

МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМ. Н.Э. БАУМАНА

А.И. Романычев, С.Б. Ткачев

СЛАВЯНСКИЙ СТИЛЬ САМОЗАЩИТЫ  
ХЛЕСТОВАЯ ТЕХНИКА

Под редакцией *В.Н. Аганина*

*Рекомендовано редсоветом МГТУ им. Н.Э. Баумана  
в качестве учебного пособия*

М о с к в а  
Издательство МГТУ им. Н.Э. Баумана  
2 0 0 5

УДК 796.8(075.8)

ББК 75.716

Р69

Рецензенты: *Г.Ф. Васильев, А.Н. Канатников*

**Романьчев А.И., Ткачев СБ.**

**Р69** Славянский стиль самозащиты. Хлестовая техника: Учебное пособие / Под ред. В.Н. Аганина. М.: Изд-во МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2005. - 28 с: ил.

ISBN 5-7038-2620-9

Учебное пособие посвящено изложению основ специальной ударной техники, называемой авторами хлестовой, и является продолжением учебного пособия Романьчева А.И. „Славянский стиль самозащиты" (М.: Изд-во МГУ им. Н.Э. Баумана, 2004). Пособие включает описание общих понятий, связанных с хлестовой техникой, ее отличий от других техник нанесения ударов, а также описание базовых элементов и движений, необходимых для выполнения специального типа ударов, называемых подхлестами. Подробно рассмотрены различные подхлесты. Особое внимание уделено описанию техники защиты от нападения нескольких человек.

Для студентов 1-4-го курсов, занимающихся основами самозащиты параллельно со своим основным занятием — учебной, и выбравшим изучение славянского стиля самозащиты в качестве специализации на кафедре физвоспитания.

Ил. 18. Библиогр. 5 назв.

**УДК 796.8(075.8)**

**ББК 75.716**

ISBN 5-7038-2620-9

© МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2005

## **ВВЕДЕНИЕ**

Предлагаемое учебное пособие по славянскому стилю самозащиты посвящено ударной технике. Оно является продолжением учебного пособия А.И. Романычева „Славянский стиль самозащиты" [1], в котором рассмотрены основная (разговорная) стойка, базовые движения и перемещения, элементы маятника, техника выполнения падений, кувырков и перекатов, а также техника освобождения от различных захватов.

Ударная техника является основным элементом практически всех боевых систем. Техника славянского стиля рассчитана на реальное применение, а не на условный спортивный поединок, и имеет ряд существенных особенностей по сравнению с техниками, используемыми в других системах.

Реальное столкновение может произойти в любое время года, как в легкой, так и в тяжелой зимней одежде и обуви, как на асфальте, так и на льду, противников может быть несколько, причем вес противников может быть различным, времени на разминку не будет.

Указанные особенности диктуют соответствующую технику выполнения. Все ударные движения должны:

- базироваться на естественных движениях человеческого тела, что позволяет выполнять их без предварительной разминки;
- требовать минимальных затрат энергии и экономного ее расходования, что обеспечивает возможность длительной работы;
- обеспечивать уровень воздействия на противника, достаточный для достижения победы в бою.

### **1. ПОДХЛЕСТ**

Руками и ногами в славянском стиле не бьют, а „хлещут" противника. Ударные конечности движутся максимально расслабленно и максимально быстро, Ударное движение рукой или ногой начинается с движения таза, раскручивающего все тело, а затем последовательно

передается через другие суставы к ударной части тела. При ударе получается волна, или, согласно старой русской терминологии, подхлест.

Траектории движения крайних точек максимально расслабленных конечностей при максимально быстром подхлесте и максимально быстром возврате (потяге) образуют эллипсы. Все остальные траектории более коротких ударов лежат внутри этих эллипсов.

Чем же подхлест принципиально отличается от традиционных ударов? Рассмотрим, как выглядит работа мышц во многих современных школах единоборств (как восточных, так и европейских). До начала атаки мышцы немного напряжены—боец движется в стойке. С момента начала удара и до контакта с телом противника напряжение в мышцах нарастает до максимального (концентрация). После контакта (удара) напряжение в мышцах, выполнявших удар, резко уменьшается (сбрасывается), и включаются мышцы-антагонисты, отводящие ударную конечность.

Однако сразу сбросить напряжение в мышцах невозможно, поэтому мышцам-антагонистам при возврате конечности приходится преодолевать сопротивление мышц, начинавших удар. При этом в конце контакта с телом противника происходит полная остановка ударной конечности. При возврате — опять остановка. Чтобы нанести следующий удар, вновь приходится бороться с мышцами-антагонистами. Все это происходит из-за того, что траектория возврата конечности практически совпадает с траекторией удара.

В некоторых боевых системах используют круговые и эллиптические траектории ударов, но подхлест при этом получается лишь отчасти, поскольку нет расслабления в момент удара, и для каждого удара используется вполне определенное фиксированное положение тела.

Иначе выглядит удар в славянском стиле. Ударов всегда наносится несколько, как минимум два, причем энергия, затрачиваемая на отвод одной ударной конечности, используется одновременно для проведения удара другой конечностью. От начала удара напряжение приводящих (или отводящих) мышц плавно нарастает, а затем плавно снижается до нуля к середине второго удара, при этом инерция

отходящей конечности используется для воздействия на атаковую конечность противника. Мощность возврата почти всегда превосходит мощность самого удара. Таким образом, удар и возврат благодаря эллиптическим траекториям совершаются одной группой мышц, а мышцы-антагонисты включаются с момента контакта ударной конечности с противником для выполнения последующего удара в связке. Потери энергии практически нет, нет и остановки между ударами. В этом залог выигрыша по времени.

