

КРАВ-МАГА

Гершон Бен Керен

КРАВ-МАГА

СИСТЕМА ИЗРАИЛЬСКОГО
РУКОПАШНОГО БОЯ



БОМБОРА™

Москва 2018

УДК 796.8
ББК 75.716
Б46

Gershon Ben Keren
KRAV MAGA TACTICAL SURVIVAL

Бен Керен, Гершон.

Б46 Крав-мага: система израильского рукопашного боя / Гершон Бен Керен ; [пер. с англ. Е. В. Агеевой]. — Москва : Эксмо, 2018. — 240 с. : ил. — (Сам себе тренер).

ISBN 978-5-04-089233-4

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.

УДК 796.8
ББК 75.716

ISBN 978-5-04-089233-4

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

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	10
----------------	----

ЧАСТЬ I Нанесение ударов

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ ТЕЛА	13
Удары большими пальцами в глаза	15
Удары основанием ладони в нос	16
Удар «вилкой» в горло	18
Первый удар как определяющий дистанцию	19
Кулак-молот	20
Кулак-молот: вниз/вперед	21
Циклические удары кулаком-молотом	24
<i>Комбинированные удары по глазам или горлу и определение дистанции кулаком-молотом</i>	24
<i>Горизонтальные/наружные удары кулаком-молотом</i>	27
<i>Удары предплечьем</i>	32
Хуки и режущие/круговые удары локтями	33
<i>Удар тыльной частью локтя</i>	34
<i>Удар передней частью локтя</i>	36
<i>Хук</i>	39
<i>Сочетание хука с ударом кулаком-молотом</i>	49
Защита кулаком от ударов	51
ДРУГИЕ ИНСТРУМЕНТЫ НАПАДЕНИЯ	53
Укус	53
Удар головой	55
<i>Техника удара головой</i>	56
<i>Удар головой с замахом</i>	57
БОРЬБА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НИЖНЕЙ ЧАСТИ ТЕЛА	57
Фронт-кик (прямой удар ногой)	57

ЧАСТЬ II

Вооруженные и невооруженные сценарии самообороны

МИРНОЕ РАЗРЕШЕНИЕ КОНФЛИКТА	60
ПРЕДСТАВЛЕНИЯ АГРЕССИВНО НАСТРОЕННЫХ ЛЮДЕЙ ОБ ОКРУЖАЮЩЕМ МИРЕ	62
АКТИВАЦИЯ «НЕОКОРТЕКСА»	64
ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЕ СИГНАЛЫ	65
УДАР НОГОЙ СО СКОЛЬЖЕНИЕМ	66

ЧАСТЬ III

Вооруженное нападение

ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ИЗВЛЕЧЕНИЯ ОРУЖИЯ	70
Признаки ношения оружия	71
Предотвращение извлечения оружия на расстоянии	72
Ситуации с извлечением оружия в зоне досягаемости (ношение спереди)	75
Предотвращение извлечения ножей и клинков	77
Предотвращение извлечения огнестрельного оружия	80
РАЗЪЕДИНЕНИЕ КАК ЧАСТЬ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ИЗВЛЕЧЕНИЯ ОРУЖИЯ	83
ОГНЕСТРЕЛЬНЫЕ И НОЖЕВЫЕ УГРОЗЫ	86
Расцепление как стратегия при вооруженной угрозе	88
<i>Эффективное принятие решений</i>	88
<i>Нож, приставленный к горлу сбоку</i>	88
Короткоствольное оружие: пистолет, приставленный к голове спереди	91
<i>Использование окружающей обстановки</i>	95
Контроль над противником как стратегия против вооруженной угрозы	95
<i>Пистолет, приставленный к голове спереди</i>	97
<i>Нож, приставленный к горлу сбоку</i>	101

