**Приемы самозащиты и самообороны**

Повседневная жизнь богата подобными эксцессами, на которые часто косвенно влияют рассеянность, непредусмотрительность и легкомыслие жертв происшествий. Чтобы избежать опасности, необходимо придерживаться определенных мер предосторожности.
Для того чтобы избежать нападения, необходимо, прежде всего, правильно оценивать психологическое состояние угрожающего человека, понять его мотивы и адекватно ответить па них. В одном случае лучше показать нападающему твердость и спокойствие, в другом - готовность ответить на его удар, а в третьем - скрыться от преследования или согласиться выполнять требования нападающего, а затем при первой возможности позвать на помощь или скрыться. От правильного выбора зависит, состоится ли нападение, или угрожающий человек предпочтет отступить. Поэтому **психологию нападающего важно понимать** тому, кто стремиться избежать контакта с ним.
Каковы же бывают мотивы и психологические особенности нападающих? Психологи утверждают, что любая агрессия является способом компенсировать собственную слабость. Степени агрессии и факторы, усиливающие или наоборот, гасящие ее, и определяют поведение нападающего человека. Так, например, известно, что в группе агрессивность заметно возрастает. Избежать нападения при помощи спокойного разговора в данном случае практически нереально. Агрессор поддерживается третьими лицами, людьми из своей компании, отказаться от нападения для него равносильно тому, чтобы показать перед ними свою слабость.

    В другом случае, когда нападающий один, он может, в зависимости от обстоятельств, пойти на разговор, или отказаться от него. Здесь при выборе тактики необходимо учитывать наличие и степень алкогольного опьянения у нападающего. В большинстве случаев "разборки" с одиноким выпившим человеком удается избежать при помощи верно подобранных слов и интонаций.

    В любом случае, избирается ли в качестве оборонительной тактики отступление, разговор или оказание сопротивления, необходимо учитывать несколько важных психологических моментов.

    Во-первых, ни в коем случае **нельзя показывать нападающему собственную слабость**, неуверенность или страх. Почувствовав их, агрессор получит поддержку, утвердится еще более в своих намерениях, и тогда уже избежать нападения не удастся. С другой стороны, не стоит давить на его слабости, напоминать о них. Это также приведет к нежелательному результату. Агрессия возрастет, дабы компенсировать возросшее ощущение слабости.

    Во-вторых, когда нападения, кажется, уже удалось избежать, **нельзя расслабляться**. Агрессор может почувствовать в вас жертву, когда вы уже будете удаляться от него и совершить вторичное нападение. Спокойствие и уверенность в себе должны стать маской того, кто стремиться избежать нападения до тех пор, пока агрессор не скроется из виду.

    Как же удержаться на тонкой грани, балансируя между риском показать собственную слабость и опасностью увеличить степень агрессии нападающего? Однозначного совета, увы, не существует. Все зависит от личности нападающего, однако, есть некоторые психологические особенности поведения при нападении, которые общи для всех ситуаций, условно разделяемых на группы по внешним обстоятельствам, а также по степени агрессии нападающего.

 **В парке (сквере)**

Если вы подверглись неожиданному нападению в парке или сквере, то ни в коем случае не теряйте самообладания и до последнего момента в схватке с противником верьте в свои силы.
Даже если ситуация, на первый взгляд, совсем безнадежная и одолеть противника не представляется возможным, помните, что безвыходных положений при обороне не существует, всегда можно определить уязвимые места противников и, выбрав нужную тактику, одержать победу.

Если нападение совершается в парке, то защите не могут препятствовать никакие факторы. Широкое пространство представляет достаточную свободу для передвижения и уклонения от ударов, при необходимости можно также отступать за деревья с тем, чтобы в дальнейшем наносить стремительные и непредсказуемые удары. И даже если вам предстоит отбиваться от преступника в темном и безлюдном месте, владея определенными навыками, то, определив некоторые важные психологические моменты, вы, без сомнения, сможете эту ситуацию использовать с пользой для себя и, в итоге, одержать верх над противником.
В парке или сквере у вас всегда есть возможность выполнять приемы защиты, в особенности от вооруженного противника, с помощью подручных средств, например, палкой, камнем, обломком дерева. Для надежности и эффективности такие виды самозащиты основывайте на неожиданности и внезапности и применяйте их в сочетании с отвлекающими действиями. Это позволит вам быстрее и легче перейти к контратаке и к известным приемам самообороны: уклонам, уходам, рычагам, броскам, захватам и, при особо сложных и серьезных ситуациях, даже к вывихам.