Славянский стиль самозащиты отличается симметрией движений при проведении серии одинаковых ударов. К какому бы удару мы ни обращались, следующий удар другой конечностью образуется симметричными в пространстве движениями. Кроме того, имеются две возможности провести подхлест каждой конечностью. Каждый подхлест такой пары строится так, как если бы мы засняли первый на пленку, а затем, чтобы получить второй подхлест, прокрутили бы ее обратно. То же можно сказать и о подхлестах, используемых для защиты. Указанная симметрия в пространстве и во времени отражена на рис. 1.

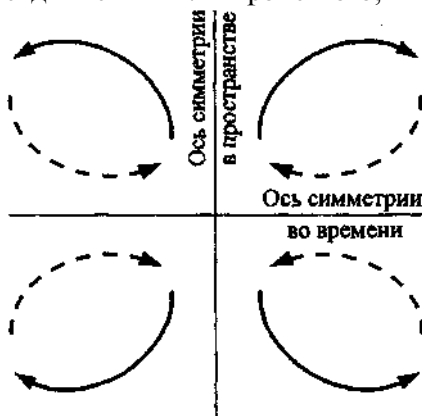


Рис. 1

Очевидны следующие особенности такой техники:

1. Максимальная скорость удара, а следовательно, и эффективность, так как результат зависит не от силы, вложенной в удар, а от кинетической энергии, которую приобрела конечность к моменту встречи с телом противника. Напомним, что кинетическая энергия пропорциональна квадрату скорости.

2. Отсутствие лишних эмоций, поскольку нет необходимости в так называемых концентрациях. Выдох делается не на каждом ударе, а произвольно, часто один на всю связку.

3. Хлещущие удары не требуют напряжения и могут выполняться без признаков усталости достаточно долго.

Все это позволяет не выдыхаться на тренировке и в бою. Образно говоря, выдыхая, мы отдаем энергию. И еще, что очень важно, свободное дыхание позволяет петь в бою, что значительно повышает психологическую устойчивость. Во многих других современных боевых системах это невозможно.

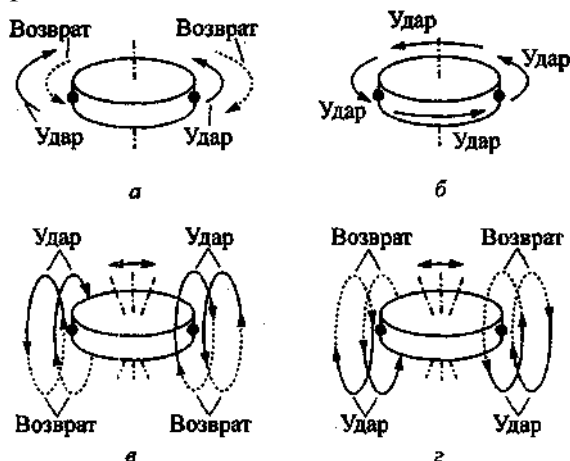
Отметим, что восточный тип дыхания нижней частью живота исключает игровое ведение тренировки. Например, на татами смех и шутки не приняты, на лицах застывает серьезное, а порой даже жестокое выражение.

Многие современные боевые системы по-разному, в зависимости от религиозных или иных установок, искажают технику движений, заложенную в человеке. После каждой атаки бойцы „забираются в раковину“ своей стойки, что мешает им не только в техническом плане, например при групповом бое, но и в эмоциональном. Важнейшим недостатком является несвободный удар (удар по заданной траектории напряженной конечностью). Такой удар требует большого расхода энергии. Кроме того, для уверенной работы необходимы большие силы трения в месте контакта с опорой для удара, возврата и маневра. Поэтому, например, на льду или в скользкой обуви работать приверженцам таких систем трудно.

В славянском стиле самозащиты силы используются в основном при возвратах, но могут практически не использоваться совсем. Можно ограничиться лишь инерционными силами, создаваемыми собственной движущейся массой и движущейся массой противника.

Рассмотрим, как происходит такая работа. Плечевой пояс представим как маховик — именно его масса и скорость определяют результат удара рукой или предплечьем. Такой удар можно рассматривать как раскрутку маховика. Как сменить один удар другим? Можно остановить маховик и начать раскручивать его в другую сторону, что и реализуется во многих системах (рис. 2, *a*). Однако при этом теряется та энергия, о которой мы говорили выше. Очевидны два выхода. Во-первых, можно продолжать вращаться

вместе с маховиком и использовать энергию вращения для последующих ударов (рис. 2, б), но тогда удары должны быть эллиптическими (расслабленными), а не линейными (напряженными), чтобы не тормозить вращение.



**Рис. 2**

Во-вторых, можно не раскручивать маховик вокруг его оси, а выполнять удары и возвраты без значительных потерь энергии за счет более сложного пространственного движения двух противоположащих крайних точек маховика, соответствующих ударным конечностям. Для этого можно совместить пространственные колебания оси маховика с почти круговыми движениями указанных точек (рис. 2, в, г). При этом движение крайних точек происходит в противофазе. Затраты энергии и времени на колебания оси маховика при этом существенно меньше, чем затраты на его остановку и раскрутку в обратную сторону.

Сравнение с маховиком в достаточной мере условно. В силу биомеханических особенностей тела человека при выполнении движения как ось, так и ударная конечность движутся по более сложным траекториям. Говорят, что при таком способе работы конечностей реализуется „восьмерка“. Отметим, что разделение движения на удар и возврат условно.

