

64
7955

УРОЦИ

ПО

ЖИУ=ЖИЦУ

(НЕВИДИМО ОРЪЖИЕ)

ЗА

УЧАЩАТА МЛАДЕЖЪ, ВОЙСКАТА, ТРУДО-
ЗАЩИТЪ, ГИМНАСТИЧЕСКИТЪ И СПОРТНИ
ОРГАНИЗАЦИИ

СЪДЪРЖАТЪ:

ВСИЧКИ ВИДОВЕ ЛЕКИ (ОБИКНОВЕНИ) И КЪРНИ (ЖЕ-
СТОКИ) ХВАТКИ, УСЪВЪРШЕНСТВУВАНЕ И
СПЕЦИАЛИЗИРАНЕ.

СОФИЯ



Предговоръ.

Думата „жиу-жицу“ е японска и значи „меко“ (кротко) изкуство. И действително „жиу-жицу“ е едно изкуство, което го виждаме да се използва върде много отъ полицията, войската и др. организации; то е едно твърде ефикасно сръдство за самотбрана на слабия срещу по-силния и за справяне съ буйствуващи лица.

Съ употребата на „жиу-жицу“ се избѣгва при-ѣтването къмъ други орѣжия, а съ това и последиците отъ употребата на орѣжието.

Съзнателността на това изкуство се заключава въ изпълнение на бързи и смѣли действия, които не се предвиждатъ отъ противния човѣкъ.

Хватките (упражненията) споредъ случая сѣ различни; тѣ поставятъ известни части отъ тѣлото върху когото се прилага въ неестествено и болезнено състояние и го поставя не само въ невъзможность да действа, но да бѣде обезорѣженъ и напълно подчиненъ. Съ „жиу-жицу“ сръжния, смѣлия и съобразителенъ, макаръ и слабъ физически, може да побѣди (подчини) много по-силенъ физически, не познаващъ това изкуство.

Обстоятелството, че това сръдство е отъ кръга на физическото възпитание, ценнитѣ качества

които насажда и практическото му приложение въ живота, напълно заслужава да се популязира и прилага, независимо от естеството на службата, която изпълнява.

Тукъ сж изложени главнитѣ упражнения, които се прилагатъ при „жиу-жицу“, като най-ефикасни и напълно отговарящи на случайтѣ, които се срещатъ въ живота. Обучението се започва съ начинъ на действие срещу човѣкъ, който действа безъ оръжие, съ човѣкъ, който действа съ пистолетъ, бастонъ, тояга, ножъ, кама, пушка и др.

Всички упражнения съ една практическа постепенность въ простота и усилия сж изложени въ видъ на уроци, като се върви отъ най-лекото къмъ по-трудното. На първо време се виждатъ умѣренитѣ хватки, които се прилагатъ при нападение и следъ това се минава на по-жестокитѣ (крайнитѣ) такива. Въ началото се даватъ подробни, ясни и методични упътвания за начина, по който става започването и умѣлото прилагане на хваткитѣ, а така сжщо и хигиеничнитѣ напѣтствия, съ които се избѣгватъ нежелателнитѣ болезнености.

Уроцитѣ сж продуктъ на 6 годишно прилагане въ държавни курсове и на основно теоритично изследване и практическо приложение, като сж съобразени съ условията, при които ще се прилагатъ.

Съ този си видъ настоящия трудъ съставлява единъ обширенъ и пъленъ сборникъ отъ упражнения за прилагане, а съ начина на подреждане на упражненията въ видъ на уроци, е едно ценно помагало за учителитѣ и ръководителитѣ въ учили

щата, войската, трудованитѣ, спортни и гимнастически организации, а и за всѣки единъ, който желае да усвои това изкуство.

Съ това си ръководство считаме, че даваме едно ценно практическо помагало, което съ съдържанието си ще служи, като оръжие за самоотбрана

София, януарий 1932 год.

Отъ авторитѣ.

Общи указания.

„Жиу—жицу“ е едно отъ твърде увлекателнитѣ видове упражнения, защото възела на изкуството тукъ е въ бързото, смѣлото и неочаквано за други действия, и като така, още при заучването е необходимо желание, и да се влага онова, което може да даде всѣки. Колкото едно действие е по-бързо, по-смѣло и съобразено съ действията на другия, толкова успѣхътъ е по-голямъ.

Настоящитѣ уроци се състоятъ въ две части:
— подготовителна и сѣщинска.

Подготовителната часть съдържа подготовителни упражнения, които сж изложени въ видъ на уроци. Тѣзи упражнения по своята лекота и увлекателност сж пригодни за изпълнение отъ всѣки отъ дѣтската възраст, безъ да има нужда отъ нѣкаква специална тѣлесна подготовка. Въ тоя си видъ, въ който се провеждатъ уроцитѣ, тѣ позволяватъ да бждатъ практикувани масово и съ това удовлетворяватъ едно отъ назначението на полезнитѣ срѣдства за физическо възпитание.

Съ преминаването на подготовителнитѣ упражнения се усвояватъ всичкитѣ начини на действие срещу лица действующи срещу насъ по различни начини.

Сѣщинската часть съставлява втора нераздѣлна часть отъ ръководството и се заключава въ усъ-

вършенствуване (специализиране, спортуване) на „жиу-жицу“, а именно, като се преминават пакъ подготвителните упражнения, обаче, вече се усвояват до виртуозност, по отношение на сръчност, ловкост и съобразителност въ действията.

Същинската част се преминава отъ ония, които следъ като сѣ преминали подготвителната част сѣ се показали като най-подходящи за усъвършенствуване на това изкуство, и които сѣ намѣрени отъ дѣкара за здрави, за да могатъ безвредно да продължатъ по-нататъшната си подготовка.

Когато времето позволява, се преповтарятъ слабо усвоенитѣ упражнения отъ уроцитѣ, докато се напълно заучатъ.

ИЗ П Ъ Л Н Е Н И Е.

