

Единоборства и самооборона

- Самооборона на улице
- Чему учат занятия дзюдо?
- Какой вид единоборств выбрать?
- Славяно-горицкая борьба и ее принципы

Самооборона на улице

Хочу написать сообщение насчёт самообороны на улице, сам имею опыт, и большое количество переработанного материала (я надеюсь это немного попадает в тему чата).

Что использовать?

И так для начала чтобы облегчить себе задачу на процентов 70-80%, нужно купить перцовый баллон, не электрошокер, не пистолет, не нож, именно баллон, с ним нет проблем с законом ((https://epp.genproc.gov.ru/ru/web/proc_58/activity/legal-education/explain?item=52406564) и также в таких ситуациях он невероятно практичен, но стоит знать что против собак и пьяных людей он не работает, нужно смотреть специальные баллоны на этот случай.

Что делать, если нечем защищаться?

И так, допустим что вы не успели купить баллончик, и напротив вас стоит человек с не очень доброжелательной внешностью, первым делом стоит понимать что человек в любом случае на вас нападёт первым, поскольку в 90% случаях человеку который докапывается до вас это ему и надо. Нужно держать его на дистанции вытянутой руки, но если он будет приближаться, это повод зарядить ногой в пах, поскольку это самое больное и эффективное место, но в случае если ноги стоят рядом и такой возможности не имеется, то можно ударить ногой чуть ниже колена, там будет естественная реакция, дальше я бы лично советовал либо ударить с кулака в нос, но если же не имелось никаких драк за плечами, нужно бить в шею, у обидчика начнется головокружение или даже потеря сознания, самое главное что нужно иметь при себе это дух, без него ты никто в этой ситуации. И еще, самое главное, это не перестараться, поскольку человек тоже пальцем не деланный и может оставить на вас заявление, сняв травмы.

Идём дальше, двое и более человек, тут если у вас нет никакого опыта, объективно вам конец, поскольку здесь вас спасут уже только ваши ноги, ведь как говорится один в поле не воин.

Если есть перцовый баллончик

Рассмотрим те же ситуации но с перцовым баллоном.

Один на один, также держим человека на расстоянии, но в случае телесных движений, толканий, сближений, сразу же заливаем перцем. Сразу появляется 2 варианта, сразу же убегать или самообороняться дальше, тут все делать тоже самое что я и описал выше.

Двое и более человек, заливать и убегать, но если эти люди держат что-то в кармане и орут "уважаемый", советую сразу быть наготове, нужно держать в уме если они держат руки в карманах, это не самый хороший знак, поскольку эти люди тоже возможно вооружены.

ТАКЖЕ ВАЖНО!!

Если у человека вы видите нож, перцовый баллон, и так далее, просто берите и убегайте, каким бы вы бойцом не были, нож в печень теряешь дар речи. Не думайте о каких-то там пацанских понятиях что убежал и всякая подобная тому ересь, вы против вооруженного человека без баллона ничего не сделаете.

Я надеюсь что мой опыт действительно кому-то сможет помочь.

Автор заметки: Глеб#0061

Чему учат занятия дзюдо?

Конкретно про дзюдо, но так почти со всеми искусствами:

- 1. Хорошо показывает пример многократного повторения и рутины.** Делаешь бросок через бедро - не получается, делаешь еще, уже лучше, делаешь еще 100 раз - делаешь очень хорошо. **"Как говорил Брюс Ли: "Я не боюсь того, кто изучает 10,000 различных ударов. Я боюсь того, кто изучает один удар 10,000 раз."** Собственно, отсюда вытекает и следующее.
- 2. Учит анализу:** сначала можешь провести 100 спаррингов с одним человеком, и не понимать, что левой рукой захват он держит слабее, чем правой, собственно выбивать эту руку легче, потом же с первой минуты спарринга или даже в наблюдении за ним(когда он с другим в спарринге) можешь уже понимать, что является Ахиллесовой Пятой
- 3. Четкая система, цель и вознаграждения:** как правило, такое учит человека применять данный метод и в жизни. На примере единоборства: тренировка ---> повышение пояса, соревнования ---> повышение звания. В жизни люди обычно теряются, и не знают что им делать, когда ставят цель.
- 4. Не судите людей по обложке:** самые сильные зачастую очень мудрые, дадут совет и поделятся опытом. Как в качалке, собственно
- 5. Преодоление зоны комфорта очень важно:** Ставят в спарринг с другом или слабым противником - ага, можно побаловаться, но спустя 100 таких тренировок ты просто осознаешь, что потратил кучу времени. Проведи 30 тренировок с сильным противником(который с тобой с умом работает, а не на всю силу) - ты узнаешь больше, чем за 500 тренировок с другом, и начнешь хотеть большего
- 6. Контроль эмоций,** самое очевидное: под контролем я имею в виду направление вектора эмоций, а не подавление. Банально агрессию можно направить по 1 вектору, а не пучком точечных выкриков и порывов, которые ничего не дают в совокупности.