Исходя из принципа симметрии, можно выделить для конкретного звена (плечо-таз, локоть-колени, кисть, стопы) по четыре движения. Нет никакой необходимости изучать все это теоретически — при расслабленной, естественной работе все получится само собой. И те движения (а не приемы, как принято говорить и писать во всех пособиях о современных единоборствах), которые показал преподаватель, и те, которые не показал, появляются сами в круговом бою. Задача преподавателя — раскрыть заложенную в человеке пластику.

Забегая немного вперед, скажем, что все боевые движения, описанные ниже, являются движениями наименьших энергетических затрат. Эти движения так или иначе проявляются в крестьянском хозяйстве. Например, при косьбе левая рука совершает отмахку вперед, а правая — начало подхлеста, при молотье осуществляются рубящие удары и т. д.

Но главное — это микропластика движений. Здесь под традицию подделаться невозможно. Интересно наблюдать, как работает потомственный крестьянин. Все движения плотника идут с подхлестом. Пение при этом (или даже просто шутки и разговор) мобилизует силы так, что избу, например, плотники могут рубить по десять часов без особой усталости. А работая молча и напрягаясь на каждом ударе, мы устаем уже минут через двадцать. Наиболее полно движения раскрываются в народных играх, которые не обходятся без шуток и смеха.

Несколько слов скажем о перемещениях и тактике. В славянской технике нога при шаге вперед ставится всей стопой, носком вовнутрь, а при шаге назад — носком наружу, с приподом. Такие движения раскручивают таз, корпус и завершаются подхлестом рукой. Подхлест рукой идет от таза, а подхлест ногой — от груди. Все перемещения складываются из маятника [1] и раскручивающих движений (раскруток).

Во многих современных школах бойцы подобны паровозам на рельсах — центр тяжести движется горизонтально. Боец славянского стиля ныряет как дельфин. Выполняя маятник, за счет возврата можно сделать более мощное перемещение. При этом тело подобно

маятнику, отклоненному от положения равновесия, возвращается к положению равновесия и проходит через него. „Взлетев” за счет сил инерции, возникающих при возврате конечностей, можно легко разворачиваться в атаке. На льду можно скользить, не отрывая ног. Отметим, что упругий притоп при перемещениях усиливает удары руками и ногами.

## 2. ХЛЕСТОВАЯ ТЕХНИКА

Исходное положение для изучения движений хлестовой техники — разговорная стойка [1]. Каждое движение сначала выполняют с места, затем — с прыжком. По мере освоения движения добавляют передвижения вперед, назад и по кругу. В начале изучения каждое движение выполняют „по воздуху”. Когда техника выполнения движения изучена, дальнейшую отработку проводят с использованием лап — специальных щитков, надеваемых на руки (рис. 3).

### 2.1. Подхлест локтем

Исходное положение — разговорная стойка.

Подхлест локтем может служить защитой от удара в голову и прямого удара ногой в средний уровень (грудь, верхнюю часть живота). Подхлест локтем также можно использовать для контратаки. Его наносят, как правило, в голову противника, хотя с помощью подхлеста локтем возможна и атака в средний уровень.

При выполнении подхлеста локтем одна рука поднимается сбоку до уровня плеча, образуя прямой угол, затем „выхлестывается” локтем вперед (см. рис. 3). Другая рука прикрывает подбородок. Кисть руки, выполняющей подхлест, опущена вниз, рука расслаблена. Без всякой остановки руку, выполнившую подхлест,

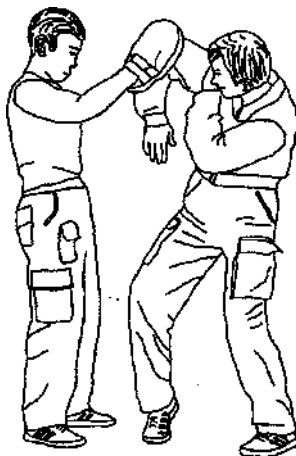


Рис. 3

возвращают назад к подбородку, а другой рукой выполняют подхлест. Второй подхлест должен быть мощнее первого — больше траектория ног, таза, плеч. Голова не крутится. Партнер держит лапы на ширине и на уровне плеч партнера, выполняющего подхлесты.

Подхлест начинают с движения тазом, которое служит основой для раскрутки плечевого пояса. Именно за счет этой раскрутки и „выхлестывается“ рука. Движение тазом сопровождается движением ноги. В завершающей фазе подхлеста нога выполняет притоп.

При изучении проводятся серии от 2 до 4 подхлестов, быстро и без напряжения. Учебная скорость — 2 подхлеста в секунду. После каждой серии из 4-6 ударов — возвращение в разговорную стойку. Сначала подхлесты выполняют практически на месте. По мере освоения движения их совмещают с перемещениями вперед.

Боевая скорость выполнения — 4-6 уд./с.

*Важные моменты:*

1. Во время выполнения подхлеста взгляд расфокусирован и направлен вверх головы партнера или «гуляет». На лапы смотреть нельзя — их надо чувствовать.

2. При изучении подхлеста следует мысленно следить за движениями ног и рук: пятка и бедро закручиваются наружу, а плечи и руки описывают пространственную восьмерку.

3. Нельзя разделять работу рук и ног: подхлест рукой по лапе и притоп ногой в пол должны совпадать. Желательно петь — это позволяет экономить дыхание и проверить правильность выполнения упражнений (дыхания).

