



# САМООБОРОНА

„Сто способов  
самозащиты  
для безоружного“  
на улице

---

*Эмиль Андрэ.*

# САМОБОРОНА.

„Сто способов  
самозащиты на улице  
для безоружного“.

---

---

### Предварительныя понятія.

Самозащита, само собою разумѣется, состоитъ не только въ томъ, чтобы отражать удары противника: нужно въ свою очередь и ему нанести удары, хотя бы только въ отместку, т. е. въ отвѣтъ на его нападенія и съ цѣлью помшати дальнѣйшимъ его враждебнымъ дѣйствіямъ.

Поэтому, мы укажемъ здѣсь нѣсколько приѣмовъ нападенія прежде даже, чѣмъ перейти къ способамъ отраженія.

Приемы нападенія и отраженія, объясняемые нами въ десяти первыхъ способахъ самозащиты, составляютъ извѣстную совокупность средствъ, своего рода систему, безъ сомнѣнія, чрезвычайно упрощенную, но легкую для изученія и выполненія и не требующую непременно предварительной «тренировки». Уже изъ этихъ приѣмовъ можно извлечь большую пользу, если умѣть хорошо и своевременно примѣнять ихъ.

Приемы нападенія и отраженія, которые мы изложимъ затѣ, составляютъ систему нѣсколько болѣе полную, но все же не выходящую за предѣлы довольно простыхъ, довольно легкихъ для употребленія средствъ.

\* \* \*

Въ нашу задачу не входитъ излагать предварительныя упражненія, какими занимаются въ залахъ бокса тѣ, кто имѣетъ время дѣлаться истиннымъ «любителемъ», усвоившимъ даже частности своего излюбленнаго спорта,—частности болѣе или менѣе блестящія, но порою безполезныя съ точки зрѣнія успѣха въ борьбѣ.

Мы ограничимся нѣсколькими замѣчаніями по различнымъ вопросамъ:

Такъ называемый «англійскій боксъ» состоитъ только изъ ударовъ кулакомъ.

«Французскій боксъ» обнимаетъ одновременно и удары кулакомъ англійскаго бокса и удары ногой.

«Сторожевая позиція» (la garde) — это позиція выжиданія, наиболѣе благоприятная для того, чтобы перейти или къ оборонѣ, или къ нападенію.

Въ дѣйствительной борьбѣ, въ отличіе отъ того, что происходитъ въ залахъ упражненій, не всегда бываетъ время правильно стать въ такую позицію, или даже, если времени и оказывается достаточно, то можетъ быть полезно, по тактическимъ соображеніямъ, замаскировать эту позицію отъ противника, чтобы онъ бросился въ бой, слишкомъ увѣренный въ успѣхѣ.

Кромѣ того, можетъ явиться колебаніе, значатъ-ли классическую сторожевую позицію прежде, чѣмъ есть увѣренность, что дѣло дойдетъ до драки.

Въ подобныхъ случаяхъ поступаютъ, напримеръ, такъ: ноги держатъ не согнутыми и болѣе сближенными чѣмъ въ нормальной позиціи, и въ то же время оставляютъ руки болѣе или менѣе вытянутыми вдоль тѣла, но тщательно слѣдятъ за чашѣйшимъ движеніемъ противника. дер-

жась на расстоянии, недоступном для его ударов, и будучи готовым принять лучшую позу для бокса, если бой начнется.

Нормальная, классическая позиция (рис. 1) во всяком случае необходима в задачах для упражнений—независимо от того, идет ли дело о борьбе кратком или длинном ряде упражнений. Вот несколько подробностей об этой позиции.

Правши предпочитают становиться налево, чтобы наносить удары кулаком; левши предпочитают позицию направо. Позиция называется: позицией налево, когда выдвинута вперед левая сторона, и направо—когда обращают к противнику правую сторону. Иначе говоря, при английском боксе, когда ограничиваются только кулачными ударами, предпочтительнее становиться в позицию налево, потому что левая рука и левое плечо лучше приставлены к различным движениям, какія должна выполнять при боксе рука, обращенная вперед. Правая рука, которую держат сзади, остается для различных ударов.

При французском боксе, где удары ногой чередуются с ударами кулака,—не имеют большого значения становиться ли в позицию направо или налево.

Когда становятся в позицию налево, нужно держать левую ногу впереди правой на 30 или 40 сантиметров—в зависимости от роста; пятки помещаются не на одной прямой,—а именно правая пятка находится немного правее линии, проходящей через левую ступню, ибо необходимо, чтобы правая нога могла свободно проходить вперед, не задевая за левую, когда понадобится нанести удар именно этой правой ногой.

Весь тѣла должен быть одинаково распрямлен на обе ноги, слегка согнуты; тѣло должно находиться вполнѣ в равновѣсіи; голову следует держать прямо.

Правую руку держат согнутой около туловища, так чтобы сжатый кулак помещался на левой стороне груди, а правое предплечье проходило под-локоточкой—для защиты этой чувствительной части тѣла (\*). Кулак сжать, большой палец—снаружи и сбоку других пальцев.

Верхняя часть левой руки естественно лежит вдоль тѣла; левое предплечье поднято, образует с плечевой частью руки приблизительно прямой угол и обращено к противнику; кисть сжата, пальцами вверх, большой палец сверх других пальцев.

Правое плечо наполовину скрыто за туловищем. Голову держать прямо и зорко смотреть за противником. Позиция, направо продвигается в обратном направлении по тем же самым правилам.

Когда из двух противников один стоит в позиции направо, а другой в позиции налево, то говорят, что они по отношению друг к другу—в «ложной позиции». Если же оба находятся в позиции направо или оба—налево, то говорят, что они—в «настоящей позиции».

\*) Если дерущийся бывает вынужден обнажить эту часть, отражая или нанося удар, то нужно, чтобы она обнажалась лишь на самое короткое время.



Рис. 1. Сторожевая позиция, налево, направо.

Расстояние.—Насколько возможно, или становиться в позицию так, чтобы не быть досягаемым для противника; это особенно важно, если дерущийся не является опытным бойцом.

Чтобы решить этот вопрос о расстоянии, на котором может нанести свои удары противник, нужно правильно оценить положение, занимаемое последним, а для этого нужно прежде всего смотреть на ту ногу, которую он держит сзади. Если нога его значительно удалена друг от друга, то он может нанести только на коротком расстоянии; наоборот, если ноги сближены, то нужно больше остерегаться и менее приближаться к нему, ибо в таком случае он может напасть иззади.

Движения вперед или назад.—Если вы находитесь вне ударов противника, то он вынужден идти вперед, чтобы добраться до вас, или замкнуть шаги маленькими прыжками, или сбѣгать выпад. Если же, напротив, он хочет стать вне ваших ударов, он должен идти назад; шаги назад он может также замкнуть маленькими прыжками.

Съ своей стороны, можно тоже употребить эти различные способы для того, чтобы приблизиться или удалиться, при чем двигаться вперед следует лишь съ большой осторожностью,—въ особенности, если дерущийся не является опытным бойцом. Само собой разумеется, мы исключаем из этого правила тѣ случаи, когда по той или другой причине надо сбѣжать, и когда важно какъ можно скорѣе отбѣжаться отъ своего противника под страхомъ подвергнуться большей опасности.

Расстояние между обѣими ногами не должно быть слишкомъ велико, ибо это мѣшаетъ съ легкостью двигаться вперед или назад; съ другой стороны, при слишкомъ большомъ разстояніи нога, выставленная вперед, оказалась бы слишкомъ открытой для различныхъ ударовъ, которые будутъ указаны ниже.

Выпад.—Выпадъ представляетъ собою особый способъ не для шаговъ, приблизиться къ противнику, чтобы достичь его.

Для этой цѣли, наноси ударъ кулакомъ, слегка выпрямляютъ въ коѣнномъ суставѣ правую ногу (если находится въ позиціи на лѣво), переносятъ лѣвую ногу впередъ, проводя ея по землѣ, \*) на разстояніи приблизительно длины ступни \*\*, лѣвое коѣно становится почти перпендикулярно къ ступнѣ. Правая ступня должна оставаться на томъ же мѣстѣ; глядя по нуждѣ большае или меньшае поднимаютъ пятку особенно при ударахъ сбоку рукой, которая держится сзади.

Что касается положенія туловища, то это положеніе изменяется, какъ мы укажемъ далѣе, въ зависимости отъ характера наносимаго удара.

Движеніе выпада, разложенное здѣсь на свои моменты, при выполненіи должно быть связнымъ, что скоро достигается послѣ немногихъ упражненій.

Чтобы вернуться послѣ выпада изъ этого положенія въ выходятельную позицию,—лѣвую ногу ставятъ назадъ на указанномъ разстояніи отъ правой ноги, сбѣгаютъ коѣномъ, а рука возвращается на мѣсто, соответствующее такой позиціи.

\*) Если слишкомъ поднять ногу при выпадѣ, то это повлечетъ за собою потерю скорости (не говоря уже о томъ, что это вредно для здоровья).

\*\*) Другими словами, это—то, что въ фехтованіи называютъ скорые полувывадомъ. Если дѣлать настоящій выпадъ при боксѣ, то ударъ наносился бы съ меньшей силой.

Будучи в позиции направо, выходя дѣлают по тѣм же правиламъ въ обратномъ направленіи.

Послѣ этихъ предварительныхъ замѣчаній перейдемъ къ описанію наиболее простыхъ и наиболее практичныхъ приемовъ французскаго бокса.

Это будутъ: ударъ кулакомъ въ лицо или прямой, или сбоку; и прямой или сбоку ударъ въ туловище (въ области желудка, гдѣ такіе удары наиболее действительны); и нижній ударъ ногой; останавливающая ударъ по ногѣ; ударъ каблуконъ и ударъ носкомъ ноги.

Кто хочетъ еще упростить задачу,—въслѣдствіе недостатка времени для упражненій или по отсутствію достаточнаго расположенія къ боксу,— тотъ ограничится: прямымъ ударомъ кулакомъ въ лицо, нижнимъ ударомъ ногой, ударомъ по ногѣ, и ударомъ носкомъ ног. Совокупность этихъ приемовъ представляетъ особенно упрощенный боксъ.

Займемся сначала этимъ боксомъ и относимся къ нему ударами, присоединивъ и нѣсколько замѣчаній о томъ, какъ отражать удары.

### Сто способовъ самозащиты.

#### 1. Прямой удар кулакомъ въ лицо, наносимый рукой, находящеюся спереди.

Основа самозащиты—это ударъ кулакомъ въ лицо, который можно наносить или прямо, или сбоку.

Объяснимъ сначала, какъ дѣлается прямой ударъ кулакомъ въ лицо. м, кстати, приведемъ нѣсколько важныхъ правилъ, касающихся ударовъ кулакомъ вообще.

При ударахъ кулакомъ слѣдуетъ:

1. Ударять костями руки (пальцами костями въ томъ мѣстѣ, гдѣ начинаются пальцы), но не фалангами пальцевъ;

2. Прибавлять къ силѣ удара весь тѣла, слегка наклоняясь впередъ, но ни въ коемъ случаѣ не наклоняясь чрезмерно, ибо тогда получится только толчекъ болѣе опасный для самаго ударяющаго, чѣмъ для противника. Весь тѣла значительно увеличиваетъ силу удара кулакомъ;

3. Кроме того, при ударахъ кулакомъ слѣдуетъ избѣгать отводить руку назадъ предъ ударомъ ея. И вотъ почему:

Во первыхъ, такимъ образомъ получается потеря скорости и времени, такъ какъ рука должна пройти болѣе длинный путь; съ другой стороны, вмѣсто того, чтобы придать силы удару, это зачастую только уменьшаетъ его силу, ибо въ такомъ случаѣ весь тѣла рѣдко прилагается къ смѣлу выпрямленія руки; наконецъ, противникъ, предупрежденный движеніемъ руки назадъ, видитъ, что на него направляется ударъ, и съ болѣею легкостью можетъ отразить нападенье.

Общая правила, изложенныя намъ только что, применяются и къ ударамъ кулакомъ въ лицо прямо или сбоку.

Среди прочихъ ударовъ кулакомъ прямой ударъ въ лицо всего легче сдѣлать, не обнажая себя, а съ другой стороны, правильно сдѣланный—онъ является однимъ изъ самыхъ действительныхъ ударовъ.

