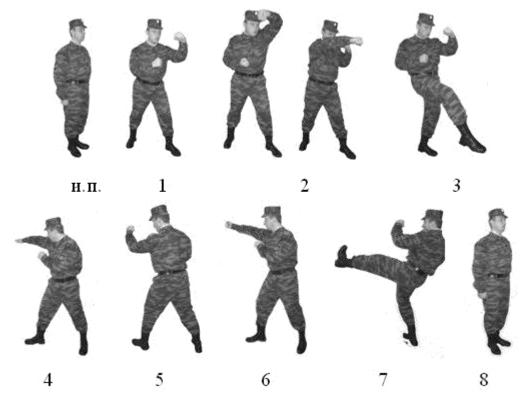
Упражнение 30. Комплекс приемов рукопашного боя без оружия на 8 счетов

(рис. 86). Исходное стойка. положение строевая Раз -C шагом левой ногой вперед изготовиться бою. К Два - Выполнить левой рукой отбив вверх и удар правой рукой вперед прямо. Выполнить правой ногой вперед прямо удар ИЛИ снизу. Четыре - С разворотом на 90? и с шагом правой ноги выполнить удар в сторону слева наотмашь ребром ладони правой руки. Пять - С шагом правой ногой назад выполнить левой рукой отбив внутрь. Шесть - С шагом правой ногой вперед выполнить удар кулаком правой руки вперед сверху. Семь - Выполнить удар левой ногой вперед прямо и принять левостороннюю изготовку к

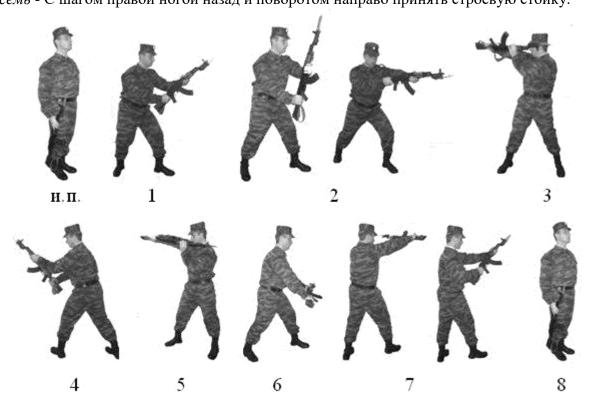
Восемь - С шагом левой ногой и поворотом налево принять строевую стойку.



https://youtu.be/s5s1CNTUnWM

Упражнение 31. Комплекс рукопашного боя с автоматом на 8 счетов

Исходное положение строевая стойка. Раз изготовиться бою. C шагом левой ногой вперед К Два - Выполнить стволом автомата отбив вправо и укол штыком (тычок стволом) с выпадом Три - С шагом правой ногой назад выполнить удар затыльником приклада назад прямо. Четыре - Поворачиваясь на левой ноге направо, с шагом правой назад выполнить стволом отбив Пять - С коротким шагом правой ногой вперед выполнить удар прикладом сбоку. Шесть - С поворотом кругом через левое плечо, отставляя правую ногу назад, защититься подставкой автомата ОТ удара Семь - С шагом правой ногой вперед выполнить удар магазином вперед прямо и - рубящий слева штыком (стволом) направо вниз. Восемь - С шагом правой ногой назад и поворотом направо принять строевую стойку.



https://youtu.be/xcZbuk6FLVo

Упражнение 26. Начальный комплекс приемов рукопашного боя (РБ-Н).

Он включает следующие приемы боя с автоматом:

Укол штыком (тычок стволом) без выпада - направить автомат штыком (стволом) в цель и ударным движением рук поразить противника, выдернуть штык и изготовиться к бою на месте или продолжить движение (рис. 26).



https://youtu.be/2220eyfN4TQ

Укол штыком (тычок стволом) с выпадом - направить автомат штыком (стволом) в цель с одновременным толчком правой ногой и выпадом левой ударным движением рук поразить противника; выдернуть штык и толчком левой ногой изготовиться к бою на месте или продолжить движение (рис. 27).



https://youtu.be/MCYdly8PpFc

Удар прикладом сбоку - движением оружия правой рукой налево, а левой - на себя с одновременным поворотом туловища влево нанести удар углом приклада. Удар может наноситься с места или с коротким шагом сзади стоящей ногой (рис. 28).



https://youtu.be/zfofzWyDEjY

Удар магазином - нанести удар магазином вперед, с быстрым движением рук от себя с одновременной подачей туловища вперед и выпрямлением сзади стоящей ноги, или коротким шагом (рис. 31).



https://youtu.be/81HLh-E49rE