

ОСНОВИ ТЕХНІКИ РУКОПАШНОГО БОЮ

Страховка та самостраховка. Групування

Вихідне положення (в. п.) - упор присівши. На рахунок «раз» (1) - голову притиснути до грудей, руками обхопити коліна, зігнутися. На рахунок «два» (2) виконати переكات на спину. На рахунок «три» (3) - похитування вперед-назад, ліворуч - праворуч. На рахунок «чотири» (4) - В. п.

Характерні помилки: 1. Голова, коліна не притиснуті до грудей. 2. ноги, спина не зігнуті.

Перекид вперед

В. п. - упор присівши. 1 - підборіддя притиснути до грудей, відштовхнутися ногами, зробити переكات через спину вперед, захопити руками гомілки ніг (угруповання). 2 - В. п.

Характерні помилки: 1. Голова не притиснута до грудей. 2. Спина не зігнута. 3. Відсутнє захоплення руками гомілок ніг.

Перекид назад

В. п. - упор присівши. 1 - підборіддя притиснути до грудей, відштовхнутися руками, захопити руками гомілки ніг, зробити переكات через спину назад, упираючись долонями об килим. 2 - В. п.

Характерні помилки: 1. Голова не притиснута до грудей. 2. Слабо відштовхуються руками. 3. Руки не захоплюють гомілки ніг. 4. Відсутня опора руками об килим у момент торкання головою килима.

Падіння на бік

В. п. — лежачи на спині, 1 — повернутись на лівий бік положення групування, ліва лопатка не торкається килима; ліва рука - пряма, долонею вниз, за 10 см від лівого коліна; права рука зігнута у лікті, захищає обличчя; права нога стоїть на килимі перед лівою гомілкою; голова притиснута до правого плеча. 2 - повернути на правий бік (виконується аналогічно). 3 - повернутися в В. п.

Характерні помилки: 1. Не зберігається положення угруповання. 2. Голова вдаряється об килим. 3. Рука, що стосується килима, зігнута в лікті. 4. Коліно вдаряється об коліно.

Падіння на спину

В. п. - сидячи, руки вперед. - 1 переكات на спину в положенні угруповання, голова притиснута до грудей, ноги зігнуті, коліна розведені в сторони, руки прямі, долонями вниз, під кутом 45° до тулуба. У момент перекаату вдарити руками по килиму. 2 — зберегти положення. Тулуб торкається килима лише лопатками та руками. 3 - повернутися у В. п.

Характерні помилки: 1. Голова не притиснута до грудей. 2. Руки зігнуті в ліктях і сильно розведені убік. 3. Не зберігається положення угруповання, коліна не розведені убік. 4. Поперек торкається килима.

Падіння вперед

В. п. - стройова стійка (стоячи на колінах). 1 - нахилитися вперед і впасти на груди, амортизуючи руками. 2 - повернутися в В. п.

Характерні помилки: 1. Руки не згинаються у ліктях. 2. Тіло розслаблене, голова опущена вперед.

Основні положення рукопашного бою

Приготування до бою.

Виконується зі зброєю (автомат, пістолет, ніж, мала лопата), підручними засобами та без них.

Стійка: висока, середня, низька, фронтальна та бойова (лівостороння, правостороння). Найчастіше застосовується висока стійка.

Фронтальна стійка: ноги напівзігнуті на ширині плечей, тулуб вертикально, руки напівзігнуті, пальці стиснуті в кулаки, кулаки знаходяться спереду нижче пояса, голова тримається прямо, погляд спрямований в очі партнеру.

Характерні помилки: 1. Тіло (тулуб, ягідниці), руки, ноги розслаблені. 2. Ноги не зігнуті в колінах. 3. Відсутність бойового настрою.

Бойова лівостороння (правостороння) стійка: ліва (права) нога попереду, ноги напівзігнуті на ширині плечей, тулуб вертикально, руки зігнуті, пальці стиснуті в кулаки, лівий (правий) кулак спереду на рівні підборіддя, правий (лівий) кулак знаходиться спереду рівні верхньої частини живота, голова тримається прямо, погляд прямо в очі партнеру.

Характерні помилки: 1. Тіло (тулуб, сідниці), руки, ноги, розслаблені. 2. Ноги не зігнуті у колінах, розставлені дуже широко або вузько. 3. Руки опущені. 4. Відсутність стійкості, бойового настрою.

Пересування виконується з прийняття зручного становища (збереження стійкості, рівноваги) для нападу, захисту та інших тактико-технічних дій.

Пересування здійснюються з будь-яких положень кроком (кроком з випадом), стрибком та бігом.

Захоплення (захват) здійснюються до виконання кидків, задушливих, больових прийомів, обеззброєнь та інших тактико-технічних процесів. Застосовуються: пензлем руки, згибом ліктя, під плечем (між плечем і тулубом) та обома руками зі з'єднанням кистей (обхват); виконуються не лише за тіло, а й за одяг, зброю супротивника.

Прийоми нападу та захисту без зброї

Больові прийоми, здавлювання, обшук, конвоювання

Больовий прийом - захоплення руки або ноги супротивника, який дозволяє провести дію: перегинання, обертання в суглобі, утиск сухожиль або м'язів і змушує супротивника визнати себе переможеним.

Задушливий прийом - здавлювання сонних артерій, тулуба відворотами одягу, передпліччям, плечем і передпліччям, відворотом і гомілкою, у результаті противник визнає себе переможеним.

Обшук – виявлення та вилучення зброї, небезпечних предметів та інших компрометуючих матеріалів під загрозою зброї або впливом больового прийому.

Конвоювання - супровід супротивника під загрозою зброї або впливом больового прийому.

