ФРАНЦУЗСКИЙ БОКС САВАТ

БОЕВЫЕ ИСКУССТВА

УДК 796.8
ББК 75.3
Т19

Тарас А. Е.

Т19 Французский бокс сават: история и техника. Мн.: Харвест, 1997. — 304 с. — (Серия «Боевые искусства»).

ISBN 985-433-185-7.

Французский бокс сават был создан в начале XIX века. Он является увлекательным видом спорта, эффективной системой самозащиты, прекрасным средством физического развития и поддержания формы. Современный французский бокс ничем не уступает таким популярным в СНГ видам единоборств, как корейское тхэквондо и японское каратэ, а кое в чем даже превосходит их. Французский бокс имеет всецело европейское происхождение, поэтому не связан с восточными религиозно-философскими системами. Он хорошо соответствует славянскому менталитету.

Эта книга — первое пособие по французскому боксу, изданное на русском языке за последние 85 лет. В ней всесторонне рассмотрены его история и техника, даны портреты всех выдающихся деятелей за 150 лет, приведены нормативы технической и общефизической подготовки, изложены рекомендации по тактике ведения боя.

Книги, столь насыщенной информацией, нет даже во Франции, на родине французского бокса сават.

Т 7960800000 ББК 75.3

ISBN 985-433-185-7

© А. Е. Тарас, 1997

ЧАСТЬ 1

Предыстория французского бокса

Французский бокс имеет точную дату рождения (1832 год) и «законных родителей»: с одной стороны это сават и шоссон, с другой – английский бокс и фехтование.

САВАТ (SAVATE)

По-французски это слово обозначает «старый стоптанный башмак», а в переносном смысле — данным термином называли старый французский метод боя ногами в обуви, с подключением в случае необходимости ударов руками. Удары в савате производили носком, ребром или каблуком грубого башмака по голеностопному суставу, голени, колену противника. Пах, а тем более живот считали слишком высокой мишенью, хотя нередко били и туда.

Кулаки использовали реже, чем открытую руку. Ударными поверхностями открытой руки являлись ребро и основание ладони, пальцы, тыльная сторона. Цели для поражения рукой находились в основном на голове и шее: уши, виски, нос, горло, сонные артерии, затылок.

Само слово «сават» указывает на то, что эта разновидность боя получила наибольшее распространение в низах общества — среди бродяг, грузчиков, нищих, уголовников, мастеровых, извозчиков и тому подобной публики. Но вот относительно того, как среди них появился сават, и когда это произошло, точных сведений нет. Согласно наиболее правдоподобной версии, дело обстояло следующим образом.

В некоторых районах Франции издавна (еще с времен кельтов) у крестьян существовало своеобразное грубое развлечение — обмен ударами по голеням друг друга ногами, обутыми в старую разношенную обувь. В конце концов это развлечение проникло в Париж, где оно довольно быстро из забавы простолюдинов стало техникой боя, как дуэльного, так и бандитского. В этой связи приведем мнение современного французского историка Мишеля Делайе. Он пишет: «сават зародился в парижских предместьях в середине XVII века» [1].

Что касается такого странного «спорта», как битье по ногам друг друга, то обратимся к книге Роберта Смита «Секретные боевые искусства мира», изданной им в 1963 году под псевдонимом Джон Гилби. Этот исследователь единоборств отмечает, что нечто подобное савату некогда существовало и на Британских островах. Он пишет: «В старом Уэльсе одним из любимых народных развлечений был «пурринг». Два человека в тяжелых башмаках становились друг против друга и клали руки один другому на плечи. Потом по сигналу они начинали бить друг друга ногами в обуви по голеням. В старину эта забава была так распространена в Уэльсе, что родилась поговорка: «самые крепкие ноги — у валлийцев» [2].

Никаких защитных блоков либо уверток в такой «борьбе» не существовало. Проигрывал тот, кто больше не мог терпеть боль. Отсюда обычай производить удары по очереди. Понятно, что сами удары наносили не в полную силу, иначе ноги ломали бы одним движением, самым первым! Как тут не вспомнить, что у древних и примитивных племен во всех регионах Земли высоко ценилось не искусство увертывания от ударов, а стойкое их перенесение, умение терпеть боль. Между тем, и валлийцы, и французы имеют кельтское происхождение. Так что вполне возможно, что корни «пурринга» и «савата» следует искать именно в кельтских обычаях еще дохристианской эпохи.

По мнению писателя Теофила Готье (1811—1872), страстно увлекавшегося французским боксом, эволюция савата в Париже выглядела следующим образом. Сначала он был здесь всего лишь уличным развлечением жителей окраин, так сказать, «художественно-спортивным шоу», в котором могли участвовать все желающие. Затем превратился в средство «выяснения отношений», в своеобразные дуэли безоружных

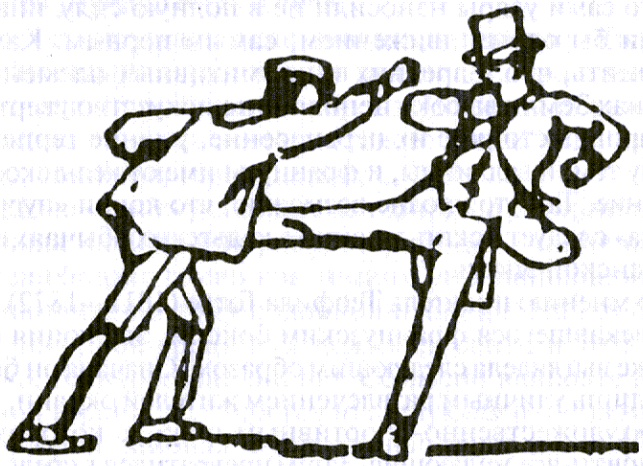
---

[1] Делайе М. — Сават, шоссон и французский бокс вчера и сегодня. Париж, 1994, с. 9.

[2] Гилби Д. — Секреты боевых искусств мира. — Рига, 1991., с. 38 (название книги издатели перевели неверно: надо не «секреты искусств», а «секретные искусства»).

представителей низших слоев общества. Наиболее значительные поединки происходили на обширном пустыре, известном под названием «Пуант-де-Лиль».

Туда прибывали соперники в сопровождении своих свидетелей и спрашивали перед тем, как сразиться: «Идем на все?» В зависимости от степени обиды, ответ бывал либо положительным, либо отрицательным. В первом случае надевали специальные ботинки с острыми рантами и подкованные гвоздями, разрешались коварные удары (например, в живот, в половые органы), не возбранялось ломать нос, выбивать глаза, превращать лицо в кровавое месиво. Во втором варианте схватки считались допустимыми лишь удары подъемом ступни по голеням и бедрам, а также удары кулаком в корпус, больше ничего. Иными словами, имела место аналогия с дуэлями на шпагах, проводившимися «до первой крови» (обычно в результате пустяковой царапины) и «до смерти».



В середине XVIII века самым знаменитым мастером дуэльного савата прослыл некий Батист, бывший танцор, который обучился этому искусству при дворе герцога Беррийского. Сам же он изобрел удар ступней по верхнему уровню, т.е. в грудь и в голову. Место изучения савата этим человеком

весьма любопытно. Дело в том, что именно провинция Берри (столица — город Бурж), герцогство в период с 1360 по 1434 годы, являлась одним из тех регионов , где сохранялся древний народный обычай бить друг друга по ногам ради потехи. Другим таким регионом считается Кальвадос — провинция с центром в городе Кан (это в Нормандии).

Помимо Батиста, известными мэтрами савата слыли некие Карп, Миньон, Рошеро, Сабатье, Фанфан, Франсуа и Шампань. Судя по отсутствию фамилий, все они были людьми низкого общественного происхождения и положения.

Наконец, на третьем этапе распространения среди парижан, сават взяли на вооружение уголовники. Они ввели в него многочисленные удары руками, ставившие целью выведение противника из строя одним движением: разорвать барабанную перепонку, перебить дыхательное горло, выбить глаз. Они же стали широко пускать в ход кастет (напомним, что по-французски это слово обозначает «головоломка»), дубинку и нож. Иными словами, сделали сават разновидностью рукопашного боя.

ШОССОН (CHAUSSON)

Это слово переводится как «тапочек, мягкая туфля». По определению одного из французских толковых словарей, «шоссон — обувь без каблука, с подошвой из войлока или драпа, которая служит для занятий танцами, фехтованием и другими упражнениями, требующими «легкой ноги».

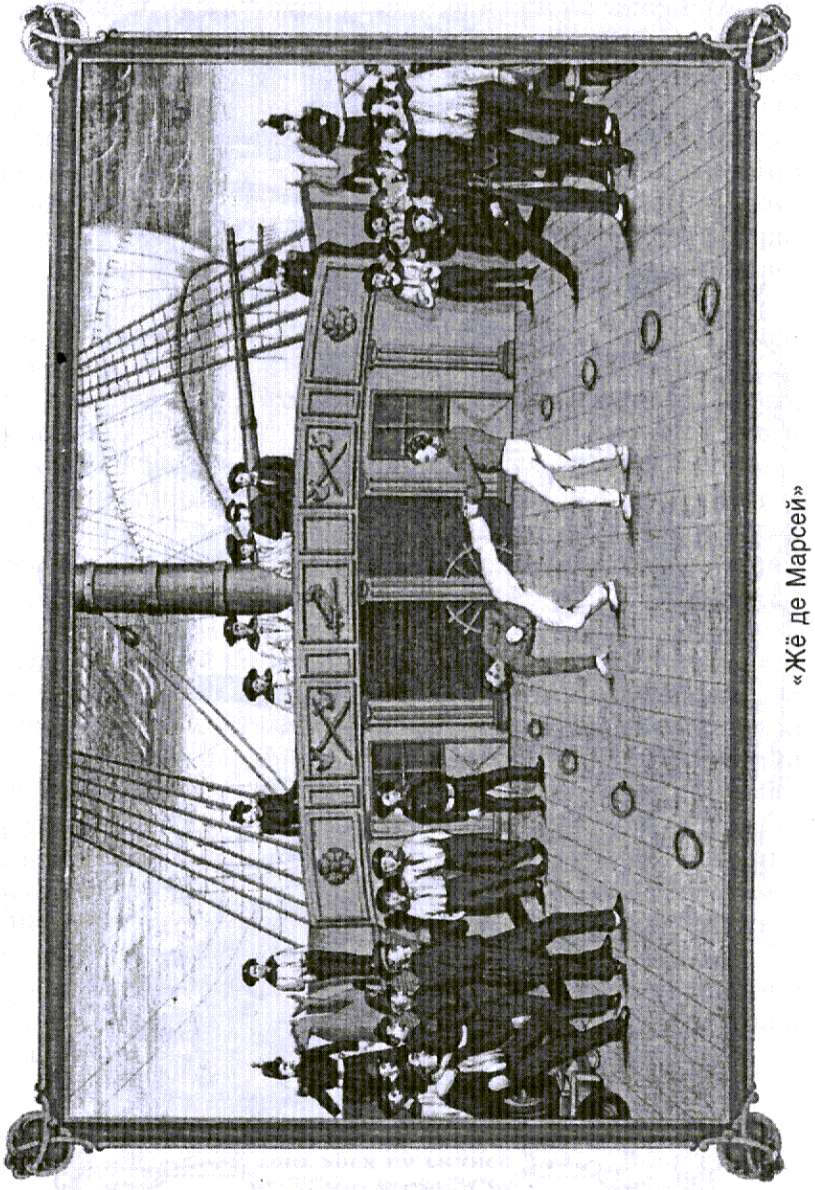
Известно, что в середине XVII века в Провансе, особенно в Марселе и вокруг него, были популярны своего рода соревнования, участники которых стремились прикоснуться носком ступни, обутой в тапочек, к телу партнера выше пояса. Это состязание называлось «жё де Марсей» — «Марсельская игра». Особенно оно пришлось по душе матросам коммерческих и военных кораблей, приписанных к марсельскому порту. Плавание парусных кораблей длилось очень долго, экипажи отчаянно скучали, поэтому были рады любому активному развлечению.

Со временем марсельские моряки стали использовать удары ступнями в корпус и в голову во время драк на причалах и в портовых кабаках. Правда, техника этих ударов была далека от совершенства. Часто тот, кто пытался ударить ступней в голову противника, сам падал вместе с ним. Тогда родился такой прием, когда боец упирается обеими руками в палубу, а ступней бьет выше пояса противника. Позже он вошел в арсенал французского бокса.

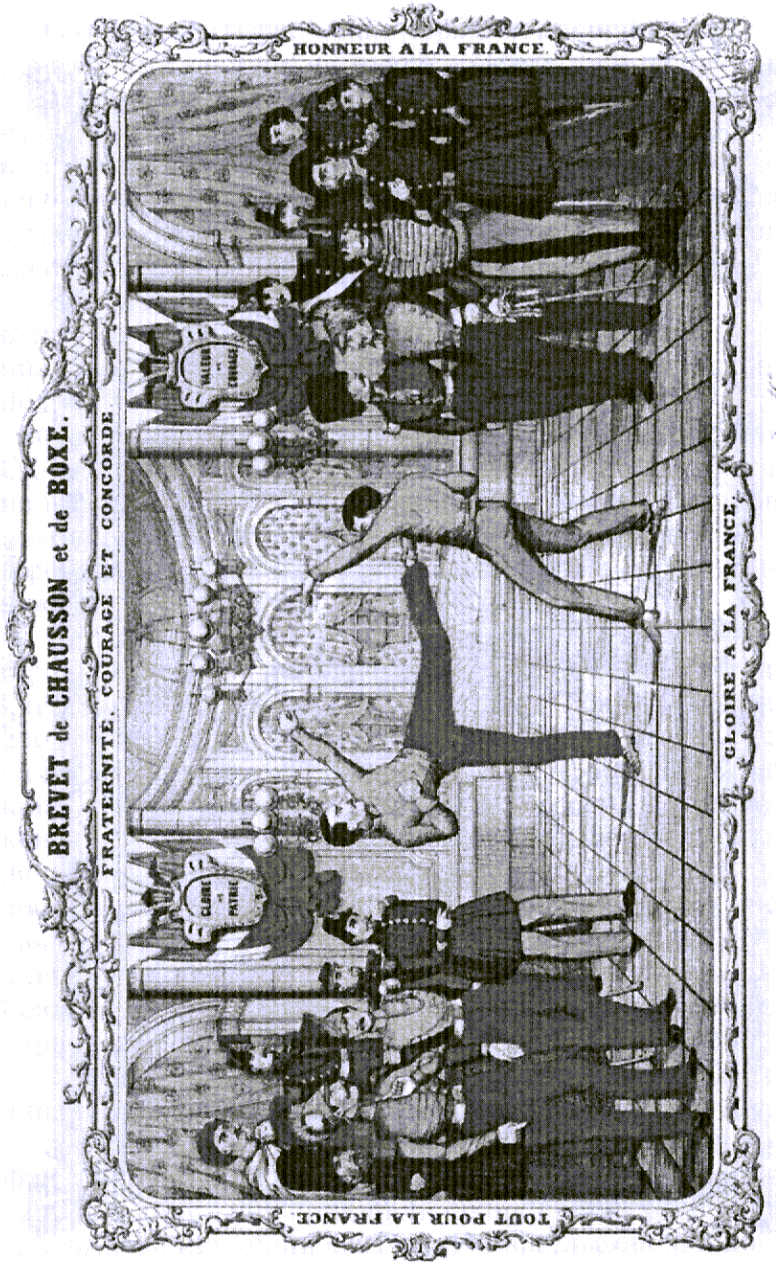
В Париже шоссон стал популярен значительно позже савата, только в конце 20-ых годов XIX века. Связано это с социальными факторами. Дело в том, что в залах (и особенно в подвалах) тогдашних «саватёров» основную клиентуру составляли рабочие и обеспеченные молодые бездельники. Однако эффективные приемы уличной драки интересовали не только их, но и добропорядочных буржуа, офицеров армии и полиции, людей свободных профессий. При этом «благородная» публика не желала общаться ни с «золотой молодежью», ни, тем более, с пролетариями.

Соответственно запросам правящих классов, в савате быстро набрали силу два направления. Одно — это классический сават, боевое искусство простолюдинов и уголовников. Его технический арсенал не отличался изощренностью, ставка делалась на силу и жестокость. Тем не менее классический сават сохранял определенную популярность вплоть до конца XIX века, особенно в сельских районах. Другое направление — сават романтический, где вместо грубой силы ценилось разнообразие техники, ее эстетическое совершенство. точность попаданий, «игра ног». Романтический сават никогда не практиковали на улицах, он появился в залах и требовал поэтому специальной мягкой обуви, не повреждающей паркетный пол.

Это было такое единоборство, которое позволяло властвующей элите быть сильной, не тренируя силу специально. Как писал несколько позже в своей книге известный наставник французского бокса Луи Лебуше, «в наших уроках ловкость заменяет силу... она придает ей облик грации и изящества». Для данной категории саватёров «марсельская забава» ока-



«Жё де Марсей»



Шоссон

залась просто находкой. В результате слияния романтического савата и марсельской «игры» появился шоссон. Считается, что этот термин вошел в употребление с 1829 года.

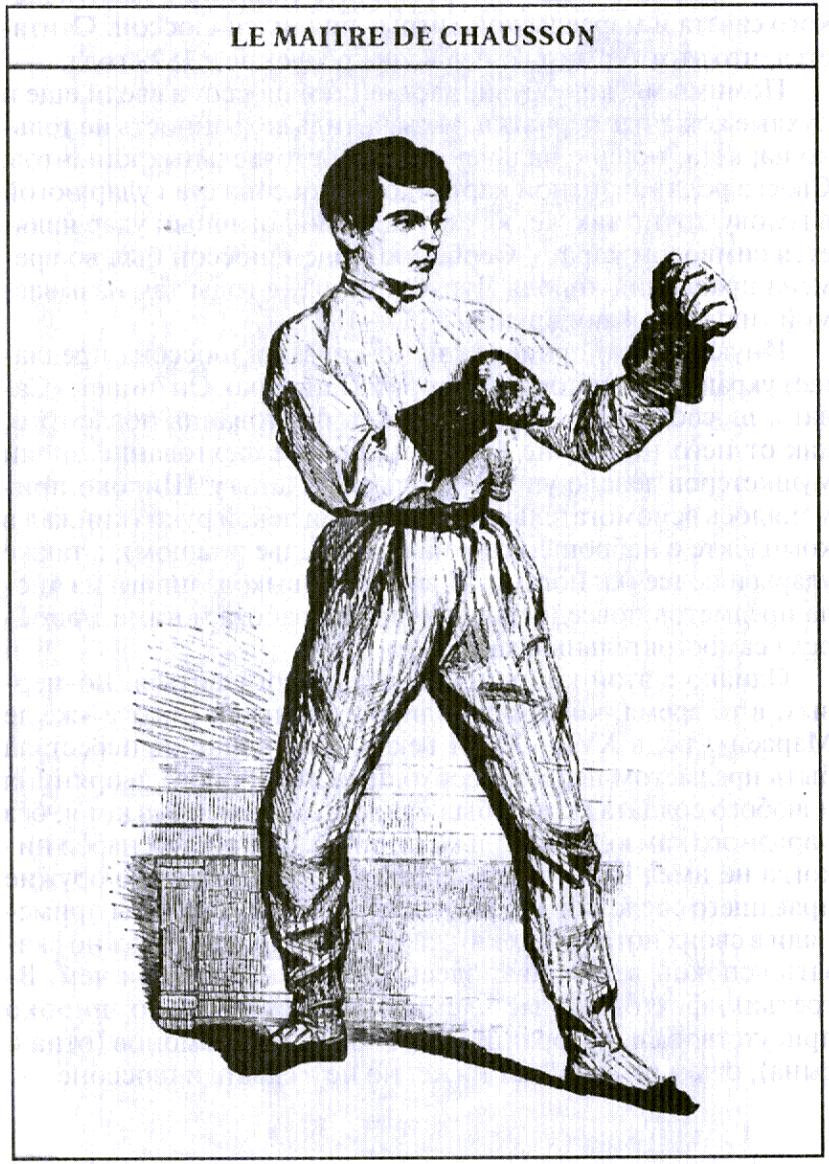
Помимо мягкой обуви, наставники шоссона ввели еще и пухлые кожаные перчатки. Их заботила сохранность не только паркета, но еще пальцев и лиц состоятельных клиентов. Своего рода «визитной карточкой» шоссона стал удар ногой в голову, точно так же, как сегодня аналогичный удар является символом каратэ. Особенно моден шоссон был во времена правления короля Луи-Филиппа, в годы так называемой «июльской монархии»: 1830—1848.

Иную версию происхождения савата и шоссона предлагает украинский историк Григорий Панченко. Он пишет: «Сават и шоссон — то, что осталось от фехтования после того, как от него ничего не осталось! Боевое фехтование эпохи мушкетеров делало упор не только на шпагу. Широко применялось вспомогательное оружие для левой руки (кинжал в комплекте с наброшенным на предплечье плащом), а также удары и подсечки ногами. И вот после выхода шпаги из числа предметов повседневного обихода работа ногами приобрела самостоятельный характер» [1].

Однако с этой концепцией нельзя согласиться. Во-первых, в то время, когда появились и расцвели сават и «жё де Марсей», т.е. в XVII—XVIII веках, шпага еще не перестала быть предметом первой необходимости. Любого дворянина и любого солдата можно был увидеть без денег, без коня, без нарядного камзола, но только не шпаги. А простой народ никогда не имел права носить шпагу, это благородное оружие правящего сословия. Во-вторых, парижские бандиты применяли в своих потасовках кинжал, плащ или шарф можно сказать испокон веку. Сават здесь совершенно не при чем. В-третьих, фехтовальные элементы действительно широко присутствовали во французском боксе Шарлемонов (отца и сына), о чем речь пойдет ниже, но не в савате и шоссоне.

---

[1] «История боевых искусств» под ред. Г.К. Панченко, том I. М., 1996, с.433.



Мастер шоссона

АНГЛИЙСКИЙ БОКС (LA BOXE ANGLAISE)

Кулачный бой в сочетании с борьбой, а также с фехтованием на шестах и дубинках существовал в Англии еще до начала вторжений викингов в эту страну, т.е. до IX века. В XII веке были широко известны «корнуэльская борьба» и «нортумберлендская борьба», фактически — рукопашный бой. Оба стиля включали удары руками и ногами, захваты, толчки, подножки, подсечки. К XVII веку в Англии сложились три стиля рукопашного боя: вестморлендский, девонширский и кумберлендский. На их основе и возник бокс.

Первое письменное свидетельство о боксерском матче в Англии датировано 1681 годом. К тому времени история кулачных боев насчитывала здесь более семи веков. Но между обычной дракой на кулаках и поединком спортивного типа есть существенные различия. Хотя тогдашний бокс был крайне жестоким, он представлял поединок людей, не питавших личной вражды друг к другу и не преследовавших иных целей, кроме заработка. Бокс более двух веков существовал исключительно как профессиональное ремесло. Боксерам выплачивалось денежное вознаграждение в виде процента от ставок зрителей на пари, или от сбора за билеты.

Никаких ограничений по возрасту или весу участников, по длительности матча не существовало. Сходились двое и бились до тех пор, пока один из них не терял способность продолжать схватку. Нередко это происходило вместе с потерей жизни. Общепринятых правил тоже не существовало. В каждом конкретном случае представители сторон (секунданты) договаривались заранее об условиях поединка и приглашали третейского судью контролировать соблюдение этих условий.

Технически бокс был тогда совсем не таким, каким мы знаем его сейчас. Его основу составляли удары голыми кулаками. Но кроме них широко практиковались мощные толчки плечами, бедрами и корпусом; удары головой; захваты рук и корпуса с последующими удержаниями, удушениями, бросками; подножки и подсечки; пинки ступнями; удары локтями и коленями. Во многих случаях не возбранялось даже ку-

саться, выдавливать глаза, топтать ногами упавшего противника. Короче говоря, с современной точки зрения это все еще был рукопашный бой, в арсенале которого удары кулаками хотя и играли уже главную роль, но отнюдь не исчерпывали технические действия.

Яркое представление о старинном английском боксе дает отрывок из знаменитого романа Виктора Гюго «Человек, который смеется». В этом романе, вышедшем в свет в 1869 году, писатель широко использовал исторические документы, описывавшие события, происходившие на 170—160 лет раньше. Вот как в соответствии с ними выглядел боксерский матч в предместье Лондона весной 1705 года:

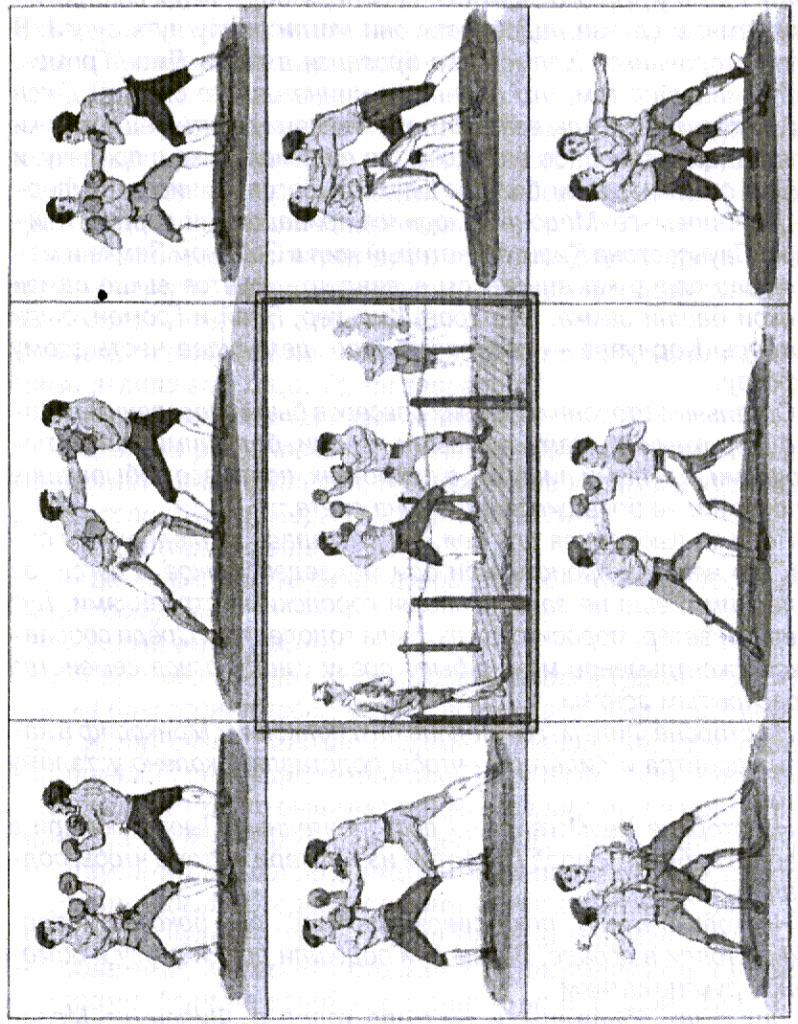
«Один боксер был ирландец из Типперери, прозванный по имени родной горы Филем-ге-Медоном, другой — шотландец Хелмсгейл...

Бойцы были обнажены до пояса; весь костюм их состоял из коротких панталон, застегнутых на бедрах, и башмаков на подбитой гвоздями подошве, зашнурованных у щиколоток.

Шотландец Хелмсгейл был низкорослый малый, не больше девятнадцати лет от роду, но уже со швом на лбу; поэтому за него держали пари на два с третью. В прошлом месяце он переломил ребро и выбил оба глаза боксеру Сиксмайлсуотеру; этим объяснялся вызываемый им энтузиазм. Ставившие на него выиграли тогда двенадцать фунтов стерлингов. Кроме шва на лбу, у Хелмсгейла была еще повреждена челюсть. Он был легок и проворен, ростом не выше маленькой женщины, плотен, приземист, коренаст; в его фигуре было что-то угрожающее; природа, казалось, ничего не упустила, вылепив его из особого теста; каждый мускул его был словно предназначен для кулачного боя. В его крепком, лоснящемся, коричневом, как бронза, торсе чувствовалась собранность. Когда он улыбался, обнаруживалось отсутствие трех зубов.

Его противник был огромен и широк, иными словами — слаб.

Это был мужчина лет сорока, шести футов роста с грудной клеткой гиппопотама, очень кроткий на вид. Ударом кулака он мог бы проломить корабельную палубу, но не умел наносить этот удар. Ирландец Филем-ге-Медон представлял собою удобную мишень для противника и, по-видимому, принимал участие в боксе не столько для того, чтобы наносить удары, сколько для того, чтобы получать их. Однако чувствовалось, что он продержится долго.



Страница из учебника английского бокса XVIII века

Он напоминал недожаренный ростбиф, который трудно разжевать и невозможно проглотить. На языке боксеров таких силачей называют «сырая говядина».

И у того и у другого были свои приверженцы, люди со строгими лицами; в случае надобности они могли припугнуть судей. В группе сторонников Хелмсгейла бросался в глаза Джон Громен, прославившийся тем, что пронес на спине целого быка, и Джон Брей, который однажды взвалил себе на плечи десять мешков муки по пятнадцать галлонов в каждом, да еще мельника в придачу, и прошел с этим грузом больше двухсот шагов. В числе приверженцев Филем-ге-Медона находился приведенный лордом Хайдом из Лаунсестона Кильтер, который жил в Зеленом Замке и метал через плечо камень весом в двадцать фунтов выше самой высокой башни замка. Все трое, Кильтер, Брей и Громен, были уроженцы Корнуэла — обстоятельство, делающее честь этому графству.

Остальные сторонники обоих боксеров были здоровенные парни, с широкими спинами, кривыми ногами, большими узловатыми руками, с тупыми лицами, в лохмотьях, почти все побывавшие под судом и не боявшиеся ничего на свете...

Поляна, выбранная для боя, простиралась за Медвежьим садом, где некогда происходили бои медведей, быков и догов, за последними, еще не законченными городскими строениями. Дул северный ветер, моросил дождь, была гололедица. Среди собравшихся джентльменов можно было сразу узнать отцов семейства по раскрытым зонтам.

На стороне Филем-ге-Медона был полковник Монкрейф в качестве арбитра и Кильтер — чтобы подставлять колено усталому бойцу.

На стороне Хелмсгейла — достопочтенный Пьюг Бьюмери в качестве арбитра и лорд Дизертем из Килкери — тоже чтобы подставлять колено.

Несколько минут, пока сверялись часы, оба боксера неподвижно стояли в ограде. Затем они подошли друг к другу и обменялись рукопожатием.

Они были обнажены, и им было холодно. Филем-ге-Медон весь дрожал, у него стучали зубы.

Доктор Элинор Шарп, племянник архиепископа Йоркского, крикнул им:

— Надавайте друг другу тумаков, болваны! Сразу согреетесь.

Эти любезные слова расшевелили их.

Они бросились друг на друга.

Но они еще недостаточно разъярились. Первые три схватки прошли вяло. Его преподобие доктор Гемдрат, один из сорока членов Коллегии всех душ, крикнул:

— Поднесите-ка им джину!

Но оба «рефери» и двое «восприемников», все четверо судей, хотя и было очень холодно, настояли на соблюдении правил.

Послышался крик: First blood! — требовали «первой крови». Противников поставили лицом к лицу.

Они сошлись, вытянули руки, ощупали друг у друга кулаки, потом отступили. Вдруг низкорослый Хелмсгейл бросился на противника. Начался настоящий бой.

Филем-ге-Медон получил удар прямо в лоб, между бровей. Кровь залила ему лицо. Толпа заорала:

— Хелмсгейл пролил красное вино!

Раздались рукоплескания. Филем-ге-Медон, вращая руками как мельничными крыльями, принялся бить кулаками куда попало. Достопочтенный Перегрин Берти заметил:

— Ослеплен. Но еще не ослеп.

Тогда Хелмсгейл услыхал доносившиеся со всех сторон возгласы поощрения:

— Выбей ему буркалы!

Словом, оба боксера были выбраны вполне удачно, и хотя погода не благоприятствовала бою, всем стало ясно, что поединок будет интересным. Великан Филем-ге-Медон оказался жертвой собственных преимуществ: большой рост и вес делали его неповоротливым. Руки его были настоящими палицами, но тело — мертвым грузом. Маленький шотландец бегал, разил прыгал, скрежетал зубами, быстротою движений удваивал свою силу, пускался на всякие уловки. С одной стороны — первобытный, дикий, некультурный, невежественный удар кулаком; с другой — удар цивилизованный, Хелмсгейл столько же бился нервами, сколько и мускулами, брал не одной лишь силой, но и злобой; Филем-ге-Медон смахивал на ленивого мясника, слегка оглушенного предварительным ударом. Искусство выступало здесь против природы. Ожесточенный человек — против варвара.

Было ясно, что побежденным окажется варвар. Однако не слишком скоро. Это и возбуждало интерес. Низкорослый против великана. Преимущество было на стороне первого. Кошка одолевает дога. Голиафы всегда бывают побеждены Давидами.

Бойцов подстегивали градом восклицаний:

— Браво, Хелмсгейл! Хорошо! Отлично, горец! Твоя очередь, Филем!

Друзья Хелмсгейла сочувственно повторяли:

— Выбей ему буркалы!

Хелмсгейл поступил лучше. Внезапно нагнувшись, затем выпрямившись волнообразным движением пресмыкающегося, он ударил Филем-ге-Медона под ложечку. Колосс зашатался.

— Незаконный удар! — крикнул виконт Барнард.

Филем-ге-Медон опустился на колено к Кильтеру и произнес:

— Я начинаю согреваться.

Лорд Дизертем, посовещавшись с рефери, объявил:

— Пятиминутная передышка!

Филем-ге-Медон был близок к обмороку. Кильтер фланелью оттер ему кровь на глазах и пот на теле, затем вставил в рот горлышко фляги. Это была одиннадцатая схватка. Не считая раны на лбу, у Филем-ге-Медона была помята грудная клетка, повреждено темя, распух живот. Хелмсгейл нисколько не пострадал. Среди джентльменов произошло замешательство.

Лорд Барнард повторил:

— Незаконный удар!

— Пари вничью! — сказал лорд Лемирбо.

— Я требую обратно мою ставку! — подхватил сэр Томас Колпепер.

А достопочтенный член парламента от местечка Сент-Ивс сэр Бартелемью Грейсдью прибавил:

— Пускай мне возвратят мои пятьсот гиней, я ухожу.

— Прекратите бой! — крикнули арбитры.

Но Филем-ге-Медон поднялся, шатаясь как пьяный, и сказал:

— Продолжим бой, но с одним условием. За мною тоже признается право на незаконный удар.

Со всех сторон закричали:

— Согласны!

Хелмсгейл пожал плечами. После пятиминутной передышки схватка возобновилась. Борьба, которая для Филем-ге-Медона была сплошной мукой, казалась забавой для Хелмсгейла. Вот что

значит наука! Маленький человечек нашел способ засадить великана in chancery; иначе говоря, Хелмсгейл вдруг захватил огромную голову Филем-ге-Медона под свою левую, стальным полумесяцем изогнутую руку и, держа под мышкой затылком вниз, стал правым кулаком колотить по голове противника, словно молотком по гвоздю, сверху и снизу, пока не изуродовал все лицо. Когда же Филем-ге-Медон получил, наконец, возможность поднять голову, лица у него больше не было. То, что прежде было носом, глазами и ртом, теперь казалось чем-то вроде черной губки, пропитанной кровью. Он сплюнул. На землю упало четыре зуба.

Том Сойерс нокаутирует противника
(с гравюры начала XIX века)

Затем он свалился. Кильтер поддержал его, подставив ему колено. Хелмсгейл почти совсем не пострадал. У него было несколько синяков да царапина на ключице. Никто уже не чувствовал холода. За Хелмсгейла против Филем-ге-Медона ставили теперь шестнадцать с четвертью.

— Дай-ка твою морду, — сказал Кильтер Филем-ге-Медону и, поливая окровавленную фланель из горлышка бутылки, обмыл ему лицо джином. Показался рот. Филем-ге-Медон открыл одно веко. Виски у него, казалось, были рассечены.

— Еще одна схватка, дружище, — сказал Кильтер. — За честь нижнего города.

Валлийцы и ирландцы понимают друг друга; однако Филем-ге-Медон ничем не обнаружил, что он еще способен соображать. При поддержке Кильтера Филем-ге-Медон поднялся. Это была двадцать пятая схватка. По тому, как этот циклоп (ибо одного глаза он лишился) стал в позицию, все поняли, что это конец; никто уже не сомневался в его неизбежной гибели.

Защищаясь, он поднял руку выше подбородка: это был промах умирающего. Хелмсгейл, только слегка вспотевший, крикнул:

— Ставлю за себя тысячу против одного!

Занеся руку, он ударил противника. Однако странное дело: упали оба. Раздалось веселое мычание.

Это Филем-ге-Медон вслух выражал свою радость.

Он воспользовался страшным ударом, который Хелмсгейл нанес ему по черепу, и, вопреки правилам, ударил его в живот. Хелмсгейл, лежа без чувств, хрипел.

Арбитры, увидев Хелмсгейла на земле, изрекли:

— Получил сдачу сполна.

Все захлопали в ладоши, даже проигравшие.

Филем-ге-Медон отплатил незаконным ударом за незаконный удар, но это было ему разрешено.

Хелмсгейла унесли на носилках. Все были убеждены, что он не оправится.

Лорд Робертс воскликнул:

— Я выиграл тысячу двести гиней!

Филем-ге-Медон, очевидно, остался калекой на всю жизнь». [1]

* * *

Первым, кто попытался облагородить кровавый мордобой, превратить его в настоящее искусство движений, стал Джеймс Фигг. В 1719 году он в напряженном поединке на пустыре в районе улицы Оксфорд-стрит в Лондоне победил популярного в те времена Неда Саттона. Победил за счет технического, а не силового превосходства. Мастерство Фигга произвело столь сильное впечатление на публику (среди которой преобладали ценители-аристократы), что она единодушно провозгласила его «чемпионом Англии». Ранее такого титула не существовало. Отныне все желающие могли сражаться за него, если, конечно, имели на то силы. Фигг в последний раз выступал в матче в 1730 году, но титул чемпиона сохранялся за ним до 1734 года. Он ушел непобежденным!

[1] Виктор Гюго. — Человек, который смеется. М., 1985, с. 193—198.

Надо отметить еще два обстоятельства. Помимо бокса, Джеймс Фигг был искусен в фехтовании на дубинках и шпагах. А в 1722 году он открыл знаменитую «Боксерскую академию», первое в Европе учебное заведение, готовившее боксеров на уровне новейших достижений той далекой эпохи. Приведем ради колорита режим питания боксера, рекомендовавшийся Фиггом: «утром сырое яйцо и стакан хереса, в полдень кровавый бифштекс и чай, в четыре часа поджаренный хлеб и чай, вечером эль (пиво) и поджаренный хлеб». В «Боксерской академии» учились все, кто могли заплатить за обучение: не только будущие профессионалы ринга, но и просто «джентльмены».

В 1734 году новым чемпионом Англии был провозглашен один из учеников Фигга, Джек Броутон. Он удерживал это звание по 1750-й год! Однако больше чем своим чемпионством, Броутон прославился тем, что в 1743 году опубликовал составленные им первые печатные правила боксерских соревнований — «Лондонский приз и правила». Эти правила официально действовали в Англии, во всех английских колониях и в США ни много, ни мало 95 лет, вплоть до появления правил Лондонского призового ринга 1838 года, фактически же лет на 30—35 больше.

Благодаря этим правилам, именно Джека Броутона, а не Джеймса Фигга считают «отцом английского бокса». По мнению историка бокса Дэнзила Бэтчелора, «Броутон предложил в основном честный кодекс» [1]. Его важнейшие положения выглядели следующим образом:

[1] Batchelor D. — British boxing. London, 1948, page 9.

➢ Поединок происходит в квадрате или в круге, огороженном кольями с натянутой между ними веревкой;

➢ Каждый очередной раунд начинается в центре площадки по команде третейского судьи;

➢ Бой ведется на голых кулаках;

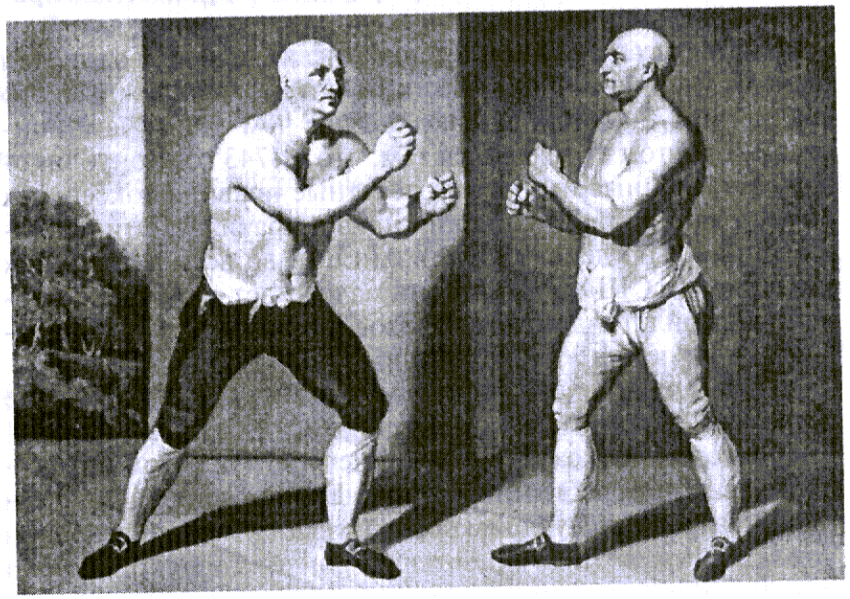
➢ Каждый раунд длится до тех пор, пока один из боксеров не упадет на землю в результате действий противника;

➢ Общее число раундов не ограничено. Бой может быть продолжен после перерыва в несколько часов (либо на следующий день) с очередного раунда; (некоторые матчи длились по 8—10 часов подряд!)

➢ Боксер имеет право отдыхать 30 секунд после падения, сидя на колене у своего секунданта;

➢ Боксеры должны быть обнажены по пояс и обуты в крепкие башмаки;

➢ Удары ступнями, выдавливание глаз, укусы, щипки, удары кулаком и захваты ниже пояса запрещаются;



Джек Броутон (слева) и Джеймс Фигг

➢ Допускаются захваты выше пояса, удушения, толчки корпусом и плечами, силовая борьба в стойке; удары головой, локтями, коленями (выше пояса);

➢ Запрещается прыгать на упавшего противника, пинать его ногами, бить кулаком или душить.

Кроме того, именно Броутон ввел в тренировочную практику кожаные «муфты» — предшественницы перчаток. Он считал, что незачем травмировать руки на соревнованиях, их надо беречь для ринга.

Тем не менее, поединки отличались большой жестокостью. Тяжелые телесные повреждения и даже смерть были в боксе обычным явлением.

Следует подчеркнуть, что «отец» французского бокса Шарль Лекур осваивал технику английского бокса в 1830—32 гг. в соответствии с правилами Броутона, и взял их за основу. Достаточно взглянуть на старинные наставления французского бокса (например, на трактат Ж. Шарлемона 1877 года), чтобы увидеть сколь много там прямых заимствований английских приемов боя. То же самое произошло впоследствии со знаменитыми правилами маркиза Куинсбэрри, поэтому имеет смысл рассмотреть их тоже.

В 1867 году спортивный журналист Джон Грэхэм Чемберс составил новые правила бокса, которые издал под своим именем Джон Шолто Дуглас, девятый маркиз Куинсбэрри. Профессионалы дружно отвергли их, но любители, особенно самые молодые, восприняли с энтузиазмом. Если говорить о соревнованиях высокого ранга, то в последний раз на голых кулаках сражался американец Джон Салливэн с Джеком Килрэйном в 1889 году. Иными словами, для более или менее широкого признания новым правилам понадобилось более 20 лет! Знаменитые «12 пунктов маркиза Куинсбэрри» сводятся к следующим положениям:

1. Бой проводится в кожаных перчатках, которые должны иметь одинаковый вес у обоих соперников, быть новыми и хорошего качества;

2. Если перчатка разорвалась или стала негодной по иным причинам, приказом арбитра необходимо ее заменить;

3. Тяжелые башмаки, подкованные гвоздями, запрещаются;

4. Захваты, удушения, толчки корпусом, подножки, подсечки, броски, удары головой, локтями, коленями запрещаются;

5. Бой проводится на квадратной площадке, огражденной двумя веревками. Сторона квадрата должна составлять 24 фута (7,32 метра);

6. Ни секунданты, ни любой другой человек не имеет права появляться внутри ринга во время раунда. Кроме боксеров там может находиться только арбитр;

7. Каждый раунд оканчивается не тогда, когда один из противников упал, а ровно через 3 минуты после начала, с одной минутой отдыха между раундами. Для профессионалов матч может состоять из 20 раундов, для любителей из 15;

8. Учет времени и подачу сигналов должен осуществлять хронометрист («таймкипер»). Сам бой происходит под наблюдением арбитра (рефери) на ринге и двух боковых судей вне ринга. Решающий голос принадлежит арбитру на ринге;

9. Если один из соперников упал, он должен встать без посторонней помощи за 10 секунд, на время которых его противник должен отойти в свой угол ринга. Как только боксер поднялся, раунд продолжается. Если по истечении 10 секунд упавший боксер не может продолжать бой, арбитр имеет право засчитать ему поражение;

10. Боксер, цепляющийся руками за веревку ограждения, считается упавшим;

11. Боксер, опустившийся на одно колено, считается упавшим;

12. Каждый из боксеров обязан иметь двоих секундантов, помогающих ему приводить себя в порядок в перерывах между раундами.

Впоследствии эти правила несколько раз дополнялись (в 1891, 1903, 1909, 1914, 1923 годах), но в своей основе действуют по сей день. Среди важнейших дополнений — разделение боксеров на весовые категории; ограничение длительности матчей любителей тремя раундами, а профессионалов — 15; введение победы по очкам.

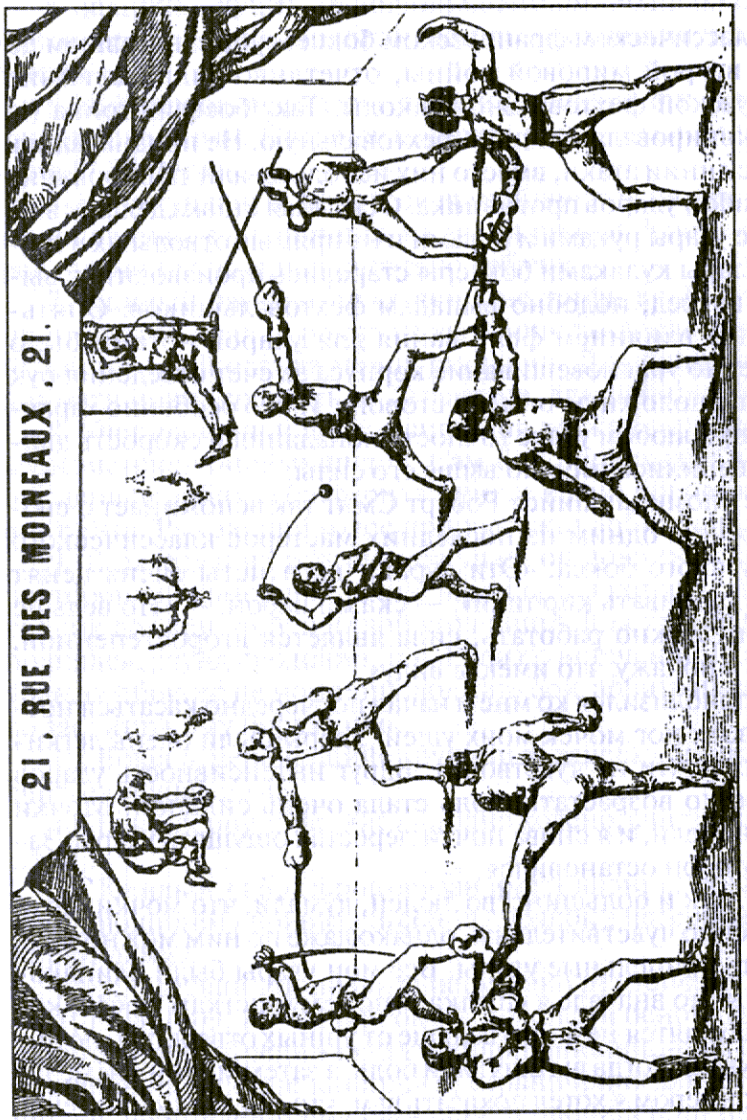
ФЕХТОВАНИЕ (L'ESCRIME)

В классическом французском боксе, существовавшем до конца второй мировой войны, отчетливо видно влияние французской фехтовальной школы. Так, боевая стойка (la garde) копировала в те годы фехтовальную. Не признавались уходы с линии атаки, вместо них использовали парирование (les parades) ударов противника. Основная ставка делалась на прямые удары руками и ногами и на прямые отводы их в сторону. Удары кулаками боксеры старались производить с выпадом вперед, подобно выпадам фехтовальщиков. Опять-таки, под влиянием фехтования для ударов ногами было характерно уравновешивание корпуса за счет отведения рук в противоположную от цели сторону. И что особенно характерно, при любом ударе точность попадания и скорость движения ценились гораздо выше его силы.

Уже упоминавшийся Роберт Смит так вспоминает о своей встрече с одним из последних мастеров классического французского бокса: «Эти дураки-каратисты очень ценят умение разбивать кирпичи», — сказал барон. — «Но ведь не над этим нужно работать, сила является второстепенной. Сейчас я покажу, что имею в виду».

Он приблизился ко мне и начал поочередно касаться носками своих ног мочек моих ушей. Удары были очень легкими, я их почти не чувствовал. Вдруг интенсивность ударов стала резко возрастать, боль стала очень сильной. Мочки ушей онемели, и я снова почти перестал ощущать удары. Заметив это, он остановился.

«Вы, как и большинство людей, думали, что мочки ушей не особенно чувствительны, однако даже по ним можно производить прицельные удары. Все мои удары были одинаковой силы, но вначале я «щелкал» по тем участкам мочек, которые находятся немного дальше от ушных отверстий, потом по ближним. Тогда вы ощутили боль, а затем мочки онемели. Этим примером я хотел показать вам, что даже такую маленькую мишень можно разделить на несколько участков».



Рекламное объявление «профессоров фехтования, гимнастики и бокса» Райбо и Сури. Обратите внимание на три варианта фехтования: шпагой, эспадроном, тростью! И вдобавок еще что-то вроде кистеня!

Время кончалось, и я попросил последнюю демонстрацию. Он согласился. Он зажег сигарету и попросил меня сделать несколько затяжек, а потом просто держать дымящуюся сигарету во рту. Я так и сделал. Барон подошел ко мне ближе, взглянул на сигарету, оценивая ее положение и ударил ногой. Он промахнулся! В такой момент, когда непогрешимый мастер ошибается, всегда испытываешь некоторое веселье.

Фенье, однако, не выглядел человеком, который ошибся. Он просто стоял и улыбался. Я не курю, но я нервничал, поэтому сделал затяжку. Догадываетесь? Не получилось. И не могло получиться. Барон потушил сигарету, отрубив ее зажженный кончик ногой, а я этого даже не заметил! Я смотрел на сигарету, все еще не веря своим глазам.

Когда мы прощались, его последние слова были такими: «Передайте своим друзьям, чтобы они забыли о силе и работали над умением точно оценивать расстояние, точно и быстро производить удары. Только тогда они будут чего-то стоить!» [1].

* * *

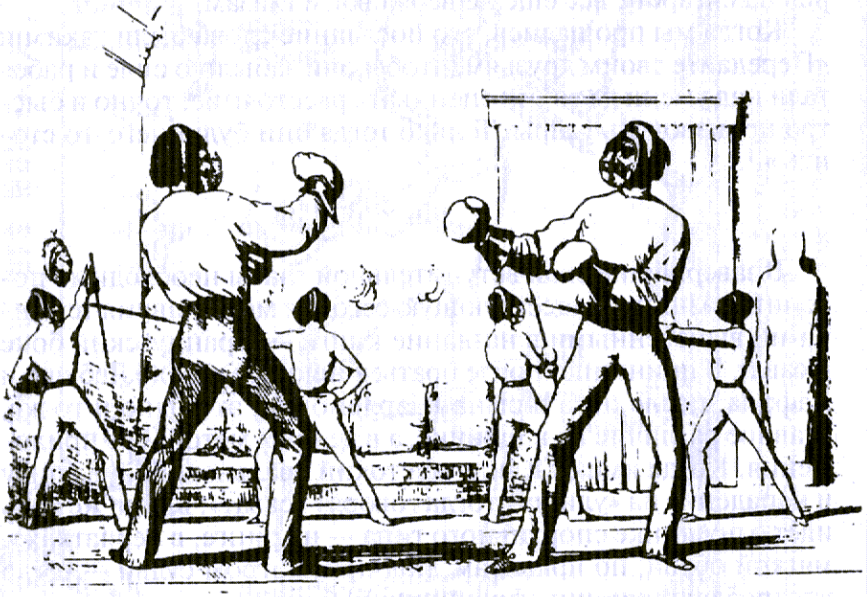
В завершение этой вступительной главы необходимо пояснить разницу, существующую сегодня между двумя терминами, вынесенными в название книги — французский бокс и сават. В принципе, после братьев Лекуров, после Лебуше и Лафона, после отца и сына Шарлемонов, это одно и то же. Главное различие не в технике, а в целях и методах ее приложения. Когда имеют в виду жестокий реальный бой, защиту и нападение на «улице», тогда говорят «сават». Когда же речь идет о поединке спортивного типа — на ринге, в перчатках и мягкой обуви, по правилам, под присмотром судьи — тогда употребляют термин «французский бокс».

---

[1] Секреты боевых искусств мира. Рига, 1991, с. 77-78.

ЧАСТЬ 2

Знаменитые мастера прошлого



МИШЕЛЬ КАССО (MICHEL CASSEUX)

Мишель Кассо, по прозвищу «Писсо» (Вонючка), родился в 1794 году в Куртийе, одном из восточных пригородов Парижа. Этот человек из предместья, где обитали низы общества (извозчики, поденщики, мелкие лавочники, нищие, уголовники) с детства привык к жестоким дракам. Они составляли важную часть его повседневного существования. Будучи еще совсем молодым, Кассо уже обладал репутацией опытного уличного бойца.

Его практический опыт потасовок и природная наблюдательность помогли ему составить перечень различных приемов, употреблявшихся в тогдашних уличных драках. И не только классифицировать их, но и описать ярким, образным языком в брошюре (в те времена предпочитали говорить о «памфлете»), опубликованной в 1824 году. То, что он там довел до всеобщего сведения, сам Кассо называл «сават».

Основу его системы, или, скорее метода боя, составили прямые, круговые и боковые удары ступней, обутой в грубый башмак, по голеностопному суставу, голени, колену. Руки требовалось держать преимущественно внизу, для захвата ног противника и для блокировки его ударов, направленных в пах. Впрочем, при удобном стечении обстоятельств Кассо рекомендовал производить удары еще и открытой рукой по голове. Главными целями вверху он считал нос, уши и горло. Например, удар основанием ладони в нос, произведенный решительной жестокой рукой, превращал лицо противника в кровавое месиво! А в особо неблагоприятных случаях Кассо считал необходимым применять палку либо кастет. Ведь

его «сават» не имел ничего общего со спортом. Это был метод защиты и нападения жителей трущоб.

Благодаря своему «памфлету», Кассо буквально в течение одной недели стал очень известным. К нему толпами повалили ученики. Их оказалось столько, что в начале 1825 года ему пришлось арендовать помещение для занятий на улице Бюффо в Париже. Среди посетителей этого зала можно было найти представителей всех слоев общества, от уголовных элементов до аристократов. Среди последних встречались знаменитости: герцог Орлеанский (наследник французского трона!); лорд Генри Сеймур, президент знаменитого Жокей-клуба; художник Гаварни. Но все же численно преобладали богатые молодые бездельники (те, кого называли «золотой молодежью»).

Завидуя популярности Кассо, многие известные в то время бойцы Парижа и всей Франции неоднократно бросали ему вызов. Однако месье Мишель сражался в блестящей манере и не знал поражений. Единственное что он извлек нового из своих встреч с представителями других школ, так это полезность ударов ступней не только по нижнему, но и в среднем уровне. Чем и дополнил свой метод.

Вот как описывал Мишеля Кассо очевидец в 1830 году: «Лицо у него бледное, со следами оспы. Глаза серого цвета, с хитрецой. Тело довольно костлявое, ноги и руки длинные, ладони широкие. Своей крепостью руки напоминают дерево или камень. Жесты быстрые, движения гибкие, даже изящные... Он был одет в широкие брюки и просторную куртку из коричневого драпа, на голове носил кепи с огромной кисточкой, свисавшей набок»...

Кассо познал славу, но окончил свои дни в 1869 году в ужасающей нищете. Как бы там ни было, именно он впервые кодифицировал сават и, таким образом, явился предтечей французского бокса. Точка отсчета находится здесь — в 1824 году.

ШАРЛЬ ЛЕКУР (CHARLES LECOUR)

Этот человек, справедливо считающийся «отцом» французского бокса, родился 12 мая 1808 года в Уассери (округ Мо), недалеко от Парижа. В возрасте 16-ти лет он поступил в обучение к Мишелю Кассо и оказался лучшим среди его учеников. Через пару лет он начал помогать мэтру справляться с многочисленными посетителями зала на улице Бюффо. А в 1830 году открыл свой собственный зал на улице Предместье Монмартр (в те годы знаменитый сегодня холм Монмартр был городской окраиной, мало чем отличавшейся от деревни).

Как уже сказано, сават Кассо не был похож на спорт. Залы тогдашних наставников посещали для того, чтобы тут же (если не сегодня, так завтра) показать всем на улице, что умеешь драться. Возможностей для этого имелось предостаточно. Например, еженедельно происходили знаменитые побоища между «красавцами» бульваров и «красавцами» предместий, иначе говоря, между шпаной из центра и шпаной с окраин...

Однако Лекуру не нравилась репутация савата как метода жестокой драки, популярной в первую очередь среди низов общества и аморальной «золотой молодежи». Поэтому он сменил место преподавания, перебравшись с окраины ближе к центру — в проезд Панорамы, а еще позже — открыл зал на улице Турнон. Одновременно Шарль Лекур перестал принимать кого попало. Его клиентуру составляли теперь молодые буржуа и люди свободных профессий (адвокаты, врачи, журналисты, художники). Одних привлекала возможность прослыть «крутыми», другие хотели иметь шанс в уличных столкновениях с бандитами. Итак, Лекуру удалось в какой-то мере цивилизовать сават, сменив место и среду его преподавания. Но это было преобразование социальное, между тем Лекур стремился еще и к преобразованию техническому.

Знаменитый писатель Александр Дюма-отец (1802—1870), сам занимавшийся некоторое время у Лекура, позже

рассказал об этом в своем очерке «Девочки, лоретки и куртизанки»: «Шарль Лекур начал преподавать сават. Он день и ночь мечтал усовершенствовать свое искусство... Он слышал рассказы об английском боксе, этом савате англичан... И ему пришла в голову мысль соединить в одно целое французскую ногу и английский кулак». Такова романтическая версия происхождения французского бокса.

Реальность менее изящна. Лекур в самом деле был очень силен в савате и в фехтовании тростью. Что же касается кулачного боя, здесь он не блистал. В конце 1830 года он встретился на ринге в зале Монтескье с Оуэном Свифтом, одним из сильнейших английских боксеров. И потерпел полное поражение. Тогда Лекур решил выучиться английскому боксу, для чего на следующий год отправился в Лондон, в боксерскую школу некоего Смита. Вернувшись спустя год домой, он продолжил обучение непосредственно в Париже, у проживавшего там английского тренера по фамилии Адамс.

Наконец, в 1832 году синтез был завершен. Лекур начал преподавание новой дисциплины, которой дал название «французский бокс» (la boxe française). Он провозгласил его «кодекс чести», опубликовал правила (в основном, повторявшие правила Броутона 1743 года), довел до всеобщего сведения основные технические приемы. Следует отметить, что в отличие от англичан, еще долго предпочитавших драться голыми кулаками, Лекур с самого начала ввел перчатки. Кроме того, он заявлял, что всякий уважающий себя мужчина из общества просто обязан уметь фехтовать тростью, или шпагой, что по сути одно и то же.

Лекур всегда говорил своим ученикам, что хорошего фехтовальщика может остановить только пуля. В подтверждение своих слов он иногда приводил случай, произошедший с ним. Как-то Лекур возвращался из провинции в Париж в старой ободранной двуколке, сам управляя лошадью. Случайно его повозка задела новенькую карету. Владельцем роскошного экипажа оказался господин высокого роста и крепкого телосложения. Вдобавок у него был вспыльчивый нрав. Он обрушился на Лекура с грубой бранью, а массивной тростью начал крушить его двуколку. Уязвленный многочисленными

Урок Лекура

оскорблениями и беспокоясь за сохранность своего средства передвижения, месье Шарль соскочил на землю с тростью в руке. Всего за одну минуту грубиян получил 80 ударов!

