

Додаток 3
до Тимчасової інструкції з фізичної
підготовки в Службі судової охорони
(пункт 3.13 розділу 3)

**Фізичні вправи спеціальної фізичної підготовки, їх
найменування та умови виконання**

1. Перший комплекс прийомів застосування сили

Вправа 15. Сійки.

Вправа 15.1. Основна сійка.

Ноги на ширині плечей, трохи зігнуті в колінах. Стопи паралельно. Спина
пряма. Центр ваги посередині (фото 1).



Фото 1

Вправа 15.2. Передня коротка сійка (лівостороння, правостороння).

Ноги на ширині плечей. Довжина кроку дорівнює ширині плечей. Центр
ваги посередині (фото 2).



Фото 2

Вправа 15.3. Передня сійка (лівостороння, правостороння).

Ноги на ширині плечей. Довжина кроку удвічі ширша плечей. Центр ваги
– 70% на ногу, яка стоїть попереду (фото 3).



Фото 3

Вправа 15.4. Широка фронтальна стійка.

Ноги вдвічі ширше плечей. Коліна зігнуті та розведені у сторони. Стопи паралельно. Спина пряма. Центр ваги посередині (фото 4).



Фото 4

Вправа 15.5. Широка фронтальна стійка під кутом 45 градусів.

Положення таке, як при широкій фронтальній стійці (фото 5)



Фото 5

Вправа 16. Переміщення.**Вправа 16.1. Кроком уперед і назад.**

1. Вихідне положення (далі – В.П.) – лівостороння передня стійка. 2. Виконати крок правою ногою вперед до лівої. Коліна в напівзігнутому положенні, пальці ніг торкаються один одного. 3. Продовжити рух випадом правою ногою у правосторонню передню стійку (рух ногою виконується по дузі). Так само починати з лівої ноги (фото 6). Рух назад виконується у зворотній послідовності.



Фото 6

Вправа 16.2. Приставним кроком вперед і назад.

1. В.П. – лівостороння передня стійка. 2. Права нога приставляється до лівої. Ноги стоять поруч у напівзігнутому положенні. 3. Лівою ногою виконати випад у лівосторонню передню стійку. Такі ж дії з правосторонньої стійки (фото 7). Рух назад виконується у зворотній послідовності.



Вправа 16.3. Розвертання на 180°.

Варіант 1.1. В.П. – лівостороння передня стійка. 2. Виконати крок правою ногою ліворуч на ширину плечей. 3. Розвернутися праворуч на 180° з перенесенням ваги на праву ногу (фото 8).

Варіант 2.1. В.П. – лівостороння передня стійка. 2. Виконати крок лівою ногою праворуч на ширину плечей. 2. Розвернутися праворуч на 180° з перенесенням ваги на праву ногу (фото 9).



Вправа 17. Удари руками.

Вправа 17.1. Прямий удар рукою.

1. В.П. – рука зігнута в лікті та відведена назад, кулак на боку, тильною частиною донизу. 2. Удар рукою прямо. 3. У кінці руху кулак розвертається тильною частиною доверху (фото 10).



Вправа 17.2. Удар рукою знизу.

1. В.П. – рука зігнута в лікті та відведена назад, кулак на боку, тильною частиною донизу. 2. Удар рукою в нижню частину тулуба (фото 11).



Вправа 17.3. Удар рукою зверху.

1. В.П. – рука зігнута в лікті та відведена назад для замаху. 2. Виконати удар основою кулака зверху-донизу. 3. Ліктьовий суглоб зігнутий на 90° (фото 12).



Фото 12

Вправа 17.4. Удар рукою навідмах.

1. В.П. – рука зігнута в лікті, відведена для замаху до протилежного плеча. 2. Вивести лікоть у бік. 3. Розігнути передпліччя, виконати удар зовнішньою частиною кулака (фото 13).



Фото 13

Вправа 17.5. Удар рукою збоку.

1. В.П. – рука зігнута в лікті та відведена назад, кулак на боку, тильною частиною донизу. 2. Удар виконується кулаком збоку усередину. 3. Кінцева траєкторія повинна бути перпендикулярна до площини, у яку виконується удар (фото 14).



Фото 14

Вправа 18. Удари ногами.**Вправа 18.1. Прямий удар стопою розгином стегна.**

1. В.П. – коротка лівостороння передня стійка. 2. Підняти стегно правої ноги. 3. Розігнути її в тазостегновому та колінному суглобах вперед. 4. Стопа та пальці ніг розігнуті. Удар виконується передньою частиною стопи або п'ятою (фото 15).



Фото 15

Вправа 18.2. Прямий удар стопою розгином гомілки.

1. В.П. – коротка лівостороння передня стійка. 2. Підняти стегно правої ноги
3. Розігнути гомілку. Удар виконується верхньою частиною стопи знизу-догори (фото 16).



Фото 16

Вправа 18.3. Удар ногою в бік.

1. В.П. – коротка лівостороння передня стійка. 2. Підняти стегно правої ноги.
3. Розвернути стегно убік. 4. Розігнути ногу в тазостегновому та колінному суглобах на одну лінію з тулубом. Удар виконується п'ятою або ребром стопи (фото 17).



Фото 17

Вправа 18.4. Удар ногою збоку.

1. В.П. – коротка лівостороння передня стійка. 2. Підняти стегно убік. 3. Вивести стегно вперед, розвертаючись на опорній нозі. 4. Розігнути гомілку. Удар виконується верхньою частиною стопи або нижньою частиною гомілки (фото 18).



Фото 18

Вправа 18.5. Удар ногою назад.

1. В.П. – коротка лівостороння передня стійка. 2. Підняти стегно правої ноги.
- 3-4. Виконати удар назад стопою або п'ятою. Місце удару контролюється поворотом голови назад (фото 19).



Фото 19

Вправа 18.6. Удар коліном.

1. В.П. – коротка лівостороння передня стійка, руки попереду. 2-3. Виконати удар коліном знизу-вгору (фото 20).

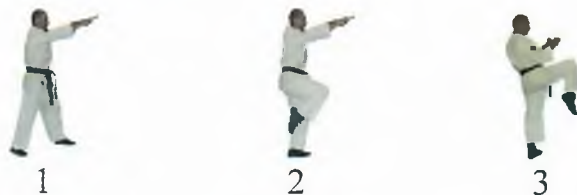


Фото 20

Вправа 19. Захисні дії.**Вправа 19.1. Відбивання передпліччям угору.**

1. В.П. – руки в готовності до бою. 2-4. Відбити серединою передпліччя вгору від удару зверху. Передпліччя рухається вертикально через середину тулуба, кулак на рівні голови, між плечем і передпліччям кут – 45° (фото 21).

Такі ж дії виконуються лівою рукою.



Фото 21

Вправа 19.2. Відбивання піднятим передпліччям усередину.

1. В.П. – права рука зігнута в лікті, відведена назад для замаху, ліва рука зігнута в лікті – на рівні грудей. 2. Відбити передпліччям до середини від прямого удару в тулуб. Передпліччя рухається по дузі до середини тулуба. 3. Між передпліччям та плечем – кут 90° , кулак на рівні підборіддя (фото 22). Такі ж дії виконуються лівою рукою.



Фото 22

Вправа 19.3. Відбивання піднятим передпліччям назовні.

1. В.П. – кулак правої руки біля лівого стегна, ліва рука зігнута в лікті, кулак біля правого плеча. 2. Виконати відбив правим передпліччям назовні від удару в тулуб. Передпліччя рухається по дузі назовні до вертикального положення. 3. Кулак на рівні правого плеча, між передпліччям та плечем – кут 90° (фото 23). Такі ж дії виконуються лівою рукою.

