

Единоборство «БЭР-ЮЛ»



Методические пособие
Казань 1994

Составитель И.В. Хайруллин
Редактор М.А. Сергеева

Ввиду возросшей преступности в стране личная защита гражданина от физического нападения на него занимает важное место в жизни общества. Правоохранительные органы предусмотрели право гражданина на самооборону и обосновали его в различных статьях УК России. Защита самого себя, охрана личности, взаимовыручка связаны с необходимостью владения и правильного применения в рамках закона приемов самозащиты.

Человек, владеющий приемами самозащиты, всегда морально, физически и психологически стоит выше того, кто не знает, как вести себя в трудной жизненной ситуации.

Достоинства единоборства бэр-юл как средства физического воспитания и привития навыков самозащиты привлекают молодежь к занятиям этим видом спорта.

Бэр-юл состоит из двух взаимосвязанных разделов – спортивного и боевого. Спортивный раздел бэр-юл развивает физические, морально-волевые и интеллектуальные качества единоборства, прививает основные навыки, которые необходимы для самозащиты. Боевые приемы – это

апробированный опыт бэр-юл, дополненного новыми средствами и деталями, которые позволяют бойцу бэр-юл побеждать соперника, превосходящего в весе и силе, и даже нескольких противников, а также успешно защищаться от вооруженного нападающего.

Единоборство Бэр-юл - разработка Яхина Радика Сайфетдиновича. Это методическое пособие предназначено для служебного использования руководителями спортивных организаций, тренерами, инструкторами. Применяв в своей практике любой прием из этого методического пособия вы стали последователем бэр-юл. Приемы боевых единоборств и самозащиты бэр-юл. весьма опасны. Обучаться самозащите бэр-юл, необходимо только под руководством специалистов имеющих соответствующую квалификацию. Перед началом обучения необходимо провериться у врача и получить допуск к занятиям.

Экипировка бойца бэр-юл

Экипировка бойца имеет своей целью максимально возможное снижение травматизма как следствия специфики бэр-юл, заключающейся в нанесении ударов руками, ногами, бросков. К экипировке бойца относят перчатки, шлем, жилет, на зубник для защиты зубов и губ от ударов противника, защитную раковину (страховка от последствий возможных ударов ниже пояса, в паховую область), щитки (защита передней и отчасти передне-боковых поверхностей голени), футы (защита подъема стопы, ее боковых поверхностей, ахиллесова сухожилия от ударов противника и последствий собственных ударов, особенно нанесенных в «жесткие места» - локоть противника, колено и т.д.).

Перчатки в бэр-юл применяются боевые и тренировочные. Боевые перчатки веса, определенного правилами соревнований для спортсменов данной весовой категории, применяют в официальных боях, а также в спаррингах, вольных и условных боях, отработке заданий с партнером. В соревнованиях достаточно крупного масштаба перчатки, в которых спортсмен проводит бой, выдаются организаторами соревнований. То же касается защитной обуви для ног и

шлемов. В менее значимых соревнованиях спортсмены выступают, как правило, в своей экипировке. Поединки профессионалов, особенно титульные бои, проводятся в новых перчатках, еще не побывавших в бою.

Тренировочные перчатки различают двух видов: для работы с партнером (они могут быть утяжеленные, веса заведомо больше того, который допускается при проведении соревновательных боев) и перчатки значительно меньших веса и размеров, чем боевые, применяемые для работы на снарядах.

Щитки, надеваемые бойцом, должны быть мягкими, без жестких составляющих (пластик и т.д.). Они должны надежно защищать особо чувствительные места - голени - от возможных ушибов. В ряде дисциплин бэр-юл разрешено выступать без щитков. Однако для тренировочных поединков наличие щитков во всех случаях желательно.

При необходимости выполнять большие объемы тренировочной работы соревновательного характера (работа с партнером по заданию, условные и вольные бои, спарринги и т.д.), а также ввиду непосредственной близости соревнований применяется особо щадящая экипировка, исключающая возможные отрицательные последствия сильных ударов и других действий. Это налокотники, двойные щитки, защита (щитки) на бедра, специальные пояса и жилеты, предохраняющие от травм при ударах в туловище.

В поединках женщин обязательным элементом экипировки являются чашечки (чаще пластиковые), предохраняющие грудь от возможных ударов. Они называются жесткостями. Аналогичны применяемым в женском фехтовании.

Необходимым элементом экипировки бойца являются бинты, укрепляющие кисти рук, предохраняющие кулак от травм, увеличивающие амортизационные свойства.

В поединках по правилам соревнований с ограничением спортсменов должен быть одет в униформу бэр-юл (штаны, куртка и пояс), которые бы не стесняли свободы его движений, делали бы возможными любые из разрешенных правилами соревнований действий. Перчатках; бинтах на кисти рук, длиной 2,5 м и шириной 5 см.; мягкие защитные степки на липучках, закрывающие пальцы ног; мягкие щитки на голень и предплечья; раковина на пах; жилет на

туловище; шлем с металлической решёткой или прозрачной защитой.

В соревнованиях по правилам без ограничений спортсмены выступают с голым торсом, в спортивных шортах, раковина на пах и на зубник.

В соревнованиях по вольным композициям характерной одеждой спортсмена является униформа бэр-юл. Здесь, как правило, сохранен лишь его покрой. Остальные нюансы одежды являются продуктом творчества выступающего и являются одним из важнейших элементов зрелищности этих соревнований.

Жилеты на туловище должны быть установленного образца, с зонами для нанесения ударов синего и красного цветов. Остальная экипировка может быть произвольного цвета, чистой, в хорошем состоянии, с отсутствием кнопок, замков-молний и другой металлической или пластмассовой фурнитуры, которая может травмировать участников. Запрещено ношение контактных линз, сережек и других украшений, иметь длинные ногти.

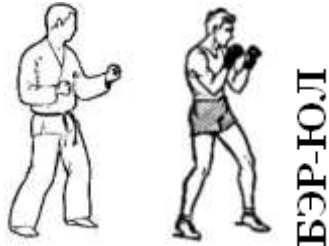
Вольные композиции: спортсмен выбирает экипировку индивидуально.

Пояс бойца. Цвет пояса и соответствующие обозначения на нем свидетельствуют об уровне мастерства спортсмена. Каждый боец надевает пояс в соответствии с уровнем своего мастерства, который подтверждается документом. В Бэр-юл свои градации и требования к уровням мастерства. У учеников разные цвета пояса ученических разрядов (с 10 по 1 юл); у мастеров золотые полосы мастерских разрядов на черном поясе (с 1 по 10 дан).

Стойки и передвижения

Ниже дается описание боевой стойки бойца, находящегося в боевом положении по отношению к своему противнику. В боевой стойке вес тела бойца расположен на обеих, слегка согнутых ногах. Ступни повернуты слегка внутрь. Вес тела, центр тяжести посередине между стоп. В этом положении удобно и легко перемещаться в любом направлении. Левую руку боец сгибает в локтевом суставе. Левый кулак, обращенный тыльной поверхностью влево-верх, выдвигают вперед, дальше правого. Правый кулак не сжат и находится у подбородка (большой палец у подбородка), ближе к правой стороне

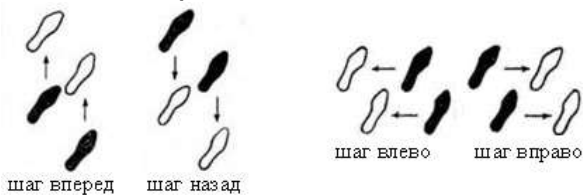
или чуть ниже. Локти опущены и касаются туловища.



БЭР-ЮЛ

Находясь в боевой стойке, стараться, как можно меньше напрягать мышцы, чтобы преждевременно их не утомлять и сохранить возможность быстро и свободно действовать.

Передвижения надо выполнять мелким скользящим шагом на передней части ступней. При передвижении вперед боец делает небольшой шаг левой ногой вперед, а затем приставляет правую ногу. При передвижении назад сначала делается шаг правой ногой, при передвижении влево - левой, при передвижении вправо - правой. Нога, которую боец подтягивает, может или скользить по полу, или, передвигаясь не касаться его. Начинать передвигаться следует с той ноги, которая стоит впереди в направлении передвижения.



Дистанции - существуют три основных дистанции дальняя, средняя, ближняя. Бойцу их необходимо знать, для того чтобы лучше ориентироваться в боевой обстановке. Ведения боя на этих дистанциях различны.

Дальняя дистанция, определяется расстоянием с которого боец, находящийся в боевой стойке, сделав шаг, вперед может достать противника ударом или выполнить захват.

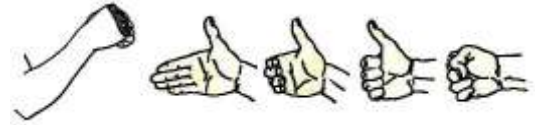
Средняя дистанция, расстояние до противника, при котором можно нанести длинные удары или выполнить захват без предварительного шага.

Ближняя дистанция, положение бойцов, при котором они, находясь в боевой стойке, могут наносить короткие удары, либо выполнить броски.

Положение кулака при ударе

Удар наносится головками пястных костей. В бою кулак сжимают только в момент прикосновения к цели. Все остальное время пальцы собраны в кулак, но не сжаты, чтобы

не утомлять мышцы предплечья и не затруднять подготовительных движений руками для нанесения ударов и выполнения захватов.



Прямой удар левой рукой в голову. Удар наносится из боевой стойки с дальней дистанции. Толчком правой ноги послать тело вперед на противника, а левой сделать шаг вперед. Левый кулак боец резко выносит вперед к цели в сочетании с быстрым вращательным движением туловища слева направо и вперед, в последний момент резкость удара усиливается. Когда кулак касается цели, он должен быть обращен пальцами вниз.



Характерные ошибки, выполняя прямой удар левой в голову. Боец чрезмерно поднимает локоть. Опускает после удара руку. Не боится правой. Делает слишком широкий шаг вперед или прыжок. Задерживает после удара руку у цели.

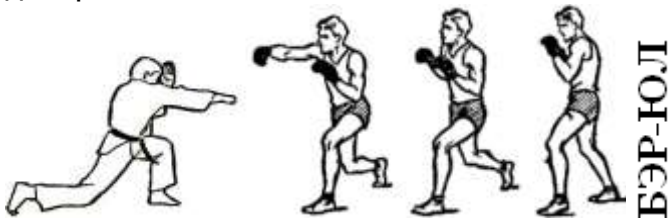
Прямой удар правой в голову. Удар с шагом вперед начинают толчком правой ноги, посылая тело вперед, соизмеряя дистанцию, одновременно вращая туловище справа налево.левой ногой делают скользящий шаг к противнику ставя на расстоянии удара без шага. Руку с кистью под подбородком и опущенным локтем у правого бока резко выносят кулаком вперед по прямой линии к цели одновременно с движением туловища без замаха.



Задерживаться в этом положении весьма опасно, так как туловище открыто для ответных ударов. После удара, особенно после промаха нужно сразу вернуться в

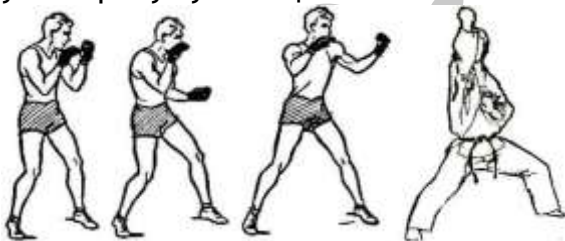
боевую стойку. Движение нужно выполнять без излишнего мышечного напряжения и ускорять его в конце удара.

Прямой удар правой в туловище. Удар наносят, как и удар в голову, но с большим наклоном туловища. Выпрямляя правую ногу, перенося вес тела на вышагивающую вперед-влево левую ногу. Туловище, наклоняясь вперед-влево и вращаясь, справа налево принимает положение полуоборота к противнику. Кулак в момент касания цели обращен пальцами влево-вниз. Наклон туловища с поворотом справа налево и движение кулака вперед происходит одновременно.



Характерные ошибки. Боец излишне наклоняется вперед. Задерживает руку в конечном положении удара. Не страхуется левой рукой.

Удар снизу левой в голову. Выполняют без шага или с небольшим шагом вперед вес тела переносят вперед на левую ногу. В момент удара туловище резко поворачивают направо и одновременно разгибают. Бьющую руку, согнутую в локте под острым углом, коротко и быстро направляют снизу вверх. Кулак, обращенный пальцами к бойцу, касается цели головками пястных костей. Раскрытой правой ладонью прикрывают подбородок, а локтем правую сторону туловища.



Характерные ошибки. Боец делает замах перед ударом. Недостаточно разгибает туловище и ноги.

Удар снизу правой в голову. Удар без шага вперед ноги разгибают, а туловище вращают справа налево, правое плечо выдвигают вперед, предплечье направляют вверх, кулак поворачивают пальцами к себе.левой рукой защищают раскрытой ладонью

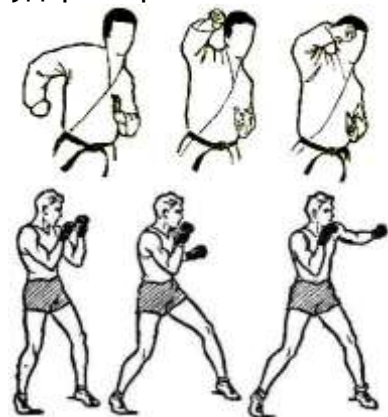
голову, а опущенным локтем левую сторону туловища.

Удар снизу правой с шагом вперед начинают толчком правой ногой, переносят вес тела на вышагивающую левую ногу. После этого правую ногу несколько подтягивают к левой или оставляют сзади. Движение туловища и руки те же, что и в ударе, выполняемом на месте.

