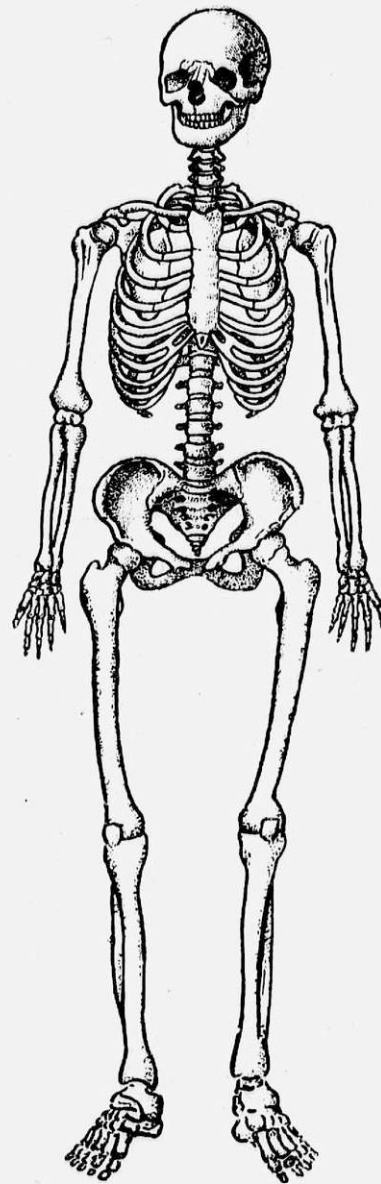


РОССИЙСКАЯ
ГОСУДАРСТВЕННАЯ
БИБЛИОТЕКА

1796-05



2005005195



ВВЕДЕНІЕ.

Японская система физическаго развитія известна подъ именемъ Жіу-Житсу. Въ точномъ переводѣ это означаетъ благородное искусство заставить противника примѣнить свои силы противъ самого же себя.

Японцы—народъ очень практичный и экономный. Они заботятся даже о томъ, чтобы силы противника не пропадали даромъ, и при возможности стараются использовать ихъ съ выгодой для себя.

Вамъ можетъ быть не ясно? Тогда пояснимъ примѣромъ. Всякому известно, что выстрѣлъ изъ пушки сопровождается отдачей. Что жъ, техника безсильна устранить это неудобство? Нѣтъ, она даже сумѣла использовать его, и силой отдачи въ настоящее время разряжаются и вновь заряжаются усовершенствованныя орудія.

На этомъ принципѣ основана вся система Жіу-Житсу. Здѣсь силѣ не противопоставляютъ силу,

не пытаются задержать противника, не набрасываются на него съ кулаками. Съ точки зрѣнія японца—это не изяшно и не красиво. Жіу-Житсу, вѣдь, искусство благородное.

Японецъ ожидаетъ противника, любезно улыбаясь. Улыбка не исчезаетъ съ его лица и во время борьбы. Онъ, не волнуясь, съ изумительною ловкостью отражаетъ нападеніе и наноситъ удары.

Извѣстная пословица говоритъ, что «нѣтъ худа безъ добра», и, наоборотъ, «нѣтъ добра безъ худа». Японцы измѣнили эту пословицу и выражаютъ ее такъ: «и въ силѣ есть слабость, и въ слабости есть сила».

Японцы малы ростомъ, съ виду хилы и слабы, но природа надѣлила ихъ ловкостью и познаниями. Невзрачные и слабые, они часто оказываются сильнѣе высокихъ и сильныхъ.

Въ теченіе 3000 лѣтъ японцы занимаются Жіу-Житсу. Ихъ слѣдуетъ считать лучшими борцами въ мірѣ. Часто одна улыбка на лицѣ японца смущаетъ возбужденнаго противника. А быстрая рота приемовъ, ловкость и умѣніе—дѣлаютъ его непобѣдимымъ. Изучите внимательно эту книгу и вы убѣдитесь сами.

Искусство Жіу-Житсу.

Чтобы хорошо знать Жіу-Житсу, необходимо основательное знакомство съ расположеніемъ мышцъ, костей и артерій человѣческаго тѣла. Поэтому въ нашъ курсъ включены анатомическія таблицы. Въ нихъ вы все найдете.

Изучайте внимательно всѣ движенія, упражняйтесь ежедневно съ какимъ-нибудь товарищемъ или знакомымъ, и вы быстро приобретете ловкость и увѣренность въ себѣ.

Но помните одно: что бы вы ни дѣлали, дѣлайте быстро. Конечно, быстро и хорошо. Впрочемъ, упражняясь, будьте осторожны. Не вывихните, не сломайте вашему товарищу руку или ногу. Къ этому прибѣгайте лишь при встрѣчѣ съ опаснымъ грабителемъ или хулиганомъ.

Жіу-Житсу такъ поражаетъ начинающаго новичка и совершенствомъ своихъ приемовъ, превосходящихъ всѣ другіе способы борьбы, что его невольно тянетъ похвастаться своими познаниями, какъ только онъ усвоитъ одинъ или два приема.

Не думайте творить чудеса послѣ нѣсколькихъ уроковъ. Все въ свое время.

Костюмъ для упражненій.

Для упражненій японцы, обыкновенно, надѣваютъ холстяную куртку и короткія панталоны. Но мы вамъ рекомендуемъ надѣвать простую гимнастическую фуфайку-безрукавку, короткія панталоны и носки.

Японцы всегда упражняются босикомъ, считая полезнымъ укрѣплять не только пальцы рукъ, но и пальцы ногъ.

Приступая къ изученію Жіу-Житсу, необходимо укрѣпить легкіе и сердце. Это, конечно, въ томъ случаѣ, если хотите знать Жіу-Житсу въ совершенствѣ. Самое лучшее упражненіе для легкихъ — глубокія вдыханія по способу Жіу-Житсу. Советуемъ начинать съ укрѣпленія легкихъ и упражняться на чистомъ воздухѣ.

ЧАСТЬ I.

Урокъ 1-й.

Вы стоите, слегка раздвинувъ ноги, грудью впередъ, откинувъ голову назадъ. Подымайте руки по сторонамъ, одновременно вдыхая воздухъ черезъ носъ.

Затѣмъ опускайте руки, медленно выдыхая черезъ ротъ.

Во время этого упражненія мышцы рукъ не должны быть напряжены.

Урокъ 2-й.

Вы стоите, слегка раздвинувъ ноги, грудью впередъ, откинувъ голову назадъ. Раздвиньте плечи. Руки свободно висятъ по бокамъ. Медленно подымайте руки впередъ, не сгибая ихъ въ локтяхъ и вдыхая воздухъ черезъ носъ.

Поднявъ кверху, опускайте ихъ по сторонамъ ладонями книзу, пока не коснетесь бедеръ, при этомъ выдыхая воздухъ черезъ ротъ.

Урокъ 3-й.

Вы стоите, слегка раздвинувъ ноги. Сложите руки на затылкѣ, откинувъ локти назадъ. Выдыхая воздухъ черезъ ротъ, сдвигайте медленно локти передъ вашимъ лицомъ, пока они не коснутся.

Затѣмъ, вдыхая воздухъ черезъ носъ, раздвигайте локти до первоначальнаго ихъ положенія.

Не слѣдуетъ упражняться долго, но зато регулярно, каждый день, пока это не войдетъ въ привычку. Лучше всего заниматься рано утромъ. Отъ 5 до 10 мин. глубокихъ дыханій ежедневно, и вы гарантированы отъ всѣхъ легочныхъ заболѣваній, какъ напр. чахотки. Полезно продолжать эти упражненія передъ каждымъ приемомъ борьбы и послѣ нея.

Упражненія въ сопротивленіи.

Физическое развитіе основано на сопротивленіи мышцъ.

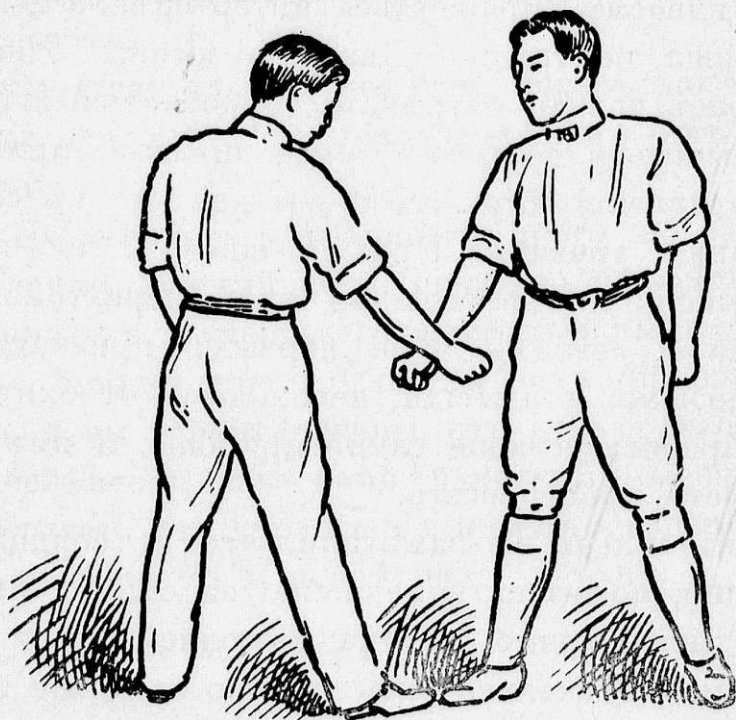
Большинство упражненій требуютъ упражненій вдвоемъ. Это не должно васъ смущать, такъ какъ вдвоемъ упражняться интереснѣе, а найти товарища не трудно. Давленіе мышцъ одного изъ васъ должно встрѣчать сопротивленіе тѣхъ же мышцъ у другого. Самые простые приемы сопротивленія Жіу-Житсу вы найдете въ слѣдующихъ урокахъ. Предупреждаемъ, что при упражненіяхъ никогда не надо переутомлять сердца и легкихъ. При первыхъ признакахъ сердцебиенія и одышки, необходимо отдохнуть. Это предостереженіе самой природы, и имъ не слѣдуетъ пренебрегать.

Какъ только вы замѣтили, что съ сердцемъ неладно, ложитесь немедленно на спину, вытянувъ ноги прямо, а руки на одной линіи съ плечами. Нѣсколько разъ глубоко вдохните воздухъ, и все пройдетъ.

Чѣмъ больше вы занимаетесь Жіу-Житсу, тѣмъ больше вы укрѣпляете мышцы сердца. Тогда не можетъ быть и рѣчи о переутомленіи, и вы будете въ состояніи продолжать самыя трудныя упражненія безъ вреда для здоровья.

Урокъ 4-й.

Противники стоятъ другъ противъ друга. Ихъ лѣвыя руки опущены, какъ указано на рисункѣ, а правыми, сжавъ кулаки, они прикасаются



другъ къ другу выше кисти. Мускулы рукъ должны быть напряжены. Надо заранѣе условиться, кто изъ противниковъ нападаетъ и кто защищается. Нападающій ходитъ медленно во-

кругъ другого, примѣняя всю силу руки, чтобы сдвинуть его съ мѣста.

Это упражненіе можно видоизмѣнить. Защищающій стоитъ со сдвинутыми ногами и, по мѣрѣ того, какъ его заставляютъ повернуться, онъ вращается на каблукахъ, не раздвигая ихъ.

Руки противниковъ должны быть вытянуты. Ни въ коемъ случаѣ ихъ не слѣдуетъ сгибать въ локтяхъ. Послѣ упражненія противники дѣлаютъ нѣсколько глубокихъ вдыханій. Затѣмъ они мѣняются ролями, т.-е. защищающійся нападаетъ, а нападавшій защищается. То же упражненіе продѣлывается и съ лѣвой руки.

Урокъ 5-й.

Почти то же упражненіе, что и въ урокѣ 4, съ той лишь разницей, что противники прикасаются другъ къ другу руками не у кисти, а у локтя. Руки, конечно, должны быть вытянуты, а мускулы напряжены.

Мы совѣтуемъ продѣлывать всѣ эти упражненія въ теченіе трехъ-четырехъ мѣсяцевъ, независимо отъ того, какъ далеко вы ушли въ изученіи остальныхъ приемовъ. Результаты скоро окажутся налицо, и вамъ будетъ чѣмъ похвастаться.

Урокъ 6-й.

Противники стоятъ, какъ и въ предыдущемъ упражненіи, прикасаясь другъ къ другу руками у локтя. Но здѣсь у нихъ руки не выпрямлены, а согнуты такъ, что они стоятъ, зацѣпившись локтями.

Напоминаемъ, что въ началѣ упражненія надо, какъ всегда, уговориться, кто нападаетъ. Роль нападающаго всегда побѣждать, а защищающаго сопротивляться лишь въ той мѣрѣ, чтобы не сдѣлать побѣду слишкомъ легкой.

Новички, обыкновенно, очень быстро привыкаютъ къ этому рода спорту, находя въ немъ приятное развлеченіе. Поэтому лишній разъ обращаемъ ваше вниманіе, что не слѣдуетъ перетомляться. Сердцебиеніе и одышка — вѣрные признаки переутомленія. Въ такихъ случаяхъ совѣтуемъ: во-первыхъ, отдыхъ, а во-вторыхъ — глубокія вдыханія.

БОРЬБА.

Въ слѣдующихъ урокахъ вы познакомитесь съ приемами такъ называемой борьбы Жіу-Житсу. Эти упражненія не только полезны, но и сами по себѣ очень интересны. При борьбѣ Жіу-Житсу развивается каждый мускуль. Упражненія распределены такъ, что одновременно укрѣпляются и всѣ части тѣла. Настоятельно совѣтуемъ не пропускать ни одного урока и внимательно изучать рисунки.

Урокъ 7-й.

Въ этомъ упражненіи противники стоятъ другъ противъ друга, вытянувъ руки въ стороны.



тѣмъ они берутся за руки, сплетая пальцы, какъ это указано на рисункѣ, отступаютъ много назадъ и разставляютъ ноги.

Потомъ, наклонившись впередъ, они упираются грудью другъ о друга.

Теперь начинается борьба. Одинъ напираетъ на другого. Каждый старается сдвинуть противника съ мѣста, оттѣснить его, заставить его согнуться.

Побѣждаетъ тотъ, кому удастся постепенно оттѣснить противника отъ середины комнаты къ стѣнѣ. Впрочемъ, достаточно его сдвинуть на три аршина.

Урокъ 8-й.

Противники стоятъ такъ же, какъ и въ предыдущемъ урокѣ. Разница заключается лишь въ томъ, что борцы напираютъ другъ на друга не только грудью, но и руками.

Урокъ 9-й.

Борьба спиной къ спинѣ.

Противники стоятъ другъ къ другу спиной
соприкасаясь лопатками. Ихъ руки вытянуты



въ стороны на уровнѣ съ плечами. Они хвата
ются руками, какъ указано на рисункѣ; ихъ
пальцы сплетены. Наклонясь немного назадъ
слегка раздвинувъ ноги, нападающій толкаетъ

или тянетъ противника черезъ комнату. Борцы
соприкасаются только лопатками. Какъ и въ
другихъ упражненіяхъ, надо заранѣе условить-
ся, кто нападаетъ и кто защищается. Это упраж-
неніе не изъ легкихъ, и мы вамъ совѣтуемъ не
переутомляться.

Урокъ 10-й.

Противники стоятъ, слегка раздвинувъ ноги, соприкасаясь всей спиной до поясицы. Они должны стоять прямо, лишь слегка опираясь другъ о друга, скрестивъ руки на груди и сжавъ кулаки. Мускулы туловища, рукъ и ногъ должны быть напряжены. Нападающій медленно толкаетъ противника къ стѣнѣ.

Уставъ, отдохните. Отдохнувъ, повторите это упражненіе.

Урокъ 11-й.

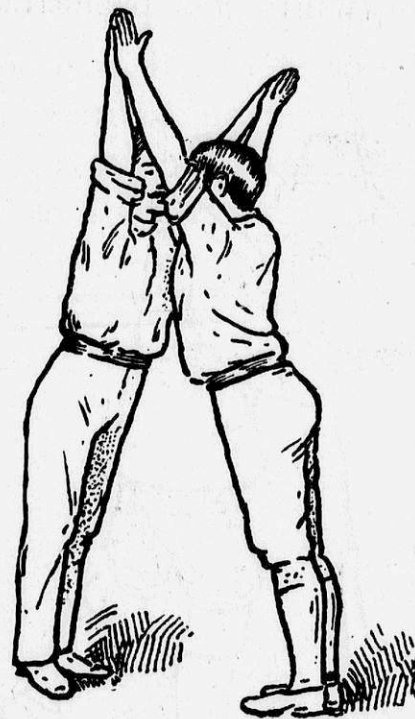
Противники стоятъ другъ къ другу лицомъ, широко раздвинувъ ноги и поднявъ руки надъ головой. Они упираются ладонями, какъ указано на рисункѣ.

Наклонившись впередъ такъ, чтобы ихъ туловища не соприкасались, нападающій толкаетъ своего противника черезъ комнату къ стѣнѣ.

Это прекрасное упражненіе для укрѣпленія рукъ и пальцевъ.

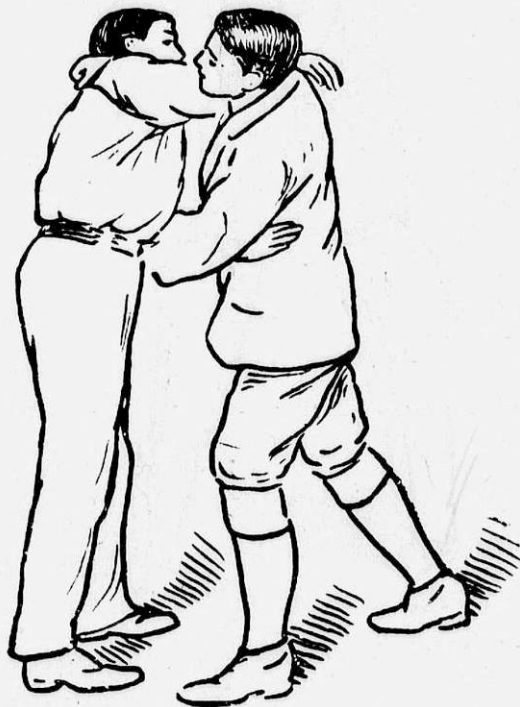
Впрочемъ, его не обязательно продѣлывать обѣими руками. Попробуйте бороться съ противникомъ, схвативъ правой рукой его лѣвую руку, и наоборотъ.

Это упражненіе можно видоизмѣнить еще слѣдующимъ образомъ: противники соприкасаются не только ладонями, но и руками до локтя.



Урокъ 12-й.

Помѣщенный ниже рисунокъ изображаетъ одинъ изъ прекрасныхъ приѣмовъ Жіу-Житсу. Его можно примѣнять для развитія мускуловъ шеи и живота.



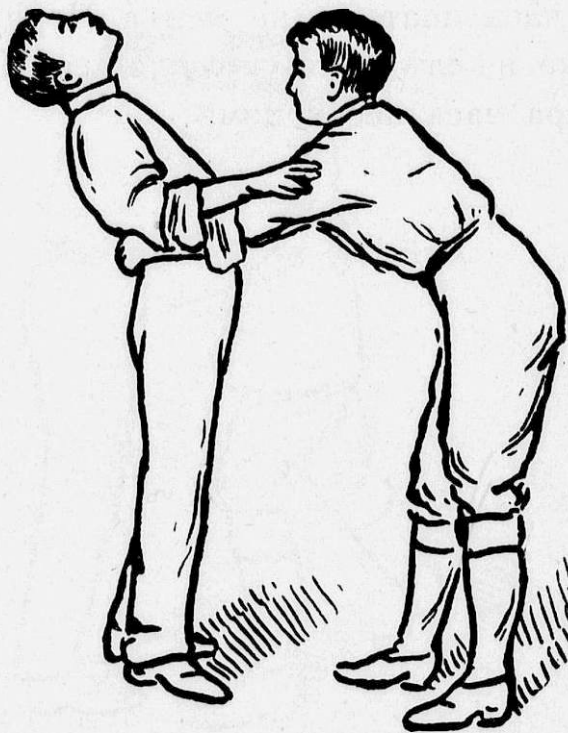
Нападающій кладетъ правую руку на лѣвое плечо противника, обхватывая его шею; лѣвой рукой онъ держитъ его съ праваго бока за талию. Противникъ дѣлаетъ то же самое.

Упражнение состоитъ въ слѣдующемъ. Нападающій толкаетъ противника налѣво и внизъ, а затѣмъ вправо. Продѣлавъ это, они мѣняются ролями. Помните, что тренировка находится въ связи съ пищевареніемъ. Никогда не упражняйтесь послѣ ѣды. Во избѣжаніе тошноты пождите часа полтора, не менѣе. Передъ самой ѣдой тоже не слѣдуетъ упражняться. Перерывъ въ полтора часа необходимъ.

Сопротивленіе спиной.

Урокъ 13-й.

Если хотите хорошо знать Жіу-Житсу, то обратите вниманіе на развитіе мускуловъ спи-



ны. Мы уже указали вамъ нѣсколько соотвѣствующихъ упражненій. Продѣлывайте ихъ, ваша спина покроется красивымъ слоемъ упрямыхъ мышцъ.

Въ этомъ урокъ указано еще одно прекрасное и интересное упражненіе.

Противники стоятъ другъ къ другу лицомъ. Одинъ обхватываетъ другого за талию, сплетая пальцы. Другой слегка упирается руками о плечи нападающаго и, не теряя равновѣсія, наклоняется назадъ. Нападающій оказываетъ сопротивление и старается заставить его выпрямиться. Всѣ мускулы должны быть напряжены. Затѣмъ противники мѣняются ролями.

Прекрасное упражненіе для развитія мускуловъ

Урокъ 14-й.

Взгляните внимательно на рисунокъ. Вы сами поймете, въ чемъ заключается упражненіе. Впрочемъ



чемъ, если хотите, вотъ нѣсколько словъ для поясненія.

Одинъ изъ противниковъ становится къ другому бокомъ и кладетъ ему лѣвую руку на

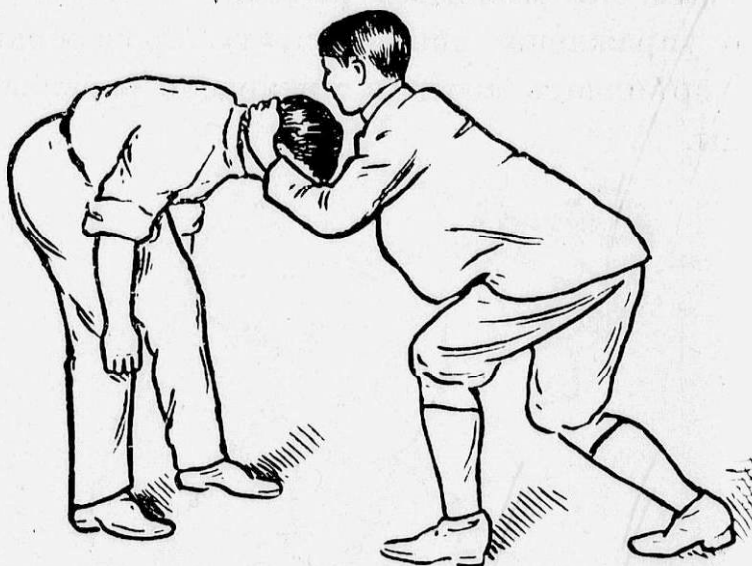
плечо. Тотъ ее хватаетъ, при чемъ пальцы должны быть сплетены. Нападающій быстро наклоняется впередъ и, двигаясь, влечетъ собой противника. Тотъ, конечно, сопротивляется.

Въ этомъ они мѣняются ролями.

Это упражненіе способствуетъ кровообращенію, укрѣпляетъ кости и прекрасно развиваетъ мышцы.

Урокъ 15-й.

Противники стоятъ другъ противъ друга, нападающій обхватываетъ руками шею противника, сплетая пальцы на его затылкѣ. Это видно изъ рисунка.



Руки противника свободно свѣшиваются бокамъ, и нападающій тянетъ его за голени впередъ и внизъ. Тотъ сопротивляется, напрягая мускулы спины и шеи. Нападающій же, должна тянуть, постепенно сгибаетъ ноги, не коснется колѣнами пола. Затѣмъ сопротивляющійся медленно выпрямляется, поднимая собой и своего противника. Послѣ этого мѣняются ролями.

При первыхъ признакахъ утомленія упражненіе слѣдуетъ прерывать, ни въ коемъ случаѣ повторяя его въ тотъ же день.

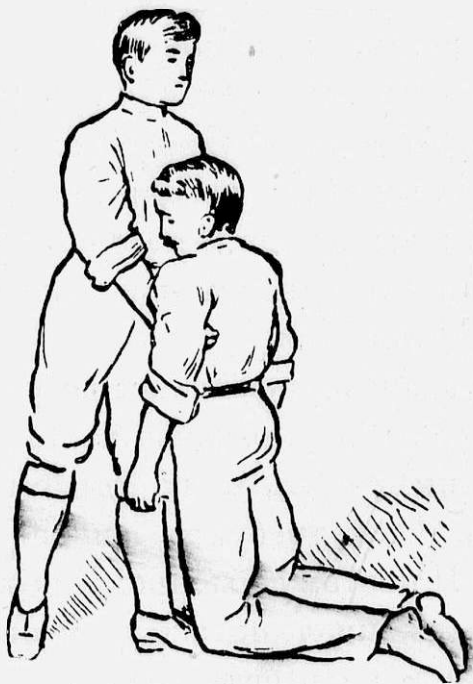
Прекрасное упражненіе для укрѣпленія всего туловища.

Если вы внимательно продѣлывали въ теченіе трехъ-четырехъ недѣль всѣ предыдущія упражненія, то можете уже считать себя болѣе и менѣе опытнымъ; конечно лишь въ томъ случаѣ, если вы всегда строго считались съ нашими указаніями относительно вдыханія и изгнали переутомленія.

Въ слѣдующихъ урокахъ вы встрѣтите цѣлый рядъ интересныхъ упражненій. Понять ихъ не трудно, но имѣйте въ виду, что они не для начинающихъ. Они требуютъ сильно развитыхъ мускуловъ. И поэтому мы предупреждаемъ васъ, беритесь за нихъ преждевременно. Помните, переутомленіе всегда связано съ разочарованіемъ. Всѣ послѣдующія упражненія требуютъ усиленной дѣятельности мускуловъ, живота и спины. Польза отъ нихъ колоссальная, каждый главный мускулъ работаетъ, развивается и укрепляется. Вамъ не трудно будетъ самому справиться въ этомъ.

Урокъ 16-й.

Въ этомъ урокъ одинъ изъ противниковъ новится на колѣни. Руки его спокойно висятъ. Мышцы его тѣла не должны быть напряжены.



Нападающій крѣпко хватаетъ противника за плечи и поднимаетъ его, какъ указано на рисункѣ.

Нападающій тянетъ противника вверхъ, стараясь поднять его и поставить на ноги. Тотъ, хотя не противится, но и не помогаетъ нападающему. Онъ виситъ, какъ колода.

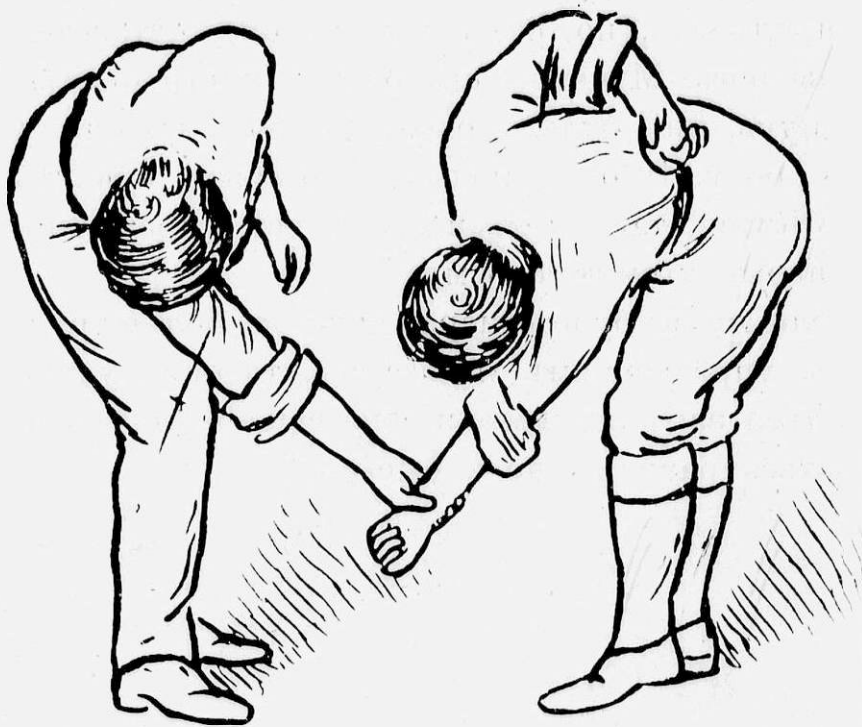
Отдохнувъ минуту-двѣ, противники мѣняются ролями и повторяютъ это упражненіе.

Обращаемъ ваше вниманіе, что слѣдующее, седьнадцатое упражненіе, принадлежитъ не къ легкимъ. Новичку его будетъ, конечно, не трудно продѣлать, но результатами онъ останется недоволенъ. Мускулы его рукъ и кисти быстро устанутъ, онъ будетъ ощущать боль въ спинѣ и въ боку. И онъ, пожалуй, рѣшитъ бросить Жю-Житсу, такъ какъ найдетъ всѣ упражненія слишкомъ утомительными.

Если же вы будете переходить къ болѣе труднымъ упражненіямъ *постепенно*, то они будутъ казаться вамъ легкими, и сила ваша будетъ развиваться равномерно и быстро.

Урокъ 17-й.

Противники стоятъ другъ противъ друга. Одинъ протягиваетъ лѣвую руку ладонью вверхъ.



другой хватаетъ его правой рукой около кисти при чемъ надавливаетъ ему большимъ пальцемъ на пульсъ.

Быстрымъ, энергичнымъ движеніемъ нападающій вывертываетъ руку противника, стараясь

пригнуть его къ полу. Тотъ, конечно, напрягая всѣ усилія, сопротивляется.

Потомъ нападающій хватаетъ противника за правую руку и продѣлываетъ то же упражненіе. Затѣмъ они мѣняются ролями.

Урокъ 18-й.

Противники стоятъ другъ противъ друга. Одинъ вытягиваетъ впередъ лѣвую руку, по-



горизонтально. Другой хватаетъ ее правой рукой у кисти, надавливая большимъ пальцемъ пульсъ.

Затѣмъ они оба наклоняются, и нападающій пытается приподнять руку противника до пе-

ри первоначальнаго горизонтальнаго положенія. Тотъ, конечно, сопротивляется.

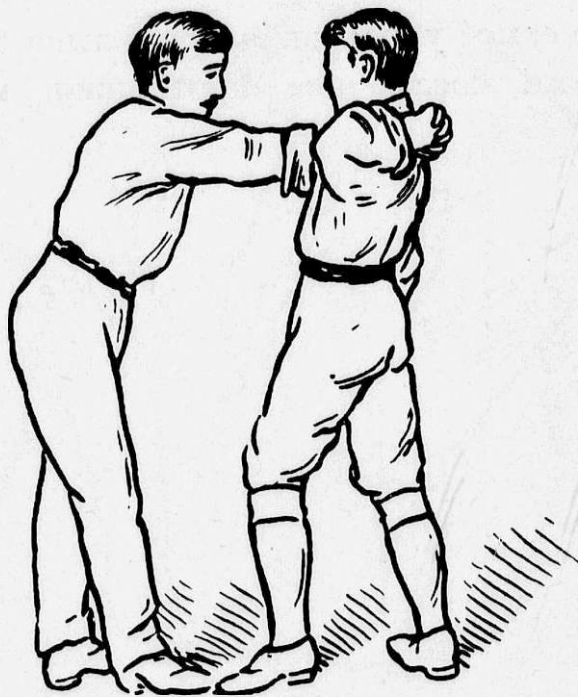
Теперь видоизмѣнимъ упражненіе слѣдующимъ образомъ.

Пусть нападающій тянетъ руку противника сверху.

То же самое упражненіе продѣлывается обѣими руками, послѣ чего противники мѣняются ролями.

Урокъ 19-й.

Противники снова становятся другъ противъ друга. Одинъ вытягиваетъ правую руку горизонтально впередъ, а другой—лѣвую. Они хватаются



ются руками, сплетая пальцы, ладонями кверху. Затѣмъ защищающійся немного отклоняется назадъ и кладетъ себѣ руку на плечо, какъ указано на рисункѣ. Мускулы рукъ напряжены. Защищающійся старается приподнять руку пр

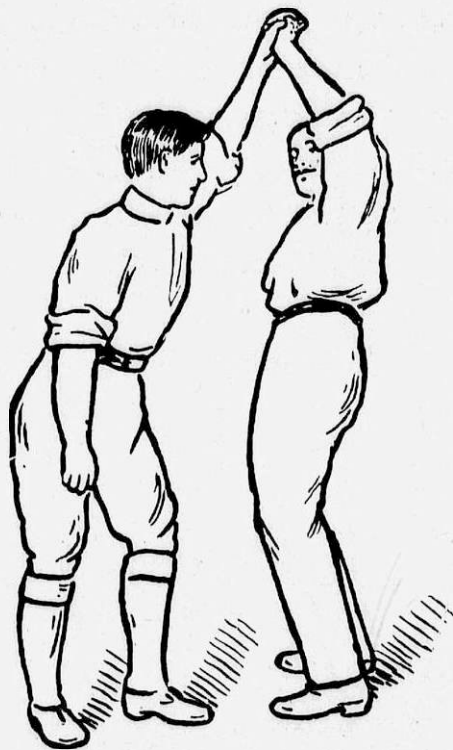
тивника, а тотъ сопротивляется. То же упражнение нужно продѣлать, положивъ обѣ руки на плечо противнику.

