

# METODISKĀS REKOMENDĀCIJAS TUVCIŅAS TAKTIKAS APMĀCĪŠANAI



Rīga - 2004

## Priekšvārds

Šis tuvciņas mācību metodiskais līdzeklis ietver sevī minimālās prasības darbinieku sagatavotībā, kas ir speciālās sagatavotības daļa un vērsta uz vispārējo fizisko attīstību, kas nepieciešama lai nodrošinātu profesionālo prasmju pielietošanu dienesta vajadzībām.

Darbības, kuras tiek apskatītas šajā mācību metodiskajā līdzeklī, ietver sevī paņēmienus, kas dod iespēju aizturēt likumpārkāpēju, kurš uzbrukumā izmanto tvērienus vai sitienus ar nazi. Kā arī darbības, kas vērstas uz draudu likvidāciju, ja pretinieks izmanto šaujamieroci reāla fiziska kontakta robežās.

Sakarā ar to, ka kaujas paņēmienus nedrīkst pielietot treniņnodarbībās ar pilnu pretestību, no visām iespējamām darbībām tiek izmantotas tās kuras dod iespēju :

- pabeigt iesākto paņēmieni pat tad, ja darbībā tiek pieļautas kļūdas;
- pārtraukt saskarsmi ar pretinieku jebkurā paņēmiena izpildīšanas fāzē;
- kombinēt darbības ar citiem paņēmieniem, kad pretinieka aizsardzības darbības veido izdevīgu situāciju, kurā var pielietot citus paņēmienus.

Mācību līdzeklis sastāv no 2 daļām.

Pirmā daļa ietver sevī:

1. Sāpju paņēmieni (aizturēšanas paņēmieni).
2. Sāpju paņēmieni kombinācijas.
3. Atbrīvošanās no satvērieniem izmantojot sāpju paņēmienus.
4. Atbrūošanas paņēmieni pielietošana pret sitieniem ar nazi.
5. Pretinieka atbrūošana, ja uzbrukumā izmanto īsstobra šaujamieroci.

Lai apgūto otro daļu ir nepieciešamas speciālas iemaņas, tādas kā krišanas tehnika, drošināšana veicot metienus un t.t.

Otrā daļa ietver sevī:

6. Pārmeķlēšana, sasiešana, roku dzelžu uzlikšana (izmantošana).
7. Metieni un to pielietošana.
8. Atbrūošana ja uzbrukumā izmanto garstobra šaujamieroci.
9. Savstarpējās palīdzības paņēmieni.

# PIRMĀ DAĻA

1. Sāpju paņēmieni (aizturēšanas paņēmieni).
2. Sāpju paņēmieni kombinācijas.
3. Atbrīvošanās no satvēriem izmantojot sāpju paņēmienus.
4. Atbrūšanas paņēmieni pielietošana pret sitieniem ar nazi.
5. Pretinieka atbrūšana, ja uzbrukumā izmanto īsstobra šaujameroci.

## Sāpju paņēmieni (aizturēšanas paņēmieni)

### Rokas aizliekšana aiz muguras, pieejot no mugurpuses

#### Paņēmiens Nr. 1



Stāvot pretiniekam aiz muguras, sper soli uz priekšu sānis, ar labo kāju, vienlaikus ar labo roku satverot pretinieka labo roku. Tvērienu izdara aiz delnas locītavas (1).



Izdara sitienu ar kreiso rokas dūri pa pretinieka labo sānu, vienlaikus pagriežot pretinieka labo roku ar delnu uz augšu (2).

Pēc sitiena kreiso kāju novieto blakus pretinieka labajai kājai, vienlaikus ar kreisās rokas delnu izdarot sitienu - grūdienu pretinieka labās rokas elkoņa locītavā. Tādā veidā saliekt pretinieka roku pa pusapli uz priekšu (3).



Brīdī, kad pretinieka roka tiek saliekta elkoņa locītavā, tās apakšdelmu novieto uz savas kreisās rokas apakšdelma tā, lai viņa delna būtu uz paņēmiena izpildītāja kreisās rokas elkoņa locītavas (4).

Kreisās rokas delna tiek novietota uz pretinieka labās rokas elkoņa un viņa labās rokas elkoni uzliek sev uz gurna (5).



Kreisās rokas elkoni novieto pretiniekam uz muguras un ar labo roku, palaižot vajā pretinieka labās rokas apakšdelmu, izpilda satvērienu aiz matiem vai apģērba.

Pretinieks ar sāpju paņēmieni tiek izsists no līdzsvara uz labo kāju (6.).

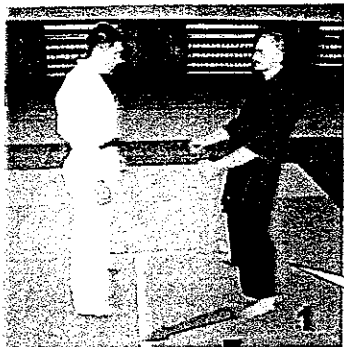
Pēc paņēmiena izpildes ar kreiso sānu jāatrodas pie pretinieka labā sāna. Ja izpildītājs atradīsies pretiniekam aiz muguras vai priekšā, tas var izdarīt sitienu ar kreisās rokas elkoni vai ar galvu. Ja pretinieks atradīsies stabilā stāvoklī, viņš var izdarīt sitienus ar kājām. Lai to nepieļautu, pretinieks jāizsist no līdzsvara uz tuvāko kāju, kas atrodas pie mums (uz labo).

Sāpju paņēmieni jāizdara ātri un spēcīgi.

Ar šī paņēmiena palīdzību pretinieku var pārvietot, pārmeklēt un sasiet vai uzlikt roku dzelžus.

## Rokas aizliekšana aiz muguras ar nirietu

### Paņēmiens Nr. 2



Spert soli uz priekšu pa kreisi ar kreiso kāju, satvert pretinieka labās rokas delnas locītavu ar abām rokām (taisns tvēriens - labā no iekšas, kreisā no ārpuses) (1, 2).

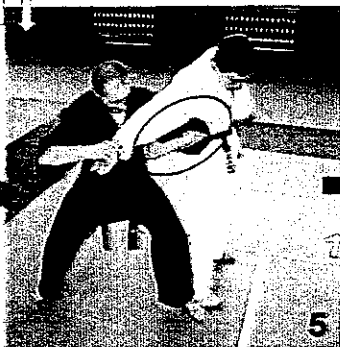
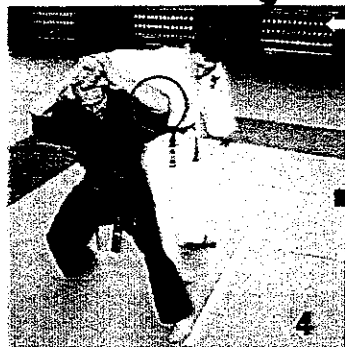


Izdarot sitienu ar labo kāju, celt augšā satverto pretinieka labo roku, spert platu soli pa kreisi uz priekšu, izdarām "nirietu" zem rokas, pavelkot to pa kreisi (3, 4.).



Griežoties uz kreisās kājas pa kreisi, nostāties ar kreisajiem sāniem pret sāncenša labajiem, atgrūst pretinieka labo roku lejā uz priekšu (5).

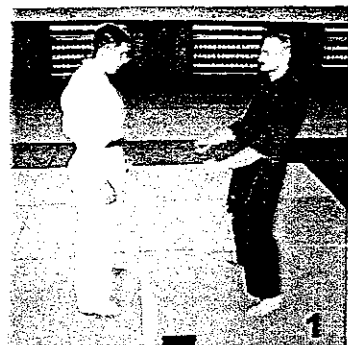
Turpinot grūst pretinieka labo roku, ar kreisās rokas delnu izdara sitienu - grūdienu pretinieka elkonī, saliecot roku tā, lai pretinieka labās rokas apakšdelms atrastos uz izpildītāja kreisās rokas elkoņa locītavas, izpildot rokas aizliekšanu aiz muguras (6, 7).



***Raksturīgākās kļūdas:*** pēc pagrieziņa un rokas izgriešanas, rokas aizliekšana aiz muguras veikta bez sitiena - grūdiņa elkoņa locītavā, kreisā roka tiek novietota uz pretinieka labās tikai tad, kad tā jau ir saliekta.

## Rokas aizliekšana aiz muguras ar rāvienu no priekšas

### Paņēmiens Nr. 3

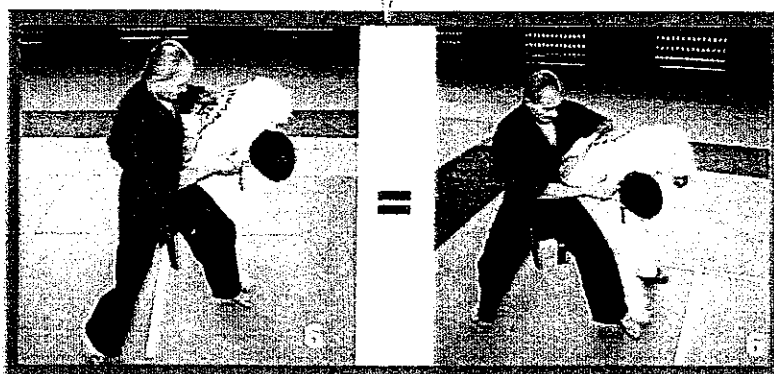


Sperot soli tuvāk pretiniekam ar kreiso kāju, vienlaikus ar kreisās rokas delnu satver pretinieka labās rokas delnas locītavu no augšas, no iekšpuses ar labo roku satver pretinieka labās rokas elkoni no ārpuses - saņemot ar delnu viņa elkoņa locītavu (2).

Izpildīt sitienu ar labās kājas celi starp pretinieka kājām vai ar kājas pēdu pa pretinieka kāju locītavām un apakšstilbiem (3).

Pēc sitiena izdara rāvienu aiz elkoņa locītavas uz sevi, liekot labo kāju aizmugurē (vienlaikus atspiežot no sevis pretinieka rokas apakšdelmu ar kreisās rokas delnu) (4).

Tādā veidā saliecot pretinieka roku. Tiklīdz pretinieka roka ir saliekta, izdara pagriezienu uz kreisās kājas pēdas pa labi, nostājoties ar kreiso sānu pret pretinieka labo sānu un, laižot vajā pretinieka labās rokas delnu, novieto savas kreisās rokas delnu uz pretinieka labās rokas elkoņa (pretinieka labā delna tiek novietota uz izpildītāja kreisās rokas elkoņa locītavas); ar labo roku satver pretinieka galvu vai apgērbi (6). Kreisās kājas pēdai jāatrodas blakus pretinieka labās kājas pēdai. Nepieciešamības gadījumā pretinieku var pārvietot vai nogāzt zemē, lai pārmeklētu vai sasietu.

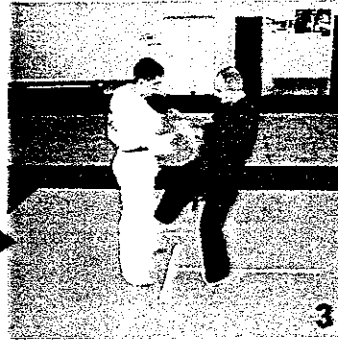
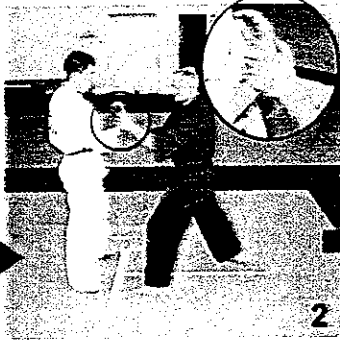
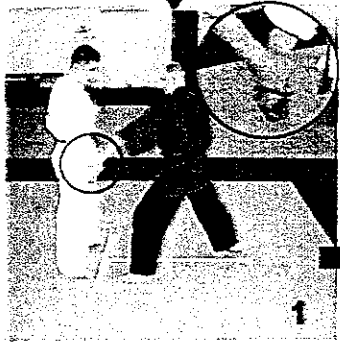
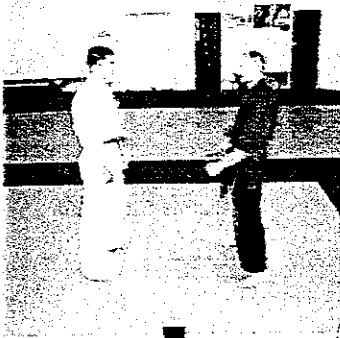


*Raksturīgākās kļūdas* - pretinieka roka netiek saliekta ar rāvienu aiz elkoņa locītavas, pēc paņēmiņa tā izpildītājs atrodas pretiniekam aiz muguras, nav izpildīts satvēriens aiz pretinieka matiem vai apgērba.

