

Brazilian Jiu-Jitsu: Theory & Technique

Renzo & Royler Gracie

with Kid Peligro and John Danaher

Photos by Ricardo Azoury

Бразильское джиу-джитсу: теория и техника

Ренцо & Ройлер Грейси

Соавторы: Кид Пелигро и Джон Данахер

Фотографии Рикардо Азури



**Ростов-на-Дону
2005**

УДК 796.8
ББК 75.715
КТК 575
Б 87

Серия «Боевой спорт»
основана в 2005 году

Художник-оформитель А. Киричѐк

Ренцо & Ройлер Грейси

Б 87 Бразильское джиу-джитсу: теория и техника/Ренцо & Ройлер Грейси [и др.]; худож.-оформ. А. Киричѐк. — Ростов н/Д: «Феникс», 2005. — 280 с.; ил. — (Боевой спорт)

ISBN 5-222-06856-0

За последние десять лет в боевых искусствах произошел коренной перелом. Он начался в девяностых годах прошлого века, когда в Соединенных Штатах была проведена серия турниров по смешанным боевым искусствам (СБИ) — таких, как чемпионат по боям без правил, где представители различных стилей решили наконец выяснить, какое искусство является лучшим в реальном бою. К удивлению большинства, ключами к победе оказались вовсе не сила ударов, не скорость и мощь, не ловкость и агрессия, а способность сбить противника с ног и борцовские приемы, с помощью которых боец заставлял противника признать поражение. Яркой звездой сверкнули на тех турнирах представители бразильского джиу-джитсу. На ринге они показали такое мастерство и знание техники, что их стиль всего за несколько месяцев, пока шли первые турниры, стал самым известным и обрел международное признание.

Бразильцы, ведомые семьей Грейси, ясно продемонстрировали всю простоту поединка. После нескольких ударов руками или ногами противники входили в клинч, начинали бороться и падали на землю. Именно на земле и решался исход поединка. К сожалению, многие именитые бойцы справлялись только с начальной стадией схватки — ударами. Приученные к боям на земле, бразильцы легко одерживали верх практически во всех поединках.

Впервые в истории два легендарных мастера бразильского джиу-джитсу — Ренцо и Ройлер Грейси — создали книгу, которая ознакомит вас с основными техниками стиля. Здесь вы найдете более восьмисот высококачественных фотографий с подробными разъяснениями, а также узнаете, благодаря каким факторам представители бразильского джиу-джитсу одержали столь потрясающий успех. Эти знания, подкрепленные тренировками, помогут вам развить боевые навыки независимо от того, занимаетесь ли вы боевыми искусствами или просто желаете расширить кругозор.

УДК 796.8
ББК 75.715

ISBN 5-222-06856-0

© Renzo Gracie, Royler Gracie and Kid Peligro, 2004
© Оформление. ООО «Феникс», перевод на русский язык, 2005

Шейху Тахнуну Бин Зайеду

Каждой революции нужны свои лидеры
Каждому революционеру, его союзникам и друзьям.
Благодаря вашим усилиям в распространении бразильского джиу-джитсу
и борьбы без правил мир боевых искусств изменился навсегда.

*Ренцо и Ройлер Грейси,
Кид Пелигро, Джон Данахер*

Оглавление

Как создавалась книга	10
Предисловие	11
Представляем авторов	12

Часть 1. Теория

Текущая революция в мире боевых искусств

Основная проблема боевых искусств	18
Лучшие из лучших. Турниры по смешанным боевым искусствам (СБИ)	19
Результаты первых турниров	19
Бразильское джиу-джитсу на турнирах СБИ	19
Причины успеха бразильского джиу-джитсу на турнирах СБИ	20
Бразильское джиу-джитсу как ответ на главный вопрос боевых искусств	20
Бой на земле и самозащита	21

История

Японское наследие	23
Влияние Дзигоро Кано	23
Гений Кано	24
Парадокс Рандори	24
Методы Кано в действии	24
Маеда	25
Маеда и Грейси	26
Развитие бразильского джиу-джитсу	26
Гений семьи Грейси — избавление от ограничений Кано	27
Историческая справка	28
Бразильское джиу-джитсу как программа изучения боевых искусств	28

Тренировки

Начало тренировок в бразильском джиу-джитсу	30
Пояса и система уровней в бразильском джиу-джитсу	31
Белый пояс — синий пояс	32
Синий пояс — алый пояс	32
Коричневый пояс	33
Черный пояс	33
Еще кое-что о поясах	33
Различные способы тренировки	34
Технический прогресс	34
Сколько техник?	35
Как поддержать стремление к прогрессу?	35
Как вести себя на тренировках?	35
Важность основ	35
Спарринг	36
Позиционная тактика бразильского джиу-джитсу	36

Основные положения в бою на земле

Положение сверху противника	37
Положение поперек противника	37
Положение «колени-на-животе»	38
Положение за спиной противника	38
Защитное положение	39

Практический пример позиционной тактики бразильского джиу-джитсу	39
Несомненные преимущества борцовских тренировок	41

Часть 2. Техника

Синий пояс

001. Завязывание пояса	46
002. Кувырки и страховка при падении	48
003. Выход из-под соперника, «упа»	50
004. «Упа». Техника выполнения	52
005. Защита против захвата шеи спереди обеими руками	54
006. Захват запястья одной рукой (ладонью вверх)	56
007. Захват запястья одной рукой (ладонью вниз)	58
008. Захват запястья двумя руками	60
009. Атака. Бросок через бедро	62
010. Защита против захвата за одежду одной рукой	64
011. Захват спереди за воротник и шею	66
012. Защита против залама головы из позиции стоя	68
013. Защита против «медвежьих объятий» сзади	70
014. Удавки и удушения. «Амасса Пао»	72
015. Защита против «Амассы Пао»	74
016. Защита от прямого удара ногой	76
017. Прохождение защиты	78
018. «Ножницы»	80
019. Атака из положения сверху противника, «Американа»	82
020. Залом руки из положения сверху противника	84
021. Защита против «гильотины»	86
022. Прохождение защиты стоя	88
023. Опрокидывание противника двумя ногами	90
024. Защита против опрокидывания обеими ногами	92
025. Опрокидывание противника обеими ногами и залом руки	94
026. Опрокидывание противника толчком ног	96
027. Опрокидывание противника подъем-разгибом	98
028. Освобождение от залама головы. Вариант 1	100
029. Освобождение от залама головы. Вариант 2	102
030. Выскальзывание из-под лежащего поперек груди противника	104
031. Защита против «медвежьих объятий» спереди	106
032. Защита против удушения сзади в положении стоя	108
033. Защита против «медвежьих объятий» (руки захвачены)	110
034. Атака из защитной позиции, «кимура»	112
035. Освобождение от залама головы. Вариант 3	114
036. Освобождение от залама головы. Вариант 4	116
037. Защита против бокового удара задней рукой	118
038. «Гильотина»	120
039. Защита от «гильотины»	122
040. Защита против захвата за плечо	124
041. Еще одна защита против захвата за плечо	126
042. Защита против захвата горла	128
043. Боковой удар ногой	130
044. Защита от «гильотины»	132
045. Удары локтями	134
046. Удушение сзади, «мата ляо»	136
047. Защита против захвата за одежду обеими руками	138
048. Удушения. «Треугольник»	140
049. Техника выскальзывания	142
050. Выскальзывание из-под сидящего на груди противника	144
051. Залом руки из защитной позиции	146
052. Удушение с захватом за воротник	148

053. Удавка с захватом за воротник	150
054. Переход из позиции на противнике в позицию за его спиной	152
055. Захват обеих ног противника, «байяна»	154

Алый пояс

056. Переход из позиции поперек противника в позицию сверху него. Поворот бедер	158
057. Сброс противника подъем-разгибом	160
058. Залом ахиллова сухожилия	162
059. Переход из позиции поперек противника в позицию сверху него. Драйв коленями	164
060. Защита против руки на груди	166
061. Как правильно вставать в уличной драке	168
062. Защита против удушения сзади в положении стоя	170
063. Защита от прямого удара ногой	172
064. Залом плеча с использованием ног, «омоплата»	174
065. Опрокидывание противника с проникновением руки	176
066. Проникновение руки и залом	178
067. «Кимура»	180
068. Удушение из положения поперек противника	182
069. Защита от «гильотины» с захватом руки	184
070. Позиция «колени-на-животе»	186
071. Защита в положении «колени-на-животе»	188
072. Залом руки в положении «колени-на-животе»	190
073. Переход из «треугольника» к залому руки	192
074. Залом пальца	194
075. Переход из защитного положения к залому лодыжки	196
076. Защита от захвата двумя руками сзади	198
077. Залом колена в защитном замке противника	200
078. Опрокидывание противника в «открытой защите» сидя («бабочка»)	202
079. Опрокидывание противника через голову	204
080. Опрокидывание противника с захватом ног	206
081. Захват за воротник с удавкой	208
082. Залом руки в положении поперек противника	210

Коричневый пояс

083. Освобождение от залама головы в положении стоя. Вариант 1	214
084. Освобождение от залама головы в положении стоя. Вариант 2	216
085. Уход от противника, прижавшего вас к стене	218
086. Переход из положения «север-юг» за спину противника	220
087. Переход из положения «север-юг» к залому ступни	222
088. Залом лодыжки из открытой защиты	224
089. Залом колена в положении поперек противника	226
090. Залом шеи в положении поперек противника	228
091. Удавка из положения «колени-на-животе»	230
092. Залом руки из положения поперек противника	232
093. Залом плеча из положения поперек противника	234
094. Переход из защитного положения за спину противника	236
095. Защита от противника, который находится за спиной. Ножной замок	238
096. «Вертолет» и залом руки	240
097. «Серп»	242
098. «Крюк»	244
099. Прохождение полузащиты	246

Черный пояс

100. «Треугольник» в положении «север-юг»	250
101. Освобождение из положения «север-юг»	252
102. Перекидывание противника с помощью ног	254
103. «Защита паука»	256
104. Переход из полузащиты в положение сверху	258

105. Удавка плечом из защитного положения	260
106. Переход из положения сверху противника к удавке сбоку	262
107. Защита против захвата горла одной рукой в положении спиной к стене	264
108. Освобождение от заломы головы и переход к залому руки	266
109. «Звезда»	268
110. Залом колена в «закрытой защите»	270
Послесловие	272

Как создавалась книга

Моя жизнь была связана с боевыми искусствами на протяжении многих лет. Будучи ребенком, я изучал дзюдо, затем карате и, наконец, бразильское джиу-джитсу. Я был удостоен высокой чести получить черный пояс в бразильском джиу-джитсу и последние десять лет посвятил себя всестороннему изучению и осознанию сущности этого прекрасного вида боевого искусства. Так что предложение написать книгу, поступившее от Шейха Тахнуна, я принял за честь и занялся этим с огромным энтузиазмом. Нас объединяла общая идея: создать пособие, которое было бы столь же прекрасно, как и сам стиль. Книга должна была дойти и до спортсменов, и до обычных людей, установив новый стандарт в тех областях, где пока нет талантливых и опытных инструкторов.

Вначале мы определили, кто будет представлен в книге. Решение пришло легко. В нашем распоряжении были двое лучших в мире мастеров, готовых помочь осуществить нашу мечту, открыть свои сердца и поделиться со всеми своими знаниями. Я говорю о Ренцо и Ройлере Грейси, признанных экспертах в этой сфере. Они — двоюродные братья и являются членами семьи Грейси, которая считается основательницей направления и яркой представительницей этого вида спорта.

Теперь нужно было найти команду, которая понимала и любила бы спорт так же, как я, шейх Тахнун, Ренцо и Ройлер. Нам очень повезло с фотографом: мы были знакомы с Рикардо Азури, профессионалом в технической съемке, обладателем черного пояса по джиу-джитсу. Затем при активном участии стилистов, редакторов и художников книга приобрела в конечном итоге идеальный, на наш взгляд, вид. Эта работа потребовала от нас много сил, но результаты превзошли все ожидания, и я надеюсь, что прочтение книги доставит вам столько же удовольствия, сколько нам — ее создание.

Кид Пелигро

Предисловие

За последние десять лет в боевых искусствах произошел коренной перелом. Его ускорили серии смешанных турниров, на которых представители разных стилей сражались друг против друга без каких-либо серьезных ограничений и правил. В ходе этих турниров стало совершенно ясно, что *борцовские* стили боя были гораздо более действенными, нежели широко разрекламированные *ударные* стили. Для многих это стало шоком, ведь боевые искусства прежде всего ассоциировались с умением бить руками и ногами. Несмотря на распространенное мнение, все оказалось совсем по-другому: не стесненные правилами, практически все бойцы сразу входили в клинч и переводили схватку в партер. *Именно в партере, столь любимом борцами, обычно и решался исход поединка.* Слишком просто было бы сказать, что для традиционных боевых искусств это было огромным разочарованием. Теории смертельных и убийственных проникающих ударов развеялись перед лицом реальности. Очевидным итогом этих соревнований было то, что *захваты*, и в положении стоя, и на полу, являлись решающим элементом победы. И в большей мере, чем какое-либо другое искусство, бразильское джиу-джитсу стало синонимом слова «успех» в этом смешении стилей. Созданное и доведенное до совершенства легендарной семьей Грейси, бразильское джиу-джитсу заставило представителей других стилей отойти на второй план и молча покориться той громадной силе, что была заключена в этом искусстве. Неудачей турниров стало и то, что боевые искусства разделились на *борцовские* и *ударные*. В этом делении нет абсолютно никакой необходимости. Ударные стили *не должны*, да и не могут не обращать внимания на недавние события и перемены. Эта книга разработана не только для борцов, но также для *всех*, кто хочет усовершенствовать и разнообразить свое мастерство, изучив ключевые моменты захватов и борьбы на земле, *независимо от стиля боевых искусств.* Соавторами книги выступили два наиболее известных и активных представителя клана Грейси, Ренцо и Ройлер. С самого начала она создавалась с ясной и четкой целью: предложить армии поклонников боевых искусств понятную и доступную теорию и технику, жи-

ненно необходимую в свете сегодняшней революции. На рассвете нового века боевые искусства переживают такой сдвиг, подобного которому в истории еще не было. После первых опасений и сомнений спортивное сообщество пришло к пониманию: освобождение от правил навсегда изменило представления о реальном поединке. Авторы знакомят читателя с ключевыми элементами своего особенного стиля — бразильского джиу-джитсу. Каждый из них известен как учитель и боец, обладающий огромным опытом и совершенством техники. Здесь дан стандарт для инструкторов в этом восхитительном и эффективном боевом искусстве. Вместе с теорией и историческими сведениями Ренцо и Ройлер демонстрируют те элементы стиля, которые они считают ключевыми, а также некоторые особо важные движения.

Как бывает при каждой революционной ситуации, нынешний раскол имеет своих сторонников и противников. Начало перемен разделило представителей боевых искусств на два лагеря: «борцов» и «боксеров», «современников» и «традиционалистов». Возможно, что конечная цель этого раскола как раз и состоит в том, что все бойцы, независимо от стиля, могут получить огромную личную выгоду, изучив искусство захватов. Опыт показал, что захваты и в положении стоя, и на земле крайне необходимы для победы в реальной схватке. В этой книге двумя величайшими мастерами мира представлены и детально проработаны те знания, которые позволят вам использовать это явление для своей пользы.

Движущей силой книги стал Принц Тахнун, член Королевской Семьи Объединенных Арабских Эмиратов. Он очень активен и широко известен в борцовском мире, так же, как знамениты и устраиваемые им в Абу-Даби ежегодные чемпионаты по борьбе, — кроме того, он сам неплохой боец. В результате появилось пособие, которое, надеемся, станет авторитетным источником для бойцов, желающих изучить бразильское джиу-джитсу и искусство борьбы в целом. Овладев рекомендуемыми навыками, они только улучшат свои способности сражаться с противниками и побеждать их в реальных поединках.



Улыбки и трофеи: Ройлер и Ренцо Грейси празднуют общую победу на чемпионате мира по борьбе в Абу-Даби, 2000.

Представляем авторов

Ренцо Грейси

Летняя ночь над Манхэттеном. В переполненной людьми школе боевых искусств идет урок... Большинство учеников худощавые и мускулистые — их тела являются результатом нещадных тренировок, через которые они проходят. Многие из них — профессиональные бойцы, обладатели черных поясов в своих стилях. Некоторые — охранники, вышибалы, полицейские, то есть люди, которые так или иначе связаны с боями и схватками. Незначительная часть — бизнесмены, доктора и адвокаты. На их лицах ясно видна усталость. В школе их мерилom является только один стандарт — мастерство в борьбе. Репутация, внешность и занимаемая должность — ничто, когда ты выходишь на мат. Каждого в эту школу привело что-то свое. Ученики делятся на пары и начинают бороться, чередуя взрывы огромной скорости и силы с периодами тяжелого дыхания и отдыха. Каждый пытается занять наиболее выгодную позицию, поймать соперника в замок или схватить за горло, заставив того бить ладонью по мату, признавая поражение. Некоторые ученики более искусны, чем остальные, и они не сдаются так просто. Изнурительные тренировки быстро вгоняют в пот. Сидящий в стороне от матов мужчина время от времени выкрикивает совет или похвалу. Он говорит с португальским акцентом, хотя на его лице ясно видны черты уроженца Южной Америки. Этот человек — бразилец. Когда он говорит, все ученики замолкают и слушают. Те, кто четко следует его советам, почти всегда побеждают своих противников или выбираются из самых опасных положений.

«Ренцо!» — ученик обращается к учителю, называя его по имени, подобно тому как вы обращаетесь к старому другу. Для многих школ это просто неслыханная дерзость. К учителю следует обращаться уважительно, называя его «сэнсей» или «шифу». Ренцо (произнесенный как Хен-цо) поднимается и направляется к ученикам, на его приятном, симпатичном лице играет мальчишеская улыбка: «Что-то не так?»

Их разговор естественен. В нем нет ни тени следования иерархическим законам или поклонения кумиру. Но несмотря на это, в поведении ученика сквозит искреннее уважение. Человек, с которым он говорит, провел много схваток, поднял на пьедестал флаг семьи Грейси, и его боевые шрамы и видеозаписи поединков — лучшее тому доказательство. Нет никакой нужды в ритуалах, которые бы демонстрировали уважение. Никаких поклонов и приветствий. Это уважение — без слов. Оно гораздо более искренно, чем затасканные клише в других стилях. Ученик просит помочь ему с техникой. Ответ следует незамедлительно — четкий и дельный совет без тех туманных метафор, которыми столь изобилует мир боевых искусств. Применив его на практике, вы сразу можете увидеть, что это и есть наиболее разумное решение проблемы. На мгновение лицо ученика проясняется — «эври-

ка!» Он смотрит на Ренцо со смесью радости и уважения, словно студент-математик на профессора, который за пару минут объяснил ему неразрешимую задачу.