Для нанесения ударов пользуйтесь кулаком, головой, пальцами, ногами, стараясь не повторять удары и шокируя преступника каждый раз новым и эффективным способом. В этом случае допустимо использовать поражающие удары по болевым местам и уязвимым точкам: в глаза, по носу, в промежность.
Если во время отдыха в парке к вам пристали хулиганы, то перед тем, как перейти к конкретным оборонительным приемам и контрударам, попытайтесь с нападающими корректно объясниться. Если же вербальное воздействие не оказало должного эффекта, переходите к конкретным действиям. При обороне в этом случае играют роль следующие факторы: количество нападающих, наличие у них оружия, уровень физической подготовки и пространственное положение. Исходя из этого, представляется возможным рассмотреть следующие ситуации:
- одиночное нападение;
- групповое нападение;
- вооруженное нападение.

**В транспорте**

К сожалению, в нашей жизни бывает довольно много таких неприятных ситуаций, которые порой зависят не только от нас. И в этих случаях нередко приходится защищать себя и своих близких.
В наше время все чаще стали отмечать случаи хулиганских нападений с целью ограбления в общественном транспорте, электричках, поездах и даже в собственном автомобиле.
При этом нередко страдают ни в чем не повинные люди. Конечно, лучше всего просто избегать таких ситуаций. Но, если все-таки деваться некуда и никто не в состоянии помочь вам, то хотя бы элементарные навыки самообороны здесь очень пригодятся. Поэтому, используя наши рекомендации, постарайтесь правильно и эффективно применить их в тот или иной момент.
Резко поверните корпус влево, при этом энергично отталкиваясь правой ногой и используя движение атакующей руки одного из противников, левой рукой схватите его за запястье и, отводя ее в сторону, нанесите основанием правой ладони мощный удар в область солнечного сплетения. Затем, не меняя положения ног, быстро согните левую ногу в коленном суставе и резко ударьте другого в область живота или груди. Потом, захватив сгибом левой руки шею, протащите его через спинку сиденья. В дальнейшем действуйте по обстоятельствам. В том случае, если вы почувствовали, что из вашего кармана кто-то пытается вытащить деньги или бумажник, то, в первую очередь, необходимо уличить вора в содеянном. Это делается следующим образом: резко и крепко схватите его руку за кисть или запястье и, надавливая ее вниз, прижмите к своему карману. Затем обратитесь за помощью к находящимся в транспорте пассажирам и с их помощью задержите преступника.

Но что делать, если поблизости не оказалось тех, кто мог бы вам помочь? Не отчаивайтесь. Поступите так: не отпуская захваченной руки, быстро и неожиданно для вора повернитесь влево и нанесите левым локтем удар в голову. Следом, не переступая ногами, резко повернитесь вправо и схватите левой рукой его правую руку. Потом повернитесь к нему лицом и, удерживая за предплечье правой рукой, перехватитесь левой за пальцы этой же руки и со гните кисть против лучезапястного и пястно-запястного суставов. Что вызовет резкую боль и преступник не сможет противостоять вам. Затем согните его руку в локтевом суставе и занесите за спину. В таком положении у него не будет возможности от вас сбежать, и вы задержите его до прибытия помощи. В органы милиций доставьте задержанного самостоятельно, либо с посторонней помощью.

Когда вы находитесь в транспорте у выхода и держите в руках, например, сумку или чемодан, будьте очень внимательны, так как во время остановки ее могут вырвать из ваших рук. Если в этот момент вы держитесь левой рукой за поручень, то, не отпуская его и одновременно удерживая сумку, с силой ударьте ногой по руке вора. При необходимости повторите удар.

