

МЭ МАЙ — ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ

1. Салаб Фан Пла — перекрестный уход

Этот прием используется для боя на дистанции. Когда противник наносит мощный прямой удар, обороняющийся делает шаг вперед и наружу, удар противника уходит в пустоту.

2. Пакса Уэнг Ранг — «птица, чирикающая в гнезде»

Этот прием для боя на ближней дистанции. Если тебя атакуют ударом левой руки в лицо — контратакуй, немного отступая направо, как бы под уголок в 60 градусов к направлению удара. Сожми руки, для того, чтобы сблокировать удар, чтобы рука противника оказалась бы у тебя на плече. Затем контратакуй.

3. Джава Сад Хок — «Джава метает копье»

Это удар локтем снаружи. Когда противник наносит удар левой рукой в лицо, отклони тело направо примерно на 30 градусов, вес — на правой ноге. Согни левую ногу и, используя силу согнутого колена, нанеси удар по ребрам ниже левой подмышки противника.

4. Инао Тэнг Крис — «Инао втыкает крис»

Это тоже удар локтем, но изнутри. При ударе противником левой рукой в лицо, контратакуй, сделав шаг левой ногой спереди под углом в 60 градусов, вес — на левой ноге. Согни правый локоть параллельно полу и ударь локтем по ребрам противника.

5. Йок Кхао Пра Сумер — «Поднять гору Сумеру»

Когда противник наносит удар левой рукой с шагом вперед, контратакуй, выдвигая вперед правую ногу. Нагнись, согни правое колено так, чтобы тело как бы отклонилось на 45 градусов, а затем выпрями правую ногу, одновременно нанеся хук или апперкот в подбородок противника. Твоя левая рука прикрывает свой подбородок.

6. Та Тэль Кам Фак — «Старик держит дыню»

Когда противник наносит прямой удар левой рукой, одновременно делая шаг с левой ноги, контратакуй, двигая левую ногу вперед к правой ноге с тем, чтобы избежать удара. Слегка согни левое колено и нанеси ему левой рукой апперкот в подбородок. Правая рука также согнута против возможного удара левой рукой противника.

7. Мон Йан Лак — «Мон поддерживает колонну»

Нанеси удар ногой, когда противник наносит прямой удар левой рукой .и пытается подойти поближе. Разворачивая тело примерно на 45 градусов вправо (вес на правой ноге, руки согнуты, прикрывая лицо), нанеси колющий удар ногой в грудь или в живот противника, с тем, чтобы отбросить его назад.

8. Пак Лук Той — «Проткнуть змею»

Противник наносит удар ногой. Блокируешь его локтем, но при этом его острый конец с силой бьет в голень врага. При хорошем ударе ее можно сломать.

9. Чораке Фад Ханг — «Крокодил бьет хвостом»

30 древнейших приемов

Автор: Administrator

06.10.2006 19:28 - Обновлено 16.02.2010 11:00

Когда противник наносит прямой удар левой рукой, приподними правую ногу словно бы для того, чтобы сделать шаг и уклониться от удара. Прикрой лицо согнутой рукой, а затем развернись и нанеси восходящий удар в шею или в живот противника. Нога должна быть согнута с тем, чтобы удар прошел пяткой.

10. Хак Нгуанг Ияра — «Сломать бивни слона»

Когда противник наносит правой ногой удар по ребрам, двигайся к нему ближе (левая нога выпрямлена, правое колено согнуто). Придержи правую ногу противника своей левой рукой, затем высоко подними руку и нанеси удар локтем в голову или по верхней части бедра противника в зависимости от того, насколько высоко ты смог поднять локоть.

11. Накха Бид Ханг — «Змея крутит хвостом»

30 древнейших приемов

Автор: Administrator

06.10.2006 19:28 - Обновлено 16.02.2010 11:00

Когда противник наносит тебе правой ногой удар по ребрам, разверни тело в левую сторону (вес на левой ноге). Левая рука захватывает пятку противника, затем, удерживая ногу противника в таком положении правой рукой, нанеси ему удар коленом по нижней части бедра или голени. Прием должен занять минимум времени, иначе тебе посчитают захват с выкручиванием ноги.

