

BLOOD & SWEAT

Виталий Минаков:

Устал читать,
что дерусь
с мешками

Букварь ММА:

От панкратиона
до супермена

ДЭНИЭЛ КОРМЬЕ:

Бойцы ММА

РУССКИМ БОРЦАМ НЕ РОВНЯ

Бокс и дзюдо:

удары по корпусу,
переводы в
партер зацепами



ФОТО МЕСЯЦА: **АНДРЕЙ АРЛОВСКИЙ**



СОДЕРЖАНИЕ

ММА МЕМО

Расписание ММА-событий на месяц4

ТЕМА НОМЕРА

Дэниэл Кормье: «Бойцы ММА русским борцам не равня»8

ФОТО МЕСЯЦА

Андрей Арловский14

СМОТР СИЛ

Жозе Алдо — Фрэнки Эдгар16

В ДЕСЯТКУ

Топ-10 коронных приемов18

ИНТЕРВЬЮ

Виталий Минаков: «Устал читать на форумах, что дерусь с мешками»24

БУКВАРЬ ММА

От панкратиона до супермена32

ЖЕНСКОЕ ДЕЛО

Марианна Хейфец38

МАСТЕР-КЛАСС

Бокс: Удары по корпусу40

Дзюдо: Переводы в партер зацепами46

БЕЗ СОПЛЕЙ

Karateka (2012), WWE 13,
Толстяк на ринге, Неудержимые 250

2 февраля

UFC 156: Aldo vs. Edgar



ЖОЗЕ АЛДО — ФРЭНКИ ЭДГАР

Подробно главное событие UFC 156 мы разобрали в рубрике «смотри сил». Не вдаваясь в подробности, нас ждет очень быстрый по темпу и невероятно интригующий бой. Алдо один из лучших бойцов на планете, но и Фрэнки, несмотря на неоднозначные поражения Бену Хендерсону, барражирует неподалеку от первой P4P-десятки. Прогнозировать это противостояние бессмысленно, но наверняка победу одержит тот, кто выиграет противостояние стратегий.

АЛИСТЕР ОВЕРИМ — АНТониО СИЛВА

Силва после победы над Федором и перехода в UFC стал своеобразным мерилем качества для тяжелого дивизиона. Его бросают под всех претендентов на чемпионский пояс подряд и он неизменно уходит побитым. В этот раз соперником Бигфута стал Алистер Оверим, пропустивший год из-за дисквалификации. Ничего необычного, поединок с Силвой как раз и станет проверкой готовности голландца к чемпионскому бою.

3 февраля

Pancrase 245

ЮКИ КОНДО — СЕЙКИ РЮ

Отче наш от японского MMA! Ветеранище Юки Кондо, выступавший в Pride, DEEP и Pancrase с 1996 года, встречается с гораздо менее опытным соперником Сейки Рю с рекордом 9-9-3. Исход, скорее всего, предрешен, но это не мешает насладиться работой настоящего мастера.



ТАКАФУМИ ИТО — РЮКИ УЕЯМА

40-летний Ито стремительно сдает позиции. 17 лет на рингах Японии и около сотни боев MMA в карьере дают о себе знать. Как знать, не станет ли февральский поединок на Pancrase последним в карьере Ито? Все-таки из последних 7 боев Такафуми выиграл лишь один.

7 февраля

Bellator 88



АЛЕКСАНДР ШЛЕМЕНКО — МАЙКЕЛ ФАЛЬКАО

Можно без зазрения совести сказать, что этот бой станет главным в карьере Александра Шлеменко. Саша ждал этой схватки за пояс два года. В бою с Гектором Ломбардом он уже доказал, что готов к серьезным противостояниям. Фалькао соперник очень серьезный, но Ломбарду не ровня. Помешать Шлеменко стать чемпионом и круто рвануть вверх и без того превосходную карьеру может только случайность или нелепое решение судей. Будем надеяться, что эти напасти обойдут россиянина стороной.

16 февраля

UFC on Fuel TV: Barao vs. McDonald

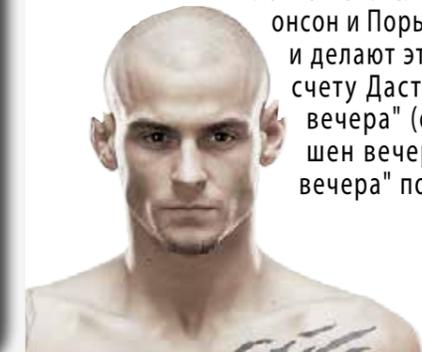
РЕНАН «БАРАО» ПЕГАДО — МАЙКЛ МАКДОНАЛЬД

Сверхинтересная дуэль двух топов легчайшего дивизиона. Кто бы не вышел победителем (а выйти, поверьте, может любой), он непременно окажется следующим соперником Доминика Круса. Залечивающему травмы Доминатору стоит уже сейчас внимательнейшим образом присмотреться к участникам этого поединка.



ДАСТИН ПОРЬЕ - КАБ СУОНСОН

Возможно, от травмы Деннис Сивера кард турнира только выиграл, ведь теперь против воспитанника Jackson's MMA Каба Суонсона выйдет боец American Top Team Дастин Порье. Два лагеря из числа лучших в мире и два таланта из числа лучших в дивизионе. Суонсон и Порье умеют драться зрелищно и делают это с завидной частотой: на счету Дастина в прошлом году "бой вечера" (он же бой года) и "самбишен вечера", а у Каба два "нокаута вечера" подряд.



GMC 3

АНДРЕАС КРАНИОТАКЕС — БЬОРН ШМИДЕБЕРГ

Мало кто обратил бы внимание на это событие локального масштаба, а зря. Главным боем турнира станет схватка двух сильнейших тяжеловесов Германии за право называться номером 1 в стране. С учетом заинтересованности UFC в немецком рынке, победитель этого боя наверняка проложит себе путь за океан. Несмотря на малоизвестность, Шмидеберг имеет неплохую серию из восьми побед подряд и вполне может оставить фаворита на родине.





14 февраля

Bellator 89

ЭДУАРДО ДАНТАС — МАРКОС ГАЛВАО

Титульный бой в легчайшем дивизионе Bellator будет нам интересен в первую очередь с точки зрения клубной принадлежности. Так уж получилось, что поясом организации владеет представитель авторитетного бразильского лагеря Nova Uniao Эдуардо Дантас, а Гран-при Bellator и право оспаривать титул выиграл его одноклубник Маркос Галвао. Оба бойца превосходно владеют бразильским джиу-джитсу, но на стороне Дантаса преимущество в ударной технике, так что предпочтение в этой встрече мы отдадим чемпиону.

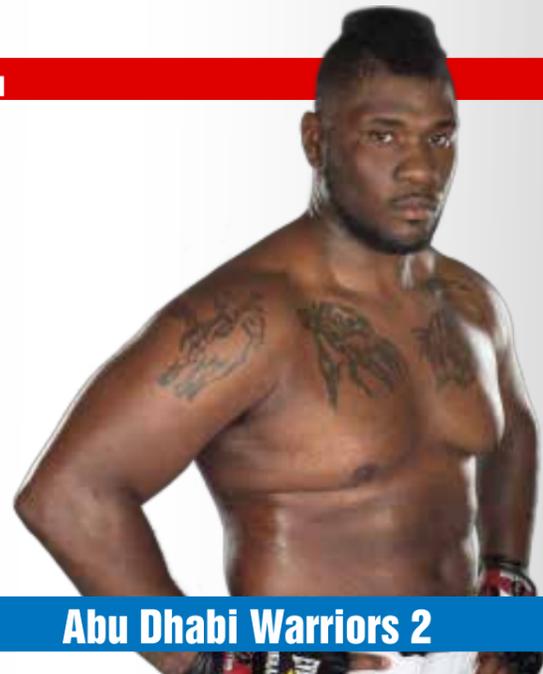


21 февраля

Bellator 90

ШАХБУЛАТ ШАМХАЛАЕВ — РЭД МАРТИНЕС

Один из наших к этому моменту уже многочисленных соотечественников, кующих славу в Bellator, полулесковес Шамхалаев на 90-м турнире компании встретится с весьма серьезным соперником в финале 7-го сезона Гран-при своего дивизиона. Рэд Мартинес при наличии великолепной борцовской подготовки также обладает тяжелым ударом, который на себе уже poznali Вагни Фабиано и Назарено Малегари. Тем не менее, при всем уважении к американцу, непродолимым соперником для Шахбулата назвать его нельзя.