Больові прийоми

Загин руки за спину при підході спереду

В. п. - обидва у фронтальній стойці. 1 - з кроком лівої вліво-вперед пропустити ліву руку між передпліччям і стегном противника, а правою захопити одяг (лікоть) на правій руці. 2 - виконати відволікаючий удар ногою в пах, сильним ривком правою рукою на себе - вниз - завести руку супротивника за спину. 3 - зігнувши руку противника, закласти передпліччя в ліктьовий згин своєї руки, а правою рукою захопити волосся, шию або одяг на лівому плечі супротивника.

Загин руки за спину при підході ззаду

В. п. - обидва у фронтальній стійці. Співробітник стоїть за супротивником. 1 - з кроком вперед-вправо захопити правою рукою кисть однойменної руки супротивника. 2 - відводячи її убік-назад, лівою рукою штовхнути в ліктьовий суглоб і закласти передпліччя противника в ліктьовий згин лівої руки. 3 - із кроком лівою, захопити правою рукою волосся, шию або одяг на лівому плечі супротивника.

Характерні помилки: 1. Відсутнє виведення з рівноваги. 2. Не виконано захоплення ліктя. 3. Лікоть противника не впирається у бік співробітника. 4. Співробітник стоїть за противником. 5. Противник не відчуває больового впливу.

Важіль руки всередину

В. п. - обидва у фронтальній стійці. 1 - з кроком лівою вперед захопити кисть правої руки супротивника правою рукою зверху. 2 - завдати удару ногою в пах, відставляючи праву ногу назад і повертаючись праворуч, одночасно виконати лівою рукою захоплення за зап'ястя і потягнути руку противника на себе, викручуючи її всередину. 3 - підвести плече супротивника під своє ліве плече, виконати важіль руки всередину і за необхідності дотиск кисті.

Характерні помилки: 1. Опорна нога не зігнута в коліні і стоїть перед супротивником, інша нога зігнута. 2. Захоплена рука зігнута в ліктьовому суглобі і притиснута до стегна співробітника. 3. Противник не виведений з рівноваги, відсутня больова дія.

Важіль руки назовні

В. п. - обидва у фронтальній стійці. 1 - з кроком лівою вперед захопити кисть правої руки партнера двома руками (великі пальці на тильній стороні долоні біля основи мізинця). 2 - нанести удар ногою в пах, відставляючи ліву ногу вліво-назад, викручуючи кисть, потягнути її до лівої стопи і кинути супротивника. 3 - коліном правої ноги зафіксувати лікоть противника і зробити дотиск кисті.

Характерні помилки: 1. Рука захоплена не за кисть, а за передпліччя. 2. Після падіння супротивника не виконано фіксацію ліктя ногою. 3. Відсутність больового впливу.

Вузол руки нагору

В. п. - обидва у фронтальній стійці. 1 - з кроком лівої вперед-вліво захопити правою рукою за зап'ястя правої руки супротивника зверху. 2 - завдати удару ногою в пах, піднімаючи руку противника вгору, лівим передпліччям вдарити в ліктьовий згин і захопити своє праве передпліччя. 3 - кинути супротивника (задня підніжка) утримуючи на больовому прийомі.

Характерні помилки: 1. Лікті співробітника розведені убік. 2. Лікоть супротивника не притиснутий до грудей співробітника. 3. Відсутність больового впливу.

Важіль руки через передпліччя

В. п. - обидва у фронтальній стійці. 1 - з кроком лівою вперед-вліво захопити правою рукою кисть однойменної руки супротивника зсередини. 2 - потягнути руку на себе, лівою рукою завдати удару в голову, повернувшись до противника лівим боком, перенести свою ліву руку через його праву і, виконавши захоплення одягу у себе на грудях, підвести передпліччя лівої руки під його ліктьовий згин.

Характерні помилки: 1. Співробітник не виконав глибокого захоплення руки зсередини. 2. Немає захоплення рукою одягу на грудях співробітника. 3. Рука супротивника не випрямлена у ліктьовому суглобі. 4. Відсутня больова дія.

Удушення плечем та передпліччям

В. п. - обидва у фронтальній стійці. Співробітник стоїть за супротивником. 1 - потягнути противника за плечі ззаду, одночасно з поворотом вліво завдати удару правою ногою в підколінний згин. 2 - захопити плечем і передпліччям правої руки шию противника, з'єднати обидві руки, підвернувшись на 270° під нього спиною, і провести удушення.

Характерні помилки: 1. Захоплення супротивника виконано не одночасно з ударом ногою. 2. Відсутнє глибоке захоплення рукою та підворот.

Подвійне задушливе захоплення

В. п. - фронтальна стійка. Противник лежить на грудях. 1 - сісти на поперек противника, поставивши свою ногу на коліно, а іншу - попереду під плече ступити на килим. 2 - завдати удару рукою по голові і потягнувши її назад, захопити плечем і передпліччям шию і з'єднати руки. 3 - перекотитися на бік, обхопити тулуб противника ногами, схрестити їх і прогинаючись, виконати задушення руками та ногами.

Характерні помилки: 1. Відсутня глибоке задушливе захоплення рукою. 2. Кінцеве становище обох на спині, а чи не на боці. 3. Ноги не схрещені та не здавлюють тулуб противника.

Обшук у положенні лежачи

В. п. - фронтальна стійка. Противник лежить на грудях. 1 - під загрозою зброї, командами, змусити противника з'єднати руки пальцями в замок за головою, широко розвести ноги носками назовні і сильно прогнутися назад. 2 - підійти до супротивника збоку, наступити різнойменною ногою на гомілковостопний суглоб противника, різнойменною рукою захопити його лікоть і потягнути на себе до сигналу про больовий прийом. 3 - вільною рукою обшукати противника. 4 - перейти на іншу сторону (виконується обшук аналогічно).

Характерні помилки: 1. При виконанні обшуку відсутня больова дія. 2. При переході в інший бік співробітник наступає на килим між ніг противника. 3. Не знайдено зброї.