Способъ нанесенія ударъ рукой, находящеюся впереди. 1) на мѣстѣ. Стоя въ позиціи налѣво, нужно одновременно выпрямить совершенно лѣвую руку и правую ногу такъ, какъ указано на рисункѣ 2; тѣло должно повернуть бокомъ (что прибавляетъ къ удару силу поясничныхъ мускуловъ) въ томъ же направленіи, въ какомъ вытянута лѣвая рука.

Пальцы руки, которой бьютъ, должны быть сжаты въ кулакъ, большой палецъ находится сверху. Голову держать прямо и точно на одной линіи съ лѣвой рукой.

2. На ходу.—Быстро переносить впередъ лѣвую ногу (мы непрежнему предполагаемъ, что позиция взята налѣво), при чемъ лѣвая пятка касается земли первой, приближаютъ правую ногу на разстояние, какого требуетъ позинія, и бьютъ кулакомъ.

Выпрямленіе ноги, поясницы и руки должно происходить одновременно, такъ, чтобы ударъ наносился какъ разъ въ тотъ моментъ, когда лѣвая пятка касается земли.

Шагъ, который быстро дѣлается впередъ при ударѣ кулакомъ, представляетъ скорее короткій прыжокъ—такъ же точно, какъ и шагъ назадъ, совершаемый съ тѣлою отступая въ ударовъ противника.



Рис. 2. Прямой ударъ кулакомъ въ лицо (налево рукою вправо ногою).

#### 2. Прямой удар кулакомъ въ лицо, наносимый рукой, которую держатъ сзади.

При позиціи налѣво прямой ударъ кулакомъ въ лицо, наносимый рукой, находящеюся сзади, дѣлается слѣдующимъ образомъ:

1. На мѣстѣ.—Бьютъ правымъ кулакомъ, мизинецъ сверху; правая сторона—какъ можно болѣе впередъ; тѣло опирается на лѣвую ногу; правая пятка—поднята, и правая нога касается земли только носкомъ (рис. 3).

2. Выпадая.—Наносятъ ударъ, выпадая лѣвой ногой сантиметровъ на 20—30; носокъ лѣвой ноги обращенъ наружу, что облегчаетъ движеніе впередъ правого плеча.

(На ходу—рѣдко употребляется даже опытными бойцами).

Если заняты позиціи направо, то все, что мы сказали сейчасъ о способѣ наносить прямой ударъ въ лицо рукой, находящеюся спереди, или рукой, находящеюся сзади,—продѣлывается по тѣмъ же самымъ правиламъ, только въ обратномъ смыслѣ.



Рис. 3. Прямой ударъ кулакомъ въ лицо, находящейся сзади.

#### 3. Нижній ударъ ногой.

Ударъ ногой внизъ—очень практиченъ, во первыхъ, потому, что его можно наносить издали и, слѣдовательно, не подпуская къ себѣ противника; во вторыхъ, потому, что этотъ ударъ, удачно сдѣланный по ногѣ противника, лишаетъ послѣдняго возможности продолжать бой, по скольку для этого нужны движенія ногъ.

Чтобы он оказал все свое действие, удар этот нужно нанести спереди ноги, но большой берцовой кости острым краем подметки.

Такой удар, поскольку возможно, надо наносить, находясь в «ложной позиции» (см. выше) по отношению к противнику, чтобы он пришелся как раз по большой берцовой кости. При «правильной позиции» удар попадет бы в икру и лишь с трудом вышиб бы противника из строя.

Вот способ нанести этот удар: находясь в позиции нальво (т. е. же правила при позиции направо, применяясь в обратном направлении) быстро переносит весь тѣла на лѣвую ногу; сгибают колѣно вперед; выпрямляют правую ногу, проводя как можно ближе носок лѣвой ноги и задвигая кономъ по землѣ; острым краемъ подметки бьют по большой берцовой кости противника (рис. 4) и быстро возвращаются в первоначальную позицию.

В тот момент, когда наносится удар, лѣвая ладка отдѣляется отъ земли и весь весъ тѣла покоится на носокъ лѣвой ноги.

«Двойной» (т. е. повторенный) нижний удар ногой.— Чтобы «удвоить» удар ногой вниз, т. е. чтобы повторить его, продвигают его первый раз, а затѣм отводят правую ногу за лѣвую, но на небольшое расстояние, или, лучше сказать, становятся в положение, подготовительное для удара ногой вниз (колѣни согнуты вперед, весь тѣла — на лѣвой ногѣ), и повторяют вторично этот удар.

Второй удар может послужить для того, чтобы остановить противника, когда послѣдній, отбив первый удар или увернувшись отъ него, наступает на васъ для отбитнаго удара.

#### 4. Останавливающий удар (coup d'arrêt) по ногѣ.

Удар, который мы описали сейчас, — простой или двойной — по преимуществу носит название нижнего удара ногой.

Есть другие способы наносить удары ногой по ногѣ противника.

Второй прием, который мы приводимъ, употребляется, как «останавливающий удар».

Останавливающие удары — это такие удары, которыми встречается нападение противника; они имѣют цѣлью остановить это нападение съ самаго начала.

Останавливающий удар — это нападение на нападающаго, онъ одновременно служитъ и вмѣсто отбитнаго удара.

Удар, называемый останавливающимъ ударомъ по ногѣ, состоитъ въ томъ, что поднимают ногу, которая находится вперед (глядя по тому, направо или нальво взята позиция) — на 20 или 30 сантиметромъ отъ земли, слегка поворачиваясь на ногѣ стоящей сзади, и выпрямляют переднюю ногу вперед, вывернув ее такъ, чтобы ударить противника по ногѣ (рис. 5) и остановить его.



Рис. 4. Нижний удар ногой.



Рис. 5. Останавливающий удар, въ отбитъ изъ нижняго удара со стороны противника.

#### 5. Удар носкомъ ноги, наносимый ногой, находящеюся спереди.

Удар носкомъ ноги, направляемый въ нижнюю часть живота и въ половые органы, — до такой степени опасенъ, что его запрещено дѣлать при упражненіяхъ.

Даже въ настоящемъ бою онъ допустимъ только противъ злоумышленника, который самъ угрожаетъ вамъ самыми гнусными ударами.

Дѣлается онъ или ногой, находящеюся спереди, или другою ногой.

Вотъ какъ дѣлаютъ этотъ ударъ въ первомъ случаѣ:

Находясь в позиции нальво, поднимаютъ лѣвое колѣно вровень съ поясомъ, держа носокъ ноги внизъ; далѣе выпрямляютъ ногу на уровнѣ живота противника, вытгивая при этомъ носокъ.

#### 6. Удар носкомъ ноги, наносимый ногой, находящеюся сзади.

Этотъ ударъ дѣлается такъ:

Находясь в позиции нальво, сгибаютъ правую ногу, доводя колѣно ноги до уровня пояса; носокъ ноги держатъ внизъ и слегка поворачиваются на носокъ лѣвой ноги; выпрямляютъ ногу на высотѣ живота противника, вытгивая носокъ (рис. 6).

«Двойной» (или повторенный) ударъ носкомъ ноги.— Если ударъ попалъ мимо дѣла, и противникъ продолжаетъ наступать — опустите носокъ ноги внизъ и повторите ударъ.

Если позиция занята направо, то ударъ носкомъ ноги дѣлается по тѣмъ же правиламъ въ обратномъ смыслѣ.



Рис. 6. Ударъ носкомъ ноги.

#### 7 и 8. Два способа отраженія ударовъ кулакомъ.

Отбой (parade), въ собственномъ смыслѣ слова, для ударовъ кулакомъ состоитъ въ томъ, чтобы отвести ударъ предплечьемъ руки.

Приемы отбоя ударовъ кулакомъ входятъ въ известнаго предѣла и въ тотъ упрощенный боксъ, каковыя мы сейчасъ занимаемся.

Вотъ какъ дѣлается отбой:

Находясь в позиции нальво (въ случаѣ позиции направо тѣ же правила применяются въ обратномъ смыслѣ), для того, чтобы отбить ударъ кулакомъ въ лицо, наносимый лѣвой рукой, нужно рѣзкимъ движениемъ поднять правую руку, которая должна ударить по лѣвой рукѣ противника снизу вверхъ (впередъ) и слѣва направо; ноги правой руки обращены при этомъ впередъ и правый кулакъ остается возможно болѣе обращеннымъ впередъ и выше лѣваго плеча; локоть — впередъ и на высотѣ праваго плеча (см. рис. 7).

При отбиваніи ударовъ избѣгайте поднимать руку выше головы; другими словами, слѣдуетъ останавливать движение отбоя какъ можно



Рис. 7. Паралъ удара въ лицо, наносимаго лѣвой рукой.

раньше: оно должно заставить кулак противника пройти правѣ и выше вашей головы. Если движение отбоя заходит слишком далеко, то уже нельзя съ достаточной быстротой вернуться въ оборонительное положение, и область желудка оказывается не защищенной болѣе долгое время.

Вообще, при всѣхъ отбояхъ нужно какъ можно меньше отводить руку отъ тѣла: широкія движения отбоя всего менѣе действительны, и при нихъ всего легче попасться въ ловушку.

Чтобы отбить ударъ кулакомъ, наносимый правой рукой противника, находящагося въ позиціи нагѣво,—отбиваютъ правымъ предплечьемъ, какъ и при предыдущемъ ударѣ, если только первое движение не заставило васъ переменить положение, и вы не слишкомъ выпрямились; въ последнемъ случаѣ правая рука уже не находится на линіи удара, и потому оказывается необходимымъ отбивать лѣвой рукой, какъ если бы ударъ наносился сбоку. Но по общему правилу нужно всегда, поскольку возможно, отбивать рукой находящейся сзади, такъ, чтобы сохранить находящуюся спереди руку для ответныхъ ударовъ, т. е. для ударовъ въ отвѣтъ на нападеніе противника.

Удары кулакомъ, наносимые по туловищу \*) и лѣвой рукой противника, находящагося въ позиціи нагѣво,—отбиваютъ правымъ предплечьемъ сверху внизъ и немного впередъ; ногти при этомъ обращены во внутрь; тѣло не движется, и сдѣлавъ отбой, быстро возвращаютъ правую руку въ первоначальное положение.

Такимъ же образомъ отбиваютъ ударъ кулакомъ по туловищу, наносимый правой рукой противника, находящагося въ позиціи нагѣво,—если только вы не слишкомъ выпрямились, и если ударъ не направленъ наружу; въ последнемъ случаѣ пришлось бы отбить лѣвой рукой.

#### 9. Другой способъ отбоя ударовъ кулакомъ.

Самый простой способъ отбивать удары кулакомъ—это держать правую руку прижатой къ тѣлу въ области желудка, гдѣ наиболее грозятъ удары.

#### 10. Другія средства избѣжать ударовъ кулакомъ.

Слѣдуетъ упражняться въ томъ, чтобы умѣть отступать въ моментъ ударовъ противника и становиться на разстояніе недоступное для его ударовъ, однако не упуская случая самому нанести ударъ при первой же возможности.

Что касается того, чтобы укрывать голову, не отступая, т. е. быстро болѣе или менѣе наклонять ее въ сторону съ цѣлью увернуться отъ удара, то нужны долгія упражненія, и только послѣ нихъ приобретается навыкъ дѣлать это ловко и не теряя изъ вида движенья противника. Мало упражнявшійся боецъ увертывался бы не искусно и рисковалъ бы всетаки получить ударъ или, по крайней мѣрѣ, терять бы изъ вида движенья противника, и тогда ему оставалось бы только бить «въ слѣпую»—наудачу.

Незначительныя движенья инстинктивнаго отклоненія головы или верхней части туловища сами себѣ не подлежатъ изученію при изложениіи такого упрощеннаго способа бокса. И такихъ движенья слѣдуетъ дѣлать

\*) Напомнимъ, что удары кулакомъ по туловищу наносятся преимущественно въ области желудка.

какъ можно меньше, потому что если противникъ продолжаетъ свое нападеніе или свой отвѣтный ударъ, или же удивляетъ его, то защита становится болѣе трудной.