Боевой подход как стратегия в борьбе с вооруженными угрозами	102
<i>Боевые приемы против ножа, приставленного к горлу сбоку</i>	102
<i>Боевые приемы против пистолета, приставленного к голове спереди (с удержанием противника)</i>	104
<i>Обезоруживание при ноже, приставленном к горлу сбоку</i>	107
<i>Захват одежды и запястья при ножевых угрозах</i>	110
<i>Использование ножа противника против него самого, когда нож приставлен к горлу сбоку</i>	113
Ножевая угроза при захвате в заложники/похищении сзади: руки зажаты	117
Ножевая угроза при захвате в заложники/похищении сзади: захват запястья	118
<i>Значение контакта головы с вооруженной рукой атакующего</i>	121
Ножевая угроза при захвате в заложники/похищении сзади: рука за спиной	123
Действия при захвате безоружным противником	125
Пистолет, приставленный к затылку, с прижатием к стене/машине/двери	127
Огнестрельная угроза в сидячем положении	131
<i>Импровизированное оружие — газетная маска</i>	135
НОЖЕВЫЕ АТАКИ	137
Изменение положения тела при ножевой атаке	138
Удар ножом с противоположной стороны	139
Блоки и атаки	143
Удар ножом в положении сидя	147
<i>Импровизированное оружие — нож из осколка керамической тарелки</i>	151
Разрешение непредвиденных проблем при ножевой атаке	152
Атака «нож для колки льда»	154
<i>Использование удара ногой со скольжением</i>	155
<i>Обезоруживание и контроль</i>	157
Обратный режущий удар: замах	160
ВООРУЖЕННОЕ НАПАДЕНИЕ: ВЫВОД	164

ЧАСТЬ IV

Нападение без оружия

ЗАХВАТ ОДЕЖДЫ	166
Захват за грудки: наступательный подход	167
Захват за грудки: зажим большого пальца	168
Захват за грудки двумя руками	172
Захват за грудки: зажим запястья	174
УДУШАЮЩИЙ ЗАХВАТ СЗАДИ: ПРИМЕНЕНИЕ И ЗАЩИТА	178
Применение удушающего захвата сзади	179
Предотвращение удушающего захвата сзади	181
Освобождение от удушающего захвата сзади	186
ТЫЛОВОЙ ЗАХВАТ И «МЕДВЕЖИЙ» ОБХВАТ СЗАДИ	190
Сваливание сзади	190
«Медвежий» обхват сзади: разворот	193
«Медвежий» обхват сзади: руки свободны	195
«Медвежий» обхват сзади: руки зажаты	199
Универсальное решение для «медвежьего» обхвата: руки зажаты и руки свободны	202
«Медвежий» обхват сзади с подъемом: руки зажаты и руки свободны	205
НАПАДЕНИЕ БЕЗ ОРУЖИЯ: ЗАКЛЮЧЕНИЕ	208

ЧАСТЬ V

Броски и подхваты

ОПЕРЕЖАЮЩИЙ БРОСОК: БОЛЬШОЙ ЗАЦЕП СНАРУЖИ	210
ПОДХВАТ ДВУМЯ РУКАМИ (ПОДСЕЧКА)	213
БРОСКИ ПРИ СТОЛКНОВЕНИИ С ВООРУЖЕННЫМ ПРОТИВНИКОМ	215
<i>Бросок «маховик»</i>	216
<i>Задний бросок</i>	219
БРОСКИ В ПАДЕНИИ	222
<i>Удушение сзади — падение на землю</i>	222
<i>Захват головы сбоку — падение на землю</i>	226
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	231
БЛАГОДАРНОСТИ ОТ АВТОРА	233

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 Герсона 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 שמואמן קרב מגע בבוסטון וראיתי ושיטת ההגנה נאמנית שהוא מחאר בספריו היא יעילה, רצינית, בעלת אופי מציאותי, ומתאימה לקרבות רחוב והישרדות בזירות השונות שגרשון מציג בספריו. אני מתפעל מיכולת הדמוניקה לחאר את החרגלים שהוא מציג לנכון להציג ולכתוב בספרו השני. יש הרבה ספרים בהגנה עצמית שיצאו בכל התקופות. אבל ספרו השני של גרשון על קרב מגע ישר הוא טוב מאוד ממצא מצבים אמיתיים של חקירה ושל הגות נגד התקפות מתחזרות במפר. ראוי לציין שהספר השני הוא קריא ומאורר היטב. יוכל לענות בהחלט לספר האימוץ של כל הכיך בשיטת הלחימה השונות ובקרב מגע בפרט. אני מתפעל ומצפה למפרים הבאים של גרשון על קרב מגע ישר.

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 Исраэль 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 неосторожно-

сти. 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.

14 Часть I. НАНЕСЕНИЕ УДАРОВ



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



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.