Для удара на месте вес тела можно переносить и на правую ногу, поворачивая туловище налево. Поворачиваясь вокруг опорной ноги в момент, когда вес тела переносят на эту ногу и она выпрямляется, все тело резко подают вверх, усиливая удар.



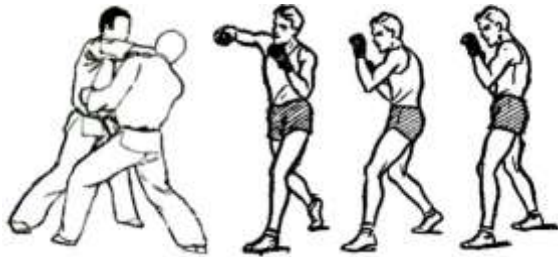
Боковой удар левой в голову. Толчок правой ногой, передовая вес тела на вышагивающую левую ногу, одновременно левой рукой, слегка опуская её, делают дугообразное движение, начиная его снизу вверх и далее по горизонтали до самой линии. Помогая поворотом туловища направо. Удар наносится кулаком, повернутым пальцами наружу. Правую руку оставляют для страховки головы, защищая ее раскрытой ладонью от встречных ударов противника.



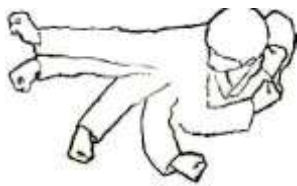
Положение кулака при нанесении боковых ударов: пальцы вниз, пальцы внутрь и вполоборота к полу (пальцы вниз к себе).

Боковой удар правой в голову. Толчок правой ногой, поворот туловища справа налево и шаг к противнику левой ногой немного влево. Одновременно правую руку, несколько приведенную к туловищу и сжатую в кулак-пальцы вполоборота вниз к туловищу,

направляют по дуге снизу вверх и далее по горизонтали к цели.левой рукой защита подбородок ладонью, живот локтем. Страховка и защита от встречных ударов. В конце удара боец начинает смешать правую руку к левой до того положения, как в боевой стойке, стараясь сохранить устойчивость. Очень важно научиться наносить удары без замаха.



Удар наотмашь правой в голову. Толчком левой ноги послать тело вперед на противника, а правой сделать шаг вперед. Правый кулак резко бросить вперед по наименьшему пути к цели в сочетании с движением туловища вперед. Касаясь цели кулак обращен, пальцами к себе вниз.



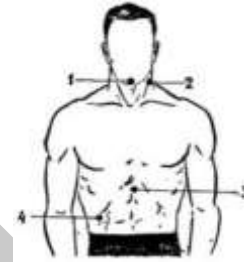
Примеры ударов кулаком



Защиты

Каждый боец во время боя должен уметь защищаться. Знать уязвимые места на своем теле. Резкие удары, точно направленные в строго определенные места на теле, могут оказать нокаутирующее действие, т.е. привести бойца к кратковременной потере боеспособности.

Наиболее уязвимые места на теле: подбородок - 1, боковой поверхности шеи (область сонной артерии) - 2, верхняя часть живота (область солнечного сплетения) - 3, правое подреберье (область печени) - 4.



Избежать ударов и бросков можно пятью основными способами защиты: уход (движением ног), уклон и нырок (движениями туловища), подставка и отбив (движение руками). Тот или иной вид защиты зависит от способа нанесения удара или броска, от того, какой рукой, ногой наносится удар, от цели выбранной противником для удара. От того, какой рукой выполняется захват или бросок, болевое воздействие или удушение.

Движение каждого вида защит строится так, чтобы она служила одновременно и исходным положением для перехода в контратаку.

Уход назад - сделать быстрый шаг назад, чтобы избежать удара противника или захвата. Защиту применяют от любого вида удара и захвата.

Защита уходом в сторону, выполняется двумя способами. Первый - уход простым шагом в сторону влево или вправо, подтягивая толчковую ногу. Второй - уход шагом влево или вправо с одновременным поворотом туловища и небольшим наклоном в сторону шага.

Защита уклонами применяют исключительно от ударов в голову. От прямых ударов уклоны делают в стороны. Небольшим наклоном туловища и головы, влево или вправо.

Либо наклоном с одновременным поворотом туловища наружу. Уклон можно сочетать с одновременным шагом в сторону уклона, если одного уклона недостаточно для того, чтобы избежать удара.



От прямых ударов в голову безопаснее уклоняться в правую сторону, исключая опасность получить второй удар. От боковых, наотмашь и ударов снизу применяют уклон назад или в сторону.

Защита нырком (подныриванием) - описывая головой как бы полукруг, слегка приседая, наклоняя голову и туловище вниз в сторону бьющей руки противника, и затем выпрямляясь, не теряя противника из виду во время движения.



Защита подставкой применяется в конце удара. Под удар противника подставляют - ладонь, предплечье или плечо. Или в начале удара остановка. Остановка осуществляется наложением ладоней на кулак, предплечье, плечо противника.

Защита отбивом - существуют два способа отбив внутрь или отбив наружу. Защита отбивов внутрь, правая рука идет справа налево внутрь или слева направо внутрь.

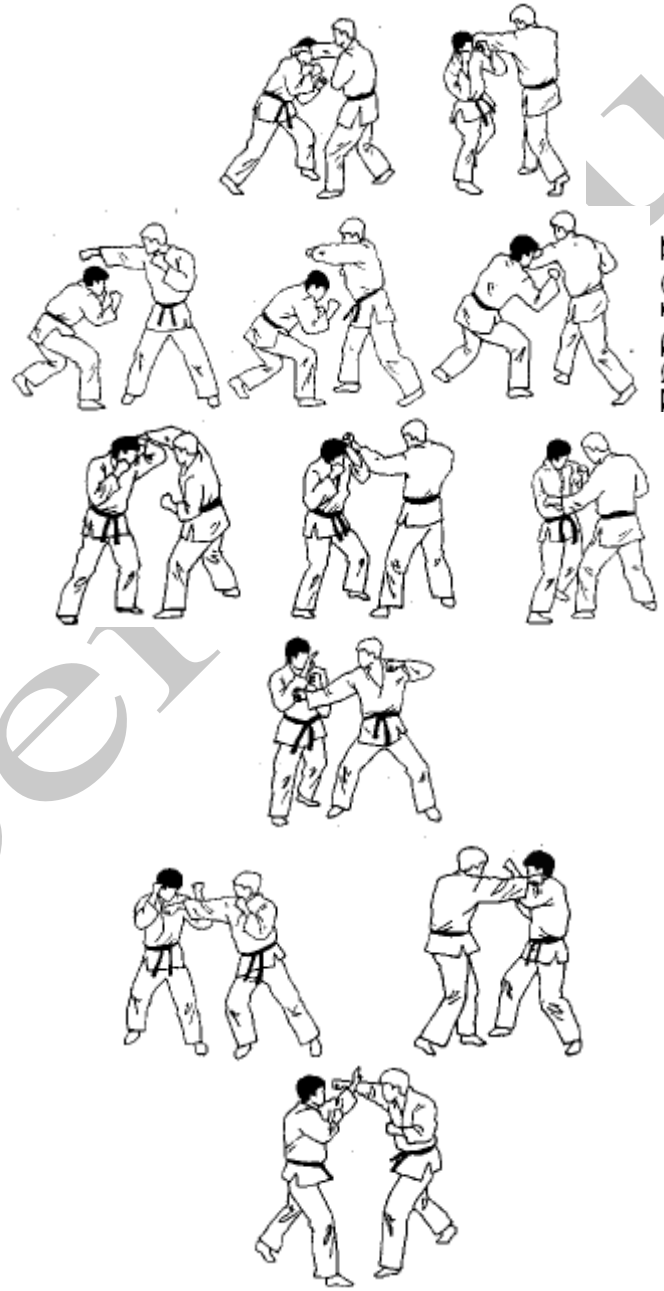


БЭР-ЮЛ

При отбиве наружу движение делается в обратную сторону.



Примеры защиты



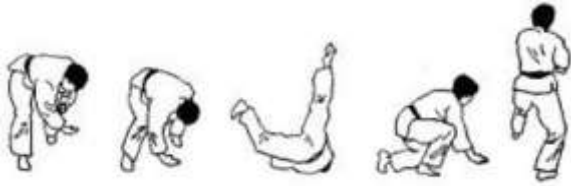
БЭР-ЮЛ

Техника падений - самостраховка

Каждый занимающийся боец, прежде чем приступить к изучению бросков, должен хорошо усвоить способы самостраховки при различных падениях и способы страховки своего партнера при проведении на нем бросков.

Кувырок вперед через голову. Поставить ноги вместе и присесть, не разводя коленей. Поставить руки перед собой ладонями на ковер, согнуть спину и прижать подбородок к груди. Опираясь на согнутые руки и пронеся голову между руками, поставить ее затылком на ковер. Оттолкнуться носками вперед - вверх и сделать перекат на согнутой спине. В

тот момент, когда лопатки коснутся ковра, обхватить руками голени и, прижимая пятки к ягодицам, встать на ноги в положение приседа.



Перекат на спине. Сесть на ковер, поджать ноги, руки вытянуть вперед ладонями вниз. Спину согнуть как можно больше, голову наклонить вперед и прижать подбородок к груди. Отклоняясь назад, сделать перекат на спине от ягодиц до лопаток, опираясь на руки оттолкнувшись ими и пронося голову между руками, встать на ноги в положение приседа.

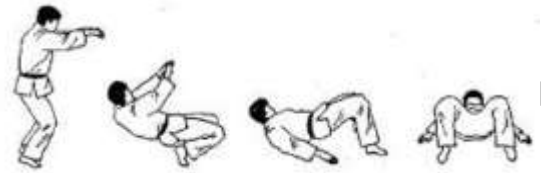


Падение вперед. При падениях вперед, чтобы не удариться лицом о ковер, нужно смягчить падение согнутыми руками, опираясь на кисти. Из боевой стойки, не сгибаясь, отклонить туловище вперед и упасть грудью вниз. Во время падения руки вытянуть вперед и поставить ладонями на ковер. Пружинистым сгибанием рук остановить падение. Для тренировки в самостраховке при падениях вперед следует усложнять упражнения, выполняя прыжки вперед или броски захватом обеих ног сзади.

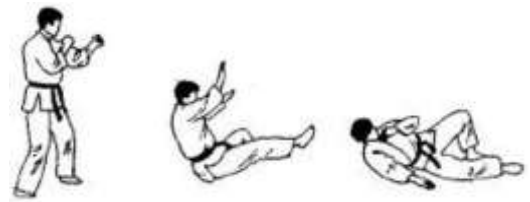


Падение на спину. Согнув колени, сесть на ковер как можно ближе к пяткам, вытянуть руки вперед, прижать подбородок к груди. Не изменяя положения рук, ног и головы, сделать перекат на согнутой спине и, коснувшись лопатками ковра, резким движением рук вниз – назад – в стороны, ударив ладонями по ковра, остановить перекат. В момент удара о ковер руки должны быть вытянуты и немного разведены в

стороны так, чтобы между туловищем и каждой рукой образовался угол в 45 – 50°. Пальцы соединены, ладони прижаты к ковра, ноги согнуты, таз приподнят над ковром.



Падение на бок. Из исходного положения перекатиться на спине по направлению к правой лопатке. Как только ноги оторвутся от ковра, прижать пятку левой ноги к подъему правой ноги, колени развести в стороны. Едва правая лопатка коснется ковра, сильным ударом правой вытянутой руки по направлению вниз – назад – вправо остановить движение переката. Повернуть таз вправо, положить правую согнутую ногу на ковер, а левую ногу, продолжая нажимать пяткой на подъем правой ноги, поставить на всю ступню. Левую руку держать поднятой вверх – вперед так, чтобы кисть левой руки оказалась над кистью правой руки. Голову прижимать к левому плечу. Постепенно усложняя упражнения в падениях на бок, следует выполнять их из положения полуприседа, основной стойки, падением через партнера, стоящего на четвереньках, и переворотом через его руку.



Выведение из равновесия

Использование силы, инерции движения и тяжести тела противника значительно облегчает выполнение броска. В то же время сам атакующий остается в безопасном положении. При неудачном проведении приема атакующим противнику очень трудно применить ответный прием при потере устойчивого положения. выводить противника из равновесия можно способами: толчком руками или тягой, зашагиванием (подшагиванием) и поворотом или наклоном туловища.

Сбивание назад толчком в грудь.



Сбивание вперед толчком в спину.



Броски

Задняя подножка. Бойцы – в правосторонней стойке. Перенести тяжесть своего тела на правую ногу, рывком левой рукой вперед – вправо и толчком правой рукой назад – вверх – вправо отклонить противника назад – вправо. Когда противник перенесет тяжесть своего тела на правую ногу, повернуть носок левой ноги влево и сделать шаг левой ногой вперед – влево. Поставить согнутую в колене левую ногу на расстояние небольшого шага с внешней стороны правой ступни противника, на одном уровне с ней. За счет толчка своей правой ногой и наклона туловища вперед – влево по направлению движения носка левой ноги перенести тяжесть своего тела на левую ногу. Освобожденную от нагрузки правую ногу пронести между своей левой ногой и правой ногой противника влево – вперед и подкашивающим движением вправо – назад поставить ее, выпрямив на всю ступню сзади ног противника. Если противник стоит, широко расставив ноги, поставить правую ногу сзади правой ноги противника так, чтобы подколенным сгибом правой ноги подбить в подколенный сгиб правой ноги противника.