Abu Dhabi Warriors 2

БРЕТТ РОДЖЕРС — МАРО ПЕРАК

Разваливающаяся карьера Бретта Роджерса совершает интересный виток, перенося бывшего оппонента Федора Емельяненко в Объединенные Арабские Эмираты. На местном турнире Abu Dhabi Warriors 2 Да Грим будет встречаться с одним из лучших тяжелей Хорватии современности Маро Перак. Для Маро победа над Роджерсом может продлить победную серию из скальпов Боба Саппа и Трэвиса Вьюффа до того уровня, когда им заинтересуются серьезные западные промоушены, так что зрители вправе ожидать неплохой поединка и технический нокаут



23 февраля

UFC 157: Rousey vs. Carmouche

ДЭН ХЕНДЕРСОН — ЛИОТО МАЧИДА

Очень интересный в стилистическом ключе поединок мы увидим на 157-м шоу UFC. Дэн Хендерсон, похоже, нокаутировал даже время, которое битый год не может справиться с будто забальзамированным ветераном. На UFC 157 Хендо будет биться с очередным значительно более молодым топ-бойцом и у него есть все шансы вновь наглядно доказать теорему «против лома и правой кочерги Дэна Хендерсона нет приема». Согласится ли с подобной постановкой вопроса Мачида? Если Дэн догонит бразильца, то наверняка.



Fight Nights: Battle of Moscow 10

РУСЛАН МАГОМЕДОВ — МАЙК ХЭЙС

Совсем недавно отбившийся в Москве против Андрея Арловского Майк Хэйс вновь возвращается в Россию. В феврале американцу предстоит драться в столице с российским легионером Bellator, очень неплохим ударником Русланом Магомедовым. С учетом продемонстрированного Хэйсом в поединке с Арловским, вряд ли стоит ожидать апсета от его встречи с Магомедовым. С другой стороны, в преддверии дебюта в Bellator Руслану не помешает лишняя практика против типичного бойца западной школы.

ДЖОШ КОСЧЕК — РОББИ ЛОЛЕР

Весьма неудачный бой для вернувшегося под крыло UFC после 9 лет разлуки Робби Лолера. Помимо того, что Косчек обладает высочайшим, одним из лучших навыков борьбы в полусреднем весе, так у него еще и удар очень увесистый, а сам он обладает достойным подбородком. Впрочем, Пауло Тиаго уже как-то продемонстрировал, как именно надо раскалывать крашенную голову Джоша, так что посоветуем Робби налегать на апперкоты и много, очень много работать над защитой от тейкдаунов.



28 февраля

Bellator 91

КРИСТИАН М'ПУМБУ — АТТИЛА ВЕГ

Можно смело утверждать, что в конце февраля Кристиана М'Пумбу ждет одно из самых серьезных испытаний в карьере. В последнем бою Кристиана, по счастью, на кону не стоял его титул, а иначе пояс уже перекочевал бы на талию Трэвиса Вьюффа, которому Тонтон уступил единогласным решением судей.

В отличие от чемпиона, Вег в рамках Гран-при Bellator удивительно легко расправился с Вьюффом, всего за 25 секунд нокаутировав гигантского американца серией резких ударов руками. Аттила опытнее М'Пумбу (34 боя против 23), опаснее его (21 финиш против 15) и, что самое прискорбное для обладателя пояса - голоднее.



ДЭНИЭЛ КОРМЬЕ: **Бойцы** **ММА**

РУССКИМ БОРЦАМ НЕ РОВНЯ

Три победы превратили его из «еще одного титулованного рестлера» в «Черного Федора». Болельщики ждут от него чудес сразу в двух дивизионах и жаждут увидеть в октагоне. Blood&Sweat предлагает вашему вниманию эксклюзивное интервью победителя Гран-при Strikeforce в тяжелом весе Дэниэла Кормье.

— Привет из России, Дэниэл! Чем ты сейчас занят?

— Привет, друзья! Провожу время со своими детьми. Смотрим вместе «Кунг-фу Панда».

— После боя с Барнеттом тебе пришлось лечь на операцию, как твоя рука?

— В порядке, спасибо. В полном объеме занимаюсь физической подготовкой, бью и использую ее в борьбе.

— Насколько серьезным было то повреждение?

— Там накопилось сразу несколько повреждений. За прошлый год я трижды травмировал эту руку, поэтому операция пришлось как нельзя кстати. Она позволила мне, наконец, забыть о постоянной боли.

— Чувствовал ли ты себя андердогом в бою против Барнетта?

— Конечно, ведь у Джоша огромный опыт выступлений на высочайшем уровне. Он многого достиг в ММА. Как я уже не раз говорил, результат можно предсказать, только начав смотреть бой. Нельзя прогнозировать поединки, опираясь на прошлые бойцов.

— Что больше всего удивило тебя во время схватки?

— Пожалуй то, как она шла в борцовском аспекте. Джош один из лучших грэпплеров в тяжеловесах, так что я был удивлен тем, что боролся с ним на одном уровне.

— Барнетт специализируется на кэтчрестлинге. Изучал ли ты этот вид борьбы при подготовке к встрече с ним?

— Нет, я ограничился шлифовкой своего джиу-джитсу. Совсем необязательно искать кого-то, кто хорошо владеет кэтчрестлингом, чтобы победить Барнетта. Мы с моим тренером по джиу-джитсу просто продумали те техники, которые могут нам пригодиться против него и отработали их на тренировках.

— В одном из эпизодов боя Барнетту удалось взять твою ногу в захват. Был ли тот момент по-настоящему опасен?

— Конечно, и я был в ужасе, когда это произошло. Я выигрывал бой, и мне не хотелось потерять все из-за одной ошибки. Барнетт — мастер болевых на ноги, но к счастью, мы с тренерами разбирали такие ситуации, и я знал, как действовать в этом положении.

— После боя ты признался, что был удивлен, насколько легко тебе удавалось добивать Барнетта, несмотря на то, что он держал гард. В чем, по-твоему, причина?

— Мне кажется, что Барнетт хотел присмотреться к моим действиям, за что и поплатился. Он не ожидал, что я буду так активен, и пропустил много ударов. Хотя надо отметить, что позже мне уже не удавалось так легко удержать его в партере. В четвертом и пятом раундах он достаточно быстро возвращался в стойку.

Я был бы счастлив, если бы мне удалось просто потренироваться с Федором Емельяненко





ДЭНИЭЛ КОРМЬЕ

Возраст: **33 года**

Гражданство: **США**

Рост: **180 см**

Вес: **108 кг**

Рекорд в ММА: **11 побед**

Последние три боя: **Дион Старинг (победа нокаутом), Джош Барнетт (победа решением), Антонио Силва (победа нокаутом)**

- 6-кратный чемпион США по вольной борьбе;
- Победитель Панамериканских Игр по вольной борьбе;
- Бронзовый призер чемпионата мира по вольной борьбе;
- Экс-чемпион КОТС в тяжелом весе;
- Чемпион Гран-при Strikeforce в тяжелом весе.



Мне никогда в жизни не было так холодно, как в Якутске

— Но до этого ты на удивление легко переводил Барнетта на землю, несмотря на весь его опыт и превосходство в габаритах...

— Так я же же бывший олимпиец. Я, к примеру, имею опыт борьбы против ваших ребят, причем на вашей же территории — во Владивостоке, в Якутии, Красноярске, Москве.. А русские борцы, по моему мнению, лучшие в мире. Поверьте, по уровню борьбы бойцы ММА им не равны. Так что если мне удалось взять ногу, то будьте уверены, я доведу дело до тейкдауна.