Лекур заложил тенденцию, которая позже достигла максимального развития у отца и сына Шарлемонов: он ориентировался преимущественно на светское общество. Известный писатель Теофил Готье — пылкий поклонник французского бокса и ученик Лекура —- писал в газете «Пресса» от 16 августа 1847 года: «Сават, потому что его надо называть своим собственным именем, является или, по крайней мере, долго являлся бесчестной борьбой, в которой мог упражняться лишь пропитый насквозь бродяга с лицом цвета старой монеты... Господин Шарль Лекур превратил в искусство это злодейское фехтование, этот бокс воровских притонов... В этом искусстве больше нет ночных сюрпризов, можно забыть его дубинки, кастеты, карманные пистолеты».

Другой писатель той поры, Жюль Валлес (1832—1885), следующим образом упоминает Лекура в своем романе «Выпускник»: «Мой сосед не был растяпой, он познал немало славы в боксе. Он попросил знаменитого Лекура присутствовать на благотворительном вечере в пользу вдовы его товарища... Лекур пришел. В этом грубом сборище он был триумфом вежливости, элегантности и силы... С тех пор я стал посещать его зал на улице Турнон, где собиралось изысканное общество, состоявшее из молодых врачей, остроумных журналистов, адвокатов-стажеров, мускулистых рантье, приходивших сюда после серьезной работы развлечься по-английски». Среди тех, кого обучал Лекур, можно найти много громких имен той давней эпохи: писатель Эжен Сю, автор знаменитых «Парижских тайн», барон де Ларошфуко, маркиз де Нуаиль, граф де Лион, виконт де Пюлли...

Итак, благодаря Лекуру аристократия и буржуазия сочли французский бокс «своим» спортом наряду с фехтованием и верховой ездой. В итоге в многочисленных залах для фехтования (стоит отметить, что с XVII века фехтование являлось обязательным предметом во всех французских университетах) появились учителя бокса. Их примеру последовали гимнастические школы, в том числе военные. Наиболее известными центрами такого рода стали: «Французская школа фехтования» (иначе говоря, фехтовальный клуб) по улице Святого Марка, где преподавал Шарль Лекур, а затем его преемник Жюльен Леклер; «Военная школа физического воспитания», открытая в парижском пригороде Жуанвиль в 1852 году; лицей Шапталь (бокс введен в программу обучения с 1853 года).

Шарль Лекур ушел на пенсию из фехтовальной школы в возрасте 76 лет, довольный тем, что его дитя — французский бокс — успешно развивается. Не в последнюю очередь благодаря тому, что он воспитал много последователей. Ведь мода проходит, а люди остаются... Но и в таком почтенном возрасте он еще давал уроки бокса частным лицам на дому, блистая великолепной техникой ног и рук.

Умер Шарль Лекур десятью годами позже, 19 июня 1894 года, в Эпинале.

ЮБЕР ЛЕКУР (HUBERT LECOUR)

С 1848 года Шарлю стал помогать его младший брат Юбер, родившийся в 1820 году. Он получил образование гравера, но этой профессии предпочел тренерскую деятельность. Он, как и Шарль, тоже являлся великолепным фехтовальщиком.

Именно Юбер придумал оригинальный жанр, сочетавший бокс, бой на палках (тростях) и эстрадные песни (ритурнель). Высокий, элегантный еще больше, чем Шарль, он появлялся на сцене в розовой рубашке, в брюках в оранжевую и черную полоску, срывая многочисленные аплодисменты и восторженные крики...С его легкой руки подобные «концерты» получили распространение по всему Парижу и сохранялись как жанр несколько десятилетий, вплоть до мировой войны 1914 года.

Юбер внезапно скончался 2 июля 1871 года, за месяц до этого отметив свой 51-й день рождения.

ЛУИ ЛЕБУШЕ
(LOUIS LEBOUCHER)

Родился в 1807 году в Руане. Долгое время преподавал сават, шоссон и французский бокс в Париже, в зале, который находился в проезде Вердо. Затем вернулся в Руан.

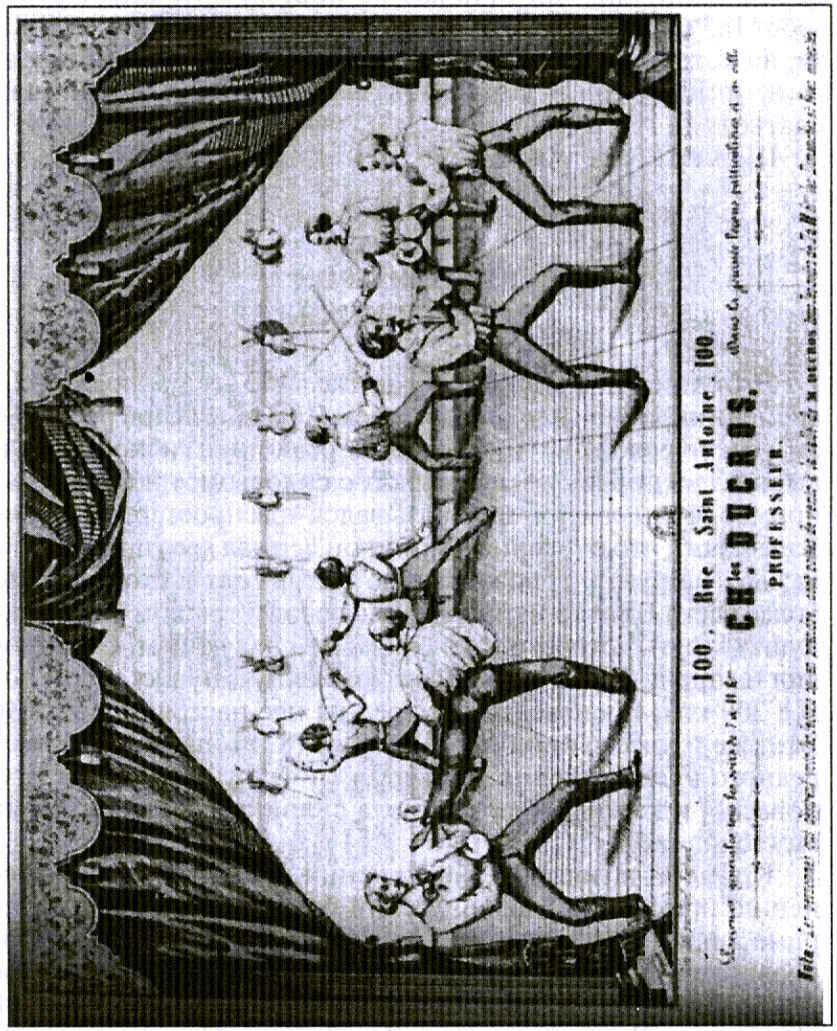
Свой небольшой рост (165 см) он компенсировал агрессивностью. То же самое средство он настойчиво предлагал ученикам. В частности, он советовал им посещать танцевальные вечера в местах, пользовавшихся плохой репутацией, ради участия в драках, происходивших там почти ежедневно. Перед началом очередного занятия в зале он всегда спрашивал у присутствующих: «ну как, вчера подрались немного? Помните, ребята, без такой практики вы никогда ничему не научитесь». Его любимый лозунг звучал так: «любое движение должно быть эффективным, а не эффектным».

Надо полагать, что метод обучения Лебуше был неплох. Во всяком случае, наиболее известный среди его учеников, некий Рамбо по кличке «Упрямый», хорошо себя показал в трех сенсационных поединках. Сначала этот высокий и сильный боец победил английского боксера Диксона, потом довольно известного саватёра Бернара из Бордо (в 1850 году) и, наконец, смог устоять против знаменитого Арпена «Ужасного» из Савойи (в 1853 году).

Умер Л. Лебуше 7 сентября 1866 года.

ШАРЛЬ ДЮКРО
(CHARLES DUCROS)

Родился в 1824 году в Монпелье. Прошел обучение у Шарля Лекура. Держал свой зал на улице Ботрей в Париже. Получил известность после боя со знаменитым английским боксером Томасом Криббом, который смог провести на равных. Во время этого матча, названного газетчиками «молодость (Дюкро) против опыта (Крибб)», оба соперника проявили редкую в боксе учтивость, по очереди сбивая на землю и приободряя после этого друг друга.



Рекламное объявление «профессора бокса и фехтования» Шарля Дюкро

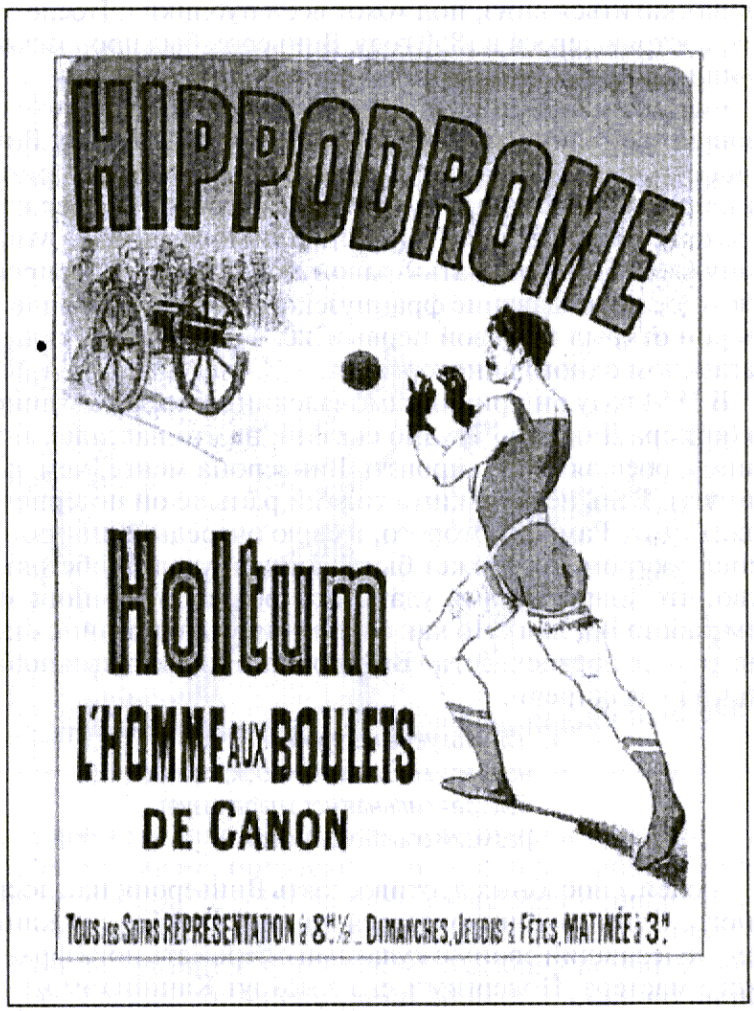
Дюкро и его ученик Мале приняли впоследствии еще один вызов англичан. Англичанам не повезло. Мощный Мале (рост 185 см, вес 110 кг) сбросил своего противника с помоста, на котором находился ринг, на землю. Второй англичанин, поняв, что будет иметь дело с Дюкро, предпочел сдаться.

Шарль Дюкро умер в 1880 году.

ЛУИ ВИНЬЕРОН (LOUIS VIGNERON)

Этот атлет, родившийся в Париже в 1827 году, поражал современников своим телосложением (100 кг веса при росте 180 см), физической силой, быстротой реакции и гибкостью. Он выступал в цирках и на ярмарках с силовыми трюками. Например, один его номеров назывался «распростертые руки». Это значит, что в течение 5 минут он держал две гири по 25 кг каждая на руках, горизонтально вытянутых в стороны. Но более всего Виньерон прославился своим трюком «человек-пушка», суть которого заключалась в следующем. Он выходил на арену, держа на плечах заряженную пушку весом более 300 кг и производил выстрел из нее настоящим ядром. Этот же трюк его погубил: 11 августа 1871 года во время очередного представления Виньерон споткнулся, потерял равновесие, и казенная часть ствола силой отдачи размозжила ему голову.

Кроме атлетических упражнений, Виньерон весьма успешно практиковал французский бокс. Ученик некоего Герино, он принимал участие во многих соревнованиях, устраивавшихся Мишелем Лекуром и другими «профессорами» бокса. Впервые он прославился на этом поприще, победив «Упрямого» Рамбо — ученика Луи Лебуше. Он также разгромил знаменитого Арпена «Ужасного». По свидетельству очевидца, «сколько Арпен ни делал экстравагантных прыжков и отчаянных атак, Виньерон, неизменно спокойный, останавливал его ударом ноги в грудь или в лицо. Четыре раза он



Реклама цирковых трюков Л. Виньерона

сбрасывал Арпена с площадки, на которой они дрались, и все, что мог тот сделать, так это взобраться обратно, чтобы тут же снова скатиться вниз, под хохот всей публики». После этого боя, состоявшегося в 1850 году, Виньерон был провозглашен лучшим бойцом (чемпионом) французского бокса.

Еще один бой, получивший широкую огласку, хотя произошел всего лишь при двух свидетелях — поединок Виньерона с грозным Мирабо, сутенером из парижского пригорода Бельвиля. Железные кулаки этого уголовника держали в страхе все предместье. Полностью измочаленный, Мирабо вынужден был признать право победителя на беспрепятственное преподавание французского бокса в Бельвиле. Виньерон открыл там свой первый зал в помещении склада за магазином одного виноторговца.

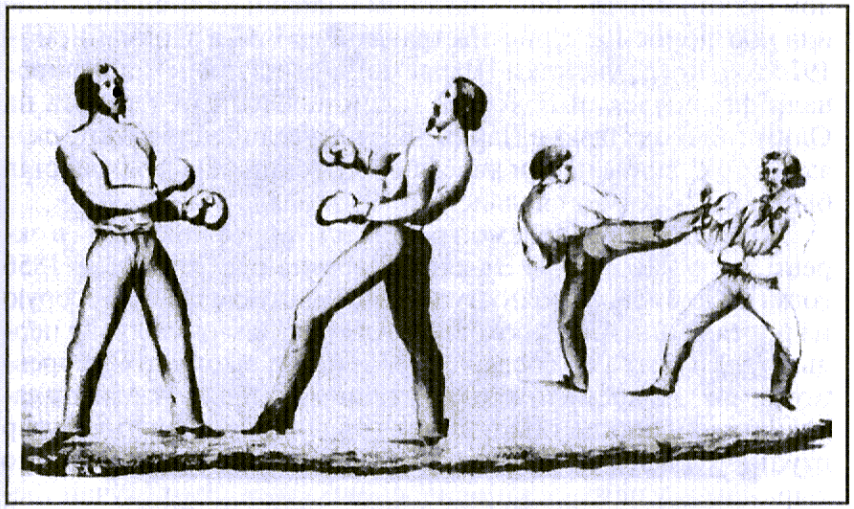
В 1854 году он принял самонадеянный вызов английского боксера Диксона. Трудно сказать, на что надеялся англичанин, обещая нокаутировать Виньерона менее, чем за три минуты. Ведь несколькими годами раньше он потерпел поражение от Рамбо, которого, в свою очередь, Виньерон уже успел разгромить. Может быть, Диксон учел то обстоятельство, что удары руками удавались французу намного хуже, чем работа ногами? Но как бы там ни было, поединок показал полное превосходство Виньерона. Неизвестный поэт так описал ход встречи:

«... Он атакует в исступленьи,
нога его вонзается то в бок, то в лоб,
быстрая сильная нога парализует
размахи опытного кулака...»

Людей, способных противостоять Виньерону, нашлось немного. Одним из них оказался английский боксер Канингхэм, успевавший своими кулаками опережать ноги французского мастера. Повергнуть его в нокаут Канингхэм не смог, однако в нокдаун отправил четыре раза за время матча! Другим достойным противником Виньерона был его ученик (с 1861 года) и спаринг-партнер Жозеф Шарлемон.

ЖЮЛЬЕН ЛЕКЛЕР (JULIEN LECLERC)

Лучший ученик и самый преданный последователь Шарля Лекура. У него был свой зал, сначала на улице Сухого Дерева (Rue de l'Arbre Sec), потом на улице Ришелье. Второй из них стал очень важным центром французского бокса, потому что работал много лет, и его посещало большое количество учеников.



Леклер был великолепным атлетом, прекрасным бойцом и обладал, к тому же, потрясающим чувством юмора. У него на занятиях всегда царила веселая атмосфера и люди тянулись к нему отовсюду, ибо он поистине «согревал сердца».

Его вклад в развитие французского бокса огромен. Основу метода Леклера составили уроки Шарля Лекура, но он не остановился на усвоенном материале, а пошел дальше. Он занимался сравнительным анализом английского и французского бокса, в результате чего стал придавать особое значение уклонам, ныркам и стопорящим ударам по атакующим конечностям. В своей преподавательской деятельности он

ставил на первое место подготовку учеников к реальному уличному бою. Этим он отличался от своего учителя, который тяготел в большей мере к поединкам спортивного типа.

ЖОЗЕФ-ПЬЕР ШАРЛЕМОН (JOSEPH-PIERRE CHARLEMONT)

«Эпоха Шарлемонов» длилась примерно 60 лет. Ее началом можно считать 1862 год, когда Шарлемон-отец предпринял победоносное турне по странам Европы, а окончанием — 1924 год, когда ученики Шарлемона-сына продемонстрировали французский бокс как национальный вид спорта на Олимпийских Играх в Париж. Без преувеличения можно сказать, что если бы не эти двое, французский бокс вряд ли стал бы таким, каким он являлся до 1950 года.

Жозеф-Пьер Шарлемон родился 13 апреля 1839 года в окрестностях Парижа, в Эсдене. В возрасте 17 лет (т.е. в 1856 году) он добровольно поступил на военную службу, которую на протяжении 4 лет проходил в Алжире. Там он получил первые уроки бокса от сослуживцев и начал выступать в соревнованиях. Во время поединка с одним молодым арабом, владевшим шоссоном, он пропустил сильнейший круговой удар ступней (шассе-круазе) в поясницу, от которого, образно выражаясь, у него «остановилось дыхание». Этот случай убедил его в необходимости серьезного изучения бокса у хорошего учителя.

В 1860 году, достигнув совершеннолетия, Жозеф сдал экзамен на чин унтер-офицера и перешел в запас. По приезде в следующем году в Париж, он был принят в школу французского бокса Виньерона. Тренировки и спарринги с учителем Шарлемон сочетал с большим количеством спортивных поединков и показательных выступлений. Для последних он даже придумал эффектный костюм: просторный белый комбинезон с шароварами, собранными на лодыжках и верхом, отороченным черной тесьмой вокруг шеи и запястий. На груди — черный круг, внутри которого изображен белый череп,

Профессор бокса и фехтования Жозеф–Пьер Шарлемон

а под ним скрещенные кости. Кроме того, на шею он повязывал черный шелковый платок с серебряной бахромой.

Дебют Шарлемона состоялся в «Вокс-холле», самом популярном тогда спортивном зале Парижа, принадлежавшем Виньерону. Там выступали не только боксеры, но и фехтовальщики, борцы, гиревики, гимнасты... Затем он стал принимать участие в соревнованиях, устраиваемых Юбером Лекуром в зале, находившемся в проезде Панорамы. В 1862 году месье Жозеф совершил путешествие по ряду европейских стран, бросая там вызов известным боксерам английского бокса, фехтовальщикам на палках и другим бойцам. Ни в одном из матчей он не знал поражения. Такая жизнь, до отказа заполненная тренировками и выступлениями, длилась 10 лет.

Но затем Шарлемон принял деятельное участие в революционном движении Парижской коммуны (18 марта — 28 мая 1871 года). После поражения коммунаров ему пришлось бежать в Бельгию, чтобы спастись от террора Версальского режима. В бельгийской эмиграции он провел 8 лет, не пропавших, впрочем, даром. Там он по-прежнему много выступал перед публикой, тренировал всех желающих и даже основал (в 1877 году) первый клуб французского бокса за пределами Франции. Клуб этот существует по сей день. Именно в Бельгии Жозеф Шарлемон полностью разработал свою собственную систему, и опубликовал ее в знаменитом трактате 1877 года (иллюстрации из которого приведены здесь на последующих страницах). Этой системе было суждено определять внешний облик и внутреннюю суть французского бокса в течение более чем шестидесяти лет! Слава Шарлемона непрерывно росла, даже появилось популярное выражение: «Лебуше — бог, а Шарлемон — его пророк!»

Благодаря своей славе Жозеф Шарлемон был амнистирован французским правительством летом 1879 года — за год до официальной амнистии всех уцелевших коммунаров (объявлена 11 июля 1880 года). Вернувшись в Париж, он преподавал в клубе Вольней, в зале Паз, и, наконец, 2 октября 1887 года открыл свою знаменитую «Академию французского бокса» по улице Мучеников (Rue des Martyrs), 24. По меркам той эпохи, зал Шарлемона был оборудован просто великолепно! Помимо главного тренировочного помещения, снабженного, кстати, тренировочными снарядами, он имел еще вестибюль, раздевалки, душевые, читальную комнату и буфет. Раньше ни в одном зале ничего подобного не предусматривалось. Туда входили прямо с улицы, переодевались за ширмой, а смывать пот отправлялись домой или в баню.

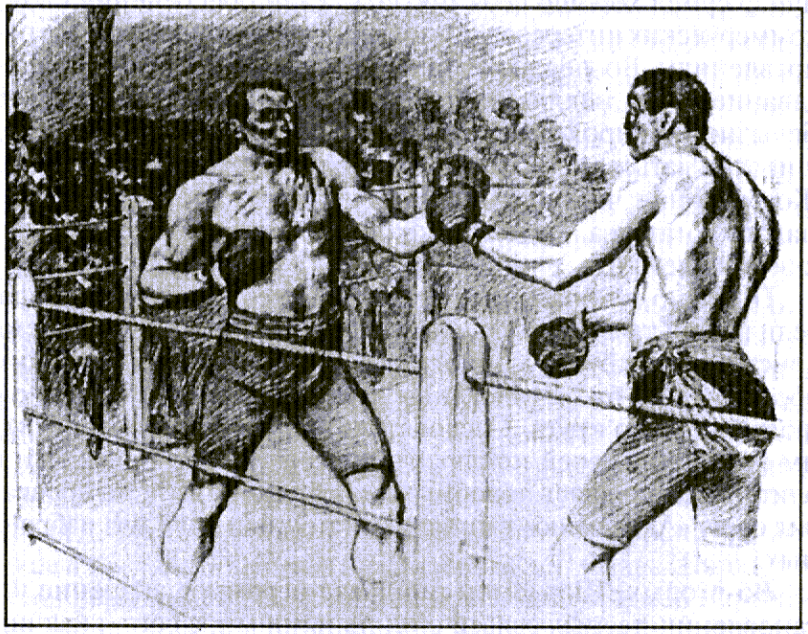
С этого дня месье Жозефа стали больше всего заботить две вещи: как стать монополистом в мире бокса, и как обеспечить себе солидный доход. Надо признать, что то и другое ему удалось. Сегодня о нем бы сказали, что этот бывший коммунар сумел хорошо себя продать. Ради обеспечения своих коммерческих интересов, он сосредоточил усилия по двум направлениям. Во-первых, Шарлемон сделал ставку на преподавание бокса исключительно тем, у кого есть средства. В Бельгии его широко «спонсировали» местные буржуа, желавшие заниматься модным французским спортом. Глядя на них, Жозеф понял, что бокс может стать для него источником немалого богатства. Надо только обеспечить себе соответствующую клиентуру.

Понятно, что рабочие не смогут переступать порог зала, если ввести там высокую плату за тренировки. В то же время аристократы и буржуа никогда не станут общаться со всяким сбродом, зато будут счастливы иметь дело исключительно с людьми своего круга. Следовательно, требуется обеспечить им ощущение своей исключительности, принадлежности к элите. Вдохновляясь подобными соображениями, он превратил свою «Академию» в шикарный модный клуб для избранных.

Во-вторых, Шарлемон придавал огромное значение установлению тесных связей с «сильными мира сего», как посещавшими его школу, так и вне ее. Правительственные чиновники, офицеры армии и полиции, депутаты парламента, влиятельные журналисты, модные врачи, отпрыски богатейших финансистов, промышленников, торговцев — вот среди кого он искал (и находил!) взаимопонимание. Связи позволили ему добиться того, что ни одно соревнование, ни одно показательное выступление по французскому боксу в Париже и его предместьях в девяностые и девятисотые годы

не могло состояться без его личного разрешения, а также без назначения им своих судей или представителей.

В роли последних обычно выступали преподаватели его школы. Хотя их было более десятка, не желавший делиться ни с кем доходами Жозеф Шарлемон подготовил всего лишь двух преподавателей, способных стать его преемниками. Одним был его сын Шарль, другим — Виктор Кастер. Впоследствии данное обстоятельство (отсутствие «наследников») сыграло пагубную роль, затормозив развитие французского бокса в соответствии с духом времени.



Матч Шарлемон (слева) — Жину (справа)

Жозеф Шарлемон оказался весьма алчным человеком. Достаточно сказать, что осенью 1914 года он подал в суд на своего собственного сына, когда тот уменьшил плату за аренду зала, принадлежавшего отцу, из-за того, что началась мировая война и большинству парижан стало не до спорта. Но

разъяренный папаша не желал слышать ни о чем, кроме денег! Впрочем, процесс он проиграл, и не его жадность интересует нас сегодня. Гораздо важнее другие качества Шарлемона-старшего. Например, удивительное бойцовское долголетие. Так, в январе 1897 года, имея за плечами уже более 57 лет, он сразился в Марселе с одним из последних мастеров классического савата, неким М. Жину (!).

Этот бой стал для савата своего рода «надгробной молитвой». Перед началом схватки Жину спросил своего противника, каких правил следует им придерживаться. Шарлемон ответил: «держитесь вашей манеры, а я буду делать свою игру». Но предоставим слово газете «Миди-спорт» от 11 января 1897 года: «Жину в стремительном прыжке наносит удар ногой в голову мэтра. Секунда оцепенения охватывает присутствующих; Жину сам останавливается и спрашивает, не причинил ли его удар какие-то повреждения партнеру по матчу. С этого момента начинается настоящий бой. Шарлемон подпрыгивает и наносит чудовищный удар кулаком. Поскольку Жину не отвечает, атака повторяется ударами кулака и жестоким шассе в бок. Далее следует с обеих сторон непрерывная серия обманных движений, быстрых атак и неожиданных ответных ударов. Удары следуют один за другим, приводя зрителей в замешательство своей жестокостью. Наконец, кулак парижского чемпиона обрушивается как глыба; его нога, словно могучая катапульта, отрывает противника от земли и отбрасывает его к стене...»

В 1899 году, отметив свое 60-летие, Жозеф Шарлемон передал руководство учебным процессом в «Академии французского бокса» сыну Шарлю, установив ему арендную плату за зал 250 франков в месяц. По тем временам, деньги очень даже немалые! В последующие годы месье Жозеф все чаще и чаще довольствовался ролью почетного гостя, председателя, эксперта, хотя сохранял полную ясность ума и бодрость тела. Подобно Лекуру, он еще долго давал частные уроки богатым клиентам-одиночкам.

Умер Жозеф Шарлемон в 1929 году, на 91-м году жизни!

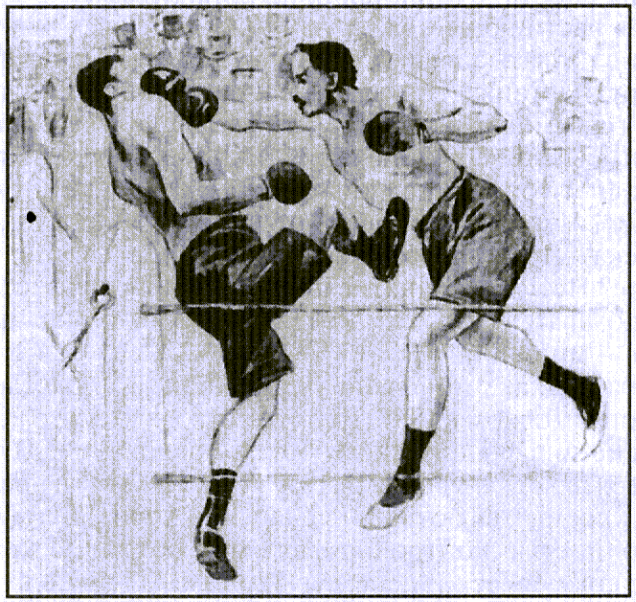
ШАРЛЬ ШАРЛЕМОН (CHARLES CHARLEMONT)

Он родился в Париже в 1862 году и умер там же в 1944, на 83-м году жизни. Его тренером и менеджером долгое время был отец. В этом есть и хорошая, и плохая сторона. Хорошо то, что с самого детства Шарль работал под руководством одного из самых выдающихся специалистов французского бокса. А плохо то, что почти всю жизнь он находился как бы в тени своего знаменитого отца. Когда тот умер, сыну было уже 67 лет!

Продолжая традицию Шарлемона-старшего, Шарль стал участвовать в многочисленных соревнованиях и показательных выступлениях по достижении им совершеннолетия (т.е. с 1883 года). Как и отец, он не знал поражений. В 1900 году Шарль получил громкий титул первого чемпиона мира по французскому боксу, победив в финале турнира другого ученика своего отца, марсельца Виктора Кастера. Чемпионат проходил в зале Ваграм, некогда принадлежавшем Луи Виньерону, но давно уже перешедшем в собственность семьи Шарлемонов.

Конечно, называть столь громко соревнования, в которых кроме французов участвовали всего лишь несколько иностранцев (бельгийцев, итальянцев, швейцарцев) можно было только ради рекламы. Но в те годы чуть ли не каждый цирк проводил свой собственный «чемпионат мира» по классической (т.е. греко-римской, или французской) борьбе. Боксеры не хотели отставать от борцов. Тем более, что Шарль Шарлемон вслед за отцом тоже в большей мере беспокоился о прибыльности своих занятий боксом, чем об его распространении вширь и вглубь. В последующие годы «чемпионаты мира» проводились регулярно, и каждый раз в финале сходились Шарль Шарлемон и Виктор Кастер. Вполне вероятно, что тогда в самом деле боксеров сильнее их не находилось. Но скорее всего таким образом семья Шарлемонов продолжала сохранять свою монополию в мире бокса: двое учеников знаменитого мэтра — самые сильные!

Тем не менее, ошибется любой, кто сочтет Шарля «дутой» величиной в мире перчаток. Лучше всего об этом свидетельствует его поединок с чемпионом Англии в среднем весе Джерри Дрисколлом, состоявшийся в октябре 1899 года в гимнастическом зале на улице Перголезе. Данная встреча вписала одну из последних страниц в довольно длинную ис-



Ж. Шарлемон наност победный удар ногой в солнечное сплетение Д. Дрисколла

торию выяснения отношений между английским и французским боксом: кто из них лучше? Шарлемон-младший победил англичанина на шестом раунде, проведя сильный удар ногой ему в живот. Но хотя англичанин проиграл, английский бокс за два последующих десятилетия полностью затмил бокс французский.

Дело, видимо, в том, что он являлся прежде всего и в основном спортом, а его французский аналог ориентировался преимущественно на самозащиту и оздоровление. Оно и понятно, та публика, которая заполняла залы Шарлемонов, ни

за что не хотела иметь что-то общее с простолюдинами. Говоря словами одного писателя, она считала, что «воскресенье — это день, отданный черни на растерзание, а поединки на ринге — самый лакомый кусок воскресного пирога, вызывающего аппетит у плебеев». Спустя несколько десятилетий положение изменилось, но не намного. Даже в наши дни одни виды спорта считаются предназначенными для «благородной» части общества, другие — для низов. Среди первых можно назвать большой теннис, верховую езду, стрелковый спорт, парусные гонки в океане, альпинизм, высший пилотаж на самолете — словом, те виды, любительские занятия которыми требуют наличия немалых средств и времени, свободного от ежедневной погони за средствами к существованию. Чего же требовать от богачей и аристократов начала века?! Драться в веревочном квадрате на потеху орущей толпе? Нет, такое занятие подходит лишь профессионалам-преподавателям, да еще жителям городских окраин, имя которым — миллион!

Помимо «Академии французского бокса», учрежденной Шарлемоном-отцом в 1887 году, существовало еще и «Общество содействия французскому боксу», основанное Шарлем спустя десять лет — 30 апреля 1897 года. Через эти две организации их семья, включая зятя Шарля — Анри Сэйду (1890—1944), полностью контролировала мир бокса, по крайней мере, его коммерческие аспекты. Тем самым они подготовили почву для упадка. Как пишет Мишель Делайе, «поскольку влияние Шарлемонов на Академию, их господство в этом виде спорта было определяющим в течение многих лет, а смена поколений мастеров не происходила, постольку именно их политика стала одной из главных причин упадка французского бокса после мировой войны» [1].

Другая причина связана непосредственно с мировой войной. В 1914—1918 годах Франция понесла огромные людские потери. Тысячи боксеров погибли, еще большее число их стало инвалидами. Кроме того, английский бокс со своим динамизмом, демократичностью и зрелищностью тоже ото-

[1] Делайе М., с. 115.

Профессор Шарль Шарлемон

брал у французского единоборства значительное количество потенциальных поклонников. Вот когда выяснилась необходимость общенациональной сети клубов и наличия многих десятков, если не сотен. тренеров. Ничего этого не было. Французский бокс дряхлел вместе с Шарлемонами и служившими им преподавателями, его жизненное пространство ежегодно сокращалось подобно шагреневой коже из одноименного романа Бальзака. «Академия» на улице Мучеников и «Общество» влачили жалкое существование. Последний чемпионат Франции состоялся в 1937 году: зал Академии закрылся в 1938.

Дальнейшая судьба французского бокса зависела теперь совсем от других людей.

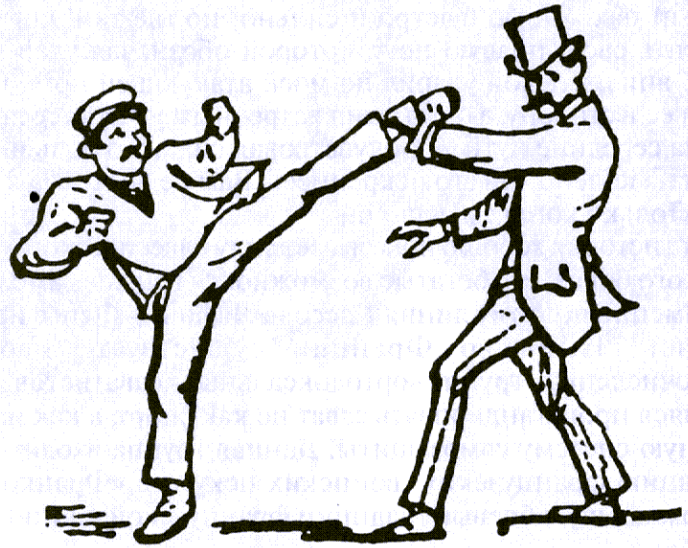
ИВ ФЕНЬЕ (YVES FENIER)

Помимо линии, идущей от Мишеля Кассо к Лекуру, Виньерону и Шарлемонам, существовали и другие тенденции во французском боксе, особенно в том его варианте, что предназначался исключительно для самозащиты, принципиально отвергая поединки спортивного типа. Одним из последних выдающихся мастеров такого бокса — «савата» — считался барон Ив Фенье, родившийся в 1889 году. Он учился у некоего Лафона [1], бывшего, как и Мишель Лекур, одним из учеников Кассо. Роберт Смит встретился с ним в Париже в 1956 году. Вот что он вспоминает:

«Барону Фенье было 67, когда я его увидел — подвижный, седой ветеран. ...Затем он показал мне свое искусство. Я увидел самые быстрые ноги в своей жизни... Он сказал, что хотя в савате применяют чаще всего низкие удары ногами, он специально отработал и высокий удар. Наилучшей целью

[1] Семья Лафон хранит традиции савата на протяжении нескольких поколений. Еще жив Жан Лафон (Jean Lafont), которому сейчас 84 года, и который был одним из сподвижников Пьера Барузи.

для такого удара он считал нос и губы вследствие их чувствительности. Он признал, что удар ногой в область головы может оказаться опасным для атакующего, но считал, что скорость его движений настолько велика, что если даже он промахнется, то успеет вернуться в исходную позицию раньше, чем противник сможет провести контратаку.



«Это не хвастовство, — сказал он. — Сват слишком опасен, чтобы проводить соревнования, но я дрался много раз с людьми, бывшими, как говорится, грозой квартала. И я всегда добивался успеха». Он вложил спелый помидор мне в рот и попросил стать напротив. Потом сказал, чтобы я немедленно убирал свою голову, как только замечу какое-либо его движение. И чтобы я делал это с максимальной скоростью.

Итак, он стал передо мной и слабо улыбнулся. Я внимательно следил за ним. Я что-то заметил и мгновенно отклонил назад не только голову, но и торс. Поздно! Почти весь помидор оказался у меня на лице, в волосах и в глазах, кроме того маленького кусочка, который остался во рту! Этот человек был как молния!

Затем он сказал, что сейчас я могу пытаться защититься любым желаемым способом. Такую демонстрацию я всегда ожидаю с надеждой, поскольку именно она доказывает достоинства системы.

Мы встали в боевые стойки. Теперь я в самом деле изо всех сил старался что-то сделать. Вот носок его туфли оказался возле моих глаз, и я немедленно бью ногой ему в открытый пах. Я бью быстро и сильно, но где там! Он успел опустить свою правую ногу, которой обозначал удар мне в глаза, вниз, а левой ударил по моей атакующей ноге. Он не отбил ее в сторону, а остановил встречным ударом ее движение на середине пути. Я почувствовал сильную боль и опустился на колено. На его искреннее: «Вам не больно?» я ответил: «Только когда смеюсь» [1]...

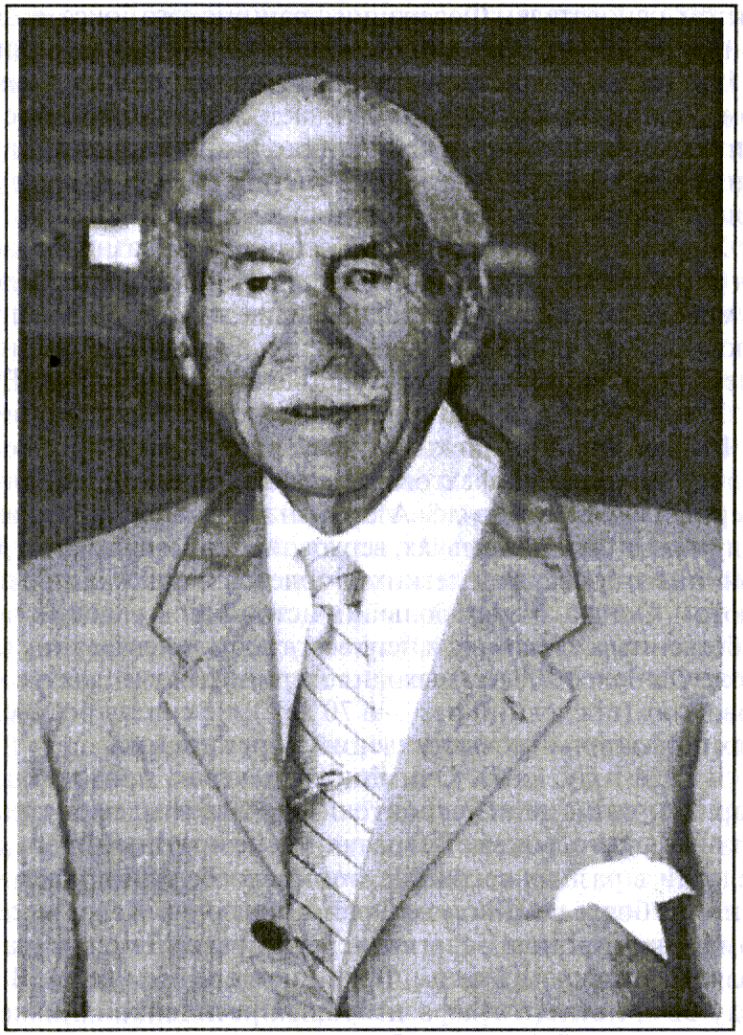
Эта история хорошо показывает силу классического французского бокса, его богатые возможности в плане самозащиты. Именно поэтому линия Кассо — Лафон — Фенье не прервалась. Ныне во Франции существует довольно многочисленная группа «ортодоксальных» саватистов, стремящаяся пропагандировать сават не как спорт, а как национальную систему самозащиты. Данная группа входит в Ассоциацию французских воинских искусств «Франкомба», возрождающую боевые традиции французской нации.

ПЬЕР БАРУЗИ (PIERRE BARUZI)

Пьер Барузи, он же граф Бароцци и барон де Санторен, родился 19 мая 1897 года в Амьене, в семье полковника инфантерии (пехоты) Луи Бароцци. Он был внуком венецианского врача, чей род входил в число знаменитых «двенадцати семей», учредивших в X веке Венецианскую республику.

Пьер Барузи прожил очень долгую жизнь — 97 лет! Из них 83 года он посвятил французскому боксу, ибо пришел в него

[1] Гилби Д. Секреты боевых искусств мира. — Рига, 1991, с. 76—77.



Граф Пьер Барузи

14-летним подростком чтобы брать уроки у Шарля Шарлемона. А умер 17 декабря 1994 года, будучи почетным президентом-основателем Федерации французского бокса, созданной им в 1975 году. В период между двумя мировыми войнами (в 1922—37 гг.) Барузи одиннадцать раз становился чемпионом Франции в среднем, полутяжелом и тяжелом весе. Он единственный боксер, имеющий столь внушительный перечень достижений! Не случайно именно ему присвоили уникальный титул чемпиона Франции всех категорий.

Жизнь Пьера Барузи была богата своим разнообразием. Он увлекался многими вещами: философией... и технологией мебельного производства, поэзией... и проблемами профсоюзного движения, путешествиями... и научной организацией труда. Но его главной страстью всегда был спорт. Еще в 1913 году он стал победителем университетского чемпионата Франции по английскому боксу; в 1914—15 гг. профессионально преподавал фехтование; в сороковые годы получил «черный пояс» в дзю-до. А еще он занимался прыжками в воду и катанием на коньках, верховой ездой и пулевой стрельбой, пилотированием легких самолетов и прыжками с парашютом. Однако самым большим источником радости, по его собственным словам, для него всегда оставался французский бокс. Он более 200 раз выходил на ринг для участия в соревнованиях (последний раз — в 70 лет!), не считая бесчисленных показательных выступлений и тренировок.

В 1924 году, на IX Олимпийских играх, проходивших в Париже, один день устроители игр отвели демонстрации французского бокса. Встречались чемпионы Франции и Бельгии в разных весовых категориях. Барузи провел в тот день два боя: с чемпионом Франции в полутяжелом весе Баром и с чемпионом Бельгии в среднем весе Демерле (сам он являлся тогда чемпионом Франции в среднем весе). В 1930 году 33-х-летнего графа избрали президентом Академии французского бокса, колыбель которого находилась, как уже сказано выше, в зале Шарлемона. На этом посту он сменил профессора медицины Пенье. С 1934 года Барузи возглавлял комиссию по французскому боксу в руководстве Французской федерации бокса, объединившей оба направления — английское и французское.

С раннего детства граф Барузи воспитывался в духе служения отечеству и заботы о поддержании традиций. Что касается первого, то Пьер Барузи дважды (в 1915 и в 1940 годах) добровольцем уходил на войну. И оба раза он получал тяжелые ранения! Его военные подвиги были отмечены высокими наградами: рыцарь Почетного Легиона, почетный командор Итальянской республики, кавалер американской Медали Свободы — эти и другие звания говорят сами за себя. А что до традиций, то именно Пьер Барузи спас французский бокс от полного забвения. Остановимся на этом факте и рассмотрим его более подробно.

В 1937 году состоялся последний чемпионат страны по французскому боксу. К этому времени его практиковали не более 500 человек всего лишь в нескольких клубах Парижа, Лиона, Марселя, Сюрена, Лилля. Следующего национального первенства надо было ждать почти 30 лет — до 1965 года. В 1938 году закрылся навсегда зал Шарлемонов, работавший с 1887 года. Поколение наставников, связанное с их Академией и Обществом, ушло, не обеспечив себе преемников. Теперь наступила расплата. Несмотря на все усилия Барузи и еще нескольких энтузиастов, французский бокс исчезал на глазах...

В тяжелое время немецкой оккупации (1940—44) и в не менее трудные послевоенные годы (1945—54) Пьер Барузи делал все от него зависевшее, чтобы не дать французскому боксу окончательно исчезнуть. Он за свой счет арендовал залы, обучал тренеров, платил им жалованье, устраивал показательные выступления. Вплоть до 1960 года он в одиночку издавал специальный журнал, посвященный савату. И все это с одной целью: чтобы французский бокс оставался живым в сознании его приверженцев. Между тем численность тех, кто активно практиковал французский бокс, в конце сороковых годов не превышала ста человек!

Наконец после 20 лет жалкого прозябания, французский бокс начал возрождаться. 5 января 1965 года Пьер Барузи смог

создать Национальный комитет французского бокса сават. Этот комитет объединил примерно 30 клубов по всей стране, с общим числом занимающихся около одной тысячи человек. Спустя десять лет комитет был преобразован в Национальную федерацию, а количество ее членов превысило полторы тысячи человек. Еще через десять лет (в 1985 году) эта федерация насчитывала в своих рядах уже 25 тысяч членов! Вот к каким блистательным результатам привела неутомимая подвижническая работа графа Барузи.

И это еще не все. Благодаря ему в 1985 году возникла Международная федерация французского бокса сават, включившая в себя 14 стран: Бельгию, Берег Слоновой Кости, Великобританию, Германию, Голландию, Грецию, Испанию, Италию, Камерун, Португалию, Сенегал, Францию, Швейцарию, Югославию.

В последние годы жизни Пьера Барузи преследовали две идеи. Во-первых, он мечтал увидеть в рядах своей федерации 100 тысяч членов. Во-вторых, он страстно желал, чтобы французский бокс стал олимпийским видом спорта. Кто знает, вполне вероятно, что обе эти мечты в конце-концов станут реальностью. А пока можно уверенно сказать, что имя графа Барузи столь же прочно связано с французским боксом, что и имена Лекура, Виньерона, Жозефа и Шарля Шарлемонов. Он являлся живым воплощением представлений об идеальном спортсмене и подлинно благородном человеке!

ЛЮСЬЕН АЛЬЁ (LUCIEN ALLIOT)

Люсьен Альё родился в Париже 19 апреля 1917 года. В отличие от графа Барузи, он был из простой семьи: мать — портниха, отец — директор швейного ателье. Увлечение спортом характеризует всю жизнь Альё, несмотря на то, что помимо спортивных увлечений он изучал металлообработку, работал на заводе Рено, профессионально занимался танцами и снимался в кино, служил в армии. Среди этих увлечений — катание на коньках и игра в хоккей, плавание и катание на водных лыжах, фехтование на рапирах, и авиационный спорт. Но главным его занятием всегда оставался французский бокс.

Люсьен Альё начал заниматься боксом в 14 лет у профессора Гастона Акэна, т.к. с 1931 года. Спустя три года, в марте 1934, он выиграл бой в зале Ваграм у некоего Бовара, воспитанника Академии Шарля Шарлемона. Затем в течение пяти лет он участвовал в многочисленных поединках, в том числе с популярными до войны Марселем Руссо, Пьером Плезе, Робером Вассеро, Гастоном Прево, Освальдо Гуглиельми, а также со знаменитым Пьером Барузи (весной 1939 года). В большинстве встреч Альё побеждал своих соперников. Кроме соревнований, он часто проводил показательные выступления перед публикой, демонстрируя жителям Парижа и провинции технику французского бокса.

С началом в сентябре 1939 года второй мировой войны Альё ушел на фронт. Летом следующего года Франция потерпела сокрушительное поражение от немцев (погибли 84 тысячи солдат и офицеров, полтора миллиона оказались либо в плену, либо в окружении). В августе 1940 года он вернулся домой и, вместе с графом Барузи, посвятил себя делу сохранения и возрождения французского бокса.

Сначала он в январе 1941 года вместе с Гастоном Прево создал «Эколь нормаль де бокс» — среднее специальное учебное заведение, выпускники которого получали дипломы тренеров по французскому боксу. Альё преподавал там, помимо бокса как такового, еще анатомию, психологию и массаж. Другими преподавателями школы стали, помимо его и Прево, прежние соперники по рингу Марсель Куло и Анри Жибуар. Эта школа работала до лета 1945 года (в основном, на средства Пьера Барузи) и сыграла очень важную роль в подготовке кадров преподавателей, заменивших «старую гвардию» в послевоенные годы. Параллельно он продолжал довоенную практику показательных выступлений вместе с Жаном Берсо, Освальдо Гуглиельми и другими энтузиастами. В тяжелые годы немецкой оккупации Альё не предавал-

ся бесплодному отчаянию, а продолжал действовать ради будущего.

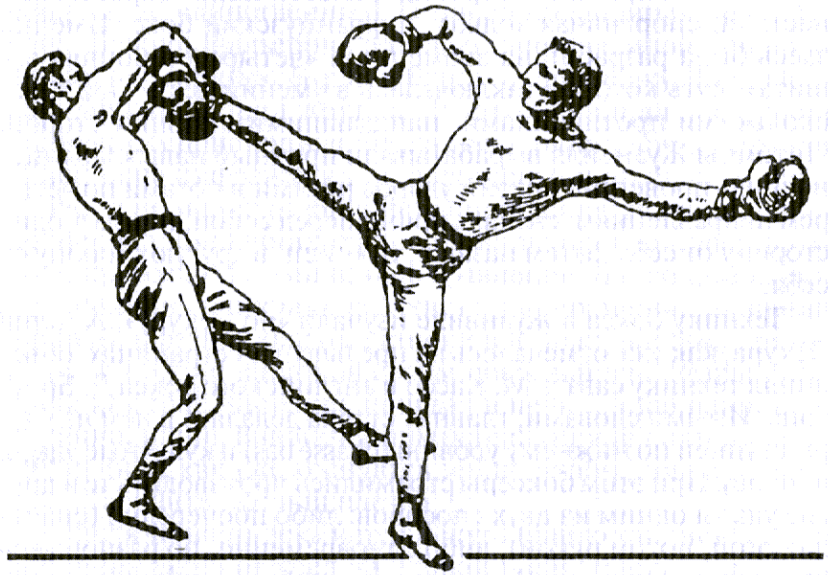
В 1945 году он возобновил участие в соревнованиях и в течение семи лет провел несколько десятков боев, в том числе серию поединков с Робером Вассеро в 1952 году, снятых американским телевидением. На этом турнирные и показательные выступления Люсьена Альё завершились, в 35 лет он сошел с ринга. Но продолжал тренироваться ради собственного удовольствия и тренировать молодежь. Кроме того, он выступал в роли арбитра на ринге, ведущего показательных выступлений боксеров «новой волны», консультанта начинающих тренеров. В 1948 году в содружестве с Гастоном Прево и с художницей Арлетт Моро он издал книгу «Французский бокс» (которая приведена на последующих страницах). Таким образом, Люсьен Альё был одним из тех, кто вместе с графом Пьером Барузи не дал пропасть национальному единоборству французов.

А еще он был очень веселый, жизнерадостный и обаятельный человек. В 1950 году Альё вместе с Марселем Кардо создал «Воднолыжный клуб Франции» и занялся подготовкой национальной сборной для участия в самых престижных международных соревнованиях. В зимние месяцы Альё до конца жизни обучал детей катанию на коньках. Умер он в 1994 году, почти одновременно с Пьером Барузи, хотя был на 20 лет моложе его...

В заключение хочется привести любимое изречение профессора бокса, массажа, анатомии, плавания Люсьена Альё: «истина заключается в том, чтобы опираться на прошлое, жить настоящим и думать о будущем».

ЧАСТЬ 3

Классический французский бокс



В 1852 году принц Луи Бонопарт (будущий император Наполеон III) основал в Жуанвиле (одном из пригородов Парижа) учебное заведение, не имевшее аналогов ни в одной из европейских стран — Военную школу физического воспитания. Главное содержание учебной программы этой школы составили такие предметы как штыковой бой, фехтование шпагой, саблей и тростью, классическая борьба, гимнастика, спортивная ходьба и французский бокс. Именно здесь была разработана знаменитая «четырехсторонняя защита», суть которой заключалась в умении вести бой с несколькими противниками, нападавшими с разных сторон. Питомцы Жуанвиля вырабатывали прочный навык молниеносного проведения серий ударов руками и ногами по четырем направлениям: сначала прямо перед собой, потом в одну сторону от себя, затем назад и, наконец, в другую сторону от себя.

Технику бокса в Жуанвиле изучали «по Лекуру». А метод Лекура, как уже отмечалось на предыдущих страницах, объединял технику савата М. Кассо и английского бокса Д. Броутона. Иными словами, главная ставка делалась в нем на удары ступней по нижнему уровню (chassé bas) и кулачные удары в голову. При этом боксеры стремились производить те и другие удары одним из двух способов: либо поочередно (сначала ногой, потом рукой), либо одновременно, но разноименными конечностями. Например, прямой удар кулаком правой руки в сочетании с нижним ударом ступней левой ноги, или наоборот, левой рукой и правой ногой.

Стойка в системе Лекура была типично боксерской: руки согнуты в локтях и находятся перед грудью, кулак одной из них прикрывает подбородок, кулак другой — корпус. Голова

немного наклонена вперед, ноги в коленях слегка согнуты, корпус повернут к противнику боком. Передвижение в бою осуществлялось мелкими приставными шагами, для защиты использовались уклоны, уходы с линии атаки, подставки рук и плеч, стопорящие удары по атакующим конечностям. Удары кулаками Лекур полностью заимствовал из английского бокса, а удары ногами рекомендовал производить маховыми движениями, то есть бить вперед или в сторону той ногой, что перед ударом находилась сзади. Такие удары не отличались элегантностью, зато были жесткими и быстрыми, а корпус боксера в момент удара не отклонялся назад.

Удары ногами по верхнему уровню (в грудь, шею и голову) в Жуанвиле тоже практиковали, хотя сам Лекур их не приветствовал. Надо сказать в этой связи, что в 50-ые годы XIX века он был, безусловно, самым известным «профессором» бокса, но не единственным. Помимо упомянутых ранее Лебуше, Дюкро, Виньерона обладали определенной популярностью еще и Бланк, Бурлен, Бурсо, Девос, Жаку, Лозе, Нерсон, Фукара и ряд других. Поэтому общая панорама технических приемов выглядела достаточно пестрой. Вот что писала одна из французских газет середины прошлого века:

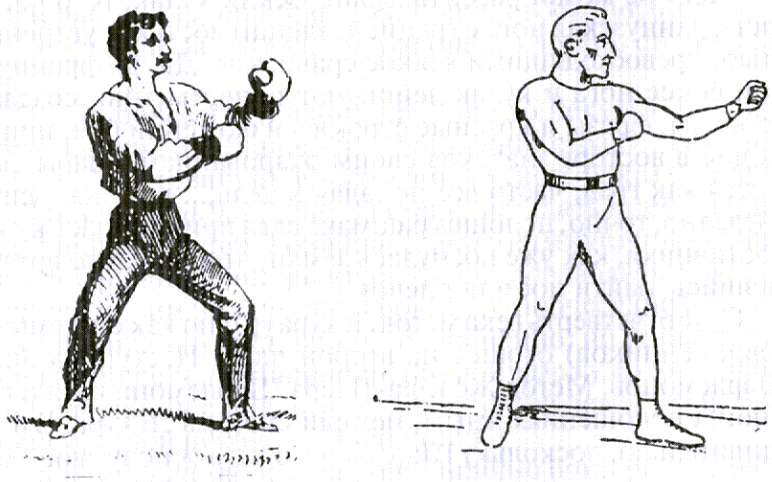
«Чего не может разбить французский кулак, того достигает французская нога с грацией, элегантностью и уверенностью, превосходящими всякое сравнение. Да, во французском боксе нога и кулак действуют попеременно, создавая периоды, фразы и красные строки в изложении боя, приводящие в восторг знатоков своим очарованием. Удары сыплются как град, часто все попадая в цель;... удар наносится внезапно, точно, подошва башмака едва приложилась к лицу противника, как уже коснулась земли, чтобы, ловко возвратившись, найти нос или плечо» [1].

Спустя четверть века метод Лекура (равно как системы его современников) отошел на второй план. Наступила эпоха Шарлемонов. Метод Жозефа-Пьера Шарлемона являлся во многих отношениях иным, нежели система Лекура. Это не удивительно, поскольку Шарлемон-отец в основу своей тео-

[1] Цитируется по книге «История боевых искусств», том I, с. 438—439.

рии бокса положил фехтование, а не рукопашный бой. Его расчет строился на том, что французские аристократы и буржуа в обязательном порядке изучали фехтование в любом университете, в любом военном училище. Поэтому осваивать технику бокса им было проще всего тогда, когда она максимально приближена к фехтовальной.

Прежде всего, Шарлемон разделил обучение на четыре этапа, соответствовавших 4-м дистанциям боя. Первая из них — это дистанция фехтования шпагой, которую мэтр заменил тростью. Сам он мог за одну минуту нанести ею 100—110 ударов. Защититься от такого шквала очень сложно, поэтому трость (la can) должна служить первым средством самообороны. Вторая дистанция — это расстояние, удобное для прямых ударов ногами, а также кулаками на выпаде, подобно фехтовальному выпаду для укола острием шпаги. Третья — дистанция ударов согнутой рукой (типа хука и апперкота). Четвертая дистанция означает борьбу в обхват, где следует применять технику классической борьбы (в XIX веке ее называли «французской»). Именно в таком порядке он и строил процесс преподавания в своей Академии бокса.



Боевая стойка по Лекуру (слева) и Шарлемону (справа)

Стойка у Шарлемона типично фехтовальная: корпус прямой или слегка отклонен назад, голова держится прямо (никаких наклонов вперед), одна рука на уровне подбородка выставлена вперед (это «шпага»), другая согнута в локте и защищает корпус (это «кинжал»). Для защиты используется в первую очередь отбивание атакующих конечностей в сторону от линии атаки (les parades), во вторую — повороты корпуса вокруг вертикальной оси и захваты руками. Передвижение в бою осуществлялось в основном выпадами вперед и отскоками назад. Кроме того, Шарлемон считал целесообразным во многих случаях вести бой стоя на одном месте, что характерно для фехтования, но только не для рукопашки. Удары кулаком как на выпаде, так и с места осуществлялись по принципу «мой кулак подобен острию шпаги». Они не имели ничего общего с английским боксом.

Нижний удар ногой Шарлемон рекомендовал выполнять следующим образом: корпус отклоняется назад и как бы выталкивает прямую ногу вперед, а руки опускаются вниз. В случае ударов по верхнему уровню руки отводятся в противоположную от цели сторону для уравновешивания корпуса. В отличие от Лекура, Шарлемон усиленно пропагандировал такие удары, поскольку они эффектно смотрятся. Впрочем, он сам говорил о верхних ударах следующее: «чтобы не быть остановленным наверху, он должен выполняться с хорошей дистанции и быстро». Удары ногами были у Шарлемона скорее точными, чем сильными. Не случайно Шарлемон-сын смог победить Д. Дрисколла лишь тогда, когда попал носком точно ему в солнечное сплетение. До этого момента многочисленные удары ногами по всему корпусу и нижним конечностям в течение пяти раундов эффекта не возымели.

Впрочем, в системе Шарлемона существовали и экзотические приемы, заимствованные из шоссона. Например, удар в живот обеими ступнями при опоре руками о землю; «колесо» с ударом двумя ступнями в грудь (или в голову) в момент выхода в стойку на руках; удар головой в корпус и другие. Практическая их ценность являлась незначительной, но зато они хорошо смотрелись на показательных выступлениях,

игравших в классическом французском боксе очень важную роль.

Уже в наши дни, то есть в конце XX века, стало ясно, что система Лекура была более спортивной и более реалистичной, чем система Шарлемона. Тем не менее, именно Жозефа-Пьера Шарлемон а считают «величайшим саватёром всех времен» [1].

* * *

На последующих страницах приведены четыре подлинных трактата классического французскго бокса. Их авторами являются Девос (1856 год), Жозеф-Пьер Шарлемон (1877 год), Леклер Эне (1910 год) и Люсьен Альё (1948 год). Каждое из этих пособий предлагает свой вариант техники, отличающийся от других. Тем они и хороши.

---

[1] Энциклопедия подлинных воинских искусств: традиция, история, пионеры. Лос-Анджелес, 1993, с. 117.

