

«Бьёт результативнее не тот, у кого больше скорость и сила удара, а тот, кто бьёт в нужное время и в нужные места».



2

Базовые элементы рукопашного боя

Изучение базовых элементов рукопашного боя является основным условием успешного освоения системы СБОР. Понять и освоить систему построения движений в бою можно только после закрепления на бессознательном уровне базовых элементов и движений.

Они включают в себя стойку, перемещение в ней, верхнюю и нижнюю акробатику. Упражнений для тренировки базовых элементов существует достаточно много. Занимающийся может сам придумать к уже имеющимся свои упражнения, которые ему более подходят.

1. Стойка

Все виды рукопашного боя имеют одну или несколько видов стоек. С них начинаются все разминочные и боевые действия. В системе СБОР под основной стойкой понимается положение тела, принимаемое специалистом при угрозе возникновения боя и при ведении боя, которое обеспечивает ему максимальную устойчивость и мобильность. Стойка должна быть максимально приближена к естественному положению тела, она должна обеспечивать возможность свободных и достаточно длительных перемещений в готовности к бою.





Рис. 1

Поддержание ее не должно сопровождаться значительным напряжением мышц.

Основой для изучения системы является базовая стойка. Эта стойка является основной (учебной), а изготовки к бою с оружием или без него — производными от базовой стойки (Рис. 1).

При принятии базовой стойки ноги ставятся на ширине плеч, что обеспечивает оптимальный размер опорной площадки, ступни ног при этом параллельны. Положение легкого приседа обеспечивает благода-

ря накоплению энергии упругой деформации в связках и мышцах, готовность к движению в любом направлении, в том числе к ударным действиям, с оптимальными энергозатратами. Прямая спина и угол наклона таза ($40-45^\circ$) способствует равномерному распределению силы тяжести, а также выводу силы тяжести по центру опорной площадки.

Плечи свободно опущены, голова слегка наклонена. Подбородок при этом прикрывает горло (кадык). А для глаз обеспечен оптимальный угол обзора.



Рис. 2

Руки при верхней рамке (Рис. 1) согнуты в локтевых суставах. Локти слегка прилегают к телу, защищая печень и селезенку. Пальцы являются продолжением кистей рук и предплечий, располагаются на уровне глаз.

При нижней рамке (Рис. 2) руки свободно располагаются вдоль внутренней или внешней поверхности бедер. Такое расположение рук обеспечивает их наибольшую скорость и точность движений в рабочем пространстве с оптимальными усилиями при встрече атак против-

ника или нанесения ему различных ударов.

Антропологические данные у каждого человека индивидуальные, поэтому точное копирование стойки и бездумное подражание при выполнении различных действий будут не самым правильным путем в обучении. Каждый должен выработать для себя свое положение в стойке и свои движения при выполнении действий при соблюдении основных параметров и принципов.



2. Перемещения в стойке

Перемещения применяются для защитно-атакующих действий и маневра при ведении ближнего и рукопашного боя. Они различаются в зависимости от ситуации. Это разворот, или принятие положения тела под углом к атаке противника, шаг, подшаг, отшаг, шаг с подшагом, подскок, отскок, прыжок. «Шаг с подшагом» – один из основных способов перемещения. Он одновременно прост, так как является естественным движением, и сложен, по тому, что включает в себя несколько простых движений. Его освоение является основополагающим «ключом» для построения перемещений, поэтому на начальном этапе требует особого внимания.

Для совершения «шага с подшагом» необходимо:

- из базовой стойки (Рис. 3А) подставить одну из ног пяткой к пятке другой ноги и развернуться бедрами по направлению выбранного движения (Рис. 3Б). Таким образом, мы становимся под углом к атаке противника, и даже в случае пропуска удара обеспечиваем рикошет его ударных частей;

- сделать шаг впереди стоящей ногой, в данном случае левой (Рис. 3В). Этим движением мы сокращаем дистанцию с противником, обеспечивая сложение скоростей двух тел в случае нанесения ударов по «провалившемуся» противнику (этот шаг можно не делать, если не хватает времени на его производство или необходимость в нем отсутствует);

- подшагнуть (восстановить опорную площадку) или отшагнуть в вышеописанных случаях (Рис. 3Г).

Выполнение «шага с подшагом» кроме постановки тела под углом к атаке противника позволяет сократить дистанцию для вхождения с ним в контакт.

Приобретение навыка в поддержании устойчивого положения, восстановления равновесия и управления движениями противника позволит отказаться от многих лишних движений, получая желаемый результат разворотом корпуса, скручиванием бедер с приседом или без, движением рук и ног.

Все эти действия и движения мы относим к базовым. Их качественное освоение является необходимым условием успешного освоения системы.



Рис. 3