Подготовката по „жиу-жицу“ се води съ цели групи, (класове, взводове, роти, чети, дружества и др.), особено при преминаване на подготвителнитѣ упражнения. При усъвършенствуването, за добиване сръчност въ края, занятията се водятъ по двойки.

При преминаването на подготвителнитѣ упражнения, особено за новитѣ такива, се изисква бавно изпълнение, съ цѣль за правилно действие.

При повторение на упражненията, бързината на действието се увеличава, докато се достигне до изпълнение съ максимална сръчност и бързина, което нѣщо се добива въ края на усъвършенствуването (спортуването).

При преминаването на упражненията, ръководителятъ (учителятъ) си служи съ помощникъ (партньоръ).

Изпълнението на подготвителнитѣ упражнения се извършва едновременно отъ всички и то подъ команда, съ която ръководителятъ добива нужната сръчност.

Преподдаването на новитѣ упражнения става по установения вече педагогически начинъ, а именно: казва се името на упражнението, показва се, описва се какъ се извършва и най-после се изпълнява отъ обучаемитѣ, отъ начало бавно, а въ послѣствие по-бързо, като се поправятъ и грѣшкитѣ.

Изпълнението на преминатитѣ вече упражнения се извършва, като ръководителятъ казва името на упражнението, напомня го чрезъ показване и следъ това го изпълняватъ обучаемитѣ, поправяйки пакъ грѣшкитѣ.

При подготовката ръководителятъ (учителятъ) се стреми да се заучатъ добре упражненията и да се достигне нужната сръчност, ловкост и съобразителност.

ЗДРАВЕПАЗЕНЕ (ХИГИЕНА).

Тукъ важтъ спазването на общо-хигиеничнитѣ изисквания, съ това допълнение, че при упражненията, когато се почувства болка при хваткитѣ, то, веднага да се почука по земята или по този, който му е причинилъ болката при приложената хватка, като послѣдния е длъженъ да отпусне веднага хватката частъ отъ тѣлото. При таа си подготовка, обучаемитѣ ще трѣбва да иматъ предъ видъ, че не се състезаватъ, а обучаватъ и следователно при упражненията да не се действа силно, защото не сѣ изключени случайтѣ на навехване, изкълчване или други нежелателности.

Ж И У - Ж И Ц У

(невидимо оръжие)

1-й УРОКЪ.

1. Целъ.

Съ това изкуство се цели да се научатъ обучаемитѣ:

а) какъ да се запазятъ отъ действията на нападения, да го обезсилятъ, обезоръжатъ и използватъ оръжието му срещу самия него;

б) какъ да предотвратятъ буйствуващо лице или бѣгството на задържанъ човѣкъ;

в) действува психически за създаване ценни качества на съобразителностъ, смѣлостъ, ловкостъ, бързина, самоувѣреностъ и самообладание.

Побеждава винаги по-смѣлия, по-бързия въ решенията си и по-ловкия.

2. Срѣдства.

Срѣдствата, съ които си служимъ при „жиу-жицу“ биватъ: леки (обикновени) и крайни (жестоки), когато не би могло да се приложатъ първитѣ.

3. Извиване прѣститѣ навънъ на дѣсната (лѣвата) ръчка (фиг. 1).

Команди: 1 Предна редица извива, ГОТОВИ!

2. ПОЧНИ!

3. СТОЙ!

4. Задна редица извива, ГОТОВИ!
5. ПОЧНИ!
6. СТОЙ!

Исходно положение. Предната редица застава срещу задната. Задната редица подава дъсната (лъвата) си ръка напредъ, съ китка разтворена и дланъ нагоре (надолу); предната редица хваща кой да е пръстъ съ едната си ръка, а съ другата прехваща ржката на задната редица за китката при глезена.

Изпълнение. Предната редица натиска постепенно хванатия пръстъ навънъ (назадъ), докато причини болки.

Забележка: Почувствуването на болка се изразява чрезъ потупване съ свободната ръка (кракъ) по тълото си, земята или по другаря.

Същото упражнение се извършва и съ задната редица.

4. Извиване китката на дъсната (лъвата) ръка навън (фиг. 2).

- Команди: 1. Предна редица извива, ГОТОВИ!
 2. ПОЧНИ!
 3. СТОЙ!
 4. Задна редица извива, ГОТОВИ!
 5. ПОЧНИ!
 6. СТОЙ!

Исходно положение. Задната редица застанала срещу предната, подава дъсната (лъвата) си ръка напредъ, съ дланъ нагоре. Предната редица залавя съ дветъ си ръце китката на подадената ръка отъ къмъ външната страна, съ палци единъ до другъ.

Изпълнение. Предната редица натиска китката на задната напредъ и надолу, докато се почувствуватъ болки.

Същото упражнение се извършва и съ задната редица.

5. Извиване лакета на лъвата (дъсната) ръка навън (фиг. 3).

- Команди: 1. Предна редица извива, ГОТОВИ!
 2. ПОЧНИ!
 3. СТОЙ!
 4. Задна редица извива, ГОТОВИ!
 5. ПОЧНИ!
 6. СТОЙ!

Исходно положение. Задната редица застанала срещу предната, подава дъсната (лъвата) си ръка напредъ съ дланъ нагоре въ юмрукъ (разтворена). Предната редица хваща подадената ръка отгоре за китката при глезена съ дъсната (лъвата) ръка, а съ лъвата (дъсната) ръка я хваща близо до рамото отгоре и подлага пицела на ржката си подъ лакета на задната редица.

Изпълнение. Предната редица натиска постепенно китката на дъсната (лъвата) ръка надолу, като едновременно подпира съ лъвата (дъсната) ръка лакета на хванатата ръка, до почувствуване болки.

Същото упражнение се извършва и съ задната редица.

6. Извиване рамото на дъсната (лъвата) ръка навън (фиг. 4).