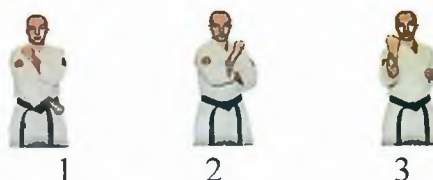


Фото 23

Вправа 19.4. Відбивання опущеним передпліччям назовні.

1. В.П. – права рука зігнута в лікті, кулак біля лівого плеча; ліва – пряма, кулак біля правого стегна. 2. Виконати відбивання правим передпліччям зверху-донизу-назовні від удару в нижню частину тулуба або пах. 3. Ліва рука відводиться назад (фото 24). Такі ж дії виконуються лівою рукою.



Фото 24

Вправа 19.5. Відбивання схрещеними передпліччями униз.

1. В.П. – руки зігнуті в ліктях і відведені назад. 2-3. Виконати відбивання схрещеними передпліччями униз від удару в нижню частину тулуба (фото 25).



Фото 25



Фото 26

Вправа 19.6. Відбивання схрещеними передпліччями угору.

1. В.П. – руки зігнуті в ліктях і відведені назад. 2-3. Виконати відбивання схрещеними передпліччями угору від удару зверху (фото 26).

Вправа 20. Удари короткою палицею (ПР-73).**Вправа 20.1. Удар зверху.**

1. В.П. – коротка лівостороння передня стійка. 2. Через бік виконати замах над головою. 3-4. Ударити зверху-донизу. 5. В.П. (фото 27).



Фото 27

Вправа 20.2. Удар збоку.

1. В.П. – коротка лівостороння передня стійка. 2. Через бік виконати замах над головою. 3-4. Удар палицею збоку. 5. Повернутися у В.П. (фото 28).



Фото 28

Вправа 20.3. Удар кінцем палиці вперед.

1. В.П. – коротка лівостороння передня стійка. 2-4. Виконати удар вперед кінцем палиці (фото 29).



Фото 29

Вправа 20.4. Удар навідмах.

1. В.П. – коротка лівостороння передня стійка. 2. Відвести руки ліворуч. 3-4. Правою рукою виконати удар палицею навідмах. 5. В.П. (фото 30).



Фото 30

Вправа 20.5. Удар зверху-ліворуч донизу-праворуч.

1. В.П. – коротка лівостороння передня стійка. 2. Відвести палицю угору-ліворуч. 3-5. Виконати удар зверху-ліворуч донизу-праворуч. 6. В.П. (фото 31).

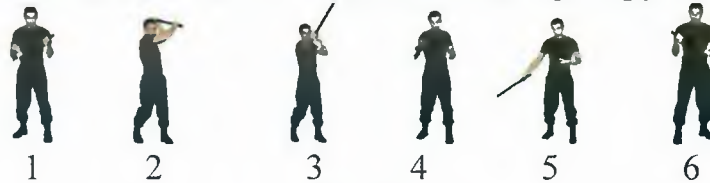


Фото 31

Вправа 20.6. Удар зверху-праворуч донизу-ліворуч.

1. В.П. – коротка лівостороння передня стійка. 2. Через бік виконати замах над головою. 3-4. Виконати удар зверху-праворуч донизу-ліворуч. 5. В.П. (фото 32).



Фото 32

Вправа 21. Захист короткою палицею ПР-73.**Вправа 21.1. Відбивання угору.**

1. В.П. – коротка лівостороння передня стійка. 2. Палиця утримується двома руками на рівні грудей. 3. Виконати відбивання палицею угору. 4. В.П. (фото 33).



Фото 33

Вправа 21.2. Відбивання донизу.

1. В.П. – коротка лівостороння передня стійка. 2. Палиця утримується двома руками на рівні грудей. 3. Виконати відбивання палицею вниз. Палицю тримати горизонтально. 4. В.П. (фото 34).



Фото 34

Вправа 21.3. Відбивання праворуч.

1. В.П. – коротка лівостороння передня стійка. 2. Палиця утримується двома руками на рівні грудей. 3. Виконати відбивання праворуч. Палиця при цьому вертикальна. 4. В.П. (фото 35).



Фото 35

Вправа 21.4. Відбивання ліворуч.

1. В.П. – коротка лівостороння передня стійка. 2. Палиця утримується двома руками на рівні грудей. 3-4. Виконати відбивання ліворуч. Палиця при цьому вертикальна. 5. В.П. (фото 36).



Фото 36

Вправа 22. Самострахування.**Вправа 22.1. Обертання вперед.**

В.П. – стройова стійка. Виконати присідання з упором, нахилити голову до грудей, відштовхнутися ногами й перенести вагу всього тіла на руки. Виконати обертання вперед згрупувавшись. Встати у В.П. (фото 37).



Фото 37. Обертання вперед.

Вправа 22.2. Обертання назад.

В.П. – стройова стійка. Виконати присідання з упором, нахилити голову до грудей, виконати обертання назад, прийняти положення упору присівши. Встати у В.П. (фото 38).



Фото 38. Обертання назад

Вправа 22.3. Обертання вперед через праве та ліве плече.

1. В.П. – основна стійка. 2. Присісти з упором однією рукою об підлогу, притиснути підборіддя до грудей. 3. Відштовхнутися ногами й виконати обертання через праве плече. 4. Зупинити обертання ударом по килиму прямою рукою під кутом 45° від тулуба, ноги зігнути в колінних суглобах (фото 39).

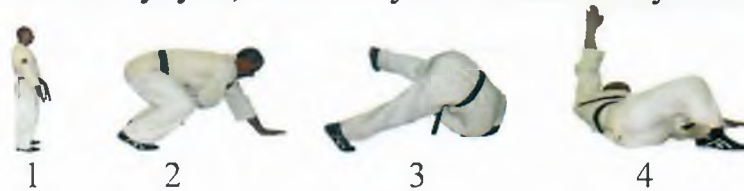


Фото 39

Вправа 22.4. Падіння вперед.

1. В.П. – основна стійка. 2. Нахилитися вперед, зігнувши руки в ліктьових суглобах, долонями вперед. 3-4. Виконати падіння вперед на передпліччя, тулуб прямий (фото 40).



Фото 40

Вправа 22.5. Падіння назад.

1. В.П. – основна стійка. 2. Присісти, розвести руки через сторони. 3. Виконати падіння назад з ударом прямих рук об килим. 4. Підборіддя притиснуте до грудей, між тулубом і руками – кут 45° (фото 41).



Фото 41

Вправа 22.6. Падіння на бік (праворуч, ліворуч).

1. В.П. – основна стійка. 2. Присісти, руки вперед перед собою. 3. Виконати падіння на лівий бік, пом'якшуючи падіння ударом прямою рукою об килим. 4. Голова нахилена вперед, між тулубом і рукою, яка пом'якшувала удар об килим, кут – 45° , ноги зігнуті (фото 42).



Фото 42

Вправа 23. Больові прийоми в стійці.

Вправа 23.1. Загин руки за спину при підході спереду.

1. В.П. – основна стійка. 2. З кроком лівої ноги вперед-ліворуч просунути кисть лівої руки між передпліччям та стегном партнера, правою захопити за лікоть правої руки зверху. 3. Виконати удар ногою в пах. 4. Ривком правою рукою на себе донизу завести ліву руку за спину партнера. 5. Зігнути руку партнера, завести в ліктьовий згин і, захопивши ліктьовий суглоб, притиснути його до свого боку, правою рукою захопити підборіддя (фото 43).



Фото 43

Вправа 23.2. Загин руки за спину при підході ззаду.

1. В.П. – основна стійка. 2. З кроком правою ногою вперед-праворуч захопити правою рукою праву руку супротивника. Відвести руку назад-убік, виконати поштовх у лікоть. 3-4. З кроком лівою ногою захопити ліктьовий суглоб і притиснути його до свого боку, загнути руку за спину, правою рукою захопити підборіддя (фото 44).