Paņēmiens Nr. 4

Spert soli uz priekšu un satvert pretinieka labās rokas delnu ar kreiso roku no augšas uz iekšpusi, novietojot īkšķi uz delnas augšdaļas tuvāk mazā pirkstiņa pamatnei (1).

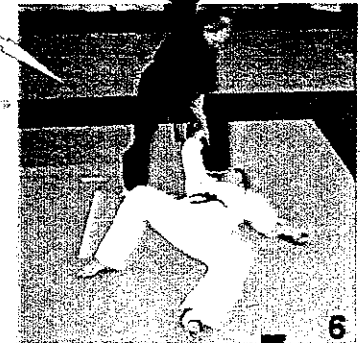
Izdarīt sitienu ar kāju, ceļot roku augšā, kreisās rokas īkšķi novieto blakus labās rokas īkšķim un saliec pretinieka roku elkoņa locītavā, vienlaikus izgriežot pretinieka labās rokas delnu uz āru (2, 3).



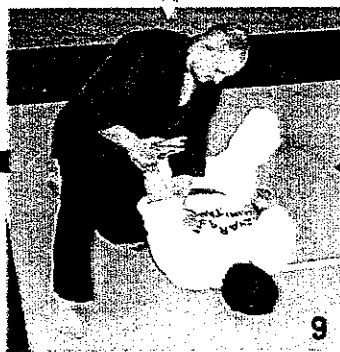
Turpinot griezt delnu uz āru, spiež to uz leju, sekojot tam, lai satvertās rokas elkonis nebūtu augstāk par delnas locītavu un, lai roka neiztaisnojās (4, 5).



Veicot sviru (sāpju paņēmienu uz delnas locītavas), piespiež pretinieku nokrist uz muguras (6).



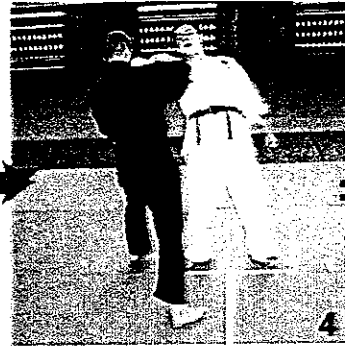
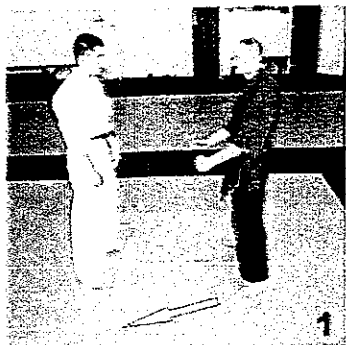
Zīm. (7, 8, 9, 10) parādīts vēl viens variants, kā pretinieku pārvest guļus stāvoklī uz krūtīm pēc delnas sviras. Nemainot delnas satvērienu pēc delnas sviras izpildīšanas, griežam to pretējā virzienā, vienlaikus apejot pretinieku no galvas puses. Turpinot griezt roku, piespiež pretinieku pagriezties uz krūtīm. Turot roku taisnu un izpildot sāpju paņēmienu uz delnas, spiediet to uz leju, piespiežot pretinieka labo plecu pie zemes ar savu kreisās kājas celi. Pēc tam izdara rokas aizliedzšanu aiz muguras, izpildot grūdienu elkoņa locītavā ar kreisās rokas delnu.



Raksturīgākās kļūdas: roka tiek satverta aiz augšdelma nevis aiz delnas locītavas, nav izpildīta rokas svira, izgriežot to uz ārpusi lejup, elkonis tiek pacelts augstāk par delnas locītavu, un roka tiek iztaisnota.

Paņēmiens Nr. 5

Satvert pretinieka labās rokas delnas locītavu ar labo roku (taisnā tvēriena -2), un, izpildot sitienu ar kreiso roku (3), Pavelkam labo roku uz sevi augšup, izdarot ar kreisās rokas delnu sitienu satvertās rokas elkoņa locītavā no augšas. Saliekt pretinieka roku elkoņa locītavā ar priekšdelmu uz augšu pie pleca, satvert savu labās rokas priekšdelmu ar kreisās rokas delnu no augšas (4).



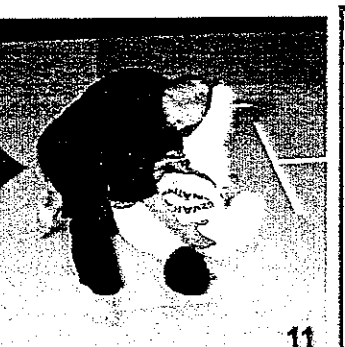
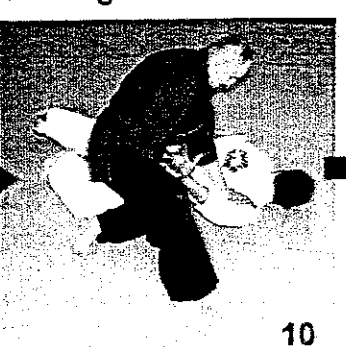
Pagriezoties pa kreisi, novietot savu labo kāju aiz pretinieka labās kājas (5), izdarot metienu pār kāju uz aizmuguri (6), izpildīt sāpju paņēmienu uz rokas (7).

Pretinieku nomest var arī bez kājas aizlikšanas aizmugurē. Izpildīt pēc rokas saliekšanas platu soli ar kreiso kāju pa kreisi, tādējādi ar sāpju paņēmienu uz rokas izsitot pretinieku no līdzsvara, un nometot to uz muguras.



Pāriet uz rokas aizlikšanu aiz muguras var tā - neatlaižot satvērienu, apejiet apkārt ap pretinieka galvu, turpinot sāpju paņēmienu uz rokas.

Zīm. (8 -11) parādīts, kā pēc pretinieka nogāšanas pāriet uz rokas aizlikšanu aiz muguras, palaižot vajā savu labo roku, kura turpina veikt sāpju paņēmienu uz delnas, ar kreiso roku spiežot uz elkoņa locītavas, pārkāpjot pāri pretiniekam, pagriežot viņu uz krūtīm pret zemi, aizliek roku aiz muguras.



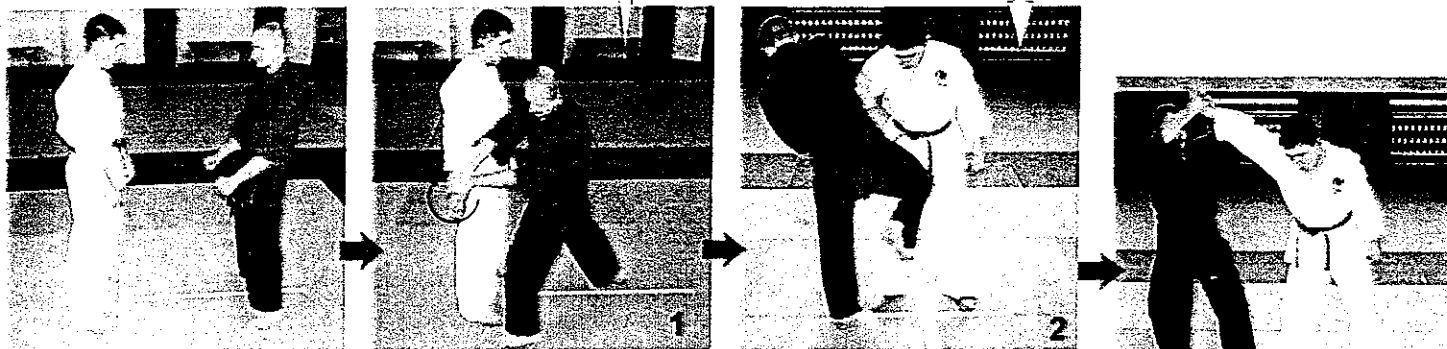
**Raksturīgākās kļūdas:** satvēriens ar labo roku izpildīts tuvu pie elkoņa nevis aiz delnas locītavas; izdarot "rokas mezglu" uz augšu, izpildītājam elkoņi izvērsti uz ārpusi; nav cieši satverta roka.

## Rokas izgriešana uz iekšu

### Paņēmiens Nr. 6

Ar kreiso kāju spert soli tuvāk pretiniekam un novietot tuvu pie pretnieka labās kājas, vienlaikus satverot pretnieka labās rokas delnu ar labās rokas delnu no augšas un ar kreiso no apakšas (1).

Izpildīt sitienu ar labās kājas celi (2).



Pēc sitienu pagriežoties uz kreisās kājas pa labi, noliek labo kāju (3). Tādā veidā, atrodoties pie pretnieka labā sāna ar savu kreiso, vienlaikus ar pagriezienu uz kreisās kājas, pagriežam pretnieka roku ar delnu uz augšu uz iekšpusi, roku turot iztaisnotu (4).

Raujot pretnieka labo roku uz sevi ar rokām, griež to uz iekšu. Pretnieka labo plecu novirza zem savas kreisās paduses (5).

Spiež ar padusi uz leju un novieto labo kāju aiz mugurē sānis, liek pretiniekam saliekties un piespiež to pie kreisās saliektās kājas tā, lai viņa labais plecs atrastos uz ceļa locītavas. Kreisās rokas delnu novieto uz pretnieka labās rokas elkoņa. Tādā veidā nofiksē pretnieka roku, un var izpildīt sāpju paņēmienus uz plecu - paceļot augšā fiksēto roku, uz elkoņa; griežot roku uz iekšpusi, uz delnas; spiežot to pie apakšdelma (lai izņemtu no delnas ieroci) (6). No šī stāvokļa jāpāriet uz rokas aizliekšanu aiz muguras (7, 8).



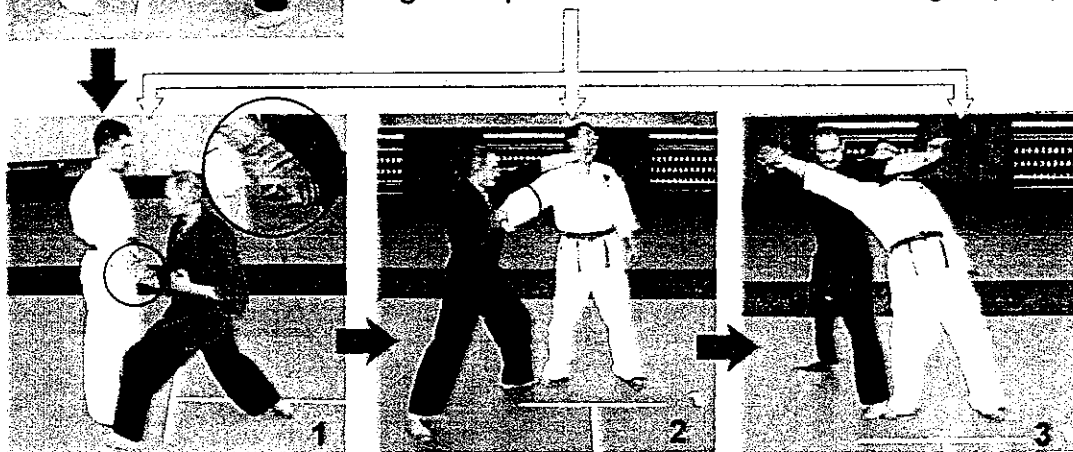
**Raksturīgākās kļūdas:** satverta roka ir saliekta elkonī, nav izpildīts paduses spiediens uz plecu, elkonis nav nofiksēts ar delnu, nav izpildīts sāpju paņēmiens uz delnas, atbalsta kāja nav novietota blakus pretnieka kājai.