- Команди: 1. Предна редица извива, ГОТОВИ!
 2. ПОЧНИ!
 3. СТОЙ!

4. Задна редица извива, ГОТОВИ!
5. ПОЧНИ!
6. СТОИ!

Исходно положение. Задната редица застанала срещу предната, подава дясната (лявата) си ръка върху лявото (дясното) рамо на предната, с длань нагоре, въ юмрукъ (разтворена). Предната редица залавя с дясната (лявата) ръка китката на подадената ръка при глезена отгоре, а с лявата (дясната) я обхваща отдолу близо до рамото.

Изпълнение. Предната редица натиска постепенно с дясната (лявата) ръка китката на задната редица надолу, докато последната почувствува болки.

Същото упражнение се извършва и с задната редица.

2-И УРОКЪ.

1. Извиване китката на дясната (лявата) ръка навътре.

Изпълнение. Както въ урокъ 1-й.

2. Извиване лакета на дясната (лявата) ръка навънъ

Изпълнение. Както въ урокъ 1-й.

3. Извиване рамото на дясната (лявата) ръка навънъ.

Изпълнение. Както въ урокъ 1-й.

4. Едновременно извиване рамото и лакета на дясната (лявата) ръка навънъ (фиг. 5).

- Команди: 1. Предна редица извива, ГОТОВИ!
2. ПОЧНИ!
3. СТОИ!

4. Задна редица извива, ГОТОВИ!
5. ПОЧНИ!
6. СТОИ!

Исходно положение. Задната редица застава с дясното (лявото) си рамо къмъ предната и подава дясната (лявата) ръка на предната редица. Предната редица с лявата (дясната) ръка хваща отвънъ китката на подадената ръка, а с дясната (лявата) я хваща за лакета отгоре (отвътре).

Изпълнение. Предната редица подига с лявата (дясната) ръка китката на задната редица нагоре, а с дясната (лявата) я натиска противоположно надолу, докато се почувствуватъ болки.

Същото упражнение се извършва и с задната редица.

5. Извиване стъпалото на дясния (лявия) кракъ навънъ (фиг. 6).

Команди: 1. Предна редица извива, ГОТОВИ!

2. ПОЧНИ!

3. СТОИ!

4. Задна редица извива, ГОТОВИ!

5. ПОЧНИ!

6. СТОИ!

Исходно положение. Задната редица ляга на гърбъ (по коремъ) на земята и подава дясния (лявия) си кракъ на предната редица. Предната редица обхваща подадения кракъ отдолу надъ глезена с дясната (лявата) ръка и поставя стъпалото му подъ мишницата си; залавя китката на другата си ръка при глезена, която обхваща пищевата на подадения кракъ. Свободния кракъ се настъпва с лявия (дясния) кракъ надъ колѣното.

Изпълнение. Предната редица натиска надолу и притиска съ мишницата си стъпалото на хванатия крак до почувствване болки.

Същото упражнение се извършва и съ задната редица.

6. Натискане под ушитъ (фиг. 7-а).

Команди: 1. Предна редица натиска, ГОТОВИ!

2. ПОЧНИ!

3. СТОЙ!

4. Задна редица натиска, ГОТОВИ!

5. ПОЧНИ!

6. СТОЙ!

Изходно положение. Предната редица застанала срещу задната, поставя палцитъ на дветъ си ръце въ трапчинкитъ под ушитъ на задната редица, а останалитъ пръсти сж свити въ юмрукъ.

Изпълнение. Предната редица натиска навътре съ палцитъ си, докато задната редица почувствува болки.

Същото упражнение се извършва и съ задната редица.

3-Й УРОКЪ.

1. Извиване пръститъ навънъ на дъсната (лѣвата) ржка.

Изпълнение. Както въ урокъ 1-й.

2. Извиване стъпалото на дъсния (лѣвия) кракъ навънъ.

Изпълнение. Както въ урокъ 2-й.

3. Натискане под ушитъ.

Изпълнение. Както въ урокъ 2-й.

4. Извиване главата назадъ (фиг. 8).

Команди: 1. Предна редица извива, ГОТОВИ!

2. ПОЧНИ!

3. СТОЙ!

4. Задна редица извива, ГОТОВИ!

5. ПОЧНИ!

6. СТОЙ!

Изходно положение. Задната редица обхваща презъ кръста предната. Предната редица поставя лѣвата (дъсната) си ржка на челото на задната съ разтворена китка, дъсната (лѣвата) — на брадата и полусвита въ юмрукъ.

Изпълнение. Предната редица натиска постепенно съ дветъ ръце брадата и челото на задната, докато последната почувствува болки и пустне ржцетъ си.

Същото упражнение се извършва и съ задната редица.

5. Препъване назадъ (фиг. 9).

Команди: 1. Предна редица препъва, ГОТОВИ!

2. ПОЧНИ!

3. СТОЙ!

4. Задна редица препъва, ГОТОВИ!

5. ПОЧНИ!

6. СТОЙ!

Изходно положение. Задната редица обхваща презъ кръста предната редица.

Изпълнение. Предната редица слага лѣвия (дъсния) си кракъ задъ съответния такъвъ на задната редица и съ натискане на тѣлото назадъ го препъва и поваля на земята.

Същото упражнение се извършва и съ задната редица.

6. Препъване напредъ (фиг. 10).

- Команди: 1. Предна редица препъва, ГОТОВИ!
 2. ПОЧНИ!
 3. СТОИ!
 4. Задна редица препъва, ГОТОВИ!
 5. ПОЧНИ!
 6. СТОИ!

Изходно положение. Задната редица застава гърбомъ на предната съ вдигната дъсна (лѣва) рѣка встрани. Предната редица хваща вдигнатата рѣка на задната редица съ дъсната (лѣвата) си рѣка за китката при глезена, а съ лѣвата (дъсната (лѣвата) си рѣка я залавя за рамото.