Повторяемъ, что мускулы ихъ рукъ должны быть напряжены и что сжимать другъ другу руки нужно возможно сильнѣе, такъ-какъ благодаря этому развиваются и пальцы.

Слѣдующій урокъ очень полезенъ, и служитъ для развитія почти всѣхъ мышцъ тѣла.

Урокъ 20-й.

Противники стоятъ почти рядомъ, повернувшись лицомъ въ противоположныя стороны. Одинъ подымаетъ надъ головой правую руку,



а другой лѣвую. Они хватаются, сплетая пальцы. Задача нападающаго заключается въ томъ, чтобы перегнуть противника назадъ. Тотъ, конечно, сопротивляется, сколько есть силъ. Тотъ обороняющійся старается выпрямиться. То же упражненіе продѣлывается съ другою рукой.

Нужна ли предварительная тренировка?

Нѣкоторые преподаватели Жіу-Житсу думаютъ, что можно обойтись безъ предварительной тренировки, находятъ, что всѣ гимнастическія упражненія, указанные въ этой книгѣ, излишни. Они начинаютъ прямо съ приемовъ самообороны и защиты, полагая, что ученикъ, примѣняя эти приемы, попутно развиваетъ и мускулы.

Правда, изучить всѣ приемы Жіу-Житсу можно и безъ предварительной тренировки. Но результаты будутъ далеко не тѣ. Мы это знаемъ по опыту. Во всѣхъ нашихъ школахъ въ Японіи ученики обязаны продѣлывать всѣ гимнастическія упражненія, указанные въ этой части книги. Даже въ Англии въ знаменитой школѣ Жіу-Житсу извѣстнаго японскаго профессора Кара Ашикага введена та же система.

Хорошій боксеръ или борецъ долженъ тренироваться годами. Мы этого не требуемъ. Три-четыре мѣсяца упражненій, и довольно. Вѣдь скажите, что вамъ нужно не только развитіе мускулы, но и закалить волю, нервы, чтобы быть выносливымъ, чтобы каждый вашъ ударъ

быль точенъ и внезапенъ, чтобы вы хватили противника быстро и увѣренно.

Если вы хотите знать Жіу-Житсу въ совершенствѣ, то не уклоняйтесь ни на шагъ отъ приемовъ, указанныхъ въ нашей книгѣ.

Теперь вы понимаете въ чемъ заключается задача тренировки? Вы должны приучить себя быстро ориентироваться въ намѣреніяхъ противника и, угадывая ихъ, мгновенно отвѣчать приемами самозащиты или же нападенія.

Самое важное въ Жіу-Житсу быстрота, которой наносятся удары и хватаютъ противника, парализуя его движенія (такой приемъ будемъ обозначать словомъ „грифъ“). Опытный жіуистъ (человѣкъ, занимающійся Жіу-Житсу) легко справляется съ боксеромъ, быстро побеждаетъ атлета, т. к. грифы и удары Жіу-Житсу настолько стремительны и разнообразны, что отразить ихъ нѣтъ никакой возможности.

Въ Японіи существуетъ рядъ школъ Жіу-Житсу, конкурирующихъ другъ съ другомъ въ совершенствѣ преподаванія.

Авторъ этой книги, знаменитый японскій профессоръ гимнастики въ Токио, тщательно изучившій въ продолженіе 23 лѣтъ всѣ существующія системы Жіу-Житсу, выбралъ самые луч-

испытанные и доступные всѣмъ приемы и составилъ этотъ дѣйствительно замѣчательный учебникъ. Эта книга имѣла колоссальный успѣхъ въ Америкѣ, Англии, Германіи, Франціи и Швеціи, и она разошлась въ сотняхъ тысячъ экземпляровъ. Въ настоящее время Нью-Йоркъ, Парижъ, Лондонъ, Берлинъ, Вѣна и Стокгольмъ возобновили свои спеціальныя школы, въ которыя приглашены изъ Японіи лучшіе преподаватели Жіу-Житсу.

Парижскій префектъ полиціи—Лепинъ ввелъ Жіу-Житсу для своихъ агентовъ, какъ лучшее средство защиты отъ хулигановъ, убійцъ и воровъ. Каждый городской въ Берлинѣ знаетъ Жіу-Житсу. Онъ въ одинъ моментъ обезоруживаетъ преступника.

Настоящая книга вездѣ служитъ руководствомъ къ преподаванію Жіу-Житсу.

Положимъ, что вы развили мускулы тѣла. Это уже много, но еще не все. Имѣйте въ виду, что японецъ никогда не ударяетъ сжатымъ кулакомъ; онъ всегда бьетъ краемъ ладони (со стороны мизинца). Поэтому этотъ край ладони долженъ быть упругъ и твердъ, какъ дерево. Ударъ ладонью долженъ поражать, какъ ударъ кулакомъ, при чемъ вы, ударяя, не должны ощу-

РОССИЙСКАЯ
ГОСУДАРСТВЕННАЯ
БИБЛИОТЕКА

щать никакой боли. Укрѣпить мускулы ладоней не трудно. Упражняйтесь пять минутъ въ день и довольно. Вы спросите: какъ? Это очень просто. Ударяйте слегка ладонью по какой-нибудь твердой поверхности, напр., по столу. Каждый день пять минутъ, если хотите—больше; чѣмъ больше, тѣмъ лучше. Это упражненіе вы можете продѣлывать въ любое время дня. Повторяемъ, что ударять ладонью надо слегка, не увеличивая силу удара и впоследствии. Два-три мѣсяца спустя у васъ будетъ стальная ладонь. Вы изумитесь.

Вы укрѣпляете ладонь, чтобы наносить удары, но вѣдь васъ тоже можетъ ударить противникъ. Какъ быть тогда? Право не знаемъ, но мы вамъ скажемъ, какъ поступить теперь. Хотите хорошей совѣтъ? Укрѣпите тѣ части тѣла, по которымъ васъ можетъ ударить противникъ. Наносите сами себѣ ежедневно легкіе удары, приучайтесь тѣмъ къ ударамъ, къ боли. Положимъ, васъ ударили въ животъ. Напрягая брюшныя мышцы, вы ослабите дѣйствіе удара, вамъ все-таки будетъ больно. Но если будете ежедневно не болѣе двухъ-трехъ минутъ ударять себя по животу ладонью, то вы такъ укрѣпите мышцы живота, что всѣ удары вамъ бу-

дутъ ни почемъ. Да, мы увѣрены, что результаты не заставятъ себя ждать.

Пока довольно. Сказаннаго достаточно, чтобы васъ убѣдить, что нашъ методъ преподаванія претворенъ; и поэтому мы переходимъ къ дальнѣйшему изложенію упражненій. Пока мы вамъ покажемъ, какъ отражать легкія нападенія. Устройте хорошенько всѣ приемы, подготавливая себя къ болѣе труднымъ, которые вы найдете во второй части. Вторая часть очень, очень интересная, и, въ свою очередь, подготавливаетъ васъ къ наиболѣе труднымъ и сложнымъ приемамъ, описаннымъ въ третьей части. Всѣ эти приемы до сихъ поръ хранились въ страшной тайнѣ каменной самураевъ, приносившихъ святуя клятву не выдавать этой тайны ни простому народу, ни чужестранцамъ.

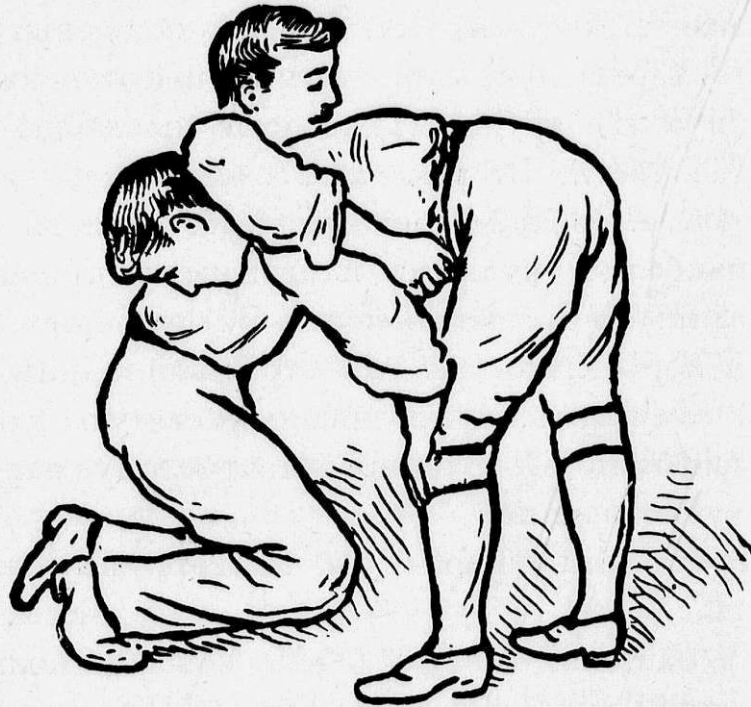
И всѣ эти приемы вы найдете въ нашей книгѣ.

Въ настоящее время и Московская полиція обучается приемамъ Жіу-Житсу. Преподавателемъ при полиціи назначенъ былъ директоръ нашего издательства.

Урокъ 21-й.

Вотъ прекрасное упражненіе для развитія мышцъ плеча и живота.

Противники стоятъ другъ противъ друга



Одинъ слегка наклоняется впередъ, чтобы дать возможность другому его хорошенько обхватить. Тотъ обхватываетъ правой рукой шею первого, просовываетъ его голову себѣ подъ мышку и соединяетъ руки у другого на груди.

Наклонившійся пытается выпрямиться, но наседающій виситъ на немъ и тяжестью своего тела мѣшаетъ этому движенію.

Затѣмъ борцы повторяютъ это упражненіе, мѣнясь ролями.

Урокъ 22-й.

Противники стоятъ другъ противъ друга, одного руки опущены. Другой обхватываетъ пр



вой рукой его спину у крестца, въ то же время сдавливая ему лѣвой рукой горло. Затѣмъ первый, наклонившись возможно больше назадъ (конечно, сохраняя равновѣсіе), пытается въ

прямиться, а нападающій оказываетъ сопротивление. Въ слѣдующей схваткѣ упражненіе начинается съ лѣвой руки. Затѣмъ оба повторяютъ то движеніе, мѣняясь ролями.

Урокъ 23-й.

Это упражненіе немного похоже на предыдущее, и служитъ, главнымъ образомъ, для развитія мышцъ шеи и спины. Нападающій стано-



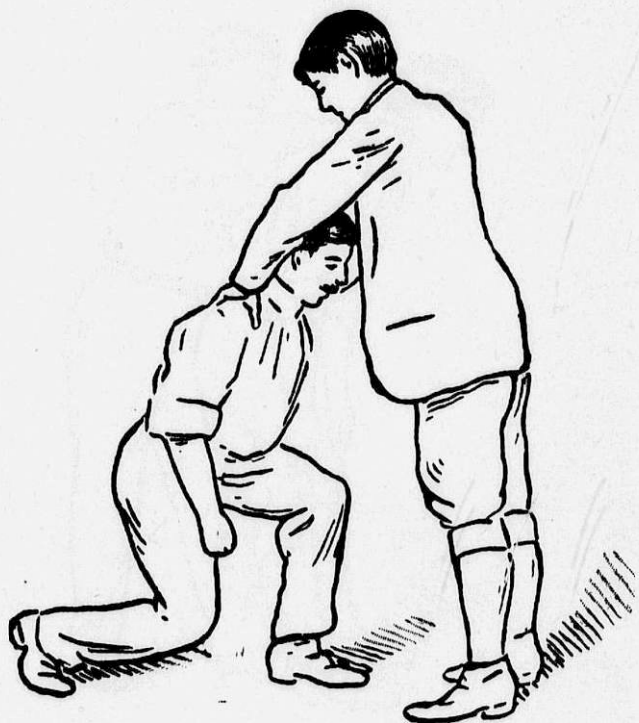
вится позади противника обхватываетъ его шею, надавливая четырьмя пальцами руки горло, большими пальцами затылокъ. Тотъ наклоняется впередъ, не сопротивляясь. Теперь начинается борьба. Одинъ пытается остаться въ наклонномъ

положеніи, а другой напрягаетъ все усилія, чтобы перетянуть его назадъ. Затѣмъ они мѣняются ролями. Это одно изъ самыхъ трудныхъ, но полезныхъ упражненій, особенно, если противники равны по силѣ и сложенію.



Урокъ 24-й.

Противники стоятъ другъ противъ друга, одинъ прямо, а другой опустившись на прав



колѣно. Нападающій кладетъ руки на плечи противника, при чемъ давитъ большимъ пальцемъ на плечо спереди, а остальными пальцами сзади, не давая противнику подняться. Т

противляется до тѣхъ поръ, пока или побѣдитъ, или же принужденъ будетъ сдаться. Въ слѣднемъ случаѣ ему можно облегчить задачу, предложивъ подняться, упираясь руками о полъ или о колѣно.

Значеніе сопротивленія.

Прежде, чѣмъ перейти къ дальнѣйшимъ приемамъ, напоминаемъ, что основной принципъ физическаго развитія по системѣ Жіу-Житсу заключается въ сопротивленіи мускуловъ. Гдѣ сопротивленіе, — тамъ усиліе. Гдѣ усиліе — тамъ работа мускуловъ. А когда мускулы работаютъ, то они развиваются, крѣпнутъ, и силы человека увеличиваются. Вотъ весь секретъ развитія по системѣ Жіу-Житсу. Но не думайте, что сопротивление мыслимо лишь тогда, когда борются двое. Нѣтъ, есть очень хорошія упражненія для одного. Вспомните, на первыхъ страницахъ этой книги.

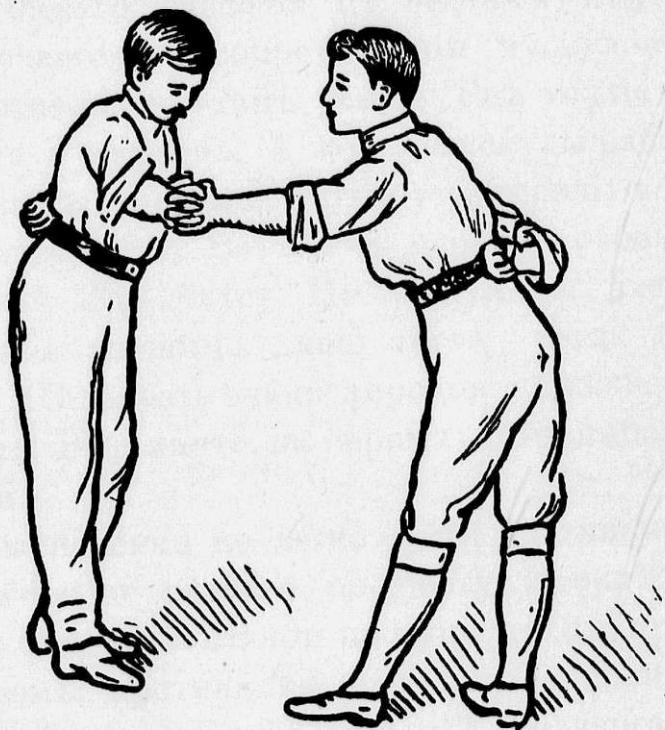
Обыкновенно не легко найти противника приблизительно равнаго по росту и силѣ. Какъ тогда быть? Въ Японіи поступаютъ слѣдующимъ образомъ: противники заранее условливаются, кто побѣдитъ. Болѣе сильный, подвергаясь паденію, примѣняетъ свою силу такъ, что обѣщиваетъ побѣду нападающему, болѣе слабому, когда же нападающій сильнѣе противника, онъ отнюдь не злоупотребляетъ своей силой. Конечно, когда противники не уступаютъ од-

другому ростомъ и силой, то упражненіе носитъ скорѣе характеръ борьбы, и соперники, атакуя и сопротивляясь, примѣняютъ всю свою силу. Тогда упражненія очень интересны, а полезное соединяется съ приятнымъ.

Урокъ 25-й.

Вотъ интересное упражненіе для развитія кисти рукъ.

Нападающій хватаетъ правой рукой лѣвую



руку противника у кисти (руки находятся приблизительно на уровнѣ груди) и вертитъ ее въ разныя стороны. Противникъ, конечно, сопротивляется. Затѣмъ это упражненіе продѣлываютъ

другой рукой. Его же можно продѣлать немного иначе, т.-е. со сплетенными пальцами, какъ показано на рисункѣ.

Вотъ еще одно упражненіе въ этомъ родѣ: перчатки сразу берутся обѣими руками, при чемъ нападающій вывертываетъ руки противника въ одну, то въ другую сторону.



Урокъ 26-й.

Противники стоятъ рядомъ, повернувшись лицомъ въ разныя стороны.

Ихъ правыя руки соприкасаются.



Прижавшись плотно другъ къ другу плечамъ, одинъ хватаетъ другого за руки.

Мышцы плеча и рукъ, особенно въ кисти, должны быть напряжены.

Теперь начинаемъ.

Пусть нападающій сдвинетъ съ мѣста или повернетъ своего противника. Вотъ и все.

Но, повторяемъ, напрягайте мускулы, сопротивляйтесь.

Теперь пусть противники помѣняются ролями. Это упражненіе можно немного видоизмѣнить. Пусть нападающій давитъ не рукой на руку противника, а лишь плечомъ на плечо другого. Это превосходное упражненіе для развитія мускуловъ плеча, рукъ и кисти.

Урокъ 27-й.

Можетъ быть, всѣ эти упражненія вамъ покажутся немного скучными, однообразными? Да



но они полезны. Теперь же перейдемъ къ простымъ, но интереснымъ приемамъ и грифамъ Жіу-Житсу.

Вотъ одинъ очень интересный приемъ самозащиты, извѣстный въ Японіи подъ названіемъ

не хватай за горло“. Прошу вниманія. Этотъ приемъ вамъ окажется очень полезнымъ, если кому-нибудь вздумается васъ схватить за горло или за воротъ.

Это прекрасное упражненіе для начинающихъ, какъ одно изъ наиболѣе легкихъ и дающихъ возможность защищаться, не нанося вреда нападающему.

Нападающій хватаетъ противника обѣими руками за горло. Конечно, при упражненіяхъ хватайте осторожно, чтобы не задушить. Тотъ, проживъ у живота руки, сильно, быстрымъ вращательнымъ движеніемъ снизу вверхъ ударяетъ противника по рукамъ. И нападеніе отражено.

На рисункѣ изображенъ обороняющійся съ поднятыми вверхъ сжатыми кулаками въ тотъ моментъ, когда онъ уже готовъ освободиться.

Урокъ 28-й.

Противники стоятъ другъ къ другу спиной, разставивъ ноги. Вытянувъ руки въ стороны, они хватаются ладонями, крѣпко сжимая одинъ другому пальцы.



Нападающій, согнувъ руки въ локтяхъ, наклоняется впередъ и, взваливъ противника себѣ на спину, держитъ его секундъ 10—12 въ волю духъ, медленно выпрямляясь.

Это очень хорошее упражненіе для развитія мышцъ, спины и ногъ.

На слѣдующей страницѣ вы найдете не упражненіе, а настоящій приемъ Жіу-Житсу, извѣстный подъ названіемъ: грифъ „идемъ, идемъ“. Это прекрасный приемъ, хотя мы сомнѣваемся, что тотъ, а комъ вы его испробуете, намъ будетъ благодаренъ за его указаніе. Это быстрый и легкій способъ избавиться отъ назойливаго посѣтителя, онъ всегда примѣняется японской полиціей, для усмиренія хулигановъ, строптивыхъ пьяницъ и иныхъ непокорныхъ субъектовъ. Движенія, описанныя подъ № 1, 2, 3, должны быстро слѣдовать одно за другимъ. Разъ, два, три..., и готово.

Идемъ, идемъ.

Урокъ 29-й.

Вы желаете вывести изъ комнаты какого-нибудь нежелательнаго посѣтителя. Это, право, трудно. Стоитъ только примѣнить этотъ приѣмъ



Если сей субъектъ стоитъ лицомъ къ вамъ, подойдите къ нему съ правой стороны, повернувшись лицомъ туда же, куда и онъ, 1) бы

ымъ движеніемъ правой руки поймайте его лѣвую руку такъ, чтобы она оказалась просунутой у васъ подъ мышкой, 2) затѣмъ лѣвой рукой схватите ее сверху около кисти, стараясь ее вывернуть ладонью вверхъ, 3) свою правую руку просуньте снизу, крѣпко схвативъ свою же лѣвую, 4) теперь наклонитесь впередъ поставьте свою правую ногу передъ лѣвой ногой противника. Вы должны находиться впереди него, чтобы въ случаѣ сопротивленія могли, быстро наклонившись впередъ, перебросить его черезъ плечо. Въ одномъ изъ дальнѣйшихъ уроковъ мы вамъ укажемъ, какъ поступить съ рошеннымъ на полъ противникомъ.

Чтобы перебросить его черезъ себя, наклонитесь быстро впередъ и энергично потяните его за руку, откинувъ своей правой ногой его лѣвую ногу. Впрочемъ, къ этому нужно прибѣгать только въ крайнихъ случаяхъ, такъ-какъ легко можете сломать своему противнику руку.

По этой же причинѣ совѣтуемъ никогда не перебрасывать товарища, съ которымъ вы упражняетесь, такъ-какъ вы сами знаете, что ходить пять-шесть недѣль со сломанной рукой не особенно пріятно.

Приподымать противника, конечно, не такъ

опасно, и поэтому не слѣдуетъ пренебрегать этимъ упражненіемъ. Продѣлывая его въ первый разъ, вы должны держать своего противника въ воздухѣ не болѣе 12-15 секундъ. После нѣсколькихъ упражненій этотъ приемъ можно продлить до двухъ минутъ, такъ-какъ тотъ противникъ, съ которымъ вы упражняетесь, къ нему постепенно привыкаетъ.

Это упражненіе можно видоизмѣнить слѣдующимъ образомъ. Нападающій проходитъ съ противникомъ на спинѣ 20-25 саженъ. Идти надо конечно, медленно, чтобы не переутомиться. Это очень хорошее упражненіе для развитія мышцъ спины, плечъ и рукъ.

Упражняйтесь до тѣхъ поръ, пока выучитесь примѣнять грифъ „идемъ, идемъ“, выражаясь по-спортсменски, — чисто и быстро. Работа должна быть „чистая“. Результаты будутъ поразительны.

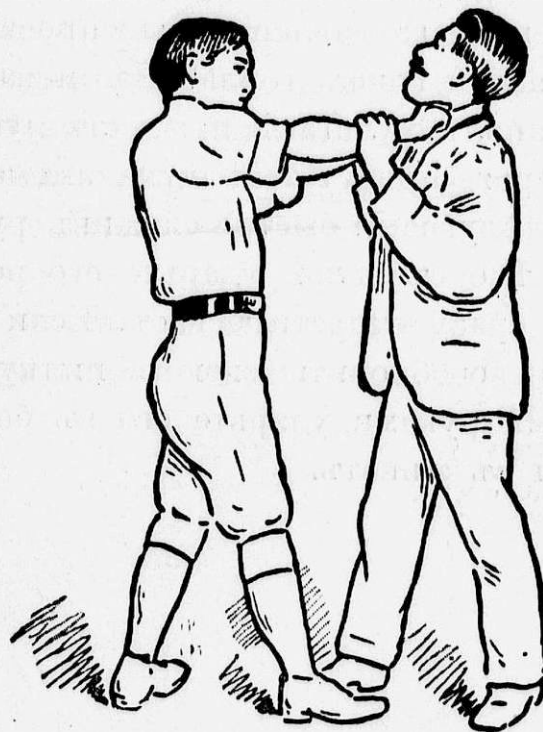
Это же упражненіе продѣлывается и съ первой руки.

Очень важно еще напомнить, что пойманную руку и надавите ему пальцами на кость; этимъ грифомъ руку противника слѣдуетъ сжимать не давить книзу. Невыносимая боль заставитъ его сдаться.

Урокъ 30-й.

Грифъ горла.

Вдругъ на васъ нападаютъ, васъ хотятъ удачно схватить! Схватите нападающаго обѣими руками за



и надавите ему пальцами на кость; этимъ грифомъ руку противника слѣдуетъ сжимать не давить книзу. Невыносимая боль заставитъ его сдаться. Продѣлывая это упражненіе съ противникомъ или съ хорошимъ знакомымъ, будьте

осторожны! Если не хотите, чтобы онъ отпир-
вился на тотъ свѣтъ, то давите лишь слегка
не болѣе 2—4 секундъ. Но если *васъ* схватятъ
за горло? Два-три мѣсяца упражненій, и *васъ*
ничего бояться этого грифа. Мышцы горла
столько развиваются, что вы почти не будете
ощущать сильнаго давленія. Вы спросите, мо-
жно ли отразить грифъ горла? Да, можно! Если
на *васъ* напалъ хулиганъ и началъ душить,
вы, не теряя присутствія духа, моментально
дѣлайте слѣдующее: быстро сложивъ руки, раз-
махомъ влѣво съ силой ударьте его по локте-
вымъ суставамъ. Хулиганъ сразу отпуститъ *васъ*. Если же онъ
вздумаетъ возобновить свою попытку, то сло-
женными руками ударьте его въ бокъ по
ребра или въ животъ.

Урокъ 31-й.

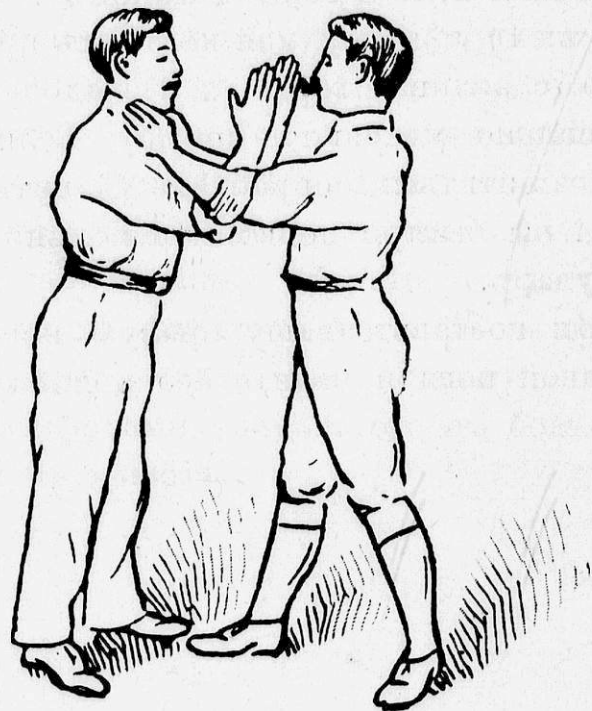
Гори Умакинъ.

Вотъ еще любопытная вариация грифа горла,
называемая „Гори Умакинъ“. Дѣлается
такъ: 1) лѣвой рукой хватаютъ противника
за шею, сдавливая горло, а 2) ладонью правой
руки сильно ударяютъ по лбу. Если же онъ,
хулиганъ, попытается защититься, попробуйте
ударить *васъ* въ лобъ, вы быстро подымаете колѣно и от-
ражаете ударъ.

Если же онъ не отстаетъ, поставьте вашу правую ногу позади
левой и правой ноги и валите его подножкой.

Урокъ 32-й.

Грифъ горла вамъ не страшенъ! Вотъ новый способъ защиты. Положимъ, на васъ напали и схватили за горло. Этотъ сюрпризъ вамъ,



нечно, не по душѣ, и вы желаете не только отразить нападеніе, но и хорошенько проучить нахала.

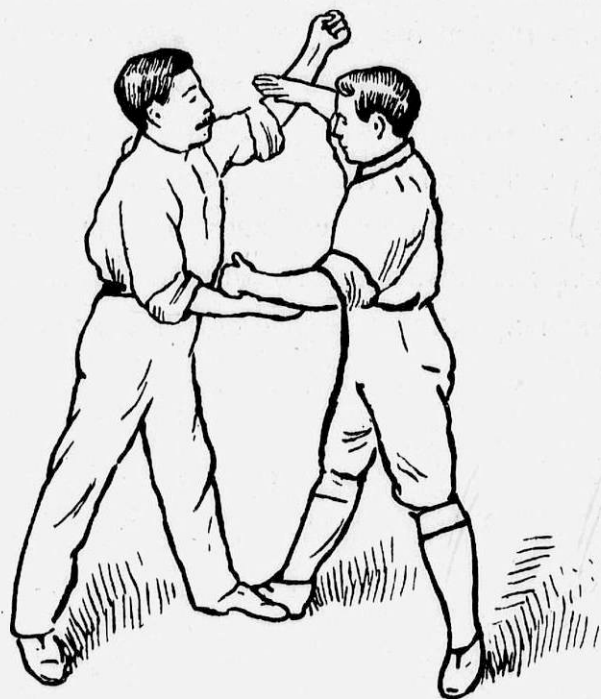
Это не трудно. Вамъ лишь нужно знать быстро примѣнить слѣдующій приѣмъ: 1) с

ите руки, 2) просуньте ихъ между руками противника и 3) рѣзкимъ движеніемъ раздвиньте ихъ въ стороны. Ударъ долженъ быть внезапный и энергичный.

Не безпокойтесь, вашъ противникъ сразу отступитъ васъ, и его руки окажутся въ воздухѣ. Вы опѣшите, а вы не теряя присутствія духа, схватите его обѣими руками за затылокъ, потяните его голову къ себѣ, какъ можно ближе, 3) отступите назадъ влѣво и 4) съ такой силой дерните его за голову, чтобы онъ ткнул лицомъ въ землю. Что дѣлать съ лежащимъ, узнаете въ одномъ изъ слѣдующихъ уроковъ.

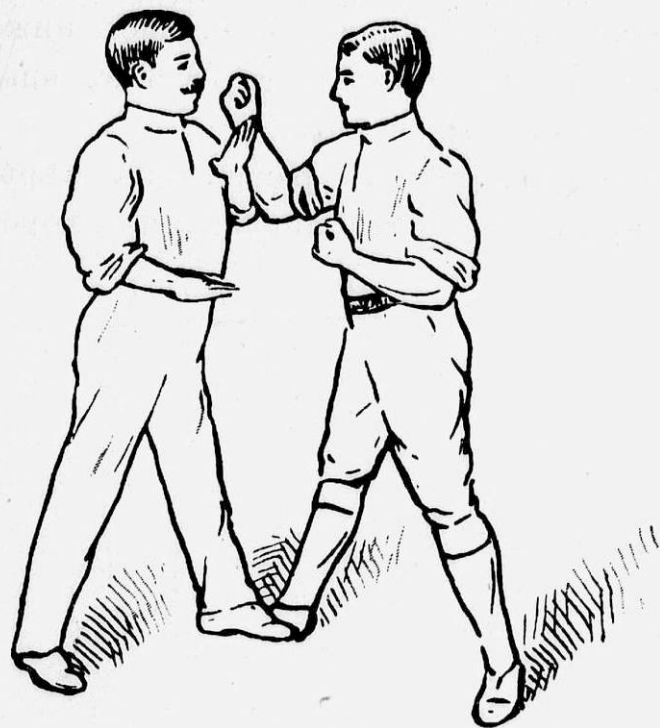
Урокъ 33 - й.

Если вы случайно встрѣтитесь съ англичаниномъ или американцемъ, который захочетъ угостить васъ боксомъ, вы не смущайтесь. Житсу



Житсу выручить васъ и тутъ. Боксеръ, обыкновенно, *лѣвой* рукой направляетъ ударъ въ лицо противника, а *правой* защищаетъ свой животъ. Какъ поступаете вы? 1) Правой ладонью вы его сильно ударяете по рукѣ ниже локтя

Онъ, конечно, захочетъ ударить васъ правой рукой въ животъ или въ грудь. Вы же бейте его лѣвой ладонью такъ же, какъ удари-



и и правой. Впрочемъ, все это ясно видно на рисункѣ.

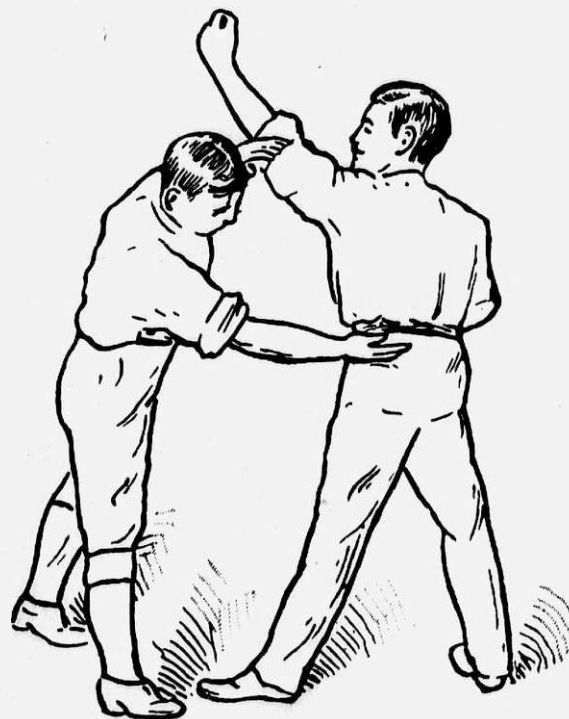
Какъ бы вашъ англичанинъ ни зналъ хорошо боксъ, опытный житсуистъ всегда успѣетъ ударить его раньше. Если вы его ударите краемъ ладони, какъ слѣдуетъ, рѣзко и съ достаточной

силой, то боль будетъ такъ сильна, что у него пропадетъ всякая охота съ вами драться. Съ него хватить и двухъ ударовъ. Теперь очередь за вами. 1) Быстро отступите влѣво, 2) ударьте боксера правой ладонью по шеѣ ниже уха (вы найдете это мѣсто подъ № 5 въ анатомической таблицѣ II-ой части).

И если вашъ ударъ рассчитанъ вѣрно, то онъ надолго послужитъ англичанину хорошимъ урокомъ.

Урокъ 34-й.

