

МЕЖДУНАРОДНАЯ АССОЦИАЦИЯ СИСТЕМЫ КАДОЧНИКОВА

"КАК СТАВЯТ УДАР В СИСТЕМЕ КАДОЧНИКОВА"

Специальный доклад



WWW.KADOCHNIKOV.INFO

КАК СТАВЯТ УДАР В СИСТЕМЕ КАДОЧНИКОВА

Из этого специального доклада вы узнаете, как с помощью *нескольких простых принципов* Системы Кадочникова сможете быстро овладеть искусством уникальных ударов – **быстрых, резких и неожиданных**. А значит сможете **иметь преимущество в рукопашной схватке перед любым противником, даже если он выше, сильнее, быстрее или противников несколько**.

И дело здесь не только в секретах, но и в научном подходе к пониманию тех процессов, которые происходят в условиях рукопашной схватки. **Совсем скоро мы перейдем к секретам ударной техники Системы Кадочникова – тем уникальным особенностям, которые и делают ее неотразимым оружием**, но перед этим необходимо сказать пару слов о самих условиях, в которых она вам может понадобиться...

Если вы ещё не слышали песню Владимира Высоцкого «*О боксёре, который умел, но не любил драться*», обязательно послушайте. В ней, с неподражаемым юмором, от лица боксера рассказывается о том, как он выиграл бой без единого удара, измотав соперника до изнеможения и...

УДАР, УДАР, ЕЩЁ УДАР ...

**УДАР, УДАР, ЕЩЁ УДАР,
ОПЯТЬ УДАР И ВОТ...
БОРИС БУТКЕЕВ, КРАСНОДАР,
ПРОВОДИТ АППЕРКОТ...**

В. ВЫСОЦКИЙ

«вот он ударил раз, два, три... и сам лишился сил. Мне руку поднял рефери, которой я не бил...»

Все темы своих песен Владимир Высокий брал из реальной жизни, вживаясь в образы людей разных специальностей и судеб. Именно поэтому он настолько убедителен, что мы верим каждому его слову. Не исключение и эта песня. **Удары действительно забирают огромное количество энергии и могут полностью обесточить ваш организм за считанные секунды.** Это хорошо иллюстрирует реальная история, которая произошла не так давно с Александром Т., известным мастером боевых искусств и рукопашного боя.

Каждое утро он тренируется в парке, расположенном неподалеку от его офиса. Один из элементов тренировки – метание ножей. Для этого он сделал специальную деревянную мишень, которая так расположена, что посетители парка её даже не замечают. И вот в один из дней, рано утром он выходит в парк и видит, как какой-то человек пытается вырвать мишень из земли. Он окликнул его и подошел ближе, предлагая вернуть всё на место и идти подобра-поздорову...

Но не тут то было. Сам Александр среднего роста и на первый взгляд не производит впечатление суператлета. Мужчина же оказался крупным, высоким и судя по всему – ещё и наглым, потому что не говоря ни слова ударил Александра в челюсть... точнее – *хотел ударить, но не попал*. (Однако Александр отметил, что удар не только достаточно сильный, но и неплохо поставлен).

Александр выбрал оптимальную дистанцию, которая создавала у агрессора иллюзию близости цели, но при этом позволяла ему самому **полностью контролировать ситуацию**. Пока Александр решал, как поступить, потому что бить



Удары действительно забирают огромное количество энергии и могут полностью обесточить ваш организм за считанные секунды

незнакомому человеку не хотел, но и отдавать свою мишень не собирался, ситуация, на удивление, разрешилась сама собой.

После *нескольких неудавшихся попыток* нокаутировать Александра, мужчина вдруг грузно и тяжело дыша рухнул на колени и прохрипел: «Убивай меня...». Его сил хватило буквально на десять секунд.

Если вы подумали, что эти примеры приведены для того, чтобы сказать, что в ситуациях самообороны без ударов можно обойтись... то напрасно. Удары не только нужны, но и необходимы. *Вопрос в другом – как овладеть такой ударной техникой, которая не только эффективна, но и не требует большого количества энергии, которой у вас в данной ситуации может просто не оказаться?*

Позвольте ещё раз процитировать Владимира Высоцкого, на этот раз песню «О бегуне на дальнюю дистанцию».