— Нашим читателям наверняка будет интересно узнать о твоих похождениях. Расскажи о том, как ты проводил время в России.

— О, Россия это очень красивая страна. Я был во многих ваших городах, так что знаю, о чем говорю. Еще мне понравилась ваша кухня, и люди у вас очень гостеприимные. А больше всего я был в восторге от того, что в России после каждого турнира у нас был праздник с танцами и застольем (смеется). Все это лишний раз подтверждает, какое внимание в России уделяется борьбе.

— Удалось ли тебе познакомиться с легендами нашего спорта, олимпийскими чемпионами Бувайсаром Сайтиевым и Александром Карелиным?

— Лично мы не виделись, но я, конечно, знаю о них. Это легендарные личности и великолепные борцы.

— А известно ли тебе, что тебя знали в России еще до твоего выступления в Гран-при Strikeforce? Запись

твоей борцовской схватки с Шамилем Гитиновым, забавно озвученная местным комментатором, является хитом на YouTube...

— (смеется) Да, с Шамилем мы немного помахались. Дело было на Кавказе, там российские борцы особенно хотят выиграть. За одну победу на Кавказе они могут выиграть до 50 тысяч долларов. Совсем неплохо для вольника, да? В общем, Шамиль ткнул меня пальцем в глаз и мы с ним сцепились. Но сейчас я вспоминаю этот эпизод с улыбкой.

— А победу ему отдали заслуженно?

— Пожалуй, да. Шамиль очень хорошо провел поединок и заслужил победу. Он вообще отличный боец. К сожалению, после той схватки мы с ним больше не встречались.

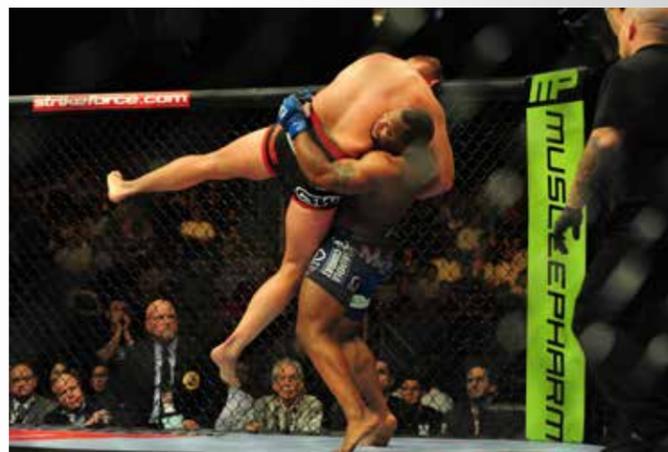
— То есть о России у тебя остались только хорошие воспоминания?

— Есть одно «но», у вас слишком холодно (улыбается). Наши турниры по борьбе всегда проходили в январе или феврале, а ты сам знаешь, какие у вас в это время морозы. Могу с уверенностью сказать, что мне никогда в жизни не было так холодно, как в Якутске. Тогда градусник показывал -30 по Цельсию. Но больше всего меня поразило то, что в такую погоду я видел людей, плававших в реке! Я и представить себе такого не мог!

— Давай вернемся к спорту. Оцени, как специалист, насколько различаются вольная борьба и борьба в стойке в ММА.



Многие думали, что мне еще рано выходить на Монсона, Бигфута или Барнетта



— Разница очень большая. Когда ты выступаешь по вольной борьбе, то необходимы навыки очень высокого уровня. Вольники и классики всю жизнь посвящают этому спорту, поэтому набрать баллы в противостоянии с ними очень трудно. А в MMA почти любой боец опасается, как бы не пропустить удар, поэтому повалить его гораздо проще.

— Твоим противникам, похоже, есть чего опасаться. В последних двух боях твоя ударная техника и движение на ногах прогрессируют с огромной скоростью. Кто ответственен за этот локальный успех?

— У меня очень хороший тренер по боксу. Мы с ним усердно работаем над тем, чтобы использовать мои природные данные. Я меньше большинства тяжеловесов, поэтому мы особенно упираем на мое преимущество в скорости. За последние два года я научился не только быстро входить на среднюю дистанцию, но и на порядок быстрее разрывать ее.

— Тяжело ли было тебе, как бойцу с борцовской базой, познавать ударную науку?

— Совсем не тяжело. Тут главное реакция. Проблемы возникают только тогда, когда соперник наступает на тебя. Когда же ты контролируешь темп боя, то все дается легко.

— Тренерский опыт помогает самосовершенствоваться?

— Абсолютно точно. Когда я начал тренировать бойцов, то и сам стал лучше действовать в клетке. Я вообще заметил, что бойцы, параллельно тренирующие других бойцов, значительно прибавляют в навыках.

— Как тебе удастся совмещать эти два занятия? Время, все-таки, не резиновое..

— Все просто, я тренирую всего два раза в неделю. Нагрузка увеличивается только когда кто-то из моих учеников готовится к бою.

— Твое всестороннее развитие уже побудило многих болельщиков к сравнениям с Федором Емельяненко. Как ты сам относишься к тому, что тебя ставят в один ряд с Федором?

— Я горжусь этим. Федор великий боец, легенда. Я был бы счастлив, если бы мне удалось просто потренироваться с ним, так что для меня честь стоять с ним в одном ряду.

— Во время Гран-при вы с Федором несколько раз находились вместе за кулисами или во время публичных мероприятий. Удалось пообщаться?

— Если честно, то мы с ним почти не разговаривали. Просто здоровались несколько раз, но я заочно считаю его очень хорошим, порядочным человеком.

— Гран-при позади, Strikeforce тоже скоро останется в прошлом. Каков твой статус, Дэниэл? Претендент UFC?

— Я стараюсь не думать об этом. Время все расставит по своим местам. Одно могу сказать, Дэйна Уайт (президент UFC — прим.ред.) обещал мне, что в случае победы в следующем бою я смогу претендовать на титул UFC.

— Джуниор Дос Сантос считает, что тебе еще рано драться за титул..

— Что же, это его мнение. Я уважаю его, как чемпиона (интервью было взято до второй встречи Дос Сантоса с Кейном Веласкесом — прим.ред.), но я с ним не согласен. Многие думали, что мне еще рано выходить на Монсона, Бигфута или Барнетта. Просто предоставьте мне шанс, а потом смотрите, что будет.

— Традиционно мы просим наших героев передать пару слов для их болельщиков в России.

— Спасибо вам за то, что проявили ко мне интерес. Русским болельщикам горячий привет! Пребывание в России запомнилось мне только с хорошей стороны. Спасибо вам за все, болейте за меня. Ваш Дэниэл Кормье!



16 декабря 2012 года. Москва, Россия. Fight Nights: Battle of Moscow 9. Андрей «Питбуль» Арловский (слева) против Майка Хэйса



ЖОЗЕ АЛДО

Возраст: **26 лет**
Гражданство: **Бразилия**
Рост: **170 см**
Вес: **66 кг**

Рекорд в MMA:
21 победа (13 нокаутов, 2 сабмишена)
1 поражение

- **черный пояс по бразильскому джиу-джитсу (выдан Андре Педернейрасом);**
- **четырёхкратный чемпион Бразилии по бразильскому джиу-джитсу;**
- **чемпион мира по бразильскому джиу-джитсу;**
- **экс-чемпион WEC в полулёгком весе;**
- **чемпион UFC в полулёгком весе.**

ФРЭНКИ ЭДГАР

Возраст: **31 год**
Гражданство: **США**
Рост: **168 см**
Вес: **70 кг**
Прозвище: **Ответ (The Answer)**

Рекорд в MMA:
14 побед (3 нокаута, 3 сабмишена)
3 поражения
1 ничья

- **член первого дивизиона NCAA по вольной борьбе;**
- **коричневый пояс по бразильскому джиу-джитсу (выдан Ренцо Грейси);**
- **экс-чемпион UFC в лёгком весе;**



ПЛЮСЫ:

Ни один здравомыслящий человек не будет вести бой с Жозе Алдо на дальней и даже средней дистанции. Мы множество раз видели подтверждения тому, что это верный путь в больницу. Опыт игры в футбол на полупрофессиональном уровне дает о себе знать - лоукики Алдо являются самыми разрушительными в дивизионе. Столь же блестящими являются тайминг и чувство дистанции чемпиона. С ним нельзя терять концентрацию ни на секунду, спросите Чэда Мендеса.