Обшук у положенні на колінах

В. п. - фронтальна стійка. 1 - під загрозою зброї, командами змусити противника з'єднати руки пальцями в замок за головою, стати навколішки широко розвівши ноги, носками назовні і сильно прогнутися назад. 2 - підійти до супротивника збоку, наступити різнойменною ногою на гомілковостопний суглоб супротивника, різнойменною рукою захопити його лікоть і потягнути на себе до больового прийому. 3 - вільною рукою обшукати супротивника. 4 - перейти на інший бік (виконується обшук аналогічно).

Характерні помилки: 1. Противник не прогинається назад. 2. Відсутня больова дія. 3. Не знайдено зброї.

Кидки

Проводяться з метою перекидання супротивника за рахунок виведення його з рівноваги з подальшим травмуванням (знищенням) чи зв'язуванням. Після кидком наноситься удар ногою, рукою (больовий прийом, удушення чи утримання).

Кидок із захопленням ніг ззаду

В. п. - бойова стійка за супротивником. Противник у передній стійці. 1 - з кроком уперед захопити руками коліна обох ніг супротивника. 2 - ривком руками на себе і штовхаючи плечем кинути супротивника. 3 - утримуючи його за ноги позначити удар ногою в промежину.

Характерні помилки: 1. Захоплення виконане за стегна. 2. Співробітник сильно нахилиється вперед, втрачає рівновагу, завдає удару в промежину.

Кидок задня підніжка

В. п. - бойова стійка. Противник у передній стійці. 1 - лівою рукою захопити супротивника за одяг під ліктем на правій руці; правою - за відворот одягу на грудях. 2 - з кроком лівою вперед - вліво осадити супротивника на його праву ногу. 3 - праву ногу поставити за ногами супротивника і різким рухом вліво - вниз кинути його. 4 - завдати удару рукою (ногою).

Характерні помилки: 1. Противник не виведено з рівноваги. 2. Лівою ногою не зроблено крок до лінії ніг супротивника.

Кидок передня підніжка

В. п. - бойова стійка. Противник у передній стійці. 1 - захопити лівою рукою одяг під ліктьовим згином правої руки супротивника, правою - за відворот одягу на грудях. 2 - повернувшись вліво на 180°, встати від нього зліва і перекрити своєю правою ногою його праву ногу. 3 - вагу власного тіла перенести на напівзігнуту ліву ногу. Скручуючим рухом вліво - вниз кинути супротивника вперед - вліво. 4 - завдати удару рукою (ногою).

Характерні помилки: 1. Відсутній скручуючий рух руками. 2. Противник не виведено з рівноваги, не завантажено його праву ногу. 3. Не виконано поворот на 180°, не зігнута ліва нога. 4. Противник падає не вперед.

Кидок із захопленням ніг спереду

В. п. - бойова стійка. Противник у передній стійці. 1 - з кроком вперед захопити передпліччям ноги противника за стегна (спина пряма). 2 - підняти його, кинути на спину, одночасно страхуючи (тримаючи за ноги). 3 - позначити удар ногою в промежину.

Характерні помилки: 1. Не зроблено підступ до противника. 2. Ноги противника не розведені убік, співробітник сильно нахилився вперед. 3. Відсутня страховка противника за ноги. 4. Противник не виконує самострахування, під час падіння відкидає голову назад, згинає руки у ліктях.

Кидок через спину

В. п. - бойова стійка. Противник у передній стійці. 1 - з кроком правою до однойменної ноги супротивника, захопити лівою рукою одяг під ліктем правої руки супротивника, правою - за відворот одягу на грудях. 2 - повернувшись ліворуч, спиною до супротивника, сісти (п'ятки разом, спина пряма). 3 - потягнути руками на себе, випрямляючи ноги, одночасно нахилитися вперед і скручуючим рухом вліво - вниз кинути супротивника. 4 - завдати удару рукою (ногою).

Характерні помилки: 1. Відсутнє виведення з рівноваги руками. 2. Поворот - менше 180°. 3. Ноги широко розставлені та прямі.

Кидок переднє підсікання

В. п. - бойова стійка. Противник у передній стійці. 1 - захопити одяг супротивника під правим і лівим ліктями. 2 - скручуючим рухом лівої руки на себе - вниз, правою від себе - вгору осадити противника на праву ногу, одночасно підступити правою ногою до нього. 3 - підбити лівою стопою праву ногу противника, продовжуючи скручуючий рух руками вліво - вниз, кинути його. 4 - завдати удару рукою (ногою).

Характерні помилки: 1. Відсутній рух руками, що не скручує, не завантажується права нога противника, наноситься сильний удар по нозі. 2. Провідний прийом сильно нахилився вперед, зігнув праву ногу, далеко стоїть від супротивника.

Удари рукою, ногою

Наносяться у відкриті та найбільш уразливі місця з метою часткової або повної поразки противника. Удари наносяться з бойової стійки по найкоротшій траєкторії руху до мети. У момент удару тіло (руки, ноги, живіт) напружується, погляд спрямований у вічі противнику, ноги (нога) напівзігнуті, зберігається стійке становище. Дистанція до противника в момент завдання удару перевищує довжину руки (ноги), що виконує удар, але не більше ніж на 5-10 сантиметрів. Після завдання удару (серії ударів) приймається бойова стійка.

Удар вперед коліном у пах

В. п. - бойова стійка. 1 - захопити противника за плечі і з ривком на себе завдати удару вперед коліном у пах. 2 - прийняти В. п.

Характерні помилки: 1. Удар виконується ближньою до противника ногою. 2. Після удару нога, що виконує удар, не повертається в В. п.

Удар уперед стопою в коліно, пах, тулуб

В. п. - бойова стійка. 1 - виконати удар вперед підйомом (носком, основою стопи) в коліно (пах, тулуб). 2 - прийняти В. п.