Передняя подножка. Бойцы – в правосторонней стойке. Поставить согнутую правую ногу вперед между ног противника, ближе к носку его правой ноги, повернув носок внутрь. Перенести тяжесть своего тела на правую ногу и, поворачивая туловище влево, потянуть противника левой

рукой вперед, а правой толкать назад вправо – вверх. Для сохранения равновесия противник будет сильно упираться правой ногой и, поворачивая туловище влево, наклоняться вперед – влево. В это время, расслабив правую руку и посылая локоть влево – вверх под правое плечо противника, повернуться налево кругом на правой ноге спиной к противнику. Одновременно с поворотом кругом, продолжая тянуть левой рукой вперед дугообразным движением вниз – влево, поставить согнутую левую ногу с внешней стороны носка левой ноги противника, повернув носок как можно больше влево. Перенести тяжесть своего тела на левую ногу, а освобожденную от нагрузки правую ногу подкашивающим движением вправо – назад поставить на всю ступню впереди правой ноги противника так, чтобы подколенный сгиб атакующего упирался в колено правой ноги противника, а носок был в одном направлении с носком его правой ноги. Наклонить противника вперед и положить себе на спину. Упираясь правой ногой в ковер, продолжая поворот плечевого пояса и головы влево и наклоняясь вперед, левой рукой продолжать тянуть противника вперед – влево – вниз. Предплечьем правой руки, упираясь в правое плечо противника снизу, ближе к туловищу, толкать его вверх – вперед. Противник перевернется через отставленную правую ногу атакующего и, поворачиваясь в воздухе, упадет спиной на ковер у носка его левой ноги. Передняя подножка может проводиться и с другими захватами: захватом руки и пояса, обеих рук, руки и шеи, руки и ноги и т. д.



Зацеп изнутри. Атакующий – в правом нападающем положении, противник – во фронтальной стойке.левой рукой потянуть за правую руку вперед – вправо. Рывком правой рукой наклонить его вперед – вниз к своему правому боку. Противник согнет ноги в коленях и будет выпрямлять туловище, чтобы восстановить устойчивое положение. В момент выпрямления туловища толкнуть противника правой рукой назад, а

левой — назад — вниз. Сделать небольшой шаг левой ногой вперед и поставить ее согнутой в колене ближе к носку правой ноги противника. Перенести тяжесть своего тела на левую ногу, правую ногу пронести вверх — вперед между ног противника и, поворачивая стопу пяткой вправо и сгибая ногу в колене, подбить задней стороной верхней части голени в подколенный сгиб правой ноги противника. Одновременно с подбивом голенью рывком правым бедром назад — вправо — вверх, резким выпрямлением левой ноги, усиливая толчок руками назад — вниз, наклоном туловища вперед — вниз, бросить противника спиной на ковер.



Зацеп стопой. Бойцы — в правом нападающем положении. Правую ногу повернуть носком вправо, левой ногой сделать полшага вперед по направлению носка правой ноги противника. Рывком правой рукой вперед — влево и толчком левой рукой вверх — вправо наклонить противника влево — вперед. Для сохранения устойчивого положения противник сделает шаг левой ногой вперед — влево и перенесет на нее тяжесть своего тела. В этот момент зацепить подъемом левой ноги правую ногу противника у ахиллесова сухожилия. Сгибая свою ногу в колене, нажимать голенью на верхнюю часть голени противника спереди и тем самым поднять ногу противника вперед — влево. Когда правая нога противника будет оторвана от ковра, поворачивая плечи и голову влево, рывком левой рукой влево — вниз, а правой вправо — вверх отклонить противника вправо — назад. В момент падения противника для сохранения равновесия отвести свою левую ногу влево — назад и, поворачивая носок влево, поставить согнутую в колене ногу на ковер слева от упавшего на спину противника.



Бросок через спину захватом руки на плечо. Бойцы — в правом нападающем положении. Правую согнутую ногу поставить

между ног противника, повернув носок влево. Правой рукой захватить противника за правое плечо снизу, ближе к туловищу, и рывком потянуть его вперед — вправо — вверх. Противник отклонится вперед — влево и для сохранения устойчивости сделает шаг левой ногой вперед — влево. В момент наклона противника вперед — влево, сгибая правую ногу в колене, послать таз вперед — вправо и, перенеся тяжесть своего тела на носок правой ноги, повернуться на ней налево кругом. Левую ногу дугообразным движением поставить сзади пятки правой ноги. Одновременно с поворотом кругом, расслабив хват правой руки, подвести свое правое плечо под правое плечо противника снизу, а рывком левой рукой вперед — вверх еще больше наклонить противника вперед и прижать его грудью к своей спине. Правой рукой захватить у локтевого сгиба правую руку противника и потянуть ее вниз — влево, прижимая к своей груди. Выпрямляя ноги в коленях, подбить противника ягодицами в верхнюю часть правого бедра назад — вверх и бросить его на ковер.



БЪР-ЮЛ

Бросок через голову. Бойцы — в правом нападающем положении. Атакующий ставит правую ногу на одной линии с левой ногой противника. Рывком руками вперед — вниз с одновременным наклоном туловища вниз и более сильным сгибанием ног в коленях заставить противника наклониться вперед и перенести тяжесть тела на впереди стоящую ногу или на носки обеих ног. Продолжая тянуть противника вперед, сделать шаг левой ногой вперед, поставив ее между ног противника, и, садясь на ковер, как можно ближе к пятке своей левой ноги, правую ногу согнуть и прижать бедром к своей груди. Руки в этот момент выпрямить и продолжать тянуть противника в прежнем направлении. Перекатиться на спине с ягодиц на лопатки, голову прижать подбородком к груди. Правую ногу поставить носком спереди к поясу падающего вперед противника. Одновременно толчком правой ногой вверх — вперед и рывком правой рукой вниз — влево, а левой — вниз перевернуть

противника в воздухе и бросить его спиной на ковер вперед – влево от себя. Кувырком через свое левое плечо выйти на противника сверху.



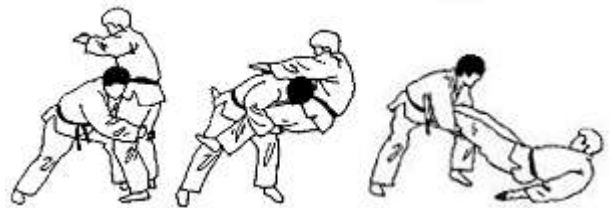
Боковая подсечка. Бойцы – в правом нападающем положении. Правую ногу повернуть носком внутрь и перенести на нее тяжесть тела. Обеими руками потянуть противника вперед – влево – вверх (по направлению к своему правому плечу). Противник наклонится влево – вперед и перенесет тяжесть своего тела на левую ногу, приподнимая пятку правой ноги от ковра. В этот момент подбить пальцевой частью левой ступни стопу правой ноги противника сбоку. Поднимая за счет сгибания левой ноги в колене правую ногу противника вправо – вверх, сделать рывок левой рукой вперед – вправо – вниз, а правой вправо – вверх. Одновременно поворотом головы и плеч влево, прогибом туловища и выпрямлением правой ноги усилить рывок руками. Противник отклонится вперед – вправо и, поворачиваясь в воздухе, упадет спиной на ковер. Когда его падение определится, махом отвести левую ногу влево – назад в направлении падения противника и поставить ее согнутой в колене на ковер. Правой рукой захватить правый рукав противника у локтевого сгиба и потянуть его к носку своей левой ноги.



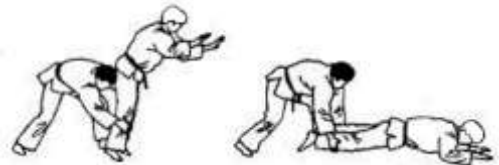
БЭР-ЮЛ

Броски захватом ног спереди. Бойцы – в правом нападающем положении. Рывком руками вперед – вниз наклонить противника вперед. Для того чтобы снова занять первоначальное положение, противник будет разгибаться и сильно напрягать правую ногу. В этот момент отпустить захват правой рукой и толкнуть противника левой рукой назад – вниз. Противник отклонится назад –

вправо. Одновременно с толчком левой рукой сделать шаг правой ногой вперед и поставить ее согнутой в колене между ног противника. Наклониться вперед – влево, голову пронести под левую руку противника. Правым плечом упереться в низ живота противника с правой стороны. Правой рукой захватить подколенный сгиб левой ноги противника, а левой рукой – подколенный сгиб его правой ноги. За счет толчка левой ногой вперед толкнуть противника своим правым плечом в низ живота назад, а руками сделать сильный рывок за его ноги на себя вверх, одновременно разводя их в стороны. Противник сильно отклонится назад и упадет на спину.



Броски захватом ног сзади.



Броски захватом ног сбоку - сзади.



БЭР-ЮЛ

Бросок через плечи. Бойцы – в правом нападающем положении.левой рукой захватить правый рукав противника изнутри – сверху выше локтевого сгиба или отворот его куртки с правой стороны. Рывком левой рукой вперед – вверх наклонить противника вперед. Повернуться влево. Одновременно с шагом правой ногой вперед, поставив ногу между ног противника, наклониться и присесть. Захватить правой рукой изнутри правую ногу противника за подколенный сгиб и прижать верхнюю часть его бедра к правой стороне своей груди. В момент приседа изменить направление тяги левой рукой – тянуть вниз – вперед. Резко выпрямляя ноги и спину, встать, удерживая противника прижатым к своим плечам. Наклоняясь влево – вперед, поворотом плеч вправо и рывком левой рукой вниз – назад, а правой вверх – назад бросить противника спиной в

направлении своего левого носка. В момент падения противника левой ногой сделать шаг назад — вправо и потянуть его левой рукой к своим ногам.



Передний подхват. Бойцы — в правом нападающем положении. Поставить правую согнутую ногу ближе к носку правой ноги противника, повернув носок внутрь. Упереться носком правой ноги и, поворачиваясь влево, рывком левой рукой вперед — вверх, а правой рукой вверх — вправо отклонить противника вперед — вправо. Перенести тяжесть своего тела на правую ногу. Левую ногу дугообразным движением назад — вправо поставить согнутой сзади пятки своей правой ноги и повернуться кругом так, чтобы правая ягодица оказалась около внутренней стороны правого бедра противника. Чтобы сохранить устойчивое положение, противник сильно упрется правой ногой и будет наклонять туловище влево. В этот момент перенести тяжесть своего тела на левую ногу и, продолжая тянуть левой рукой вперед, правым предплечьем упереться в левое плечо противника, толкая его вверх — вправо и прижимая к своему правому боку. Одновременно выпрямить свою левую ногу и подкашивающим движением правой ноги вправо — назад подбить задней стороной бедра правое бедро противника спереди. Усилить рывок руками вперед — влево — вниз поворотом головы и плеч влево и наклоном туловища вперед — влево. Перевернуть противника через свое правое бедро и бросить спиной к носку своей левой ноги.



Отхват. Бойцы — в правом нападающем положении. Рывком руками вперед — вниз наклонить противника вперед и заставить его стать на носки. В момент выпрямления туловища и сгибания ног для восстановления равновесия толкнуть противника правой рукой назад — вниз — вправо, в направлении его

движения, продолжая тянуть левой рукой в прежнем направлении. Одновременно с толчком правой рукой перенести тяжесть своего тела на согнутую левую ногу. Освобожденную от нагрузки правую ногу занести слегка согнутой влево — вперед и, отталкиваясь левой ногой, наклонить туловище вперед — влево, ложась грудью на левую руку противника. Верхней частью задней стороны правого бедра толкнуть правое бедро противника в верхней его части спереди (как бы садясь на бедро противника) и, сгибая правую ногу в колене, подбить задней стороной голени в подколенный сгиб правой ноги противника. Правой рукой обхватить шею противника и, отклоняя его голову назад — влево и продолжая наклоняться вперед — влево, перенести тяжесть своего тела на правую ногу противника, а освобожденную от нагрузки левую ногу прыжком поставить с внешней стороны или сзади ступни его правой ноги. Сильно отклоненного назад — вправо противника рывком руками вперед — влево, наклоняя туловище вперед и продолжая нажимать голенью правой ноги в подколенный сгиб его правой ноги и поднимая ногу вверх назад, бросить спиной на ковер впереди носка своей левой ноги.



Двойной подбив - ножницы. Встаньте сбоку от противника и сделайте рывок руками вниз. Противник отреагирует движением корпуса в обратную от рывка сторону, то есть разогнется. Не ослабляя захвата, выпрыгните для подбива таким образом, чтобы ваша ближняя к партнеру нога легла на низ его живота и паховые складки, а другая оказалась на уровне подколенных ямок противника. Резко подбейте правой ногой подколенные ямки, а левой — паховые складки партнера, чтобы он опрокинулся на спину.

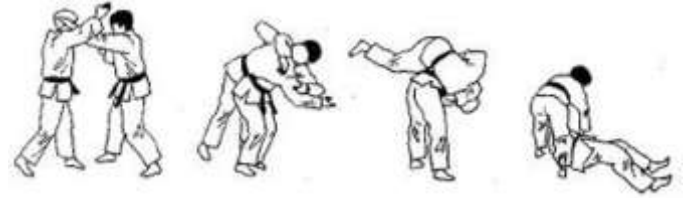




Задний переворот. Поднырнув под руку партнера - ту, за которую он был захвачен, введите как можно дальше ему между ног свое плечо, но только не спереди, а сзади. Рывком поднимите его в воздух, прогнувшись назад. Сделайте переворот, меняя местами свои руки - та, что была нижней, станет верхней, и бросьте противника на спину.



Бросок через бедро. Правая рука держит отворот куртки противника на уровне ключицы, левая, пропущенная под его правой, захватывает рукав выше локтевого сгиба. Левая рука тянет за правую руку противника - не опускайте локоть до уровня пояса вперед и чуть вниз, а правая делает движение назад и вверх - не скручивание. Одновременно с этим движением подшагните к противнику правой ногой, перенеся на нее центр тяжести. Поставьте стопу перпендикулярно его стопам и между ними. Это движение должно поставить партнера на правую ногу. Продолжая тянуть левой рукой, правую переместите так, чтобы ваш локтевой сгиб лег на шею противника. Подсаживаясь, разверните таз вправо так, чтобы он оказался на уровне бедер партнера, и вдвигайте его под партнера. Ноги согнуты и стоят пятка к пятке. Нужно одновременно сделать три движения в разных плоскостях, резко распрямить подогнутые ноги, встав в конечной фазе на носочки, наклониться вперед, развернуть плечи, продолжая движения руками. Голова партнера уходит между ваших ног. В конечной фазе падения поддержите его за рукав вверх.



