

# ***ЧАСТЬ ВОСЬМАЯ***

## *Основы самообороны*

## Основы самообороны (호신술 : Хосин Суль)

Каждый день мы находимся под постоянной опасностью или угрозой физического нападения. Поэтому нам необходимо владеть техникой самообороны, чтобы защититься от неожиданного нападения и физической травмы.

Самооборону можно определить как логическое, скоординированное применение Тонг-Иль Мо-До, которое позволяет быстро и точно защищаться, не теряя равновесия в случае неожиданного нападения вооруженного или невооруженного противника.

Существует 21 вид основных движений в системе самообороны Тонг-Иль Мо-До, из которых может исходить множество приемов.

Они делятся на 3 категории:

- 1) Оборона против захватов – 7 основных движений
- 2) Оборона против внезапного нападения – 7 основных движений
- 3) Оборона против оружия—7 основных движений

## **I. Оборона против захватов**

### **A. Против захвата за воротник**

Дотянуться до захватившей руки, схватить ее удерживая у своей груди, вывернуть кисть на 180 ладонью вверх.

Захватить ее своей свободной рукой и сделать шаг назад, применить болевой прием на сустав кисти атакующего.

### **Б. Против захвата за кисть**

Поверните свою кисть так, чтобы внешнее ребро оказалось у большого пальца нападающего. Выдернуть руку, делая шаг назад, и надавите на его большой палец

### **В. Против двойного захвата за предплечье**

Поверните кисть вверх и сожмите ее в кулак.

Возьмитесь свободной рукой за захваченный кулак.

Сделав шаг назад, потяните вверх и наружу.

Нанесите удар любой свободной рукой.

### **Г. Против захвата за волосы**

Прижмите захватившую руку к голове.

Сделав шаг назад и вниз, примените болевой прием на кисть.

### **Д. Против удушающего приема двумя руками спереди**

Произведите двойной удар вверх рукой-ножом против удушающего приема.

Произведите двойной удар руками-ножами в шею и нанесите удар коленом

### **Е. Против удушающего приема двумя руками сзади**

Поднимите плечи и одну руку.

Развернитесь и нанесите удар локтем против удушающего приема.

Нанесите удар локтем в голову.

### **Ж. Против захвата ремнем сзади**

Шаг назад, схватить нападающего и перебросить через бедро.

## III. Оборона против внезапного нападения

### А. Против удара по легким

Скользнуть вовнутрь и поставить верхний блок руками-ножами.  
Схватить нападающего и произвести бросок через себя.

### Б. Против поворотного удара ногой

Поставить двойной блок предплечьями.  
Схватить нападающего и выполнить внутреннюю подсечку.

### В. Против замка руками (объятие) спереди

Нанести укол рукой-копьем в ребра, рывком освободиться.  
Обхватить за спину одной рукой.  
Другой рукой нанести удар основанием ладони в лицо.  
Выполнить основную внешнюю подсечку.

### Г. Против обхвата спереди.

Обхватить кисть одной рукой.  
Удар основанием ладони в лицо другой рукой.  
Выполнить основную внешнюю подсечку.

### Д. Против замка руками (объятие) сзади.

Наступить на подъем ноги, рывком освободиться.  
Нагнуться, схватить щиколотку двумя руками и потянуть вверх, роняя нападающего.  
Нанести удар ногой.

### Е. Против попытки выхватить бумажник сзади.

Боковой удар в колено, держась за бумажник.  
Бумажником с силой ударить по лицу.

### Д. Против попытки выхватить бумажник спереди.

Не отпускайте бумажник.  
Нанести поворотный удар ногой по солнечному сплетению.

### **III. Оборона против оружия.**

#### **А. Против удара палкой сверху**

Скользнуть вперед и поставить верхний блок предплечьем.  
Захватить нападающего и перебросить через себя.

#### **Б. Против угрозы ножом**

Медленно поднять руки.  
Ударить ногой по дуге в тыльную сторону руки, держащей нож.  
Нанести поворотный удар ногой-крюком в почки или голову.

#### **В. Против удара ножом в грудь.**

Шаг в сторону, захватывая руку держащую нож ближайшей рукой.  
Применить силу другой рукой на локоть руки с ножом (произвести болевой прием), бросить нападающего на землю.

#### **Г. Против ножа сзади**

Медленно поднять руки.  
Развернуться, поставить блок предплечьем изнутри и ударить внутренним ребром другой руки в висок.  
Выполнить основную внешнюю подсечку.

#### **Д. Против нападения ножом над головой**

Скользнуть вперед, поставить верхний блок предплечьем и захватить кисть с ножом двумя руками.  
Шаг под замахнувшуюся руку нападающего к его боку и затем круговым движением прижать нож к его телу.

#### **Е. Против угрозы пистолетом сзади**

Медленно поднять руки.  
Развернуться, нанося удар рукой-ножом наружу по кисти с пистолетом.  
Схватив голову, нанести удар коленом по лицу.

#### **Ж. Против угрозы пистолетом спереди.**

Сделав шаг в сторону, заблокировать рукой-ножом руку с оружием.  
Нанести боковой удар ногой по ребрам или в солнечное сплетение.