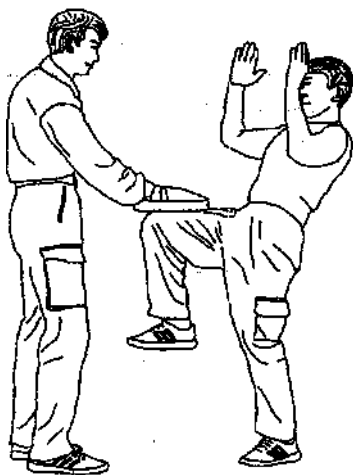
## **2.2. Прямой и боковой подхлесты коленом**

Исходное положение — разговорная стойка.

Эти подхлесты являются защитой от удара коленом в живот или грудь, а также могут использоваться для нанесения удара коленом в живот или в грудь противника. Боковой подхлест может использоваться для атаки в заднюю поверхность бедра.

Рассмотрим прямой подхлест (рис. 4). Движение начинают с таза. При помощи таза колено выбрасывают вверх и вперед.

Одновременно с выбросом молена обе руки поднимают на уровень лица, а ладони разворачивают к лицу (выполняют „умывание“). Затем, одновременно с опусканием ударной ноги, локти слегка разводят в стороны, ладони поворачивают вниз и руки опускают сверху вниз и вовнутрь к бедру ударной ноги.



**Рис. 4**



**Рис. 5**

Поскольку подхлест выполняют на ближней дистанции, то, опуская руки, нужно стремиться захватить плечи или локти противника, чтобы перейти на залом и защититься от возможного удара рукой в голову (верхнюю часть туловища).

Все тело и нога в ударе—это единая плеть. Удар коленом должен быть расслабленным, хлестким.

Боковой подхлест (рис. 5) в начальной фазе выполняют по диагонали, с отклонением плоскости удара от вертикали примерно на 45°. В конечной фазе подхлест наносят практически горизонтально. Боковой подхлест можно наносить как снизу вверх, так и сверху вниз.

Этот подхлест всегда совмещают с выполнением маятника. Первое „качение“ маятника направлено в сторону удара, а обратный ход маятника задает направление следующей атаки на противников. По-

сле удара противника ногой ее опускают на землю в том направлении, куда идет маятник.

Отработку прямого подхлеста начинают в передвижении вперед. Подхлест выполняют на каждом шаге. Отработку бокового подхлеста начинают на месте в наклонной плоскости, а затем на маятнике влево-вправо.

*Важный момент:* при подхлесте коленом тело прогибается от противника как лук. Небольшой прогиб при атаке или максимальный при контратаке позволяет увеличить расстояние до противника.

Освоив технику выполнения подхлеста коленом, отрабатывают связку „подхлест коленом — подхлест локтем” и наоборот.

### 2.3. Отмашка локтем вперед

Отмашку локтем выполняют по той же траектории, как и подхлест локтем, но в обратном направлении (сверху вниз в диагональной плоскости) (рис. 6).

Рассмотрим отмашку локтем вперед, выполняемую правой рукой.



Рис. 6

Локоть расслабленной правой руки скользит по груди и уходит максимально влево (выполняется замах). Как только ударная рука начинает движение, правое плечо поднимается вверх и к нему прижимается подбородок. Согнутое колено одноименной ноги поднимается для притопа, отведенный влево локоть выхлестывается вправо через верх одновременно с притопом ногой.

После выполнения отмашки локоть возвращают вниз, а кистью прикрывают подбородок.

После выполнения отмашки правым локтем выполняют боковой подхлест левым локтем, чтобы не останавливать

„маховик". Этот подхлест также служит для атаки на противника. Если противников несколько, то можно выполнить этот подхлест по воздуху и за счет раскрутки маховика совершить разворот на следующего противника.

Одновременно с движением левой руки поднимается и левая нога. Обе руки вместе с плечами выполняют пространственную „восьмерку".

Отработка приема выполняется в двух вариантах.

В первом варианте по одной лапе наносят два удара, т. е. последовательно выполняют отмашку локтем вперед правой рукой (с притопом правой ногой) и боковой подхлест левой рукой (с притопом левой ногой). Желательно, чтобы промежуток между ударами был минимальным.

Во втором варианте сначала выполняют подхлест локтем правой руки, а затем — отмашку локтем той же руки. При этом правая нога выполняет притоп дважды. Первый притоп выполняют перед собой, с ударом по стопе противника. Все движения в обоих вариантах делают на маятнике.

*Важные моменты:*

1. При выполнении ударов не должно быть напряжения в руках и остановки между движениями. При переходе с одного удара на другой плечи разворачиваются почти на 180°.

2. Следует обратить внимание на притопы, которые нужны для того, чтобы обеспечить раскрутку „восьмерки" тазом и плечами.

3. Переход от одного движения к другому должен осуществляться непрерывно.

## **2.4. Отмашка локтем назад**

Исходное положение — разговорная стойка.

Отмашка локтем назад является защитой от ударов сзади с близкой дистанции.

Рассмотрим отмашку правой рукой (рис. 7). Отмашку рукой начинают с вращения тазом. Локоть отводят в сторону и поднимают на уровень плеча. Само плечо также немного поднимают вверх,



**Рис. 7**

подготавливая „восьмерку”. Кисть руки выводят в верхнее положение. Движение напоминает рывок гири. Приподнимаются на носках, поднимают правую ногу, и за счет притопа правой ногой осаживаются на противника. Отмашку выполняют сверху вниз вертикально или под углом  $45^\circ$  в голову, корпус или шею противника. После контакта с телом противника рука, скользя по правому боку, возвращается в исходное положение.

При отработке отмашки без партнера ее можно заканчивать хлопком ладонью по бедру. Хлопок по бедру и притоп пяткой должны совпадать по времени.

В то время как правая рука выполняет отмашку, левая рука выполняет подхлест локтем вперед, создавая единый маховик, который обеспечивает возможность дальнейшей безостановочной работы.