## Elkoņa laušana pār apakšdelmu

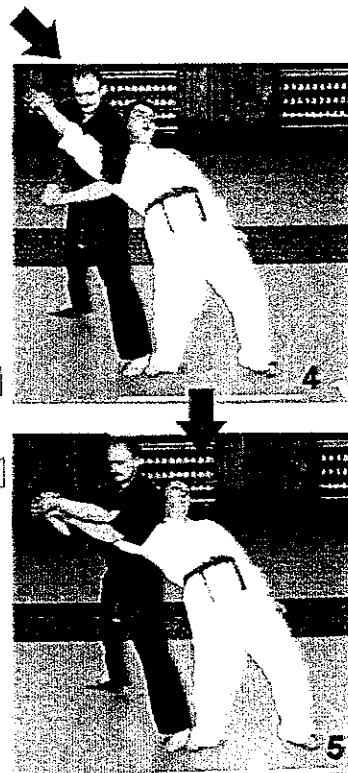
### Paņēmiens Nr. 7



Ar kreiso kāju spert soli uz priekšu un satvert pretinieka labās rokas apakšdelmu ar savas labās rokas delnu. Tvērienu izpildīt dziļi, no iekšpuses, tuvāk pie delnas locītavas(1). Izdarīt sitienu ar kreiso roku pa pretinieka galvu, vienlaikus pagriežoties uz kreisās kājas pa labi, izvelkam pretinieku no līdzsvara uz labās kājas, izgriežot pretinieka roku ar delnu uz augšu (2, 3).



Satverot pretinieka labā pleca locītavu savas kreisās rokas padusē(4), novieto kreisās rokas apakšdelmu zem satvertās rokas elkoņa locītavas un nofiksē to uz sava apģērba vai aptveram savas rokas apakšdelmu. Tādējādi pretinieka roku fiksējam trijās vietās - pleca locītavā ar padusi, elkoņa locītavā ar apakšdelmu; delnas locītavu ar savas labās rokas delnu. Liecot pretinieka labās rokas apakšdelmu lejup, ar labās rokas spiedienu izpilda sāpju paņēmienu uz elkoņa (5).



**Raksturīgākās kļūdas:** nav izpildīts pretinieka rokas dziļš satvēriens no iekšpuses, pretinieka roka nav iztaisnota elkoņa locītavā, izpildītāja apakšdelms atrodas zem pretinieka rokas augšdelma vai apakšdelma, nevis zem elkoņa locītavas, pretinieka ķermeņa svars neatrodas uz tuvākās kājas.

# Sāpju paņēmienu kombinācijas

## Kombinācija Nr.1 Rokas aizliekšana aiz muguras ar rāvienu delnas svira uz āru

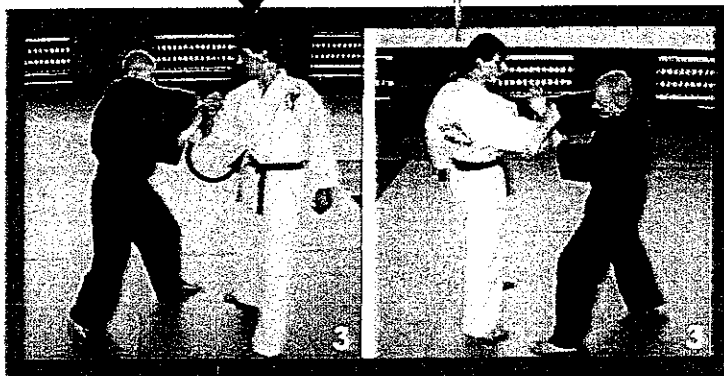


Kaujas situācijās, kā arī treniņnodarbībās, ja pretinieks izrāda pretošanos, sāpju paņēmienu var pielietot kombinējot tos savā starpā, pārejot no vienas darbības uz citu. Paņēmienu kombinācijas ir ļoti nepieciešamas, jo paņēmienu iespējams veikt tikai tad, ja jūsu spēka virziens paņēmiena veikšanas brīdī sakrīt ar pretinieka pretošanās darbības spēka virzienu. Tas ir nepieciešams vēl tāpēc, ka reālā cīņas situācijā pretiniekam var būt priekšrocības attiecībā pret mums augumā, svarā, spēkā, iemaņās u.t.t. / Norādes dzeltenā bultā jūsu kustības spēka virziens, sarkanā bultā pretinieka kustības spēka virziens /



Izpildīt satvērienu priekš "rokas aizliekšana ar muguras rāvienu" (1).

Pretinieks neļauj izpildīt rāvienu aiz elkoņa un sāk izrādīt pretestību ceļot savu delnu uz augšu sev pie krūtīm, elkoni liecot uz leju pie sāna (2, 3).



Neatlaižot satvērienu ar kreiso roku, labā roka tver pretinieka delnu (satvēriens "delnas svira uz āru") (4, 5).

Izmantojot pretinieka tieksmi vilkt savu delnu pie sevis, izpildām "delnas svira uz āru" (6, 7).



# Kombinācija Nr.2

## Rokas aizliekšana aiz muguras ar rāvienu rokas izgriešana uz iekšu



Izpildīt satvērienu priekš "rokas aizliekšana aiz muguras ar rāvienu"(1).

Pretinieks neļauj izpildīt rāvienu aiz elkoņa un sāk izrādīt pretestību iztaisnojot roku uz priekšu (2, 3).

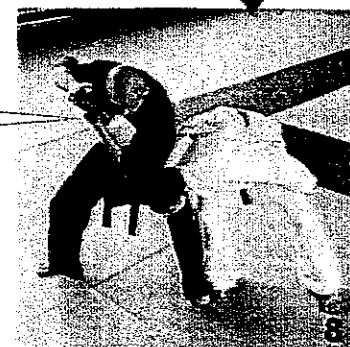


Neatlaižot satvērienu ar kreiso roku, labā roka tver pretinieka rokas delnu (satvēriens "rokas izgriešana uz iekšu") (4).

Izmantojot pretinieka rokas iztaisnošanas spēku, griezt roku uz iekšu ceļot virs galvas (5, 6).



Griežoties uz labo pusi, izpildīt "rokas izgriešanu uz iekšu" (7, 8).



**Delnas svira uz āru rokas aizliekšana aiz muguras ar rāvienu**

Izpildīt tvērienu priekš "delnas svira uz āru" (1).

Ceļot delnu uz augšu, saliekt roku un izpildīt rotāciju delnas locītavā (2).



Pretinieks sāk izrādīt pretestību ceļot elkoni uz augšu un laižot delnu uz leju pie sevis (3, 4).



Neatlaižot kreisās rokas satvērienu, ar labo roku satvert pretinieka elkoni un veikt rāvienu aiz tā pie sevis (5, 6).



Tiklīdz elkonis ir piespiests sev pie krūtīm, pāriet uz "rokas aizliekšana aiz muguras" (7, 8, 9).



**Delnas svira uz āru rokas izgriešana uz iekšu**

Izpildīt tvērienu priekš "delnas svira uz āru" (1).

Ceļot delnu uz augšu, saliekt roku un izpildīt rotāciju delnas locītavā (2).



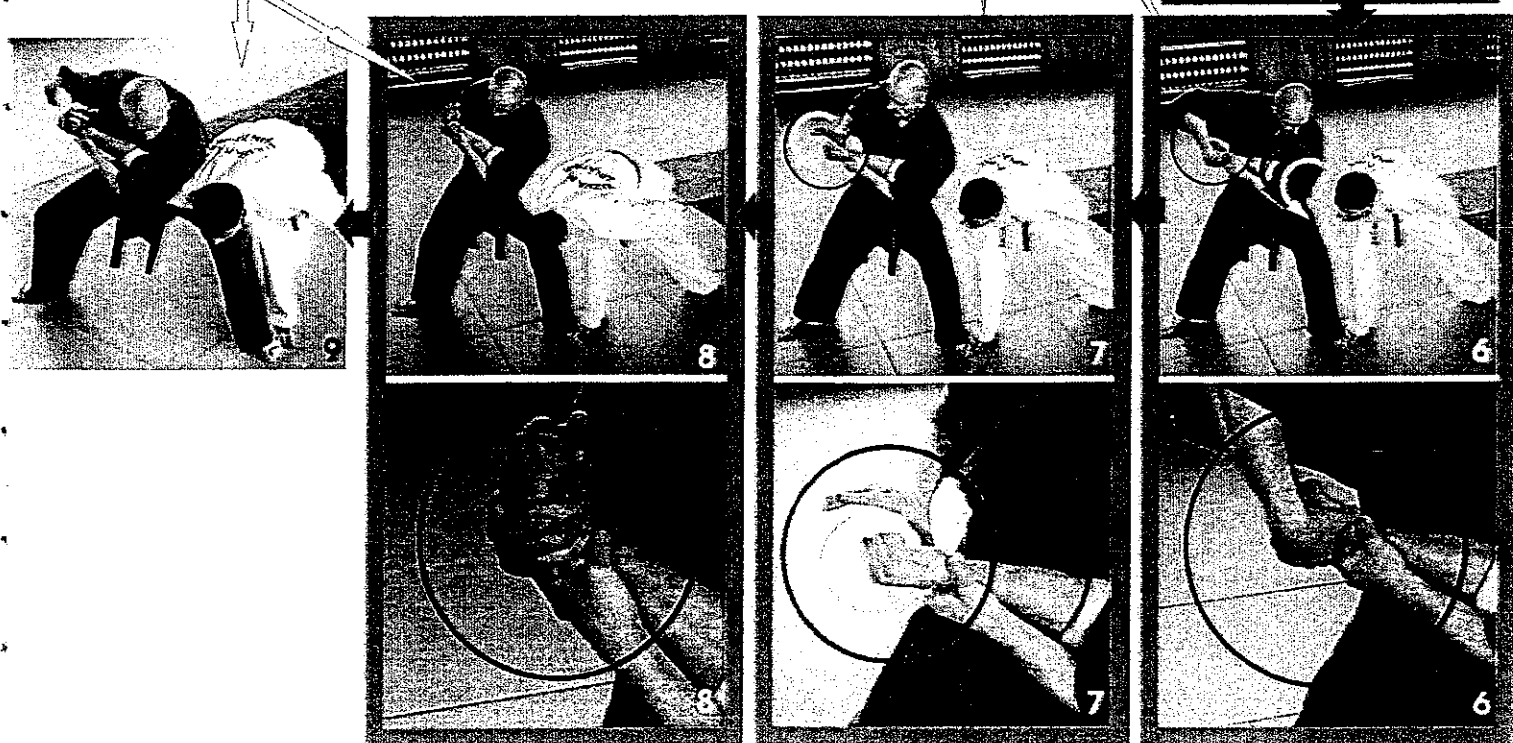
Pretinieks sāk izrādīt pretestību, griežot roku uz iekšu, to iztaisno (3).

Izmantojot pretinieka tieksmi griezt roku uz iekšu, neatlaižot kreisās rokas satvērienu, ar labo izpildīt taisnu satvērienu uz pretinieka delnas (4, 5).

Griezt roku uz iekšu un aptvert ar kreisās rokas padusi pretinieka plecu (6).

Ar labo roku veikt pārtvērienu (7).

Velkot pretiniekus no līdzsvara, izpildīt "rokas izgriešana uz iekšu" (8, 9).

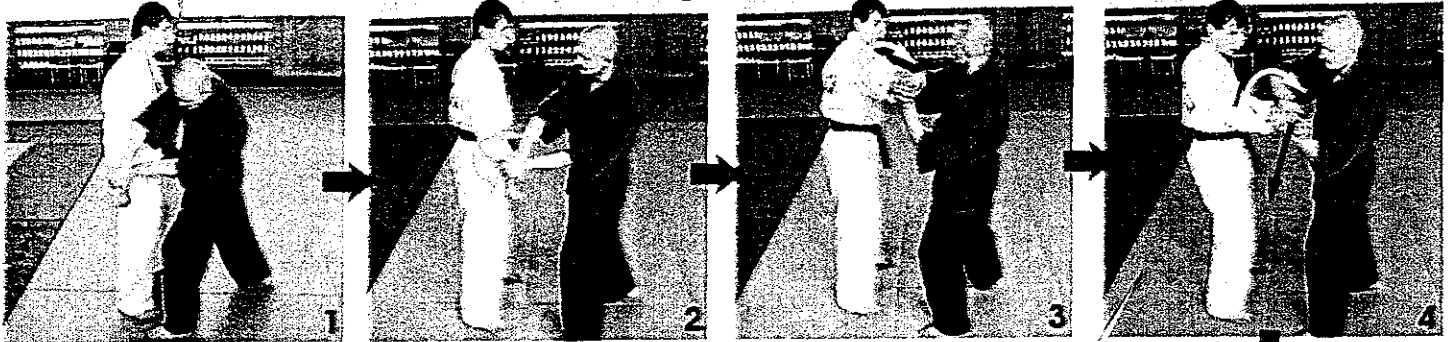


# Kombinācija Nr.5

## Rokas izgriešana uz iekšu, rokas aizliekšana aiz muguras ar rāvienu

Izpildīt tvērienu priekš "rokas izgriešana uz iekšu" (1).

