой раны.

Ударная техника для уличной самообороны не имеет разрешенных и запрещенных ударов, так как перед лицом смертельной опасности гуманность и человеколюбие отступают. Их сменяет вполне оправданное желание выжить любой ценой.

## Удары ногами

Удары ногами используются не столь широко, как удары руками. Это обусловлено тем, что их выполнение требует большего времени, а в поединке каждая секунда на вес золота. Из-за этого многие не уделяют должного внимания развитию умения наносить удары ногами, у новичков же эти удары, как правило, отсутствуют вообще.

Одним из самых простых (и потому самых распространенных) является прямой (передний) удар. Он выполняется носком или подъемом ноги, пяткой, подошвой или наружным ребром ступни. Цель поражения – колено, пах, туловище противника.

Этот удар часто используется с целью остановить атаку противника в самом начале его нападения. Для этого лучше