МИНУСЫ:

Бой против Марка Хоминика оставил определенные вопросы относительно выносливости Алдо. Не секрет, что чемпион испытывает большие проблемы при сгонке веса для своей категории. 2013-й год наверняка станет последним в карьере Жозе, который он проведет в полулёгком дивизионе, так как изнурительная сушка начинает сказываться не только на его психологическом состоянии, но и на физических кондициях.

ВЫИГРЫШНАЯ СТРАТЕГИЯ:

Обрушить шквал лоукиков на ближнюю ногу Эдгара, параллельно отводя его от входов в ноги ударами коленями. Начать обострять ситуацию, не доводя дело до чемпионских раундов. Поймать Фрэнки на встречном движении, выиграть техническим нокаутом.

ПЛЮСЫ:

Если и есть два показателя, по которым Фрэнки Эдгар лучший боец на планете, то это выносливость и умение восстанавливаться по ходу поединка. Фрэнки тренируется, как одержимый (иногда до 3-х раз на дню) и за счет этого в бою создается ощущение, что его батарейки хватит на все 10 раундов непрерывного челнока, входов в ноги и прессинга. Помимо этого Эдгар обладает прямо-таки выдающимся умением «оживать» после пропущенных ударов, что он продемонстрировал в схватках с Грэем Мэйнардом и Бенном Хендерсоном.



МИНУСЫ:

Парадокс, но один из главных плюсов Фрэнки является следствием одного из наиболее явных его минусов - склонности падать в быстрые, но несомненные нокауты. И Мэйнарду, и Хендерсону, для которых скорость не является основополагающим принципом стиля, удавалось серьезно потрясти Эдгара. Учитывая то, насколько опасен Алдо в открытом бою, у тренеров Фрэнки наверняка предостаточно головной боли при подготовке к титульному поединку.

ВЫИГРЫШНАЯ СТРАТЕГИЯ:

Постоянно двигаться. При первой же возможности повязать Алдо у клетки и измотать грязным боксом. Начиная с третьего раунда взвинтить темп и больше стараться провести тейкдаун. На земле уделить больше внимания добиванию, нежели улучшению позиции. Выиграть решением.

ТЕХНИЧЕСКИЙ АРСЕНАЛ:



ФИЗИЧЕСКИЕ КОНДИЦИИ:



ПСИХИКА:



ТОП-10

10



бойцов с одним коронным приемом



10

РУЗИМАР ПАЛЪЯРЕС

КОРОННЫЙ ПРИЕМ:
УЗЕЛ ПЯТКИ

ПОБЕД КОРОННЫМ: 6

ПРОЦЕНТ ОТ ПОБЕД: 43%

ПРОЦЕНТ ОТ ДОСРОЧНЫХ ПОБЕД: 55%

ЖЕРТВЫ: ФАБИО НАСИМЕНТО, ДАНИЭЛЬ АСАСИО, ЛУСИО ЛИНЬЯРЕС, ТОМАШ ДРВАЛ, МАЙК МАССЕНЗИО, ДЭВИД БРАНЧ

Бразильский грэпплер взял на вооружение один из самых действенных и неприятных способов вывести противника из строя. Только в MMA из 14 побед шесть он одержал узлом пятки, заставив соперников молить о пощаде и ковылять с арены, а число его побед этим приемом в грэпплинге вряд ли поддается подсчету. Будущим соперникам Рузимара остается посоветовать лишь одно – держитесь от этого парня подальше во всех возможных смыслах.



9

РОНДА РАУЗИ

КОРОННЫЙ ПРИЕМ:
РЫЧАГ ЛОКТА

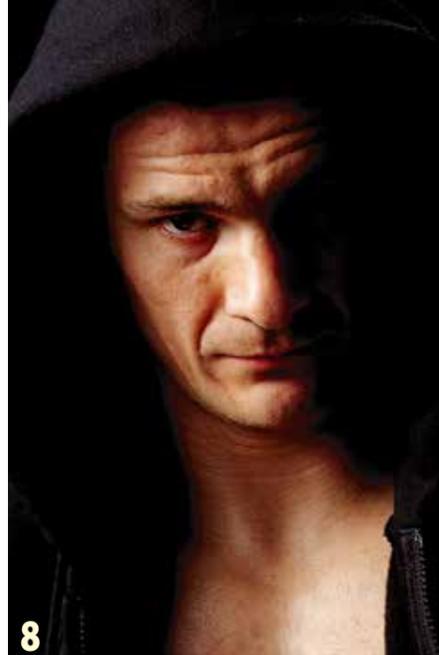
ПОБЕД КОРОННЫМ: 6

ПРОЦЕНТ ОТ ПОБЕД: 100%

ПРОЦЕНТ ОТ ДОСРОЧНЫХ ПОБЕД: 100%

ЖЕРТВЫ: ЭДЬЕН ГОМЕС, ШАРМЕЙН ТВИТ, САРА Д'АЛЕЛИО, ДЖУЛИЯ БАДД, МИША ТЭЙТ, САРА КАУФМАН

Самая знаменитая девушка-боец MMA и первая женщина, подписавшая контракт с UFC, своему головокружительному взлету обязана, прежде всего, карьерой борца дзюдо. Медалистка Олимпиады в Пекине в 2008 году выиграла все свои профессиональные и любительские поединки рычагом локтя в первом раунде, причем лишь экс-чемпионке Strikeforce Мише Тэйт удалось продержаться с Рондой больше одной минуты.



8

МИРКО ФИЛИПОВИЧ

КОРОННЫЙ ПРИЕМ:
УДАР НОГОЙ ПО ВЕРХНЕМУ УРОВНЮ

ПОБЕД КОРОННЫМ: 8

ПРОЦЕНТ ОТ ПОБЕД: 29%

ПРОЦЕНТ ОТ ДОСРОЧНЫХ ПОБЕД: 32%

ЖЕРТВЫ: АЛЕКСАНДР ЕМЕЛЬЯНЕНКО, ИГОРЬ ВОВЧАНИН, АЛЬБЕРТО РОДРИГЕС, ВАНДЕРЛЕЙ СИЛВА, ХИДЕХИКО ЙОШИДО, ИБРАГИМ МАГОМЕДОВ, РОН УОТЕРМАН, ХИТ ХЕРРИНГ

Один из самых грозных бойцов MMA конца 20-го - начала 21-го веков запомнился любителям смешанных единоборств не только поединком с Федором Емельяненко, но и своими невероятными по силе ударами ногами. Крокопу принадлежит второе место по количеству нокаутов за всю историю легендарного японского промоушена PRIDE, а также внушительная серия из трех побед подряд над бывшими чемпионами UFC в тяжелом весе. Если бы меня попросили назвать лучшего «кикера» в истории MMA, то я без сомнения назвал бы имя Мирко.



