

# ***ЧАСТЬ ДЕВЯТАЯ***

*Прогрессивная самооборона*

## Искусство самообороны

Физический аспект системы самообороны Тонг-Иль Мо-До заимствован из таких боевых искусств как Айкидо, Кемпо и Джиуджицу. 80% этих приемов основаны на круговых движениях.

Правильно подобранная система самообороны учит не только как нанести урон своему противнику, но также и тому, как контролировать его, чтобы не ранить. Любой может нанести рану, чтобы остановить противника, но нужно быть истинным экспертом, чтобы контролировать, остановить и атаковать, не нанося серьезной травмы.

## Требования для желтого пояса

- А. Та же рука
  1. Внутрь - над плечом
  2. Наружу – давление вниз
  3. Рука к ноге – разворот
  4. Шаг в положение V
- Б. Противоположная рука
  1. Рука-нож снаружи
  2. Снаружи – ладонь вверх



## Требования для зеленого пояса

- А. Захват двумя руками запястий
  1. Ковш – ладони вниз
  2. Положение V
  3. Внутрь – над плечом
- Б. Захват плеча противоположной рукой
  1. Щипок
  2. Падение
  3. Удушение – захват за волосы вниз

## Требования для синего пояса

- А. Захват рук сзади
  1. шаг в сторону – рывок запястьями вниз
  2. шаг в сторону – поворот – толчок
- Б. Захват двумя руками обоих плеч спереди
  1. Узкая хватка – два пальца над рукой в горло
  2. Широкая хватка – два пальца между рук в горло
  3. Щипок обеих рук



## Требования для коричневого пояса

1. Давить два пальца назад
2. Из положения пальцы вниз – контроль запястья
3. Давить большой палец назад
4. Один палец назад
5. Давить два пальца в сторону
6. Из положения контроля запястья, когда пальцы вниз – контроль мизинца
7. Контроль четырех пальцев



## Требования для коричневого пояса с черной полосой

1. Контроль подбородка ладонью
2. Предплечье
3. Падение
4. Ломание локтя
5. Небеса и Земля (волна)
6. Залом Адама и Евы
7. Бросок поворотом запястья наружу
8. Бросок разворотом ладони вверх
9. Бросок половиной разворота
10. Атака запястья ладонью вниз
11. Атака запястья – пальцы вниз
12. Духовная смерть
13. Атака предплечьем в горло
14. Спящий под руками
15. Один палец вниз—вверх

