

The background of the image is a complex camouflage pattern. It consists of irregular, organic shapes in various shades of brown, tan, and dark brown, creating a disruptive visual effect. The colors are distributed unevenly across the frame, with some areas being more dominated by one color than another.

Основи рукопашного бою

Існують чотири основних елементи ведення поєдинку:

- 1. Підготовка і впевненість в своїх силах.
- 2. Правильна оцінка противника.
- 3. Розрахунок часу.
- 4. Вивчення місцевості і умов бою.

Сукупність цих елементів з урахуванням можливих несподіванок забезпечує перемогу. Найкращий вид перемоги - це перемога, здобута з мінімальною затратою сил, найбільш ефективним способом і в найкоротші терміни. Особливу увагу необхідно приділяти попереднім розрахунком, оцінці співвідношення сил. Розрахунок повинен бути побудований на знанні, на вивченні можливостей противника в порівнянні з власними можливостями. Необхідно вчитися правильно і швидко оцінювати навіть незнайомого противника за фізичними даними, манері триматися, поставі, виразу обличчя і очей. Готуючись до затримання злочинця, не слід покладатися тільки на власну силу або на слабкість противника. Відволікання, дезорієнтація противника, хитрість є основою поєдинку.

Куди, в яку точку тіла супротивника наноситься удар?

- Кожен удар повинен мати мету. Зазвичай удари наносяться в уразливі больові точки на тілі людини. Слід враховувати, що головні життєві центри розташовані уздовж центральної частини тіла і включають в себе: лоб, ніс, верхню губу, підборіддя, сонячне сплетіння і статеві органи. Другі, за ступенем важливості для життєдіяльності людини, центри знаходяться на лінії скронь (сонні артерії, вуха, місця під пахвами).
- Третій центр розташовується на прямих, що знаходяться між головною і другим за важливістю лініями (ребра, селезінка, печінка, живіт).
- Залежно від мети перед атакою і фізичного стану противника вибираються відповідні вразливі для ударів точки на тілі супротивника.

Точки, куди спрямований удар, діляться на:

- 1) «осліплюючі», з швидко проходить болем (удари в обличчя, суглоби);
- 2) «зупиняючі», з різкою і повільно проходить болем (удари в окістя, район печінки, живіт);
- 3) «паралізуючі» (удари в пах, очі, шию).

За ступенем небезпеки для життя і здоров'я точки на тілі можна розділити на:

- 1) особливо небезпечні для життя (гортань, сонні артерії, віскі, пах, верхівка голови, підстава черепа, верхній шийний хребець);
- 2) травмуючі (плечовий суглоб, пахвова область, ліктьовий суглоб, кисть, підстава великого пальця);
- 3) больові (всі інші вразливі точки на тілі).

Умови нанесення ударів

- Найперспективніша тактика в рукопашному бою - несподівана атака. Несподіваний удар зазвичай призводить до фізичної та психічної травми, змушує противника припинити опір. Доцільно виділити три головні умови нанесення несподіваного удару.
- Перша умова - відсутність готовності противника до успішної оборони, його розслабленість і втрата ним обережності. Наприклад, удар в коліно, нанесений в стані напруги ноги противника, не принесе відчутного успіху. Цей удар, отриманий противником в стані його розслабленості, може привести до серйозної фізичної травми, сильного болю.
- Друга умова - нанесення удару в місце на тілі людини, яке менш захищене, або в больову точку. Важливо, щоб противник не очікував удару саме в це місце і в даний момент.
- Третя умова - незвичний вид удару (рука - ніж, рука - спис, удар підставою долоні, удар ногою з поворотом і т. д.).

У процесі навчання рукопашному бою потрібно застосовувати різноманітні тактичні прийоми впливу на супротивника:

- 1) обман (обманні рухи, фінти), що змушують противника розслабитися, відкрити вразливі місця на тілі;
- 2) виклик противника на прийом (імітація певного руху з метою спонукати нападника на певні дії);
- 3) виснаження противника, орієнтоване на використання їм прийомів, що вимагають великого фізичного навантаження: бігу, стрибків і т. Д .;
- 4) приховування власного стомлення;
- 5) відволікання - перемикання уваги противника на інший об'єкт, ослаблення його пильності;
- 6) придушення волі до опору і виклик страху у супротивника за допомогою демонстрації свого фізичного і технічного переваги;
- 7) активне маневрування, вимотує супротивника і не дає йому можливість провести атаку;
- 8) маскування своїх намірів, раптовість і несподіванка дій, які формують у супротивника розгубленість, паніку і відмова від опору.
- 9) зустрічна боротьба, що дозволяє від активної оборони швидко перейти до контратаки, змушуючи нападника припинити опір.

у разі зіткнення з противником, який перевершує вас ростом, вагою, силою, необхідна наступна тактика

дій:

- 1) залишатися на дальній дистанції, вимотуючи супротивника маневрами і фінтами, не дозволяючи йому наблизитися на відстань повноцінного удару;
- 2) ні в якому разі не атакувати в лоб - тільки з флангів;
- 3) намагатися вивести супротивника з рівноваги підсічками і підніжками;
- 4) не давати противнику затиснути себе в кут або притиснути до стіни;
- 5) не намагатися проводити складні захоплення, кидки;
- 6) використовувати в бойовій обстановці будь-які підручні предмети, особливості рельєфу і т. п.

Дуже важливо виконувати свої дії з ведення сутички відповідно до визначених схемами, які полегшують досягнення перемоги. Існують наступні вимоги до поєднання прийомів захисту з проведенням вирішальних контратак.

- 1. Починати необхідно з вибору і підготовки конкретних прийомів, які можна використовувати для захисту від ударів противника і контратаки.
- 2. Потрібно вибрати і відпрацювати свій удару у відповідь на першу атаку супротивника. Особливу увагу потрібно приділити швидкості і координації рухів.
- 3. Необхідно приймати швидкі рішення про застосування контрприемов в ході сутички.

3 точки зору тактики ведення рукопашного бою повинні дотримуватися таких правил:

- 1. Проводить приєми боротьби в напрямленні зусиль противника, використовуючи силу та інерцію, звертаючи їх проти нього самого за рахунок своєчасного уходу, ухилення.
- 2. Бросати противника в ту сторону, куди він передвигается.
- 3. Виконувати приєми як можна швидше, особливо підхід та сближення з противником.
- 4. Створити уявний план бою та думати тільки про перемогу.
- 5. Застосовувати засвоєні та доведені до автоматизму приєми.
- 6. Не розслаблятися після падіння противника, наближатися до нього обережно.
- 7. Для забезпечення безпеки позбавити поверженого противника зброї.