Наконец Ренцо подходит к ученику, который демонстрирует полное превосходство над остальными, легко побеждая своих противников. Он раздевается до пояса и садится перед учеником на колени. Ренцо невелик ростом, но его тело выглядит очень мощным, особенно выделяются толстая шея и мышцы спины. Это мускулы бойца, а не участника шоу. Приглядевшись, вы увидите полоски шрамов. Ренцо гордится ими, словно солдат — полученными на войне медалями. Они повествуют о прошлых приключениях и славе. Но, как бы то ни было, сейчас Ренцо полностью в настоящем. Учитель и ученик обмениваются рукопожатием и начинают схватку. Ученик начинает с мощных, точно выверенных движений, в то время как Ренцо только разогревается и остается на удивление пассивным. Внезапно следует шквал ударов, столь быстрых, что глаз не успевает за ними уследить. Даже искушенный в борьбе наблюдатель может впасть в состояние страха от скорости и мощи таких атак. Ренцо быстро перехватывает инициативу и переходит к завершающей атаке; его соперник отчаянно защищается, но разница в классе слишком велика. Каждый раз, когда Ренцо ловит ученика в замок или проводит удушающий захват, они начинают заново. Остальные ученики прекращают свои занятия и подходят ближе, с трепетом в душе видя перед собой тот идеал, к которому они стремятся. Ренцо борется настолько блестяще и непринужденно, что это выходит за пределы понимания учеников — они могут только смотреть на поединок, как на чудо. Вскоре вся группа собирается возле борцов и формирует вокруг них импровизированный ринг. Странно видеть, как ученик, только что побеждавший всех одной левой, безнадежно пытается справиться с бешеной атакой. Через некоторое время представление подходит к концу. Соперники обнимаются и благодарят друг друга. Толпа рассеивается, и тренировка идет своим чередом.

Таков Ренцо Грейси. Он один из наиболее известных и уважаемых членов бразильского клана Грейси, семьи бойцов, чьи впечатляющие спортивные достижения длятся уже на протяжении шестидесяти лет, но которая стала известна за пределами Бразилии только в последнее десятилетие. Без сомнения, Грейси сыграли одну из главных ролей в величайшем перевороте за всю историю боевых искусств. Книга посвящена именно этой революции и исследует ее теоретические и технические основы. Ренцо преподает в широко известной академии боевых искусств в Нью-Йорке, обучая учеников уникальному стилю своей семьи — бразильскому джиу-джитсу. Его достижения в мире смешанных боевых искусств (СБИ) сделали его значимой фигурой. В бойцовском мире очень мало людей, которые не знают имени Ренцо Грейси и никогда его не видели. На турнирах СБИ он — эквивалент Майка Тайсона или Эwandера Холифилда. Несмотря на это, Ренцо — очень добрый и отзывчивый человек. В наше время мы привыкли к тому, что успешные спортсмены часто ведут себя неподобающе, иногда совершая крайне нелицеприятные поступки, и злоупотребляют своей сла-

вой и богатством. Но Ренцо Грейси, который на вполне законных основаниях может считаться одним из самых опасных людей на планете, не имеет ни одной из этих негативных черт. Он вежлив и учтив, не чурается простых удовольствий и глубоко интересуется интеллектуальными проблемами. Хотя он и сражается за деньги, его основным мотивом является гордость и следование семейным традициям. В свои тридцать три года он достиг такой степени славы и мастерства, о которой многие могут только мечтать.

Пока Ренцо успокаивается после поединка, он рассказывает ученикам истории из своей жизни в Бразилии. Выразительная жестикуляция и голос делают его великолепным рассказчиком, помогая передать события с большой эмоциональностью и энтузиазмом. Публика, в основном взрослые ученики, слушает, затаив дыхание. Часто эти рассказы содержат ценную информацию об искусстве боя. Иногда же это просто развлекательные истории, яркие и любопытные. Когда тренировка заканчивается, Ренцо рассказывает о жизни, семье и теории боя с таким восторгом и любовью, что мы не можем не поведать об этом более широкой публике

Ройлер Грейси

Ближний Восток, Абу-Даби. Шейх Тахнун, имеющий огромное влияние в местной королевской семье, проводит третий неофициальный чемпионат мира по борьбе с неограниченными правилами. Мастера боевых искусств всего мира приехали сюда, чтобы в напряженных поединках выяснить имя лучшего бойца планеты. За последние три года этот турнир стал одним из самых престижных среди неофициальных чемпионатов по боевым искусствам. Наступило время, когда знание борьбы стало сутью боевых искусств, и подобные турниры с каждым годом привлекают все больше как элитных борцов, так и тех, кто только начинает свой путь к славе. Турнир в Абу-Даби является одним из самых значительных турниров подобного плана, занимая одну ступень наряду с чемпионатом по боям без правил и его японским эквивалентом — Прайдом. Каждый борец, который хвалится своим мастерством, должен хоть раз побывать здесь и на деле доказать, насколько правдивы его слова. Тот, кто сумел проявить себя здесь, среди элиты, может считать, что прошел половину пути к вершине славы. Именно здесь, в роскошном зале Боевого клуба Абу-Даби, перед самым шейхом, окруженным пестрой толпой журналистов, спортсменов и тех, кто просто пришел полюбоваться настоящим искусством, одиноко стоит Ройлер Грейси. Эта сцена оставляет странное впечатление. На заднем плане что-то кричат своим подопечным тренеры, мелькают пышно, по-восточному разодетые арабы, прекрасные ассистентки и иностранные туристы. Барабаны и оркестр не смолкают ни на секунду, выдавая ломаный ритм, который убыстряется и затухает, подобно пульсу. Во всем чувствуется тонкий аромат экзотики, присущий только Востоку. Ройлер готовится к поединку и кажется полностью отрешенным от происходящего вокруг. Он худощав и строен, но что касается огромных мышц и внушительных размеров, то здесь сильно проигрывает дру-

гим спортсменам. На его лице сейчас маска профессионального бойца — губы сжаты, глаза не моргают, — истинное средоточие концентрации и воли.

Сегодня ему придется нелегко. В прошлом году он выступил здесь в первый раз, в весовой категории до 66 кг, и, словно метеор, прорвался к вершине, буквально разметав своих именитых противников. Его стиль привлек внимание всего борцовского мира: Ройлер атаковал своих соперников яростно и отрешенно, сбивал их с ног и заставлял совершать промахи, постоянно угрожая провести победный захват. В том году зажглась и звездочка его двоюродного брата, Жана-Жака Мачадо. В финале Ройлер сразился с победителем первого чемпионата в Абу-Даби, Александром Карнейро по прозвищу Сока, признанным представителем мировой борцовской элиты и тоже, между прочим, бразильцем. Тогда Ройлеру удалось провести залом лодыжки, и он одержал неожиданно быструю победу. Прошел год, и ситуация повторилась — два чемпиона снова стоят друг против друга. У Ройлера есть шанс впервые в истории этого турнира отстоять свой титул и стать двукратным чемпионом. Но Сока горит желанием отомстить за свое поражение, и схватка обещает быть очень сложной. Сегодня же, только чуть позже, титул чемпиона в своей весовой категории завоюет кузен и близкий друг Ройлера, Ренцо Грейси, но сейчас не его очередь. Двое мужчин сходятся и обмениваются рукопожатиями. За год может измениться очень многое. Боец изучает новые приемы и защитные техники, улучшает форму, в деталях разбирает бои противника, выискивая недостатки и слабости. Теперь залом лодыжки не пройдет. Но Ройлер и не думает его применять, он никогда не следует все время одной и той же тактике. В прошлом году он выиграл благодаря своей ярости и стремлению к победным захватам. Теперь противники будут этого ждать. И Ройлер полностью меняет стиль — теперь он делает акцент на контроле и обретении лучшего положения.

Противники сходятся. Ройлер атакует со слова «марш!», Сока оказывается в защитном положении. Атака продолжается, Ройлер проходит защиту противника и ложится поперек его груди. Пока не пройдет десять минут, очки не начисляются, Ройлер об этом прекрасно помнит, поэтому проводит несколько атак, не теряя своего положения. Как только поединок приближается к десятиминутной отметке, он позволяет Соке перейти в полужащиту. Отметка пройдена, и он проходит защиту противника — два очка! Ставит колено на живот Соки — еще три! Переход в положение поперек противника и вновь ожидание. Контроль. Положение «колени-на-животе». Ройлер методичен и безжалостен, он не дает противнику ни секунды свободы. Результат — победа по очкам, с самым большим отрывом на турнире.

Сока, настоящий мастер, ничего не может противопоставить атакам противника, и Ройлер Грейси — снова лучший в мировой элите. Он одерживает еще одну победу в своей спортивной карьере, возможно, самой успешной за всю историю боевых искусств. Ройлер — двукратный неофициальный чемпион мира по борьбе без правил, четырехкратный чемпион мира по

бразильскому джиу-джитсу и многократный победитель национальных турниров. Он постоянно выступает в абсолютном дивизионе, где нет весовых ограничений, и побеждает противников гораздо сильнее себя. На одном чемпионате по бразильскому джиу-джитсу он отравился, но даже в таком состоянии смог победить! *Поразителен тот факт, что на чемпионате в Абу-Даби Ройлер не позволил противникам заработать хотя бы один балл!* Везде, где проводятся турниры по бразильскому джиу-джитсу, вы услышите его имя. Ройлер — сын Хелио и брат Риксона Грейси; последний, возможно, является самым известным и уважаемым из всей семьи. Несмотря на всю его славу, в Америке Ройлер стал известным как боец без правил. Был снят документальный фильм «Грейси в действии», где Ройлер сражался против мастеров различных стилей, стремясь выяснить их сравнительную эффективность, и проявил невероятную скорость и пластичность, расправившись с мастером кэмпо, который был гораздо сильнее и крупнее.

Та легкость, с которой Ройлер побеждал своих противников, не могла не отразиться в сознании мастеров боевых искусств. Ценность видео была огромной. Целое поколение воспитывалось на идее того, что сильный удар, направленный мастером, может уничтожить соперника, и для многих эта пленка стала шоком. Она разбивала идола старых богов и развеивала мифы. Это был урок настоящего боя, и он предвещал очень скорые перемены. Стиль Грейси был прост: перевести схватку на землю, обрести контроль, прикончить соперника. Ройлер побеждал так называемых «мастеров» настолько легко, что стало ясным — переворота в боевых искусствах не избежать.

Ройлер получил широкое признание, когда на американский черный рынок попала пленка, на которой был запечатлен его долгий и жестокий поединок с мастером лута-ливре, стиля, очень похожего на джиу-джитсу. В изматывающей схватке Ройлер не раз оказывался близок к поражению, но он яростно защищался, атаковал и в конце концов измотал противника настолько, что тот был не в состоянии продолжать бой. Эта запись оставила образ Ройлера в сознании многих бойцов, и Грейси стал олицетворением воина и чемпиона.

Ройлер Грейси родился в Рио-де-Жанейро, Бразилия. Он был пятым ребенком в семье Хелио Грейси, грандмастера боевых искусств. Ройлер начал изучать джиу-джитсу в три года, играя в футбол в семейной академии. Когда он пошел и смог выступать на соревнованиях, началась его блестящая спортивная карьера. Он владеет черным поясом уже более двадцати лет и за это время провел более трехсот турнирных поединков, став четырехкратным чемпионом мира и обладателем многих национальных титулов. В то время он был наиболее активным представителем бразильского джиу-джитсу и сражался с любыми противниками, независимо от их званий. Огонь, бушующий в его груди, позволил Ройлеру достичь того, о чем многие могут только мечтать.

При первом взгляде на Ройлера можно поразиться его сухощавости, и это впечатление только усиливается, когда он сражается с противниками намного

крупнее себя. Недостаток мышц заставил Ройлера довести до совершенства технический элемент. Все его победы построены исключительно на технике — здесь он, возможно, самый искусный из всей семьи Грейси. Его стиль — чистое джиу-джитсу. Точность, расчет, спокойствие — техника против силы. Он может научить любого, даже слабого от природы человека побеждать в любом поединке. Ройлер — живое воплощение мечты о том, что техника и искусство могут превзойти силу и агрессию. За восемнадцать лет преподавания он стал одним из самых лучших тренеров в мире, но график его очень жесток. Каждый день он встает на рассвете, и весь день дает частные уроки, а вечером занимается с группой учеников.

Только немногие могут сравниться с этим человеком в боевом и тренерском опыте. Но это будет позже, а сейчас на его лице — победная улыбка, а руки подняты вверх в приветственном жесте: он — чемпион!

Джон Данахер

Ренцо Грейси, смеясь, говорит, что при создании книги Джон Данахер занимался «конспирацией по части вселенной». Как еще вы могли бы назвать тот странный и противоречивый набор качеств, которые позволили ему облечь в слова те идеи, которые Ренцо и Ройлер хотели передать миру? Данахер переехал в Нью-Йорк в начале 1990-х, как раз в то время, когда Грейси начали появляться на мировой арене. Его целью было изучение философии в Колумбийском университете. Жизнь аспиранта прекрасна и удивительна, и она очень обогащает — вот только, к сожалению, не материально. Чтобы хоть как-то сводить концы с концами, Данахер около десяти лет работал в ночных клубах Нью-Йорка. Горький опыт научил его тому, что ключ к усмирению разбушевавшихся клиентов заключался в умении бороться. Традиционные боевые искусства сильно его разочаровали, и после того, как друг познакомил его с Ренцо Грейси, Джон стал горячим сторонником бразильского джиу-джитсу. На протяжении недель он применял изученные техники в реальных схватках, которых было хоть отбавляй. Изучение философии и разборки с пьяными клиентами — кажется, более несовместимые занятия найти трудно. Но, тем не менее, так оно и было, и Данахер, изучивший бразильское джиу-джитсу под руководством одного из лучших мастеров в мире, живо откликнулся на предложение принять участие в написании книги. Великолепные аналитические способности позволили Джону проникать в суть техник и приемов, а потом облекать в понятные другим слова. Страсть к техническим деталям, стремление применить свои преподавательские умения и часто представляющиеся возможности опробовать теоретические выкладки на практике позволили ему обрести как глубокие знания, так и способность передать их читателю. Со временем Джон стал инструктором в Нью-Йоркской академии бразильского джиу-джитсу, где к нему уже привыкли и как к ученику, и как к учителю.

Кид Пелигро

Когда шейх Тахнун принимал решение о создании книги, он передал всю ответственность в руки своего друга Кид Пелигро — писателя и журналиста, книги которого, посвященные боевым искусствам, читает едва ли не весь мир. Кид — черный пояс в бразильском джиу-джитсу, обладатель двух мировых титулов среди профессионалов и признанный мастер боевых искусств. Его знакомства с лучшими борцами планеты позволили ему раньше всех узнавать о том, что происходит в этом стремительно меняющемся виде спорта. Пелигро известен и как великолепный журналист, учредивший сайт Боевого клуба Абу-Даби. Сейчас он пишет для журнальных изданий в Северной и Южной Америке.

Проблема, с которой Пелигро столкнулся при создании книги, заключалась в том, что нужно было как можно полнее отразить в ней взгляды шейха Тахнуна и сделать так, чтобы книга могла установить стандарт для инструкторов по бразильскому джиу-джитсу. Ничего подобного раньше не возникало, и проект нужно было начинать с нуля, причем он должен был понравиться и рядовому читателю, и специалисту в области джиу-джитсу. Продумав дизайн книги, Кид создал команду, которой предстояло воплотить его проект в реальность. Каждый, кто принимал участие в создании книги, не только знал свое дело в совершенстве, но и был мастером джиу-джитсу. На протяжении всего периода, пока создавалось пособие, Пелигро поддерживал постоянные контакты с братьями Грейси и шейхом. Доверив работу правильным людям, Кид прошел половину пути. Его уверенность в успехе, совмещенная с деловыми умениями, привела к тому, что все проблемы, неизбежные при создании пособия со столь большими претензиями, были преодолены легко и свободно.

Влияние Кид Пелигро в сфере спорта и, в частности, бразильского джиу-джитсу, не имеет смысла оспаривать. Он освещал турниры СБИ в Японии, Америке и Бразилии, чемпионаты по борьбе на Ближнем Востоке и национальные первенства по бразильскому джиу-джитсу в Северной и Южной Америке, что сделало его одним из самых узнаваемых людей в мире боевых искусств. Более десяти лет Кид был профессиональным спортсменом, и он, как никто другой, сумел понять цель книги, которой только предстояло появиться на свет. Пособие, которое вы держите в руках, создано во многом благодаря тем усилиям, которые этот человек вложил в свою работу.

Шейх Тахнун Бин Зайед аль Найян — сын шейха Зайеда, эмира Объединенных Арабских Эмиратов. Он влюбился в боевые искусства в то время, когда был студентом колледжа в США. Шейх начал с изучения бразильского джиу-джитсу и довольно скоро добился значительных результатов. Затем он решил расширить свои знания и изучил еще несколько боевых искусств. Сейчас шейх Тахнун — обладатель черного пояса в бразильском джиу-джитсу и эксперт в области самбо, вольной борьбы и Муай Тай. Вернувшись на родину, он основал Боевой клуб Абу-Даби, чтобы его подданные могли без проблем изучать



боевые искусства. Он приглашал мастеров со всего света, стремясь к тому, чтобы его центр обрел мировое значение. Но шейху было нужно что-то еще, и он учредил неофициальный чемпионат мира по борьбе, где бойцы со всего мира могли выяснить имя лучшего. Этот турнир привлек всеобщее внимание и породил множество имитаций. Вскоре о нем знало уже так много людей, что появился новый спорт — борьба без правил. Новое искусство стало сенсацией, и турниры, подобные чемпионату в Абу-Даби, быстро возникли по всей планете и обрели огромную популярность.

Но шейх желал большего — книгу, которая могла бы рассказать о спорте многими людям и вдохновить их на изучение боевых искусств. Он видел, что бразильское джиу-джитсу, несмотря на широкую экспансию, до сих пор не имело установленных стандартов. Мы создали книгу, цель которой — познакомить вас с нашим искусством и объяснить его философию. Шейх Тахнун хотел оставить своим детям и друзьям наследие — рассказать им о спорте, который он любит всей душой. И мы надеемся, что смогли осуществить его мечту.