Впрочемъ, съ боксеромъ можно справиться и инымъ образомъ. Вотъ онъ заноситъ надъ ва-



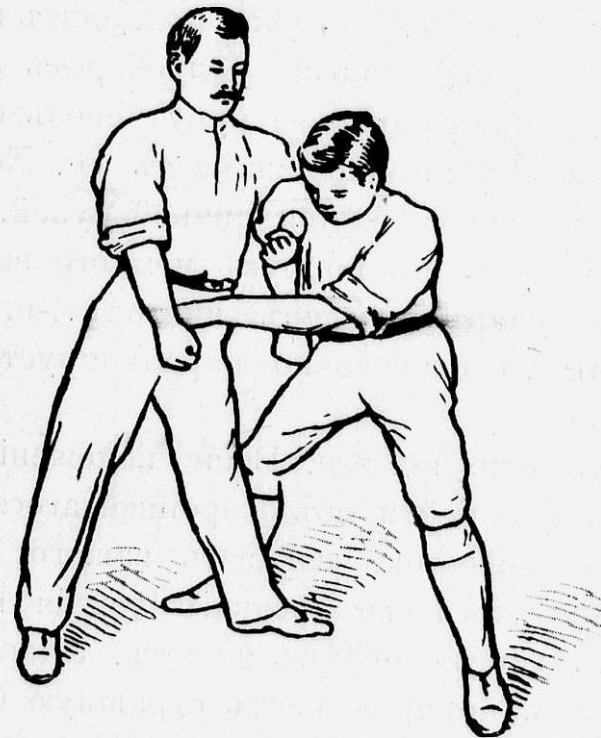
и лѣвую руку. Еще секунда, и онъ васъ ударитъ кулакомъ въ лицо. Но вы 1) быстро набьетесь, 2) бьете краемъ ладони его по рукѣ выше локтя, 3) дѣлаете шагъ вправо и 4) ударите его краемъ ладони правой руки, какъ по-

казано на рисункѣ. Это такъ называемый „ударъ почки“. Но этого мало. Подскачите къ противнику слѣва и примѣните одинъ изъ приемовъ, указанныхъ во второй и третьей частяхъ нашей книги.



Урокъ 35-й.

Этотъ приемъ самообороны даетъ жиуисту возможность отразить нападеніе боксера, если тотъ амбревается ударить его лѣвой рукой въ жи-



ть. Знаете ли въ чемъ заключается преимущество Жиу-Житсу передъ боксомъ? Прежде, чѣмъ ударить, боксеръ долженъ нагнуться. Жиу-Житсу же нагибаться нечего; въ какомъ бы по-

положеніи онъ ни находился, онъ, не затрудняясь, бьетъ быстро и прямо. Напоминаемъ еще разъ, что бить всегда слѣдуетъ твердымъ краемъ ладони.

Вернемся къ уроку. Нападающій пытается ударить васъ лѣвымъ кулакомъ по животу. Какъ поступаетъ жиуистъ? 1) Онъ подходитъ къ противнику справа, дѣлая полуоборотъ влево. 2) перекидываетъ правую руку черезъ его левую у локтя и крѣпко сжимаетъ ее. Если противникъ замахивается правой рукой, то онъ съ силой бьетъ его по рукѣ немного выше кисти. Если ударъ нанесенъ „чисто“ (т.-е. сильно и вѣрно), то безусловно парализуетъ руку противника.

Но это еще не все. Ваше положеніе вамъ позволяетъ перейти изъ обороняющагося въ нападающаго и жестоко наказать вашего противника. Для этого безъ всякаго усилія концами пальцевъ ткните его въ животъ. Ударъ этотъ не опасенъ, но причиняетъ страшную боль.

Урокъ 36-й.

Въ этомъ урокѣ описанъ превосходный способъ защиты отъ нападенія хулигана, схватившаго васъ за горло или за шиворотъ. Это одинъ



однихъ самыхъ простыхъ приемовъ, и применять ихъ могутъ люди слабые, даже женщины. Тутъ нужна не сила, лишь ловкость. Хулиганъ васъ держитъ лѣвой рукой за горло. Схватите его обѣими руками за кисть руки,

2) быстро повернитесь налѣво и, вывернувъ ея руку ладонью кверху, положите ее себѣ на плечо. (Какъ видно изъ рисунка, его рука будетъ давить на ваше плечо локтемъ). 3) Теперь же регибайте его руку. Хулиганъ беспомощенъ, онъ въ вашей власти. Онъ встанетъ на ципочки, но это ему не поможетъ. Если хотите, вы можете его перебросить черезъ себя. Но вы, конечно, делаете это лишь въ крайнихъ случаяхъ, такъ-какъ вы ему безусловно сломаете руку.

Если вы принуждены его перебросить, то быстро нагнитесь впередъ, сильнѣе потяните его за кисть руки, и онъ перелетитъ черезъ вашу голову.

Упражняясь съ товарищемъ, конечно, не перекидывайте его черезъ себя, а лишь слегка приподнимите его съ полу.

Не забывайте, что, схватившись съ хулиганомъ, его рука должна лежать на вашемъ правомъ плечѣ, иначе онъ можетъ ударить васъ кулакомъ въ животъ.

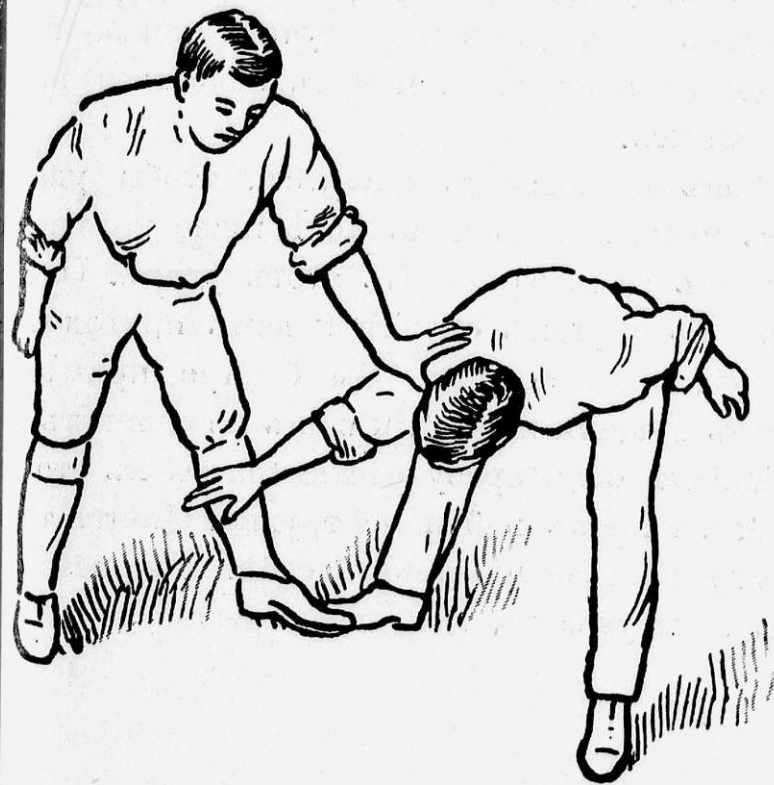
Среди приемовъ Жіу-Житсу встрѣчаются и очень забавные. Шутки ради вы можете ихъ продѣлать надъ своими хорошими знакомыми (Подчеркиваемъ слово „хорошими“, т. к. другіе могутъ обидѣться). Увѣряемъ васъ, что они

будутъ изумлены и озадачены. Напримѣръ, скажите идущему вамъ навстрѣчу знакомому, что его остановите однимъ пальцемъ. Онъ улыбнется, онъ вамъ не повѣритъ. Доказать это ему трудно. Вотъ онъ идетъ, онъ подошелъ къ вамъ. Протяните правую руку, ткните его указательнымъ пальцемъ въ верхнюю губу подъ носомъ и слегка надавите. Онъ остановится. Это его изумитъ. Но все же онъ остановится. Конечно, стоитъ ему лишь ударить васъ по рукѣ или же откинуть голову назадъ, но онъ, какъ ни въ чемъ ни бывало, пойдетъ дальше, но все-таки вы его, хоть на минутку, остановили. Мы допускаемъ, что попадаютъ люди съ сильно развитой мускулатурой шеи. Ихъ не остановишь, скорѣе они васъ сдвинутъ съ мѣста; но вѣдь есть еще и другой приемъ, который заставитъ сдаться и самого сильного человѣка. Держите пари на какую угодно сумму, онъ проиграетъ. Раньше вы останавливали вытянутымъ пальцемъ, теперь же ткните руку въ кулакъ и сгибомъ указательного пальца продѣлайте то же самое. Успѣхъ обезпеченъ. Весь курьезъ заключается въ томъ, что этотъ опытъ всѣмъ кажется очень забавнымъ.

Впрочемъ, еще разъ оговариваемся, что можно продѣлывать не надъ всѣми, такъ какъ къ сожалѣнію, не всѣ люди понимаютъ и брать шутки.

Урокъ 37-й.

Очень полезенъ приемъ, извѣстный подъ названіемъ „ущемь плечо“. Усвоить его не трудно.



связкахъ плеча, около лопатки, скрытъ очень чувствительный нервъ. Вы хватаете противника за плечо большимъ пальцемъ спереди и, нажавъ имъ нервъ, крѣпко на него надавли-

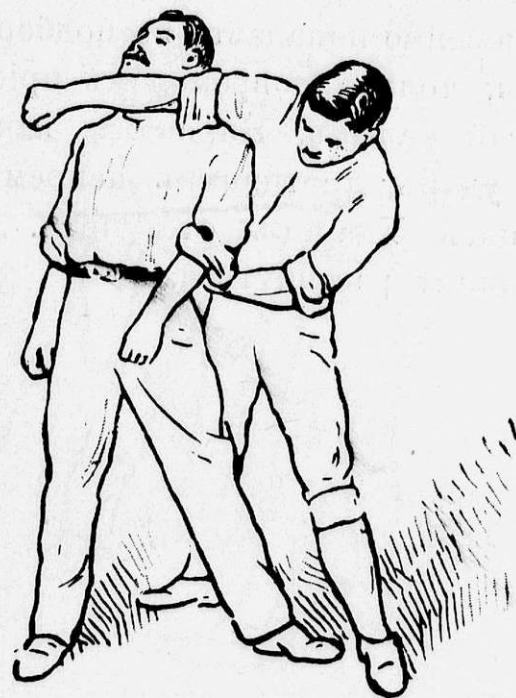
вааете. Ощущеніе не изъ пріятныхъ! Нестерпимая боль заставитъ противника моментально отпустить васъ. Если онъ успѣлъ передъ тѣмъ васъ схватить, какъ бы крѣпко онъ васъ держалъ, у него сразу разожмутся руки. Рисункъ передъ вами случай, когда грифъ „ущемлѣ плечо“ вамъ можетъ оказаться весьма полезнымъ.

Вашъ противникъ нагнулся, чтобы ударить васъ краемъ ладони по ногѣ ниже колѣна (свѣтуемъ вамъ запомнить этотъ ударъ. Онъ можетъ въ другомъ случаѣ и вамъ пригодиться). Итакъ, онъ нагнулся. Вы быстро примѣняете грифъ „ущемлѣ плечо“, и вашъ противникъ под влияніемъ боли сразу отскакиваетъ въ сторону.

Этотъ нервъ найти не трудно. Стоитъ только поупражняться на самомъ себѣ. Почувствовавъ боль, вы узнаете, гдѣ онъ скрытъ.

Урокъ 38-й.

Прежде, чѣмъ перейти къ уроку, маленькое предостереженіе. Если вы этотъ приемъ покажете своему товарищу или знакомому, поступите



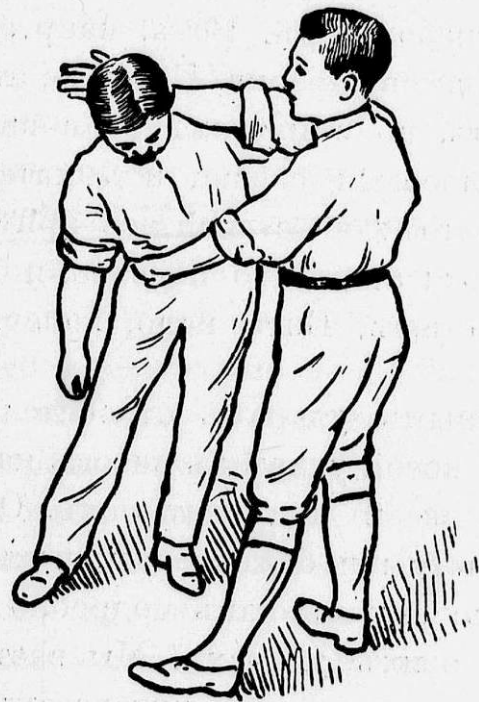
ите осторожно, такъ какъ онъ немного опасенъ. Впрочемъ, вникнувъ въ упражненіе, вы сами поймете и будете примѣнять его лишь въ самыхъ крайнихъ случаяхъ. 1) Стоя позади противника, немного влѣво отъ него ткните его

лѣвымъ кулакомъ между реберъ. 2) Правой рукой ударьте его по горлу, какъ указано на рисункѣ. Этотъ ударъ безусловно свалитъ его съ ногъ. Побѣда будетъ за вами.

Для того, чтобы мѣтко ударить по горлу, необходима нѣкоторая практика. Неопытный жисть обыкновенно попадаетъ по подбородку и по груди и только современемъ приобрѣтаетъ необходимый навыкъ. Впрочемъ, какъ бы ни пришелся ударъ, противникъ непременно свалится съ ногъ. Ударивъ, отступите. Дайте место противнику растянуться.

Урокъ 39-й.

Вы уже изучили нѣсколько хорошихъ приемовъ и грифовъ. Передъ вами еще рядъ уроковъ, т.-е. еще цѣлый рядъ приемовъ и гри-



фовъ. Но, применяя ихъ, предупреждаемъ, будьте разборчивы. Въ схваткахъ съ товарищами, ударяйте лишь слегка, въ шутку. Если на васъ напали, если вамъ приходится защищаться, то и тогда тоже дѣйствуйте обду-

манно и считайтесь съ послѣдствіями ваших ударовъ. Нѣкоторые безпощадно жестокіе удары Жиу-Житсу наносите лишь тогда, когда на вас грозитъ неминуемая опасность, въ тѣхъ случаяхъ, когда вы безъ колебанія рѣшились бы стрѣлить нападающаго, если бы у васъ въ рукахъ былъ револьверъ. Вотъ, напр., ударъ по горлу, по Адамову яблоку. Конечно, этотъ ударъ не смертеленъ, но при этомъ вы повредите гортани голосовыя связки и дыхательный аппаратъ. Поэтому не старайтесь примѣнять этотъ ударъ, хотя знать его полезно, и бейте не по горлу, а по шеѣ. Бить надо, конечно, краемъ ладони.

Къ опаснымъ ударамъ относится еще следующие: 1) косою ударъ въ високъ надъ самымъ ухомъ или же 2) подъ затылокъ. Они оба столь неприятны и болѣзненны, какъ опасны.

Знаете почему мы такъ подробно останавливаемся на этихъ ударахъ? Мы васъ предупреждаемъ въ вашихъ же интересахъ. Конечно, упражняясь, вы бы узнали все это сами. Но опытъ можетъ обойтись вамъ дорогою цѣной. Бываетъ, что человекъ, играя револьверомъ, убиваетъ своего лучшаго друга. Мы васъ предупреждаемъ: не шутите серьезными вещами.

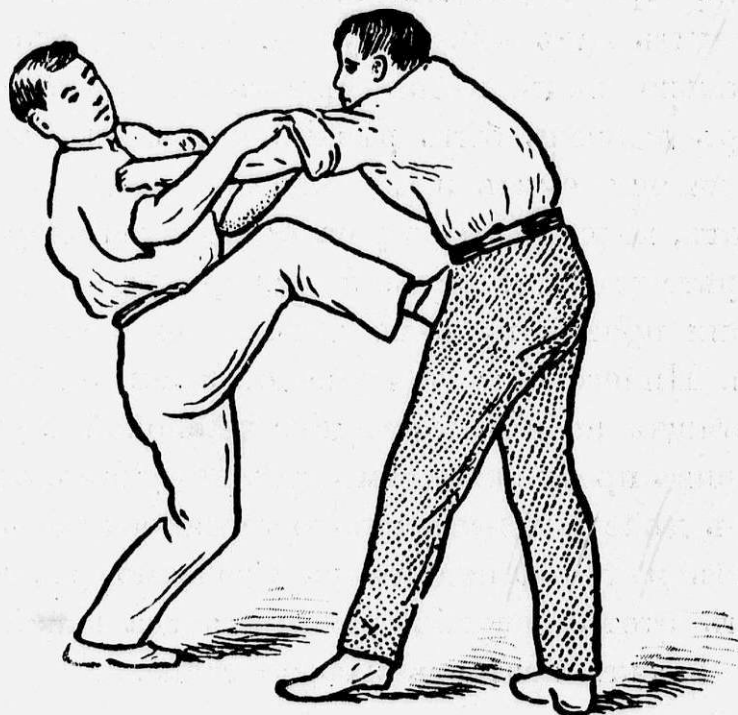
послѣдствія ударовъ Жиу-Житсу — серьезны. Теперь мы спокойны. Мы вамъ все сказали, и уверены, что вы злоупотреблять своими познаниями не будете.

Одинъ изъ ударовъ изображенъ здѣсь на рисункѣ. Предположимъ, что нападающій хочетъ схватить васъ лѣвою рукою. Ударьте его осторожно подъ ребра краемъ лѣвой ладони. Ударъ долженъ быть рѣзкій, чтобы съ самаго начала ошеломить противника.

Тотъ, конечно, отъ удара наклонится впередъ. Ударьте его еще разъ, но теперь ужъ краемъ ладони правой руки по шеѣ около самаго чела. Ничего больше не надо. Вами одержана блестящая побѣда, и вы можете спокойно уйти, оставивъ противника тамъ, гдѣ онъ упалъ. Этотъ ударъ дѣйствителенъ только тогда, если онъ нанесенъ мѣтко и правильно. Особенно рекомендуемъ этотъ способъ дамамъ, когда какой-нибудь нахаль хватаетъ ихъ за талію.

Урокъ 40-й.

Насъ могутъ упрекнуть въ томъ, что мы пр
дусматривали только тѣ случаи, когда напада
ющій находится близко и его можно легко схв



тить. Въ этомъ урокъ мы покажемъ, какъ спр
виться съ противникомъ при другихъ условіях
Вотъ вамъ навстрѣчу идетъ хулиганъ. Онъ у
близко. Онъ готовъ броситься на васъ. 1) Пр
творитесь, что вы отступаете. 2) Когда онъ п

ойдетъ къ вамъ вплотную, быстро схватите его
бѣими руками за воротникъ. 3) Упадите на
пину, упираясь ступней правой или лѣвой но
въ животъ противнику. 4) Продолжая тянуть



за воротникъ и выпрямляя ногу, перебрось
его черезъ голову.
Пока онъ успѣетъ придти въ себя, вы сумѣе
примѣнить одинъ изъ извѣстныхъ вамъ уже
емовъ.

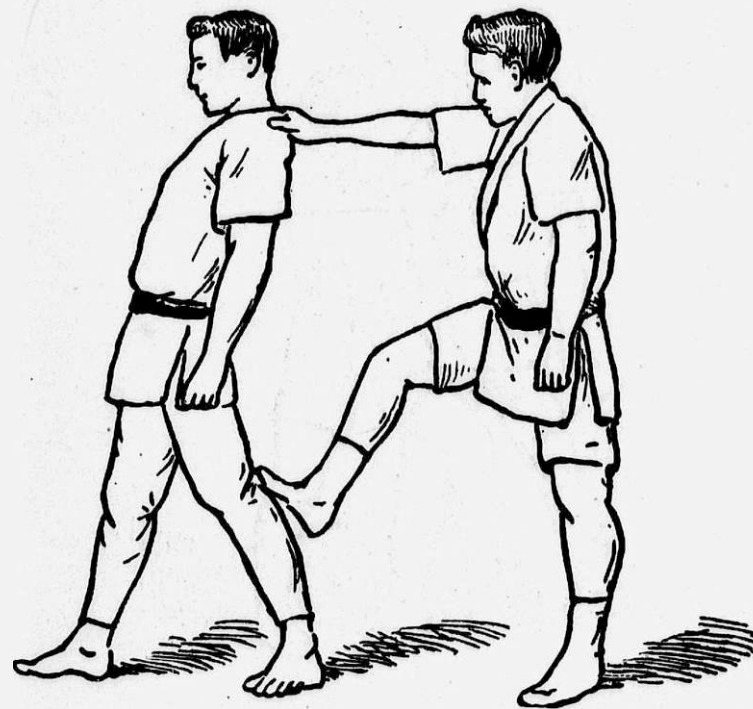
Вы, пожалуй, подумаете, что, падая, вы ударитесь головой объ полъ и ушибетесь. Не беспокойтесь! Упираясь ногой въ животъ, вы инстинктивно перегибаетесь впередъ и падаете на спину мягко и плавно.

На всѣхъ рисункахъ въ предыдущихъ урокахъ борцы изображены въ англійскихъ гимнастическихъ костюмахъ. Въ слѣдующихъ 4-хъ урокахъ они будутъ одѣты въ японскіе костюмы. На опытѣ всякій можетъ легко убѣдиться, что японскій костюмъ гораздо удобнѣе англійскаго. Онъ состоитъ изъ крѣпкой холстяной куртки и короткихъ штановъ.

Какъ освободиться, если васъ схватили сзади?

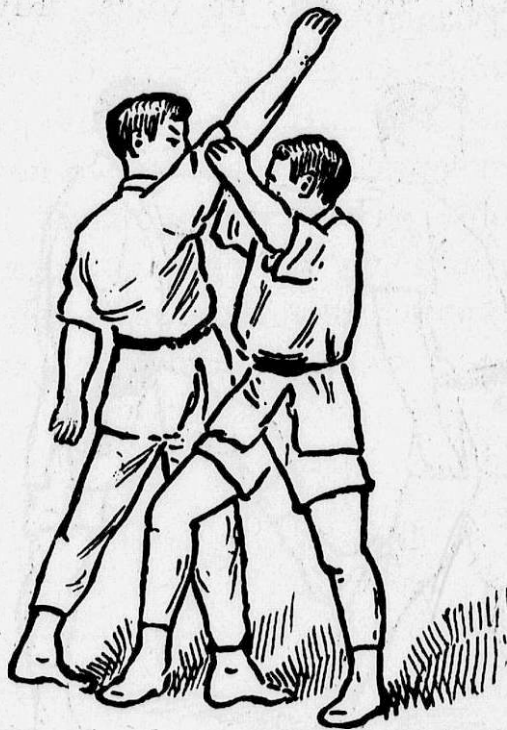
Урокъ 41-й.

Несомнѣнно, въ большинствѣ случаевъ нападаютъ сзади. Что жъ, не бѣда! Жіу-Житсу и



дѣсь выручить! Положеніе ваше не такъ ужъ плачевно, какъ это можетъ показаться въ первый моментъ. Конечно, мы говоримъ о такомъ способѣ нападенія, какимъ онъ изображенъ на ри-

сункѣ. Одной рукой нападающій хватаетъ васъ за плечо, а ногой упирается въ сгибъ вашего колѣна. Но вы, не теряя присутствія духа и не дожидаясь, пока онъ опрокинетъ васъ на спину,



быстро повернитесь къ нему лицомъ и схватите его лѣвой рукой за локоть, стараясь надавить ему большимъ пальцемъ нервъ, обозначенный въ анатомической таблицѣ II-й части номеромъ 3.

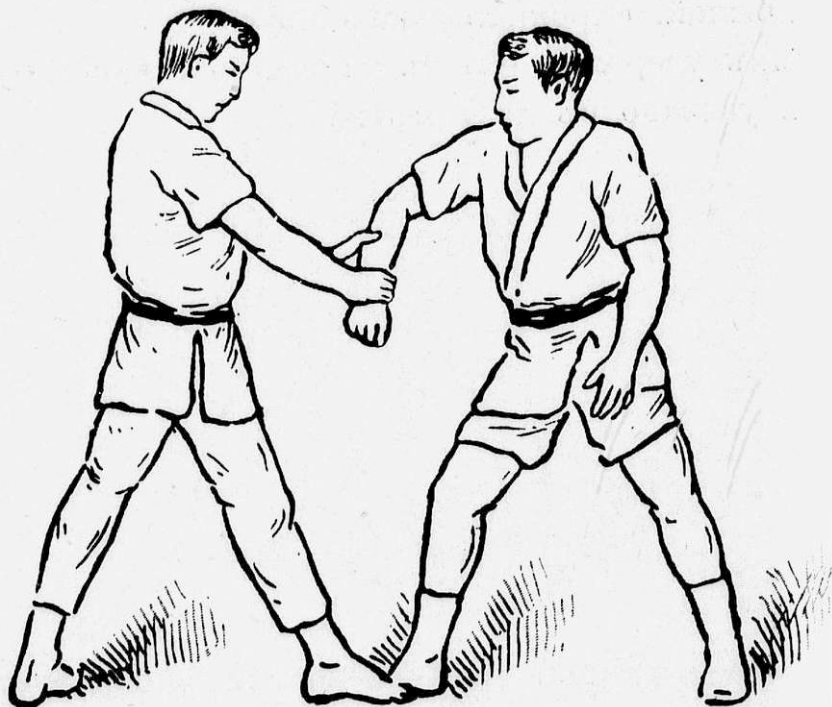
Боль отъ давленія на нервъ невыносима, нападающій сразу разожметъ руки и отпуститъ васъ. Теперь перевѣсь на вашей сторонѣ. Воспользуйтесь имъ. Не отпуская противника и продолжая давить на нервъ, подымите его руку, потомъ подставьте ему сзади ногу, а правой рукой, схвативъ его за горло и пользуясь подножкой, опрокиньте на спину.

Какъ удержать его въ такомъ положеніи, будетъ указано въ другомъ мѣстѣ.

Какъ уложить противника, схватившаго васъ за руку?

Урокъ 42-й.

Если васъ схватили за правую руку, какъ показано на рисункѣ, быстрымъ движеніемъ



вскиньте руку локтемъ кверху и дерните ея влево. Но нападающій, можетъ-быть, очень силенъ, и держитъ вашу руку, какъ въ тискахъ. Тогда нагнитесь до уровня схваченной руки

тогда же быстро выпрямитесь, сопровождая это движеніе ударомъ края лѣвой ладони по его плечу. Онъ васъ отпуститъ.

Вы умѣло защитились. Теперь ваша очередь нападать.

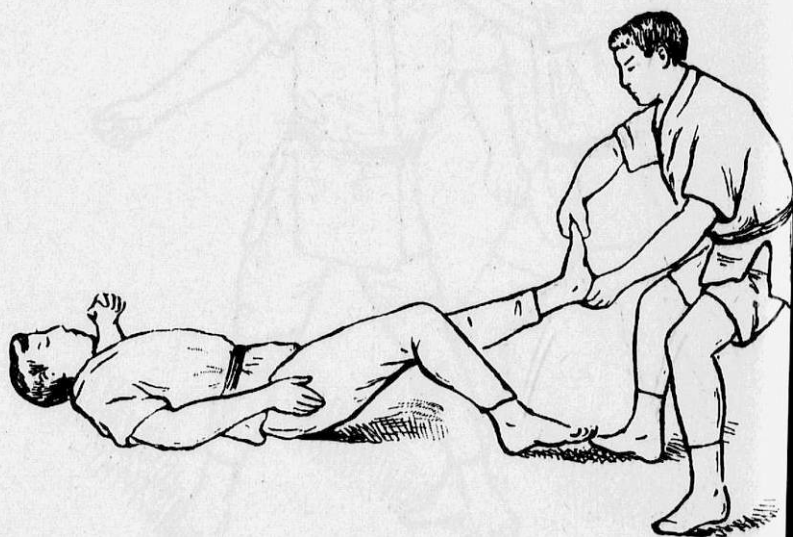


Вы быстро становитесь сбоку, хватаете его правой рукой за подбородокъ, а другой за запястье и быстро вращаете его голову влево и вправо, не давая ему опомниться. Улучивъ моментъ, вы подножкой валите его на полъ.

Какъ удержать чело́вѣка на землѣ, пока
подоспѣтъ помощь?

Урокъ 43-й.

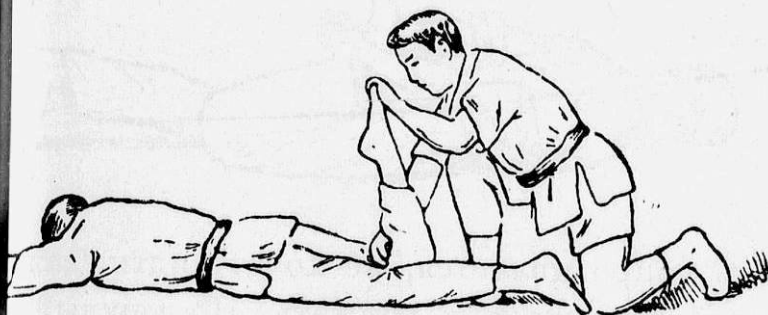
Изъ этого урока вы узнаете, какъ удерживать противника, котораго вы свалили однимъ изъ описанныхъ въ этомъ курсѣ приемовъ. Онъ



жить. Вы его быстро хватаете одной рукой за пятку, а другой за пальцы ноги и вывертываете ступню внутрь.

Боль заставитъ его повернуться лицомъ въ вашу сторону. Тогда опустите ногу и, подложивъ руку

под колѣно, а другой рукой, схвативъ ступню, вы согните ему ногу. При малѣйшей попытке встать, надавливайте ему сильнѣй на пальцы. Онъ безусловно смирится, страшная боль заставитъ его лежать неподвижно. Надавливая сильно, вы легко можете сломать ему колѣно.



Урокъ 44-й.

Пріемъ японскихъ полисменовъ.

Вотъ сценка изъ японской жизни. Полисмены арестовали буяна. Онъ его ведетъ въ участ



Тотъ сопротивляется, не хочетъ идти, даже пытается вырваться и убѣжать. Но каждый японскій полисменъ отлично знаетъ Жіу-Житсу. нута, и, примѣнивъ какой-нибудь гриффъ, валитъ непокорнаго на землю. Какъ быть дальше? Онъ не въ состояніи довести арестованнаго до участка. Приходится звать себѣ на помощь другого полисмена. Но арестованный, въ дѣлѣ, станетъ дожидаться.

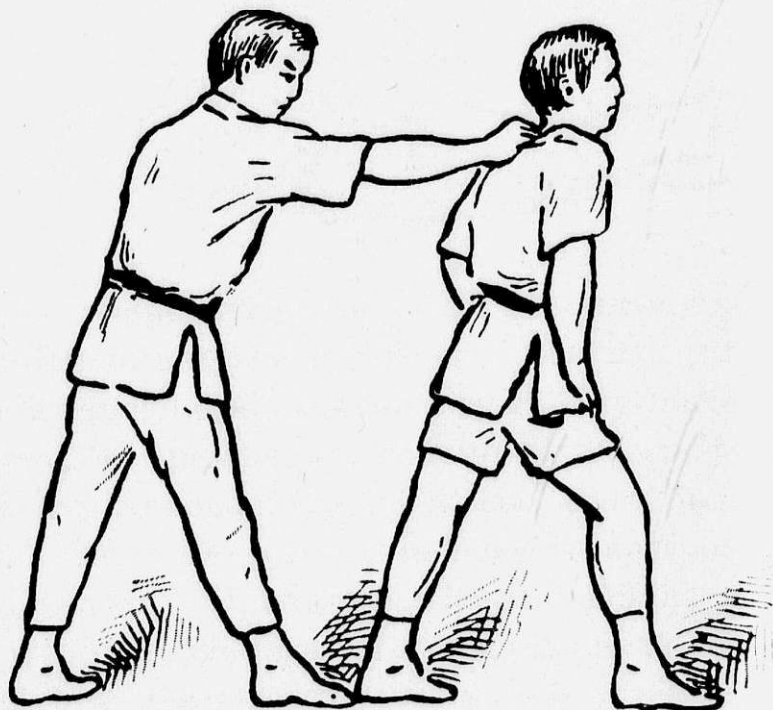
Тутъ японскій полисменъ снова примѣняетъ Жіу-Житсу. Надавливая на ступню, онъ призываетъ арестованнаго протянуть руки назадъ. Боль даетъ себя знать. Буянь повинуется.

онъ вытаскиваетъ изъ кармана бичевку, вываляетъ его большіе пальцы рукъ, какъ показано на рисункѣ, т.-е. закладывая руки за спину. Затѣмъ, вѣжливо извинившись передъ арестованнымъ за причиненную ему боль, онъ спокойно отправляется за помощью.

Урокъ 45-й.

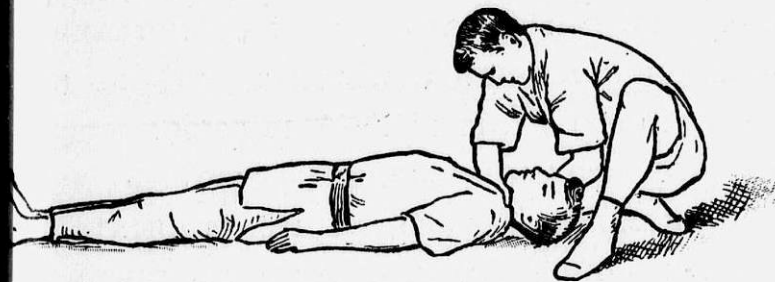
Какъ слабый валить сильнаго, схвативъ сзади?