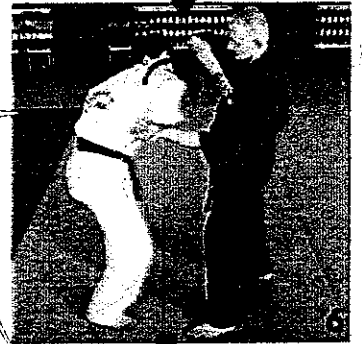
Ceļot roku uz augšu, griezt to uz iekšu (2, 3).



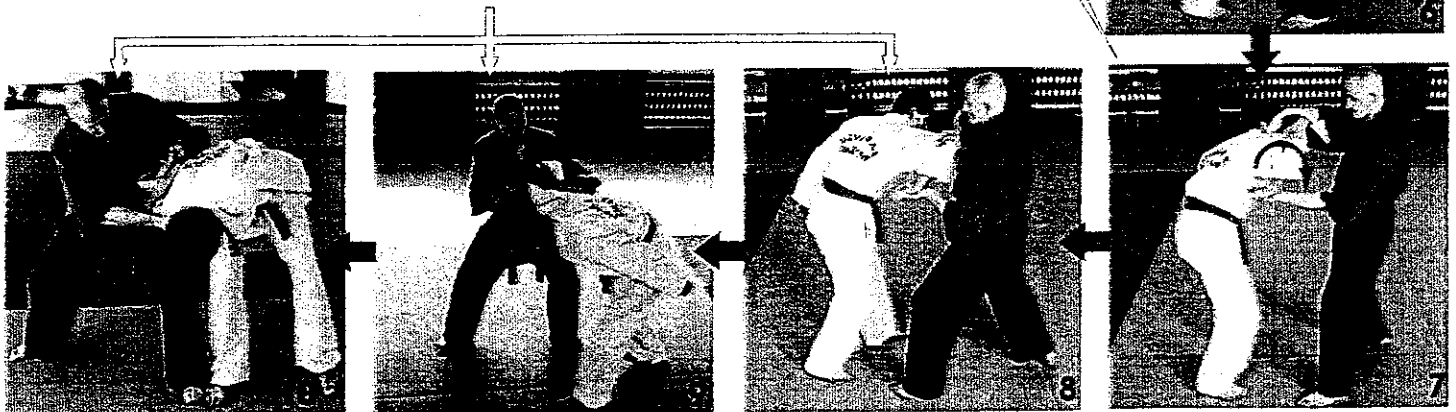
Pretinieks sāk izrādīt pretestību, saliecot roku, ceļot elkoni uz augšu, velkot delnu pie sevis (4, 5).



Neatlaižot tvērienu ar kreiso roku, ar labo roku satvert pretinieka elkoni (6, 7).



Izmantojot pretinieka tieksmi saliekt roku elkoņa locītavā ceļot to uz augšu, izpildīt rāvienu aiz elkoņa pie sevis un pāriet uz rokas aizliekšanu aiz muguras (8, 9, 10).



# Kombinācija Nr.6

## Rokas izgriešana uz iekšu delnas svira uz āru.

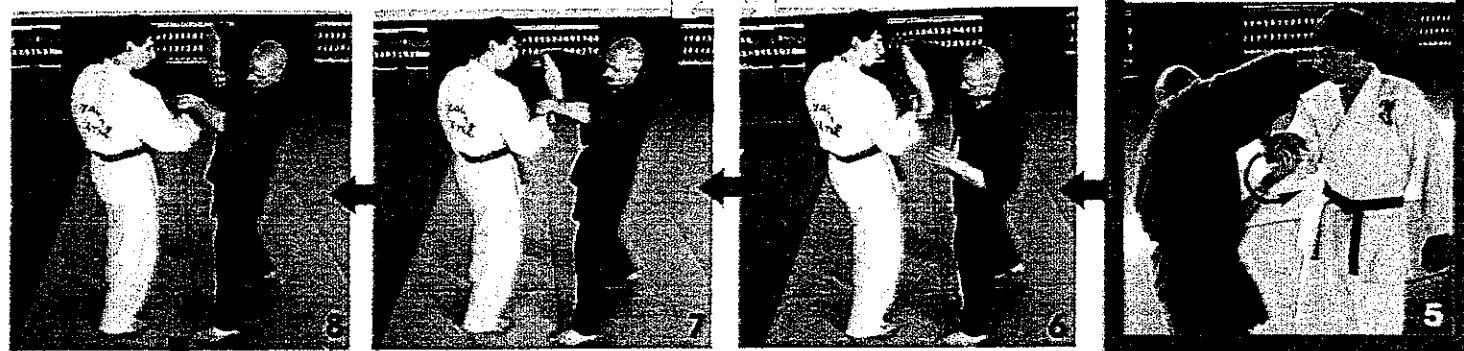
Izpildīt tvērienu priekš "rokas izgriešana uz iekšu" (1).

Ceļot roku uz augšu, griezt to uz iekšu (2).



Pretinieks sāk izrādīt pretestību, saliecot roku virzot elkoni uz leju, ceļ delnu uz augšu pie sevis (3, 4, 5).

Neatlaižot labās rokas tvērienu, ar kreiso satvert pretinieka rokas delnu (6, 7).



Ar labo roku, veicot pārvērienu, satvert pretinieka delnu un izmantojot viņa tieksmi celt delnu uzaugšu, veikt rotāciju delnas locītavā (8, 9).



Izpildīt "delnas svira uz āru" (10, 11, 12).



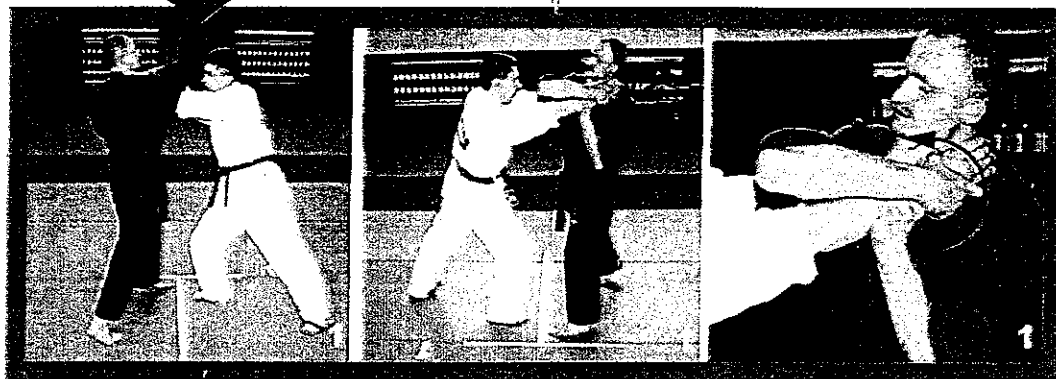
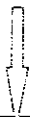
# Atbrīvošanās no satvērieniem izmantojot sāpju paņēmienus

## ATBRĪVOŠANĀS NO ŽNAUGŠANAS SATVĒRIENA NO PRIEKŠAS

### Tvēriens ar taisnām rokām



Ar kreiso roku satverot pretinieka labās rokas apakšdelmu no apakšas, ar labo jāveic kustība no labās puses uz kreiso virs pretinieka rokām un jāsatver pretinieka labo roku no augšas, apņēmot viņa labās rokas delnas locītavu(1).

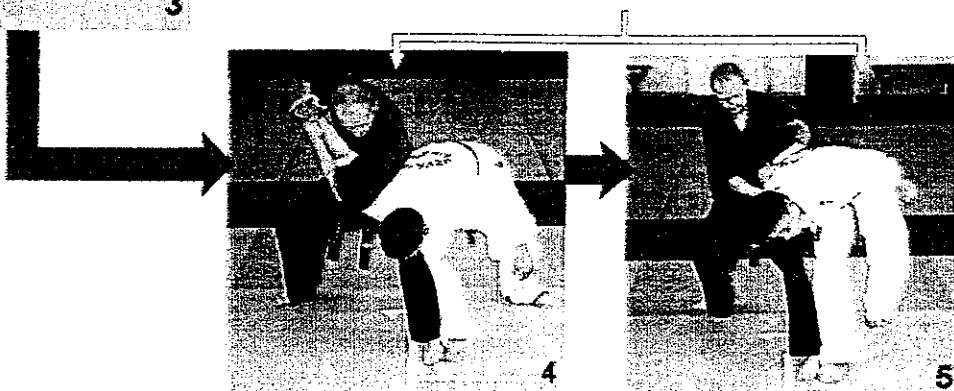


Vienlaikus izpildot sitienu ar celi starp pretinieka kājām ( 2.).

Tādējādi panāk pretinieka kreisās rokas delnas noņemšanu no kakla ar labās rokas augšdelma kustību(3). Izpildot šo kustību, jādarbojas ar korpusa augšējo daļu, virzot to uz kreiso pusi, vienlaikus, kad izpildītāja labā roka atrodas virs pretinieka rokām pirms satvēriena.



Tiklīdz izpildīts satvēriens, korpusu jāpagriež uz labo pusi, neatlaižot pretinieka labo roku no satvēriena, un jāveic rokas izgriešanu uz iekšu, pēc tam jāaizliec pretinieka roku aiz muguras (4.5.).



# ATBRĪVOŠANĀS NO SATVĒRIENA AIZ DRĒBĒM UZ KRŪTĪM NO PRIEKŠAS

## Tvēriens ar taisnām rokām



Ar kreiso roku izpilda satvērienu aiz pretinieka labās rokas delnas locītavas no apakšas, ar labo roku jāizdara kustību no labās puses uz kreiso virs pretinieka rokām un jāsatver pretinieka labo roku no augšas, aptverot viņa labās rokas delnu, vienlaikus izpildot sitienu starp pretinieka kājām(1).



Tiklīdz izpildīts satvēriens, ar korpusu jāpagriežas uz labo pusi, atbrīvojoties no pretinieka labās rokas satvēriena(2).



Pēc šīs darbības tiek izpildīts paņēmiens rokas izgriešana uz iekšu (3).



Nobeidzam darbības ar paņēmienu rokas aizliekšana aiz muguras(4).



Piezīme. Satverot pretinieka roku, jāizdara sitiens, kas atvieglo uzdevumu.

# ATBRĪVOŠANĀS NO SATVĒRIENA AIZ DRĒBĒM UZ KRŪTĪM NO PRIEKŠAS

## Tvēriens ar saliektām rokām



Pretinieka labo roku satver no apakšas ar abām rokām(1).



Izpildītāja roku lielie pirksti novietoti uz pretinieka labās rokas delnas augšējās daļas tuvāk mazā pirksta pamatnei(2).



Vienlaikus jāizpilda sitiens ar celi pa pretinieka kājstarpi(3).

Pēc sitienu izpilda delnas sviru uz āru uz pretinieka labās rokas (4), nogāž sāncensi uz muguras(5), un, nelaižot vaļā no satvērienu, pārveļ viņu uz krūtīm un izpilda rokas aizliekšanu aiz muguras (6, 7).



Raksturīgākās kļūdas: veicot delnas sviru uz ārpusi, roka iztaisnojas, nav sitienu.

# ATBRĪVOŠANĀS NO ROKU SATVĒRIENIEM

## ATBRĪVOŠANĀS NO SATVĒRIENA AR ABĀM ROKĀM NO AUGŠAS TAISNĀ TVĒRIENĀ

Izdarot sitienu ar kāju(1). Jāatbrīvojas no satvēriena, griežot apakšdelmus uz augšu un ārpusi pretēji sāncenša rokas lielajiem pirkstiem(2).