Его Величество шейх Тахнун Бин Зайед аль Найян объясняет правила неофициального чемпионата мира по борьбе за день перед началом состязаний, Абу-Даби, 1999.

Часть 1. Теория



Победа! Ренцо в тяжелом поединке заставляет сдаться Кикуту-сан, японского чемпиона, применив вариацию «гильотины» (прием рассмотрен в разделе, посвященном технике).

Текущая революция в мире боевых искусств

Основная проблема боевых искусств

О различиях в боевых стилях написано очень много. Но у всех них есть одна общая черта — вопрос, на который любой вид боевого искусства пытается найти ответ. *Как защищаться от соперника, который больше, сильнее и агрессивнее?* Все боевые искусства должны ответить на него, если они и впрямь желают называться *боевыми*.

Этот вопрос часто усложняется дополнительными: например, как сражаться против нескольких противников, что делать, если соперник вооружен, и так далее. Некоторые стили полагают, что искусство должно затрагивать огромный спектр вопросов — от моральных норм до образа жизни. Но все же основной проблемой боевых искусств, независимо от их названий, является одна — как защищаться от физически превосходящего противника?

Кажется, что на этот вопрос каждая страна и культура дала свой, только ей присущий ответ. Боевых искусств очень много, и, хотя при их сравнении можно обнаружить явные сходства, различия между ними гораздо более серьезны. Возникает естественный вопрос: *какой стиль дает самый лучший ответ?*

Большинство людей осведомлены об основных различиях в боевых искусствах. Корейцы отдают предпочтение высоким, мощным ударам ногами, японские стили и карате Окинавы основаны на низких стойках и мощных линейных блоках, а также на ударах руками, кун-фу Вин Чун выше всего ценит прямую стойку, низкие удары ногами и хитрые ловушки рук. Список стилей можно продолжать очень долго, и у каждого из них будет своя отличительная черта.

Совершенно иной ответ на главный вопрос боевых искусств предлагают *борцовские* стили. В отличие от множества других стилей, где в качестве лучшего пути к победе рассматриваются удары ногами и руками, искусство борьбы ставит целью захват противника и последующий переход схватки на землю, после чего вы можете как удерживать соперника, так и провести победный захват или залом. На протяжении многих лет наиболее известными стилями такого плана были дзюдо, самбо и олимпийская борьба.

Так получилось, что в течение долгого времени после окончания Второй мировой войны, когда боевые искусства только начинали завоевывать популярность на Западе, борьба и основанные на ней стили отошли на второй план, уступив более ярким и зрелищным ударным стилям. По сути, борьбу долгое время даже не считали боевым стилем; дзюдо, несмотря на его олимпийский престиж, всерьез никто не принимал, а самбо, национальное боевое искусство бывшего Советского Союза, на Западе до начала 1990-х было практически неизвестно.

В итоге мы столкнулись со многими вариантами ответов на главный вопрос боевых искусств, который все-

гда оставался прежним: *какой стиль лучше всего решает данную проблему?* Этот вопрос был неизбежен, но на самом деле никто не пытался найти ответ. До недавнего времени.

Лучшие из лучших. Турниры по смешанным боевым искусствам (СБИ)

Казалось бы, что может быть проще, чем определить, какие боевые искусства являются лучшими, а какие нет? Нужно было просто устроить серию поединков между мастерами одних стилей и мастерами других без серьезных ограничений в правилах или искажений результатов, и можно было бы ясно увидеть, представители каких искусств чаще одерживали верх. Такие бои могли бы ответить, какой стиль является самым лучшим. Но, несмотря на простоту решения, турниры по смешанным боевым искусствам (СБИ), на которых было только несколько серьезных правил, начались в Северной Америке только в начале 1990-х. Что касается Южной Америки, то там такие соревнования проводились в течение многих лет, но, к сожалению, никто не обращал на них ни малейшего внимания, поскольку лучшими мастерами боевых искусств считались азиаты. Первые поединки на такого рода турнирах велись голыми руками, без ограничений во времени (либо с очень долгим периодом), без весовых категорий и всего лишь с *несколькими* правилами — запретами на удары по глазам и укусы, что приближало их к реальной схватке настолько, насколько могло позволить цивилизованное общество. Такие турниры манили всех бойцов, которые желали показать свое искусство, независимо от стиля, который они практиковали.

Результаты первых турниров

Ожидания большинства людей, пришедших на первые турниры СБИ, были достаточно просты. Эти ожидания складывались из ложных представлений, которые просочились в самую суть боевых искусств главным образом потому, что эти искусства слишком далеко ушли от реальности поединка, предложенной организаторами СБИ. Большинство бойцов было уверено, что тот, кто будет сильнее всех бить ногами и руками, сделает из своих противников телячью отбивную. К огромному удивлению всего боевого сообщества, все оказалось с точностью до наоборот. Практически все поединки протекали по одному сценарию. Оба противника начинали с ударов руками и ногами, а затем быстро переходили в клинч, после чего или случайно, или по желанию одного из них падали на землю. Выходило так, что борцы, опытные в бою на земле, всеми силами стремились перевести поединок в партер, а их соперники могли только яростно сопротивляться, чтобы не позволить этому произойти. Для многих бойцов настоящим шоком стало то, что как только схватка переходила на землю, те мастера, которые считались самыми искусными, полностью терялись и совершенно не могли избавиться от подобной ситуации. Бойцы, владеющие искусством борьбы, одерживали победу за по-

бедой, и постепенно положение сил становилось все более ясным. Во-первых, бойцы, которые практиковали ударные стили, становились очень уязвимыми, когда оказывались на земле, где их удары были практически бесполезны. Во-вторых, борцам было намного легче навязать противникам свою тактику ведения поединка (войти в ближний бой, после чего сбить противника на землю), чем наоборот. В-третьих, искусство боя на земле на турнирах СБИ пригодились куда больше, нежели мастерство ударов. В-четвертых, лучшим средством для победы стали далеко не удары, а заломы и удавки, которые вынуждали противника сдаться, в противном случае он терял сознание или получал серьезную травму.

Прошло некоторое время, и под давлением общественности в поединки подобного рода были внесены новые правила, но, несмотря на это, как весовые и временные ограничения, так и ход поединка все еще несут на себе отпечаток ранних турниров. Боевое мастерство противников невероятно возросло, и теперь там нет наивных участников, которые ничего не знают о борьбе. Для успеха на турнирах СБИ боец должен быть «совершенным», то есть искусным как в борьбе, так и в дальнем бою; он должен уметь сражаться стоя, входить в клинч, защищаться от бросков противника и контратаковать, и, что самое главное, он должен в совершенстве знать бой на земле.

Бразильское джиу-джитсу на турнирах СБИ

Из всех стилей, представленных на турнирах СБИ, ни одно не оказало такое впечатление, как бразильское джиу-джитсу. Успех, которого никто не ждал, за считанные месяцы сделал из темной лошадки звезду первой величины. Бойцы джиу-джитсу побеждали везде — на турнирах в Северной Америке, чемпионатах мира по боям без правил и так далее. Особенно удивлял тот факт, что мастера джиу-джитсу почти всегда были значительно меньше, чем их противники. Кроме того, они одерживали совершенно бескровные победы. Бразильцы быстро переводили схватку на землю, а потом применяли разнообразные удавки и захваты, заставляя противников принять поражение. Когда же эти бойцы, сбитые противниками, сами оказывались на земле, они использовали все свое искусство, которое позволяло выиграть схватку и из положения *под* противником. Это было сенсацией, потому что большинство было уверено, что боец, которому повезет оказаться сверху, уже одержал две трети победы. То, как мастера джиу-джитсу развеяли этот миф, было осуществлением мечты любого бойца — увидеть искусство, которое позволяло маленькому, слабому человеку победить крупного, сильного, опытного противника с минимумом насилия и крови. Реакция боевого сообщества на этот успех была различной. Некоторые уверяли, что турниры СБИ были аморальны и не соответствовали духу боевых искусств. Другие были в восхищении, но полагали, что новый стиль будет практически бесполезен на улице, если придется сражаться против нескольких противников или соперник будет вооружен. Тем не менее, ведущие мастера немедленно учили все достоинства стиля и

устремилась к его изучению, чтобы либо полностью познать секреты этого искусства, либо, по крайней мере, научиться противостоять тем универсальным техникам, которые посеяли панику на турнирах СБИ. С другой стороны, они горели желанием овладеть этим стилем. Это был выстрел в самое сердце мира боевых искусств — революция началась.

Причины успеха бразильского джиу-джитсу на турнирах СБИ

До того, как в Северной Америке прошли первые турниры СБИ, лишь некоторые признавали джиу-джитсу как стиль, который позволяет легко превзойти противника в поединке. Естественно, стоит задать вопрос: *что же позволило этому стилю так легко превзойти все остальные?* Ответ может раскрыть суть теории боя. Даже быстрый анализ поединков на ранних турнирах СБИ позволяет нам прояснить несколько факторов.

Мастер бразильского джиу-джитсу мог одержать победу вне зависимости от того, оказывался ли он сверху или снизу соперника, и в непредсказуемом и хаотичном поединке это иногда играло главную роль. Часто случалось, что более крупные противники часто сбивали бразильцев на землю, и тем приходилось сражаться, находясь под соперниками, в чем они преуспели, поразив своих более сильных и мощных оппонентов.

Методология тренировок бразильского джиу-джитсу позволяет бразильцам использовать в поединках те же приемы, что и в тренировочных спаррингах, причем даже на тренировках они сражаются в полную силу. Так что поединки без правил не были для них новинкой. Позднее мы еще вернемся к ключевой роли тренировок и обсудим этот вопрос более детально.

Система баллов, применяемая бразильским джиу-джитсу, создана специально для того, чтобы отразить самые важные элементы любого поединка. Баллы начисляются соответственно тому, насколько хорошо ученик переходит в положения, которые позволяют ему одержать победу над противником в *реальной схватке*. Таким образом он постигает суть движений, с помощью которых можно захватить инициативу. Например, каждый согласится, что вы обретаєте явное преимущество, когда удерживаете противника, лежа поперек его груди. Из такого положения вы можете наносить достаточно сильные удары, в то время как он не в состоянии ничего противопоставить. Если вам удалось занять такую позицию, то по системе баллов джиу-джитсу вы получаете максимум — четыре очка. Это заставляет ученика во время тренировочных спаррингов все время стремиться к обретению лучшего положения, пока такое стремление не станет автоматическим навыком, что очень пригодится в реальном бою.

Минимум ограничений на тренировках готовит учеников к реальным поединкам. *Реальный* поединок проходит вообще без ограничений — вы вольны делать, что хотите, только чтобы достичь победы. Что касается *спортивного* поединка, то в нем полно правил, ограничений и постоянно вмешивается судья. Например, в боксе рефери останавливает бой каждый раз, когда противники входят в

клинч. В тайском боксе поединок прекращается, как только один из соперников упадет на землю. В олимпийской борьбе нельзя применять удавки и заломы, в дзюдо можно заламывать только руку, да и то в локте (правда, удавки тоже разрешены). Но в бразильском джиу-джитсу роль судьи совсем невелика. Он всего лишь подсчитывает баллы и не выпускает бойцов за пределы круга. Противники могут применять заломы лодыжек, колен, бедер, спины, шеи, плеч, локтей и запястий, а также удушения, удавки и удары. Такой минимум ограничений позволяет ученикам лучше понять природу реального боя.

Боевое наследие бразильского джиу-джитсу сыграло ключевую роль в успехе представителей этого стиля на турнирах СБИ. Традиции семьи Грейси тянутся из далекого прошлого, и именно опыт дал им понять, чего ждать от боев без правил, в то время как их противники сталкивались лицом к лицу с неизвестным.

Простая, но крайне эффективная, прошедшая испытание боем тактика, помноженная на *отточенную до совершенства технику*, которую ученики за годы тренировок довели до автоматизма, стала огромным преимуществом. Многие из тех бойцов, которые сражались на ранних турнирах СБИ, не имели четкого представления о том, как именно они будут побеждать своих противников, и все, что у них было — это неистовое желание избить врага в кровь. И они очень удивлялись, когда не могли этого сделать, потому что оказывались в клинче или на земле. Мастера бразильского джиу-джитсу, напротив, вели каждый поединок четко и спокойно, заставляя противника следовать выбранной ими тактике. Как можно быстрее они входили в ближний бой, уменьшая потенциальный риск, а потом переводили схватку на землю, где искусство противника было бесполезным. Сражаясь на земле, бойцы джиу-джитсу все время стремились обрести лучшее положение, шаг за шагом переходя в такую позицию, из которой могли провести захват на удержание и одержать победу. Такая тактика давала им *четкое знание того, как нужно вести поединок в каждый конкретный момент*. Кроме того, они *владели техникой, которая воплощала это знание в жизнь*. У мастеров никогда не возникало вопроса, что им делать и как вести поединок. Именно то, что они чувствовали цель и тактику ведения схватки в каждый ее момент, сильно смущало их противников, многие из которых терялись и никак не могли решить, что делать дальше сразу после того, как входили в ближний бой.

Бразильское джиу-джитсу как ответ на главный вопрос боевых искусств

Мы знаем, что основная проблема боевых искусств — защита против более крупного, сильного и агрессивного противника. Турниры СБИ явились лучшим способом найти ответ на этот вопрос. То, что произошло на них, сделало ситуацию совершенно ясной. Элементом, который сыграл главную роль в исходе поединков, оказалась борьба, практически полностью забытая боевым сообществом. Традиционные боевые искусства были основаны на ударах руками и ногами, и потерпели полный провал в сраже-

нии с борцами, которые входили в ближний бой и переводили схватку на землю, где сила ударов сводилась почти к нулю. Среди борцовских стилей оказалось доселе неизвестное бразильское джиу-джитсу, чей ошеломляющий успех стал полной неожиданностью. Записи поединков показали, что этот стиль можно, без всяких сомнений, назвать лучшим ответом на главный вопрос боевых искусств.

После такого успеха резонно было бы спросить: *что же это за ответ, который предлагает бразильское джиу-джитсу?* И вот этот ответ, четкий и ясный.

В отличие от многих боевых искусств, бразильское джиу-джитсу не поощряет дальний бой с противником. Такая тактика может легко привести к поражению, если вы сражаетесь с противником, который больше и сильнее вас, потому что его удары могут быть гораздо сильнее из-за большего размера и массы тела. Кроме того, опыт показал, что подобные удары не могут остановить и вывести из строя противника, который намеревается схватить и победить вас. Традиционная доктрина «один удар — один труп» не имеет под собой реальной основы. Гораздо безопаснее будет сократить дистанцию и войти в клинч, где вы лишите противника возможности наносить удары и сможете использовать борцовское искусство для того, чтобы обрести контроль над движениями противника и заставить его потерять равновесие. В ближнем бою вы также сможете бить соперника локтями и коленями (не позволяя ему в то же самое время производить аналогичные действия, используя технику борьбы) или при желании перевести схватку на землю. В клинче такая возможность очень велика, как по желанию одного из противников, так и по стечению обстоятельств, когда оба соперника не удерживаются на ногах и падают. Часто многие ошибочно полагают, что бразильское джиу-джитсу *всегда* рекомендует сражаться на земле. Что касается турниров СБИ, то это правда, поскольку пол ровный, а противник только один. В уличных драках иногда лучше оставаться на ногах, потому что вы можете сражаться против нескольких соперников, и когда вы свалите одного, остальные забьют вас ногами, а еще потому, что поверхность может далеко не лучшим образом подходить для того, чтобы вести на ней поединок. В таких случаях можно войти в клинч и вести бой оттуда или попытаться вырваться и удрать. Фактор реального боя, которому бразильское джиу-джитсу, в отличие от многих традиционных боевых искусств, уделяет особое внимание, состоит в том, что *в реальном бою вы не часто выбираете, остаться вам на ногах или нет* — вы просто оказываетесь на земле, независимо от ваших желаний и намерений. Недостаток тех решений, которые предлагают многие стили, заключается в одном — они не учитывают как действий и намерений противника, так и дикой, хаотичной природы реального поединка. Часть ответа, который дает бразильское джиу-джитсу, состоит в признании того факта, что бой на земле — не выбор, а закономерное следствие, вытекающее из обстоятельств. *Немного странно, но в положении стоя лучше всего сражаются именно борцы, поскольку они проводят много времени в ближнем бою, пытаясь свалить противника на землю.*

Это позволяет борцам эффективно защищаться, когда соперник старается повалить их, а они этого не желают.

Как бы то ни было, но позиционное преимущество и контроль, к которому стремятся практикующие бразильское джиу-джитсу, могут быть достигнуты только в бою на земле, потому что большинство людей не знают, как правильно вести такие поединки, а опытный борец может использовать как вес собственного тела, так и состояние поверхности. Так что, когда обстоятельства позволяют, лучше всего продолжить поединок на земле.

Основная идея, заключенная в решении главной проблемы боевых искусств, предложенном бразильским джиу-джитсу, звучит так: *вы должны постоянно бороться за то, чтобы оказаться в положении, где вы сможете обрести больший контроль над противником. Это даст вам возможность нанести ему максимальный вред и в то же время избавит от потенциальной опасности с его стороны.* Это и есть суть ответа. На практике это часто значит, что вам нужно как можно быстрее войти в клинч и лишить противника возможности наносить эффективные удары. В таком положении вы можете держать его за корпус или голову, заставляя терять равновесие, а еще лучше будет, если вам удастся скользнуть ему за спину. Если вы пожелаете остаться на ногах, то можете бить локтями или коленями, а также попытаться провести залом или захват — некоторые из них можно применить и в положении стоя. Если же вы захотите продолжить поединок на земле или окажетесь там против своей воли, ищите такое положение, в котором сможете наносить противнику эффективные удары, не позволяя ему сделать то же самое, а затем начинайте готовить почву для захвата на удержание. В основе четкой и ясной теории бразильского джиу-джитсу лежит идея о том, что вы всегда должны стремиться перейти в такое положение, где вы сможете причинять ущерб противнику, а он вам — нет. Все техники этого искусства направлены на то, чтобы боец смог достичь именно этой цели. Эту тактику вы сможете осознать только во время *борьбы* с противником. В конце концов, не можете же вы обрести контроль над человеком, даже не схватив его! Это половина той причины, по которой бразильское джиу-джитсу предлагает борьбу как решение главной проблемы боевых искусств. Другая половина состоит в том, что независимо от ваших намерений вы не сможете остановить противника, если он возжелает бороться с вами. Записи показывают, что в реальном поединке это *желание* возникает почти всегда. Именно поэтому бразильское джиу-джитсу считает борьбу одним из главных элементов в ответе на главный вопрос, ответ на который ищут многие боевые искусства.