Ночью къ вамъ въ квартиру забрался воръ. Взломавъ шкафъ, онъ вытаскиваетъ изъ



цѣнности и складываетъ ихъ въ карманы. Когда вы проснулись, васъ разбудилъ шумъ. Вы встали и на цыпочкахъ подкрадываетесь къ вору. Какъ его схватить? Онъ, можетъ быть, сильнѣе васъ

простой приемъ. Правой рукой быстро схватите его сзади за воротникъ. Правой ногой ступите ему въ пятку. Теперь потяните его назад за воротникъ, и вы увидите, какъ онъ упадетъ. Не выпуская его, схватите его рукой за горло и сильно сожмите. Онъ начнетъ задыхаться. Тогда отпустите его и бѣгите за полиціей.



ПИТАНІЕ ЯПОНЦЕВЪ.

Японцы питаются, главнымъ образомъ, рисомъ. Вамъ это можетъ показаться страннѣе, такъ-какъ въ Россіи рисъ — скорѣй приправою къ кушанью. Несмотря на свой небольшой ростъ, японецъ отличается колоссальной силой и поразительной выносливостью. И мы понеже должны согласиться, что рисъ обладаетъ удивительными питательными свойствами.

У японцевъ рисъ замѣняетъ хлѣбъ, и обыкновенно его ѣдятъ вмѣстѣ съ рыбой и зеленью. До XIX столѣтія японцы совсѣмъ не употребляли мяса. Только въ нѣкоторыхъ недородныхъ провинціяхъ, бѣдныхъ рисомъ, жители, въ видѣ исключенія, питались рыбой и мясомъ кабана. Въ настоящее время, благодаря большому наплыву иностранцевъ, мясо появилось въ Японіи широкое распространеніе.

Эта переменна въ національномъ питаніи осталась безъ послѣдствій. Японцы стали выростомъ, что замѣтно, особенно за послѣдніе годы, среди мальчиковъ. Слѣдуетъ все-таки замѣтить, что многіе японцы совсѣмъ, или почти совсѣмъ, не признаютъ мяса, но зато ѣдятъ много фруктовъ.

Японскій рабочій можетъ работать весь день подъ палящими лучами солнца, питаясь лишь несколькими кусочками сушеной рыбы и горстью риса, иногда съ лукомъ или помидоромъ. Вечеромъ, окончивъ работу, онъ удовлетворяется маленькой рыбкой, горстью варенаго риса и незначительной порціей салата и лука, пивая все это чаемъ.

Обыкновенный японскій рабочій крайне чистоплотенъ. Онъ моется по нѣскольку разъ въ день. Даже сельскій рабочій провинціи Dai-Иппо не подумалъ бы сѣсть за ужинъ, не смывъшись предварительно въ банѣ чуть ли не въ кипяткѣ. Въ Японіи купаленъ и банъ гораздо больше, чѣмъ у насъ въ Европѣ. Въ каждомъ городѣ — ихъ цѣлыя сотни, чуть ли не тысячи. Бани общедоступны, и плата за входъ крайне низка.

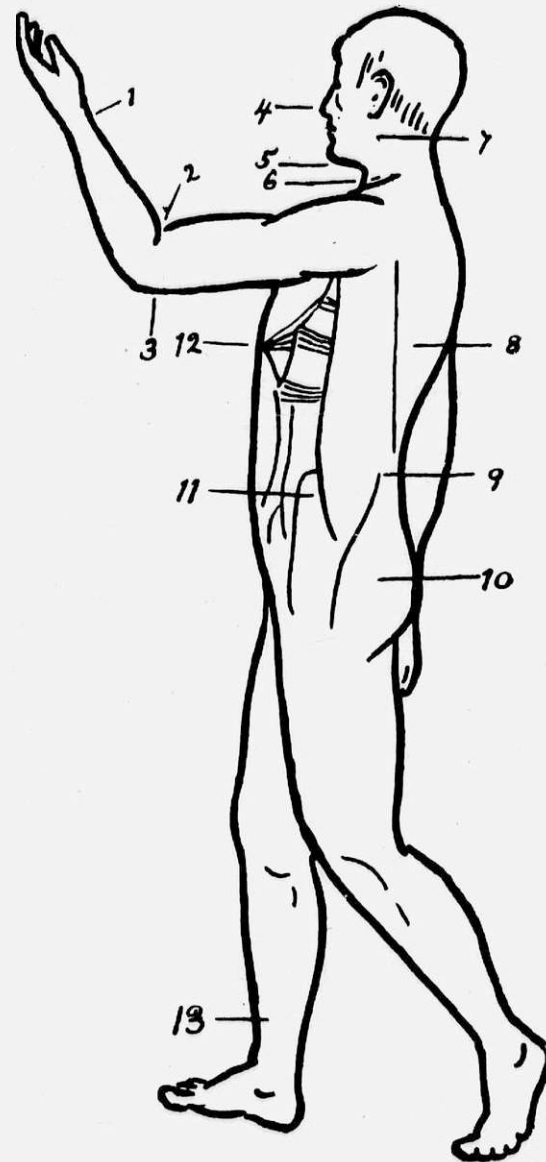
болѣе сложныхъ приемахъ борьбы Жіу-Житсу.

Во II и III частяхъ нашего курса вы найдете болѣе сложные и трудные приемы борьбы. Къ каждой части приложена анатомическая таблица, на которой указаны всѣ части тѣла, удары по которымъ крайне опасны. Въ урокахъ III части

указано, какъ наносить по этимъ мѣстамъ ударъ.
Совѣтуемъ учащимся укрѣплять тѣло и, подвигаясь уже пройденными упражненіями, развивать въ себѣ ловкость и выносливость. Советуемъ вамъ изучать Жіу-Житсу медленно и основательно, такъ-какъ, неумѣло примѣняя болѣе трудные приемы, вы рискуете сломать себѣ руку или ногу.

Тише ѣдешь—дальше будешь.

КОНЕЦЪ I ЧАСТИ.



ЧАСТЬ II.

Искусство Жіу-Житсу.

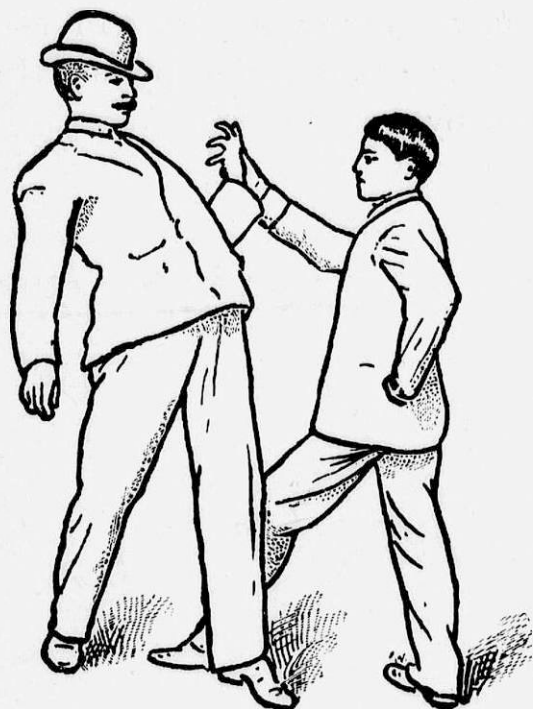
Если хотите быть хорошимъ жіуистомъ, вы должны основательно ознакомиться съ расположеніемъ мышцъ, костей и артерій человѣческаго тѣла.

Не пугайтесь, это не такъ трудно. Вамъ нужно лишь внимательно разсмотрѣть анатомическія таблицы, помѣщенные въ началѣ каждой части нашей книги. Особенно важно изучить такъ называемыя „чувствительныя мѣста“, ударъ по которымъ причиняетъ сильную боль. Ихъ вы найдете въ анатомической таблицѣ передъ этой частью.

Ради удобства, краткости и ясности мы будемъ обозначать во всѣхъ послѣдующихъ урокахъ, лицо, знающее Жіу-Житсу, буквою А, а то противника, не знакомаго съ приемами этой борьбы, буквою Б.

Не забывайте этого! Если вы встрѣтите фразу: ударилъ Б, то это значитъ, что жіуистъ уда-

роли не играет. Быть может онъ лишь жѣмими руками, какъ указано на рисункѣ 2. стиккулируетъ, или же хочетъ толкнуть, ударивъ вите сильнѣе. Кстати, поставьте свою правую противника. А—быстро хватаетъ его лѣвой ру позади правой ноги противника. кой за правую, вдавливая свои четыре паль



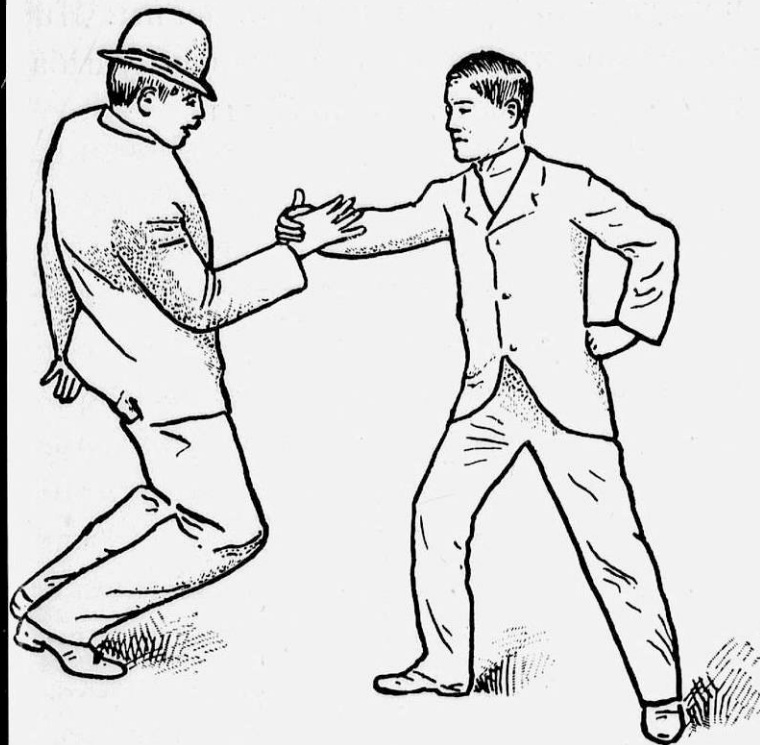
въ мягкую часть ладони у большого пальца противника, а своимъ большимъ пальцемъ вдавливая ему руку у мизинца. Онъ его держитъ. Теперь онъ вывертываетъ ему руку отъ себя и книзу. Противникъ падаетъ на колѣна. Если онъ обладаетъ большой силой, то схватите противника, не-жѣуиста, правой рукой за лѣвую

Споръ быстро прекратится. Противникъ поволѣ согласится со всѣми вашими доводами. Если вамъ удобнѣе, то хватайте своего противника вмѣсто правой за его лѣвую руку. Поясненіе къ рисунку 3. А—хватаетъ противника, не-жѣуиста, правой рукой за лѣвую

руку или кулакъ, какъ и на рисунокѣ 1, ставить свою лѣвую ногу за лѣвой ногой противника. Тотъ при всемъ желаніи не можетъ ударить его ни колѣномъ въ животъ, ни кулакомъ по лицу. Напоминаемъ, что весь приемъ сводится къ вывертыванію руки. Противникъ принужденъ будетъ сдаться.

УБИ ШИМЭ, или захватъ большого пальца.

Жуиста А — напали. Онъ быстро хватается правой рукой за большой палецъ правой руки



противника, захватывая его между своими большимъ и вторымъ пальцами. Сжимая другими пальцами руку противника, онъ вывертываетъ ее отъ себя, и противникъ мгновенно падаетъ

на колѣна. Впрочемъ, все это вы легко поймете изъ рисунка.

Поймите, что, если въ какой бы то ни было схваткѣ вы захватите противника этимъ способомъ, онъ непремѣнно долженъ будетъ сдаваться. Не волнуйтесь, будьте хладнокровны. Японцы обыкновенно, въ такихъ случаяхъ улыбаются. Въ этомъ уже половина побѣды.

ТАКО ТО ТСУПАРИ, или приѣмъ рычага.

То не знаетъ рычага и его примѣненія! Этимъ простымъ орудіемъ можно передвигать большія тяжести, затрачивая, сравнительно, небольшое количество силы.

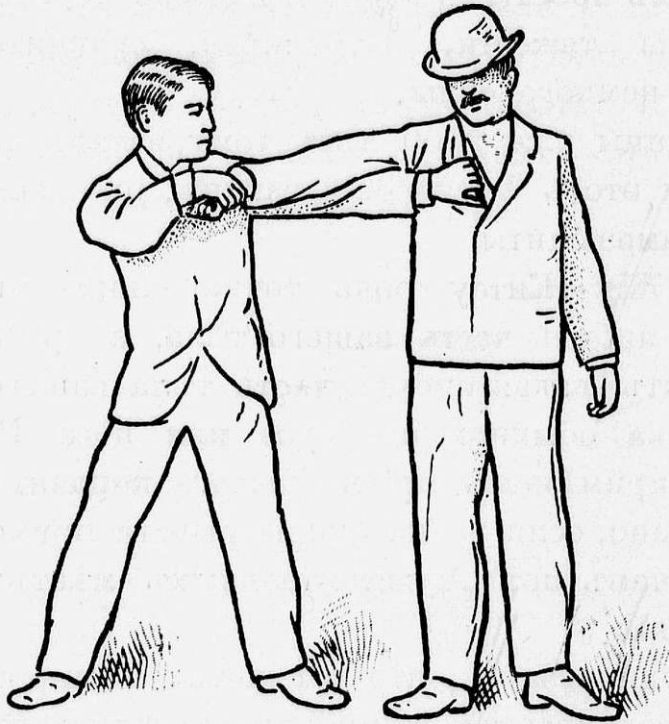
Японцы уже 2000 лѣтъ тому назадъ использовали этотъ физическій законъ, примѣняя его для самозащиты.

Въ Жіу-Житсу роль точки опоры играетъ какая-нибудь часть вашего тѣла, а рычагомъ служитъ какая-нибудь часть тѣла вашего противника обыкновенно рука или нога. Результаты примѣненія приѣма рычага поразительны. Особенно, если точка опоры рычага приходится на одномъ изъ „чувствительныхъ мѣстъ“ противника.

Предположимъ, что вы хотите выпроводить изъ квартиры какого-нибудь надоѣдливаго субъекта или воинственно настроеннаго пьяницу. Вамъ съ нимъ не подобаетъ. Это нехорошо. Японецъ управляется съ нимъ чинно, вежливо, безъ скандала. Не даромъ же онъ знаетъ Жіу-Житсу.

Вы быстро хватаете его правой рукой за правую руку около кисти, вытягиваете ее, упирая

себѣ въ грудь и вывертывая ее по направлению къ себѣ. Теперь просуньте свою лѣвую руку подъ его правую, какъ можно выше, и схватите



его за воротникъ или за край платья, какъ указано на рисункѣ. Вотъ вамъ и рычагъ и точки опоры.

Ваша лѣвая рука должна приходиться позади его правой, немного выше локтя. Выпрямите

Это и есть приемъ рычага. Вашъ противникъ принужденъ будетъ повиноваться, или вы схватите ему руку.

То же самое можно, конечно, продѣлать и лѣвой руки, хватая противника за лѣвую руку.

Быстрота, безусловно, необходима. Разъ, два, и — и готово! Это совсѣмъ не такъ трудно. Нужно только немного поупражняться.

Если вашъ противникъ попытается вывернуться, или захочетъ ударить васъ свободной рукой по лицу, то надавите ему сильнѣе на повернутую руку, и онъ тотчасъ же откажется отъ своей дерзкой попытки.

Другой очень эффектный приемъ состоитъ въ следующемъ.

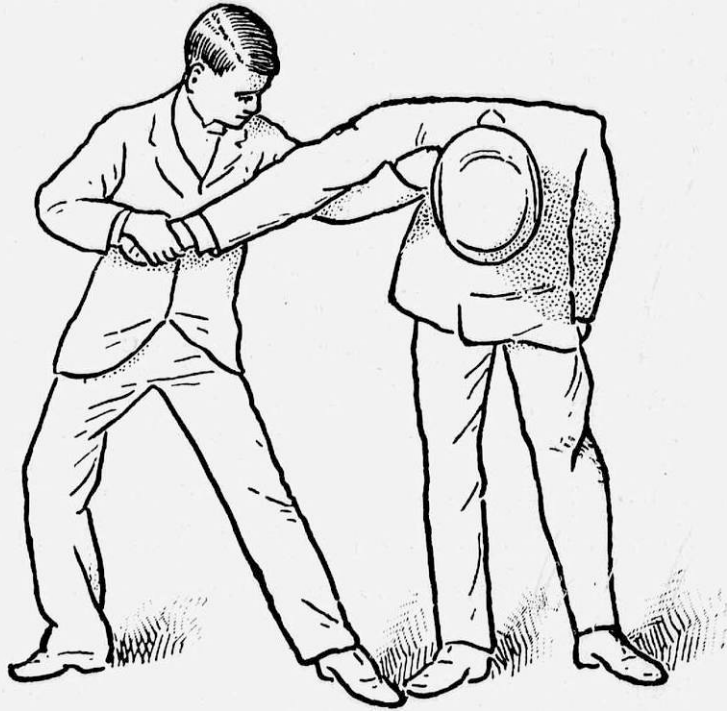
Вы хватаете противника за руку около кисти, лѣвую и въ первомъ случаѣ, а другую руку вы просовываете подъ его вытянутой рукой, крѣпко хватая его за шею и сгибая его голову внизъ.

Такимъ образомъ, получается двойной рычагъ, и вы можете заставить противника слѣдовать за собою куда вамъ угодно, или же свалить его.

Если онъ все-таки будетъ сопротивляться, или попытается ударить васъ ногой, то вамъ поволѣ придется слегка его проучить.

Надавите большимъ пальцемъ лѣвой руки

„чувствительное мѣсто“ подь его правымъ ухомъ у щеки. Вы его найдете въ анатомической таблицѣ этой части подь № 7. Отыщите это мѣсто у себя на шеѣ. Вы его легко найдете.

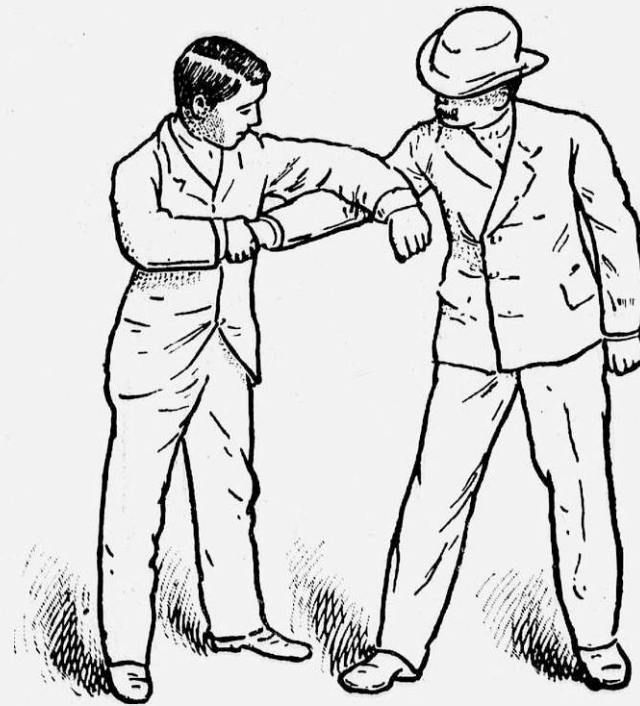


Конечно, этотъ приѣмъ нужно примѣнять лишь въ крайнихъ случаяхъ.

На нашемъ рисункѣ вы хватаете правой рукой за руку противника, а лѣвой давите ему на затылокъ. Но, если вамъ удобнѣе, то берите его лѣвой рукой за руку, а шею сожмите правой.

Удэ Ори, или переломъ руки.

Вашъ противникъ Б собирается ударить васъ правой рукой въ грудь. Отступите быстро влѣво назадъ, и его ударъ или придется въ пространство, или же только слегка задѣнетъ васъ.



Теперь вниманіе! Схватите его правой рукой кисти, вывертывая его руку къ себѣ и поднимая ее кверху. Перекиньте свою лѣвую руку

через его протянутую правую руку, какъ, ука-
зано на рисункѣ 1, т.-е. немного выше локт-
и, плотно обхвативъ, крѣпко сожмите ее под-
мышкой (смотрите рисунокъ 2). Теперь давите
правую руку книзу.



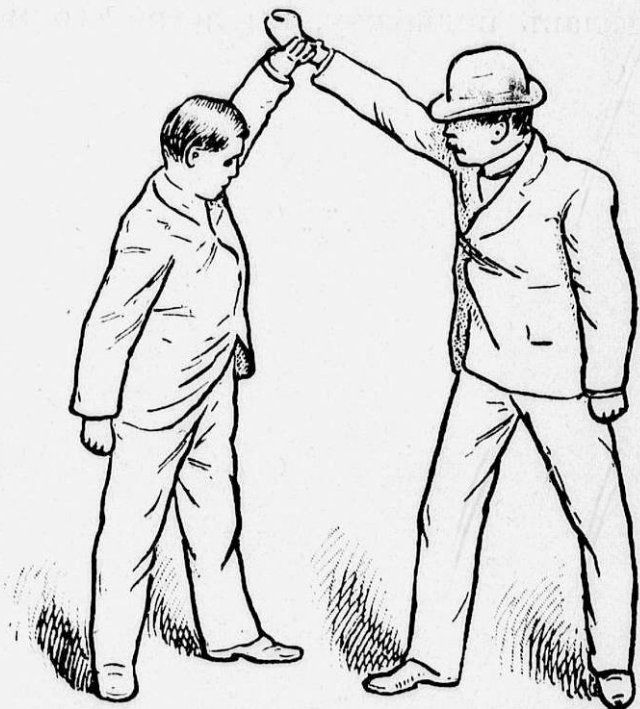
Если вы поняли наше поясненіе и схватили
вашего противника точно такъ, какъ указавъ
на нашемъ рисункѣ, то въ результатѣ полу-
чится извѣстный вамъ приемъ рычага. Точка

поры будетъ, конечно, на вашей лѣвой рукѣ
кости.

Поставьте, на всякій случай, вашу лѣвую ногу
сзади правой ноги противника. Онъ въ вашихъ
рукахъ. Малѣйшее движеніе можетъ причинить
ему серьезное поврежденіе, или даже переломъ
руки. Сдѣлавъ подножку, вы легко его можете
валить.

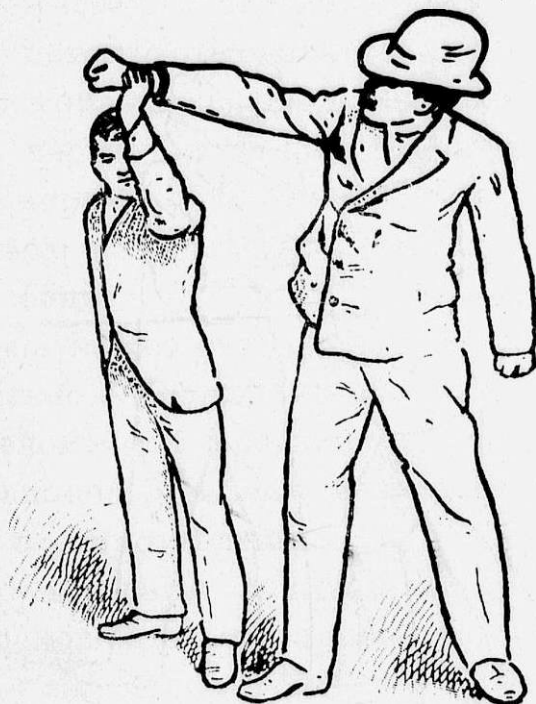
Мавари Катсу.

Противникъ Б замахивается на васъ правой рукой. Вы спокойно ожидаете удара. Затемъ 1) быстро отступивъ назадъ и повернувшись



вправо, хватаете его своей вытянутой лѣвой рукой за правую руку у кисти, какъ указано на рисункѣ 1. 2) Не выпуская его руки, выгнувшись, проскочите подъ нее полъоборотомъ

во, и вы окажетесь позади него въ положеніи, указанномъ на рисункѣ 2. Теперь взгляните на рисунокъ 3. 3) Вы вывертываете правую

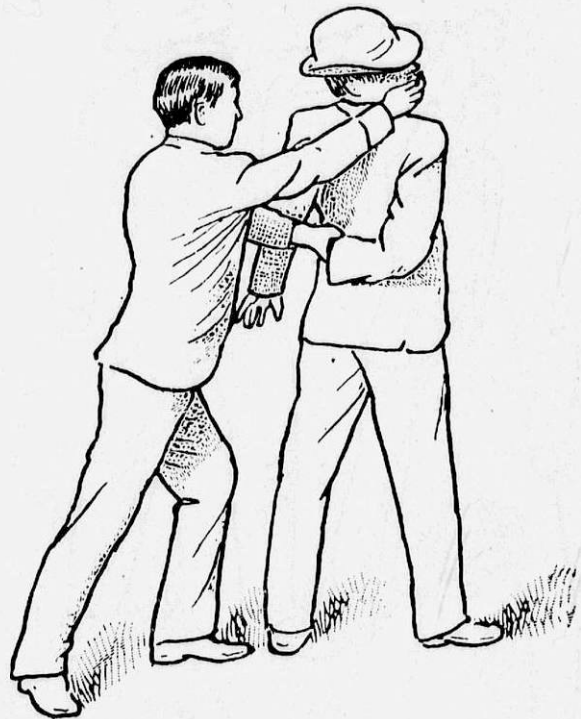


руку противника, прижимая ее къ его спинѣ, правой рукой хватаете его за лицо.

Держите противника крѣпко и изо всей силы давливайте лѣвой рукой на „чувствительное место“ у поясицы (оно отмѣчено въ анатомической таблицѣ этой части № 9). Снова въ ре-

зультатъ получается рычагъ, а точка опора
будеть у поясницы.

Правой рукой надавливая на лицо, вы не
гибаете противника назадъ.



Схвативъ его такимъ образомъ, вы можете
лать съ нимъ, что угодно. Онъ не посмѣетъ
вельнуться.

Объяснить этотъ приемъ словами довольно
трудно, пожалуй гораздо труднѣе, чѣмъ

одѣлать. Упражненіе, впрочемъ, требуется,
къ и вездѣ.

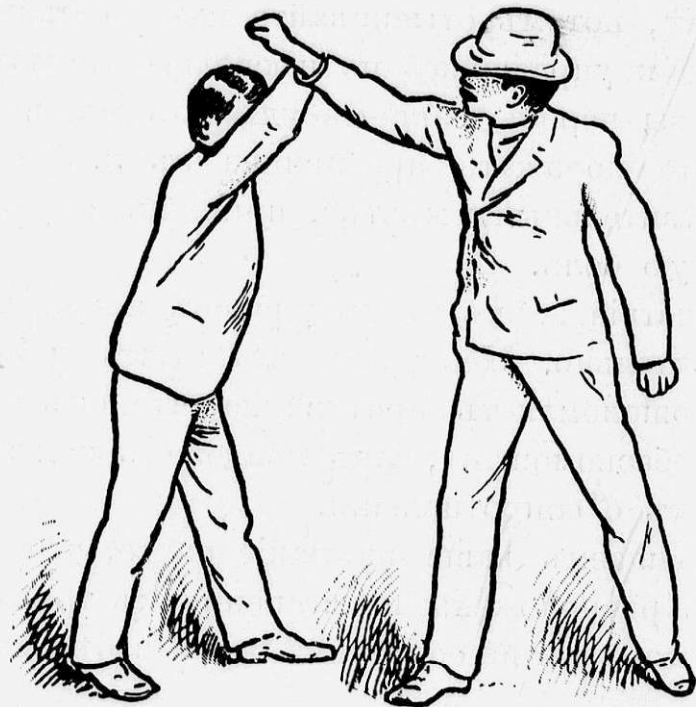
Изучайте внимательно анатомическую табли-
и учитесь быстро находить всѣ „ чувстви-
ьныя мѣста“. Сначала прощупывайте ихъ
себѣ, потомъ отыскивайте ихъ на тѣлѣ то-
рища и, упражняясь по нѣскольکو минутъ въ
нь, вы черезъ какія-нибудь двѣ-три недѣли
тѣете поражать противника въ любое изъ
увствительныхъ мѣстъ“, причиняя ему невы-
симую боль.

Дѣйствіе всѣхъ этихъ ударовъ и грифовъ—
разительно. Неожиданность этихъ приемовъ
къ ошеломляетъ противника, что онъ стано-
тсѣя беспомощенъ, какъ младенецъ, и даже не
маетъ о сопротивленіи.

Обращаемъ ваше вниманіе на то, что наши
оки расположены по степени ихъ трудности,
поэтому мы не совѣтуемъ вамъ забѣгать впе-
дь.

Эри Шимэ, или захватъ горла.

Противникъ Б хочетъ ударить васъ кулакомъ по лицу. Вы уклоняетесь отъ удара, нагнувшись или отступивъ назадъ. Такъ какъ рука Б



встрѣтитъ препятствіа и его ударъ придется въ пространство, тѣло его невольно наклонится въ обратную сторону, а рука его слегка опустится.

Ударьте его изо всей силы краемъ ладони по локтю. Отъ толчка онъ слегка пошатнется назадъ (Смотрите рисунокъ 1). Теперь просуньте

у правую руку ему подъ мышку и крѣпко зажмите его за шею, захвативъ пальцами край платья. Ваша правая нога окажется между ногами, а спиной своей онъ будетъ опираться



о вашъ бокъ. Насколько ваше положеніе не благоприятно, вамъ нетрудно увидѣть изъ рисунка. Стоитъ лишь нагнуться, и онъ, задыхаясь, полетитъ назадъ.

Вы, пожалуй, спросите насъ: „А что все время делаетъ противникъ?“ На этотъ вопросъ не трудно отвѣтить. Дѣло въ томъ, что вся схватка

длится не болѣе одной секунды, и противник не успѣетъ опомниться, какъ окажется въ положеніи, изображенномъ на рисункѣ 2.

А оно не изъ пріятныхъ.

Находясь въ столь неудобномъ положеніи вашего противника не хватитъ силы оторвать вашу руку отъ горла. Къ тому же онъ будетъ задыхаться.

Продѣлайте все это съ вашимъ товарищемъ и вы убѣдитесь, что о сопротивленіи не можетъ быть и рѣчи.

Этотъ приемъ вамъ ясно докажетъ, что сила противника можно воспользоваться въ ущербъ ему же, направивъ ее противъ него самого.

Онъ васъ хотѣлъ ударить. Вы уклонились. Его тѣло невольно подалось впередъ, и ударомъ по рукѣ вы заставите его повернуться влево. Захватить его шею было не трудно. Подогнувшись впередъ, вашъ противникъ затѣнетъ инстинктивно подается назадъ, и стоитъ вамъ лишь нагнуться, какъ онъ перелетитъ черезъ васъ.

Вотъ интересный случай. Недавно на Шаттебури Авеню въ Лондонѣ шель широкоплечіи колоссальнаго роста матросъ. Онъ былъ немного навеселѣ. Встрѣтивъ маленькаго некрасиваго японскаго студента, матросъ его нарочно толкнулъ. Японецъ вѣжливо попросилъ моряка извѣ-

дѣться. Тотъ, ругаясь, замахнулся кулакомъ. Но японецъ не опѣшилъ. Ударъ пришелся мимо, великанъ матросъ, схваченный этимъ приемомъ Эри-Шимэ поперекъ горла, перелетѣлъ черезъ японца и грохнулся спиной о мостовую. Но онъ лежалъ не долго. Поднявшись на лобокъ, онъ снова бросился на японца. Моментъ, матросъ растянулся во весь ростъ на мостовую. Японскій студентъ отбѣжалъ въ сторону.

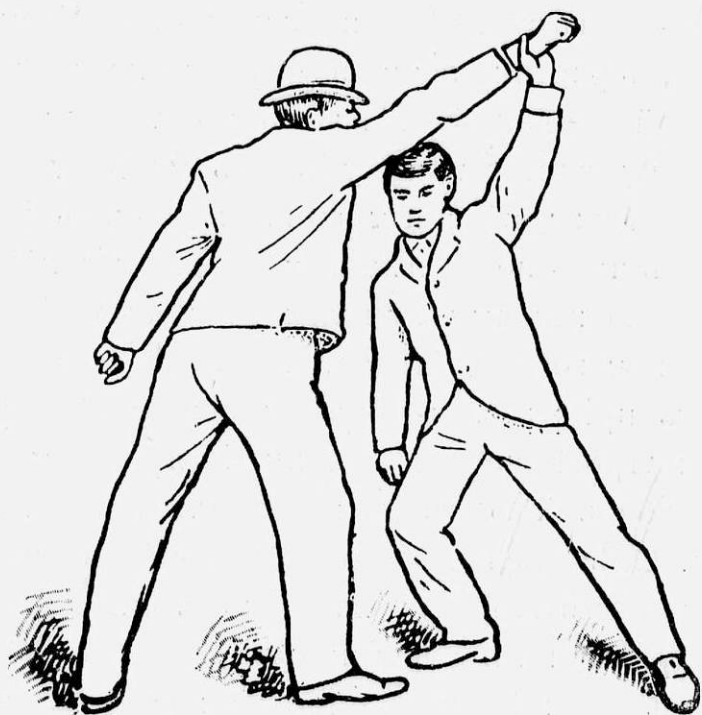
„Прошу васъ!“ крикнулъ онъ матросу „будьте осторожны, вѣдь я могу вамъ сломать шею!“. Матросъ чуть не съ пѣной у рта, съ налившимися кровью глазами кинулся въ послѣдній разъ на японскаго студентика. Тотъ еще разъ принялъ приемъ Эри-Шимэ и еще разъ перекинулъ матроса черезъ голову. Матросъ, ударившись головой о твердый асфальтъ, не поднялся. Сбѣжался народъ. Японецъ, воспользовавшись смятеніемъ, исчезъ въ толпѣ, а матросъ отправили въ больницу.

Этотъ случай былъ описанъ во всѣхъ англійскихъ газетахъ. Онъ кажется почти неправдоподобнымъ.

Помните, что съ жиуистомъ шутить нельзя. Если вы знаете Жиу-Житсу, вамъ некого и нечего бояться.