Все движения выполняют расслабленно.

Отработку отмашки выполняют по двум лапам попеременно правой и левой руками без остановки. Движение на партнера, держащего лапы, осуществляется спиной.

***Важные моменты:***

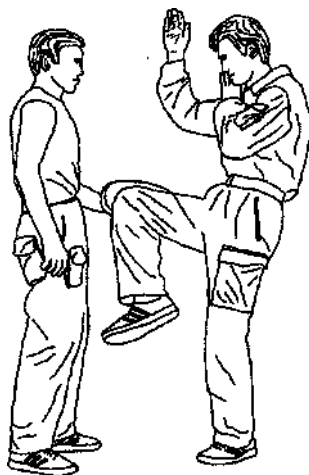
1. Рука, выполняющая отмашку, должна двигаться назад, а не в сторону.
2. Выполнение притопа пяткой является обязательным. Носок ноги при притопе разворачивается наружу.

## **2.5. Отмашка коленом вперед**

Отмашка коленом похожа на отмашку локтем. Как и ранее изученные движения, ее применяют для защиты от удара коленом в живот.

Исходное положение — разговорная стойка.

При отмашке (рис. 8) колено правой ноги выносится максимально влево, а затем поднимается по дуге и выхлестывается всем туловищем вправо. Одновременно с коленом влево выносится согнутая в локте правая рука. Пальцы смотрят вверх, ладонь развернута к лицу. Отмашка идет от центра масс тела. Голень правой ноги при этом движется почти горизонтально. Локоть правой руки описывает полукруг синхронно с ногой по практически параллельной с коленом траектории. Рука, двигаясь вместе с ногой, работает в режиме защиты, обеспечивая прикрытие верхнего уровня.



**Рис. 8**

Отработку приема выполняют в двух вариантах.

В первом варианте отмашку выполняют при передвижениях вправо или вбок на маятнике. Возможно выполнение с места с небольшими прыжками.

Во втором варианте отмашку коленом выполняют в связке. Сначала делают подхлест правым коленом. Возвращая ногу, ставят ее пяткой на стопу противника, затем выполняют маятник вперед с разворотом назад на  $180^\circ$  и отмашкой левым коленом на подъеме. При этом имитируется работа с двумя противниками. При этом получается „волна“ с провалами на притопах и подъемами на ударах. Удары выполняют с небольшими прыжками.

***Важные моменты:***

1. При выполнении отмашки во втором варианте, тело прогнуто вперед, плечи откинута, наклон корпуса „от второго противника“ при выполнении вращения сохраняется. Плечи вначале отстают от таза, но затем догоняют его.

2. Тело может как угодно наклоняться в той плоскости, в которой идет атака, но не должно выходить из нее.

## 2.6. Отмашка коленом назад

Отмашку коленом назад (рис. 9) выполняют по той же траектории, что и боковой подхлест, но в обратном направлении, т. е. назад.

Отмашка назад служит для защиты от различных ударов сзади и захватов за плечи.

Отмашку коленом назад выполняют в прыжке. Движение начинается с таза, который выводит колено через подмышку назад. Голень работает горизонтально. Как и при отмашке коленом одноименная рука работает вместе с ногой. Идет раскрутка плеч: правая рука догоняет колено, и выполняется отмашка локтем назад. Предплечье встает вертикально, образуя вместе с голенью щит, прикрывающий тело от паха до затылка от ударов сзади.

Отработку приема выполняют в двух вариантах.

В первом варианте прием выполняют последовательно в разные стороны на маятнике. Отработку проводят без лап.

Во втором варианте удар проводят по лапам во вращении. Раскрутку повторяют несколько раз без остановок, поочередно как с правой ноги, так и с левой. При этом тело вращается в разные стороны.

Партнер находится сзади и держит две лапы на уровне пояса, поочередно встречая ими удары. Сначала партнер медленно отступает назад, давая возможность освоить отмашку, затем начинает перемещаться, меняя направление и заставляя отслеживать положение лап и направление их перемещения.

*Важные моменты:*

1. Движение всегда начинают с таза, затем с небольшой задержкой в движение включают плечи.



**Рис. 9**

2. Нельзя разделять движение ногой и рукой, иначе не получится „щит“, защищающий все тело.

## 2.7. Раскрутка локтями

Раскрутка локтями представляет собой связку из нескольких движений. В этой связке совершенствуют отмахку локтями назад. Выполняют связку по одной лапе во вращении.

Связку начинают с одновременного выполнения подхлеста правой рукой и притопа правой ногой (рис. 10). При выполнении притопа правую ногу выносят вперед и разворачивают пяткой наружу.

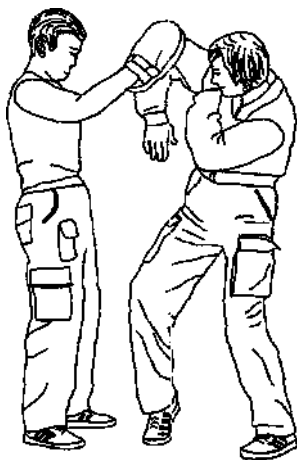


Рис. 10



Рис. 11

Затем, продолжая движение, разворачиваются на  $180^\circ$  через левое плечо, выполняя отмахку левым коленом и отмахку левой рукой назад (рис. 11). Осаживаясь и опуская ногу, наносят удар левой пяткой по стопе противника. Маховик, образованный правым и левым локтями, вращается в плоскости, наклоненной к вертикали, и отмахка идет по траектории бокового подхлеста. Подхлест и отмахка следуют один за другим.