7

ДЖЕФФ МОНСОН

КОРОННЫЙ ПРИЕМ:
УДУШЕНИЕ СЕВЕР-ЮГ

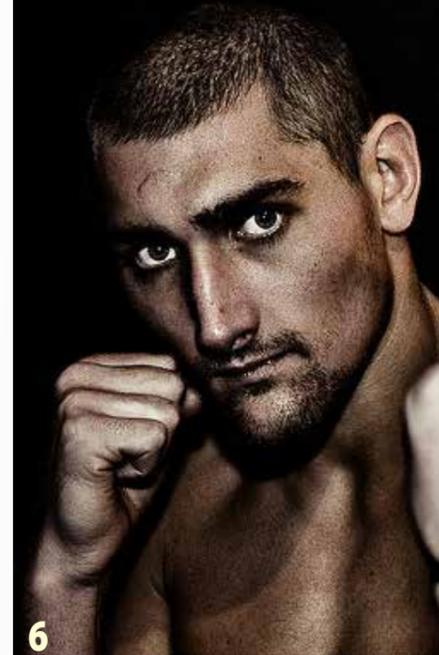
ПОБЕД КОРОННЫМ: 9

ПРОЦЕНТ ОТ ПОБЕД: 19%

ПРОЦЕНТ ОТ ДОСРОЧНЫХ ПОБЕД: 29%

ЖЕРТВЫ: СЕРГЕЙ ХАРИТОНОВ, АЛЕКСАНДР ЕМЕЛЬЯНЕНКО, ДЕНИС КОМКИН, РОМАН РОЙТБЕРГ, ДОН РИЧАРДС, СЕРГЕЙ МАСЛОБОВЕВ, БРЭНДЕН ЛИ ХИНКЛ, ДЖИММИ ЭМБРИЦ, ДЭЙВ КИЛИ

Удушение север-юг, как и «мертвая петля» (известная как «Петля Нестерова»), вполне может называться «удушением Монсона». Никто в истории MMA не одерживал столько побед этим незатейливым, но крайне сложным в техническом исполнении приемом, сколько сделал это Джефф. И 41-летний ветеран продолжает подтверждать класс в обращении с этой «коронкой» по сей день. За примерами, благо, далеко ходить не надо. Достаточно вспомнить, как легко Джефф задушил одного из лучших тяжеловесов России Александра Емельяненко в ноябре 2012 года в Санкт-Петербурге.



6

ПОЛ САСС

КОРОННЫЙ ПРИЕМ:
УДУШЕНИЕ ТРЕУГОЛЬНИКОМ

ПОБЕД КОРОННЫМ: 9

ПРОЦЕНТ ОТ ПОБЕД: 69%

ПРОЦЕНТ ОТ ДОСРОЧНЫХ ПОБЕД: 75%

ЖЕРТВЫ: ДЭВИД ДЖОНСОН, СТИВ УОРРИС, УИЛЛ БЕРК, МАРТИН СТЕЙПЛТОН, ЭНДРЮ ФИШЕР, ДЖЕЙСОН БОЛЛ, ХАРВИ ХАРРА, МАРК ХОЛСТ, ДЖЕЙКОБ ВОЛКМАНН

Пусть имена большинства соперников Сасса рядовому поклоннику MMA не скажут ровным счетом ничего, британец уже и в UFC доказал, что даже на столь высоком уровне его техника удушения треугольником продолжает исправно работать. Выигрыши у Марка Холста и, особенно, у Джейкоба Волкманна лишний раз подтверждают факт того, что Пол обладает одним из самых активных и опасных гардов в своей весовой категории.



5

АЛЕКСЕЙ ОЛЕЙНИК

КОРОННЫЙ ПРИЕМ:
УДУШЕНИЕ ИЕЗЕКИИЛЯ

ПОБЕД КОРОННЫМ: 10

ПРОЦЕНТ ОТ ПОБЕД: 24%

ПРОЦЕНТ ОТ ДОСРОЧНЫХ ПОБЕД: 27%

ЖЕРТВЫ: ШАМИЛЬ НУРМАГОМЕДОВ, АДЛАН АМАГОВ, ШЕРМАН ПЕНДЕРГАРСТ, АЛЕКСАНДР ТИМОНОВ, ДЖЕССИ ГИББС, ЛИ САН СУ, ДЖЕРРИ ОТТО, ТИМУР ГАСАНОВ, АЛАВУТДИН ГАДЖИЕВ, КШИШТОФ КУЛАК

По умению вести поединок в партере Олейник является одним из лучших бойцов на просторах бывшего СССР. Алексей известен под прозвищем «удав» за его умение проводить удушающие приемы, самым эффективным из которых, безусловно, является удушение Иезекииля. Этот прием практически никто не использует в профессиональном MMA, ибо бытует мнение, что на профи он не срабатывает. Что же, Олейник не первый год успешно опровергает этот миф делом.





МАСАКАЦУ ИМАНАРИ

КОРОННЫЙ ПРИЕМ:
БОЛЕВЫЕ НА НОГИ

ПОБЕД КОРОННЫМ: 10

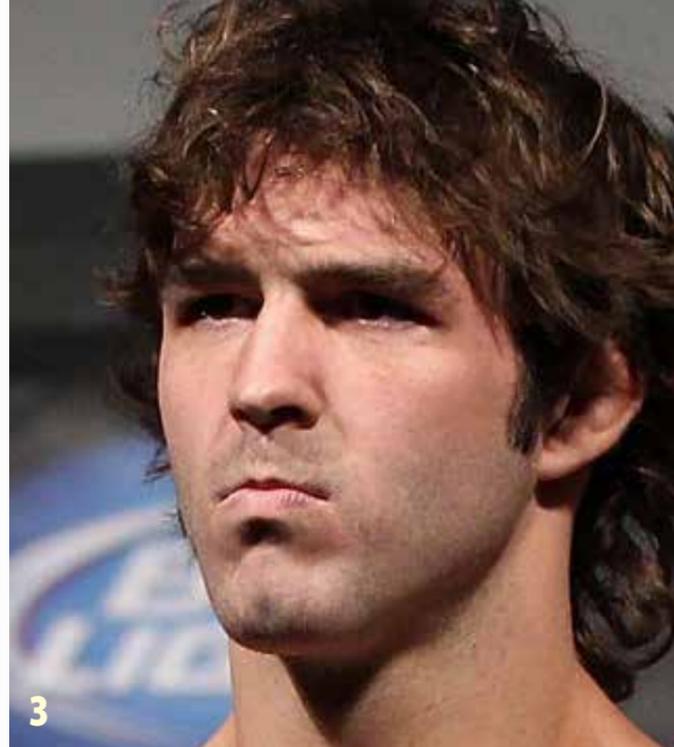
ПРОЦЕНТ ОТ ПОБЕД: 39%

ПРОЦЕНТ ОТ ДОСРОЧНЫХ ПОБЕД: 56%

ЖЕРТВЫ:

ТОКУСАБУРО ИВАМА, ЖОРЖЕ ГУРЖЕЛ, РЕНАТО ТАВАРЕС, МАЙК БРАУН, ЙОШИРО МАЕДА, ХИРОЮКИ АБЕ, ХИРОШИ УМЕДУРА, КЕНДЖИ ОСАВА, КЕВИН БЕЛИНЬОН, МАСИХИРО ОЙШИ

Японская школа MMA известна не только самобытными бойцами, но и упором на болевые приемы нижних конечностей. Быть может, это обусловлено тем, что соперники, как правило, крупнее японцев? Как бы то ни было, любимец нашей редакции Масакацу Иманари достиг в этом компоненте подлинного совершенства. Масакацу полностью заточил свой боевой стиль под эти технические элементы и на протяжении своей уже более чем 12-летней карьеры успел неоднократно выиграть обычным и обратным узлом пятки, скручиванием стопы, ущемлением Ахиллова сухожилия и даже узлом колена.



КОДИ МАКЕНЗИ

КОРОННЫЙ ПРИЕМ:
УДУШЕНИЕ ГИЛЬТИНОЙ

ПОБЕД КОРОННЫМ: 10

ПРОЦЕНТ ОТ ПОБЕД: 87%

ПРОЦЕНТ ОТ ДОСРОЧНЫХ ПОБЕД: 87%

ЖЕРТВЫ:

БЕННИ МОУСОН, ДЕННИС ПАРКС, РОБ РОЙ, ДЖЕРЕМИ БЕРНЕТТ, КЕЙСИ ХОБСОН, БОББИ САНЧЕС, РАЙАН ФЭРХАТ, ЛЕН БЕНТЛИ, БРЕНДОН МАКАРТУР, ААРОН УИЛКИНСОН, МАРКУС ЛЕВЕСЬЕ

Если вы никогда не видели в деле Коди Макензи, то советуем вам немного посерфить любой крупный видеохостинг для знакомства с этим самобытным бойцом. С подавляющей вероятностью процентов вы наткнетесь на видео поединка, который Коди завершает гильотиной. Просто потому, что 11 из 13 его побед одержаны этим удушающим приемом, который он проводит едва ли не лучше всех в своем весе. Коди, кстати принадлежит, самая продолжительная серия из побед гильотиной в истории MMA – с 2008 по 2010 годы он выиграл этим приемом 10 боев подряд.