Если в транспорте, подойдя сзади, незнакомец попытается отнять какие-либо вещи, то, быстро и неожиданно разворачиваясь, нанесите ему правой рукой резкий и точный удар назад в пах. Затем, используя его состояние после удара, одной рукой схватите его правую руку за предплечье, а другой за большой палец, и с силой заломите его в сторону предплечья. А при необходимости, используя этот же прием, заставьте его лечь на пол.

В этом случае можно поступить и другим образом. Поворачиваясь вправо, быстро согните правую руку в локтевом суставе и стремительно нанесите удар локтем в живот. При этом левой ладонью толкайте правый кулак, что придаст больше мощности удару. Затем, стоя в этом же положении, резко ударьте правым кулаком в лицо противника. Либо, уже развернувшись к нему, нанесите удар в пах носком (подъемом) правой ноги. Тем самым дите преступника.

Когда вы сидите, например, в трамвае, и к вам подсаживается незнакомец с намерением отнять ваши вещи можно поступить следующим образом: сначала с сильно надавите пальцами на глаза, затем схватите его за палацы и, причиняя резкую боль, занесите его руку за спину. Таким образом вы обезвредите преступника.

**Нападение в легковом автомобиле**

В легковом автомобиле тоже могут возникнуть различные экстремальные ситуации. Особенно необходимо быть внимательным, когда приходится подвозить совершенно незнакомых людей, так легко можно стать жертвой нападения. Опасно также садиться в машину к незнакомцу, который может ограбить вас или подвергнуть насилию иного рода. И когда на вас нападают, необходимо суметь дать отпор злоумышленникам, при этом можно защищать себя любыми способами, используя все подручные средства.

Если в вашей машине находятся незнакомые вам люди и во время остановки машины они напали на вас, не теряйте самообладания и проявите решительность. Действуйте следующим образом.
Например, один из пассажиров, сидящий сзади, схватил вас за волосы или за шею и потянул на себя, а сидящий рядом пассажир пытается отнять деньги или какие-либо вещи. Основанием правого кулака нанесите мощный удар в лицо сидящему справа, а находящегося сзади ударьте в лицо резким движением головы. Освободившись таким образом от захвата, не теряя времени, быстро заберите ключ зажигания и без промедления покиньте автомобиль. Затем действуйте по обстоятельствам.
Другой пример: водитель машины, не выпуская из автомобиля, пытается вас ограбить или отнять какие-либо документы. Немного развернувшись к нему, правой рукой сильно надавите на глаза. Можно также быстро схватить атакующую руку нападающего левой рукой за мизинец, а правой за большой палец, и заломить их наружу, к предплечью захваченной руки. После освобождения от захвата быстро выйдите из автомобиля.

**В лифте**

Преступник вполне может подкарауливать жертву на лестничной площадке многоэтажного дома. Часто злоумышленники садились вместе с жертвами в лифт и там, угрожая оружием, совершали расправу. Нападение в лифте особенно опасно, прежде всего, тем, что преступник остается со своей жертвой один на один, и никто не может прийти на помощь, если кабина лифта не открыта и находится в движении.
В этом случае проведение защитных маневров весьма ограничено. Ваши действия складываются из трех основных этапов:
- уход с линии атаки,
- блокировка ударов противника,
- прямая контратака с ударами на поражение.

Уход с линии атаки обязателен в любом случае, потому что нападающий для достижения своих целей может применить холодное оружие. Осуществлять уход необходимо за счет поворота корпуса. Исходя из того, что отступить, отойти, отпрыгнуть назад или в сторону здесь практически невозможно, остается единственный вариант, с помощью которого можно уклониться из зоны поражения, - скручивание туловища по оси позвоночника.

Итак, противник находится в нескольких метрах от вас и пути к отступлению отрезаны. Плотно прижмитесь спиной к стенке и, выставив вперед одну ногу, прикройте ею пах, одной рукой закройте голову, другой - туловище. Старайтесь удерживать равновесие и не допускайте смещения в сторону, допустимо лишь развернуть корпус или "нырнуть" головой вниз, вправо, влево.

