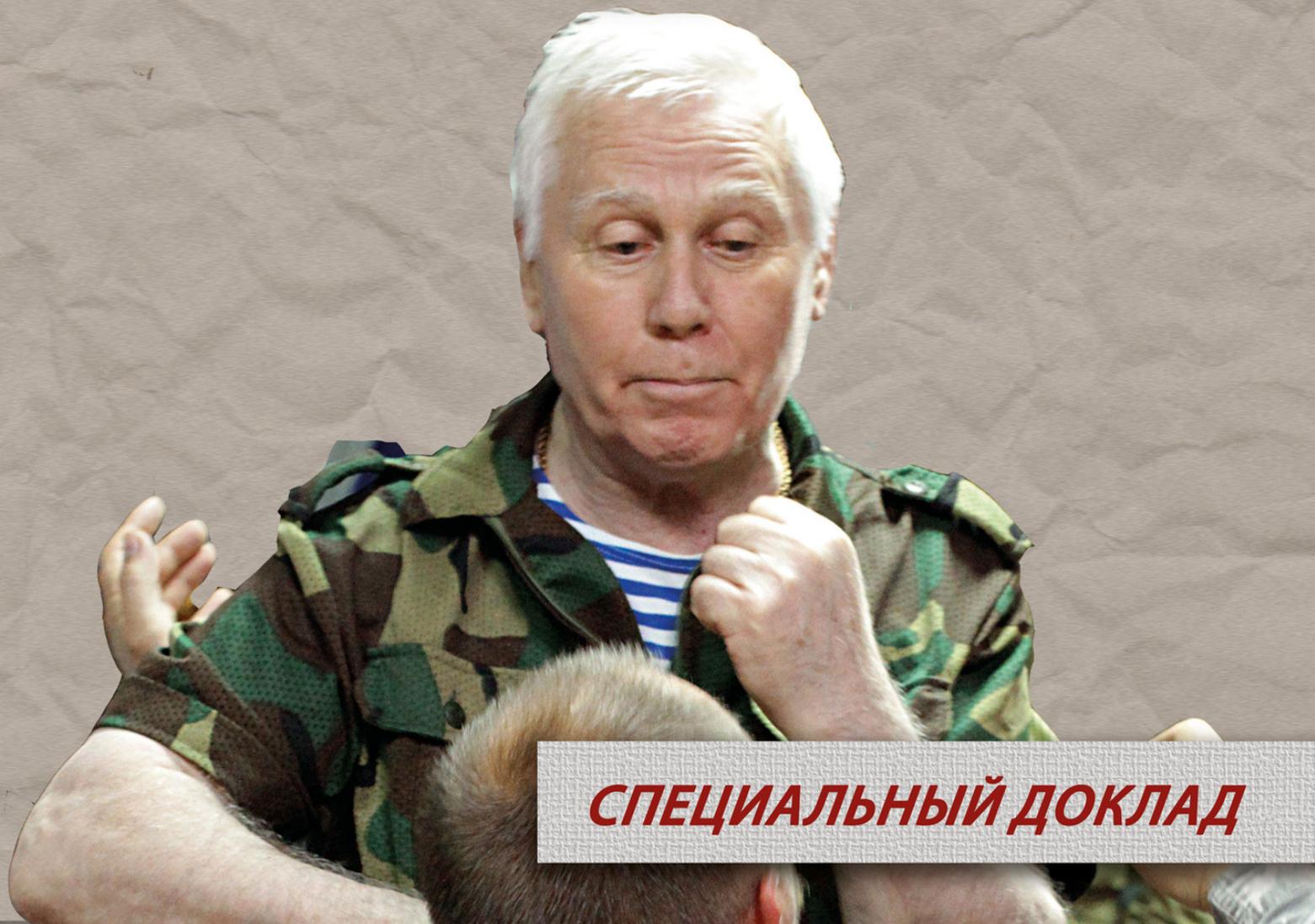




МЕЖДУНАРОДНАЯ АССОЦИАЦИЯ СИСТЕМЫ КАДОЧНИКОВА

Маленькие Секреты **Управления Противником** **В Рукопашной Схватке**



СПЕЦИАЛЬНЫЙ ДОКЛАД

Специальный доклад

В этом специальном докладе мы раскроем вам маленькие, но важные секреты Системы Кадочникова, без знания которых существует высокая вероятность того, что ваши занятия могут превратиться в бесполезную имитацию или боевые танцы.