Автор заметки: Vanix

Какой вид единоборств выбрать?

Дисклеймер: всё что тут сказано, лишь моё мнение, основанное на жизненном опыте и множестве интернет-источников. Никакой вид спорта не защитит вас от нападающего с холодным оружием. Улица – это не боксерский ринг, тут нет правил и судей. Здесь рассматриваются единоборства с целью улучшения спортивной формы и прибавления уверенности в себе. Только в последнюю очередь мы рассматриваем единоборства, как способ защитить себя в уличном конфликте. Рейтинг единоборств мое субъективное мнение. Просьба приверженцев рассмотренных единоборств не придавать этому сильное значение. Для начала нужно задать себе несколько вопросов:

1. Что я хочу получить от единоборств?
2. Готов ли я морально и физически к такому виду спорта?
3. Смогу ли я ходить стабильно на занятия?
4. Надо ли оно мне?
5. Позволяет ли моё здоровье заниматься спортом?

Как только вы задали себе эти вопросы и хорошо над ними поразмыслили, вам нужно определиться куда записаться.

Сегодня насчитывается 130 видов единоборств, которые практикуются по всему миру. Их можно делить на разные направления, разные группы, разные философии. Однако объединяет их одно – цель единоборств не в нападении, а в мудрости боя.

Выделим основные виды единоборств, которые наиболее популярны.

Тхэквондо

Корейское боевое искусство. Характерная особенность — активное использование ног в бою; причём как для ударов, так и для защитных действий.

Рейтинг:

Удары ногами ☐☐☐☐

Удары руками ☐☐

Борьба –

Партер –

термин, использующийся в разных видах борьбы, который означает борьбу, когда хотя бы один из борцов находится в положении лёжа (на боку, на спине, на груди), стоит на коленях, находится в положении мост или полумост.*

Кому подойдет?

Преимущественно молодому и худому парню.

Бокс

Контактный вид спорта, целью которого является нанесение друг другу ударов кулаками в специальных перчатках.

Рейтинг:

Удары ногами –

Удары руками [] [] [] []

Борьба [] (Звезда за элементы клинча)

Партер –

Кому подойдет?

Тут нет ограничений, боксом можно заниматься начать в 6 лет и в 60. В боксе насчитывается 13 весовых категорий: 46 – 80+ кг

Борьба

Единоборство, рукопашная схватка двух людей, в которой каждый старается осилить другого, свалив его с ног.

Сюда я отнесу такие виды борьбы: Вольная, Греко-римская, Дзюдо, Самбо.

Рейтинг:

Удары ногами –

Удары руками –

Борьба [] [] [] []

Партер [] []

Почему партер 3 звезды? Работа борцов в основном заключается в стойке, партер мы рассмотрим в таких видах единоборств: BJJ, грэпплинг, в которых преобладают различные болевые захваты и удушающие приемы.

Кому подойдет?

Чаще всего, борьба рассматривается как секция для детей и подростков. Туда лучше входить с раннего возраста. Но исходя из интернет-источников – ограничений по возрасту нет. Другой вопрос найти секцию для взрослых.

Тайский бокс

Тайский бокс, или муай тай, называют искусством восьми конечностей, потому что в нём разрешены удары руками, ногами, коленями и локтями.

Рейтинг:

Удары руками - [] [] [] []

Удары ногами - [] [] [] []

Партер –

Борьба - □□ (Две звезды за клинч и подсечки)

Кому подойдет?

Ограничений по возрасту нет, худому, выносливому парню.

Каратэ

Японское боевое искусство, которое представляет собой систему защиты и нападения.

Рейтинг:

Удары руками - □□

Удары ногами - □□□□

Партер -

Борьба - □□ (Присутствуют элементы бросков)

Кому подойдет?

Совершенно неважно, 20 вам лет, 30 или 50 – начинать заниматься не поздно никогда.

Каратэ – это очень длинная дорога. Но пройти ее можно, только сделав самый важный первый шаг. Моя рекомендация – до 18-ти лет имеет смысл, дальше только при сильном желании.

Кикбоксинг

Вид боевых искусств, в котором разрешены удары руками и ногами

Рейтинг:

Удары руками - □□□

Удары ногами - □□□□

Партер –

Борьба –

Кому подойдет?