Характерні помилки: 1. При нанесенні удару опорна нога пряма, руки опущені та розслаблені. 2. Нога, що виконала удар, не повертається в І. п. (нестійке становище).

Удар убік стопою в коліно, пах, тулуб

В. п. - бойова стійка. 1 - виконати удар у бік рубом стопи в коліно (пах, тулуб). 2 - прийняти В. п.

Характерні помилки: 1. Погляд не спрямований у бік удару. 2. У момент удару опорна нога пряма, руки опущені. Стопа розслаблена, пальці не спрямовані усередину. 3. Після удару нога опускається і не повертається по траєкторії удару в В.п.

Удар назад стопою в коліно, пах, тулуб

В. п. - бойова стійка. 1 - виконати удар назад стопою (п'ятою) в коліно (пах, тулуб). 2 - прийняти В. п.

Характерні помилки: 1. Погляд не спрямований у бік удару. 2. У момент удару опорна нога пряма. 3. Після удару не приймається бойова стійка (нестійке становище).

Удар збоку стопою в коліно, тулуб

В. п. - бойова стійка. 1 - виконати удар збоку носком (підйомом) стопи в коліно (тулуб). 2 - прийняти В. п.

Характерні помилки: 1. У момент удару опорна нога пряма та не розгорнута у бік завдання удару. 2. Після удару нога відразу опускається і не повертається по траєкторії удару в В. п.

Прямий удар кулаком у голову, тулуб

В. п. - бойова стійка. 1 - виконати прямий удар кулаком у голову (тулуб). 2 - прийняти В. п.

Характерні помилки: 1. Пальці не повністю стиснуті у кулак. 2. Передпліччя та кулак не становлять пряму лінію. 3. Удар виконується не підставою вказівного та середнього пальців. 4. У момент удару кулак не розгорнути пальцями вниз. 5. Втрата рівноваги, "провалювання" вперед.

Удар зверху кулаком по голові, ключиці

В. п. - бойова стійка. 1 – виконати удар зверху кулаком по голові (ключиці). 2 - прийняти В. п.

Характерні помилки: 1. Удар виконується з коротким замахом. 2. Рука, що виконує удар, випрямлена повністю. 3. Втрата рівноваги, "провальовання" вперед - вниз.

Удар знизу кулаком у голову, тулуб

В. п. - бойова стійка. 1 - виконати удар знизу кулаком у голову (тулуб). 2 - прийняти В. п.

Характерні помилки: 1. Рука, що виконує удар, при досягненні мети випрямлена і не розгорнута тильною стороною кулака вниз.

Боковий удар кулаком у голову, тулуб

В. п. - бойова стійка. 1 - виконати боковий удар кулаком у голову (тулуб). 2 - прийняти В. п.

Характерні помилки: 1. Удар виконується з великою амплітудою руху з «проносом» внаслідок чого втрачається рівновага і тулуб сильно повертається убік. 2. Удар виконується не підставою вказівного та середнього пальців.

Удар на розмах кулаком у голову, тулуб

В. п. - бойова стійка. 1 - виконати удар з розмаху кулаком в голову (тулуб). 2 - прийняти В. п.

Характерні помилки: 1. Рука, що виконує удар, при досягненні мети випрямлена повністю. 2. Погляд не спрямований у бік завдання удару.

Удар ребром долоні в голову, шию

В. п. - бойова стійка. 1 - виконати удар ребром долоні в шию (голову).

2 - прийняти В. п.

Характерні помилки: 1 - Рука, що виконує удар, при досягненні мети випрямлена повністю, не розгорнута тильною стороною кисті вниз, пальці розведені.

Прямий удар основою долоні в голову

В. п. - бойова стійка. 1 - виконати прямий удар основою долоні в голову. 2 - прийняти В. п.

Характерні помилки: 1. Рука, що виконує удар, при досягненні мети зігнута в лікті.

Прямий удар (тичком) пальцями в очі, горло

В. п. - бойова стійка. 1 - виконати прямий удар (тичком) пальцями в очі (горло). 2 - Прийняти В. п.

Характерні помилки: 1. Пальці при ударі повністю випрямлені, сильно розведені і напружені.

Прямий удар основою долоні в голову

В. п. - бойова стійка. 1 - виконати прямий удар основою долоні в голову. 2 - прийняти І. п.

Характерні помилки: 1. Рука, що виконує удар, при досягненні мети зігнута в лікті.

Прямий удар (тичком) пальцями в очі, горло

В. п. - бойова стійка. 1 - виконати прямий удар (тичком) пальцями в очі (горло). 2 - Прийняти В. п.

Характерні помилки: 1. Пальці при ударі повністю випрямлені, сильно розведені і напружені.

Удар уперед ліктем у голову, тулуб

В. п. - бойова стійка. 1 - виконати удар уперед ліктем у голову (тулуб). 2 - прийняти В. п.

Характерні помилки: 1. Рука, що виконує удар, повністю не зігнута в лікті. 2. Втрата рівноваги, "провалювання" вперед.

Удар назад ліктем у тулуб

В. п. - бойова стійка. 1 - виконати удар назад ліктем у тулуб. 2 - прийняти В. п.

Характерні помилки: 1. Удар виконується без повороту тулуба. 2. Погляд не спрямований у бік завдання удару.

Захисту від ударів ногою, рукою

При розучуванні захисту від ударів необхідно: 1. Усі дії виконувати з бойової стійки. Зберігати стійкість під час виконання всієї дії 2. Партнерам правильно вибирати дистанцію. Рука або нога співробітника, що виконує удар, повинна бути на відстані від мети не більше 10 см (тут і далі при виконанні удару по партнеру розуміти, що удар позначається без торкання, або з торканням партнера, але без заподіяння якоїсь травми (легка, середня, тяжка), досягнення смертельного результату. 3. Удар необхідно виконувати з повною силою та концентрацією. 4. Захист передпліччям необхідно виконувати надійно та ефективно, йдучи з лінії атаки з кроком уперед. Захист із кроком назад не є помилкою. 5. Відволікаючі удари при виконанні захисту є обов'язковими.