#### 11. Взаимный отбой—прямой ударъ кулакомъ въ лицо, служащій останавливающимъ ударомъ.

Вместо того, чтобы отбивать, можно, при случаѣ, остановить противника ударомъ кулака.

Останавливающіе удары застигаютъ противника врасплохъ въ самомъ началѣ его нападенія; они служатъ зарязъ и въ качествѣ отбоя, и въ качествѣ отвѣтнаго удара.

Прямой ударъ кулакомъ въ лицо можетъ быть употребленъ противъ противника, который бросается на васъ. При случаѣ можно держать руку передъ собой, стоя на мѣстѣ или отступая, и иногда двигая этой рукой, чтобы нанести другіе удары или угрожать другими ударами.

#### 12, 13 и 14. Способы отбоя ударовъ ногой, или, вѣрнѣе, средства, чтобы замѣнить отбой въ собственномъ смыслѣ слова.

Въ собственномъ смыслѣ слова способы отбоя ударовъ ногой, состояще изъ движенья руки или предплечья или, гнѣз болѣе, изъ ударовъ подложку и другихъ ножныхъ движенья,—отнюдь не входятъ въ нашъ упрощенный боксъ. Желая отбить, при помощи руки или предплечья, удары ногой, мало опытный человекъ часто достигалъ бы только того, что получалъ бы очень неприятный ударъ по рукамъ или запястьямъ или вывертывалъ бы себѣ пальцы. Для неопытнаго бойца лучше просто стараться избѣжать ударовъ ногой, отступая назадъ или въ сторону, или же убирать только ногу, если ударъ грозитъ ногѣ. Наконецъ, некоторые удары можно отбивать посредствомъ останавливающаго удара по ногѣ, который представляется одновременно отбой и отвѣтнымъ ударомъ.

Останавливающій ударъ по ногѣ былъ уже указанъ и объясненъ выше.

Ударъ ногой внизъ, также уже объясненный нами въ его значеніи какъ нападенія, такъ и отвѣтнаго удара,—тоже употребляется въ извѣстныхъ случаяхъ въ качествѣ останавливающаго удара. Ударъ каблуккомъ по ногѣ, въ свою очередь, довольно часто применяется, какъ останавливающій ударъ. Тогда онъ носитъ названіе: останавливающій ударъ каблуккомъ по ногѣ. Мы объяснимъ его далѣе.

#### Замѣчанія по поводу отвѣтныхъ ударовъ.

Тѣ же удары, какіе были указаны, какъ средства нападенія, могутъ быть использованы и въ качествѣ отвѣтныхъ ударовъ.

Напомнимъ, что отвѣтный ударъ—это есть отвѣтъ на нападеніе противника, которое удалось отбить или избѣжать его. Отбивъ ударъ кулакомъ или избѣжавъ его, отбиваютъ или ударомъ кулака, или ударомъ ноги. Такъ же точно, отбивъ (или избѣжавъ) ударъ ногой, можно воспользоваться, какъ въ видѣ нападенія, такъ и въ видѣ отвѣта, ударами, которые мы объяснили выше при изложениіи самаго упрощеннаго французскаго бокса.

Обратный отвѣтный ударъ—это отвѣтъ на отвѣтный ударъ.

## Уловки и ложная атака.

При излагаемых нами пока приемах бокса нет нужды думать о ложных атаках, представляющих лишь видимость ударов, которые при этом, в противность действительной открытой борьбе, наносятся так чтобы не задеть противника, и имеют своим назначением или побудить его к отбою и ответному удару или обратному ответному удару, или же остановить его. (Ложная атака может быть также предназначена просто для того, чтобы изучить манеру противника драться и обнаружить, расположен ли он отдавать удары и как именно).

Уловки (feints), являющиеся подобием ударов, менее выраженным, чем ложная атака, и могут входить в ложную атаку, как часть ее, — мы столь же мало советуем применять при этих способах бокса, какими мы сейчас занимаемся.

Вот вкратце невыгодная сторона ложных атак и уловок при том крайне упрощенном боксе, о котором у нас сейчас идет речь.

Пусть вы имеете дело с опытным противником — последний, не различая, делает ли вы ложную или настоящую атаку, старается ударить вас и бьет «в спину», лучше, стало быть, сразу же нанести ему настоящий удар, чтобы остановить его как можно скорее. Допустим, даже, что вы имеете дело с опытным борцом: последний не будет обманут ложной атакой, на которую пускается лишь мало упражнявшийся противник. Лучше, поэтому, сейчас же нанести ему действительный удар: это даст больше шансов захватить его врасплох, привести его в замешательство и приобрести первый успех, который может быть полезен для дальнейшего хода борьбы.

Во общем и целом, если оставить в стороне исключения, — различные уловки повлекли бы за собой также аналогичные осложнения, которых надежнее избегать.

Чрезвычайно упрощенному боксу, изложенному нами в четырнадцати первых способах самозащиты, можно научиться очень быстро, и уже несколько уроков дадут возможность употреблять с пользою небольшое число, составляющих его ударов.

С пятнадцатым способом самозащиты мы приступаем к изучению бокса с большим разнообразием приемов.

Если вы чувствуете к этому расположенье и обладаете несколькими досугом для упражнений (с учителем бокса или с приятелем, занимающимся этим спортом), — то вы можете до известной степени исполнить систему обороны, указанную выше и, все еще оставаясь в пределах упрощенного бокса, вы будете употреблять: удар кулаком в лицо сбоку, прямой и сбоку удары кулаком в желудок и из ударов ногой — удар каблучком по ноге.

## 15. Удар кулаком в лицо сбоку, наносимый рукой, находящаяся спереди.

Заметим сначала, что удар этот делается часто в ответ на нападение противника, при чем отклоняют голову, как показано на рисунке 8.

Но это не входит в наш упрощенный бокс; рисунок 8 мы даем, как пример боксе сложного бокса; однако, и в рамки этих боксе простых способов, какими мы сейчас занимаемся, можно ввести удар кулаком в лицо сбоку, наносимый самим нападающим, в особенности если последний имеет преимущество более высокого роста. Как ответный удар, такой прием годится и для бойцов, не обладающих указанным преимуществом.

Будучи в позиции нальво (т.е. же правша, но в обратном смысле применяясь и при позиции направо), левой рукой наносит удар сбоку в лицо или в шею, слегка отклоняя голову вправо. Мы говорим: в лицо или в шею потому, что удар в лицо кулаком сбоку часто падает на нижнюю часть лица или шею: если он наносится ниже уха по сонной артерии, то он так же действителен, как и удар по зубам.



Рис. 8. Удар кулаком в лицо сбоку — отклоняя голову вправо.

Удар сбоку должен быть дан движением туловища: рука — немного согнута и напряжена, удар обуславливается исключительно поворачиванием туловища слева направо, и ноги обращены наружу так, чтобы можно было бить плестными костями.

Руку следует немного сгибать, ибо иначе удар может вам вывихнуть локоть.

Нанося удар сбоку левой рукой, правую руку оставляйте близ тела; таким образом туловище или, по крайней мере, область желудка, подвергаясь наибольшей опасности, остается под прикрытием.

Чтобы отбить этот удар, надо, как мы сказали, поднять левую руку, прикрывая ею лицо.

## 16. Удар сбоку кулаком в лицо, наносимый рукой, находящаяся сзади.

Находясь в позиции нальво, правой рукой наносит удар сбоку в лицо, слегка наклонив голову нальво.

Как и удар сбоку левой рукой, этот удар должен быть нанесен слегка согнутой и напряженной рукой сбоку и снизу вверх. Кроме того, правый бокс надо выдвинуть вперед, повернувшись на бедра, весь таз перевернуть на левую ногу, плечо держать в напряженном состоянии, ноги обратить наружу и бить костями плети.

## 17. Удар кулаком по туловищу (в области желудка), наносимый рукой, находящаяся спереди.

Наметать. — Находясь в позиции нальво (т.е. же правша, но в обратном смысле применяясь и при позиции направо), бьет левым кулаком под лопатку, под левую грудь или по нижним ребрам.

При этом удар пальцы находятся внизу, большой палец — под

другими пальцами; тѣло слегка наклонено вправо и немного—впередъ, чтобы навстрѣгу прибавить къ силѣ удара вѣсъ тѣла (рис. 9).



Рис. 9. Прямой удар кулакомъ по туловищу (из мѣсты).

Выпадай.—Ударъ наносится такимъ же способомъ, выдвигая лѣвую ногу впередъ на расстояние отъ 20 до 30 сантиметровъ; выпадъ дѣлать небольшой и, само собой разумѣется, только въ томъ случаѣ, если противникъ саншккомъ далеко для того, чтобы можно было напасть на него, оставаясь на мѣстѣ, и слишкомъ близко для того, чтобы нужно было идти.

Дѣлать чрезчуръ большой выпадъ было бы опасно, ибо тогда ноги оказались бы саншккомъ раздвинутыми, и для бьющаго, если бы онъ самъ въ этотъ моментъ получилъ ударъ сбоку, паденіе было бы почти неизбежно.

На ходу.—Ударъ наносится такъ же, какъ и на мѣстѣ, съ той только разницей, что лѣвую ногу выдвигаютъ впередъ, приближая правую на расстояние, требуемое позиціею, и бьютъ, уже сдѣлавъ шагъ (говорится «на ходу» потому, что шагъ этотъ составляетъ часть атакн).

#### 18. Ударъ кулакомъ по туловищу, наносимый рукой, находящеюся сзади (правой рукой при позиціи налѣво).

Какъ и предыдущій, этотъ ударъ наносится нам на мѣстѣ, или при выпадаѣ, или на ходу.

Бьютъ правымъ кулакомъ, пальцами вверхъ, подъ локтечку, подъ лѣвую грудь или по нижнимъ ребрамъ.

Слѣдуетъ присоединить къ силѣ удара вѣсъ тѣла и тщательно избѣгать отведенія руки назадъ передъ тѣмъ, какъ бить. Въ тотъ моментъ, когда ударъ достигаетъ цѣли, правый бокъ долженъ быть обращенъ впередъ, голова—налѣво, и вѣсъ тѣла долженъ быть перенесенъ на лѣвую ногу.

(Опытные борцы обычно передъ этимъ ударомъ дѣлаютъ видъ, что хотятъ нанести лѣвой рукой ударъ въ голову; это заставляетъ противника оставить безъ прикрытія животъ).

#### 19. Ударъ сбоку по туловищу (въ области желудка) рукой, находящеюся спереди.

Забѣмъ сначала, что этотъ ударъ часто наносится въ отвѣтъ на атаку противника, при чемъ голову отклоняютъ въ сторону (рис. 10).

Дѣлаемый при такихъ условіяхъ—онъ не входитъ въ нашу программу упрощеннаго бокса.

Нашъ рисунокъ представляетъ ударъ сбоку по туловищу, при чемъ наноситъ его увертывается отъ удара противника. Мы приводимъ этотъ ударъ только въ качествѣ примѣра болѣе сложнаго бокса.

Но и въ систему того бокса, которымъ мы сейчасъ занимаемся, можно ввести ударъ сбоку по туловищу, наносимый самимъ нападающимъ или въ видѣ отвѣтнаго удара.

Находясь въ позиціи налѣво (тѣ же правила, но въ обратномъ).



Рис. 10. Ударъ сбоку по туловищу.

смыслъ прѣмѣняются и при позиціи направо), лѣвой рукой наносить ударъ сбоку по туловищу (въ области желудка), слегка отклоняя голову направо.

Способъ отбоя для этого удара—оставить правую руку прижатой къ туловищу.

#### 20. Ударъ сбоку по туловищу (въ области желудка) рукой, находящеюся сзади.

Стоя въ позиціи налѣво, правой рукой наносить ударъ по туловищу (въ области желудка), слегка отклоняя голову лѣво.

Отбой для этого удара: оставить руку близъ тѣла, или если она уже не была помѣщена близъ желудка, быстро привести ее въ это положеніе локтемъ наружу—такъ, чтобы противникъ наткнулся на вашъ локоть кулакомъ или предплечьемъ.