Преимущественно худому ловкому парню.

ВJJ или Бразильское Джиу-Джитсу

Боевое искусство и международное спортивное единоборство, основой которого является борьба в партере.

Рейтинг:

Удары руками –

Удары ногами -

Партер - □□□□□

Борьба - □□□

Кому подходит?

Каждый может тренироваться. Все: женщины, мужчины и даже дети в возрасте от четырёх лет могут практиковать бразильское джиу-джитсу. Поскольку это искусство, предназначенное для более слабых тренирующихся, чтобы подавлять более крупных и сильных противников, практически любой человек, независимо от роста, возраста или пола,

может практиковать BJJ.

Грэпплинг

Вид спортивного единоборства, совмещающий в себе технику всех борцовских дисциплин, с минимальными ограничениями по использованию болевых и удушающих приёмов. Считается европейской модификацией японской борьбы джиу-джитсу.

Рейтинг:

Удары руками –

Удары ногами –

Партер - ████

Борьба - ████

Кому подходит?

Грэпплинг относится к видам единоборств, которыми заниматься лучше персонально. У тренировки один на один с наставником есть много плюсов.

Рукопашный бой

Рациональное применение грубой физической силы с использованием специальных приёмов борьбы, ударной техники.

Рейтинг:

Удары руками - ████

Удары ногами - ████

Партер █

Борьба - ██

Кому подходит?

Человеку, который любит динамичные спарринги.

ММА

Вид спорта, представляющий собой единоборство с сочетанием множества техник. ММА являются полноконтактным боем с применением ударной техники и борьбы как в стойке, так и на полу.

Рейтинг:

Удары руками - ███

Удары ногами - ███

Партер - ███

Борьба - ███

Почему такие оценки? ММА охватывает всего по чуть-чуть, в этот вид спорта идут обычно опытные ребята в других единоборствах. У боксера будет преимущество в ударах руками, у борца в борьбе. ММА расширит ваши возможности.

Кому подходит?

Человеку, который хочет стать универсальным бойцом и быть в хорошей форме.

Рассматривая единоборства для самообороны, выделяю следующие: ММА, Рукопашный бой, Муай-Тай. Это не значит, что бокс или борьба не подходит для самообороны, просто перечисленные виды спорта более универсальны.

Для новичка подходит любой вид, кроме рукопашного боя, грэпплинга. Туда нужно идти с опытом.

Для спортивной карьеры: подходят все

Что из этого менее травмоопасно? - BJJ, Каратэ, Дзюдо

Что подойдет девушке? любой вид спорта из перечисленных

Какую экипировку надо купить? Спортивный рюкзак, скакалка, бинты, боксерские перчатки, защитный шлем. Если рассматривать борьбу, то дополнительно придется купить кимоно или борцовское трико. Для некоторых видов единоборств дополнительно: защита на локти, колени, рашгард для грэпплинга и ММА.

Как выбрать секцию? – найти соц. сети секции, посмотреть видеоролики, фото, узнать больше информации о тренере и наконец – сходить на пробную тренировку и сделать выводы.

Совет новичкам. Не бойтесь, все когда-то приходили зелеными, вас не будут сразу ставить в спарринг как игрушку для битья, чаще всего тренер будет уделять вам больше внимания. Ваша задача познакомиться с ребятами, узнать лучше про тренировочный процесс и посещать тренировку в хорошем настроении. При режиме тренировок 3 раза в неделю, вы уверенно достигните больших результатов уже через полгода занятий.

Я не раз был свидетелем, как забитые неуверенные в себе парни после активных занятиях единоборствами становились уверенными спортсменами и спокойно забирали золото на соревнованиях.

Как говорил мой тренер по Муай- тай: "Пропуская тренировку, ты откатываешься назад, все, что ты изучил на прошлой, теперь придется изучать повторно"

Автор сообщения: volchuga

Борцы против ударников

Я тут пока искал инфу про ударников с хорошей борьбой нашел авторскую статью спортивную по твоему вопросу: <https://sport.rambler.ru/mma/43921856-bortsy-v-ufc-pobezhdayut-chasche-chem-udarniki-pochemu-habib-pochti-neuyazvim/>

Тут говорится, что ударку поставить легче.

Автор [сообщения](#): volchuga

Славяно-горицкая борьба и ее принципы

-Вид спортивного единоборства и комплексное боевое искусство, состоящее из четырех видов и двенадцати базовых стилей, объединенных общим названием. Славяно-горицкая борьба – авторская система, разработанная А.К.Беловым на основе боевых и состязательных традиций восточных славян. Основная задача системы – подготовить бойца-универсала, способного бороться по любым правилам и в любых условиях, против нескольких противников (в том числе вооруженных) и т.д.