LA

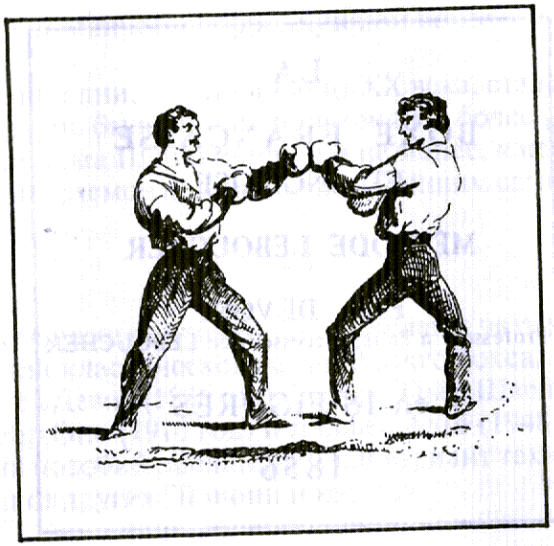
BOXE FRANÇAISE
ET ANGLAISE

MÉTHODE LEBOUCHER

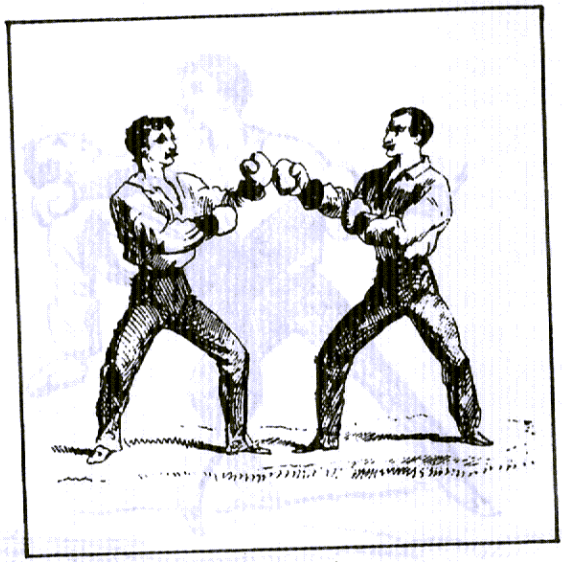
PAR DEVOST
Professeur à Paris, successeur de LEBOUCHER

en 16 FIGURES

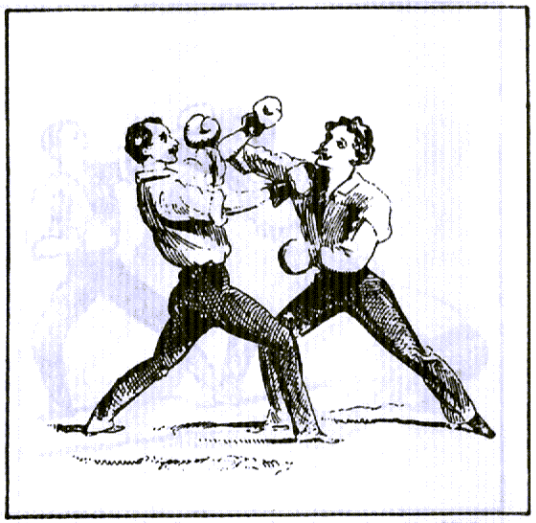
1856



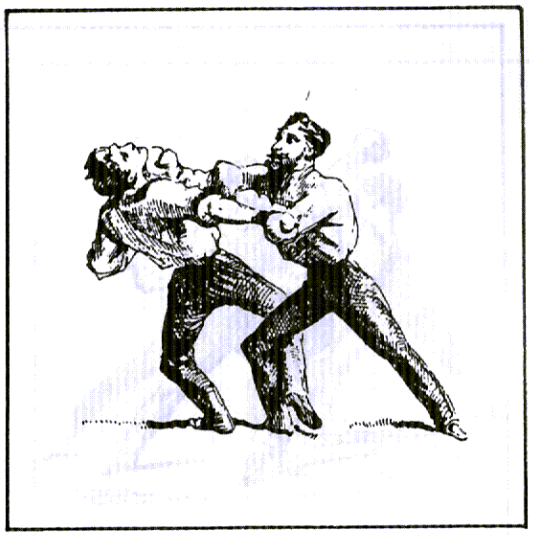
1. La garde



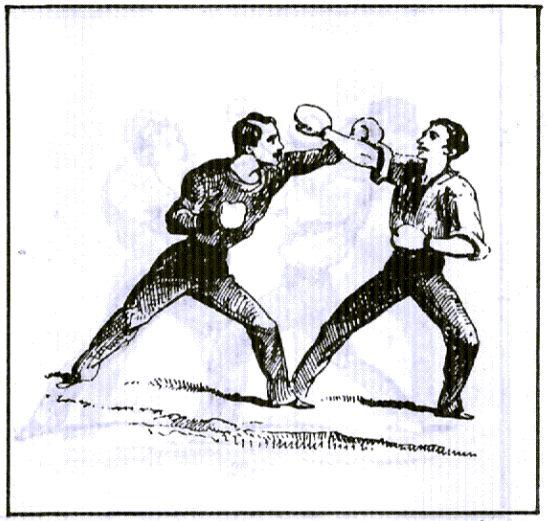
2. Fausse garde



3. Manière de riposter le coup de poing sur place



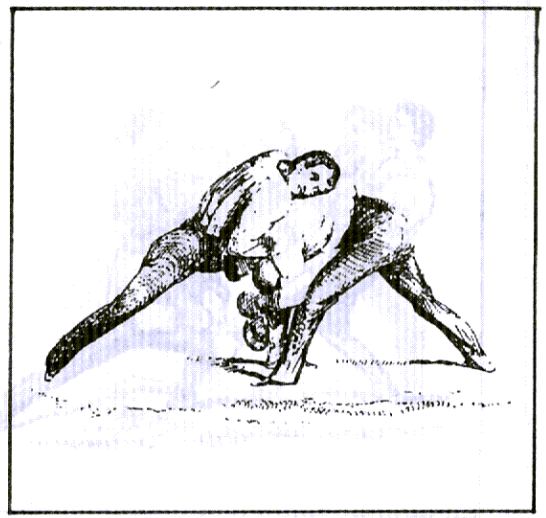
4. Manière de passer la jambe en frappant un coup de poing après parade prise du coup de poing porté par l'adversaire en marchant



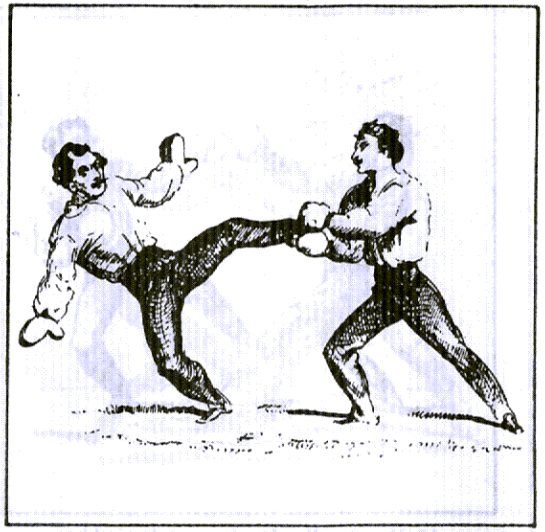
5. Manière d'esquiver le bras et de riposter sur place sans changer de garde

6. Manière d'enfourcher en dedans et de passer en même temps la jambe en dedans

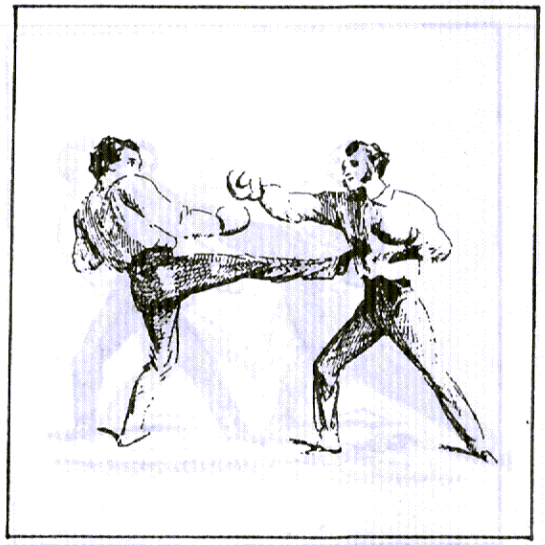
7. Manière d'enlever la jambe en dehors à l'adversaire qui porte un coup de poing en marchant



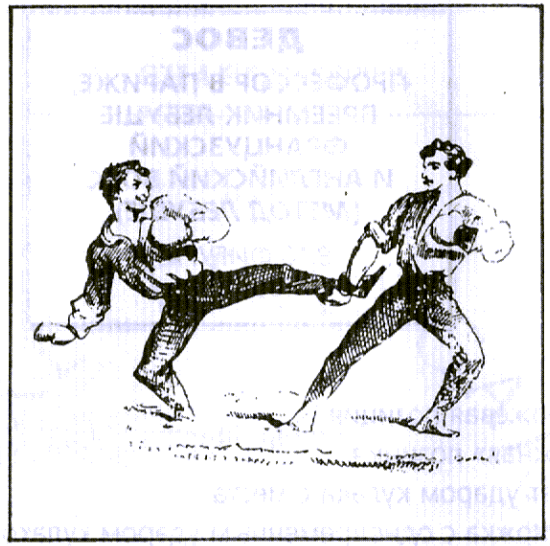
8. Prise de jambe à terre



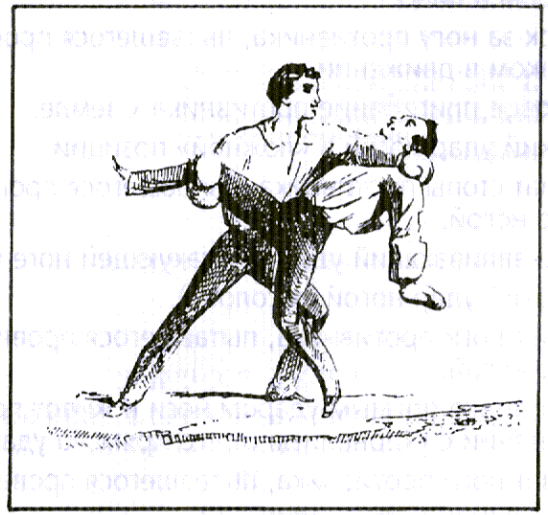
13. Manière de frapper le coup de pied de côté pour arriver au visage ou à la poitrine



14. Plusieurs manières de riposter après la parade prise d'un coup de poing porté par l'adversaire en marchant



15. Principe du coup de poing du bras droit en marchant



16. Manière d'esquiver la jambe de devant sur un coup de pied bas pour riposter bas

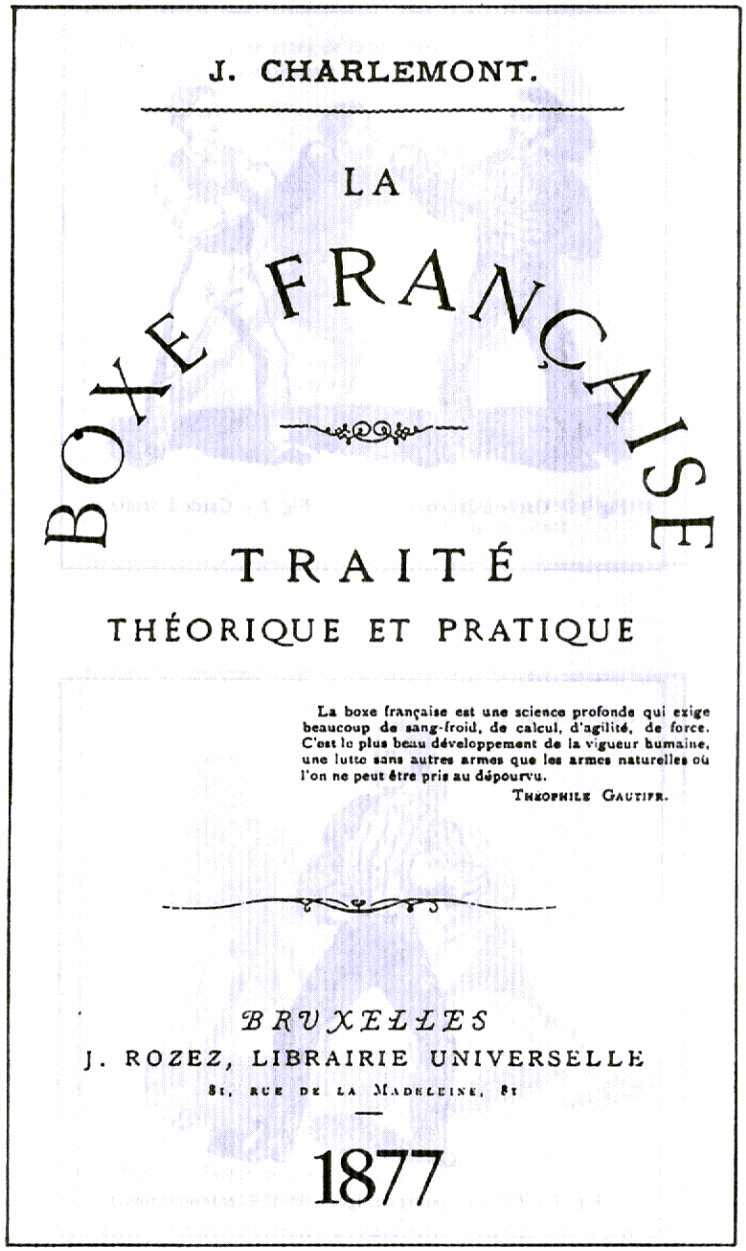
ДЕВОС

ПРОФЕССОР В ПАРИЖЕ, ПРЕЕМНИК ЛЕБУШЕ ФРАНЦУЗСКИЙ И АНГЛИЙСКИЙ БОКС (*МЕТОД ЛЕБУШЕ*)

В 16 ФИГУРАХ

1856 год

1. Сторожевая позиция.
2. «Ложная» позиция.
3. Ответ ударом кулака с места.
4. Подножка с одновременным ударом кулаком.
5. Отклонение атакующей руки и ответный удар.
6. Захват атакующей ногой в сочетании с подножкой и ударом в лицо.
7. Рывок за ногу противника, пытавшегося провести удар кулаком в движении.
8. Силовое пригибание противника к земле.
9. Низкий удар ногой в «ложной» позиции.
10. Захват стопы противника, пытавшегося провести низкий удар ногой.
11. Останавливающий удар по атакующей ноге противника.
12. Высокий удар ногой (в голову).
13. Захват ноги противника, пытавшегося провести высокий удар ногой.
14. Контратака прямым ударом ноги в живот противника в сочетании с уклонением от его прямого удара кулаком.
15. Захват ноги противника, пытавшегося провести ею прямой удар в живот.
16. Уход в сторону от атаки противника, захват атакующей ноги и сваливание его на землю.


J. CHARLEMONT.

LA BOXE FRANÇAISE

TRAITÉ

THÉORIQUE ET PRATIQUE

La boxe française est une science profonde qui exige beaucoup de sang-froid, de calcul, d'agilité, de force. C'est le plus beau développement de la vigueur humaine, une lutte sans autres armes que les armes naturelles où l'on ne peut être pris au dépourvu.

THÉOPHILE GAUTIER.

BRUXELLES

J. ROZEZ, LIBRAIRIE UNIVERSELLE

81, RUE DE LA MADELEINE, 81

1877

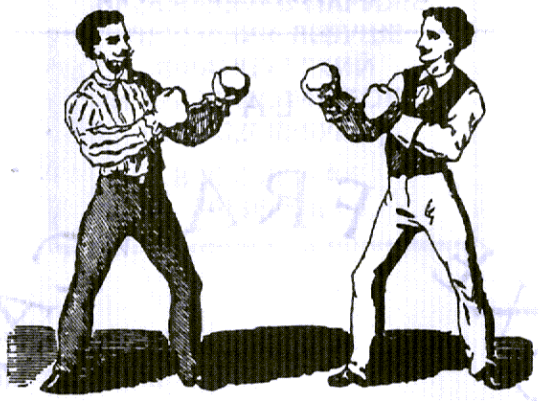


Fig. 1 – Garde à gauche. Fig. 2 – Garde à droite.

Fig. 3 – Coup de poing de figure direct (1er mouvement)

Fig. 4 – Coup de poing de figure direct. (2e mouvement)

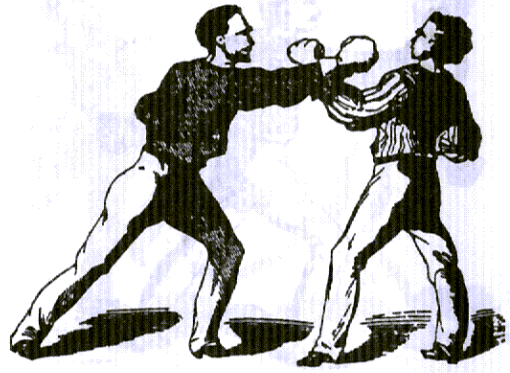


Fig. 5 – Parade du coup de poing. de figure direct.

Fig. 6 – Coup de poing de flanc direct.

Fig. 7 – Parade du coup de poing de flanc direct.

Fig. 8 – Coup de pied horizontal (1er mouvement)

Fig. 9 – Coup de poing horizontal.

Fig. 10 – Parade du coup de poing horizontal

Fig. 12 – Parade du coup de pied bas.
(Esquive)

Fig. 11 – Coup de pied bas.

Fig. 14 – Coup de pied de flanc.
(2e mouvement)

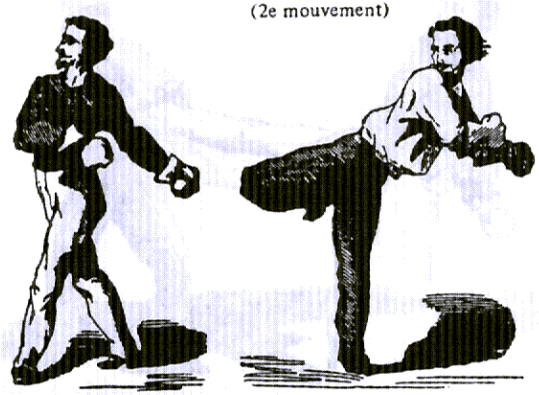


Fig. 13 – Coup de pied de flanc.
(1er mouvement)

Fig. 15 – Coup de pied de flanc.
(3e mouvement)

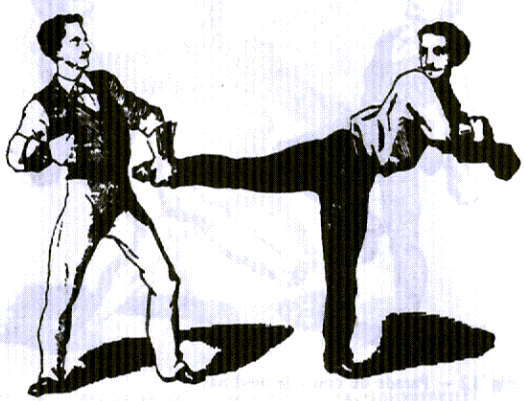


Fig. 16 – Parade du coup de pied de flanc.

Fig. 17 – Coup de pied de poitrine.

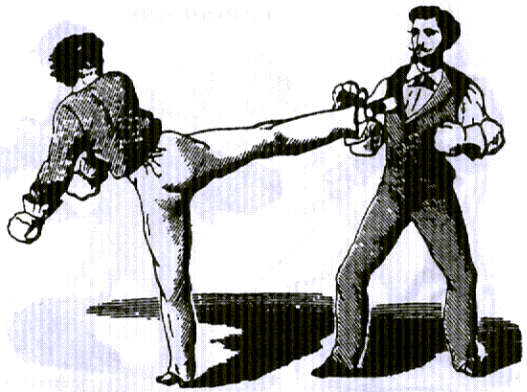


Fig. 18 – Parade du coup de pied de poitrine

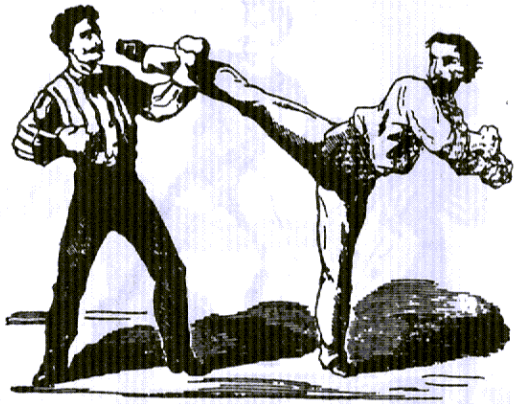


Fig. 20 – Parade du coup de pied de figure.

Fig. 19 – Coup de pied de figure.

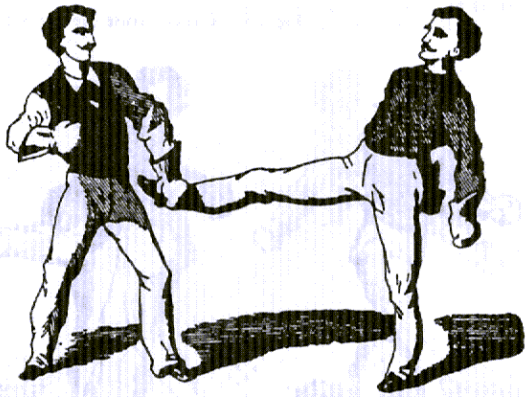


Fig. 22 – Parade du coup de pied direct.

Fig. 21 – Coup de pied direct.

Fig. 23 – Chassé-croisé (1er mouvement)

Chassé-croisé en marchant.

Fig. 25 Chassé-croisé (3e mouvement)

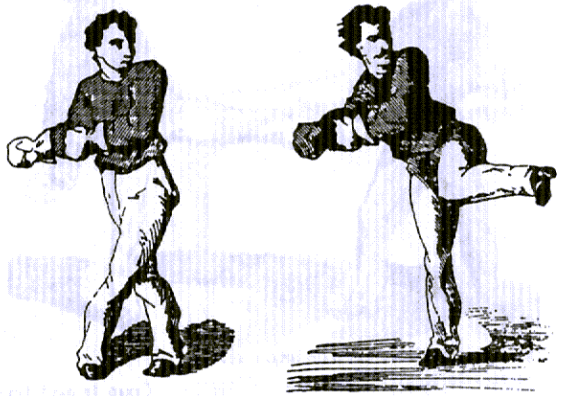


Fig. 24 – Chassé-croisé (2e mouvement)

Fig. 26 – Chassé-croisé (4e mouvement)

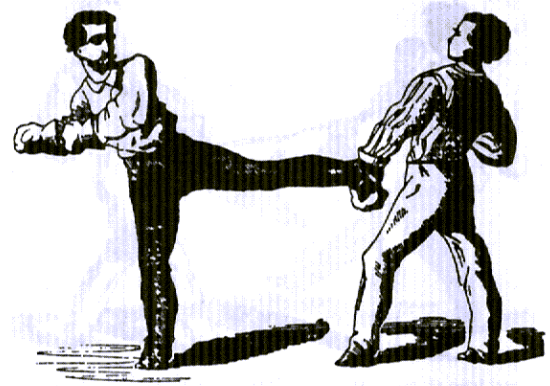


Fig. 27 – Parade du chassé-croisé.

Fig. 29 Coup de pied en tournant (2e mouvement)

Fig. 28 – Coup de pied en tournant (1er mouvement)

Fig.30 — Coup de pied en tournant.
(3e mouvement)

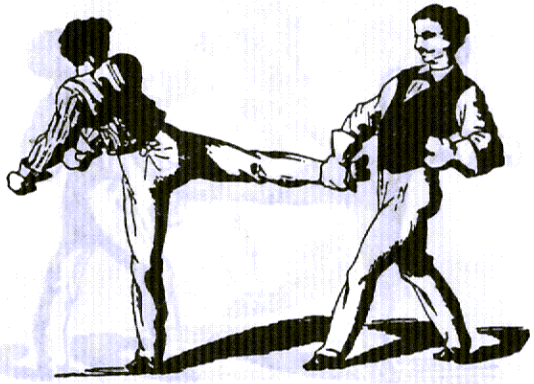


Fig.31 — Parade du coup de pied en tournant.

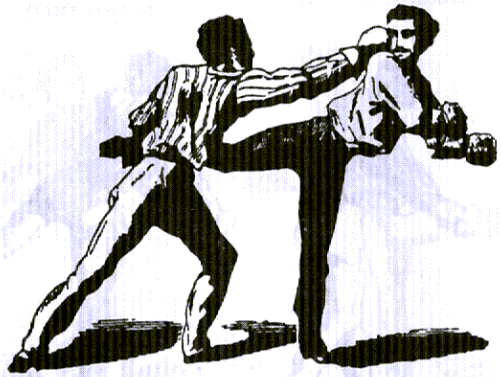


Fig. 32 Parade du coup de pied de flanc,
avec riposte du coup de poing de figure.

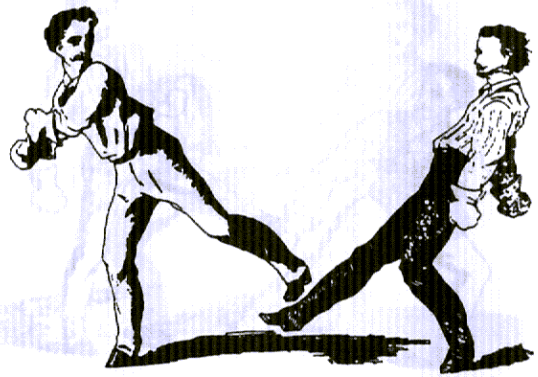


Fig. 33 Coup d'arrêt sur l'attaque du coup de pied bas.

Fig. 34 Echapper lorsque la jambe ets prise.

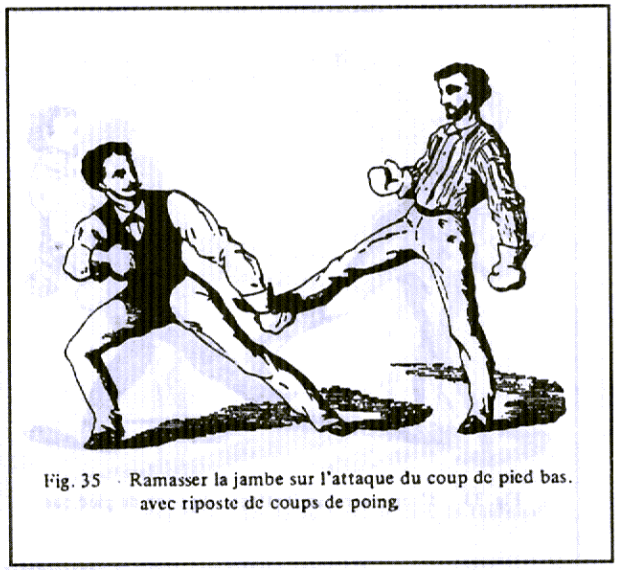


Fig. 35 - Ramasser la jambe sur l'attaque du coup de pied bas, avec riposte de coups de poing.

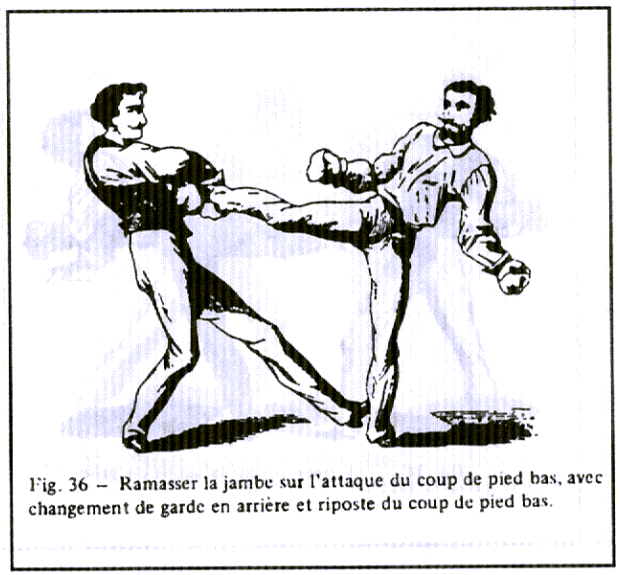


Fig. 36 – Ramasser la jambe sur l'attaque du coup de pied bas, avec changement de garde en arrière et riposte du coup de pied bas.

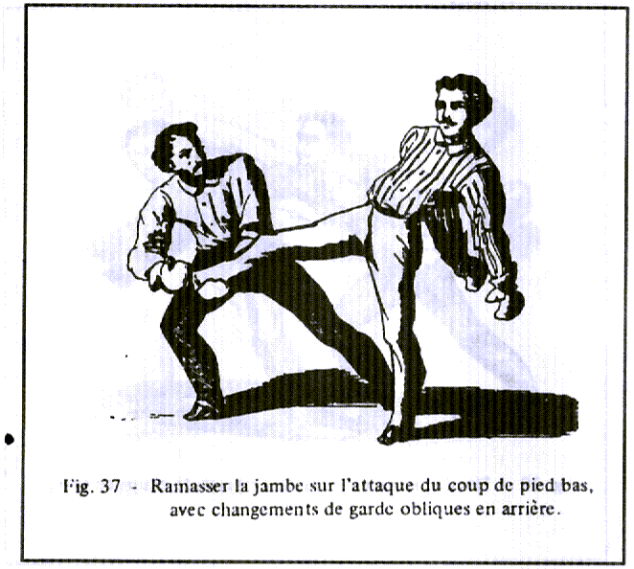


Fig. 37 - Ramasser la jambe sur l'attaque du coup de pied bas, avec changements de garde obliques en arrière.

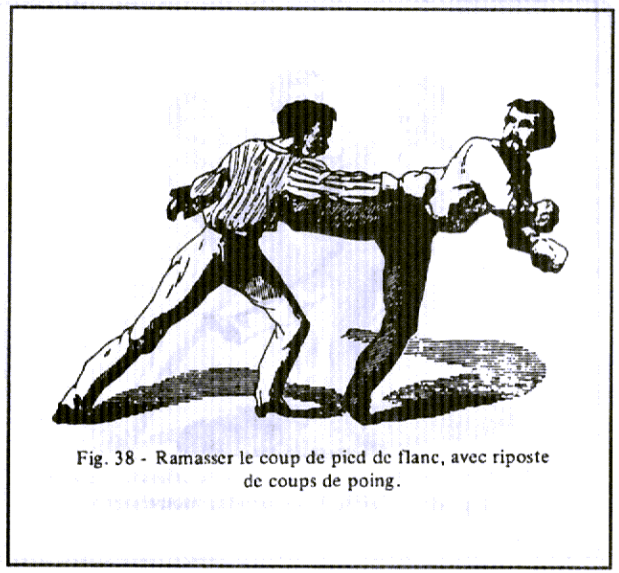


Fig. 38 - Ramasser le coup de pied de flanc, avec riposte de coups de poing.

Fig. 39 – Parade prise en dehors avec riposte de coups de poing.

Fig. 40 – Feinte arrondie (1er mouvement)

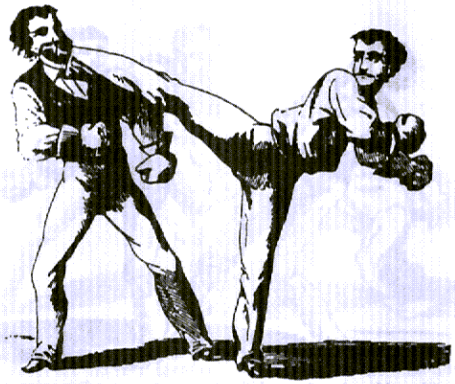


Fig. 41 – Feinte arrondie (2e mouvement)

Fig. 42 – Manière de se défendre contre un adversaire qui vous a saisi la jambe avec ses deux mains (1er mouvement)

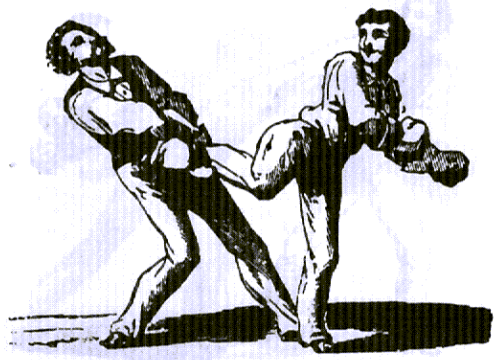


Fig. 43 Manière de se défendre contre un adversaire qui vous a saisi la jambe avec ses deux mains (2e mouvement)

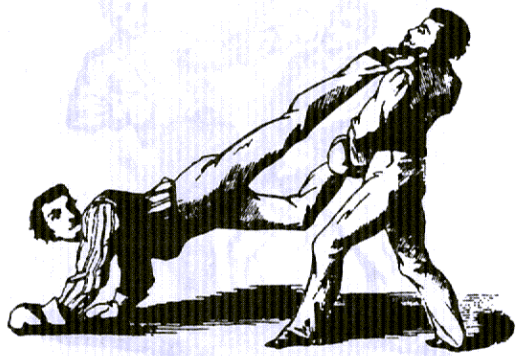


Fig. 44. Poser les mains à terre pour se défendre contre un adversaire qui vous a saisi la jambe avec ses deux mains (1er mouvement)

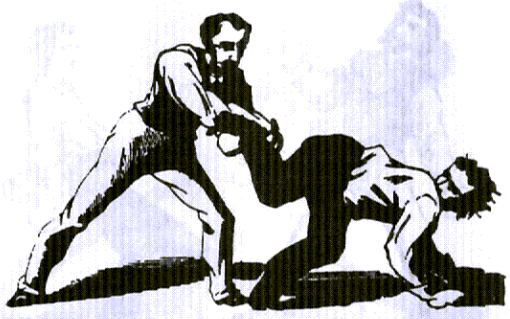


Fig. 45 Poser les mains à terre pour se défendre contre un adversaire qui vous a saisi la jambe avec ses deux mains (2e mouvement)

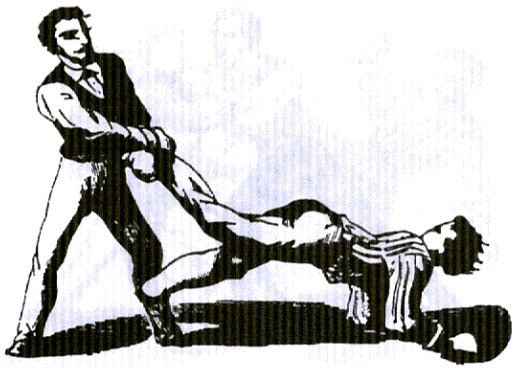


Fig. 46 - Poser les mains à terre pour se défendre contre un adversaire qui vous a saisi la jambe avec ses deux mains (3e mouvement)

Fig. 47 – Passer la jambe à l'adversaire pour le faire tomber (1er mouvement)

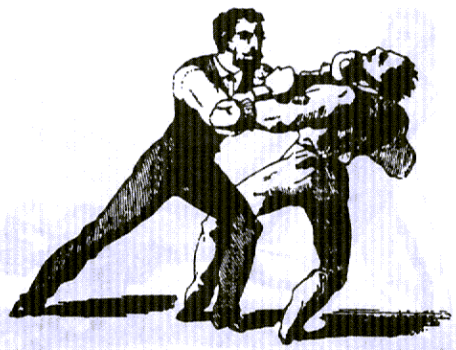


Fig. 48 – Passer la jambe et porter un coup de poing à l'adversaire pour le faire tomber (2e et 3e mouvements)

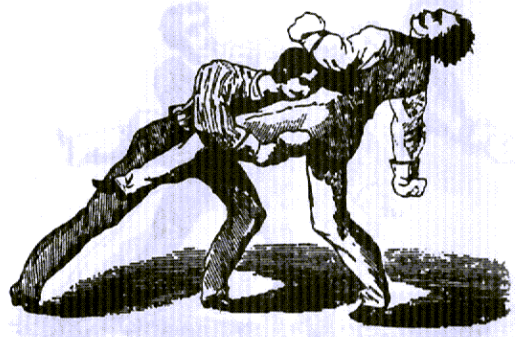


Fig. 49 Prise de jambe sur un adversaire mal placé dans la boxe anglaise.

Fig. 50 – Prise de jambe sur le coup de pied direct.

Fig. 51 Renversement sur le changement de garde en avant.

Fig. 52 – Enfourchement par les coups de pied de figure.

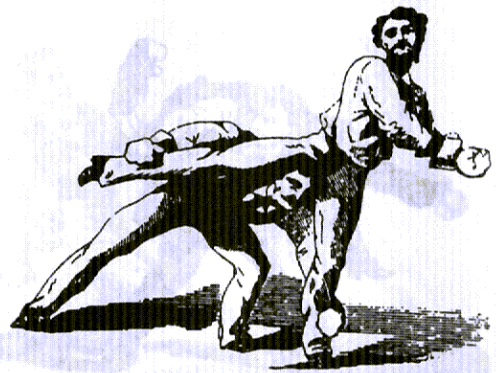


Fig. 53 – Enfourchement par la tête.

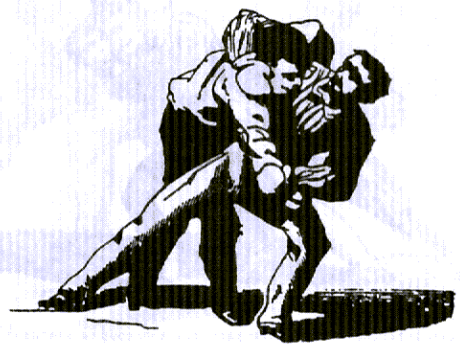


Fig. 54 – Coup de hanche en tête à droite.

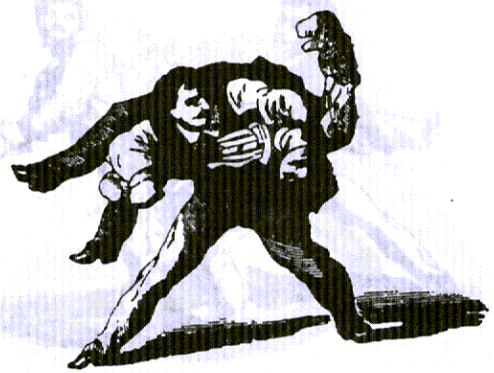


Fig. 55 — Coup de hanche en ceinture à gauche.

Fig. 56
Coup de hanche en tête à droite paré, riposte du coup de ceinture en arrière parade tu même coup par la feinte du double temps de bras roulé, riposte du tour de tête.

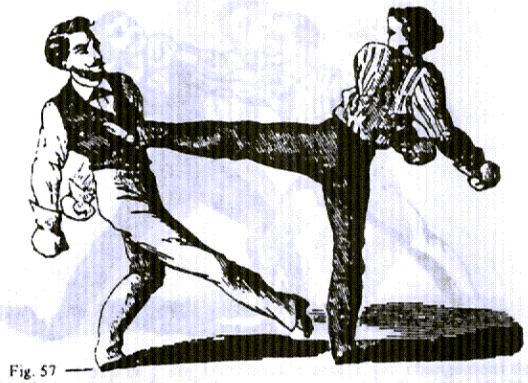


Fig. 57 —
Coup d'arrêt par le coup de pied horizontal, porté de la jambe placée en avant.

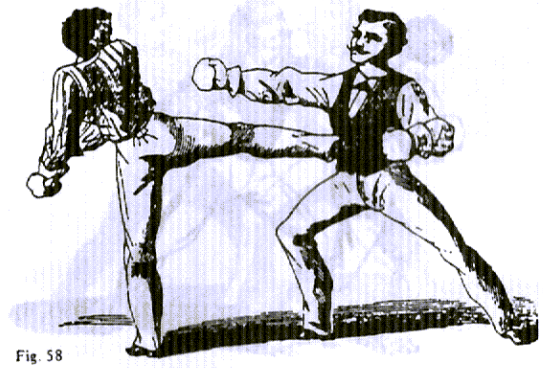


Fig. 58
Coup d'arrêt par le coup de pied horizontal, porté de la jambe placée en arrière.

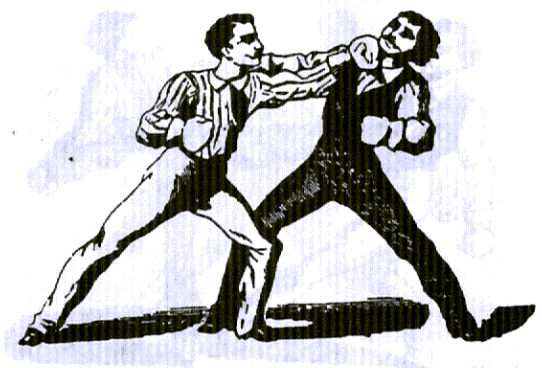


Fig. 59 — Coup d'arrêt par le coup de poing de figure direct du bras de devant.

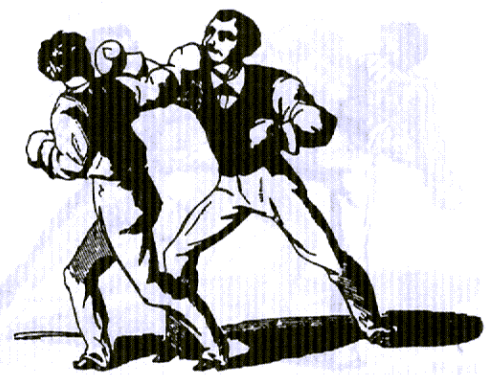


Fig. 60 — Coup de poing horizontal à droite, par mouvement oblique à droite.

Fig. 61 — Coup de poing horizontal à droite, par changement de face vers la gauche

Fig. 62 — Coup de poing de figure paré et riposté.

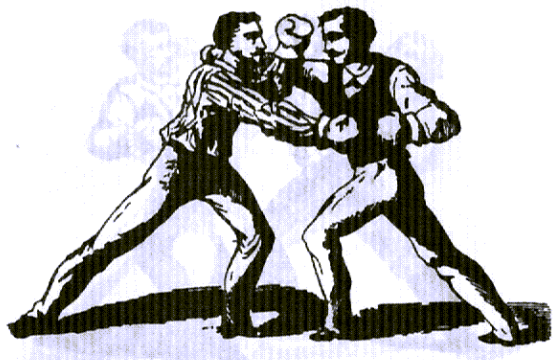


Fig. 63 Riposte de coup de poing de flanc après parade du coup de poing de figure.

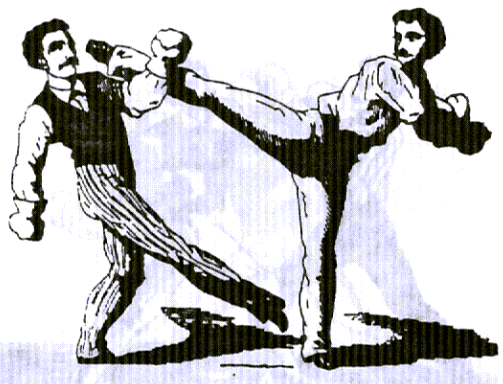


Fig. 64 – Riposte de coup de pied bas, après parade de coup de pied de figure.

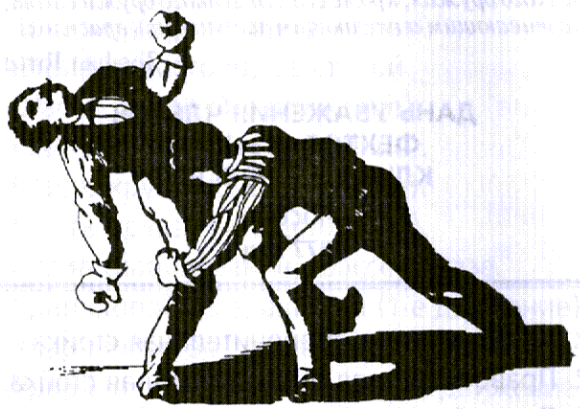


Fig. 65 – Coup de tête et ramassement des jambes.

Ж. ШАРЛЕМОН

ФРАНЦУЗСКИЙ БОКС

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ И ПРАКТИЧЕСКИЙ ТРАКТАТ

Французский бокс, это глубокая наука, требующая большого хладнокровия, расчета, ловкости, силы. Он является прекрасным средством борьбы без всякого оружия, кроме естественного оружия тела, развивающим и не дающим застигнуть врасплох.

Теофил Готье

ДАНЬ УВАЖЕНИЯ ЧЛЕНОВ ФЕХТОВАЛЬНОГО КЛУБА В БРЮССЕЛЕ

БРЮССЕЛЬ

1877 год

Фигура 1. Левосторонняя оборонительная стойка.
Фигура 2. Правосторонняя оборонительная стойка.
Фигура 3. Прямой удар кулаком в лицо (1-е движение).
Фигура 4. Прямой удар кулаком в лицо (2-е движение).
Фигура 5. Отбив (парирование) прямого удар кулаком в лицо.
Фигура 6. Прямой удар кулаком в живот.
Фигура 7. Отбив (парирование) прямого удара кулаком в живот.
Фигура 8. Горизонтальный (боковой) удар кулаком (1-е движение).
Фигура 9. Горизонтальный (боковой) удар кулаком (2-е движение).
Фигура 10. Отбив (парирование) горизонтального удара кулаком.
Фигура 11. Низкий удар стопой.
Фигура 12. Уклонение от низкого удара стопой.

Фигура 13. Удар стопой сбоку (1-е движение).
Фигура 14. Удар стопой сбоку (2-е движение).
Фигура 15. Удар стопой сбоку (3-е движение).
Фигура 16. Отбив (парирование) удара стопой сбоку.
Фигура 17. Удар стопой в грудь.
Фигура 18. Отбив (парирование) удара стопой в грудь.
Фигура 19. Удар стопой в голову.
Фигура 20. Отбив удара стопой в голову.
Фигура 21. Прямой удар стопой (в живот).
Фигура 22. Отбив прямого удара стопой.
Фигура 23. Шассе-круазе (1-е движение).
Фигура 24. Шассе-круазе (2-е движение).
Фигура 25. Шассе-круазе (3-е движение).
Фигура 26. Шассе-круазе (4-е движение).
Фигура 27. Отбив (парирование) шассе-круазе.
Фигура 28. Удар стопой во вращении (1-е движение).
Фигура 29. Удар стопой во вращении (2-е движение).
Фигура 30. Удар стопой во вращении (3-е движение).
Фигура 31. Отбив удара стопой во вращении.
Фигура 32. Отбив удара стопой сбоку с ответным ударом кулаком в голову.
Фигура 33. Останавливающий удар (в ответ) на атаку низким ударом стопы.
Фигура 34. Освобождение от захвата за ногу.
Фигура 35. Поднимание ноги (в ответ) на атаку низким ударом стопы, с последующими ударами кулаками.
Фигура 36. Поднимание ноги (в ответ) на атаку низким ударом стопы, с переходом в заднюю стойку и ответным низким ударом стопы.
Фигура 37. Поднимание ноги (в ответ) на атаку низким ударом стопы, с переходом в наклонную заднюю стойку.
Фигура 38. Поднимание ноги (в ответ) на удар стопой сбоку, в сочетании с ударом кулака.

Фигура 39. Парирование удара ногой извне, с ответным ударом кулака.

Фигура 40. Маховый удар по кругу назад (реверс) (1-е движение).

Фигура 41. Маховый удар по кругу назад (2-е движение).

Фигура 42. Способ защиты от противника, схватившего вашу ногу двумя руками (1-е движение).

Фигура 43. Способ защиты от противника, схватившего вашу ногу двумя руками (2-е движение).

Фигура 44. Опора руками о землю для защиты от противника, схватившего вашу ногу двумя руками (1-е движение).

Фигура 45. Опора руками о землю для защиты от противника, схватившего вашу ногу двумя руками (2-е движение).

Фигура 46. Опора руками о землю для защиты от противника, схватившего вашу ногу двумя руками (3-е движение).

Фигура 47. Продвижение ноги к противнику, чтобы заставить его упасть (1-е движение).

Фигура 48. Продвижение ноги (подножка) и удар кулаком, заставляющие противника упасть (2-е и 3-е движения).

Фигура 49. Захват бедра неудачно ставшего противника в английском боксе.

Фигура 50. Захват стопы (в ответ) на прямой удар стопой.

Фигура 51. Опрокидывание противника (в ответ) на его попытку сделать выпад вперед из защитной стойки.

Фигура 52. Сваливание противника на землю (в ответ) на удар ногой в голову.

Фигура 53. Сваливание противника на землю движением своей головы.

Фигура 54. Захват головы правой рукой.

Фигура 55. Захват поперек туловища левой рукой.

Фигура 56. Захват головы правой рукой, ответ на этот захват собственным захватом поперек туловища обеими руками с целью проведения броска «бра руле», противодействие этой попытке уходом влево со скручиванием корпуса.

Фигура 57. Останавливающий горизонтальный (боковой) удар стопой, в ответ на попытку противника провести низкий удар стопой.

Фигура 58. Останавливающий горизонтальный удар стопой в ответ на попытку противника провести прямой удар кулаком на выпаде.

Фигура 59. Останавливающий прямой удар кулаком в лицо навстречу противнику, атакующему аналогичным ударом.

Фигура 60. Горизонтальный удар правым кулаком в сочетании с уклоном вправо.

Фигура 61. Горизонтальный удар правым кулаком в сочетании с уклоном головы влево.

Фигура 62. Отбив (парирование) удара кулаком в голову и ответный удар.

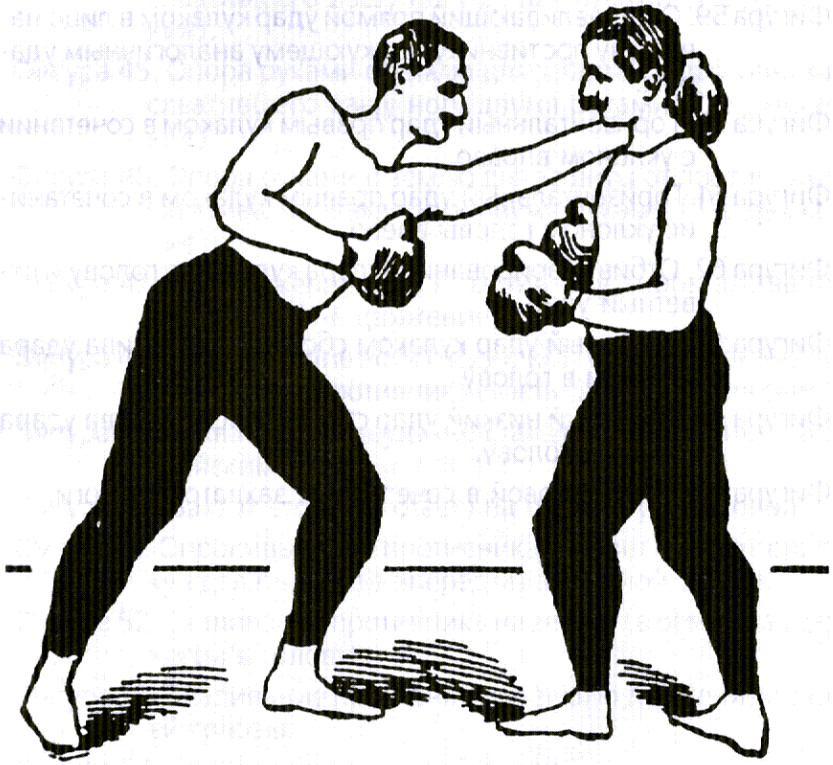
Фигура 63. Ответный удар кулаком сбоку после отбива удара кулаком в голову.

Фигура 64. Ответный низкий удар стопой, после отбива удара стопой в голову.

Фигура 65. Удар головой в сочетании с захватом за ноги.