12. Вирун Хок Клаб — «Птица кувыркается»

Когда противник наносит тебе удар правой ногой, это его движение можно предотвратить толчковым ударом по верхней части его бедра или голени ногой. По голени лучше бить пяткой, по бедру лучше нанести клюющий удар, который очень болезнен.

13. Даб Чавала — «Затушить светильники»

30 древнейших приемов

Автор: Administrator

06.10.2006 19:28 - Обновлено 16.02.2010 11:00

Когда противник приближается к тебе, делая шаг левой ногой и нанося левой рукой удар в корпус, прикрой подбородок правой рукой, отступи направо, чтобы избежать удара слева, и разверни тело направо, используя руку для того, чтобы на какое-то время зажать руку противника, а затем нанеси удар левой рукой ему в солнечное сплетение или в лицо, между глаз или между ртом и носом.

14. Кхун Як Джаб Линг — «Гигант ловит обезьяну»

Этот прием заключается в том, что во время клинча или просто на близкой дистанции противнику наносится серия очень быстрых и мощных ударов всеми частями тела — руками, локтями, «оленьями». Этот прием удачно получается только у очень хороших мастеров, способных осуществлять такой «взрыв».

15. Хак Кор Эраван — «Сломать шею слону»

Противник наносит удар левой рукой, его правая рука прикрывает подбородок. Контратакуй быстрым подходом к противнику с левой ноги, выбросив вперед правую руку для того, чтобы отвести его удар левой. Затем подпрыгни, чтобы захватить голову противника и опустить ее вниз. Одновременно нанеси удар коленом в грудь, желудок или лицо, если тебе удалось опустить голову противника так низко.

ЛУК МАЙ — ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПРИЕМЫ

1. Эраван Созй Нга — «Слон колет бивнями»

Когда противник делает шаг к тебе левой ногой, чтобы подойти поближе и нанести прямой удар левой рукой по корпусу, прикрывая подбородок согнутой в локте правой, контратакуй, слегка разворачивая тело в левую сторону, чтобы избежать удара, и выбрасывай вперед левую руку с тем, чтобы оттолкнуть правую руку противника. Затем резко разверни тело вправо и нанеси противнику апперкот в подбородок. Будь осторожен — это нужно сделать на максимально близкой дистанции.

2. Бата Луп Пак — «Нога касается лица»

Когда противник делает шаг вперед левой ногой и прикрывается правой рукой, надо ожидать прямого удара левой руной в лицо. Контратака — это отведение левым кулаком левой руки противника. После этого нанеси ему прямой удар в подбородок. Это может быть и чисто горизонтальный удар, и даже легкое касание его лица. Лучше всего сделать этот удар, отклонив тело налево и держа обе руки, прикрывающими корпус на уровне груди.

3. Кхун Як Па Нанг — «Гигант похищает девушку»

Противник движется вперед аналогично предыдущему приему, но только готовится провести удар левой рукой как контратаку. Быстро заступи левой ногой за левую ногу противника и отведи правой рукой в районе локти левую руку противника. Затем подойди и нему ближе и обхвати его левой рукой за талию, стараясь как бы поднять его за талию и толкнуть его подбородком. Если противник утратит равновесие, он мотет серьезно ушибиться об пол. Этот прием сейчас считается запрещенным, из-за проводимого захвата.

4. Пра Рам Нao Сори — «Рама натягивает тетиву»

Когда противник подбирается ближе с тем, чтобы нанести удар двумя локтями по голове, контратакуй, подойдя к нему поближе и одновременно подняв одну из рук параллельно полу с тем, чтобы прикрыться от атаки двумя локтями, а другой нанести апперкот в подбородок противника.