Ш о й н а г э.

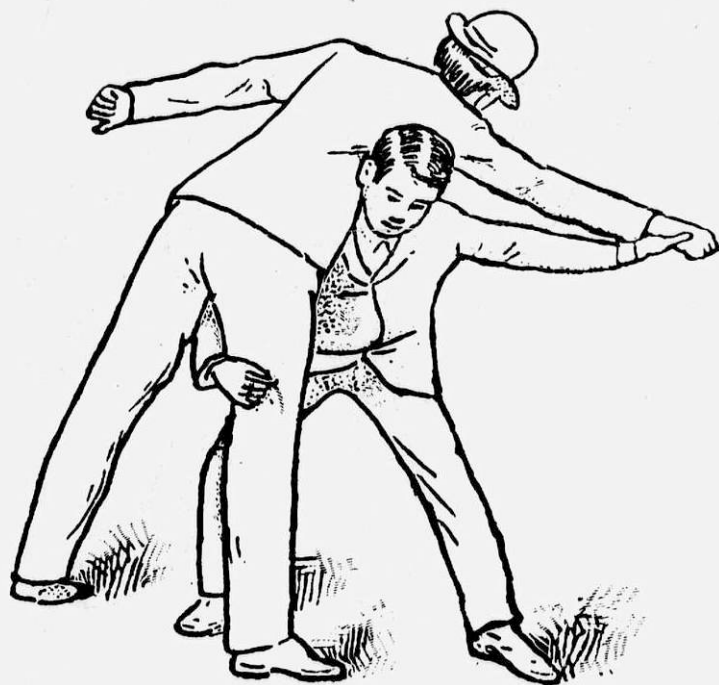
Вашъ противникъ Б хочетъ васъ ударить правой рукой. 1) Быстро отступивъ влѣво, уклоняетесь отъ удара и хватаете Б лѣвой



кой за правую руку у кисти, какъ указано на рисункѣ 1.

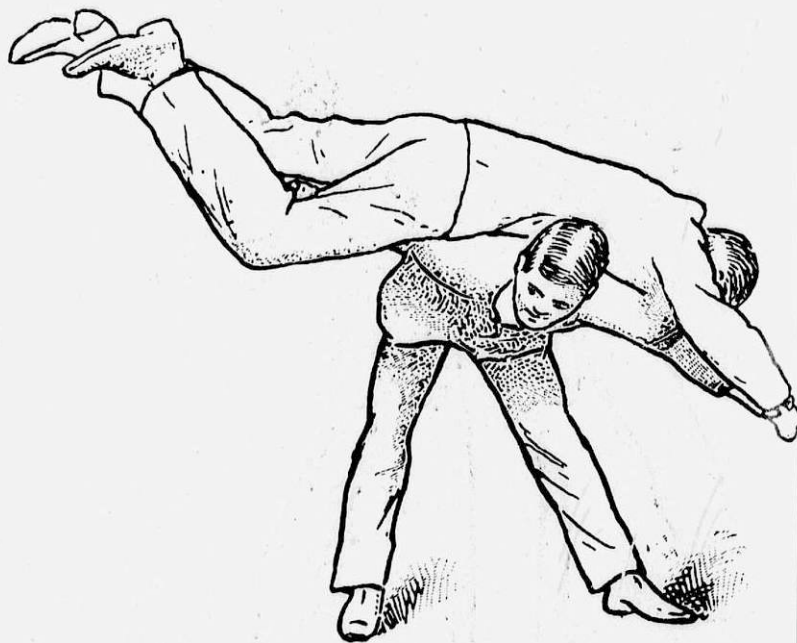
Нельзя ли теперь какъ-нибудь использовать силу противника? Пожалуй можно. Для это

легка нагнувшись, вы продолжаете тянуть его руку по направлению его удара и, перекинувъ ее черезъ лѣвое плечо, ловите противника за лѣвую ногу немного выше колѣна. (Смотрите



рисунокъ 2). Вашъ противникъ уже потерялъ равновѣсiе и его неудержимо тянетъ впередъ. Вамъ осталось лишь одно: немного приподняться, и вашъ противникъ перелетитъ черезъ голову. Его полетъ изображенъ на рисункѣ 3.

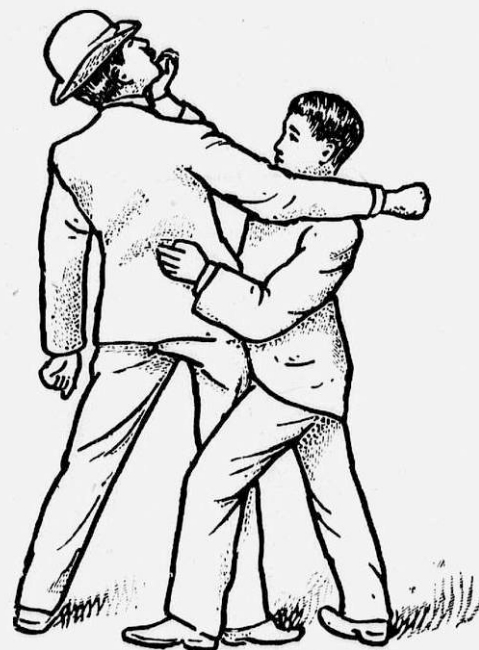
Этот грифъ можно примѣнить даже въ томъ случаѣ, если васъ схватили рукой за горло. Конечно, тогда нельзя будетъ воспользоваться с



лой противника. Но не въ этомъ дѣло. Лишь нагнитесь, потяните его за руку впередъ и выдерните его ногу кверху. Онъ потеряетъ равновѣсiе и свалится.

А т е м и.

Вотъ противникъ размахивается, чтобы ударить васъ въ лицо. Сгибая ноги въ колѣнахъ, вы быстро нагибаетесь, и ударъ скользитъ по плечу. Вы дѣлаете шагъ впередъ, ставите лѣ-



вую ногу позади ноги противника, въ то же время ударяя ладонью по лицу (подъ подбородокъ), какъ указано на рисункѣ.

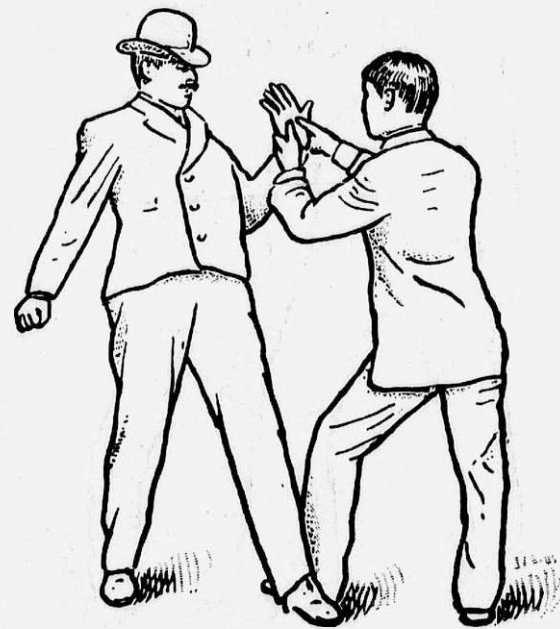
Если хотите, вы можете ударить его краемъ своей ладони по „чувствительному мѣсту“ у

поясницы. Вы его найдете въ анатомическ
таблицѣ подь № 9. Это одинъ изъ самыхъ д
кихъ приемовъ Жиу-Житсу.

Вы можете примѣнить его, не ударяя пр
тивника по поясницѣ, а лишь схвативъ его
ной рукой за рукавъ, а другой ударивъ по
подбородокъ, перегибая ему голову назад.
Дайте еще лѣвой ногой подножку, и онъ
медленно полетитъ.

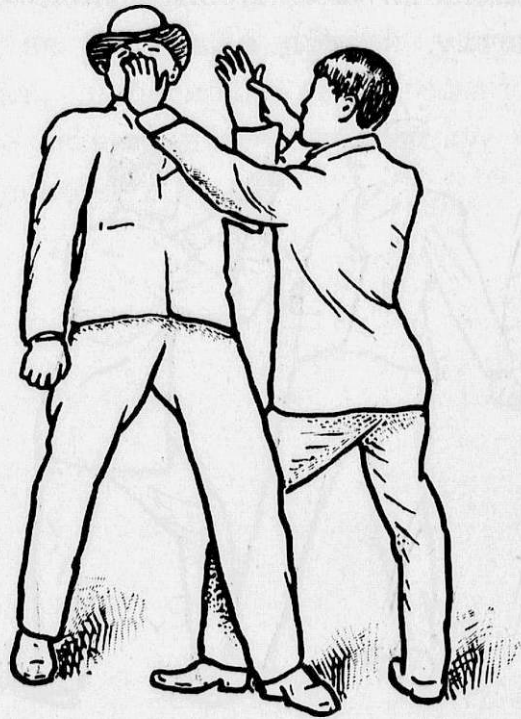
Ганъ Житсу приемъ схватыванія руки.

Вашъ противникъ Б стоитъ передъ вами. Онъ
тягиваетъ лѣвую руку, чтобы нанести вамъ
уръ въ животъ или чтобы выхватить у васъ
ы, цѣпочку.



Какъ поступаете вы? Быстро дѣлаете шагъ
направо, хватаете правой рукой его лѣвую ру-
ку, вывертывая ее и вдавливая ваши четыре
пальца ему въ ладонь, а большой палецъ съ
другой стороны ладони, какъ указано на ри-
сункѣ 1.

Вывертывайте ему руку от себя книзу. Если ваш противник обладает большой силой, вы боитесь, что ему удастся вырвать руку,



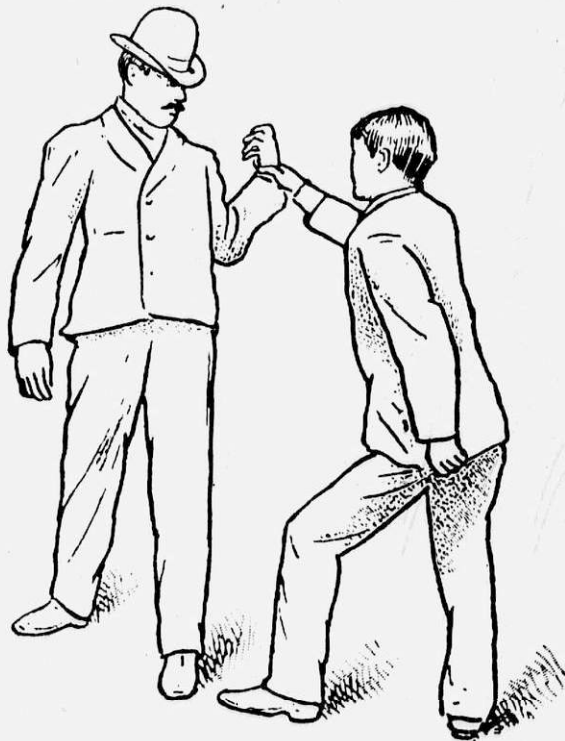
схватите ее лѣвой рукой и давите пальцами так же, какъ и правой.

Поставивъ вашу лѣвую ногу позади лѣвой ноги противника, вамъ не трудно будетъ свалить его подножкой.

Видоизмѣненіе приема Танъ Житсу состоитъ въ слѣдующемъ. Правой рукой хватаете противника за руку, вывертывая ее, какъ и въ первомъ случаѣ, лѣвой же толкаете его въ лицо у подбородка. Онъ свалится черезъ вашу ногу. Взгляните на рисунокъ 2, и вамъ все будетъ ясно.

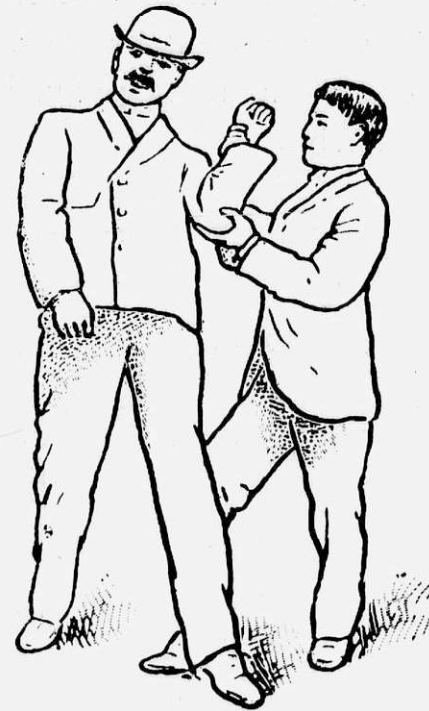
Мизу Нагаеши приемъ водопада.

Этотъ приемъ нужно применить, когда вашъ противникъ Б васъ хочетъ ударить лѣвой рукой въ грудь.



Между прочимъ запомните, что на груди находится одно очень „чувствительное мѣсто“. Вы его найдете въ анатомической таблицѣ № 12.

Вы отступаете назадъ или въ сторону, хватая противника правой рукой у кисти, надавливая „чувствительное мѣсто“, обозначенное въ анатомической таблицѣ № 1. (Смотрите рисунокъ 1).



Лѣвой рукой вы хватаете его за локоть и повертываете кисть руки вправо, а локоть влѣво. Правую ногу вы ставите, какъ всегда, поди лѣвой ноги противника и валите его на землю. Рисунокъ 2 вамъ пояснитъ все.

Если противникъ очень силенъ, или мускулы его руки такъ напряжены, что трудно ее согнуть, то быстро ударьте его краемъ лѣвой дони по сгибу локтя. Тогда ужъ не трудно согнуть и вывернуть его руку.

Конечно, если противникъ замахнется на васъ правой рукой, то вы примѣните тотъ же приемъ, хватая его за правую руку. Подножку дадите лѣвой ногой.

Сора Тovoши, или внезапное паденіе.

Предположимъ, что противникъ Б обхватилъ васъ руками. Вы сначала откидываетесь назадъ, затѣмъ быстро опираетесь правымъ локтемъ сво-



руки въ горло противника, надавливая ему на Адамово яблоко (Адамово яблоко обозначено на анатомической таблицѣ № 6). Затѣмъ лѣвую руку ставите позади правой ноги противника. Подножка—и готово! Онъ лежитъ.

Иногда этот грифъ сопровождають ударо
лѣвой руки по „чувствительному мѣсту“ поя
цы. (Смотрите въ анатомической таблицѣ №



Это прекрасный и очень эффектный прие
самозащиты. Лучше всего его примѣнять тог
когда противникъ подошелъ къ вамъ вплотну
Онъ, безусловно, упадетъ и ударится затылком
объ землю.

Изучайте этотъ грифъ какъ можно внимате

и упражняйтесь въ немъ возможно чаще.
Иногда вамъ не придется.

Въ неожиданной схваткѣ дайте противнику
хватить васъ и, уловивъ моментъ, быстрымъ
движеніемъ надавите ему локтемъ въ горло.

Если вамъ трудно будетъ дать подножку, то
хватите его лѣвой рукой за правый рукавъ,
какъ указано на рисункѣ 2, а локтемъ правой
руки давите ему на горло. Онъ непременно
упадетъ.

Нѣсколько словъ о жиуистѣ.

До сихъ поръ мы говорили объ искусствѣ Жиу-Житсу лишь какъ о лучшемъ способѣ самозащиты. Мы предполагали, что вамъ не придетъ въ голову нападать, что вы хотите лишь защищаться. Впрочемъ, это ясно. Вѣдь въ человѣкѣ, развитомъ образомъ, развитъ инстинктъ самосохраненія. Но можетъ ли человѣкъ охранять себя не умѣя защищаться? Конечно, нѣтъ. Поэтому самозащита должна быть всегда на первомъ планѣ.

Вотъ вамъ примѣръ. Представьте себѣ государство, которое только бы думало о захватѣ сосѣднихъ территорій и совершенно не заботилось объ укрѣпленіи своихъ границъ, не строило крѣпостей, не защищало городовъ. Такая политика, пожалуй, была бы гибельной.

Изучающему Жиу-Житсу совѣтуемъ поступать какъ разъ наоборотъ. Сперва надо выучиться защищаться; нужно умѣть отражать нападенія, а лишь послѣ думать о томъ, какъ побѣдить какого-нибудь Голиафа.

Вообще японцы нападаютъ лишь въ исключительныхъ случаяхъ. Вѣдь, съ точки зрѣнія японца напасть на болѣе слабого противника

для него совсѣмъ не трудно. Но можно ли считать подобное поведеніе? Японецъ утверждаетъ, что нельзя. Это — грубо, безобразно.

Конечно, физическая сила вездѣ въ почетѣ. Человѣками восхищаются, передъ сильными предпочитаютъ. Тѣ это сознаютъ и часто чувствуютъ себя неизмѣримо выше толпы. Изучивъ Жиу-Житсу, васъ, можетъ-быть, потянетъ похвастаться своей силой и умѣніемъ. Предупреждаемъ — не дѣлайте этого никогда.

Большой великій Шекспиръ сказалъ: „Никогда не ищите драки, но, попавъ въ драку, сумѣй не только защитить себя, но и такъ проучить противника, чтобы отбить ему на будущее время охоту напасть на тебя вторично“.

Тщательно изучивъ всѣ приемы Жиу-Житсу, вы нечего будетъ бояться ни отдѣльныхъ людей, ни толпы. Всѣ схватки кончатся позорнымъ пораженіемъ противника, васъ никто не причинитъ вреда.

Помните, вамъ не причинять вреда. Повторяемъ: зная Жиу-Житсу, вамъ нечего бояться толпы. Лишь трусы нападаютъ на одну толпу, а проучить и обратить въ бѣгство толпу уже вовсе не такъ трудно.

Не кидайтесь на всю толпу сразу, выберите одного крайняго и ударьте его по како-

му-нибудь „чувствительному мѣсту“, или выверните, наконецъ, даже сломайте ему ребра. Не беспокойтесь, остальные быстро разбѣгутся.

Если вамъ одному придется драться противъ многихъ, то прислонитесь къ стѣнѣ, или къ дереву, чтобы на васъ не могли наброситься со всехъ сторонъ.

Помните наше наставленіе: будьте хладнокровны, не теряйте присутствія духа.

Теперь перейдемъ къ дальнѣйшимъ урокамъ. Когда на васъ нападаютъ, то вы должны заботиться о томъ, чтобы использовать силу вашего противника ему же въ ущербъ. Это не трудно, если вы нападаете, а вашъ противникъ стоитъ спокойно, то не рассчитывайте на это преимущество; тогда надѣйтесь на свои силы и на свое знаніе. Впрочемъ, вы сами увидите, что только вы начнете нападать, то противникъ вольно пойдетъ навстрѣчу вашему желанію, вольно принимая удобное для васъ положеніе.

Ударяйте и хватайте вашего противника тамъ, гдѣ его мышцы не напряжены.

Если къ вамъ подходитъ воръ или грабитель, или же какой-нибудь субъектъ, на лицѣ котораго ясно выражено желаніе напасть на васъ, то не ждите, пока онъ васъ ударитъ. Если васъ оскорбляютъ если вамъ грозятъ, если врагъ

намѣренія вашего противника очевидны, то имѣете полное право напасть на него пер- вымъ.

Англійскій философъ Давидъ Гарумъ гово- ритъ: „Поступайте съ людьми такъ, какъ они поступили съ вами; дѣлайте людямъ то, что они сдѣлали по отношенію къ вамъ, но дѣлай- те имъ то раньше ихъ“.

Лучше возможно быстрѣе обезоружить про- тивника, немного даже „помявъ“ его, чѣмъ са- му быть избитымъ, или даже убитымъ.

Большинство уже пройденныхъ приемовъ и приемовъ вы можете примѣнять не только для защиты, но и для нападенія. Предупрежда- ютъ, что жиуистъ долженъ быть хладнокровенъ,

онъ не имѣетъ права волноваться. Японецъ боится даже въ минуту опасности; ни одинъ изъ нихъ не дрогнетъ, на немъ не за- метно ни признака волненія. Правда, японцы

использовали въ себѣ ловкость и хладнокровіе своими вѣками. Но стоитъ вамъ усердно за- няться Жиу-Житсу, и вы ихъ тоже приобрѣтете.

Японецъ совмѣщаетъ въ себѣ война и дипломата: онъ всегда смѣлъ и всегда любезенъ.

Онъ никогда не угадаетъ намѣренія японца. Онъ никогда не угадаетъ, когда онъ подходитъ къ противнику, весело улыбаясь. Но

моментъ, и тотъ схвачень, его руки и дви
нїя парализованы. Сопротивленіе бесполезн

Пользуемся случаемъ рассказать вамъ, к
поступаетъ японскій полисмень, поймавъ
ступника. Тутъ надо напомнить, что всякій я
скій полисмень въ совершенствѣ знаетъ
Житсу. Примѣнивъ какой-нибудь грифъ,
чиняющій невыносимую боль, онъ держитъ
ступника. Арестованный сдается. Онъ жало
стонеть: „Отпустите мою руку, ужасно бол
отпустите!“ Японскій полисмень, улыбаясь, в
ливо отвѣчаетъ: „Простите, мнѣ очень неприя
что я по долгу службы принужденъ вамъ
чинить боль. Я прошу у васъ прощенья. Е
же вы будете такъ любезны дать мнѣ чест
слово, что не будете сопротивляться, что
послушно пойдете за мной туда, куда я
поведу, то я отпущу васъ съ удовольствіемъ

Вамъ это покажется страннымъ. Вы отли
знаете, что ни въ одной странѣ міра гор
вой не будетъ такъ вѣжливо разговаривать
арестованнымъ. Но японецъ отъ природы в
ливъ и любезенъ. Во всѣхъ своихъ поступк
онъ соединяетъ смѣлость съ вѣжливостью.

Такъ какъ вы изучаете Жіу-Житсу, то п
имствуйте у японцевъ хладнокровіе, привы

е волноваться. Поймите сами. Если вы бро
есь на противника, ругаясь, волнуясь, съ
нятыми кулаками, уже половина вашей энер
пропадаетъ напрасно, вы теряете голову, не
те, что дѣлать, и облегчаете ему задачу
авиться съ вами.

Японская пословица говоритъ: „Бей лишь
а, когда надо бить, но грозить тогда нечего“.
удьте спокойны, вѣжливы, хладнокровны,
огда не издѣвайтесь надъ побѣжденнымъ.
вливость никогда не повредить.

Жіу-Житсу противъ оружія.

Положимъ, что у Б въ карманѣ револьверъ, и вамъ, ради общественной безопасности, въ него обезоружить. На разстояніи пяти—десяти шаговъ, то, конечно, сгибаетъ руку въ локтѣ, образуя уголь. Вы должны этимъ воспользоваться. Вы 1) подходите къ нему и, быстро просовывая лѣвую руку подъ локоть, хватаете его за плечо, какъ указано на рисункѣ, 2) правой рукой обхватываете его плечо съ другой стороны, вывертывая его руку кверху. Вы стоите передъ нимъ вплотную, поставивъ вашу правую ногу передъ его правой ногой, а лѣвую позади нея. Теперь тяните противника книзу, пока онъ не упадетъ; или же, какъ только онъ потеряетъ равновѣсіе, выхватите у него изъ кармана револьверъ.



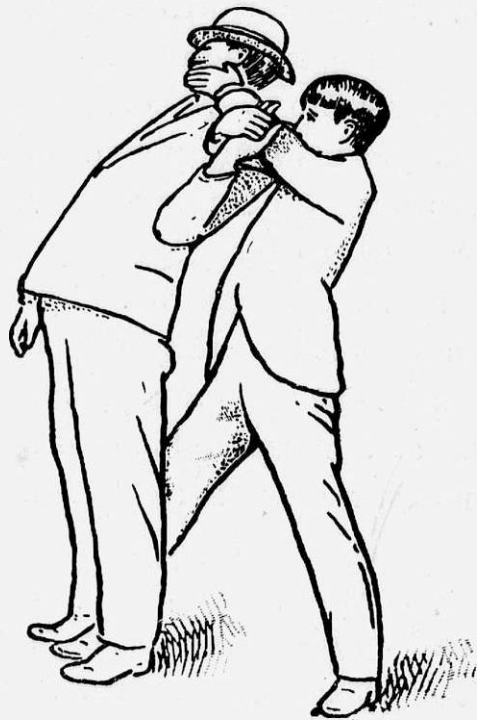
саженъ примѣнить Жіу-Житсу, конечно, неслучайно. Спокойно подойдите къ нему. Помните, что какое-нибудь неосторожное движеніе можетъ выдать ваше намѣреніе, а тогда беречь себя и субъекта съ револьверомъ.

человѣкъ, имѣющій при себѣ для какой-нибудь определенной цѣли оружіе, обыкновенно держитъ его, поминутно опуская руку въ карманъ, будто бы желая убѣдиться, не исчезло ли изъ кармана оружіе. Когда онъ держитъ руку въ карманѣ, то, конечно, сгибаетъ руку въ локтѣ, образуя уголь. Вы должны этимъ воспользоваться. Вы 1) подходите къ нему и, быстро просовывая лѣвую руку подъ локоть, хватаете его за плечо, какъ указано на рисункѣ, 2) правой рукой обхватываете его плечо съ другой стороны, вывертывая его руку кверху. Вы стоите передъ нимъ вплотную, поставивъ вашу правую ногу передъ его правой ногой, а лѣвую позади нея. Теперь тяните противника книзу, пока онъ не упадетъ; или же, какъ только онъ потеряетъ равновѣсіе, выхватите у него изъ кармана револьверъ.

Немного поупражнявшись, вы убѣдитесь, что примѣнить этотъ приѣмъ вовсе не такъ трудно, и, не подвергаясь опасности, можно обезоружить человѣка. О сопротивленіи съ его стороны вы не можете быть и рѣчи.

Сора Тавоши, или внезапное падение.

Вотъ еще одинъ простой и легкой прие
Жю-Житсу. Его нужно примѣнять въ тѣхъ с
чаяхъ, когда вы хотите задержать или проу



идушаго впереди васъ противника. Онъ иде
и его руки спокойно висятъ. Вы подбѣгаете
нему съ лѣвой стороны и лѣвой рукой хватаете
его за лѣвую руку такъ, чтобы четыре паль

имали ему ладонь изнутри, а большой па-
ць — снаружи. Затѣмъ быстро поднимите его
ку, вывертывая ее назадъ. Протянутой пра-
й рукой схватите его за лицо, сдавливая носъ.
ите его голову назадъ. Правую ногу поставь-
позади его лѣвой ноги и свалите противни-
подножкой.

Обращаемъ ваше вниманіе на то, что этотъ
емъ удастся лишь тогда, когда вы подходи-
къ противнику сзади. Примѣнять его часто
мъ врядъ ли придется. Мы не совѣтуемъ вамъ
танавливаться на немъ слишкомъ долго, такъ
къ есть приемы гораздо полезнѣе.

Помните, что примѣнять всѣ эти приемы на
актикѣ надо крайне быстро. Считайтесь съ
мъ, что вашъ противникъ не всегда держитъ
ки такъ, какъ мы предполагаемъ и какъ это
казано на нашихъ рисункахъ. Бываетъ, что
положеніе его рукъ — менѣе благоприятно для
ифовъ, чѣмъ въ нашихъ урокахъ, бываетъ и
оборотъ. Поэтому учитесь приравливать
обстоятельствамъ.

Надо Тсуки.

Вотъ интересный и изумительный по простоте приемъ, известный подъ названіемъ Надо Тсуки. Вы можете примѣнять его гдѣ угодно, в



улицѣ, въ толпѣ, въ трамваѣ или конкѣ, или вообще, въ любомъ публичномъ мѣстѣ, когда какой-нибудь нахаль толкаетъ васъ, желая протолкнуться впередъ или же устроиться поудобнѣе. Если карманный воръ прельстится вашими часами или же сумочкой, которую держите въ р

хъ дама, то вспомните, что вы знаете острый приемъ Надо Тсуки.

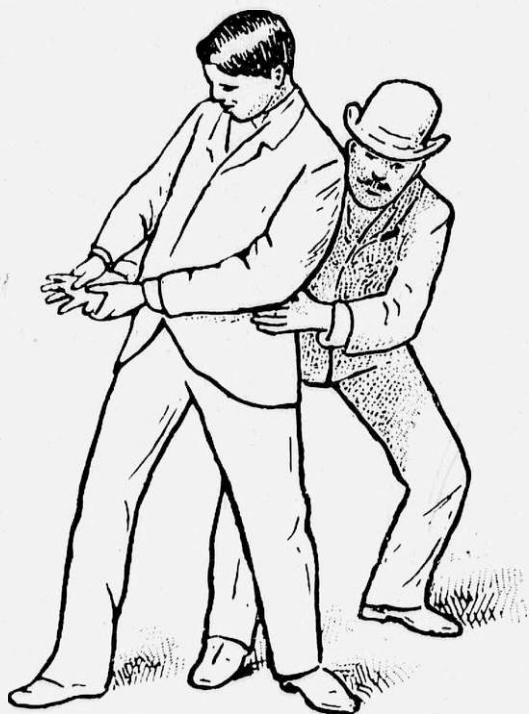
Лѣвой ногой вы дѣлаете шагъ впередъ такъ, чтобы она оказалась позади лѣвой ноги нахала, такъ уже не можетъ отступить назадъ. Правой рукой схватите его за рукавъ у локтя, протянутой же лѣвой надавите ему выпрямленными пальцами на „Адамово яблоко“. Это послужитъ ему рошимъ урокомъ.

Помните, что не надо его ударять кулакомъ въ горло. Жіу-Житсу не допускаетъ удара кулакомъ.

Этотъ приемъ мы особенно рекомендуемъ дамамъ, такъ какъ онъ не требуетъ силы, а лишь метроту и ловкость.

Таку Житсу.

У карманныхъ воровъ есть свои излюбленныя испытанные приемы, которые они примѣняютъ не менѣе искусно и успѣшно, чѣмъ жиуетъ свои грифы.



Опытный воръ подходитъ, обыкновенно, сзади и хватаетъ часы или цѣпочку, просовывая свои руки подъ руками намѣченной жертвы. Соблазнившись кошелькомъ или сумочкой, которую

держитъ дама, онъ продѣлываетъ то же самое. Между прочимъ, обращаемъ вниманіе дамъ на то, что держать кошелекъ въ рукѣ—скверная привычка.

Знаете ли вы, въ чемъ заключается политика вора? Она крайне интересна. Воръ отлично понимаетъ, что вы, почувствовавъ прикосновеніе чужихъ-то рукъ спереди, не оглянетесь назадъ, а будетъ искать вора впереди себя. Рѣчь, конечно, идетъ о такихъ карманныхъ ворахъ, которые „работаютъ“ въ трамваяхъ, въ толпѣ или, вообще, въ людномъ мѣстѣ.

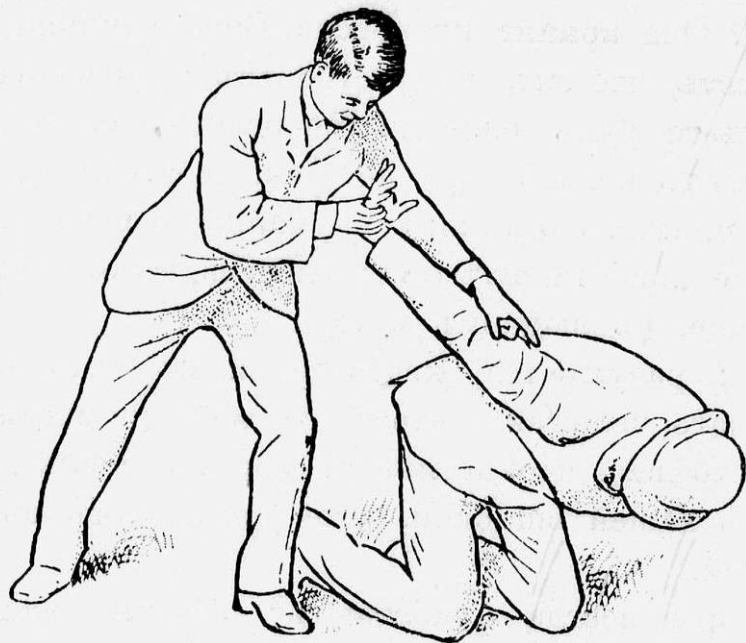
Вы, разумѣется, хватаете ни въ чемъ непонимающаго человѣка, стоящаго впереди васъ, не подозревая, что истинный воръ, воспользовавшись вашей ошибкой, уже ускользаетъ съ добычей.

Воры всегда „работаютъ“ обѣими руками. Если вы держите кошелекъ въ правой рукѣ, то воръ, чтобы отвлечь ваше вниманіе, какъ-будто случайно ударяетъ васъ по лѣвой рукѣ, а въ это время выхватываетъ кошелекъ.

Главное, не волнуйтесь. Быстро схватите его правой рукой обѣими руками, сильно надавливая большими пальцами на ладонь снаружи, а остальными на ладонь изнутри. Онъ медленно

выронить кошелекъ. Не бѣда, вы его подымите и посылѣ.

Продолжая сжимать руку вора, вывертывайте ее кверху назадъ, дѣлаете полъ-оборота вправо.



Онъ непременно упадетъ на колѣна. Вы сами изумитесь, увидавъ, какъ мало силы требуется для примѣненія этого приема.

Воръ теперь на колѣнахъ. Если вы успѣли проникнуться духомъ Жіу-Житсу, то вы, любезно улыбаясь, скажите ему приблизительно слѣдующее: „Милостивый государь, я надѣюсь, что

вы не будете сильно ругать меня, если я васъ оставлю простоять въ этомъ, не совсѣмъ для себя удобномъ, положеніи, пока не придетъ его очередь „идовой“. (Смотрите рисунокъ).