#### 21. Ударъ каблукномъ по ногѣ.

Для того, чтобы имѣть возможность въ наилучшихъ условіяхъ нанести нижній ударъ ногой (въ собственномъ смыслѣ слова), нужно, чтобы вы находились въ «ложной позиціи» по отношенію къ вашему противнику, и чтобы, съ другой стороны, противникъ оставилъ свою ногу достаточно близко возлѣ васъ—по околности ли, или потому, что разсчитывалъ успѣть убрать ее во время или отбить ударъ.

Если противникъ стоитъ къ вамъ въ «правильной позиціи» или, будучи въ «ложной позиціи», держитъ ногу саншккомъ далеко для того, чтобы былъ возможенъ нижній ударъ ногой въ собственномъ смыслѣ слова,—то при случаѣ приближаетъ къ удару каблукномъ по ногѣ; это—другой приемъ, также весьма практичный.

Вотъ какъ производится этотъ приемъ:



Рис. 11. Ударъ каблукномъ по ногѣ.

Стоя въ позиціи налѣво (тѣ же правила, но въ обратномъ смыслѣ прѣмѣняются при позиціи направо), быстро пропускаютъ правую ногу возлѣ лѣвой ноги, повернувъ носокъ назадъ,—первое движеніе; второе движеніе: быстро выпрямляютъ лѣвую ногу (которую какъ бы «гонитъ» правая нога), обративъ носокъ этой ноги внутрь—такъ, чтобы нанести ударъ каблукномъ.

Вѣсъ тѣла будетъ перенесенъ на правую ногу, которая должна быть слегка согнута, чтобы лѣвой ногой можно было достать какъ можно дальше.

Чтобы вернуться въ выжидательную позицію, нужно только сдѣлать обратное движеніе, т. е. перенести лѣвую ногу къ правой ногѣ и правую назадъ.

Два момента этого удара должны слѣваться въ одинъ—такъ, чтобы перенесеніе правой ноги, движеніе носочки и выпрямленіе лѣвой ноги происходили въ одно время. Другими словами, въ тотъ моментъ, когда правая нога ставится на землю, лѣвая нога должна достигать цѣли.

Ударъ каблукномъ по ногѣ—труднѣе исполнить, чѣмъ нижній ударъ ногой, но онъ представляетъ много выгоды.

1. Если вы промахнетесь, то вы оказываетесь менее доступным для атаки противника, чем при нижнем ударе ногой, когда вы остаетесь лицом к противнику.

2. Если вас остановить в момент удара, то не иначе, как ударом по икре.

3. Удар каблуконь можно сделать, находясь на большем расстоянии, чем это надо для нижнего удара ногой.

4. Этот удар—более жесток, но нужно ударить по ноге противника именно каблуконь.

По поводу удара каблуконь прибавим, что, нанеся его, вы должны как можно меньше прыгать; надо скользить по земле.

Как и при нижнем ударе ногой, удар каблуконь по ноге часто отбивают, убирав ту часть тела, которой грозит удар.

Как мы уже сказали, удар каблуконь по ноге довольно часто применяется в качестве останавливающего удара по ноге. В таком случае он носит название останавливающего удара каблуконь по ноге.

Удары ногой по туловищу и в лицо не входят в нашу упрощенную систему. Впрочем, они не всегда практичны даже и для опытных бойцов.

#### Замечания по поводу отбоя и ответных ударов.

Нам уже нечего прибавить больше к тому, что было сказано по вопросу об отражении ударов. Отбой ударов ногой при помощи руки, поднятой ноги и других ножных движений—не всегда практичен даже и для опытных бойцов.

Удары кулаком сбоку в лицо, удары кулаком по туловищу и удар каблуконь по ноге, которые мы только что объяснили, естественно употребляются в качестве ответных ударов так же, как и при атаках, и таким образом дополняют ответные удары указанные выше.

#### Уловки и ложные атаки.

В общем здесь следует иметь в виду те же замечания, что и раньше, и соблюдать ту же осторожность, на которую уже указывалось.

#### 22, 23, 24 и 25. Связные удары.

Мы полагаем, что при той несколько более разнообразной системе бокса, какую мы изложили сейчас, можно за то назвать пользу из некоторых «связных ударов», выбрав их среди наиболее легких для выполнения приемов этого рода.

«Связными ударами» называют такие удары, которые можно нанести один за другим, которые могут следовать друг за другом без перерыва, при чем равновесие тела не будет нарушено.

У опытных бойцов первым ударом в «связном ударе» бывает обычно ложная атака; но, повторим, ложные атаки отнюдь не следует рекомендовать при той системе, какой мы занимаемся здесь.

Вот те связные удары, какие можно использовать при данной системе, стараясь поразить противника и первым, и вторым из двух ударов, составляющих связный удар:

Удар носком ноги и прямой удар кулаком в лицо.

Нижний удар ногой и удар кулаком:

Прямой удар кулаком в лицо и удар каблуконь по ноге.

Мы закончили изложение тех способов защиты, какие дает нам французский бокс. Прибавим сюда еще несколько

#### общих советов для настоящего боя.

Если вам грозит насилие, если вы видите, что схватка неизбежна, то вы вдвойне заинтересованы в том, чтобы, насколько возможно, первым нанести удар, во всяком случае, когда становится вероятным, что дело дойдет до драки, следует избегать слишком приближаться к противнику, ибо удар ногой, нанесенный даже противником неосторожным, может сделать вас असпособным к борьбе или, по крайней мере, помешать на дальнейший ход борьбы.

Если, по той или по другой причине, вы оказываетесь очень близко от противника,—следует повторить без перерыва удары кулаком по лицу—в случае нужды пуская в ход по очереди то тог, то другой кулак. Это важно, чтобы вознаградить недостаток размаха, обусловливаемый близостью противника.

Левлерк в своей полной метод бокса говорит:

«Бейте решительно, энергично и хладнокровно, избегайте приближаться, чтобы не попасть случайно под сильный удар, какие противник не преминет сыграть направо и налево, без разбора».

«Если последует рукопашная схватка, бейте не теряя присутствия духа, и если вы обхвачены противником, пользуйтесь правилами указанными дальше для рукопашной схватки».

«Противник, кинувшийся на вас, может быть остановлен или ударом кулака, или нижним ударом ноги, или ударом каблуконь по ноге; или, наконец, можно вернуться от него, бросившись в сторону».

В заключение еще одно замечание: идет ли речь о приемах бокса, или борьбы,—важно держать зубы крепко скатыми; иначе вы рискуете прикусить себе язык или получить большой вред от удара по челюсти.

Мы переходим теперь к приемам борьбы: по здесь дело идет не об условной борьбе, когда, соблюдая изветные правила, стараются опрокинуть противника на спину и приложить его к земле обоими плечами. Нет, мы говорим о практической борьбе, о серьезном бое, рукопашной схватке, выходящей за пределы всяких условий.

Скажем сначала, что если вы умеете пользоваться боксом, следует, настолько возможно, избегать рукопашной схватки. Но хотя бы и неожиданно, может случиться, что вас схватят врасплох.

Приведем для такого случая несколько способов обороны, которые Левлерк объясняет следующим образом:

#### 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32 и 33. Различные удары при рукопашной схватке

1. Если противник пытается обхватить вас спереди, положите предплечье—правое или левое, смотря по тому, какая рука у вас впереди,—на горло противнику, возьмите кисть другой рукой и дайте быстрый толчок вперед—вы немедленно освободитесь.

2. Если вы не могли поместить таким образом ваше предплечье, и если противник уже успел схватить вас, положите одну руку ему на затылок, а другой схватите его за подбородок и рывком движением



Рис. 12.



Рис. 13.

поверните ему голову: он вас выпустит, или, в крайнем случае, если вы упадете, то и он упадет тоже (рис. 12).

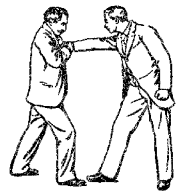


Рис. 14.



Рис. 15.

3. Если, будучи обхваченным спереди, вы сохранили свободной только одну руку, то возьмите голову противника этой единственной сво-



Рис. 16.



Рис. 17.

бодной рукой, положив ему большой палец на глаз, и надавливайте; он немедленно отпустит вас (рис. 13).

4. Если противник схватил вас рукой или за платье, или за

горло, возьмите его кисть вашими двумя руками и сделайте полуоборот на каблукках—направо, если он вас схватил правой рукой,—налево, если он вас схватил левой рукой. Дюбель противника окажется тогда вывернутым на вашем плече, и если вы проделаете этот прием рывком и отрывистым движением, рука его будет вывихнута или даже сломана (рис. 14 и 15).

5. Если противник схватил вас за воротник обшивки руками, нагните голову и вывернитесь у него под руками: это ему скручивает кисти рук и заставляет его выпустить вас (рис. 16 и 17).

6. Будучи схваченным за воротник, пропустите обе руки позади головы противника или только одну руку, если не можете пропустить обе; опустите голову и сильно притяните к себе голову противника, который тогда ударится лбом о верх вашей головы (рис. 18 и 19).

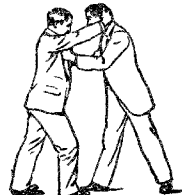


Рис. 18.



Рис. 19.

7. Будучи схваченным поверх рук, опуститесь и хватайте противника под колымажки; затем тяните к себе упираясь головой в грудь или в живот противника; это вызовет немедленное падение.

8. Будучи схваченным сзади, рывком движением опуститесь вперед, упритесь руками в землю, как можно ниже опустите голову и давая сильный толчок спинными мускулами противник нерувернется через вас.

Вот другие средства самообороны в некоторых частных случаях действительного боя.

Они образуют собой систему особых приемов, выходящих за рамки обычных правил боя и борьбы. Их можно комбинировать с более правильными приемами или дополнять последними.

#### 34. Отбой для прямого удара головой в лицо.

Если вам хотят нанести в лицо прямой удар головой, о котором говорилось выше, то вот отбой для него: быстро нагнуться затить подняться, и тогда вы разобьете лицо противнику.

#### 35. Удар головой сбоку.

Если руки у вас не свободны, и вы не можете схватить голову противника сзади и обезопасить таким образом устойчивость прямого удара головой в лицо, то можно нанести удар головой сбоку. При этом удар голова рывком движением поворачивается в сторону, и самая

твердая часть черепа попадает в лицо противника. В соединении с изменением, какое часто вызывает такой удар, это делает его весьма действительным, при чем не бывает надобности держать голову противника, как при предыдущем ударе.

### 36. Удар головой сзади в лицо

Этот удар так же действителен и без того, чтобы нужно было держать голову противника.

Риском движением направляются запястья в лицо противнику. Этот удар очень полезен, когда вы схвачены сзади, и в особенности если руки у вас больше или меньше парализованы.

### 37. Удар локтем.

Переворачиваясь вперед, или назад, можно в рукопашной схватке нанести удары локтем в лицо, и особенно при небольших размерах эти удары очень сильны. Однако, их следует и остерегаться.

Есть несколько ударов по лицу, которые могут быть сбаваны только неожиданно; их следует опасаться в такой обстановке, где неблагоприятно позволять приближаться к себе, лишь только началась ссора, а иногда даже и при отсутствии малейших президий.

### 38. Удар вилки, или вилки, отражение его.

Этот удар состоит в том, чтобы затыкнуть в глаза противнику указательный и средний пальцы, раздвинутые в виде вилки. Нанеся такой удар, со всеми точкой зрения заслуживающий мало одобрения, вы рискуете не попасть в глаза и повредить себе пальцы. Даже с практической точки зрения предостерегайте удар кулаком. Прибавим, что существовать очень оригинальный способ отбоя тая удара вилки, состоящий в том, чтобы положить на свой нос раскрытую руку той стороной, где находится большой палец.

### 39. Удар ладонью в нос

Этот излюбленный удар, если его нанести внезапно, способен оглушить человека и даже заставить его лежать от боли.

По поводу такого удара как в по поводу следующих, скажем, что следует остерегаться неожиданных нападений и не ввязываться при близости к себе.

### 40. Схватывание носа, сжимание, скручивание.

Этот прием состоит в том, чтобы внезапно схватить за нос человека его между указательными и средними пальцами и сжать его большим пальцем указательным, образовав нечто в роде тисков. Тогда сильно сдавленная нос и скручивая его при этом или даже накручивая, можно причинить жестокую боль и даже заставить противника сорваться с ног или даже лишиться сознания.