Захисту від ударів ногою

Від махового удару вперед стопою в пах

В. п. - обидва в бойовій стійці. 1 - удар вперед правою стопою в пах - захист передпліччя скресно (права рука зверху). 2 - різким ривком на себе - вгору з кроком назад кинути супротивника і перевести його стопу в ліктювий згин лівої руки. 3 - завдати удару ногою, наступити лівою ногою на іншу ногу супротивника, виконати утиск ахіллового сухожилля.

Характерні помилки: 1. Сильний нахил уперед тулуба, голови. Таз не відведено назад. 2. Не захоплена п'ята партнера, немає кроку лівої ноги назад при звалюванні.

Від удару вперед стопою в пах

В. п. - обидва в бойовій стійці. 1 - удар вперед правою стопою в пах - з кроком лівої вперед - вліво повернувшись направо, підхопити рукою ногу супротивника знизу. 2 - піднімаючи її різко вперед - вгору, перекинути супротивника. 3 - завдати удару ногою.

Характерні помилки: 1. Відсутня відхід з лінії атаки. 2. Сильний нахил голови до партнера.

Захисту від ударів рукою

Від прямого удару кулаком (підставою долоні) в голову

В. п. - обидва в бойовій стійці. 1 - прямий удар кулаком (підставою долоні) в голову - захист всередину передпліччя різнойменної руки. 2-захопити руку противника, завдати удару ногою в пах, виконати важіль руки назовні. 3 - перевести на загин руки за спину.

Характерні помилки: 1. Відсутній відхід з лінії атаки. 2. Рука супротивника захоплюється із запізненням.

Від прямого удару кулаком (підставою долоні) в голову

В. п. - обидва в бойовій стійці. 1 - прямий удар кулаком (підставою долоні) в голову, захист вгору передпліччям різнойменної руки. 2 - захопивши руку противника, завдати удару кулаком у живіт, виконати кидок через спину. 3 - завдати удару рукою (ногою).

Характерні помилки: 1. Відсутній ухил униз з ліній атаки. 2. Відсутній ривок руками. 3. Поворот здійснюється менш як на 180°.

Від бокового удару кулаком (ребром долоні) у голову.

В. п. - обидва в бойовій стійці. 1 - боковий удар кулаком (ребром долоні) в голову - захист назовні передпліччям різнойменної руки. 2 - захопивши руку противника, завдати удару ногою в пах, виконати важіль руки всередину. 3 - перевести на загин руки за спину.

Характерні помилки: 1. Відсутнє глибоке захоплення зверху зап'ястя однойменної руки супротивника. 2. Відсутній важіль руки всередину. 3. Перехід від важеля руки до загину руки за спину виконується повільно.

Від бокового удару кулаком (ребром долоні) у голову.

В. п. - обидва в бойовій стійці. 1 - боковий удар кулаком (ребром долоні) в голову - захист передпліччям. 2 - захопити руку противника, завдати удару на розмах кулаком в голову, виконати кидок задня підніжка (передня підніжка - якщо супротивник виконав боковий удар кулаком із кроком різнойменної ноги). 3 - завдати удару рукою (ногою).

Характерні помилки: 1. Відсутнє швидке захоплення руки. 2. Противник не виводиться із рівноваги.

Від удару на розмах кулаком у голову

В. п. - обидва в бойовій стійці. 1-удар звідти кулаком в голову - захист передпліччям з кроком вперед - убік. 2 - захопити руку противника, завдати удару ногою в пах, виконати важіль руки всередину (загин руки за спину або вузол руки нагорі). 3 - перевести на загин руки за спину.

Характерні помилки: 1. Важіль руки всередину виконується однією рукою. 2. Перехід від важеля руки до загину руки за спину виконується повільно,

Від удару зверху кулаком по голові

В. п. - обидва в бойовій стійці. 1 - удар зверху кулаком по голові - захист вгору передпліччям різнойменної руки. 2 - захопити руку противника, завдати удару ногою в пах, виконати важіль руки всередину. 3 - перевести на загин руки за спину.

Характерні помилки: 1. Відсутнє глибоке захоплення зверху зап'ястя однойменної руки супротивника. 2. Виконується повільно захоплення руки та перехід від важеля руки всередину до загину руки за спину.

Від удару зверху кулаком по голові

В. п. - обидва в бойовій стійці. 1 – удар зверху кулаком по голові – захист передпліччям вгору. 2 - захопити руку противника, завдати удару ногою в пах, виконати вузол руки нагорі, кинути його. 3 - завдати удару рукою (ногою).

Характерні помилки: 1. При виконанні вузла руки нагорі, прийом, що проводить, розводить лікті в сторони. 2. Не притискає лікоть супротивника до грудей.

Від удару зверху кулаком по голові

В. п. - обидва в бойовій стійці. 1 - удар зверху кулаком по голові - захист вгору передпліччям різнойменної руки. 2 - захопити руку супротивника, виконати кидок через спину. 3-нанести удар рукою (ногою).

Характерні помилки: 1. Відсутній ривок на себе руками. 2. Поворот здійснюється менш як на 180°.

Від удару знизу кулаком у тулуб

В. п. - обидва в бойовій стійці. 1 - удар знизу кулаком у тулуб - захист передпліччям скресно (передпліччя). 2- захопити руки противника, завдати удару ногою в пах, виконати загин руки за спину (важіль руки назовні).

Характерні помилки: 1. Під час захисту руки розведені, ліва рука зверху. 2. Виконується повільно захоплення ліктя супротивника.