La Méthode Hubert LECOUR 1910

par LECLERC AINÉ



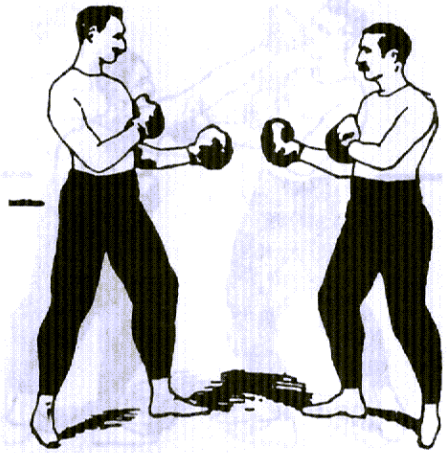


Fig. 1

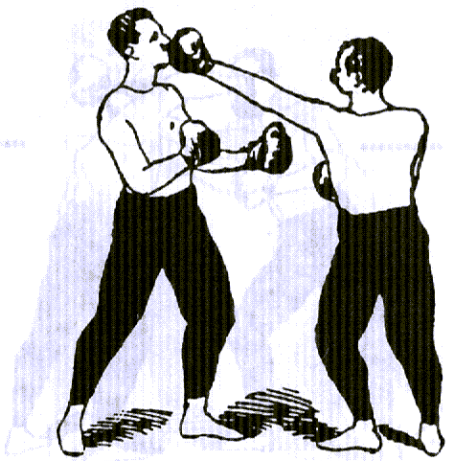


Fig. 2

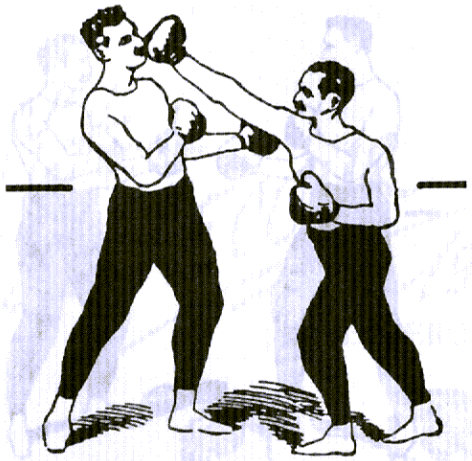


Fig. 3

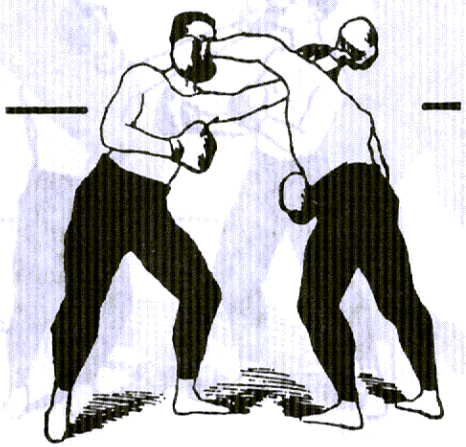


Fig. 4

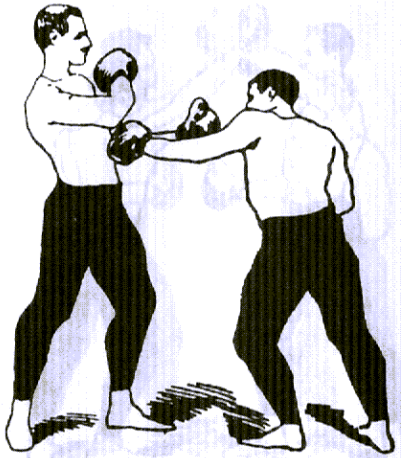


Fig. 5

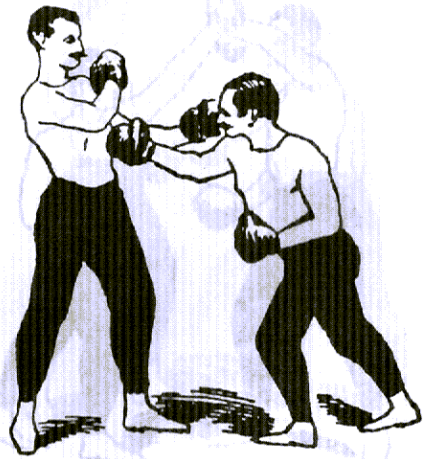


Fig. 6

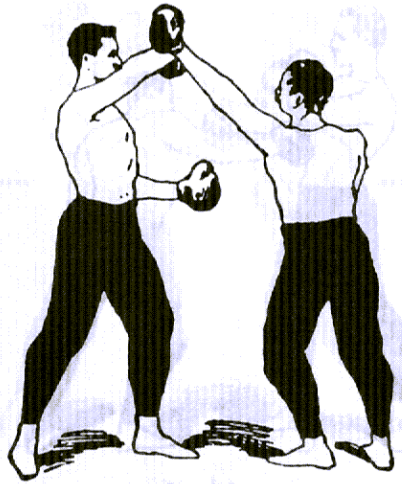


Fig. 7

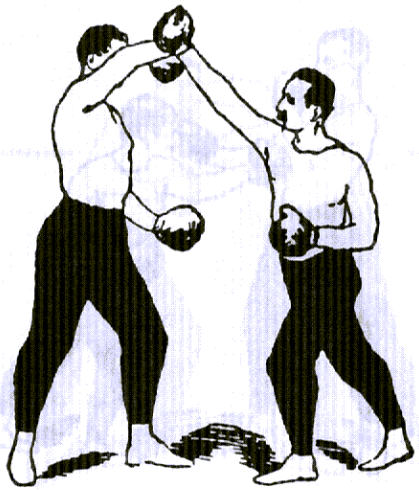


Fig. 8

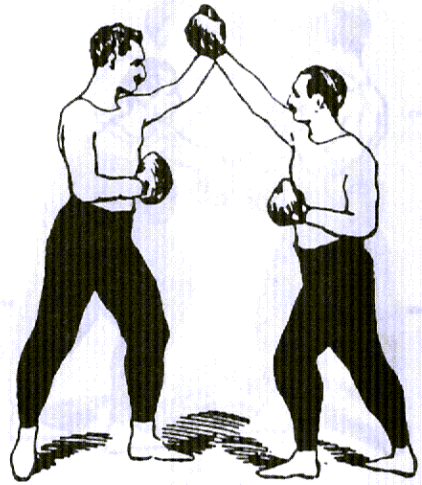


Fig. 9

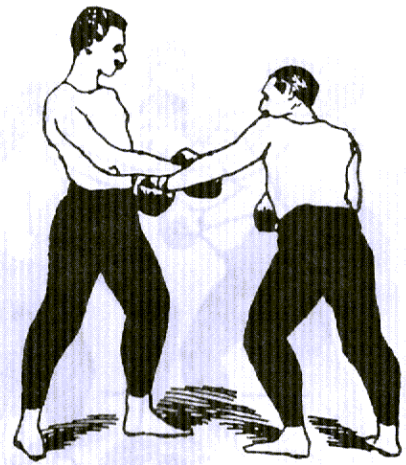


Fig. 10

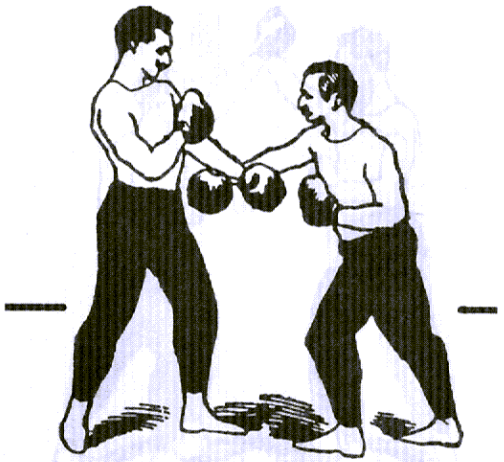


Fig. 11

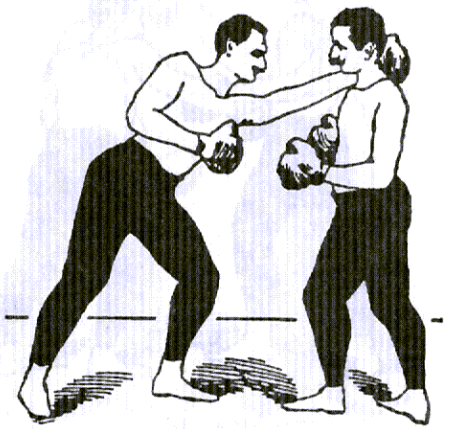


Fig. 12

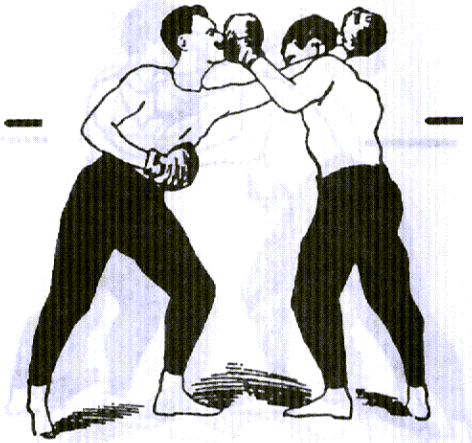


Fig. 13

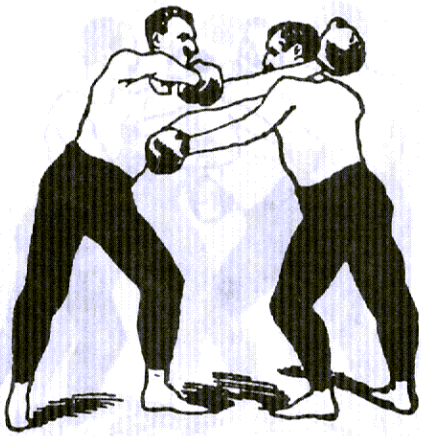


Fig. 14

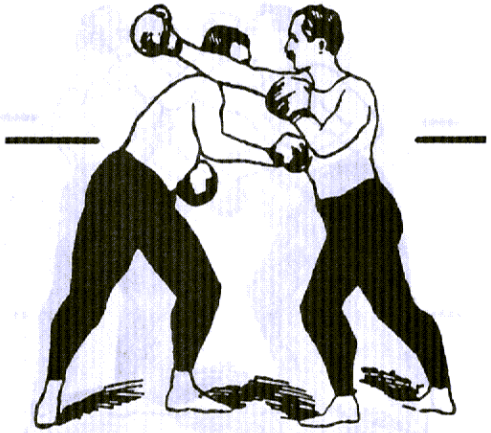


Fig. 15

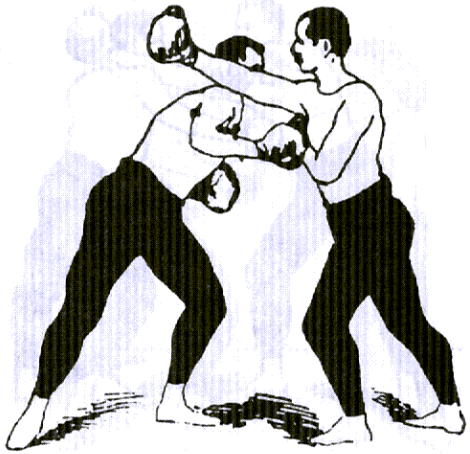


Fig. 16

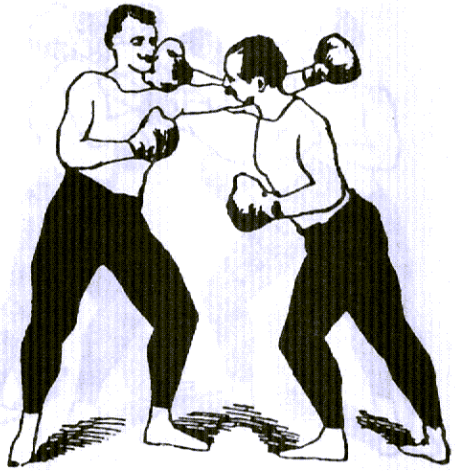


Fig. 17

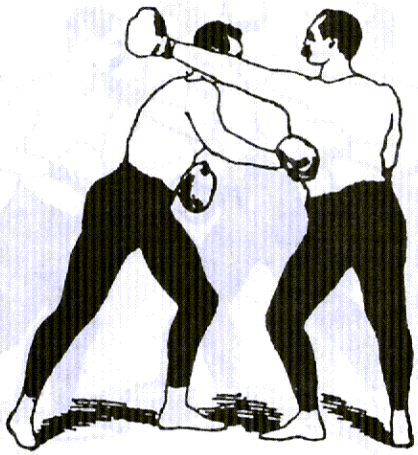


Fig. 18

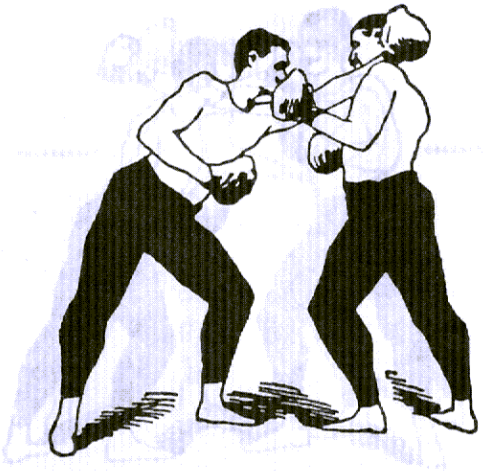


Fig. 19

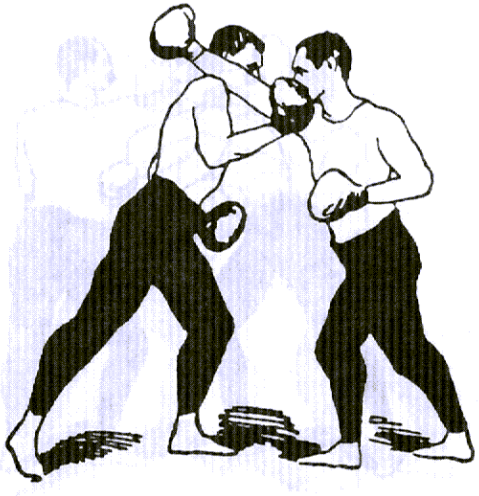


Fig. 20

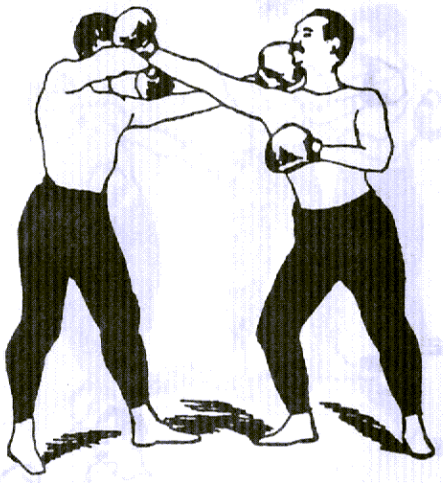


Fig. 21

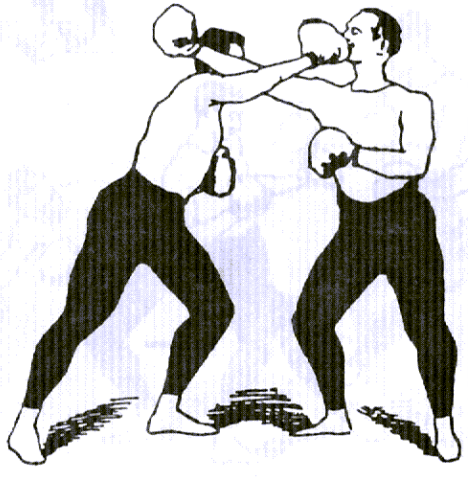


Fig. 22

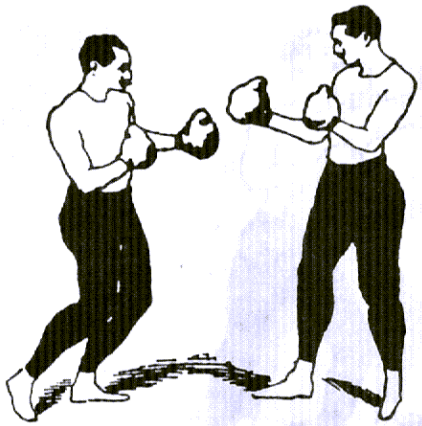


Fig. 23

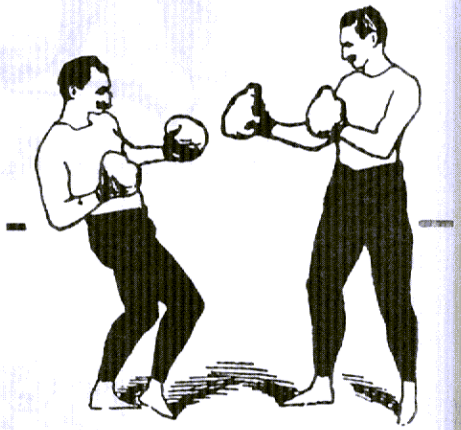


Fig. 24

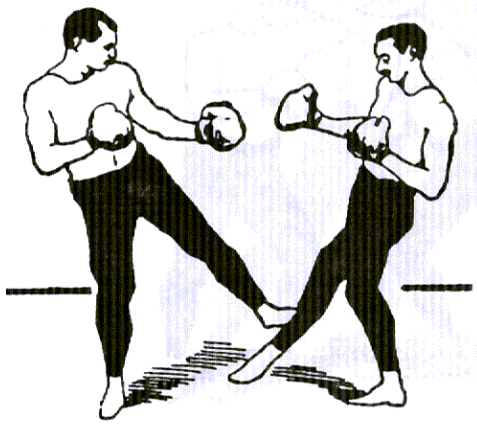


Fig. 25

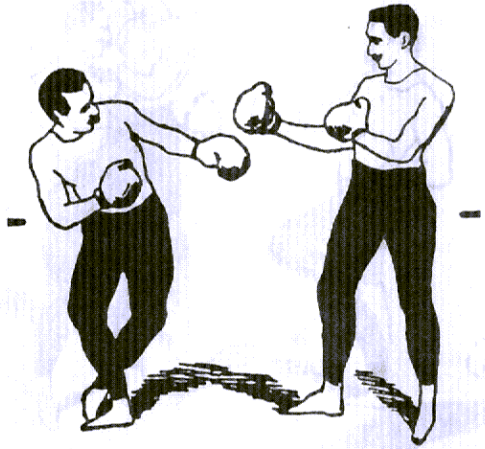


Fig. 26

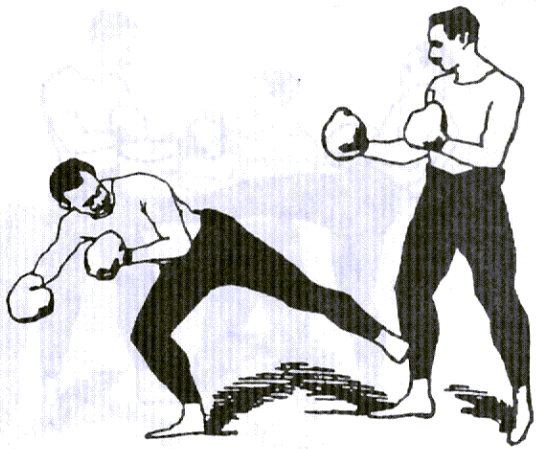


Fig. 27

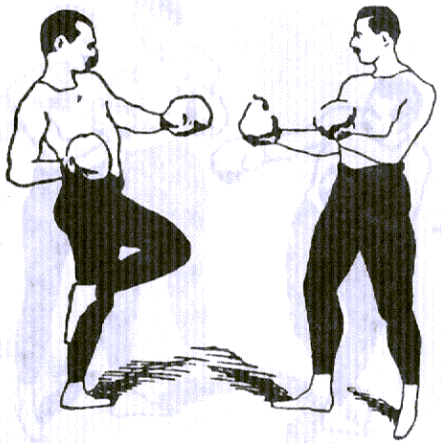


Fig. 28

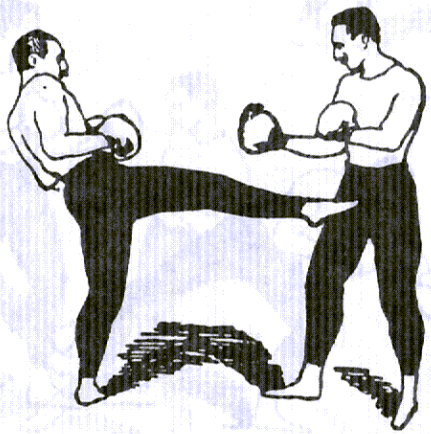


Fig. 29

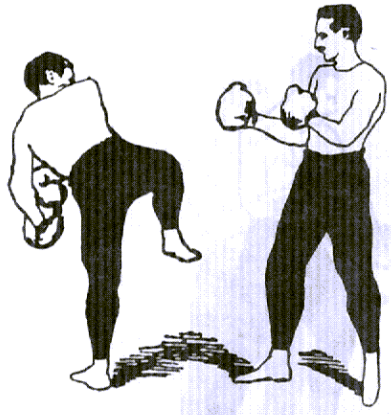


Fig. 30

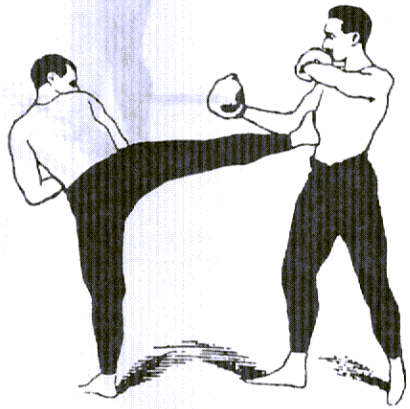


Fig. 31

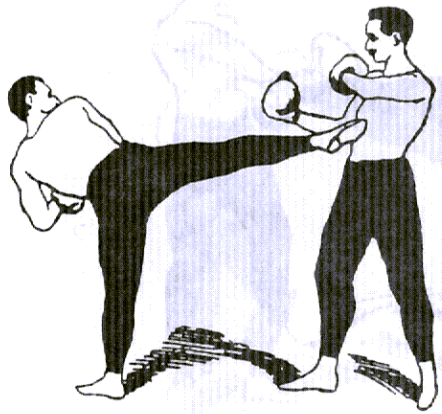


Fig. 32

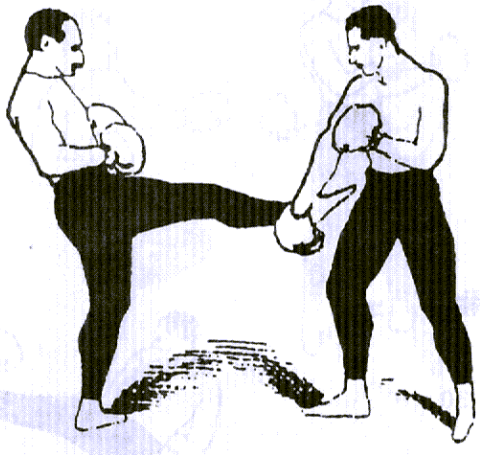


Fig. 33

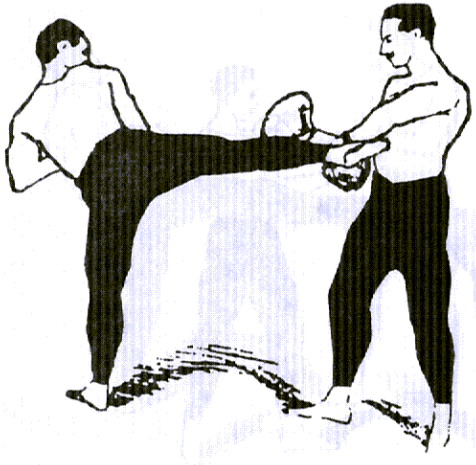


Fig. 34

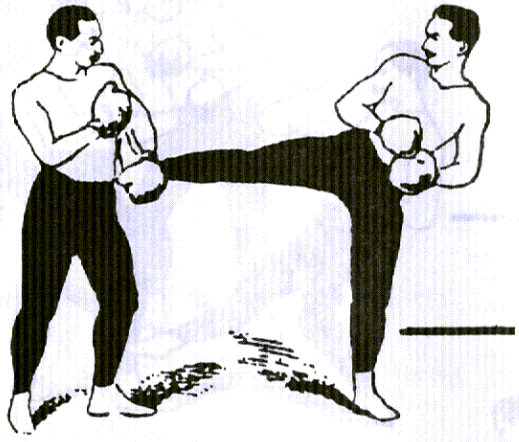


Fig. 35

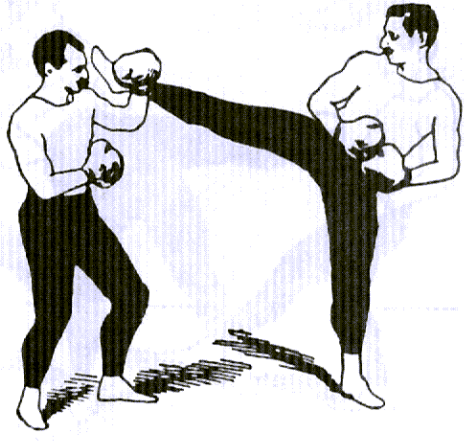


Fig. 36

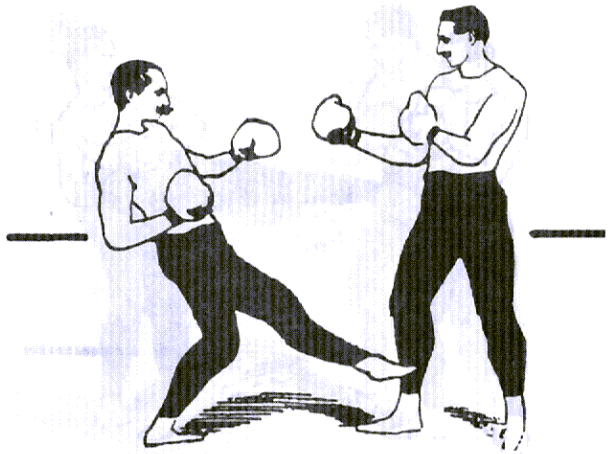


Fig. 37

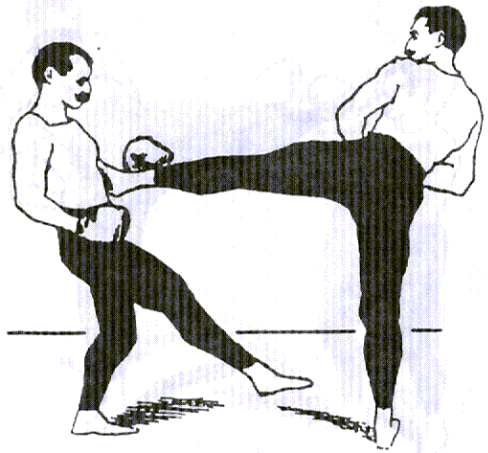


Fig. 38

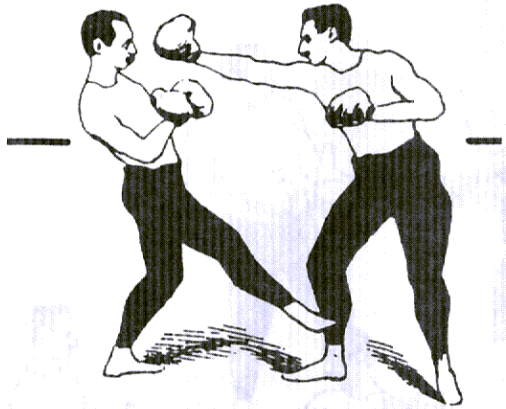


Fig. 39

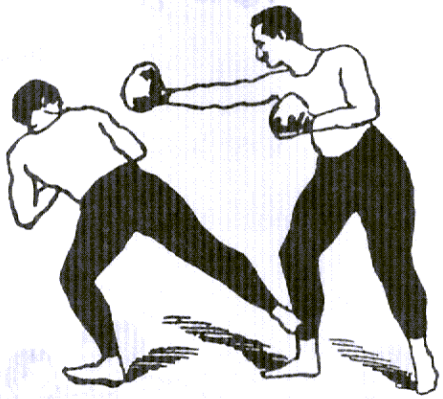


Fig. 40

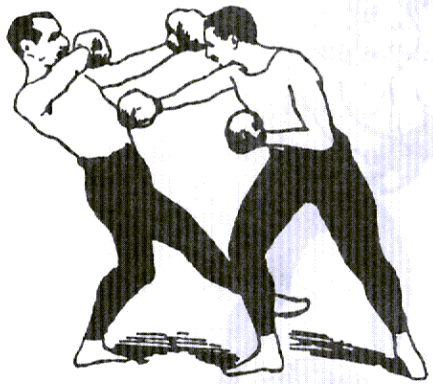


Fig. 41

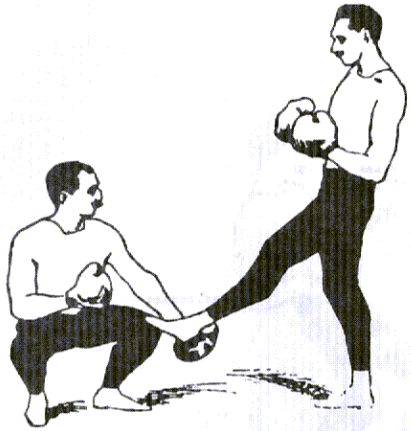


Fig. 42

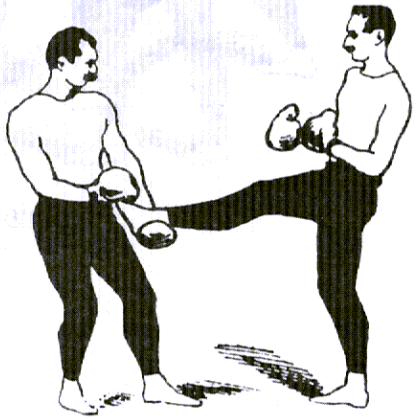


Fig. 43

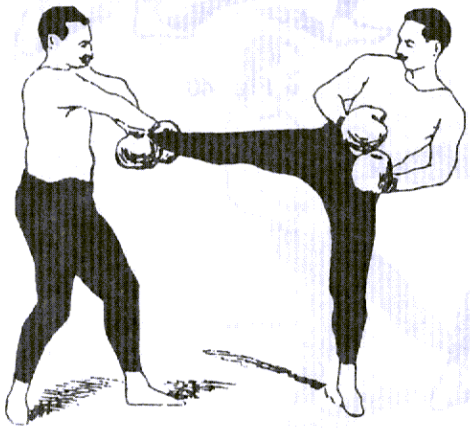


Fig. 44

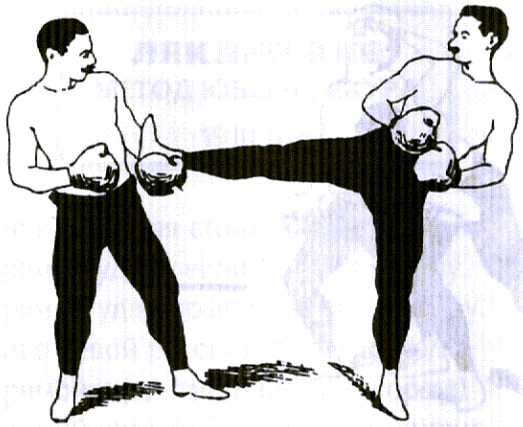


Fig. 45

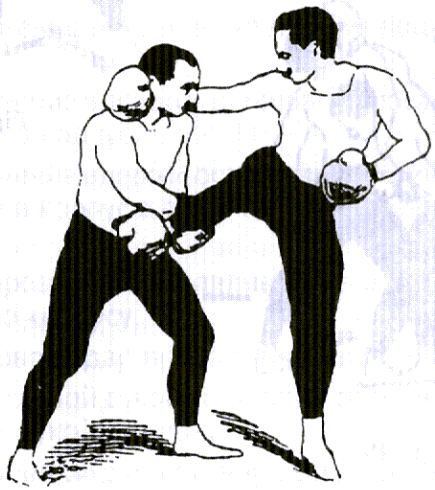


Fig. 46

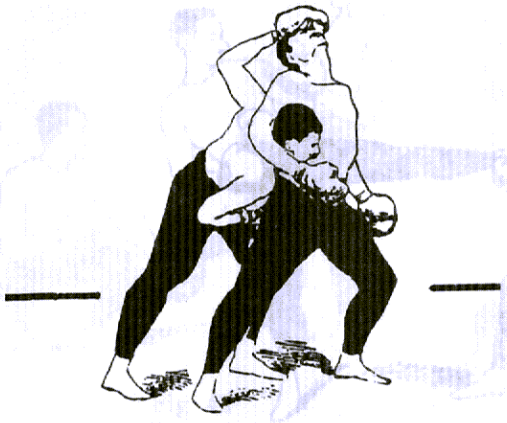


Fig. 47

Fig. 48

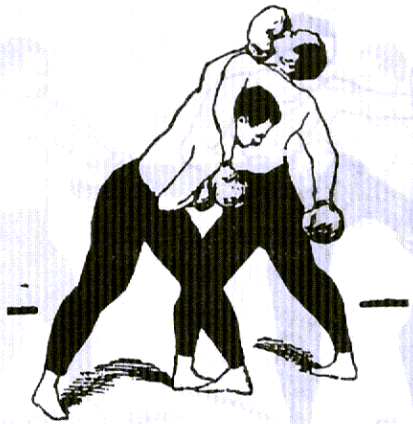


Fig. 49

ЛЕКЛЕР ЭНЕ
МЕТОД ЮБЕРА ЛЕКУРА
1910 год

Фигура 1. Левосторонняя стойка и правосторонняя стойка.
Фигура 2. Прямой удар левой рукой в голову.
Фигура 3. Прямой удар правой рукой в голову.
Фигура 4. Удар левой рукой в голову сбоку.
Фигура 5. Прямой удар левой рукой в корпус.
Фигура 6. Прямой удар правой рукой в корпус.
Фигура 7. Парирование (отбой) удара левой рукой в голову.
Фигура 8. Парирование (отбой) удара правой рукой в голову.
Фигура 9. Другой вариант парирования удара правой рукой в голову.
Фигура 10. Парирование удара левой рукой в корпус.
Фигура 11. Парирование удара правой рукой в корпус.
Фигура 12. Уклонение влево.
Фигура 13. Уклонение вправо и останавливающий удар в голову.
Фигура 14. Уклонение вправо и останавливающий удар левой рукой в корпус.
Фигура 15. Уклонение влево и останавливающий удар правой рукой в корпус в ответ на атаку правой рукой в голову.
Фигура 16. Парирование останавливающего удара правой рукой по корпусу.
Фигура 17. Круговой удар правой рукой в голову.
Фигура 18. Удар правой рукой по корпусу сбоку в ответ на атаку левой рукой в голову.
Фигура 19. Удар левой рукой снизу вверх (апперкот).
Фигура 20. Удар правой рукой снизу вверх.

Фигура 21. Парирование и ответ на атаку противника, находящегося в «ложной» стойке.

Фигура 22. Останавливающий удар правой рукой в голову, будучи в «ложной» стойке.

Фигура 23. Низкий удар стопой (1-е движение).

Фигура 24. Низкий удар стопой (2-е движение).

Фигура 25. Низкий удар стопой (3-е движение).

Фигура 26. Низкое шассе (1-е движение).

Фигура 27. Низкое шассе (2-е движение).

Фигура 28. Удар носком стопы прямо вперед (1-е движение).

Фигура 29. Удар носком стопы прямо вперед (2-е движение).

Фигура 30. Другой вариант удара стопой в корпус (2-е движение).

Фигура 31. Удар пяткой в корпус (3-е движение).

Фигура 32. Удар носком ступни по корпусу сбоку (вариант 3-го движения).

Фигура 33. Парирование прямого удара ступней в корпус.

Фигура 34. Парирование удара ступней в корпус будучи в истинной стойке.

Фигура 35. Парирование удара ступней в корпус будучи в ложной стойке.

Фигура 36. Парирование левой рукой удара ступней в голову.

Фигура 37. Останавливающий удар против низкого удара ногой.

Фигура 38. Останавливающий удар по корпусу в ответ на низкий удар ногой.

Фигура 39. Останавливающий низкий удар ногой в ответ на удар кулаком.

Фигура 40. Останавливающее низкое шассе в ответ на удар кулаком.

Фигура 41. Останавливающий удар кулаком по корпусу с одновременным уклонением от низкого удара ногой.

Фигура 42. Поднимание ноги, пытавшейся выполнить низкий удар, будучи в ложной стойке (1-е движение).

Фигура 43. Поднимание захваченной ноги (2-е движение).

Фигура 44. Захват ноги при попытке ударить ею по корпусу.

Фигура 45. Поднимание захваченной ноги с целью повалить противника.

Фигура 46. Способ защиты в случае захвата атакующей ноги.

Фигура 47. Способ защиты в случае захвата головы спереди.

Фигура 48. Способ защиты в случае захвата головы сзади.

Фигура 49. Вариант защиты при захвате головы сзади.

LA BOXE FRANÇAISE
par
Lucien Alliot
1948

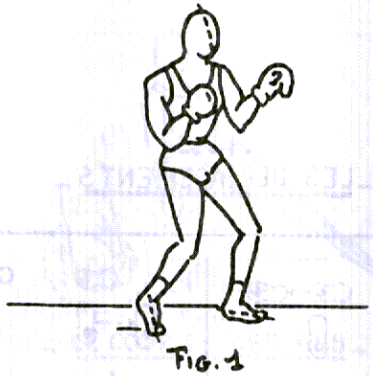


FIG. 1

~ BOXE ANGLAISE ~
Garde à Gauche

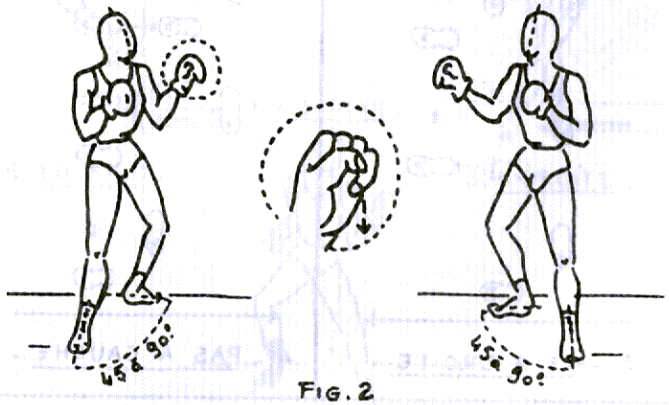
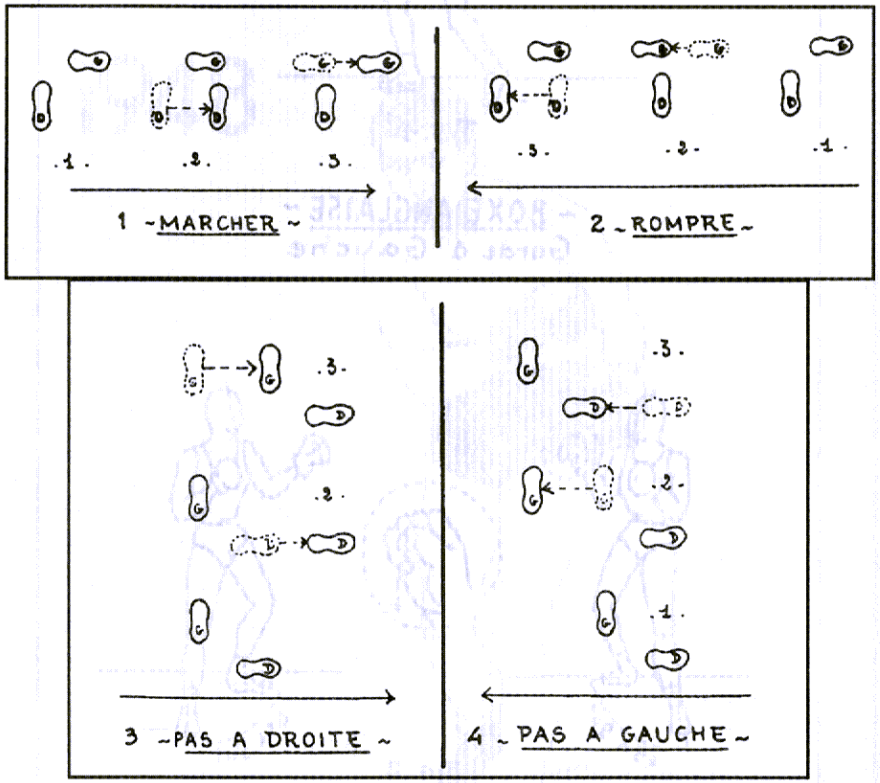


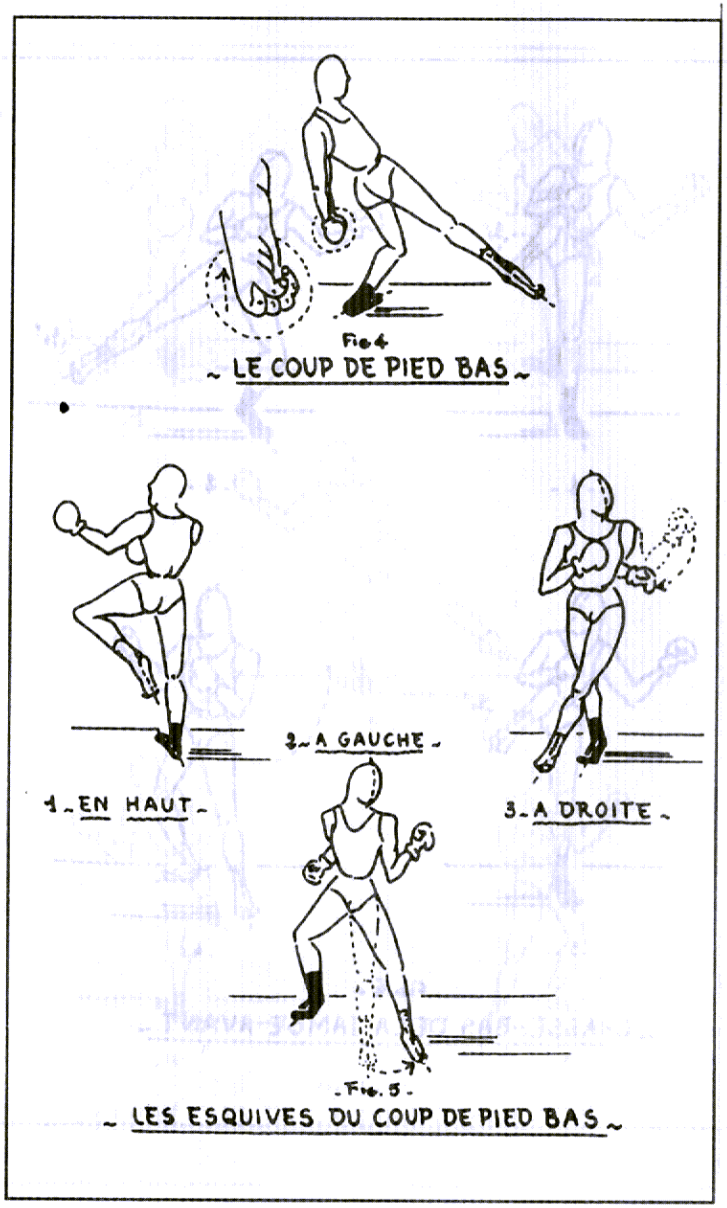
FIG. 2

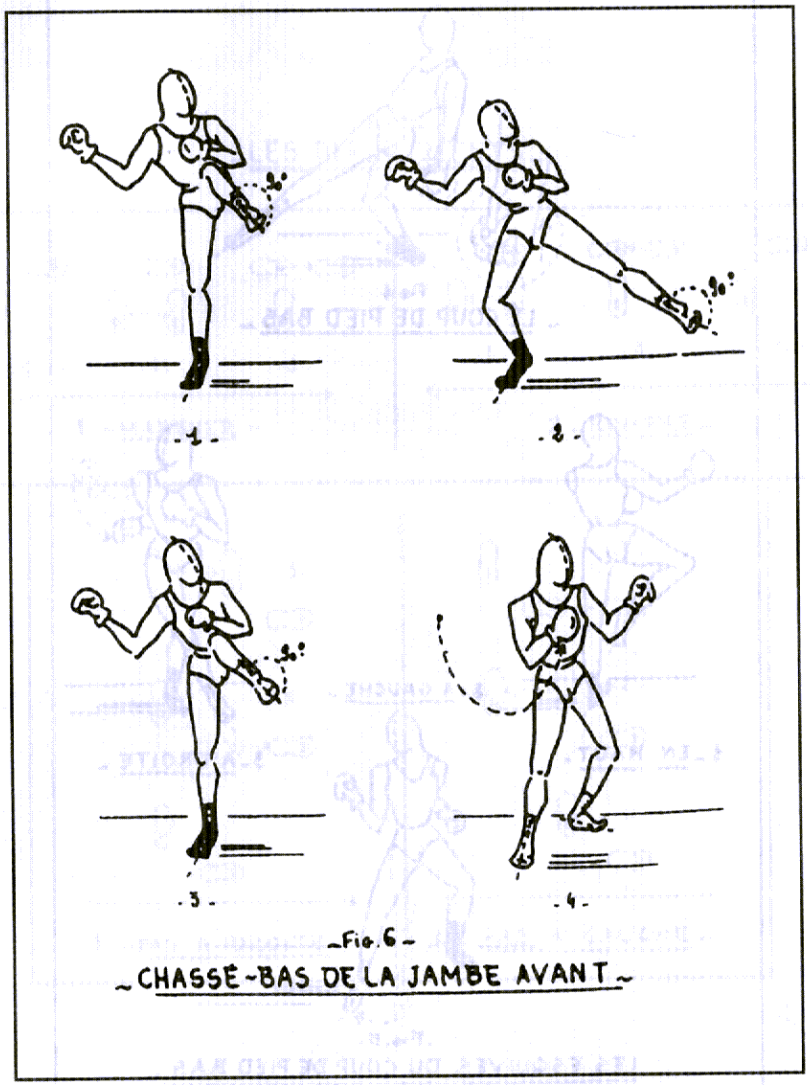
~ BOXE FRANÇAISE ~
Garde à gauche Garde à droite.

~ Fig 3 ~

~ LES DEPLACEMENTS ~

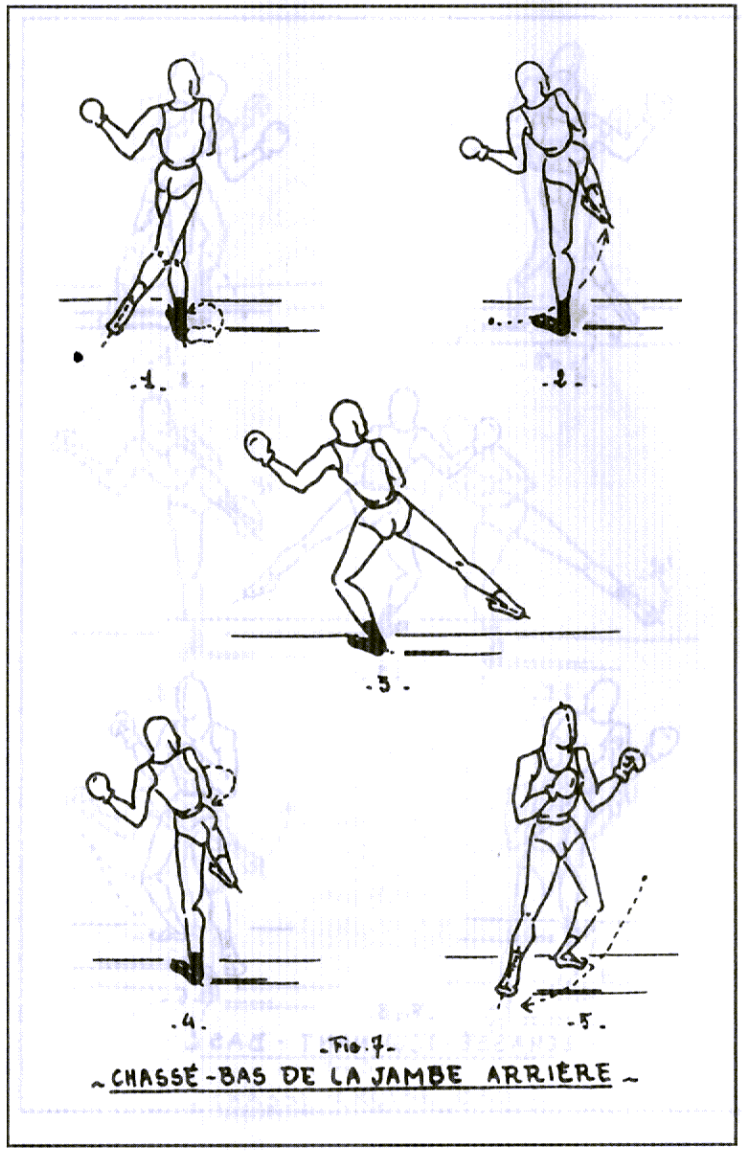






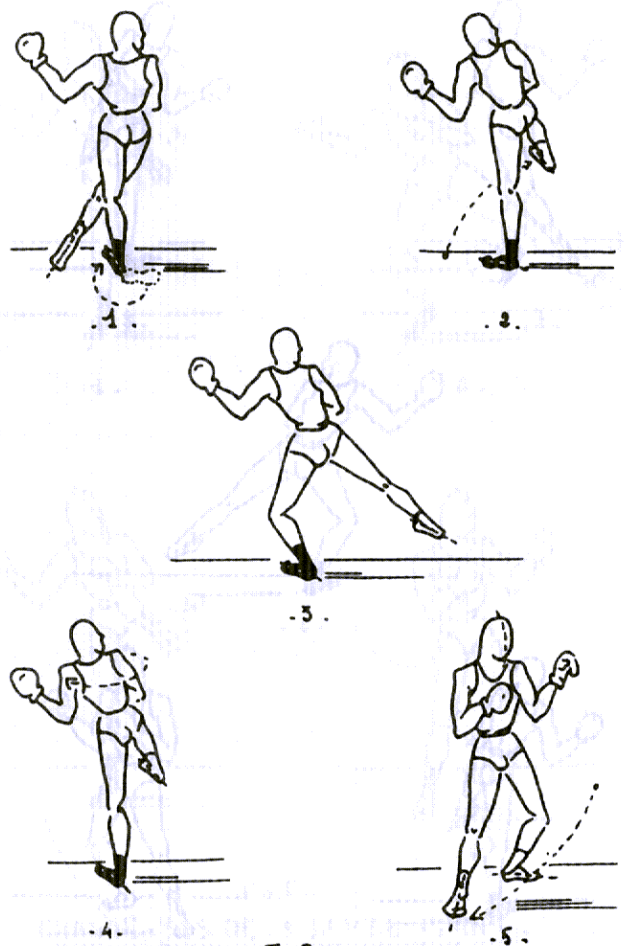
-Fig. 6-

~ CHASSÉ-BAS DE LA JAMBE AVANT ~

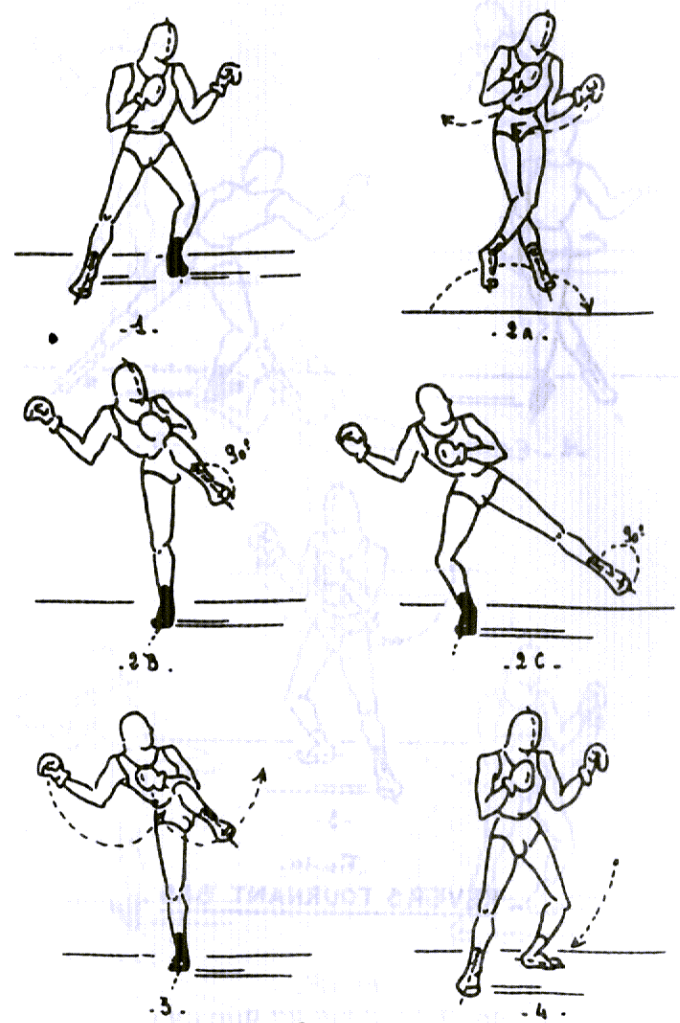


-Fig. 7-

~ CHASSÉ-BAS DE LA JAMBE ARRIÈRE ~



-Fig 8-
~CHASSÉ-TOURNANT-BAS~



-Fig. 9-
~ CHASSÉ-CROISÉ BAS ~

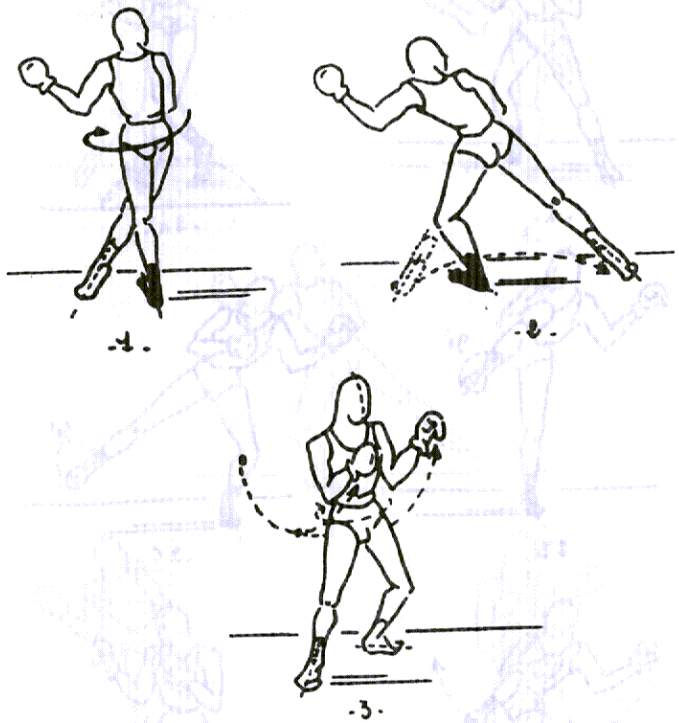


Fig. 10.

~ REVERS TOURNANT BAS ~

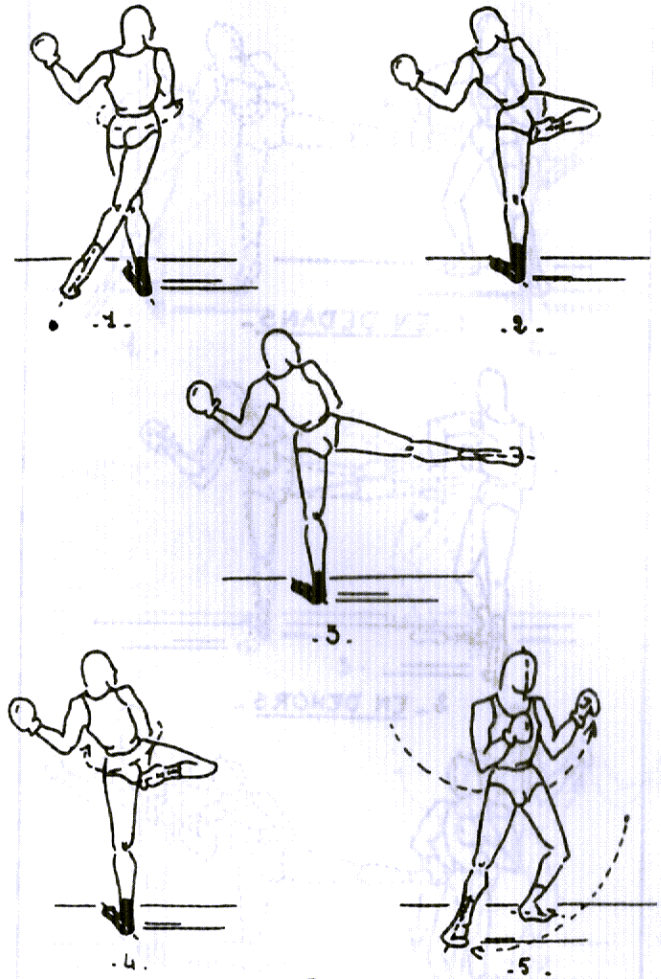
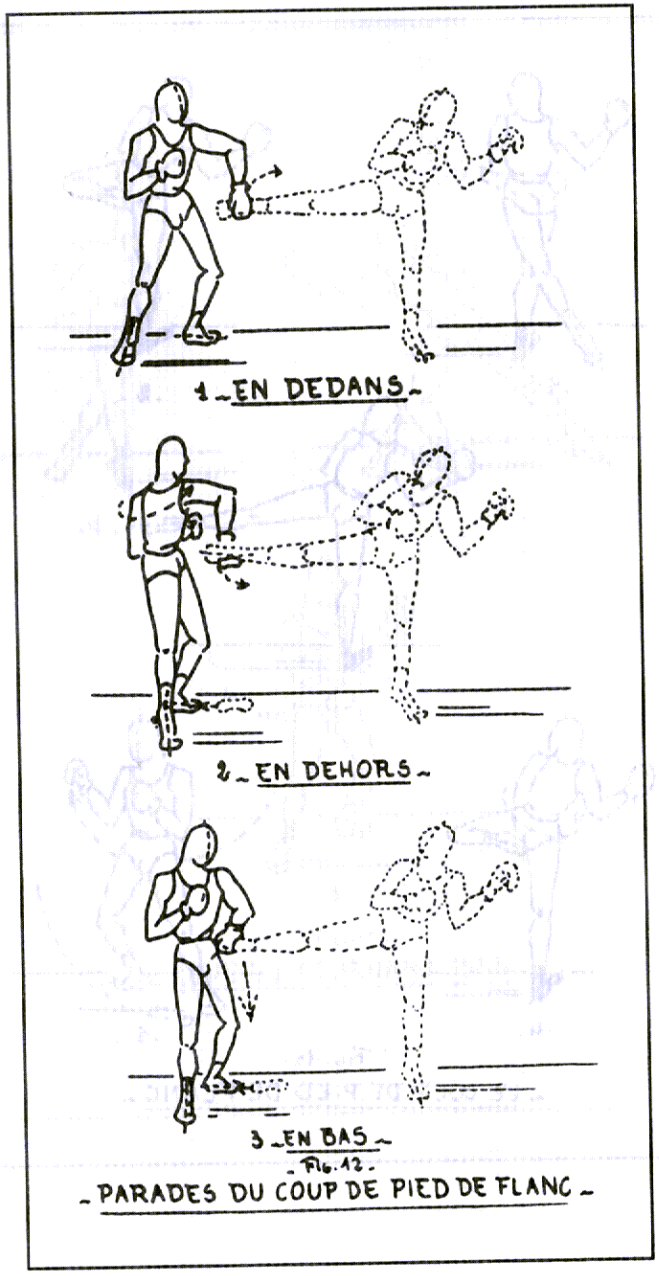
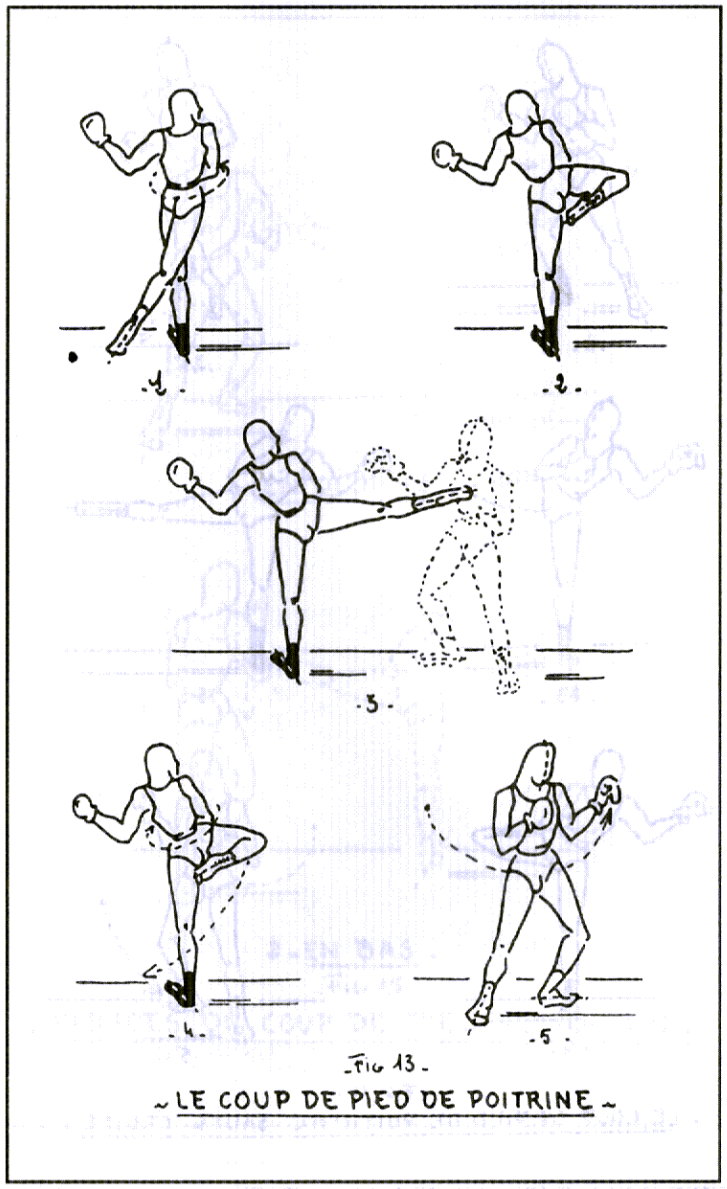


Fig. 11.

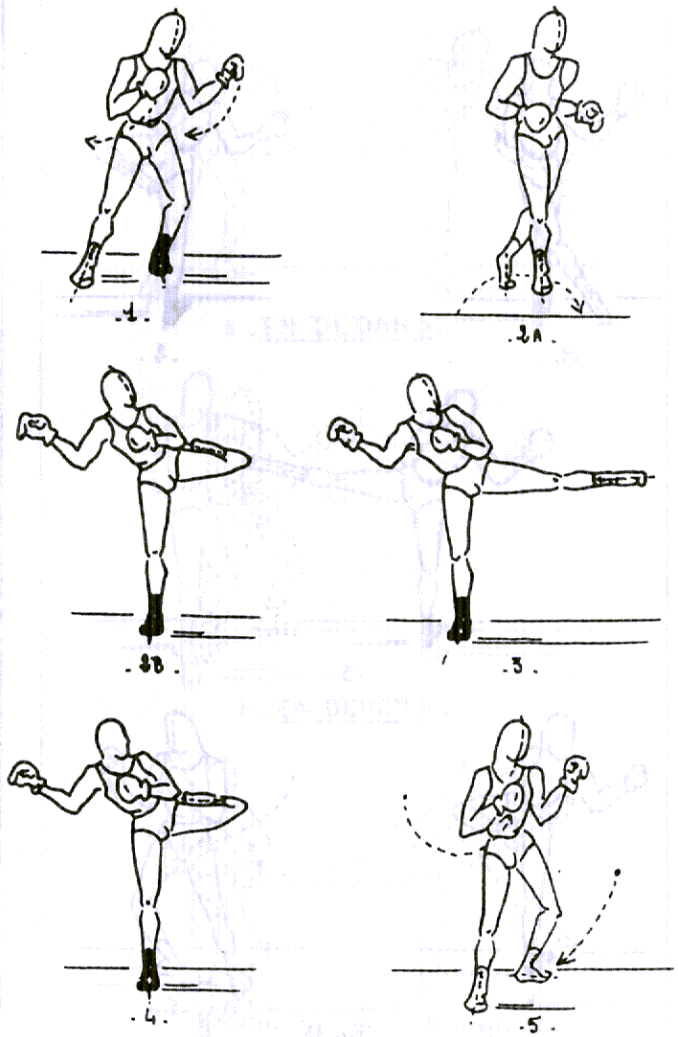
~ LE COUP DE PIED DE FLANC ~



- FIG. 12 -
- PARADES DU COUP DE PIED DE FLANC -

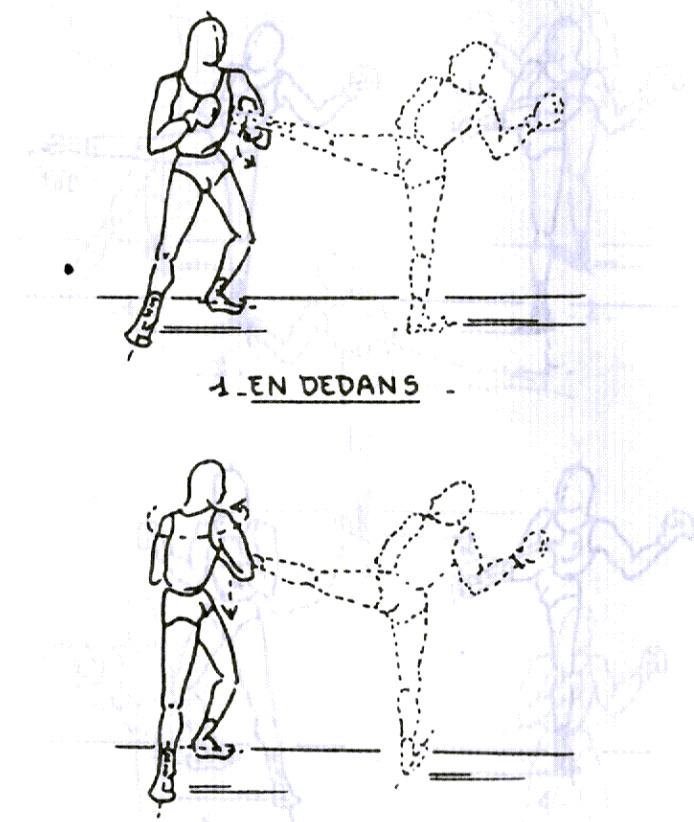


- FIG 13 -
~ LE COUP DE PIED DE POITRINE ~



.Fig. 14.

~ LE COUP DE PIED DE POITRINE SAUTÉ - CROISÉ ~



.Fig 15.

~ PARADES DU COUP DE PIED DE POITRINE ~

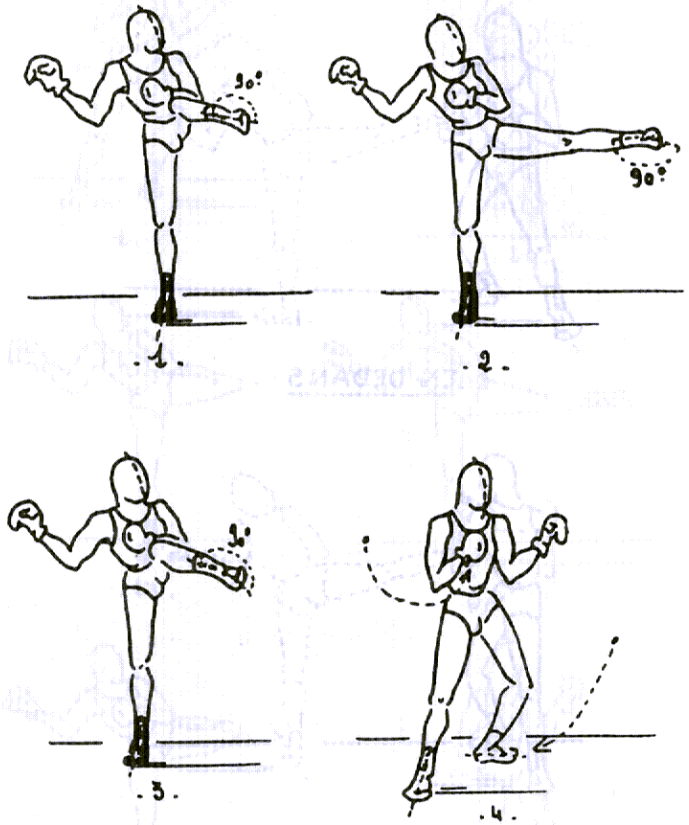


Fig.16.

