

# Систематика опрокидывания противника!

---

Воюшин К.В.

«С.П.А.С.»

# Простое объяснение броска-сваливания противника мы начинаем с использования примера на основе - «треугольника»!



## Принцип – треугольника!

Три вершины треугольника располагаются тождественно расположению головы, левой и правой ноги бойца. Воздействуя на эти вершины можно вывести из равновесия противника, опрокинуть или его свалить. Воздействие представляет собой вынос вершин вперед-назад, влево-вправо или комбинировано.



# Вынос верхней вершины (головы) назад или вперед!



Выведение из равновесия «Ударом» самое простое и понятное действие – встречный удар в голову приносит или нокаут-нокдаун или хотя бы потерю равновесия. Мы делим данный тип на две части:

- Удар в слабину – удар по слабому участку тела, да еще загруженному весом или имеющего опору, приводит к потере устойчивости и возможно к падению.
- Удар в силу. Имея хорошие физические параметры и некоторые бойцы, могут использовать принцип «клин клином». Т.е. по сути, шагать в противника в процессе его действий с ударом, как правило, предплечьем или локтем.



Выведения из равновесия через голову:

- Скручивание головы влево или вправо с толчковым воздействием. Первый толчок в область челюсти под подбородок наносится активно и имеет все параметры удара. После идет поворот головы противника вбок, который разворачивает и все тело. Для усиления воздействия голова опирается о грудь. В конечной фазе противник оказывается к вам спиной и травмирующее завершение это резкое понижение центра тяжести, подгибом обеих ног под себя и приложение усилия рук к шее.
- Сваливание через воздействие на челюсть, вектор толчка направлен в темечко, вторая рука одновременно воздействует разнонаправленным движением в область поясницы. Как усиление эффекта, дополнительно можно воздействовать на нос, глаза – добиваясь эффекта запрокидывания головы

# Примеры воздействий на верхнюю вершину треугольника (воздействия на голову) с целью выведения из равновесия!



На примере двух прямых ударов в голову видно, что вершина треугольника уходит назад, достигается эффект потери равновесия. Теперь бойцу, при отсутствии результата, наносящему удары, можно продолжать атаку воздействуя на нижние вершины треугольника.



Рефлекс человека при выносе его верхней вершины треугольника назад или вперед, скорее всего, восстановление равновесия. Он включает мышцы туловища сопротивляясь дальнейшему отклонению и делает шаг (шаги) ногой в сторону отклонения. Если назад, то шаг назад помогает быстрее восстановить баланс. Именно данный рефлекс представляет интерес в систематике опрокидывания, но его рассмотрим чуть позже!



Слева приведены примеры толчка и незначительного отклонения - потери баланса! Что по своей сути начало атаки.

Справа пример того же воздействия но уже ударной работой, что помимо сильного отклонения верхней вершины треугольника (головы), приводит к тому, что противнику приходится перемещать нижнюю вершину (конечность) для восстановления равновесия. Снизу справа видно что атакую голову, боец вынудил противника потерять равновесие и вынести две вершины треугольника, что даст успешно доработать его в стойке или перевести на землю.





**Удар в силу.** Имея хорошие физические параметры и некоторые бойцы, могут использовать принцип «клин клином». Т.е. по сути, шагать в противника в процессе его действий с ударом, как правило, предплечьем или локтем. Пример: такого бойца бьют ногой – он, прикрываясь предплечьями, шагает в сторону противника, с амплитудой делает шаг и толкает-бьет предплечьями вперед, потеря равновесия противником обеспечено. Видно как справа выносится верхняя вершина (голова) треугольника после удара-толчка в защиту. Естественное действие противника после удара, шаг правой ногой назад для восстановления баланса. Это рефлекторное действие.



## Другие примеры выведения из равновесия на основе треугольника!

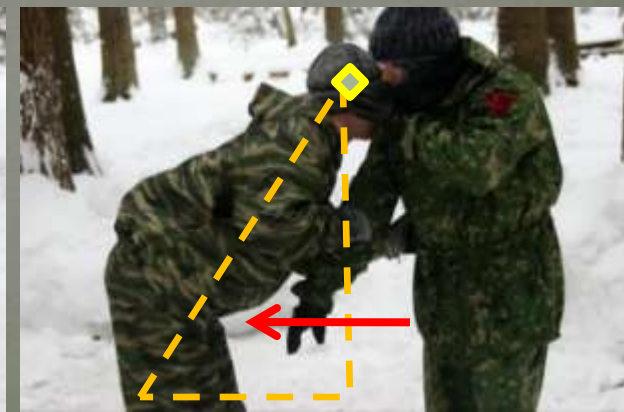
**Выведения из равновесия через корпус** опираются на рывковые действия, в основном за одежду и редко за кожу и участки тела. Так уклон от удара с шагом вбок и атакой паха и прихватом одной рукой за одежду в лопаточной области, а второй допустим за рукав и с последующим разворотом корпуса – позволяют делать рывок в бок.