Звільнення від захоплень (захватів)

При виконанні звільнень від захоплень необхідно удари, що відволікають, наносити перед діями, в результаті яких проводиться звільнення від захоплення.

Рук, одягу на руках

В. п. - обидва в бойовій стійці. Супротивник виконав захоплення зап'ясток зверху. 1 - завдати удару ногою в пах, одночасно виконати скручуючий рух і ривок руками у бік великих пальців. 2 - захопити руку противника, завдати удару ногою в пах, виконати важіль руки назовні (будь-який інший бойовий прийом або кидок). 3 - перевести на загин руки за спину.

Характерні помилки: 1. Відволікаючий удар виконується після руху на скручування та ривка руками. 2. Під час переходу на загин руки за спину співробітник не становиться на коліно.

Шії спереду (одягу на грудях)

В. п. - співробітник у фронтальній стійці. Супротивник виконав захоплення шії (одягу на грудях). 1 - захопити руку противника руками за зап'ястя, завдати удару ногою в пах, виконати важіль руки всередину. 2 - перевести на загин руки за спину.

Характерні помилки: 1. Відсутнє глибоке захоплення зверху зап'ястя однойменної руки супротивника. 2. Виконується повільний перехід до загину руки за спину.

Тулуба з руками спереду

В. п. - Співробітник у фронтальній стійці. Противник здійснив захоплення тулуба з руками спереду. 1-удар коліном у пах. 2 - звільнитися від захоплення. 3 - кидок із захопленням ніг спереду. 4 - утримуючи його за ноги, позначити удар ногою в промежину.

Характерні помилки: 1. Після удару коліном у пах немає відведення ноги назад і енергійне розведення рук убік. 2. При виконанні кидка із захватом ніг спереду співробітник не підступає вперед відставленою ногою, нахиляється вперед і падає.

Тулуба без рук спереду

В. п. - Співробітник у фронтальній стійці. Супротивник захопив тулуб без рук спереду. 1 - удар коліном у пах. 2 - віджати руками голову супротивника, позбутися захоплення. 3 - виконати загин руки за спину (або інший больовий прийом або кидок).

Характерні помилки: 1. При віджиманні голови противника нога не відводиться назад. 2. Виконується повільно загинаючи руки за спину.

Шії, плечем та передпліччям при підході ззаду

В. п. - співробітник у фронтальній стійці. Противник ззаду душить плечем та передпліччям. 1 - захопити передпліччя супротивника двома руками зверху, завдати удару ногою в гомілку. 2 - виконати кидок через спину. 3 - завдати удару рукою (ногою).

Характерні помилки: 1. Співробітник не згинає ноги в колінах при виконанні кидка через спину. 2. Відсутнє захоплення двома руками руки супротивника.

Тулуба без рук позаду

В. п. - співробітник у фронтальній стійці. Протівник захопив тулуб без рук ззаду. 1 - притиснути руки протівника до свого тулуба, завдати удару ногою в гомілку. 2 - натискаючи вниз на кисть протівника, розірвати захоплення рук і виконати загин руки за спину.

Характерні помилки: 1. При розриві захоплення рук і виконанні загину руки за спину відпускається лікоть руки, яку виконується больовий прийом.

Тулуба з руками позаду

В. п. - обидва у фронтальній стійці. Супротивник виконав захоплення тулуба з руками ззаду. 1 - завдати відволікаючого удару головою в обличчя або ногою в гомілки, розвести руки в сторони, одночасно сісти і захопити руку протівника. 2 - виконати кидок через спину. 3 - завдати удару рукою (ногою).

Характерні помилки: 1. Супротивник завалив співробітника назад. 2. Співробітник під час кидка через спину виставляє вперед ногу.

Прийоми нападу зі зброєю та обеззброювання

Удари підручними засобами

Під підручними засобами розуміється мала лопата, палиця, камінь та ін.

Удари малою лопатою

Наносяться з коротким замахом зверху, збоку, на розмах і тичком у шию, голову, тулуб, рукам і ногам супротивника.

Удари цівком

Наносяться зверху, збоку, на розмах, тичком в найбільш уразливі місця.

Удари каменем

Наносяться з коротким замахом у найбільш уразливі місця: по голові, тулубу, суглобах рук та ніг супротивника.

Удари ножем

Наносяться з метою знищення протівника з коротким замахом в шию, тулуб, живіт - зверху, збоку, знизу, на розмах і укол (тичок).

Удари, уколи, відбивання автоматом

Підготовлення до бою з автоматом

В. п. - стройова стійка, автомат у правій руці. 1 - послати автомат багнетом вперед, захопити його лівою рукою за цівку, а правою - за шию приклада. 2 - ліву ногу виставити на крок вперед, вага тіла поступово розподілити на обидві ноги.

Характерні помилки: 1. Ноги прямі. 2. Ліва нога не стоїть на всій ступні. 3. Вістря багнета знаходиться не на рівні ший правоохоронця. 4. Кисть правої руки на центрі тулуба і на рівні пояса.

Укол багнетом з випадом у тулуб

В. п. - Виготовлення до бою. 1 - послати автомат обома руками багнетом до повного випрямлення лівої руки, одночасно випрямляючи праву ногу і подаючи тулуб вперед зробити широкий крок лівою ногою. 2 - не змінюючи положення тулуба і ніг, видерти багнет так, щоб приклад рухався назад уздовж правої ноги, до повного випрямлення правої руки. 3 - подаючи зброю вперед повернутися в В.п.

Характерні помилки: 1. Голова сильно нахиляється вперед. 2. Ліва нога не зігнута у коліні.

Удар прикладом збоку в голову, тулуб

В. п. - Виготовлення до бою. 1 - рухом правої руки знизу - вгору, а лівої - на себе з одночасним поворотом тулуба вліво і кроком правої вперед, послати автомат кутом приклада в ціль. 2 - прийняти В. п.

