

Удары ногой

Удары ногой осуществляется носком (прямой удар), основанием (тыльной поверхностью) пальцев стопы (пробивной удар), ребром стопы, пяткой, каблуком, коленом (рис. 182). Ногой наносятся прямой, боковой и круговой удары. Профессионалы такие удары могут причинить в любую область тела человека, находящегося в вертикальном положении.

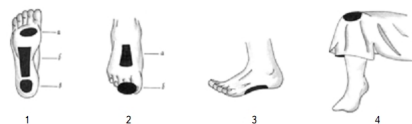


Рис. 182. Ударные области ноги:

1а — передняя часть стопы (лицо, скуловая область, пах, ребра); *1б* — подошвенная поверхность (солнечное сплетение); *2а* — пятка (нижняя челюсть, пах, тыльная поверхность стопы); *2б* — подъем стопы (пах); *3* — тыльная поверхность пальцев ног (лицо, скуловая область, солнечное сплетение, ребра и др.); *4* — наружная поверхность стопы (нижняя челюсть, подмышечная впадина, колено и др.); *4* — колено (лицо, солнечное сплетение, пах)

Прямой удар ногой вперед причиняется стоящему человеку в челюсть, в грудь, центральную и нижнюю части живота, в пах, поясницу, копчик, по атакующей конечности, в колено, голень подъемом стопы, основанием пальцев стопы, пяткой.

Движение ударной ноги начинается с подъема бедра вперед и вверх. Затем нога разгибается в коленном суставе. При выпрямлении ноги колено несколько опускается, что обеспечивает движение стопы по кратчайшему расстоянию к цели.

Боковой удар производится пяткой, каблуком или наружным краем стопы в бедро, колено, голень, в лицо, живот и поясницу жертвы. Для выполнения удара бедро атакующей ноги поднимают вверх, а затем, разгибая коленный сустав, наносят удар в сторону. Плечевой пояс резко раскручивается против часовой стрелки, а туловище вращается в сторону опорной ноги. Атакующая нога работает в тазобедренном и коленном суставах.

Круговым ударом поражаются голова, челюсть, центральная и нижняя части живота, туловище, атакующие конечности. Удар осуществляется ос-нованием пальцев стопы, подъемом стопы, пяткой. Атакующая нога согну-та в коленном суставе, бедро и голень подняты и параллельны поверхнос-ти, на которую опирается опорная нога. Разворачиваясь на опорной ноге против часовой стрелки и выпрямляя ногу в коленном суставе, наносят захлестывающий удар по дуге.

Удар ногой назад применяют по противнику, стоящему спереди или сзади, в центральную или нижнюю часть живота, коленный сустав, голень. Ударяющий поворачивается на опорной ноге спиной к противнику, под-нимает ударную ногу, согнутую в коленном суставе, вверх и выносит ее вперед, затем разгибает ногу в суставах, наносит удар пяткой, оттягивая носок на себя, наклоня туловище вперед и разворачивая его вправо.

Удары подошвенной поверхностью стопы, пяткой или каблуком сверху вниз выполняются по верхнему своду стопы, голени стоящего человека и в болевые точки лежащего человека.

Удар коленом наносят в голову, лицо, шею, грудь, центральную и ниж-нюю части живота, солнечное сплетение, пах наклонившегося.

Удар коленом или передней поверхностью ноги в промежутке нижняя часть бедра — колено обычно причиняют по мошонке снизу вверх или сбоку. Удар сопровождается резкой болью, кровоподтечностью, шоком и иногда вызывает смерть. У ударяющего повреждений обычно не бывает.

Удар носком ноги наносится снизу вверх, удар сбоку вперед и вверх по нижней челюсти, подмышечной впадине, солнечному сплетению, в пах и голень. У пострадавшего такой же комплекс повреждений, как и в случа-ях удара коленом.

Удар каблуком ноги по голени задерживающего осуществляется от зах-вата сзади и вызывает резкую боль, ссадину или кровоподтек.