Подсечка изнутри проводится с теми же захватами, что и другие подсечки, но при этой подсечке нога противника подбивается изнутри.



Б'ЮР-ЮЛ

Примеры бросков





Болевые приемы на руки

Рычаг локтевого сустава с захватом руки между ног. Противник на спине. Боец, проводящий прием, сидит на ягодицах, перекинув ноги через тело противника и зажав между бедрами оба его плеча - ступни скрестить. Захватите ближнюю к себе руку ниже локтевого сустава, но выше лучезапястного и плотно прижмите к груди его предплечье. За счет прогиба корпуса назад

рука противника перегибается в локтевом суставе против естественного сгиба в противоположную сторону от большого пальца.



Рычаг локтевого сустава через бедро. Дальней от противника рукой захватите его ближнюю к вам, выше лучезапястного сустава. Перегните через свое бедро локтевой сустав противника против естественного сгиба.



БЭР-ЮЛ

Узел - плечевого сустава. Захватите своей одноименной рукой дальнюю руку противника выше запястья и потяните к себе, чтобы согнуть в локте. Теперь ваша задача выкрутить его руку в плечевом суставе. Для этого с наружной стороны просуньте между его плечом и предплечьем свободную руку, захватите себя выше запястья действуя ею как рычагом и выгибайте согнутый локоть противника к его голове.



Прикладной раздел бэр-юл Удары ногами

Удар коленом. Удар производят поднятым вверх и согнутым в суставе коленом. Колено выносится либо по прямой линии вперед - вверх, либо кругообразным движением вперед - внутрь. Прямые и круговые удары можно сочетать в любой последовательности. Удар коленом в солнечное сплетение, голову, пах. При нанесении ударов коленями надо следить за своей устойчивостью. Пятку опорной ноги нельзя отрывать от поверхности. Для большей устойчивости можно захватить противника за голову или за верхнюю часть тела. Эффективность ударов коленями значительно возрастает при участии в них бедер.



БЭР-ЮЛ

Удар коленом примеры



Удар ногой вперед вниз. Резко поднять согнутое колено перед собой и, распрямляя его, «выстрелить» ступней в цель. При этом носок следует направить, влево или вправо, ударная зона - подошва и пятка. Резкий сильный удар, в колено либо в бедро не только останавливает движение противника вперед, но и приводит к его падению. Этот прием очень эффективен, так как позволяет успешно остановить любую атаку противника. Проводя его, надо следить за своим равновесием и защитой верхней части корпуса. Опорная нога должна быть немного согнута, в момент контакта с противником корпус немного отклоняется назад. Надо также хорошо чувствовать дистанцию, бить противника в тот момент атаки, когда он уже не может остановиться либо изменить направление движения.



БЭР-ЮЛ

Удары ногой вперед в туловище. Начинается с выноса колена ударной ноги вверх. Затем нога распрямляется в коленном суставе и посылает ступню к цели. Ударными зонами могут быть пятка, подошва, подъем или плотно сжатые и оттянутые на себя пальцы стопы. При этом удар направляется либо по прямой линии вперед, либо по дуге вперед - вверх или вперед - вниз. Проводя удары ступней особое внимание надо уделить сохранению равновесия в момент удара. Ступню опорной ноги нельзя отрывать от пола, саму эту ногу надо немного согнуть в коленном суставе, в момент нанесения удара ступня опорной ноги должна повернуться в сторону. Кроме того, надо правильно выбирать дистанцию до противника. Если она слишком короткая, то вместо удара у вас получится толчок, если слишком велика, то можно не достать до противника и «провалиться» в его сторону и даже упасть. Поэтому удары ступнями следует тренировать на подвешенном мешке, сначала неподвижном, а по мере приобретения опыта - на двигающемся (специально раскачивая мешок). Старайтесь в момент соприкосновения ступни с целью направлять в эту точку всю свою энергию. Удар стопой по дуге должен быть хлестким. В реальном бою его обычно наносят в коленный сустав, по голени или по бедру. Иными словами, цель для него находится ниже пояса (лишь изредка выше, например, почки). Мишенями для мощного прямого удара служат живот, солнечное сплетение или ребра.



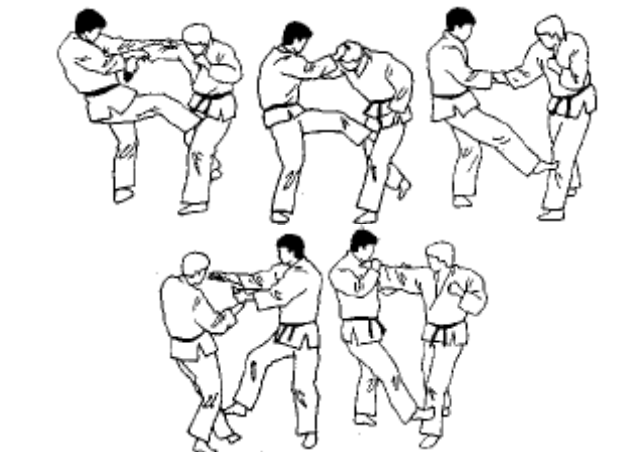
Удар ногой вперед примеры



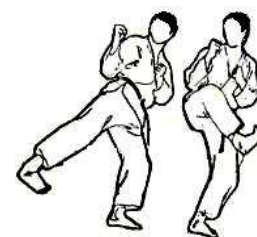
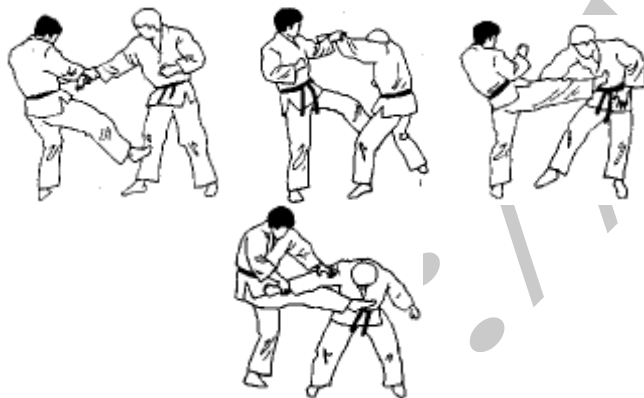
разгибая в колене выполнить удар в цель. Ударной зоной является подъем стопы либо участок ниже пальцев, отогнутых на себя. Наносят в солнечное сплетение, по ребрам и ногам в колено или бедро.



Круговой удар ногой примеры



Удар ногой в сторону. Сначала выбрасывается вверх колено, затем нога резко выпрямляется в колене и ступня посылается к цели, затем возвращается назад и ставится на пол. При этом ударе происходит одновременный поворот на опорной ноге боком к противнику. Ударная зона - ребро ступни либо пятка, цель может находиться от колена до солнечного сплетения, наилучший вариант – бедро, пах или живот.



Удар ногой в сторону примеры



Круговой удар ногой. Поднятую вверх ногу, согнутую в колене, голень по горизонтали,



Удар ногой назад. Такой удар надо нанести на уровне живота и выше.



Удар ногой назад примеры



Удары руками

Удар основанием ладони. Перед ударом необходимо пальцы согнуть и подать назад, а основание ладони выставить вперед. Удар основанием ладони является очень мощным. Надо тренировать его на подвесном мешке до полного усвоения. Он требует хорошей работы сустава. Сустав должен обладать достаточно большой подвижностью, иначе при прямых ударах его можно легко травмировать.



Примеры использования основания ладони



Удар ребром ладони изнутри.



Примеры использования удара ребром ладони изнутри



Удар ребром ладони внутрь.



Примеры использования удара ребром ладони внутрь



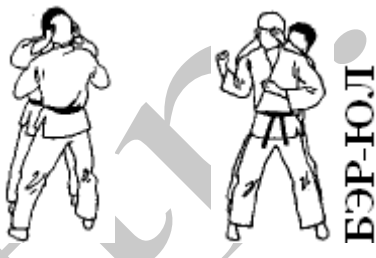
Удар внутренним ребром ладони.



Примеры использования удара внутренним ребром ладони



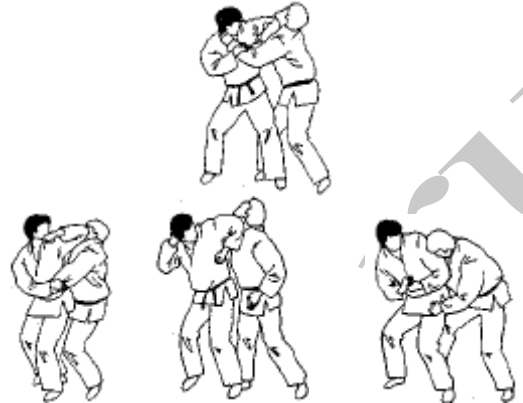
Удар ладонями по ушам. Такой удар следует проводить ладонями, немного согнутыми подобно чашкам, обязательно по обоим ушам противника. В результате резкого сильного удара он испытывает острую боль и на некоторое время теряет ориентацию в пространстве. Иногда в результате такого удара лопаются барабанные перепонки.



Удар пальцами открытой руки. Удар выполняется в лицо, напряженными, слегка согнутыми пальцами. Основная цель – глаза.



Удары локтями.



Защиты руками

Блок предплечьем. Надо резко ударить сбоку по атакующей руке противника мускулистой частью предплечья, чтобы сбить ее в сторону от намеченной цели (т.е. изменить траекторию, направить ее мимо точки поражения). Вслед за блокировкой атакующей руки (ноги), следует немедленно проводить собственную атаку кулаком в лицо, в солнечное сплетение или под ребра противника. Можно ударить ребром ладони по шее сбоку. Если он атаковал ногой, то блок создает хорошую возможность использовать бросковую технику либо провести удар рукой в пах. Для блокировки желательно использовать наиболее жесткую часть предплечья со стороны кости. Если вы ударите им по нервному окончанию или в напряженный мускул, то рука противника утратит подвижность и повиснет вдоль тела. Но в любом случае блок и ответный удар должны сливаться в одно движение.



Примеры защиты от ударов ногами



Удар головой

Удар можно производить как лбом, так и затылком, из разных положений, в разные стороны.



Броски

Бросок наклоном противника назад. Падение противника происходит в результате взаимодействия двух сил, направленных

навстречу друг другу и приложенных в верхнем и среднем уровне. Наклон его корпуса осуществляется путем давления ладонью (или локтевым сгибом) на лицо (либо горло) противника и одновременного давления другой рукой на поясницу в противоположную сторону. Желательно оба этих движения выполнять как одновременный толчок или удар двумя руками.



Бросок толчком корпуса противника назад. Противник выводится из равновесия толчком руками, плечом и корпусом. Главное - резкое давление на голову и ее наклон назад.



Бросок толчком головы противника назад.левой рукой обхватываем его затылок, а правой рукой – подбородок и сильно давим правой рукой вверх, заставляя противника отклонить голову назад; одновременно вращаем его голову против часовой стрелки. По мере вращения противник теряет равновесие, продолжая вращение головы, заставляем противника упасть на пол.



Болевые на руки

Болевой прием на локтевой сустав. Это вытягивание руки противника с одновременным давлением и перегибанием плечевого (локтевого) сустава. Цель - повреждение сустава.

Прием осуществляется одним из нескольких способов.

а) Нагнув противника вперед, давите левой рукой на его плечевой сустав и одновременно тянете своей правой рукой его кисть в сторону и вверх, до тех пор, пока он не уткнется лицом в пол.



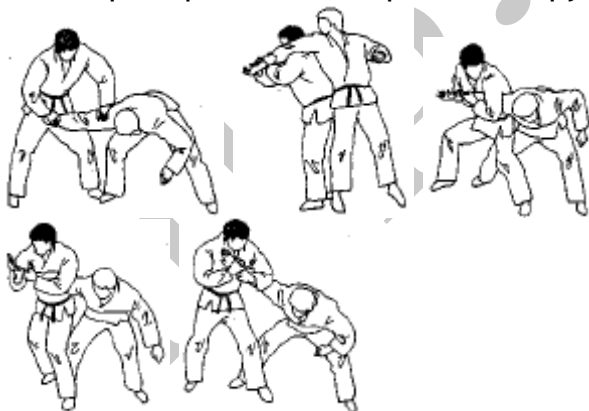
б) Производя давление на сустав с помощью своего плеча, надо (в зависимости от того, с какой стороны проводится прием) обязательно поднять свое плечо (в данном случае левое), чтобы предплечье противника не соскользнуло.



в) Проводя этот прием в позиции с зажимом руки противника под мышкой, после захвата руки надо одновременно с давлением на локтевой сустав шагнуть правой ногой вперед - в сторону, тем самым выводя противника из равновесия. Кроме того, ваша левая нога обязательно должна находиться впереди ноги противника, чтобы он не мог освободиться с помощью подножки.