Фото 44

Вправа 23.3. Важіль руки усередину.

1. В.П. – основна стійка. 2. З кроком лівою ногою вперед захопити своєю правою долонею праву кисть супротивника ззовні, а лівою – із середини. 3. Вдарити ногою в пах. 4. З кроком правою ногою назад виконати ривок руки супротивника на себе, викручуючи її усередину. 5. Виконати важіль руки усередину, у разі потреби виконати больові дії на кисть (фото 45).



Фото 45

Вправа 23.4. Важіль кисті назовні.

1. В.П. – основна стійка. 2. З кроком лівої ноги вперед, лівою рукою захопити праву кисть супротивника із середини. 3. Зробити удар ногою в пах, викручуючи кисть назовні. 4. Праву ногу поставити до лівої, а ліву – відставити назад, одночасно захвативши праву руку за кисть (3а). 5. Скручуючи кисть назовні, виконати кидок супротивника, правим коліном притиснути його лікоть до підлоги (фото 46).



Фото 46

Вправа 23.5. Важіль руки через передпліччя.

1. В.П. – основна стійка. 2. З кроком лівої ноги вперед-ліворуч захопити правою рукою за праве зап'ястя з внутрішньої сторони руки супротивника (2а). 3. Потягнути руку на себе, вдаривши лівою рукою в голову. 4. Перевести свою ліву руку під лікоть супротивника, захопити одяг у себе на грудях, перегнути руку через передпліччя (фото 47).



Фото 47

Вправа 23.6. Вузол руки зверху з кидком задньою підніжкою.

1. В.П. – основна стійка. 2. З кроком лівої ноги вперед-ліворуч захопити правою рукою за зап'ястя зверху праву руку супротивника, зробити удар у пах. 3. Піднімаючи руку супротивника догори, лівим передпліччям ударити в ліктьовий згин і захопити своє ліве передпліччя. 4. Виконати задню підніжку. 5. Утримувати на больовому прийомі (фото 48).



Фото 48

Вправа 24. Удушення.

Вправа 24.1. Плечем і передпліччям позаду.

1. В.П. – основна стійка. 2. Захопити за плечі супротивника, потягнути їх на себе і вдарити правою ногою в підколінний згин ніг. 3. Захопити плечем і передпліччям правої руки шию супротивника, підвернутися до нього спиною та виконати удушення (фото 49).



Фото 49

Вправа 25. Кидки.**Вправа 25.1. Задня підніжка.**

1. В.П. – основна стійка. 2. З кроком лівої ноги захопити лівою рукою правий лікоть супротивника, правою – за ліве плече та потягнути його ліворуч-донизу, вивести з рівноваги. 3-4. Поставити праву ногу ззаду між ногами супротивника. 5. Виконати кидок – задню підніжку (фото 50).



Фото 50

Вправа 25.2. Кидок через стегно.

1. В.П. – основна стійка. 2. З кроком правої ноги між ніг супротивника захопити лівою рукою його правий лікоть, а правою – позаду за пояс. 3. Потягнути супротивника вгору-на себе, вивести з рівноваги і, підсідаючи під нього, підвернутися спиною. 4. Виконати кидок через стегно (фото 51).



Фото 51

Вправа 25.3. Кидок із захопленням двох ніг спереду.

1. В.П. – основна стійка. 2. З кроком лівої ноги між ніг супротивника захопити двома руками ноги під колінами. 3. Потягнути руками на себе і штовхнути лівим плечем, виконати кидок на спину (фото 52).



Фото 52

Вправа 25.4. Кидок із захопленням двох ніг ззаду.

1. В.П. – основна стійка. 2. З кроком лівою ногою між ніг супротивника захопити двома руками його ноги вище колін. 3. Потягнути руками на себе та штовхнути лівим плечем, виконати кидок (фото 53).



Фото 53

Вправа 26. Захист від нападу.**Вправа 26.1. Від удару рукою зверху – важіль руки усередину.**

1. В.П. – основна стійка. 2. Кроком вперед виконати відбиття передпліччям угору. 3. Захопити руку супротивника й ударити ногою в пах. 4. Кроком назад виконати важіль руки усередину (фото 54).



Фото 54

Вправа 26.2. Від удару рукою збоку – важіль руки усередину.

1. В.П. – основна стійка. 2. З кроком уперед виконати відбиття передпліччям назовні. 3. Захопити руку супротивника й ударити ногою в пах. 4. Кроком назад виконати важіль руки усередину (фото 55).



Фото 55

Вправа 26.3. Від удару рукою знизу – загин руки за спину.

1. В.П. – основна стійка. 2. Кроком назад виконати відбиття передпліччям униз і захопити руку супротивника на лікті. 3. Вдарити ногою в пах. 4. З кроком назад виконати загин руки за спину (фото 56).



Фото 56

Вправа 26.4. Від прямого удару рукою – важіль кисті назовні.

1. В.П. – основна стійка. 2. Кроком назад виконати відбиття передпліччям усередину. 3. Захопити кисть супротивника і вдарити ногою в пах. 4-5. З кроком правої ноги назад виконати важіль кисті назовні (фото 57).

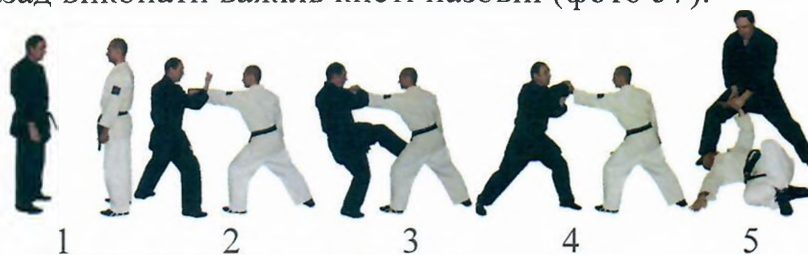


Фото 57

Вправа 26.5. Від удару рукою навідмах – вузол руки зверху.

1. В.П. – основна стійка. 2. З кроком вперед ліворуч виконати підставку двома передпліччями вертикально. 3. Правою рукою захопити зап'ястя, а лівою – лікоть супротивника, вдарити коліном у тулуб. 4. Виконати вузол руки зверху з кидком задньою підніжкою. 5. Утримувати на больовому прийомі (фото 58).



Фото 58

Вправа 26.6. Від прямого удару ногою – задня підніжка.

1. В.П. – коротка передня стійка. 2. Кроком вперед ліворуч лівою рукою виконати відбиття опущеним передпліччям всередину. 3. Перехопити ногу під коліном правою рукою. 4. З кроком правої ноги виконати задню підніжку (фото 59).



Фото 59

Вправа 26.7. Від удару ногою збоку – задня підніжка.

1. В.П. – коротка лівостороння передня стійка. 2. З кроком вперед лівою рукою виконати відбиття униз назовні, права – блокує удар. 3-4. Лівою рукою підхопити ногу супротивника під коліном з кроком правої ноги виконати задню підніжку (фото 60).



Фото 60

Вправа 27. Звільнення від захватів та обхватів.

Вправа 27.1. Від захвату рук зверху – важіль руки усередину.

1. В.П. – основна стійка, супротивник захопив за руки зверху. 2. З кроком правої ноги назад звільнити праву руку в напрямку великого пальця. 3. Захопити руку супротивника та вдарити правою ногою в пах. 4. З кроком правої ноги назад виконати важіль руки усередину (фото 61).



Фото 61

Вправа 27.2. Від захвату двох рук – важіль кисті назовні.

1. В.П. – основна стійка, супротивник виконав захват за руки зверху.
2. Ударом лівою ногою в пах звільнити ліву руку в напрямку великого пальця.
- 3-4. Захопити кисть обома руками, з кроком правої ноги назад виконати важіль кисті назовні (фото 62).