Бой на земле и самозащита

Еще до того, как были проведены первые турниры СБИ, практикующим боевые искусства пришлось признать ведущую роль борьбы как в бою на земле, так и в положении стоя. Часто можно было услышать фразу: «Если ты не знаешь, как сражаться на земле, ты ничего не знаешь о бое». С другой стороны, несмотря на весь энтузиазм, существовало и другое мнение, приверженцы которого считали: что бы там ни случилось на турнирах, в

уличной драке земля — худшее из мест, в котором вы можете оказаться. Многие полагали, что очутиться на земле во время схватки на улице — это что-то равноценное самоубийству. Вы словно бы говорили противникам: вот я, давайте, избивайте меня ногами, бейте головой об асфальт, кусайте, царапайте, наносите удары в пах... и тому подобное. Таким образом, бойцы разбились на два лагеря — одни защищали борьбу, другие уверяли, что она подходит только для турниров и соревнований. В этом противоборстве бразильское джиу-джитсу занимает очень четкую позицию. Последователи этого стиля *рекомендуют* борьбу как средство самозащиты. Естественно, это не означает, что практикующие бразильское джиу-джитсу *всегда* поощряют бой на земле. Существуют такие ситуации, когда здравый смысл подсказывает, что лучше избежать борьбы любыми способами.

Люди часто недооценивают разнообразие приемов бразильского джиу-джитсу, потому что на турнирах, где они обычно видят этот стиль в действии, ключевую роль играет бой на земле. Тем не менее, этот стиль располагает огромным количеством техник для ближнего боя, которые позволяют ученику защититься, не переходя к бою на земле. Некоторые из них представлены в этой книге. Более того, постоянно работая над техникой сбивания противника с ног, ученик становится очень опытным и не позволяет противнику сделать то же самое с ним. Смешно, но именно это позволяет борцам во время поединка оставаться на ногах столько, сколько они пожелают, в отличие от представителей других видов боевых искусств. Поединки переходят на землю либо по случайности, либо по решению одного из противников. Если вы упадете случайно, а противник сможет поймать вас в капкан, поединок может закончиться очень быстро, и его исход будет для вас не самым лучшим. В других случаях борьба, напротив, является лучшим продолжением схватки. Самый лучший способ одолеть противника — сбить его на землю, где вы сможете обрести контроль над его движениями. Этот контроль предоставит вам множество вариантов того, как вести поединок дальше в зависимости от ситуации. Можно обойтись с противником на удивление мягко, а можно и жестко — если контроль у вас в руках, решайте сами. Если вы не пожелаете продолжать поединок на земле — либо из-за страха перед несколькими противниками, либо из-за поверхности, на которой проходит схватка, вы можете использовать свои борцовские навыки как для того, чтобы не позволить сопернику сбить вас с ног, так и для того, чтобы эффективно вести ближний бой. Не думайте, что бразильское джиу-джитсу создано только для самозащиты и подразумевает, что вы в любом случае окажетесь на земле. Напротив, это искусство спасет вас, если противник собьет вас с ног, и позволит вам обрести контроль над ходом поединка, если вы сами захотите перейти к бою на земле. Тем не менее, вы овладеете и навыками, с помощью которых легко сможете оставаться на ногах и вести ближний бой, если таков будет ваш выбор.

Те, кто критикует борьбу как средство самозащиты, говорят, что это искусство не выстоит против «грязных» приемов — таких, как удары по глазам, укусы и удары в пах. Несомненно, такие приемы могут принести некото-

рый эффект в реальном бою, но не стоит переоценивать их значимость. Если ваш противник находится достаточно близко к вам, чтобы укусить или ударить вас по глазам, то вы легко можете сделать то же самое. Более того, ваши навыки позволят вам занять такое положение, где ваши укусы и удары будут намного сильнее, чем его. Следовательно, для опытного борца такие приемы, скорее, досадная неприятность, а не реальная угроза.

Возможно, самая распространенная жалоба на борьбу как искусство самозащиты заключается в том, что она бесполезна против нескольких противников, и, поймав одного из них, вы становитесь легкой добычей для остальных. Да, это действительно так. Борцовские навыки не позволяют вам справиться с несколькими противниками сразу. Мастера бразильского джиу-джитсу и не утверждают, что учат тому, как защищаться от массовой атаки. Если противники будут намного превосходить вас числом, то бразильское джиу-джитсу вас не спасет. *По мнению авторов, никакой другой стиль вас тоже не спасет.* На самом деле боевые искусства полны ложных мифов. Один из них — это миф о том, что безоружный человек может легко справиться с несколькими агрессивными, опасными противниками. Возможно, вы улыбнетесь, узнав, что многие бойцы, которые делали столь грандиозные заявления, не смогли справиться даже с одним противником на турнирах СБИ. Такие мифы — плод фантазии, и принадлежат они, скорее, миру голливудских боевиков, а не книге, которая рассказывает об искусстве настоящего боя.

История

История многих боевых искусств часто затемнена недостатком истинных, документально подтвержденных сведений, которые могли бы доказать подлинность заверений. Слишком часто такие «сведения» являются не более чем рассказами или легендами, которые можно только принимать на веру. Кроме того, на первый план почти всегда выходят мелкие, незначительные подробности, которые не содержат никакой существенной информации, потому что каждый стиль принадлежит к какой-либо национальной или культурной традиции, и автор любыми способами стремится это подчеркнуть. Для того, чтобы создать действенный боевой стиль, такой национализм ни к чему.

Исторические сведения о бразильском джиу-джитсу, напротив, являются четкими и ясными, поскольку большинство событий в истории этого искусства произошло сравнительно недавно, и они достаточно хорошо зафиксированы в документах. Рассказ о тех событиях и личностях, действия которых легли в основу стиля, очень захватывает и увлекает. Тем не менее, основное внимание в этой книге будет уделено теории и практике бразильского джиу-джитсу, а не истории его создания. Вместо того, чтобы детально разбирать исторические факты, мы рассмотрим, как в искусстве возникли те элементы, которые сделали его таким эффективным в реальном бою. Таким образом, мы предлагаем вам скорее *исторический ана-*

лиз, а не просто хронологическую сводку событий. Он направлен на то, чтобы выяснить, какие факторы принесли бразильскому джиу-джитсу столь ошеломляющий успех на турнирах СБИ.

Многие из тех, кто занимается боевыми искусствами, знакомы с основами истории бразильского джиу-джитсу. Все началось с того, что японский мастер джиу-джитсу Маеда приехал в Бразилию с дипломатической миссией, целью которой было основать японскую колонию. Он сдружился с Гастао Грейси, потомком шотландцев, который имел некоторое влияние в местных политических кругах. Маеда предложил научить сыновей Грейси джиу-джитсу. Мальчики стали мастерами, открыли собственные школы и добавили собственные разработки к тем техникам, которым их обучил Маеда. Чтобы проверить эффективность изученного искусства, Грейси провели много поединков с бойцами других стилей, и практически все схватки заканчивались с неизменным успехом. Таким образом, они смогли лучше понять, какие техники работают, а какие нет, и развивали свое искусство, опираясь на боевой опыт, поколение за поколением. Искусство семьи Грейси возрастало, и, наконец, многие из клана приехали в США и произвели сенсацию на турнирах СБИ в Северной Америке, что принесло бразильскому джиу-джитсу всемирную известность и славу. Но если мы хотим провести настоящий анализ, нам придется углубиться в детали.

Японское наследие

Истоки бразильского джиу-джитсу исходят из Японии начала двадцатого столетия. Джиу-джитсу существовало в Японии на протяжении веков. Происхождение этого стиля не совсем ясно. Его родиной считается Индия, хотя доказательств того, что это утверждение верно, явно не хватает. В древних японских манускриптах упоминаются различные стили борьбы, и некоторые из них описывают техники, очень похожие на техники современного джиу-джитсу. Название стиля можно перевести как «нежное искусство» или «мягкое искусство». Это обескураживает, поскольку стиль был напрямую связан с кровавыми боями в феодальной Японии. Он включал удары руками и ногами, атаку уязвимых точек, броски, удавки и заломы.

Термин «нежное искусство» означал самую суть, идею, которая лежала в основе всех стилей джиу-джитсу, как классического японского, так и современного бразильского, — идея наиболее эффективного использования силы. Вместо того, чтобы применять силу против силы, боец джиу-джитсу использовал силу противника против него самого и с помощью эффективной техники одолевал силу и агрессию — в этом заключается философский аспект джиу-джитсу. Следуя этому принципу, маленький человек может победить сильного и крупного противника. Это и есть та идея, благодаря которой искусство, в котором применялись удары по глазам и в пах, удавки и тому подобное, получило название «мягкого». В Японии появилось множество «рю», или школ джиу-джитсу, каждая из которых имела свои отличительные особенности.

Одни концентрировались на бросках, другие — на борьбе, третьи — на ударах. На протяжении всего периода, пока в Японии царил феодализм, джиу-джитсу было искусством первостепенной важности. Но колоссальные социальные сдвиги, которые произошли в Японии во время разрушения феодального строя и перехода к модернизации по западному образцу, полностью стерли необходимость в этом искусстве. С исчезновением самураев и тех боевых традиций, на которые оно опиралось, классическое японское джиу-джитсу практически исчезло. В конце девятнадцатого столетия стиль переживал глубокий кризис. Многие мастера были вынуждены зарабатывать на жизнь врачебной практикой, используя свое знание анатомии. Другим приходилось сражаться за деньги. Их считали досадной помехой, странным, неприятным пережитком дикарского прошлого.

Влияние Дзигоро Кано

Дзигоро Кано (1836—1938) начал изучать джиу-джитсу, чтобы стать сильнее и научиться давать сдачи школьным хулиганам. После нескольких лет обучения он стал мастером в нескольких стилях классического джиу-джитсу, особенно Кито рю и Тенджин Шино рю, и в то же время взял на себя обязанности учителя в своем додзё. Изучая джиу-джитсу, Кано столкнулся с рядом проблем, от которых нужно было избавляться. Некоторые из них были социальными. Джиу-джитсу стремительно теряло популярность, и возникала опасность, что стиль полностью исчезнет, если кто-нибудь не сохранит его техники. Кроме того, Кано прекрасно понимал, какая публика занималась в то время джиу-джитсу (многие из учеников были преступниками и хулиганами, что отнюдь не создавало стилю доброго имени). Общество полагало, что джиу-джитсу было варварским и архаичным искусством, и это не могло не беспокоить Кано. Также он видел проблемы и в природе самого искусства. *Стиль представлял собой набор отдельных техник. Он не содержал*

Ройлер Грейси побеждает Веницио Магалеса и становится чемпионом мира по джиу-джитсу, февраль, 1996.



ни принципов ведения поединка, ни целостной тактики. Вместо того, чтобы дать ученику необходимую стратегию ведения динамичного поединка, классическое джиу-джитсу предлагало только ряд «приемов», разработанных для того, чтобы победить противника с помощью эффективно-го владения телом. Другой проблемой, которую Кано обнаружил в классическом джиу-джитсу, был метод тренировок. Классическое джиу-джитсу изучалось при помощи *ката* — неизменных хореографических техник, когда оба партнера отрабатывали только последовательность движений и не сражались друг с другом. «Живые» тренировки (спарринги) проводились только в некоторых школах и на высшем уровне мастерства. Это было сделано специально, так как джиу-джитсу содержало много опасных приемов, таких как удары по глазам и в пах, вырывание волос и еще многое в том же роде. Если бы ученики сражались в полную силу, то к концу тренировки без травмы не остался бы никто. Следовательно, единственным способом изучения искусства оставались ката, и это означало, что ученики не могли почувствовать, как их движения действуют на противника. Естественно, что в поединке соперник не станет подстраиваться под вас только для того, чтобы вы правильно провели прием, поэтому такая система была устаревшей и не приносила ощутимой пользы. Недостаток использования на тренировках только ката можно увидеть очень легко. Ката и реальный поединок различаются примерно так же, как упражнение на велотренажере и езда на настоящем велосипеде. Эти действия могут показаться похожими, но даже если вы научитесь мастерски крутить педали тренажера, это все равно не гарантирует того, что вы не упадете с велосипеда. Чтобы решить эти проблемы, Кано решил вдохнуть в искусство новую жизнь и изменить его в корне.

Гений Кано

Уникальность реформ и гениальность Кано в истории боевых искусств и в частности борьбы основывались на радикальной перемене метода, с помощью которого ученики отрабатывали показанные им приемы. Кано не был новатором в области техники; большинство тех знаний и навыков, которыми он владел, были почерпнуты из старых школ джиу-джитсу. Его реформа заключалась в том, что он полностью изменил способ, при помощи которого передавал эти знания ученикам. Главным элементом тренировки, который Кано ввел в своей школе Кодокан, стал «рандори», или живой спарринг. Идея состояла в том, что двое учеников сражались друг против друга в полную силу, стараясь применить именно показанную технику. Так они знакомились с ощущением поединка с настоящим, упирающимся противником. Как вы понимаете, это гораздо сложнее, чем применять прием против соперника, который двигается вместе с вами в хореографической последовательности, на которой строятся ката. Такие тренировки развивали значительно большую ловкость и скорость, как физическую, так и ментальную, и готовили учеников к изматывающим и непредсказуемым движениям реального поединка. Чтобы сделать «рандори» приемлемым, Кано убрал из него все опасные элементы. Согласитесь, никто не выдержит, если его каждый

день будут бить, рвать за волосы и пытаться выцарапать глаза. Чтобы предотвратить травмы, Кано убрал удары и «грязные» приемы. Залома были ограничены до залома руки в локте (он был гораздо безопасней, чем заломы ног, спины, шеи, запястий и плеч). Теперь ученики могли бороться в полную силу, не рискуя получить травму, и тем самым они обретали опыт, жизненно необходимый для того, чтобы сражаться против настоящего противника.

Парадокс Рандори

То, что Кано устранил опасные элементы из тренировки для того, чтобы сделать ее более легкой для учеников, может повергнуть читателя в шок. В конце концов, искусство боевое, так почему бы не тренировать навыки настоящего боя, используя действительно опасные болевые приемы классического джиу-джитсу? И не *ослабит* ли сам стиль их исчезновение? Здесь и проявил себя реформаторский гений Кано. Интуитивно мастер почувствовал, что боевое искусство можно сделать более эффективным, если убрать «опасные» элементы и позволить ученикам отрабатывать оставшиеся техники в полную силу. Кано понял, что эффективность боевого искусства определяется не столько набором техник и приемов, сколько методом изучения этих техник. Важность этого заключения трудно переоценить. Оно представляет собой один из величайших прорывов за всю историю боевых искусств. Создать поистине эффективный стиль можно только тогда, когда создана методика, позволяющая ученикам изучить и запомнить его движения и техники, что становится возможным только в том случае, если ученики тренируются с настоящим противником, причем в полную силу. Действительно, это звучит как парадокс — боевое искусство, ставшее более эффективным после устранения опасных приемов. Кано заметил, что боец, который постоянно отрабатывает «безопасные» техники в полную силу против сопротивляющегося противника, может сражаться лучше, чем тот, который тренирует «смертельные» приемы без малейшего противодействия со стороны оппонента. Сразу же скажем, что «безопасная» техника не значит «неэффективная». Техники, оставленные Кано, были «безопасными» только в том смысле, что их можно было без лишнего риска применять на тренировках до тех пор, пока ученики соглашались останавливать спарринг после удачного проведения приема. В уличной драке при помощи таких «безопасных» техник вы можете сломать противнику локоть или удавить его до потери сознания. Появление этого тренировочного метода стало огромным сдвигом в истории искусства борьбы.

Методы Кано в действии

В начале 1880-х Кано открыл собственную школу боевых искусств Кодокан, где начал использовать разработанный им метод тренировок. Новое боевое искусство он назвал «дзюдо», чтобы отличить его от классического джиу-джитсу. Выбор названия достаточно интересен. «Дзю» в дзюдо означает то же самое, что «джиу» в джиу-

джитсу. (Джиу-джитсу — старая и ошибочная форма названия боевого искусства древних японцев. Правильно говорить «дзюдзюцу» или «дзюджитсу». Тем не менее, традиционное название звучит именно как «джиу-джитсу», поэтому мы его и оставили.) «Дзю» означает «нежность» или «мягкость». «До» означает путь и соотносится с образом жизни или религиозными взглядами. Дзюдо было не просто набором техник, а скорее образом жизни, со своими моральными, духовными и социальными ценностями, в тот же время оставаясь эффективным боевым стилем. Школа Кодокан привлекала многих талантливых учеников и вскоре обрела популярность в Японии. Примерно в конце 80-х годов полиции Токио понадобился боевой стиль, которым могли бы овладеть офицеры. За право тренировать полицейских сражались многие школы классического джиу-джитсу, включая самые известные и престижные. Чтобы выяснить лучшую, было решено провести турнир. Победу можно было одержать только броском, после которого противник падал на спину, или захватом на удержание. Этот турнир был не похож на современные турниры СБИ, поскольку удары были запрещены. Больше всего это соревнование походило на чемпионат по борьбе. Ученики школы Кодокан встретились лицом к лицу с самыми сильными японскими рю классического джиу-джитсу и выиграли почти все поединки. Результат был поразителен, поскольку школа существовала только четыре года, а сэнсею не было еще и тридцати. Это нанесло классическому джиу-джитсу смертельный удар, и дзюдо стало главным боевым стилем Японии. Методы Кано доказали, что его преобразования были действительно эффективными.

