



# \* Принципы Рукопашного боя

# \* 1. Никакой жестокости

*Жесто́кость* — морально-психологическая черта личности, которая проявляется в бесчеловечном, грубом, оскорбительном отношении к другим живым существам, причинении им боли и в посягательстве на их жизнь.



# \*2. Сам погибай, а товарища выручай.

Надо  
помогать  
товарищу,  
даже рискуя  
попасть в  
неприятную,  
опасную  
ситуацию.



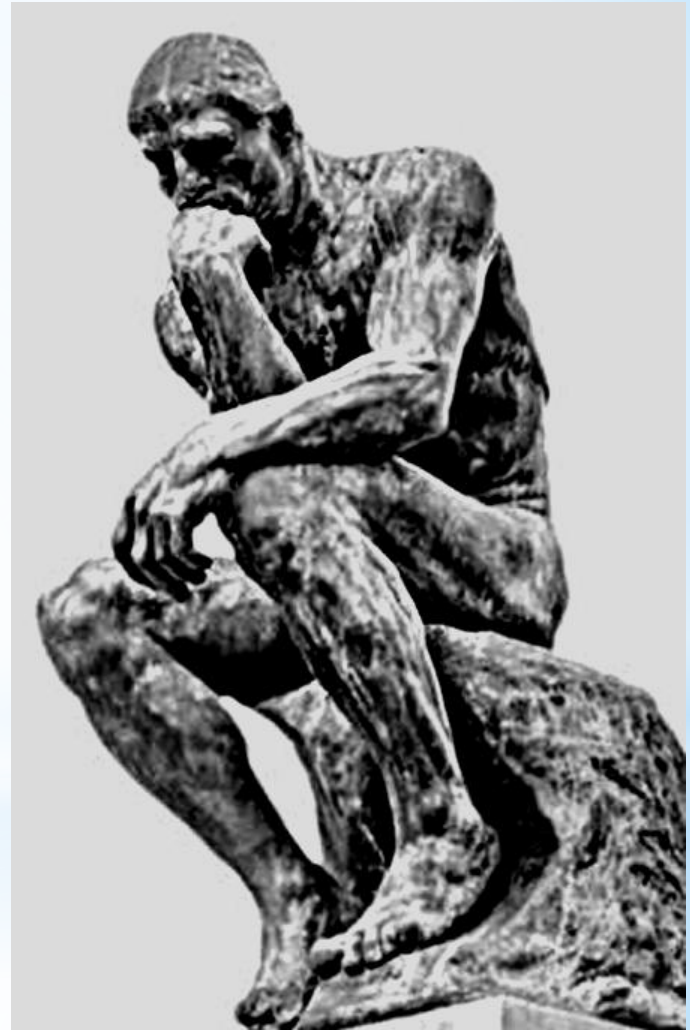
# \*3. Живи в гармонии

Под этим термином подразумевается баланс внутреннего мира человека, который обеспечивает жизненную силу и мир в душе.



# \*4. **Думай, думай, думай**

**Думать -  
осознавать  
каждый свой  
шаг и  
действие, за  
которое  
потом  
придется  
отвечать.**



# \* 5. Никакой агрессии

Агрессия -  
поведение,  
которое  
причиняет вред  
предмету или  
группе  
предметов,  
человеку или  
группе людей.



# \*6. Все используй для победы

Но при этом  
ПОМНИ -  
лучшая  
СХВАТКА - эта  
та, которая  
не  
состоялась.



# \*7. Работает не оружие, а человек.

Оружием управляет человек и от его подсознания зависит будет он его применять или нет. При ножевом бое - необходимо следить за человеком и за его действиями, а не за оружием.





## \*8. Страх и жесткость уместны и необходимы.

Отличие жесткого человека от жесткого: требования и наказания жесткого человека адекватны. Жесткость — это черта характера добрых людей, она возникает когда об твою доброту начинают вытирать ноги.



## **\*9. Страх не должен полностью исчезнуть**

Страх в исходном виде есть стимул к активным действиям, направленным на спасение или предупреждение активных действий, которые могут нанести вред организму.



# \*10. Быть расслабленным

Выработка динамических стереотипов в процессе тренировок позволяет мышцам работать более корректно и избегать лишних напряжений - мышцы антагонисты в таком случае не сдерживают движение, вероятность травм снижается, а реакция и скорость работы увеличивается.