Фото 62

Вправа 27.3. Від захвату одягу на грудях – важіль руки усередину.

1. В.П. – основна стійка, супротивник захопив одяг на грудях.
2. Захопити руку супротивника з ударом правою ногою в пах.
3. Звільнитися від захвату та виконати важіль руки усередину (фото 63).



Фото 63

Вправа 27.4. Від обхвату тулуба позаду без рук – загин руки за спину.

1. В.П. – супротивник обхопив тулуб позаду без рук.
2. Вдарити ліктем навідмах у голову.
3. Розірвати обхоплення, натискаючи на кисть лівою рукою, а правою – захопити лікоть.
4. Виконати загин руки за спину (фото 64).



Фото 64

Вправа 27.5. Від обхвату тулуба позаду з руками – загин руки за спину «пірнанням».

1. В.П. – супротивник обхопив тулуб позаду з руками.
2. Присісти і звільнитися від обхвату, підіймаючи руки вперед.
3. Правою рукою захопити руку супротивника, а лівою рукою вдарити в пах.
4. Підняти праву руку, виконати загин руки за спину (фото 65).



Фото 65

Вправа 28. Прийоми захисту від ударів ножом.

Вправа 28.1. Від прямого удару ножом – важіль кисті назовні.

1. В.П. – коротка передня стійка. 2. З кроком правої ноги назад виконати відбиття передпліччям усередину із захопленням руки. Захопити руку з ножом обома руками, вдарити ногою в пах. 3-4. Виконати важіль кисті назовні. 5. Натиснути на кисть, відібрати ніж (фото 66).

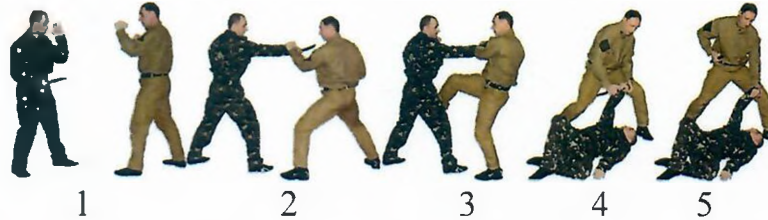


Фото 66

Вправа 28.2. Від удару знизу – загин руки за спину.

1. В.П. – коротка передня стійка. 2. З кроком правої ноги назад виконати підставку обох рук навхрест, правою рукою захопити лікоть. 3. Потягнути захоплену руку на себе та вдарити ногою в пах. 4. Виконати загин руки за спину, натиснути на кисть, відібрати ніж. 5. Підняти супротивника (фото 67).



Фото 67

Вправа 28.3. Від удару навідмах – вузол руки зверху.

1. В.П. – коротка передня стійка. 2. З кроком лівою ногою вперед-ліворуч виконати підставку двома передпліччями. 3-4. Виконати вузол руки зверху із задньою підніжкою. 5. Натискаючи на кисть, відібрати ніж (фото 68).



Фото 68

2. Другий комплекс застосування сили

Містить прийоми, які вивчаються в першому комплексі застосування сили та доповнюються наступними прийомами.

Вправа 29. Захисні дії.**Вправа 29.1. Відбиття піднятим передпліччям назовні.**

1. В.П. – руки перед собою. 2. Ліву руку вивести до середини тулуба. 3-4. Розвертаючи передпліччя, виконати відбиття назовні піднятим передпліччям вертикально догори від удару з боку (фото 69).



Фото 69

Вправа 29.2. Відбиття опущеним передпліччям усередину.

1. В.П. – передня коротка стійка, руки перед собою. 2-3. Ліву руку опустити вниз до стегна. 4. Розвернути кулак та виконати відбиття передпліччям усередину від удару в нижню частину тулуба (фото 70).



Фото 70

Вправа 29.3. Підставка гомілки від удару збоку ногою.

Підняти коліно й розвернути назовні. Виконати підставку гомілкою (фото 71).



Фото 71

Вправа 29.4. Підставка стопи від прямого удару ногою. Виконати підставку стопою назовні (фото 72) або всередину (фото 73) від прямого удару ногою.



Фото 72



Фото 73

Вправа 30. Удари короткою палицею ПР-73.**Вправа 30.1. Рукояткою збоку.**

1. В.П. – передня коротка стійка. 2. Відвести ручку палиці убік. 3-4. Виконати удар рукояткою палиці збоку. 5. Прийняти В.П. (фото 74).



Фото 74

Вправа 30.2. Рукояткою знизу.

1. В.П. – передня коротка стійка. 2-3. Виконати удар рукояткою палиці знизу-вгору. 4. Прийняти В.П. (фото 75).

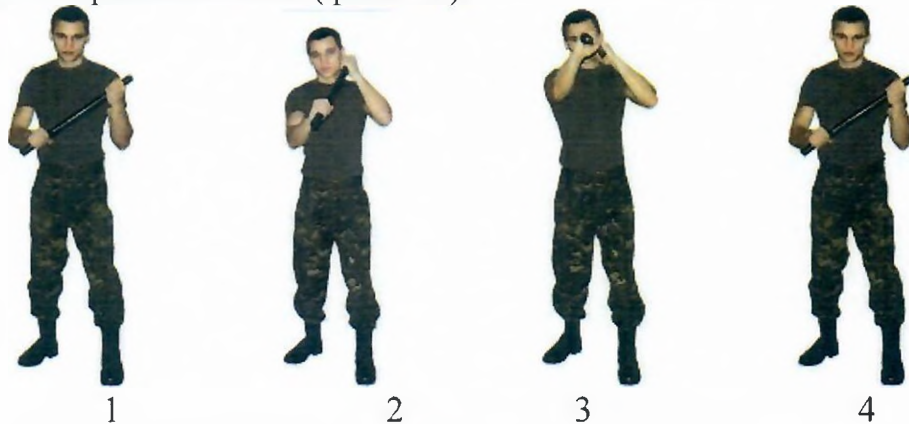


Фото 75

Вправа 30.3. Рукояткою вбік.

1. В.П. – передня коротка стійка. 2. Відвести палицю ліворуч, горизонтально. 3-4. Виконати удар рукояткою палиці праворуч (фото 76).



Фото 76

Вправа 30.4. Рукояткою назад.

1. В.П. – передня коротка стійка.
2. Вивести обидві руки для замаху вперед.
3. Голову повернути через праве плече та спрямувати погляд у бік удару.
4. Виконати удар рукояткою назад. Палиця горизонтально (фото 77).



Фото 77

Вправа 31. Кидки.**Вправа 31.1. Передня підніжка.**

1. В.П. – основна стійка.
2. З кроком правої ноги між ніг супротивника захопити його правий лікоть лівою рукою, правою – захопити одяг на грудях або під руку, вивести з рівноваги, потягнувши на себе-догори.
3. З кроком лівої ноги ліворуч-назад розвернутися до супротивника спиною, водночас перекриваючи правою ногою ноги супротивника.
4. Розгинаючи праву ногу й потягнувши супротивника ліворуч-вниз, виконати передню підніжку (фото 78).



Фото 78

Вправа 31.2. Кидок через спину.

1. В.П. – основна стійка.
2. З кроком правої ноги між ніг супротивника захопити його правий лікоть лівою рукою, правою – захопити одяг на грудях або під руку, вивести з рівноваги, потягнувши на себе-догори.
3. Підвернутися.
4. Розгинаючи ноги, потягнути руками вперед-донизу, виконати кидок через спину (фото 79).



Фото 79

Вправа 32. Захист від ударів рукою.**Вправа 32.1. Від удару збоку – вузол руки зверху із задньою підніжкою.**

1. В.П. – основна стійка. 2. З кроком лівої ноги виконати відбиття передпліччям назовні, правою рукою вдарити в ліктьовий згин. 3. Лівою рукою захопити передпліччя, правою рукою виконати удар навідмах у тулуб. 4. Підхопити знизу правою рукою руку супротивника. 5-6. Виконати вузол руки зверху із задньою підніжкою (фото 80).