~ CHASSÉ AU CORPS DE LA JAMBE AVANT ~

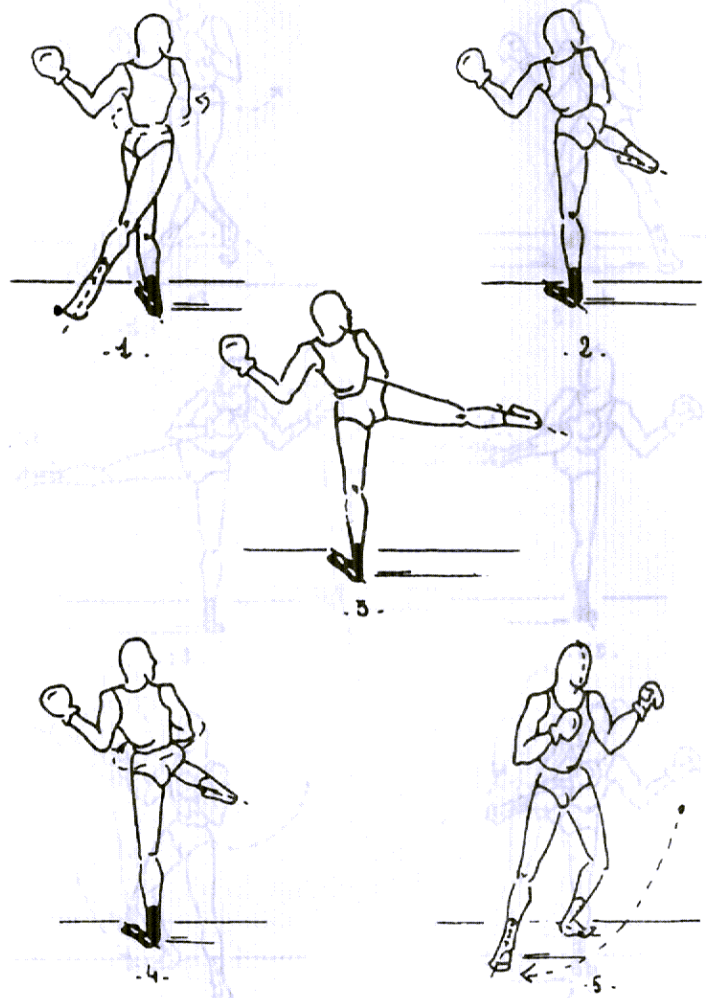
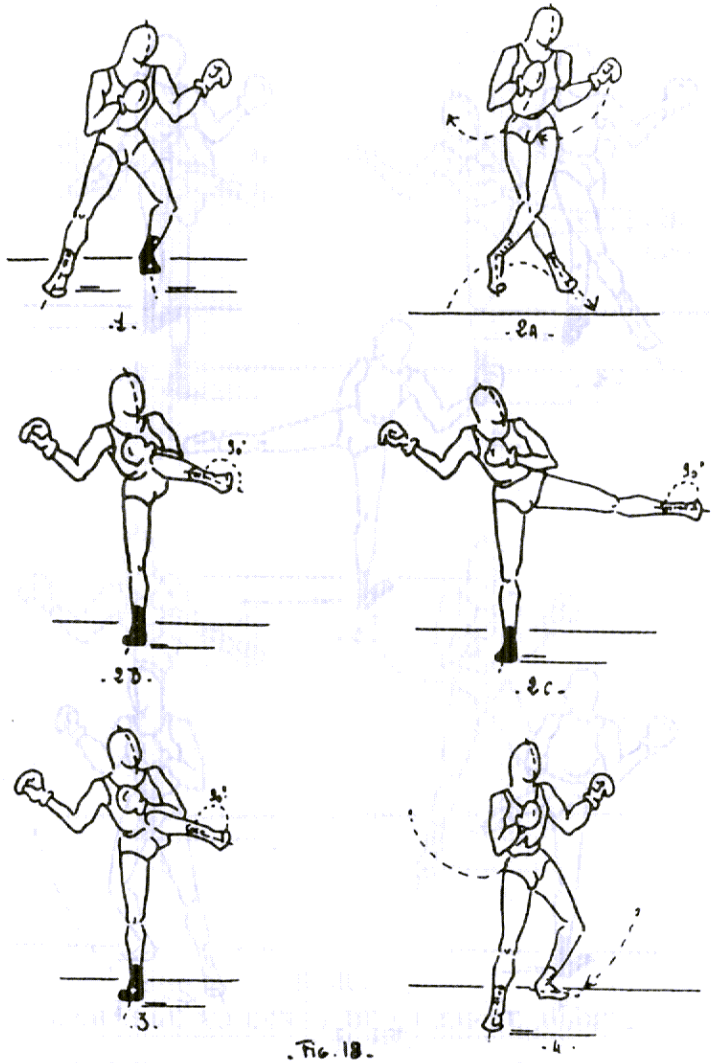
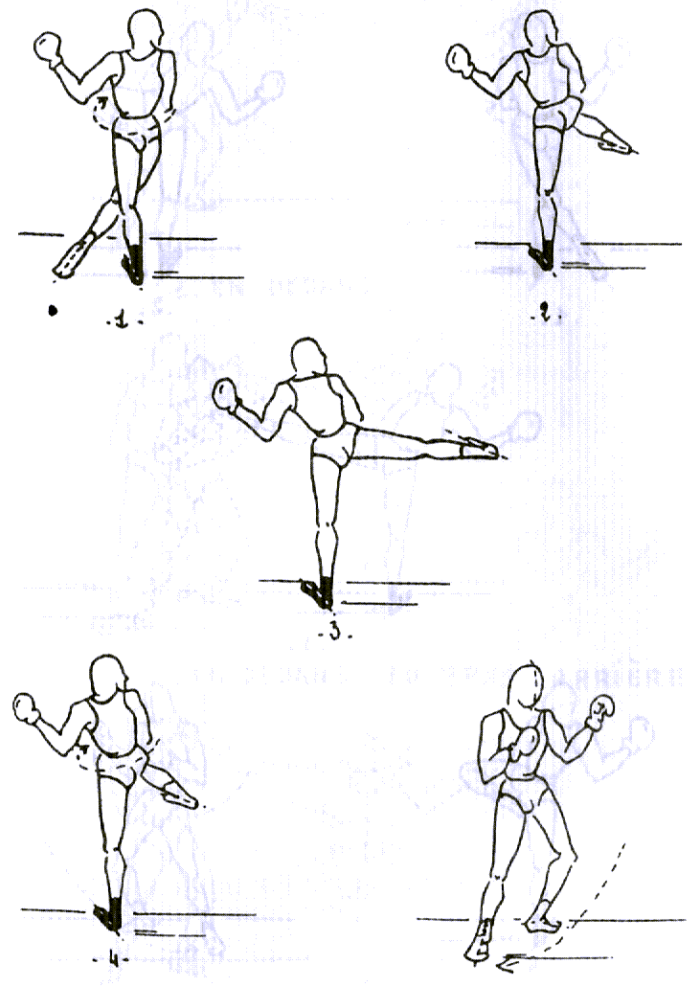


Fig. 17

~ CHASSÉ AU CORPS DE LA JAMBE ARRIÈRE ~



.Fig. 18.
~ CHASSÉ-CROISÉ AU CORPS ~



.Fig. 19.
~ CHASSÉ TOURNANT AU CORPS ~

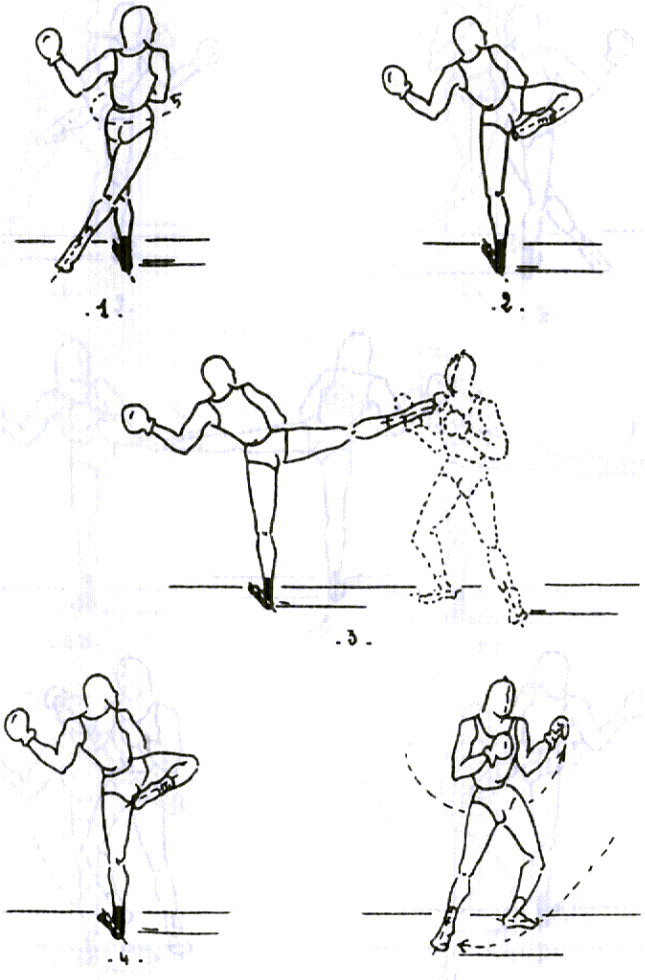


Fig. 20.

- COUP DE PIED DE FIGURE -

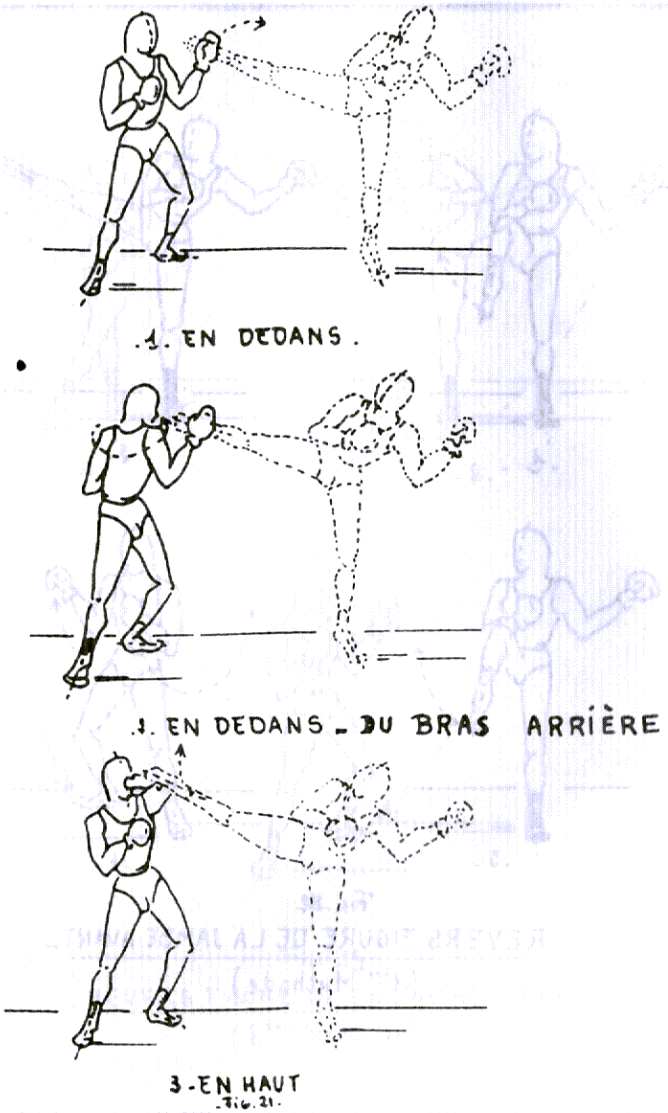


Fig. 21.

- PARADES DU COUP DE PIED DE FIGURE -

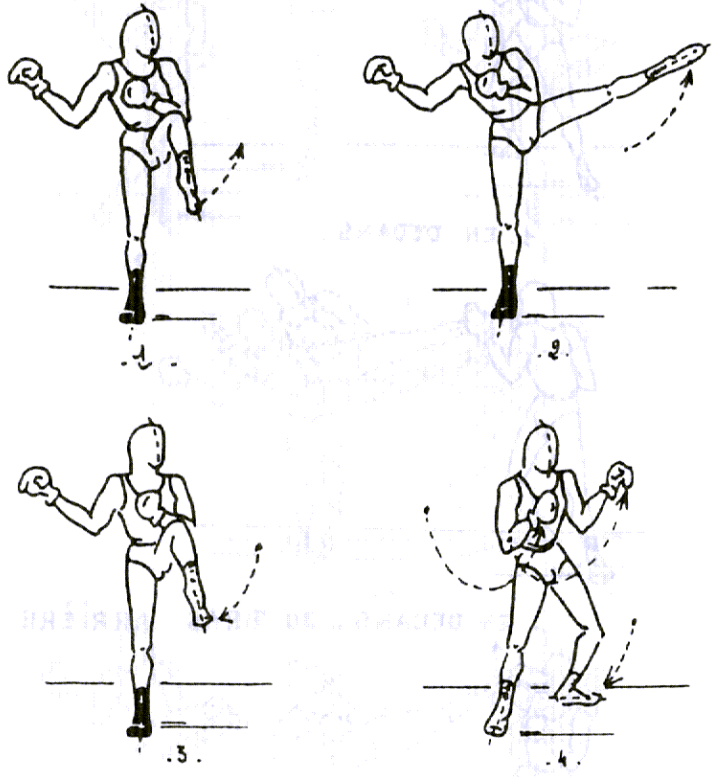


Fig. 22.

~ REVERS FIGURE DE LA JAMBE AVANT ~

(1ère Methode)

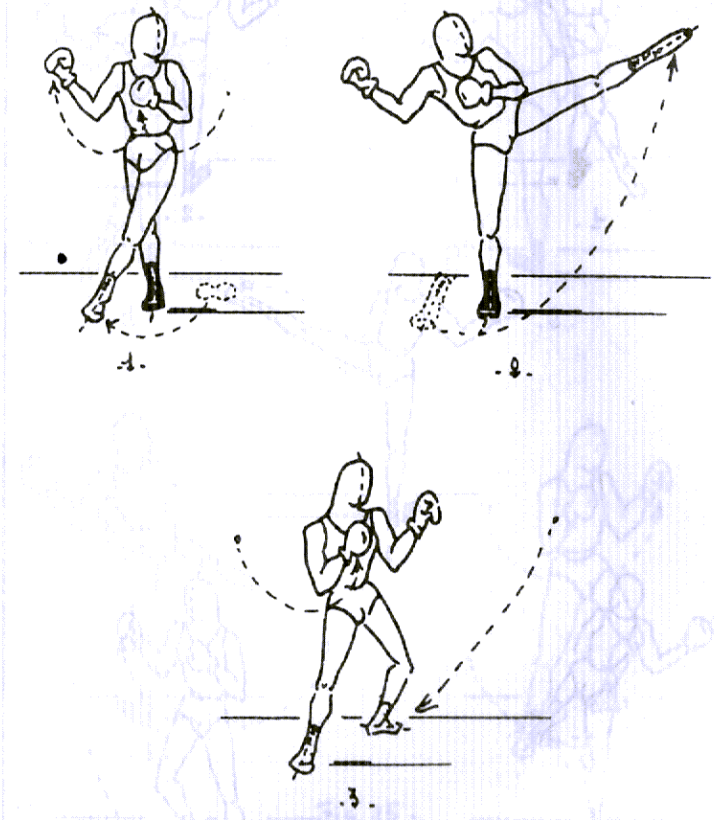


Fig. 23

~ REVERS FIGURE DE LA JAMBE AVANT ~

(2ème Méthode)

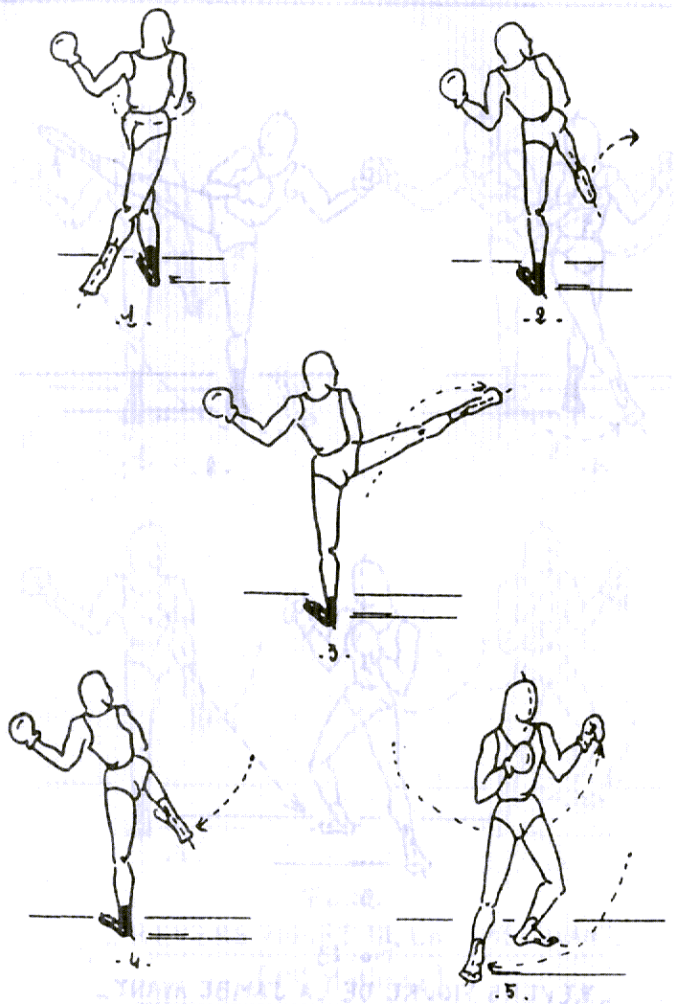
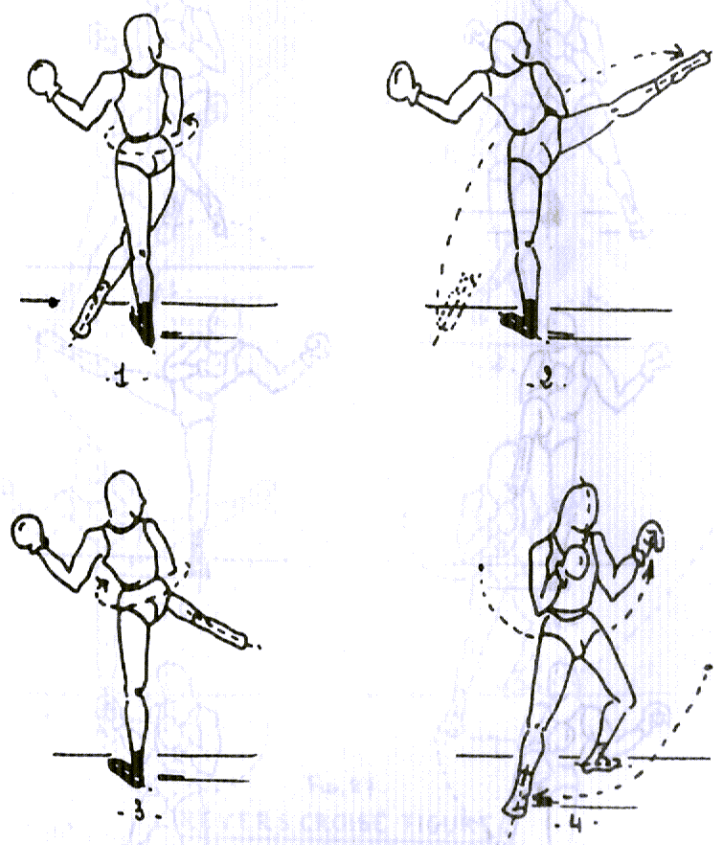


Fig 24.

- REVERS FIGURE DE LA JAMBE ARRIÈRE -

(1ère Méthode)



- Fig. 25 -

- REVERS FIGURE DE LA JAMBE ARRIÈRE -

(2ème Méthode)

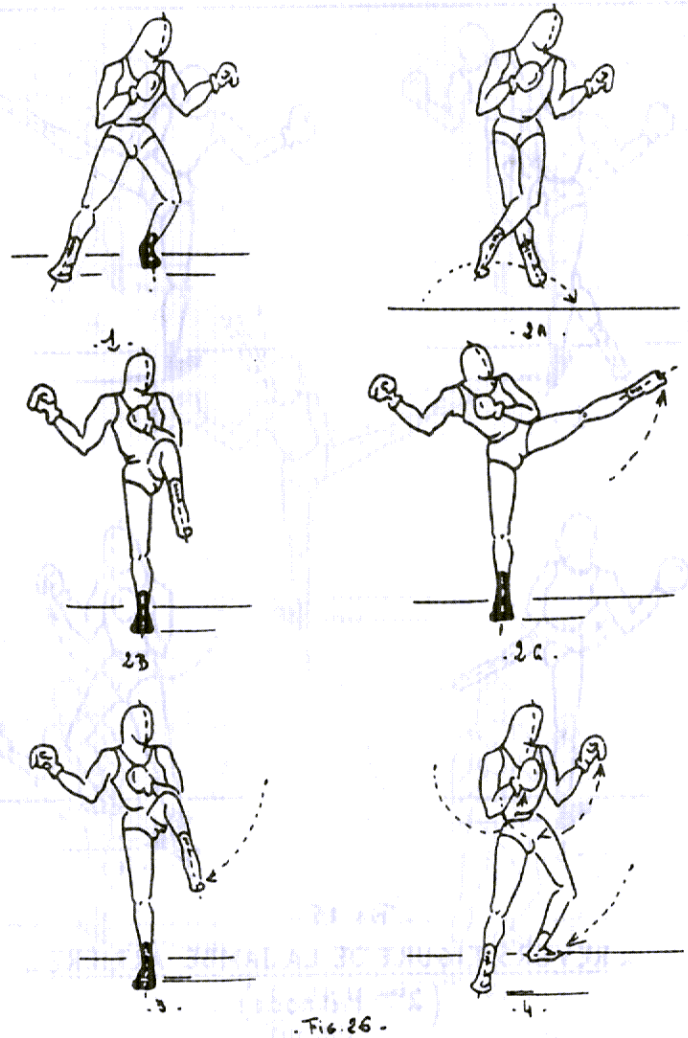


Fig. 26.

~ REVERS CROISÉ FIGURE ~

(1ère Méthode)

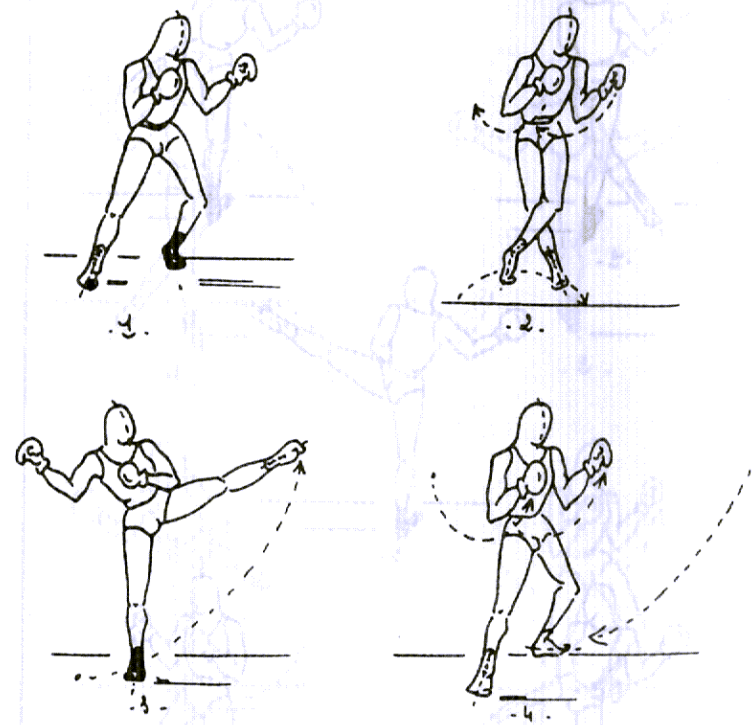


Fig. 27.

~ REVERS CROISÉ FIGURE ~

(2ème Méthode)

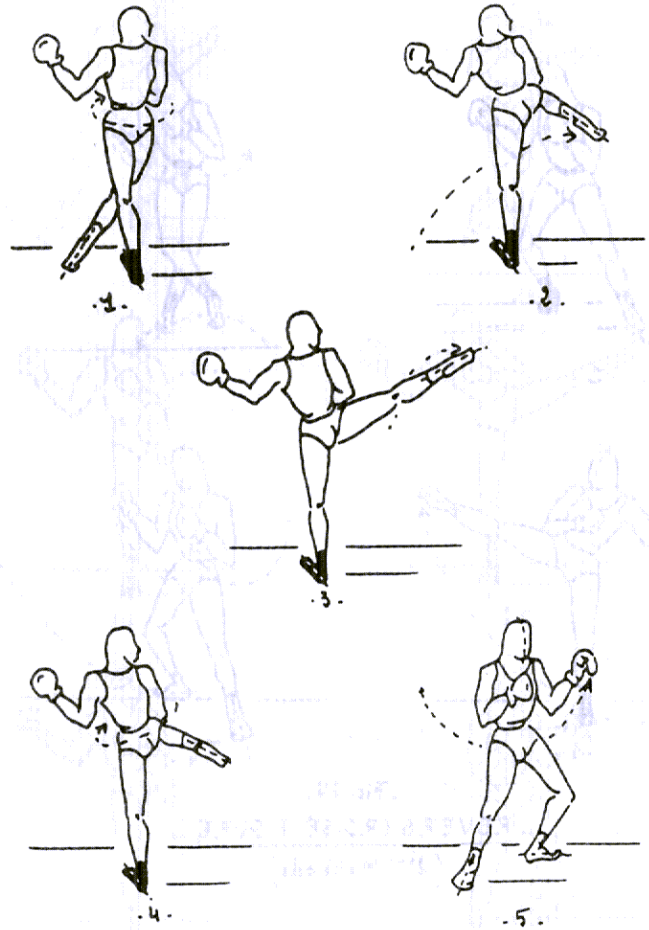


Fig. 28

~ REVERS TOURNANT FIGURE ~

(1ère Méthode)

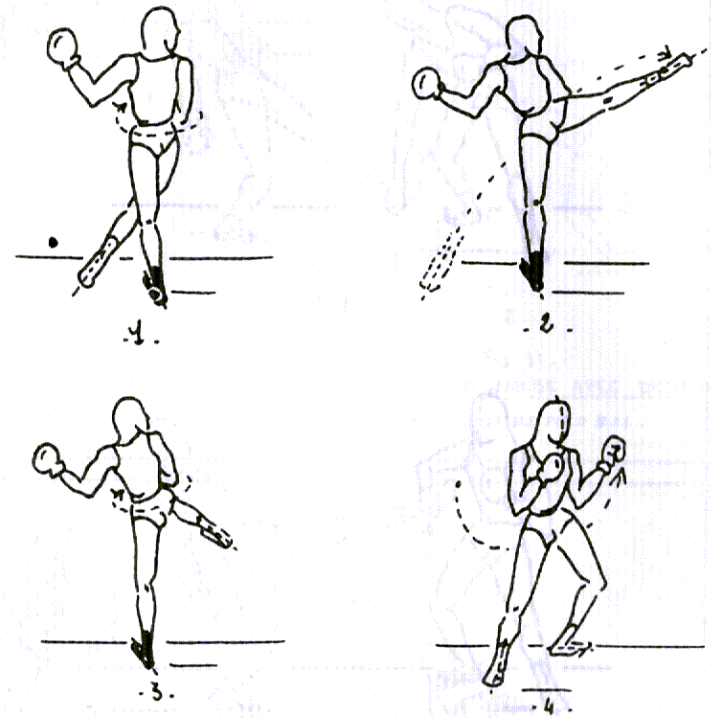
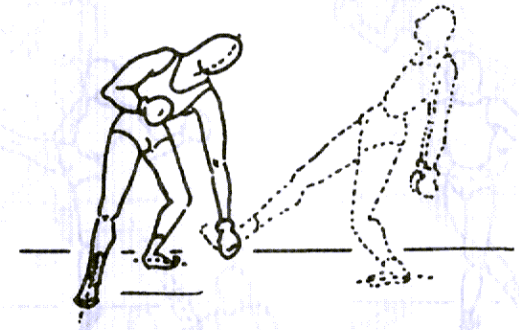


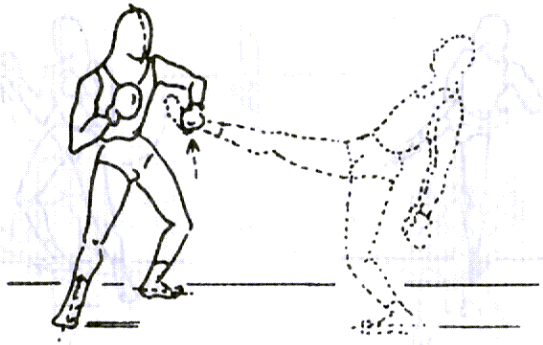
Fig. 29

~ REVERS TOURNANT FIGURE ~

(2ème Méthode)



.1.

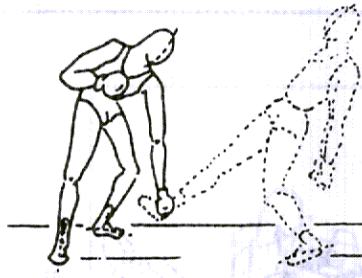


.2.

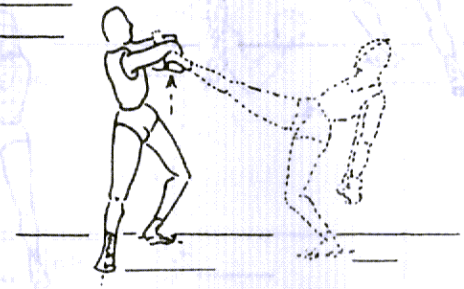
. Fig. 30.

~ RAMASSEMENT DE JAMBE AVEC UNE MAIN ~

. SUR LE COUP DE PIED BAS .



.1.

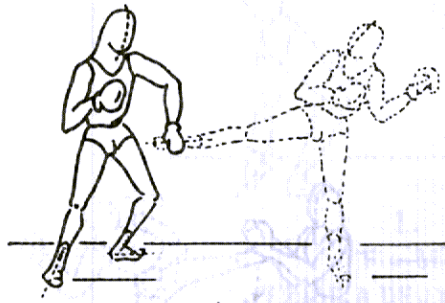


.2.

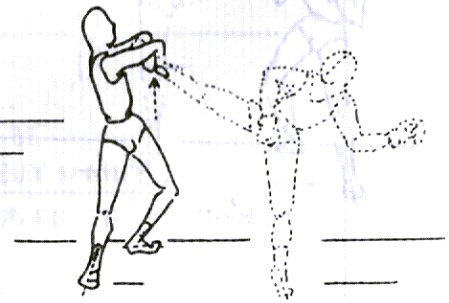
. Fig. 31.

~ RAMASSEMENT DE JAMBE AVEC DEUX MAINS ~

. SUR LE COUP DE PIED BAS .



.1.



.2.

Fig. 32

~ PRISE A DEUX MAINS ~

. SUR LE COUP DE PIED DE FLANC.

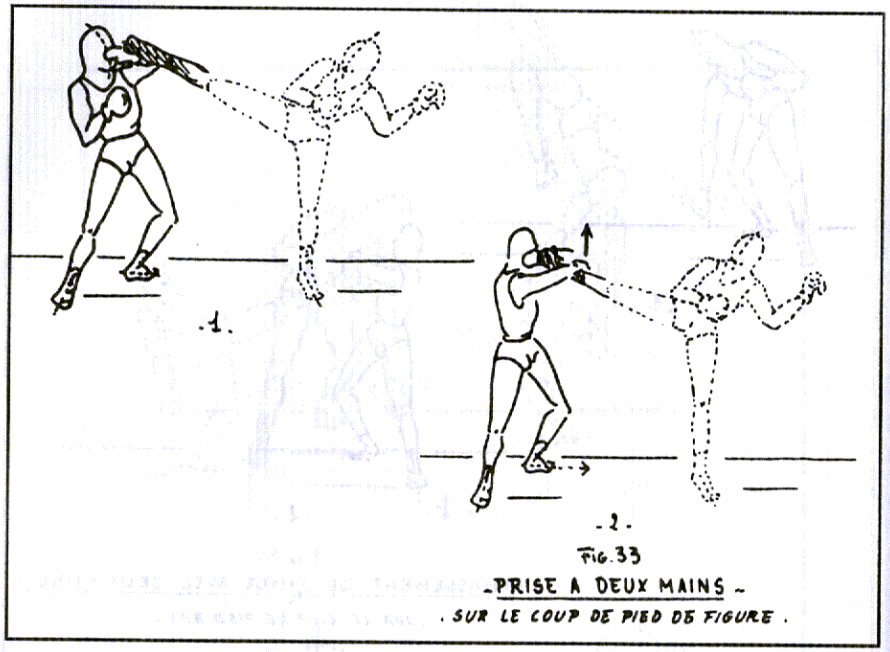


Fig.33

~ PRISE A DEUX MAINS ~

. SUR LE COUP DE PIED DE FIGURE .

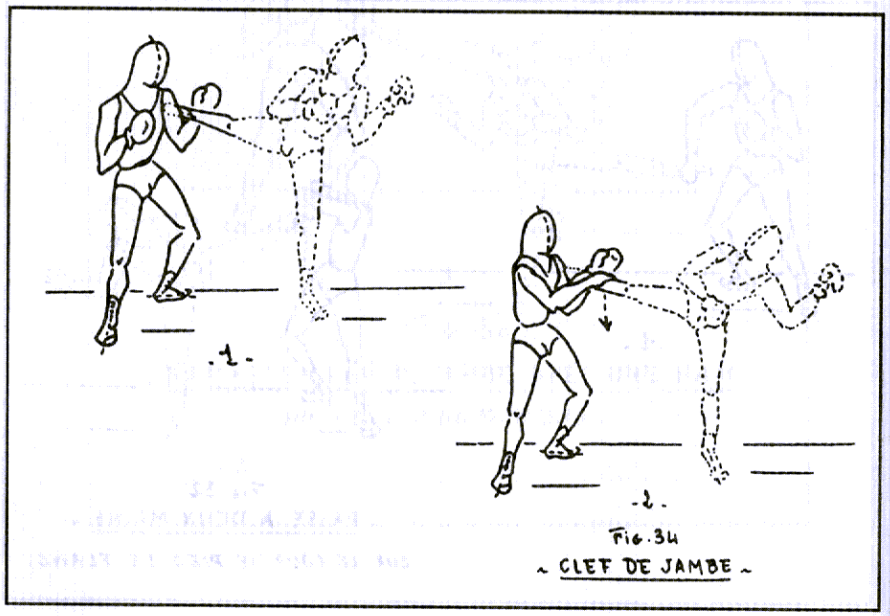


Fig.34

~ CLEF DE JAMBE ~

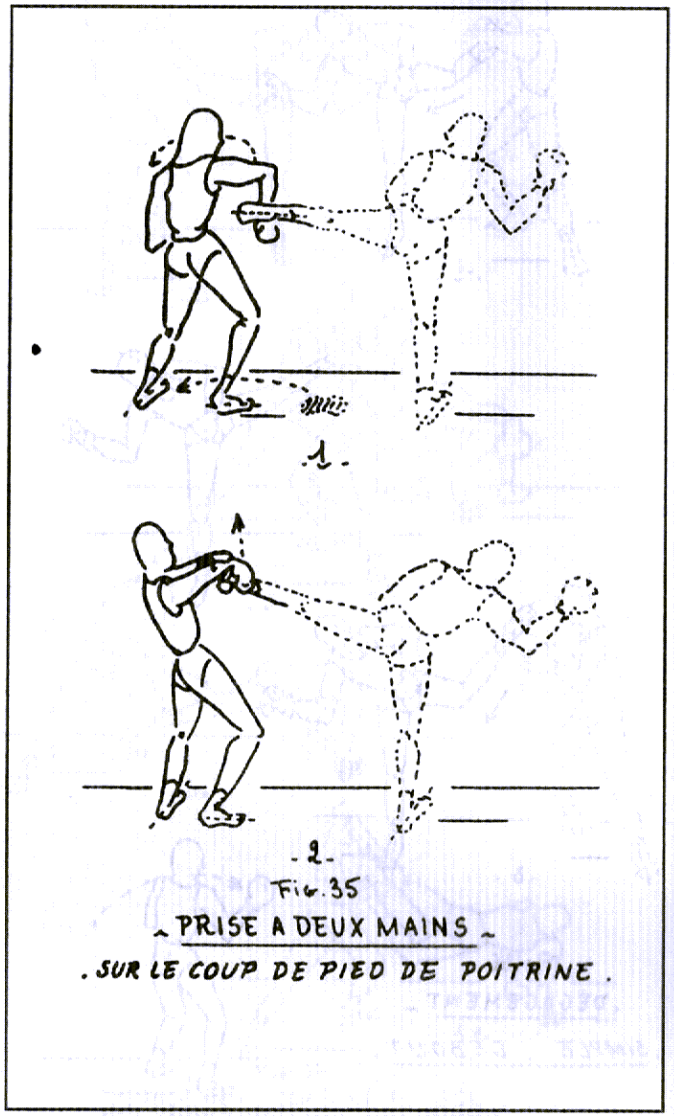


Fig.35

~ PRISE A DEUX MAINS ~

. SUR LE COUP DE PIED DE POITRINE .

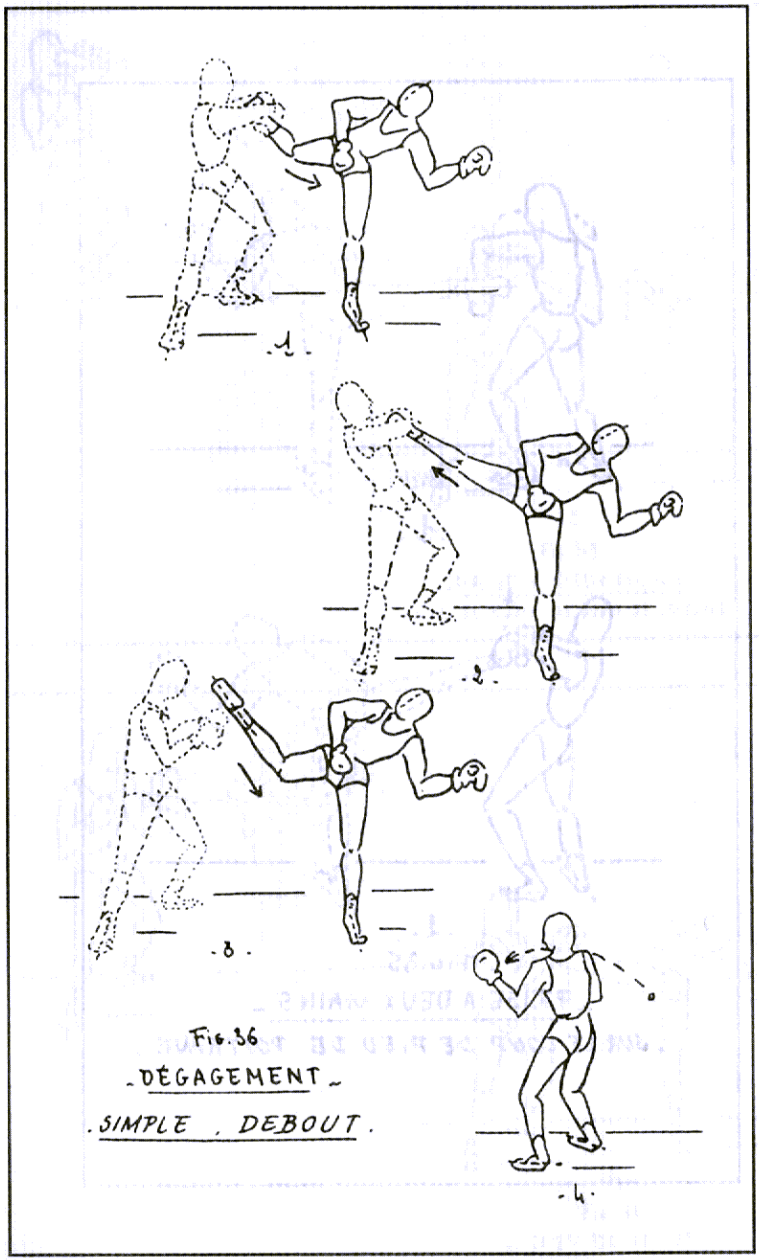


Fig.36
-DÉGAGEMENT-
.SIMPLE , DEBOUT.

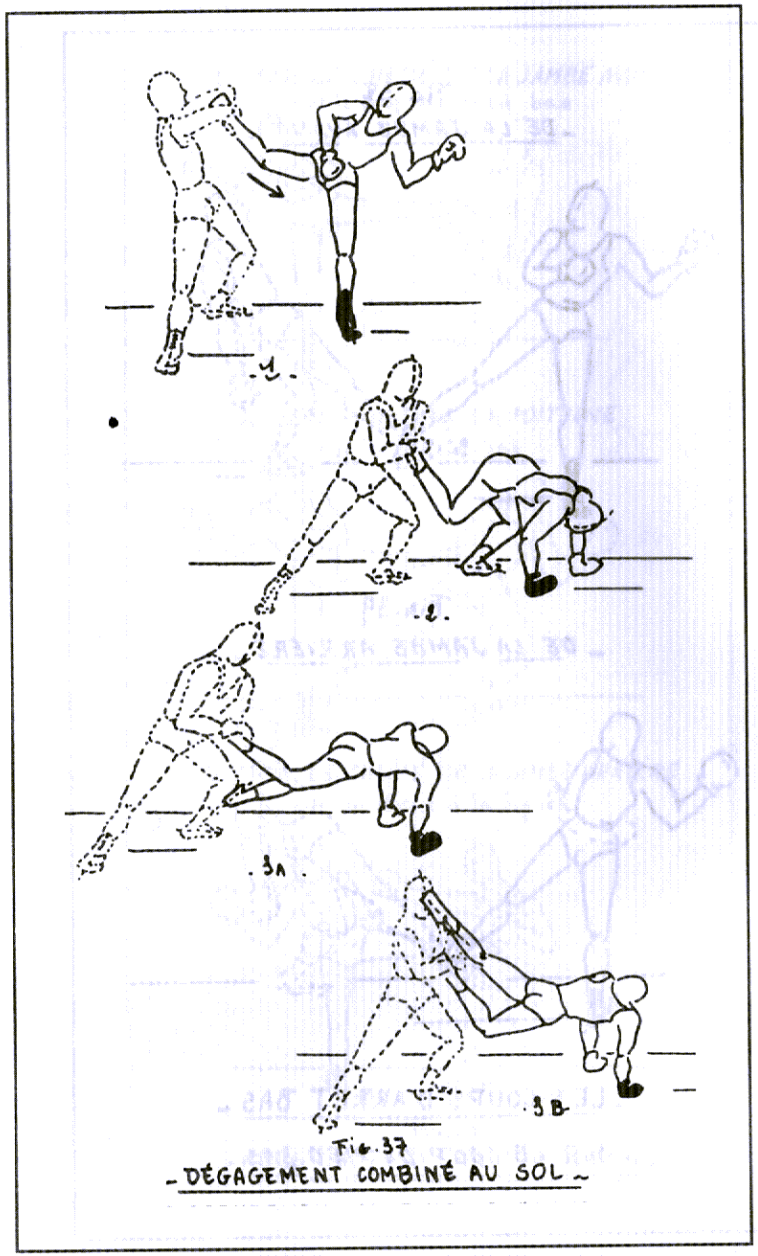


Fig.37
-DÉGAGEMENT COMBINÉ AU SOL-

Fig 38

~ DE LA JAMBE AVANT ~

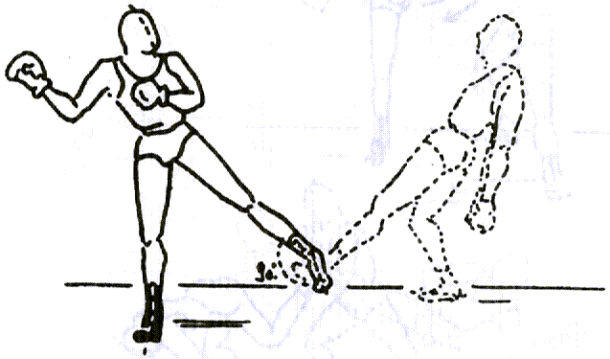
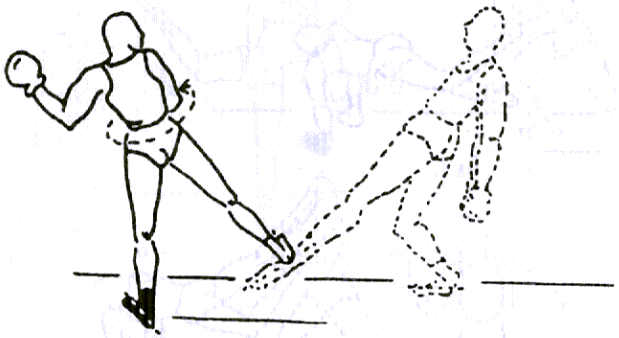


Fig. 39

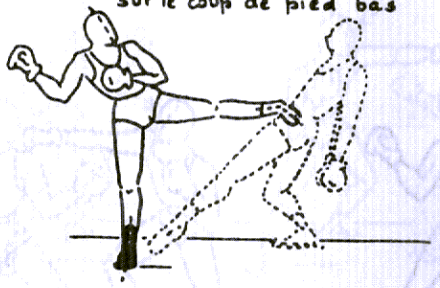
~ DE LA JAMBE ARRIÈRE ~



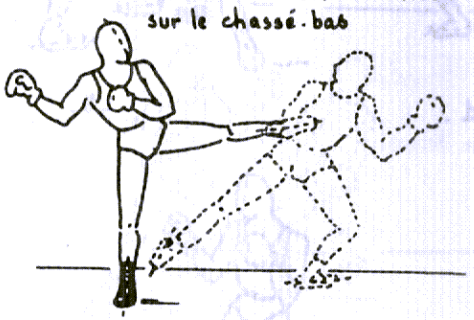
- LES COUPS D'ARRET BAS ~

. SUR LE COUP DE PIED BAS .

1 . PAR LE CHASSÉ DE LA JAMBE AVANT
sur le coup de pied bas



2 . EN POINTE A LA POITRINE
sur le chassé bas



3 . PAR LE CHASSÉ DE LA JAMBE ARRIÈRE
sur un direct à la figure

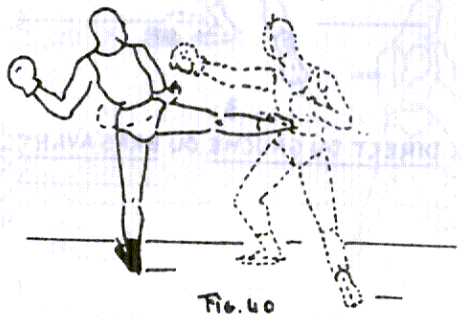


Fig. 40

- LES COUPS D'ARRÊT AU CORPS -

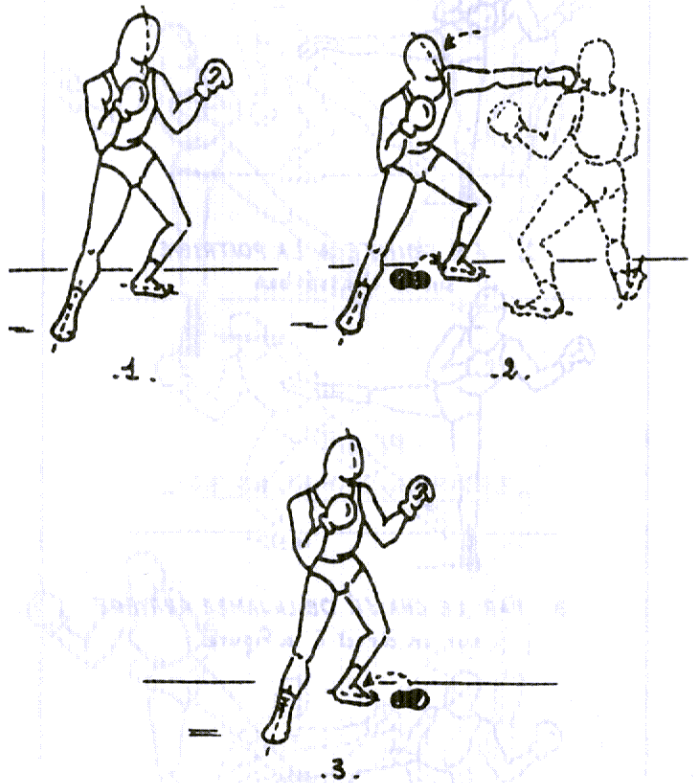


FIG. 41 - DIRECT DU GAUCHE OU BRAS AVANT -

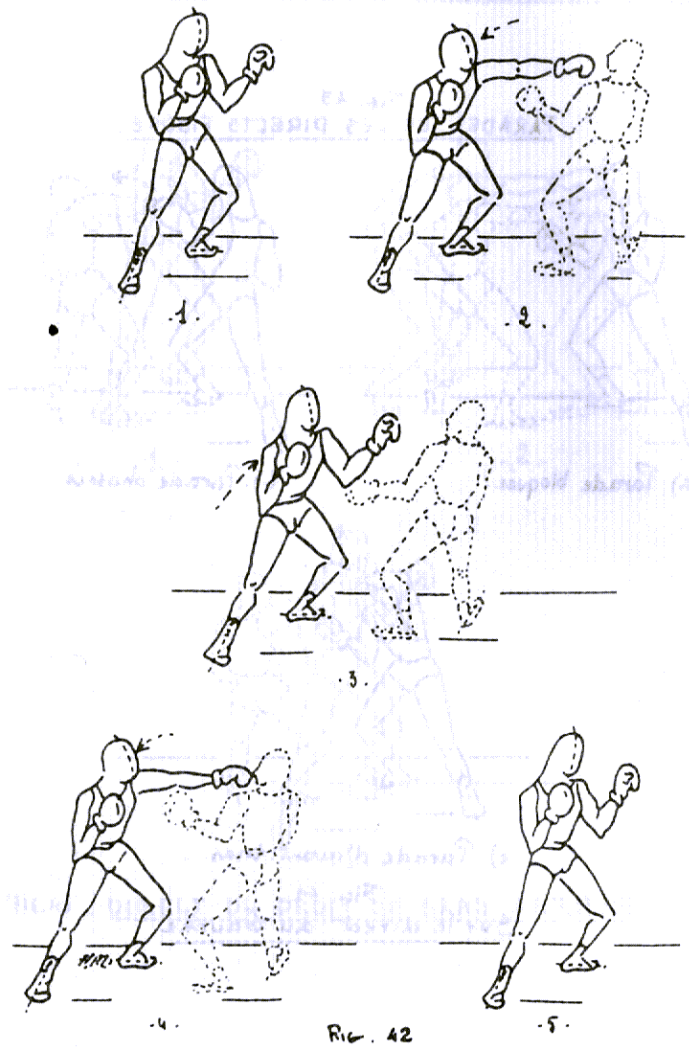
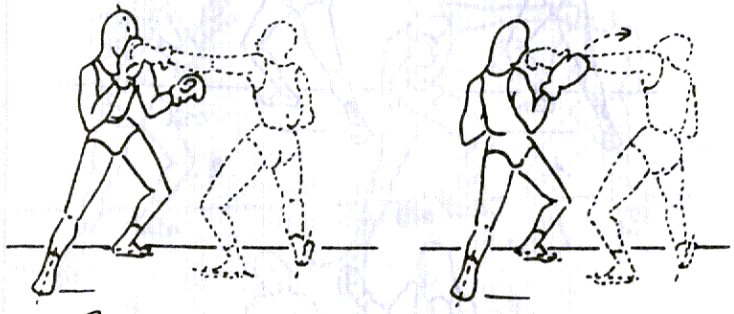


FIG. 42
- DOUBLÉ DU GAUCHE -

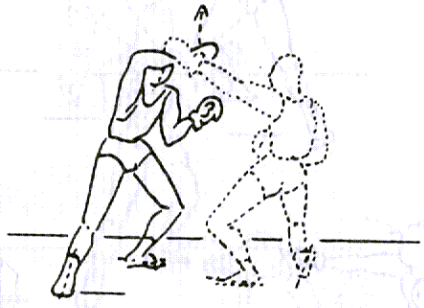
Fig. 43

. PARADES SUR LES DIRECTS FIGURE.



a) Parade bloquée.

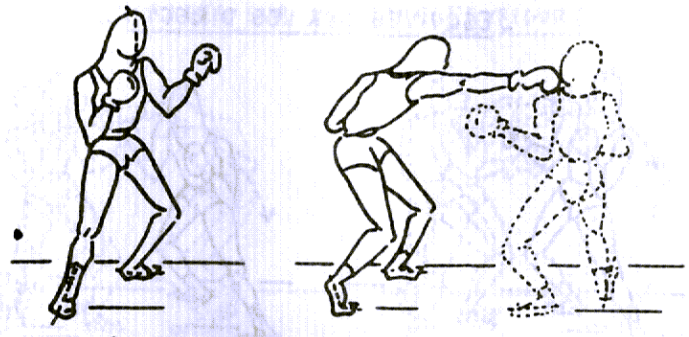
b). Parade chassée



c). Parade d'avant. bras.

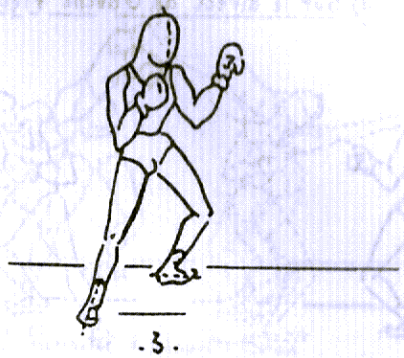
Fig. 44

Sur le direct du Gauche



.1.

.2.

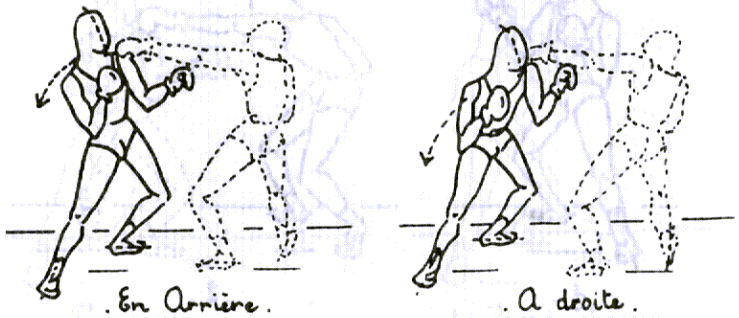


.3.

Fig. 45 . DIRECT DU DROIT OU BRAS ARRIÈRE .

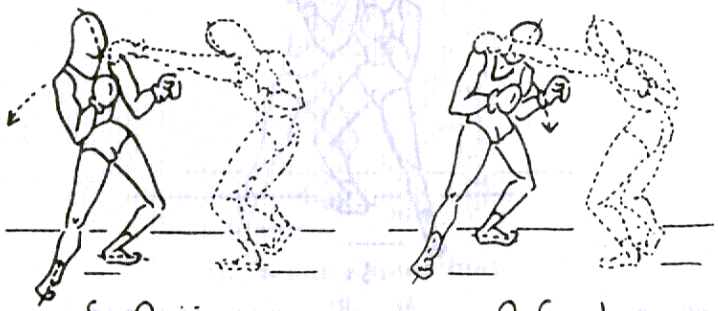
Fig. 46

ESQUIVES SUR LES DIRECTS



. En Arrière . . A droite .

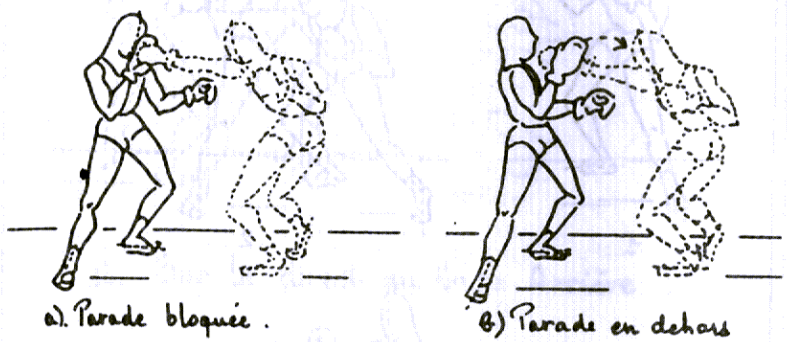
1) Sur le direct du Gauche Figure.



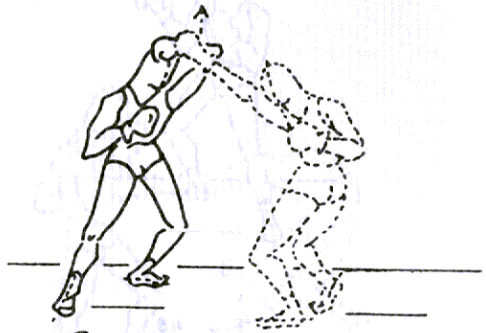
. En Arrière . A Gauche

2) Sur le Direct du Droit Figure

PARADES SUR LES DIRECTS FIGURE



a). Parade bloquée . b) Parade en dehors



c) Parade d'Gwant-Bras

Fig. 47

. Sur le direct du Droit .

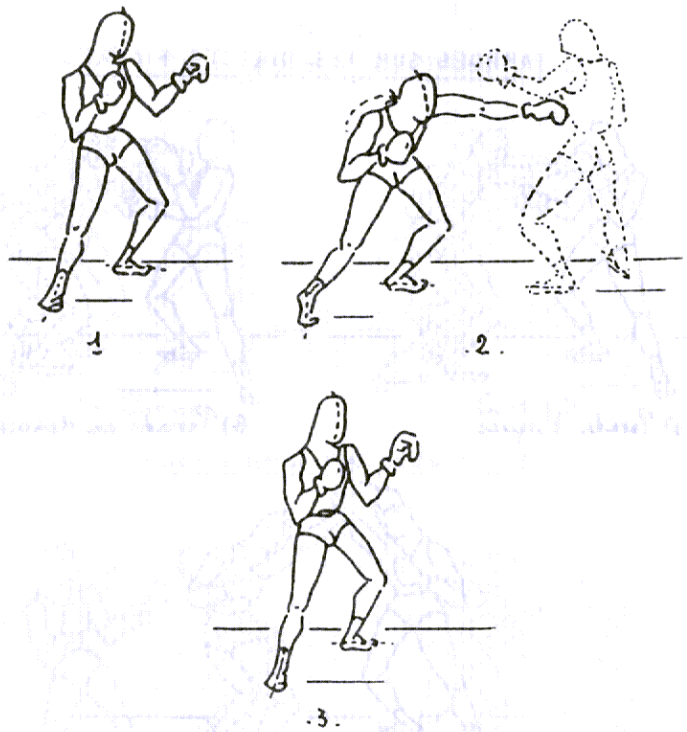
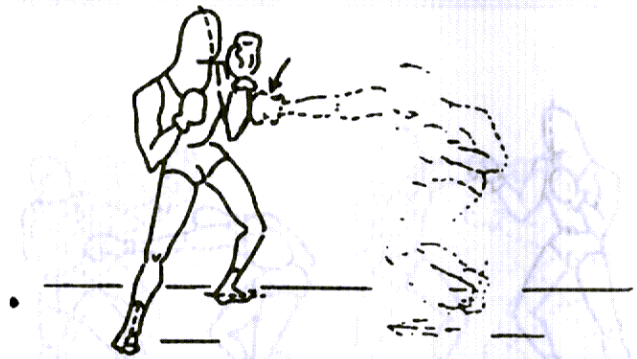
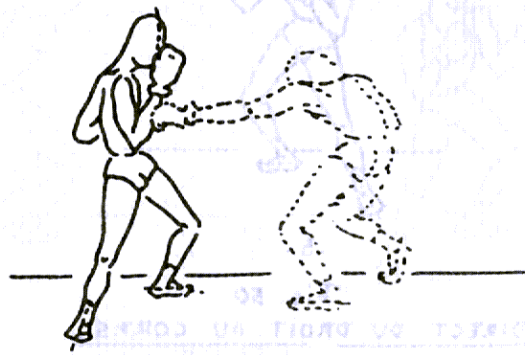


Fig. 48

- DIRECT DU GAUCHE AU CORPS -



a). Sur le direct du bras Arrière -



B). Sur le direct du bras Avant.

