

Приложение на някои от техниките на кик бокса при самозащита на улицата

Ефтим Лефтеров

Abstract. *The ability to give you something unpleasant happens on the street is very large, for in this brief report provides practical advice that would be useful for any normal man or woman, if applied at the right time with the necessary force and speed.*

Key words: *The ability, practical advice, speed.*

ВЪВЕДЕНИЕ

От доста години улицата вече не е безопасно място. Дребната улична престъпност е достигнала до такива размери, че вероятността да бъдете ограбени, набити или унижени по някакъв начин е много голяма. Правоохранителните органи в повечето случаи реагират бавно и не винаги адекватно, така че в голям процент от случаите престъпниците остават ненаказани, а жертвите им незащитени. В този кратък доклад ще ви предложим някои практически съвета, които биха ви помогнали да се измъкнете невредими в критична ситуация. Поставям и едно условие, ако сте набелязан от професионалист и нападателят ви е въоръжен с нож, пистолет, бухалка или нещо подобно, то тогава нямате никакъв шанс. Нападението е бързо, брутално и жестоко и в много от случаите живота ви е в опасност. В този случай единствената препоръка е да бягате много бързо отдаде ли се възможност.

ИЗЛОЖЕНИЕ

Предлагам на вниманието ви някои съвети и техники от кик бокса, които могат да ви бъдат полезни при среща с пийнали с агресивно поведение или наркозависим, който е решил да ви ограби за да си купи следващата доза или при скандал на паркинга например или при каквато и да е друга ситуация, в която се почувствате застрашени.

Като първо правило избягвайте да минавате сами вечер по неосветени улици, през кварталните градинки, по тротоарите около питейните заведения. Възможността да срещнете недоброжелател по тези места е много голяма. Ако все пак се налага да минете бъдете нащрек и с готовност да реагирате в случай че се появи човек пред вас и се приближи повече от допустимото. Когато чуете, че някой ви настига отзад и вече е близо, направете крачка встрани и се обърнете срещу него. Трябва да знаете, че този който ви напада също е човек и инстинкта му за самосъхранение също работи, той също се страхува. Ако прецени, че фактора изненада не е на негова страна и че вие също представлявате опасност, много е възможно да се откаже и да ви отmine. Ако се насочи към и скъси разстоянието помежду ви, трябва да знаете, че сте обект на атака от негова страна. Възможностите са няколко:

1. Да избягате по най-бързия начин (което е най-разумното);
2. Да направите крачка назад, когато посегне да ви удари и да го контрирате;
3. Вие да нападнете първи.

Трябва да знаете, че действията се развиват много бързо и решението ви и съответната реакция трябва да бъдат мигновени. Можете да си послужите с някое импровизирано оръжие – чанта, чадър или друг предмет, с който разполагате, наличието им може да разколебае нападателя ви. Ако нямате нищо такова на разположение, то тогава вашето оръжие са ръцете и краката ви. Ще ви препоръчам няколко прости техники от кик бокса, които могат да ви помогнат да излезете с възможно най-малко щети от опасната среща.

Удари с крака:

1. Лоукик – най-лесния и достъпен удар с крак е ритник в подбедрицата или глезена с вътрешния ръб или върха на обувката, така както се рита футболна топка. Същият удар можете да нанесете и странично като удрящата повърхност е подбедрицата ви и е насочен към колянната става или бедрото на нападателя.



Снимка 1



Снимка 2

2. Друг ефективен удар, за който се изисква малко по-голямо от 1 м разстояние е **фронт кик**. При него коляното се изнася напред и нагоре, след което крака се разгъва мощно напред, тежестта на тялото също се пренася напред, така

че цялата ви маса да се стовари върху противника. Ударната повърхност е предната част или тока на обувката ви. Ударът е насочен към корема или малко по-високо в диафрагмата.



Снимка 3

4. **Удар с коляно** – когато имате контакт с нападателя – борите се или се дърпате, можете да го хванете през врата, за рамената или дрехата и да нанесете удар с коляно между краката или в корема.



Снимка 4

Ако този, който ви напада е скъсил разстоянието и е по-близо до вас от 1 м можете да си послужите и с ръцете.

Удари с ръце:

1. Прав удар – нанася се със силната ръка, като преди ударът пристъпвате леко напред с предностоящия крак. Юмрукът е стиснат, китката е леко сгъната навътре, така че удара да попадне с третите фаланги на пръстите. При пристъпването напред раменния пояс се завърта от дясно на ляво или обратно, ръката се разгъва силно и рязко напред. Целта е ръба на брадичката или носа, при попадение в носа се получава счупване и обилно кръвотечение.



Снимка 5

Когато разстоянието между вас и нападателя е още по-близо можете да използвате следните удари:

1. **Кроше** – страничен удар, който се нанася подобно на шамар, но ударната повърхност е стиснатия юмрук. Целта отново е брадичката или врата на нападателя ви.



Снимка 6

2. **Ъперкът** – нанася се отдолу нагоре и е насочен към диафрагмата, черния дроб или между краката.



Снимка 7

Когато описаните техники се изпълнят силно и бързо и попаднат там, където трябва, нападателят ви ще бъде временно обезвреден с много неприятни за него последици, а вие ще имате време да избягате. Ако нападателят ви падне на земята, преди да избягате, проверете езика и дишането му, тъй като има опасност от задушаване при гълтане на езика.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключение бих казал, че умният излиза от всички неприятности, а мъдрият не попада в тях. Затова пожелавам на всички да бъдат мъдри и да не попадат в критични ситуации.

ЛИТЕРАТУРА:

[1]. Е.Лефтеров, Кик бокс. С., 2006.

За контакти:

доц. Евтим Лефтеров, доктор
Национална спортна академия „В.Левски“- София
Моб.тел.: 0889321418
е-mail: effo1@abv.bg

Докладът е рецензиран.