Изпълнение. Предната редица слага лѣвия (дъсния) си кракъ предъ дъсния (лѣвия) на задната и съ тласъкъ напредъ го препъва и поваля по очи.

Същото упражнение се извършва и съ задната редица.

4-И УРОКЪ.

1. Едновременно извиване на рамото и лакета (на дъсната) лѣвата рѣка навънъ.

Изпълнение. Както въ урокъ 2-й.

2. Препъване назадъ.

Изпълнение. Както въ урокъ 3-й.

3. Препъване напредъ.

Изпълнение. Както въ урокъ 3-й.

4. Преобръщане напредъ (фиг. 11, 11-а и 11-б).

- Команди: 1. ГОТОВИ!
 2. ПОЧНИ!
 3. СТОИ!

Изходно положение. Изнася се лѣвия (дъсния) кракъ напредъ, свива се лѣвата (дъсната) рѣка въ лакета подъ правъ ъгълъ, съ дланъ къмъ земята и се повдига главата; свива горната частъ на тѣлото, прибира се брадата до гърдитѣ. Главата сочи малко надъсно (налѣво), запазена отъ лѣвата (дъсната) рѣка.

Изпълнение. Лѣвия (дъсния) кракъ се свива въ колѣното, навежда се колкото може по-дълбоко трупа напредъ и съ замахъ на дъсния (лѣвия) кракъ назадъ и нагоре се тласка тѣлото напредъ и се преобръща презъ глава напредъ, като свършва на дъсната (лѣвата) седалищна частъ, съ свитъ дъсенъ (лѣвъ) кракъ въ колѣното.

5. Преобръщане назадъ (фиг. 12, 12-а и 12-б).

- Команди: 1. ГОТОВИ!
 2. ПОЧНИ!
 3. СТОИ!

Изходно положение. Изнася се лѣвия (дъсния) кракъ назадъ, приклѣка се на задния кракъ, свива се трупа малко напредъ и рѣцетѣ се повдигатъ встрани (фиг. 12).

Изпълнение. Повалъ тѣлото си назадъ, опира съ седалището, плещитѣ и рѣцетѣ съ длани надолу въ земята, навежда главата налѣво (надъсно) свива краката въ бедрата и се преобръща презъ глава, като застава пакъ на краката си (фиг. 12а, 12б).

Горното упражнение се отнася до случая, когато обучаемият пада назад по инерция. Когато се наложи да падне назад без инерция, никога не трябва да се подпира перпендикулярно или наклонно на ръцете си (фиг. 13), а в този случай, тежестта на тялото при падане назад ще трябва да се разпредели на по-голяма площ, което ще стане с даване ръцете встрани (фиг. 14).

При падане встрани, също не трябва да се подпира на ръцете си, защото цялата маса ще падне върху тях и неминуемо ще последва навъхване или счупване на някоя от ставите на ръцете (фиг. 15). Предпочитателно е в такъв случай пакъ да се пада с протегната ръка по продължение на крака, на който пада (фиг. 16).

6. Душене с една ръка (фиг. 17).

Команди: 1. Предна редица души, ГОТОВИ!
2. ПОЧНИ!
3. СТОЙ!
4. Задна редица души, ГОТОВИ!
5. ПОЧНИ!
6. СТОЙ!

Исходно положение. Редиците застават една срещу друга. Предната редица залавя с дясната (лявата) ръка отпред, с разтворена китка — пръсти събрани — за шията (гушата) задната редица.

Изпълнение. Предната редица натиска с пръстите на дясната (лявата) ръка сънните артерии и дихателната тръба на втората редица, като се стреми да доближи пръстите си (палеца с другите пръсти), докато втората редица почувствува болки.

Същото упражнение се извършва и с задната редица.

5-И УРОКЪ.

1. Извиване главата назадъ.

Изпълнение. Както въ урокъ 3-й

2. Душене с една ръка.

Изпълнение. Както въ урокъ 4-й.

3. Душене отпредъ (отзадъ) с двете ръце (фиг. 18).

Команди: 1. Предна редица души, ГОТОВИ!
2. ПОЧНИ!
3. СТОЙ!
4. Задна редица души, ГОТОВИ!
5. ПОЧНИ!
6. СТОЙ!

Исходно положение. Предната редица обхваща с разтворени китки и събрани четирите пръсти, шията отпред (отзадъ), с палци кръстосани върху сънните артерии; показалци под ушите.

Изпълнение. Предната редица натиска с палците сънните артерии и дихателната тръба на задната редица, докато причини въ последната болки.

Същото упражнение се извършва и с задната редица.

4. Зграбчване по лицето (фиг. 19).

Команди: 1. Предна редица сграбчва, ГОТОВИ!
2. ПОЧНИ!
3. СТОЙ!
4. Задна редица сграбчва, ГОТОВИ!
5. ПОЧНИ!
6. СТОЙ!

Исходно положение. Редиците застават една срещу друга. Предната редица слага лявата

(дясната) си ржка върху лицето на задната редица, като патеца скопчва подъ брадата, показалеца — подъ носа и другитѣ прѣсти въ очитѣ.

Изпълнение. Предната редица натиска съ прѣститѣ си, докато предизвика болка.

Смъщото упражненіе се извършва и съ задната редица.

5. Ударъ съ рѣба на ржцетѣ презъ пояса (съ рѣба на ржката — встрани на шията или презъ лицето), фиг. 20).

Команди: 1. Предна редица удря, ГОТОВИ!

2. ПОЧНИ!

3. СТОИ!

4. Задна редица удря, ГОТОВИ!

5. ПОЧНИ!

6. СТОИ!

Изходно положение. Редицитѣ заставатъ една срещу друга. Задната редица повдига ржцетѣ си нагоре слабо свити въ лактитѣ; предната свива ржцетѣ въ лактитѣ си, съ длани нагоре (надолу) и прѣсти събрани.

