МЕЖДУНАРОДНАЯ АССОЦИАЦИЯ
СИСТЕМЫ КАДОЧНИКОВА

СПЕЦИАЛЬНЫЙ ДОКЛАД

НЕУЯЗВИМЫЙ: КАК СТАТЬ «ТРУДНОЙ МИШЕНЬЮ» ДЛЯ НАПАДЕНИЯ

WWW.KADOCHNIKOV.INFO

НЕУЯЗВИМЫЙ: КАК СТАТЬ «ТРУДНОЙ МИШЕНЬЮ» ДЛЯ НАПАДЕНИЯ

В телевизионном сериале «Время Синдбада» есть один интересный эпизод, связанный с темой нашего доклада. Главный герой обучает курсантов спецшколы ведению переговоров с террористами, играя роль террориста-смертника, взявшего заложника. В ответ на реплику одного из курсантов, что в боевых условиях снайпер просто застрелил бы террориста, он говорит: «Может — да, а может — нет. Боевые условия потому и боевые, что ситуация в них может измениться непредсказуемо. От скорости реакции на нее зависит ваша жизнь». И хотя большинство людей не проходят никакой спецподготовки, в ходе которой инструкторы, подобно герою этого фильма, учили бы их правильному поведению в экстремальных условиях, никто не застрахован от попадания в ситуацию, в которой придется защищать себя или близких. Как правило, в таких ситуациях из-за их скоротечности помощи ждать неоткуда. Нужно полагаться только на самого себя — свои знания, умения и навыки.

Многие люди ошибочно полагают, что хорошие физические возможности и поставленный в спортивном зале удар смогут решить все их проблемы в ситуации самообороны. Но в подавляющем большинстве случаев их уверенность оборачивается жестоким разочарованием при попадании в реальную ситуацию физической агрессии.

Это не удивительно. Потому что для эффективной самообороны нужна не грубая физическая сила, а правильная подготовка к поведению в таких ситуациях, после которой даже физически слабый, больной или раненый, женщина и даже ребенок смогут защитить себя от любых проявлений насилия и агрессии. **В самом общем виде такую подготовку можно представить в виде четырех последовательных этапов:**

1. ВЫЯВЛЕНИЕ УГРОЗЫ И ПОДГОТОВКА К ПРОТИВОДЕЙСТВИЮ

2. ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ ГРУБОМУ ФИЗИЧЕСКОМУ ДАВЛЕНИЮ (ЗАХВАТАМ, ОБХВАТАМ)

3. ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОМУ ДАВЛЕНИЮ (УДАРАМ РАЗНЫМИ ЧАСТЯМИ ТЕЛА, ПРЕДМЕТАМИ, ХОЛОДНЫМ ОРУЖИЕМ)

4. ВЫХОД ИЗ СИТУАЦИИ ПОСЛЕ РЕШЕНИЯ ПОСТАВЛЕННОЙ ЗАДАЧИ. КАК ПРАВИЛО, В СИТУАЦИЯХ САМООБОРОНЫ ОСНОВНОЙ ЗАДАЧЕЙ ЯВЛЯЕТСЯ СОХРАНЕНИЕ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ (КАК ФИЗИЧЕСКОГО, ТАК И ПСИХИЧЕСКОГО)

Если человек обучен правильному поведению в потенциально опасной ситуации, у него есть шанс предотвратить ее вообще или выйти из нее на самой ранней стадии. Если же это невозможно, он все равно будет готов к жесткой физической конфронтации и тем условиям, в которых она происходит (выброс адреналина и сопутствующие ему физиологические реакции организма, а также стресс, страх и боль).

Итак, что же характерно для каждого из этих четырех этапов?

1 ВЫЯВЛЕНИЕ УГРОЗЫ И ПОДГОТОВКА К ПРОТИВОДЕЙСТВИЮ

Эффективная самооборона — это прежде всего умение избежать физической конфронтации, а если она все же неизбежна — способность обуздать мгновенный страх и шок. Любые методы самообороны бесполезны, если человек находится в оцепенении от страха. Без подготовки к тому, что происходит с вами в таких ситуациях на эмоциональном уровне,любые техники и приемы будут бесполезны.