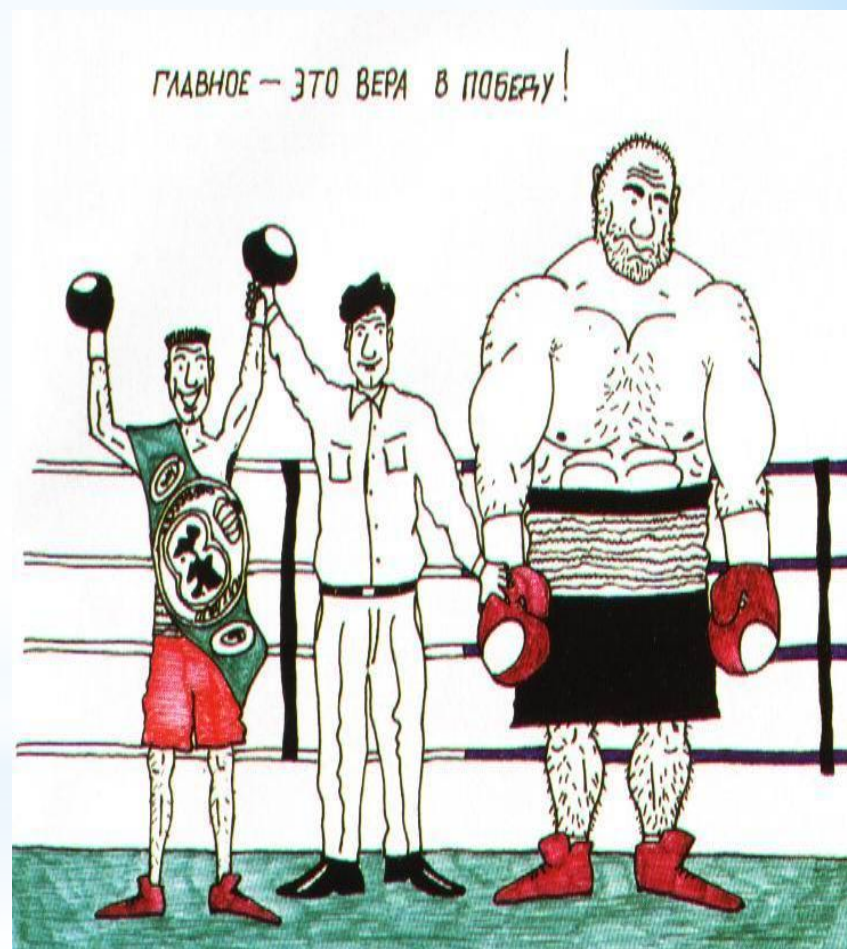
# \* 11. Цель борьбы - ускользнуть, не разъединяя контакта

В практическом рукопашном бою, во время спарринга или боя разорвать контакт боя необходимо только после его завершения. Ранний разрыв - потеря энергии, силы, ловкости и подарок Вашему противнику дополнительно хорошей возможности нанести удар в Ваше слабое место. Контакт держать всегда и не забывать о четвертом принципе.



## \*12. Чтобы ни демонстрировалось, не бойся показаться смешными и неуклюжими

Не смейся над своим  
товарищем при  
нанесении смешного  
или не  
получившегося  
удара. Такой удар  
тоже может  
поставить точку на  
человеческой жизни.  
Наша задача -  
учиться  
правильности и  
безопасности.



# \*13. Все должно выполняться осознанно и расслаблено.

Любые движения и не только в рукопашном бою, но и по жизни должны выполняться с отдачей четкого отчета в том - Что ты делаешь, зачем, и кому от этого будет польза?????

Только успокоив своё психологическое состояние с настроем на гармонии сможешь поистине расслабиться.



# \*14. Жесткость в характере - а не в работе. Работу выполняй - не затрачивая усилий.

Характером вы должны проявлять жесткое упорство, а все действия и удары - должны быть осознанны и обдуманны.

Один сильный удар может сделать слабым человека на всю жизнь, а то и лишить человека её.

Работа должна выполняться чётко, стремительно, резко и быстро. «Плясать» возле противника и тратить лишнюю силу и энергию - это шаг к прямому поражению, причем не только физически, но и психологически.



# \* 15. Направленность внимания

Внимание в бою - одно из основных и сложных показателей для проведения защиты и контратаки. Любое действие противника или нескольких противников нужно предвидеть до того, как они начинают действия.





## \*16. Абсолютный покой сознания

В любой ситуации необходимо оставаться полностью спокойным, гармоничным, Ваше настроение должно пребывать в бодрости. За каждый свой шаг - Вы несете ответственность и только при спокойном сознании свои шаги можно контролировать.



## \*17. Уверенность и доброжелательность

Уверенность - ни на минуту не сомневаться в своих силах, в своих действиях и возможностях, которые могут пойти только на пользу. Быть уверенным - в любой момент, в любой ситуации уметь управлять своим состоянием, своими поступками.



# \*18. Пределы работы могут быть раздвинуты

Рукопашный бой - это не изучение последовательности приемов боя. Это искусство, которое позволяет справиться с неприятелем любым способом, привлекая физическую силу, хитрость и психологическую подготовку. Никогда нельзя заикливаться на одних и тех же движениях и приемах.



# \*19. Непрерывность

Непрерывность движения позволяет не только скрывать начало атаки, сохранять накопленное предыдущими движениями усилие, затруднять атаку противника и полнее использовать резерв наибольшего числа мышц. Она позволяет экономично распоряжаться ресурсами организма и устоявшимся психологическим фоном, чутко и мгновенно реагировать на изменение ситуации, держать под контролем движения нескольких противников и многое другое.



# \*20. Пара сил.

*Пара сил - это две равные по величине и противоположные по направлению параллельные силы, приложенные к одному телу. Пара сил не имеет равнодействующей.*