Примеры болевых приемов на руки



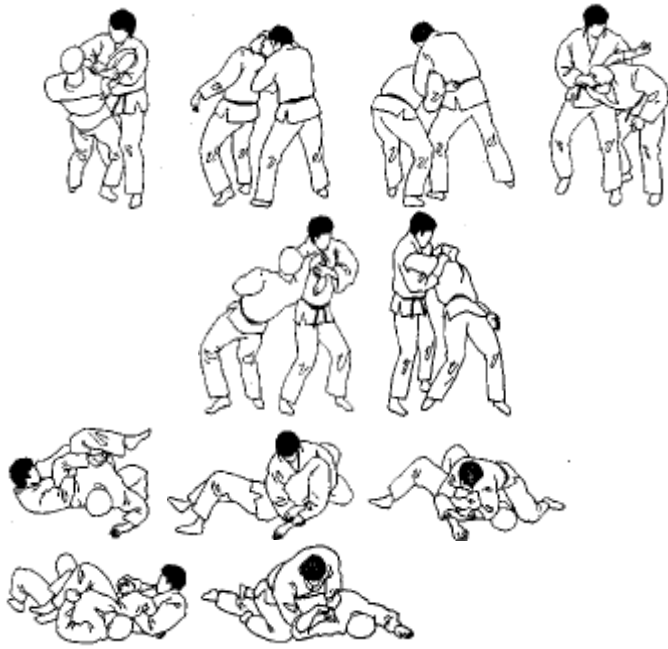
Узел на руки

Болевой прием на руку путем сгибания ее за пределы естественного сгиба. При проведении этого приема важным условием успеха является выведение противника из равновесия. После того, как он потеряет устойчивость, с помощью сгибания руки в направлении, обратном естественному сгибу, вы укладываете противника лицом в пол.



БЭР-ЮЛ

Узел на руки примеры



Болевые приемы на кисть руки

Болевые приема на лучезапястные суставы рук. Можно делать как в стойке, так и лежа на полу.

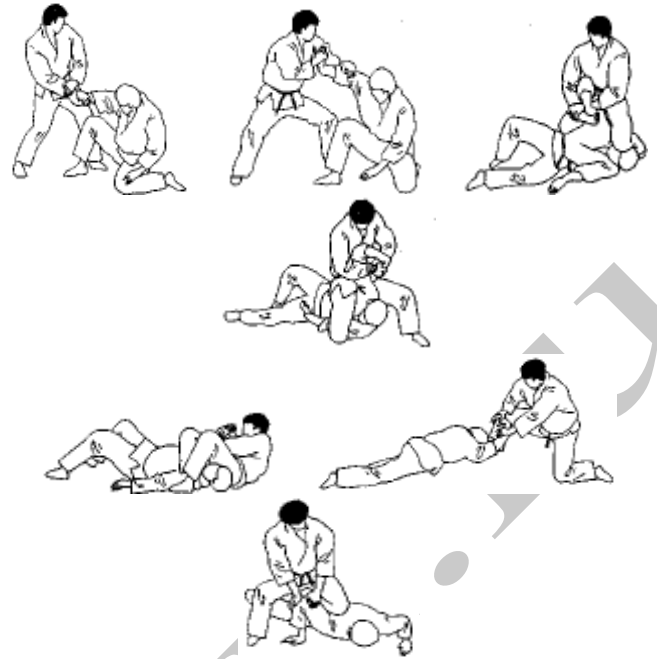


Болевые приемы на пальцы рук

Суть приема в том, чтобы один или несколько пальцев руки отгибать в направлении, противоположном естественному сгибу сустава, что вызывает сильную боль и (или) перелом. Он весьма эффективен в качестве средства освобождения от захватов. Фиксируем руку противника одной своей рукой, а другой производим болевой прием на палец (пальцы).



Болевые приемы на суставы рук примеры



Болевые приемы на суставы ноги

Речь идет о болевом воздействии на суставы ступни, колена или бедра противника. В направлении, противоположном естественному сгибу сустава, ущемления или разрыва.



БЭР-ЮЛ

Болевые приемы на ноги примеры





Болевые приемы на голову



Удушение

При отработке важно не перестараться и не задушить партнера на самом деле

Удушение предплечьем или руками.



Удушение с использованием одежды противника. Приемы можно выполнять как в положении стоя, так и в положении лежа.



Примеры удушения



Контратаки лежа

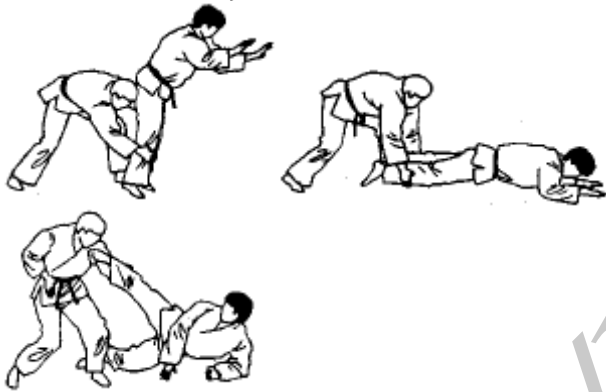
Противник подбивает ногу, заставляя упасть на бок. Вовремя падения ударом ладонью о пол амортизируем падение и сразу же наносим удар стопой по колену противника.



Противник наносит удар по ушам, после чего наклоняется, захватывает обе ноги и рывком на себя бросает на пол. В ответ амортизируем падение одновременным хлопком обеих рук и сразу наносим удар стопой в живот или в колено противника.



Противник выполняет бросок захватом за обе ноги сзади, заставляя упасть вперед. Амортизируя энергию удара о пол, падаем на предплечья и раскрытые ладони. Сразу же поворачиваемся на бок и выполняем зацеп одной ногой за ногу противника и толчок другой ногой в корпус противника, что заставляет его упасть на пол.



Контратаки стоя

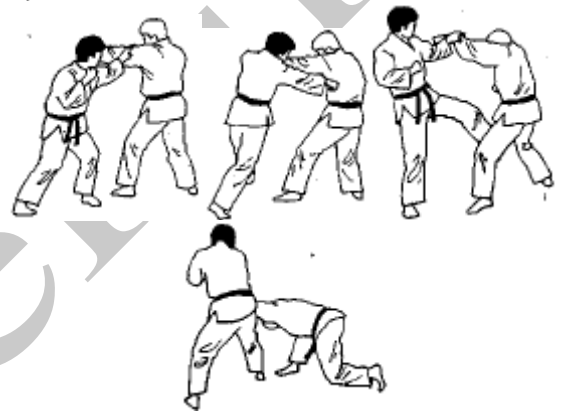
Защита нанеси встречный удар ребром ладони по мышцам выше или ниже локтевого сгиба, обездвигивая правую руку. Затем основанием ладони своей правой наносит удар кулаком в лицо противника. Можно добавить подсечку по выставленной вперед ноге противника после удара ему в лицо.



Защита от удара открытой рукой сбоку. Нанести встречный удар ребром ладони левой руки в предплечье руки противника. Нанести прямой удар правой рукой в солнечное сплетение противника, заставляя его согнуться. После наклона противника вперед следует удар локтем ему по спине.



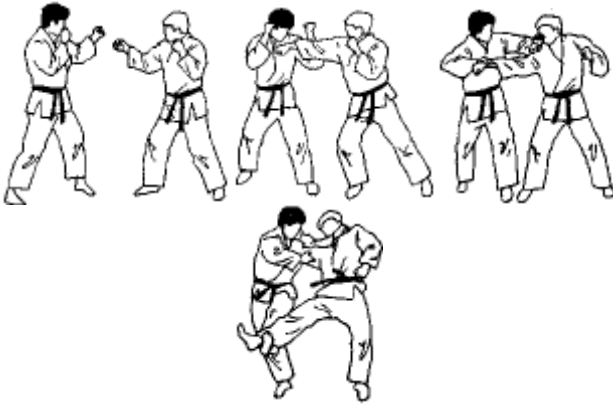
Защита от прямого удара кулаком в лицо. Уйти с линии атаки шагом вправо с одновременным ударом ребром левой ладони по локтевому суставу противника. С удара перейти на захват атакующей руки за предплечье и нанести удар правой рукой в ребра противника. Завершая связку удар ступни под его колено. Если противник не упал, перевести его на пол болевым приемом на руку.



Защита от удара кулаком в голову сбоку. Поворот корпуса влево, предплечьями обеих рук блокируем атакующую руку противника. Затем ребром правой ладони бьем по шее противника, заставляя его отклониться в сторону — назад и проводя зацеп изнутри. Противник падает на спину. В завершение связки можно использовать топчущий удар ногой.



Защита от прямого удара кулаком в живот. Уйти с линии атаки шагом правой ногой назад с поворотом на 90° вправо, одновременно отбивая руку противника левым предплечьем. Затем кулаком той же руки ударить наотмашь в лицо противника, а правой рукой захватить атакующую руку за запястье. После этого, толкая левой рукой в горло и правой рукой дергая противника на себя, провести подсечку, заставляя противника упасть на спину.



Защита от прямого удара стопой в живот. Уйти с линии атаки шагом вправо, одновременно отбивая влево ногу противника левым предплечьем. Затем нанести удар правой рукой (основанием ладони или кулаком) в челюсть противника, заставляя его отклониться назад. После этого подбить стопой ногу противника изнутри в районе коленного сустава и противник падает на спину.



БЭР-ЮЛ

Защита от удара кулаком в голову сбоку. Нанести прямой удар правой ступней в верхнюю часть бедра, останавливая атаку и заставляя противника наклониться вперед. После этого захватить голову противника и скручиваем ему шею, заставляя упасть на пол. После падения сесть на него верхом и удерживаем болевым на шейные позвонки (либо давлением пальцев на глаза).

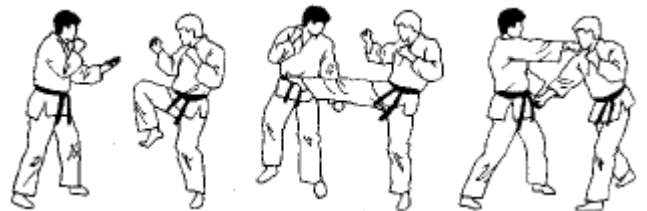


Противник атакует ударом кулака в лицо. Шаг левой ногой вперед - в сторону уходим от удара, одновременно блокируя бьющую руку противника своим предплечьем и захватывая ее правой рукой. Затем наносим удар ступней по коленному суставу передней ноги противника. После удара противник падает на

колени, так как удар наносится немного сбоку и задевает подколенную впадину, что приводит к автоматическому падению на колени. Фиксируем противника в этом положении путем давления своей ступней в подколенную впадину. Можно добавить удар кулаком (после блокировки удара противника и захвата его руки) своей левой руки из-под его руки в лицо противнику.

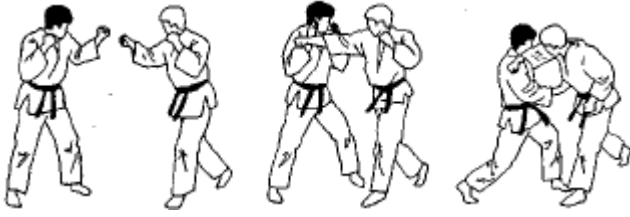


Противник атакует ударом ноги в живот. Уходя от удара, делая правой ногой шаг назад и разворачивая корпус на 90° вправо. Одновременным левым предплечьем, отталкивая ногу противника в сторону. В этот же момент, правая рука с собранными в кулак пальцами уходит назад, занимая положение, необходимое для прямого удара задней рукой (рукой, находящейся дальше от противника). Благодаря выносу правой ноги назад и развороту корпуса, занять позицию, удобную для нанесения удар вкладывая массу всего тела. Еще до того, как отброшенная нога противника коснется пола, нанести резкий удар в лицо противника. После прямого удара кулаком в лицо целесообразно добавить прямой удар коленом в солнечное сплетение либо удар коленом сбоку по почкам.



Противник атакует прямым ударом правой руки в голову. Уход с линии атаки шагом правой ногой назад и одновременно поворачивает корпус на 90° вправо, при этом блокируя бьющую руку своими предплечьями. После этого основанием левой ладони атакуем челюсть противника (отвлекающее движение), а кулаком правой руки проводит

удар типа боксерского апперкота в солнечное сплетение.



Противник атакует ударом ноги в сторону по среднему уровню. Делая шаг назад правой ногой с поворотом корпуса на 90 градусов вправо и одновременно, отбивая ногу противника резким ударом левого предплечья. В результате противник поворачивается спиной. Используя ситуацию, нанести удар подъемом стопы левой ноги сзади в промежность. Можно после удара левой ступней в промежность провести сильный удар правой ступней сзади под колено правой ноги противника, заставив упасть на спину. После его падения нанести несколько топчущих ударов по лежащему противнику. Степень поражения определяется степенью опасности. Можно, например, сломать ключицу или несколько ребер.



Противник атакует ударом правой руки сбоку в голову. Блокируя эту руку своим левым предплечьем (либо основанием кулака), одновременно делая шаг назад правой ногой, занимая позицию для удара. Затем нанести прямой удар правой ступней в живот (или в солнечное сплетение) противника. Поставив ногу на пол, удар ребром левой ладони по шее противника. Можно продолжить связку и после удара ребром ладони нанести удар левой ступней в колено противника, заставив его упасть. После этого позиция необходимо сломать противнику несколько ребер топчущими ударами сверху вниз.



Противник наносит круговой удар стопой по среднему уровню. Блокируем удар подставкой согнутой в колене ноги изнутри - наружу. Как только эта нога касается пола, проводит контратаку правым кулаком в челюсть

противника (или основанием ладони ему в лицо). Затем выполняем подсечку по передней ноге противника, сбивая его на пол.



Противник наносит круговой удар стопой по среднему уровню. Блокируем удар подставкой согнутой в колене ноги снаружи – внутрь. Не опуская эту ногу на пол, выполнить этой ногой удар в пах или в живот противника. Затем бросаем противника через себя, падая на спину с кувыркком через голову.



Противник атакует ударом вперед стопой в живот. Уходим с линии атаки шагом влево и одновременно правым предплечьем отбивает ногу противника вправо. После этого наносим удар наотмаш тыльной стороной кулака в лицо или в челюсть противника, а затем проводит удар ногой ему в живот (или в голову).