Вы поймете, почему для того, чтобы правильно вести себя в конфликтных ситуациях и выходить из них победителем, нужно отказаться от противоборства с противником, заменив его управлением.

Мы поделимся с вами секретами **Управления Противником В Рукопашной Схватке**, которые создадут правильную основу и вектор движения, чтобы повысить ваши шансы на победу в любой жизненной ситуации.

Совсем скоро мы перейдем к практическому рассмотрению этих секретов **«невидимого оружия»**, которыми так богата Система Кадочникова.

Но прежде чем двигаться дальше, позвольте вам напомнить, что Система Кадочникова – это современная наука выживать. Причем выживать во всех средах и при любых условиях.

На основе принципа триединства сил – физических, духовных, интеллектуальных. Одним из аспектов такого выживания яв-



Алексей Алексеевич Кадочников

ляются навыки рукопашного боя и самообороны.

Эти навыки в корне отличаются от всех существующих в мире аналогов. Просты и доступны в освоении. Однако для того, чтобы подойти к этой простоте и доступности, нужны ключи – маленькие секреты, без которых изучение самих навыков может превратиться в бессмысленную имитацию или боевые танцы.

Именно таким маленьким секретам – ключам и посвящен этот специальный доклад.

Парадокс в Системе Кадочникова, или Почему казалось бы слабые побеждают сильных

Первый из таких ключей, которые мы рассмотрим – это **правильное понимание навыков управления противником, а не противоборство с ним.**

Потому что каким бы ни было противоборство – жестким, мягким, хитрым, прямолинейным и т.д., его суть остается неизменной – силе и навыкам противника вы противопоставляете свои силу и навыки.

Поэтому всегда побеждает сильнейший. Так что чем больше будет у ваших противников преимуществ (в весе, силе, скорости, опыте, навыках, оружии, количестве и т.д.) тем меньше ваши шансы на успех.

Да и под успехом скорее всего вам придется понимать не победу, а возможность выбраться из такой ситуации хотя бы относительно здоровым.

Управление – совсем другое дело. Потому что любое из вышеперечисленных преимуществ становится не только весьма относительным, но может мгновенно превратиться в слабость и уязвимость в ваших умелых руках. И вот почему.

Дело в том, что управление противником в Системе Кадочникова – это технология. А у любой технологии должен быть секрет, на котором основаны ее преимущества.

То, чем она выгодно отличается от остальных. Принцип работы технологии управле-



Управление противником в Системе Кадочникова – это технология.

ния противником в Системе Кадочникова такой же, как в парадоксе.

Но не в том привычном для нас значении этого слова, под которым понимается высказывание, которое расходится с общепринятым мнением и кажется нелогичным (зачастую лишь при поверхностном понимании).

Мы говорим о другом парадоксе. Парадоксом еще называют нарезку дульной части гладкоствольного охотничьего ружья. Эта конструкция ствола позволяет значи-

тельно повисить кучность при стрельбе пулей, одновременно позволяя стрелять дробью.

Такие ружья использовались в джунглях при охоте на птицу, так как была высока вероятность встречи с крупными и опасны-

ми зверями. А значит нужна была возможность быстро заменить дробовые патроны на пулевые.

На таком же принципе построена первая фаза управления противником в Системе Кадочникова.