### 41. Удар шляпой или фуражкой.

Нападающий, обнажив голову, внезапно наносит удар обратной стороной шляпы или фуражки по лицу противника. Если последний не увернулся от удара, то он оказывается, по крайней мере оглушенным.

### 42, 43, 44, 45, 46 и 47. Различные удары по шее и способы отражения их.

По шее можно наносить различные удары или в рукопашной схватке, или в случае неожиданного нападения, когда вы необученно и не остерегились позволили противнику слишком к вам приблизиться.

Достаточно уже нанести внезапный удар стороной разжатой руки (той стороной, где мизинец) ниже адамова яблока или даже выше, хотя последнее место и менее чувствительно. Дозволено такого удара, чтобы у противника прервалось дыхание, или, по крайней мере, он был оглушен. Этот удар представляется аналогом с «ароматным ударом» («coup de l'air»), наносимым по затылку.

Эти два удара по шее, наносимые одной рукой сзади или спереди, чрезвычайно просты.

Кроме простых «галстуки» («схватки») и «ошейники» («кольца»). Эти два рода волевым задуть в задущение, если их не прекратить, спустя короткое время.

Однако эти «галстуки», или ошейники профессиональными борцами, которые охотно принимают его в любителями, состоит в том, что внезапно надавливают рукой на затылок, а предельно — следовательно адамова яблока.

Есть и другие «галстуки», несколько более трудные для выполнения. Мы ни в коем случае не советуем применять их. Приведем, однако, несколько подробностей, чтобы объяснить средства избежать их или отразить.

Ошейники в собственном смысле слова может быть применены лишь следует и быстро только профессиональными борцами. Ничто в роде ошейника, только более простого, состоит в том, чтобы хватая одной рукой за тлоу голову противника, захваченную под эту руку.

Видя, что противник протягивает руку к его шее, возмущаясь делать инстинктивные движения руками, задвигая их, чтобы оттолкнуть руку нападающего.

Если противник схватил вас за шею и собирается сбавить вам галстук или ошейник, и если вы не оглушены ударом, внезапностью этого удара или предостерегающей атакой, то так же следует повернуть в сторону противника лицо, лишь только она схватит, затем инстинктивно схватить противника за палец и крутить, чтобы боль заставила его отступить назад; можно также приблизить к ногам человека способ защиты, которые уже были указаны и которые мы укажем далее (удар кулаком или ногой, удар ладонью по большому пальцу ноги и т. д.).

### 48, 49, 50 и 51. Различные удары в грудь и в живот и способы их отражения.

В рукопашной схватке, как уже она началась, можно наносить различные сканальные удары в грудь и в живот, длящая это или неожиданно для противника, или любым образом.

Повторные толчки.—Предположим по-прежнему, что вы дали противнику приблизиться и напали на вас кулаком, — он может прижать легкой толчок рукой, которую он кладет вам на грудь спокойным, не грубым движением. Достаточно второго движения этой руки, даже опять не грубого, чтобы вы в большинстве случаев зашатались. Толчки бывают особенно успешны, если нападающий сначала сбавляет вид, что тянется в обратном направлении.

Удары локтем.—Нужно остерегаться также ударов локтем в грудь, под лопатку и по нижним ребрам. Даже при небольшом размахе эти удары — очень жестоки.

Удары коленным по туловищу.—Если вы опрокинуты и распростерты на землю, то вы можете, внезапно подняв колено навстречу бросающемуся на вас противнику, нанести последнему сильный удар, от которого у него даже захватит дух.

Схватывание половых частей.—Нужно остерегаться этого приема, который состоит в том, чтобы схватить половые органы, сдавить их и даже крутить.

Удары коленным по половым частям.—При рукопашной схватке нужно также остерегаться ударов коленным по половым органам.

#### 52. Удар каблуком по большому пальцу ноги.

Среди специальных ударов по ногам и по ступням отличим в особенности удары каблуком, которые наносятся, иногда неожиданно, по нижней концы большой берцовой кости или по большому пальцу ноги.

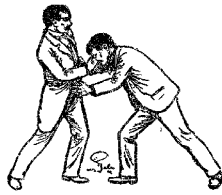
Эти удары, применяемые в рукопашной схватке неожиданно для противника или иначе, бывают очень действительны.

Удар каблуком по большому пальцу причиняет сильнейшую боль и способен остановить противника.

#### 53 и 54. Несколько ударов головой и в особенности способы их отражения.

Несколько довольно простых ударов головой были уже указаны. Вот еще и другие удары, которые мы указываем скорее для того, чтобы научить как их избегать, чем для того, чтобы самому их применять. Дело в том, что они не особенно практичны, если применению их не предшествуют долгая тренировка, какими занимаются обычно хулиганы.

Один из этих ударов состоит в том, что наносит удар головой в живот, подобно удару кулаком, отстранив предварительно ногу и переменив позицию; при этом движением поясничных мускулов увеличивает силу удара. При нанесении его есть риск сбавить хуже себя, если не удастся попасть как раз под лопатку. Зато если вы имеете дело с опытным бойцом, то есть большая опасность, что он схватит вас за голову, или вы получите удар кулаком в лицо сверху (рис. 20). Даже и малоопытный боец при таком



ударе может, по крайней мере, броситься на сторону и нанести удар кулаком в лицо. Или же он может, стоя прямо, попытаться ударить коленным по наклоненной голове противника.

Со всех точек зрения этот удар, трудный, кроме того, для выполнения, нельзя считать, особенно когда речь идет об упрощенной системе бокса.

Вот другой удар головой: вы бросаетесь вперед, наклонив голову и подняв руки, как будто для того, чтобы схватить или верхнюю часть туловища, дабы вы опускаете руки и хватаете противника за ноги, упираясь ему головой в живот не очень сильно, чем при предыдущем ударе. Дело идет здесь скорее о толчке, предназначенном для того, чтобы в связи со схватыванием ног заставить противника потерять равновесие.

Способ отбоя для этого удара. Если вы опытный боец, то, оставаясь на месте, бейте кулаком в лицо снизу вверх (рис. 20); можно было бы также схватить голову и повернуть ее (но при такой отбиты вы рисковали бы причинить слишком большое зло противнику). Что касается удара носком ноги в лицо, то обычно противник при этом бывает слишком близко для того, чтобы можно было ответить таким ударом. В подобном, как, впрочем, и в предыдущем случае, вы рискуете скорее попасть ногой по туловищу и, если вы не превосходите противника по всему, быть опрокинутым.

Малоопытный боец будет применять ту же тактику, что и раньше, и старательно избегать того, чтобы допустить схватить себя, хотя бы за одну ногу (если вы отклонитесь назад, то вас можно схватить только за ногу, находящуюся вперед). Противник, который держит вас за ногу, может затем схватить и за половые органы.

#### 55. Подножка.

Подножку делают, выдвинув вперед ногу и пропуская ее сбоку и снаружи ноги противника, которая находится впереди. Этот удар нужно делать быстрым движением, толкая своей ногой ногу противника вблизи коленного сустава последнего. В то же время следует чинно нанести противнику один из ударов, которые мы сейчас укажем.

При ударах подножку следует избегать слишком близко хватывать ногу противника, ибо тогда трудно устоять, и противник, зная борьбу ног, бы зася увлечь за собой. Есть также риск получить различные удары и от противника, мало упражнявшегося в борьбе, но знающего боец или очень сильный.

Заметим сначала, что есть один специальный удар подножку, который можно иногда использовать даже в боксе, не вступая в рукопашную схватку. Этот удар наносится на известном расстоянии противнику, который слишком выдвигает вперед ногу и явно переносит весь тѣла на ногу, находящуюся вперед. В этом случае можно нанести удар ногой по ног, подобный движению кося при косях, и таким образом заставить противника потерять равновесие.

#### 56. Отбой ложного удара бедром еп тѣе в соединении с ударом подножкой.

Удар бедром еп тѣе и особенно удар бедром еп сѣндре в соединении с ударом подножкой или без него представляют собой при-

сны, требующие довольно продолжительных упражнений, и потому стоят вне нашей упрощенной системы боя.

В рамках этой системы едва можно было бы ввести ложный удар бедром, если бы в соединении с ударом подножку.

Но и для этого приема, чтобы его выполнить хорошо, не совершая неосторожных движений, и чтобы с его помощью быстро привести противника к потере равновесия,—требуется, помимо известного опыта, довольно много гибкости. Вообще этот прием доступен не для всякого.

На рисунке 21 мы указываем способ отбоя, при чем свободная нога выносится в сторону и назад, а рука упирается в бедро противника. На том же рисунке видны движения, при помощи которых последний пытается захватить голову, в то же время продвигая ногу.

В рамках упрощенной системы можно было бы без труда объяснить прием, представляющий собой в роде ложного тур де бра \*)

(tour de bras) и в соединении с подножкой, или другим приемом, который можно назвать ложным бра руде (bras roué) с подножкой.

Укажем сначала, что представляют собой на самом деле приемы тур де бра и бра руде.

#### 57, 58, 59 и 60. Тур де бра и бра руде. Способы отражения.

Среди приемов, употребляемых знаками борьбы, прием тур де бра часто оказывался бы наиболее практичным,—особенно для человека, не обладающего крупными ресурсами в смысле роста и силы,—и быть может, сто удалось бы признать и в действительном бою носитель небольшого числа уроков, специально посвященных его изучению. Однако, и помимо этого специального изучения, данный прием требует довольно большой гибкости.

За отсутствием достаточных опыта и гибкости, благоразумнее будет, когда дело дошло до рукопашной, удовольствоваться различными приемами, выходящими за рамки правил борьбы, приемами, включающими порой удары подножкой и разные хитрости, разные «трюки», чтобы употребить обычное словечко.

Поэтому к тур де бра и бра руде мы присоединили удары подножку.

В «Уроках борьбы» Франсуа де Бордеса следующим образом описываются приемы тур де бра и бра руде, выполняемые правильно, без ударов подножкой.

«Тур де бра.—Когда вам удастся схватить руку как можно выше, вы поворачиваетесь, проводя свое плечо под этой рукой и становясь на козлы; затем вы продолжаете это движение, опускаясь все ниже и ниже до земли, и ваш противник опрокидывается на спину...»

\*) В русском языке не выработалось соответствующих обозначений для многих технических терминов французской борьбы, и потому эти специальные термины, вошедшие уже в специфический язык борцов, мы оставляем без перевода.

*Примеч. переводчика.*



Рис. 21.

Способ отражения состоит в том, чтобы упереться ногой с той стороны, на которую вас хотят уложить, при чем руку упирают в бока противнику и откидывают туловище назад.

«Бра руде.—Бра руде походит немного на тур де бра: вы стоите, чтобы вложить руку, которую вы схватили, себе на плечо,—вы поворачиваетесь, пропускаете ее под своей рукой; вы крепко держите ее, становясь на козлы, и вы наваливаетесь на эту руку, пригибая и голову, и плечо к земле, чтобы создать себе точку опоры. Можно отразить этот прием, как и тур де бра, упираясь ногой вперед.»

В действительном бою, человек, искусный в борьбе, может пользоваться этими приемами, или пригибать их без удара подножку, как это делается при обычной борьбе, или соединяя их с ударами подножкой. Борющийся старается внезапно заставить противника потерять равновесие, как можно меньше сопровождая его в его падении, в отличие от того, что происходит при обычной борьбе.

Затем борющийся старается воспользоваться выгодами своего положения, особенно если противник захвачен врасплох и ослеплен падением.

Для тур де бра и бра руде существует способ отражения широко известный среди любителей борьбы; он состоит в том, что отражающий упирается свободной рукой в бедро своего противника. Даже и не занимавшиеся борьбой, многие инстинктивно принимают этот способ отражения,—конечно, с большей или меньшей ловкостью. Тот же способ может годиться даже и тогда, когда приемы тур де бра или бра руде сопровождаются ударом подножку.

Но в тех случаях, когда противник принимает удар подножку, хорошо дополнять этот способ отражения различными движениями; и те, которые из них, впрочем, делаются довольно инстинктивно, и мы объясним их ниже.