Изпълнение. Предната редица удря салбо съ ржбоветѣ на дветѣ (едната) ржце отъ страни подъ ребрата (презъ шията, по лицето), задната редица, докато почувствува болки.

Смъщото упражненіе се извършва и съ задната редица.

6. Ритане по слабинитѣ (срамнитѣ части, корема) съ дѣсното (лѣвото) колѣно.

Команди: 1. Предна редица рита, ГОТОВИ!

2. ПОЧНИ!

3. СТОИ!

4. Задна редица рита, ГОТОВИ!

5. ПОЧНИ!

6. СТОИ!

Изходно положение. Редицитѣ заставатъ една срещу друга. Задната съ разкрасени въ страни крака, а предната слага ржцетѣ си на раменетѣ на задната, съ слабо свити крака въ колѣнетѣ.

Изпълнение. Предната редица свива дѣсния (лѣвия) си кракъ слабо въ колѣното и съ замахъ отзадъ напредъ рита слабо въ слабинитѣ (срамнитѣ части, корема) задната редица, докато последната почувствува болки.

Смъщото упражненіе се извършва и съ задната редица.

6-Я УРОКЪ.

1. Преобръщане напредъ.

Изпълнение. Както въ урокъ 4-й

2. Преобръщане назадъ.

Изпълнение. Както въ урокъ 4-й.

3. Зграбчване по лицето.

Изпълнение. Както въ урокъ 5-й.

4. Ритане по пищялната кость (глезена, колѣното) съ вътрешния ржбъ на дѣсния (лѣвия) кракъ.

Команди: 1. Предна редица рита, ГОТОВИ!

2. ПОЧНИ!

3. СТОИ!

4. Задна редица рита, ГОТОВИ!

5. ПОЧНИ!

6. СТОИ!

Исходно положение. Редицитъ заставатъ една срещу друга: задната въ разкратенъ страниченъ стоежъ, предната изнася дѣсния (лѣвия) кракъ назадъ слабо свитъ въ колѣното.

Изпълнение. Предната редица извива прѣститѣ на дѣсния (лѣвия) кракъ навънъ и съ замахъ отзадъ напредъ рита съ тока слабо задната редица въ пицелната кость (глецена, колѣното), докато последната почувствува болки.

Същото упражнение се извършва и съ задната редица.

5. Освобождаване дѣсната (лѣвата) ржка хваната отъ другъ и противодействие (фиг. 21).

Команди: 1. Предна редица освобождава, задна противодействува, ГОТОВИ!

2. ПОЧНИ!

3. СТОЙ!

4. Задна редица освобождава, предна противодействува, ГОТОВИ!

5. ПОЧНИ!

6. СТОЙ!

Исходно положение. Предната редица застанала срещу задната, подава дѣсната (лѣвата) си ржка въ юмрукъ на задната, слабо свита въ лакета; последната я хваща съ дветѣ си ржце отгоре при глецена; предната редица поставя лѣвия (дѣсния) си кракъ напредъ, съ лѣвата (дѣсната) си ржка, между ржцетѣ на задната редица и залавя китката на собствената си ржка.

Изпълнение. Предната редица дава лъжливъ гласъкъ надолу и веднага съ силно и бързо движе-

ние на ржцетѣ нагоре освобождава хванатата ржка. Задната редица противодействува, докато я пустне.

Ако не се отдаде случай да брѣкне отгоре между ржцетѣ, предната редица залавя хванатата си ржка отстрани (лѣво или дѣсно) и чрезъ извиване налѣво (надѣсно) я освобождава.

Същото упражнение се извършва и съ задната редица.

6. Освобождаване на дветѣ ржце хванати отъ другъ и противодействие. (фиг. 22, 22а).

Команди: 1. Предна редица освобождава, задна противодействува, ГОТОВИ!

2. ПОЧНИ!

3. СТОЙ!

4. Задна редица освобождава, предна противодействува, ГОТОВИ!

5. ПОЧНИ!

6. СТОЙ!

Исходно положение. Предната редица застанала срещу задната, подава дветѣ си ржце напредъ слабо свити въ лактитѣ съ юмруци нагоре. Задната редица хваща съ дветѣ си ржце киткитѣ на предната съ длани нагоре (фиг. 22).

Изпълнение. Предната редица притѣга ржцетѣ къмъ тѣлото си и съ извиване киткитѣ си навътре и нагоре се освобождава (фиг. 22а). Задната редица противодействува съ ржцетѣ си, докато ги пустне.

Същото упражнение се извършва и съ задната редица.

7-И УРОКЪ.

1. Душене отпредъ.

Изпълнение. Както въ урокъ 5-й.

2. Ударъ съ рѣба на рѣцетѣ презъ пояса (съ рѣба на рѣката встрани на шията или презъ лицето).

Изпълнение. Както въ урокъ 5-й.

3. Освобождаване дѣсната (лѣвата) рѣка хваната отъ другъ и противодействие.

Изпълнение. Както въ урокъ 6-й.

4. Освобождаване отъ душене съ едно рѣка и противодействие (фиг. фиг. 23, 23а).

Команди: 1. Предна редица освобождава, задна противодействува, ГОТОВИ!

2. ПОЧНИ!

3. СТОИ!

4. Задна редица освобождава, предна противодействува, ГОТОВИ!

5. ПОЧНИ!

6. СТОИ!

Исходно положение. Задната редица застанала срещу предната, я хваща съ дѣсната (лѣвата) обгѣгната рѣка за гушта. Предната редица хваща съ дѣсната (лѣвата) рѣка китката на хванатата я рѣка отгоре, а съ лѣвата (дѣсната) — при глезена сѣщо отгоре (фиг. 23).

Изпълнение. Предната редица засуква хванатата рѣка надѣсно (налѣво) и чрезъ извиване рѣката въ рамото и китката (фиг. 23а) и поставяне дѣсния (лѣвия) кракъ, се освобождава. Задната редица противодействува, докато пустне.

Сѣщото упражнение се извършва и съ задната редица.