**ВОЛЯ ВОЛЕЙ, ЕСЛИ СИЛ НЕВПРОВОРОТ, А Я — УВЛЕКСЯ.
Я НА ДЕСЯТЬ ТЫЩ РВАНУЛ, КАК НА ПЯТЬСОТ — И СПЕКСЯ.
ПОДВЕЛА МЕНЯ, ВЕДЬ Я Ж ПРЕДУПРЕЖДАЛ — ДЫХАЛКА.
ПРОБЕЖАЛ ВСЕГО ДВА КРУГА И УПАЛ — А ЖАЛКО.**

В. ВЫСОЦКИЙ

**Подход Системы
Кадочникова к любой
ситуации изначально
предполагает эконо-
мию сил и энергии**



Подход Системы Кадочникова к любой ситуации изначально предполагает возможность развития самого нежелательного сценария, те самые *«десять тыщ, а не пятьсот...»*, и именно поэтому **очень тщательно подходит к экономии сил и энергетическому обеспечению организма.**

Именно поэтому ударная техника Системы Кадочникова имеет ярко выраженные отличительные особенности, в основе которых – сочетание научных принципов с практичностью подхода к реалиям тех жизненных ситуаций, в ходе которых она может оказаться востребованной.

При обучении ударной технике в Системе Кадочникова учитывается следующее:

- 1. УДАР КАК ФИЗИЧЕСКОЕ ЯВЛЕНИЕ — ЭТО КРАТКОВРЕМЕННОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ДВУХ (ИЛИ БОЛЕЕ) ТЕЛ, ПРИ КОТОРОМ ВОЗНИКАЮТ БОЛЬШИЕ ПО ВЕЛИЧИНЕ СИЛЫ.**
- 2. НА ВСТРЕЧНОМ ДВИЖЕНИИ ПРИ УДАРЕ (СТОЛКНОВЕНИИ) ТЕЛ ИХ СКОРОСТИ СКЛАДЫВАЮТСЯ.**
- 3. ЧЕМ МЕНЬШЕ ПЛОЩАДЬ, НА КОТОРУЮ ПРИХОДИТСЯ УДАР, ПРИ ПРОЧИХ РАВНЫХ УСЛОВИЯХ, ТЕМ БОЛЬШЕ ПОРАЖАЮЩИЙ ЭФФЕКТ ПРИ УДАРЕ.**
- 4. ВРЕМЯ УДАРА ИМЕЕТ ПРЯМУЮ ЗАВИСИМОСТЬ ОТ МАССЫ ТЕЛА, ВЕЛИЧИНЫ СОВМЕСТНОГО СМЕЩЕНИЯ И ОБРАТНУЮ ЗАВИСИМОСТЬ ОТ СИЛЫ УДАРА.**
- 5. УДАР ЯВЛЯЕТСЯ МОЩНЫМ СРЕДСТВОМ ВНЕЗАПНОГО ПОРАЖЕНИЯ ПРОТИВНИКА И ЧАСТО, НО ДАЛЕКО НЕ ВСЕГДА, РЕШАЕТ ИСХОД БОЯ.**

6.

УДАРЫ ИМЕЮТ ТРИ ОСНОВНЫХ НЕДОСТАТКА:

- удар сложно дозировать;
- при нанесении удара можно пораниться, что снизит боеспособность;
- одежда (особенно зимняя) и экипировка являются хорошей защитой от многих типов ударов.

7.

ВСЕ УДАРЫ ДОЛЖНЫ БЫТЬ БЫСТРЫМИ И НЕОЖИДАННЫМИ. ИХ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАВИСИТ ОТ УСТОЙЧИВОГО ПОЛОЖЕНИЯ В МОМЕНТ УДАРА, УМЕНИЯ СОЗДАТЬ ИМПУЛЬС И ПРАВИЛЬНОГО ВЫБОРА ТОЧКИ НАНЕСЕНИЯ УДАРА.

Итак, раз мы уже разобрались с основными понятиями, то можем переходить к другим, более специфическим особенностям ударной техники Системы Кадочникова. Это прежде всего *волновой принцип формирования энергии удара, способ создания жесткости при передаче энергии удара, принцип максимального использования энергии движения удара.*



Ключевым моментом в технике волнового удара является умение работать расслабленно

Важной отличительной особенностью ударной техники Системы Кадочникова является использование волнового принципа формирования энергии удара. В соответствии с этим принципом ударное движение начинают формировать наиболее массивные части тела – «волна» катится от бедер и таза через плечи в руки. Импульсом этих массивных частей тела со сравнительно небольшой скоростью и амплитудой создается «волна», *которая прокатывается по телу за счет свободно расслабленных мышц от «задающей» движение части тела до ударной части конечности.*

В соответствии с законами физики за счет волнового движения происходит «пе-

рекачка» энергии сравнительно низкоскоростного движения массивных частей тела в высокоскоростные движения ударных частей конечностей.

В школьном курсе физики этот феномен рассматривается на примере кнута – сравнительно спокойное движение рукояти кнута позволяет получить на его кончике **сверхзвуковую скорость!** Так и происходит при передаче энергии сильного, но не особо быстрого импульса бедер в ударные поверхности рук – при сравнительно небольших затратах мышечных усилий удастся получать *мощные удары руками с высокой пробивной способностью.*

Ключевым моментом в технике волнового удара является **умение работать расслабленно**, не напрягая без надобности мышцы, потому что при скованных мышцах *начальный импульс тратится на преодоление сопротивления собственного тела*, «гасится» в напряженных мышцах и должного разгона ударной части не происходит. Отсюда и происходит требование к ненапряженной стойке, которое мы разбирали в предыдущем разделе.