Fig. 49

- PARADES SUR LES DIRECTS AU CORPS -

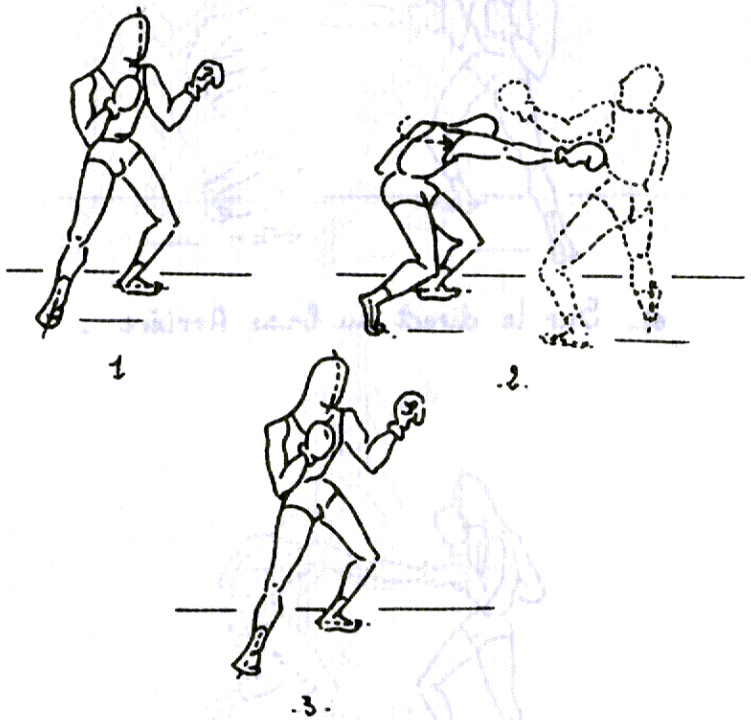


Fig. 50

- DIRECT DU DROIT AU CORPS -

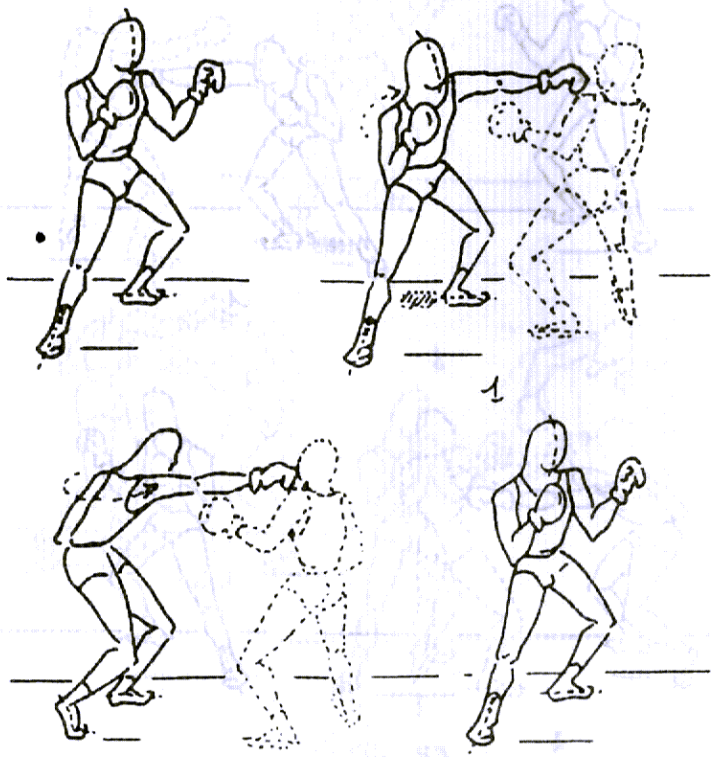


Fig. 51

- LE UNE - DEUX FIGURE -

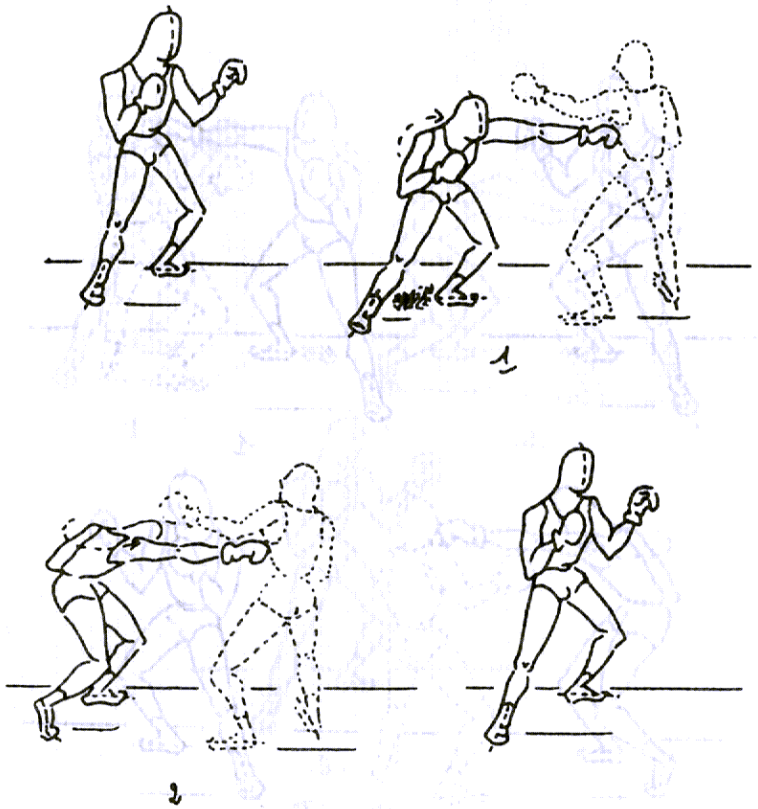


Fig. 52
- LE UNE - DEUX AU CORPS -

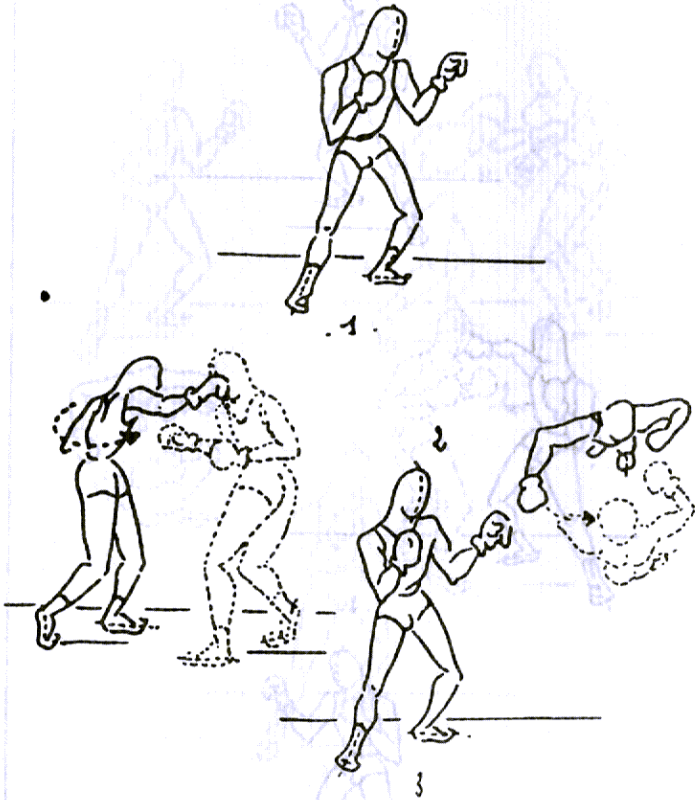


Fig. 53
- CROCHET DU DROIT FIGURE -

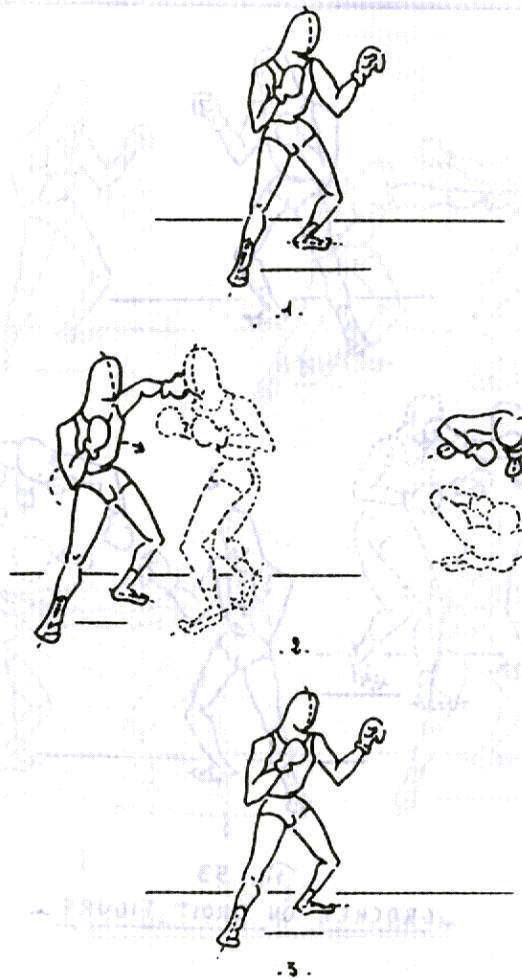


Fig. 54
~ CROCHET DU GAUCHE FIGURE ~

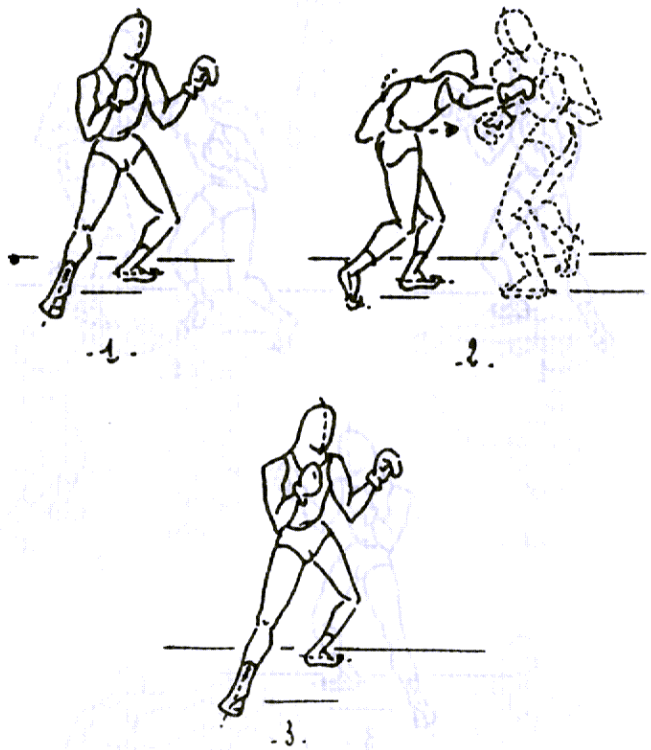


Fig. 55
~ CROCHET DU DROIT AU CORPS ~

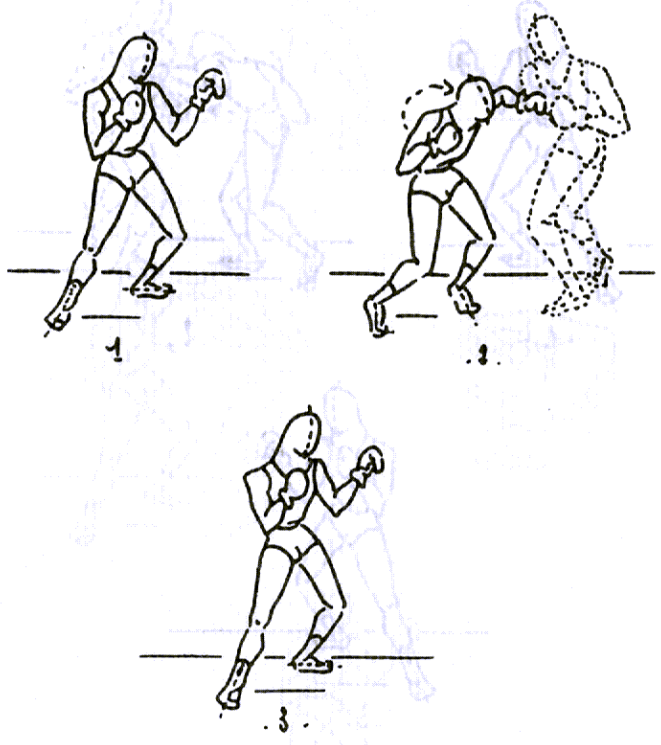


FIG. 56
~ CROCHET DU GAUCHE AU CORPS ~

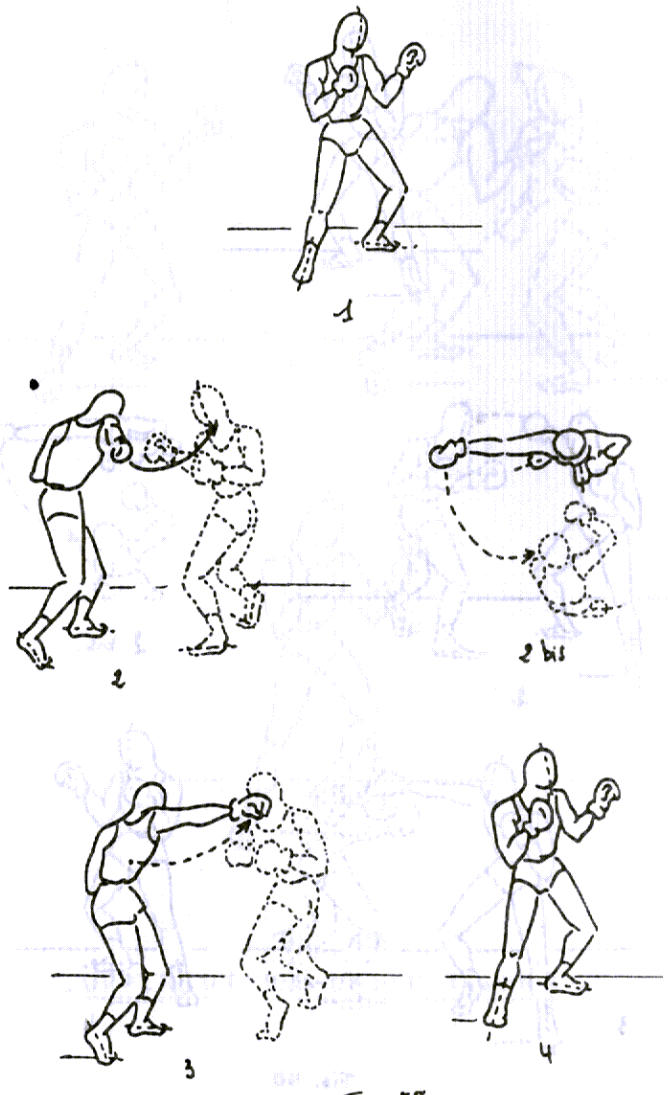


FIG. 57
SWING du DROIT

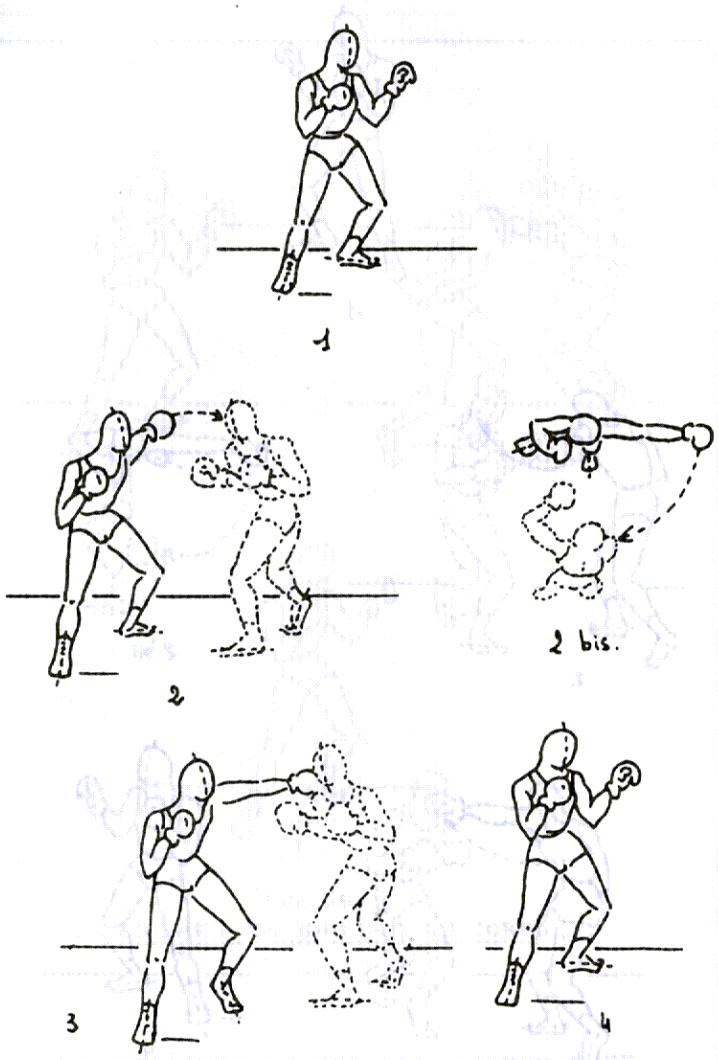


Fig. 58
SWING du GAUCHE

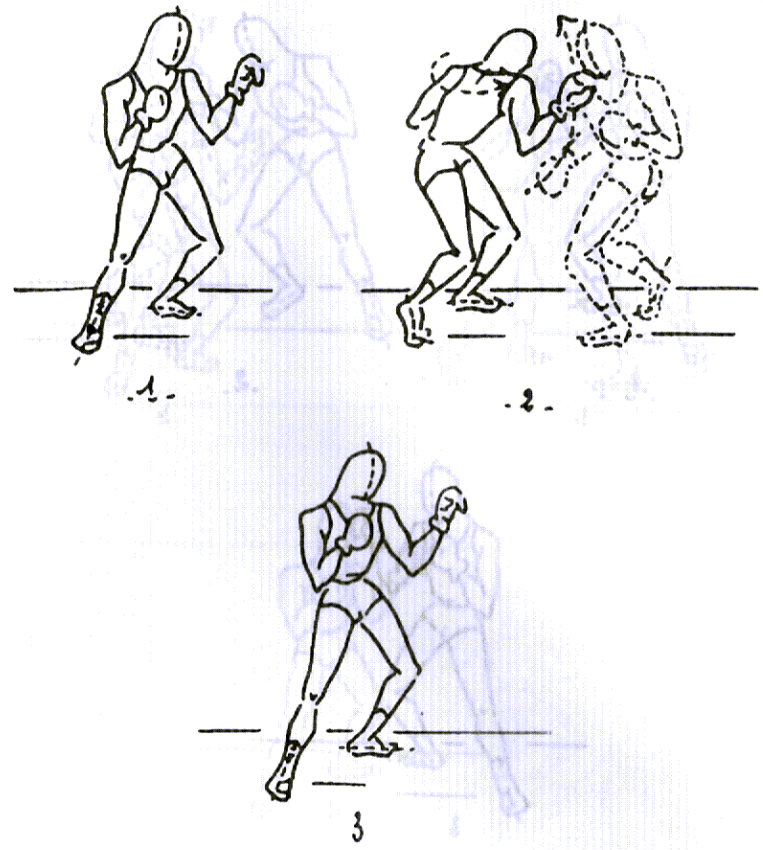


Fig. 59
- UPPERCUT DU DROIT FIGURE -

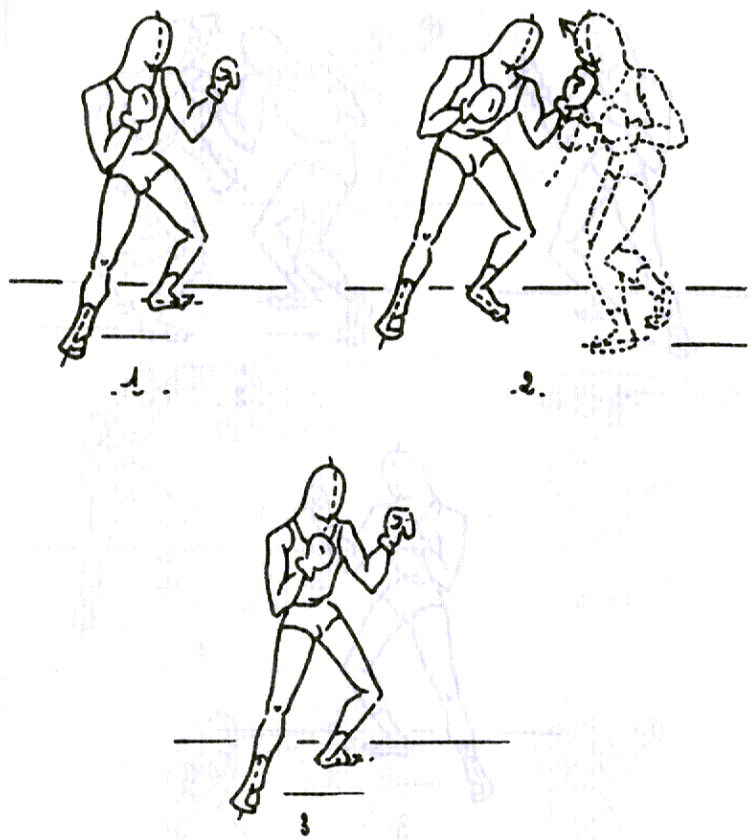


Fig. 60

~ UPPERCUT DU GAUCHE ~

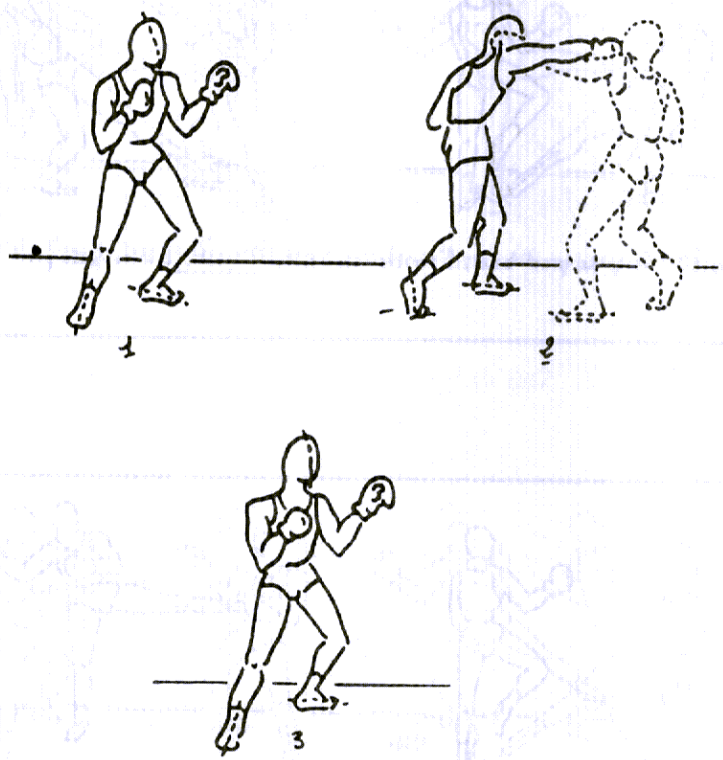


Fig. 61

LE CROSS

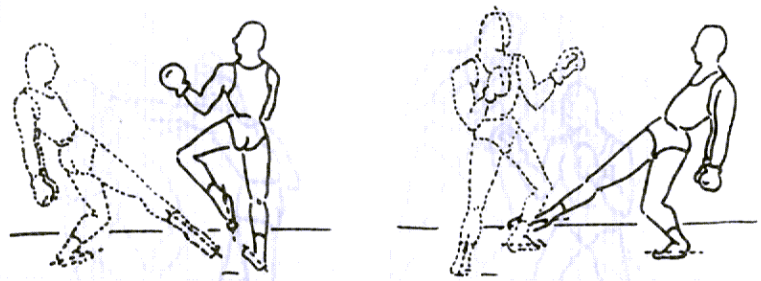


Fig. 62 Coup de pied bas. Esquive en haut. Riposte du coup de pied bas

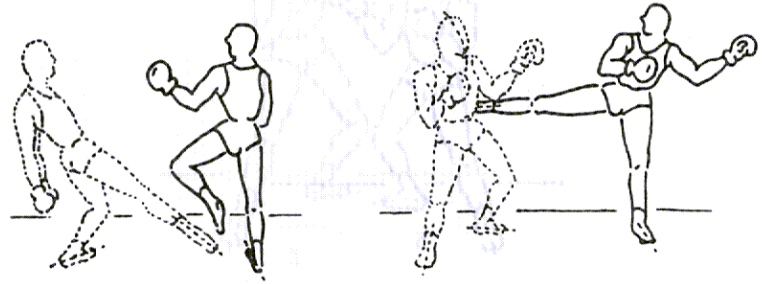


Fig. 63 Coup de pied bas. Esquive en haut. Riposte du coup de pied de flanc

RIPOSTE AVEC LES PIEDS : a) sur le coup de pied bas

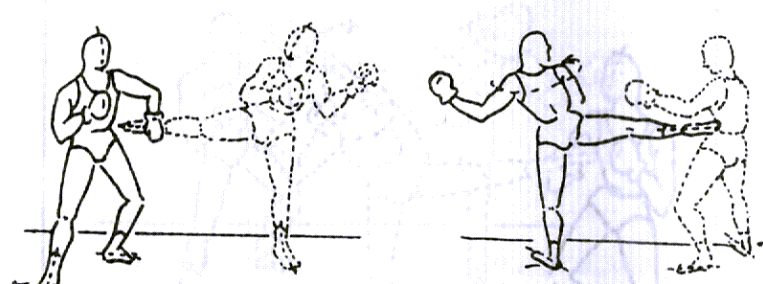


Fig. 64 • Coup de pied de flanc. Parade en dedans. Riposte du coup de pied de flanc

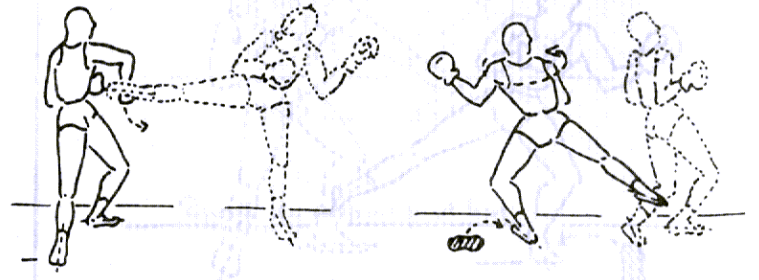


Fig. 65 Coup de pied de flanc. Parade en dehors. Riposte du chassé bas jambe arrière

RIPOSTE AVEC LES PIEDS : b) sur le coup de pied de flanc

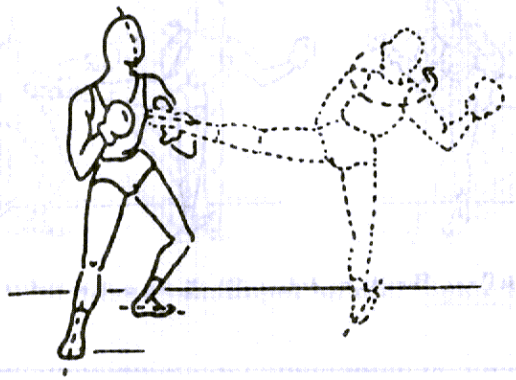
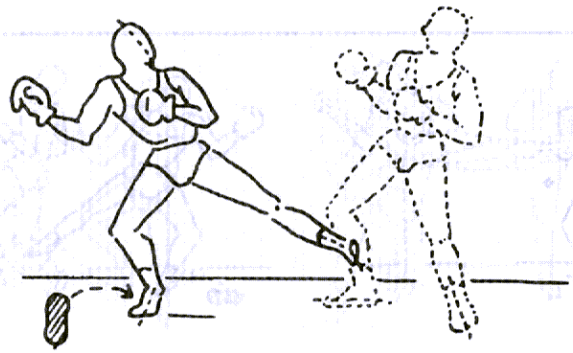


Fig. 66 Coup de pied de poitrine. Parade en dedans.



Riposte : chassé bas jambe avant en sautant

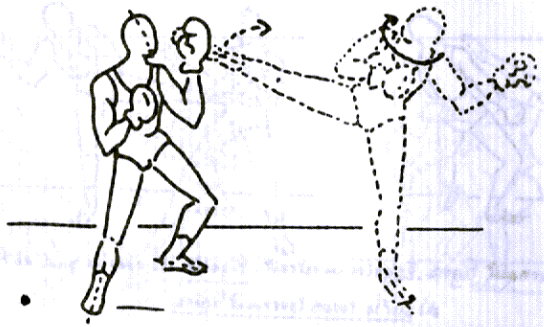
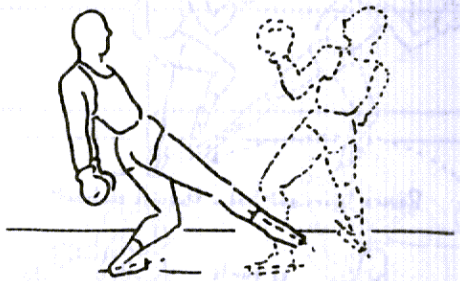


Fig. 67 Coup de pied de figure. Parade en dedans.



Riposte du coup de pied bas

RIPOSTE AVEC LES PIEDS :

c) Sur le coup de pied de poitrine

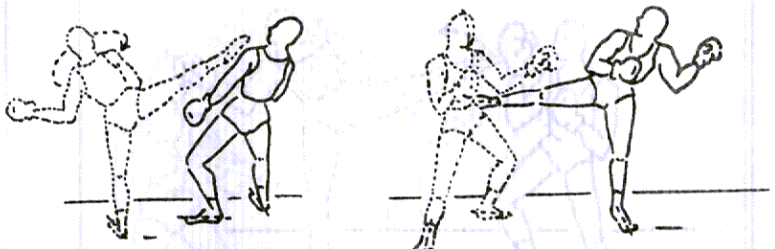
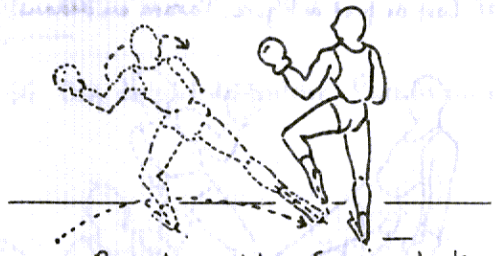


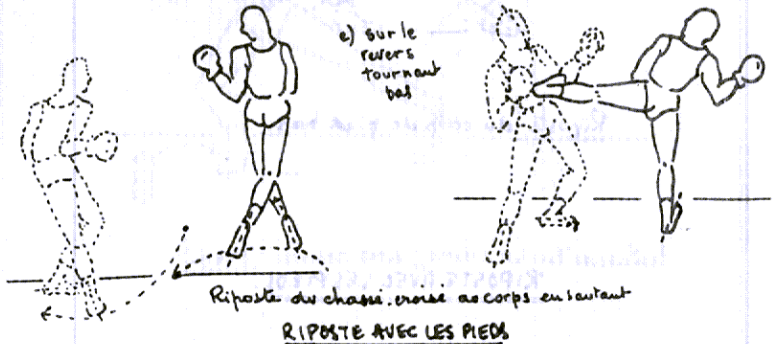
Fig. 68 Revers tournant figure. Esquive en retrait. Riposte du coup de pied de flanc

d) sur le revers tournant figure



Revers tournant bas. Esquive en haut

e) sur le revers tournant bas



Riposte du chassé croisé au corps en sautant

RIPOSTE AVEC LES PIEDS

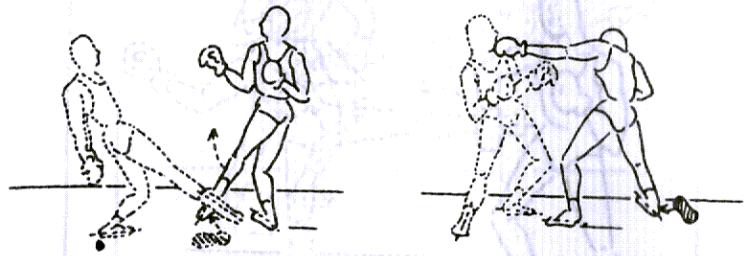


Fig. 69 Esquive à droite du coup de pied bas Riposte du direct du gauche figure en sautant

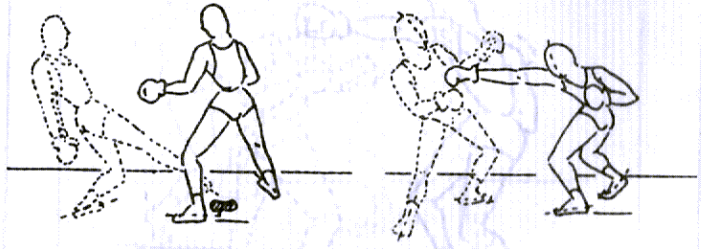


Fig. 70. Esquive à gauche du coup de pied bas. Riposte du direct du droit au corps

RIPOSTE AVEC LES POINGS : a) sur le coup de pied bas

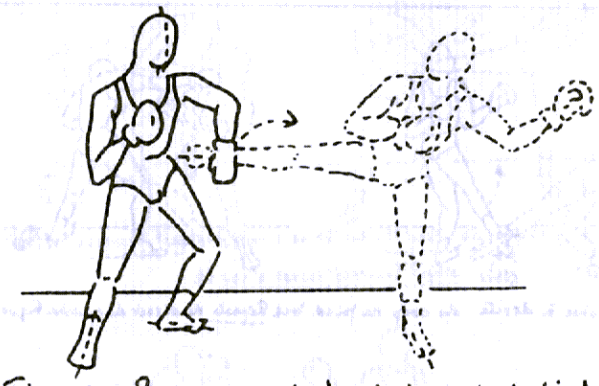
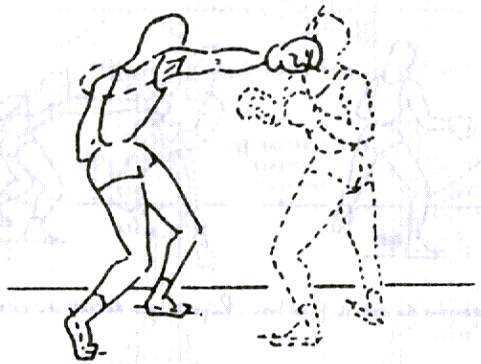


Fig. 71 Parade en dedans du coup de pied de flanc



. Riposte du swing du droit figure

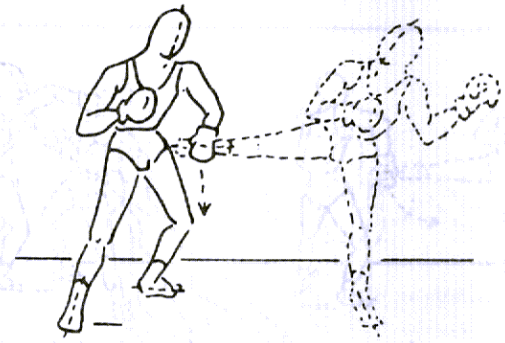
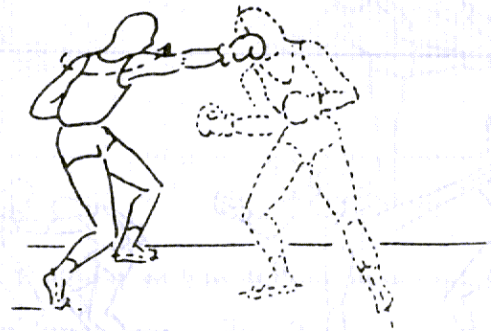


Fig. 72 Parade en bas du coup de pied de flanc.



Riposte du direct du droit figure

RIPOSTE AVEC LES POINGS:

B) sur le coup de pied de flanc

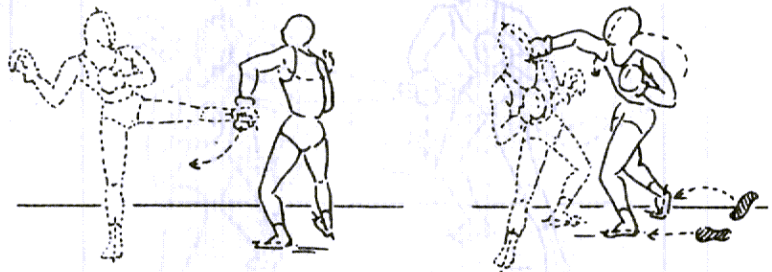


Fig. 73 Parade en dehors du chassé au corps (j. AV.) Riposte du crochet droit Figure en sautant.

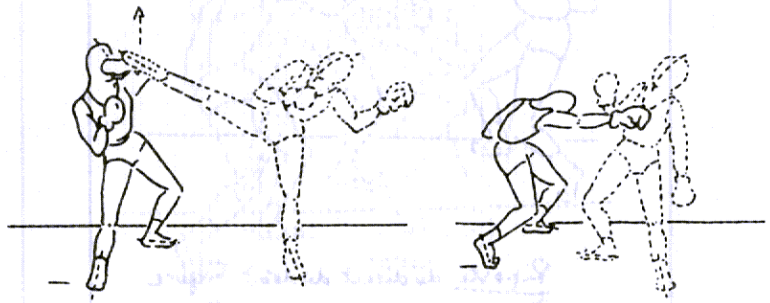
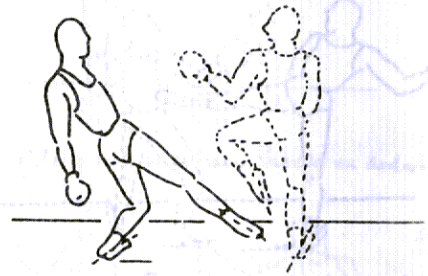
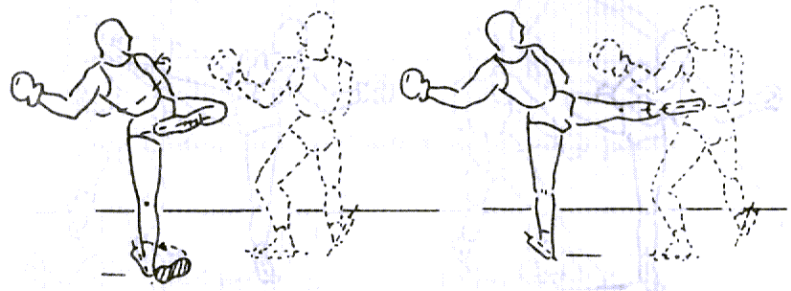


Fig. 74 Parade en haut du coup de pied Figure. Riposte du swing du droit au corps

RIPOSTE AVEC LES POINGS



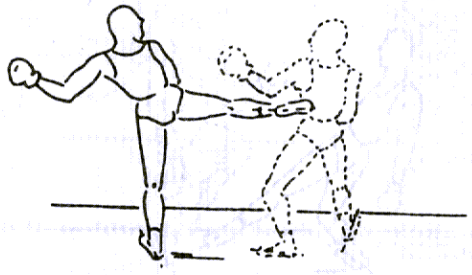
a) Coup de pied bas



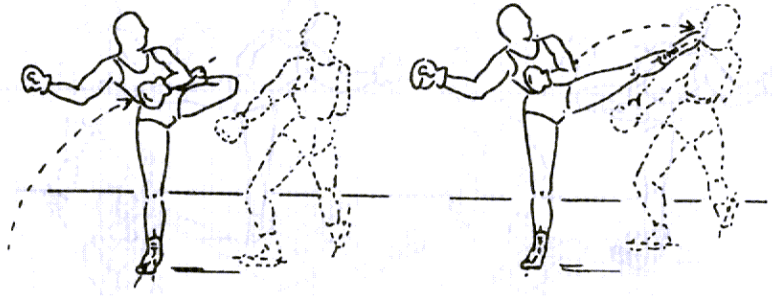
b) et coup de pied de flanc de la même jambe

Fig. 75

COUPS COMBINÉS : Pied avec pied.



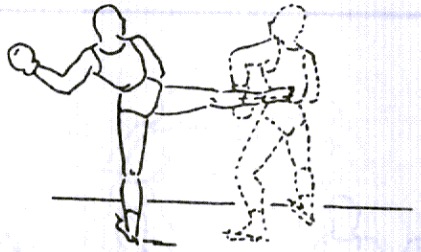
a) coup de pied de Flanc



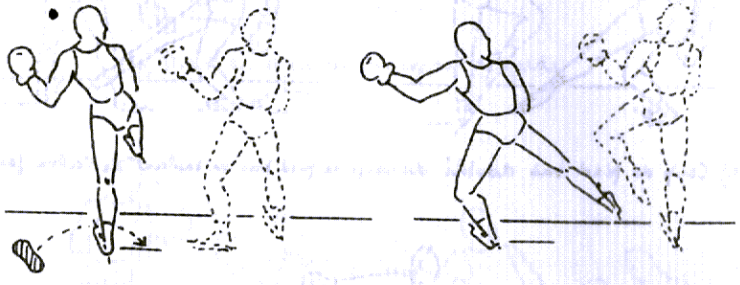
b) et coup de pied de figure de l'autre jambe en sautant

Fig. 76

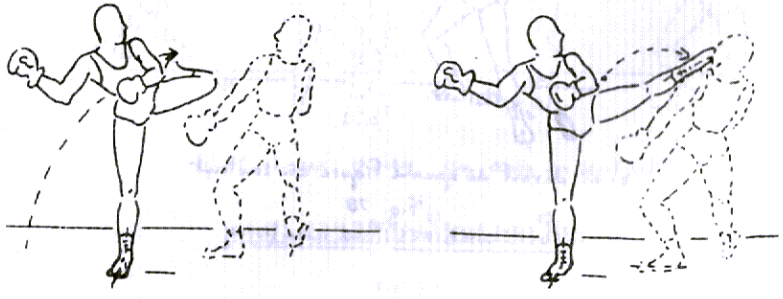
COUPS COMBINÉS : Pied avec pied



a) Coup de pied de Flanc. Parade en dedans



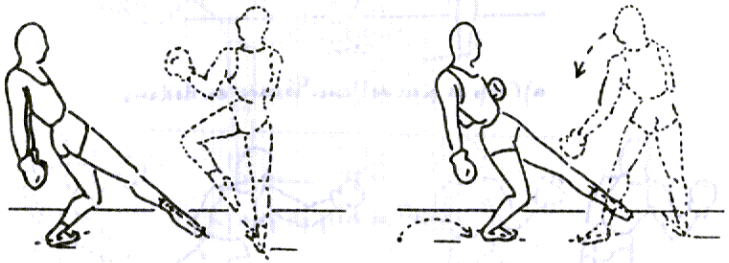
b) Chassé-bas en sautant de la même jambe



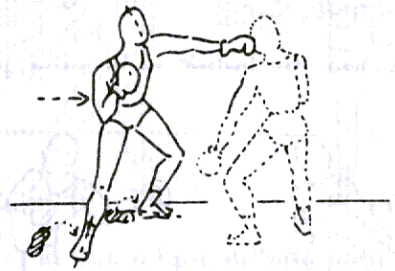
c) et coup de pied de figure de l'autre jambe en sautant

Fig. 77

COUPS COMBINES : Pied avec Pied



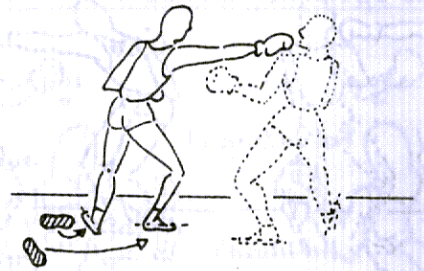
a) Coup de pied bas doublé du coup de pied bas en sautant de l'autre jambe



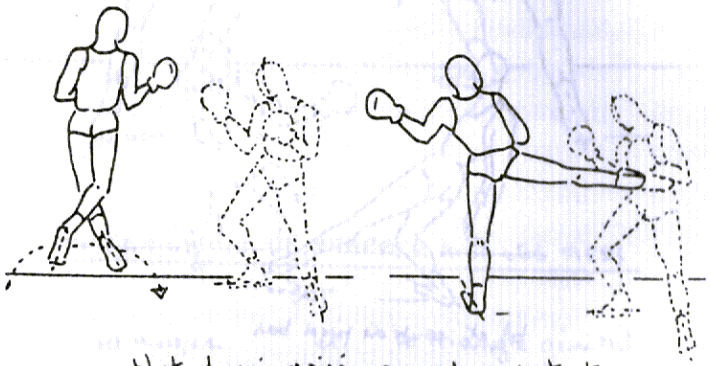
b) et direct du gauche figure en sautant

Fig. 78

COUPS COMBINES : Pied avec poing



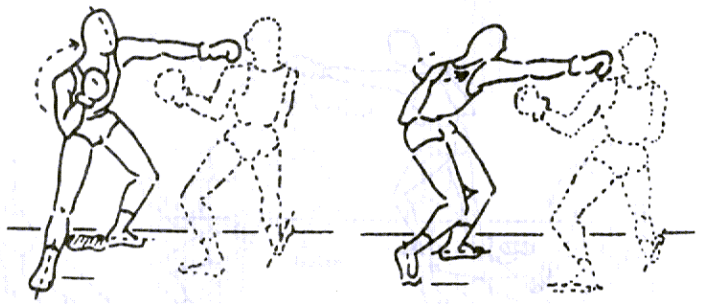
a) Direct du droit en changeant de garde



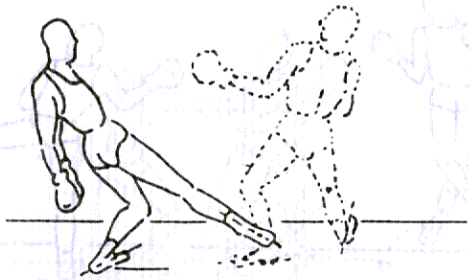
b) et chassé croisé au corps en sautant

COUPS COMBINÉS : Poing avec Pied

Fig. 79



a) une deux figure

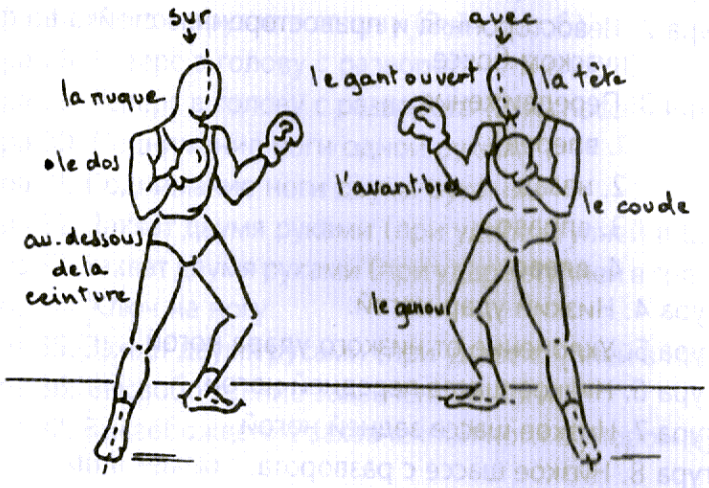


b) et coup de pied bas

Fig.: 80

COUPS COMBINÉS Poing avec pied

INTERDICTION DE FRAPPER AVEC LES POINGS



INTERDICTION DE FRAPPER AVEC LES PIEDS

sur

la nuque et le triangle génital

Fig. 81

ЛЮСЬЕН АЛЬЁ
ФРАНЦУЗСКИЙ БОКС
РИСУНКИ АРЛЕТТ МОРО
1948 ГОД

Фигура 1. Левосторонняя стойка в английском боксе.
Фигура 2. Левосторонняя и правосторонняя стойка во французском боксе.
Фигура 3. Передвижения:
1. вперед
2. назад
3. вправо
4. влево
Фигура 4. Низкий удар ногой.
Фигура 5. Уклонение от низкого удара ногой.
Фигура 6. Низкое шассе передней ногой.
Фигура 7. Низкое шассе задней ногой .
Фигура 8. Низкое шассе с разворота.
Фигура 9. Низкое шассе-круазе.
Фигура 10. Низкий реверс с разворота.
Фигура 11. Удар ступней сбоку.
Фигура 12. Парирование удара ступней сбоку.
Фигура 13. Удар ступней в грудь.
Фигура 14. Удар ступней в грудь с подскоком.
Фигура 15. Парирование ударов ступней в грудь.
Фигура 16. Шассе по корпусу передней ногой.
Фигура 17. Шассе по корпусу задней ногой.
Фигура 18. Шассе-круазе по корпусу.
Фигура 19. Шассе по корпусу с разворота.
Фигура 20. Удар ступней в голову.

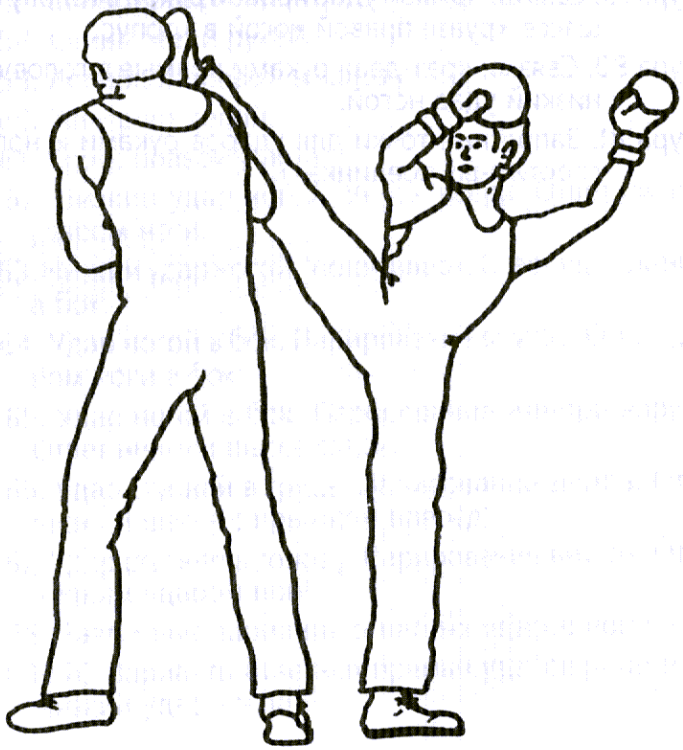
Фигура 21. Парирование ударов ступней в голову.
Фигура 22. Реверс в голову передней ногой.
Фигура 23. Реверс в голову передней ногой (2-й способ).
Фигура 24. Реверс в голову задней ногой.
Фигура 25. Реверс в голову задней ногой (2-й способ).
Фигура 26. Реверс-круазе в голову (1-й способ).
Фигура 27. Реверс-круазе в голову (2-й способ).
Фигура 28. Реверс в голову с разворота (1-й способ).
Фигура 29. Реверс в голову с разворота (2-й способ).
Фигура 30. Поднимание ноги одной рукой.
Фигура 31. Поднимание ноги двумя руками.
Фигура 32. Захват двумя руками (при ударе ступней в бок).
Фигура 33. Захват двумя руками (при ударе ступней в голову).
Фигура 34. Ключ на ногу.
Фигура 35. Захват двумя руками (при ударе ступней в грудь).
Фигура 36. Высвобождение захваченной ноги.
Фигура 37. Высвобождение захваченной ноги с упором руками в землю.
Фигура 38. Низкий останавливающий удар передней ногой.
Фигура 39. Низкий останавливающий удар задней ногой.
Фигура 40. Останавливающие удары по корпусу:
1. Шассе передней ногой.
2. Носком ступни в грудь.
3. Шассе задней ногой.
Фигура 41. Прямой удар левой (передней) рукой.
Фигура 42. Двойной прямой удар левой рукой.
Фигура 43. Парирование прямых ударов левой руки в голову:
а. подставкой перчатки,
б. парирование шассе.
Фигура 44. (в.) Парирование предплечьем.

Фигура 45. Прямой удар правой (задней) рукой.
Фигура 46. Уклонение от прямых ударов руками.
Фигура 47. Парирование прямых ударов правой руки в голову.
Фигура 48. Прямой удар левой рукой по корпусу.
Фигура 49. Парирование прямых ударов руками в корпус.
Фигура 50. Прямой удар правой рукой по корпусу.
Фигура 51. «Раз-два» в голову.
Фигура 52. «Раз-два» по корпусу.
Фигура 53. Крюк правой рукой в голову.
Фигура 54. Крюк левой рукой в голову.
Фигура 55. Крюк правой по корпусу.
Фигура 56. Крюк левой по корпусу.
Фигура 57. Свинг правой рукой.
Фигура 58. Свинг левой рукой.
Фигура 59. Апперкот правой в голову.
Фигура 60. Апперкот левой.
Фигура 61. Кросс правой рукой.
Фигура 62. Низкий удар ногой. Уклон вверх. Ответ низким ударом ноги.
Фигура 63. Низкий удар ногой. Уклон вверх. Ответ ударом ноги в бок.
Фигура 64. Удар ногой в бок. Парирование внутрь. Ответ ударом ноги в бок.
Фигура 65. Удар ногой в бок. Парирование изнутри наружу. Ответ низким шассе сзади.
Фигура 66. Удар ступней в грудь. Парирование внутрь. Ответ низким шассе с прыжком вперед.
Фигура 67. Удар ступней в голову. Парирование внутрь. Ответ низким ударом ноги.
Фигура 68. Различные варианты ответных ударов ногами.
Фигура 69–70. Варианты ответных прямых ударов руками (на низкий удар ногой).

Фигура 71–72. Варианты ответных ударов руками (на удары ногой в бок).
Фигура 73. Ответный удар рукой на шассе в корпус.
Фигура 74. Ответный удар рукой (свинг) на удар ступней в голову.
Фигура 75. Двойной удар одно и той же ногой: низкий, затем сбоку.
Фигура 76. Двойной удар ногами: правой сбоку, левой в голову.
Фигура 77. Тройной удар ногами: правой сбоку, затем ею же низкий с подскоком, потом правой в голову.
Фигура 78. Связка: низкий удар правой ногой, низкий удар с подскоком левой ногой, прямой удар левой рукой в голову.
Фигура 79. Связка: прямой удар правой рукой в голову и затем шассе-круазе правой ногой в корпус.
Фигура 80. Связка: «раз-два» руками прямые в голову, затем низкий удар ногой.
Фигура 81. Запретные точки для ударов руками и ногами (в спортивных поединках).

ЧАСТЬ 4

Выдающиеся современные боксеры



БОБ АЛИКС (BOB ALIX), 56 ЛЕТ

Родился 5 декабря 1941 года в Лионе. Французским боксом начал заниматься, будучи уже студентом второго курса в колледже физического воспитания. По окончании учебы работал школьным учителем физкультуры. В соревнованиях выступал с 1966 года. В 1967, 68, 69 и 72-м годах становился чемпионом Франции в полусреднем весе.

С сентября 1981 года является техническим директором национальной федерации французского бокса сават и смежных дисциплин. Тренирует сына, успевшего стать чемпионом Франции среди студентов. Традиция продолжается!

ГИ ПРУСТ (GUY PROUST), 54 ГОДА

Родился 14 ноября 1943 года в Неи. Во французский бокс пришел только после службы в армии, то есть достаточно поздно. В 1968 году занял второе место на чемпионате Франции в легком весе, проиграв финал Жану Дионно. Но затем три года подряд (1969—71) становился чемпионом в этом весе. Оставил память о себе как о прекрасном бойце и великолепном организаторе соревнований, позже стал хорошим тренером.

МИШЕЛЬ НОГЭ (MICHEL NOGUES), 49 ЛЕТ

Родился 4 сентября 1948 года в Мерс-эль-Кебире (Алжир), в семье французов-колонистов. Сначала занимался английским боксом в нормандском городе Каэн, с 14 до 18 лет. Выиграл ряд соревнований. Затем женился и был призван на военную службу, временно стало не до спорта.

В 21 год он открыл для себя сават у профессора Роже Лафона, позже перешел к Кристиану Гийому. Благодаря упорным ежедневным тренировкам, Ногэ всегда находился в прекрасной форме. Он провел 84 боя на ринге, потерпев поражение в 7 боях и выиграв 77. Чемпион Франции 1978 года в легком весе по французскому боксу, а также пятикратный чемпион страны по савату. [1] Второе место на чемпионате Европы 1982 года, многочисленные победы в американском боксе. Короче говоря, вполне соответствует своему прозвищу «крутого» парня.

ЖОРЖ СИМОН (GEORGES SIMON), 49 ЛЕТ

Родился 26 февраля 1948 года в Пюто. Друзья прозвали его медвежонком за коронный удар «лапой» правой руки, валивший с ног всех, кому пришлось его испытать. Даже великий итальянский боец Роасио, слывший непобедимым, не смог встать на ноги после этого удара!

Он не знал поражений 8 лет подряд, с 1971 года по 1978. Чемпион страны по французскому боксу 1971, 72, 73, 74 годов в среднем весе, чемпион 1978 года в полутяжелом весе, чемпион Европы 1975 года, чемпион Франции по савату 1976 года и обладатель национального кубка (по савату) 1977 года! Впечатляющий список!

---

[1] В связи с расколом французского бокса на 2 конкурировавшие организации, ряд лет проводились чемпионаты двух федераций — французского бокса и савата.

ЖАН-ВИКТОР САНТОНЧИНИ (JEAN-VICTOR SANTONCINI), 47 ЛЕТ

Родился 15 декабря 1960 года в Фор-де-Франс (остров Мартиника, французская Вест-Индия). Его путь непохож на путь других. Сантончини сначала занимался много лет каратэ и достиг в нем степени 3-й дан! И лишь в возрасте 27 лет он пришел в бокс. Один год практиковал американский бокс, а с 1978 — французский (тренеры Робер Патюрель и Мишель Магир).

Таким образом, в том возрасте, когда большинство спортсменов думает об уходе с ринга, Сантончини только начал свою карьеру боксера полусреднего веса. И что же? Дважды (в 1982 и 84) он стал чемпионом Франции, еще два раза (в 1978 и 86) занял второе место. И еще он сумел выиграть Кубок Европы, победив в финальной схватке немца Хайнца Клуппа.

БЕРНАР ЛЕПРЕВОС (BERNARD LEPREVOST), 46 ЛЕТ

Родился 20 февраля 1951 года в Париже. Друзья прозвали его «Иисус» по той причине, что ряд лет он носил бороду и длинные волосы. Потом он побрился и коротко постригся, однако кличка осталась. Он выступал на ринге 12 лет, с 1970 по 1982, но только однажды (в 1972) стал чемпионом Франции и Европы в наилегчайшем весе.

Тем не менее, Лепревос вошел в историю французского бокса, так как был очень ярким бойцом. Все поединки с его участием хорошо смотрелись и надолго оставались в памяти зрителей. А еще он, и это более чем существенно, стал прекрасным тренером клуба в Бобиньи, ежегодно выпускающим на ринг несколько боксеров самого лучшего качества!

ЖАН-ШАРЛЬ ШАРМИЙОН (JEAN-CHARLES CHARMILLON), 46 ЛЕТ

Родился 6 апреля 1951 год в Сен-Клу. Сначала он увлекался велогонками, но после серьезной травмы в результате падения на большой скорости вынужден был переориентироваться на французский бокс. Впрочем ему повезло с тренером: Ги Пруст, имя, которое само говорит за себя!

Одаренный от природы и к тому же на редкость трудолюбивый, Шармийон провел свой первый официальный бой на ринге после всего лишь двух месяцев ежедневных тренировок. И выиграл! Несомненно, что это своего рода рекорд. Не случайно спортивные журналисты быстренько прилепили ему прозвище «Чарли-класс»!

Итак, в 1970-82 годах он провел более 100 боев, в результате которых получил следующие титулы: чемпион Франции по савату 1974, 77, 78, 79 годов; чемпион по французскому боксу 1974 и 81 годов (в наилегчайшем весе); чемпион Европы 1975 и 82 годов; победитель многих международных матчей (команда Франции — против команд США, Голландии, сборной Африки и т.д.).

Не обладая из-за слишком малого веса мощным ударом, «Чарли-класс» всегда восхищал публику и арбитров быстрой игрой ног, своей техникой уклонов и финтов, ударами в прыжке. Сейчас он преподает французский бокс и фехтование тростью в гимназиях Парижа и его пригородов.

ПАТРИК ОГЭ (PATRICK AUGAIS), 45 ЛЕТ

Родился 6 апреля 1952 года в Сюрене. Очень рано (с 14 лет) начал выступать на ринге в официальных соревнованиях и быстро добился успехов, дважды выиграв первенство Франции среди юниоров и один раз заняв второе место.

Затем он становится пятикратным чемпионом Франции: в 1973, 74, 76, 79 годах — в полусреднем весе, а в 1975 — в среднем (победив в финале Марка Герэна, будущего чемпиона страны 1977—78 гг.) И только в 1976 году из-за досадной ошибки он занял второе место на чемпионате страны, уступив первенство «камерунскому громиле» Эммануэлю Эссиссима.

Он славился двумя «коронными» ударами — низким ударом по ноге (chassé bas) и круговым в голову (fouetté croisé). Прекратив выступать в соревнованиях, он стал профессиональным тренером. Сначала в спортивном клубе «Клиши», а с осени 1985 года — в клубе «Левалуа».

•

ФИЛИПП МАРЬЕ (PHILIPPE MARIE), 45 ЛЕТ

Родился 2 июня 1952 года в Ла-Гуайра (Венесуэла). Его тренером был Боб Аликс, сумевший внушить Филиппу веру в себя как в бойца. Как вспоминал Ф. Марье, «во время первого соревнования — Кубка Надежды в 1974 году — я сказал ему, что травмирован и не могу драться. Но он поднял меня рано утром с постели и отвез в Париж, где я в тот день выиграл 3 боя подряд!»

Позже Мирье дважды стал чемпионом Франции среди студентов и 6 раз — чемпионом страны среди взрослых. В наилегчайшем весе в 1976, 77, 78, 79 годах, в полулегком в 1980 и 82 годах. Кроме того, в 1982 году он занял второе место на европейском чемпионате, и еще трижды становился обладателем кубков, присуждаемых за лучшую технику. Он сошел с ринга в 1984 году после 70 побед и 10 поражений, чтобы передавать свой опыт ученикам.

РОБЕР ПАТЮРЕЛЬ (ROBERT PATUREL), 45 ЛЕТ

Родился 2 августа 1952 года в Руэй. Поначалу его занятия боксом не завершались громкими победами, так как много времени и сил он отдавал работе и учебе. Но в 1976 году Патюрель перешел на работу в полицию в качестве инструктора по стрелковой подготовке и рукопашному бою. С этого момента началась эпоха триумфа. В 1976 и 79 годах он выиграл чемпионаты Франции в среднем весе, заняв в 1977 второе место (в финале верх взял Марк Герэн). В 1980, 82, 83, 84 гг. он получал титул чемпиона страны в полусреднем весе. Кроме того, Робер Патюрель стал вице-чемпионом Европы 82 года (проиграв в финале голландцу Ф. Ройерсу) и чемпионом — в 1984.

Когда он прекратил выступать на ринге, в его послужном списке значились 103 боя: 84 победы, 19 поражений. Стоит также отметить, что в течение ряда лет Патюрель входил в состав знаменитой полицейской спецгруппы «БАК» (бригада анти-коммандо). В своем спортивном клубе АСПП он продолжает готовить хороших боксеров, успешно выступающих на соревнованиях различного уровня.

ПАСКАЛЬ МАЗУЭ (PASCAL MAZOUÉ), 38 ЛЕТ

Родился 15 июня 1959 года в Париже. Занятия французским боксом Мазуэ начал в 14 лет в спортивном клубе Клиши, у профессора Патрика Огэ. Его победное шествие началось в 1981 году завоеванием Кубка Надежды. Затем пять лет подряд, с 1982 по 1986, он становился чемпионом Франции в полутяжелом весе. Кроме того, Мазуэ дважды (в 1982 и 1986) занимал вторые места на соревнованиях за Кубок Европы, а в 1984 получил этот почетный приз.

РИШАР СИЛЛА (RICHARD SYLLA), 38 ЛЕТ

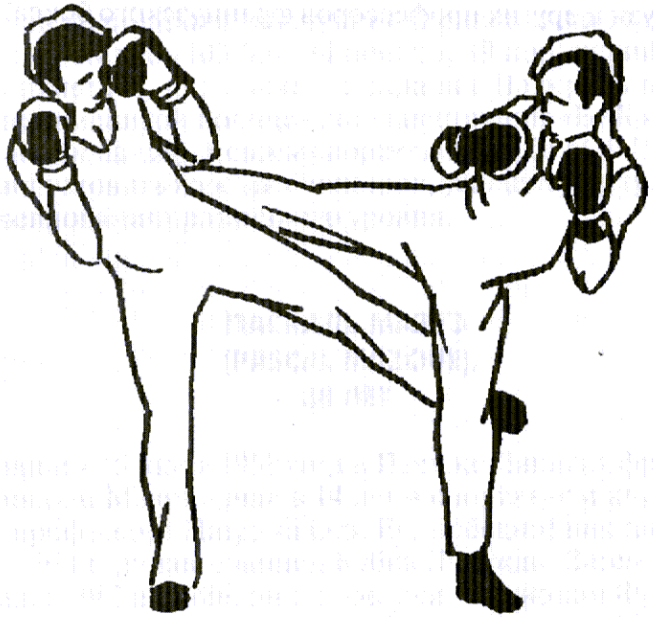
Родился 3 мая 1959 года в Париже. Детство и юность провел в пригороде Валь д'Уаз, в пансионате при монастыре Кармелиток. Там же он начал заниматься французским боксом в местном клубе, которым руководили Ришар Женодо и Даниэль Перейра.