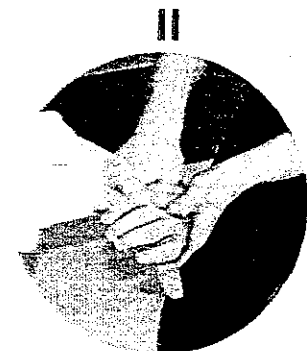
Tādējādi pretiniekam būs grūti noturēt paņēmienu izpildītāja rokas un sitiens piespiedīs pretinieku atbrīvot satvērienu. Tiklīdz rokas atbrīvotas, jāizdara satvēriens, lai aizturētu pretinieku(3).



Iespējams izpildīt paņēmienu delnas sviru uz āru(4.).

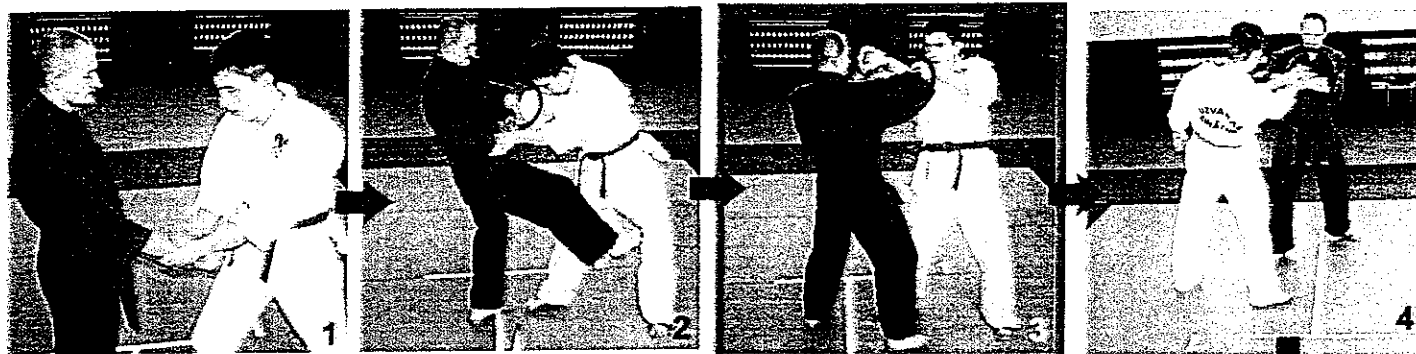


Pēc jebkura vingrinājuma izpildes cenšamies pretinieku aizturēt ar sāpju paņēmienu: pēc delnas sviras uz ārpusi, kad pretinieks nomests guļus uz krūtīm, izpilda rokas aizliekšanu aiz muguras(5).



## ATBRĪVOŠANĀS NO VIENAS ROKAS SATVERŠANAS AR ABĀM

Ja pretinieks satvēris vienu roku ar savām abām (1).

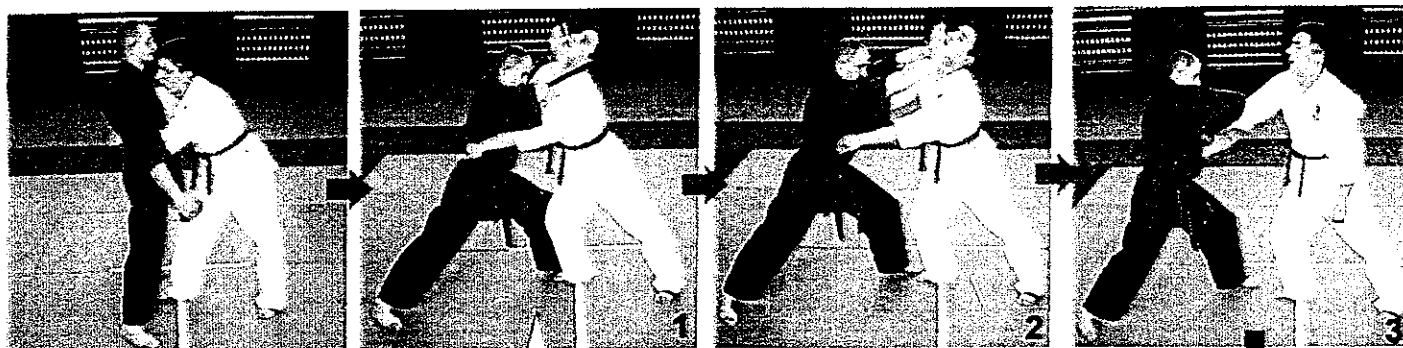


Var atbrīvoties, izpildot sitienu pa pretinieka kāju un izgriežot roku pret lielajiem pirkstiem, piepalīdzot ar savu roku satvertajai rokai (2).



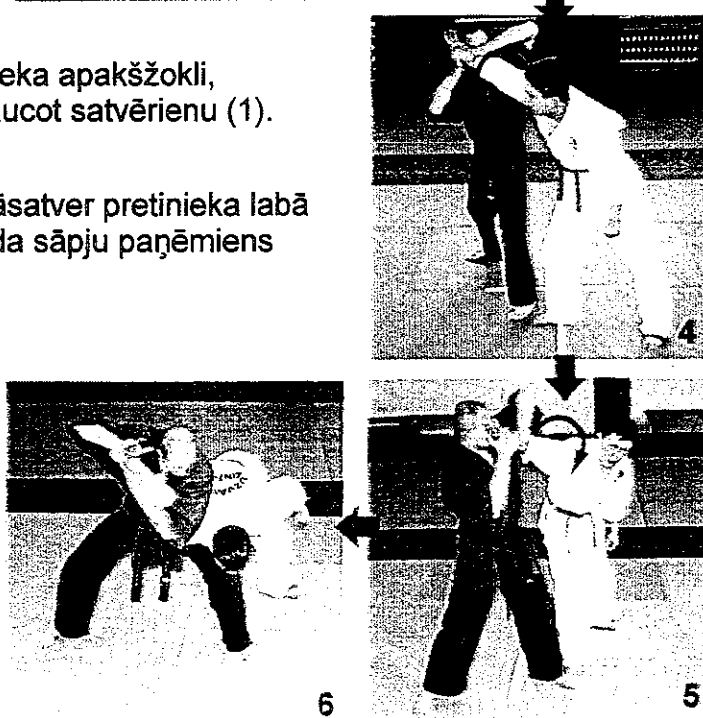
Tiklīdz roka ir izrauta (3), pārejām uz pretinieka aizturēšanu ar paņēmienu delnas svira uz āru (4., 5).

## ATBRĪVOŠANĀS NO SATVERIENA AP VIDUKLI ZEM ROKĀM.

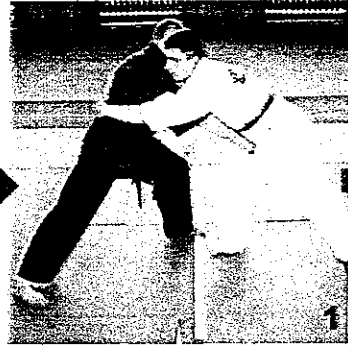


Izdarot sitienu ar abu roku delnām pa pretinieka apakšžokli, vienlaikus jāspēr soli atpakaļ, tādējādi pārtraucot satvērienu (1).

Tiklīdz pārtraukts pretinieka satvēriens (2), jāsatver pretinieka labā roka (3), griežoties uz labo pusi (4,5), jāizpilda sāpju paņēmiens rokas izgriešana uz iekšu (6).



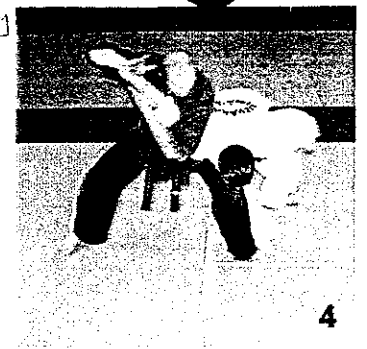
# ATBRĪVOŠANĀS NO ĶERMEŅA APTVĒRIENA VIRS ROKĀM



Pret ķermeņa satvēriena virs rokām, jāizdara sitiens ar rokām starp pretinieka kājām, vienlaikus sperot soli atpakaļ un pārtraucot pretinieka satvērienu (1).

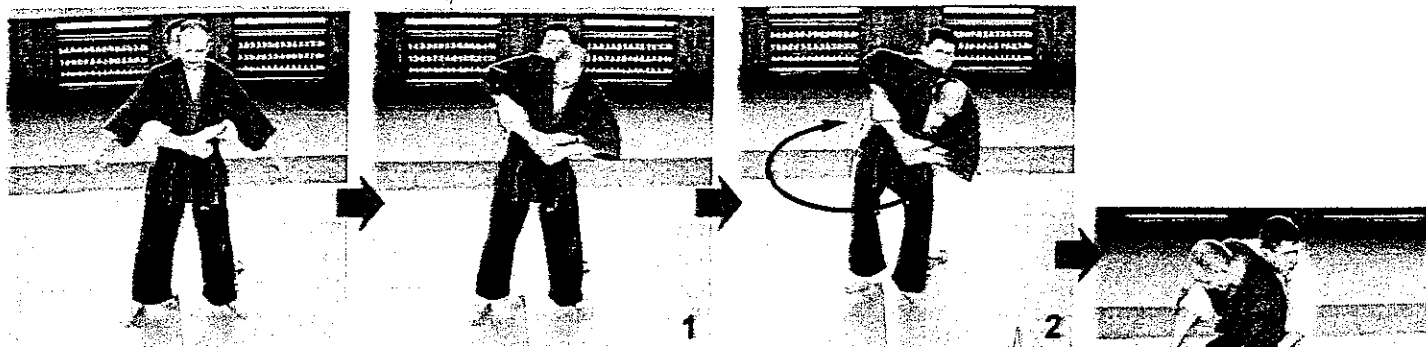
Jāsatver pretinieka labās rokas delnas locītava ar abām rokām (2).

Griežoties uz labo pusi (3), izpilda rokas izgriešanu uz iekšu (4).



## ATBRĪVOŠANĀS NO SATVĒRIENA AP VIDUKLI ZEM ROKĀM NO AIZMUGURES

Pretinieka labās rokas elkoni satver ar savas labās rokas delnu un ar kreiso pretinieka labās rokas delnu (1).



Izdara sitienu ar kāju pa pretinieka kājas celi vai pa kājas pirkstiem (2).

Pārtrauc pretinieka roku satvērienu, spiežot ar kreiso roku uz pretinieka labās rokas apakšdelmu (3).



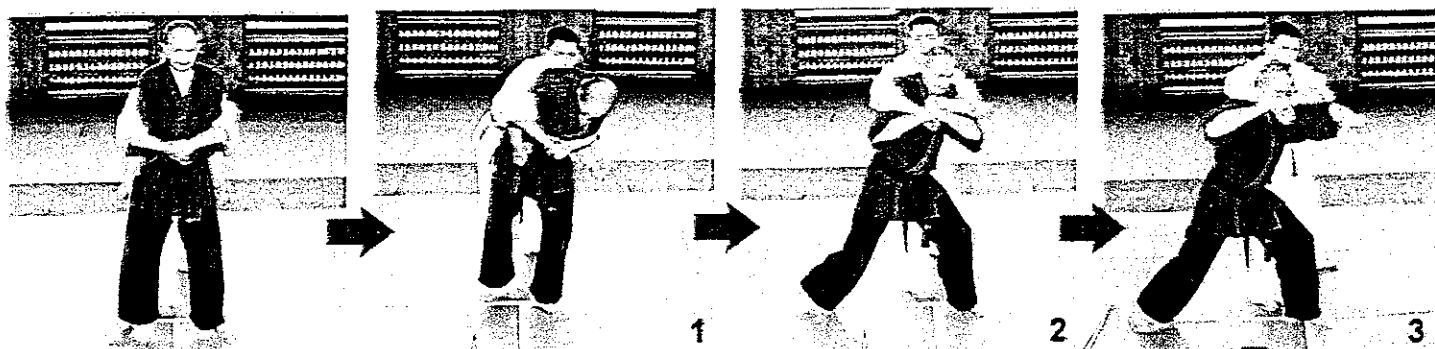
Nelaižot no satvēriena vaļā pretinieka labo roku, jāizdara pagrieziens pa labi uz labās kājas, vienlaikus saliecot pretinieka labo roku elkoņa locītavā. Liecot ar labo roku pretinieka elkoni lejup un ar kreiso ceļot pretinieka labās rokas apakšdelmu uz augšu (4).