Еще, например, клинч, идет обмен ударами: переходя из элемента секторной защиты вы правой рукой, распрямляя ее толкаете его и переходя на захват одежды в области плеча, воротника – рывком дергаете влево!

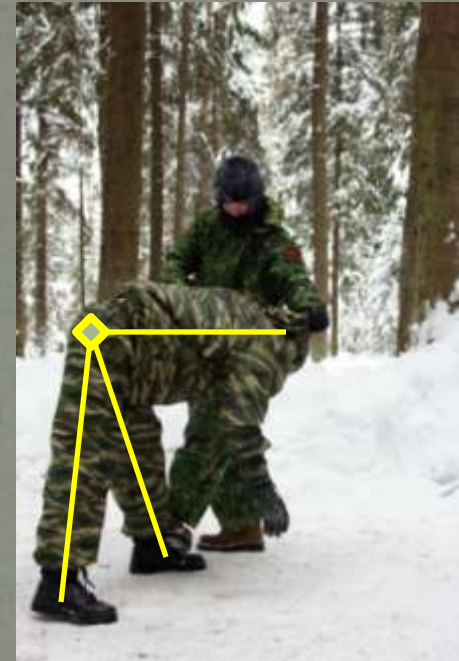
Броски мы делим на рывковые (используя одежду) и силовые, выполняемые за счет приложения силы для поднимания тела противника или его закручивания.

Рывковым броском можно назвать рывок за рукав куртки с одновременным выбиванием опорной ноги. С учетом того, что любые атакующие действия противника включают перемещение инерционной массы исполнителя находящегося в движении, наша задача эту массу и использовать, закручивая, переводя противника на землю. Достигается это, используя «клинчевую» работу с ударами и рывками.

Если рассматривать верхнюю слева фотографию, то очевидно, что боец воздействуя на нижнюю вершину треугольника (правую ногу) ударом во внутреннюю сторону бедра, вынудил противника потерять баланс, что видно, т.к. верхняя вершина треугольника (голова) наклонилась вперед. А вот справа, боец уже воздействуя ударом ноги на нижнюю вершину (левую ногу), одновременно делает рывковое движение по направлению к себе, за воротник, вынуждая противника сильно наклониться вперед, вынося голову далеко вперед. При таком значительном выносе верхней вершины треугольника противнику придется или упасть или срочно компенсировать баланс шагом правой ноги. Внизу приведены примеры: выход на элемент «домик», с прихватом за одежду, затем делается левой рукой рывок к себе и вниз, что приводит к наклону головы (верхней вершины) вперед и шагу левой ноги для восстановления баланса, по которой мы и будем работать! И третья фотография, это демонстрация примера, что атакуя паховую область, можно заставить противника рефлекторно потерять баланс.



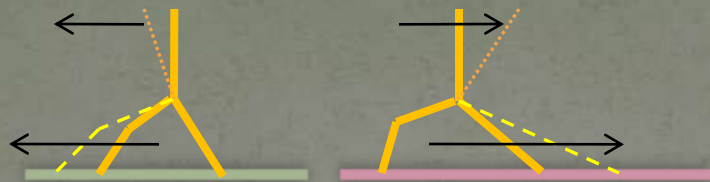
# Использование принципа «треугольника», работа с нижними вершинами!



Будем считать, что корпус – это палка, и две ноги, это тоже палки. Тело имеет вертикальную ось (говорим о корпусе): первая фотография слева.

Понятно, что при давлении на корпус по направлению движения бойца, корпус противника будет изгибаться в пояснице и отклоняться, а также анатомически будет противник искать равновесия и шагать ногой назад для восстановления опоры. Делая рывок к себе, тело будет изгибаться в поясе и снова будет потеря равновесия, и поиск опоры, но теперь - шагом вперед.

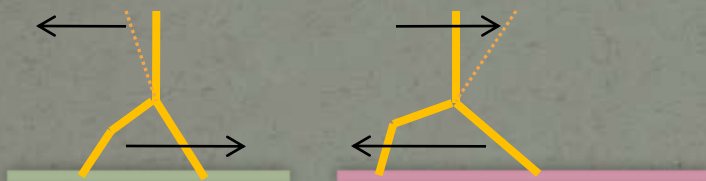
Двигаясь вперед, вы наносите удары и воздействуете на ось тела противника, что само по себе потеря равновесия. И даже исходя уже из имеющейся ситуации, понятно, что цель его сбить на землю, опрокинуть, это приложить разно направленные вектора, т.е. выбить его опору в противоположную сторону вектору движения-давления. Т.е. если смотреть среднюю фотографию, то заставив противника вынести верхнюю вершину назад, боец может или атаковать переднюю ногу выбивая ее ударом под пятку в сторону носка ступни.