### ***Важные моменты:***

1. Взгляд при выполнении отмашки должен быть направлен на объект следующей атаки. Так, делая несколько раскруток и атакуя несколько раз стоящего впереди противника, нужно поворачивать голову на него. Голова является дополнительным маховиком. Она сначала отстает, а затем догоняет и перегоняет плечи, раскручивая их.

2. Центр масс при выполнении связки движется волнообразно, поднимаясь и опускаясь синхронно с движениями рук и ног.

## **2.8. Подхлест локтем назад**

Подхлест локтем назад выполняют по той же траектории, что и отмашку локтем, только в обратном направлении, т. е. снизу вверх. Этот подхлест является защитой от захватов, ударов сзади с близкой дистанции и с обхвата за туловище или шею.

Исходное положение — разговорная стойка.

Рассмотрим подхлест, выполняемый правой рукой (рис. 12). Правую руку прижимают к боку и выполняют подхлест снизу вверх, стремясь обеспечить движение локтя назад, а не вбок. Подхлест может быть направлен в пах, грудь или лицо.



**Рис. 12**

Левая рука, сопровождая правую, идет к подбородку. Движения ног следующие: правую ногу ставят назад под противника, но без притопа. Отработку выполняют по одной лапе. В одной серии делают 2-3 подхлеста, наступая на противника спиной.

### ***Важные моменты:***

1. Следует обратить внимание на то, что из-за близкого расстояния выполняют не притоп ног, а постановку ноги за ногу противника с небольшим приседанием (подсад).

2. Подхлест идет не по воздуху, а рука как бы скользит (проволакивается) по груди противника.

## 2.9. Подхлест коленом назад

Это движение служит защитой от захватов, сделанных сзади или сбоку. Захваты могут быть за руки, за плечи и т. д. Подхлест коленом выполняют в связке с боковой отмашкой коленом, проводя атаку последовательно на двух находящихся сзади противников.

Исходное положение — разговорная стойка. Колено правой ноги отводят наружу до касания бедра противника (рис. 13), а затем перемещают вверх до паха или груди. Всё движение выполняют в прыжке. После этого, "проваливаясь", выполняют боковую отмашку коленом по второму противнику. Таз разворачивается на 90-180°. Плечи практически не вращаются, а двигаются только вверх-вниз вместе с коленями.

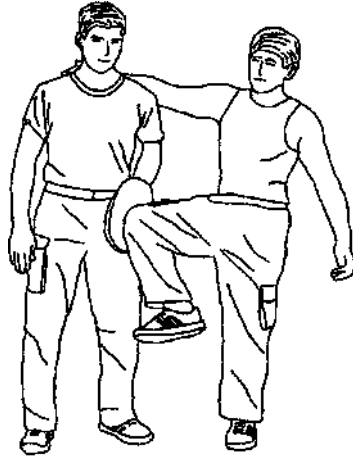


Рис. 13

*Важные моменты:*

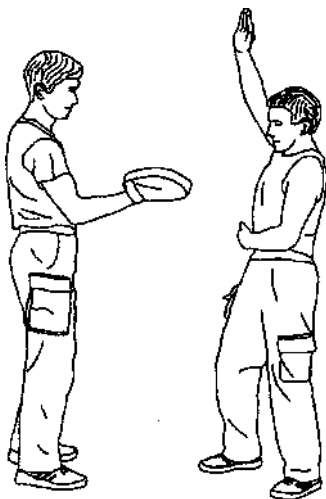
1. Связку выполняют в одно движение.
2. Нельзя выполнять эту связку, стоя на прямых ногах.

Отработку проводят с одним партнером, стоящим сзади-сбоку или с двумя партнерами из положения, когда они находятся справа и слева и держат лапы, а ученик захватывает партнеров за плечи и дергает их на себя.

## 2.10. Хлест сверху

Хлест сверху является атакующим ударным движением. Хлест сверху может быть направлен в голову или грудь противника. Этот хлест часто называют румбелем или пощечиной.

Исходное положение — разговорная стойка, ноги полусогнуты, таз находится чуть впереди плеч. Движение начинают с таза и



**Рис. 14**

лапе, расположенной на уровне груди (рис. 14). Партнер перемещает лапу навстречу удару так, чтобы хлест приходился на середину груди. При возврате руки, выполнившей хлест, локоть выводят в область солнечного сплетения.

*Важные моменты:*

1. Хлест руками выполняют за счет движений корпуса, а не за счет силы.
2. При отработке вместе с подъемом руки к голове выполняют прыжок вверх, а на ударе осаживаются пятками в пол.
3. При работе на месте или в связках плечи не должны „проваливаться” вперед.

### **2.11. Подхлест сверху в круговой связке**

Подхлест сверху может служить защитой от прямого удара рукой или ногой в средний уровень. Наиболее эффективно он выполняется в круговой связке при работе с двумя противниками, один из которых находится сзади, а другой — спереди или сбоку.

плеч, которые образуют вместе единую „восьмерку”. Эта „восьмерка” выводит руку к голове, и рука начинает хлестать по дуге в наклонной плоскости сверху вниз.

Изучение начинают с подводящего упражнения „медведь разгоняет лапами пчел”, т. е. поочередно поднимают руки к голове и выполняют свободные расслабленные движения руками перед грудью сверху вниз в наклонной плоскости. Важно добиться образования „волны”, начинающейся с таза, проходящей через плечи и заканчивающейся в руке, выполняющей хлест.