Вот почему краеугольным камнем на всех уровнях обучения Системе Кадочникова является принцип триединства сил — физических, духовных, интеллектуальных. Этот принцип встроен во все, что изучается в Системе Кадочникова, начиная с самых азов. Изучая базовые движения, такие как элементы самостраховки или освобождение от захвата, вы уже используете этот принцип, даже если пока не осознаете этого.

Краеугольным камнем на всех уровнях обучения Системе Кадочникова является принцип триединства сил —физических, духовных, интеллектуальных.

Не все объясняется сразу на вербальном уровне, чтобы не отвлекать начинающего от выполнения необходимых действий. Осознание приходит вместе с практикой. На этом этапе самое главное — это научиться чувствовать приближение опасности, чтобы ее избежать или успеть подготовиться к тому, что произойдет дальше. Понимание психологии конфликта, умение взять под контроль страх и выброс адреналина —

ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК ОБУЧЕН ПРАВИЛЬНОМУ ПОВЕДЕНИЮ В ПОТЕНЦИАЛЬНО ОПАСНОЙ СИТУАЦИИ, У НЕГО ЕСТЬ ШАНС ПРЕДОТВРАТИТЬ ЕЕ ВООБЩЕ ИЛИ ВЫЙТИ ИЗ НЕЕ НА САМОЙ РАННЕЙ СТАДИИ

позволит вам не стать легкой добычей в опасной ситуации. Умение читать язык тела нападающего, навыки вербальной самообороны, а также выставление вербальных и физических щитов поможет вам максимально подготовиться к этапу прямой физической конфронтации, если он неизбежен.

Почти каждому физическому нападению предшествуют жизненноважные секунды подготовки. Тот, кто умеет вовремя заметить надвигающуюся опасность и эффективно использовать эти ценные секунды, предваряющие нападение, как правило побеждает. Нападающим нужна жертва. Они не хотят связываться с «трудной мишенью» без веских причин.

2 ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ ГРУБОМУ ФИЗИЧЕСКОМУ ДАВЛЕНИЮ (ЗАХВАТАМ, ОБХВАТАМ)

В современных пособиях по самообороне есть совет «Бей первым, если видишь, что дело плохо».

Естественно, для этого они рекомендуют предварительно наработать технику «нокаутирующих ударов». И если саму идею активного поведения в ситуации самообороны принять можно, то рекомендацию касательно стереотипного реагирования по принципу «Бей первым» нужно поставить под сомнение.

Где-то это может оказаться вполне уместным, а где-то и нет. Ведь любая такая ситуация непредсказуема. Поэтому нужно быть готовым оказать противодействие любому давлению. Не сумев своевременно оказать противодействие грубому давлению (захвату за шею сзади, например), вы можете оказаться в настолько невыгодном положении, из которого уже не сможете выпутаться без серьезного ущерба.

Правило 25 % и принцип использования силы противника против него самого на основе законов психобиомеханического взаимодействия является самым оптимальным боевым алгоритмом для условий физической конфронтации в экстремальных условиях.

Противник может быть физически сильнее и крупнее вас, их может быть несколько, поэтому далеко не все из существующих способов противодействия будут эффективны в ситуации самообороны. Именно поэтому правило 25% и принцип использования силы противника против него самого (на основе законов психобиомеханического взаимодействия) является самым оптимальным боевым алгоритмом для физической конфронтации в экстремальных условиях. Овладев базовыми навыками для того, чтобы не отвечать силой на силу, а использовать массу и энергию противника против него самого, вы значительно повысите свой потенциал для адекватного реагирования на грубое физическое давление в ситуациях самообороны.

3 ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОМУ ДАВЛЕНИЮ (УДАРАМ РАЗЛИЧНЫМИ ЧАСТЯМИ ТЕЛА, ПРЕДМЕТАМИ, ХОЛОДНЫМ ОРУЖИЕМ)

Скоростно-силовое давление — такое как удары различными частями тела, предметами, холодным оружием — представляет серьезную опасность для жизни и здоровья любого человека. Обучение противодействию такому давлению потребует от вас определенных усилий и займет время. Главное здесь — понять самый важный принцип. Его суть в том, что мы защищаемся от любых предметов, которые могут причинить ущерб нашему телу с помощью универсальных алгоритмов. Другими словами — мы используем единый боевой алгоритм , который позволит отвести угрозу от нашего тела вне зависимости от того, чем наносится удар — рукой, ногой, тупым или острым предметом.

