


**Даррен Левин
Джон Уитмен**

**ОТ НАЧАЛЬНОГО
К ПРОДВИНУТОМУ
УРОВНЮ**

КРАВ МАГА

250 упражнений по самообороне

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 614.8
ББК 68.9
К77

COMPLETE KRAV MAGA
Darren Levine, John Whitman

© 2007, 2016 John Whitman and Darren Levine.
Photographs copyright © 2007, 2016 Andy Mogg except as noted below.
Photographs: © Andy Mogg except on pages 235 courtesy of Krav Maga Worldwide, Inc.;
pages 349–89 © Dominic DiSaia

В оформлении обложки использована фотография:
guruXOX / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Левин, Даррен.

К77 Крав мага : 250 упражнений по самообороне / Даррен Левин, Джон Уитмен ; [перевод с английского А. М. Тестова]. — Москва : Эксмо, 2025. — 400 с. : ил. — (Самооборона для каждого).

ISBN 978-5-04-206785-3

Крав Мага — уникальная система самообороны, созданная для того, чтобы каждый мог чувствовать себя защищенным и уверенным в повседневной жизни!

Каждая глава этой книги — это не просто теоретические знания, а практические советы с пошаговыми иллюстрациями, которые делают ваше обучение легким и увлекательным.

Это издание станет вашим надежным спутником на пути к саморазвитию и физической подготовке.

УДК 614.8
ББК 68.9

ISBN 978-5-04-206785-3

© Тестов А.М., перевод на русский язык, 2024
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

Посвящается Марни



СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие Баса Рюттена.....	7
Что такое крав-мага?	11
Происхождение системы	14
Подход, построенный на принципах.....	19
Философия крав-мага в личной и профессиональной жизни....	24
Как читать эту книгу	28

ЖЕЛТЫЙ ПОЯС..... 33

Основы	38
Рукопашный бой	42
Защиты	67
Самооборона	73
Легкие техники	85
Борьба в партере.....	90

ОРАНЖЕВЫЙ ПОЯС..... 98

Рукопашный бой	104
Защиты	122
Самооборона	138
Падения	153
Борьба в партере.....	155

ЗЕЛЕНЫЙ ПОЯС..... 172

Рукопашный бой	176
Защиты	187
Падения и кувырки	200
Самооборона	205
Борьба в партере.....	214

СИНИЙ ПОЯС..... 232

Рукопашный бой	240
Защиты	249
Защита от дубинки.....	254

Ударные защиты.....	260
Защита от огнестрельного оружия	262
Кавалерские захваты.....	275
Борьба в партере.....	279
Перевод в партер.....	288

КОРИЧНЕВЫЙ ПОЯС 291

Рукопашный бой	296
Броски	302
Самооборона	308
Защита от ножей.....	318
Защита от длиннотвольного оружия	331
Защита от пистолетов	345

ЧЕРНЫЙ ПОЯС: БОНУС 349

Угроза пистолетом	362
Угроза холодным оружием	385

ОБ АВТОРАХ..... 397

Предисловие Баса Рюттена

Всем привет! Настройте ваши радиоприемники, так как на связи Бас Рюттен, бывший чемпион UFC в тяжелом весе, трехкратный обладатель титула King of Pancrase, а сейчас – официальный представитель Международной бойцовской лиги (IFL). Я даю своим ученикам приемы, которые действительно работают в ринге – вы могли убедиться в этом, посмотрев хотя бы пару моих выступлений. То же касается уличных боев – если вы хотите уметь постоять за себя, послушайте мой совет.

Крав-мага работает. В этом я убедился во время первой встречи с инструктором KMW Амиром Перецем, который зарядил пневматический пистолет, дал мне его в руки и направил себе на грудь. «Если я двинусь, стреляй», – сказал он, а потом за долю секунды отобрал у меня пистолет. После шести повторений такого трюка я был шокирован не только мастерством тренера, но и простотой техники.

Амир познакомил меня с Дарреном Левином, одним из авторов данной книги. В Израиле Даррен тренировался с Ими Лихтенфельдом, самым основателем крав-мага, который и выдвинул его на пост главного тренера в США. Если до знакомства с книгой вы уже слышали о крав-мага, не сомневайтесь, что это заслуга Даррена и его организации.

Мы с Дарреном сразу нашли общий язык: оказалось, что его подход к самообороне такой же, как мой подход к профессиональным боям. Да, быть может, он не такой красавчик, как я... Кто не без греха...