Отработку хлеста выполняют по

Рассмотрим подхлест сверху, выполняемый правой рукой. Правую руку незаметно отводят назад и выполняют подхлест локтем назад. При контакте локтя с первым противником кисть выбрасывают вверх. Руку перемещают вперед мимо теменной части головы и выполняют подхлест вперед, атакуя второго противника. Всю связку выполняют с небольшим прыжком.

Отработку по лапе можно проводить с одним партнером (рис. 15). При этом партнер стоит сзади сбоку и держит лапу на вытянутой руке на среднем уровне.

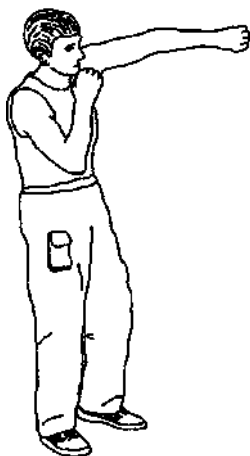


**Рис. 15**

Возможен и другой вариант связки, когда сначала выполняют подхлест сверху вперед, а затем подхлест сверху, атакуя противников, стоящих спереди.

## **2.12. Подхлест рукой**

Подхлест рукой (хлест с плеча) — один из самых скоростных ударов. Его начинают изучать с прыжков на месте, потом переходят на подхлесты локтем — это позволяет проверить колебания корпуса, положение бедра при ударе „косолапой” ногой в пол, работу обеих рук, наклон корпуса от противника. Партнер держит лапы на ширине плеч. После этого партнер разводит лапы вдвое шире плеч. Движение начинают, как при подхлесте локтем вперед. Разогнав локоть, не наносят им удар, а выхлестывают вперед кисть. Удар наносится запястьем (рис. 16) или кулаком. Если подхлест выполняется кулаком, то кулак сжимается только в момент контакта с телом противника. При выполнении подхлеста запястьем в завершающей фазе слегка поджимаются пальцы. Подхлест рукой направлен не прямо на противника, а вбок.



**Рис. 16**



**Рис. 17**

Отрабатывать подхлест нужно сериями, расслабленно, пока не получится необходимая траектория. Работать подхлестами можно как на месте (с небольшими прыжками), так и в движении. Чтобы отработать подхлест, рекомендуется выполнять его запястьем. Переходить к отработке подхлеста кулаком можно только после того, как подхлест запястьем освоен. Отметим, что чаще подхлест наносится запястьем.

*Важные моменты:*

1. Плечами выполняют максимальную „восьмерку“. Необходимо почувствовать единую плеть от таза до кисти.
2. Следует обратить внимание на одновременность удара ногой в пол на притопа и рукой по лапе. Звуки притопа и удара должны сливаться.
3. Связки из подхлестов нужно обязательно чередовать с раскрутками.

### 2.13. Отмашка рукой назад

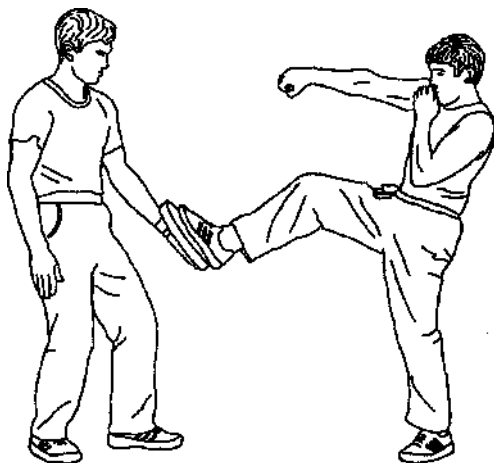
Отмашку рукой назад (рис. 17) выполняют в связке с подхлестом вперед. Оба движения образуют „восьмерку”. Правой рукой выполняют подхлест вперед с одновременным притопом правой ногой в пол, после этого нога отскакивает назад и бьет в пол. Тело смещается назад и осаживается для выполнения отмашки рукой с разворотом на второго противника. Смотреть при этом назад не нужно. Рука выхлестывается вперед и назад как при косьбе, образуя „восьмерку”.

*Важные моменты:*

1. При возврате после подхлеста вперед кисть возвращается к груди и вместе со всем корпусом и грудью выходит на отмашку назад.
2. При выполнении „восьмерки” важно выполнять маятник — раскачку тела назад-вперед с наскоком на атакуемого противника.

### 2.14. Подхлест ногой

Подхлест ногой (рис. 18) получается при помощи подхлеста коленом. Начинают изучение этого подхлеста с маятника вперед-назад.



**Рис. 18**

Нога, выполняющая подхлест, свободно опущена (вместе с торсом) и как бы цепляется за левую — этим контролируется направление удара. Далее следует подхлест коленом. Когда бедро уже выведено вперед и расположено параллельно полу, руки уходят вправо и за счет движения таза выбрасывают голень. Стопа опущена, но пальцы загнуты на себя. В момент подхлеста нога должна успеть выпрямиться. Нога работает как плеть, причем эта „плеть" начинается от груди, а не от таза. Спина прогибается назад. Мышцы живота за счет прогиба туловища участвуют в подхлесте в большей степени, чем мышцы ноги.

*Важные моменты:*

1. После выполнения подхлеста следует обратить внимание на возврат ноги, которая выполняет притоп в пол. *Это* позволяет сделать следующий подхлест, раскручивая плечи.
2. Подхлест ногой выполняют вместе с маятником вперед в сочетании с боковым подхлестом рукой.

### **3. ИСКУССТВО БОЯ**

Искусство боя — в первую очередь умение владеть дистанциями, менять направление, маскируя действия, выходить на нужную линию атаки, использовать маневр противника. Необходимо почувствовать, что бой — это не серия ударов, а совокупность ударов и возвратов, вписанных в перемещения. Таким образом, сам стиль перемещения уже задает технику.