Фото 80

Вправа 32.2. Від удару рукою зверху – задня підніжка.

1. В.П. – основна стійка. 2. Кроком лівою ногою виконати відбиття лівим передпліччям угору із захопленням руки. 3. Правою рукою захопити шию супротивника й вивести його з рівноваги. 4. Виконати задню підніжку (фото 81).



Фото 81

Вправа 32.3. Від удару рукою зверху – кидок через стегно.

1. В.П. – основна стійка. 2. Кроком правої ноги виконати відбиття лівим передпліччям угору. 3. Правою рукою захопити тулуб супротивника за пояс. 4. Виконати кидок через стегно (фото 82).



Фото 82

Вправа 32.4. Від удару рукою навідмах – кидок підбиттям гомілкою.

1. В.П. – основна стійка. 2. Кроком вперед ліворуч виконати підставку двома передпліччями. 3. Правою рукою захопити передпліччя, а лівою – плече супротивника з підбиттям лівою гомілкою під його коліно. 4. З кроком лівої ноги назад кинути супротивника на спину (фото 83).



Фото 83

Вправа 32.5. Від прямого удару ногою – бічне підсікання.

1. В.П. – коротка передня стійка. 2. Кроком вперед ліворуч виконати відбиття всередину опущеним лівим передпліччям. 3. Перехопити ногу під коліно правою рукою, лівою обхопити тулуб. 4-5. Виконати бічне підсікання (фото 84).



Фото 84

Вправа 33. Звільнення від охоплення.

Вправа 33.1. Від охоплення тулуба з руками ззаду – кидок передня підніжка.

1. В.П. – супротивник позаду, виконує охоплення. 2. Зігнути руки в ліктях. 3. Присісти, випрямити руки і звільнитися від обхвату. 4. Лівою рукою захопити праву руку супротивника, вдарити ліктем у тулуб. 5. Виконати передню підніжку (фото 85).



Фото 85

Вправа 33.2. Від охоплення тулуба з руками спереду – кидок із захопленням ніг спереду.

1. В.П. – супротивник обхопив тулуб із руками спереду. 2. Кроком правою ногою назад двома руками вдарити в пах. 3. Присісти й захопити ноги спереду під колінами. 4. Виконати кидок захопленням двох ніг. 5. Відпустити ліву ногу супротивника і стати на неї, виконати больовий прийом на стопу правої ноги (фото 86).



Фото 86

Вправа 33.3. Від охоплення тулуба без рук спереду – скручування голови.

1. В.П. – супротивник обхопив тулуб без рук спереду. 2. Правою рукою вдарити в потилицю. 3. Захопити за голову 4. З кроком правої ноги назад скрутити голову супротивника праворуч-донизу. 5. Виконати кидок (фото 87).



Фото 87

Вправа 34. Прийоми захисту від нападу з ножом.

Вправа 34.1. Від удару навідмах – підбиття гомілкою.

1. В.П. – коротка передня стійка. 2. З кроком лівою ногою вперед-ліворуч підставити два передпліччя. 3. Правою рукою захопити передпліччя, лівою – плече, виконати підбиття опорної ноги. 4. Ривком лівої руки донизу кинути супротивника. 5. Натискаючи на кисть, відібрати ніж (фото 88).



Фото 88

Вправа 34.2. Від удару навідмах – важіль кисті назовні.

1. В.П. – коротка передня стійка 2. З кроком лівої ноги вперед-ліворуч виконати підставку двома передпліччями. 3. Захопити кисть і вдарити ногою в пах. 4. Виконати важіль кисті назовні. 5. Натискаючи на кисть, відібрати ніж (фото 89).

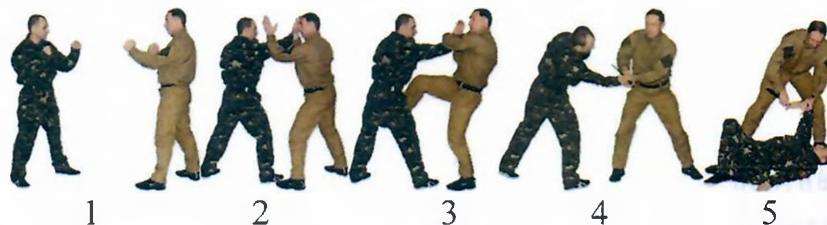


Фото 89

Вправа 34.3. Від удару зверху – кидок через спину.

1. В.П. – коротка передня стійка. 2. З кроком правої ноги вперед виконати відбиття лівим передпліччям угору, із захопленням передпліччя. 3. Підвернутися. 4. Виконати кидок через спину. 5. Натискаючи на кисть, відібрати ніж (фото 90).



Фото 90

Вправа 34.4. Від удару збоку – кидок через стегно.

1. В.П. – коротка передня стійка. 2. З кроком правої ноги вперед виконати відбиття лівим передпліччям назовні, із захопленням передпліччя. 3. Підвернутися спиною до супротивника. 4. Виконати кидок через стегно. 5. Натискаючи на кисть, відібрати ніж (фото 91).



Фото 91

Вправа 35. Прийоми захисту від ударів короткою пальцею.**Вправа 35.1. Від удару зверху – кидок через спину.**

1. З кроком правої ноги вперед виконати відбиття лівим передпліччям угору, із захопленням передпліччя. 2. Підвернутися до супротивника спиною. 3. Виконати кидок через спину. 4. Натискаючи на кисть, відібрати пальцею (фото 92).



Фото 92

Вправа 35.2. Від удару збоку – передня підніжка.

1. З кроком правої ноги вперед виконати відбиття лівим передпліччям назовні, із захопленням передпліччя. 3. Підвернутися до супротивника спиною. 4. Виконати передню підніжку. 5. Натискаючи на кисть, відібрати пальцею (фото 93).



Фото 93

Вправа 35.3. Від прямого удару кінцем палиці – кидок підбивом гомілкою.

1. В.П. – коротка передня стійка. 2. З кроком вперед-ліворуч виконати відбиття правим передпліччям всередину, із захопленням палиці, лівою рукою – за плече. 3. Підбити гомілкою опорну ногу. 4. Ривком лівої руки донизу виконати кидок. 5. Натискаючи на кисть, відібрати палицю (фото 94).



Фото 94

Вправа 36. Прийоми захисту від загрози пістолетом.

Вправа 36.1. Захист від загрози пістолетом спереду – важіль кисті назовні.

1. В.П. – супротивник загрожує пістолетом спереду. 2-3. Відбити лівим передпліччям руку зі зброєю з одночасним кроком лівої ноги ліворуч (зійти з лінії вогню), захопити руками кисть супротивника. 4-5. З кроком лівої ноги назад виконати важіль кисті назовні. 6. Натискаючи на кисть, відібрати зброю (фото 95).



Фото 95

Вправа 36.2. Захист від загрози пістолетом ззаду – важіль руки всередину.

1. В.П. – супротивник загрожує пістолетом ззаду. 2. Розвернутися на 180°, передпліччям лівої руки відвести руку зі зброєю назовні. 3. Правою рукою захопити кисть і вдарити ногою в пах. 4. З кроком правої ноги назад виконати важіль руки усередину. 5. Натискаючи на кисть, відібрати зброю (фото 96).



Фото 96

Вправа 36.3. Захист від загрози пістолетом ззаду – важіль кисті назовні.

1. В.П. – супротивник загрожує пістолетом ззаду. 2. Розвернутися на 180°, передпліччям відвести руку зі зброєю, захопити руками кисть. 3. Вдарити

правою ногою в пах. 4. Виконати важіль руки назовні. 5. Натискаючи на кисть, відібрати зброю (фото 97).