Первые действия очень важны и ваша цель - поразить противника, внушив ему при этом чувство неуверенности и беспомощности. Самый подходящий способ для этого - использовать один из самых эффективных способов уклонения, который при правильном его исполнении способен с помощью незначительных и незаметных перемещений создать пустоту перед атакующим, в результате чего самая сильная и точная атака произойдет без соприкосновения с вами. Такой способ уклонения из зоны поражения хорошо известен дзюдоистам.
Реализуется он путем перемещения бедер, и для того, чтобы его представить, используют образное сравнение с вращением двери относительно дверных петель. Не дожидаясь захватов и ударов атакующего в лифте, используйте в качестве оси вращения неподвижное бедро или же бедро, испытывающее небольшое перемещение. В процессе предварительной подготовки можно достигнуть способности выполнять это движение на месте без перемещения ног с помощью вращения верхней части туловища. Если таким способом вам удалось сформировать пустое пространство перед противником, то отразить дальнейшие действия нападающего будет намного легче, а кроме того, у вас появится возможность занять правильную стойку.

Когда нападающий наносит удары руками и ногами, передвигаться и метаться в ограниченном пространстве кабины лифта не стоит, и более эффективными в этом случае будут маневры туловищем. Это требует внутренней собранности, особенно при прямых ударах в корпус, потому что сильный прямой или боковой удар ногой при неправильной блокировке все равно сдвинет противника с места.
Для того, чтобы действовать как можно быстрее, постарайтесь предугадать действия противника, что не так уж и трудно: он либо выполнит захват, либо начнет наносить удары с целью запугать, нанести травму или серьезное физическое увечье. Исходя из этого, ответные действия складываются из блоков от ударов или же освобождения от захватов.

Когда преступник схватил вас в лифте правой рукой за левую, не дергайтесь и не отступайте, потому что это бесполезно, да к тому же может служить свидетельством вашей растерянности и неуверенности, что очень ободрит противника. Поэтому начинайте в точке захвата вращать кисть по часовой стрелке в сторону большого пальца и при этом старайтесь не отрывать взгляда от лица противника.
Вкручиваясь вниз, резко расклиньте этим движением кольцо захвата и в это же время тазом также выполните скручивающее движение по часовой стрелке, садясь назад влево и помогая всем телом разорвать захват.

Для этого вам потребуется значительное напряжение мышц, поэтому сделайте выдох. В конечном положении ваш кулак должен быть прижат к паху и тогда без особого труда вы сможете выполнить захват в этой области вместе с болевым приемом, в дальнейшем действуя по обстановке. Таким же образом можете действовать для освобождения от захватов спереди за плечо и горло.
Если преступник захватил правой рукой вашу левую кисть на запястье, используйте силу его захвата как точку опоры, в которой вы проведете вращение кисти до полного ее поворота вверх. Выполняйте это движение как бы обкатывая кистью предплечье противника. Скручивание производите по часовой стрелке, а по завершении его не забудьте сделать выдох. Если в тот момент, когда вы собирались нанести нападающему несвоевременный удар кулаком, он захватил запястье и ваш кулак смотрит вверх, а локоть вниз, также используйте точку захвата в качестве точки опоры. Она должна оставаться неподвижной.

Поднимите локоть вверх таким образом, чтобы в это же время предплечье легло на предплечье атакующего. Затем выдохните, немного присядьте, стараясь не сгибаться в спине, и внезапно всем весом навалитесь на предплечье бандита, разорвав тем самым кольцо захвата.
После освобождения от захватов в целях предотвращения следующих опасных действий противника целесообразно использовать воздействие на болевые точки, то есть надавливание пальцами на глаза, ребром ладони в подбородок и т.д. И при всех приемах старайтесь начинать действовать с предварительного упора о стену лифта.

**На лестничной площадке**

Когда вы стоите у лифта и преступник нападает на вас с целью ограбить или избить, сделайте резкий обманный шаг в сторону, стараясь схватить противника за волосы, а затем нанесите удар коленом в пах. Не прекращая тянуть его за волосы назад, левой рукой захватите его руку и стремительно бросьте его назад, на пол или же на перила.

В случае, когда хулиган схватил за руку или за рукав одежды в тот момент, когда вы поднимались по лестнице и есть все основания полагать, что, спустя несколько секунд, он нанесет вам ряд ударов, левой рукой крепко схватитесь за перила, упритесь на них и в это же время вращательным движением правой руки, схватите левую руку противника на болевой прием, усилив рычаг левой рукой, и резким движением своих рук травмируйте его руку.