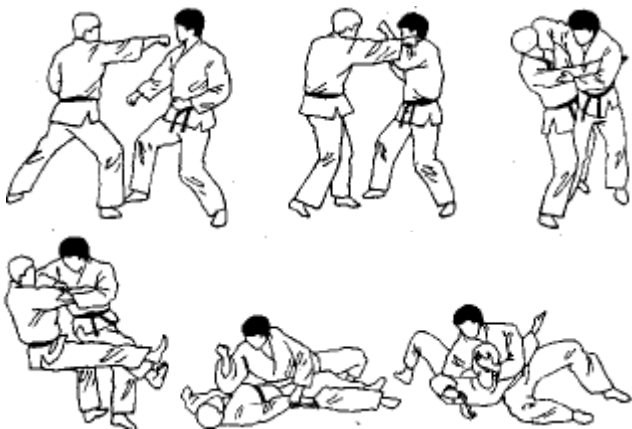


Противник атакует ударом ногой в сторону правой стопой. Шагом влево уходим с линии атаки, отбивая бьющую ногу вправо правым предплечьем. После этого, сделав шаг вперед правой ногой, оказываемся за спиной противника. И обеими руками бьем по ушам противника, затем захватываем его за голову и рывком назад бросаем на пол. Затем давим

на болевые точки у основания челюсти, контролируя движения противника.



Противник атакует прямым ударом в голову. В ответ блокируем удар левым предплечьем и с блока переходим на захват бьющей руки; правым предплечьем давим на горло противника, заставляя его сильно отклониться назад. Затем подсечкой, вынуждаем противника упасть на спину. В случае падения вместе с ним, наносим удар локтем в солнечное сплетение противника, после чего выполняем болевой прием на шейные позвонки.



Противник атакует прямым ударом в корпус. В ответ проводим встречный удар правым предплечьем по атакующей руке и, используя отдачу, ребром ладони той же руки бьем по шее противника. Используя замешательство противника, завершаем связку ударом колена в живот противника.



Противник атакует ударом ребра ладони по шее. В ответ проводим встречный удар ребром левой ладони по предплечью противника и вслед за этим бьем основанием правой ладони в лицо противника. В результате удара тот отклоняет голову и корпус назад. Используя момент, наклоняемся, захватываем руками обе ноги противника и рывком их на себя бросаем противника на пол. Затем переворачиваем противника на живот с помощью болевого приема на ступню, садится ему на спину, и контролируем дальнейшие движения противника.



Противник атакует ударом ступни в живот. Уходим с линии удара, отбивая предплечьем атаковую ногу. Затем делаем шаг вперед, бьем наотмашь внутренним ребром ладони в лицо противника и с удара переходим на захват согнутым в локте предплечьем за шею противника. После этого отрываем противника от пола и завершаем связку броском через спину.



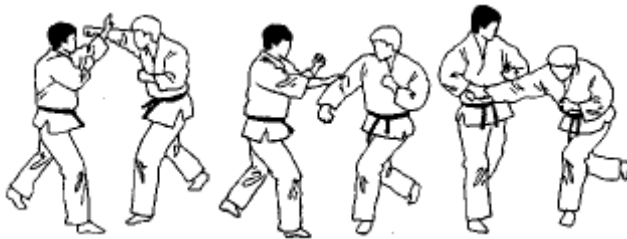
БЭР-ЮЛ

Противник атакует круговым ударом ногой в корпус. В ответ поворачиваемся корпусом в сторону удара, и захватываем атаковую ногу согнутым предплечьем. Затем делаем шаг назад, увлекая за собой противника.

Противник падает на спину, после чего проводим болевой прием на сустав стопы.



Защита с использованием болевого приема.



Противник атакует ударом правой руки в голову. Блокируем удар левым предплечьем (или ребра ладони). Затем правой рукой захватываем шею противника и с рывком его на себя бьем в лицо противника своим лбом. Цель - нос. Не отпуская хват, бьем коленом в солнечное сплетение, и завершает комбинацию ударом локтем по спине, заставляя противника упасть лицом вниз.



Противник атакует ударом правого кулака в голову. Защита удар толчком левой ладони в плечевой сустав противника, а ребром правой ладони наносит встречный удар ему по шее. После этого, схватив противника за одежду и дернув его на себя, нанести удар коленом в солнечное сплетение или живот. Бить надо резко и со всей силой, на какую способен.



БЭР-ЮЛ

Противник атакует ударом правого кулака в лицо. В ответ уходим с линии атаки шагом вперед с поворотом корпуса в сторону удара и блокировкой предплечьями. Далее левым предплечьем отводим бьющую руку вниз, а правой ладонью бьем в нос (либо кончиками пальцев по глазам), заставляя противника откинуть голову назад. После этого правой рукой захватываем горло противника и заходим к нему за спину, проводя удушение. Чтобы противник не мог отклонять голову еще дальше, упираемся в нее своей головой. Проведя удушение, бросаем противника на пол и добиваем его рукой или ногой.



Комбинации - приемы в связке с другими приемами

Пример 1



Пример 2



Пример



Пример



Пример 5



БЭР-ЮЛ

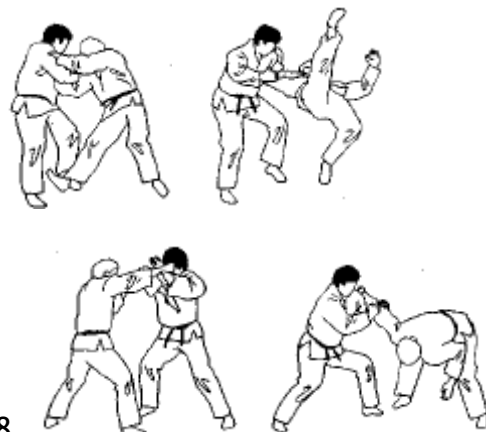
Пример 6



Пример 7



Пример 8



Пример 9



Пример 10



Пример 11



добиваем его на полу ударом локтя в солнечное сплетение.

Пример 12



Удары внутренним ребром ладони.

Пример 1



БЭР-ЮЛ

Пример 2



Удар ступней назад. Такой удар надо нанести на уровне живота и выше.



Прием на скручивание шейных позвонков.



Противник атакует ударом ребра правой ладони по шее. В ответ блокируем левым предплечьем руку противника, переходим с блока на захват и наносим удар правым локтем в челюсть противника, лишая его ориентации и устойчивости. После этого бросаем противника на пол подсечкой и

Противник атакует кулаком в голову. В ответ блокируем удар левым предплечьем и ударом ребра правой ладони в плечо противника. С блокировки переходим на захват запястья противника левой рукой, тянем противника за руку на себя и бьем локтем ему в солнечное сплетение. Затем наносим удар ступней в колено противника, заставляя его упасть на пол.



БЭР-ЮЛ

Противник атакует ударом стопы в живот. В ответ отбиваем предплечьем ногу противника вправо и одновременно шагом влево уходим с траектории атаки. Затем бьем наотмашь тыльной стороной кулака в лицо противника, а после этого ступней ему в живот. После удара захватываем противника и бросаем его. После падения добиваем противника рукой либо проводим удушение.



Противник атакует ударом руками по ушам. В ответ блокируем удар выставленными предплечьями и основанием ладони бьем в лицо противника. От удара противник подает голову и корпус назад. Наклоняемся, захватываем руками обе ноги противника и рывком на себя бросаем его на пол. После

того, как противник упал на спину, завершаем связку топчущим ударом ступни в живот.



Противник атакует ударом кулака сбоку в голову. В ответ блокируем удар встречным ударом ребра ладони левой руки по мускулам противника и мгновенно правым локтем наносит удар в подбородок, заставляя противника наклониться назад. Затем делаем шаг за спину противника, своей левой рукой толкаем его в поясницу, а правой после удара давим на подбородок (или в горло, нос, глаза), отклоняя назад вплоть до падения. После этого фиксируем противника в положении лежа, применяя болевого прием на локтевой сустав.



Освобождение от захвата

Освобождение от захвата кисти руки путем отбоя. Отбой можно производить посредством сильного удара локтем сверху-вниз по руке противника. Другой вариант - освобождение от захвата посредством сильного удара коленом снизу-вверх по руке противника.

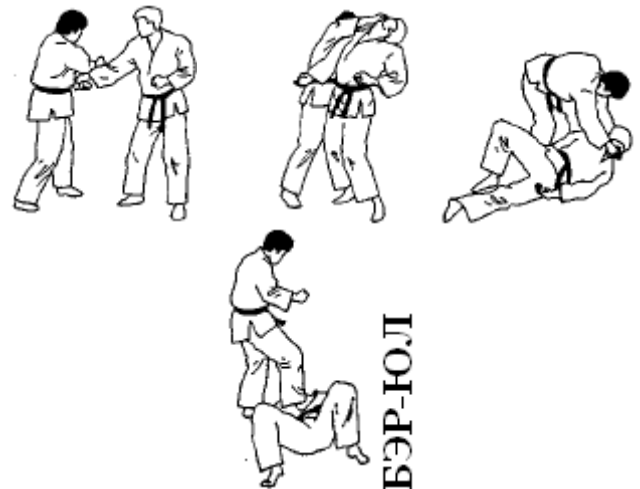


Освобождение от захвата разноименной руки. Произвести удар рукой по глазам или ногой по берцовой кости голени противника. Одновременно выворачиваем захваченную руку в сторону большого пальца, что приводит к ее освобождению. После этого можно либо отступить назад и принять стойку защиты или же атаковать противника. При захвате

противника за одежду или за руки, надо не дать ему возможности усилить захват и принять устойчивое положение. Так, если противник захватил руку, можно отступить на шаг назад (или в сторону), потянув его на себя и выводя из равновесия. Чем неустойчивее позиция противника, тем легче освободиться от его захвата.



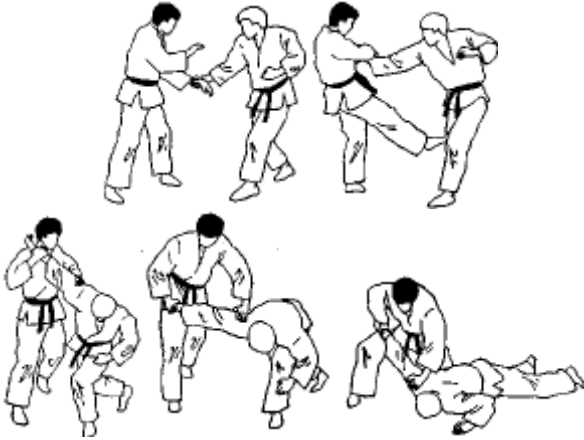
Освобождение от захвата одной руки. Противник захватил левую руку, правой рукой. Ударом правого предплечья (или кулака) сбиваем руку противника, освобождаясь таким образом от захвата. Сразу после этого наносим удар этим же кулаком в челюсть (либо в лицо) противника. Затем делаем шаг левой ногой вперед, заходим ему за спину и, с поворотом на правой ступне, хватаем противника одной рукой за затылок, а другой за подбородок, производя тем самым захват для скручивания шейных позвонков. Посредством этого приема он переводит противника в позицию лежа. Завершает комбинацию ударом ноги сверху.



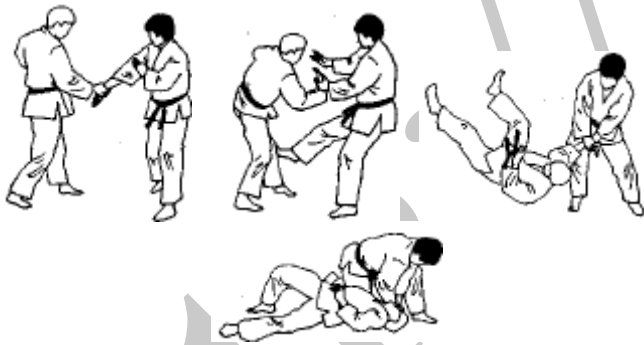
БОУ-ЮЛ

Противник захватил разноименную руку. Фиксируем руку, сделавшую захват, одновременно удар ступней в колено противника. Используя болевого шок,

захватываем левой рукой локтевой сустав противника и, производя на него давление, одновременно вытягивает руку противника в сторону, с шагом вперед, тем самым, заставляя упасть лицом вниз.



Захват за руку спереди одной рукой. В ответ фиксируем левой рукой атакующую руку противника, нажимая при этом большим пальцем в тыльную часть ладони, а правой рукой захватывает предплечье атакующей руки. Затем наносим удар ступней в колено противника, чтобы вывести его из равновесия, и обеими руками выкручиваем захваченную руку противника изнутри - наружу и одновременно, отставляя левую ногу назад, поворачиваемся на 90° влево. В результате противник падает на спину. В завершение связки можно прижать к полу его плечевой сустав своим коленом.

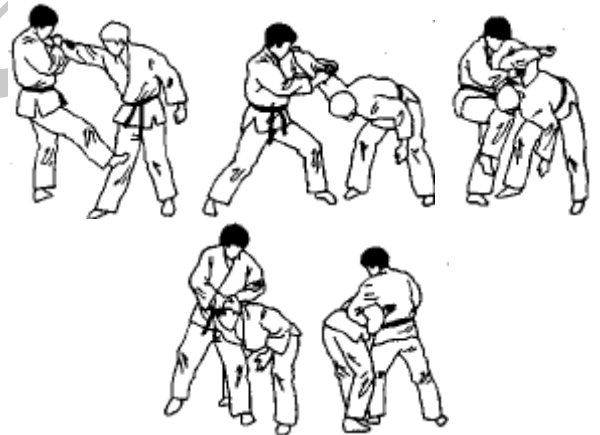


Захват за руку спереди двумя руками. В ответ наносим удар ступней в колено противника, захватываем его правую руку своей левой и заходим левой ногой ему за спину. При этом своей левой рукой обхватываем сзади шею противника и прижимаем предплечье к горлу. Затем соединяем обе руки в замок, а голову противника прижимает к своей груди, тем самым, проводя удушение. После этого отступить назад, увлекая за собой противника и лишая его равновесия. Далее следует бросить противника спиной на пол и завершить связку топчущим ударом ноги по упавшему противнику. Можно после шага

назад провести удар коленом в копчик. Это очень болезненный удар.