Маеда

Одним из лучших учеников Кано был Мицүё Маеда (1878—1941). Сначала он изучал классическое джиу-джитсу, но в возрасте восемнадцати лет перешел в школу Кодокан, где быстро стал одним из лучших. Кано был очень заинтересован в распространении дзюдо за пределами Японии; возможно, это было частью его желания сделать этот стиль олимпийским видом спорта. Он направил нескольких учеников в США, чтобы продемонстрировать свое искусство. Двое были посланы на Восточное побережье. Первым был пожилой человек, Томита, один из первых учеников Кано и участник турнира в Токио 1886 года. Он прекрасно владел техникой и был неплохим учителем, но, к сожалению, уже не так много стоил как боец. Вместе с ним в Америку приехал Маеда, который при необходимости должен был сражаться в поединках. Сначала дела пошли не так хорошо, как можно было бы ожидать. В Военной Академии Вест-Пойнт (а не в Белом Доме, как многие ошибочно полагают) японцам предложили сразиться с игроком футбольной команды, размеры которого внушали настоящий страх. Маеда немедленно согласился. Футболист быстро сбил японца с ног и прижал к земле. На Западе борцовские поединки обычно решаются именно «удержанием». Если вы в течение недолгого времени сможете удержать противника на спине, то одержите победу. В джиу-джитсу и дзюдо, напротив, пока

вы держите противника ногами, пусть даже и лежа на спине, поединок продолжается (потому что вы, находясь в таком положении, легко можете обрести контроль и победить соперника). Некоторые считали, что победил американец, потому что он сбил Маеду с ног и навалился сверху. Тем не менее, Маеда продолжал схватку и вскоре применил залом руки, вынудив противника признать поражение. Разногласие во мнениях заставило зрителей требовать еще одного поединка. Томита был выше рангом в дзюдо, чем Маеда, и американцы ошибочно сочли его лучшим *бойцом* (по сути, он был лучшим *учителем*, но его звезда борца давно уже закатилась). Они начали кричать, требуя, чтобы футболист сразился с Томитой. К чести сказать, Томита вызов принял, но, к ужасу Маеды, американец легко сбил его на землю и в этот раз *действительно* удержал. Японцу ничего не оставалось, кроме как корчиться под противником — для дзюдо это был настоящий провал. После такого конфуза Томита и Маеда расстались, Томита отправился на Западное побережье, а Маеда остался на Восточном, горя желанием восстановить престиж и репутацию дзюдо. Он хотел сразиться с профессиональным американским борцом или боксером. Маеда жил в Принстоне, Нью-Джерси, и Нью-Йорке, готовясь к поединку в Кэтскиллс, Верхний Нью-Йорк. Прошло некоторое время, и он выступил против талантливого местного чемпиона по борьбе, одержал впечатляющую победу и вернул своему искусству почет и уважение.

Относительная неизвестность дзюдо и джиу-джитсу в Америке делала жизнь Маеды очень трудной. Все же его мастерство и успехи в поединках создали ему репутацию и добавили уверенности в своих силах. Он стал настолько уверен в себе, что бросил вызов чемпиону-тяжеловесу Джеку Джонсону, которого многие и по сей день считают лучшим боксером всех времен. Именно так Маеда начал традицию, которую позднее продолжают Хелио Грейси и его сыновья. Хелио вызвал на поединок лучшего боксера своего времени Джо Льюиса. В наше время сразу несколько представителей семьи Грейси собирались сразиться с истинной иконой бокса, Майком Тайсоном. Джонсон не ответил и тем самым положил начало традиции, согласно которой боксеры-тяжеловесы не обращают никакого внимания на подобные вызовы.

Маеда много странствовал по миру. После своего путешествия по Северной Америке он побывал в Центральной и Южной, а позже посетил и Европу. Он сражался во многих профессиональных поединках и таким образом нарушал многие моральные заповеди дзюдо, которые были достаточно строгими. Возможно, именно поэтому Маеда предпочитал называть свое искусство «джиу-джитсу», а не «дзюдо». Есть и другие причины, по которым он изменил название своего стиля. Перед тем как стать учеником школы Кодокан, Маеда изучал классическое джиу-джитсу, и только в позднем (по меркам боевых искусств) возрасте он попал под влияние Дзигоро Кано, который был мастером джиу-джитсу школы Тенджин Шино рю. Когда Маеда стал сражаться как профессиональный борец, он очень часто был вынужден применять техники, запрещенные в дзюдо, но быв-

шие частью изученного им ранее джиу-джитсу. Кроме того, Маеда был умным и внимательным новатором. Он добавлял в свой арсенал новые техники и убирал те, которые считал неэффективными. Он разрабатывал свой собственный стиль, целью которого было успешное противодействие двум основным типам бойцов на Западе — борцам и боксерам. В вопросах техники он отошел от чистого дзюдо. Факт остается фактом, и, обучая своему искусству многих людей, которых он встречал в своих путешествиях, Маеда настаивал на том, чтобы они называли его стиль «джиу-джитсу». Его учениками были как полицейские, так и обычные люди, а свое мастерство он оттачивал в поединках. Потрясающие достижения Маеды сделали его легендой в Центральной и Южной Америке. Он сражался также в Англии и Испании, где взял себе псевдоним Граф Кома, ставший очень известным.

В начале 1920-х Маеда вернулся в Бразилию и оказался в центре кипучей деятельности, развернутой японским правительством с целью основать колонию в северной части страны. Это было время имперской Японии, и Страна Восходящего Солнца стремилась обрести колонии за океаном, подобно тому, как это сделали ведущие западные государства. Одной из стран, выбранных для колонизации, стала Бразилия, и Маеда должен был помочь с осуществлением проекта. У Маеды были хорошие впечатления от Бразилии и плохие от Северной Америки (где антияпонские настроения были куда сильнее), поэтому он счел, что именно Бразилия станет лучшим местом для основания колонии, и с огромным рвением приступил к работе. Проект было достаточно трудно претворить в жизнь (на самом деле он был немедленно провален). Единственным бразильцем, который использовал свои политические связи, чтобы помочь Маеде, был Гастао Грейси, чья семья эмигрировала в Бразилию из Шотландии. Дружба, которая завязалась между двумя людьми, привела к тому, что Маеда решил — *он обучит джиу-джитсу сыновей Гастао.*

Маеда и Грейси

Карлос Грейси (1902—1994), старший из братьев, стал учеником Маеды. Самое время задать резонный вопрос: *чему именно Маеда учил Карлоса?* Информация о методе тренировок, который применял Маеда, и о тех технических инновациях, которые он разработал, исходя из собственного опыта, и ввел в джиу-джитсу и дзюдо, достаточно скудна и неясна. Мы видели, что Маеда настоял на том, чтобы его стиль назывался джиу-джитсу, а не дзюдо, и знаем некоторые причины, побудившие его принять это решение. Мастер отмечал, что он создавал стиль для поединков с бойцами других стилей. Он сумел разглядеть основные слабости своих главных соперников, западных борцов и боксеров, и вел схватку таким образом, чтобы использовать эти слабости на сто процентов. Основная тактика его поединков сводилась к следующему: вначале он наносил либо низкий удар ногой, либо локтем и входил в клинч, после чего сбивал противника с ног и проводил захват на удержание. Это очень похоже

на ту тактику, которую используют бойцы современного бразильского джиу-джитсу.

Главные уроки, которые Маеда преподавал Карлосу, были такими:

1. Искусство борьбы, с небольшими дополнениями, может превратиться в крайне эффективный боевой стиль, который может нейтрализовать силу противника и использовать его слабости. Маеда был живым тому доказательством. Эффективность его поединков и боевой опыт были несомненны. Он на практике понял, какие техники боя действительно работают. Нарушив моральный запрет Кано, который не позволял бойцам дзюдо сражаться за деньги, Маеда сильно повысил значение борьбы как боевого искусства.

2. «Рандори» позволяет ученикам успешно усвоить техники именно в таком виде, как они должны применяться в реальном бою. Этот урок Маеда усвоил еще в школе Кано. Мы вскоре увидим, что это очень помогло семье Грейси улучшить свои боевые навыки.

3. Собственно техника джиу-джитсу.

4. Основная тактика, с помощью которой можно сбить бойца-ударника с ног, тем самым лишая его главной силы (ударов руками и ногами) и обретая контроль (борцовские захваты на удержание).

Карлос был учеником Маеды не более четырех лет, а возможно, даже и того меньше, всего около двух. В 1925 он открыл собственную школу, но здесь встает вопрос: как долго он изучал джиу-джитсу? За столь короткий промежуток времени он мог овладеть только базовыми техниками. Помните, что в это время Маеда вплотную занимался проектом колонии и часто путешествовал. Получается, что отношения учитель/ученик между Маедой и Карлосом были не такими тесными, как полагают многие, и *технику джиу-джитсу Грейси развивали сами на протяжении многих лет.*

Маеда продолжал путешествовать по Бразилии и другим странам, оставляя братьев Грейси один на один с сонмом технических деталей, которые им приходилось познавать самим. Он позволил семье Грейси сделать первый шаг, в котором они нуждались, и вместе с этим обучил их той проверенной тактике, с помощью которой боец может захватить инициативу и победить противника. Кроме того, он дал бразильцам отличные методы тренировки, философию реального поединка и несомненные доказательства эффективности стиля — таким было наследие, которое Маеда оставил семье Грейси за то короткое время, что обучал Карлоса.

Развитие бразильского джиу-джитсу

Братья Грейси обладали рядом преимуществ, благодаря которым они быстро продвинулись в развитии своего искусства. Одним из них было *число*. Братьев было четверо, и все они занимались джиу-джитсу. Это означало, что Грейси никогда не испытывали недостатка в партнерах, с которыми можно было тренироваться и создавать новые техники. Братья стали отцами огромного количества детей, многие из которых пошли по

семейной линии и вначале изучили, а затем стали преподавать джиу-джитсу. Дети их детей, в свою очередь, тоже не пожелали отходить от дела семьи. Прибавьте к этому многих учеников, которые были у семьи, и вы сможете четко понять, что Грейси, если можно так выразиться, были командой исследователей, чьим полем деятельности был бой без оружия. Другим преимуществом было *время*. Грейси изучали джиу-джитсу всю жизнь и могли посвятить все свое время исследованиям и тренировкам. Например, Хелио Грейси потратил годы на то, чтобы довести до совершенства технику поединка и найти самый эффективный способ использования силы. Еще одним фактором стали *небольшие габариты*. Все Грейси были очень маленькими и щуплыми. Естественно, что не каждый сочтет это преимущество бойца, но именно недостаток физической силы заставил их оттачивать технику до немыслимых пределов, делая главную ставку в поединке именно на нее. И последним преимуществом, которым владели Грейси, была их автономия. Традиционные боевые искусства обычно несут на себе отпечаток традиций, и любые изменения воспринимаются в штыки, как разбавление истины, открытой мастерами древности. Грейси были предоставлены сами себе, и сами отвечали за свои действия. Не скованные традициями и рамками, они могли совершенно свободно добавлять новые техники и убирать ненужные. Главным критерием отбора были не традиции и поклонение прошлому, а эффективность в бою. Эти преимущества — наиболее явные, но своим развитием и успехом джиу-джитсу обязано и другим, скрытым факторам, которые мы сейчас и рассмотрим.

Гений семьи Грейси — избавление от ограничений Кано

Классическое джиу-джитсу и дзюдо, которым Маеда обучал Грейси, несли в себе несколько совершенно новых элементов. Маеда не только показывал ученикам техники джиу-джитсу и дзюдо, но также познакомил их с «рандори», или свободным спаррингом. Гений Грейси заключался в том, что они расширили и значительно улучшили технику, методы и тактику японского джиу-джитсу и дзюдо и создали новый стиль, который совершил революцию в мире боевых искусств. Частью этих изменений было устранение некоторых запретов, которые Кано наложил на свое боевое искусство. Мы уже знаем, что он пытался создать стиль, который не ограничивался бы только поединками. Кано стремился к тому, чтобы дзюдо несло в себе общественные и духовные ценности, и хотел сделать тренировки частью общего развития человека. Для того, чтобы дзюдо могли изучить все желающие, Кано сделал его более безопасным.

Стараясь сделать так, чтобы его боевое искусство стало частью духовной и социальной жизни многих людей, Кано создал чудесный проект, но ему пришлось убрать из стиля наиболее опасные техники, и боевой аспект дзюдо сильно пострадал. Мастер убрал *слишком много* техник, которые можно было применить в реальном поединке. Чтобы предотвратить травмы на трени-

ровках, из множества захватов на удержание он оставил только залом руки в локте и удавки, запретив давить на лицо противника. Удары стали частью церемониальных ката и никогда не применялись в спаррингах. Ученики тренировались только в ги. Стиль претендовал на то, чтобы стать олимпийским видом спорта, и основной акцент был сделан на зрелищность и красивые броски, а не на эффективную борьбу на земле. В результате искусство Кано еще сильнее отдалилось от реального боя. Противник могли бороться на земле только в течение очень короткого промежутка времени, после чего вмешивался судья, и они поднимались. Моральный запрет приказывал бойцам дзюдо никогда не сражаться с представителями других стилей в показательных поединках. Все эти ограничения сильно мешали развитию дзюдо как *чисто боевого* искусства.

Общественные, нравственные и эстетические запреты были только препятствием для развития эффективности борьбы. Грейси увидели недостатки этих ограничений и полностью устранили их. Их целью было не просвещение общества, а боевая эффективность. Вслед за Маедой они стали принимать участие в поединках и турнирах по смешанным боевым искусствам, чтобы еще сильнее развить свое искусство. Интересным является тот факт, что когда Грейси приехали в Северную Америку, где продолжили сражаться и выступать на соревнованиях, многие бойцы критиковали их именно за недостаток тех социальных, нравственных и эстетических запретов, от которых семья отказалась много лет назад, устранив их для того, чтобы повысить боевую эффективность стиля.

Еще одно изменение, которое Грейси внесли в суть стиля, заключалось в собственно техниках. Мы уже поняли, что Грейси были небольшими по размерам людьми, и для победы им требовалась максимально эффективная техника. Тем не менее, это только часть истории. Система правил, применяемая в бразильском джиу-джитсу, существенно отличалась от других боевых искусств, и это означало, что как на тренировках, так и в поединках все время возникали новые, непредвиденные ситуации. Приходилось либо искать новые техники, либо изменять старые. Этот процесс длился в течение *многих лет* и продолжается даже сейчас. Простой пример: в дзюдо, если один из противников заломил другому руку, находясь под ним, и первый сумел встать, поединок останавливается, и соперники начинают все заново. Следовательно, в технике защиты от подобного заломы нет никакой необходимости, потому что судья все равно прекратит схватку. Что касается реального поединка, то в нем залом руки из положения снизу применяется даже тогда, когда противник сумел подняться на ноги (это часто случается на современных турнирах СБИ), поэтому, если такая ситуация произойдет во время поединка в рамках бразильского джиу-джитсу, никакой остановки не последует. Становится ясным, что боец должен владеть необходимыми техниками, чтобы успешно вырваться из такого заломы, и Грейси пришлось создавать такие техники самим. Таким образом, различия в правилах способствовали появлению новых техник.

Третье, и очень значительное изменение, которое Грейси внесли в джиу-джитсу, заключалось в устранении тех ограничений, которые Кано создал для «рандори». Мы знаем — Кано настоял на том, чтобы рандори стал основным методом тренировок в школе Кодокан, и это принесло его стилю огромный успех в сражении с представителями классических стилей джиу-джитсу, которые тренировались только при помощи ката. Но Кано стремился сделать свое искусство максимально безопасным, и сильно ограничил количество борцовских приемов, которые разрешалось применять ученикам. Были запрещены заломы ног, шеи, спины, плеч и запястий, а также зажимы и удары в лицо, хотя в бою такие приемы очень эффективны. Лишенные возможности изучить эти техники, ученики становились очень уязвимыми в поединках с теми, кто знал такие приемы и мог их использовать. Грейси добавили в рандори все запрещенные техники и тем самым сильно повысили боевую эффективность джиу-джитсу. Теперь спарринг куда больше походил на настоящий поединок.

Главное преобразование Грейси, которое, возможно, явилось истинной причиной их феноменального успеха на турнирах СБИ, состояло в том, что они создали простую, но в то же время великолепную тактику ведения поединка и систему начисления баллов, которая полностью отражала эту тактику. Следуя заветам Маеды, они осознали, что в поединке лучше всего сбить противника с ног, лишая его возможности наносить сильные удары. Тогда соперник окажется в ситуации, непонятной для него, но очень знакомой для ученика бразильского джиу-джитсу. Следовательно, умение сбить противника на землю является одним из наиболее важных, и Грейси учили этот факт, когда создавали свою систему баллов. За чисто проведенный прием такого плана вы получаете два очка. Когда поединок ведется на земле, противники могут занимать различные положения, между которыми существует *четкая иерархия*. Некоторые из них великолепны, в том смысле, что вы можете легко ударить противника или заставить его признать поражение, применив победный захват. Другие являются очень плохими, поскольку дают противнику отличный шанс сделать то же самое с вами. Существуют и нейтральные позиции, когда ни один из соперников не имеет явного преимущества. Например, даже если противник оказался сверху вас, вы можете зажать его ногами и контролировать его движения, при этом вы получаете шанс провести захват или опрокинуть соперника, переходя в лучшее положение. Кроме того, в такой позиции ему будет трудно нанести удар, потому что вы сможете использовать руки и ноги в качестве барьеров. Тем не менее, если противнику удастся обойти ваши ноги и оказаться поперек вас, он пройдет самую прочную линию вашей обороны и уже сам сможет бить, применять захваты или пытаться перейти в лучшее положение. Такой успех также вознаграждается двумя баллами. Если он сможет поставить колено вам на живот и сесть, то окажется в отличной позиции, из которой сможет провести множество победных захватов. Если он сделает это, то получит три очка.

Заработать баллы в бразильском джиу-джитсу можно различными способами, каждый из которых представляет переход в такое положение, которое дало бы вам преимущество в реальной схватке. Такая система позволяет ученикам уже во время тренировок усвоить проверенную тактику поединка, и это готовит их к настоящим боям. Самый простой способ победить противника — провести захват на удержание. Не имеет значения, опережает соперник вас по баллам или нет — если вы заставите его сдаться, то победите! Здесь также видно отражение реального боя. Чтобы заставить соперника признать поражение, вы должны поймать его в залом или провести удавку. Именно такая тактика ведения боя, когда вы постоянно стремитесь обрести лучшую позицию, из которой сможете провести победный захват, и является сутью бразильской системы. Это самая реалистичная система баллов во всех борцовских стилях. Если вы применяете такой метод тренировки, то можете не волноваться за учеников, если они принимают участие в турнирах СБИ. Основные тактические и технические навыки ими уже усвоены.

Историческая справка

История показывает, что изменения, которые Грейси внедрили в джиу-джитсу, создали стиль, равного которому на турнирах по смешанным боевым искусствам не оказалось. На протяжении многих лет, начиная с Карлоса и Хелио, их сыновей Карлсона и Роллса и заканчивая нынешним поколением, которое представляют Риксон, Рорион, Ройлер, Ройс, Ральф и Ренцо (а также многие другие), Грейси и их ученики добивались огромных успехов на турнирах и в поединках, что принесло им мировую славу. Исторический анализ, проведенный нами, раскрыл некоторые из главных причин того, почему это должно было случиться.