Если рассматривать ситуацию, когда ваши действия, например, рывок за одежду противника, по направлению к себе, или обман противника уклоном, вынудили противника наклониться и сделать шаг вперед, чтобы восстановить баланс, то можно атаковать ногу делающую (только сделавшую) шаг – атакой под пятку в сторону ее движения, т.е. в сторону носка.

При своей атаке, которая наклонила корпус противника назад и вынудила его сделать шаг назад для сохранения равновесия, то именно эта нога обязана подвергнуться атаке ударом по подъему ноги в сторону пятки. Суть в том, что после атаки корпуса и его наклона, идет рефлекторное восстановление его вертикального положения, и атака по ноге, совершившей шаг, приходит в момент, когда осуществляются разно направленные движения.

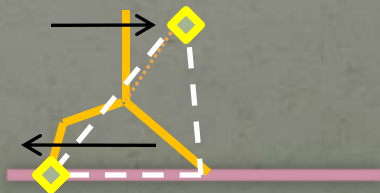
Вот при амплитудном наклоне корпуса мы используем разные направления для лишения противника опоры, такая работа характерна при ударной динамике, без борьбы в стойке, т.е. работе «влет», к чему все и стремятся.



При ситуации, когда боец контролирует схватку и идет борьба в стойке, как пример, все подножки самбо, дзюдо так делаются, возможно использовать одну фазу движения: не ожидая что, противник после рывка за одежду вперед будет восстанавливать положение корпуса, сразу провести атаку задней ноги, т.к. наклон вперед загружает весом переднюю ногу, тем самым разгружая ногу что находится сзади.

Также при отклонении корпуса противника назад, можно сразу выбивать опору передней ноги. Именно такой принцип используют в классике борьбы, и возможно такое становится ввиду незначительного отклонения корпуса противника. В схватке не всегда становится возможным полностью загрузить весом корпус противника, заставив его двигаться (сделать шаг) в нужную сторону. Часто противник быстро восстанавливает положение корпуса не прибегая к дополнительному шагу, поэтому используя второй вариант разнонаправленных усилий одновременно, в данный момент времени, и получается перевести его на землю, или потерять равновесие.

Если исходить из принципа «треугольника», то смысл в том, чтобы одновременно воздействовать на верхнюю вершину и одну из нижних вершин.



# Примеры применения принципа !



Примеры: на **рис.1** боец проводит подбив передней ноги (нижней вершины) после того, как вынудил противника вынести верхнюю вершину треугольника (голову) вперед – защитившись от атаки с делав небольшой рывок за рукав, исполнитель провел атаку ударом под пятку передней ноги в сторону носка.

На **рис.2**, после загрузки тела противника и смещении верхней вершины (головы) в сторону левой ноги, боец атакует загруженную ногу,

На **рис.3** завязка ближнего боя, где противника вынудили загрузить левую ногу, и его правая (слабая) нога доступна для атаки (обратный вариант **рис.2**)

На **рис.4** сильно наклонив противника, вынеса его верхнюю вершину треугольника (голову) максимально вперед, проводится атака ноги и уже на **рис.5** видно что она заканчивается атакой локтем, с последующей доработкой по принципу «поршня» или уходом от схватки, после например, атаки «наступом» лежащей на земле ноги.



Рис.1



Рис.2



Рис.3



Рис.4



Рис.5



Рис.6

Первое действие, рассматривая контролируемое выведение из равновесия **рис.1**, после входа в контакт путем защиты от атаки и ударом предплечьем, с захватом бьющей рукой одежды и переходом на рывок к себе и как показано на **рис.2** – атакой ударом своей левой ногой под пятку ноги противника (левой), сделавшей шаг для восстановления баланса.

Если боец находится сбоку, контролируя противника, то выбивание опоры через нижнюю вершину производится правой ногой под пятку левой ноги в сторону носка, как на **рис.3** и что дает провести простую доработку противника (**рис.4**), наступая своей ногой на сустав, например колена или на голень.

Как вариант рассматривая **рис.5** толчок после прерывания атаки противника, приводит к потери баланса и контролируя прихватом одежду правой рукой в р-не воротника, провести, как на **рис.6**, удар под колено с натягиванием противника на себя, что показывает принцип треугольника в действии – верхнюю вершину треугольника приближаем к себе, нижнюю от себя, и работая на разно направленных действиях, опрокидываем противника...