Tiklīdz panākta nostāšanās ar kreisajiem sāniem pret sāncensša labajiem, jāizdara rokas aizliekšana aiz muguras, laižot vaļā apakšdelmu un novietojot kreisās rokas delnu uz pretinieka labās rokas elkoņa (5).

*Raksturīgākās kļūdas:* nav izpildīta pretinieka rokas saliekšana elkoņa locītavā, vienlaikus izdarot pagriezienu uz labo pusi, pēc paņēmiena izpildes izpildītājs atrodas pretiniekam aiz muguras nevis sānis.



## ATBRĪVOŠANĀS NO SATVERIENA AP VIDUKLI VIRS ROKĀM NO AIZMUGURES.



Izpildot sitienu pa kājas pirkstiem (1).

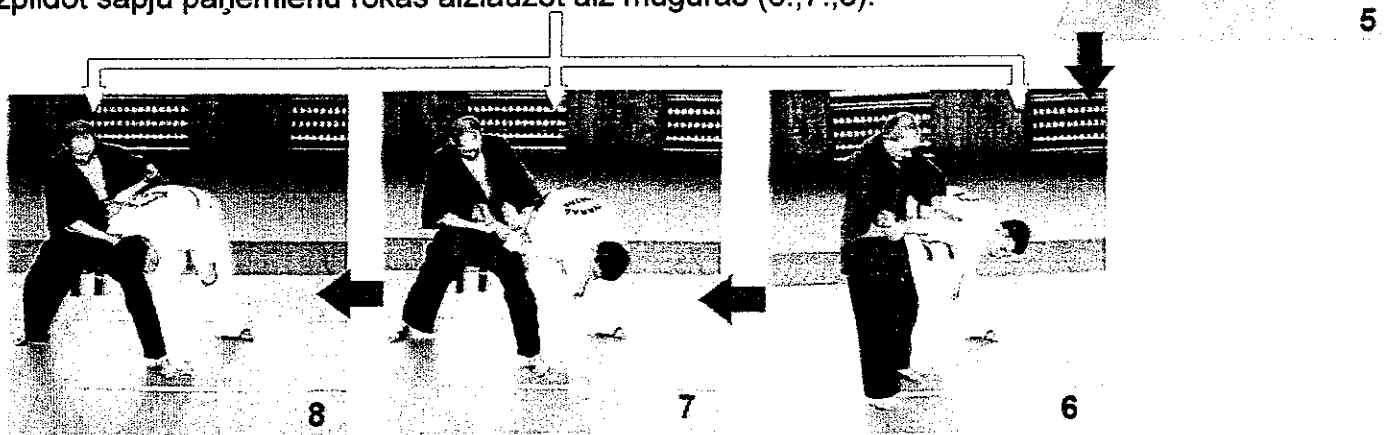
Sper soli ar labo kāju sānis pa labi, vienlaikus pietupjoties, jāceļ abas rokas uz augšu (2).

Tiklīdz panākta atbrīvošanās no satvēriena, jāsatver pretinieka labā roka aiz delnas locītavas ar labo roku (3).

Pagriežoties uz labo pusi, vienlaikus ar kreisās rokas elkoni jāizdara sitiens pa pretinieka vēderu (4).

Ar kreiso kāju jāizdara "niriens" zem pretinieka labās rokas, liecot to aiz muguras (5).

Ar kreiso delnu pretinieka labās rokas elkoni jāspiež uz priekšu un ar labo roku pretinieka labās rokas apakšdelmu jāliec uz sevi un augšu tā izpildot sāpju paņēmienu rokas aizlaužot aiz muguras (6.,7.,8).



**Raksturīgākās kļūdas:** atbrīvojoties ceļ rokas uz augšu bez pietupiena ar soli pa labi un sānis, nav sitienu ar elkoni, roku aizliecot aiz muguras, tā netiek saliekta elkoņa locītavā, bet ir taisna, pēc paņēmienu izpildes izpildītājs atrodas pretiniekam aiz muguras nevis no sāna.

# ATBRĪVOŠANĀS NO ŽNAUGŠANAS PANĒMIENA AR APAKŠDELMU UN AUGŠDELMU NO AIZMUGURES



Pretinieka labās rokas delnas locītavu satver ar labo roku (1), pagriežoties uz kreiso pusi, vienlaikus ar kreisās rokas elkoni izpildot sitienu pa pretinieka vēderu (2).

Sperot soli atpakaļ pa labi, vienlaikus novieto kreisās rokas delnu uz pretinieka labās rokas elkoņa (3), izdara "nirienu" zem pretinieka labās rokas, liecot to aiz muguras, spiežot ar kreiso delnu pretinieka labās rokas apakšdelmu uz sevi uz augšu, izpilda sāpju paņēmienu rokas aizliekšana aiz muguras (4).

*Raksturīgākās kļūdas:* nav sitienu, roku aizliecot aiz muguras, tā netiek saliekta elkoņa locītavā, pēc paņēmienu izpildītājs atrodas pretiniekam aiz muguras.



# ATBRĪVOŠANĀS NO SATVĒRIENA AR ABĀM ROKĀM NO AUGŠAS APGRIEZTĀ TVĒRIENĀ



Izdarot sitienu ar kāju pa pretinieka kāju (1).

Jāatbrīvojas no satvēriena griežot apakšdelmus uz augšu pret pretinieka lielajiem pirkstiem (2), ar kreiso roku tver pretinieka labās rokas delnas locītavu no apakšas, ar labo no augšas. Griežoties ar korpusu uz labo pusi (3), jāizpilda rokas izgriešanu uz iekšu (4).



# Atbrūnošanas paņēmienu pielietošana pret sitieniem ar nazi

## AIZSARDZĪBA NO SITIENA AR NAZI NO APAKŠAS

### Ar delnas sviru uz āru

Pretinieks ar labo roku izdara sitienu ar nazi no apakšas (1).

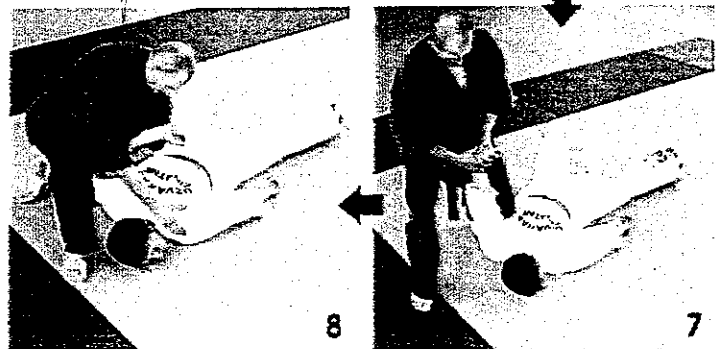
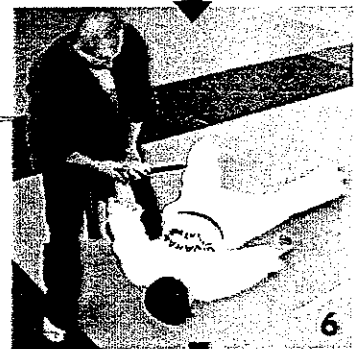
Spert soli ar kreiso kāju uz priekšu pa kreisi. Aizsargāties ar kreisās rokas apakšdelmu no augšas uz leju, izvairoties no sitiena (2).



Pēc aizsardzības ar kreiso roku satver pretinieka labās rokas delnu no augšas, no apakšas ar labo roku (satvēriens kā pie delnas sviras uz ārpusi) (3).

Izdarot sitienu ar labo kāju, izpilda delnas sviru uz ārpusi (4,5).

Pārvelt pretinieku guļus stāvoklī no muguras uz krūtīm, izpildīt sāpju paņēmienu uz delnas un atbrūņot pretinieku, aizlikt roku aiz muguras (6,7,8).



***Raksturīgākās kļūdas:*** aizsargājoties atrodamiem sitiena trajektorijā, veicot delnas sviru roka iztaisnojas, roka aizlieta aiz muguras ar ieroci.

### AR ROKAS AIZLIEKŠANU AIZ MUGURAS AR RĀVIENU

Sper soli ar kreiso kāju uz priekšu pa kreisi, vienlaikus aizsargājoties ar kreiso apakšdelmu no augšas uz leju tuvāk apbruņotās rokas delnas locītavai un ar labo satvert pretinieka labās rokas elkoni (1).



Veicot sitienu ar kāju, ar labo roku izdarīt rāvienu aiz elkoņa un ar kreiso roku atliecot pretinieka labās rokas apakšdelmu (2,3).

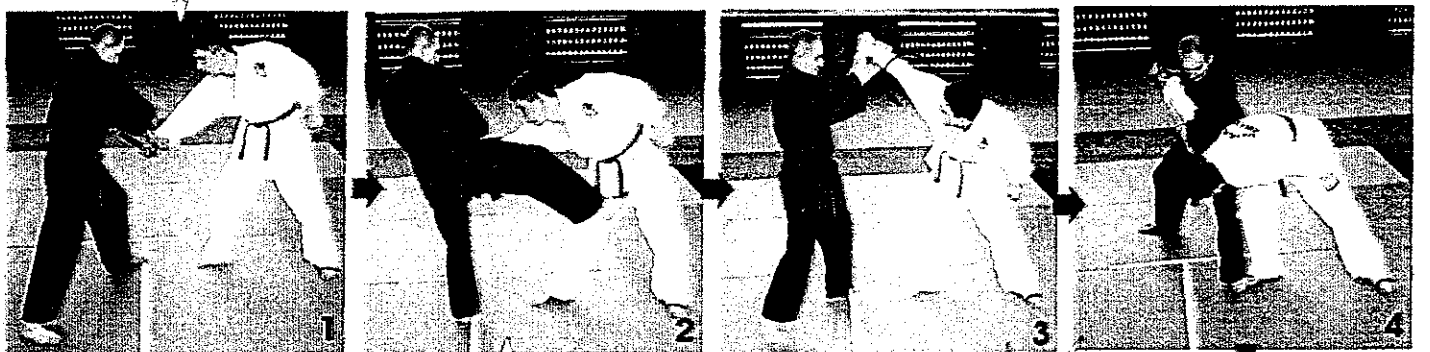
Aizliec pretinieka roku aiz muguras (4).

Izdara sāpju paņēmienu uz aizliktās rokas delnas (5), ar labo roku atņem nazi (6).



### AR ROKAS IZGRIEŠANU UZ IEKŠU

Ar labo kāju sperot soli pa labi, griezties ar ķermeni uz kreiso pusi, izpildot aizsardzību ar kreiso roku, vienlaicīgi ar labo tver pretinieka labās rokas delnu no augšas (1).



Veikt sitienu ar kāju pa pretinieku (2).

Ceļot roku virs galvas (3), griezties uz labo pusi. Izpildīt rokas izgriešanu uz iekšu (4).

Ar sāpju paņēmienu uz delnas atņemt nazi (5).



## AIZSARDZĪBA NO SITIENA AR NAZI NO AUGŠAS

### AR ROKAS IZGRIEŠANU UZ IEKŠU

Pretinieks izpilda sitienu ar labo roku (1).

Sperot soli ar kreiso kāju uz priekšu pa kreisi, izpilda aizsardzību ar kreiso apakšdelmu no apakšas uz augšu (2).



Ar labās rokas delnu satverot pretinieka labo roku no augšas un iekšpusē (3).

Izpilda sitienu ar labo kāju (4).