ДЭН ХЕНДЕРСОН

КОРОННЫЙ ПРИЕМ:
Х-БОМБА

ПОБЕД КОРОННЫМ: 11

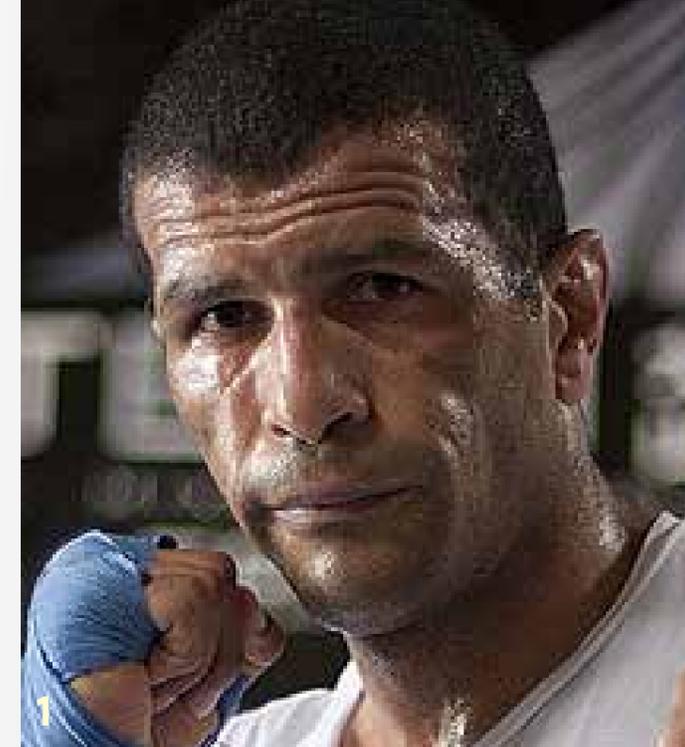
ПРОЦЕНТ ОТ ПОБЕД: 38%

ПРОЦЕНТ ОТ ДОСРОЧНЫХ ПОБЕД: 73%

ЖЕРТВЫ:

РЕНЦО ГРЕЙСИ, АКИРА СЕДЗИ, СЮНГО ОЯМА, МУРИЛО БУСТАМАНТЕ, РИО ЧОНАН, АКИХИРО ГОНО, ВАНДЕРЛЕЙ СИЛВА, МАЙКЛ БИСПИНГ, РЕНАТО СОБРАЛ, РАФАЭЛ КАВАЛЬКАНТЕ, ФЕДОР ЕМЕЛЬЯНЕНКО

Соединенные Штаты Америки зря отправляли свои войска в Ирак на поиски оружия массового поражения. На самом деле водородная бомба уже давным-давно запаркована у них под самым носом. Последние 15 лет она путешествует по всему миру вместе с Дэном Хендерсоном, вмонтированная в его правый кулак. Слишком мал для тяжеловеса? Слишком стар для MMA? У старины Хендо, как и у Никиты Хрущева, на все найдется универсальный ответ в виде тактического ядерного удара по куполу любого скептика.



ЖИВА САНТАНА

КОРОННЫЙ ПРИЕМ:
РЫЧАГ ЛОКТЯ

ПОБЕД КОРОННЫМ: 13

ПРОЦЕНТ ОТ ПОБЕД: 72%

ПРОЦЕНТ ОТ ДОСРОЧНЫХ ПОБЕД: 76%

ЖЕРТВЫ:

ЗАМИРБЕК СЫРГАБАЕВ, ЭДВИН АГИЛАР, ЧЖУН СУ ЛИМ, МАВРИК ХАРВИ, БОРИС ЖОНСТОМП, МИКЕЛЕ ВЕРДЖИНЕЛЛИ, КРИС ЛЕДВИДЖ, АРАМ ГУКАСЯН, ДЖЕЙМИ ФЛЕТЧЕР, МЭТТ ЛУКАС, МИН СУК ХЕ, ЭНТОНИ РУИС, ДЭРРИЛ КОББ

Еще один представитель Бразилии в нашем рейтинге получил свое прозвище «коллекционер рук» за свое умение выйти на рычаг локтя практически из любого положения. Если самая длинная серия из «гильотин» в MMA принадлежит Коди Макензи, то Сантана обладает аналогичным рекордом по части армбаров - 10 побед подряд с 2005 по 2008 годы. 41-летний ветеран, имеющий опыт выступлений в М-1 и черный пояс по бразильскому джиу-джитсу 3-й степени, и сейчас бьется в Bellator, где он не дает спуска молодым, исправно пополняя свою коллекцию новыми трофеями.



ВИТАЛИЙ МИНАКОВ:

«Новый император».
Бог знает, приживется ли это прозвище, но уже сейчас он звучит музыкой для наших ушей, настроенных на пронзительные трели ринг-аннонсерши PRIDE Ленне Хардт.
2013-й год покажет нам, чего стоят наши надежды в отношении его обладателя — четырехкратного чемпиона мира по самбо, бойца тяжелого дивизиона Bellator Виталия Минакова.



Устал читать на форумах, что дерусь с мешками

— *Виталий, мы знаем, что недавно ты перенес операцию на колене. Как ты получил травму, предшествующую операции?*

— Травму я получил еще перед боем на турнире «Битва на Десне». На заключительной тренировке, буквально за четыре дня до боя, спарринг-партнер прыгнул мне на ногу, когда я поднимался. Раздался очень громкий хруст и ногу совсем отключило. Думал, что порвал связки, но к счастью, первоначальный диагноз не подтвердился.

Когда меня привезли в больницу, я сразу сказал врачу, что мне в любом случае придется выступать. Этот турнир делали под меня, и я понимал ответственность, лежавшую на мне. Я был обязан выйти в ринг на своих ногах, не разочаровать земляков, друзей и родственников, а результат боя был не столь важен.

В итоге за четыре дня мне сделали массу уколов, и я смог выйти на бой, да еще и победил. Боли-то я совсем не чувствовал, но вот общее состояние было просто ужасным. Когда судья объявлял результат, я практически ничего не видел вокруг себя, у меня страшно болела голова.

— *Как чувствуешь себя сейчас?*

— Сейчас нормально, спасибо. Уже на следующий день после операции я мог согнуть ногу в колене, а такое, по словам врачей, случается нечасто. Оказалось, что у меня была проблема с суставной капсулой, такие травмы заживают достаточно быстро. Если бы был разрыв связок, то на восстановление ушло бы около полугода, а так я уже через месяц смог вернуться к тренировкам. Ногу, правда, пока не нагружаю. 6 января я улетаю на курс реабилитации в Мюнхен и к кон-

цу месяца, думаю, буду в полной боевой готовности.

— *Почему ты остановил свой выбор на немецкой клинике?*

— Меня обследовали в трех разных клиниках в России и в США, и каждый раз я получал противоречивые диагнозы. Никто не мог объективно сказать, какой характер травмы. Когда я прилетел в Германию, то врач уже после первого осмотра поставил диагноз, который подтвердился при дальнейшем обследовании и непосредственно на операции.

— *Думаю, ты наслышан об «эпидемии» травм в UFC, из-за которой бойцы регулярно снимаются с турниров. Ты же, недолечив колено, отбился еще и на Bellator...*

— Первоначально я ехал в Америку не для того, чтобы драться. Никто не исключал и этого варианта, но в файткард меня поначалу не ставили. Главной целью было просто пообщаться с главой организации Бьорном Ребни.