Захват за плечо спереди. В ответ обеими руками фиксируем на своем плече кисть руки противника и одновременно наносим удар ступней ему в колено. Затем передвигаем левую руку по зафиксированной руке противника до локтевого сустава и, делая правой ногой шаг назад, поворачивается корпусом вправо. В результате противник наклоняется вперед. Остается лишь ударить его коленом в лицо, и конвоировать посредством болевого приема на плечевой (или локтевой) сустав. При жестком исполнении все ее элементы дают потрясающий эффект: выбитое колено, сломанный локоть, раздробленный нос.



Захват за плечо сзади. Ощувив захват, левым локтем наносим удар локтем в лицо противника. Тот рефлекторно отшатывается назад. Используя это, захватываем обеими руками ноги противника и рывком на себя бросаем его на пол.



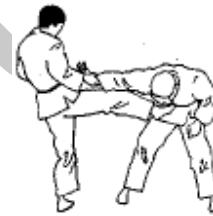
Захват обеих ног для броска на пол. До начала броска надо отставить одну ногу назад, силой вырвав ее из руки противника. В следующее мгновение требуется ударить локтем ему в спину между лопаток, заставив упасть лицом вниз. После этого можно провести топчущий удар ногой по шее.



БЭР-ЮЛ

Противник атакует захватом за руку. В ответ захватываем атаковую руку противника и наносим ему удар стопой в колено или в бедро, не позволяя применить следующий прием и освобождаясь от захвата. Затем бьем кулаком (или основанием ладони) в лицо противника, после чего наносим ему круговой удар ногой по верхнему или среднему уровню.

Противник атакует сзади захватом за корпус. В ответ захватываем один или два пальца противника и резким движением выламываем их, освобождаясь от захвата и переходя в позицию, удобную для удара ступней в солнечное сплетение противника.



Противник захватил кисть руки, рукопожатием и сильно задавливает. В ответ, захватываем предплечье противника, производя болевой на локтевой сустав (сломать руку) и выполнить бросок.



Противник атакует захватом руки. В ответ перехватываем атаковую руку и рывком в сторону заставляем противника потерять равновесие. В тот же момент заходим к нему сзади, захватываем согнутой рукой за горло, затем делаем шаг назад, сажаем противника на пол и проводим захват за голову.

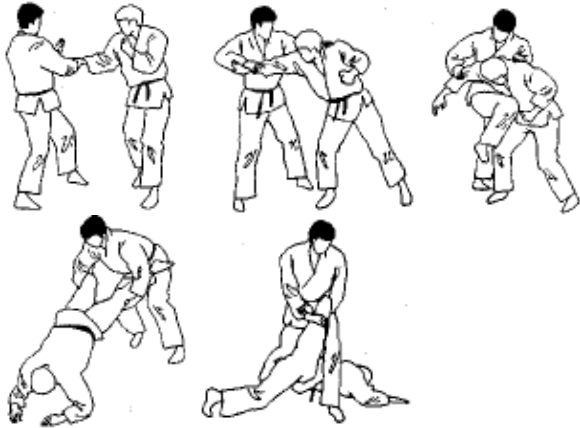


Противник атакует спереди захватом руками за туловище под руки. В ответ бьем ладонями по ушам (либо большими пальцами обеих рук давит на глаза противника), заставляя ослабить захват. Потом, захватив противника за воротник, костяшками пальцев, сложенных в кулаки, проводит удушение противника. Затем наносим удар коленом в пах и бросает противника на пол.

Противник атакует захватом руки. В ответ освобождаемся от захвата, поворачивая свою кисть в сторону большого пальца и переходим на захват предплечья и плеча. После этого рывком на себя он наклоняем противника в свою сторону и наносим ему удар коленом в живот, заставляя еще больше согнуться. Потом, делая шаг в сторону, заходим за спину противника, захватываем руками его ноги и рывком на себя, помогая плечом, проводим бросок. После падения захватываем одну ногу и выполняем болевой прием на какой-либо из



его суставов, полностью контролируя противника.



Противник атакует вас захватом за корпус под руки. В ответ бьем его ладонями по ушам, после чего противник отпускает захват. После этого захватываем затылок и подбородок противника, и выкручиваем ему шею. Он падает на спину, в завершение связки кулаком добивает лежащего противника.

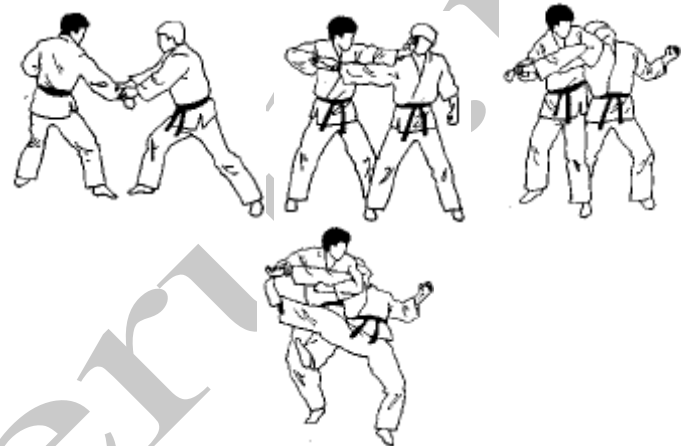


Захват за руку спереди одной рукой. В ответ фиксируем левой рукой атаковую руку противника, нажимая при этом большим пальцем в тыльную часть ладони, а правой рукой захватываем предплечье атакующей руки. Затем наносим удар кулаком в солнечное сплетение противника, заставляя его ослабить захват. После этого, захватив противника за плечо, бросаем его через себя. После броска болевой прием на шейный отдел позвоночника противника.



Противник захватил руки двумя руками. Делая шаг вперед левой ногой и, поворачиваясь вправо на 90°, и нанести сильный удар левым предплечьем по запястным суставам рук противника, сбивая захват. Сразу после этого вращательным движением правой кисти

захватить правую руку противника в районе запястья, после чего произвести рывок захваченной руки вдоль себя вправо, а основанием ладони левой руки наносится удар в скулу (или в лицо) противника. Затем просовываем левую под мышку правой руки противника и выполняем болевой прием на локтевой сустав. Противник встает на кончики пальцев стоп и в этом положении, подсечкой левой ноги легко бросаем противника на спину. После этого следует топчущий удар ногой.

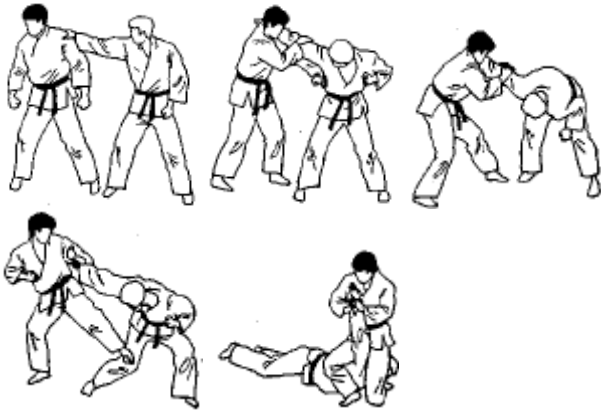


Противник захватил одной рукой за куртку спереди. Фиксируя руку противника своей правой рукой, нанести удар левой ступней в переднее колено противника, а левой рукой в этот момент захватывает правую руку противника выше локтевого сустава. Затем поворачиваясь вправо, тем самым вытягивая захваченную руку вперед, и давит левой рукой на локтевой сустав противника. Иными словами, провести болевой прием на локтевой сустав, заставляя противника упасть на колени, что позволяет нанести ему удар коленом в лицо. После перевода противника в положение, лежа лицом вниз, болевой прием на руку противника.



Противник захватил одной рукой за куртку сбоку или сзади. Противник захватил правой рукой левое плечо. Резко поворачиваемся влево, одновременно фиксируя руку

противника на своем плече и наносим удар наотмашь левой рукой в солнечное сплетение противника. Вся комбинация проводится как одно движение, что лишает противника возможности среагировать на защиту. Затем, захватив противника двумя руками за локтевой сустав, отступить назад и сильно надавить руками вниз, выполняя тем самым болевой прием. Взяв противника под контроль, выполняем удар ступней в коленный сустав противника, вследствие чего тот падает лицом вниз. Выполнить болевой прием.



Противник атакует захватом корпуса и приподнимает вас для выполнения броска. Цепляясь своей ногой за ногу противника, не позволяя ему провести прием.левой рукой обхватываем его затылок, а правой рукой – подбородок и сильно давим правой рукой вверх, заставляя противника отклонить голову назад; одновременно вращаем его голову против часовой стрелки. По мере вращения противник теряет равновесие и отпускает свой захват. Продолжая вращение головы, заставляя противника упасть на пол. Сразу же фиксируем его на полу путем болевого воздействия на точку за ухом.



БЭР-ЮЛ

Противник атакует захватом за плечо. В ответ, зафиксировав руку противника на своем плече, бьем ступней по его колену. После этого, поворачивая руку противника, захватываем его еще и за локоть и проводим болевой прием на локтевой сустав, заставляя противника наклониться вперед. В результате противник все больше наклоняется вперед, пока не ляжет на пол. Зафиксировав

противника на полу посредством колена, контролируем его с помощью болевого приема на суставы руки.



Противник атакует захватом двумя руками одежды на груди. В ответ фиксируем одну руку противника у себя на груди и бьем ступней по колену (или по стопе) противника, заставляя его ослабить либо отпустить захват. После этого выкручиваем руку противника в лучезапястном суставе, сгибаем ее до упора и проводим болевой прием на локтевой сустав, ставя противника на колени. В завершение бьем коленом ему в лицо.



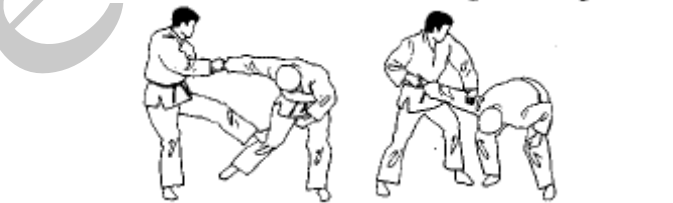
Противник атакует спереди захватом за волосы на голове, пытаюсь согнуть вас вперед. В ответ движемся вперед, следуя движению руки противника, одновременно наносим удар ему в лицо, заставляя ослабить или отпустить захват. Затем захватываем руками обе ноги противника и рывком на себя, помогая плечом, бросаем его на пол. Отпустив одну ногу, проводим болевой прием на суставы другой ноги.



Противник атакует сзади захватом за волосы на голове, пытаюсь отклонить вас назад. В ответ, следуя усилию руки противника, ставим правую ногу за его левую ногу, и одновременно бьем кулаком по гениталиям. После этого захватываем противника за ноги под колени и рывком вдоль себя бросаем его на пол.



Примеры освобождения от захватов



БЭР-ЮЛ

Противник атакует захватом за одежду на груди левой рукой и наносит удар правым кулаком в лицо. В ответ фиксируем руку, захватившую куртку, а левым предплечьем отбиваем удар. Затем с шагом назад проводим болевой прием на левую руку противника в лучезапястном и локтевом суставах. От боли противник опускается на колени; тогда бьем коленом ему в лицо и бросаем ничком на пол. После броска осуществляем удержание, лежа одним из болевых приемов, описанных выше.



Противник атакует захватом руки. Бросок с переворотом противника по диагонали (кувырком). Смысл этого приема - бросить противника таким образом, чтобы он в падении перевернулся через голову - плечо. А для этого требуется придать ему вращательное движение.

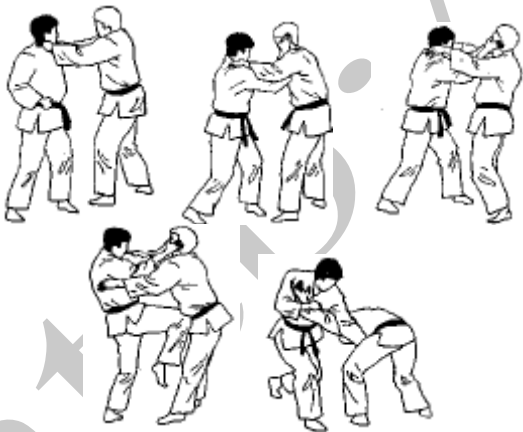


БЭР-ЮЛ

Противник атакует толчком правой руки в грудь. В ответ захватываем толкающую руку противника и с поворотом на 90 градусов вправо, одновременно увлекая противника вперед, протягиваем руку противника себе под левую мышку. При этом давим на локтевой сустав противника своим корпусом, заставляя его нагнуться вперед.



Удушение двумя руками спереди. Нанести удар основанием ладони в подбородок или в лицо противника (в нос), чтобы ослабить хват. После этого сильно ударить обоими предплечьями по рукам противника, освобождаясь от захвата за горло. Затем без всякого перерыва захватывает противника руками за шею и, резко наклоняя его на себя, проводим удар коленом в солнечное сплетение либо в живот. После этого захватываем руку противника и выполняем болевой прием на плечевой сустав (либо на локтевой). Далее возможны варианты: захват за половые органы, бросок подбивом ноги и рывком руки за бедро, удар ступней под колено захваченной ноги и т.д. Можно бить локтем, после удара коленом в солнечное сплетение, ударить подъемом стопы в промежность. В любом случае, вся комбинация должна проводиться на одном дыхании.



Удушение двумя руками сбоку. Слегка приседая, без замаха бьем противника локтем в солнечное сплетение, предварительно захватив его правую руку своей левой. После удара локтем хват ослабнет и тогда следует провести бросок через плечо. После броска болевой прием на шейный отдел позвоночника противника.