Когда на лестнице вас пытается ударить ногой хулиган, стоящий несколькими ступеньками выше, резко разверните корпус вправо и, подбив левой рукой атакующую ногу снизу вверх, уклонитесь от удара. Правой рукой схватите его за ногу, левой за одежду сбоку и в тот момент, когда он попытается вырваться, используйте инерцию его движения для протягивая вперед и резкого броска вниз.

Если преступник напал на вас в тот момент, когда вы открывали почтовый ящик, схватив вас за волосы, потянув на себя и собираясь выхватить сумку или дипломат, отпустите интересующий его предмет, схватите его за запястье той руки, которой он продолжает удерживать ваши волосы, с помощью болевого приема отведите эту руку в сторону, затем выполните болевой прием на лучезапястный сустав и, освободившись таким образом от захвата, но не отпуская руку на болевом приеме, нанесите удар ногой в лицо и дальше действуйте по обстоятельствам. В случае крайней необходимости задержите грабителя до приезда милиции.

Преступник может неожиданно броситься на вас в то время, когда вы открываете двери своей квартиры. Чаще всего в этой ситуации он одной рукой хватает сзади за туловище, а другой сжимает горло.

Когда преступник набросится на вас, отклонитесь назад и сильно надавите корпусом на него, выполните болевой прием на большой палец руки, сжимающей ваше горло и, не отпуская ее, резко разверните туловище вправо, потянув противника так, чтобы он перенес центр тяжести вперед. Плотно обхватите запястье и локоть руки, удерживающей вас за корпус, без промедления разверните туловище влево и резким движением согнутого колена нанесите противнику удар в живот или пах. При выполнении противником блока от этих ударов нанесите ему боковые удары кулаком в голову, шею и грудь.

В том случае, когда преступник нападает на лестничной площадке спереди и резко отталкивает вас при этом к двери, стремясь лишить возможности уклоняться от ударов, а центр тяжести вашего тела при этом смещается назад, в результате чего нет возможности защищаться ни руками, ни ногами, в момент резкого отталкивания оперативно схватите его руку выше локтя или за ворот так, чтобы он потерял равновесие и начал падать вперед.

Затем слегка согнув колени и продолжая крепко удерживать противника, выполните кувырок назад, прикрыв при этом согнутым коленом левой ноги живот спереди, стопой правой ноги, также согнутой в колене, нанесите противнику удар в пах или живот, резко бросьте его и упритесь ногой в живот так, чтобы он упал через вашу голову, быстро встаньте и нанесите завершающий удар на поражение в голову.

В случае, когда вы идете по темному коридору и чувствуете, что сзади вас настигает преступник с намерением напасть, приготовьтесь быстро и внезапно отражать нападение. В тот момент, когда он поднимет руки, чтобы выполнить захват, быстро наклонитесь вперед, перенеся центр тяжести тела, резко развернитесь вправо с одновременным выбросом вперед правой ноги. Стремительно нанесите противнику удар в колено, без промедления шагните вперед и нанесите ему резкий удар стопой в пах или в живот.

Если противник спускается по лестнице, держась одной рукой за перила, и неожиданно останавливается перед вами, выбрасывая руку для удара ножом или другим холодным оружием снизу, на полшага отступите в сторону перил и наложите свою ладонь на ту ладонь преступника, которая в этот момент находится на перилах и, не отрывая взгляда от лица противника, соберите свою ладонь в кулак, а затем резко зацепите любой палец из ладони противника. Продолжая очень сильно сжимать кулак, полностью захватите выбранный вами палец, резко поднимите и направьте его ноготь в сгиб локтя противника. Захватывать палец и посылать его в направлении сгиба локтя противника старайтесь уверенно и решительно.