Сочетание поступательного и вращательного движения в едином целостном двигательном акте позволяет «снимать» любые удары (в том числе холодным оружием) и служит первым шагом к управлению противником.



Очень часто ваша первая задача – не дать себя ударить. Для этого достаточно овладеть навыком «снимать» любые удары – мягко принимать их в плоскости нанесения и используя проворот (тот самый парадокс), уводить за плоскость своего тела.

А так как приняв удар мы лишь меняем его траекторию, не разрывая контакта с ударной поверхностью, то получаем возможность продолжить управление противником уже на своих условиях.

На первый взгляд все достаточно просто. Так в чем же секрет?

Секрет в провороте. Точнее в правильном сочетании поступательного и вращательного движений, которые формируют единый и целостный двигательный акт.

На этом моменте остановимся подробнее. Итак...

Ваша рука от плеча до кончиков пальцев движется поступательно навстречу движению противника. Это легко.

Если выбрать правильный угол, то можно обойтись и без проворота, чтобы защититься от удара тяжелой битой, например.

Но из-за очень большой амплитуды такого движения дальнейшее управление противником осуществлять будет сложно.

Вот почему нужен проворот. Проворот позволит вам создать намного более выгодные условия при меньшей амплитуде, сделает ваши движения незаметными и непонятными для противника, позволит создать максимально благоприятную стартовую ситуацию для последующего управления его действиями.

Но и выполнить его сложнее.

Потому что к поступательному движению всей руки (плечо-предплечье-кость) вам нужно добавить вращательное движение только в части предплечье-кость.

То есть одновременно контролировать два участка движения: плечо-пред-

плечье-кость как поступательное и предплечье-кость как вращательное.



Секрет в правильном сочетании поступательного и вращательного движений, которые формируют единый и целостный двигательный акт



Здесь очень важны педагогический контроль или хотя бы самоконтроль за правильным положением локтя (он должен оставаться в плоскости нанесения удара) и предплечья (вращательное движение не должно превратиться в отбив).



Лишь тогда этот простой и доступный навык действительно превратится в первый небольшой ключик, который откроет дверь к вашим новым возможностям управлять противником в рукопашной схватке, а не вступать с ним в противоборство.

Как «Снимать» Захваты Чтобы Поставить Противника В Неудобное Положение

Итак, мы познакомились с первым шагом к управлению противником – сочетанием поступательного и вращательного движения в едином целостном двигательном акте, которое позволяет «снимать» любые удары противника (в том числе холодным оружием). Потому что очень часто ваша первая задача – не дать себя ударить.

Для этого достаточно научиться «снимать» удары – мягко принимать их в плоскости нанесения и используя поворот (тот самый парадокс, о котором мы говорили в первой части доклада) уводить за плоскость своего тела. **Это ваш первый базовый навык.**

Теперь мы пойдем дальше и научимся «снимать» захваты – ставить противника в неудобное положение с самых первых секунд взаимодействия с ним. Как говорится, если есть ум, то зачем сила?

Совсем скоро мы перейдем к практическому рассмотрению этого навыка.

Но прежде чем двигаться дальше, позвольте вам показать, как происходит процесс формирования двигательных навыков, когда мы сталкиваемся с новым для нас видом деятельности.

Начиная обучаться какому-то навыку, в котором есть компонент двигательной деятельности, нам приходится думать о каждом шаге, отслеживать каждое движение. Все выходит медленно, неловко и неуклюже. По мере того, как мы нарабатываем

опыт и появляется некоторая сноровка, мы замечаем, насколько быстрее и лучше у нас получается, если временами голова отключается от участия в процессе, давая возможность телу действовать «на автопилоте».

Если же мы тренируемся достаточно долго, доводя навык до автоматизма, начинает казаться, что тело и разум действуют сообща. **Обучаясь такому непростому искусству, как управление противником в рукопашной схватке, нужно освоить и отработать по отдельности, один за другим, множество простых двигательных навыков.**

Всякий раз, когда один из этих навыков будет доведен до автоматизма, разум освобождается и может переходить к освоению следующего.