1. Освобождаване отъ душене съ дветѣ рѣце отпредъ и противодействие (фиг. фиг. 24, 24а).

Команди: 1. Предна редица освобождава, задна противодействува, ГОТОВИ!

2. ПОЧНИ!

3. СТОИ!

4. Задна редица освобождава, предна противодействува, ГОТОВИ!

5. ПОЧНИ!

6. СТОИ!

Исходно положение. Задната редица застанала срещу предната я залавя съ дветѣ си рѣце на гушата (фиг. 24). Предната редица вдига дветѣ си рѣце нагоре и ги залавя китка въ китка.

Изпълнение. Предната редица удря съ рѣцетѣ си тия на задната редица отгоре надолу приактитѣ (фиг. 24а) и съ навеждане трупа си напредъ и надолу и издърпване назадъ, се освобождава. Задната редица противодействува, докато пустне.

Сѣщото упражнение се извършва и съ задната редица.

1. Освобождаване отъ душене съ дветѣ рѣце отзадъ и противодействие (фиг. 25).

Команди: 1. Предна редица освобождава, задна противодействува, ГОТОВИ!

2. ПОЧНИ!

3. СТОИ!

4. Задна редица освобождава, предна противодействува, ГОТОВИ!

5. ПОЧНИ!

6. СТОИ!

Исходно положение. Задната редица застанала задъ предната, я хваща съ дветѣ рѣце за

гушата. Предната редица поставя палцитѣ си подъ прѣститѣ на задната редица и хваща малкитѣ ѝ прѣсти (фиг. 25).

Изпълнение. Предната редица извива малкитѣ прѣсти на рѣцетѣ на задната редица назадъ и се освобождава. Задната редица противодействува, докато пустне.

Сѣщото упражнение се извършва и съ задната редица.

8-Й УРОКЪ

1. Ритане по слабинитѣ (по срамнитѣ части, корема, дѣсното или лѣвото колѣно).

Изпълнение. Както въ урокъ 5-й.

2. Освобождаване на дветѣ рѣце хванати отъ другъ.

Изпълнение. Както въ урокъ 6-й.

3. Освобождаване отъ душене съ едната рѣка и противодействие.

Изпълнение. Както въ урокъ 7-й.

4. Освобождаване на дрѣхата, хваната съ една рѣка отъ другъ и противодействие (както фиг. 23, 23а).

Команди: 1. Предна редица освобождава, задна противодействува, ГОТОВИ!

2. ПОЧНИ!

3. СТОЙ!

4. Задна редица освобождава, предна противодействува, ГОТОВИ!

5. ПОЧНИ!

6. СТОЙ!

Исходно положение. Задната редица застанала срещу предната, залавя съ дѣсната (лѣвата) си рѣка дрехата на предната редица при гърдитѣ слабо свита въ лакета. Предната редица хваща съ дѣсната (лѣвата) рѣка китката на хваналата рѣка отгоре, а съ лѣвата (дѣсната) — при глезена (фиг. 23).

Изпълнение. Предната редица засуква хванатата рѣка налѣво (надѣсно) и чрезъ извиване на китката (фиг. 23а) и поставяне дѣсния (лѣвия) кракъ за препъване напредъ се освобождава. Задната редица противодействува докато пустне.

Сѣщото упражнение се извършва и отъ задната редица.

5. Освобождаване на дрѣхата хваната съ дветѣ рѣце отъ другъ и противодействие (фиг. 24, 24а).

Команди: 1. Предна редица освобождава, задна противодействува, ГОТОВИ!

2. ПОЧНИ!

3. СТОЙ!

4. Задна редица освобождава предна противодействува, ГОТОВИ!

5. ПОЧНИ!

6. СТОЙ!

Исходно положение. Задната редица, застанала срещу предната, я залавя съ дветѣ рѣце за дрехата. Предната редица вдига дветѣ си рѣце нагоре и ги залавя китка въ китка (фиг. 24).

Изпълнение. Предната редица удря съ рѣцетѣ си тия на задната редица, и съ навеждане трупа си напредъ и надолу и издърпване назадъ, се освобождава (фиг. 24а). Задната редица противодействува, докато пустне.

Сѣщото упражнение се извършва и съ задната редица.

6. Освобождаване отъ хващане презъ шия и противодействие (фиг. 26).

Команди: 1. Предна редица освобождава, задна противодействува, ГОТОВИ!

2. ПОЧНИ!

3. СТОЙ!

4. Задна редица освобождава, предна противодействува, ГОТОВИ!

5. ПОЧНИ!

6. СТОЙ!

Исходно положение. Задната редица застанала предъ предната, я обгръща съ дъсната (лъвата) си ръка презъ шията. Предната редица слага отзадъ лъвата (дъсната) си ръка върху лицето на задната, а дъсната (лъвата) слага на корема на предната редица.

Изпълнение. Предната редица натиска назадъ главата на задната, докато се освободи. Задната противодействува, докато пустне.

Смъщото упражнение се извършва и съ задната редица.

3-И УРОКЪ.

1. Ритане по пищялната костъ (глезена, колъното съ вътрешния ръбъ на дъсния — лъвия — кракъ).

Изпълнение. Както въ урокъ 6-й.

2. Освобождаване отъ душене съ дветъ ръце отпредъ и противодействие.

Изпълнение. Както въ урокъ 7-й.

3. Освобождаване дръхата съ една ръка отъ другъ и противодействие.

Изпълнението. Както въ урокъ 8-й.

Освобождаване отъ хващане презъ кръста и противодействие (фиг. 8).

Команди: 1. Предна редица освобождава, задна противодействува, ГОТОВИ!

2. ПОЧНИ!

3. СТОЙ!

4. Задна редица освобождава, предна противодействува, ГОТОВИ!

5. ПОЧНИ!

6. СТОЙ!