При правильно выполненном волновом ударе начальный импульс движения, например, таза, передается в *виде «волны»* вдоль туловища на руку. В соответствии с законом сохранения количества движения при переходе «волны» с туловища на конечность масса участвующей в волновом движении конечности по сравнению с массой туловища резко падает, происходит **резкое увеличение скорости** движущейся конечности. Доведя волну до кисти и придав ей в момент контакта необходимую жесткость, **получим резкий, хлесткий удар.**

Способ создания **жесткости** при передаче энергии удара через ударные поверхности является еще одной особенностью *ударной техники Системы Кадочникова.*

Начальный импульс могут создавать движения таза, туловища, других частей тела, выполняемые при защите от ударов противника, уходе из плоскостей атаки, завершении предыдущей атаки



Жесткость в точке контакта достигается не напряжением и «закрепощением» ударной части тела (как это характерно, к примеру, для ударной техники многих восточных единоборств, где непосредственно перед ударом происходит напряжение кулака и запястья), а **«выключением» степеней свободы суставов** за счет *скручивания в суставных сочленениях*. Начальный импульс могут создавать движения таза, туловища, других частей тела, выполняемые при защите от ударов противника, уходе из плоскостей атаки, завершении предыдущей атаки.

После удара *возвращение в исходное состояние осуществляется тем же волновым движением*, используя импульс отдачи. При этом возвратное движение после прямого удара применяется в качестве начального импульса для нанесения следующего удара или другого действия.

В качестве еще одного важного принципа ударной техники Системы Кадочникова можно выделить принцип максимального использования энергии движения в ударах. Следствием этого принципа является то, что в Системе Кадочникова стремятся свести к минимуму *«холостые» движения* конечностей, то есть движения, не участвующие непосредственно в атаке противника или защите от его ударов. Дальнейшей реализацией этого принципа является совмещение защитных и атакующих движений.

Остальные закономерности построения ударной техники достаточно очевидны для специалиста. Удары целесообразно наносить **на выдохе** с выносом ударной

поверхности на полторы фигуры за цель, в приседе и шаге с подшагом в момент контакта с противником, с вращением ударной поверхности в точке



В Системе Кадочникова стремятся к минимуму «холостые» движения конечностей

контакта. Удары рукой наносятся с постоянным вращением вдоль продольной оси ударной поверхности **по болевым зонам и точкам активного поражения** (см. далее) или незащищенным частям тела под углом около 45° к цели. Меткость ударов зависит от чувства дистанции. *Правильно выбранная дистанция – 1/3 победы.*

Необходимо помнить, что неудобство ударов рукой состоит в возможности повредить себе руку. Рука – орган, предназначенный Природой для того, чтобы хватать, а не для того, чтобы бить. Суставы пальцев обычно слишком нежны, чтобы выдержать чрезмерно сильный удар рукой.

В бою, решившись применить удар, надо применять наверняка. Надо не торопиться, избегать «мазни». В рукопашном бою «неправильных ударов» не существует, а правильными считаются лишь те, которые дают перевес над врагом. *Снизить вероятность травмы* рук при ударе можно единственным способом – **удары нужно изучать и отрабатывать постоянно.**

Энергетика и кинематика ударов ногами базируется на тех же принципах, что и при ударах руками. При нанесении ударов ногами ударными поверхностями могут выступать: основание пальцев стопы, пятка, верхняя часть свода стопы, внешняя и внутренняя кромка стопы, область пятки.

При нанесении ударов ногами в обуви *максимально используются ее свойства*, и в первую очередь – **жесткие ранты**. Например, удар основанием пальцев ноги (босой или в легкой обуви) обладает сравнительно слабым болевым воздействием. Такой же удар, нанесенный углом ранта обуви с жесткой подошвой (например, туфли или ботинки армейского образца), приводит к острым болевым ощущениям, дезориентирующим противника и даже приводящим к шоку.

ВСЕ УДАРЫ ДОЛЖНЫ БЫТЬ БЫСТРЫМИ, РЕЗКИМИ И НЕОЖИДАННЫМИ. ИХ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВО ВСЕХ СЛУЧАЯХ ЗАВИСИТ ОТ УСТОЙЧИВОГО ПОЛОЖЕНИЯ В МОМЕНТ УДАРА, УМЕНИЯ СОЗДАТЬ ИМПУЛЬС И ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ ТОЧКУ НАНЕСЕНИЯ УДАРА.