

СОДЕРЖАНИЕ

От автора.....	3
----------------	---

Часть I ОСНОВЫ ТЕОРИИ

ИСТОРИЯ ДЖИУ-ДЖИТСУ.....	6
ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ.....	12
Бусидо.....	12
Дзэн.....	14
Дзадзэн.....	17
Сэйка тандэн.....	18
Ки и кий.....	19
Атэми.....	21
Болевые точки человека.....	22
Концентрация и самообладание.....	24
Сен.....	25
Кимэ и тамешивари.....	26
Ма ай.....	28
Текатана.....	30
Этикет. Учитель.....	31
ПОДГОТОВКА К ТРЕНИРОВКЕ.....	35

Часть II ПРАКТИКА БАЗОВАЯ ТЕХНИКА

СТОЙКИ.....	42
ПЕРЕДВИЖЕНИЕ.....	47
УКЕМИ.....	54
ОБЕЗДВИЖИВАНИЕ.....	56
Техника по точкам.....	57
Выламывание пальцев.....	58
Болевые приемы на кисть.....	63
Болевое воздействие на локоть.....	65
Болевые на стопы и ноги.....	68
Болевое воздействие на шею.....	70
Техника удушения.....	72
ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ.....	77
Броски.....	78

ЕСТЕСТВЕННОЕ ОРУЖИЕ.....	82
ТЕХНИКА БЛОКИРОВАНИЯ.....	88
Общие замечания.....	88
Низкие блоки.....	90
Блоки среднего уровня.....	93
Высокие блоки.....	95
УДАРЫ РУКОЙ.....	97
Общие замечания.....	97
Основные удары.....	98
Легкие удары.....	103
Техника ударов открытой ладонью-ножом.....	106
Удары по глазам.....	109
Техника ударов локтем.....	110
ТЕХНИКА УДАРОВ НОГАМИ.....	115
Общие положения.....	115
Разновидности ударов ногами.....	116
Основные удары ногами.....	118
ПРАКТИКА САМОЗАЩИТЫ	
ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТОВ.....	133
Обхваты и захваты спереди.....	136
Захваты за одежду.....	150
Захваты и обхваты сбоку.....	163
Захваты и обхваты сзади.....	168
УДУШЕНИЯ.....	184
ЗАХВАТЫ ЗА ВОЛОСЫ.....	194
ЗАЩИТА ПРИ НЕВООРУЖЕННОМ НАПАДЕНИИ.....	198
Защита при ударах руками.....	198
Защита при ударах ногами.....	210
НАПАДЕНИЕ С ХОЛОДНЫМ ОРУЖИЕМ.....	219
Нападение с палкой.....	219
Нападение с ножом.....	226
Использование подручных средств против ножа.....	236
НАПАДЕНИЕ С ОГНЕСТРЕЛЬНЫМ ОРУЖИЕМ.....	240
НЕСКОЛЬКО НЕСТАНДАРТНЫХ СИТУАЦИЙ.....	245
ЗАЩИТА ОТ НЕСКОЛЬКИХ НАПАДАЮЩИХ.....	247
ЖЕНСКАЯ САМОЗАЩИТА.....	250
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	252
ЛИТЕРАТУРА.....	253

*Путь доблести БУДО,
который, помогая
всем остальным путям (ДО),
делает их завершенными.*

От автора

Постоянный интерес к джиу-джитсу не случаен. Убедившись в недостаточной эффективности выхолощенных спортивной практикой дзюдо, каратэ или довольно сложного айкидо, поклонники японских единоборств все чаще ищут более эффективные системы, способные за минимум времени дать максимум отдачи.

Именно джиу-джитсу рассчитано на борьбу без правил в условиях современности, оно относительно просто и в то же время позволяет обеспечить достаточную самозащиту любого уровня: бросить, оглушить, обездвигнуть, нанести, если необходимо, и более серьезные повреждения.

Конечно, трудно обучиться джиу-джитсу на уровне XVI века, когда адепт буквально разрывал противников на части, но сегодня ведь и «плохие парни» на улице не блещут гибкостью, энциклопедичностью навыков и четкими рефлексами, предпочитая иные «тренировки»...

Надеюсь, что книга поможет вам стать на прекрасный Путь БУДО, а занимающимся напомнит о его величии.