В итоге, когда все простые движения наконец освоены и отточены, мозг успева-



По мере наработки опыта, тело действует «на автопилоте»

ет переработать огромный объем образно-двигательной информации, и вся она усваивается нервными клетками, образуя новые связи в коре головного мозга и меняя тем самым их структуру.

Иными словами, эта информация становится частью нервной системы. Сложный комплекс движений теперь заложен в наше тело и действует на бессознательном уровне.

Вот почему так важно начинать обучение с правильных базовых навыков. Тех, которые формируют основу правильной двигательной деятельности. Именно такой важнейший базовый навык для управления противником в рукопашной схватке мы разберем сейчас достаточно подробно. Итак ...

У большинства из нас мышление работает в связке двух сил: **действие-противодействие**. Если нас схватили за руку, например, то первой нашей инстинктивной реакцией будет вырвать руку, освободиться от захвата.

Существуют сотни приемов в различных видах боевых искусств, которые обучают тому, как освобождаться от захватов за различные части тела. Но... почти все они действуют все в той же связке двух сил действие-противодействие, а значит решают задачу только на 50%.

Не думаю, что вас устроит такой расклад сил в ситуации, когда речь идет о вашем здоровье или жизни. Вот почему Система Кадочникова учит не вступать в противодействие с противником, а управлять им.

Применительно к ситуации захвата это означает, что вам нужно не пытаться вырваться (потому что это противодействие), а **изменить направление силы вашего противника** в том направлении, которое для вас уже не будет опасным.

Сделав это, вы не только поставите противника в неудобное положение, но и создадите хорошую стартовую ситуацию для дальнейшего управления его действиями. Как это работает на практике?

Прежде всего для того, чтобы противник мог оказывать на вас силовое воздействие, его положение должно быть устойчивым. **Лишите его устойчивости, и все его превосходство в силе будет утрачено.**

Устойчивость зависит от положения центра тяжести нашего тела. Когда вес тела



Лишите противника устойчивости, и все его превосходство в силе будет утрачено.

равномерно распределен на обе ноги оно наиболее устойчиво. Значит если мы сможем перенести вес тела противника на одну его ногу, мы лишим его устойчивости.

В момент захвата сила противника действует в одном направлении и следовательно в одной плоскости. Но мы знаем, что тело человека может работать в трех плоскостях. Если вся сила противника направлена в одном направлении (и в одной плоскости), то значит в двух других плоскостях он абсолютно беззащитен в данный момент.

Так что все, что от нас требуется, это приложить хотя бы минимальные усилия в этих двух плоскостях, для того чтобы сместить центр тяжести противника в нужном нам направлении.

Как только центр тяжести противника выйдет за площадь опоры его ног, он упадет. Если все так просто, то в чем секрет? Почему вместо того, чтобы использовать этот навык, люди придумывают сотни бесполезных и полу-полезных приемов?

Вы правы, секрет действительно есть. Причем первую половину секрета вы уже знаете из первой части доклада. Это использование вращательного движения для того, чтобы перенаправить силу противника, предварительно разложив ее негативное воздействие на составляющие.

Противник приложил силу в одной плоскости, мы перенаправили ее в другую плоскость. Можно сказать, что в этой фазе счет 1:1. Он приложил силу, мы ее нейтрализовали с минимальными усилиями и при

этом не вступили с ним в противоборство, потому что приложили свою силу в другой плоскости.

Но мы знаем, что всего плоскостей три. Нам осталось приложить усилие в третьей плоскости для того, чтобы счет стал 2:1 в нашу пользу. Но как это сделать?

На этот вопрос нам поможет ответить **закон динамического винта**. В физике под динамическим винтом понимают систему сил, состоящую из пары сил и силы, перпендикулярной к плоскости этой пары сил.