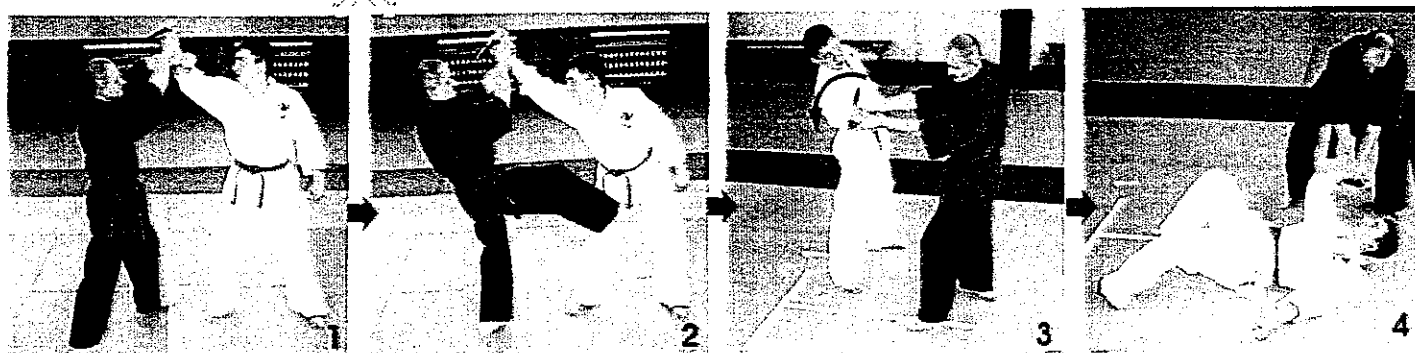
Pagriežoties pa labi, pretinieka roku izliec uz iekšpusi (5,6).

Ar sāpju paņēmienu uz delnas atbrūņo pretinieku (7) un aizliec viņa roku aiz muguras (8).



### AR DELNAS SVIRU UZ ĀRU

Ar kreiso kāju, sperot soli uz priekšu pa kreisi, izpilda aizsardzību ar kreiso apakšdelmu no apakšas uz augšu. Ar labās rokas delnu satverot pretinieka labās rokas delnu no apakšas iekšpusē, izpilda sitienu ar labo kāju (1,2).

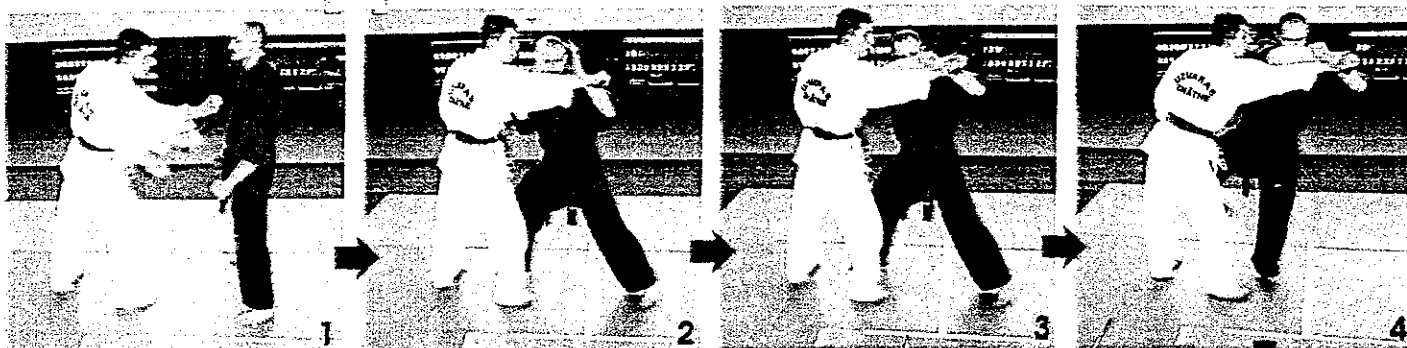


Pagriežoties pa kreisi, izpilda delnas sviru uz ārpusi (3,4).

## AIZSARDZĪBA NO SITIENA AR NAZI NO SĀNIEM

### Ar rokas izgriešanu uz iekšu

Sperot soli uz priekšu ar labo kāju, griezties uz kreiso pusi Izpildot aizsardzību ar abiem apakšdelmiem no iekšpuses uz āru (1,2).



Ar labās rokas delnu satvert pretinieka labās rokas apakšdelmu tuvāk pie delnas locītavas (3).

Izpilda sitienu ar labo kāju (4).

Pagriežoties pa labi, ceļot roku virs galvas(5), pretinieka roku izliec uz iekšpusi (6,7).

Ar sāpju paņēmienu uz delnas atbrūņo pretinieku un aizliec viņam roku aiz muguras (8).



# AIZSARDZĪBA NO SITIENA AR ATVĒZIENU

## AR ROKAS IZGRIEŠANU UZ IEKŠU

Spert soli ar kreiso kāju uz priekšu sānis, izpilda aizsardzību vienlaikus ar abām rokām (apakšdelmiem) (1,2).

Pēc tam ar abu roku delnām satver pretinieka apakšdelmu (3).



Izdarīt sitienu ar kāju (4).

Pēc sitienu, nolaižot lejā kāju, pretinieka roku izgriež uz iekšu (5,6).

Izdarot sāpju paņēmienu uz delnas, atbrūņo pretinieku, roku aizliecot aiz muguras (7,8,9).



Raksturīgākās kļūdas: atrašanās sitienu trajektorijā - nav sitienu, roka tiek aizlauzta aiz muguras bez rokas izgriešanas uz iekšu un neatņemot ieroci.

# AR DELNAS SVIRU UZ ĀRPUSI

Pēc aizsardzības ar apakšdelmiem (1). Izpilda satvērienu priekš rokas izgriešana uz āru (2).



Pēc sitiena (3), izpildīt ar kreiso kāju soli uz aizmuguri pa apli (4,5), izpildīt delnas svira uz āru (6).

Pārvelt pretinieku guļus stāvoklī uz krūtīm (7).

Atbrūņo pretinieku un aizliec roku aiz muguras (8).



## AR ROKAS MEZGLU UZ AUGŠU

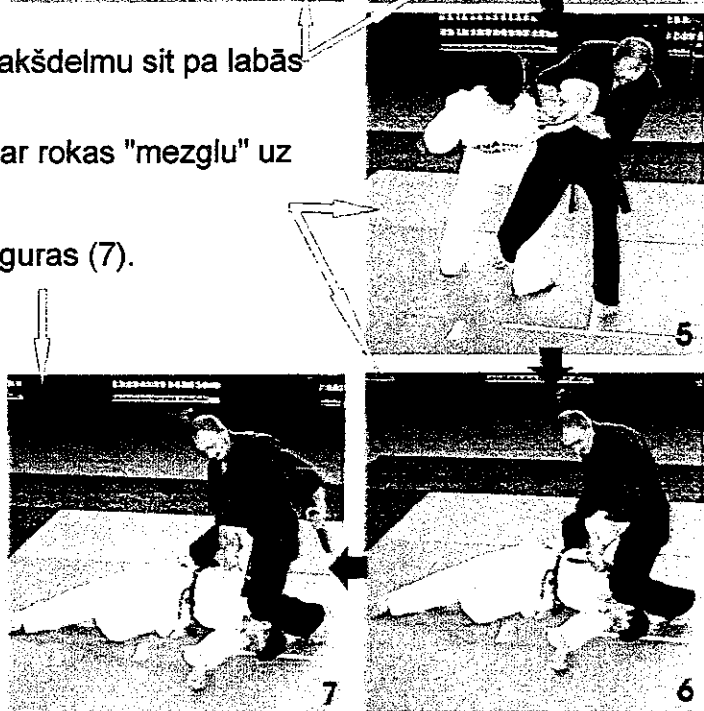
Pēc aizsardzības ar labo roku satver pretinieka labās rokas apakšdelmu no augšas (1).



Izdara sitienu ar kāju (2) un ar kreisās rokas apakšdelmu sit pa labās rokas elkoņa locītavu, saliecot roku (3,4).

Izvedot pretinieku no līdzsvara, izpilda metienu ar rokas "mezglu" uz augšu (5,6).

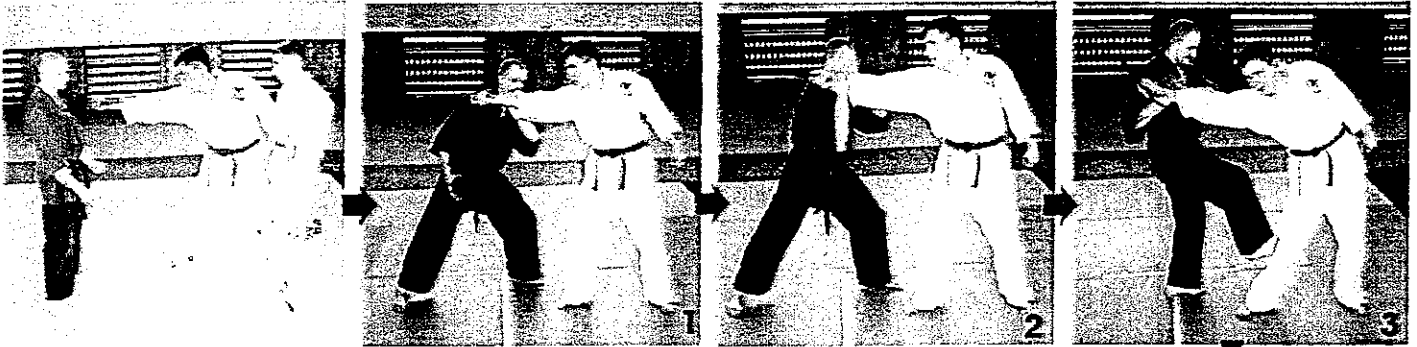
Atbrūņo pretinieku un aizliec viņam roku aiz muguras (7).



# AIZSARDZĪBA NO TAISNA SITIENA - DŪRIENA AR NAZI KRŪTĪS

## Ar rokas izgriešanu uz iekšu

Aizsardzība ar kreiso roku. Satvert ar labās rokas delnu pretinieka labās rokas delnu no augšas iekšpusē un izdarīt sitienu ar kāju (1,2,3).



Roku jāizgriež uz iekšpusi. Atbrūņo ar sāpju paņēmienu uz delnas un aizliec roku aiz muguras (4,5,6,7).



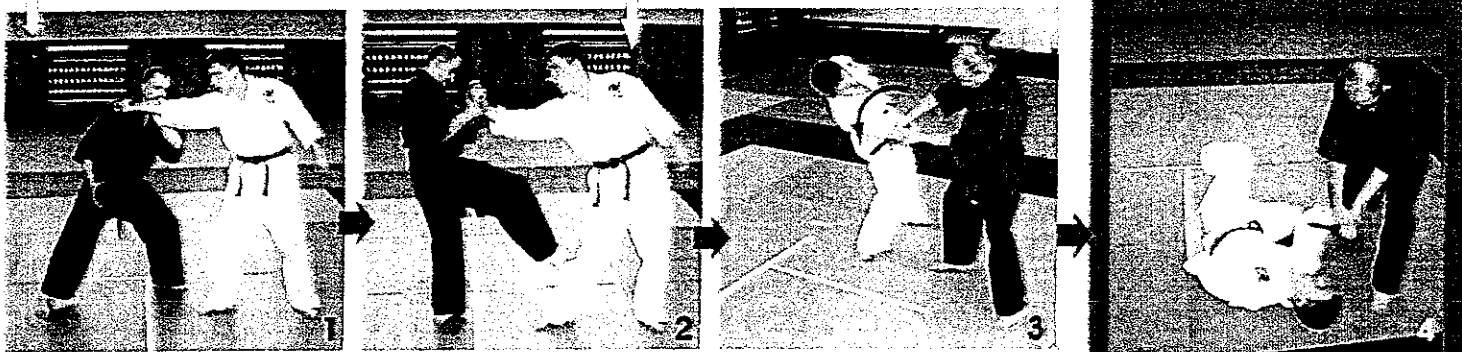
## AIZSARDZĪBA NO TAISNA SITIENA - DŪRIENA AR NAZI KRŪTĪS

### Pretinieks izdara taisnu sitienu ar nazi ar labo roku krūtīs

#### Ar delnas sviru uz āru

Sperot soli uz priekšu pa kreisi, jāaizsargājas ar kreisās rokas delnu vai apakšdelnu no ārpuses uz iekšu, izvairoties no sitienu trajektorijas (1).