Бразильское джиу-джитсу как программа изучения боевых искусств

Анализ исторического развития бразильского джиу-джитсу раскрывает то, насколько Грейси были вовлечены в исследования, посвященные тому, чтобы создать самый эффективный боевой стиль. Они обладали огромным запасом времени, сильной волей, автономией и способностью к творчеству. В течение поколений они копили информацию и знания, проверяя их в настоящем бою. Это действительно было научное исследование, равного которому в истории боевых искусств еще не наблюдалось.

Развитие стиля шло «по науке». Большая группа исследователей (Грейси и их ученики) пыталась ответить на четко поставленный вопрос (основная проблема боевых искусств). Бойцы не занимались теоретическими выкладками, они искали возможности доказать свои выводы на практике и меняли либо устраняли их в зависимости от действительности. Они не были скованы какими-либо идеологическими, нравственными, националистическими или эстетическими рамками, что позволило им прове-

сти объективное исследование и сосредоточиться на сути проблемы.

Это отличает бразильское джиу-джитсу от традиционных боевых искусств, где познание часто идет *иррациональным* путем и не ставит целью ответ на конкретный вопрос. В таких стилях очень часто смешиваются боевые и общественные ценности. Является ли стиль боевым искусством или образом жизни? Нравственным руководством или подготовкой к бою?

Команда исследователей — это обычно один человек или маленькая группа, работающая отдельно от других. Соответственно, шансы на обмен идеями становятся очень малы, в то время как в большой группе с высокой мотивацией они сильно возрастают. Чем больше умов вы вовлекли в работу, тем больше вероятность, что кто-либо из них бросит вызов старым идеям и предложит новые, продвинув развитие искусства еще на шаг вперед.

В традиционных боевых искусствах существует нездоровое преклонение перед авторитетами. Древность и традиции возведены в такую степень, что это тормозит развитие стилей. В таких искусствах присутствует иррациональная вера в древние идеи на основании только того, что они древние. Кроме того, в них существует поклонение легендам и мифам. Почему люди, достаточно рассудительные и мудрые, так сильно верят в сказки о суперменах, когда один человек легко побеждает десять, нет, двадцать вооруженных противников, стряхивает пылинку с одежды и гордо уходит, и почему они примешивают к боевому искусству сомнительные метафизические теории — непонятно. В современном боевом искусстве места для таких иррациональных элементов быть не должно. Бразильское джиу-джитсу было свободно от подобных ошибок на протяжении всего пути своего исторического развития.



Ройлер Грейси проводит тренировочный спарринг в Академии Хумаита, Рио-де-Жанейро, ноябрь, 1999.

Тренировки

Начало тренировок в бразильском джиу-джитсу

Мы долго говорили о теории и истории бразильского джиу-джитсу. Теперь нам нужно обсудить более практические вещи — например, как новичок, который только что начал заниматься, сможет быстрее всего достичь прогресса? Многие приходят в бразильское джиу-джитсу, имея за плечами многолетний опыт в каком-либо борцовском искусстве, к примеру в дзюдо, самбо или вольной борьбе. Это существенно облегчает их задачу. Для других учеников начинать будет более тяжело, потому что у них нет подобного опыта. Им придется задать себе несколько вопросов уже на первых тренировках.

Первое: Что мне нужно, чтобы начать тренировки? По крайней мере, вам потребуется партнер. Бразильское джиу-джитсу нельзя изучить в одиночку (хотя в нем существует много упражнений и техник, которые можно отрабатывать самому). Мы настоятельно рекомендуем вам бороться на матах, это защитит вас от шрамов и царапин и сохранит в целости вашу одежду. Борцовское ги, или кимоно, может сильно пригодиться, и позже мы укажем почему. Все это вы получите, как только запишетесь в школу.

Второе: Что я могу ожидать от изучения бразильского джиу-джитсу? Разные люди тренируются по-разному. Все же существует программа тренировок, общая для многих школ. Тренировка начинается с разогрева мышц и акробатики. Некоторые школы уделяют этому мало внимания, в других это — долгая, напряженная работа. После разминки ученики отрабатывают броски из положения стоя и учатся сбивать противника с ног. Затем начинается собственно тренировка — демонстрация приемов и их отработка, после чего следует спарринг (рандори). Часто в его начале ученики сидят на коленях, что позволяет им лучше отработать технику боя на земле.

Третье: Чего ждут от меня? Бразильское джиу-джитсу известно почти полным отсутствием официальных отношений. Здесь нет ни поклонов, ни четкого деления по группам. Каждый может тренироваться в своем собственном темпе, что отличает этот стиль от многих боевых искусств. Учитель должен *вести* учеников по пути, а не подгонять пинками, поэтому больший упор делается на самодисциплину. Это намного лучше, чем если вас заставляет работать кто-нибудь другой.

Четвертое: Что я выиграю, изучая бразильское джиу-джитсу? Самое главное, что вы получите, — это владение лучшими техниками самозащиты в мире и ту уверенность, которая после этого станет частью вашего характера.

Многие боевые искусства уверяют, что вы, изучив их, научитесь не только защищать себя, но и обретете «высшую мудрость», «дисциплину», «духовное развитие», «правильный характер» и много других всевозможных благ. Поскольку бразильское джиу-джитсу стало широко известно именно за его боевые успехи, этот стиль считался чисто боевым, дающим только навыки самозащиты без каких-либо духовных выгод. Существует распростра-

ненное мнение, что бразильское джиу-джитсу изучают только те, кого, кроме драк, ничего больше не интересует. Тем не менее, практикующий это искусство получает много больше, нежели просто умение защищать себя.

Бразильское джиу-джитсу — как индивидуальное, так и общественное искусство. В отличие от командных видов спорта, вы встречаетесь с противником один на один и на тренировке, и в турнирном бою. Это заставляет вас полагаться только на собственные силы. Вы не можете винить других в своем провале, но и успех зависит полностью от вас. Так ученик приобретает качество личной ответственности. Социальным это искусство боя является потому, что вы не можете изучить его без помощи партнеров, с которыми оттачиваете свои навыки. Каждый, кто не сумеет двигаться к цели вместе с группой и завоевать общее уважение, вскоре окажется в одиночестве и не сможет идти дальше.

Изучение бразильского джиу-джитсу сопряжено с огромным эмоциональным напряжением, так как вам постоянно приходится сталкиваться с ошибками и промахами, допущенными на тренировках и в спортивных поединках, и исправлять их.

Бразильское джиу-джитсу — отличный способ развить такие черты характера, которые могут пригодиться вам и в обычной жизни. Оно учит терпению и упорству, потому что вам придется очень долго работать, чтобы достичь вершин. Тренировки в бразильском джиу-джитсу очень просты. Вначале вы будете легко побеждены противником, который тренируется дольше вас. Это очень неприятно, особенно если вы высокого мнения о своих боевых навыках. Вскоре вы поймете, что нет никаких секретных техник и терпение и труд все перетрут. Так вы можете понять суть любой работы.

Очень важный урок, который бразильское джиу-джитсу дает своим ученикам, заключается в том, что они оценивают противника по его истинным способностям, а не внешним данным, например огромным размерам. Мы всегда ждем, что опасный противник будет выглядеть соответственно — огромные мышцы, страшное лицо, агрессивное поведение. Но все эти качества совершенно не указывают на боевые навыки. Бразильское джиу-джитсу учит смотреть за внешние черты и правильно оценивать противника. Вы вскоре поймете, что люди с незавидной внешностью могут сражаться, как дикие тигры, а страшных и агрессивных громил победить достаточно легко.

Возможно, самый важный урок, который вы можете усвоить, изучая бразильское джиу-джитсу, состоит в том, чтобы использовать тактику вместо грубой силы и агрессии. Чтобы выиграть как тренировочный спарринг, так и турнирный поединок, вы должны будете справиться с десятком проблем, созданных противником, который будет делать все возможное, чтобы заставить вас совершить промах, и стремиться воспользоваться им. Обычно новички стараются одолеть соперника при помощи грубой силы, что в поединке с мастером является фатальной ошибкой. Чтобы не допускать ее, вы должны применять технику и тактику ведения поединка, которой вас и научит бразильское джиу-джитсу. Стиль специально разработан для того, чтобы решать задачи поединка. На каж-

дый из вопросов, которые могут возникнуть в ходе боя, бразильское джиу-джитсу дает четкий, рациональный ответ. Вы можете почувствовать, что это скорее поединок разумов, а не тел. Главным средством для победы становится тактика.

Так что ученик, изучающий бразильское джиу-джитсу, может приобрести огромную выгоду как в навыках самозащиты, так и за их пределами. Как и при изучении любого другого боевого искусства, вы можете ожидать позитивных перемен в характере, которые сыграют свою роль в вашей жизни не только на спортивной площадке.

Пояса и система уровней в бразильском джиу-джитсу

Во многих боевых искусствах применяется система поясов или похожих меток, которые позволяют определить уровень достижений ученика. Бразильское джиу-джитсу, основанное на искусстве Маеды, сохранило японскую систему цветных поясов. Она начинается с белого пояса, затем следуют синий, алый, коричневый, черный с разными оттенками, и, наконец, красный, который дается за известность и вклад в развитие искусства. По сравнению с другими стилями, в бразильском джиу-джитсу очень мало поясов. Во многих других искусствах пояса включают еще и ступени, так что вы вполне можете стать, к примеру, оранжевым поясом третьей ступени. Такое количество поясов способствует тому, что ученик постоянно продвигается вперед, потому что довольно часто переходит на новый уровень, сам того не замечая. В бразильском джиу-джитсу, напротив, можно годами находиться на одном и том же уровне. Многие дошли только до алого пояса, а черными владеет только истинная элита.

Что отличает бразильское джиу-джитсу от других боевых искусств, так это полное отсутствие официальных отношений. В нем нет определенного набора правил, которые распределяют, кому достанется синий пояс, кому алый и так далее. Частично причиной этого является то, что в стиле полностью отсутствуют формы, или ката (неизменные хореографические последовательности движений, содержащие идеальные элементы стиля, обычно набор ударов ногами, руками и блоков, выполняются ката чаще всего в одиночку). Многие бойцы тратят годы на изучение этих ката. После того как ученик изучил много ката, считается, что он готов к продвижению вперед. Бразильцы полностью убрали ката из своего искусства и должны были найти другой индикатор прогресса. Некоторые старались проводить границу между поясами на основании того, сколько приемов знает боец, но такое деление оказалось неадекватным. Часто обладатель алого пояса знал больше техник, чем обладатель черного — он просто не умел их столь же хорошо выполнять или применять в комбинациях в нужный момент. Тем более что опытные бойцы великолепно справлялись с противниками, применяя не так много приемов — неужели можно было сказать, что они были хуже, чем те, кто знал огромное количество техник, но не умел их применять? Более объективным способом были поединки. Если один боец постоянно побеждал другого в схватке, это означа-

ло, что он заслуживает высшей оценки. Хотя и здесь все не так просто. Что если этот боец просто очень сильный и крупный, и это единственная причина, по которой он побеждает? Что если в технике он полный профан? Вы видите, что четкий ответ на вопрос, по какому критерию распределять пояса, дать очень сложно. Более того, отсутствие формальностей в бразильском джиу-джитсу не позволяет создать свод правил, по которым следует награждать тех или иных учеников. Все, что можно сделать, — это выделить несколько общих критериев. Решение остается за опытным инструктором, который должен учесть их все, например размеры и силу ученика, степень владения техникой, умение применять ее на тренировках и в турнирных поединках, способность находить контакт с партнерами как во время урока, так и за пределами школы, навыки преподавания и так далее. В основном бразильское джиу-джитсу занимает *консервативную* позицию по отношению к наградам, что еще раз подчеркивает, что стиль является боевым. Не имеет смысла давать высшую оценку тому, кто не умеет сражаться, потому что в случае его поражения на репутацию школы ляжет тень. Так что двумя основными чертами системы уровней в бразильском джиу-джитсу являются *отсутствие формальностей и консерватизм*. Теперь мы немного расскажем вам о том, какие требования нужно выполнить для перехода с одного уровня на другой.

Здесь представлены только основные нормативы, которые требуются для перехода на новый уровень. Смысл в том, что *каждая школа и каждый тренер могут выдвигать свои требования*. Вы можете запомнить все техники, представленные в этой книге в разделе «Синий пояс», отработать их с другом, прийти в школу джиу-джитсу и проиграть белым поясам! Чтобы действительно овладеть техникой, вы должны не только знать последовательность движений, но и уметь применять их против соперника, который сопротивляется изо всех сил. Вы не можете почерпнуть это знание из книги, оно приходит после долгих часов тренировок на матах. Ваш уровень определяется тем, насколько успешно вы сражаетесь с противниками и применяете изученные техники в бою. В то же время учебник очень пригодится тем, кто лишен возможности тренироваться в школе и нуждается в кратком руководстве, которое позволит ему определить путь развития.

Белый пояс — синий пояс

Переход от белого пояса к синему — начало долгого пути. Обладатель белого пояса обычно изучает только технику, стараясь запомнить как можно больше приемов, чтобы применять их в схватках с противниками. *Естественно, остается ясным тот факт, что переход к синему поясу заключается не только в усвоении ряда техник*. Всегда помните, что бразильское джиу-джитсу не сводится к простому набору приемов. Скорее, это комплекс приемов, объединенных *общей стратегией*. Вы сбиваете противника на землю, стараясь обрести контроль и оказаться в выгодном положении, откуда сможете про-

вести эффективный захват на удержание, который принесет вам победу. Все тысячи техник бразильского джиу-джитсу сводятся именно к этой простой тактике. Синий пояс обретает тот, кто смог овладеть такой тактикой, применяет ее на тренировках и *стремится сделать так, чтобы она стала главным способом ведения боя*. Важно понять, что базовая тактика остается неизменной вне зависимости от уровня, а различие между поясами заключается в том, насколько успешно вы ее применяете. Теперь вы видите, что *суть синего пояса состоит в познании основной тактики ведения боя и некоторых технических приемов, с помощью которых вы можете воплотить эту тактику в жизнь, сражаясь с противниками более высокого уровня*. Если вы смогли это сделать, то получаете синий пояс по праву.

В книге мы рассмотрим ряд приемов, которыми должен овладеть любой, желающий получить синий пояс в бразильском джиу-джитсу. Эти техники помогут вам почувствовать базовую тактику ведения поединка и научиться применять ее в бою. Вспомнив, в чем заключается основной способ ведения поединков в бразильском джиу-джитсу, вы сможете увидеть, что синий пояс требует от вас как минимум умений сбить противника с ног, освободиться из плохого положения, обрести и сохранить выгодную позицию и провести победный захват. Это именно то, что мы хотели вам предложить, только помните, что, если вы хотите овладеть этими техниками на должном уровне, вам придется отрабатывать их с кем-то не ниже синего пояса.

Минимум требований

Техники самозащиты	5
Броски	1
Прохождения защиты	1
Захваты на удержание	3
Опрокидывания	2
Освобождения	2
Комбинации	1

Синий пояс — алый пояс

Считается, что алый пояс — первая по-настоящему трудная вершина, которую приходится одолевать практикующему бразильское джиу-джитсу, и это действительно так. Алый — один из самых «долгих по времени» поясов. Чтобы завоевать алый пояс в этом стиле, вам потребуется столько же времени, сколько на черный в других искусствах (до пяти лет постоянных тренировок). К тому времени, как ученик получит алый пояс, он уже должен знать большинство основных приемов и владеть коронными — теми из них, которые он выбрал лично для себя, чтобы довести их до совершенства и применять в поединках. Когда обладатель синего пояса выучивает достаточное количество техник, он может дойти до уровня, когда будет легко справляться с другими синими поясами. Он будет превосходить их технически, что позволит ему легко просчитать их действия и защититься. Но когда ему выпадет случай сразиться с мастером, он дол-

жен будет использовать намного больше приемов, чем стандартный синий пояс, и проводить их быстрее и четче.

Вместе с этими переменами происходят и изменения в стиле. Алый пояс гораздо чаще, чем синий, использует комбинации движений. Вместо того, чтобы пытаться провести определенный прием против отбивающегося из всех сил соперника, обладатель алого пояса переходит к другой атаке, которая позволяет добиться эффекта с меньшими усилиями. Глубокое знание техники помогает ему не совершить ошибку. В книге мы рассмотрим некоторые техники, овладев которыми, обладатель синего пояса может перейти на высший уровень. Техники, показанные нами, являются тем минимумом, который должен знать тот, кто желает получить алый пояс. Но достичь этого уровня можно только тогда, когда вы совместите эти приемы с техниками синего пояса, отработаете их и сделаете частью своего боевого арсенала.

Минимум требований

Техники самозащиты	5
Броски	1
Прохождения защиты	1
Захваты на удержание	3
Опрокидывания	3
Освобождения	1
Комбинации	1

Коричневый пояс

Коричневый пояс — начало вхождения в элиту. Обычно вам потребуется пять или шесть лет тренировок, чтобы достичь подобного уровня. Вы спросите: «Если алый пояс означает техническое мастерство, а черный — умение применять это мастерство на практике, то зачем нужен коричневый?» Это промежуточная ступень, которая является мостиком между алым и черным поясами. С этого момента ученик часто начинает обучать технике новичков. Коричневый пояс подразумевает более глубокое знание техники, нежели алый, и связан скорее с практическими способностями. Это значит, что, когда ученик постоянно побеждает другие алые пояса как в спаррингах, так и в поединках, он готов к продвижению вперед. Основная цель коричневого пояса — обеспечить более плавный переход к черному. Естественно, что он требует знания большего количества техник, чем низшие пояса — поэтому путь к нему оказывается столь долгим. Некоторые из этих техник достаточно сложны, и вы должны научиться проводить их четко и быстро. Минимальные требования к техникам, которые должен применить в схватке с мастером любой, кто желает получить коричневый пояс, показаны ниже.

Минимум требований

Техники самозащиты	5
Броски	1
Прохождения защиты	1

Захваты на удержание	3
Опрокидывания	1
Освобождения	1
Комбинации	2

Черный пояс

Практически во всех боевых искусствах черный пояс означает высшую ступень мастерства. Бразильское джиу-джитсу — не исключение. К тому времени, когда ученик получает черный пояс, его знания и навыки становятся превосходными. Кроме того, глубина этих знаний делает его первоклассным учителем. Обладатель черного пояса не просто может выполнить прием, он также понимает, почему этот прием работает, зная принципы биомеханики, по которым действует тело. Он может научить вас гораздо лучше, чем тот, кто просто знает, как выполнять то или иное движение. Более того, такие знания позволяют ему изобретать новые техники и развивать искусство дальше.