Фото 97

Вправа 37. Конвоювання.

Після затримання загином руки за спину (фото 98). Після затримання важелем руки через передпліччя (фото 99).



Фото 98



Фото 99

Вправа 38. Зв'язування.

Вправа 38.1. Зв'язування ременем.

1. Ремінь з'єднується в коло. 2. Вільний кінець складається удвоє та просовується в пряжку. 3. Ремінь зв'язує зап'ястя (фото 100).



Фото 100

Вправа 38.2. Зв'язування мотузкою.

Для зв'язування супротивника застосовується міцна мотузка довжиною на менше ніж 1 метр і не довше ніж 1,5 метра. На фото 101, 102, 103 подано три варіанти зв'язування.

Варіант 1.



Фото 101

Варіант 2.



Фото 102

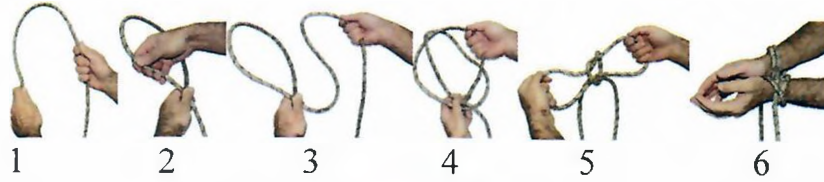
Варіант 3.

Фото 103

Вправа 38.3.Способи зв'язування. 1. Попереду. 2. Позаду (фото 104).



Фото 104

Вправа 38.4. Застосування кайданок.

Рухома частина кайданок зафіксована на третьому зубі фіксатора. 1. Лівою рукою захопити праве зап'ястя супротивника, різким рухом кайданок натиснути на передпліччя. 2. Дотиснути скобу вказівним пальцем лівої руки. 3-4. Такі самі дії виконати на ліву руку. 5. Кінцеве положення кайданок на зап'ястях (фото 105).



Фото 105

Вправа 38.5. Способи застосування кайданок. 1. Попереду. 2. Позаду (фото 106).



Фото 106

Вправа 39. Обшук.**Вправа 39.1. Обшук на колінах.**

1. За командою розвернути супротивника спиною до себе. 2. Наказати завести руки за голову, пальці зімкнути в «замок». 3. Наказати зайняти положення на колінах. 4. Правою ногою стати на ліву стопу, правою рукою захопити за правий лікоть, розвернути затриманого. 5. Перехопити лівою рукою лікоть, провести обшук правої частини тулуба. 6. Перейти на лівий бік, лівою ногою стати на праву стопу, лівою

рукою захопити за лівий лікоть, розвернути затриманого. 7. Перехопити правою рукою лікоть, провести обшук лівої частини тулуба (фото 107).

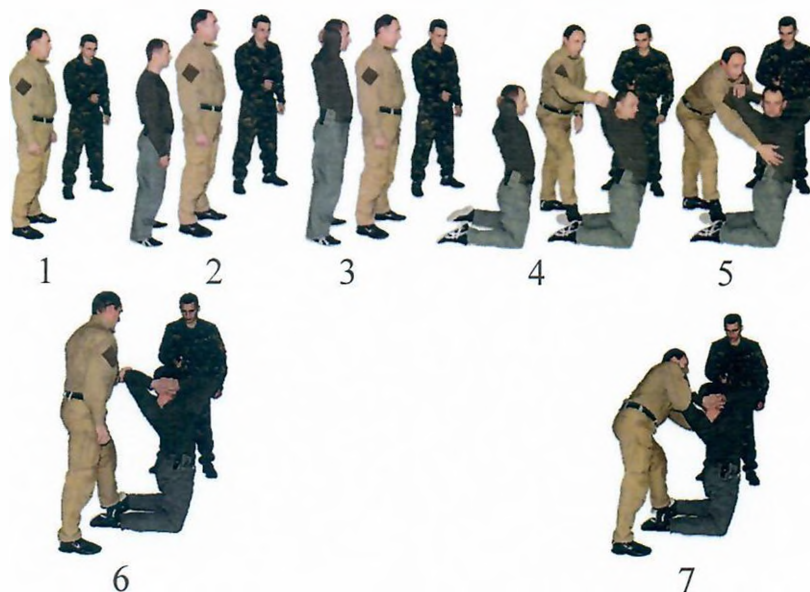


Фото 107

Вправа 39.2. Обшук лежачи.

1. За командою розвернути супротивника спиною до себе. 2. Наказати завести руки за голову й пальці зімкнути в «замок». 3. Наказати зайняти положення на колінах, потім лягти обличчям донизу. 4. Правою ногою стати на ліву стопу, а правою рукою захопити затриманого за правий лікоть і потягнути на себе. 5. Перехопити лікоть лівою рукою, правою – провести обшук правої сторони. 6. Перейти на правий бік. Лівою ногою стати на праву стопу, а лівою рукою захопити затриманого за лівий лікоть і потягнути його на себе. 7. Перехопити лікоть правою рукою, лівою – провести обшук лівої сторони (фото 108).

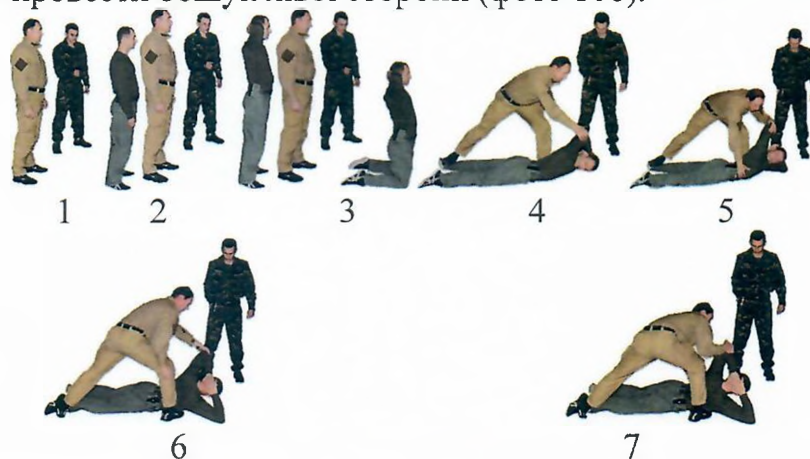


Фото 108

Вправа 39.3. Обшук біля стіни.

1. Погрожуючи зброєю, підвести супротивника до стіни. 2. Змусити його впертися у стіну руками, а ноги відставити назад і розвести у сторони. 3. Зайняти позицію праворуч, поставити ліву ногу біля правої ноги зсередини і правою рукою провести обшук з правого боку. 4. Перейти ліворуч. Поставити праву ногу біля лівої ноги зсередини і лівою рукою провести обшук з лівого боку (фото 109).

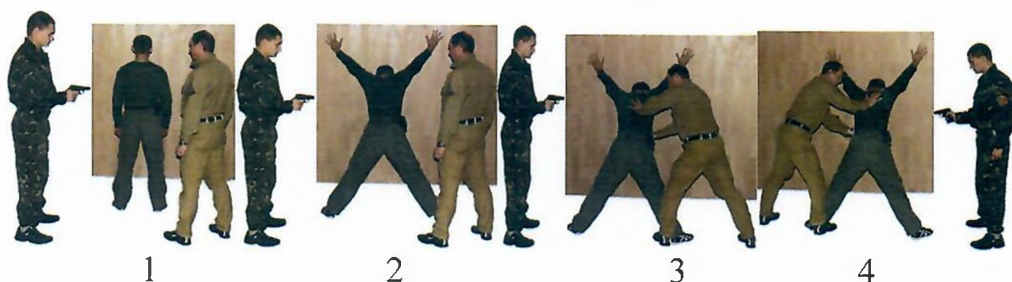


Фото 109

3. Третій комплекс прийомів застосування сили

Містить прийоми, які вивчаються в першому та другому комплексах застосування сили та доповнюються наступними прийомами.