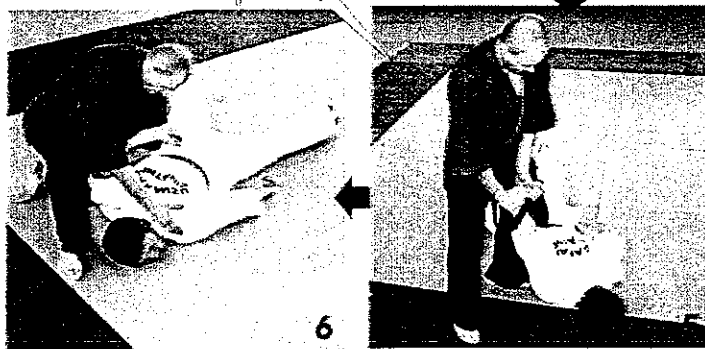
Satverot pēc aizsardzības pretinieka labās rokas delnu ar kreisās rokas delnu no augšas un ar labo no apakšas (satvēriens rokas svirai uz ārpusi), jānovieto savas rokas lielos pirkstus uz pretinieka delnas ārējās daļas, vienlaikus izdarot sitienu ar labo kāju (2).



Roku elkoņa locītavā jāsaliec tā, lai pretinieka labās rokas delna atrastos augstāk par elkoņa locītavu, tad jāizpilda delnas svira uz ārpusi (3,4).

Pretinieku pārveļ guļus uz krūtīm, veicot sāpju paņēmienu uz delnas, atbrūņo (5) un aizliec viņam roku aiz muguras (6).

**Raksturīgākās kļūdas:** aizsargājoties, izpildītājs atrodas sitienu trajektorijā, izpilda delnas sviru uz ārpusi, iztaisnojot roku, roka tiek aizliekta aiz muguras reizē ar ieroci.



# AIZSARDZĪBA NO UZBRUKUMA AR IEROCI

## AIZSARGĀŠANĀS PRET DRAUDĒŠANU AR ŠAUJAMIEROCI NO PRIEKŠAS

### AR DELNAS SVIRU UZ ĀRU

Pretinieks tur ieroci labajā rokā (1).

Sperot soli ar kreiso kāju uz priekšu pa kreisi, aizsargājas ar kreisās rokas apakšdelmu (2).

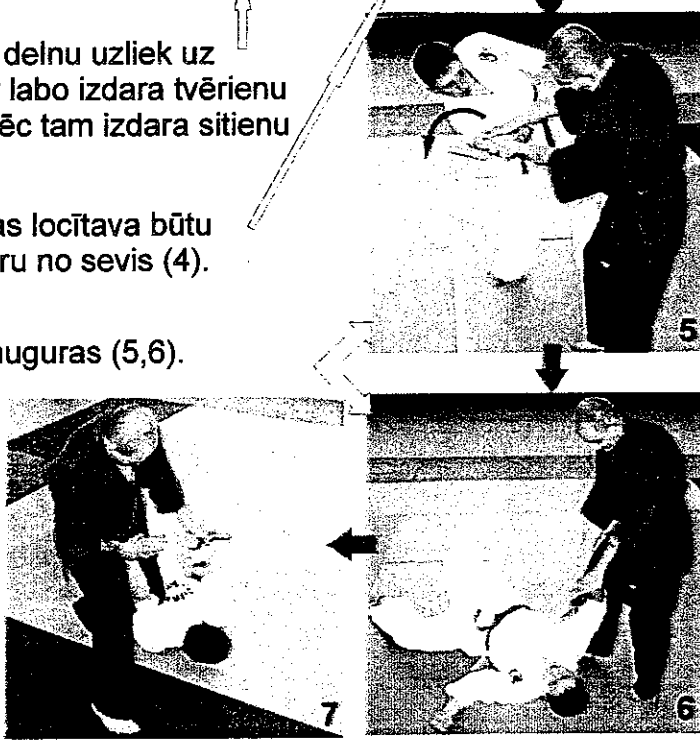


Pēc tam satver pretinieka labo roku. Kreisās rokas delnu uzliek uz pretinieka labās rokas delnas augšējās daļas un ar labo izdara tvērienu no apakšas (satvēriens - delnas svira uz ārpusi). Pēc tam izdara sitienu ar labo kāju (3).

Saliecot pretinieka roku elkoņa locītavā tā, lai delnas locītava būtu augstāk par elkoņa locītavu, tā novirzot ieroča stobru no sevis (4).

Pagriežoties pa kreisi, nogāž pretinieku guļus uz muguras (5,6).

Pārveļot pretinieku no muguras uz krūtīm, jāuzmanās, lai ieroča stobrs nebūtu vērsti pretī. Ar sāpju paņēmienu uz delnas, atbrūņo pretinieku un aizliec roku viņam aiz muguras (7).



**Raksturīgākās kļūdas:** izpildot paņēmienu, stobru nav izdevies pavisam sānis, roka tiek aizliekta aiz muguras ar ieroci.

Sperot soli ar kreiso kāju uz priekšu, veic aizsardzības kustību ar kreisās rokas apakšdelmu no ārpuses uz iekšu (1).

Pēc tam ar kreiso roku satver pretinieka labās rokas apakšdelmu no augšas un ar labās rokas delnu - pretinieka labās rokas apakšdelmu no apakšas (tvērienus izpildīt uz delnas locītavas un delnas) un izdara sitienu (2).



Pagriežoties pa labi, pretinieka roku griež uz iekšpusi (3).

Ar sāpju paņēmienu uz delnas locītavas piespiež pretinieku atlaist ieroci (4,5), aizliecot viņam roku aiz muguras.



## Ar rokas izgriešanu uz iekšu no rokas iekšējās puses

Izpildīt soli uz priekšu pa labi ar labo kāju, vienlaicīgi griežoties ar ķermeni uz kreiso pusi, ar labās rokas delnu vai apakšdelmu izpilda aizsardzību (1).

Ar savas labās rokas delnu satvert pretinieka labās rokas delnu no augšas, ar savas kreisās rokas delnu tvert pretinieka labās rokas apakšdelmu tuvāk pie delnas locītavas no apakšas, vienlaicīgi ar šo darbību izpildīt sitienu ar labo celi pa pretinieka kājstarpi (2).



Ceļot pretinieka roku virs galvas, griezt roku uz iekšu, griežoties ar ķermeni uz labo pusi (3).

Izpildīt rokas izgriešanu uz iekšu (4,5). Izpildot sāpju paņēmienu uz delnas locītavas piespiest pretinieku atlaist ieroci.



# ATBRUŅOŠANA AR DELNAS SVIRU UZ ĀRU JA DRAUD AR ŠAUJAMIEROCI NO AIZMUGURES



Pretinieks stāv aizmugurē un, turot ieroči labajā rokā, pielicis to pie muguras (1).

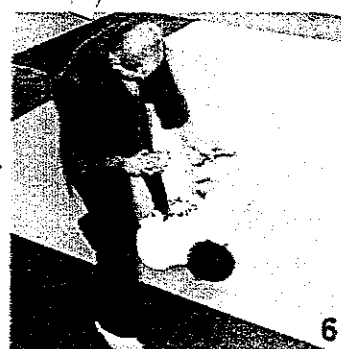
Paceļot rokas augšā, jāizdara pagriezienu uz labās kājas pa labi tā, lai izvairītos no uguns līnijas (2).



Pēc aizsardzības, ar kreiso roku no augšas un ar labo no apakšas, satver pretinieka labās rokas delnas locītavu. Izdara sitienu (3).



Pagriežoties pa kreisi, saliec satverto roku elkoņa locītavā, un, griežot delnu uz ārpusi, novērs no sevis ieroča stobru (4), izpildot delnas svira uz āru.



Nogāž pretinieku (5), pārveļot pretinieku guļus uz krūtīm, ar sāpju paņēmienu atņem ieroči (6), aizliec viņam roku aiz muguras.

# ATBRUŅOŠANA AR ROKAS IZGRIEŠANU UZ IEKŠU JA DRAUD AR ŠAUJAMIEROCI NO AIZMUGURES TUROT KREISAJĀ ROKĀ



Pretinieks stāv aizmugurē un, turot ieroci kreisajā rokā, pielicis to pie muguras (1).



Paceļot rokas augšā, jāizdara pagrieziens uz labās kājas pa labi tā, lai izvairītos no uguns līnijas (2).



Tverot pretinieka kreisās rokas delnas locītavu, izpilda sitienu ar celi (3).



Griežoties uz kreiso pusi, celt roku virs savas galvas tā, lai izvairītos no stobra virziena (4).

Izpilda rokas izgriešanu uz iekšu (5). Atbrūņot pretinieku izpildot sāpju paņēmienu uz delnas locītavas, pāriet uz rokas aizliekšanu aiz muguras.

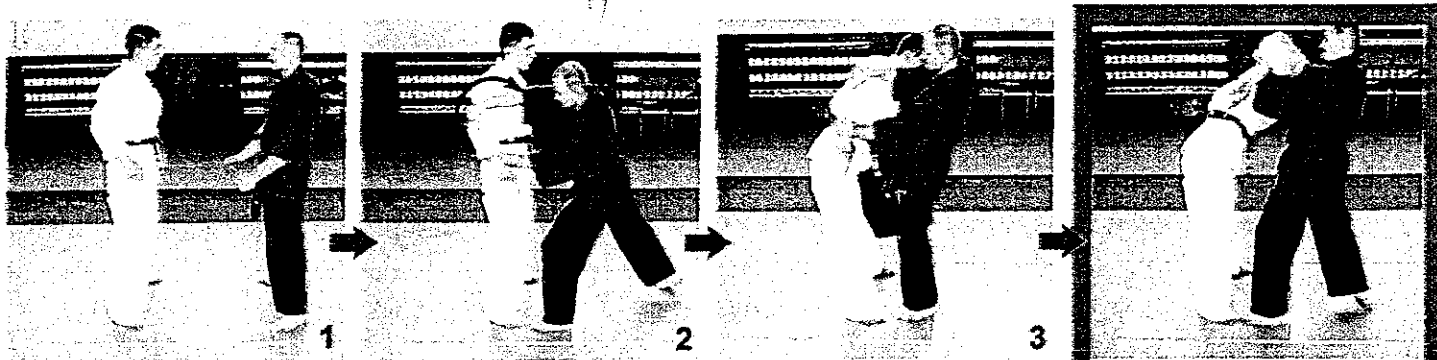


Raksturīgākās kļūdas: pēc pagrieziņa nav izdevies izvairīties no uguns līnijas, kļūdas aizsardzībā, izpildot sāpju paņēmienu, ierocis netiek novērsts.

## PRETINIEKA ATBRUŅOŠANA. JA MĒGINA IZVILKT IEROCI NO SĀNU KABATAS

Pretinieks stāv pretī ar seju, ielicis labo roku labajā bikšu kabatā un mēģina izvilkt ieroci (1).

Spert soli ar kreiso kāju uz priekšu, kreiso roku novietot starp pretinieka labo roku un ķermeni, spiežot to uz leju, lai viņš nevarētu roku brīvi izvilkt no kabatas. Ar labo roku satver pretinieka labās rokas elkoni no ārpuses (2).



Izdarot sitienu ar kāju (3), ar labo roku raujam pretinieka elkoni uz sevi, ar kreiso roku atliecam apakšdelmu pretējā virzienā, tādējādi izraujot roku no kabatas (4).

Tiklīdz pretinieka roka saliekta, jāpagriežas pa labi, aizliecot viņam roku aiz muguras (5).



## Pretinieka atbrūnošana, ja mēģina izvilk ieroci no apģērba krūšu kabatas

Pretinieks stāv pretī, ielicis labo roku apģērba krūšu kabatā un mēģina izvilk ieroci (1).



Izdarot soli uz priekšu, cenšoties (pēc iespējas) savas rokas novietot uz pretinieka labās delnas locītavas (satvēriens - "delnas svira uz ārpusi") (2).

Izdara sitienu ar celi (3).

Ar abām rokām izvelk pretinieka roku no apģērba (4).

Tiklīdz parādījusies pretinieka labās rokas delna, jāgriežas pa kreisi, izpildot delnas sviru uz ārpusi (5,6).

Nogāž pretinieku guļus uz krūtīm un ar sāpju paņēmienu uz delnas piespiež pretinieku atdot ieroci (7) un aizliec viņam roku aiz muguras.