Удушение предплечьем сзади. В ответ наносим топчущий удар левой ступней по подъему ступни противника (или по ее пальцам), заставляя ослабить хват, затем левым локтем бьем в солнечное сплетение противника. После этого, приседая, захватываем обе его ноги за голени и рывком вперед бросаем противника на пол. Связку завершает топчущий удар ступней по ключице.



БЭР-ЮЛ

Удушение двумя руками спереди. В ответ прижимаем подбородок к груди, мешая противнику провести удушение, одновременно правой рукой он фиксируем левое предплечье противника. Затем основанием левой ладони наносим мощный удар в лицо противника (или давит пальцами на глаза), заставляя его отклониться назад. Используя наклон противника, проводим отхват (либо подбивает изнутри ногу противника) и бросаем его на пол. После падения прижимаем противника к полу, производя давление рукой ему на горло или на какую-нибудь болевую точку лица.



Удушение двумя руками сзади. В ответ прижимаем подбородок к груди, мешая противнику провести удушение, одновременно захватываем его правую руку

своей левой. Затем наносит удар правым локтем в солнечное сплетение (или ребрам) противника, после удара вводим правую руку под мышку противника, захватываем его плечо сгибом локтя, рывком на себя выводим из равновесия; в продолжение этого движения приседаем, и бросает противника через себя.



Противник захватил шею двумя руками и пытается душить. Напрячь мускулы шеи, приподнимает плечи, втягивает голову, не позволяя противника провести удушение. Затем одновременно обеими руками (кулаками или ребрами ладоней) нанести удар по почкам. После этого захвата противник ослабнет. Не теряя ни мгновения, поднять свои руки вверх, накладывая их на руки противника и осуществляя давление своими плечами

и локтями. При этом он захватывает его голову и смыкает свои руки в замок на его затылке. После этого, с резким рывком противника на себя, производя удар коленом в солнечное сплетение или в живот противника. После того как тот согнется, сделать шаг назад, увлекая за собой противника и, выводя его из равновесия, заставляет упасть лицом вниз, предварительно пропустив свои руки у него под руками. После этого, сев на спину противника, можно провести болевой прием на суставы обеих рук. Эту комбинацию проводят на одном дыхании, удары руками и коленом наносят резко. В реальном бою данная комбинация вполне эффективна и не требует никаких добавлений. Следует лишь отметить, что если противник физически крепок, достаточно нагл и агрессивен, то наносить ему удары следует в полную силу, чтобы лишить возможности причинить вам ущерб.



БЭР-ЮЛ

Противник атакует сзади захватом за шею. В ответ прижимаем подбородок к груди и одной рукой фиксируем руку противника, не позволяя ему провести удушение, одновременно немного приседаем и делаем шаг в сторону, после чего наносим удар кулаком в половые органы противника, заставляя его отпустить захват. Затем наклоняемся вперед, захватываем ногу противника и тянем ее вперед, заставляя противника упасть на спину. Далее проводим болевой прием на сустав ступни, под воздействием которого противник переворачивается на живот. После этого кладем свою голень под колено противника и садимся сверху на его согнутую ногу, тем самым полностью контролируя движения противника.



Противник атакует сзади захватом за шею двумя руками. В ответ упираем подбородок в грудь и фиксируем одну руку противника, после чего бьем локтем по ребрам или в солнечное сплетение противника, заставляя его ослабить захват. После этого, захватив противника за плечо, бросаем его через себя. В завершение проводим болевой прием на руку, с помощью которого контролирует противника.

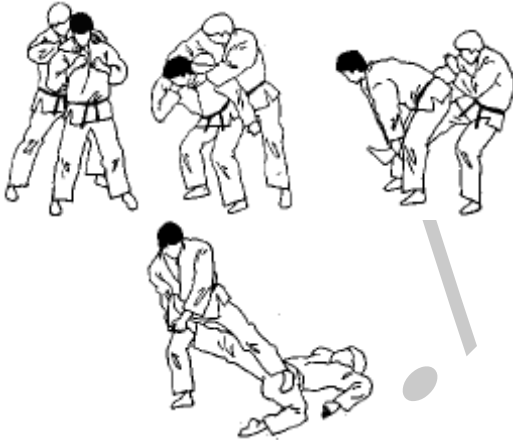


Противник атакует захватом за шею сзади. В ответ упираем подбородок в грудь и фиксируем одну руку противника.

Одновременно наносим топчущий удар пяткой по ступне противника, заставляя ослабить захват. Затем, сделав шаг назад, становимся сбоку от противника, захватываем его ноги руками и, помогая себе плечом, бросаем его на пол. В завершение связки кулаком добиваем лежащего противника.



Противник атакует сзади захватом за шею. В ответ прижимаем подбородок к груди и одной рукой фиксируем руку противника, не позволяя ему провести удушение, одновременно немного приседаем и делаем шаг в сторону, после чего наносим удар кулаком в половые органы противника, заставляя его отпустить захват. Затем наклоняемся вперед, захватываем ногу противника и тянем ее вперед, заставляя противника упасть на спину. Далее наносим удар ногой.



Противник атакует захватом за шею.

Пример 1



БЭР-ЮЛ

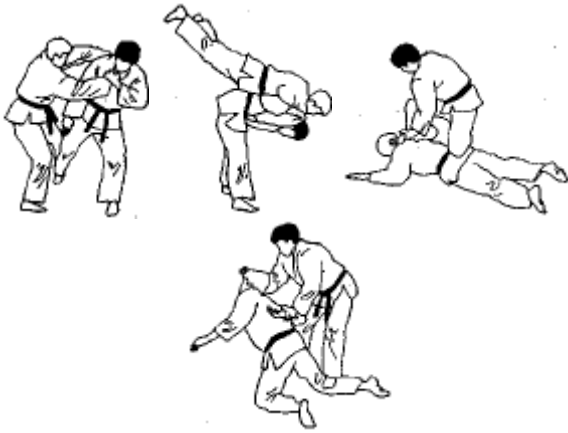
Пример 2



Противник проводит захват одной рукой за горло. Захватить эту руку в районе локтевого и кистевого суставов, таким образом, контролируя дальнейшие действия его руки. Одновременно выполнить удар левой ступней в голень или под колено противника. После удара убрать ногу назад и поворачивая корпус левым плечом в сторону противника, своей правой рукой потянуть его захваченную руку на себя, а левой рукой давить ему на локтевой его сустав. Болевое воздействие на локоть, вытягивание руки и поворот корпуса, все это вместе заставляет противника упасть на колени. Затем отступить на шаг в сторону, окончательно лишая противника устойчивости и укладывая его на пол.



Противник проводит удушение сбоку. Захватить правую руку противника своей левой рукой, а правой нанести ему удар по дуге снизу в пах. Затем делает поворот, необходимый для броска через плечо, обхватывает правой рукой плечо противника, приседая и резким движением бросить противника на пол. После броска перевести противника, с помощью болевого приема на кисть руки, из положения «лицом вверх» в положение «лицом вниз». После этого, прижимая корпус противника коленями к полу, завести его правую руку за голову, переходя границу естественного сгиба. Тем самым, достигая полного контроля над противником.



Противник атакует захватом за шею сбоку. В ответ прижимаем подбородок к груди, не давая противнику сжать пальцы, и сразу же ударом левого локтя в подбородок заставляем противника отпустить захват. После этого ставим левую ногу позади противника и толкаем его в грудь левым плечом, заставляя упасть на пол. После падения захватываем скрещенными руками воротник противника и проводим удушение.



БЭР-ЮЛ

Противник атакует сзади захватом предплечья за шею с целью удушения. Правой рукой не дать рукам противнику провести удушение, а основанием левого кулака нанести удар в пах противнику, заставляя его отпустить либо ослабить захват. Правой рукой сорвать руку противника со своего горла и захватить ее за кисть. Головой, ныряя под мышку противника и оказаться за спиной у него. Далее провести болевой прием на локтевой сустав противника и удар ступней в его коленный сустав (или в солнечное сплетение, в лицо).



Захват головы в замок спереди. В ответ наносим сильный удар ребром левой ладони (или кулаком) по гениталиям противника, заставляя его согнуться, и просовываем свою правую ногу между ног противника. Затем, приседая, падаем на спину. Используя правую ногу и левую руку, бросаем противника через себя и, кувырком через голову назад, выходим в позицию «верхом на противнике». Завершаем связку удушение противника с помощью его собственного воротника.

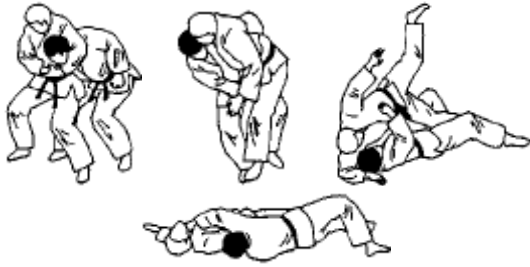


Захват головы в замок сбоку. В ответ топчущим ударом по подъему ступни противника заставляем его ослабить захват и выпрямиться. Затем левой рукой давим ему на глаза (или ребром ладони снизу в нос), а ребром правой ладони наносит удар по гениталиям (либо захватывает их и сжимает). В результате противник отклоняется назад вплоть до падения на спину. В завершение бьем кулаком в челюсть упавшего, и проводим болевой прием на его руку. Подобный захват в ситуациях реального боя встречается довольно часто. Важно при этом действовать быстро, удары наносить резко и сильно. Если захват настолько силен, что вы не можете дотянуться левой рукой до его глаз или носа, ущипните противника за кожу с внутренней стороны бедра. Почти наверняка вы заставите его ослабить захват.



Захват головы в замок сбоку. Сначала наносим сильный удар ребром ладони (или кулаком) по гениталиям противника. Затем ставим правую ногу между ног противника, захватывает руками его за корпус и, падая, проводит

бросок с перекатом на бок. Завершает связку удар кулака или ребра ладони в лицо.



Противник сзади правым предплечьем пытается провести удушение. В ответ упираем подбородок в грудь, а правой рукой фиксируем это предплечье, тем самым не позволяя противнику усилить захват. Одновременно, слегка приседая, наносим удар левым локтем в солнечное сплетение противника, заставляя его ослабить захват. Затем поворачиваемся на 90 градусов влево и делаем шаг назад, не отпуская захваченное предплечье. При этом проводим болевой прием на локтевой сустав противника, заставляя его упасть на пол. В заключение коленом фиксируем плечо противника.



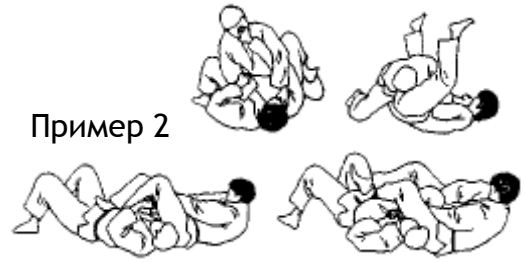
Противник проводит удушение, вы лежите на спине. В ответ, зафиксировав одну руку противника, бьем основанием ладони в челюсть противника, заставляя его ослабить захват. После этого захватываем ногами голову противника и валим на пол, при этом захваченную руку зажимаем между своих ног. Далее выполняем болевой прием на локтевой сустав противника.

Пример 1



БЭР-Ю.Л

Пример 2



Противник проводит удушение, вы лежите на спине. В ответ нейтрализуем атаку противника, зафиксировав одну руку противника, бьем основанием ладони в челюсть противника, заставляя его ослабить захват. После этого захватываем ногами голову противника, переводит его в положение, лежа, а затем проводит удушение ногами.

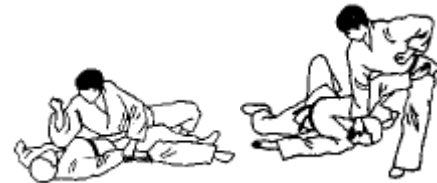
Пример 1



Пример 2



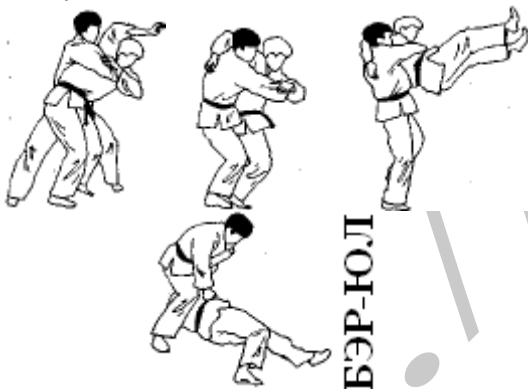
Добивание





Защита от бросков

Уход от броска с помощью контрзахвата. Противник пытается провести бросок через бедро с перекатом. Блокируя эту попытку путем приседания и захвата противника за корпус сбоку или сзади, без отрыва его от пола либо с отрывом. При этом он сдвигается в сторону, противоположную направлению поворота противника. Завершить комбинацию можно собственным броском, с последующей фиксацией противника на полу или провести несколько ударов ногами по упавшему противнику.



БЭР-ЮЛ

Уход от броска с помощью удара. Защита от броска противника путем нанесения удара (или толчка) основанием ладони ему в бедро либо по почкам. Удар (или толчок) следует нанести в момент поворота противника спиной. Приседая и одновременно выполняя удар (или толчок), разрушить координацию движений противника, необходимых для проведения приема.



Уход от броска путем перестановки ног. Противник пытается провести бросок через бедро. Избегая броска, делая шаг дальше в сторону поворота противника. Вследствие

этого данный прием теряет смысл. Далее возможны варианты. Первый вариант: делая шаг, одновременно саму захватить противника, приподнимая его и бросая.



Уход от броска путем сочетания удара, контрзахвата и приседания.



Уход от броска с помощью контрприема. Противник пытается провести бросок. Блокируя эту попытку путем приседания и захвата противника за корпус сбоку или сзади, поставив свою ногу сзади ног противника. Резко потянуть противника на себя продолжая опускаться на пол. Завершить фиксацией противника на полу воздействием на болевые точки.