Впоследствии Даррен рассказал мне кучу всего о крав-мага и том, как ей учат в KMW¹. На меня это произвело большое впечатление. Их система довольно проста, и ей легко научиться, для этого не нужно быть бойцом ММА. Больше всего в крав-мага

¹ Krav Maga Worldwide – международная организация по преподаванию крав-мага.

мне нравится вот что: она может подготовить вообще ко всему. Однажды я даже ходил на шоу Даррена в 1999 году, там он выступал в роли главного спикера. На выступлении мне открылся еще один из его талантов: он может на пальцах объяснить, как крав-мага работает и почему она работает.

Даррен Левин – один из лучших, если не лучший, инструктор крав-мага (а их я встречал немало). Он специализируется на «защите от вооруженных нападений», «рукопашном бое без оружия», «самообороне для гражданского населения» и т. д. Прошу заметить, что он также тренирует бойцов ФБР, спецназа, антитеррористических подразделений, полицейских... да кого он только не тренирует! Даже профессиональным спортсменам вроде меня есть чему поучиться у Даррена. Он – ответственный профессионал и просто хороший человек. Видите, какое он на меня произвел впечатление!

Крав-мага – гениальная система, Даррен – гениальный учитель, перед вами – гениальная книга.

Бас Рюттен
Таузанд-Окс, Калифорния
Июнь 2007

Осенью 2002 года девушка по имени Венди (имя изменено) ехала на автобусе вместе со своими товарищами из церковного хора. Автобус остановился у торгового центра, и Венди решила сходить в туалет. Туалет находился в далеком и уединенном закутке – путь к нему вел через стальную дверь и вглубь по безлюдному коридору. Когда Венди вышла из туалета, неизвестный мужчина обхватил ее руками сзади, однако девушка машинально, даже не успев подумать, смогла исхитриться и ударить нападающего локтями в лицо – потрясенный злоумышленник моментально расслабил хватку. Развернувшись к преступнику и увидев его разбитый нос, Венди нанесла еще один удар и убежала.

Дело в том, что Венди была не просто членом церковного хора. Она занималась крав-мага.



Перед вами история полицейского из города Денвер, который по своей собственной инициативе посетил курс КМВ для служителей правопорядка и решил поделиться одним откровением:

Однажды весной 2005 года, когда я работал в дорожной полиции, я остановил нетрезвого водителя. Он наотрез отказывался сотрудничать, ругался и не хотел выходить из машины. Мне пришлось самостоятельно открыть дверь и силой достать нарушителя из автомобиля. В один момент водитель попытался развернуться в мою сторону и ударить меня головой. Так как совсем недавно я прошел курс крав-мага по защите от холодного оружия, мне удалось увернуться от удара и в целях самообороны нанести нарушителю удар в голову. Тотчас же я услышал металлический звук – складной нож, которым водитель хотел меня ударить, ударился о землю. Получив несколько ударов коленями, злоумышленник потерял сознание и упал. Доставив его в отделение, мы заметили крупные крестообразные шрамы у него на груди. Допросив преступника, мы узнали, что эти шрамы он получил в результате множества драк с использованием холодного оружия. Оказалось, что он уже 17 раз был доставлен в отделение за нападение с ножом. Бои на ножах были его «хобби».

Раньше я занимался тайским боксом, джиткундо и боями без правил. Я знал о существовании крав-мага, но думал, что на практике мне скорее помогут навыки различных боевых искусств. В момент задержания пьяного водителя навыки крав-мага вышли из меня как-то автоматически: ведь я даже не видел ножа, только видел, как преступник размахнулся. С того дня я понял истинную ценность крав-мага и рекомендую вам тоже хотя бы чуть-чуть разобраться в ней.

Только что вы прочитали две истории, в которых с помощью наших курсов людям удалось сохранить себе жизнь. Таких историй множество: некоторые рассказаны полицейскими и военными, некоторые – обычными людьми. Крав-мага объединяет людей из разных сфер, имеющих разный опыт и физическую подготовку. Однако у них есть кое-что общее – крав-мага.

Что такое крав-мага?

«Крав-мага́» переводится с иврита как «контактный бой». Это простая и агрессивная система самообороны, которую достаточно просто освоить. В первую очередь преподавание крав-мага сосредоточено на изучении принципов, а не техник – ведь не бывает совершенно одинаковых сценариев нападения. Все люди разные, более того – один и тот же человек в разные дни может по-разному среагировать на одну и ту же ситуацию.