Исходно положение. Задната редица, застанала срещу предната, я обхваща презъ кръста съ дветъ си ръце. Предната редица слага дланъта на дъсната (лъвата) си ръка на брадата на задната редица, а лъвата (дъсната) съ разтворена китка поставя на челото на задната редица.

Изпълнение. Предната редица натиска едновременно съ дветъ си ръце главата на задната редица назадъ, докато се освободи. Задната противодействува, докато пустне.

Смъщото упражнение се извършва и съ задната редица.

4. Водене буйствующе лице (пленникъ) и противодействие (фиг. 27, 27а, 27б).

Команди: 1. Предна редица води, задна противодействува, ГОТОВИ!

2. ПОЧНИ!

3. СТОЙ!

4. Задна редица води, предна противодействува, ГОТОВИ!

5. ПОЧНИ!

6. СТОЙ!

Исходно положение. Задната редица застанала срещу предната, подава малко напредъ дъс-

ната (лѣвата) си рѣка. Предната редица залавя съ дѣсния (лѣвия) си кракъ китката на подадената рѣка при глезена (фиг. 27).

Изпълнение. Предната редица дърпа бързо към себе си хванатата рѣка и съ другата си рѣка нанася ударъ подъ брадата на задната редица (фиг. 27а), обхваща отгоре надлъж хванатата рѣка и извива лакета ѝ навън (фиг. 27б).

Въ случай, че задната редица си свие рѣката въ лакета, то предната редица продължава свиването ѝ повече отъ правъ ъгълъ и извива китката.

Задната редица противодействува, докато почувствува болка.

Същото упражнение се извършва и съ задната редица.

6. Обозоржаване нападателъ съ ножъ (дърво). действащъ отгоре надолу и противодействие (фиг. фиг. 28, 28а, 28б, 28в).

- Команди: 1. Предна редица обозоржава,
задна напада, ГОТОВИ!
2. ПОЧНИ!
3. СТОИ!
4. Задна редица обозоржава, предна
напада, ГОТОВИ!
5. ПОЧНИ!
6. СТОИ!

Исходно положение. Задната редица застанала срещу предната, повдига нагоре дѣсната (лѣвата) си рѣка, държейки ножъ (дърво) надъ главата на предната редица, готова за ударъ.

Изпълнение. Предната редица среща съ рѣба на дѣсната (лѣвата) си рѣка при глезена на китката повдигнатата рѣка на задната редица (фиг.

фиг. 28, 28а), а съ лѣвата (дѣсната) я хваща отгоре при лакета (фиг. 28), натиска съ дѣсната (лѣвата) си рѣка налѣво (надѣсно), а съ лѣвата (дѣсната) я натиска надѣсно (налѣво) — противоположно, извива се хванатата рѣка въ рамото (фиг. 28), повали се чрезъ препъване съ кракъ назадъ и чрезъ извиване китката навън (фиг. 28в) му се отнема ножа (дървото). Задната редица противодействува, докато почувствува болки и пустне ножа (дървото).

Другъ начинъ на обозоржаване е чрезъ ударъ върху шията съ рѣка, слагане кракъ и повалиане на земята назадъ. Следъ събарянето, чрезъ извиване китката навън, се отнема оръжието.

Същото упражнение се извършва и съ задната редица.

10-И УРОКЪ.

1. Освобождаване на дветѣ рѣце отзадъ и противодействие.

Изпълнение. Както въ урокъ 7-й.

2. Освобождаване дрѣхата хваната съ дветѣ рѣце отъ другъ и противодействие.

Изпълнението. Както въ урокъ 8-й.

3. Обозоржаване нападателъ съ ножъ действащъ отдолу нагоре и противодействие. (фиг. фиг. 29, 29а).

Команди: 1. Предна редица обозоржава,
задна напада, ГОТОВИ!

2. ПОЧНИ!

3. СТОИ!

Жу-Жу

4. Задна редица обезоръжава, предна напада, ГОТОВИ!

5. ПОЧНИ!

6. СТОЙ!

Изходно положение. Задната редица за станала срещу предната с ножъ въ дѣсната (лѣвата) рѣка я повдига обтѣгната назадъ, готова з мушкане въ корема на предната редица.

Изпълнение. Предната редица среща съ рѣб на лѣвата (дѣсната) си рѣка при глезена държащат ножа задна редица (фиг. 29), а съ дѣсната (лѣвата) си рѣка хваща китката на сѣщата (държащат ножа) рѣка отъ страни, завърта се малко налѣво (извива налѣво (надѣсно) хванатата рѣка на заднат редица, докато предизвика болки и отнеме нож (фиг. 29а). Задната редица противодействува докато почувствува болки и пустне ножа.

Сѣщото упражнение се извършва и съ заднат редица.

4. Обезоръжаване нападателъ съ пистолетъ и противодѣйствие (фиг. фиг. 30, 30а, 30б)

Команди: 1. Предна редица обезоръжава, задна противодействува, ГОТОВИ!

2. ПОЧНИ!

3. СТОЙ!

4. Задна редица обезоръжава, предна противодействува, ГОТОВИ!

5. ПОЧНИ!

6. СТОЙ!

Изходно положение. Задната редица за станала срещу предната, насочва съ дѣсната (лѣвата) рѣка пистолетъ срещу гърдитѣ ѝ. Предна

редика дава видъ на уплашенъ, повдига дветѣ си рѣце нагоре (фиг. 30)

Изпълнение. Предната редица внезапно удря съ лѣвата (дѣсната) си рѣка отвѣтре навѣнъ китката на насочената рѣка на задната редица, като едновременно съ дѣсната (лѣвата) рѣка нанася силенъ ударъ по шията подъ ушитѣ (фиг. 30а), или въ брадата (фиг. 30б), прави на задната редица съ лѣвия (дѣсния) кракъ препъване назадъ и съ извиване на китката му отнема орѣжието. Задната редица противодействува, докато почувствува болки и пустне орѣжието.

Сѣщото упражнение се извършва и съ задната редица.