Виды:

Классический - продолжительный бой в стойке. Задача: достижение победы над противником за счет использования тактического искусства.

Проходит в один сход, продолжительностью по 30 мин. (Юниоры 15)

Штурмовой - активное наступательное подавление любых форм сопротивления противника, независимо от его физ. данных и степени подготовки

Спортивный Штурм - Сложный вид, так как атакуют как правило оба спортсмена, уходить с дистанции с целью обороны нельзя, по правилам это означает отказ от боя. Побеждает тот, кто способен прорваться в клинч или сбить противника на землю. Обязательное условие: первыми в бой вступают ноги.

Схема спортивного Штурма:

- с дальней дистанции — удары ногами;
- на средней дистанции — серийные удары руками;
- после сближения — сбивание на землю;
- безостановочное продолжение атаки на земле.

Что касается спортивного штурмового боя. На всё про всё — 10 секунд, данный отрезок времени называется «сходом». Всего в одном спортивном бою 10 сходов. По правилам, время пауз между ними не должно превышать времени самого схода (т.е. 10 секунд).

Это значит, что вы за 10 секунд должны успеть нанести как можно больше ударов и при этом постараться совершить бросок.

Тотальный бой - наиболее применим для поединков с представителями других видов единоборств по правилам, не имеющим ограничений на борьбу лёжа.

Так же, как и классический, проходит в один сход по 30 минут.

Военно-прикладной бой - включает в себя огневую подготовку, плавательную, особые приемы перемещения и контроля пространства. Искусство выживания в условиях длительной изоляции и экстремальных ситуациях. Универсальные навыки владения холодным оружием.

Базовые стили:

Радогора - стиль боя руками

Подол - стиль боя ногами, руки выполняют только защитные функции

Коромысло - высокий темп движений достигается поочередными ударами рук и ног

Уклад - способ борьбы (сплав нескольких видов борьбы)

Позём - комплексный бой на земле, стиль в котором применяются заломы, перевороты, удержания, болевые и удушающие действия, любые удары лёжа

Свиля - (боевая гимнастика), система действий, позволяющих уклониться от ударов и захватов противника.

Стили применения:

ПЯТА (стиль неплановых ситуаций) — вырабатывает навыки ведения боя в темноте и тесноте, на скользком покрытии и при численном превосходстве противников.

ГРУДОК — способ организации боя с противником, превосходящим физически (по росту, весу и силе).

ГИБКИЕ ПЕРЕСТРОЕНИЯ — маневрирование и тактические хитрости с учётом стереотипных действий противника, использующего тот или иной вид единоборства.

«С-42» — славяно-горицкая борьба, адаптированная к применению в реальных боевых условиях. Включает в себя наиболее результативные технические действия, систему выживания и специальные навыки.

ОГНЕВОЙ БОЙ — бой с использованием огнестрельного оружия. Система строится на основе:
а) пистолетного троеборья: встречный бой (дуэльная стрельба в движении), прицельная

стрельба, демонстрация техники боевого перемещения; б) общих принципов боя с автоматом.

КЛИНКОВЫЙ БОЙ — система боя на основе ножевого троеборья (свободный бой, метание ножа и демонстрация боевой техники в перемещении).

В разрядах «Классический бой» и «Штурмовой бой» за каждый проведенный поединок спортсмен получает от 1 до 5 баллов, что позволяет выявить сильнейшего из соперников по результатам двух боев.

Условия победы:

Подсчет баллов ведется из расчета:

чистая победа – 5

победа с явным преимуществом – 4

победа по общему показателю – 3

победа техническим преимуществом – 2

победа физическим преимуществом – 1

ничья – 0

поражение в виду физического или технического преимущества противника – минус 2

поражение (при чистой победе или победе с явным преимуществом противника) – минус 3.

Оценка действий бойцов проводится судейским вече на основании общего впечатления по следующим показателям:

- атакующие способности в применении ударов ногами и руками;
- оборонительные способности бойца;
- техническое и тактическое искусство ведения боя.

Критика:

Много споров в мире спорта касаясь этого вида боевых искусств. Основная претензия заключается в том, что славяно-горицкую борьбу сложно назвать боевым искусством, так как техника изучается на самом базовом уровне, упор идет на силу и скорость.

Чем интересен спорт?

Если вы занимаетесь ударным видом спорта на проф. уровне, для опыта вам можно попробовать себя в соревнованиях по штурмовому бою. Правило 10 сходов по 10 секунд звучит интересно, такой формат заставит работать на полную мощность

Автор заметки: volchyga (Дима)