Перед вами список некоторых принципов, с помощью которых можно описать эту систему самообороны:

- Все техники должны быть интуитивно понятными.
- Техники самообороны направлены на устранение непосредственной опасности.
- Защита и контратака должны сочетаться в одном приеме.
- Один и тот же прием должен работать против различных атак.
- Приемы должны сочетаться между собой: знания и навыки, полученные сегодня, должны помогать осваивать навыки, которые будут получены завтра.
- Техники должны быть доступны каждому человеку вне зависимости от его физической подготовки.
- В первую очередь приемы должны работать в проигрышной позиции.
- Во время тренировок вы должны испытать стресс, аналогичный тому, который испытывает человек в настоящей драке.

Подготовка должна в первую очередь опираться на указанные принципы. Когда мы понимаем, что какая-то техника не работает и ее нужно заменить, мы проверяем, соответствует ли она всем принципам. Скажем, тренер предлагает внести в какой-то прием изменения. Чтобы проверить эти изменения, мы не идем к самым сильным в нашем зале – наоборот,

мы проверяем, как они работают с самыми неподготовленными из нас (принцип – техники должны быть доступны всем вне зависимости от физической подготовки).

Оценивая новый прием, мы задаем себе вопрос: сработает ли он, если соперник уже забрал инициативу? (Принцип – приемы должны работать в проигрышной позиции.) Если он работает только в том случае, когда мы иницилируем атаку, или если мы заранее готовы к защите, он сразу отбрасывается.

Однажды мы анализировали техники самообороны с полицейскими из Азусы, небольшого городка в Калифорнии. Мы хотели проверить, насколько их приемы соответствуют тем, которым учит крав-мага. Когда мы рассматривали техники штурма зданий, мы нашли один недостаток в технике разоружения соперников, которую они применяют. В попытках устранить данный недостаток один из полицейских предложил особую технику движения ног, отличающуюся от тех, которые мы ранее изучили. Его товарищ тут же заметил: «Нет, так нельзя. Тогда это будет единственный прием с такой техникой, а значит, в критической ситуации мы не сможем его применить – у нас не будет времени на обдумывание техники. Даже если у нас получится ввести этот прием, он будет конфликтовать со всеми другими». Как видите, этот полицейский первым из всех понял, что такое крав-мага: уже полученные навыки должны способствовать освоению новых, а не препятствовать ему.

Крав-мага – это не боевое искусство

Читая данную книгу, всегда помните, что крав-мага не является привычным всем видом боевых искусств – она вообще не является боевым искусством, так как боевые искусства значительно сковывают свободу бойцов. В них есть совершенно определенные правила, от которых нельзя отступить; их цель – сохранение и передача традиций, заложенных основателем. В них важна точность и красота движений, внимание к незначительным деталям. В крав-мага мы стараемся всего этого избегать.

Большинство боевых искусств сейчас стали видами спорта, а значит, им свойственна определенная ментальность. В любом спорте есть правила, строго ограничивающие спортсменов. Правила есть, как бы это ни звучало,

даже в боях без правил. Мы сами очень уважаем бойцов ММА, однако это не отменяет того факта, что они дерутся в очень ограниченных и контролируемых условиях – они должны знать, что делать можно, а чего – нельзя.

Многие системы самообороны сейчас тоже попали в эту «спортивную ловушку». Примером служит бразильское джиу-джитсу. Если вы хотите научиться хорошо бороться в партере, непременно запишитесь на джиу-джитсу – этот вид спорта сейчас популярен по всему миру. Проблема как раз в том, что сейчас джиу-джитсу – это всего лишь вид спорта: в нем запрещены удары, нельзя кусаться, выкалывать глаза и т. д. Джиу-джитсу не учит вас любой ценой спасти свою жизнь от опасности – он учит побеждать в контролируемой схватке. На самом деле, все эти ограничения нужны для того, чтобы облегчить новичкам вход в джиу-джитсу: сложно научиться делать оппоненту треугольник (удушающий прием ногами), если он все время норовит укусить вас за ногу. Тем не менее, если со временем не ввести «запрещенные» элементы в практику, джиу-джитсу останется спортом и никогда не станет полноценной техникой самообороны.

В этом смысле крав-мага кардинально отличается. Да, у нас тоже есть определенные правила – без них новичок может просто потеряться. Тем не менее мы постоянно (как сказали бы некоторые из наших учеников, «яростно») напоминаем, что этих правил в настоящем бою быть не может. Есть два очень действенных способа защититься в уличной драке. Первый – убежать, второй – найти предмет потяжелее и ударить им соперника по голове. В реальном бою у нас нет цели показать сопернику, как хорошо мы овладели техникой, наша цель – вернуться домой в целости и сохранности.