Вправа 40. Захист від ударів:

Вправа 40.1. Від прямого удару рукою в тулуб – важіль кисті всередину.

1. В.П. – коротка передня стійка. 2-3. Кроком лівої ноги вперед-ліворуч зійти з лінії атаки, лівою рукою виконати відбиття передпліччям донизу-назовні, підхопити кисть правою рукою. 4. Потягнути руку супротивника на себе, ліву – покласти на плече, виконати важіль руки всередину з переведенням у положення лежачи. 5. Обома руками утримувати кисть супротивника під больовим впливом (фото 110).



Фото 110

Вправа 40.2. Від прямого удару рукою в тулуб – важіль кисті назовні.

1. В.П. – коротка передня стійка. 2. Кроком ліворуч виконати відбиття лівою рукою всередину, захопити кисть і продовжити рух його руки. 3. Підхопити кисть правою рукою, зробити крок лівою ногою назад і виконати важіль кисті назовні (фото 111).



Фото 111

Вправа 40.3. Від прямого удару рукою в голову – важіль кисті вгору під пахву.

1. В.П. – коротка передня стійка. 2. Кроком лівої ноги вперед-ліворуч виконати відбиття правим передпліччям назовні. 3. Захопити правою рукою кисть, вдарити лівою рукою в тулуб. 4. Лівою рукою захопити лікоть. З кроком правої ноги вперед виконати згинання кисті вгору до плечового суглоба з підтримкою ліктя. 5. Утримувати кисть під больовим впливом (фото 112).



Фото 112

Вправа 40.4. Від ударів рукою збоку – передня підніжка.

1. В.П. – коротка передня стійка. 2. З відбиттям лівим передпліччям назовні, зробити крок лівою ногою за праву. 3. З кроком лівої ноги назад-праворуч лівою рукою відбити удар. 3. З поворотом кругом захопити шию супротивника. 4. Виконати передню підніжку (фото 113).



Фото 113

Вправа 40.5. Від прямого удару рукою – важіль кисті назовні з передньою підніжкою.

1. В.П. – коротка передня стійка. 2. З кроком лівої ноги назад виконати відбиття опущеним передпліччям назовні. 3. Вивести руку вгору, захопити кисть руками і зробити крок лівою ногою назад за праву. 4-5. З поворотом ліворуч виконати важіль кисті назовні з передньою підніжкою (фото 114).



Фото 114

Вправа 40.6. Від удару ногою збоку – передня підніжка.

1. В.П. – коротка передня стійка. 2. Лівою ногою зробити крок назад за праву із захопленням ноги супротивника – правою рукою знизу, лівою – зверху. 3-4. З поворотом ліворуч виконати передню підніжку (фото 115).



Фото 115

Вправа 40.7. Від прямого удару ногою – бічне підсікання.

1. В.П. – коротка передня стійка. 2. Кроком вперед ліворуч виконати відбиття всередину опущеним лівим передпліччям. 3. Перехопити ногу супротивника під коліно правою рукою, лівою – обхопити тулуб. 4. Виконати бічне підсікання. 5. Кинути супротивника спиною на ліве коліно (фото 116).



Фото 116

Вправа 40.8. Від удару ногою убік – задня підніжка.

1. В.П. – коротка передня стійка. 2-3. Кроком лівої ноги вперед-ліворуч відбити ногу супротивника передпліччями рук зверху-вниз. 4. З ударом правим передпліччям у шию поставити праву ногу між ніг супротивника. 5. Виконати задню підніжку (фото 117).



Фото 117

Вправа 41. Звільнення від захоплень.

Вправа 41.1. Від захоплення однією рукою з прямим ударом другою – важіль руки всередину.

1. В.П. – основна стійка, супротивник захопив за одяг на грудях, другою рукою виконує прямий удар у голову. 2. Правою рукою відбити удар. 3. Захопити кисть. 4. Потягнути руку на себе, а ліву руку покласти на плече супротивника. 5. Виконати важіль руки всередину з переведенням у положення лежачи. 6. Двома руками утримувати кисть супротивника під больовим впливом (фото 118).



Фото 118

Вправа 41.2. Від захоплення руки з боку – важіль кисті донизу.

1. В.П. – супротивник збоку праворуч, захопив праву руку за кисть. 2. Лівою рукою притиснути руку до передпліччя і вдарити правою ногою в бік тулуба або коліно. 3. Після удару зробити крок назад і пальці правої руки покласти на передпліччя супротивника (За). 4. Натиснути на передпліччя, утримуючи його під больовим впливом (фото 119).



Фото 119

Вправа 41.3. Від захоплення руки обома руками – загин руки зверху із задньою підніжкою.

1. В.П. – основна стійка, супротивник захопив праву руку обома руками. 2. Лівою рукою захопити кисть лівої руки зверху. 3-4. Обертаючись праворуч, зробити крок лівою ногою за праву навхрест. 5. Продовжити обертання з виставленою вбік лівою ногою. 6. Виконати задню підніжку (фото 120).



Фото 120

Вправа 42. Прийоми захисту від нападу з ножом та палицею.

Вправа 42.1. Від удару ножом збоку – передня підніжка.

1. В.П. – коротка передня стійка. 2. Кроком правої ноги вперед виконати відбиття передпліччям назовні, захопити передпліччя. 3.-4. З поворотом ліворуч виконати передню підніжку. 5. Натискаючи на кисть, відібрати ніж (фото 121).



Фото 121

Вправа 42.2. Від удару ножом знизу – важіль руки усередину.

1. В.П. – коротка передня стійка. 2. Кроком правої ноги назад виконати підставку двома передпліччями навхрест, захопити руку. 3. Важелем кисті всередину витягнути супротивника на себе. 4. Вдарити ногою знизу в голову. 5. Перекинути ліву ногу через голову супротивника, виконати важіль руки усередину. Утримувати під больовим впливом (фото 122).



Фото 122

Вправа 42.3. Від удару палицею зверху – кидок зі скручуванням голови.

1. В.П. – коротка передня стійка. 2. Кроком лівої ноги вперед-ліворуч виконати підставку правою рукою. 3. Захопити руку та потягнути її на себе, лівим плечем і передпліччям натиснути на шию. 4. Захопити лівою рукою підборіддя. 5. Скручуючи голову вліво по дузі – знизу-догори і знову вниз, виконати кидок. 6-7. Натискаючи на кисть, відібрати палицю (фото 123).

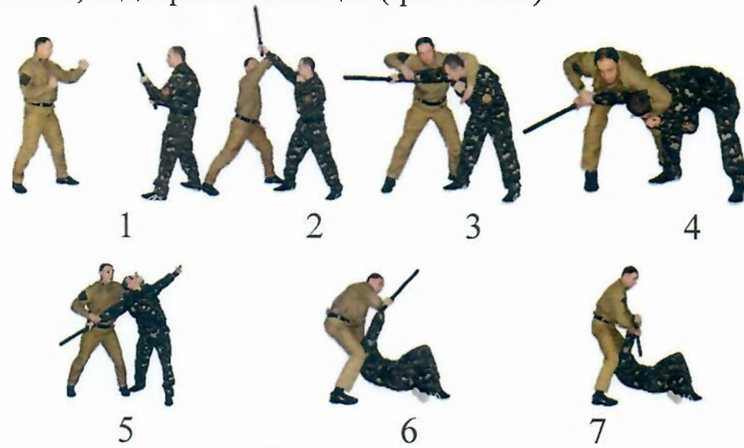


Фото 123

Вправа 42.4. Від удару палицею зверху – задня підніжка.