В США я немного потренировался и боль была терпимой. Посоветовавшись, мы решили выступить, чтобы у американцев не возникало вопросов, почему, подписав контракт, я не выхожу в клетку. К тому же, я травмировался уже после подписания договора, а по условиям контракта я не мог получить травму на турнире в Брянске.

Конечно, выступление в Америке не было разумным шагом и, может, рисковать так не стоило. В перспективе постараемся более четко расставлять приоритеты. То есть, если у нас Гран-при Bellator, то готовиться будем только к нему и никаких поединков в промежу-

ках. Ну и готовиться ко всем боям нужно серьезно, не расслабляться, не терять бдительности на тренировке.

— *В последнее время ты часто выступаешь и тренируешься в клетке. Уже прочувствовал ее отличия от ринга?*

— Разницу почувствовал еще до боя, когда походил в клетку. Раньше у меня было негативное отношение к ней — мне казалось, что в ней будет неудобно. После того, как я провел в ней поединок, то понял, что ринг клетке уступает.

Во-первых, в клетке обостряется чувство пространства. Во-вторых, ее можно использовать в своих нуждах. Побывав в Штатах, я изрядно поработал у сетки, и сужу об этом не понаслышке.

В-третьих, в клетке чувствуешь себя спокойно. Ты отрезан от публики. Для тебя нет никого, кроме рефери и оппонента. Хотя я и не настроился на первый поединок в Bellator, но чувствовал себя очень спокойно. Это, наверное, первый поединок, когда у меня не было мандража. Впрочем, может это и минус. Организм не мобилизуется.

— *Как в настоящий момент строится твоя подготовка к поединкам в MMA?*

— Серьезно тренироваться по MMA я начал где-то с апреля прошлого года, когда завязал отношения с командой Fight Nights и Камилом Гаджиевым. Именно они создали мне идеальные условия для подготовки. Первые шесть боев до знакомства с FN я выступал по принципу — мне позвонили: «Виталий, будешь драться?», а уже через неделю я надевал перчатки и шел биться, хотя в те времена даже боксом серьезно не занимался.

Мы с Камилом обсудили мои дальнейшие планы в смешанных единоборствах, и выяснили, что мне нужно, чтобы успешно выступать в этом виде спорта. Мне нужны были сборы, тренер по ударной технике — Камил сделал для меня все и даже больше. Теперь у меня есть команда, я провожу сборы и даже могу планировать подготовку в Голландии или США. В этом смысле у меня сейчас полный картбланш, так что мне сильно повезло.

— *Недавно Fight Nights привезли в Москву на бой Андрея Орловского. Интересно ли тебе было бы встретиться с экс-чемпионом UFC?*

— Я был в зале и наблюдал за поединком Андрея, когда он выступал в Москве (16 декабря Орловский выиграл у Майка Хэйса единогласным решением судей — прим. ред.). Возможность нашего боя обсуждалась

еще до этого турнира. Могу сказать, что мне очень интересен поединок с Орловским. Я бы с удовольствием встретился с ним в клетке, ведь он именитый спортсмен, и очень мне импонирует.

Конечно, Андрей сейчас не самый лучший боец в мире, но за его плечами опыт, и у него есть имя. Именно такой соперник мне сейчас и нужен. Я уже устал читать на форумах, что Минаков дерется с мешками, а все его бои договорные. Ясное дело, что это пишут далеко не самые умные люди и не специалисты в MMA, но я сам понимаю, что мне нужен поединок с именитым оппонентом, чтобы прекратить эти разговоры. Думаю, психологически я к этому готов.

Раньше я представить себе не мог, что смогу когда-то выйти против Орловского. При этом у меня нет никакого страха, я понимаю, что он такой же человек, как и я. Конечно, он опытнее меня, но у нас такой вид спорта, что и неопытный боец может уложить матерого ветерана. В общем, если мне выпадет шанс встретиться с ним, то я использую его на все 100%. Думаю, в этой схватке я буду более мотивирован, чем Андрей.

— *Насколько у тебя далекоидущие планы относительно MMA?*

— Честно говоря, первый раз я дрался просто для того, чтобы испытать себя. Когда смотришь MMA с дивана, то все кажется очень легко. Сидишь, раздаешь советы, хотя сам этого не пробовал ни разу. А ведь тут даже не уличный бой. Там дерутся спонтанно, а в MMA ты готовишься под протвника.

Сейчас мое отношение к MMA поменялось. Я понимаю, чего хочу добиться в этом спорте, но это ближние планы, далеко смотреть я не привык. Как говорил мой тренер, хлеб нужно кушать по кусочку, ведь всей буханкой можно и подавиться. Перво-наперво мне нужно выиграть Гран-при Bellator, пояс организации, а затем уже будем поднимать планку.

Просто попасть в UFC можно и сейчас, но тут правильно сказал Александр Шлеменко: «В UFC нужно идти, когда позовут». В этом случае тебе сразу же дадут хорошие поединки, а лезть туда без имени и титулов, просто ради того, чтобы сказать «вот, я выступаю в UFC»... Я считаю, это неправильно.

— *И все-таки, ради чего ты решил попробовать себя в MMA? Слава?*

— Славой я не горю. Многих она мотивирует, но для меня это скорее побочный эффект, она меня напрягает. На турнире в Брянске, например, я помимо травмы был истощен и психологически. Когда один и тот же вопрос тебе задают каждый день сотни человек,

ВИТАЛИЙ МИНАКОВ

Возраст: 27 лет

Гражданство: Россия

Рост: 190 см

Вес: 113 кг

Рекорд в MMA: 10 побед (5 нокаутов, 4 сабмишена)

Последние три боя:

Владимир Старченков (победа нокаутом), Фабиано Шернер (победа нокаутом), Эдди Санчес (победа нокаутом)

– заслуженный мастер спорта по самбо;

– чемпион России по самбо;

– четырехкратный чемпион мира по самбо.



то начинаешь просто прятаться от людей (улыбаешься). При этом я далеко не самый популярный человек в городе, просто турнир проходил в том районе, где я живу. Теперь я представляю, насколько тяжело Федору жить с его славой.

Общение с прессой также отнимает много времени и сил. Все эти интервью, фотосессии... На мой взгляд, это не совсем то, что нужно спортсмену, когда он готовится к поединку. Я привык приходить в зал, и чтобы никто не обращал на меня внимания. Я люблю, когда меня недооценивают и дают спокойно работать.

Еще один момент это форумы в интернете. Один много дает тебе авансом, другой поливает грязью: «Зачем Минаков дерется в России, да он комнатный чемпион, ему нужно ехать драться в UFC». Я уже перестал их читать в принципе.

— Тогда деньги?

— Финансовый интерес, конечно, есть. В любительском спорте деньги можно зарабатывать только пока выступаешь. У меня, например, прошлый год выдался не слишком удачным. Я пропустил много стартов по самбо, не поехал на чемпионат мира. Сейчас я уже получил последнюю зарплату за декабрь, а с января меня снимают со всех ставок. Нужно задумываться, чем семью кормить.

Вообще сейчас пришло понимание, что ты никак не застрахован, и если нет результата, то ты остаешься ни с чем. Конечно, есть зарплата, но не такая, на которую можно достойно жить, про начало своего бизнеса я уже не говорю. В ММА же можно за несколько серьезных поединков заработать хорошие деньги, и примеров тому масса.

— Если это не слава и не деньги, то что тогда?

— Пусть кому-то покажется, что я лукавлю, но деньги для меня далеко не на первом месте. Куда большее значение имеет спортивный интерес, поскольку я привык испытывать себя по жизни. Я с детства в спорте и не представляю своей жизни без него.

— В детстве ты, кстати, был подающим надежды вольником...

— Да, по самбо выступать я начал только с 2005-го года. До этого я 12 лет занимался вольной борьбой и даже побеждал на первенстве страны, но в силу некоторых обстоятельств сменил вид спорта. Это было решение моего тренера, и сейчас я понимаю, насколько оно было непростым для него. К счастью, с первого года я попал в состав сборной страны, и с тех пор из него не выхожу. Мне очень нравится самбо, и хо-

телось бы продолжать выступать в этом виде спорта и развивать его.