Получается, что крав-мага – это очень даже «боевое», но не очень «искусство». Мы гонимся не за элегантностью исполнения, а за конкретной целью. Поэтому чаще всего мы говорим, что крав-мага – это «система самообороны», а не вид спорта. Крав-мага – логически обоснованный, тактический и действенный способ разрешения конфликтов.

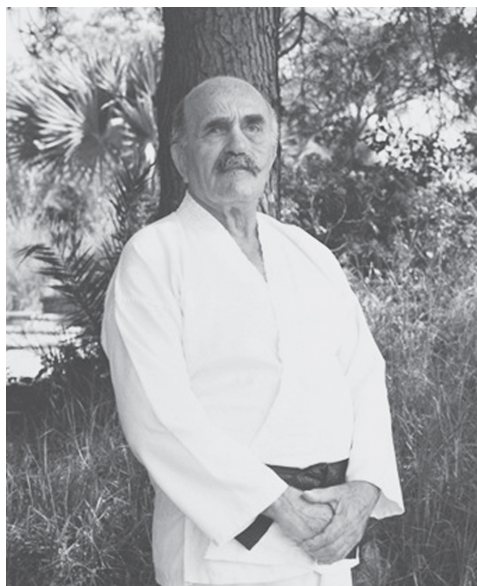
Происхождение системы

Основатель крав-мага, Ими Лихтенфельд, родился в 1910 году в Венгрии, однако вырос в Чехословакии, в Братиславе. Наделенный особым физическим даром, он уже в 1928 году выиграл чемпионат Словакии по борьбе среди юниоров, а годом позже – стал чемпионом среди взрослых в полусреднем весе. В том же году он занял первое место на национальном турнире по боксу и международных соревнованиях по гимнастике. Следующие десять лет он считался одним из лучших борцов в Европе.

Больше всего на Ими повлиял Самуэль Лихтенфельд, его отец, полицейский и инструктор самообороны. Начав свою карьеру с выступлений в цирке в качестве акробата и борца, он в итоге попал в правоохранительные органы и в течение 30 лет оставался главным инспектором уголовной полиции. Он был известен по всей стране благодаря непревзойденному количеству задержанных преступников, в особенности – опасных бандитов.

В свободное от опасных преследований время Самуэль учил желающих самообороне в собственном спортивном зале под названием «Геркулес», первом спортивном зале в Братиславе. Особое внимание он уделял моральной стороне вопроса – правильному поведению полицейских по отношению к преступникам и общественности.

В 1930-е годы Ими отточил свои бойцовские навыки, защищая самого себя и остальных евреев от фашистов на улицах Братиславы. Ему часто приходилось драться, чтобы защитить интересы еврейской общины



Ими Лихтенфельд, основатель крав-мага

от антисемитских шаек. Именно благодаря этим дракам Ими понял, чем отличаются бои на улице от схваток на ринге. В те дни идея создания крав-мага зародилась в нем.

К концу 30-х годов Адольф Гитлер превратил Европу в нескончаемое поле битвы. Евреям в Европе оставаться было небезопасно. Став врагом местных властей из-за постоянных стычек на улице, Ими со своей семьей был вынужден покинуть Братиславу в 1940 году.

После нескольких лет скитаний они попали в Израиль, который тогда еще назывался Палестиной. Ими вступил в Хагана², военизированную организацию, борющуюся за еврейскую независимость. За время работы в организации Ими обучил многих солдат техникам самообороны и рукопашного боя. Его известность росла с каждым днем.

В 1948 году было основано государство Израиль. Молодое правительство попросило Ими разработать эффективную боевую систему, которая впоследствии и получила название «крав-мага». Через какое-то время Хагана стала частью Армии обороны Израиля, а Ими – главным инструктором рукопашного боя в военных училищах.

Услышать историю Ими и Израиля должен каждый, кто хочет по-настоящему разобраться в том, что такое крав-мага и как она преподается. С самого момента основания Израиль находился в состоянии войны с соседними государствами, ему необходимо было в кратчайшие сроки организовать армию и воспитать новое поколение солдат. У них не было времени, поэтому солдаты вынуждены были пройти минимальный курс боевой подготовки. Именно поэтому необходимо было разработать простую и интуитивную систему самообороны, применимую в критических ситуациях. К тому же возраст и способности израильских солдат были совершенно разными: некоторые из них были подготовленными и обученными бойцами в самом расцвете сил, другие – простыми 40-летними фермерами. Все они должны были без проблем освоить новую систему.