Его спортивная карьера уникальна: чемпион Франции в легком весе 1979, 80, 81, 82, 84, 85, 86, 87 годов! Восемь раз подряд, и лишь в 83-м его постигла досадная неудача — он опоздал на процедуру внесения в список участников! Плюс к тому чемпион Европы 1984 и 86 годов, плюс победитель многих международных матчей.

Таковы нынешние продолжатели дела Лекура, Шарлемонов, Барузи и других профессоров французского бокса!

ЧАСТЬ 5

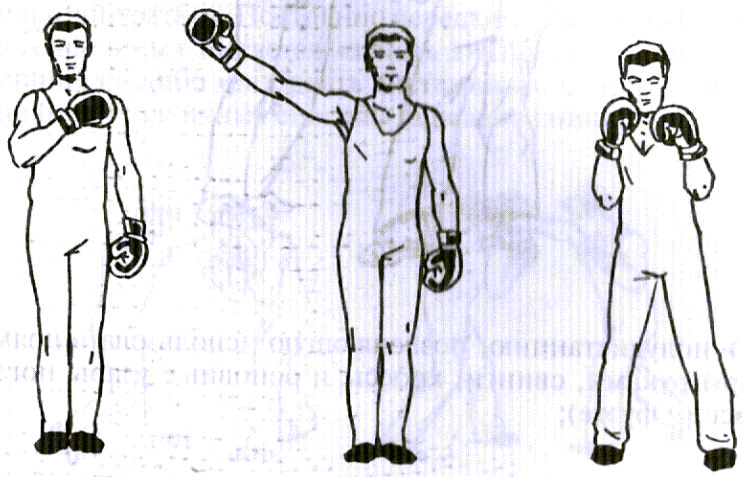
Современный французский бокс



ПРИВЕТСТВИЕ И БОЕВАЯ СТОЙКА

Перед началом боя боксеры приветствуют друг друга, судей и зрителей. Для этого из исходного положения «ноги вместе, руки по швам» они прикладывают правую руку перчаткой к левому плечу, а затем выпрямляют ее в правую сторону вверх под углом 45 градусов.

После этого боксеры переходят в боевую стойку (la garde). В принципе, она ничем не отличается от боевой стойки в англо-американском боксе. Главный критерий для выбора правильного положения ног, рук, головы и корпуса — возможность мгновенной защиты уязвимых мест, а также возможность атаковать и контратаковать. И еще в боевой стойке боксер должен себя чувствовать удобно.

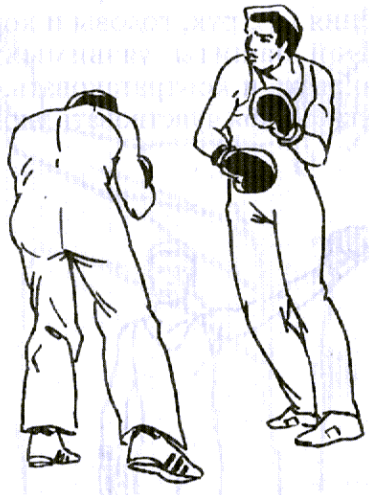


ДИСТАНЦИИ И ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

Стоять в бою на одном месте невозможно хотя бы уже потому, что различные виды ударов требуют разной дистанции для своего проведения. Кроме того, необходимо избегать ударов противника. Напомним в этой связи слова великого французскго драматурга Мольера , сказанные им о фехтовании: «фехтование — это искусство наносить удары, не получая их самому». Чтобы такое было возможно, требуется непрерывное движение с целью удержания той дистанции, что наиболее выгодна для данного бойца в данном бою (или в определенный момент боя).

Во французском боксе до сих пор сохраняется идея Ж.-П. Шарлемона о четырех дистанциях. Среди них различают:

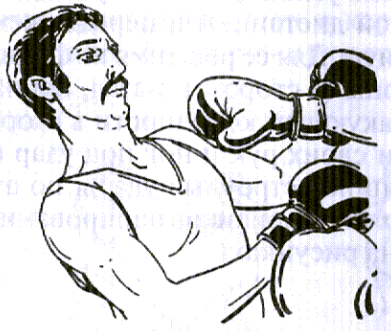
➢ дистанцию ближнего боя, удобную для коротких ударов (хуки, апперкоты, низкие удары ногой);



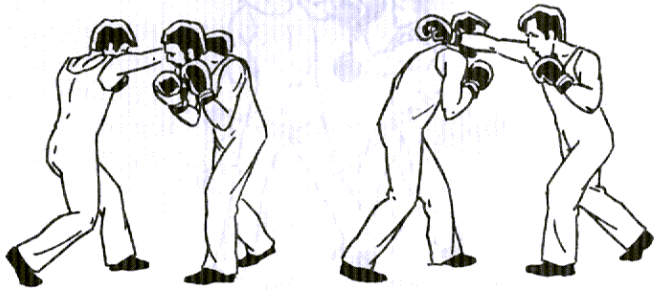
➢ полудистанцию, позволяющую использовать прямые удары руками, свинги, кроссы и основные удары ногами (шассе и фуэте);

➢ полную дистанцию, наиболее подходящую для ударов ногами, имеющих большую амплитуду (удары в прыжке на месте, реверс, шассе-круазе);

➢ вне дистанции. Имеется ввиду такое расстояние, на котором нельзя «достать» противника, не сделав для этого специальное перемещение в его сторону (удар кулаком на выпаде, удар ногой в прыжке и т.д.).

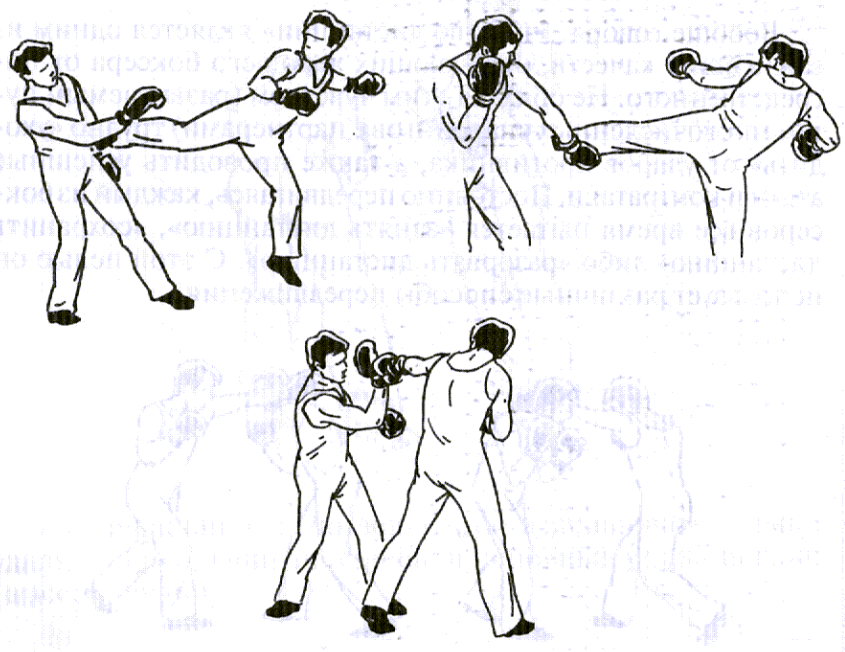


Вообще говоря, «чувство дистанции» является одним из важнейших качеств, отличающих хорошего боксера от посредственного. Не обладая этим чувством (развиваемым путем многочисленных спаррингов с партнерами) трудно «уходить» от ударов противника, а также проводить успешные атаки и контратаки. Постоянно передвигаясь, каждый из боксеров все время пытается «занять дистанцию», «сохранить дистанцию» либо «разорвать дистанцию». С этой целью он использует различные способы передвижения.



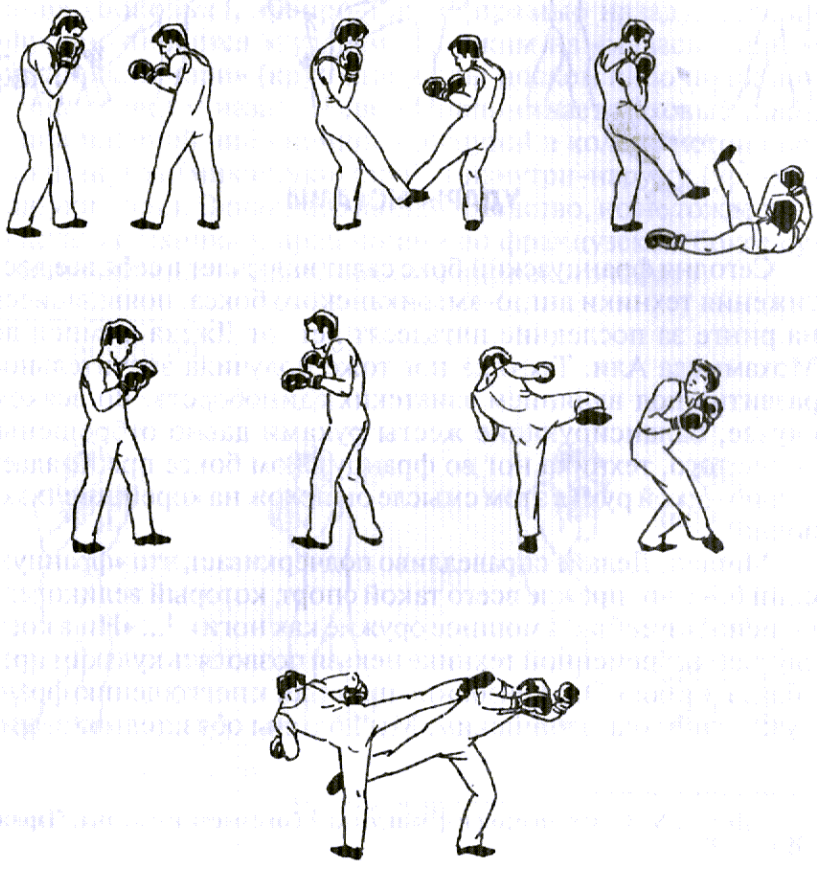
Во французском боксе используют различные типы шагов — приставные, скользящие, прыжковые — отличающиеся друг от друга направлением движения (вперед, в сторону, назад), шириной шага, скоростью, темпом. Проблема дистанций и передвижений является чисто практической. Решать ее надо в тренировочном зале, работая на подвесных снарядах, на лапах и с партнерами. Затем соревнования покажут, насколько успешным было учение.

С проблемой дистанций и передвижения тесно связана проблема защиты. Для ее решения во французском боксе используют уклоны (в стороны, назад, нырком), парирование (отбивание атакующей конечности в сторону от линии атаки), подставки своих рук и ног под удар (блокирование), а также стопорящие встречные удары по атакующим конечностям. Несколько вариантов парирования и уклонения показаны здесь на рисунках.

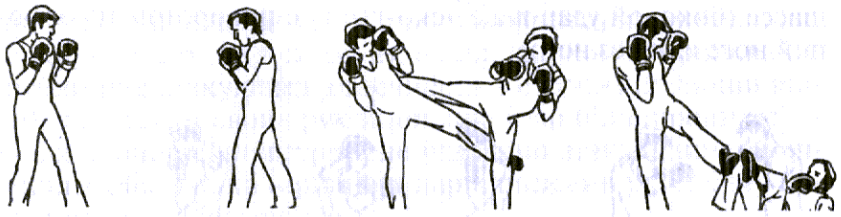


ПОДСЕЧКИ

Это такие приемы ногами, которые направлены против ног противника с целью лишить его равновесия и повалить на землю. Во французском боксе подсечки обычно проводят следующими тремя приемами: низким фуэте (круговой удар подъемом стопы типа «маваси-гэри» в каратэ), низким реверсом (маховый удар боковой поверхностью стопы типа «микадзуки-гэри» и «ура-микадзуки-гэри» в каратэ) и низким шассе (боковой удар типа «ёко-гэри» с поворотом на опорной ноге или без него).



Подсечки являются важным средством достижения ощутимого перевеса в бою (и даже победы), однако требуют очень точного выбора момента. Если противник находится в устойчивой позиции, либо способен мгновенно сменить опорную ногу, подсечка не только не даст желаемого результата, но и поставит атакующего в уязвимое положение.



УДАРЫ НОГАМИ

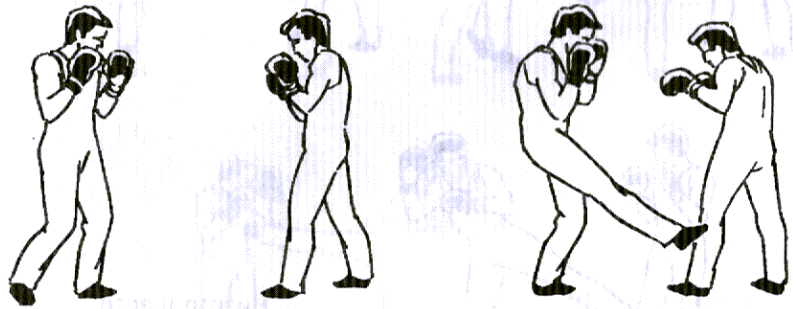
Сегодня французский бокс сават включает в себя все достижения техники англо-американского бокса, появившиеся на ринге за последние пятьдесят лет: от Джека Демпси до Мохаммеда Али. Техника ног тоже получила значительное развитие под влиянием азиатских единоборств. Во всяком случае, балансирующие жесты руками давно отброшены. Более того, техника ног во французском боксе преобладает над техникой рук (в этом смысле он похож на корейское тхэквондо).

Мишель Делайе справедливо подчеркивает, что «французский бокс это прежде всего такой спорт, который великолепно использует столь мощное оружие как ноги» [1]... «Ни в коем случае в современной технике нельзя позволять кулакам преобладать в бою. Это неизбежно приведет к поглощению французского бокса английским. Мы должны обязательно защищать эту оригинальность, являющуюся отправной точкой французского бокса. Нам надо гармонизировать оба технических аспекта... сделав акцент на ударе ногой» [1].

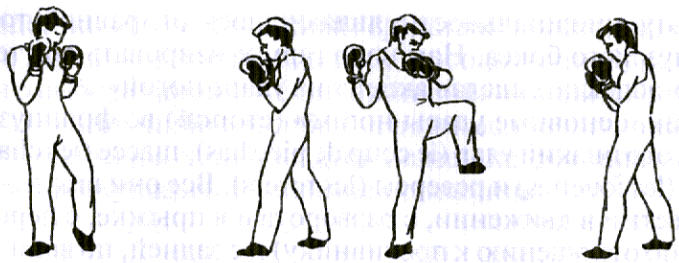
[1] Делайе М. Сават, шоссон и французский бокс вчера и сегодня. Париж, 1994, с. 199.

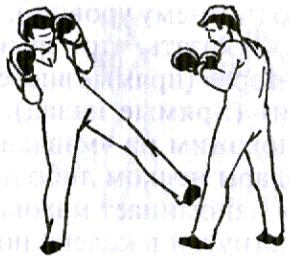
Итак, основные удары ногами (стопой) во французском боксе, это низкий удар (le coup de pied bas), шассе (les chassés), фуэте (les fouettés) и реверсы (les revers). Все они выполняются с места и в движении, с разворота и в прыжке, с передней ноги (по отношению к противнику) и с задней, по всем уровням фигуры — нижнему, среднему, верхнему (кроме низкого удара, направленного только по нижнему уровню). Сравнивая их с техникой каратэ, можно сказать, что термин «шассе» объединяет удары типа «маэ-гэри» (прямые вперед), «ёко-гэри» (боковые), «усиро-гэри» (прямые назад). Термин «фуэте» относится к ударам, похожим на «маваси-гэри» и «ура-маваси-гэри» (круговые удары носком либо подъемом стопы вперед и назад. «Реверс» напоминает маховые удары выпрямленной либо немного согнутой в колене ногой снаружи-внутрь (микадзуки-гэри) и изнутри-наружу (ура-микадзуки-гэри). Однако это именно сходство, но не тождество. В деталях техника ударов ногами во французском боксе существенно иная, нежели техника японского каратэ.

[1] Там же, с. 201.

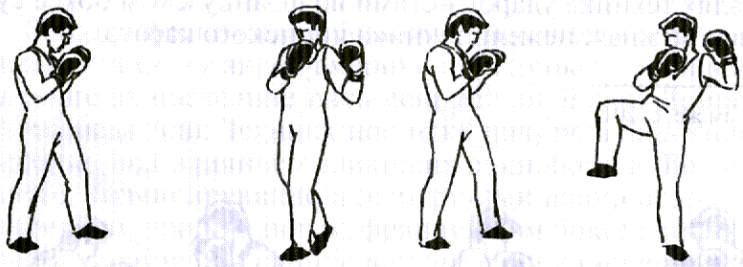


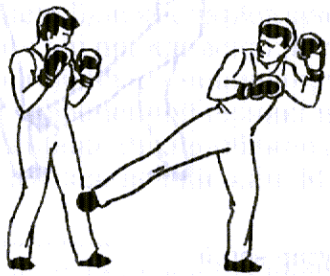
Низкий удар ногой



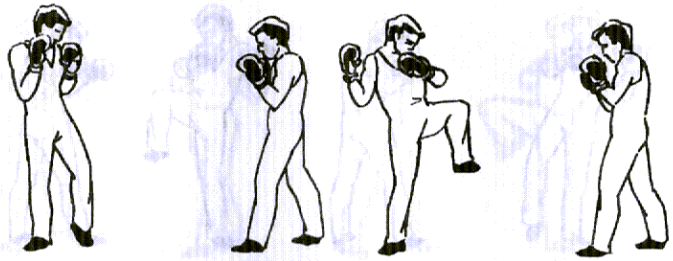


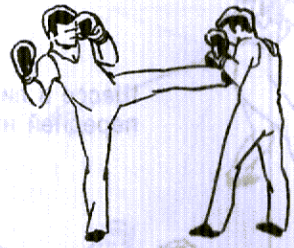
Низкое шассе передней ногой



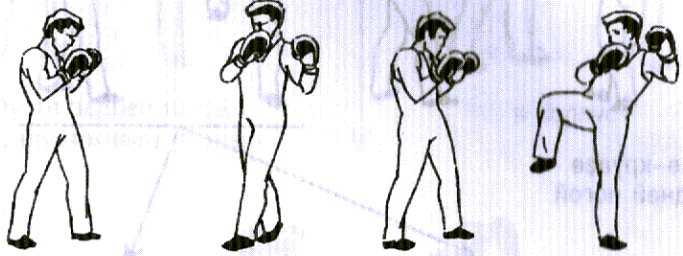


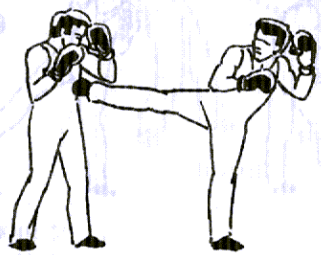
Низкое шассе задней ногой





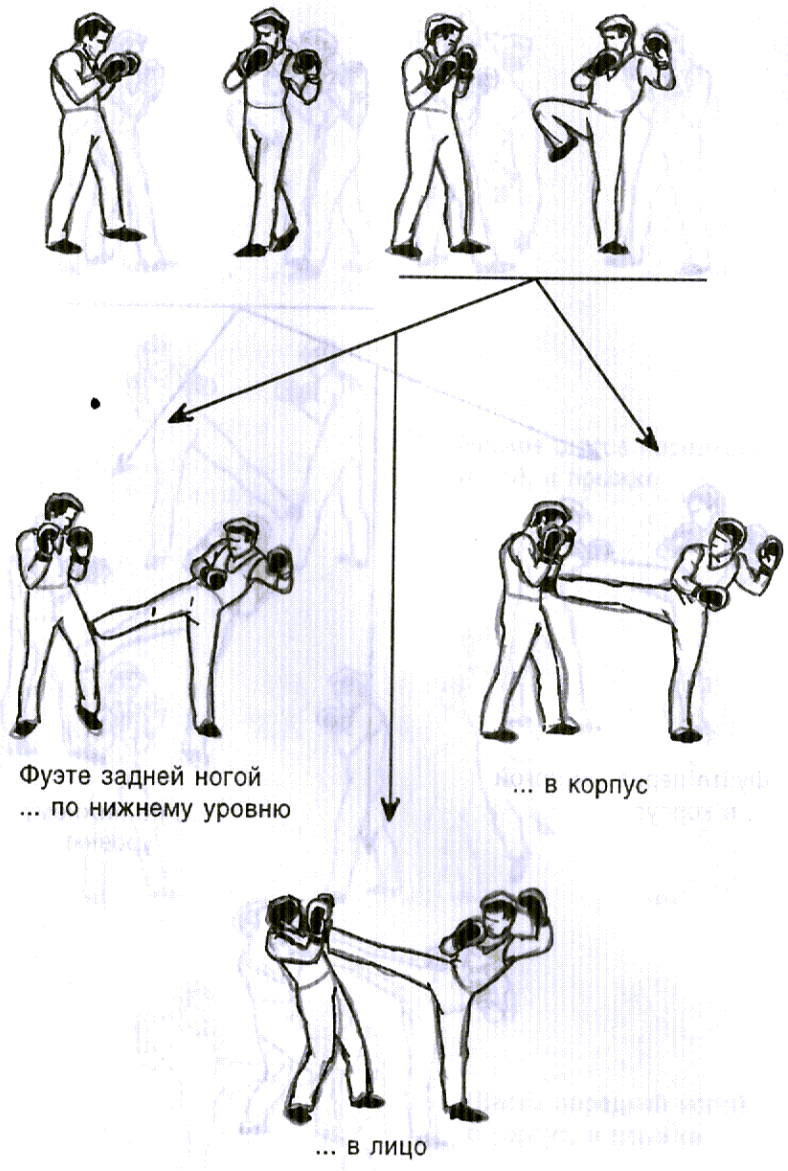
Шассе в корпус передней ногой

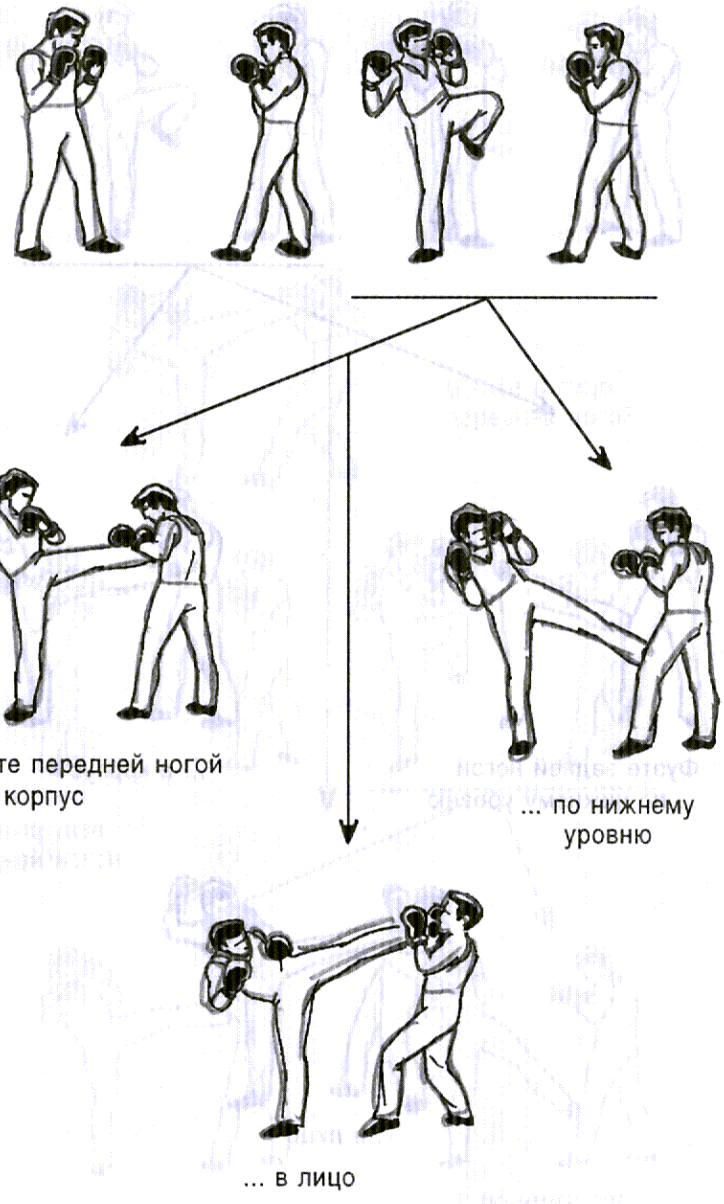




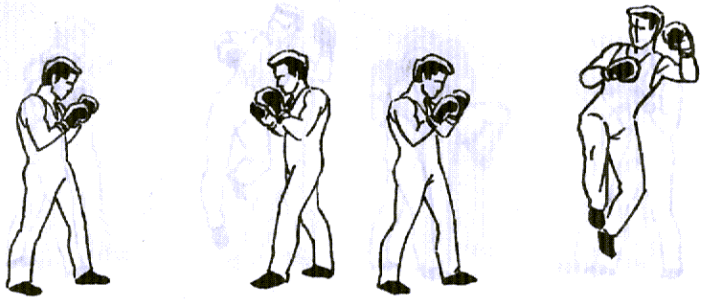
Шассе в корпус задней ногой

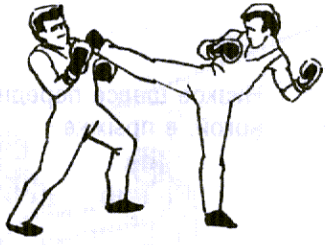
Шассе в лицо
передней ногой
Шассе-круазе
передней ногой
... в корпус
... по нижнему
уровню


Фуэте задней ногой
... по нижнему уровню
... в корпус
... в лицо

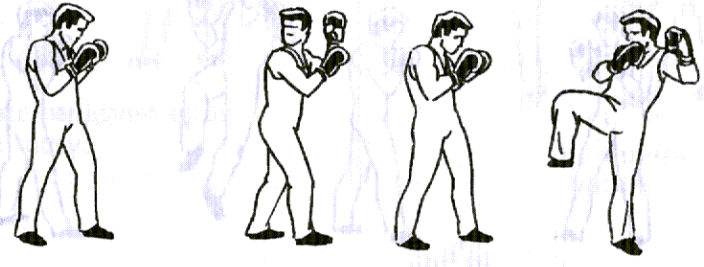

Фуэте передней ногой
... в корпус
... по нижнему
уровню
... в лицо

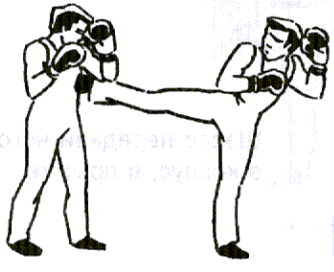
Низкое шассе передней
ногой, в прыжке
Шассе передней ногой
в корпус, в прыжке



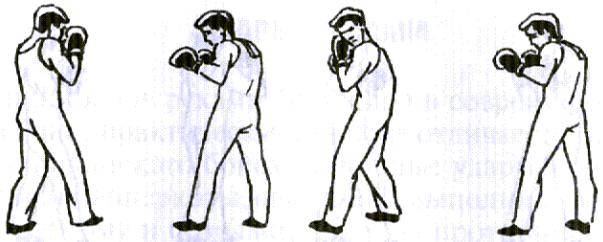


Шассе в лицо задней ногой в прыжке

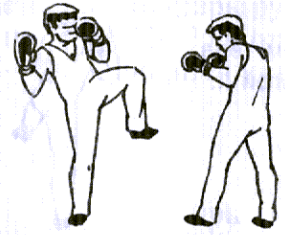


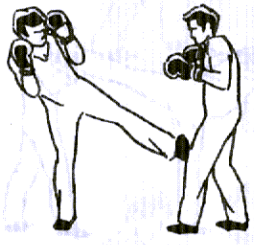


Шассе-круазе задней ногой в корпус

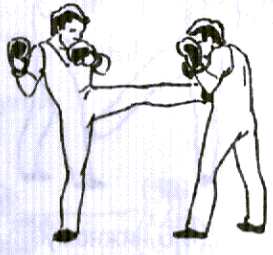


Шассе с вращением тела, передней ногой ...

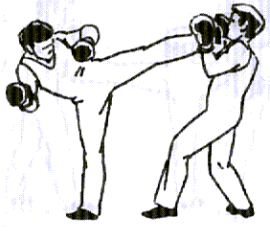




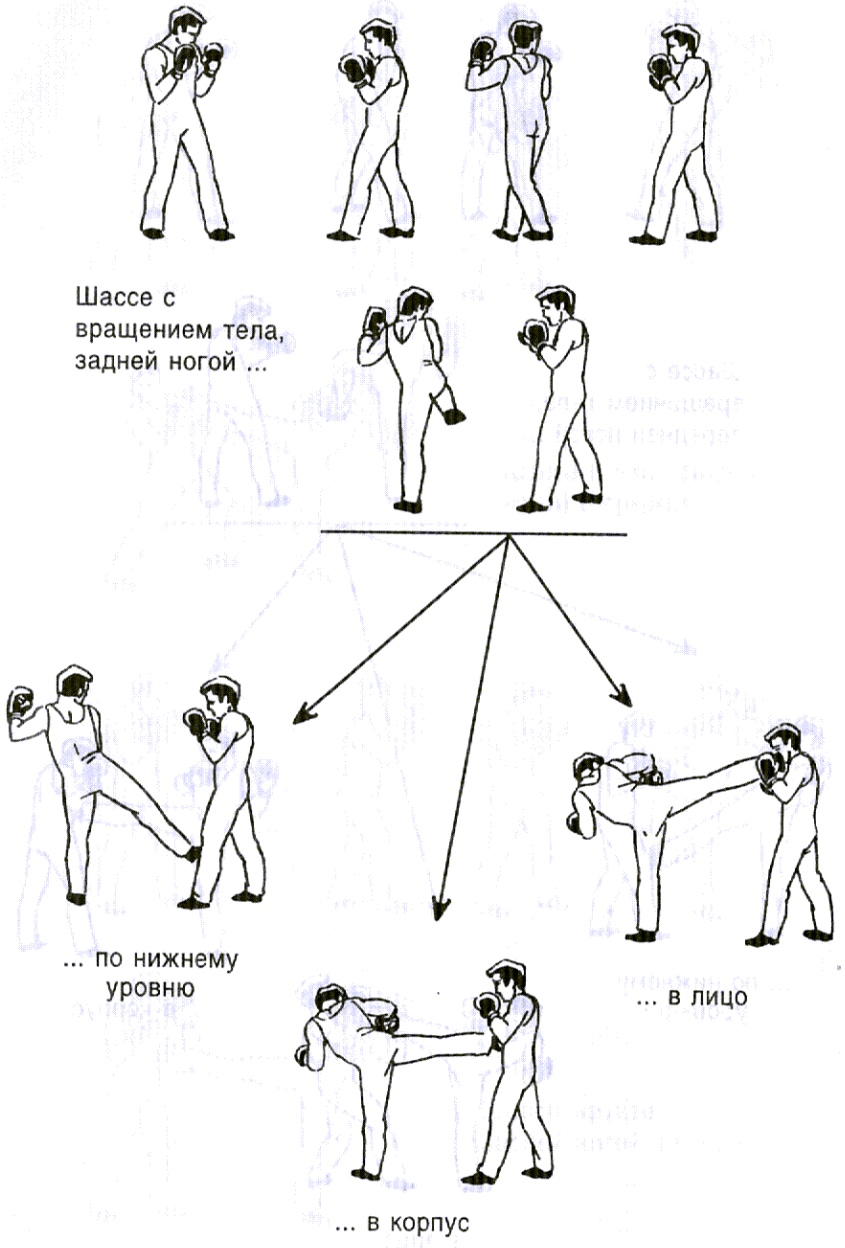
... по нижнему уровню



... в корпус



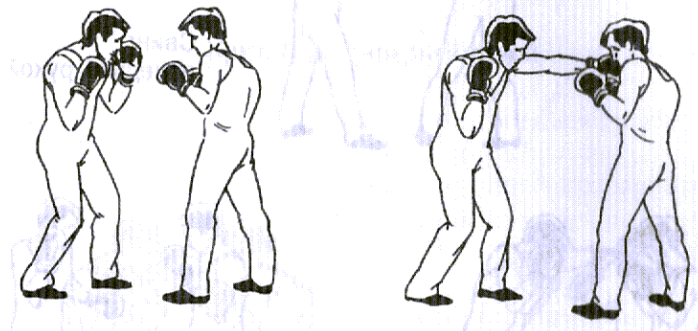
... в лицо



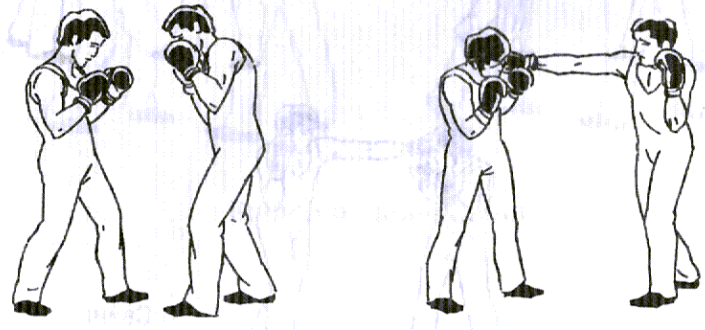
УДАРЫ РУКАМИ

Техника ударов руками (кулаком) в современном французском боксе практически ничем не отличается от техники англо-американского бокса. Основные удары, это прямые, хуки (крюки), апперкоты, свинги. Их выполняют обеими руками, по одному и сериями, в голову противника и по его корпусу, одновременно с ударами ногами и без них.

Общим правилом является то, что удары руками — в идеале — должны составлять не более 30—35% от общего числа ударов в бою, тогда как 65—70% отводится ударам ног.

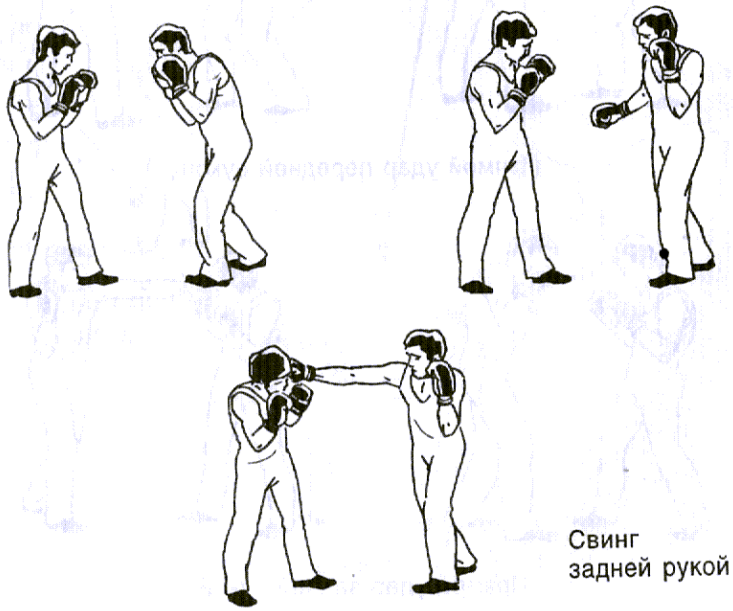


Прямой удар передней рукой

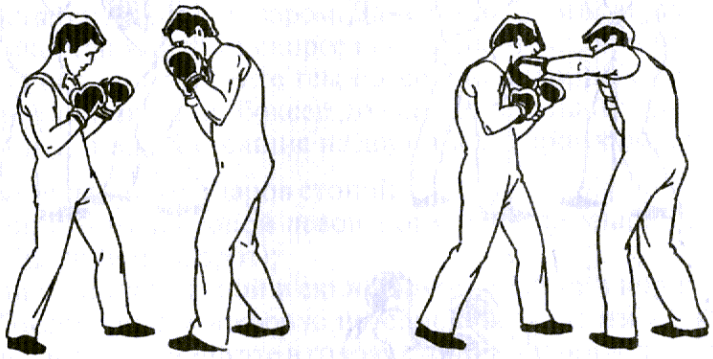


Прямой удар задней рукой

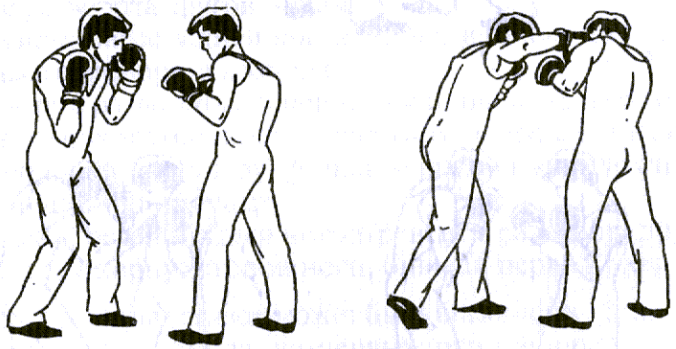
Свинг
передней рукой



Свинг
задней рукой



Крюк (хук) передней рукой



Крюк (хук) задней рукой

Апперкот задней рукой

Апперкот передней рукой

СВЯЗКИ УДАРОВ

Вряд ли стоит надеяться на то, что удастся вывести противника из строя одним ударом. Даже в реальном бою (в уличной драке) такое бывает скорее как исключение, чем правило. А в поединке на ринге тем более. Поэтому, работая как ногами, так и руками, боксер должен отрабатывать на тренировках связки, состоящие из двух-трех ударов каждая.

Примеры связок ударов стопой:

- низкий удар стопой левой ноги /низкий удар стопой правой ноги (и наоборот);
- низкий удар стопой и ею же боковое шассе в корпус;
- боковое шассе в корпус передней ногой /низкий удар стопой другой ноги /фуэте в голову стопой той ноги, что провела первый удар;
- шассе в корпус передней ногой /шассе этой же ногой в голову;
- прямой удар стопой в живот (шассе) задней ногой /фуэте по бедру подъемом стопы другой ноги;
- прямой удар (шассе) в голову передней ногой /шассе в корпус с разворота другой ногой;
- низкое шассе задней ногой /фуэте в голову другой ногой /шассе с разворота в корпус;
- реверс с разворота правой ногой в голову /реверс с разворота в голову другой назад (в обратном направлении по отношению к первому удару) /боковое шассе в корпус стопой ноги, бившей первый удар;
- низкий реверс задней ногой/реверс с разворота другой ноги /фуэте в корпус стопой ноги, бившей первый удар.

Число подобных связок может быть бесконечно большим. Однако не имеет смысла, во-первых. отрабатывать связки, состоящие из четырех и большего числа ударов, достаточно двух-трех; во-вторых, не увлекайтесь излишне сложными ударами, эффективные предпочитайте эффектным. Задача любого боксера сводится к тому, чтобы методом проб и ошибок подобрать те приемы, которые наиболее соответствуют его индивидуальным возможностям. Например, низкорослому

боксеру не рекомендуется увлекаться ударами ног по верхнему уровню; не обладающему высокой скоростью — ударами с разворота; недостаточно координированному — ударами в прыжке и т.д.

Примеры связок ударов кулаком:

- хук левой в корпус /хук правой в голову;
- прямой левой в голову /прямой правой в живот;
- прямой левой в живот /прямой правой в голову
- прямой левой в голову /хук правой в живот;
- прямой правой в живот /прямой левой в голову /прямой правой в голову;
- хук левой в корпус /хук правой в голову;
- прямой левой в голову /хук правой в голову /апперкот левой в корпус;
- прямой правой в живот /хук левой в голову /апперкот правой в подбородок.

Как и для ударов ногами, число возможных сочетаний ударов кулаками очень велико. Необходимо отрабатывать их с места и в движении на подвесных снарядах (боксерские мешки и груши), на лапах с партнерами и в спаррингах. Хороший удар кулаком, это удар очень быстрый и неожиданный. В том и заключается смысл связок, чтобы завершающий любую из них удар оказывался для противника неожиданным. И потому — неотразимым!

Примеры связок ударов ногами и руками:

- прямой удар левой рукой в голову /низкий удар правой ногой;
- хук левой рукой в голову /фуэте левой ногой по нижнему уровню;
- низкий удар левой ногой /прямой удар правой рукой в голову /фуэте правой ногой в корпус;
- прямой удар задней ногой в живот /фуэте левой ногой в голову /апперкот правой рукой в подбородок;
- прямой левой рукой в живот /фуэте правой ногой в голову;
- низкий удар задней ногой /низкий удар другой ногой /хук левой рукой в голову;

- — шассе в живот одной ногой /шассе с разворота в голову другой ногой /апперкот в живот;
- — прямой удар левой рукой в живот /прямой удар правой рукой в голову /подсечка правой стопой в подколенный сгиб.

Число комбинированных связок (состоящих из ударов как ногами, так и руками) превышает количество тех, что включают технику одних только рук или ног. Смысл отработки связок заключается в том, чтобы в бою с любым противником можно был весь поединок строить как непрерывную цепь заученных комбинаций, избегая бесполезных и хаотичных движений. Наибольшую ценность для французского бокса представляют такие связки, где на один удар рукой приходятся два удара ногами. Этим и руководствуйтесь.

СПАРРИНГИ

Любой человек может научиться боксировать, то есть наносить разнообразные удары ногами и руками по каким-либо целям. Однако, если наносить удары дело не очень трудное, то умение избегать ударов противника намного сложнее. Поединок на ринге в полный контакт по плечу далеко не каждому! Отсюда — двойное значение спаррингов.

Для настоящих бойцов спарринги по схеме (т.е. обусловленные) и спарринги в виде свободных боев являются главными формами подготовки к соревнованиям. А для той значительной части людей, что практикует французский бокс лишь ради хорошей физической формы и выработки навыков самозащиты, вольный спарринг представляет предел возможного. Соревнования с их травматизмом и полным напряжением сил — не для них.

Во французском боксе различают три варианта спаррингов (как по схеме, так и вольных):

- условный, в котором удары должны быть технически правильными, очень точными и быстрыми, но не сильными (не удары, а «щелчки» полурасслабленными конечностями);

➢ полуусловный («пред-бой»), где удары наносят в полную силу, но при этом боксеры в обязательном порядке одевают комплект протекторов — шлемы, защитные щитки, бандаж, нагрудники и т.д.;

➢ «полный бой», идентичный полуусловному, но в нем протекторы запрещены: ни шлемов, ни нагрудников, ни щитков. Обычно его практикуют только те боксеры. которые участвуют в соревнованиях. Остальные не идут дальше полуусловных поединков.

Что касается спаррингов «по схеме», то имеются в виду такие учебные поединки, в которых партнеры обмениваются исключительно теми ударами, о которых договорились заранее (или которые им указал тренер). По своей сути спарринги «по схеме» аналогичны «кихон-кумитэ» в каратэ.

ТАКТИКА БОЯ

Хорошо боксировать можно лишь в том случае, если делаешь это с умом, а не просто «стреляешь» ногами и руками в сторону противника. Бездумное размахивание конечностями ведет к напрасной трате энергии, но никак не к победе. Таким образом, требуется та или иная тактика боя. Рассуждать о различных тактических вариантах можно до бесконечности, ведь все боксеры разные, у каждого свой собственный опыт схваток на ринге и свои любимые приемы. Поэтому ограничимся тем, что приведем здесь несколько примеров тактических решений, предлагаемых известным во Франции тренером Кристианом Гийомом [1].

➢ Сведения о противниках, с которыми предстоит сражаться в очередном матче, надо собирать заранее. Но если этих сведений недостаточно (или они вообще отсутствуют),

[1] Кристиан Гийом — профессор (т.е. дипломированный тренер) французского и английского бокса, дзюдо и общефизической подготовки. Чемпион Европы 1970 года, чемпион Франции 1968—70 гг. по французскому боксу в весе до 57 кг. См. его книгу «Французский бокс сават». Париж, 1970,с. 142—145.

то первый раунд (или часть его) следует отводить для разведки. С этой целью требуется непрерывно «жалить» противника быстрыми атаками ног и рук, непрерывно при этом перемещаясь по рингу и заботясь о том, чтобы все время оставаться самому «закрытым». Такая тактика позволит оценить быстроту реакции противника, скорость и силу его ударов, подвижность, предпочтения (что ему больше нравится: пускать в ход руки или ноги), а также общее состояние его духа — «злой», «самоуверенный», «трусоватый» и т.д.

➢ Предположим, что противник превосходит вас: быстрее, техничнее, сильнее. В этом случае главный тактический принцип заключается в том, чтобы не дать ему реализовать до конца свои преимущества. Постоянно меняйте дистанцию и ритм боя, активно используйте стопорящие удары по рукам и особенно по ногам противника, уклоняйтесь от его атак, входите в клинч. Одним словом, старайтесь быть максимально неудобным для него, не давайте ему «делать свою игру». Лишенный возможности показать себя во всем блеске, мастер начнет нервничать, горячиться и у вас появится возможность неожиданно нанести ему нокаутирующий удар.

➢ Противник примерно равен вам. Можете взять за основу следующие правила:

ОН	ВЫ
Он высокий	Входите в ближний бой, атакуйте ноги и корпус, проводите стопорящие удары по ногам
Он маленький	Держите на дистанции, атакуйте голову и корпус, широко используйте стопорящие удары по рукам
Он очень подвижен	Стремитесь загонять его в угол ринга
Он предпочитает атаковать руками	Старайтесь держать его на дальней дистанции ударами своих ног (особенно низким ударом, низким шассе и прямым по корпусу)

ОН	ВЫ
Он предпочитает атаковать ногами	Уходите с линии атаки, парируйте, входите в ближний бой и атакуйте кулаками (хук, апперкот в голову, прямые по корпусу)
Он предпочитает прямые удары руками и ногами	Держитесь боком по отношению к нему, уходите в строну от линии атаки, контратакуйте круговыми ударами (шассе-круазе, реверсы, хуки)
Он предпочитает круговые удары руками и ногами	Делайте ставку на прямые удары по центральной линии его головы и корпуса
Он хорошо защищается руками	Перчатки не защищают ноги. Атакуйте низкими ударами стопы, низкими шассе и фуэте
Он все время атакует	Старайтесь не отступать (чтобы не оказаться зажатым в углу), а уходить в стороны и заходить ему за спину, вынуждая поворачиваться вслед за вами. Атакуйте сбоку
У него опасные прямые удары руками	Держите на дистанции вытянутой руки, смещаясь при этом в сторону, противоположную от его ведущей руки (т.к. от правой — вправо, от левой — влево)
У него опасные круговые удары ногами по верхнему уровню	Ныряйте под такие удары и контратакуйте подсечками на его опорную ногу
Он все время пытается вас подсечь	Резко уходите в сторону, контратакуйте ударами ног и рук в прыжке

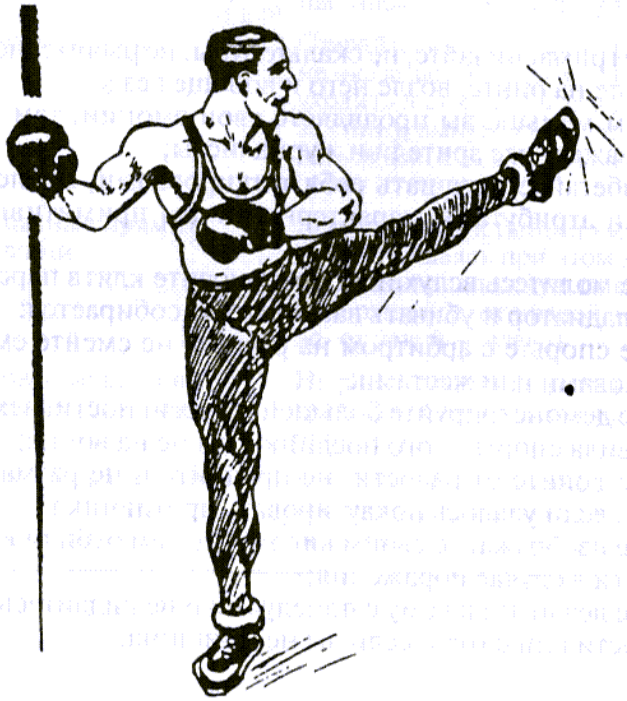
КУЛЬТУРА ПОВЕДЕНИЯ БОКСЕРА

На ринге и возле него (впрочем, как и во всех других местах) следует вести себя так, как подобает цивилизованному человеку. Для французского бокса данное требование является очень важным. Здесь не приемлют тех дешевых трюков, которыми пытаются привлечь к себе внимание боксеры англо-американского бокса, особенно в США, в странах Латинской Америки и Юго-Восточной Азии. В частности, современные саватёры обязаны соблюдать следующие правила:

- будьте вежливы по отношению к своему противнику, судьям и зрителям;
- не делайте скандальных заявлений для прессы ни до, ни после матча;
- избегайте шумных выходов на ринг и таких же уходов с него;
- не гримасничайте, не скальте зубы, не рычите, не сквернословьте на ринге, возле него и вообще везде;
- чем меньше вы проявляете свои эмоции, тем больше будут уважать вас зрители и журналисты;
- избегайте украшать себя татуировками, амулетами и прочими атрибутами, характерными для примитивных дикарей;
- не молитесь вслух и не произносите клятв перед боем; вы не гладиатор и убивать вас никто не собирается;
- не спорьте с арбитром на ринге и не смейте ему угрожать словами или жестами;
- не демонстрируйте большей агрессивности, чем требуют правила спортивного поединка: вы не на войне;
- не вопите от радости, не прыгайте и не размахивайте руками, если удалось нокаутировать противника;
- не изображайте своим видом, что вам отбили все внутренности в случае поражения;
- не лезьте ни к кому с поцелуями и не кидайтесь на шею от радости или с горя, если вы не женщина.

ЧАСТЬ 6

Технические и общефизические нормативы



ЦВЕТНЫЕ ПЕРЧАТКИ

С времен Второй мировой войны во французском боксе существует градация на ранги. Эту градацию символизирует цветная полоска на перчатках вокруг запястья, шириной в 2,5 см (один дюйм): синяя, зеленая, красная, белая, желтая. Кроме того, есть еще «серебряные» перчатки трех степеней у инструкторов, и «золотые» у профессоров.

Считается, что способный ученик при условии непрерывных тренировок (без летних каникул) может получить желтые перчатки за 2 года занятий. Все ранги от синих перчаток до желтых присваивает инструктор либо профессор в том клубе, где тренируется боксер. «Серебряные» перчатки присваивает Техническая комиссия Национальной федерации французского бокса. Чтобы быть допущенным к экзамену на «серебряные» перчатки первой степени, надо иметь возраст не ниже 16-и лет, стаж занятий боксом не менее двух лет и степень «желтые перчатки». В дальнейшем для допуска к экзаменам на каждую последующую степень «серебряных» перчаток, а также на звание профессора бокса, требуется перерыв в 2 года. Таким образом, если боксер стал инструкторам в 16 лет, титул «профессора» он не получит раньше, чем в 22 года. И это еще не все. Для аттестации на профессорское звание необходим показать комиссии владение знаниями в объеме физкультурного колледжа.

Помимо цветной полоски на перчатках, боксеры носят соответствующую цветную эмблему на груди, с левой стороны. Наличие такой эмблемы обязательно для допуска к соревнованиям, учебно-методическим семинарам и любым экзаменам. Участвовать в соревнованиях боксеры во французском

боксе могут лишь после получения степени «красные перчатки». Кроме того, степень профессора французского бокса не может получить человек, не имеющий французского гражданства. Еще важнее другое требование: чтобы стать «профессором» бокса, в обязательном порядке требуется хотя бы один раз одержать победу на престижных соревнованиях, или не менее трех раз войти в призовую тройку.

Подобный принцип аттестации позволяет не допускать к тренерской работе людей, не имеющих необходимых теоретических знаний и личного опыта турнирного бойца.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К «ПЕРЧАТКАМ»

1. СИНЯЯ ПЕРЧАТКА:

Удары	Парирование	Уклоны	Ответные удары
Передвижение вперед: низкое шассе передней ногой/уклоны внутрь			
Передвижение вперед: среднее фуэте передней ногой/парирование ударов партнера			
Передвижение в сторону: среднее фуэте передней ногой/парирование ударов партнера и ответный удар низким шассе			
Передвижение в сторону: среднее фуэте задней ногой/парирование ударов партнера и среднее фуэте передней ногой			
На месте: прямые удары передней рукой /блокировка и повторение того же удара			
На месте: прямые удары задней рукой/ блокировка и повторение удара			
На месте: низкое шассе задней ногой/уклон в сторону и ответный удар средним фуэте			
На месте: средний реверс передней ногой (боковой либо прямой)			
На месте: низкий удар ногой/уклонение в сторону и ответный удар (средним фуэте, низким шассе или прямым задней рукой)			

Связки
Низкое шассе и среднее фуэте той же ногой (с обеих ног)
Среднее фуэте задней ногой и среднее фуэте передней ногой
Прямые удары передней и задней рукой и среднее фуэте задней ногой
Средний реверс передней ногой и прямые удары руками
Низкий удар ногой и низкое шассе другой ногой.
➢ Спарринг по заданной схеме: 2 раунда по 1 минуте (схема: уклоны, парирование и ответные удары на заранее известный удар)
➢ Свободный спарринг: 2 раунда по 1 минуте

Примечание: все связки выполняются в одиночку, без партнера — сначала в «воздух», затем на снарядах. Техника отрабатывается в паре с партнером: один атакует, другой отвечает, затем они меняются ролями.

2. ЗЕЛЕНАЯ ПЕРЧАТКА:
выработка координации движений и умения сохранять равновесие (в паре; в передвижении по ограниченной площадке)

Удары	Парирование	Уклоны	Ответные удары
Все удары и уклоны, изученные на предыдущем этапе обучения (повторение)			
На месте: среднее шассе (боковое или фронтальное) задней ногой/парирование этого удара и свободный ответ			
На месте: средний боковой реверс задней ногой /парирование этого удара и свободный ответ			
На месте: низкое фуэте задней ногой/уклон со сменой стойки и ответное фуэте задней ногой			
Передвижение в сторону: свинг задней рукой/уклон и ответный свинг либо прямой удар задней рукой			
Передвижение вперед: низкий реверс передней ногой /уклон на месте и ответный хук задней рукой			
На месте: прямой удар в корпус передней рукой/парирование задней рукой и ответ прямым ударом передней руки			
На месте: прямой удар в корпус задней рукой/парирование передней рукой и ответ хуком задней руки			
На месте: низкий удар ногой с целью выведения из равновесия/уклонение назад и ответ средним фуэте задней ноги			
На месте: круговой реверс (средний или высокий) /парирование и ответный свинг задней рукой			

Связки

Низкий удар ногой и среднее фуэте (простое и двойное) той же ногой
Прямой удар задней рукой и среднее шассе передней ногой
Средний реверс задней ногой и с постановкой ноги на землю прямой удар задней рукой
Низкое фуэте и среднее шассе той же ногой
Свинг передней рукой и прямой удар задней рукой
Низкий реверс одной ногой и среднее шассе другой ногой

Прямой удар передней рукой, повторение этого удара и прямой в корпус задней рукой
Хук задней рукой и прямой удар передней рукой
Прямой удар передней рукой и нижний удар любой ногой
Низкий реверс и среднее фуэте той же ногой

Спарринг

- Спарринг на заданной схеме: 2 раунда по полторы минуты (схема: уклоны и свободные ответные удары на свободную атаку. В 1-м раунде — атаки ногами, во 2-м раунде — атаки руками)
- Свободный спарринг: 2 раунда по полторы минуты

3. КРАСНАЯ ПЕРЧАТКА:
отработка координации движений и умения сохранять равновесие в парной работе на ограниченной площадке

Удары	Парирование	Уклоны	Ответные удары
На месте: хук задней рукой/парирование передней рукой и ответ хуком задней руки; Хук передней рукой/уклон назад и ответ прямым ударом передней руки			
В движении: среднее шассе в прыжке/уклон шагом в сторону и ответный удар низким шассе передней ноги			
В движении: высокое шассе-круазе (или шассе-круазе в прыжке)/ парирование и ответ средним шассе задней ногой			
На месте: фронтальный реверс задней ногой/уклонение корпуса назад и ответное фуэте передней ногой			
В движении: низкий удар ногой в прыжке/уклон шагом в сторону и ответный реверс передней ногой			
На месте: хук задней рукой/парирование передней рукой, шаг в сторону и ответный прямой удар задней рукой; хук передней рукой/парирование задней рукой и два хука подряд передней и задней руками			
В движении: среднее фуэте передней ногой/ парирование задней рукой и ответный низкий удар ногой			
В движении: низкое шассе передней ногой/уклон во внешнюю строну и ответные прямые удары передней и задней руками			
На месте: низкий реверс во вращении/уклон и ответное шассе-круазе			

Связки
Хук задней рукой и хук передней рукой
В прыжке среднее шассе-круазе и фуэте задней ногой
Среднее фуэте-круазе и с постановкой ноги среднее шассе на развороте корпуса
Фронтальный реверс передней ногой + прямые удары передней и задней руками + низкий удар ногой
Низкий удчар ногой и среднее фуэте другой ногой в прыжке
Хук передней рукой + апперкот задней рукой + прямой удар в корпус передней рукой Фуэте передней ногой + прямой удар в корпус задней рукой + шаг в сторону задней ногой и хук передней рукой
Низкое фуэте задней ногой и среднее фуэте другой ногой в прыжке
Низкое шассе передней ногой в прыжке и прямые удары по корпусу обеими руками по очереди
Низкий реверс во вращении +среднее фуэте другой ногой + прямой удар задней рукой в корпус
➢ Спарринг по заданной схеме: 2 раунда по полторы минуты (схема: в 1-м раунде: свободный ответный удар на атаку связкой из двух любых ударов; во 2-м раунде: ответ связкой двух любых ударов на атаку одним ударом)
➢ Свободный спарринг: 3 раунда по полторы минуты каждый

4. БЕЛАЯ ПЕРЧАТКА:
отработка умения держать нужную дистанцию и работать связками в паре на ограниченной площадке

Связки	Парирование	Уклоны	Ответные удары

Шассе передней ногой в прыжке + Фронтальный реверс другой ногой + Прямой удар передней рукой + Прямой удар задней рукой /Уклон шагом в сторону. Ответный апперкот задней рукой и любой удар ногой

Прямой удар задней рукой по корпусу + Прямой удар передней рукой по корпусу +Фронтальный реверс во вращении + Низкий удар ногой /Разрыв дистанции и ответ низким шассе задней ногой в прыжке и ударом кулака

Прямой удар в голову передней рукой + Прямой удар ею по корпусу + Смещение в сторону и апперкот задней рукой /Парирование, два хука обеими руками, уход назад и низкое фуэте передней ногой

Реверс-круазе в голову в прыжке + Среднее шассе задней ногой / Уклонение нырком от реверс-круазе, парирование шассе и ответ низким реверсом во вращении

Низкое шассе во вращении + Среднее фуэте другой ногой +двойной прямой удар задней рукой и один прямой удар передней рукой /Парирование шассе и ответ прямым ударом передней руки в голову и низким шассе передней ногой

Низкое фуэте передней ногой в прыжке + Смещение в сторону и хук в голову задней рукой + Апперкот передней рукой /Парирование ударов и ответ хуком задней руки в голову + реверс в голову передней ногой

Низкий удар ногой в прыжке + среднее фуэте другой ногой тоже в прыжке + низкое шассе ею же /Уклонение назад и ответ фуэте в голову передней ногой в прыжке

Среднее фронтальное шассе задней ногой + фуэте другой ногой в голову в прыжке /Парирование, шаг в сторону и ответ прямым ударом передней руки в корпус

➢ Спарринг по заданной схеме: 2 раунда по полторы минуты (схема: в 1-м раунде: парирование атаки партнера, состоящей из любых двух ударов и ответ связкой их двух любых ударов; во 2-м раунде: уклонение от атаки партнера, состоящей из любых двух ударов и ответ связкой из двух любых ударов)

➢ Свободный спарринг: 3 раунда по полторы минуты каждый

5. ЖЕЛТАЯ ПЕРЧАТКА:
выработка двигательных навыков, позволяющих свободно выполнять и соединять в связки любые удары

Связки	Парирование	Уклоны	Ответные удары

Низкое шассе задней ногой в прыжке + среднее шассе во вращении + парирование передней рукой/ Ответный реверс задней ногой в голову

Низкое фуэте задней ногой в прыжке + фуэте той же ногой в голову. + апперкот передней рукой в корпус + хук в голову задней рукой/ Уклон вращением корпуса и ответ апперкотом задней руки в корпус и крюком передней руки в голову

Реверс в голову задней ногой в прыжке + среднее шассе той же ногой + прямой удар задней рукой /Уклон в сторону и ответ апперкотом передней руки в голову и крюком в голову той же рукой

Фронтальное среднее шассе передней ногой + среднее шассе задней ногой в прыжке /Парирование шассе и ответ низким шассе передней ноги и свингом задней руки

Прямой удар в голову передней рукой + прямой удар в корпус задней рукой + Шассе в голову передней ногой /Уклон или парирование и любой ответ

Реверс передней ногой в голову в прыжке + прямой удар в голову передней рукой + прямой удар в корпус задней рукой + смещение позиции и среднее фуэте задней ногой /Парирование и ответ средним фронтальным шассе (либо в голову) задней ногой

Круговой реверс в прыжке + двойное шассе другой ногой (в голову и по корпусу) / Парирование и ответ средним шассе во вращении

Спарринг

➢ Спарринг по заданной схеме: 2 раунда по полторы минуты (схема: в 1-м раунде парирование или уклонение от атаки партнера, состоящей из двух любых ударов ногой и ответ на нее любыми двумя ударами рук; во 2-м раунде: парирование или уклонение от атаки партнера, состоящей из двух любых ударов рукой и ответ на нее любыми двумя ударами ног)

➢ Свободный спарринг: 4 раунда по полторы минуты каждый

ВОЗРАСТНОЕ ДЕЛЕНИЕ

Лица, занимающиеся французским боксом, в зависимости от своего возраста разделяются на 7 категорий:

1. Цыплята (poussins): 10—11 лет
2. Карапузы (benjamins): 12—13 лет:
3. Малыши (minimes): 14—15 лет
4. Кадеты (cadets): 16—17 летр

} **дети**

5. Юниоры (juniors): 18—20 лет
6. Сеньоры (séniors): 21—34 года:
7. Ветераны (vétérans): 35 лет и старше

} **взрослые**

ВЕСОВЫЕ КАТЕГОРИИ

Во французском боксе существуют 10 весовых категорий:

1. Петушиный вес: до 54 кг (coq)
2. Вес пера: 54—57 кг (plume)
3. Вес супер-пера: 57—60 кг (super-plume)
4. Легкий вес: 60—63 кг (léger)
5. Супер-легкий вес: 63—66 кг (super-léger)
6. Полусредний вес: 66—70 кг (mi-moyen)
7. Супер-полусредний: 70—74 кг (super mi-moyen)
8. Средний вес: 74—79 кг (moyen)
9. Полутяжелый вес: 79—85 кг (mi-lourd)
10. Тяжелый вес: свыше 85 кг (lourd)

Обычно рекомендуют держать свой вес на 1 кг ниже максимально допустимого для той или иной весовой категории. В этой связи встает вопрос о том, как определить идеальный вес тренированного мужчины. Это очень просто: умножаете 400 грамм на собственный рост в сантиметрах, затем вводите коэффициент коррекции. Для мужчин, имеющих скелет среднего типа, коэффициент равен единице; для ширококостных — 1,08; для узкокостных — 0,975.