Огромное значение в начале боя имеет непрерывность движений в связке. Человек рефлекторно реагирует на удары и на смену ритмов боя. Чтобы достичь непрерывности, следует представить контакт с противником не как конечную цель, а как промежуток между ударом и возвратом.

При работе в круге основным принципом движения (на этапе обучения) является выход на возврате в каждой из атак на следующего противника. Таким образом, не нужно думать об ударе или защите (о том, с кем мы работаем на данный момент), а нужно постоянно сдвигать внимание вперед во времени, „ища" следующего

противника. Сама работа должна быть подсознательной, а сознание необходимо переключить на управление маневром. В обычной жизни все получается наоборот — отсюда хаотичность движений.

Боец должен фиксировать внимание (но не взгляд) на следующем противнике и ставить ногу для атаки на него еще в процессе предыдущего удара. Бой похож на шахматный блиц, где нельзя думать только о текущем ходе, но и нельзя предвидеть партию на пять шагов вперед. Сложность состоит в том, что в бою все фигуры (противники) движутся одновременно, и все могут оказаться „ферзями“ (главными).

Разработка программы боя должна заключаться только в выборе направления маневра и направления вращения. Ритмическая организация боя строится на исполнении песни. Вне исполнения наступает хаос ритмов, и уже не мы, а нам диктуют движения. Однако свои ритмы надо постоянно менять, иначе „подловят“.

Освоив технику движения, боец целиком переходит на интуитивную работу. Как говорилось в старом „Заговоре ратного человека, идущего на войну“: "И будет тебе: топор не в топор, бердыш не в бердыш, пицаль не в пицаль, татарская пика не в пику. Кручусь, верчусь, от топоров, бердышей, пицалей, пик, бойцов, борцов, татарской силы, казанской рати, черных Божьих людей. Отмахнусь по сей век, по сей час и по сей день" (См.: *Сахаров И.* Сказания русского народа. СПб.: А.С. Суворин, 1885).

Полезно рассматривать (в первую очередь в методике тренировок) защиту в сочетании следующих трех фаз.

1. Боец увидел удар в стадии подготовки (ее может и не быть). Можно уйти или упредить, можно дожждаться удара, уклониться и использовать энергию удара.

2. Удар обнаружен бойцом в процессе его выполнения — можно успеть защититься или уйти.

3. Боец вообще не увидел удара — его успех будет зависеть от должной расслабленности, правильности маневра, умения принять удар и умения выходить из-под возможного удара.

На определенном уровне подготовки третья фаза переходит в первую—боец упреждает и те удары, которые видит, и те, которые не видит. После защиты всегда должна следовать контратака. Маневры должны быть таковы, чтобы никто из противников, находящихся вокруг, не мог предугадать, кто будет объектом следующей атаки. Можно опередить любое число противников, если каждого из них опередить хоть на мгновение. Опережение возможно в первую очередь на возвратах.

Таковы некоторые особенности русского рукопашного боя, которые желательно использовать во время практических занятий. Некоторые положения учебного пособия целесообразно включать в теоретические беседы с занимающимися в начале или в конце занятия.

## СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Романычев А.И.* Славянский стиль самозащиты. М.: Изд-во МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2004. 20 с.
2. *Грунтовский А. А.* Русский кулачный бой. История. Этнография. Техника. СПб.: Нева; М.: Олма-Пресс, 2001. 258 с.
3. *Ретюнских А.И., Заяшников СИ.* Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова). Новосибирск: Весть, 1991. 79 с.
4. *Кадочников А.А., Ингерлейб М.Б.* Специальный армейский рукопашный бой: Система А. Кадочникова. Ростов н/Д: Феникс, 2002. 352 с.
5. *Скогорев Д.В.* Русский рукопашный бой. Новосибирск: Сиб. унив. изд-во, 2003. 288 с.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение . . . . .	3
1. Подхлест . . . . .	3
2. Хлестовая техника . . . . .	9
2.1. Подхлест локтем . . . . .	9
2.2. Прямой и боковой подхлесты коленом . . . . .	10
2.3. Отмашка локтем вперед . . . . .	12
2.4. Отмашка локтем назад . . . . .	13
2.5. Отмашка коленом вперед . . . . .	14
2.6. Отмашка коленом назад . . . . .	16
2.7. Раскрутка локтями . . . . .	17
2.8. Подхлест локтем назад . . . . .	18
2.9. Подхлест коленом назад . . . . .	19
2.10. Хлест сверху . . . . .	19
2.11. Подхлест сверху в круговой связке . . . . .	20
2.12. Подхлест рукой . . . . .	21
2.13. Отмашка рукой назад . . . . .	23
2.14. Подхлест ногой . . . . .	23
3. Искусство боя . . . . .	24
Список рекомендуемой литературы . . . . .	26

**Александр Иванович Романьчев  
Сергей Борисович Ткачев**

**СЛАВЯНСКИЙ СТИЛЬ САМОЗАЩИТЫ  
ХЛЕСТОВАЯ ТЕХНИКА**

*Учебное пособие*

Редактор *С.А. Серебрякова*  
Корректор *Г. С. Беляева*  
Компьютерная верстка *С. Б. Ткачев*  
Художник *В. В. Осъкин*

Подписано в печать 09.12.04. Формат 60 x 84/16. Бумага офсетная.  
Печ. л. 1,75. Усл. печ. л. 1,63. Уч.-изд. л. 1,21. Тираж 300 экз.  
Изд. № 33. Заказ № 300

Издательство МГТУ им. Н.Э. Баумана.  
105005, Москва, 2-я Бауманская, 5.