**В кафе и ресторане**

Уровень культурного развития даже в наше время оставляет желать лучшего и, к сожалению, нападения в местах общественного отдыха, в частности, в кафе и ресторане, не столь редки, как хотелось бы.
Хоть и существует вполне разумное объяснение этому, заключающееся в своеобразном и весьма оригинальном способе снятия стресса и нервных перегрузок под влиянием спиртных напитков, тем, кто желает оградить себя от ситуаций такого рода, следует позаботиться о своей безопасности, также как и о безопасном спокойном отдыхе своих друзей и знакомых.

В кафе и ресторане для защиты своих посетителей есть штат охраны, но ответственность за начальные действия, способные оградить от нападения невменяемых преступников и хулиганов и от которых зачастую зависит жизнь многих людей, возлагается на вас, а поэтому только вы можете выбрать приемлемые в соответствии с уровнем физической подготовки и конкретными условиями обстановки возможные варианты самозащиты.

Ситуация, связанная с самообороной в кафе или ресторане, осложняется тем, что вы должны действовать в пределах ограниченного пространства, чтобы не нанести вреда окружающим и имуществу заведения, а потому применять наиболее эффективные приемы, чтобы воинственное настроение хулиганов и преступников было пресечено в начальной стадии.

Предположим, что ваше спокойствие нарушают двое хулиганов. И пусть ситуация не представляет серьезной угрозы для жизни, но данные субъекты не прислушиваются к вашим просьбам удалиться по-хорошему, значит допустимо при помощи некоторых безопасных, но вполне ощутимых приемов заставить сделать это. Постарайтесь действовать так, чтобы не привлечь внимание окружающих, потому что в любой момент небольшое недоразумение может перерасти в массовую потасовку, что очень часто случается. В такой ситуации ограничьте ваши действия ударом в шею ребром раскрытой ладони тому, кто дальше, затем другой рукой схватите ногу противника, который находится близко от вас, резко рваните ее вверх, воздействуя болевым приемом на коленный сустав, и при необходимости нанесите внезапный удар по берцовой кости второму беспокойному посетителю ресторана.

Если противник неожиданно схватил вас левой рукой в то время, когда вы намеревались нанести оборонительный прием, резко встаньте, правой ногой шагните влево, разверните туловище на 180 градусов и шагните за спину противника. В это же время схватите левой рукой его за запястье, правой рукой сзади сожмите шею и большим пальцем надавите на болевую точку, которая находится в углублении за левым ухом противника; средним и указательным пальцем нажмите на основание правой шейной косой мышцы и с силой надавите вниз.
Если хулиган позволил себе произнести неприличные замечания в ваш адрес и непристойными действиями оскорбил ваших спутников, протяните руку как бы для приветствия, но используйте это движение с другой целью. Слегка пожмите пальцы противника, но потом внезапно сожмите передние три фаланги его четырех пальцев, причинив ему таким способом сильную боль. Затем, не ослабляя силу захвата, начните трясти руку, вызывая тем самым смещение фаланг и их частичное травмирование, ущемление мышц или же их смещение.

Кроме этого приема, рассчитанного на то, чтобы успокоить хулигана, не привлекая всеобщего внимания к происшествию, можете воспользоваться еще несколькими болевыми приемами на суставы фаланг пальцев руки. Протяните руку для обманного рукопожатия, жестко удержите ее в таком положении и внезапно левой рукой заломите большой палец к предплечью захваченной руки. Затем левой рукой захватите правую руку противника за запястье, а правой за мизинец и, не отпуская руки противника, правой заломите мизинец наружу, к предплечью захваченной руки.

Следующий прием основан на захвате правой рукой левой руки противника за запястье, а левой - за большой палец изнутри (со стороны ладони) с наложением пальцев. Плотно удерживайте запястье противника, затем заломите левой рукой большой палец захваченной руки наружу, к предплечью, - большим пальцем захваченной руки от себя, а остальными пальцами на себя.
Для того, что провести защиту как можно незаметней для окружающих, но наиболее ощутимей для противника, воспользуйтесь болевыми приемами на болевые точки его ноги, желательно той, которая находится ближе к вам и вашему столику.
Если защиты не требуется и действия противника не опасны, без предварительной обороны переходите к контратакующим придавливающим ударам ногой. Такие удары ногой используются для проведения атак по суставам или чувствительным точкам тела противника. Таким образом вы можете оказать болевое воздействие на лодыжку, на коленный сустав, на подъем ступни, в основании большого пальца ноги.