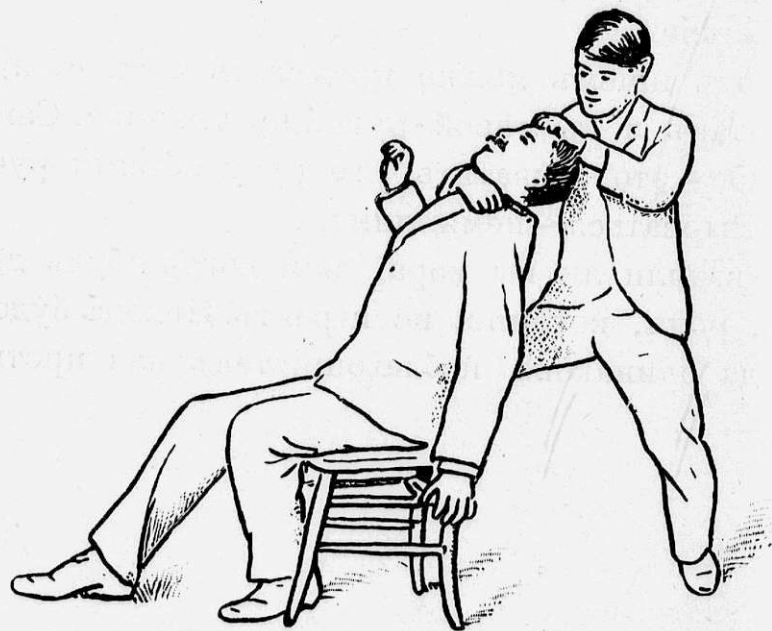
Упражняясь съ товарищемъ, будьте очень осторожны и, поваливъ его на колѣна, не вывертывайте ему слишкомъ сильно руку, такъ какъ можете вытянуть ему какую-нибудь связку или жилы.

Этотъ приемъ можно продѣлать какъ съ правой, такъ и съ лѣвой рукой противника. Самое главное—это захватить его руку обѣими руками. Вырваться—немыслимо.

Схватили ли вы вора, или кого-нибудь другого, роли, конечно, не играетъ. Исходъ будетъ всегда одинаково неблагоприятенъ для противника.

Приемъ Ла гаротъ по-японски.

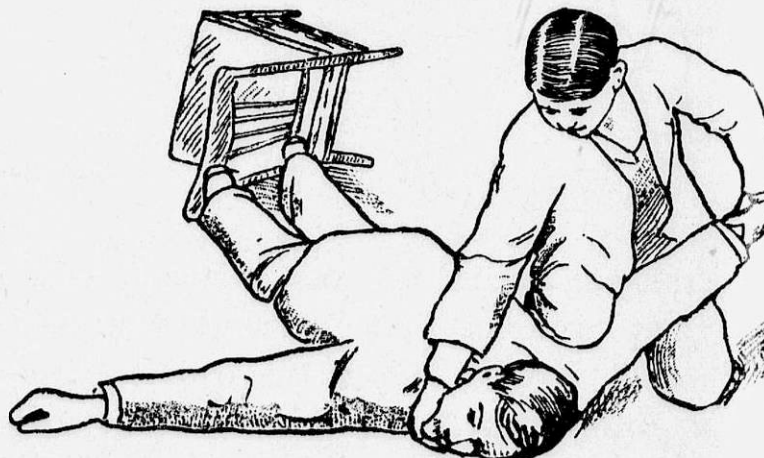
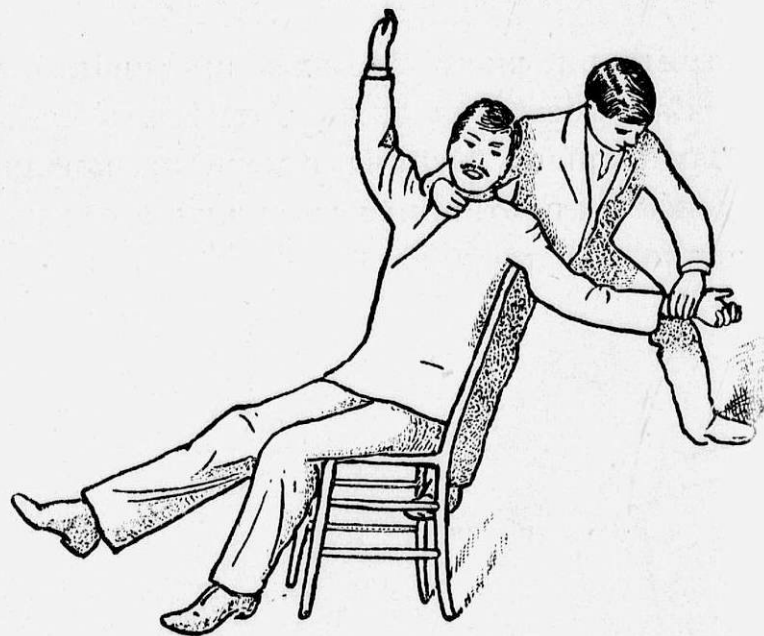
Если вамъ нужно свалить и обезоружить сидящего на стулѣ человѣка, то, подойдя къ нему справа или сзади, схватите его лѣвой рукой за горло, какъ указано на рисункѣ, а правой



тяните за волосы или за голову назадъ. Онъ попытается оторвать вашу правую руку отъ шеи и для этого подыметъ лѣвую. Теперь вы хватаете своей лѣвой рукой его лѣвую и, вы

ртывая ее въ сторону и назадъ; валите ногою уль.

Смотрите рисунокъ 2. Вашъ противникъ падетъ. Вамъ остается лишь примѣнить извѣстнй Вамъ приемъ Курума Каеши и, парализовавъ движенія противника, заставить его сдаться. Это видно изъ рисунка 3.



Курума Каеши, или круговоротъ.

Если вамъ нужно напасть на недвижно стоя-
го человѣка и во что бы то ни стало сва-
лить его, парализуя его движенія, то совѣтуемъ
вамъ примѣнить грифъ Курума Каеши, или кру-
воротъ.

Предположимъ, что вашъ противникъ стоитъ
вамъ спиной или удаляется отъ васъ.

Вспомните рисунокъ 2 грифа Шой Наге (стр.
10). Вы поступаете слѣдующимъ образомъ.

Подбѣгая сзади: 1) Правой рукой обхваты-
ваете шею противника, хватая его за воротникъ
и за край платя у лѣваго плеча, въ то же
время сильно ударяя его краемъ ладони по мѣ-
сту, указанному въ анатомической таблицѣ подъ
10. Подъ вліяніемъ удара онъ подается всѣмъ
ловищемъ вправо.

2) Быстро отступите лѣвой ногой назадъ и
уступитесь на лѣвое колѣно. Продолжая дер-
жать противника правой рукой за горло, вы тя-
нете его назадъ.

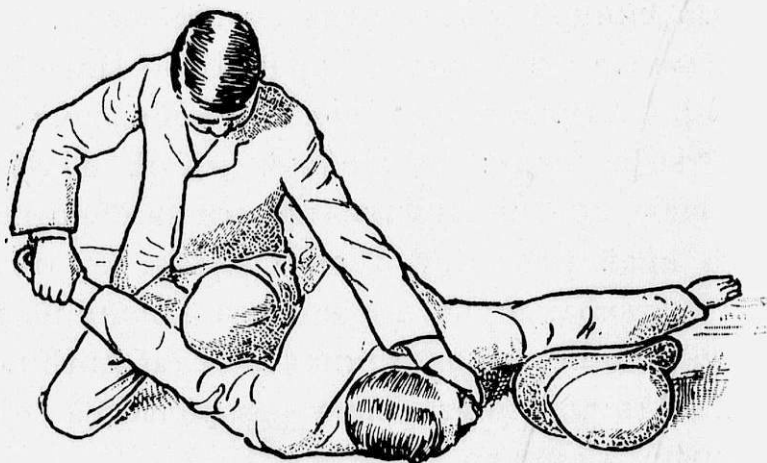
Онъ непременно свалится.

При паденіи влѣво онъ инстинктивно протя-
нетъ лѣвую руку, чтобы не ушибиться о землю.

3) Схватите его лѣвой рукой за лѣвую руку

около кисти и потяните къ себѣ. Онъ упаде
лицомъ внизъ.

4) Правой рукой схватите его быстро
подбородокъ, вывертывая ему шею вправо. В
то же время лѣвымъ колѣномъ упритесь е
въ локоть. Рука при этомъ, какъ въ больши
ствѣ приѣмовъ, должна быть вывернута ладон
кверху.



Теперь противникъ въ вашихъ рукахъ. О
не въ состояннн освободиться, не въ состоянн
защищаться.

Какъ видите, весь приѣмъ состоитъ изъ чет
рехъ движеній. И такъ какъ онъ сложнѣе др
гихъ, то дѣлать его надо непрерывно, быстр
не теряя ни одной секунды.

Вашъ противникъ долженъ уже лежать, преж
дѣмъ мысль о сопротивленнн придетъ ему
голову.

Опытный жиуистъ хватаетъ противника и съ
своей руки, ударяя его, въ этомъ случаѣ, пра
и опускаясь на *правое* колѣно. Противникъ
да валится, конечно, направо, какъ это и
азано на рисункѣ.

Напомнимъ еще разъ, что вытянутая рука
отивника должна быть непременно выверну
ладонью кверху, чтобы онъ ни въ коемъ
чаѣ не могъ согнуть ее въ локтѣ.

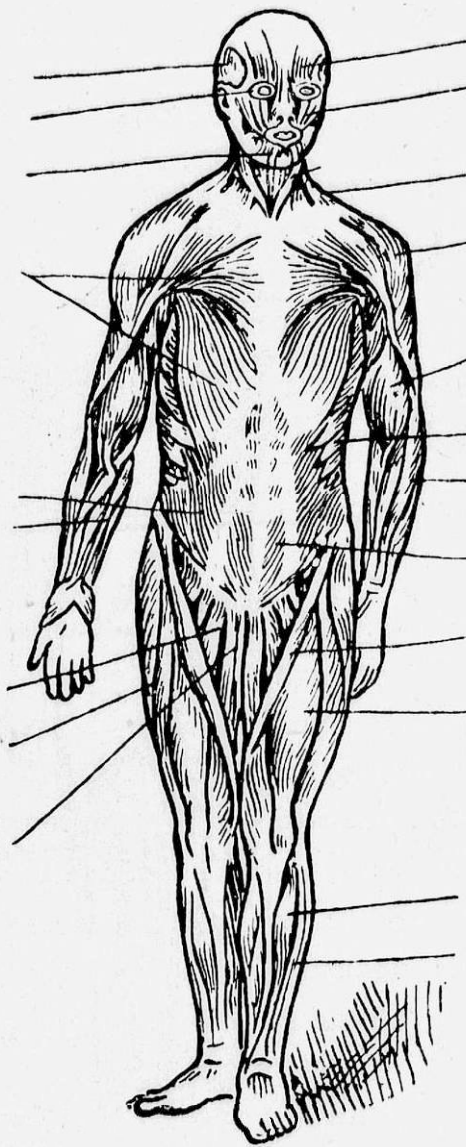
КОНЕЦЪ II ЧАСТИ.

Височная.
Главная крупная.
Нижняя губная.
Большая грудная.

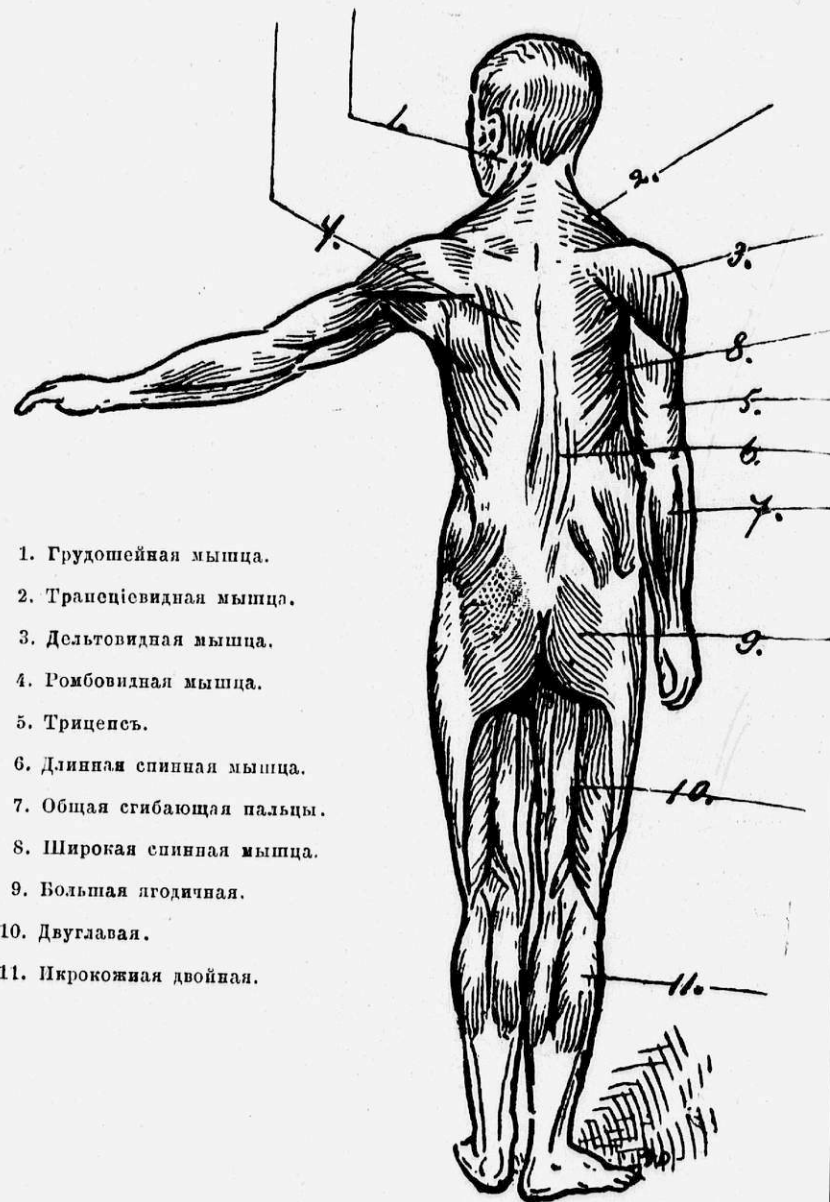
Брюшная наружная.
Общая сгибательная пальцы.

Трехглавая.
Приводящая длинная.

Приводящая короткая.



1. Лобная.
2. Верхняя губная.
5. Грудношейная.
6. Трапециевидная.
9. Дельтовидная.
10. Двуглавая или бицепс.
12. Поясничная.
13. Общая разгибающая пальцы.
15. Прямая брюшная.
17. Длинная бедренная.
18. Четырехглавая.
19. Большая берцовая.
20. Малая берцовая.



1. Грудшейная мышца.
2. Трапецевидная мышца.
3. Дельтовидная мышца.
4. Ромбовидная мышца.
5. Трицепсъ.
6. Длинная спинная мышца.
7. Общая сгибающая пальцы.
8. Широкая спинная мышца.
9. Большая ягодичная.
10. Двуглавая.
11. Икрокожная двойная.

ВВЕДЕНІЕ.

Вотъ III и послѣдняя часть нашей книги. Прочтите внимательно введеніе къ ней. Мы вамъ скажемъ нѣсколько словъ о томъ, какъ примѣнять всевозможные приемы и грифы Жіу-Житсу.

Изучивъ всѣ тѣ, которые описаны въ этой части, вы будете обладать громаднымъ преимуществомъ, скажемъ больше, даже могуществомъ, властью надъ людьми, враждебными вамъ. Но не злоупотребляйте вашей силой и вашими понаніями. Послѣдствія могутъ быть ужасны. Мы объ этомъ напомнимъ вамъ въ концѣ книги. Но еще разъ просимъ и предостерегаемъ васъ: будьте осторожны. Упражняясь съ товарищемъ, никогда не доводите приема до конца. Старайтесь лишь его понять и запомнить. Впрочемъ, это предостереженіе вы найдете въ каждомъ прокъ.

Никогда не волнуйтесь, не горячитесь; вѣдь самое важное въ Жіу-Житсу — хладнокровіе. Зная и сознавая, что вы сильны, будьте великодушны, благородны. Упражняйтесь усердно.

Какъ вы будете изучать Жіу-Житсу—мы не знаемъ. Возможно, что вы предпочтете сначала изучить всѣ трудные, но самые интересные приемы, а потомъ уже вернетесь къ болѣе легкимъ, но менѣе интереснымъ. Не дѣлайте этого. Пожалуйста слушайте совѣта опытнаго борца, стараго учителя. Проходите курсъ Жіу-Житсу въ послѣдовательномъ порядкѣ, не пропуская ни одного упражненія. Каждое вамъ пригодится въ послѣдствіи. Не усвоивъ хорошенько приемовъ, описанныхъ въ первой и второй частяхъ, вы не въ состояніи будете примѣнять быстро и точно приемы и грифы третьей части. Посвятите Жіу-Житсу полчаса въ день, и черезъ три-четыре мѣсяца васъ не узнаютъ.

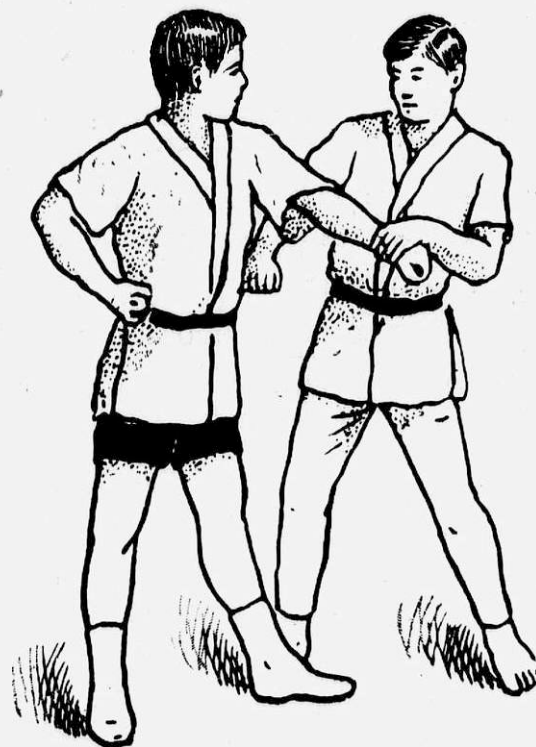
Изъ робкаго вы превратитесь въ смѣлаго, изъ нервнаго—въ хладнокровнаго, изъ слабаго—въ сильнаго человѣка.

ЧАСТЬ III.

СУИГЕТСУ-АТЭ.

Урокъ 1-й.

Если вашъ противникъ значительно сильнѣе васъ, или же настолько ловокъ и увертливъ, что



вамъ не удастся поймать его на грифъ Жіу-Житсу, то быстро примѣните приемъ Суигетсу-

атэ. Впрочемъ, должны оговориться, что для этого требуется крѣпкая, твердая ладонь, такъ какъ вы наносите ею противнику ударъ. Какъ развить ладонь—вы уже знаете.

Вы хватаете противника лѣвой рукой за кисть его лѣвой руки, вывертывая ее ладонью книзу. Быстро поднимите руку противника и рѣзко ударьте его краемъ правой ладони по мѣсту, указанному на рисункѣ, задѣвая одновременно и ребра и животъ.

Вашъ противникъ не будетъ особенно доволенъ этимъ ударомъ. Онъ, пожалуй, вскрикнетъ отъ боли, и ему будетъ не до васъ. Тогда спокойно примѣняйте любой приѣмъ Жіу-Житсу.

Упражняясь, ударяйте своего товарища не особенно сильно, такъ какъ этотъ ударъ довольно опасенъ.

Урокъ 2-й.

Это очень простой грифъ, хотя дѣйствіе его очень-таки ощутительно. Всѣ борцы и атлеты его примѣняютъ даже въ Европѣ.



Вы подходите къ противнику сзади, просовываете ему руки подъ мышками и, обхватывая его голову, сплетаете пальцы у него на затылѣ. Теперь, сжимая ему затылокъ ладонями, да-

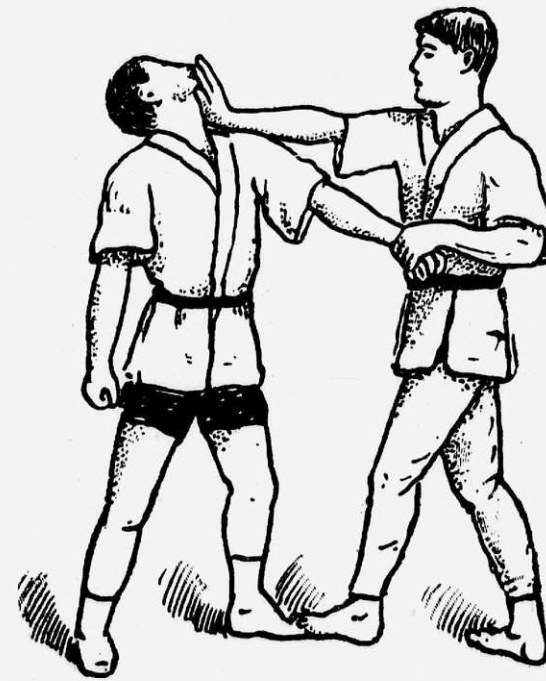
вите его голову книзу, пока онъ не упрется подбородкомъ себѣ въ грудь.

Какъ бы вашъ противникъ ни сопротивлялся, освободится немислимо. Если онъ предпочтетъ упасть, то полетитъ лицомъ впередъ и расшибетъ себѣ голову.

АТЭ КОКОРОЭ.

Урокъ 3-й.

Вотъ еще одинъ интересный приемъ. Вы его можете примѣнить и для самозащиты и при нападеніи. Вашъ противникъ будетъ такъ ошелом-



ленъ, что ему и въ голову не придетъ сопротивляться.

Если на васъ кто-нибудь напалъ и хочетъ ли васъ ударить кулакомъ въ животъ, то вы, быст-

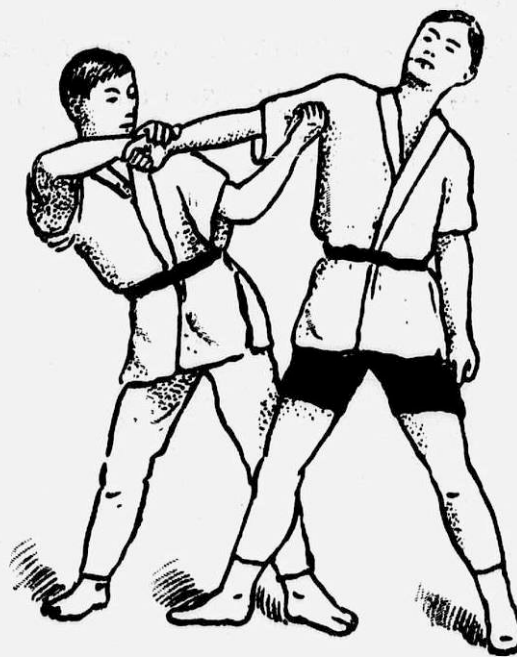
ро схвативъ одной рукой руку противника
упрется ладонью другой руки ему въ горло
отгибая ему голову назадъ и надавливая снизу
большимъ пальцемъ ему на подбородокъ.

Упражняясь, будьте осторожны, такъ какъ
этотъ приемъ довольно опасенъ.

ТЭНГУ АШИДА.

Урокъ 4-й.

У каждого человѣка на рукѣ выше локтя,
есть — подъ бицепсомъ, скрытъ очень чув-
ствительный нервъ. Чуть-чуть надавите его, и



то противникъ почувствуетъ сильную боль.
Надавите сильнѣе, — и рука противника пара-
лована. Какъ надо хватать — вы увидите изъ
ручка.

Вы его схватили. Другой рукой его вы
поймать за ту же руку, гдѣ хотите, у
или же выше.

Главное—сразу найти нервъ и надавить
Онъ находится и въ правой и въ лѣвой ру
и поэтому безразлично, какую руку вы зах
тили. Чѣмъ больше сопротивление, тѣмъ не
носимѣ боль.

Когда на васъ нападаютъ, то предупред
противника и, прежде чѣмъ онъ васъ удар
парализуйте ему руку.

Ущемление плеча.

Урокъ 5-й.

Этотъ грифъ носить название „ущемление пле-
“. Его можно примѣнять въ самыхъ разно-



разныхъ случаяхъ, и защищаясь и нападая.
Внимательно изучайте рисунокъ, чтобы узнать,
гдѣ находится нервъ и какъ быстро его найти.

Конечно, вамъ придется попрактиковаться. Увѣряемъ васъ, что поупражнявшись часъ полтора, вы будете находить это мѣсто сразу даже закрывъ глаза.

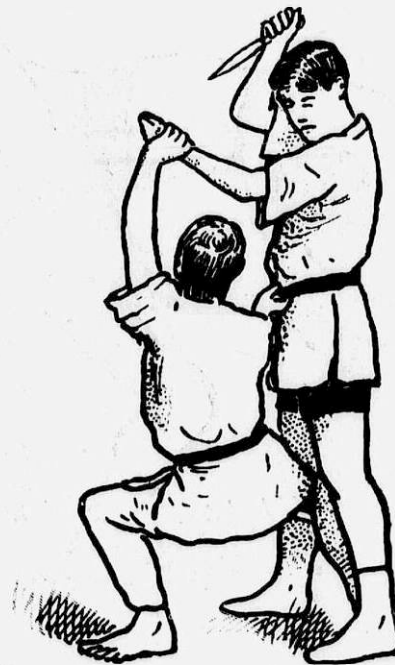
Вы хватаете противника такимъ образомъ, чтобы большимъ пальцемъ давить на нервъ, а другіе пальцы чтобы упирались въ лопатку. Давленіе на нервъ причиняетъ рѣжущую боль и вашъ противникъ, если даже онъ успѣетъ схватить васъ за горло, васъ немедленно отпуститъ.

Этотъ приѣмъ примѣняютъ обыкновенно тогда, когда вашъ противникъ схватитъ васъ за горло или же повалилъ на землю.

ТАХИ.

Урокъ 6-й.

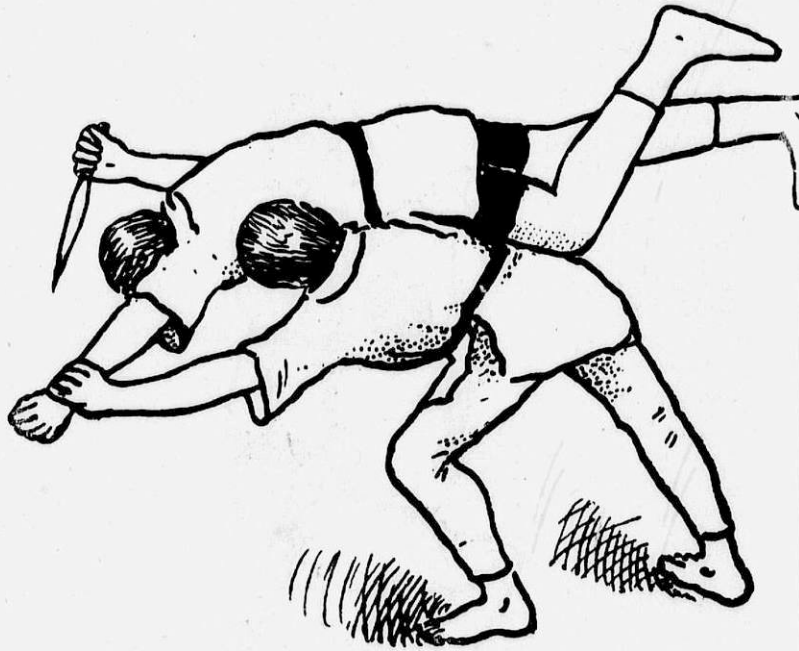
На рисункѣ 1 и 2 вы видите, какъ опытный боецъ отражаетъ нападеніе хулигана, замахающегося на него кинжаломъ или кастетомъ.



Это очень интересное и полезное упражненіе, мы совѣтуемъ вамъ не пренебрегать имъ, а отдѣлывать его такъ долго, пока вы не усвоите всѣхъ движеній въ совершенствѣ. Дѣйствіе

этого грифа поразительно, но предупреждает, что быстрота, хладнокровие и увѣренность себѣ необходимы.

Хулиганъ замахивается на васъ ножомъ. быстро наклоняетесь, хватаете его сразу за кн



лѣвой руки, вывертывая ее влево, какъ мож
сильнѣе. Затѣмъ, нагнувшись, вы хватаете ху
гана за жилетъ, за пиджакъ или за верхн
часть брюкъ и держите крѣпко. Продвину
локоть правой руки между ногъ противни

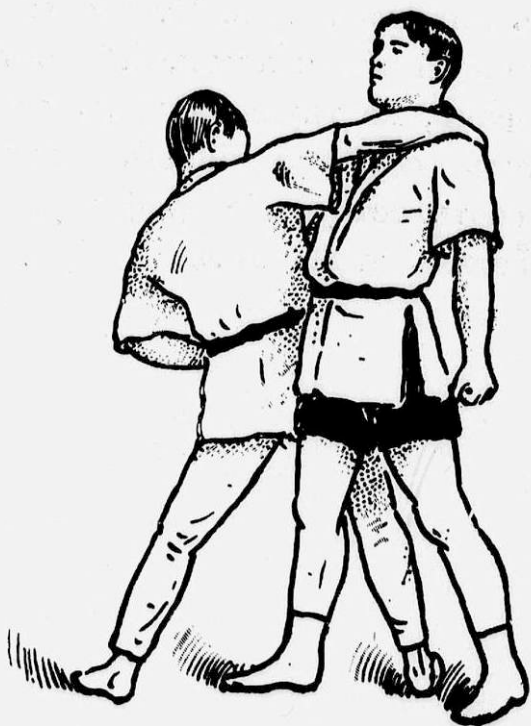
заставите его нагнуться впередъ, и тогда, быстро привставъ, тяните лѣвой рукой за пойманную руку, локтемъ правой руки подталкивая его тѣло.

Приемъ, конечно, заключается въ томъ, чтобы перебросить черезъ себя противника. Онъ долженъ упасть лицомъ внизъ. Чтобы спасти голову, онъ, по всей вѣроятности, отброситъ ножъ, вамъ, конечно, не трудно будетъ справиться с лежачимъ обезоруженнымъ хулиганомъ. прочемъ, соответствующіе грифы указаны въ разныхъ мѣстахъ этой книги.

МИМИ-ТАСЕКИ.

Урокъ 7-й.

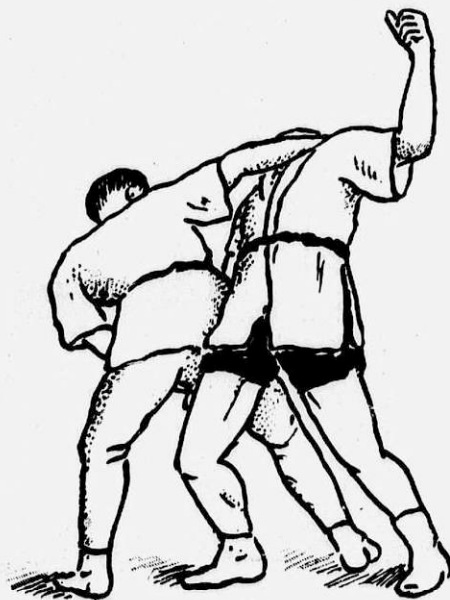
Хулиганъ подходитъ къ вамъ, намѣреваясь ударить васъ въ лицо кулакомъ. Предупрежда-



его. Схватите его лѣвой рукой за правую руку у кисти, подойдите къ нему вплотную, и, закрывъ правую руку на плечо, какъ указано въ рисункѣ, быстро поставьте вашу правую ногу

правой ногой противника. Теперь склонившись впередъ и упираясь правой рукой въ плечо противника, гните его назадъ. Разъ, два, три... и онъ полетитъ на спину по всѣмъ правиламъ искусства.

Этотъ пріемъ — одинъ изъ самыхъ простыхъ, и научиться примѣнять его уже послѣ нѣсколькихъ упражненій.



ИНУГАВА ТАСЕКИ.

Урокъ 8-й.

Въ Россіи, конечно, англичанъ и америка-
цевъ очень мало, и поэтому встрѣтить опытна-
го боксера въ лицѣ противника довольно трудно.



Но, можетъ быть, вы когда-нибудь попадете
за границу, а тамъ многіе умѣютъ прекрас-
но драться, и схватка съ какимъ-нибудь пьянымъ
буяномъ можетъ окончиться для васъ печаль-

Вотъ еще одинъ прекрасный приемъ самоза-
щиты. Боксеръ хочетъ ударить васъ правой
кулакомъ въ животъ или въ лицо. Быстрымъ дви-
женіемъ схватите его за правую руку у кисти,
поворачивая ее. Повернитесь такъ, чтобы ваша
левая нога очутилась позади правой ноги про-
тивника, а лѣвою рукой захватите его шею у
затылка. Воспользуйтесь подножкой. Давите лѣ-
вою рукой на горло противника. Онъ не долго
сможетъ сопротивляться и свалится какъ подко-
женный.

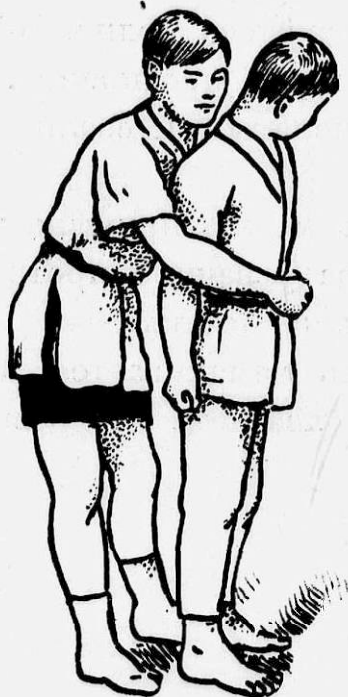
Этотъ грифъ можно примѣнять даже въ тѣхъ
случаяхъ, когда у вашего противника въ рукахъ
есть пистолетъ, ножъ или кастетъ.

Если же онъ замахивается на васъ лѣвой
кулакомъ, то вы хватаете его лѣвой за правую,
т. д.

НОРИ-ДАОШИ.

Урокъ 9-й.