В нашем случае мы просто опускаем свой центр тяжести (слегка приседая) и этого небольшого усилия достаточно для того, чтобы опрокинуть противника. **Это второй базовый навык, который позволит вам управлять противником в рукопашной схватке, а не вступать с ним в прямолинейное противостояние по принципу действие – противодействие.**



Динамический винт в действии

Как Мгновенно Перейти От Защиты К Нападению

В этом разделе мы покажем, как можно мгновенно перейти от защиты к нападению и расскажем почему этот навык так важен для эффективного управления противником в рукопашной схватке.

Совсем скоро мы перейдем к практическому рассмотрению этого навыка.

Но прежде чем двигаться дальше, позвольте очень кратко познакомить вас с понятием вероятностного прогнозирования. Потому что этот научный подход к особенностям нашего восприятия, памяти и мышления играет важную роль в практическом овладении навыками Системы Кадочникова.

Очень кратко его суть можно выразить формулой:



Видеть глазами. Предвидеть мозгом. Действовать с опорой на правильные двигательные навыки. Что это означает приме-

нительно к управлению противником в рукопашной схватке?

Прежде всего то, что мы используем связку не из двух сил (опасность – реакция бей или беги), а из трех. Не пассивно приспосабливаемся к условиям наличной ситуации, а наоборот, **активно воздействуем и управляем** ей для достижения поставленных целей.

Не надеемся на один нокаутирующий удар, а постоянно ставим противника в такие неудобные для него положения, в которых можем «безнаказанно» наносить ему столько ударов, сколько необходимо.

Другими словами, мы не вкладываем все свои силы в какой-то один удар или бросок по принципу «победа или смерть». Вместо этого мы предвидим, что ситуация может развиваться по-разному. И готовы к этому.

Потому что можем переходить от защиты к нападению практически мгновенно за счет контроля точки контакта с противником, через которую можем воздействовать на него столько времени, сколько нам нужно чтобы решить задачу его подавления или нейтрализации.

Давайте рассмотрим несколько практических примеров того, как это работает. Не удивляйтесь, что на практике это занимает считанные секунды, потому что когда нужные двигательные навыки сформированы, большую часть действий вы будете делать «на автопилоте».