#### 61. Ложный тур де бра с ударом подножку.

Один из приемов, о которых я упоминал уже, ложный тур де бра с ударом подножку—довольно легкий для выполнения и состоит в следующем:

Если вам удалось, неожиданно или иначе, захватить кисть противника, например, левую кисть,—нанесите ему внезапный удар по предплечью делая в то же время внезапно подножку.

При быстром исполнении этот прием должен заставить его потерять равновесие.

#### 62 и 63. Аналогичный прием.—Отбой.

Съ противником, который не слишком превосходит вас во все можно предать прием, аналогичный предыдущему, толкая в грудь

\*) Его можно отразить также, упираясь рукой в бока противнику.

вместо того, чтобы толкать руку, и захватывая руку выше, чем в первом случае (рис. 22).



Рис. 22.

Вот способ отбоя: вы поворачиваете голову, напрягаете ногу, под которую ударяет противник, перебиваете другую ногу и выклоняете вперед тьло, чтобы создать противобъе (рис. 23).



Рис. 23.

64 и 65. Ложный бра руде съ ударомь подножку.—Способъ отраженія.

Приступая къ приему бра руде, наноситъ сильный ударъ лъвой рукой по лъвому предплечью противника (рис. 24).



Рис. 24.



Рис. 25.

Чтобы отразить этотъ приемъ, нужно во время упереъ свободную руку въ бедро и въ то же время сдъзать ногами и верхней частью туловища движенія, указанныя на рисункъ 25. Свободную ногу вытгиваютъ, перенося ее одновременно въ сторону, и выдвигаютъ туловище впередъ, нагибаясь, чтобы создать противобъе. Можно также попытаться свободной рукой схватить противника за ногу.

66 и 67. Приемъ съ ударомь подножку и отраженіе его.

Вотъ другой приемъ: подставить ногу противнику, становясь почти совсъмь сзади, въ то же время захватить его руку съ той же стороны и пропустить другую руку у него под шею (или передъ грудью, если онъ высокаго роста), и потянуть, чтобы заставить его потерять равновъе. Этотъ ударъ трудно отбить, — развѣ только подвергнувшись нападенію быстро повернется очень гибкимъ движеніемъ и позволитъ повалить себя, а затъмъ попытается захватить ногу противника и заставить его потерять равновъе. Въ случаѣ надобности можно прибгнуть къ выворачиванію захваченной ноги.



Рис. 26.

Передѣмъ къ выворачиваніямъ—такому роду ударовъ, который—скажемъ въ скобкахъ—играетъ большую роль въ употребляемой японцами системѣ защиты.

68 и 69. Выворачиваніе рукъ. Загибаніе рукъ за спину въ соединеніи съ выворачиваніемъ ихъ.—Отбой.

Различные способы выворачиванія могутъ применяться противъ злоумышленниковъ, или для защиты отъ нихъ, или чтобы ихъ задержать. Мы не останавливаемся на сложныхъ приемахъ выворачиванія, применение которыхъ затруднительно. Даже среди приводимыхъ нами, только нѣкоторые весьма просты; другіе же приемы, кажущіеся сперва легко выполнимыми, требуютъ, между тъмъ, частой практики и повторенія.

У насъ мимоходомъ заходила уже рчь о выворачиваніи, когда мы приводили методъ г. Леклерга и говорили еще о двухъ или трехъ приемахъ.

Разсмотримъ нѣсколько различныхъ приемовъ.

Чтобы вывернуть руки, надо захватить кисти рукъ около запястья и большей части пальца.

Когда выворачиваніе не можетъ быть своевременно отражено и когда оно начинаетъ производить свое дѣйствіе, подвергнувшийся ему часто какъ бы парализованъ ощущеніемъ боли и затрудняется нанести серьезный ударъ свободной рукой или даже ногами.



Рис. 27.



Рис. 28.

Загибаніе руки за спину, въ связи съ выворачиваніемъ ее является классическимъ приемомъ. Оно производится сперва двумя руками, а затъмъ одной рукой (или же съ самаго начала одной рукой, въ случаѣ неожиданности или достаточно слабого сопротивленія).

Когда загнутая рука не занесена слишкомъ высоко за спину, на этотъ приемъ существуетъ специальный отбой: уступить, повернуться и ударить предплечьемъ свободной руки по горлу схваченнаго другую руку.

Когда же рука загнута достаточно высоко, указанный отбой уже невозможенъ. Держащая руку является на самомъ дѣлѣ господиномъ положенія и когда онъ выворачиваетъ руку, тотъ, которому онъ держитъ, не можетъ ничего противъ него предпринять подъ влияніемъ боли и изъ страха сломать руку, особенно, если выворачиваніе производится малыми быстрыми (рис. 28).

70. Другой приемъ выворачиванія: во внутрь.

Во внутрь, какъ показано на рисункъ 29. Выворачивающій наклоняется глубокимъ движеніемъ, не только во избежаніе удара, который можетъ попытаться нанести противникъ прежде, чъмъ онъ будетъ парализованъ выворачиваніемъ, но также и для того, чтобы успѣть послѣднее.

## 71 и 72. Выворачивания наружу.

Отметим сперва выворачивание, аналогичное предыдущему, но в обратную сторону (рис. 30).

Следующий способ состоит в том, что выворачивающий руку проходит под этой рукой (рис. 31).



Рис. 29.



Рис. 30.



Рис. 31.

Къ тому же виду выворачивания, какъ и предыдущий способъ, относится выворачивание выше поднятой руки, подъ которой проходятъ не сгибаея. Когда приходится не только наклонить голову, но и все тѣло, то это значительно увеличиваетъ силу выворачивания. Особенно полезно это, когда приходится имѣть дѣло съ противникомъ значительно превосходящимъ васъ по вѣсу. Не пропуская голову подъ рукой противника, рискуютъ, что въ случаѣ недостаточной быстроты и ловкости, голова можетъ быть зажата подъ рукой противника, который невольно сожметъ эту руку и попытается сдвинуть шею выворачивающему.

Итакъ выворачивание, о которомъ идетъ рѣчь, полезно только при условн старательнаго упражненія и при достаточной быстротѣ и ловкости. Оно не входитъ въ число простыхъ приемовъ.

## 73. Ложный бра руде съ выворачиваніемъ и вытягиваніемъ ноги передъ собой.

Схвативъ руку, которую хотятъ вывернуть, охватываютъ ее предплечье, пользуясь ею, какъ рычагомъ; въ то же время нападающій становится впереди противника, вытягивая передъ собой ноги и припадъ себя такимъ способомъ вѣса и тяжести, увлекаетъ за собой противника, продолжая выворачивать ему предплечье.



Рис. 32.

Упражняясъ въ этомъ приемѣ, надо быть весьма осторожнымъ и не вытягивать слишкомъ быстро ноги, чтобы не сломать выворачиваемую руку.

Подобно предыдущему способу, это удается только тѣмъ, кто обладаетъ достаточной ловкостью.

Специально упражняясъ въ способахъ выворачиванія наиболее легкихъ и удобныхъ, ими можно пользоваться врасплохъ или инымъ способомъ.

Иногда, особенно съ противникомъ, который неловко держитъ руку, удается сдѣлать следующее: одновременно (потому что само собою по-

нятно, надо дѣйствовать быстро) прыжкомъ впередъ овладѣть рукою и начать выворачивание.<sup>\*)</sup>

Даже съ противникомъ, который не даетъ такъ неловко руки, ему удается овладѣть, сдѣлавъ ловкій выпадъ въ тотъ моментъ, когда онъ не можетъ дать удара кулакомъ или ногою<sup>\*\*)</sup>, и когда рискъ въ худшемъ случаѣ только въ томъ, чтобы получить полу-ударъ.

Этотъ способъ выпада требуетъ, безъ сомнѣнія, помимо нѣкотораго упражненія, также и хладнокровія и глазомера.

Въ концѣ концовъ существуютъ болѣе легкие случаи, когда можно сдѣлать попытку выворачиванія.

## 74. Притворная попытка выворачиванія съ цѣлью примѣнить другой способъ.

Когда не удалось выворачивание по одному способу, можно сдѣлать это быстро инымъ способомъ, воспользовавшись для этого сопротивленіемъ, оказываемымъ противникомъ. Въ концѣ концовъ можно сдѣлать мнимое выворачиваніе для того, чтобы на дѣлѣ примѣнить другой способъ.

## 75 и 76. Способы защиты при выворачиваніи руки.

Прежде всего естественно нужно не допускать захватывать себя руку. Если же въ слѣдствіе неожиданности или по другой причинѣ дали захватить руку, нужно напрячь мускулы, прижать руку къ себѣ и въ то же время попытаться нанести ударъ.

Иногда опускаютъ вытянутую руку, напрягая мускулы и наклоняя верхнюю часть туловища, и, такимъ образомъ, стараются повиснуть на противникѣ, все время стараясь нанести ему ударъ. (Иногда можно захватить свободной рукою одну изъ рукъ противника).

Во всѣхъ случаяхъ не слѣдуетъ ограничиваться только тѣмъ, чтобы стараться избѣжать выворачиванія, и до тѣхъ поръ пока боль не парализовала васъ, нужно примѣнять одинъ или много изъ указанныхъ уже различныхъ приемовъ.

Нужно также остерегаться, чтобы противникъ не оставилъ внезапно попытку выворачиванія, съ цѣлью прибѣгнуть къ одному изъ этихъ приемовъ; а тѣмъ болѣе важно стараться предупредить его съ быстротою и рѣшимостью.

## 77 и 78. Выворачиванія пальцевъ. Защита.

Выворачиванія пальцевъ очень просто предѣлать, и они очень болезненны,—все равно, берете ли вы одинъ палецъ или два. Этими приемами слѣдуетъ остерегаться даже въ примѣрной борьбѣ.

Предвидя выворачиваніе, слѣдуетъ тщательно избѣгать (особенно въ действительной борьбѣ) позволять взять себя за пальцы. Если, напримѣръ, противникъ захватилъ одинъ или два пальца вашей лѣвой руки, чтобы ихъ выворачивать, быстро упритесь своей правой рукою въ

<sup>\*)</sup> Въ этомъ упражненіи, предварительно разлагая приемы: 1 - схватываніе руки; 2 - захватъ выворачиваніе.

<sup>\*\*)</sup> Оставляя глаза пологъ, надо стараться нанести самому болѣе высокій ударъ въ ногу противника и схватить руку, чтобы почти одновременно произвести выворачиваніе.

руку противника; таким образом, вы сблизаете выворачивание менте легким и, быть может, успеете ударом головы в лицо или ударом ноги заставить противника отпустить вашу руку.

#### 79, 80, 81 и 82. Выворачивания ног. Способы защиты.

Если вы сумели захватить ногу (но замечать, что захватить ногу трудно делать, не будучи очень опытным борцом), то есть два приема выворачивания в одном или другом направлении, очень легких и очень страшных, могущих обусловить разрыв или вывих сочленений. Делают эти выворачивания, держа пятку одной рукой, носок другой.

Иногда указываются иные способы держания ноги; но в таких случаях менте удобно захватить противника; в особенности если нога

у него не была вытупута, или он успел ее согнуть, он может нанести ею сильный удар по туловищу того, кто держит ногу.

Даже с захваченной ногой можно иногда защититься, бросившись на землю на обе руки и паноса свободной ногой удар по рукам или иному месту.

Чтобы избежать этого, можно придержать не выворачиваемую ногу противника, поставив свою ногу близ нее или на нее, как это представлено на рис. 33. Злоумышленник, изображенный на этом



Рис. 32.

рисунку, приведен в неподвижное состояние и находится совершенно во власти того, кто держит его при подобных условиях.

Чтобы избежать самому выворачивания ноги, нужно, если нога не была крепко схвачена, быстро согнуть ее и нанести ей удар, или еще, если удалось приблизиться к противнику, скакнув на свободной ноге, можно нанести удары кулаком и прочее.

#### 83, 84, 85 и 86. Выворачивание головы и шеи.—Способы отбоя.

Выворачивание головы и шеи по поводу удара головой.—Мы уже говорили о выворачивании головы и шеи по поводу удара головой.

Можно, действуя неожиданно, производить выворачивание головы или шеи, менте резко выраженное, при этом одной рукой надавливают на одну сторону уха, а другой—на противоположную сторону челюсти, и обидчик руками действуют таким образом в обратных направлениях.