На этихъ трехъ рисункахъ изображенъ интересный приемъ самозащиты при нападеніи на васъ сзади.



Приемъ не трудный, а его послѣдствія для противника не особенно пріятны. Вы его перекидываете черезъ голову и паденіе дѣйствуетъ на него успокоительнѣе валеріановыхъ капель.

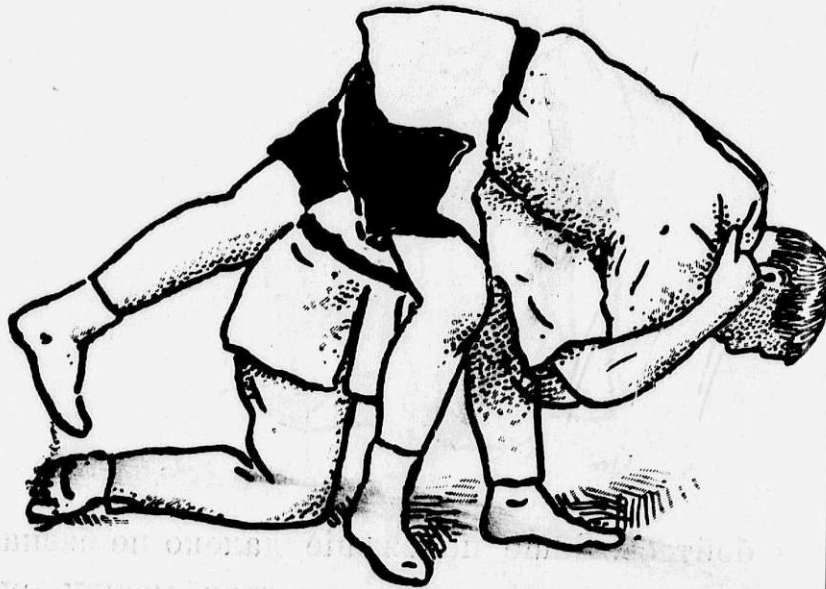
Слѣдите внимательно. Противникъ подошелъ къ вамъ сзади и, крѣпко обхвативъ васъ, по-двинутому, парализовалъ всѣ ваши движенія. Вамъ, казалось бы, остается лишь сдаться.



Не бойтесь! Ваше положеніе далеко не безна-дежно. Быстро опуститесь, скользя между руками противника, и, оставивъ правую ногу на-задъ, схватите обѣими руками противника за воротъ или за край платья. Затѣмъ, опустившись на одно колѣно, быстро нагнитесь впередъ.

Вашъ противникъ не замедлитъ описать ду въ воздухѣ и хлопнуться о землю.

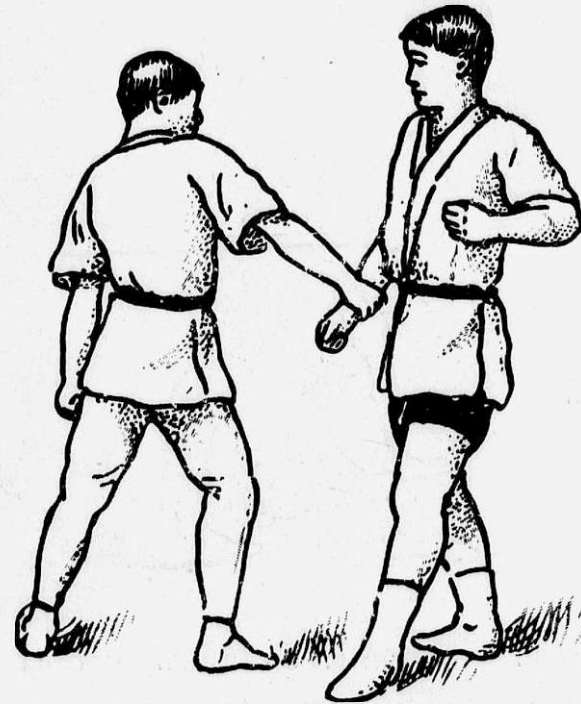
Теперь вашъ противникъ покоится на спи Всѣ шансы на вашей сторонѣ. Примѣните оди изъ извѣстныхъ уже вамъ ударовъ или грифов Самымъ лучшимъ, пожалуй, будетъ тотъ, кот рый описанъ въ двадцать пятомъ урокъ. (Смо рите второй рисунокъ).



УДЭ-ХИШИГИ.

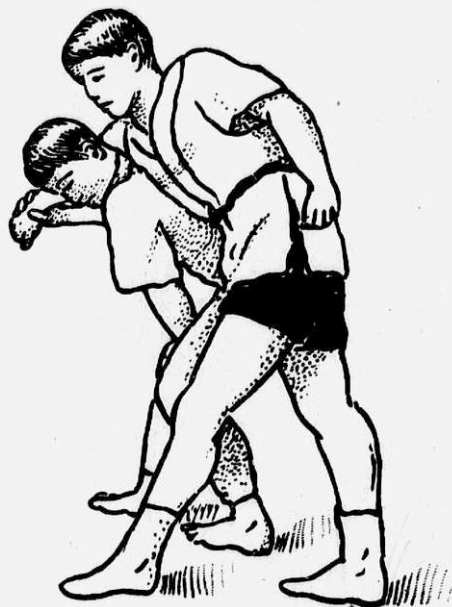
Урокъ 10-й.

Японцы часто примѣняютъ въ схваткѣ грифъ Удэ-Хишиги. Это прекрасный приемъ, если вы



е хотите причинить вреда противнику, а лишь легка наказать его, отбить у него охоту драться. о онъ не изъ легкихъ. Быстрота и ловкость уть необходимы. Противникъ бросается на ась съ кулаками. Быстро схватите его правой

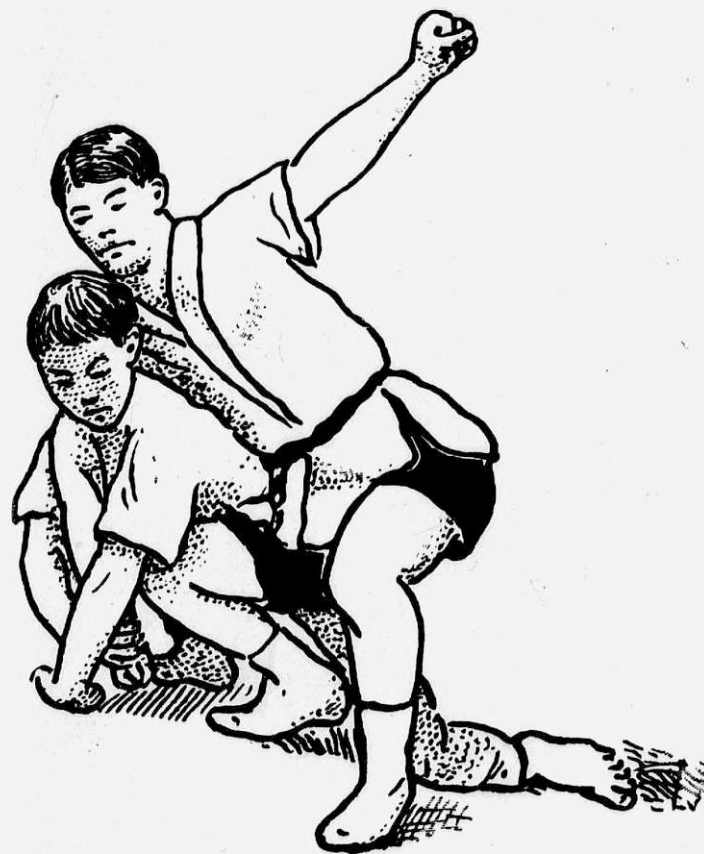
рукой за правую руку. Впрочем, если вам удобнее, схватите его левой рукой за левую руку. Держите ее крепко, вывертывая ладонью вверх, вдавливая ваши пальцы в мякоть кисти.



Теперь быстро повернитесь так, чтобы захваченная рука противника покоилась у вас на плече. (Смотрите рисунок 2: ваше плечо должно приходиться противнику под мышкой).

Теперь ваш противник опирается на вас своим туловищем; его ноги вытянуты. Ударьте свободной рукой (краем ладони) по его колену.

Он сразу согнет ногу, а вы, наклонившись, притяните его к земле, как это указано на рисунке 3.

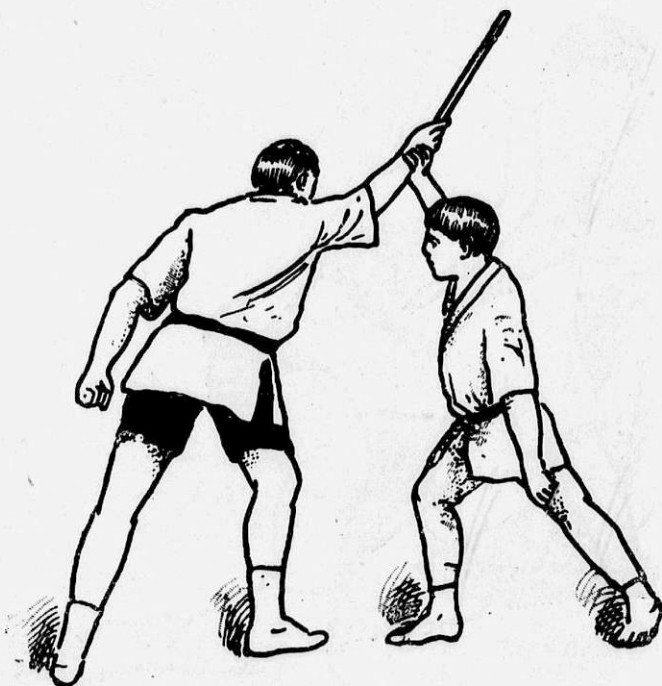


Помните, что захваченная вами рука противника должна быть вывернута и обращена ладонью вверх. От боли он завоет благим словом. Тогда отпустите его.

ТАКА-ТОИ.

Урокъ 11-й.

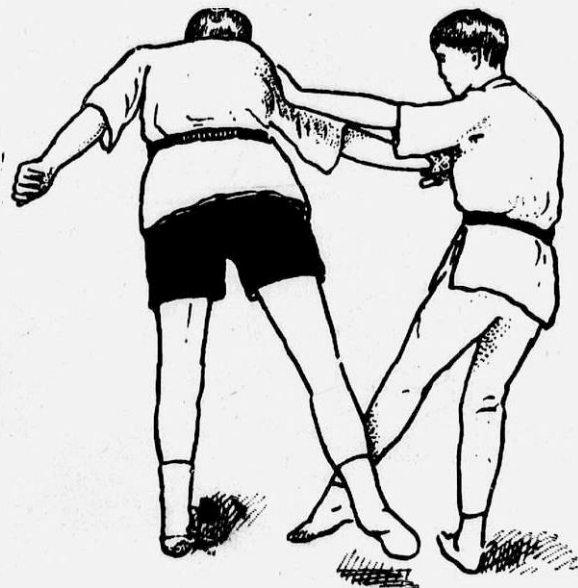
Вотъ грифъ Така-Тои. Вамъ, пожалуй, трудно будетъ понять его по однимъ рисункамъ.



безъ всякихъ поясненій. Каждый жиуистъ долженъ хорошо знать этотъ приемъ и примѣнять его возможно чаще для самозащиты.

Хулиганъ, грабитель никогда не нападетъ на васъ, если вы будете вооружены. У него всегда въ рукахъ

железная палка, или кастетъ, или же ножъ. Ударъ по головѣ или по шеѣ любымъ изъ этихъ предметовъ часто смертеленъ. Получивъ ударъ, вы теряете сознание, и васъ уже не выручить ни сила, ни ловкость. Поэтому нужно

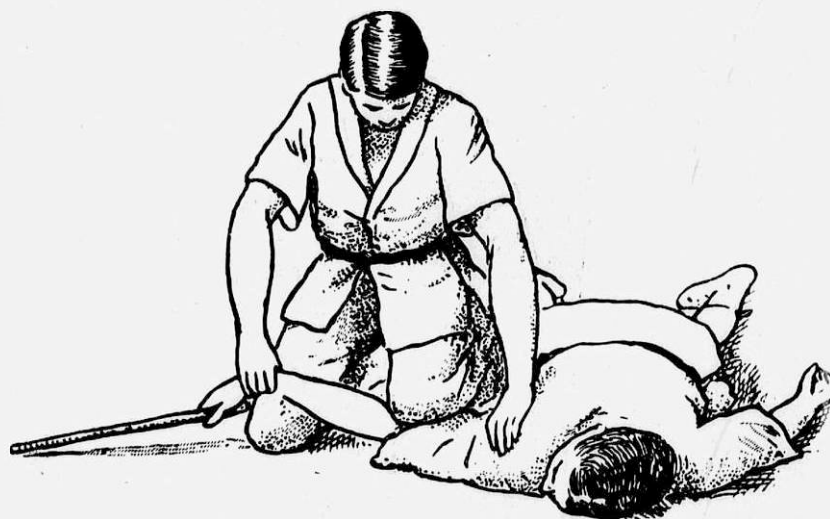


предупредить ударъ противника и расправиться съ нимъ, прежде чѣмъ онъ успѣлъ броситься на васъ.

Этотъ приемъ вамъ покажется, пожалуй, довольно сложнымъ, но можемъ васъ увѣрить, что японцу для примѣненія его на практикѣ

требуется не болѣе одной секунды. Чтобы
хорошо усвоить, упражняйтесь до тѣхъ пор
пока вамъ не удастся опрокинуть товарища
жѳуиста въ одну—двѣ секунды.

На первомъ рисункѣ вы видите, какъ на
ленькаго японца нападаетъ огромный субъектъ



съ палкой. Онъ уже протянулъ руку. Еще по
секунды, и ударъ придется по головѣ японца.
Но тотъ хладнокровенъ; онъ никогда не теряетъ
присутствія духа.

Вотъ онъ начинаетъ. Съ правой ноги шаг
впередъ, хватая правой же рукой протянутую
руку противника. Захватить нужно у кисти

давливая большой палецъ ему въ руку, вы-
скакивая ее вправо и толкая противника впе-
редь.

Теперь обращаемъ ваше вниманіе на второй
рисункѣ. Японецъ дѣлаетъ полъ-оборота впра-
во, ударя лѣвой ногой нападающаго, какъ ука-
зано на рисункѣ. Мѣсто, куда надо попасть но-
гой, вы найдете въ анатомической таблицѣ
второй части подъ № 13.

Въ то же время лѣвой рукой японецъ толка-
етъ противника въ плечо.

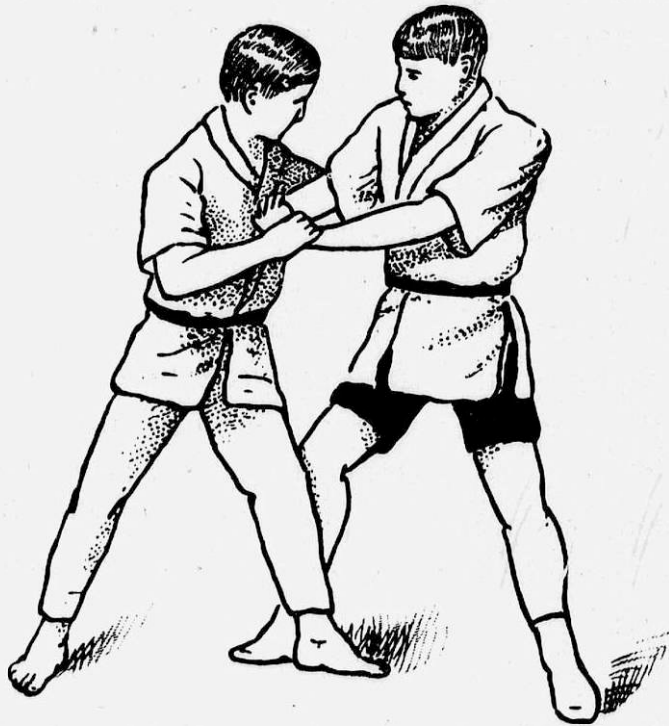
Тотъ неминуемо полетитъ. Его не спасетъ ни
сила, ни тяжесть его собственного тѣла.

Онъ лежитъ лицомъ книзу. Японецъ быстро
подбѣгаетъ къ нему и, хватая его правой ру-
кой у кисти, а лѣвой подъ мышку, давитъ
локомъ на локоть лежащаго. Тотъ прину-
жденъ сдаться, а то японецъ можетъ сломать
ему руку.

БОКОВОЙ ГРИФЪ (для дамъ).

Урокъ 12-й.

Всякому извѣстно, что лица, обладающія большою физической силой, любятъ, при всякомъ



удобномъ случаѣ, выставить ее напоказъ. Ну, что же! Пусть они поднимаютъ въ вашемъ присутствіи гири, стулья, хоть пианино, — это не бѣда. Но иногда они любятъ пробовать свою силу на комъ-либо изъ своихъ знакомыхъ

авда, хотя въ шутку, но и не безъ намѣре-
дать понять, съ какимъ, молъ, силачемъ
вещь дѣло.

Обыкновенно въ такихъ случаяхъ они хвата-
тъ васъ за талию и жмутъ вамъ ребра. Ощущеніе — не изъ пріятныхъ. Если вы не любитель
обныхъ шутокъ, то познакомьте этого силача
однимъ любопытнымъ приемомъ Жіу-Житсу.
думаемъ, что послѣ этого онъ возобновить
ю попытку.

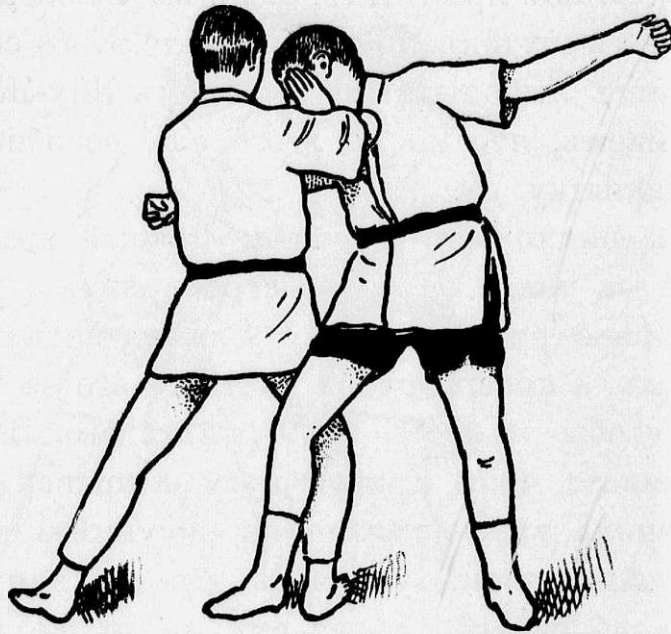
Какъ видно изъ рисунка, правый хватаетъ
аго за талию. Тотъ быстро ловитъ против-
а лѣвой рукой за руку у локтя, надавливая
нервъ, а правой рукой хватаетъ его за кисть
и, чтобы не дать тому обнять его. Затѣмъ
ставитъ свою правую ногу за правой ногой
тивника, какъ указано на рисункѣ 2, а пра-
рукой слегка ударяетъ его по лицу или
въ подбородокъ, дѣлая ему въ то же время
ножку.

И вотъ нашъ силачъ летитъ кувыркомъ и рас-
ивается во всю длину на полу. Конечно, зна-
аго ударяйте не очень сильно, а то, падая,
разобьетъ себѣ затылокъ.

Если же вы хотите проучить нахала, то бейте
краемъ ладони подъ носъ. Этотъ ударъ

послужить ему прекраснымъ урокомъ, и
будущемъ заставить его быть смирнымъ, к
ягненокъ.

Только что описанный грифъ мы особе



рекомендуемъ дамамъ. Имъ очень и очень
лезно знать его.

Какъ часто мужчины развязно и смѣло
таютъ даму за талию! Словами, протестами
щищаться не легко. Мужчины въ такихъ
чаяхъ словно дѣлаются глухими.

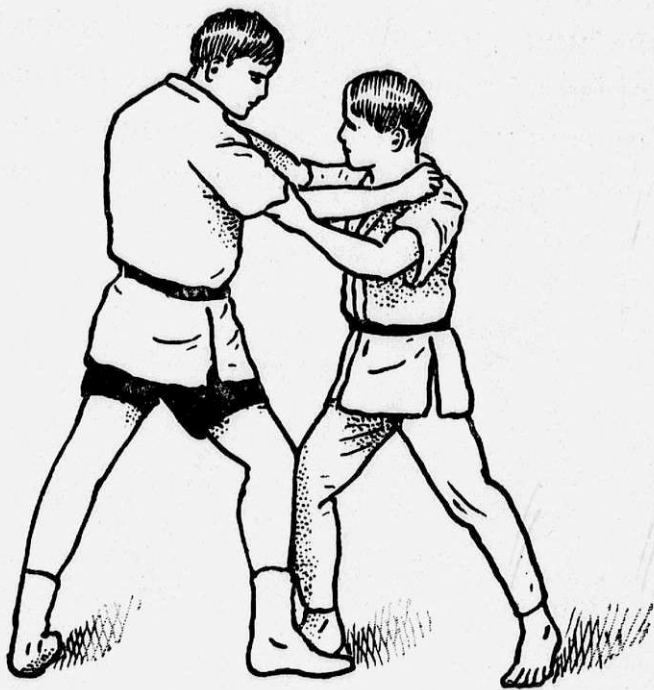
Что же! Разъ, два, три., подножка, ударъ
ладонью по щекѣ и предприимчивый ловеласъ—
у вашихъ ногъ. Когда онъ падаетъ, отпустите
его правую руку, а то, пожалуй, и вы свалитесь
вмѣстѣ съ нимъ.

Одна, очень извѣстная въ Нью-Йоркѣ, шан-
сонетная дива, ради шутки, часто примѣняла
этотъ приѣмъ надъ своими поклонниками, и
всегда съ такимъ успѣхомъ, что невольно вы-
зывала восторгъ со стороны самихъ же постра-
давшихъ.

КУРУМА-КАЕШИ.

Урокъ 13-й.

Первый и второй рисунки изображаютъ при-
емъ Курума-Каеши. Этотъ приемъ позволитъ



вамъ использовать силу противника для его же
пораженія.

Этотъ грифъ ярче другихъ характеризуетъ
Жіу-Житсу. Знаніе его даетъ вамъ возможность
одержать блестящую побѣду даже въ тѣхъ слу-

хъ, когда, казалось бы, все потеряно, когда
вы захватили внезапно, врасплохъ, и вы,
вдругъ, оказались въ беспомощномъ положеніи.
Этотъ приемъ не требуетъ ни ловкости, ни
силы. Единственное, что здѣсь необходимо, —
спокойствіе, хладнокровіе. Не теряя присут-
ствия духа, надо точно уловить моментъ для
исполненія Курума-Каеши, и, не давъ против-
нику опомниться, однимъ движеніемъ продѣлать
этотъ приемъ.

При этомъ вы дѣлаете такъ, что сами падаете
на спину, увлекая за собой противника.

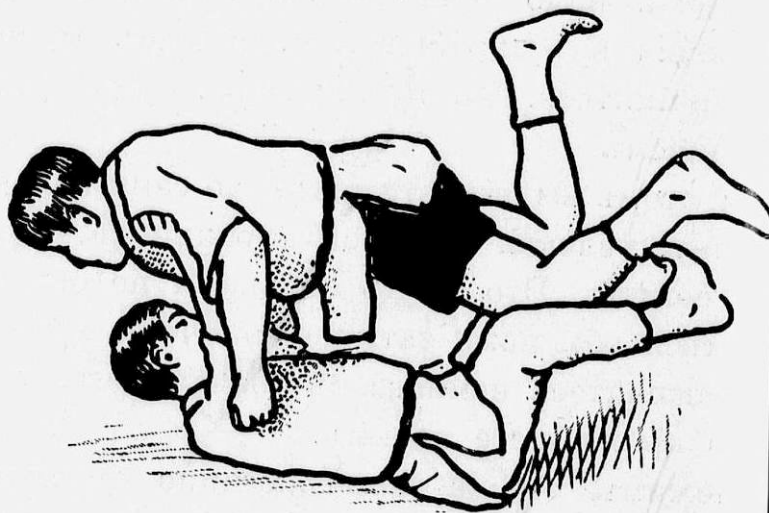
Не бойтесь. Это и не больно и не опасно.
Учиться объ полъ затылкомъ очень трудно.
Упражняйтесь немного съ товарищемъ, и вы
быстро приобрѣтете навыкъ.

Положимъ, что на васъ внезапно бросились
и схватили обѣими руками за горло или за
ротникъ. Что обыкновенно случается при
этомъ? Случается то, что вы валитесь на спину,
какъ колода, а злоумышленникъ падаетъ на васъ.
Это положеніе не изъ пріятныхъ!

Какъ поступаетъ въ данномъ случаѣ японецъ,
владеющій Жіу-Житсу? Онъ хватаетъ противника
обѣими руками за руки выше локтя, и, не до-

жидаясь момента, когда самъ полетитъ на васъ, быстро присѣдаетъ.

Для противника это неожиданно, и вся сила удара, которую онъ употребилъ, чтобы опрокинуть васъ, оказывается направленной въ пустое пространство.



Онъ летитъ головой впередъ, упираясь ногою въ животъ противника. Японецъ иногда даже его подталкиваетъ.

Конечно, такой полетъ для нападающаго безопасенъ, и ему, пожалуй, придется недѣль-два погулять съ перевязанной головой.

Примѣняя этотъ приемъ, вы должны постараться предупредить нападеніе противника.

Убѣдившись, что онъ бросается на васъ, вы отходите. Пусть, если ему удастся, онъ схватитъ васъ за горло. Онъ за это жестоко пострадаетъ.

Вы тоже хватаете его за руки, и, упираясь правой или лѣвой ногой ему въ животъ, припадаете, или же падаете на спину. Онъ перелетаетъ черезъ васъ и хлопается затылкомъ о землю.

МАКИ-КОМИ.

Урокъ 14-й.

Этотъ приемъ извѣстенъ подь названіемъ Маки-Коми и его можно примѣнять въ тѣхъ случаяхъ



когда противникъ, нападаая на васъ, протягиваетъ руку.

Вы хватаете его за руку, какъ указано на рисункѣ, т.-е. надавливая большими пальцами на нервъ у локтя.

Этотъ нервъ найти не трудно. Онъ указанъ въ анатомической таблицѣ второй части.

Теперь, напирая на противника, вы ставите свою лѣвую ногу за его правой и тянете его внизъ. Онъ непременно упадетъ.

Этотъ приемъ, конечно, надо продѣлывать очень быстро.

Впрочемъ, онъ такъ несложенъ, что останавливаться на немъ дольше не стоитъ.

УМЕ-НО-ЭДАОРИ.

Урокъ 15-й.

Въ пятнадцатомъ урокъ вы узнаете, какъ на-
казать противника очень простымъ приѣмомъ.

Этотъ приѣмъ совершенно не опасенъ, и вы
лишь ошеломите противника.



О нанесеніи ему вреда не можетъ быть и рѣчи.
Быстро захвативъ правой рукой лѣвую руку
противника у кисти, вы вывертываете ее, на-
давливая пальцами на пульсъ. Перекинувъ лѣ-

вую руку черезъ плечо противника, вы хвата-
ете его за ногу, чуть-чуть выше колѣна.

Теперь ударьте лѣвой ногой противника по
голове. Тотъ сразу потеряетъ равновѣсіе и растя-
нется на полу.

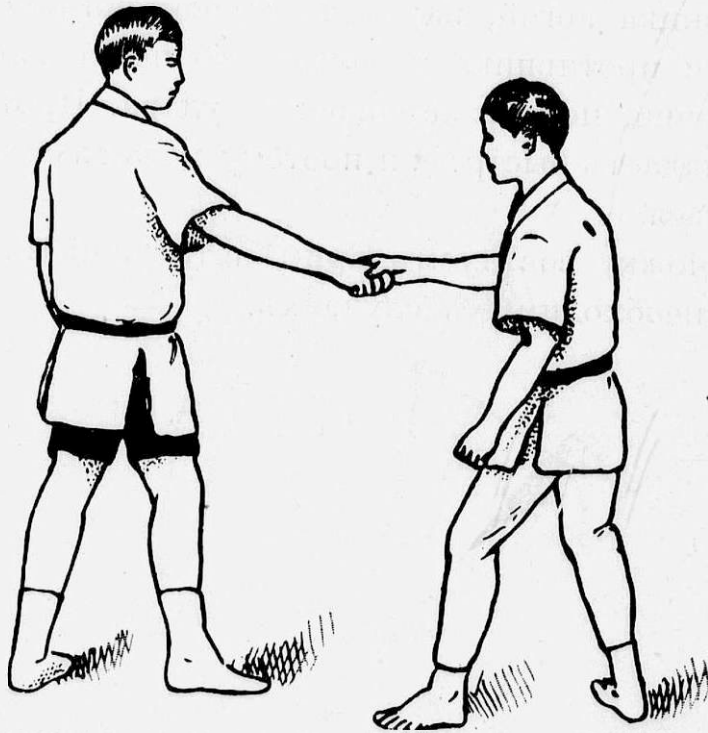
Этотъ приѣмъ можно видоизмѣнить слѣдую-
щимъ образомъ. вмѣсто того, чтобы ударять
противника ногой, вы ставите свою ногу поза-
ди ноги противника и валите его подножкой.
Конечно, подножка опаснѣе удара. Против-
никъ падаетъ быстрѣе, и поэтому можетъ сильно
растеряться.

Подножку советуемъ примѣнять лишь въ са-
мыхъ необходимыхъ случаяхъ.

КУЗА ЦУРИБИКИ.

Урокъ 16-й.

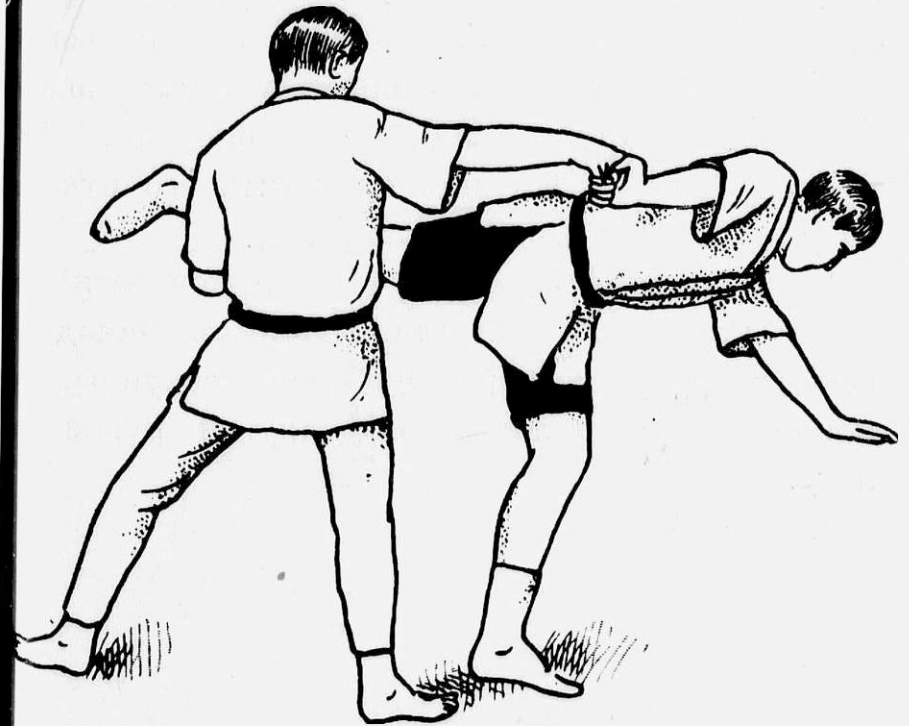
Вотъ любопытный образецъ японской стра-
гии. Какъ видите, искусство Жіу-Житсу пре-
сматриваетъ рѣшительно всѣ случаи.



Жіуистъ имѣетъ всѣ преимущества даже и
редъ сильнымъ и ловкимъ противникомъ, ес-
только тотъ не знаетъ Жіу-Житсу.

Приемы Жіу-Житсу примѣняются такъ быстро,
то противникъ не скоро приходитъ въ себя
и въ изумленія.

Когда вамъ нужно справиться съ такимъ субъ-
ектомъ, который думаетъ обмануть васъ въ сво-



хъ намѣреніяхъ и, подойдя спокойно, бросится
на васъ внезапно, то совѣтуемъ вамъ примѣ-
нить слѣдующій грифъ.

Или протяните ему руку, или же, если онъ
неожиданно жестикулируетъ, схватите его за руку.

Двѣ секунды спустя, онъ полетитъ головой впередъ.

Слѣдите внимательно за объясненіями и рисунками въ текстѣ.

Вы завладѣли его рукой. Потяните ее впередъ, какъ бы пропуская противника мимо васъ. Затѣмъ, быстро повернувшись, схватите лѣвой рукой правую ногу противника у пятки, подымите ее, и толкните противника впередъ.

Впрочемъ, не забудьте отпустить его руку, то онъ не упадетъ.

Этотъ приѣмъ не требуетъ ни ловкости, ни силы. Главное — быстрота. Схвативъ нападающаго за руку, не теряя ни одной секунды, вы поворачиваете и ловите его другой рукой за ногу.

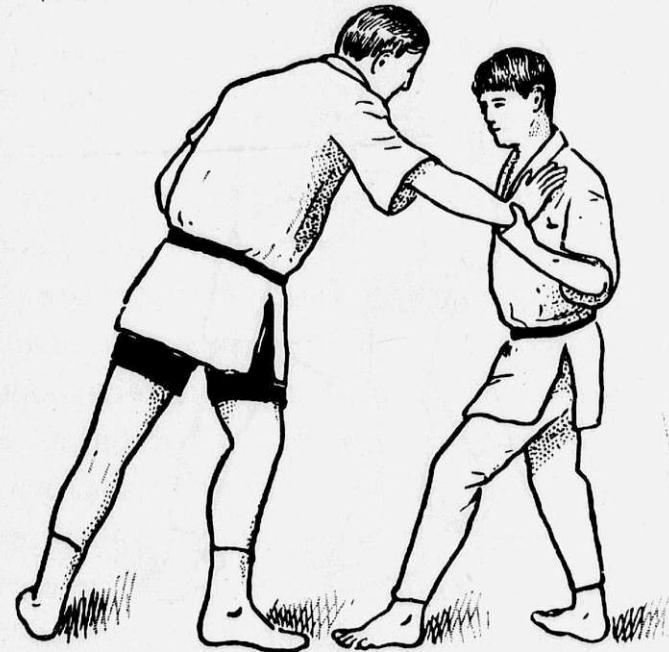
Вотъ и все.