Защита от удара палкой сверху

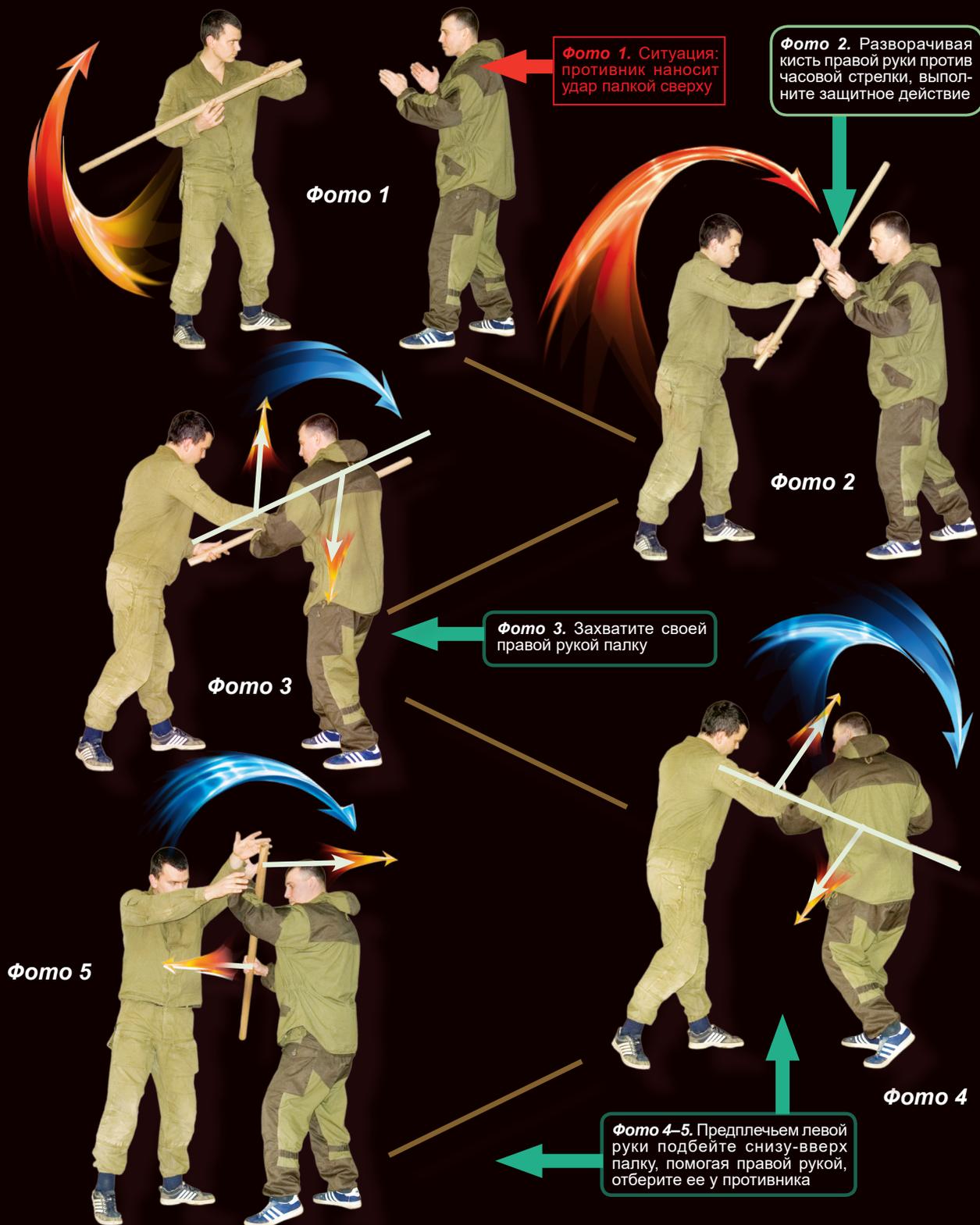


Фото 6



Фото 7



Фото 6–7–8. Нанесите удар сверху палкой в спину противника. Подтягивая палкой его шею, нанесите прямой удар коленом в голову



Фото 8

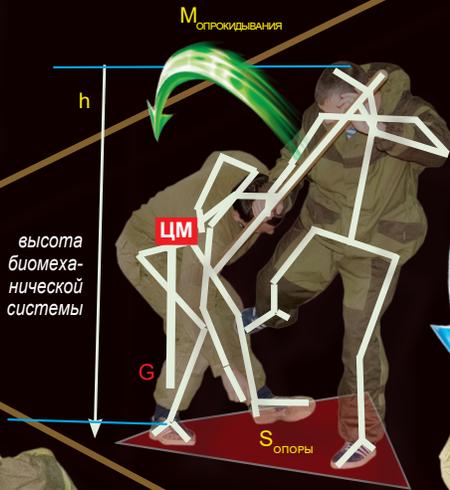


Фото 9

Фото 9–10. Нанесите удар в сторону правой ногой в коленный сустав левой ноги противника и добивающий удар палкой сверху в голову

Фото 10



Освобождение от захвата

Пример 1

Фото 1. Ситуация: противник душит вас за горло пальцами спереди

Фото 2. Согните локти, соедините ладони вместе так, чтобы ваши руки образовали треугольник («клин»). Одновременно с этим сделайте небольшой шаг вперед правой ногой, слегка разворачивая туловище против часовой стрелки

Фото 3-4. Своей левой рукой захватите запястье правой руки противника, а правую руку, сгибая в локтевом суставе, поднимите вверх. Затем правой рукой захватите противника за волосы