Важно отметить, что в джиу-джитсу нет пробелов. Хотя черный пояс символизирует высший уровень (есть несколько ступеней черных поясов, но нам это пока не нужно), это далеко не означает того, что ученик может не учиться дальше. Всегда есть что изучить, новые техники сейчас возникают как грибы после дождя. Цельный ученик всегда стремится вперед. С каждым новым поясом приходит новое «чувство» боя. Когда вы боретесь с обладателем черного, вы чувствуете, что его движения происходят без усилий и одно легко и быстро перетекает в другое. Ниже перечислен минимум техник, которые должен применить в поединке любой, претендующий на черный пояс.

Минимум требований

Техники самозащиты	1
Броски	1
Прохождения защиты	1
Захваты на удержание	2
Опрокидывания	1
Освобождения	1
Комбинации	2

Еще кое-что о поясах

Если вас интересует вопрос продвижения через систему поясов в бразильском джиу-джитсу, то вы сможете выделить четыре отдельных элемента. Первый — тактический. Он включает в себя основную тактику, применяемую в стиле. Мы видели, что эта тактика подразумевает быстрый перевод поединка на землю, обретение контроля над противником, переход в лучшую позицию и проведение победного захвата. Она остается неизменно вне зависимости от пояса и, однажды выученная, остается с вами навсегда. Второй элемент — технический, он заключается в овладении приемами, которые вы можете применять в бою. По ходу тренировок ученик все больше пополняет свой арсенал, если можно так выра-

зиться. Кроме того, тренировки вносят и третий — практический элемент. Это способность ученика применять техники в спаррингах, поединках или для самозащиты. Одно дело — знать техники, и совсем другое — уметь их применять.

Последний элемент, который в бразильском джиу-джитсу не получает особого внимания — физическая форма. По мере того, как ученик тренируется, его тело адаптируется к все большим и большим нагрузкам. Белые пояса устают очень быстро, черные могут тренироваться часами и не чувствовать усталости. Это происходит благодаря великолепному знанию техники, но нельзя отрицать, что борцовская тренировка требует отменной физической подготовки. Постоянные тренировки закаляют тело и дух.

Различные способы тренировки

В бразильском джиу-джитсу существует два основных типа тренировки и турнирных боев. Наиболее распространено спортивное джиу-джитсу. Это чистая борьба, без каких-либо ударов руками или ногами. Многие из практикующих бразильское джиу-джитсу занимаются именно этим видом искусства. Многие устроители соревнований по спортивному джиу-джитсу заставляют участников выступать в ги, но есть и такие турниры, где ги не является обязательным условием. Другой тип тренировок и состязаний — «vale tudo», или «позволено все». В нем совсем немного правил и разрешены все виды ударов. Именно этот вид искусства, столь похожий на турниры СБИ, принес бразильскому джиу-джитсу успех и славу. *Мы настоятельно рекомендуем вам вначале досконально изучить технику чистой борьбы в ги, перед тем как начинать тренировки «vale tudo».* Вам нужно создать техническую базу и только потом добавлять в свой арсенал удары руками и ногами.

В этой книге оба мастера, Ренцо и Ройлер, при демонстрации техник одеты в кимоно, или ги. Ги, используемое в бразильском джиу-джитсу, представляет собой тяжелый, прочный жилет, штаны и пояс — форма одежды очень похожа на ту, что применяют борцы дзюдо. Ги делается достаточно прочным, чтобы выдержать огромное давление на тренировках. В основном техники бразильского джиу-джитсу отрабатываются в ги. Это может показаться странным, ведь мы клянемся, что этот стиль создан специально для уличного боя, а хулиганы не станут вначале надевать ги и только потом бросаться в атаку. Тем не менее, постоянные тренировки в ги имеют ряд выгод. Ги очень тяжелое и неудобное, кроме того, в нем может быть очень жарко. Это развивает стойкость и выносливость ученика, делает его привычным к дискомфорту и позволяет вынести трудности настоящего поединка. Что еще более важно, ги дает противнику много способов, чтобы удержать вас, поймать в замок, провести залом и даже удавить. В ги очень трудно освободиться из захватов, поскольку противнику есть за что ухватиться. Это заставляет вас применять правильную технику, а не полагаться только на грубую силу и изворотливость. *Ученики, которые постоянно тренируются в ги, достига-*

ют большего прогресса в технике, чем те, кто этого не делает. Также ги позволяет противнику проводить удавки и удушения, что вынуждает вас учиться защищать шею и *оттачивать свои защитные навыки.* Более того, в реальном бою соперник часто хватает вас за одежду, и тренировки в ги подготовят вас к этому. Конечно, тренировки без ги тоже необходимы. Они дают совершенно иное ощущение. Большинство движений в бразильском джиу-джитсу можно применять и без ги, тогда вы сможете выполнить их гораздо быстрее.

Технический прогресс

Большинство из тех, кто начинает заниматься боевыми искусствами, стремится изучить их как можно быстрее, и практикующие бразильское джиу-джитсу — не исключение. Огромное преимущество этого искусства состоит в том, что для достижения высокого уровня мастерства вам не потребуется становиться атлетом или обрести огромную силу (хотя, конечно, это тоже не помешает). Это означает, что вам не придется развивать поразительную гибкость или силу для того, чтобы правильно выполнять техники. Основной путь к прогрессу в бразильском джиу-джитсу — это постоянные тренировки, основанные на трех базовых принципах.

1. Изучение техник тактики бразильского джиу-джитсу.
2. Отработка упражнений, посвященных определенной технике, до того момента, пока не научитесь безупречно их применять (противник не сопротивляется).
3. Применение техник и тактики в спарринге (противник сопротивляется изо всех сил).

Соблюдая эти простые принципы, вы сможете прогрессировать очень быстро. Когда вы изучите технику и примените ее против соперника, он начнет сопротивляться. Если прием ему незнаком и вы проводите его правильно, шансы на то, что противник сможет вам помешать, весьма невелики. Естественно, в конце концов он научится защищаться. Чтобы двигаться вперед, вам нужно будет изучать новые техники или применять новые комбинации старых — вы должны будете либо обновить, либо расширить свой борцовский арсенал. Вы видите, что лежит в основе прогресса. Когда противники понимают, как защититься от ваших приемов, вы изучаете новые и возвращаете себе потерянное преимущество. Например, обладая синим поясом, вы можете знать одну технику, которая позволяет сбить противника с ног, и применять ее достаточно часто. Естественно, со временем противник научится защищаться. Чтобы он продолжал падать на землю, вы должны провести ваш прием по-другому или изучить совершенно новую технику. Когда он выучит защиту и против новой техники, тогда вам придется опять искать пути развития.

Смысл, который заключается в этих принципах, сводится к следующему: вы такой, каким вас сделали ваши партнеры. Если они слабы и неопытны, тогда вы не смо-

жете улучшать свою технику. Этот факт подчеркивает значение обучения в хорошей школе, где в партнерах недостатка нет. Ваш прогресс в большой степени зависит именно от них и от того, насколько сильно они сопротивляются. *Помните, прогресс практически полностью зависит от подготовки и мастерства ваших партнеров.*

Сколько техник?

Мы подошли к трудному вопросу о том, как много техник нужно изучить для того, чтобы достичь «хорошего» прогресса, и какими они должны быть. На этот вопрос невозможно ответить однозначно. Самое большее, на что мы можем надеяться, — это хороший тренер. Например, есть отличные бойцы, которые владеют лишь немногими техниками. Просто они знают, когда их применять, и делают это в совершенстве. Одно ясно: *когда вы наблюдаете за бойцом джиу-джитсу в действии, то можете ясно видеть, что даже мастер применяет в поединке значительно меньше техник, чем знает в теории.* Нельзя не обратить внимания на этот момент. *Не нужно знать огромное число приемов, важно владеть несколькими, но в совершенстве.* И в книге мы не предлагаем вам перечень техник для каждого пояса, а рассматриваем их изнутри. Мы покажем вам несколько приемов для каждого положения, в котором вы можете оказаться во время поединка, и выстроим их в порядке увеличения сложности. Более того, выбранные нами техники легко сочетаются друг с другом, и вы сможете создавать свои собственные комбинации, чтобы смутить противника и проявить свой творческий талант. Эти приемы помогут ученику научиться применять базовую тактику, которая лежит в основе всего бразильского джиу-джитсу. Для этого вам потребуется не энциклопедия движений, а короткий, но в то же время емкий учебник, который научит вас сбивать противника с ног и обретать положение, нужное для того, чтобы победить в схватке.

Как поддержать стремление к прогрессу?

Большинство спаррингов в бразильском джиу-джитсу начинается с того, что противники вначале садятся на колени друг напротив друга и только потом начинают бороться. Каждый стремится завладеть позиционным преимуществом и перейти в такое положение, где можно будет заставить противника сдаться. Это великолепный способ тренировки, он развивает настоящее мастерство и уверенность в том, что вы сможете применить изученные техники в реальном бою. Правда, есть небольшая проблема, и она состоит в том, что многие применяют в спарринге только одну, излюбленную тактику. Ученики находят, что одни техники им даются лучше, чем другие. Например, большие люди стремятся оказаться сверху противника, а маленькие и подвижные очень любят находиться в защите. Следовательно, они открывают своеобразную «зону комфорта», где чувствуют себя как дома, и начинают применять только «проверенные» техники и приемы. Постоянное пребывание в «зоне комфорта» мо-

жет отрицательно сказаться на техническом прогрессе и стать недостатком ваших тренировок.

Нет ничего плохого в том, что у вас появляются излюбленные движения и позиции. Тем не менее, чтобы совершенствоваться дальше, вам придется выйти из «зоны комфорта» и овладеть новыми техниками. Вы можете специально оказываться в плохом положении и заставлять себя искать варианты выхода. Подберите ряд захватов, которые вы редко используете, и заставляйте себя применять их, пока не доведете технику до совершенства — тем самым вы расширите свой боевой арсенал. Отрабатывайте техники освобождения, позволив партнеру оказаться сверху вас. Таким образом вы столкнетесь с гораздо большим разнообразием борцовских приемов, и вам придется расширять свою техническую базу для того, чтобы справиться с ними.

Как вести себя на тренировках?

Хотя ключевым элементом, благодаря которому борцы одерживают победы в реальных схватках, является привычка постоянно давить на противника и вынуждать его признать поражение, это не значит, что вся тренировка должна сводиться к жестким поединкам, главная цель которых — заставить соперника сдаться. То настроение, с которым вы ведете тренировку, — вот ключ вашего успеха. Вместо того, чтобы просто победить противника, старайтесь правильно и четко провести тот или иной прием. Если вы полагаетесь только на силу и мощь, то это неправильно. Если вы сильны, не поддавайтесь искушению использовать только силу и пытайтесь применить технику. Не повторяйте одни и те же движения, применяйте разные, даже если сначала будет не получаться. Тренировка — время для учебы и экспериментов, а не победы любой ценой. Позвольте себе оказаться в плохих положениях, чтобы узнать их поближе и отработать способы освобождения. Вы должны полагаться на четкость и быстроту, а не на грубую силу. Никому не нравится сдаваться во время спарринга, но вам придется смириться и принять это как часть тренировки. Правда в том, что вы большему научитесь у поражений, нежели у побед. Проигрыш заставляет нас искать причины и пути того, как исправить ошибку. Заставляя нас находить и устранять наши слабости, сегодняшнее поражение может стать завтрашним триумфом. Победа же, напротив, не учит почти ничему. Примите то, что вы будете часто терпеть поражения в спаррингах, особенно если станете применять новые техники. Не переживайте по этому поводу. Думайте о прогрессе и о том, что ошибки и промахи являются его постоянными спутниками.

Важность основ

Многие из техник, показанных в этой книге, содержат основные и самые важные движения и принципы, лежащие в основе бразильского джиу-джитсу. Среди учеников существует тенденция изучать как можно больше техник за короткий срок. Они считают, что тот, кто владеет большим числом приемов, обретает тактическое пре-

имущество над противником. Некоторые ученики отдают предпочтение зрелищным техникам, надеясь, что они помогут достичь успеха. Все это далеко не так. *Ключ к успеху в бразильском джиу-джитсу состоит в совершенном знании основ* — это является правдой для любого уровня в этом боевом искусстве. То, что техника *основная*, еще не означает, что она *проста*. Ученики вскоре понимают, что нет такой техники, которая была бы проста сама по себе. Степень сложности техники зависит от того, насколько хорош противник. Если он достаточно опытен, то вам будет трудно провести даже самые простые приемы. Кстати, «трудные» техники достаточно легко применить против новичка. Чемпионы джиу-джитсу уделяют основам огромное внимание, даже в том случае, когда не являются ортодоксами. Под их великолепной тактикой ведения поединка скрывается не что иное, как четкое следование базовым принципам.

Спарринг

Большое количество времени в бразильском джиу-джитсу уделяется спаррингу, где вы и ваш партнер из всех сил стараетесь победить друг друга, применяя изученные техники. Это дает практикующему джиу-джитсу значительное преимущество. Постоянно сталкиваясь с давлением и сопротивлением противника, он (или она) привыкает сдерживать соперника, обретать выгодное положение и побеждать — именно этого от вас потребует реальная схватка. Из спарринга убраны «грязные» приемы уличного боя (укусы, удары по глазам, рывки за волосы и удары), поэтому вы можете сражаться без особого риска для здоровья. Когда вы набираете достаточно опыта, то можете добавить удары, чтобы проверить свои защитные навыки.

В бразильском джиу-джитсу спарринг начинается с того, что противники не стоят, а становятся на колени друг напротив друга. Это позволяет сразу перейти к бою на земле, а также уменьшает риск получения травмы. Конечно, много времени посвящается и отработке приемов в положении стоя. Хотя большинство схваток *заканчиваются* на земле, но *начинаются* они все-таки, когда оба противника стоят на ногах. Следовательно, борьбе в положении стоя также нужно уделить особое внимание. Сюда относятся попытки сбить противника с ног, броски, защита, клинч и некоторые захваты на удержание. Тем не менее, когда необходимо наработать навык боя на земле, лучше начинать спарринг на коленях. Идея спарринга — победить противника, используя тактику и техники бразильского джиу-джитсу точно так же, как вы бы делали это в настоящем бою. Вы стремитесь перейти в лучшее положение, откуда сможете контролировать противника, и применяете победный захват.

Во время поединка вы должны думать тактически, а не просто пробивать себе дорогу к победе с помощью мышц. Старайтесь оставаться расслабленным и применять техники, рассмотренные в книге, тогда вы сможете стать техничным бойцом, а не громилой. Когда ваша уверенность в своих силах возрастет, вы сможете даже давать противнику фору, намеренно переходя в худшее поло-

жение и стараясь выбраться оттуда. Таким образом, вы станете гораздо более искусным в техниках освобождения. Сначала спарринги будут полностью выматывать вас, потому что вместо техники вы будете использовать силу, но со временем вы станете более ловким и выносливым, и сможете сражаться в течение долгого времени.

Позиционная тактика бразильского джиу-джитсу

Одним из главных элементов успеха бразильского джиу-джитсу на турнирах СБИ стал акцент на обретение и сохранение лучшего положения на протяжении всего поединка. Таким образом борцы сводили атаку противника к нулю и атаквали сами. Это был отличный подход к ведению схватки. Все, что вы должны были сделать, — снизить шансы противника на успешную атаку и тем самым повысить свои.

Часто спорят по поводу того, какое умение в борьбе является главным — обретение лучшей позиции или проведение захватов. К последнему относится способность заставить противника сдаться, применив залом или удушение. Позиционные умения связаны со способностью обрести и сохранить хорошее положение. Если вы умеете только проводить захваты, вам будет трудно воспользоваться этим умением, поскольку для этого вы должны будете обрести и на некоторое время сохранить нужную позицию. С другой стороны, если вы владеете только позиционными умениями, вы можете обрести контроль над противником, но вам будет трудно закончить поединок. Становится ясным, что нужно владеть обоими умениями. Хотя у позиционных умений отсутствует зрелищность, они все равно остаются очень важными, хотя можно и поспорить насчет их первенства, поскольку обретение лучшего положения обычно предшествует проведению захва-

Ренцо Грейси проводит спарринг в Боевом клубе Абу-Даби на глазах у Его Величества шейха Тахнуна Бин Зайеда аль Найяна, февраль, 1999.



та. Кроме того, очень трудно провести захват на удержание, если противник находится в лучшем положении, чем вы. Такие противоречия обычно рождают мнение, что «положение предваряет захват». Чтобы прояснить позиционную тактику, нам придется рассмотреть основные положения, в которых вы можете оказаться во время борьбы на земле.

Основные положения в бою на земле

Положение сверху противника

Оказаться сверху противника — цель многих опытных борцов, особенно в реальном поединке. Такое положение состоит в том, что вы сидите на груди соперника, опираясь коленями на пол. Причина, по которой эта позиция является столь желанной, довольно проста: вы можете наносить противнику безнаказанные удары. Можете провести следующий эксперимент: сядьте приятно на грудь, выпрямите спину и сожмите руку в кулак. Ударьте его в челюсть. Теперь пусть он ударит вас. Вы увидите, что ваши удары различаются как небо и земля: вы можете бить со всей силы, в то время как он едва сможет до вас дотянуться. Если вы начнете обмениваться ударами, то противник будет заметно уступать. Более того, вы обнаружите, что ваши удары, направленные вниз, намного сильнее, так как вы можете использовать силу плеч и бедер, а ваш соперник, прижатый к полу, лишен такой возможности, вследствие чего его удары теряют всю свою силу. Человек, сидящий на груди противника, может применить огромное число захватов на удержание, а для лежащего на спине противника шансы на проведение подобных приемов будут ничтожно малы. Таким образом, положение сверху противника дает очень большое преимущество, и тот, кто сумел занять такую позицию, обретает большой шанс на победу.

Существует много способов, с помощью которых человек, сумевший оказаться сверху, может обрести контроль над противником. Одной рукой он может обвить голову соперника, одновременно отставляя вторую в сторону и опираясь ей на землю — таким образом он мешает противнику освободиться перекатом. Если на противнике есть жилет, вы можете проникнуть рукой под его воротник, угрожая удушением. Кроме того, вы можете скрестить ноги под ягодицами противника или обвить его голени, чтобы сделать свое положение более стабильным.