Придавливающие удары на первый взгляд просты, но для успеха необходим верный расчет и внезапность. Отвлеките внимание противника и в этот момент согните ногу, притяните ее к груди. Постарайтесь действовать таким образом, чтобы противник не заметил ваших предварительных действий. Затем осуществите резкий удар по прямой линии в направлении болевой точки. Если она находится не прямо перед вами, а спереди или сзади, придавливающий удар выполняйте пяткой или ребром стопы. Если вам необходимо нанести удар правой ногой в рядом стоящую справа от вашего корпуса ногу противника, удар наносите, ребром стопы.

При боковой атаке, когда для придавливающего удара вам необходимо правую ногу вынести перед левой ногой и перемещаться перед ней для удара влево, удар выполняйте также ребром стопы. Для надежности и эффективности постарайтесь выполнять этот удар с замыслом раздавить атакуемую точку. Действуйте таким образом, как будто вам необходимо расплющить консервную банку, находящуюся на полу. После нанесения удара верните ногу в исходное положение и постарайтесь, чтобы во время приема ни один мускул не дрогнул у вас на лице.

Если воздействие на болевую точку стопы ноги противника оказалось безрезультатным или в силу некоторых обстоятельств осуществить его не предоставляется возможным, резко и внезапно ударьте противника ногой в голеностопный сустав внутренним или внешним ребром стопы. Этот удар вызовет сильную боль, и у хулигана пропадет охота вести себя таким образом.
Для выполнения такого удара приподнимитесь со стула и отставьте удобную ногу назад таким образом, чтобы она располагалась непосредственно по прямой линии в направлении к цели. Пальцы ступни поверните вовне, согните лодыжку и как можно сильнее напрягите мускулы ноги от колена до ступни. При этом не нужно сильно отклонять корпус назад.

Если хулиган стоит к вам спиной и игнорирует ваше предложение успокоиться по-хорошему, нанесите ему круговой удар ногой подошвенным сводом ступни в средний уровень противника. Выберите устойчивую точку опоры на полу, согните колено и поднимите ногу. С помощью кругового движения бедер выбросите ногу по дуге окружности в направлении цели. Удар наносите подошвой ноги, пальцы ноги при этом должны быть направлены вверх, а корпус оставаться строго прямым.

Если круговой удар ногой не представляется возможным применить ввиду отсутствия достаточного пространства, в этой же ситуации воспользуйтесь ударом колена, который может привести к серьезным повреждениям. Атаку коленом проведите в нижнюю часть живота, в солнечное сплетение, по ребрам, а в случае крайней необходимости - в лицо.

При помощи болевого приема воздействуйте на фаланги пальцев той руки противника, которой он опирается на стол, затем осуществите резкий и внезапный удар коленом. Ногу сильно согните в колене таким образом, чтобы сформировался острый угол, и выполните удар напряженной ногой по восходящей траектории снизу вверх. Опорная нога в это время должна быть немного согнута и плотно сцеплена с полом, потому что иначе существует угроза потери равновесия в самый неподходящий для этого момент.
Можно также нанести этот же удар, не разворачивая противника к себе. Удар выполняется сильно согнутым коленом, находящимся сбоку, а удар по цели в этом случае выполняется с использованием вращательного движения бедер.

Ситуация может осложниться выбросом вперед ноги одного из противников с целью нанесения удара. Будучи готовым к этому, уловите начало движения ноги и в этот момент резко шагните левой ногой вперед, а весь корпус быстро разверните вправо. В это же время подхватите занесенную ногу противника под голень снизу, а левой рукой с силой упритесь ударным движением в бедро этой ноги. Затем без паузы, используя инерцию ноги противника, резко рваните ногу вперед вверх, а левой совершите рывок вниз от себя и бросьте противника на спину.