Основной принцип — принимать удары в плоскости нанесения, раскладывая их негативное воздействие на составляющие

Конечно есть особенности при работе против различных предметов или видов холодного оружия. Значение имеет и направление удара, и форма предмета, и даже угол кривизны. Но эти вопросы актуальны после овладения базовыми навыками.

Основной принцип — принимать удары в плоскости нанесения, раскладывая их негативное воздействие на составляющие.

Приведем небольшой пример. Закройте глаза и представьте, что кто-то хочет вас ударить большой палкой по голове в направлении сверху вниз. Он сделал большой замах и готов обрушить всю массу палки, умноженную на скорость ее движения на вашу несчастную голову. Вы понимаете, что отбить палку своей рукой нереально — она трамвирует вашу руку. Отбежать вы не успеваете, потому что слегка замешкались и поздно заметили угрозу. Что делать в этой ситуации?

Соедините ладони между собой на уровне груди и протяните их вперед и вверх навстречу удару, по возможности делая шаг вперед. Вся сила удара пройдет по касательной через ваши кисть, предплечье, плечо. Вы приняли удар в плоскости его наненсения.Немного практики — и этот принцип станет для вас естественным и удобным навыком для отведения угрозы от своего тела.

Многие люди ошибочно полагают, что хорошие физические возможности и поставленный в спортивном зале удар смогут решить все их проблемы в ситуации самообороны. Но в подавляющем большинстве случаев их уверенность оборачивается жестоким разочарованием при попадании в реальную ситуацию физической агрессии.

4 ВЫХОД ИЗ СИТУАЦИИ ПОСЛЕ РЕШЕНИЯ ПОСТАВЛЕННОЙ ЗАДАЧИ

Если Вы вовремя почувствовали потенциальную опасность и сумели внутренне подготовиться к ней, а также знаете как не дать себя схватить и не позволить себя ударить, то ваши шансы выйти без ущерба из такой ситуации очень велики.

Постарайтесь не терять собранность и концентрацию. Не стремитесь во что бы то ни стало добить противника. Ваша задача сохранить жизнь и здоровье, а не стать чемпионом в уличной драке. Не стоит забывать и о правовых аспектах самообороны, которые могут отличаться в разных странах и иметь определенные последствия.

Определитесь, что для вас важней — торжество справедливости или собственная безопасность.

Постарайтесь не терять собранность и концентрацию

ТЕПЕРЬ, КОГДА ВЫ ЗНАЕТЕ, КАК МОЖЕТ ПРОХОДИТЬ РЕАЛЬНАЯ СИТУАЦИЯ САМООБОРОНЫ, ВЫ ДОЛЖНЫ К НЕЙ ПОДГОТОВИТЬСЯ, ЧТОБЫ ИЗ ЛЕГКОЙ ДОБЫЧИ ИЛИ ЖЕРТВЫ, ПРЕВРАТИТЬСЯ В «ТРУДНУЮ МИШЕНЬ» ДЛЯ НАПАДЕНИЯ. ЕСЛИ У ВАС ДОСТАТОЧНО ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ, ВЫ МОЖЕТЕ СОСТАВИТЬ СВОЙ ЛИЧНЫЙ БОЕВОЙ АЛГОРИТМ ПОВЕДЕНИЯ В ОПАСНОЙ СИТУАЦИИ.

Если же вы хотите заполнить какие-то пробелы в своих знаниях или пройти с нуля подготовку к правильному поведению и реагированию в опасных ситуациях, то можете воспользоваться новым видеотренингом для домашнего обучения «Неуязвимый. Как подготовить тело и психику к рукопашной схватке». Программа тренинга не включает в себя никакой теории — сплошная практика, насыщенная множеством уникальных секретов, уловок, трюков, которыми практически никто не владеет. Эта информация поможет вам овладеть эксклюзивными навыками, которые безумно эффективны и при этом просты и доступны в освоении.