1. В.П. – коротка передня стійка. 2. Кроком лівої ноги вперед-ліворуч виконати підставку правою рукою вгору. 3. Коловим рухом опустити руку донизу перед собою й перехопити її лівою рукою. 4-5. Виконати задню підніжку. 6. Натискаючи на кисть, відібрати палицю (фото 124).



Фото 124

Вправа 42.5. Від удару палицею навідмах – підбиття ноги.

1. В.П. – коротка передня стійка. 2. З кроком лівої ноги вперед-ліворуч виконати підставку двома передпліччями. 3. Підбити гомілкою опорну ногу. 4. Ривком лівої руки донизу виконати кидок. 5. Натискаючи на кисть, відібрати палицю (фото 125).



Фото 125

Вправа 42.6. Від удару палицею зверху – задня підніжка.

1. В.П. – коротка передня стійка. 2. З кроком лівої ноги вперед збити лівою рукою лікоть супротивника всередину, праву – просунути між рукою і головою.

3. Захопити правою рукою за шию ззаду, потягнути на себе та виконати удар коліном у тулуб. 4-5. З кроком правої ноги виконати задню підніжку. 6. Натискаючи на кисть, відібрати палицю (фото 126).



Фото 126

Вправа 43. Способи прикриття.

Вправа 43.1. Прикриття з розворотом на 90° ліворуч.

1. В.П. – співробітник особистої охорони стоїть праворуч позаду за особою, яка охороняється. 2. У разі загрози праворуч виконати крок вперед-праворуч, захопити лікоть правої руки та завести її до середини тулуба. 3. Лівою рукою, перехопити праву руку й розвернути особу на 90°. 4. Поштовхом правої руки на потилицю нахилити тулуб, закриваючи своїм тілом від загрози (фото 127).

Такі ж дії виконуються при загрозі ліворуч. При загрозі спереду розвертання виконується на 180°.

В усіх випадках розвертати особу, яка охороняється потрібно у протилежний напрямок від загрози.



Фото 127

Вправа 43.2. Заведення за спину.

1. В.П. – співробітник особистої охорони перебуває позаду праворуч за особою, яка охороняється. 2. Виконати крок вперед лівою ногою перед особою, яка охороняється, ліву руку покласти на обличчя. 3. Натиснути долонею на підборіддя та завести собі за спину (фото 128).



Фото 128

Вправа 43.3. Відштовхування тулубом.

1. В.П. – співробітник особистої охорони перебуває позаду праворуч за особою, яка охороняється. 2. Правою ногою виконати крок вперед. 3. Ліву поставити перед ногами особи, яка охороняється. 4. Перенести вагу тіла на ліву ногу й тулубом відштовхнути з лінії атаки (загрози) (фото 129).



Фото 129

Вправа 43.4. Відштовхування руками.

1. В.П. – співробітник особистої охорони перебуває позаду праворуч за особою, яка охороняється. 2. Правою ногою виконати крок вперед. 3. Перенести вагу тіла на ліву ногу та виконати відштовхування руками (фото 130).



Фото 130

Вправа 43.5. Перенесення пораненого із захопленням однієї руки ззаду.

1. В.П. – основна стійка біля голови пораненого. 2. Взявши його за одяг на плечах або під руки, підняти тулуб до положення сидячи. 3. Двома руками захопити праве або ліве передпліччя пораненого. 4. Виконати транспортування (фото 131).



Фото 131

4. Четвертий комплекс прийомів застосування сили

Містить прийоми, які вивчаються в першому, другому та третьому комплексах застосування сили й доповнюються наступними прийомами.

Вправа 44. Прийоми затримання за допомогою палиці ПР-73.**Вправа 44.1. Загин руки за спину на праву руку.**

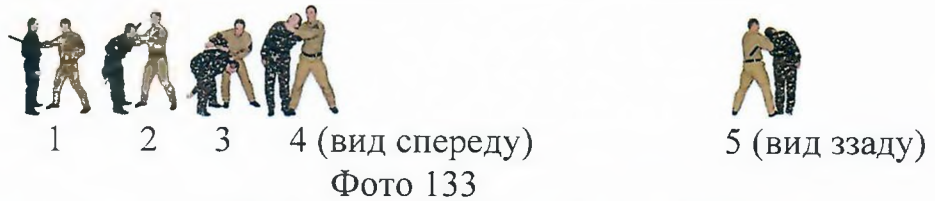
1. В.П. – коротка передня стійка. 2. Просунути палицю між рукою та тулубом правої руки. 3. Лівою рукою захопити кінець палиці. 4. Виконати загин руки за спину (фото 132).



Фото 132

Вправа 44.2. Загин руки за спину на ліву руку.

1. Просунути палицю між тулубом та лівою рукою. 2. Лівою рукою захопити кінець палиці. 3. Виконати загин руки за спину. 4. Закласти кінець палиці під руку (фото 133).



Вправа 45. Прийоми удушення за допомогою палиці ПР-73.

Вправа 45.1. Удушення палицею та передпліччям.

1. В.П. – коротка передня стійка. 2. Через лівий бік супротивника завести палицю за голову. 3. Передпліччям лівої руки та палицею виконати удушення (фото 134).



Вправа 45.2. Удушення передпліччями навхрест.

1. В.П. – коротка передня стійка. 2. Через правий бік супротивника завести палицю за голову. 3. Захопити палицю лівою рукою хватом навхрест (3а). 4. Виконати удушення лівим передпліччям та палицею (фото 135).



Вправа 45. Захисні прийоми за допомогою палиці ПР-73.

Вправа 45.1. Від прямого удару ножем – удушення.

1. В.П. – коротка передня стійка. 2. Кроком лівої ноги вперед виконати підставку палицею ліворуч. 3. Вдарити рукояткою палиці навідмах у голову. 4. Захопити палицю лівою рукою хватом навхрест. Виконати задушення лівим передпліччям та палицею (фото 136).



Вправа 45.2. Від прямого удару ножем – важіль руки назовні.

1. В.П. – коротка передня стійка. 2. Кроком лівої ноги вперед-ліворуч відбити руку палицею вниз-назовні. 3. Переставити палицю під руку, а лівою – захопити палицю, натискаючи передпліччям лівої руки. 4. Виконати важіль руки назовні з кидком (фото 138).



Фото 138

Вправа 45.3. Від удару ножем зверху – удушення.

1. В.П. – коротка передня стійка. 2. Кроком лівої ноги ліворуч виконати підставку палицею догори. 3. Захопити лівою рукою руку супротивника, палицею вдарити в пах. 4. Перевести палицю до шиї і виконати удушення (фото 139).



Фото 139

Вправа 45.4. Від удару ножем зверху – кидок.

1. В.П. – коротка передня стійка. 2. Кроком лівої ноги ліворуч виконати підставку палицею догори. 3. Захопити лівою рукою руку супротивника, палицею вдарити в пах або тулуб. 4. Перевести палицю на плече, стискаючи його передпліччям і палицею. 5. Виконати кидок (фото 140).



Фото 140

Вправа 45.5. Захист від прямого удару ногою – важіль стопи.

1. В.П. – коротка передня стійка. 2. Кроком правої ноги праворуч відбити знизу ногу супротивника опущеним передпліччям всередину. 3. Захопити ногу палицею і передпліччям. 4. Скрутити ногу всередину, виконати больовий прийом на стопу (фото 141).



Фото 141

Вправа 45.6. Звільнення від охоплення – передня підніжка.

1. В.П. – основна стійка, супротивник обхопив тулуб ззаду з руками. 2. Лівою рукою захопити праву руку. 3. Вдарити рукояткою палиці в пах. 4. За допомогою палиці захопити ногу. 5. Виконати передню підніжку. 6. Больовий прийом на стопу (фото 142).



Фото 142

Начальник управління з професійної
підготовки та підвищення
кваліфікації центрального органу
управління Служби судової охорони
полковник Служби судової охорони

Володимир ЄВГРАФОВ