Характерні помилки: 1. Удар виконується з великим поворотом або без повороту тулуба на прямих ногах.

Удар потиличником прикладу в голову, тулуб

В. п. - Виготовлення до бою. 1 - з кроком правою ногою вперед, відвести автомат багнетом (стволом) назад за ліве плече (магазинем вгору). 2 - різко пославши автомат двома руками вперед, завдати удару потиличником приклада. 3-прийняти В. п.

Характерні помилки: 1. Удар виконується без підступу правою ногою з коротким замахом.

Удар магазином у голову, шию, тулуб

В. п. - Виготовлення до бою. 1 - з кроком правою ногою вперед, різким рухом рук, послати автомат вперед, завдати удару магазином в ціль. 2 - прийняти В. п.

Характерні помилки: 1. Мляві рухи. Після удару не приймається підготовлення до бою.

Відбиття автоматом

Відбив вправо: 1 - противник наносить укол багнетом у тулуб. 2 - рухом лівої руки вправо - вперед, а правою на себе різко вдарити кінцем стовбура по зброї противника. 3 - прийняти В. п.

Відбив вліво: 1 - противник наносить укол багнетом в тулуб. 2 - рухом лівої руки вліво - вперед, а правою від себе різко вдарити кінцем ствола по зброї супротивника. 3 - прийняти В. п.

Відбив вниз - праворуч: 1 - противник наносить укол багнетом у живіт. 2 - швидким півколовим рухом лівої руки вліво - вниз - направо, а правою вправо - вгору різко вдарити кінцем стовбура по зброї супротивника. 3 - прийняти В. п.

Характерні помилки: 1. Відбивання виконуються з великим поворотом тулуба убік (втрачається рівновага). 2. Після відбивання не приймається підготовлення до бою.

Технічні комплекси з автоматом

Комплекс №1

В. п. - Приготування до бою. 1 - удар прикладом вгору справа - ліворуч у голову, удар багнетом (ріжучий) вниз ліворуч - праворуч по тулубу. 2 - з кроком правою вперед і поворотом ліворуч (фронтальна стійка) удар прикладом збоку. 3 - з поворотом направо і кроком правою вперед (правостороння бойова стійка) удар потиличником приклада в голову. 4 - З кроком правою назад прийняти В. п.

Комплекс №2

В. п. - Виготовлення до бою. 1 - з кроком лівою назад - вліво відбивши автомат вертикально, багнетом (стволом) вниз. 2 - з кроком правою вперед і поворотом ліворуч (фронтальна стійка) удар прикладом збоку. 3 - з поворотом направо і з кроком лівою вперед (лівостороння бойова стійка) удар багнетом вниз ліворуч - праворуч. 4 - укол багнетом з випадом. 5 - прийняти В. п.

Комплекс №3

В. п. - Виготовлення до бою. 1 - з кроком лівою назад - праворуч відбивши автомат вертикально, багнетом (стволом) вгору. 2 - з кроком правою вперед (бойова стійка) удар потиличником прикладу в голову. 3 - з кроком лівою вперед удар багнетом горизонтально ліворуч - праворуч удар прикладом вгору справа - ліворуч в голову. 4 - з кроком правою назад відбивши автомат вниз - праворуч, укол багнетом з випадом. 5 - прийняти В. п.

Обеззброєння при ударі ножем зверху

В. п. - обидва в бойовій стійці. 1 - удар зверху ножем по голові - з кроком лівого вперед захист лівим передпліччям (передпліччям - скресно). 2-захопити озброєну руку правою рукою, завдати удару ногою в пах, виконати важіль руки всередину (вузол руки вгорі або кидок через спину). Знезброїти. 3 - перевести на загин руки за спину.

Характерні помилки: 1. Відсутній надійний захист передпліччям (передпліччя - скресно). 2. При виконанні захисту передпліччя далеко розташоване від зап'ястя, голова співробітника близько знаходиться від ножа. 3. Обеззброєння виконується формально.

Збоку

В. п. - обидва в бойовій стійці. 1 - удар збоку ножем у шию - з кроком лівою вперед захист лівим передпліччям назовні. 2 - захопити озброєну руку правою рукою, завдати удару ногою в пах, виконати важіль руки всередину (задню (передню) підніжку). Знезброїти. 3 - перевести на загин руки за спину.

Характерні помилки: 1. Ті самі, що при захисті зверху. 2. При виконанні кидка немає надійного захоплення руки противника з ножем.

На розмах

В. п. - обидва в бойовій стійці. 1 - удар з розмаху ножем в голову - з кроком лівою вперед і поворотом праворуч захист передпліччям. 2 - захопити озброєну руку правою рукою, завдати удару ногою в пах, виконати вузол руки нагорі (важіль руки всередину). Знезброїти. 3 - перевести на загин руки за спину.

Характерні помилки: 1. Відсутній надійний захист. Лікоть противника не перебуває між передпліччям співробітника. 2. При виконанні захоплення правою рукою ліва рука не фіксує та відпускає лікоть супротивника.

Знизу

В. п. - обидва в бойовій стійці. 1 - удар знизу ножем у живіт - з кроком лівою вперед - ліворуч захист передпліччя скресно. 2 - захопити руку, нанести удар ногою в пах, виконати загин руки за спину (важіль руки назовні). 3 - обеззброїти противника.

Характерні помилки: 1. Відсутній відхід з лінії атаки. 2. Захист виконується формально, живіт не забирається від ножа, голова сильно нахилена вперед. 3. Відсутнє надійне захоплення руки противника з ножем.