5. Крайсорн Лонг Хуай — «Тигр спускается в поток»

Когда противник делает высокий прыжок, чтобы ударить тебя ногой в подбородок, отойди налево с тем, чтобы избежать удара правой ногой противника. Разверни тело в левую сторону, перенеси вес на левую ногу и ударив правой по опорной ноге противника в районе колена. Этот прием часто используется для контратаки удара № 2.

6. Кванг Лиеу Ланг — «Оглядывающийся олень»

Когда противник подходит поближе, чтобы нанести удар правой или левой руной, контратакуй его боковым ударом ногой по ребрам. Если противник обойдет, чтобы избежать удара, надо быстро развернуться, используя как опору ту твою ногу, которой ты только что бил, и во время разворота спиной к противнику, нанеси удар другой ногой в его голову или грудь.

7. Хиран Муан Пэн Дин — «Гора переворачивает землю»

Когда противник наносит тебе удар правой ногой по ребрам, защищая при этом обеими руками лицо, контратакуй, блокируя этот удар ногой подмятой правой рукой (областью локтевого сгиба) и, разворачиваясь, нанеси ему удар левым локтем в подбородок. Это один из примеров использования удара локтем Сок Клаб. Рис, 12, 13.

8. Нага Муд Бадан — «Змея соскальзывает в океан»

Когда противник пытается нанести тебе высокий удар в голову правой рукой, пригнись под этой ногой. Не попав, противник потеряет равновесие, и тогда ты можешь нанести ему удар в колено своей правой ногой с тем, чтобы повергнуть его наземь.

9. Хвнуман Тавай Вэн — «Хануман дарит кольцо»

Когда противник подходит ближе с тем, чтобы нанести удар левой рукой, контратакуй близким подходом и одновременным апперкотом.

10. Юан Тод Хэ — «Вьетнамец забрасывает сеть»

Когда противник наносит тебе удар кончиками пальцев ноги в нижнюю часть желудка, контратакуй, используя левую руку, чтобы отвести удар, а затем, держа второй рукой дистанцию, нанеси ему удар в колено или в верхнюю часть бедра ногой.

11. Тайэ Кам Сао – «Тайэ поддерживает колонну»

Когда противник наносит тебе боковой удар ногой по ребрам, разворачивая тело и хорошо прикрывая голову, контратакуй, подняв левую ногу и нанося удар так, чтобы пятка ударила в верхнюю часть бедра противника.

12. Хонг Пик Хаг — «Лебедь со сломанными крыльями»

Когда противник приближается к тебе левой ногой вперед, одновременно проводя прямой удар левой рукой в лицо, контратакуй, быстро придвигаясь поближе к нему, блокируй его удар правым кулаком и быстро наноси локтем удар по диагонали за правое ухо противника, в район шеи.

13. Сак Пуанг Малай — «Надевание ожерелья»

Противник движется аналогично предыдущему приему, но более мощно и хорошо прикрывая голову. Контратакуй, подходя к нему поближе, отводя правым кулаком удар его левой руки и проворачиваясь с нанесением серии ударов левым локтем назад (Сок Клаб).

14. Тэль Квад Ларн — «Послушник подметает пол»

Когда противник стоит в стойке и собирается атаковать, делан вид, что хочешь ударить его рукой. Когда он, обманувшись, попытается защитить себя отбрасывающим ударом ногой или подойти и провести свои, тебе следует быстро и изо всей силы ударить его под левое колено с тем, чтобы он потерял равновесие. Затем шагни левой ногой, чтобы пустить в ход уже руки. Рис. 25, 26.

15. Фан Лук Буаб — «Нарезание огурца»

Противник приближается, вытянув левую руку для прямого удара. Контратакуй, ставя левую ногу внутрь, используя правую руку для того, чтобы заблокировать левую руку противника, а локоть левой рукой, чтобы нанести ему удар между носом и ртом. Когда он начнет отступать, чтобы нанести хук правой рукой, пододвинь правую ногу, чтобы подойти к нему поближе, и нанести ему серию ударов локтем в лицо. Вторая рука при этом прикрывает ребра от возможных ударов противника.