ТЭУКУРИ.

Урокъ 17-й.

Грифъ Тэукури можно, смотря по обстоятельствамъ, продѣлывать различнымъ образомъ.

Его послѣдствія часто кончаются печально

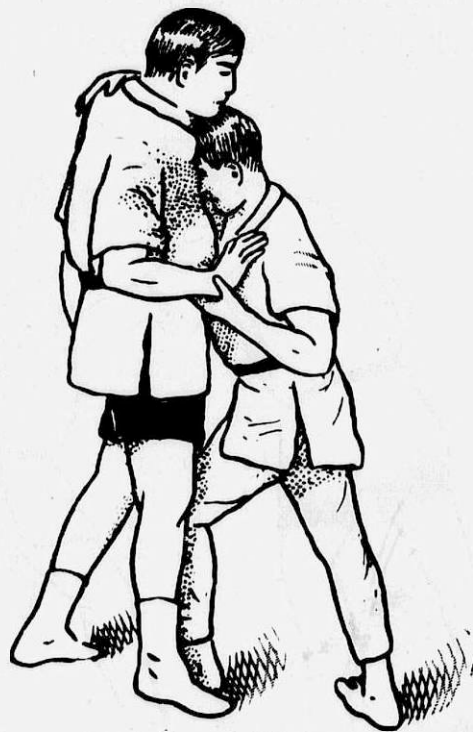


на нападающаго и навсегда отбиваютъ ему охоту связываться съ жиуистомъ.

Какъ видно изъ рисунка, нападающій огромнаго роста кидается на другого, поменьше, на-

мѣреваясь или схватить его за горло, или сильно толкнуть.

Тотъ хватаетъ нападающаго за руку у кисти, упирая ее въ грудь, или въ плечо и другой ру-



кой хватая противника за воротъ, или платье, притягиваетъ его къ себѣ вплотную.

Что получается? Рука нападающаго слегка вывернута, и боль заставитъ его или сдаться или же опуститься на колѣна.

Впрочемъ, этого ему, можетъ быть, мало? Тогда можете его проучить вдвойнѣ.

Маленькій быстро опускается на колѣни. И, выпуская правой руки противника, онъ, быстро выпрямляясь, ударяетъ его головой въ подбородокъ. Если онъ случайно попадетъ ему головой въ носъ, то и тогда бѣда не велика.

Впрочемъ, должны васъ предупредить, что если у васъ на головѣ шляпа, то ударять головой нельзя.

Въ этомъ случаѣ ударъ головой надо замѣнить ударомъ ладони тоже по носу или подъ подбородокъ.

Всѣ эти удары, какъ, напримѣръ, подъ подбородокъ, по переносицѣ, по верхней губѣ, по, какъ называемому, Адамову яблоку, подъ колѣну, въ животъ, по, такъ называемому, Ахиллеву сухожилию сзади ступни, очень болѣзненны и часто даже опасны.

Мѣтко ударивъ противника по одному изъ этихъ мѣстъ, вы можете быть увѣрены, что продолжать драку онъ больше не способенъ, или, иными словами, онъ выйдетъ изъ строя.

Конечно, необходимо, чтобы вы сознавали, какую мощь даетъ вамъ въ руки знаніе этихъ мѣстъ.

Лишний разъ повторяемъ, будьте разборчивы въ средствахъ и примѣняйте ваши познанія во сколько можно рѣже.

Пусть вашимъ лозунгомъ не будетъ „око за око, зубъ за зубъ!“

Даже, если вы защищаетесь отъ врага, разбойника или убійцы, не бейте слишкомъ сильно, не наносите самыхъ жестокихъ ударовъ. Вашъ цѣль и задача—только обезоружить его.

Быть жестокимъ—не благородно.

Будьте хладнокровны и великодушны.

Полезное указаніе.

Вы, понятно, замѣтили, что въ большинствѣ роковъ приемы заключаются, главнымъ образомъ въ томъ, что вы хватаете противника за руку у кисти.

Мы придаемъ этому захвату руки колоссальное значеніе.

Одинъ извѣстный англійскій общественный дѣятель характеризовалъ Жіу-Житсу, какъ систему борьбы съ безрукими.

Жіуистъ такъ хватаетъ, сжимаетъ и вывертываетъ руку противника, что тотъ парализованъ и не можетъ ему ни нанести удара, ни защищаться.

Онъ какъ будто лишается рукъ. А этимъ моментомъ жіуистъ пользуется для расправы.

Жіуисту-ученику тренировка необходима не только для того, чтобы развить мускулы, а, главнымъ образомъ, для приобрѣтенія навыка въ нанесеніи внезапныхъ и мѣткихъ ударовъ.

Жіуистъ примѣняетъ всѣ грифы и приемы истинтивно.

Человѣкъ, хорошо знающій Жіу-Житсу, не долженъ, въ тотъ моментъ, когда на него на-

пали, *разсуждать*, не долженъ думать, какъ защи-
титься.

Повторяемъ: онъ долженъ примѣнять соот-
вѣтствующій грифъ *инстинктивно*. Вотъ вы схва-
тили противника, парализовали его движенія.
Онъ напрягаетъ усилія, чтобы какъ-нибудь выр-
ваться, освободиться.

Теперь вы поняли, въ чемъ заключается раз-
ница между жиуистомъ и просто сильнымъ че-
ловѣкомъ? Одинъ работаетъ умомъ, другой же
только примѣняетъ грубую силу. Но вы знаете
что умъ покоряетъ силу!

Жиуистъ, улучивъ моментъ, или наноситъ
ударъ по такому мѣсту, которое не защищено
или же примѣняетъ такой грифъ, котораго про-
тивникъ никакъ не ожидаетъ.

Борьба кончена.

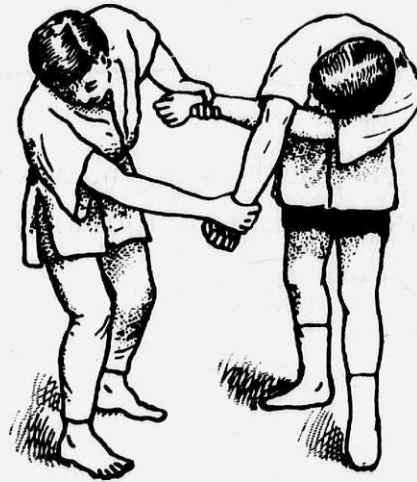
Упражняйтесь въ хватаніи возможно чаще
возможно больше. Пока вы не будете въ состоя-
ніи въ одинъ моментъ схватить и вывернуть
руку противника, до тѣхъ поръ вы не имѣте
права считать себя непобѣдимымъ.

ТАНЪ-ТЕНГУ.

Урокъ 18-й.

Въ этомъ урокъ указано прекрасное примѣ-
неніе приема захвата руки.

Назовемъ нападающаго—А, а его противни-
ка—Б.



А—хватаетъ крестъ-на-крестъ руки Б., т.-е.
правой рукой его правую руку, лѣвой рукой—
лѣвую. Затѣмъ А—вывертываетъ противнику
правую руку ладонью кверху, а лѣвую—кни-
зу, въ то же время закладывая ему руки одна
за другую.

Б—попался. Онъ не можетъ двинуться с мѣста.

Теперь предстоитъ повалить его на землю. Это нетрудно. А—давить на правую руку противника и въ то же время тянуть его лѣвую руку кверху. Б—летитъ.

Но помните, что руки противника должны быть скрещены повыше локтя. Боль такъ сильна, что сопротивление съ его стороны невозможно.

Какъ видите, весь пріемъ заключается въ захватѣ рукъ.

Упражняйтесь до тѣхъ поръ, пока не привыкнете машинально хватать противника и вывертывать ему руки.

ОГИША.

Урокъ 19-й.

Пріемъ Огиша—одинъ изъ самыхъ легкихъ. Онъ часто примѣняется японцами и позволяетъ быстро свалить противника.



Весь пріемъ состоитъ всего изъ двухъ движеній.

Во-первыхъ—быстраго и крѣпкаго захвата руки и, во-вторыхъ—ущемленія плеча.

Предположимъ, что нападающій А — хочет схватить Б лѣвой рукой. 1) Б ловить противника за правую руку, какъ указано на рисункѣ, т.-е. за ладонь, при чемъ большимъ пальцемъ давить ему на кость.

2) Правой рукой Б хватаетъ противника за правое плечо и, нащупавъ спереди около ключицы нервъ, изо всей силы нажимаетъ на него.

3) Затѣмъ Б ставитъ свою правую ногу позади лѣвой ноги противника и, ударяя его правымъ локтемъ подъ подбородокъ, даетъ ему пощечину.

Такъ какъ правая рука А вывернута, то онъ неизбежно долженъ упасть.

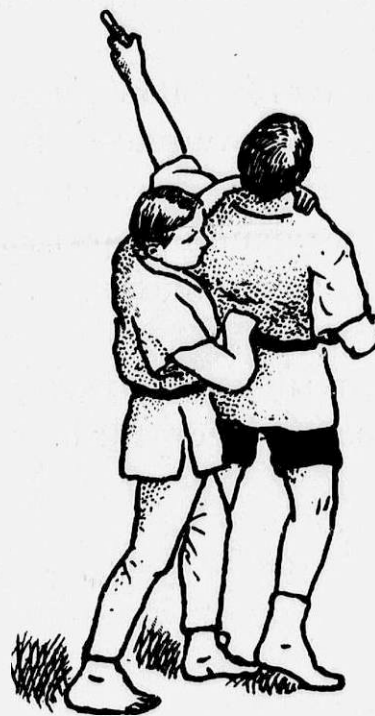
Объяснить этотъ приѣмъ довольно-таки трудно. На первый взглядъ онъ кажется чрезвычайно сложнымъ. На самомъ же дѣлѣ это одинъ изъ самыхъ легкихъ.

Изучите лишь внимательно рисунокъ, и вы все поймете.

АТЭ-НО-ДАОШИ.

Урокъ 20-й.

Въ этомъ урокѣ описанъ очень полезный приѣмъ Атэ-Но-Даоши, который слѣдуетъ при-



нять для обезоруженія противника, нападающаго съ ножомъ или револьверомъ.

Весь секретъ успѣха заключается въ захватѣ правой рукой горла и давленія на позвоночникъ у подмышки.

Б хватаетъ противника лѣвой рукой сзади обхватывая шею. Тотъ, по всей вѣроятности, подниметъ руку, замахнется. Вы же давите его кулакомъ въ спину, какъ указано на рисункѣ и въ то же время подножкой, т.-е. толкните лѣвой ногой лѣвую ногу противника, вали его на землю.

Падая онъ выпуститъ изъ рукъ оружіе.

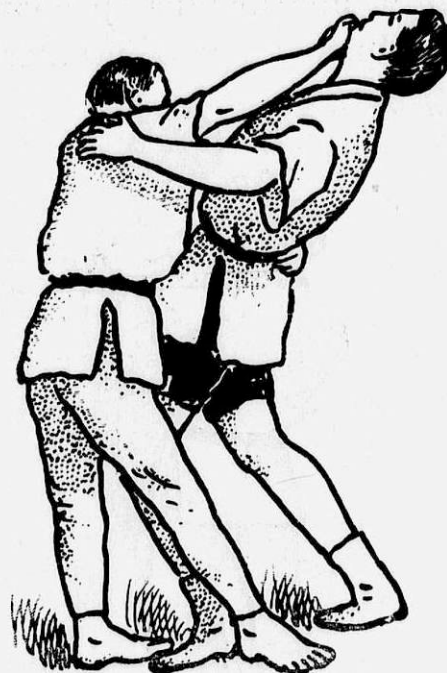
Если же нѣтъ, то отнимите его, примѣните одинъ изъ извѣстныхъ вамъ грифовъ.

Если вашъ противникъ держитъ револьверъ въ правой рукѣ, то вы, конечно, хватаете его за шею правой рукой.

Приемъ, указанный на слѣдующемъ рисункѣ одинъ изъ довольно жестокихъ.

Урокъ 21-й.

Одной рукой вы обхватываете противника за шею, а другой — съ силой ударяете его подъ подбородокъ. Онъ свалится, какъ пень.



Какъ отнять револьверъ?

Урокъ 22-й.

Изъ рисунка къ этому уроку вамъ будетъ ясно, какой приемъ Жю-Житсу надо применить, чтобы отнять у противника револьверъ, ножъ или кастетъ. Правой рукой вы хватаете его

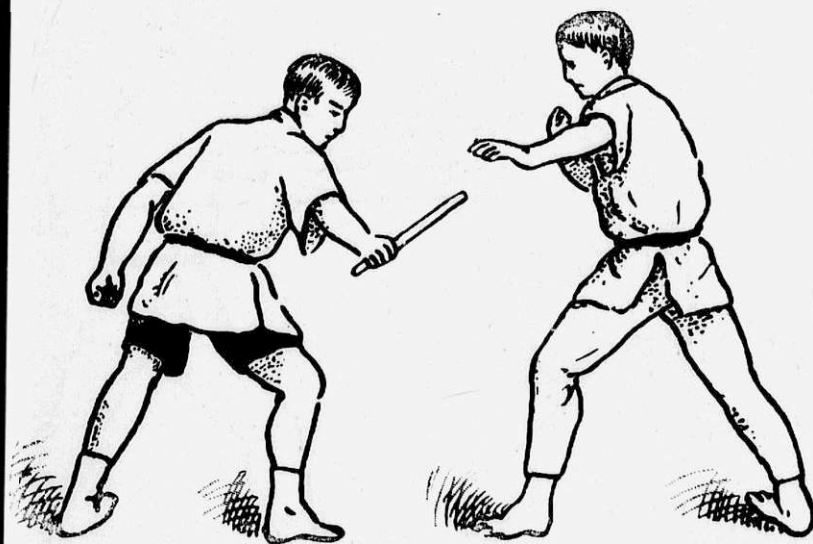


кисти, лѣвой же—за руку у локтя, и гнете ее, вывертывая ее въ сторону. Въ то же время вы изо всей силы наступаете противнику на ногу ступней. Онъ вскрикнетъ отъ боли и броситъ оружiе.

ТАИ-ТОБАТТО.

Урокъ 23-й.

Здѣсь описанъ очень хорошій приемъ защиты отъ противника, вооруженнаго палкой, ножомъ или кастетомъ.

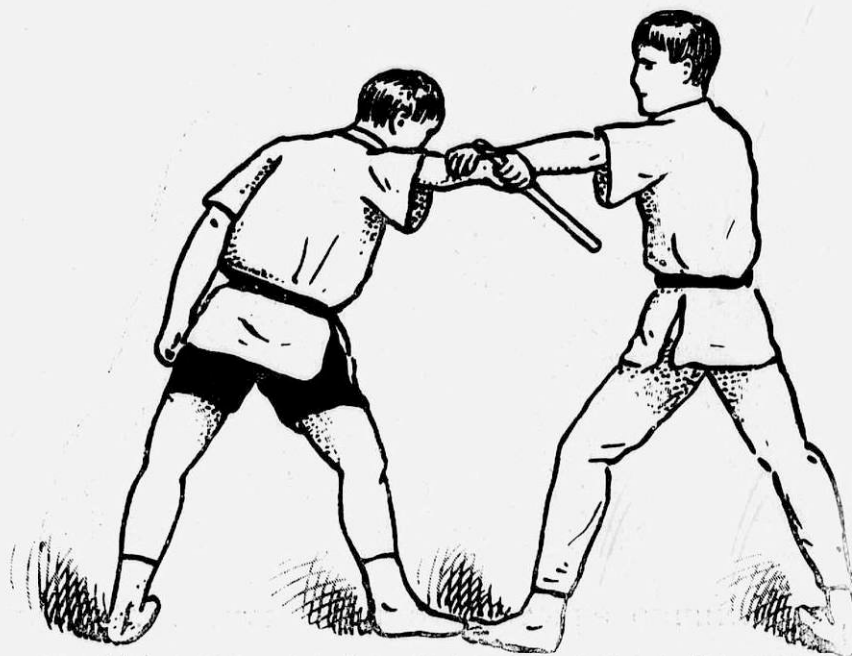


Вы отлично знаете, что воръ или грабитель никогда не идетъ на „охоту“ невооруженнымъ. На всякій случай они всегда захватываютъ съ собой оружiе.

Эти люди, насколько извѣстно, не отличаются лишней сантиментальностью, и, нападая, лишь думаютъ о томъ, какъ бы поскорѣй избавиться отъ своей жертвы.

Будетъ ли послѣдствіемъ ихъ удара смерть или тяжелое увѣчье—это имъ безразлично. Лишь бы ударить и успѣть удрать.

Конечно, съ подобными господами не слѣдуетъ особенно церемониться и при нападеніи



надо ихъ не только ошеломлять, но дѣйствительно—обезоружить или, вѣрнѣе, обезвредить.

На первомъ рисункѣ, стоящій слѣва (назовемъ его—А), бросается съ палкой на другого—Б.

Б быстро хватается его за руку у кисти, большимъ пальцемъ внутрь надавливая на кость

Загѣмъ дѣлаетъ шагъ впередъ и поставивъ правую ногу позади правой ноги противника (см. рисунокъ 3), хватается его правой рукой за плечо и надавливаетъ пальцемъ на нервъ.



Въ то же время онъ толкаетъ его назадъ, и Б валится, ударяясь головой о землю.

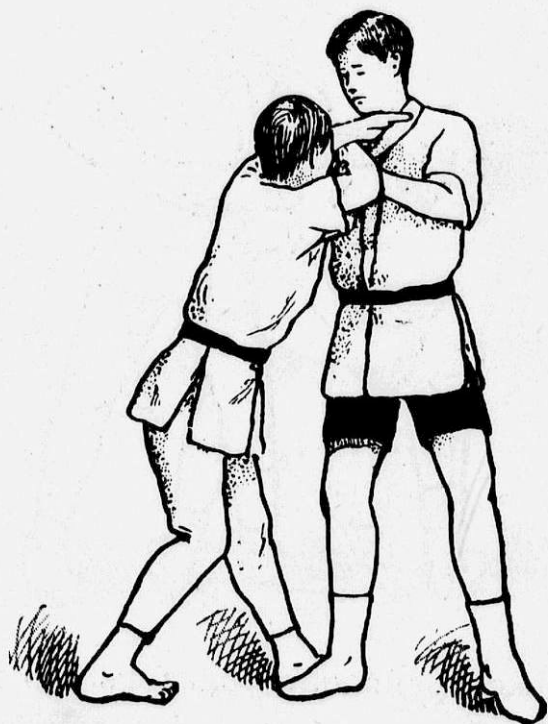
Кликните людей на помощь и отправьте его въ участокъ. Если же на васъ напали въ пустынномъ мѣстѣ, то, ради спасенія своей жизни, можете хорошенько проучить хулигана.

ИРИ-ТОРИ-УМАКУИ-АТЭ.

Урокъ 24-й.

Ири-Тори-Умакуи-Атэ обозначаетъ, въ то-
номъ переводѣ, грифъ ножницъ.

Это, пожалуй, самый опасный приемъ Жи-



Житсу. Неопытный жиуистъ пусть это помнить
и примѣняетъ лишь въ исключительныхъ слу-
чаяхъ.

Противнику немислимо освободиться отъ это-

о грифа. Если вы будете держать его слиш-
комъ долго, то вы его задушите. Даже двѣ—
три секунды давленія уже представляютъ боль-
шую опасность, и вы легко можете повредить
вашему противнику голосовыя связки или ды-
хательный аппаратъ.

Упражняясь, хватайте товарища за горло.
Учитесь хватать *быстро*, но не давите.

Взгляните на рисунокъ. Высокій нападаетъ.
Онъ хватаетъ маленькаго за грудь или за руки.
Маленькій вырывается, пытаясь просунуть свои
руки между руками нападавшаго.

Вотъ онъ примѣняетъ грифъ ножницъ. Онъ
хватаетъ противника за воротникъ крестъ-на-
крестъ, т.-е. правой—за правый край воротни-
ка, а лѣвой за лѣвый край.

Помните, хватайте не за шею, а за ворот-
никъ или, вообще, за платье около шеи.

Конечно, мы предполагаемъ, что вы имѣете
дѣло съ человѣкомъ въ платьѣ.

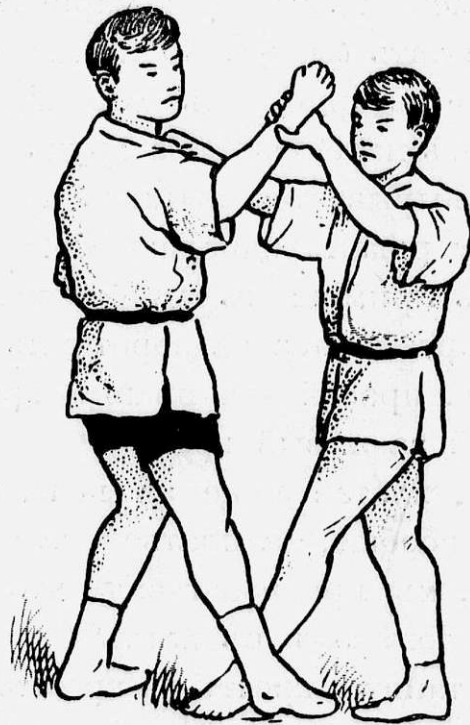
Теперь тяните крестъ-на-крестъ. Воротникъ
такъ стянеть шею вашей жертвы, что онъ не-
примѣнно начнетъ задыхаться.

Помните, что это одинъ изъ опасныхъ при-
емовъ. Знать его нужно, но примѣнять его со-
ветуемъ только въ исключительныхъ случаяхъ.

УДЭ-ХИШИГИ-МИЯКЕ.

Урокъ 25-й.

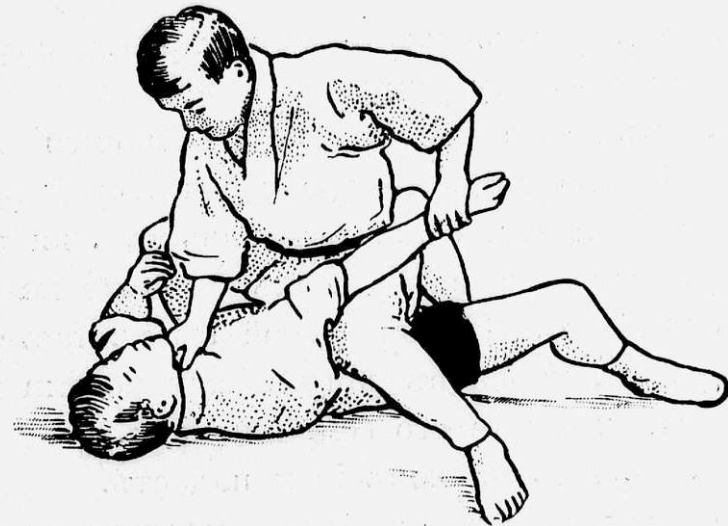
Послѣдніе изъ описанныхъ въ этой книгѣ приѣмовъ — самые опасные.



Конечно, они и самые трудные. Но, занимаясь прилежно Жіу-Житсу, изучая всѣ приѣмы по-очереди, вамъ не трудно будетъ научиться примѣнять и эти.

Къ концу курса Жіу-Житсу въ васъ произойдетъ замѣтная перемѣна; вы невольно подчинитесь требованіямъ нашей системы развитія и приобретете необходимое хладнокровіе.

Больше ничего намъ не надо. Хладнокровные люди благоразумны.



Хладнокровный человекъ не волнуется, не бросается на противника съ кулаками, не отвѣчаетъ на бранное слово выстрѣломъ изъ револьвера.

Пусть онъ знаетъ всѣ основные приѣмы Жіу-Житсу. Онъ ихъ примѣнитъ лишь въ случаѣ крайней необходимости.

Помните, что цѣль Жіу-Житсу — самозащита. Самозащита при какихъ бы то ни было обсто-

ательствахъ, такъ какъ опытнаго жиуиста застать врасплохъ немислимо.

Если на васъ нападетъ ночью грабитель, то вамъ, конечно, нечего указывать ему: какъ драться и куда слѣдуетъ бить. Онъ вамъ готовъ свернуть шею или проломить голову безъ всякаго сожалѣнія.

Что же, за такое жестокое намѣреніе не грѣхъ и переломить ему руку.

Въ чемъ же состоитъ приемъ Удэ-Хишиги Міяке?

Вы быстро хватаете грабителя лѣвой рукой за руку у кисти, большимъ пальцемъ книзу, и вывертываете ее влѣво, какъ указано на первомъ рисункѣ. Правой рукой вы хватаете его за горло и, просунувъ ногу между ногами противника, ударяете его (см. рисунокъ).

Онъ теряетъ равновѣсіе и падаетъ.

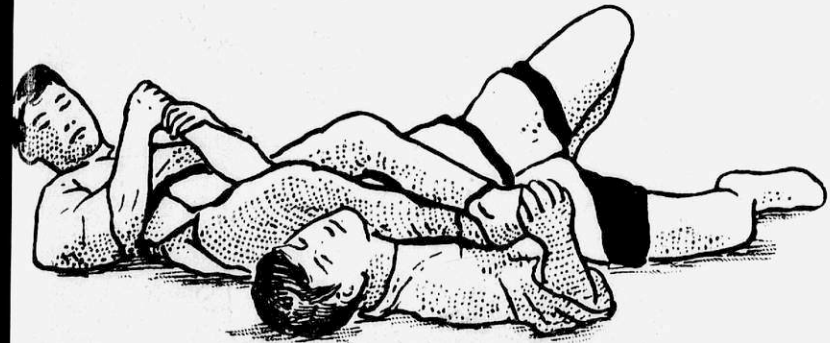
Не выпуская его изъ рукъ, упадите на него и сядьте ему на грудь (см. рисунокъ 2).

Теперь, сжимая ему правой рукой горло, положите его вывернутую руку себѣ на колѣно ладонью кверху такъ, чтобы его локоть упирался о вашу ногу.

Остальное—ясно. Стоитъ лишь нажать, и вы сломаете ему руку. Впрочемъ, мы предполагаемъ, что онъ будетъ благоразуменъ и предпочтетъ сдаться.

Удэ-Хишиги-Тани.

Вы прочли внимательно книгу до этого мѣста. Вотъ два послѣднихъ урока. Они очень интересны. Въ нихъ указаны приемы, примѣняемые опытными профессорамиджиуистами. Они крайне эффектны, и жиуисты, дающіе представленія въ аттрахъ европейскихъ и американскихъ столицъ, ихъ охотно демонстрируютъ.



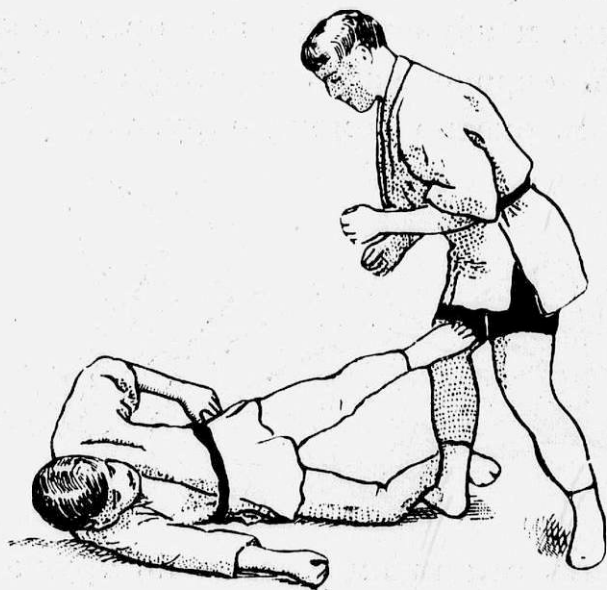
Изучить эти приемы не очень трудно; а они могутъ принести вамъ большую пользу при самозащитѣ.

Вспомните предыдущій урокъ.

Вы знаете, какъ свалить противника, какъ удерживать его на землѣ. Но если вы не хотите ломать ему руку, то вамъ придется сидѣть въ вольно-таки неудобномъ положеніи. Оно уютно.

Если желаете, то можете применить при-
указанный на этомъ рисункѣ.

Вы захватываете руку лежащаго противни-
между своихъ ногъ. Ваша правая нога при-
дится у него подъ мышкой и давить ему



горло. Вы, схвативъ его руку обѣими руками,
кладете ноги одна на другую. Больше ниче-

Опытный жиуистъ, конечно, не боится об-
новеннаго противника; одна физическая си-
или грозный видъ нападающаго его не ст-
шатъ. Онъ въ нѣсколько секундъ справится
же съ атлетомъ.

до положимъ, что его неожиданно толкнули
ди, и онъ упалъ. Его противникъ готовъ
ситься на него и начать душить.
нѣтъ, до этого не дойдетъ.

Жиуистъ чувствуетъ себя на полу не хуже,
мъ на ногахъ.

Японцы утверждаютъ, что нѣтъ ничего опас-
е лежащаго жиуиста. Существуетъ цѣлый рядъ
емовъ, позволяющихъ ему свалить съ ногъ
отивника.

Ужъ самый ударъ въ животъ не безопасенъ.
о японецъ никогда не ударитъ противника.

Для него самое большое наслаждение— одер-
ать побѣду, когда, казалось бы, всѣ шансы
сторонѣ противника.

Вотъ японецъ упалъ. Противникъ подходитъ
ему и всей тяжестью тѣла готовъ навалить-
ему на шею. Японецъ быстрымъ движеніемъ
ираетъ свою лѣвую ногу въ колѣно против-
ика, а ступней правой ноги зацѣпляетъ его
ру снизу, какъ показано на рисункѣ.

Тотъ валится, какъ подкошенный.

Ударомъ можно даже сломать ногу. Но для
того, конечно, нужна сила въ ногахъ и практика.
Еще разъ предупреждаемъ: будьте благора-
мны.

З а к л ю ч е н і е.

Курсъ законченъ. Вы прочли всю книгу. Мы увѣрены, что она васъ заинтересовала, вы поражены простотой приемовъ и удивлены какъ вы сами не додумались до этого раньше.

Но вы, можетъ быть, скажете: „Да, это замѣчательная книга, но она немного дорога“.

Вѣдь вы привыкли за 1 рубль покупать книгу, а тут рассказы въ 200—300 страницъ.

Мы на минуту согласимся съ вами. Да, за 1 рубль вы можете получить очень толстую книгу.

Но какой изъ этого толкъ?

Вы ее прочли, можетъ быть помните содержание. Ну, и это все.

А изучивъ Жіу-Житсу, вы будете сильны, закалите свою волю, вы разовьете въ себѣ храбрость, смѣлость, — качества, необходимыя для жизни.

Какъ пріятно идти, напримѣръ, по улицѣ, сознавая, что вамъ не страшенъ ни пьяный буянъ, ни хулиганъ, нахаль или грабитель.

Какъ пріятно сознавать, что вы не трусь, что вы сильны, что вы ничего не боитесь.

Наша книга единственная, гдѣ описаны все лучшіе приемы, гдѣ вы найдете грифы, которые

послѣдняго времени были только достояніемъ японскихъ рыцарей-самураевъ.

Если бы вы брали уроки Жіу-Житсу у опытнаго учителя японца, то вамъ пришлось бы заплатить за курсъ не менѣе 400—500 рублей.

Мы увѣрены, что вы останетесь вполне довольны этой книгой. И если вамъ случится примѣнить какой-нибудь приемъ при самозащитѣ или нападеніи, вы не замедлите извѣстить насъ объ этомъ.

Намъ будетъ пріятно знать, что наши ученики извлекаютъ изъ этой книги пользу.

Если вамъ что-нибудь не ясно, если вамъ нуженъ какой-нибудь совѣтъ, касающійся физическаго развитія, то напишите намъ.

Мы вамъ съ удовольствіемъ отвѣтимъ.

Мы надѣемся найти и среди русскихъ женщинъ поборницъ этого великолѣпнаго спорта.

Русскія женщины, помните, что почти всѣ боксисстки знаютъ Жіу-Житсу, что въ силѣ и ловкости онѣ не уступаютъ мужчинамъ. Помните, что американки серьезно занимаются спортомъ и хорошо знаютъ боксъ.

Японскія и американскія женщины не слабы и не безпомощны.

Русскія женщины, проникнитесь ихъ примѣрами!

Еще нѣсколько словъ о Жіу-Житсу.

Если вы тщательно изучили всѣ приемы, вамъ нечего бояться самаго сильнаго противника. Даже у атлета, ломающаго подковы, нѣтъ ни малѣйшихъ шансовъ побѣдить васъ. Въ одну или двѣ секунды вы можете вывернуть ему руили или нанести какой-нибудь жестокой ударъ. Онъ будетъ ошеломленъ.

Если вы даже слегка ударите противника, у него пропадетъ всякая охота драться съ вами.

Человѣкъ преклоняется передъ тѣмъ, что стоитъ выше его пониманія.

Увѣряемъ васъ, что человѣкъ, имѣвшій столкновеніе съ жіуистомъ, невольно начинаетъ бояться и уважать его. Испытавъ на себѣ дѣйствіе хотя одного приема, онъ будетъ опасаться каждаго вашего движенія, напоминающаго ему Жіу-Житсу.

НО ПРЕДУПРЕЖДАЕМЪ:

Не рассказывайте направо и налево, что вы знаете Жіу-Житсу, не хвастайтесь своими познаниями.

Лучше молчите, держите это въ секретѣ.