5. Обезоръжаване нападателъ съ пушка при мушкане и противодѣйствие (фиг. фиг. 31, 31а).

Команди: 1. Предна редица обезоръжава, задна противодействува, ГОТОВИ!

2. ПОЧНИ!

3. СТОЙ!

4. Задна редица обезоръжава, предна противодействува, ГОТОВИ!

5. ПОЧНИ!

6. СТОЙ!

Изходно положение. Задната редица, за станала срещу предната, заема положение „за бой съ ножъ“.

Изпълнение. Предната редица съ скокъ вдѣсно (влѣво), въ момента на тласъка (талчока) на пушката назадъ, удря съ дѣсната (лѣвата) рѣка пушката на задната редица отлѣво надѣсно (отдѣсно налѣво) между привнитѣ, за да я отбие встрани, доближава се, натиска съ дѣсната (лѣвата) рѣка пушката надолу, а лѣвата (дѣсната) рѣка подвиря подъ

приклада (фиг. 31), повдига съ лъвата (дъсната) си ржка приклада нагоре, а съ дъсната лъвата натиска надолу цевта, обръща се надъсно (наляво), докато застане гърбомъ къмъ задната редица, засуква ржцетъ, препъва го съ дъсния (лъвия) кракъ и му отнема пушката (фиг. 31а). Задната редица противодействува, докато почувствува болки и пустне пушката.

Същото упражнение се извършва и съ задната редица.

6. Обезоръжаване нападателъ действащъ съ приклада на пушката и противодействие. (Както фиг. 31, 31а).

Команди: 1. Предна редица обезоръжава, задна противодействува, ГОТОВИ!

2. ПОЧНИ!

3. СТОЙ!

4. Задна редица обезоръжава, предна противодействува, ГОТОВИ!

5. ПОЧНИ!

6. СТОЙ!

Исходно положение. Задната редица застава срещу предната, заема положение „за ударъ съ прикладъ“.

Изпълнение. Предната редица съ скокъ вдъсно (влъво) и напредъ, въ момента на тласъка (талчока) на пушката назадъ, отбива съ дъсната (лъвата) си ржка приклада вдъсно (влъво), доближава се, подвиря лъвата (дъсната) си ржка подъ горната гривна, повдига съ лъвата (дъсната) си ржка пушката нагоре, а съ дъсната (лъвата) ржка хваналъ я

за шийката натиска надолу, обръща се надъсно (наляво), застава гърбомъ къмъ задната редица, препъва я съ дъсния (лъвия) кракъ и отнема пушката. Задната редица противодействува, докато почувствува болки и пустне оръжието.

Същото упражнение се извършва и съ задната редица.

11-И УРОКЪ.

1. Освобождаване отъ хващане презъ шия и противодействие.

Изпълнението. Както въ урокъ 8-й.

2. Освобождаване отъ хващане презъ кръста и противодействие.

Изпълнение. Както въ урокъ 9-й.

3. Обезоръжаване нападателъ съ ножъ (дърво) действующъ отъ горе надолу и противодействие.

Изпълнение. Както въ урокъ 9-й.

4. Водене буйствующе лице (пленикъ) и противодействие.

Изпълнение. Както въ урокъ 9-й.

5. Обезоръжаване нападателъ съ пистолетъ и противодействие.

Изпълнение. Както въ урокъ 10-й.

6. Обезоръжаване нападател с пушка при муката и противодействие.

Изпълнение. Както въ урокъ 10-й.

7. Обезоръжаване нападател действующъ с прклада на пушката и противодействие.

Изпълнение. Както въ урокъ 10-й.

II. Сжцинска часть.

Усвършенствуване (специализиране).

Следъ преминаването и усвояването на подготвителнитѣ упражнения, ржководителтъ отдѣля въ група ония отъ обучаемитѣ, които сж се показали по-сръчни, бързи, ловки и съобразителни въ действията, сѣ които продължава усвършенствуването (специализирането) по „жиу жицу“.

Въ началото на часа, препоржчва се да се преминава по нѣколко подготвителни упражнения отъ общитѣ физически упражнения за ржцетѣ, краката и трупa, сѣ по едно до 2 преобръщания напредъ и назадъ, за затоплюване и огъвкавяване на организма.

Занятията се водятъ винаги подъ ржководството на ржководителъ, на полски или обикновенъ дюшекъ. Отначало се преминаватъ всички подготвителни упражнения, докато се основно заучатъ и усвършенствуватъ. Ржководителтъ не командува а направо дава заданието и двойкитѣ го извършватъ. Следъ заучването на упражненията по задания, подготовката преминава къмъ действия и противодействия по двойки, като единиятъ действа, а другиятъ противодейства и обратно, пакъ безъ команди, само по задания за да може всѣки да съобрази и вземе бързо съответно решение. Следъ всѣко изпълнение ржководителтъ поправа грѣшкитѣ. Най-после се пристъпва къмъ комбинирани действия отъ едната

страна съ противодействие отъ другата, като висква това да става съ най-голѣма бързина, л кость и съобразителность.

Презъ време на усъвършенствуването на г пата, ръководителътъ следи особено за внимат ното изпълнение на упражненията, за да се изб натъ нежелателнитѣ случаи, които сж възмож при „жиу-жицу“.

Забележка. Състезания по „жиу-жицу“ не произвеждатъ.

ОБЛЪКЛО.

Облѣклото е установеното леко по: флане кжси гащички и търлъци (пантофи).

УРЕДИ И ПОМАГАЛА.

Дървена пушка. (фиг. 32).

Направена е отъ буково или джбово дърво, формата на обикновенна пехотна пушка (карабин

Дървенъ ножъ. (фиг. 33).

Направенъ е отъ буково или джбово дърво, формата на войнишки ножъ.

Дървенъ пистолетъ. (фиг. 34).

Направенъ е отъ буково или джбово дърво, формата на пистолетъ.



1.00