Способы отражения.—Во первых, следует не допускать брать себя за голову, или держа голову так, чтобы до нее нельзя было достать, или увертываясь головой в сторону и вниз, или отстраняя руки противника. Если голова захвачена, нужно разжать пальцы противника или нанести ему такой удар, как удар каблучком по большому пальцу ноги или же удар носком ноги. Можно также наносить удар одной рукой, а другой рукой стараться в то же время освободить голову. Повторим еще раз, что опасные удары надо употреблять только тогда, когда имеем дело с злоумышленником.

По поводу выворачивания прибавим, что некоторые из этих приемов, подобно другим приемам борьбы (например, бра рус), по-

зволяют против противника, обладающего большим весом,—использовать его собственный вес.

Мы переходим теперь к ряду приемов, которые применяются специально во время ночных нападений, и при которых, к сожалению, не всегда приходится иметь дело с злоумышленником-одиночкой.

Эти приемы, служащие для того, чтобы обмануть прохожего, требуют обыкновенно сотрудничества двух соучастников; но есть и такие приемы, например, «удар всов» (coup de bascule), на которые пускаются одинокие злоумышленники.

#### 87 и 88. Способы отражения «удара всов».

Чтобы ринуться на этот удар, нападающий должен рассчитывать или на действие неожиданности, или на свое заметное физическое превосходство. Удар состоит в следующем: прохожего хватают рукой за воротник; схваченный от неожиданности инстинктивно бросается назад. В то же время жулик подставляет ему ногу; жертва, теряя равновесие, разставляет руки; а нападавший пользуется этим моментом, чтобы обшарить карманы, и заканчивает свою блестящую операцию тем, что дает точечный или удар с целью бить с ног ограбленного и облегчить себе бегство.

Способы отражения этого удара.—Во первых, очевидно, не следует допускать застигнуть себя врасплох. Будучи застигнутым и схваченным за воротник, следует попытаться также схватить противника за воротник или нанести ему удар кулаком прежде, чем он подставит ногу и заставит вас споткнуться. При этом удар нападающий тоже рискует потерять равновесие, если он не обладает заметным физическим превосходством.



Рис. 34.

Другой способ защиты состоит в том, чтобы опуститься на землю на спину, быстро уступая тому движению назад, которое вам сообщено, но не преминув, при этом нанести противнику удар ногой в нижнюю часть живота. Удачно сданный, этот удар должен лишить противника дальнейшей возможности вредить вам.

Тот же способ защиты, т. е. падать на землю и бить ногой в живот, может годиться и при других практичных злоумышленниками приемах, но о последних нам не приходится говорить в нашей упрощенной системе.

#### 89. Защита лежа на земле.

Даже если вы плохо панесли удар, вы можете, очутившись на земле на спине, защититься ударами ноги и этим помешать противнику приблизиться, хотя бы на мгновение, которого может быть достаточно, чтобы получить помощь.

Некоторые с большой ловкостью прибегают к этому способу защиты и маневрируют, поворачиваясь на спину по мере того, как противник, стоя на ногах, движется вокруг них. Целим удается

довольно долгое время обороняться такъ, что противникъ не можетъ нанести ни одного удара, не рискуя самъ получить ударъ ногой по ногамъ.

Вернемся къ «удару въсовъ». Для успѣшности его нужно не мало искусства, не мало ловкости, и молчаливцы предпочитаютъ другіе приемы, болѣе легкіе, болѣе надежныя, но требующіе участія сообщниковъ. Таковы, напримѣръ, удары: «стульчикъ», «пантъ» (coup du pant) \*) и «ударъ отца Франсуа».

#### 90. Отраженіе удара «стульчикъ».

Схватившись за воротникъ сзади и болѣе или менѣе опрокинутый прохожій падаетъ на колѣно злоумышленника, садится на этотъ особаго рода «стульчикъ». Онъ терлеть равновѣсіе, не можетъ пустить въ ходъ руки, а сообщникъ нападающаго въ это время обираетъ его (рис. 35).

Защита.— Повернитесь, если у васъ есть время, чтобы избѣжать паденія на колѣно нападающаго (рис. 36), и старайтесь какъ можно скорѣе освободиться отъ него при помощи средствъ, указанныхъ выше или въ концѣ этой главы.

#### 91 и 92. Способы защиты при ударѣ «пантъ».

Ударъ «пантъ».— Прохожаго хватаютъ обѣими руками сзади и лишаютъ его возможности двигать ногой, какъ и при «ударѣ въсовъ». Такимъ образомъ, подвергнѣйся нападенію оказывается парализованнымъ, если только онъ не обладаетъ рѣдкой силой. Между тѣмъ, сообщникъ того, который его держитъ, спокойно обираетъ жертву (рис. 37).

Защита.— Если успѣете сдѣлать это прежде, чѣмъ лишитесь возможности двинуться, протяните ногу между ногами нападающаго или сбоку и тотчасъ же бросайтесь головой впередъ, чтобы перекинуть противника черезъ спину. Можно также, пока у васъ есть возможность движенія, попытаться нанести ударъ, известный подъ названіемъ «порывающаго удара ногой»; для этого вы бьете ногой назадъ, ударя каблукъ по ногѣ противника.

Можно еще использовать уже указанный нами ударъ головой назадъ.

\*) Pantе — на языкѣ коровъ обозначаетъ простѣфію, которая легко ограбятъ.



Рис. 35.



Рис. 36.



Рис. 37.

Нѣкоторые кусаютъ \*) нападающему руку, чтобы заставить его выпустить добычу.

Нападающій иногда извлекаетъ свои руки отъ укушенія, соединяя ихъ на затылокъ, чтобы получить такимъ образомъ точку опоры. Тогда освободиться становится труднѣе, и поэтому важно, насколько возможно, предупредить движенія нападающаго.

#### 93 и 94. Способы защиты при «приемѣ отца Франсуа».

Приемъ отца Франсуа.— Знаменитый приемъ отца Франсуа! Этотъ ударъ, сравнительно съ предыдущими, представляетъ для жуликовъ много выгоды, а именно онъ лучше оглушаетъ ихъ жертву и надолго лишаетъ ее употребленія языка.

Злоумышленникъ, держащій платокъ (иногда веревку) за два конца, набрасываетъ этотъ платокъ на шею жертвы, тотчасъ же поворачивается и поднимаетъ висящаго у себя на спинѣ (рис. 38).

Платокъ наполовину закрываетъ голову, подвергнувшись нападенію, между тѣмъ какъ сообщникъ обираетъ карманы. Когда пострадавшій отступаетъ, онъ остается обыкновенно на землѣ въ обзорѣ и безъ силъ и не можетъ даже описать приемы нападавшихъ. Бываютъ случаи, когда этотъ приемъ, слишкомъ затянувшись, оказывается смертельнымъ.

Способы защиты.— Нужно было бы сдѣлать полуоборотъ (рис. 39), по крайней мѣрѣ, повернуться тотчасъ же, какъ вы почувствуете первое движеніе. Въ такомъ случаѣ платокъ не закроетъ васъ, и вамъ, быть можетъ, удастся освободиться; затѣмъ старайтесь быстро раздвинуться сначала съ тѣмъ изъ нападавшихъ, который держитъ платокъ, — напримѣръ, нанести ему ударъ головой сбоку въ лицо.

Другой способъ защиты при «ударѣ отца Франсуа» можетъ быть примененъ даже тогда, когда платокъ началъ охватывать шею, но прежде, чѣмъ вы очутитесь на спинѣ у злоумышленника. Этотъ способъ особенно практиченъ для тѣхъ, у кого мускулы менѣе порядочно развиты борьбой или различными упражненіями.

Вы напрягаете эти мускулы, чтобы противостоять дѣйствию платка и въ то же время опускаетесь на землю всей своей тяжестью, выгибая ноги (рис. 40). Этими вы увлекаете за собой злоумышленника, который держитъ платокъ. Вы заставляете его выпустить васъ или, по крайней мѣрѣ, ослабить платокъ, сдѣланный вами.

\*) По поводу укусовъ обратитъ вниманіе на укусы пчелы, которыхъ слѣдуетъ опасаться порой при рукопашной схваткѣ.



Рис. 38.



Рис. 39.



Рис. 40.

иено. Тогда вы освобождаетесь, быстро встаете и как можно спорбе оснапаете своих противников энергичными ударами. (Смотрите дальше советы для борьбы съ двумя противниками при условии, что вы не схвачены).

Однако, обычно ть, кто принимает ударь Франсуа, умьютъ вобрать своихъ клиентов: они нападаютъ на человека, когда видятъ, что послъдний—разсыанъ или... слишкомъ хорошо пообьдалъ.

То же замъчане можно сьдлать, впрочеиъ, и по поводу предыдущихъ ударовъ.

#### 95 и 96. Средства защиты въ другихъ специальныхъ случаяхъ.

Вы одинъ безъ оружья боретесь противъ двухъ противниковъ, также не имьющихъ оружья, и при этомъ вы не схвачены.

Если вы располагаете исьтомъ, и ваиъ есть, гдъ маневрировать, то старайтесь изолировать обоихъ вашихъ противниковъ, раздълить ихъ другъ отъ друга, хотя бы на нъсколько секундъ, чтобы попытаться тотчасъ напасть на того, котораго вы можете достать, и выбить его изъ строя при помощи ударовъ бокса, указавшихъ выше. Это,—нъсколько въ иномъ роде,—знаменитая тактика послъдняго изъ Горациевъ противъ Курциевъ. Но если даже оба противника держатся вмъстъ, можно, напримеръ, внезапно броситься сбоку и атаковать одного изъ нихъ ударомъ ноги внизъ или ударомъ каблука. Можно также сьдлать видъ, будто вы нападаете на одного, и внезапно броситься на другого,—въ особенности, если они не стоятъ на одной прямой лини.

Если у васъ мало мьста, напримеръ, если борьба происходитъ въ комнатъ, то нужно броситься въ уголъ, чтобы не приходилось защищаться сразу со всехъ сторонъ; сьбъдъ изъ угла за каждымъ движениемъ противниковъ и будучи готовымъ встретить ихъ ударами ноги или кулака, вы можете часто держать ихъ на почтительномъ разстоянн, а если они нападутъ, то ваиъ, быть можетъ, удастся избавиться отъ нихъ и ускользнуть, разумьется, и самому рискнуть при этомъ тумаканами.

#### 97. Бросане камнями либо предметами и употреблене различныхъ хитростей, особенно практичныхъ, когда имъеиъ дьло съ нъсколькими противниками.

Та же тактика, что и въ предыдущемъ случаъ, но еще болъе риска: нужно даже дьствовать, ставя на карту все, ибо уже здъсь нельзя надьяться, что удастся увернуться или отразить ударь, какъ это бываетъ при борьбъ одинъ на одинъ.

Прибавимъ, что нъсколько противниковъ могутъ иногда мъшать другъ другу.

Само собою разумьется, что если у васъ есть подъ рукой какнебудь предметы, могущие служить для обороны, напримеръ, стулья, или предметы, годные для бросанья, бутылки, спичечницы и т. п., то вы воспользуетесь ими... такъ же точно, какъ это сьдлать, въ свою очередь, и ваии противники.

Само собою разумьется также, что для одного человека, подвергшагося нападенно со стороны нъсколькихъ противниковъ вечеромъ и въ такомъ мьстъ, гдъ есть свътъ, представляется выгоднымъ, если можно,

погасить все источники свъта и раздавать тумакна направо и нальво, пытаясь скрыться въ темнотъ.

#### 98. Импровизированные щиты.

Вы одинъ безъ оружья, а противъ васъ противникъ, вооруженный тростью или дубиной, ножомъ или кинжаломъ.

Посмотримъ, какими средствами можно попытаться найти выходъ изъ этого невыгоднаго положення.

Практично будетъ, за отсутствиемъ иныхъ оруднй обороны взять въ руку шляпу и выставить ее впередъ въ качествъ маленькаго щита.

Еще лучше было бы, если есть время, быстро снять платье и частью его покрыть лъвую руку, оставивъ висеть остальную часть.

Затъмъ вы слъдите за движениемъ человека, вооруженнаго тростью (или дубиной), и выдвигаете защитенную, какъ уже было сказано, руку, ища случая броситься на противника.