Если противник оказался сверху вас, вам нужно выбираться как можно скорее. Из такого положения бесполезно применять удары и захваты. Вы должны будете сосредоточиться на том, чтобы перейти в лучшее положение, например в защиту. Техники таких освобождений будут показаны ниже.

Часто говорят, что положение сверху противника не столь эффективно, как кажется на первый взгляд. Некоторые уверяют, что в реальном поединке противник зап-

росто может укусить вас, ударить по глазам или в пах и освободиться от вашей хватки. Хотя подобные приемы являются достаточно эффективными в некоторых случаях, вы должны понять, что они не могут стать подходящей защитой, когда противник сидит на вашей груди. Возьмем, к примеру, удар в пах. Чтобы атаковать пах противника, вы должны протянуть вниз как минимум одну руку, тем самым открывая лицо для лавины ударов. Тем более что противник легко может поймать вашу руку и только после этого начать бить. Что касается укусов и ударов по глазам, то противник может ответить тем же, и, поскольку он находится в гораздо лучшей позиции, его укусы и удары будут намного больше ваших. Кроме того, он может легко изменить свое положение так, чтобы стать недостижимым для ваших атак. Например, если он держит вашу голову правой рукой, то может надавить правым плечом на вашу челюсть и полностью устранить опасность укусов, а левой рукой нанести удар. Так что, хотя «грязные» приемы и имеют некоторую ценность, их нельзя использовать как защиту в положении, когда противник оказался на вашей груди.

Другой факт, часто используемый противниками положения сверху, заключается в том, что человек, занявший такое положение, становится очень уязвимым в схватке с несколькими соперниками. Вы можете опрокинуть одного противника, удобно устроиться на нем, и все бы ничего, да вот только его дружки повалили вас и бьют ногами. Такая критика встречается сплошь и рядом и касается не только положения сверху, но и всего искусства борьбы в целом, поэтому сейчас мы уделим этому вопросу немного внимания. Нет сомнения, в положении сверху противника, как и в любом другом, вы уязвимы для нескольких противников, и, когда вы схватываетесь с одним, остальные используют численное преимущество и начинают бить вас руками и ногами. Но уверять всех в том, что эта проблема является уникальной только для борцовских стилей, — полнейший абсурд. Если бы Майк Тайсон сражался с одним противником и на ринг внезапно выскочили бы еще два боксера, ему бы пришлось не лучше, чем любому борцу. Несколько противников являются одинаковую угрозу как для борцов, так и для боксеров. Независимо от того, какой стиль вы представляете, в бою с несколькими противниками ситуация будет развиваться следующим образом: если вы сосредоточите все внимание на одном противнике, остальные будут пытаться ударить, удержать или сбить вас на землю. С такими атаками очень трудно справиться, и ударные стили боевых искусств здесь ничем особенным себя не проявили. Люди, которые могут сразиться с несколькими противниками и победить, сродни призракам: о них все *говорят*, но их никто не видел.

Положение поперек противника

В этом положении вы лежите поперек корпуса противника. Занять такую позицию можно разными способами, и в книге мы рассмотрим наиболее известные. Ценностью этого положения является то, что оно очень стабильно, и вы, находясь в нем, можете легко контролиро-



Ренцо Грейси применяет залом руки в финале чемпионата мира по борьбе в Абу-Даби, 1998.

вать и удерживать даже самого сильного противника. Кроме того, такая позиция дает вам шанс провести множество захватов на удержание. Хотя она и не настолько хороша для ударов, как позиция сверху противника, вы все равно можете наносить их — коленом в голову или по ребрам, а макушкой головы — в лицо противника. Когда опытный боец занимает такое положение, перед ним встает несколько вариантов продолжения схватки: остаться в такой позиции, применить захват или попытаться перейти в позицию сверху противника.

В категорию захватов на удержание из положения поперек противника попадают заломы головы. Хотя бразильское джиу-джитсу не поощряет использование таких приемов. Они дают противнику отличную возможность выбраться и занять лучшее положение. Далее мы рассмотрим некоторые техники освобождения от залома головы.

Если противник лежит поперек вас, вам лучше всего перейти в защитное положение или встать на колени под ним. Попытки провести захват или ударить противника, лежащего на вашей груди, скорее всего, не пройдут. Гораздо лучшим решением станет переход в более выгодное положение.

Положение «колени-на-животе»

Положение «колени-на-животе», как видно из его названия, достигается тем, что вы привстаете, находясь в положении поперек противника, и ставите колени ближе к бедрам соперника ноги на его живот, а другую ногу отставляете назад для опоры и сохранения равновесия. Руками вы можете схватить противника за пояс и воротник или, если на нем нет ги, поставить одну руку на пол, а вторую — на грудь соперника. Эта позиция имеет ряд преимуществ. Она позволяет вам наносить удары и проводить захваты с тем же успехом, что и в положении сверху противника, тем более что ее гораздо легче занять (правда, она не столь стабильна). Вы легко можете скользнуть из

положения сверху противника в позицию «колени-на-животе» и обратно, эти позиции прекрасно дополняют друг друга. Когда вы сидите сверху противника и ему удастся вырваться, вы можете быстро перейти в положение «колени-на-животе» и помешать его дальнейшим действиям.

В уличной бою такое положение позволяет быстро встать на ноги, если вы почувствуете скрытую опасность. Многим новичкам эта позиция кажется непрочной, и они не применяют ее так часто и уверенно, как следовало бы. Нужно понять, что огромным преимуществом положения «колени-на-животе» является *мобильность*, которая дает превосходный контроль над противником. Если ваш противник попытается вырваться, вы легко сможете перепрыгнуть через него или обойти вокруг его головы, чтобы занять ту же позицию, только с другой стороны. Таким образом, вместо того, чтобы удерживать его при помощи веса и силы, вы делаете это с помощью скорости и мобильности. Если ваш противник сам сумеет занять положение, то вам немедленно придется думать о том, как освободиться и перейти в лучшую позицию. Точно так же, как и в положениях сверху и поперек противника, любая ваша попытка провести захват или ударить закончится неудачей. Самый распространенный способ освобождения — поворот *к противнику* (ни в коем случае от него, поскольку вы откроете незащищенную спину) и подъем на колени.

Положение за спиной противника

Вы получите огромное преимущество, если сумеете оказаться за спиной противника. В таком положении он не сможет ни ударить вас, ни провести захват на удержание, в то время как у вас будут шансы на то, чтобы применить удушения, заломы рук и сильные удары. Вам лучше всего занять такое положение, чтобы ваши ноги оплели бедра противника (это касается не только положения за его спиной, но также и случаев, когда вы оказываетесь сверху или под соперником). Не скрещивайте ноги, это сделает вас уязвимым для ножного замка, просто крепко держите их на бедрах противника. Эти «крюки» удержат вас на месте, пока противник будет пытаться вас сбросить, кроме того, они дают вам контроль и время, необходимые для того, чтобы применить удушения или заломы. Когда вы окажетесь за спиной соперника, ваша первая цель будет заключаться в том, чтобы поставить их на место, обрести контроль и провести победный захват. То, насколько это положение ценится в бразильском джиу-джитсу, ясно показывает тот факт, что его достижение оценивается четырьмя баллами, как и достижение положения сверху противника. Хотя лучше всего, оказавшись за спиной противника, обвить ногами его бедра, но вы можете выиграть схватку и без этого.

Если противник сможет занять положение у вас за спиной, вам нужно будет сразу освобождаться. Если он не допустит простую, но очень распространенную ошибку — скрестит ноги, то у вас не будет шанса ни на захват, ни на удар. Техники освобождения мы рассмотрим чуть позже.

Защитное положение

Одной из отличительных черт бразильского джиу-джитсу является значимость защитной позиции, когда вы лежите на спине и одновременно зажимаете противника ногами. Естественно, вы скажете, что такое положение крайне невыгодно, так как ваш противник находится сверху и может ударить вас или применить удавку. Но на самом деле все оказывается совсем по-другому: находясь в защитной позиции, вы располагаете большим количеством захватов, с помощью которых можете легко выиграть схватку. Кроме того, защита дает вам возможность опрокинуть противника и перейти в лучшую позицию (например сверху). Более того, опытный боец, находясь в защитной позиции, может лишить противника возможности наносить хоть сколько-нибудь мощные удары. Таким образом, эта позиция дает вам неплохой шанс на победу, несмотря на то, что вы находитесь под противником. Она носит название «защитной», но искусные бойцы могут легко использовать ее для атаки, нападая на соперника при каждой возможности. Не стоит думать, что вы, оказавшись в этом положении, будете вынуждены только защищаться. Наше представление о защитном положении как о позиции, когда вы лежите на спине и держите противника ногами, достаточно условно, оно имеет очень много форм и вариаций. Вы можете лечь и скрестить ноги за спиной противника. Это «закрытая защита». Можно поступить и по-другому: разомкнуть ноги и поместить их на бедра или бицепсы противника, а также на землю. Любое положение, в котором ваши ноги будут разомкнуты, мы будем называть «открытой защитой».

Огромное преимущество защитного положения состоит в том, что оно позволяет слабому, маленькому человеку победить большого и агрессивного противника. Если ваш соперник будет больше и сильнее вас, то вполне вероятно, что он сможет поджать вас под себя. Для многих это становится поражением, но опытный боец джиу-джитсу может воспользоваться ситуацией, перехватить инициативу и одержать победу. Защитная позиция может очень пригодиться и в случае, когда вы сражаетесь с кем-то, кто может легко сбить вас с ног. Даже если противник сумет опрокинуть вас на спину, вы все равно сможете перейти в защиту. Бразильское джиу-джитсу уделяет этому положению очень большое внимание и рассматривает его с различных сторон.

Часто говорят, что человек, находящийся в защитном положении, уязвим для заломов ног. Конечно, противник, который умеет проводить такие заломы, достаточно опасен для неопытного новичка, небрежно ведущего поединок; тем не менее, существует много способов обезопасить себя от подобной угрозы. Хотя заломы ног разрешены в бразильском джиу-джитсу, борцы используют их крайне редко, чтобы не рисковать. Они стремятся применить зрелищную технику или просто меняют положение, если противник проводит контрприем.

Когда вы находитесь в защитном замке противника (то есть он обвивает вас ногами), вы можете продолжить атаку, избрав для этого один из нескольких путей. Первый — ударить. Он не очень эффективен, поскольку со-



Ренцо с трудом проходит защиту Жана-Жака Мачадо. Оба мастера демонстрируют великолепную технику. Жан-Жак пытается опрокинуть противника (техника показана в соответствующем разделе). Ренцо мешает ему, широко расставляя ноги и держа спину прямо.

перник легко сумеет защититься, используя свое положение. Второй — попытаться провести захват на удержание (чаще всего залом ноги, хотя есть и другие варианты). Это приемлемо, но довольно трудно. Недостатки двух первых путей приводят вас к третьему — вырваться из замка противника и обойти его ноги, стремясь занять лучшую позицию — поперек противника или «колена-на-животе». Этот процесс называется «прохождением защиты» и расценивается как одно из важнейших позиционных умений в бразильском джиу-джитсу.

Часто случается так, что противник обвивает ногами только одну вашу ногу. Возникает ситуация, когда вам из-за пойманной в капкан ноги не удастся лечь поперек противника, а он не может перейти в защитное положение, поскольку одна ваша нога остается свободной. Такое положение, когда ни один из противников не имеет явного преимущества, называется «полузащитой». Оба могут провести победный захват. Человек сверху пытается пройти защиту соперника и лечь поперек его груди, в то время как последний стремится перейти в защитное положение, и каждый имеет примерно равные шансы.

Практический пример позиционной тактики бразильского джиу-джитсу

Представьте, что к вам пристает агрессивно настроенный и явно желающий подраться человек. Мгновение — и он уже летит на вас, дико размахивая кулаками. Вы оба сцепляетесь и падаете на землю, причем ваш противник волею судеб оказывается сверху. Это обычный сценарий уличной драки. Агрессия и вызванный шок дают вашему противнику начальное преимущество. Схватка начинается с ударов, но быстро переходит на землю. Здесь верх обычно берет более сильный и крупный противник. Он приземляется в более выгодное положение и намеревает-

ся сделать из вас отбивную. Теперь рассмотрим, как можно использовать позиционную тактику для того, чтобы освободиться, перехватить инициативу и победить.

Когда вы падаете и противник приземляется сверху, шок сменяется осознанием того, что вам нужно освободиться во что бы то ни стало. Вы понимаете, что в вашем положении глупо рассчитывать на победу, и выгибаетесь дугой, применяя «упу» — технику, которую изучают в самом начале курса джиу-джитсу. (Техника рассмотрена ниже). Во время переката вы можете получить несильный удар в лоб, но в этом нет ничего страшного. Вы отмечаете, что это намного лучше, чем попасть под шквал ударов, что непременно бы произошло, позволяя сопернику остаться сверху. Как только вы оказываетесь сверху противника, то сразу просчитываете следующие шаги. Вы понимаете, что соперник ничего не смыслит в джиу-джитсу и попасть в его защитный замок будет не так опасно. Вы можете победить, просто нанося удары из того положения, в котором находитесь, но отказываетесь от этого варианта, решив, что удары будут более эффективны в других положениях. Тем более, есть вероятность, что он ответит тем же или вы разобьете руки в кровь. Некоторое время вы думаете, не применить ли залом, да и нога противника подвернулась так кстати... Но потом вы приходите к выводу, что это слишком жестоко — вы хотите не сломать его, а просто заставить сдаться. Вы принимаете решение и начинаете проходить го защиту, то есть стремитесь обойти ноги противника и лечь поперек его груди. Вы делаете это, все время сохраняя контроль над соперником (как это сделать, мы расскажем позже), и заканчиваете движение, ложась ему на грудь. После того как вы занимаете эту отличную позицию, вы начинаете подумывать о переходе в лучшее положение (например сверху противника). Внезапно ваш противник осознает опасность и начинает яростно вырываться. Он рвется изо всех сил, пытаясь сбросить вас, поэтому вы сохраняете свое положение без изменений — оно более стабильное, нежели другие. Вы удерживаете противника, пока он не ослабеет, после чего начинаете прислушиваться к тому, что творится вокруг. Вы слышите, что люди громко спорят, и опасаетесь, что в любой момент вмешаются дружки поверженного, вследствие чего быстро переходите в положение «колени-на-животе», что позволяет вам оглядеться вокруг, сохраняя контроль над противником. Вы слышите, что люди колеблются, вызвать полицию или остановить поединок самим. Вы чувствуете, что никакой посторонней опасности не предвидится, и садитесь противнику на грудь. Он снова взрывается и пытается перевернуться. Вы позволяете ему это сделать и оказываетесь у него за спиной, после чего цепляете ногами его бедра, обретая полный контроль. Он яростно вырывается, но тщетно. Вы воздерживаетесь от ударов, чтобы у полиции не возникло странных подозрений — агрессор весь в крови, а на вас ни царапинки! В конце концов вы проводите удушающий захват и отправляете противника в царство сна.

Когда вы поднимаетесь на ноги, оставив бесчувственного противника на полу, то видите, что люди несколько шокированы. Только что на их глазах вы одер-



Триумф! Ройлер — победитель неофициального чемпионата мира по борьбе в Абу-Даби в весовой категории до 65 кг, 1999.

жали победу над сильным и агрессивным соперником, хотя поначалу явно уступали. Более того, вы обошлись без лишней крови и нанесли противнику только моральную травму. Вы победили, используя только тактику ведения поединка и техники в сочетании с навыками боя.

Несомненные преимущества борцовских тренировок

В горячих спорах по поводу того, можно ли считать борцовские стили стоящим средством самозащиты, люди часто упускают из виду один важный фактор. Когда вы боретесь с партнером, то применяете боевые техники в полную силу. Более того, противник сражается с вами, используя все свои навыки, знания и мастерство (естественно, в рамках правил). Это приводит к тому, что вы быстро приучаетесь использовать боевые приемы и навыки, так сказать, «вживую». Это *огромное* преимущество. Вы не сможете стать чемпионом по плаванию, ни разу не намочив ног, и точно так же у вас нет шансов стать борцом, если вы ни разу не почувствуете хватку противника, единственная цель которого — заставить вас признать поражение.

В борьбе не разрешены удары и «грязные» приемы, и вы можете заниматься ей гораздо чаще, чем другими боевыми искусствами, в которых такие приемы разрешены. Если вы каждый день боксируете в полную силу, то риск получить травму очень велик. И этот риск возрастает еще больше в тех боевых искусствах, где практикуется бой голыми руками, а «грязные» приемы — в порядке вещей. Скажем честно, в таком случае вероятность избежать травм очень низка. Запрет на проведение опасных приемов позволяет вам сосредоточиться на движениях, применяемых борцами в реальном поединке, без боязни получить травму или принести себе вред. Борцы очень скоро научаются применять боевые техники против настоящих, изо всех сил сопротивляющихся противников. Не правда ли, в этом есть ирония? Устранив более

опасные приемы — удары руками и ногами, укусы и тому подобное, вы можете сосредоточиться на изучении техник, которые действительно будете применять в настоящей схватке. Более того, вы можете практиковать их ежедневно, нисколько не боясь причинить себе какой-либо ущерб. *Применение боевых техник в полную силу против соперника, делающего то же самое, быстро учит вас использовать такие приемы в реальном поединке.* Конечно, вам придется учитывать различия между тренировочным спаррингом и настоящей дракой. Естественно, противник будет стараться ударить вас, укусить или расцарапать вам лицо. Но, тем не менее, знание основных техник противодействия сведет на нет все его усилия. На тренировках вы привыкаете бороться с противником, который сопротивляется в полную силу, и можете извлечь из этого большую пользу, потому что вам придется постоянно вносить изменения в стиль ведения поединка.

Вы можете подумать, что боевое искусство становится *слабее*, если его представители убирают из своего арсенала опасные элементы, вроде ударов и «грязных» приемов. Но опыт доказывает обратное, и вы уже знаете по каким причинам. *Успех в бою зависит от того, насколько боевое искусство сможет подготовить своих учеников к трудностям настоящего поединка.* Борьба достаточно безопасна, чтобы тренироваться в полную силу, и дает ученикам отличную возможность познакомиться с тем, что их ждет в реальной схватке. Это истина, и многие стали ее свидетелями во время проведения турниров СБИ, где стили, содержащие «смертельные» элементы, выглядели бедно и блекло, и только потому, что мастера таких искусств не ставили своей целью подготовить учеников к настоящим поединкам.

На этом мы и закончим раздел, посвященный теории бразильского джиу-джитсу. Настало время перейти к практическому элементу — боевым техникам.