Например, рост боксера 175 см, кость средняя. В этом случае его идеальный вес равняется 70 кг (175 x 0,4 кг x 1). При

наличии мощного костяка идеальный вес составит 75,6 кг (175 x 0,4 кг x 1,08). Для мужчины астенического телосложения идеальный вес будет 68, 25 кг (175 x 0,4 кг x 0,975). Зная свой идеальный вес, рост, тип скелета, нетрудно выяснить, в чем заключается проблема для вас: в необходимости сгонять вес или же наращивать мышечную массу?

Взвешивание надо производить утром, натощак, после посещения туалета, без одежды и обуви. Если вы хотите участвовать в соревнованиях, необходимо купить пружинные весы и каждое утро взвешиваться. Как только вес пополз вверх, ограничивайте себя в калорийной углеводистой пище и увеличивайте физическую нагрузку. Для спортсменов проблема контроля веса является очень серьезной.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ И ПРАВИЛА БОЯ

По правилам французского бокса, поединок боксеров может продолжаться 2,3, 4 или 5 раундов, длительностью в полторы либо две минуты каждый. Все перерывы между раундами составляют одну минуту. Таким образом, самая короткая схватка занимает три минуты «чистого» времени, самая длинная — десять минут. Поединки проходят, как правило, в более высоком темпе, чем в английском боксе.

Соревнования проводятся по правилам, близким к правилам кик-бокса и фулл-контакт каратэ. Боксеры одевают на руки 16-унцовые перчатки (454 грамма), облегченную обувь, гимнастическое трико (или спортивные брюки и тенниску).

МЫШЕЧНАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ

ТЕСТЫ МЫШЕЧНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ очень важны, так как боксеру нужны эластичные неутомимые мышцы. Приведем две простых теста. Первый основан на числе отжима-

ний в упоре лежа за одну минуту, второй — на числе подъемов корпуса из положения лежа в сед (ноги закреплены) за то же время.

Тест 1

Возраст	Очень плохо	Плохо	Посредственно	Хорошо	Отлично
до 30 лет	до 22	23—25	26—30	31—37	38—60
30—39	до 16	17—19	20—24	25—31	32—52
40—49	до 13	14—16	17—20	21—26	27—45
50—59	до 10	11—13	14—17	18—22	23—39
свыше 60	до 8	9—10	11—14	15—18	19—33

Тест 2

Возраст	Очень плохо	Плохо	Посредственно	Хорошо	Отлично
до 30 лет	до 23	24—26	27—30	31—38	39—62
30—39	до 17	18—20	21—24	25—32	33—56
40—49	до 13	14—16	17—20	21—28	29—50
50—59	до 11	12—14	15—18	19—22	23—44
свыше 60	до 8	9—11	12—15	16—20	21—37

Есть более сложный тест, проверяющий мышечную работоспособность боксера.

Он состоит из четырех упражнений, выполняемых по 10 раз каждое одно за другим. Четыре упражнения подряд составляют одну серию. Измеряется общее число таких серий. Темп средний, перерывов для отдыха нет. Исходное положение начала теста — упор присев.

1. Отжимания в упоре лежа (10 раз).
2. Из упора присев пробросом ног назад перейти в упор лежа (10 раз).
3. Из упора присев проброс ног вперед и возврат в и.п. (10 раз)
4. Из положения сидя на корточках (руки за головой) прыжок вверх с полным выпрямлением ног и туловища. Руки все 10 прыжков за головой.

Затем повторить все 4 упражнения с самого начала, снова по 10 раз каждое. И таким образом выполнить несколько серий подряд. Показатели:

18—25 лет	26—35 лет	оценка
7	6	отлично
5—6	4—5	хорошо
3—4	2—3	удовлетворительно
1—2	0—1	плохо

СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. Для боксеров «накачка» мышечной массы не характерна. Абсолютная сила тоже не имеет особого значения. Требуется развивать мышечную выносливость и так называемую «взрывную» силу. Поэтому силовые упражнения рекомендуется выполнять с небольшими и средними весами (не более 60% по отношению к максимальным показателям конкретного спортсмена) в среднем или быстром темпе. Чем ниже вес отягощения, тем выше темп.

При среднем весе отягощения (60—50% от максимума) рекомендуется делать по 5—10 повторений каждого упражнения (при общем числе подходов не более 5), с периодом отдыха между подходами в пределах 2—2,5 минут. Если отягощение малое (не более 35 % от максимума), то число повторений каждого упражнения составляет 10—15, время отдыха сокращается до 1—1,5 минут, темп быстрый, общее число подходов от 5 до 10.

В качестве отягощений можно использовать гантели, штангу, гири, блочные устройства, партнера, а также собственное тело. Помните, что ваша цель — развитие скоростно-силовых качеств, а не увеличение мышечной массы. Этим и руководствуйтесь.

Для развития общей выносливости и постановки дыхания рекомендуются такие упражнения, как бег по пересеченной местности (лучше всего в лесу, в поле, в лесопарке); спортивные игры (особенно гандбол и баскетбол); прыжки со скакалкой.

КОНТРОЛЬ ДЫХАНИЯ И СЕРДЦА

После взвешивания измерьте в положении сидя свой пульс. Он покажет, легко ли работает ваше сердце сегодня. Показатели частоты сокращений сердечной мышцы в течение одной минуты таковы:

50 и меньше	— отлично
51—60	— хорошо
61—70	— удовлетворительно
71—80	— малоудовлетворительно
81 и больше	— плохо

(у детей и у женщин пульс более частый)

Есть еще один простой тест, он называется «проба Рюфье», по фамилии разработавшего его французского врача. Суть теста заключается в следующем: вы измеряете свой пульс в течение одной минуты лежа, потом в течение одной минуты сидя, потом в течение одной минуты стоя. Затем складываете вместе все три цифры, вычитаете из этой суммы 180 и делите полученную величину на 10.

Если итоговая величина меньше нуля (отрицательное число) — ваше сердце работает отлично. Если цифра в пределах 0—5, оно работает хорошо. 6—10 свидетельствует об удовлетворительной работе. Цифра 11 и более говорит о том, что вы переутомились либо заболели.

Проба Рюфье более информативна, чем обычное измерение пульса сидя в течение 15—20 секунд, с последующим умножением на 4 или на 3.

Состояние легких проверяют задержкой дыхания после выдоха. Итак, сделайте обычный выдох и зажмите одной рукой ноздри, а другой — рот. Теперь смотрите на секундомер: сколько времени вы сможете продержаться до того мгновения, когда придется убрать руки, чтобы не задохнуться?

Если вы не дышали менее 20 секунд, то это значит, что ваши легкие находятся в отвратительном состоянии
20—39 секунд — в удовлетворительном
40—59 секунд — в хорошем
60 секунд и более — в отличном

Объединенным показателем, показывающим резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, является так называемое «число МПК». Оно индексирует то максимальное количество кислорода, которое в течение одной минуты интенсивной работы может усвоить ваш организм на 1 килограмм веса. МПК определяют с помощью велоэргометров в кабинетах врачебного контроля по простейшим формулам. Если окажется, что ваш МПК составляет менее 25 миллилитров кислорода на килограмм веса за одну минуту, то это очень плохой показатель; под нагрузкой вы не увеличите объем работы сердца даже в 2 раза!

25—34 миллилитра — плохо (резерв мощности 2—3 раза)
35—42 — удовлетворительно (резерв 3—4 раза)
43—52 — хорошо (резерв 4—5 раз)
более 52 — отлично (резерв 5—8 раз)

Физиологический предел увеличения объема работы сердца составляет 8 раз. Но такое доступно лишь очень хорошо тренированным молодым мужчинам.

ВЫНОСЛИВОСТЬ. Большой популярностью пользуются тесты американского врача Кеннета Купера, с помощью которых можно определить выносливость организма данного человек (а выносливость, в свою очередь, является производной величиной от возможностей сердца, сосудов и легких).

Первый тест таков: за какое время вы сможете преодолеть бегом расстояние в 2400 метров (6 кругов по дорожке стадиона, имеющей стандартную длину 400 метров)?

Более чем за 18 минут — выносливость очень плохая
Между 16 и 18 минутами — плохая
Между 12 и 15 минутами — удовлетворительная
Между 10 и 12 минутами — хорошая
Менее, чем за 10 минут — отличная.

Другой тест Купера основан на измерении того расстояния, которое преодолевает испытуемый бегом за 12 минут. В нем, в отличие от первого, учтен возраст:

Возраст	Очень плохо	Плохо	Посредственно	Хорошо	Отлично
до 30 лет	менее 1,6 км	1,6—2,0	2,0—2,4 км	2,4—2,8	более 2,8
30—39	менее 1,5	1,5—1,85	1,85—2,25	2,25—2,65	более 2,65
40—49	менее 1,35	1,35—1,7	1,7—2,1	2,1—2,5	более 2,5
свыше 50	менее 1,25	1,25—1,6	1,6—2,0	2,0—2,4	более 2,4

Понятно, что боксер, желающий побеждать на ринге, должен иметь по всем таким тестам показатели не ниже хороших.

АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ КРОВИ тоже всегда должно быть в пределах нормы. Это значит, что его верхняя граница в пределах 120—140 мм ртутного столба, нижняя — в пределах 70—90 мм. У спортсменов часто встречается так называемая «физиологическая гипотония», при которой нормальное давление составляет 100—110/60—80 мм. Если спортсмен чувствует себя с таким давлением хорошо, ничего страшного нет. А вот повышенное артериальное давление (гипертония) всегда опасно! При диагностике такового требуется медицинское вмешательство.

ЧАСТЬ 7

Сават для самозащиты, Андрэ Эмиль, 1900 год

ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ ПОНЯТИЯ

Самозащита, само собой разумеется, состоит не только в том, чтобы отражать удары противника: нужно в свою очередь и ему наносить удары, хотя бы только в отместку, т.е. в ответ на его нападения с целью помешать дальнейшим его враждебным действиям. Поэтому мы укажем здесь несколько приемов нападения прежде, чем перейти к способам отражения атак.

Приемы нападения, объясняемые в первых пяти способах самозащиты, составляют известную совокупность средств, своего рода систему, без сомнения, чрезвычайно упрощенную, но легкую для изучения и выполнения и не требующую непременно предварительной «тренировки». Уже из этих пяти приемов можно извлечь большую пользу, если уметь хорошо и своевременно употреблять их.

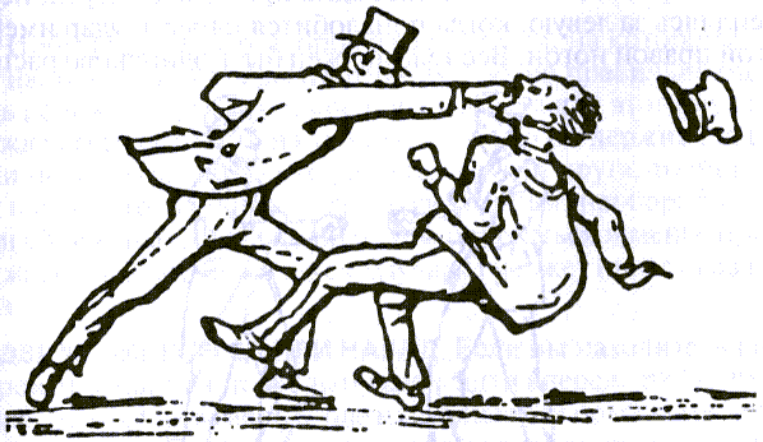
Приемы нападения и отражения, которые мы изложим далее, составляют систему несколько более полную, но все же не выходящую за пределы довольно простых, довольно легких для употребления средств.

* * *

В нашу задачу не входит излагать предварительные упражнения, какими занимаются в залах бокса те, кто имеет время сделаться истинным «любителем», усвоившим даже частности своего излюбленного спорта - частности более или менее блестящие, но порой бесполезные с точки зрения успеха

в настоящей борьбе со злоумышленникам. Мы ограничимся несколькими замечаниями по различным вопросам:

Так называемый «английский бокс» состоит только из ударов кулаком. «Французский бокс», или «сават» обнимает одновременно и удары кулаком английского бокса, и удары ногой, а также удары головой, открытой ладонью, локтем. Еще



он допускает употребление отдельных приемов французской борьбы — выкручивание рук и ног, головы и пальцев.

СТОРОЖЕВАЯ ПОЗИЦИЯ *(рис. 1)* — это позиция выжидания, наиболее благоприятная для того, чтобы перейти или к обороне, или к нападению. В действительной борьбе на улице, в отличие от того, что происходит в залах для упражнений, не всегда бывает время правильно стать в такую позицию, или даже если времени и оказывается достаточно, то может быть полезно, по тактическим соображениям, замаскировать эту позицию от противника, чтобы он бросился в бой, слишком уверенный в успехе.

Классическая сторожевая позиция во всяком случае необходима как исходная при разучивании приемов самозащиты и для упражнения в них. Причем во французском боксе,

где удары ногой чередуются с ударами кулака, не имеет большого значения становиться ли в позицию направо или налево. Когда становятся в позицию налево, левую ногу нужно держать впереди правой на 30 или 40 сантиметров — в зависимости от роста; пятки помещаются не на одной прямой, — а именно правая пятка находится немного правее линии, проходящей через левую ступню, ибо необходимо, чтобы правая нога могла свободно проходить вперед, не зацепляясь за левую, когда понадобится нанести удар именно этой правой ногой. Вес тела должен быть одинаково распре-

1

делен на обе ноги, слегка согнутые; тело должно находиться вполне в равновесии; голову следует держать прямо.

Правую руку держат согнутой около туловища, так чтобы сжатый кулак помещался на левой стороне груди, а правое предплечье проходило под ложечкой — для защиты этой чувствительной части тела. Кулак сжат, большой палец снаружи и сбоку других пальцев. Верхняя часть левой руки естественно лежит вдоль тела; левое предплечье поднято, образует с плечевой частью руки приблизительно прямой угол и обращено к противнику.

Позиция направо проделывается в обратном направлении по тем же самым правилам. Когда из двух противников один стоит в позиции направо, а другой в позиции налево (как на

рисунке), то говорят, что они по отношению друг к другу — в «ложной позиции». Если же оба находятся в позиции направо или оба — налево, то говорят, что они — в «настоящей позиции».

РАССТОЯНИЕ. Насколько возможно, надо становиться в позицию так, чтобы не быть досягаемым для противника; это особенно важно, если дерущийся не является опытным бойцом.

Чтобы решить этот вопрос о расстоянии, на котором может наносить свои удары противник, нужно правильно оценить положение, занимаемое последним, а для этого нужно прежде всего смотреть на ту ногу, которую он держит сзади. Если ноги его значительно удалены друг от друга, то он может напасть только на коротком расстоянии; наоборот, если ноги сближены, то нужно больше остерегаться и менее приближаться к нему, ибо в таком случае он может напасть издалека.

ДВИЖЕНИЕ ВПЕРЕД ИЛИ НАЗАД. Если вы находитесь вне ударов противника, то он вынужден идти вперед, чтобы добраться до вас, или заменить шаги маленькими прыжками, или сделать выпад. Если же, напротив, он хочет стать вне ваших ударов, он должен идти назад; шаги назад он может также заменить маленькими прыжками.

Со своей стороны, можно тоже употреблять эти различные способы для того, чтобы приближаться или удаляться, причем двигаться вперед следует с большой осторожностью — в особенности, если дерущийся не является опытным бойцом. Само собой разумеется, мы исключаем из этого правила те случаи, когда надо спешить и как можно скорее отделаться от своего противника под страхом подвергнуться большей опасности.

Расстояние между обеими ногами не должно быть слишком велико, ибо это мешает с легкостью двигаться вперед или назад; с другой стороны, при слишком большом расстоянии между ступнями нога, выставленная вперед, оказалась бы слишком открытой для различных ударов.

ВЫПАД. Это особый способ приблизиться к противнику, не делая шагов. Для этой цели, нанося удар кулаком и находясь в левой позиции, слегка выпрямляют в коленном суставе правую ногу, а левую ногу переносят вперед, проводя ею по земле (то есть, не поднимая ее вверх, чтобы не терять скорости) на расстояние приблизительно длины ступни (в фехтовании это называют полувыпадом). Тогда левое колено становится почти перпендикулярно к ступне, а правая ступня остается на том же месте, разве что больше или меньше отрывают от земли пятку. Что касается положения туловища, то оно изменяется в зависимости от характера наносимого удара.

Движение выпада, разложенное здесь на свои моменты, при выполнении должно быть связным, что скоро достигается после ряда упражнений. Чтобы вернуться назад в сторожевую позицию после выпада, левую ногу ставят назад на указанном расстоянии от правой ноги, снова сгибают колени, а руки возвращают в прежнее положение защиты. Будучи в позиции направо, выпад делают по тем же правилам в обратном направлении.

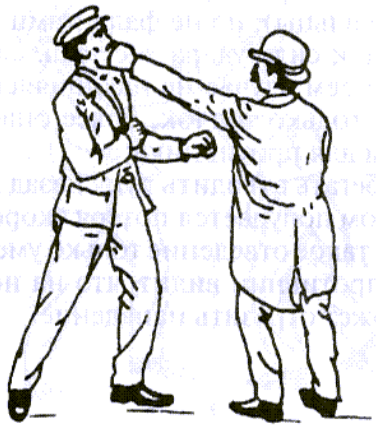
После этих предварительных замечаний перейдем к описанию наиболее простых и практичных приемов французского бокса. Чрезвычайно упрощенному боксу, изложенному здесь, можно научиться очень быстро. Уже несколько уроков дают возможность употреблять с пользою для себя составляющие его пять приемов.

ОСНОВНОЙ КУРС

ПРИЕМ 1

ПРЯМОЙ УДАР КУЛАКОМ В ЛИЦО *(рис. 2)*

Среди прочих ударов кулаком, прямой удар в лицо легче всего сделать, не открывая себя для ударов противника, а с другой стороны, правильно сделанный — он является одним из самых действенных ударов. Выполняется он следующим образом:



2

Стоя в позиции налево, нужно одновременно выпрямить до конца левую руку и ногу, а корпус повернуть боком (что прибавляет к удару силу поясничных мускулов) в том же направлении, в каком вытянута левая рука. Пальцы рук, которой бьют, должны быть сжаты в кулак, большой палец находится сверху. Голову следует держать прямо, точно на одной линии с левой рукой. Это способ удара рукой, находящейся впереди, оставаясь на одном месте.

Если надо ударить на ходу, то быстро переносят вперед левую ногу, приближают к ней правую ногу на то расстоя-

ние, которого требует позиция, и бьют кулаком. Выпрямление ноги, поясницы и руки должно происходить одновременно, так, чтобы удар наносился как раз в тот момент, когда левая пятка касается земли. Шаг, который быстро делается вперед при ударе кулаком на ходу, представляет скорее короткий прыжок — так же точно. как и шаг назад, совершаемый с целью очутиться вне ударов противника.

Несколько важных правил, касающихся ударов кулаком вообще:

При таких ударах следует:

а) ударять костями руки (пястными костями в том месте, где начинаются пальцы), но не фалангами пальцев;

б) прибавлять к силе удара вес тела, слегка наклоняясь вперед, но ни в коем случае не наклоняясь чрезмерно, ибо тогда получится только толчок, более опасный для самого ударяющего, чем для противника;

в) следует избегать отводить руку назад перед ударом ею, ибо таким образом получается потеря скорости и времени, с другой стороны, такое отведение только уменьшает силу удара и, наконец, противник видит, что на него направляется атака и легко может отразить нападение.

ПРЯМОЙ УДАР КУЛАКОМ В ЛИЦО РУКОЙ, КОТОРУЮ ДЕРЖАТ СЗАДИ *(рис. 3)*

При позиции налево этот удар делают следующим образом:

А) НА МЕСТЕ

Бьют правым кулаком, мизинец в момент удара оказывается сверху. Правую сторону тела подают как можно больше вперед, тело опирается на левую ногу, правая пятка поднята и правая нога касается земли только носком,

3

Б) НА ВЫПАДЕ

Наносят удар, делая выпад левой ногой сантиметров на 20—30; носок левой ноги обращен наружу, что облегчает движение вперед правого плеча.

Если занята позиция направо, то все, что мы сказали сейчас о способе наносить прямо удар в лицо рукой, находящейся спереди, или рукой, находящейся сзади, — проделывается по тем же самым правилам, только в обратном смысле.

ПРИЕМ 2
ПРЯМОЙ УДАР КУЛАКОМ ПО ТУЛОВИЩУ *(рис. 4)*

Находясь в позиции налево (те же правила, но в обратном смысле применяются и в позиции направо), бьют левым кулаком под ложечку, под левую грудь или по нижним ребрам. При этом ударе пальцы находятся внизу, большой палец — под другими пальцами, тело слегка наклонено вправо и немного вперед, чтобы наверняка прибавить к силе удара вес тела.

4

На выпаде удар наносят таким же способом, выдвигая левую ногу вперед на расстояние от 20 до 30 см. Выпад делают небольшой и, само собой разумеется, только в том случае, если противник слишком далеко для того, чтобы можно было напасть на него, оставаясь на месте, и слишком близко для того, чтобы нужно было идти к нему.

Делать чересчур большой выпад опасно, ибо тогда ноги оказываются слишком раздвинутыми, и для бьющего, если он сам в этот момент получит удар сбоку, падение почти неизбежно.

На ходу удар наносят так же, как и на месте, с той только разницей, что левую ногу выдвигают вперед, приближая к ней

правую на расстояние, требуемое позицией, и бьют, уже сделав шаг (говорится «на ходу» потому, что шаг этот составляет часть атаки).

Это удар рукой, находящейся спереди. Удар кулаком руки, находящейся сзади (правой руки при позиции налево), как и

5

предыдущий, наносится или на месте, или при выпаде, или на ходу *(рис. 5)*. При этом следует присоединять к силе удара вес тела и тщательно избегать отведения руки назад перед тем, как бить. В тот момент, когда удар достигает цели, правый бок должен быть обращен вперед, голова — налево, и вес тела должен быть перенесен на левую ногу. (Опытные бойцы обычно перед этим ударом делают вид, что хотят ударить левой рукой в голову; это заставляет противника оставить без прикрытия желудок).

ПРИЕМ 3
НИЖНИЙ УДАР НОГОЙ *(рис. 6)*

Удар ногой вниз очень практичен: во-первых потому, что его можно наносить издали и, следовательно, не подпуская к себе противника; во-вторых, этот удар, удачно сделанный по ноге противника, лишает последнего возможности продолжать бой, так как для этого нужны движения ног.

Чтобы этот удар оказал все свое действие, его надо наносить острым краем подметки по большой берцовой кости, находясь в «ложной позиции». При «правильной позиции» (см. выше) он попал бы в икру и вряд ли выбил бы противника из строя. Способ наносить этот удар таков: находясь в позиции налево (те же правила при позиции направо применяются в обратном направлении), быстро переносят вес тела на левую ногу, сгибают колени, затем выпрямляют правую ногу, проводя ее как можно ближе возле левой ноги и задевая концом по земле; острым краем подметки бьют по большой берцовой кости противника и быстро возвращаются в первоначальную позицию.

6

«Двойной» нижний удар ногой состоит в том, что после удара снова становятся в положение, подготовительное для его нанесения (колени согнуты, вес тела — на левой ноге), и повторяют вышеизложенные действия. Второй удар служит для того, чтобы остановить противника, когда последний, отбив первый удар или увернувшись от него, наступает на вас.

ПРИЕМ 4

ОСТАНАВЛИВАЮЩИЙ УДАР ПО НОГЕ *(рис. 7)*

Останавливающие удары — это такие удары, которыми встречают нападение противника; они имеют целью остановить это нападение с самого начала. Останавливающие удары — это нападение на нападающего, они одновременно служат и вместо отражения (отбоя), и вместо ответного удара.

7

Итак, останавливающий удар по ноге состоит в том, что поднимают свою ногу, находящуюся впереди (глядя по тому, направо или налево взята позиция) — на 20 или 30 сантиметров от земли, слегка поворачиваясь при этом на ноге, стоящей сзади, и выпрямляют переднюю ногу, вывернув ее так, чтобы ударить всей подметкой по ноге противника и тем самым остановить его движение.

ПРИЕМ 5

УДАР НОСКОМ НОГИ *(рис. 8)*

Удар носком ноги, направляемый в нижнюю часть живота и в половые органы, — до такой степени опасен, что его запрещают делать при упражнениях с партнером. Даже в на-

щем бою он допустим только против злоумышленника, который сам угрожает вам гнусными ударами.

Делается он или ногой, находящейся спереди, или ногой, находящейся сзади. Вот как делают этот удар в первом случае: находясь в позиции налево, поднимают левое колено вровень с поясом, держа носок ноги вниз; далее выпрямляют ногу на уровне живота противника, вытягивая при этом носок вперед.

8

Удар носком задней ноги (именно он показан на рисунке) делается так: находясь в позиции налево, сгибают правую ногу, доводя колено почти до уровня пояса; носок ноги держат вниз и слегка поворачиваются на носке левой ноги; выпрямляют ногу на высоте живота противника, вытягивая носок.

«Двойной» (или повторенный) удар делается в том случае, если первый раз нога прошла мимо цели, и противник продолжает наступать, — опустите носок ноги вниз и повторите удар. Если позиция занята направо, то удар носком ноги делается по тем же правилам в обратном смысле.

* * *

Чрезвычайно упрощенному боксу «сават», изложенному нами в пяти первых способах самозащиты, можно научиться

очень быстро. Уже несколько уроков дают возможность употреблять с пользой небольшое число составляющих его ударов.

Далее мы приступаем к изучению бокса с более разнообразными приемами. Если вы чувствуете к этому расположение и обладаете досугом для упражнений (с учителем бокса или с приятелем), — то вы можете до известной степени пополнить систему обороны, указанную выше. Тогда, продолжая оставаться в пределах упрощенного бокса, вы сможете употреблять еще 10 приемов.

РАСШИРЕННЫЙ КУРС

ПРИЕМ 1

УДАР СБОКУ КУЛАКОМ В ЛИЦО *(рис. 9)*

Заметим сначала, что этот удар делается часто в ответ на нападение противника, при чем отклоняют голову, как это показано на рисунке. Удар кулаком в лицо сбоку может наносить и сам нападающий, в особенности если он имеет преимущество более высокого роста.

9

Будучи в позиции налево, правой рукой наносят удар сбоку в лицо или в шею, слегка отклоняя голову влево. Мы гово-

рим: в лицо или в шею потому, что удар кулаком сбоку часто падает на нижнюю часть лица или шею; если он наносится ниже уха по сонной артерии, то он так же действителен, как и удар по зубам.

Удар сбоку должен быть дан движением туловища; рука — немного согнута и напряжена, удар обусловливается исключительно поворачиванием туловища справа налево, и ногти обращены наружу так, чтобы можно было бить пястными кистями. Руку следует немного сгибать, иначе удар может вывихнуть вам локоть, плечо надо держать в напряженном состоянии. Сам удар наносите снизу вверх.

Те же правила, но в обратном смысле применяются при позиции направо. Особых различий для ударов рукой, находящейся спереди, и рукой, находящейся сзади, нет.

ПРИЕМ 2
УДАР СБОКУ КУЛАКОМ ПО ТУЛОВИЩУ *(рис. 10)*

Заметим сначала, что, как и предыдущий удар, этот часто наносится в ответ на атаку противника, при чем голову отклоняют в сторону. Разумеется, связывание удара с уклонением от атаки представляет известную сложность для человека, не прошедшего довольно основательного обучения. Но и

10

в пределах упрощенного бокса можно применять удар сбоку по туловищу, наносимый самим нападающим или в виде ответного удара.

Для этого, находясь в позиции налево, левой рукой наносят удар сбоку по туловищу (в область желудка), слегка отклоняя голову направо.

ПРИЕМ 3
ОТБОЙ («ПАРАД») УДАРОВ КУЛАКОМ В ЛИЦО *(рис. 11)*

Отбой таких ударов, в собственном смысле слова, состоит в том, чтобы отвести удар предплечьем руки.

Находясь в позиции налево для отбоя удара кулаком в лицо, наносимого левой рукой противника, нужно резким движением поднять правую руку, ударяя ею по атакующей руке снизу

11

вверх и немного вперед, слева направо. При отбивании ударов избегайте поднимать руку выше головы; другими словами, следует останавливать движение отбоя как можно раньше; оно должно заставить кулак противника пройти правее и

выше вашей головы. Если движение отбоя заходит слишком далеко, то уже нельзя с достаточной быстротой вернуться в оборонительное положение, и область желудка оказывается незащищенной более долгое время, чем допустимо.

Вообще, при всех движениях отбоя нужно как можно меньше отводить руку от тела: широкие движения менее всего действительны, и при них легче всего попасться в ловушку. По общему правилу нужно всегда, поскольку возможно, отбивать рукой находящейся сзади, чтобы сохранить переднюю руку для ответных ударов.

ПРИЕМ 4
ОТБОЙ УДАРОВ КУЛАКОМ В ТУЛОВИЩЕ *(рис. 12)*

Удары кулаком, наносимые по туловищу левой рукой противника, находящегося в позиции налево, отбивают правым предплечьем сверху вниз и немного вперед. Ногти при этом обращены внутрь, тело не движется, и сделав отбой, быстро

12

возвращают правую руку в первоначальное положение. Таким же образом отбивают удар, наносимый правой рукой

противника, находящегося в позиции налево. Но самый простой способ отбивать удары кулаком по туловищу — это держать руку прижатой к телу в области желудка, где наиболее грозят удары.

ПРИЕМ 5
УДАР ЛОКТЕМ В ЛИЦО *(рис. 13)*

Сходясь близко с противником, можно в рукопашной схватке наносить удары локтем в лицо. Они особенно сильны при небольшом размахе и от них трудно делать отбой. Впрочем, такие удары требуют уже известной тренировки в их нанесении. Мы рекомендуем их потому, что мало кто к ним

13

прибегает среди лиц, не знакомых с французским боксом. Между тем, при известной сноровке таким ударом нетрудно сломать челюсть противнику или ту его руку, которой он старается сделать отбой. Тем же движением, направив его несколько ниже, можно наносить удар по ребрам или в грудь.

ПРИЕМ 6

УДАР КАБЛУКОМ ПО НОГЕ *(рис. 14)*

Если противник стоит по отношению к вам в «правильной позиции» или, будучи в «ложной позиции», держит переднюю ногу слишком далеко для того, чтобы был возможен с вашей стороны нижний удар ногой — в этом случае прибегают к удару каблуком по ноге. Это — другой прием, также весьма практичный.

14

Вот как он делается. Стоя в позиции налево (направо так же, но в обратном смысле), быстро подтягивают правую ногу к левой, поворачивая ее носок назад — это первое движение. Второе: быстро выпрямляют левую ногу (которую как бы «гонит» правая нога), обратив носок ее внутрь — так, чтобы нанести удар каблуком. Вес тела переносится на правую ногу, которая должна быть согнута так, чтобы левой ногой можно было достать как можно дальше.

Чтобы вернуться в сторожевую позицию, нужно только сделать обратное движение, т. е. перенести левую ногу к правой, а правую ногу — назад.

Два момента этого удара должны сливаться в один — так, чтобы перенесение вперед правой ноги, движение поясницы и выпрямление левой ноги происходили в одно время.

Другими словами, в тот момент, когда правая нога ставится на землю, левая нога должна достигать цели. Нанося этот удар, вы должны как можно меньше прыгать; надо скользить по земле.

Достоинства такого удара в том, что в случае промаха вы оказываетесь менее доступным для атаки противника, чем при нижнем ударе ногой. И в том, что вы можете атаковать, находясь на большем расстоянии, чем это надо для нижнего удара. К тому же этот удар более жесток. Удар каблуком по ноге довольно часто применяют в качестве останавливающего удара по ноге. Удары каблуком по туловищу и в лицо не входят в нашу упрощенную систему. Впрочем, они не всегда практичны даже и для опытных бойцов.

ПРИЕМ 7

УДАР НОГОЙ В ПОЗИЦИИ ЛЕЖА *(рис. 15)*

Этот способ защиты состоит в том, чтобы опуститься на землю на спину, быстро уступая натиску противника. На земле, уперевшись в нее локтями, нужно нанести ему удар ногой в нижнюю часть живота. Удачно сделанный, этот удар должен лишить противника дальнейшей возможности вредить вам.

15

Даже если вы плохо нанесли удар, вы можете, очутившись на земле на спине, защищаться ударами ног и этим мешать

противнику приблизиться. Некоторые с большой ловкостью прибегают к этому способу защиты и маневрируют, поворачиваясь на спине по мере того, как противник, стоя на ногах, движется вокруг них. Иным удается довольно долгое время обороняться так, что противник не может нанести ни одного удара, не рискуя сам получить удар ногой в живот или по ногам.

Излишне говорить, что этот прием можно использовать и в тех случаях, когда вас повалили на землю толчком или подножкой.

ПРИЕМ 8

УДАР КАБЛУКОМ НАЗАД *(рис. 16)*

Этот удар известен под «изящным» названием «коровьего удара», ибо он похож на то, как лягается корова. Часто бывает так, что злоумышленник нападает сзади и хватает вас в охапку руками. Если у вас есть возможность движения, попытайтесь ударить каблуком назад и вниз по ноге противника.

16

Если противник держит вас не очень крепко, и вам удалось наклониться вперед или иным способом отодвинуться от него на некоторое удаление, вы можете «лягнуть» его в

колено или в нижнюю часть живота. Будучи исполнен с надлежащей силой, любой из указанных ударов весьма действителен. Дело, следовательно, лишь в том, чтобы немного натренировать свои ноги.

ПРИЕМ 9

УДАР НОГОЙ «КОСА» *(рис. 17)*

Этот удар наносится с некоторого удаления противнику, который слишком выдвигает вперед ногу и явно переносит вес тела на ногу, находящуюся впереди. В этом случае можно нанести удар своей ногой по его ноге, подобный движению косы при косьбе, и таким образом заставить противника потерять равновесие (автор имеет в виду прием, называемый сейчас

17

«подсечка» — редактор). Обращаем ваше внимание на то, что удар «коса» должен наноситься с достаточной силой, дабы, выражаясь фигурально, выбить почву из-под ног неприятеля.

Этот удар имеет своей целью ту часть ноги противника, которая стоит на земле и направляется в его обувь сбоку или немного сзади. Если можно, то надо одновременно дернуть противника рукой в сторону, противоположную направлению вашего удара, т.е. на себя.

ПРИЕМ 10
УДАР НОГОЙ
ПОДНОЖКА *(рис. 18)*

Подножку делают выдвигая вперед ногу и пропуская ее сбоку и снаружи ноги противника, который находится впереди. Этот удар нужно делать резким движением, толкая своей ногой ногу противника вблизи коленного сустава последнего. В то же время следует толкнуть противника от себя вперед бедром, или плечом, или рукой в грудь. Другой рукой можно дернуть его за руку на себя. Тогда связывание этих двух или трех ваших движений неизбежно заставит противника упасть на землю.

18

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КУРС

СВЯЗНЫЕ УДАРЫ. Мы полагаем, что при той несколько более разнообразной системе бокса, какую мы изложили сейчас, можно извлечь пользу из некоторых «связных ударов», выбирая их среди наиболее легких для выполнения приемов этого рода.

«Связными ударами» называют такие удары, которые можно наносить друг за другом без перерыва, причем равновесие тела не будет нарушено. У опытных бойцов первым ударом бывает обычно ложная атака, но ложные атаки отнюдь не следует рекомендовать в пределах упрощенного бокса. Вот те связные удары, какие можно использовать при данной системе, стараясь поразить противника и первым, и вторым из двух приемов, составляющих связный удар:

- Удар носком ноги в живот и прямой удар кулаком в лицо.
- Нижний удар ногой и прямой удар кулаком в лицо.
- Прямой удар кулаком в лицо и удар каблуком по ноге.
- Останавливающий удар по ноге и удар в живот носком другой ноги.
- Удар сбоку кулаком в лицо и удар сбоку кулаком другой руки по туловищу.
- Прямой удар кулаком по туловищу и нижний удар ногой.
- Удар ногой «коса» и удар локтем в лицо с той же стороны.

Уделив известное время упражнениям с учителем бокса или с приятелем, вы можете определить удобные для вас и другие связные удары. Впрочем, общее их число не должно превосходить десяти, самое большее пятнадцати, в противном случае вряд ли возможно их свободное употребление в настоящем бою.

СРЕДСТВА ИЗБЕЖАТЬ УДАРОВ. Следует упражняться в том, чтобы уметь отступать в момент ударов противника и становиться на расстояние недоступно для его ударов, однако не упуская случая самому нанести удар при первой же возможности.

Что касается того, чтобы укрывать голову не отступая, т.е. быстро наклонять ее в сторону с целью увернуться от удара *(рис. 19)*, то нужны долгие упражнения, в результате которых приобретается навык делать это ловко и не теряя из вида движений противника. Мало упражнявшийся боец увертывается не так искусно и рискует или получить все-таки удар, или бить «вслепую» — на удачу.

Вместо того, чтобы отступать, можно, при случае, остановить противника ударом кулака, если удается застигнуть его в самом начале нападения. Такие останавливающие удары кулаком служат сразу и в качестве отбоя, и в качестве ответного удара.

19

Способы отбоя ударов ногой, состоящие из движений руки или предплечья, отнюдь не входят в наш упрощенный бокс. Желая отбить, при помощи руки или предплечья, удары ногой, неопытный человек достигал бы только того, что получал бы очень неприятный удар по руке или запястью, или вывертывал бы себе пальцы. Для неопытного бойца лучше просто стараться избежать ударов ногой, отступая назад или в сторону, или же убирая только ногу, если удар грозит ноге. Наконец, некоторые удары можно предупреждать посредством останавливающего удара по ноге, который представляет одновременно отбой и ответный удар (останавливающий удар по ноге был уже объяснен выше).

УЛОВКИ И ЛОЖНЫЕ АТАКИ. При излагаемых нами приемах упрощенного бокса нет нужды думать о ложных атаках, представляющих лишь видимость ударов. В противоположность действительной схватке, ложные удары наносятся так, чтобы не задеть противника, и имеют своим назначением или побудить его к отбою и ответному удару, или же остановить его. Ложная атака может также предназначаться просто для того, чтобы изучить манеру противника драться и обнаружить, расположен ли он отбивать удары и как именно.

Уловки (финты), являющиеся подобием ударов, менее выраженные, чем ложные атаки (и могущие входить в них как часть действия), — мы столь же мало советуем применять, если придерживаться границ упрощенного бокса.

Пусть вы имеете дело с неопытным противником — последний, не различая, ложная ваша атака или настоящая, старается ударить вас и бьет «вслепую». Лучше, стало быть, сразу же нанести ему действительный удар, чтобы остановить его как можно скорее. Допустим, далее, что против вас опытный боец: последний не будет обманут ложной атакой. Лучше поэтому стараться сразу же нанести ему серьезный удар: это даст больше шансов захватить его врасплох, привести в замешательство и приобрести первый успех, который может быть полезен для дальнейшего хода схватки.

В общем и целом, если оставить в стороне исключения, различные уловки повлекли бы за собой для неопытного бойца только осложнения.

На этом мы закончили изложение тех способов защиты, какие дает нам упрощенный французский бокс. Прибавим сюда еще несколько общих советов для настоящего боя.

* * *

Если вам грозит насилие, если вы видите, что схватка неизбежна, то старайтесь первым нанести удар. В то же время следует избегать слишком приближаться к противнику — вот почему удары ногами предпочтительнее: удар ногой, нанесенный даже неопытным бойцом, может сделать противника неспособным к дальнейшей борьбе или, по крайней мере, повлиять на ее дальнейший ход в его пользу.

Если по той или иной причине вы оказались очень близко от противника, следует повторять без перерыва удары кулаком по лицу и в туловище, пуская в ход по очереди то один, то другой кулак. Важно при этом держать зубы крепко сжатыми, иначе вы рискуете прикусить себе язык или получить большой вред от удара по челюсти.

Если противников двое, и вам есть место для маневрирования, то старайтесь разделить их друг от друга хотя бы на

несколько секунд, чтобы тотчас напасть на того, которого вы можете достать, и выбить его из строя. Но даже если оба противника держатся вместе, можно, например, внезапно броситься сбоку и атаковать одного из них ударом ноги вниз или ударом каблука. Можно также сделать вид, будто вы нападаете на одного, и внезапно броситься на другого, — в особенности, если они не стоят на одной прямой линии от вас.

Если у вас мало места, например, борьба происходит в комнате, то нужно броситься в угол, чтобы не приходилось защищаться сразу со всех сторон. Следя из угла за каждым движением противников и будучи готовым встретить их ударами ноги или кулака, вы можете держать их на почтительном расстоянии. А если они нападут, то вам, быть может, удастся избавиться от них и ускользнуть, разумеется, и самому рискнув при этом получить несколько тумаков.

Если противников более двух, следует использовать ту же тактику. Но здесь нужно действовать, ставя на карту все, ибо уже нельзя надеяться, что удастся увернуться или отразить любой удар, как это бывает в схватке один на один. Прибавим, что несколько противников обыкновенно мешают друг другу. Нужно стараться удивить решимостью своих противников, которых следует считать трусами, и прежде всего нужно пытаться выбить из строя того из них, кто кажется вам самым опасным или вооружен.

Само собой разумеется, что если у вас есть под рукой какие-нибудь предметы, годные для метания (камни, бутылки, книги) или для обороны — например, стулья — вы должны без раздумий ими воспользоваться. Бросив предмет в лицо вооруженному злоумышленнику, вы можете своей неожиданностью привести его в замешательство и кинуться на него, чтобы захватить руку с оружием. Следует обращать в свою пользу окружающую обстановку. Например, в таком месте вечером, где есть свет, представляется выгодным, если это возможно, погасить все источники освещения и раздавать тумаки направо и налево, пытаясь скрыться в темноте.

В качестве импровизированного щита можно использовать свое платье. Скажем, сняв с себя пальто или пиджак, намотать его на левую руку, выдвигая защищенную руку против

ножа или палки в руках противника. Практично будет, за отсутствием иных оружий обороны, взять в руку шляпу (либо портфель) и выставить ее вперед перед собой. В удобный момент бросайте эту шляпу, портфель или книгу в лицо противнику, дабы вызвать у него замешательство хоть на одну секунду и нанести решительный удар.

* * *

Мы переходим теперь к приемам французской борьбы, употребляемым в савате. Но здесь дело идет не об условной борьбе, когда, соблюдая известные правила, стараются опрокинуть противника на спину и приложить его к земле плечами. Нет, мы говорим о серьезном бое, выходящем за пределы всяких условностей. Скажем только, что если вы умеете пользоваться боксом, следует, насколько возможно, избегать рукопашной схватки. Но хотя бы и неожиданно, может случиться, что вас схватят вплотную. Для такого случая приводим несколько способов обороны, основанных на выкручивании головы, рук, пальцев или на сдавливании:

➢ 1. Если противник успел сжать вас в обхват, положите одну руку ему на затылок, а другой схватите за подбородок и резким движением поверните ему голову. Он вас выпустит или, в крайнем случае, упадет вместе с вами *(рис. 20)*;

20

➢ 2. Если у вас свободна только одна рука, положите большой палец ее на глаз противника, и надавливайте. Он немедленно отпустит вас *(рис. 21)*;

21

➢ 3. Схватывание носа, сжимание, скручивание *(рис. 22)*. Этот прием состоит в том, чтобы внезапно схватить за нос, сдавить его между указательным и средним пальцами (или большим и указательным), образовав нечто вроде тисков. Тогда, сильно сдавливая нос и скручивая его при этом, можно причинить жестокую боль противнику;

22

➢ 4. «Галстук» (кравaт), *рис. 23*. Самый простой из подобных приемов состоит в том, что одной рукой надавливают на

затылок, а предплечьем другой — на горло спереди, ниже адамова яблока;

23

24

➢ 5. «Ошейник» (колье), *рис. 24*. Состоит в том, чтобы прижать одной рукой к своему телу голову противника, захваченную под эту руку;

25

➢ 6. Схватывание половых органов *(рис. 25)* является весьма действительным и жестоким приемом. Схватив их рукой, следует сдавить эти органы и даже крутить, или сильно дернуть;

➢ 7. Выворачивание пальцев очень просто проделать, и они очень болезненны, — все равно, берете ли вы один палец или два. По той же причине следует тщательно избегать позволять взять себя за пальцы;

➢ 8. Удар головой в лицо *(рис. 26)* можно наносить движением головы снизу вверх, или прямо вперед. В том и другом варианте вашей целью должен быть нос противника. Если вы наносите ему удар в лоб, то сильно ушибетесь сами, а если в зубы, то рассечете свой лоб;

26

27

➢ 9. Выворачивание руки внутрь *(рис. 27)*. Выворачивающий должен при этом наклониться гибким движением, не только во избежание удара противника, прежде чем он будет парализован выворачиванием, но также и для того, чтобы усилить последнее;

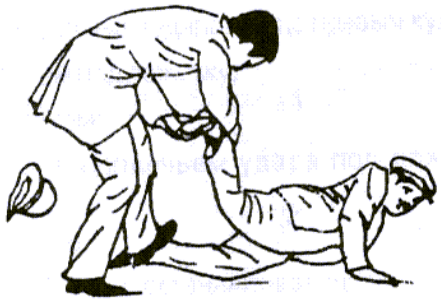
28

➢ 10. Выворачивание руки наружу *(рис. 28)*. Оно аналогично предыдущему, только делается в обратную сторону;

➢ 11. Толчок ладонью в нос *(рис. 29)* очень прост в исполнении и дает замечательный результат. Однако использовать этот прием удается лишь тогда, когда он делается внезапно для противника и с близкого расстояния. В противном случае легко избежать его;

29

➢ 12. Выворачивание ноги *(рис. 30)* — последний из рассматриваемых нами приемов. Выворачивать ногу можно как влево, так и вправо, то и другое легко делается и ведет к вывиху или даже к разрыву сочленения. Делают такое выворачивание, держа пятку одной рукой, носок — другой.

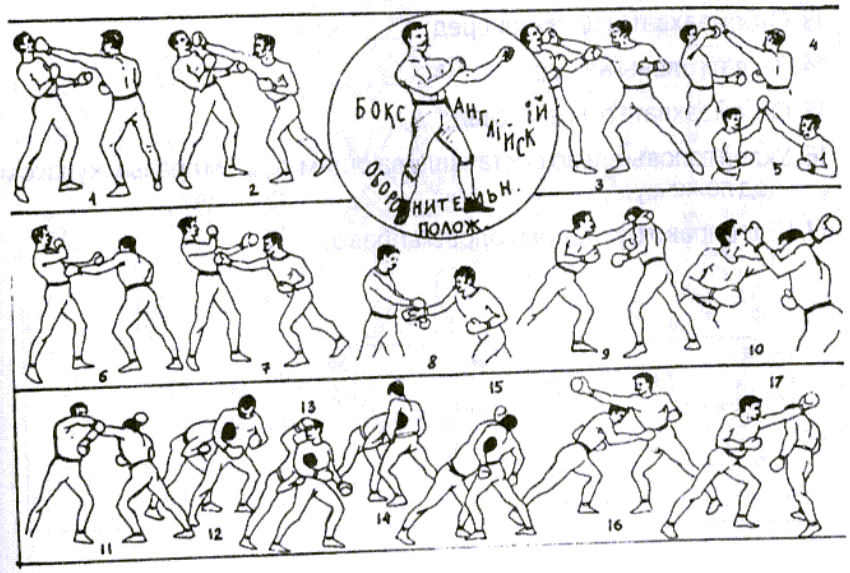


30

Чтобы противник, бросившись на обе руки, не ударил вас свободной ногой, придержите эту ногу, поставив на нее свою, как это представлено на рисунке. Чтобы избежать самому выворачивания ноги, нужно, если она не была крепко схвачена, быстро согнуть ее в коленном суставе и нанести ею удар по туловищу держащего. Или же приблизить к противнику, скакнув на свободной ноге, и нанести удары кулаком в лицо.

Разумеется, число приемов французской борьбы далеко не исчерпывается перечисленными. Однако в нашу задачу входило знакомство лишь с наиболее практичными из них, подходящими для неопытного человека.

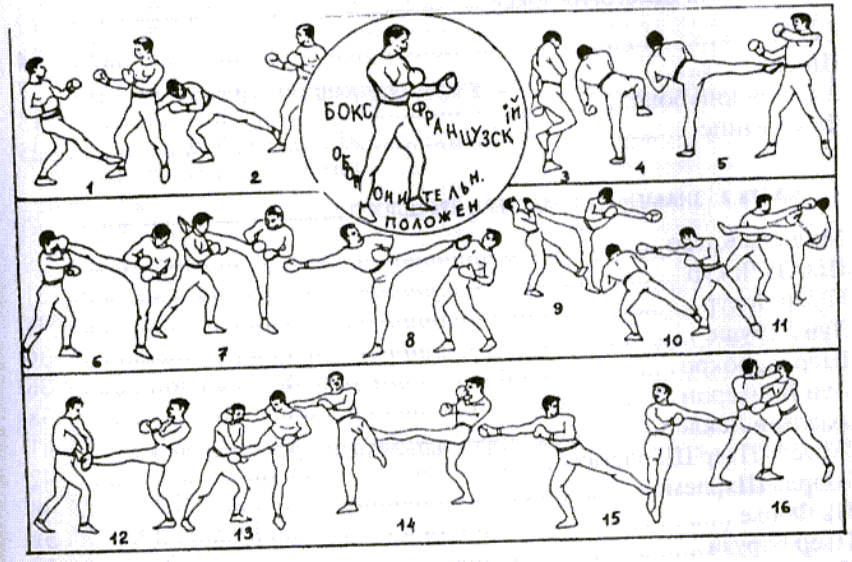
А. ПРИЕМЫ, ОБЩИЕ АНГЛИЙСКОМУ И ФРАНЦУЗСКОМУ БОКСУ:



1. Удар левым кулаком в лицо;
2. То же правым кулаком;
3. Прямой удар кулаком в ложной позиции;
4. Отбой левым предплечьем удара в лицо левым кулаком;
5. Отбой левым предплечьем удара в лицо правым кулаком;
6. Удар левым кулаком под ложечку;
7. То же правым кулаком;
8. Отбой правым предплечьем удара под ложечку правым кулаком;
9. Уклон головы право;
10. Уклон головы вправо с останавливающим ударом левым кулаком в лицо;

11. Уклон головы вправо с останавливающим ударом левым кулаком под ложечку;
12. Захват головы вперед;
13. Отбой захвата головы вперед;
14. Захват головы назад;
15. Отбой захвата головы назад;
16. Уклон головы влево с останавливающим ударом правым кулаком под ложечку;
17. Шаг вправо с уклоном головы вправо.

Б. СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРИЕМЫ ФРАНЦУЗСКОГО БОКСА:



1. Нижний удар ногой;
2. Удар каблуком;
3, 4, 5. Удар ногой в туловище;
6. Удар ногой в лицо и отбой от этого удара;
7. Подход плечом под ногу при ударе ею в лицо;
8. Уклон от удара ногой в лицо;
9. Захват ноги руками с одновременным нижним ударом ногой;
10. Останавливающий удар каблуком с одновременным уклоном от удара правым кулаком в лицо;
11. Останавливающий удар левым кулаком в лицо в ответ на удар левой ногой в туловище;
12. Захват ноги двумя руками в ответ на удар носком в живот;
13. Способ освобождения захваченной ноги;
14, 15. Останавливающие удары ногой;
16. Отбой захвата туловища ударом правого локтя в челюсть.

СОДЕРЖАНИЕ

ЧАСТЬ 1. ПРЕДЫСТОРИЯ БОКСА 3

Сават 4
Шоссон 7
Английский бокс 13
Фехтование 25

ЧАСТЬ 2. ЗНАМЕНИТЫЕ МАСТЕРА ПРОШЛОГО 28

Мишель Кассо 29
Шарль Лекур 31
Юбер Лекур 35
Луи Лебуше 36
Шарль Дюкро 36
Луи Виньерон 38
Жюльен Леклер 41
Жозеф-Пьер Шарлемон 42
Шарль Шарлемон 48
Ив Фенье 52
Пьер Барузи 54
Люсьен Альё 58

ЧАСТЬ 3. КЛАССИЧЕСКИЙ ФРАНЦУЗСКИЙ БОКС 61

Трактат Девоса, 1856 год 67
Трактат Шарлемона, 1877 год 77
Трактат Эне, 1910 год 108
Трактат Альё, 1948 год 134

ЧАСТЬ 4. ВЫДАЮЩИЕСЯ СОВРЕМЕННЫЕ БОКСЕРЫ 210

Боб Аликс , 56 лет 211
Ги Пруст , 54 года 211
Мишель Ногэ, 49 лет 212
Жорж Симон , 49 лет 212
Жан-Виктор Сантончини , 47 лет 213
Бернар Лепревос, 46 лет 213
Жан-Шарль Шармийон , 46 лет 214
Патрик Огэ , 45 лет 214
Филипп Марье , 45 лет 215
Робер Патюрель , 45 лет 216
Паскаль Мазуэ, 38 лет 216
Ришар Силла 217

ЧАСТЬ 5. СОВРЕМЕННЫЙ ФРАНЦУЗСКИЙ БОКС 218

Приветствие и боевая стойка 219
Дистанции и передвижения 220
Подсечки 223
Удары ногами 224
Удары руками 235
Связки ударов 239
Спарринги 241
Тактика боя 242
Культура поведения боксера 245

ЧАСТЬ 6. ТЕХНИЧЕСКИЕ И ОБЩЕФИЗИЧЕСКИЕ НОРМАТИВЫ 246

Цветные перчатки 247
Возрастное деление 256
Весовые категории. 256
Продолжительность и правила боя 257
Мышечная работоспособность 257
Контроль дыхания и сердца 260

ЧАСТЬ 7. САВАТ ДЛЯ САМОЗАЩИТЫ, АНДРЭ ЭМИЛЬ, 1900 ГОД 263

Предварительные понятия 264
Основной курс 269
Расширенный курс 277
Дополнительный курс 286

LA BOXE FRANÇAISE SAVATE

par Anatol TARAS

SOMMAIRE

Chapitre 1. PRÉHISTOIRE DE LA BOXE FRANÇAISE 3

Le savate 4
Le chausson 7
La boxe anglaise 13
L'escrime 25

Chapitre 2. MAÎTRES CÉLÈBRES D'AUTREFOIS 28

Michel Casseux (1794—1869) 29
Charles Lecour (1808—1894) 31
Hubert Lecour (1820—1871) 35
Louis Leboucher (1807—1866) 36
Charles Ducros (1824—1880) 36
Louis Vigneron (1827—1871) 38
Julien Leclerc (XIX siècle) 41
Joseph-Pierre Charlemont (1839—1929) 42
Charles Charlemont (1862—1944) 48
Yves Fenier (1889—1968) 52
Pierre Baruzi (1897—1994) 54
Lucien Alliot (1917—1994) 58

Chapitre 3. BOXE FRANÇAISE CLASSIQUE 61

Traité de Devost (1856) 67
Traité de Charlemont (1877) 77
Traité de Ainé (1910) 108
Traité de Alliot (1948) 134

Chapitre 4. GRANDS BOXEURS D'AUJOURD'HUI 210

Bob Alix, 56 ans 211
Guy Proust, 54 ans 211
Michel Noguès, 49 ans 212
Georges Simon, 49 ans 212
Jean-Victor Santoncini, 47 ans 213
Bernard Leprévost, 46 ans 213
Jean-Charles Charmillon, 46 ans 214
Patrick Augais, 45 ans 214
Philippe Marie, 45 ans 215
Robert Paturel, 45 ans 216
Pascal Mazoué, 38 ans 216
Richard Sylla, 38 ans 217

Chapitre 5. BOXE FRANÇAISE MODERNE 218

Le salut et la garde 219
Les distances et les deplacements 220
Les balayages 223
Les coups de pied 224
Les coups de main 235
Les enchaînements 239
Les assauts 241
Les principes du combat 242
La générosité du comportement 245

Chapitre 6. LES STANDARDS DE LA GRADATION DES BOXEURS 246

Les gants des coulers 247
Tranches d'âge 256
Catégories de poids 256
La durée et les règles du combat 257
La potentiel musculaire 257
Le controle de la respiration et du cour 260

Chapitre 7. LA SAVATE D'AUTODÉFENSE (par André Emile, 1900) 263

Les notions préliminaires 264
Le cours de base 269
Le cours élargi 277
Le cours complémentaire 286

Anatol Taras
P. O. Box–137
Minsk—131
BELARUS

БОЕВЫЕ ИСКУССТВА

ЭТА КНИГА ПЕРВОЕ ПОСОБИЕ ПО ФРАНЦУЗСКОМУ БОКСУ САВАТ, ИЗДАННОЕ НА РУССКОМ ЯЗЫКЕ ЗА ПОСЛЕДНИЕ 85 ЛЕТ. В НЕЙ ВСЕСТОРОННЕ РАССМОТРЕНА ЕГО ИСТОРИЯ И ТЕХНИКА, ДАНЫ ПОРТРЕТЫ ВСЕХ ВЫДАЮЩИХСЯ ДЕЯТЕЛЕЙ ЗА 150 ЛЕТ, ПРИВЕДЕНЫ НОРМАТИВЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ И ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, ИЗЛОЖЕНЫ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТАКТИКЕ ВЕДЕНИЯ БОЯ. ФРАНЦУЗСКИЙ БОКС САВАТ БЫЛ СОЗДАН В НАЧАЛЕ XIX ВЕКА ШАРЛЕМ ЛЕКУРОМ. ОН ЯВЛЯЕТСЯ ЭФФЕКТИВНОЙ СИСТЕМОЙ САМОЗАЩИТЫ И ПРЕКРАСНЫМ СРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ, ПОДДЕРЖАНИЯ ОПТИМАЛЬНОЙ ФОРМЫ. СОВРЕМЕННЫЙ ФРАНЦУЗСКИЙ БОКС НИЧЕМ НЕ УСТУПАЕТ ТАКИМ ПОПУЛЯРНЫМ В СНГ ВИДАМ ЕДИНОБОРСТВ, КАК КОРЕЙСКОЕ ТХЭКВОНДО И ЯПОНСКОЕ КАРАТЭ, А КОЕ В ЧЕМ ДАЖЕ ПРЕВОСХОДИТ ИХ. ФРАНЦУЗСКИЙ БОКС ИМЕЕТ ВСЕЦЕЛО ЕВРОПЕЙСКОЕ ПРОИСХОЖДЕНИЕ, ПОЭТОМУ НЕ СВЯЗАН С ВОСТОЧНЫМИ РЕЛИГИОЗНО-ФИЛОСОФСКИМИ СИСТЕМАМИ. ОН ХОРОШО СООТВЕТСТВУЕТ СЛАВЯНСКОМУ МЕНТАЛИТЕТУ.

КНИГИ, СТОЛЬ НАСЫЩЕННОЙ ИНФОРМАЦИЕЙ КАК ЭТА, НЕТ ДАЖЕ ВО ФРАНЦИИ, НА РОДИНЕ ФРАНЦУЗСКОГО БОКСА САВАТ.