При уколі тичком

В. п. - обидва в бойовій стійці. 1 - тичок ножем у груди - з кроком лівою вперед - вліво захист передпліччям усередину. 2 - захопити озброєну руку, двома руками, завдати удару ногою в пах, виконати важіль руки назовні (всередину). Знезброїти. 3 - перевести на загин руки за спину.

Характерні помилки: 1. Відсутній відхід з лінії атаки та швидке захоплення руки супротивника за зап'ястя.

Обеззброєння

При загрозі пістолетом вперед попереду

В. п. - обидва в бойовій стійці. 1 - піднімаючи руки вгору з кроком лівою вперед - вліво зашита передпліччям усередину, захопити озброєну руку двома руками. 2 - завдати удару ногою в пах, виконати важіль руки назовні (всередину). Знезброїти. 3 - перевести на загин руки за спину.

Характерні помилки: 1. Відсутній відхід з лінії вогню під час всього прийому.
2. Обеззброєння проводиться формально.

При загрозі пістолетом в упор ззаду

В. п. - обидва в бойовій стійці. Противник стоїть за співробітником. 1-піднімаючи руки вгору, повернутись праворуч - кругом на правій нозі, з відбивом руки противника захопити озброєну руку двома руками. 2 - завдати удару ногою в пах, виконати важіль руки назовні (всередину). Знезброїти. 3 - перевести на загин руки за спину.

Характерні помилки: 1. Відсутній відхід з лінії вогню при повороті довкола та при подальшому виконанні прийому. 2. Повільно виконується поворот навколо та захоплення руки.

При спробі дістати зброю з внутрішньої кишені піджака

В. п. - обидва в бойовій стійці. 1 - з кроком лівою вперед - вліво захопити руку супротивника двома руками за лікоть і зап'ястя. 2 - завдати удару ногою в пах, виконати важіль руки назовні. Знезброїти. 3 - перевести на загин руки за спину.

Характерні помилки: 1. Формальне виконання захоплення та обеззброєння. 2. Відсутній відхід з лінії вогню під час виконання прийому.

При спробі дістати зброю з кишені штанів

В. п. - обидва в бойовій стійці. 1 - з кроком лівою вперед лівою рукою затиснути руку супротивника в кишені штанів. 2 - завдати удару коліном в пах, виконати загин руки за спину. Знезброїти.

Характерні помилки: 1. Не затискається рука супротивника у кишені.

Прийоми взаємодії

Противник завдає удару ножом зверху

В. п. - співробітник знаходиться ззаду або збоку від противника. 1 - противник завдає удару ножом зверху. 2 - виконати захист правим передпліччям знизу - вгору, завдати удару ногою в пах, виконати важіль руки назовні. Знезброїти. 3 - провести загин руки за спину.

Характерні помилки: 1. Захист виконано формально. Зустрічний удар передпліччям пасивний і затягнутий за часом. 2. Відсутнє швидке захоплення руки супротивника з ножом. 3. Не проведено обеззброєння.

Противник завдає удару ножом знизу

В. п. - Співробітник знаходиться ззаду або збоку від противника. 1 - противник завдає удару ножом знизу. 2 - виконати захист правим передпліччям, завдати удару коліном в пах. 3 - виконати загин руки за спину. Знезброїти.

Характерні помилки: 1. Захист передпліччям виконано без зустрічного удару. 2. При виконанні загину руки за спину проводиться перехоплення правою рукою. 3. Не проведено обеззброєння.

Взаємодопомога під час проведення затримання

В. п. - противник знаходиться між двома співробітниками. 1 - перший виконує загинання руки за спину або важіль ліктя через передпліччя. Противник пручається. 2 - другий виконує задушливе захоплення плечем та передпліччям.

Характерні помилки: 1. Другий співробітник не вживає заходів безпеки при підході до супротивника і не виконує відволікаючого удару. 2. Відсутність узгодженості у діях.

Взаємодопомога під час проведення затримання

В. п. - противник знаходиться між двома співробітниками. 1 - перший виконує задушення плечем та передпліччям ззаду. Противник пручається. 2 - другий підхоплює ноги супротивника.

Характерні помилки: 1. Другий співробітник не вживає заходів безпеки при підході до супротивника і не виконує відволікаючого удару. 2. Відсутність узгодженості у діях.

Взаємодопомога при посадці в автомобіль

В. п. - противник, що знаходиться між співробітниками. 1 - співробітники однойменної рукою захоплюють плече супротивника, вільну руку під плечем супротивника подають один одному. 2-посадка в машину спиною вперед.

Характерні помилки: 1. Відсутні відволікаючі удари в тулуб, одночасність у діях. Захоплення рук ворога проводиться без елемента несподіванки. 2. При конвоюванні та посадці в автомашину противник не виводиться з рівноваги.

Противник виготовився для стрілянини з пістолета

В. п. - співробітник ззаду або збоку від противника. 1 - з ударом рукою знизу - вгору захопити руку супротивника двома руками, виконати важіль руки назовні (всередину). Обеззброїти. 2 - перевести на загин руки за спину.

Характерні помилки: 1. Відсутній удар знизу та надійне захоплення руки супротивника з пістолетом. 2. При виконанні прийому немає відходу з лінії вогню. 3. Обеззброєння проводиться формально.

Навчально-тренувальні бої

Повністю зумовлені - на один з ударів рукою або ногою провести відповідний захист та контрудар, больовий прийом чи кидок.

Частково зумовлені - на атаку з кількох ударів провести відповідні захисту, контрудар, больовий прийом чи кидок.

Вільні - взаємні, самостійні дії із застосуванням вивчених технічних та тактичних дій.

Характерні помилки: 1. Співробітники не виконують вказівки інструктора. Порушують порядок виконання дій, проводять їх формально або з надмірною силою та напругою, з порушенням дистанції. 2. Допускають незапрограмовані дії, що не відповідають обстановці. Подають хибні вигуки. Під час ведення бою порушують межі відведеного майданчика.