Фото 5-6-7. Не отпуская захваченную левую руку противника, тяните его за волосы правой рукой вниз-вправо, разворачивая вокруг своей оси по часовой стрелке. После того как противник, потеряв равновесие, упадет, нанесите добавляющий удар пяткой левой ноги в туловище

высота биомеханической системы h

ЦМ

S опоры 1

S опоры 2

S опоры 3

S опоры 4

М кручения 1

М кручения 2

F₁

F₂

G

R

В этом специальном докладе мы познакомили вас с несколькими базовыми навыками управления противником в рукопашной схватке и показали маленькие секреты, чтобы вы смогли быстро (а главное правильно) ими овладеть.

Потому что только управление противником в рукопашной схватке, а не противоборство с ним, позволит вам правильно вести себя в конфликтных ситуациях и выйти из них победителем. Немаловажно и то, что они эффективны в любом возрасте.

Именно поэтому мы посчитали, что очень важно познакомить вас с этими самыми базовыми навыками, которые нужны сегодня и будут нужны всегда как вам самим, так и вашим детям, внукам, близким людям...

Безусловно, мы понимаем, что только показали вектор, направление движения, слегка приоткрыв дверь в «закулисье» искусства управления противником в рукопашной схватке – одного из самых интересных разделов Системы Кадочникова.

Хотя даже эта вводная информация при вдумчивом ее использовании может оказать существенное влияние на ваше понимание процесса управления противником в рукопашной схватке и поможет освоить некоторые базовые двигательные навыки на достойном уровне.

Конечно, для тех людей, которые хотят пойти дальше, кто хочет серьезно в это углубиться, чтобы выйти на определенный уровень управления противником в рукопашной схватке... знаний этого

вводного курса может оказаться недостаточно.

Но для того, чтобы на практике овладеть этими навыками в достаточно полном объеме, требуется значительно больше времени чем то, на которое рассчитан этот специальный доклад.

Вот почему для таких людей мы подготовили подробное пошаговое руководство по одному из самых важных разделов Системы Кадочникова – управлению противником в рукопашной схватке.

Если вам понравился этот доклад, то еще больше вам понравится новый видеотренинг для домашнего обучения **«Управление противником в рукопашной схватке»**.

В этом новом видеотренинге представлен пошаговый план действий для тех, кто готов двигаться дальше и на практике овладеть полным набором навыков управления противником в рукопашной схватке, следуя простым и доступным для практического применения инструкциям.

Вы начнете с подготовки тела и формирования базовых двигательных навыков.

Научитесь расслаблять нужные группы мышц, чтобы не накапливать в них страх, напряжение, тревожность. Овладеете специально-подготовительными упражнениями для снятия психологических барьеров. Научитесь основам плавного текущего передвижения, экономии сил и точности движений.

Научитесь **правильно входить в контакт с противником, чтобы с самого начала любой физической конфронтации находиться в более выгодном положении, чем ваш противник.**

Научитесь основным навыкам воздействия на противника без использования грубой физической силы. Овладеете навыком создавать правильные зоны контакта и осуществлять воздействие в нужном направлении для выведения противника из физического и психического равновесия, болевого воздействия или подавления.

Исследуете **уязвимые зоны и точки тела. Разберете основные области поражения и способы воздействия на них.**

Научитесь **комплексно применять полученные знания как единую систему управления противником** в рукопашной схватке в зависимости от ситуации: выявлять проблему, ставить задачу для ее решения тем или иным способом, оптимально использовать время, силы и средства, которыми располагаете в данной ситуации, готовить несколько вариантов решения.

Научитесь перенаправлять силу противника против него самого при различных способах нападения.

Тираж этого комплекта достаточно ограничен. Если вы хотите гарантированно получить его, то перейдите по этой ссылке на сайт тренинга в ближайшее время:

www.kadochnikov.info/controlkurs/