Если преступник одной рукой схватил вас за одежду на плече, а другой рукой наносит прямой удар в средний уровень, резко увернитесь из зоны поражения удара, предупредив удар блоком предплечья и сместившись вперед влево под углом 45 градусов, сделав не слишком глубокий шаг в сторону, проведите траекторию ладонью от живота, возле груди противника и приблизьтесь к его лицу снизу. Таким способом вы сможете выполнить накладку расслабленной руки на лицо противника почти незаметно. Без промедления надавите на нос снизу вверх и опрокиньте противника на спину. Обойдите хулигана слева, а правой рукой продолжайте опускать его голову на пол. Для надежного обезвреживания преступника, представляющего опасность для жизни и здоровья окружающих, ударьте его головой о пол, опираясь при этом на колено левой ноги.

Очень часто при нападениях в кафе и ресторане преступник хватает стоящую на столике бутылку с намерением нанести ею удары в голову либо бросить ее, нанеся серьезную травму головы. Осложнившаяся таким образом ситуация требует особого подхода, осторожности и осмотрительности. Ваши задача не только увернуться от удара бутылкой, но и обезоружить нападающего, оградив от опасности окружающих, потому что все действия свидетельствуют о его невменяемости и потере контроля.

Когда преступник замахнется на вас рукой с бутылкой, резко бросьте пиджак или куртку на эту руку и без промедления перейдите к приемам самозащиты. С короткого замаха нанесите ему удар сверху или с боку по голове, сблизьтесь с ним и вбивающим движением нанесите ряд ударов по жизненно важным точкам: половым органам, в солнечное сплетение, в челюсть и по ребрам.
Если противник пристает к вашим спутникам и проявляет при этом настойчивость, действуйте при помощи зацепа стопой с целью опрокинуть его, только постарайтесь, чтобы падение не пришлось на соседний столик. Цепляйте ногу изнутри и снаружи, за пятку и за подколенный сгиб. Лучше всего выполнить зацеп ноги снаружи, потому что против него труднее применить контрприем.

Очень часто крайне разбушевавшийся хулиган для достижения своей цели хватает со столика первое, что попадается ему под руку: это может быть нож или вилка. В этом случае также очень важно защититься от удара холодным оружием, направленного на вас или друзей.
Наиболее благоприятным моментом для начала ответных действий является начальная стадия движения, то есть время, когда рука с оружием находится на замахе, и завершающая стадия, когда удар не достиг цели. Имейте ввиду, что вилка или нож значительно удлиняют руку противника, поэтому действовать лучше с ближней дистанции.

Для успешного проведения атаки предплечьем согнутой напряженной руки прикройте голову или же блокируйте вооруженную руку противника, а затем переходите к ударам.

Если противник собирается ударить вас ножом сверху, сделайте обманный шаг в сторону, встретьте вооруженную руку напряженным предплечьем, затем одной рукой захватите одежду на рукаве нападающего, а другой - в районе локтя снизу, нанесите удар в низ живота или в солнечное сплетение и, продолжая выкручивать вооруженную руку, отберите оружие. Но чаще всего в этой ситуации преступник пытается нанести удар колющим предметом в корпус, и вам необходимо правильно увернуться, а затем правильно выполнить серию блоков от удара и провести контратаку.

Из всех способов блокирования в данном случае могут быть рекомендованы блок ребром ("лезвием" ладони) и блок крестом на нижнем уровне.
Блок ребром ладони предоставляет вам возможность для быстрой и стремительной контратаки. При его выполнении кисть блокирующей руки должна находиться (с учетом того, что преступник целится оружием в живот) около противоположного относительно блокируемой руки уха. Предплечье постарайтесь выбросить навстречу удару очень резко и быстро, а в момент блокирования руку слегка согните в локте. Другую руку резко возвратите к груди и постарайтесь, чтобы ладонь была направлена вверх для блокирования последующей атаки в лицо или живот.

Блок крестом на нижнем уровне может быть осуществлен способом нанесения удара кулаком в лицо и совершением в то же время другим кулаком блокирования. При проведении атаки корпус старайтесь не наклонять вперед и сохранить равновесие.
Когда противник схватит стул и попытается вас им ударить, резко шагните вперед, развернитесь по часовой стрелке, слегка наклонитесь и схватите его за подколенные сгибы ног, затем сделайте резкое движение руками вверх и опрокиньте противника на пол, стараясь, чтобы бросок не причинил вреда окружающим.