Ими принял решение разработать систему, работающую на естественных реакциях человеческого организма. Вместо того чтобы говорить солдатам, что они должны делать и как они должны это делать, он решил сначала понаблюдать за тем, как вообще они действуют в состоянии стресса, и разработать конкретные приемы на основе полученных наблю-

² Хагана – еврейская сионистская военная подпольная организация в Палестине, существовала с 1920 по 1948 год во время британского мандата в Палестине.

дений. Благодаря такому подходу все техники крав-мага рождались автоматически, совершенно естественным образом. Не менее важным было, что с таким подходом время реакции бойцов было минимальным: все техники были основаны на врожденном поведении их тела при стрессе.

Также Ими намеренно сделал крав-мага жесткой. Это решение тоже обусловлено положением, в котором находится Израиль с момента своего основания. Любая война жестока и кровава. Тем не менее, как мы можем заключить из мировой истории, чаще всего войны кончаются тем или иным соглашением: победившая и проигравшая стороны подписывают договор, и проигравший так или иначе продолжает существовать, выживает. Военные противники Израиля же сразу объявили, что их цель – полное уничтожение государства, из-за чего Израиль понял, что любая проигранная война для него станет последней. Таким образом, каждый новый бой для солдат Израиля – это борьба за право существовать. Эта философия проникла во все аспекты военной подготовки, в том числе и в рукопашный бой. В крав-мага ваша цель – резко отразить атаку и нейтрализовать агрессора. Еще одна важная заповедь крав-мага – никогда не сдаваться. Каждый бой – это борьба, цена которой – жизнь.

Крав-мага в США

В 1960-х с разрешения армии Ими начал преподавать крав-мага обычным людям в Израиле. В 1981 году Израильская ассоциация крав-мага совместно с Министерством образования провела первый международный курс для инструкторов в Институте физической культуры имени Вингейта. С. Дэниел Абрахам, щедрый филантроп из Нью-Йорка, оплатил проезд и участие делегации из 23 человек, представителей разных городов и штатов. Ими, которому в тот момент был уже 71 год, руководил проведением курсов. Шайк Барак, Эял Янилов и Рувин Моймон были старшими инструкторами. Даррен Левин был одним из тех, кому удалось попасть в американскую делегацию благодаря известности, которую он обрел в качестве бойца смешанных единоборств, боксера и члена образовательной программы по физической культуре в еврейской школе недалеко от Лос-Анджелеса.

Не всем удалось пройти изматывающий 6-недельный интенсив, в течение которого участникам приходилось тренироваться шесть дней в неделю по восемь часов, однако у Даррена все получилось.

Во время интенсива Ими и Даррен подружились, и Ими даже пообещал, что когда-нибудь навестит его в США. Летом 1982 года он сдержал свое слово, приехал в Лос-Анджелес и стал жить с Дарреном и его семьей, параллельно обучая его новым техникам.

Вот история, рассказанная самим Дарреном на похоронах Ими:

Ими приехал как раз после того, как я купил себе новый спорткар. Я очень хотел похвастаться перед ним своей машиной – так я был горд собой. Когда Ими наконец сел в машину, выглядел он не очень довольным: постоянно ерзал и что-то пытался нащупать сзади. Через какое-то время я спросил, в чем дело. Он ответил: «Не нравится мне твоя машина. Видишь ремень? Почему он так далеко? Я не могу дотянуться до него ни левой, ни правой рукой. Человек я вообще ленивый, как и большинство: чтобы люди пользовались ремнем, нужно, чтобы им было легко пристегнуться, иначе все поедут просто так».

Я очень расстроился. У меня не получилось произвести на Ими впечатление, которого я ждал. Только потом я понял, что отношение Ими к этому ремню было точно таким же, как его отношение ко всем вещам в принципе. Все должно быть просто и эффективно – иначе никто не будет этим пользоваться. Философия крав-мага черным по белому.

В дальнейшем Даррен продолжил заниматься крав-мага. В 1984 году в институте Вингейта он стал полноправным международным инструктором. Тогда же он получил черный пояс лично от Ими Лихтенфельда. Через несколько лет Ими наградил Даррена Дипломом основателя, которым вплоть до его смерти обладали лишь два человека во всем мире. Даррен с коллегами основал Американскую ассоциацию крав-мага, тем самым запустив процесс ее развития в США.

Крав-мага и правоохранительные органы

В 1987 году Даррен со своими лучшими учениками начал преподавать крав-мага американским полицейским. Под руководством Ими Лихтенфельда ему удалось адаптировать систему к нуждам правоохранительных органов США и военных. Полиция штата Иллинойс стала первым государственным органом, который ввел крав-мага в обязательную программу