С уважением и наилучшими пожеланиями на Пути Будо, Гвоздев Сергей Александрович, Президент закрытого Клуба чёрных поясов «Тэйсацу», Глава Школы активной самозащиты «Чёрный Дракон»:

Профессор Будо (версия «Арт-будо»);

Чёрный пояс 10 Дан;

9 Данг вин-дон;

5 Дан танто-джитсу;

3 Дуан ушу тайцзи-цюань, стиль чень;

2 Данг вьет-во-дао «Кон-дыонг»;

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

Часть I
ОСНОВЫ ТЕОРИИ

ИСТОРИЯ ДЖИУ-ДЖИТСУ

Рукопашная борьба стара как само человечество. Еще три тысячи лет назад индийский князь покалечил и убил множество рабов, уточняя и систематизируя болевые точки на теле человека.

Бродячие монахи перенесли знания в Китай, а затем через море – в Японию. Есть упоминание о том, что в I тысячелетии до нашей эры в Японии существовала борьба сяпну, по-японски – «собаку», что сегодня произносится как «сумо». Сведения о сумо можно найти и в «Кодзики» («Записи древних дел») VIII в., когда благодаря искусству рукопашного боя прародитель расы Ямато стал победителем вождя местных племен острова Хонсю – Такэминаката-но ками, присоединив их острова к своим владениям.

Далее, в «Нихонги» VIII («Анналах Японии») описано, как в 230 г. до н.э. в присутствии императора состязались лучшие бойцы. Некто Кохая из Тадзима был побежден Номи-но Сукунэ из Идзимы (рис. 2). Сукунэ ударом ноги проломил сопернику грудную клетку, а затем прыгнул на потерявшего сознание и переломал ему кости таза. Убив соперника, он стал первым чемпионом сумо (рис. 3).

В эпоху раннего средневековья спортивная и боевая борьба разделились и стали развиваться каждая сама по себе. Рукопашная борьба в доспехах – ерой кумиути – была развита Сакаэда Мурамаро (эпоха Нара). Впервые канонизирована позже, в XV в. школой Цуцуми-ходзан-рю.

柔
術



Рис. 1.
Иероглифы «Джиу-джитсу»

Рис. 2.
Номи-но Сукуне

В XI–XV вв. удары кулаком почти отсутствовали, так как можно было скорее сломать кисть о стальную броню, чем поразить противника. За недостатком оружия при необходимости в ход шел небольшой нож кодзука, которым можно было в щель между лат нанести чувствительную рану вооруженному самураю. Находили большее применение броски и выламывание суставов.



Рис. 3. *Борцы сумо (по японской гравюре)*

В XVI в. пули из ружей стали пробивать латы и популярность приобрели облегченные доспехи мастера Мацунага Хисасигэ – гусоку. Затем стал использоваться и «малый доспех» – когусоку, состоящий из нарукавников, наколенников и набедренников (рис. 4). Хисамори Такэноути, родившийся около 1500 г. в провинции Мимасака, в июне 1532 г. в храме Санномия в ходе медитации получил информацию технического и духовного плана, что помогло ему создать эффективную школу джиу-джитсу.



Рис. 4. Японский самурай (по японской гравюре)

Сторонники японского происхождения джиу-джитсу связывают эту дату с созданием Тэконоути-рю, школы, существующей поныне.

Сторонники китайского происхождения ссылаются на Чжань Юань-биня, который прибыл в Японию из Китая. Он осел в храме Какуседзи в Адзубу и обучил там не одного знаменитого бойца. Именно Чжань Юань-бинь ввел в джиу-джитсу технику добивания после броска – атэ-ваза, без чего невозможно бороться против нескольких нападающих.

Не старайтесь разжалобить нападающих, чаще всего это только раззадоривает подонков, уверенных в своей безнаказанности.

Если двое нападающих держат вас за руки, растягивая в стороны, бейте ногами, стараясь рывком приблизиться к одному, а затем к другому (фото 47).



Фото 47

Если противники держат за руки сзади, бейте каблуком атэми в живот или голень, лицо (фото 48).

Если двое держат, а третий приближается спереди, сначала ногой ударьте один или несколько раз в пах или каблук в живот переднего, а затем боковым ударом дотягивайтесь до ближайшего крайнего (фото 49).

А если серьезно, то более двух трезвых противников – это уже очень большая проблема. Вы рискуете сразу получить несколько тяжелых ударов, выбывая из строя.



Фото 48



Фото 49