Лишь только опъ направилъ ударь на подставленную ему цълъ,—ударь, который долженъ быть, по меньшей мьръ, смиченъ, если опъ попадетъ по рукъ,—вы тотчасъ должны кинуться на него,—развъ только его ударь былъ ложной атакой. Кинувшись на противника, рьдко сжмьайте его, мъшая ему такимъ образомъ пользоваться палкой, наносите ему указанные удары бокса и, въ случаъ надобности, старайтесь выхватить у него его оружье, бросая тогда шилу или платье.

Напомнимъ еще, какъ полезно умъть выпадать, рискуя такимъ образомъ полу-ударомъ, т. е. предупреждая полное развитиъ силы удара. Если есть такое умъние, то можно выпадать, даже не имъя предмета, смягчающаго ударя, особенно если вы выпадаете въ тотъ моментъ, когда противникъ записитъ свою палку назадъ или только начинатьъ опускать ее впередъ.

#### 99 и 100. Другия средства защиты.

Вы безъ оружья и имъете дьло съ противникомъ, вооруженнымъ ножомъ или кинжаломъ.

Вы подстерегаете случаи нанести противнику нижний ударь ногой или ударь каблукомъ. Одна угроза послъднимъ ударомъ можетъ дать ту выгоду, что противникъ будетъ держаться на почтительномъ разстоянн.

При случаъ вы повторяете удары.

Ударь носкомъ ноги, направленный въ вооруженную руку, также можетъ быть употребленъ при случаъ опытнымъ и ловкимъ бойцомъ.

Отметимъ еще полезность удара носкомъ ноги по половымъ органамъ противника, который устремляется на васъ, высоко поднявъ руку, держащую оружье.

Если вы отразили атаку противника рукой, защитенной, какъ было указано,—само собою разумьется атаку дьствительную, а не мнимую, которая была бы лишь ловушкой,—вы пытаетесь, нанеся ему отвътъ-



ный удар, например, нижний удар ногой, или удар каблуконь, или удар носком ноги; или же вы стараетесь быстро приблизиться к нему и схватить его за вооруженную руку. Но обычно это трудно сделать не поранившись. Такой прием требует во всяком случае много сноровки и глазомера.

Если вам удалось схватить руку, держащую оружие, вы берете ее на выворот, как объяснено выше, или выворачиваете ее одним из указанных способов выворачивания.

Но противник может уберечь свою руку от такой неприятной развязки, во время прижимая ее к телу и напрягая мускулы. В таком случае, продолжая держать эту руку, наносите ему удар коленом по половым органам или удар носком ноги.

Если противник держит руку с носком сзади, а другую руку протягивает вперед, то можно схватить эту последнюю и выворачивать ее в ладонь. Если это выворачивание исполнено хорошо и с достаточной быстротой, противник под влиянием боли не сможет владеть рукой с оружием; он будет как бы парализован. Но такая защита требует долгих упражнений и меткого глазомера.

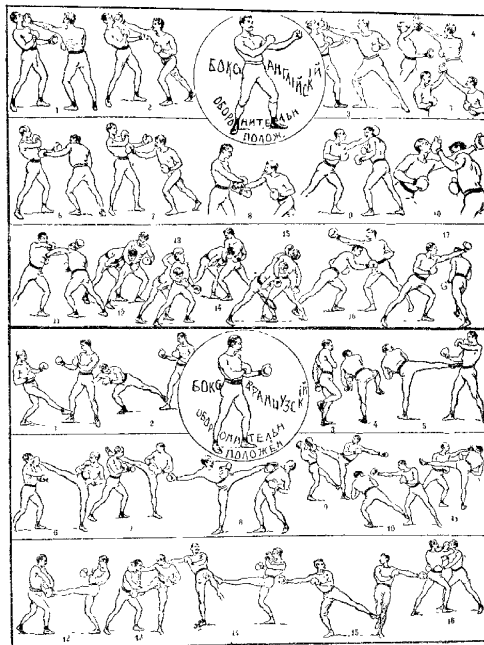
Чтобы облегчить несколько захватить руки или какой нибудь другой предмет, можно также бросить противнику в голову свою шляпу или любой предмет, подходящий для этой цели.

Даже против револьвера употребление таких импровизированных метательных снарядов иногда бывает полезно.

Например, внезапно бросить шляпу в лицо злоумышленнику вооруженному револьвером, вы можете подбодить на него такой неожиданностью, помешать ему выстрелить или, по крайней мере, хорошо прицелиться. И тогда вы воспользуетесь случаем, чтобы кинуться на него и захватить руку с оружием.

**Тактика в затруднительном случае.**

Предположим теперь вместо одного двух противников, вооруженных палками или револьверами. Тут, естественно, нужно рисковать больше, нужно стараться удивить своей рвимостью противников, которых следует считать трусами, и прежде всего нужно пытаться выбить из строя одного из них или завладеть его оружием.



Общепринятые приемы, общие английскому и французскому боксам: 1. Удар левым кулаком в лицо. 2. То же правым кулаком. 3. Прямой удар кулаком при лодочной ношине. 4. Обой прием: предельный удар в лицо левым кулаком. 5. То же левым, предельный удар в лицо правым кулаком. 6. Удар левым кулаком под локоть. 7. То же правым кулаком. 8. Обой прием: предельный, предельный удар. 9. Наступление локтя вперед. 10. Наступление локтя и оставление локтя ударом рукой в лицо. 11. Наступление локтя и оставление локтя ударом рукой под локоть. 12. Захват правой рукой вперед. 13. Обой прием: захват вперед. 14. Захват головы вперед. 15. Обой прием: захват. 16. Наступление головы вперед и оставление локтя ударом правой руки под локоть. 17. Шаг в сторону от наступления, шаг влево. **Специальные приемы французского бокса:** 1. Нижний удар ногой. 2. Удар каблуконь. 3. 4 и 5. Удар ногой в туловище. 6. Удар ногой в лицо и обой прием: удар. 7. Подъем колена вверх при предельном ударе. 8. Обой удар ногой в лицо. 9. Захват ноги и обой прием: удар ногой в лицо. 10. Оставление локтя ударом каблуконь в сторону от удара кулаком. 11. Обой прием: удар кулаком в обой прием: удар ногой. 12. Захват ноги от отката на удар носком. 13. Обой прием: захват локтя ногой. 14 и 15. Обой прием: захват локтя ногой. 16. Обой захват ногой.



## СОДЕРЖАНІЕ.

Эж. Андр. САМОБОРОНА.

Предварительныя поватія . . . . .	3
1. Прямой удар кулакомъ въ лицо, наносимый рукой, находящейся спереди . . . . .	6
2. Прямой удар кулакомъ въ лицо, наносимый рукой, находящейся сзади . . . . .	7
3. Нижний удар ногой . . . . .	8
4. Останавливающий удар по ногѣ . . . . .	9
5. Ударъ носкомъ ноги, наносимый ногой, находящейся спереди . . . . .	—
6. Ударъ носкомъ отбоя ударомъ кулакомъ . . . . .	—
7 и 8. Два способа отраженій ударовъ кулакомъ . . . . .	10
9. Другой способъ отбоя ударомъ кулакомъ . . . . .	—
10. Другія средства выбивать ударомъ кулакомъ . . . . .	—
11. Взаимный отбоя прямой удар кулакомъ въ лицо, служащій останавливающимъ ударомъ . . . . .	11
12, 13 и 14. Способъ отбоя ударомъ ногой, или, вѣрнѣе, средства, чтобы замѣнить отбой въ собственномъ смыслѣ слова . . . . .	—
Замѣчанія по поводу отбитыхъ ударовъ . . . . .	—
Уловки и ложныя атаки . . . . .	12
15. Ударъ кулакомъ въ лицо сбоку, наносимый рукой, находящейся спереди . . . . .	—
16. Ударъ сбоку кулакомъ въ лицо, наносимый рукой, находящейся сзади . . . . .	13
17. Ударъ кулакомъ по туловищу (въ области желудка, наносимый рукой, находящеюся спереди . . . . .	—
18. Ударъ кулакомъ по туловищу, наносимый рукой, находящеюся сзади (правой рукой при позиціи палъво) . . . . .	14
19. Ударъ сбоку по туловищу (въ области желудка) рукой, находящеюся спереди . . . . .	—
20. Ударъ сбоку по туловищу (въ области желудка) рукой, находящеюся сзади . . . . .	15
21. Ударъ каблуккомъ по ногѣ . . . . .	—
Замѣчанія по поводу отбоя и отбитыхъ ударовъ . . . . .	16
Уловки и ложныя атаки . . . . .	—
22, 23, 24 и 25 Связанные удары . . . . .	—
Общія совѣты для настоящаго боя . . . . .	17
26, 27, 28, 29, 30, 31, 32 и 33. Различныя удары при рукопашной схваткѣ . . . . .	—
34. Отбой для прямого удара головой въ лицо . . . . .	19

35. Ударъ головой сбоку . . . . .	19
36. Ударъ головой сзади въ лицо . . . . .	20
37. Ударъ локтемъ . . . . .	—
38. Ударъ выжи, или, вѣрнѣе, отраженіе его . . . . .	—
39. Ударъ ладонью въ носъ . . . . .	—
40. Схватываніе носа, сжиманіе, скручиваніе . . . . .	—
41. Ударъ шляпой и фуражкой . . . . .	21
42, 43, 44, 45, 46 и 47. Различныя удары по шеѣ и способы отраженія ихъ . . . . .	—
48, 49, 50 и 51. Различныя удары въ грудь и въ животъ и способы ихъ отраженія . . . . .	—
52. Ударъ каблуккомъ по большому пальцу ноги . . . . .	22
53 и 54. Нѣсколько ударовъ головой и въ особенности способы отраженія ихъ . . . . .	—
55. Поджога . . . . .	23
56. Отбой ложнаго удара бедромъ en tete въ соединеніи съ ударомъ повожгу . . . . .	—
57, 58, 59 и 60. Туръ де бра и бра рудѣ; способы отраженія . . . . .	24
61. Ложный туръ де бра съ ударомъ поножку . . . . .	25
62 и 63. Аналогичный приемъ.—Отбой . . . . .	—
64 и 65. Ложный бра рудѣ съ ударомъ поножку.—Способъ отраженія . . . . .	26
66 и 67. Приемъ съ ударомъ поножку и отраженіе его . . . . .	—
68 и 69. Выворачиваніе рукъ. Загибаніе рукъ на спину въ соединеніи съ выворачиваніемъ ихъ.—Отбой . . . . .	27
70. Другой приемъ выворачиванія: по внутрь . . . . .	—
71 и 72. Выворачиваніе наружу . . . . .	28
73. Ложный бра рудѣ съ выворачиваніемъ и выгибаніемъ ноги передъ собой . . . . .	—
74. Притворная попытка выворачиванія съ цѣлью прижать другой способъ . . . . .	29
75 и 76. Способы защиты при выворачиваніи руки . . . . .	—
77 и 78. Выворачиваніе пальцевъ.—Задата . . . . .	—
79, 80, 81 и 82. Выворачиваніе ногъ.—Способы защиты . . . . .	30
83, 84, 85 и 86. Выворачиваніе головы и шеи.—Способы отбоя . . . . .	31
87 и 88. Способы отраженія «удара вѣсомъ» . . . . .	—
89. Защита лежа на землѣ . . . . .	32
90. Отраженіе удара «ступачкомъ» . . . . .	—
91 и 92. Способы защиты при ударѣ «вантъ» . . . . .	33
93 и 94. Способы защиты при «приемѣ отъа Франсуа» . . . . .	33
95 и 96. Средства защиты въ другихъ специальныхъ случаяхъ . . . . .	34
97. Бросаніе какихъ либо предметовъ и употребленіе различныхъ хитростей, особенно практичныхъ, когда въѣшь дѣло съ нѣсколькими противниками . . . . .	—
98. Импровизированныя щиты . . . . .	35
99 и 100. Другія средства защиты . . . . .	—
Тактика въ затруднительномъ случаѣ . . . . .	36
Обыкновеннѣйшіе приемы, общіе англійскому и французскому боксамъ и специальные приемы французскаго бокса (таблица) . . . . .	37