Рис.1



Рис.2



Рис.3



Рис.4



Рис.5



Рис.6

На рисунках виден полный алгоритм этапа ближнего боя: на **рис.1** защита сбиванием руки и одновременная вставка локтя-предплечья, который на **рис.2** применяя принцип «разложения» наносит удар-толчок в голову противника, с переходом на захват одежды. Следующий этап на **рис.3** имеет целью вынести верхнюю вершину треугольника (голову) вперед, что боец делает ударом в затылок. Для восстановления баланса противник шагает левой ногой вперед и боец проводит выбивание опоры этой ноги по направлению в сторону носка, с контролируемым рывком одежды противника на себя, как на **рис.4**. Акцент на том, что контроль одежды не теряется и рывок в «противоход» удару ноги усиливается, с целью ускорить падение противника, изменив его рефлекторное приземление (**рис.5**). Именно контроль падения представляет потом возможность качественной доработки противника, как на **рис.6**, атакуя его, например, коленом в область челюсть-шея.



Рис.1



Рис.2

Пример собственной атаки, сначала кулаком **рис.1**, потом переходя на удар предплечьем, **рис 2**. Особенность в том, что толчок-удар предплечьем делается при амплитудном шаге вбок-назад за противника, но предварительно требуется провести подготовку ударами..



Рис.3



Рис.4



Рис.5

Сам этап перехода к выведению из равновесия виден на последующих рисунках, так на **рис.3**, боец делает одновременно с ударом предплечьем подбив своей ногой левой ноги противника в сторону носка, т.е. разно направленные движения бьющего предплечья и выбивающей опору ноги. Т.е. идет воздействие на 2 вершины (**рис.4**), что приводит к потери баланса, **рис.5**.



Рис.6

И уже упав, против подвергается доработке, но как видно на **рис.6**, сам боец находится в вертикальном положении, что позволяет ему и дорабатывать цель!  
И подводя небольшой итог: суть бросков с контролем двух вершин треугольника направлена на выведение из равновесия таким образом, чтобы поставить треугольник на одну вершину, **рис.7**, т.е. заставить противника остаться на 1 ноге и приложить к нему усилие для его падения.

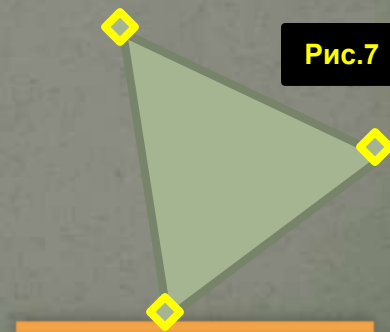


Рис.7

И получается, что если противник перенес вес тела на переднюю ногу и наклонился вперед, нужно помочь ему согнать корпус рывком к себе и вниз. А вот интерес представляет задняя нога противника, которой он восстанавливал равновесие, шагнув назад. Ее и нужно подбивать в сторону пятки, для перевода противника вниз.

#### **Пример комбинаций.**

*Противник из-за ваших действий вынужден отходить назад и на фазе, когда одна нога впереди, а вторая сзади, если соблюдается контроль его конечностей проводится:*

##### 1. Атака по впереди стоящей ноге:

- Удар изнутри наружу в щиколотку или под пятку в направлении носка стоящей ноги, той, которая статична
- Снаружи удар внутрь после шага, например левой ногой на одну линию с ногой противника (левой), по которой будет производиться удар правой ногой. Удар под пятку или в направлении носка этой ноги.

##### 2. Атака по сзади стоящей ноге:

- Изнутри наружу боковой удар кантом обуви в боковую часть голени, в колено, удар перпендикулярен стопе противника
- Снаружи внутрь – все типы удар на подобие лоу-кика, в бедро, подсечка в икру ноги

*Противник проваливается вперед, т.е. загружает переднюю ногу:*

##### 1. Атака впереди стоящей ноги, загруженной весом:

- Снаружи внутрь и изнутри наружу кантом обуви проводятся боковые удары в колено
- Тоже в щиколотку, но вектор удара сверху вниз (топчущий)
- Лоу-кик в бедро изнутри и снаружи

##### 2. Атака задней ноги:

- Цепляющий удар в подъем ноги противника, вектор удара в направлении его пятки
- Боковой удар в колено, бедро, направление назад за противника.

#### **Что получаем мы на выходе:**

- Ударная работа на сближении
- Вход в противника, в клинч или выход вбок на средней, ближней дистанции
- Выход на опору о противника или переход на «домик»
- Создание опоры и лишение баланса противника, доработка в стойке
- При невозможности доработки в стойке или удачном положении, перевод противника на землю
- Доработка противника на земле

Краткая методика опрокидывания в единой схеме применения ударов и толчков, захватов и рывков.

*2010 год Воюшин К.В.*