— Почему ты не выбрал олимпийский вид спорта — дзюдо?

— Были у меня и выступления по дзюдо, как раз после них мы и пришли в самбо. Я выиграл зональные соревнования, а потом и финал чемпионата России в Брянске. Причем я не планировал выступать, но от нашего города не было никого в категории свыше 100 кг и меня попросили принять участие. Так я оказался в сборной России по дзюдо.

На первый чемпионат Европы я не попал, так как тренеры сборной заявили, что я не знаю правил. Правил я на самом деле не знал. Я просто выходил и бросал соперников, не понимая, как и за что начисляются баллы (улыбается). На одном международном турнире я боролся с австрийцем за третье место, и он выигрывал у меня с минимальным преимуществом. Под конец схватки я взял его на удержание, но когда прозвучал сигнал окончания схватки, я отпустил его, хотя по правилам дзюдо удержание считается и после окончания времени поединка. Вот после этого эпизода тренеры и не взяли меня.

На следующий год я снова занял третье место на чемпионате России, в 2006-м уже стал первым, но на Европу меня опять не поставили. После этого я целиком посвятил себя самбо. В дзюдо же у меня создалось ощущение, что кто куда поедет решается не по спортивным результатам, а в результате закулисных игр. В самбо более справедливая система. Стал первым — едешь на чемпионат мира, стал вторым — едешь на Европу. К тому же, атмосфера в команде самбистов была приятнее, чем в дзюдо. Хотя сейчас знакомые дзюдоисты говорят, что с приходом в сборную тренера из Италии (Эцио Гамбы — прим.ред.) все изменилось и в подготовке, и в отношении к делу.

— Возникли ли у тебя трудности с адаптацией к работе в куртке?

— Когда я занимался вольной борьбой, то в основном боролся в захвате, а не лез в ноги. В партере в основном ковыряются легковесы. Так что лично для меня куртка была не помехой, а наоборот помощником. Что было трудно, так это подстроиться под блоки, которые ставят противники, используя мою куртку.

Поначалу соперники меня недооценивали. Их не впечатляла моя техника, привнесенная из вольной борьбы, за что они расплачивались поражениями. Позже, однако, обо мне начали говорить и оппоненты начали упираться, ставить блоки. Пришлось учить захваты, их срывы, перестраиваться.

Ситуации, когда хочется приложить кого-то ладошкой, возникают довольно часто



Если же говорить о приемах, то тут особой разницы между дзюдо, самбо и вольной борьбой я не вижу. Везде те же подхваты, мельницы, проходы в ноги, бычки, пусть и со своими особенностями. Я, например, до сих пор применяю в самбо технические действия из вольной борьбы.

— *К слову, о блоках. За их использование многие критикуют самбо в плане потери зрелищности. Как по-твоему, стоит ли ввести в самбо удушения, чтобы добавить этой дисциплине дополнительных красок?*

— Может из-за блоков самбо и теряет в зрелищности, но само это техническое действие не очень простое, и нужно определенное умение, чтобы его обойти. Или вот сейчас в самбо хотят отменить оценку «активность», которую дают за сбивание противника на колени. Само по себе оно не играет роли, и дает преимущество, если схватка заканчивается с нулевым результатом. Но получить это оценку тоже непросто. Один из сильнейших борцов мира, двукратный чемпион мира по самбо Альсим Черноскулов как раз борется не особо зрелищно, не особо активно, но он очень грамотно выстраивает схватку тактически и выигрывает за счет вышперечисленных технических действий. Если сейчас начать что-то менять в самбо, то получится та же история, что и с дзюдо. Там отменили практически все броски за ноги, а после новых изменений ради зрелищности ограничили спортсменов вообще во всем. А как же целое поколение детей, которые учились под старые приемы, что им делать? Думаю, самбо тем и интересно, что в нем есть почти все приемы, кроме удушений. Впрочем, если бы их добавили, то от этого спорт только выиграл. Но я бы лично ничего не менял.

— *Сейчас во всем мире, и в России в том числе, бурно развивается бразильское джиу-джитсу, где используется весь спектр борцовских приемов. Насколько хорошо ты знаком с этим видом спорта?*

— Пока у меня не было плотного знакомства с бразильским джиу-джитсу. Мне кажется, что этот вид спорта сильно раскручен, поскольку в ММА выступает много бразильцев, практикующих БДД. Но не обязательно изучать бразильское джиу-джитсу, чтобы ломать руки, ноги и душить. Те же бразильцы в борьбе используют всего два-три коронных болевых или удушающих приема. Больше человек просто не может выполнить на уровне автоматизма.

Я считаю, что если изучить все технические действия спортивного самбо, то можно уверенно противостоять представителям этого вида единоборства, хотя по

арсеналу приемов он и побогаче. У меня среди российских самбистов есть знакомые, которые смогут отломать руку или ногу представителю бразильского джиу-джитсу любого уровня. В общем, я считаю, что болевые приемы в спортивном самбо не менее эффективны, чем в БДД.

— *А что насчет контроля позиции? Ведь именно на этом компоненте делается упор в БДД, а за это дают баллы на любых соревнованиях...*

— В плане контроля соперника, борьбы за положение бразильское джиу-джитсу действительно сильно, тут я спорить не буду. В самбо такого нет. В ММА очень важно занять и удержать правильную позицию, так что в этом ракурсе БДД имеет смысл изучать.

— *И все-таки, не возникало желания попробовать себя в джиу-джитсу или грэпплинге, где в плане борьбы разрешено почти все?*

— У меня уже возраст не тот, чтобы экспериментировать (улыбается). Во всем, в чем я хотел себя попробовать, я уже попробовал. Я вообще предрасположен ко многим видам спорта, и к игровым в том числе. В детстве мое увлечение баскетболом конкурировало с любовью к вольной борьбе. Это, возможно, в чем-то даже минус — начинаешь распылять усилия.

— *А как же ММА?*

— Дело в том, что в самбо я себя уже реализовал. Сейчас я в той ситуации, когда необходимо сделать выбор и решить, чем заниматься дальше. Пока что я склоняюсь к тому, чтобы полностью сосредоточиться на ММА. На мой взгляд, успеха можно добиться только в том случае, если 95% времени уделяешь одному делу.

— *Кстати, несмотря на борцовский бэкграунд, ММА ты предпочитаешь заканчивать бои нокаутами.*

— Я думаю, любой спортсмен предпочтет выиграть бой нокаутом. Во-первых, бой в стойке зрелищней и скоротечней, во-вторых, бросать и бороться в партере гораздо тяжелее. Бывает, в стойке бойцы легко проводят пять раундов, но если хотя бы в одном из них они поборолись, то картина боя меняется очень сильно. С другой стороны, это не значит, что бороться я не умею. Просто почему бы не использовать то, что у меня получается?

— *Приходилось ли тебе когда-нибудь применять свои навыки на улице?*

— Как и любому нашему мужчине, но это было доста-

точно давно — в школьные годы. Тогда мне частенько доводилось отстаивать свою точку зрения кулаками, а после я уже и не припомню... В зрелом возрасте я прибегал к рукоприкладству, чтобы проучить всяких нездоровых личностей. Но это уже не столько драка, сколько «воспитательный» момент.

Вообще я стараюсь избегать конфликтных ситуаций, и по возможности не оказываться в тех местах, где что-то подобное может произойти, чтобы не получилось как с Расулом Мирзаевым и другими ребятами... Хотя ситуации, когда хочется приложить ладошкой, возникают довольно часто, но я всегда стараюсь сдерживаться и не считаю постыдным отвернуться или уйти. Возраст уже не тот, чтобы кому-то что-то доказывать. К тому же, насколько мне известно, наша Государственная дума планирует ужесточить уголовный кодекс в отношении спортсменов. Только, на мой взгляд, это бредовая идея, так как совершенно непонятно, по какому принципу они собираются оценивать, кто является спортсменом, а кто нет. Пусть лучше увеличат наказание для провокаторов.

— *Трудно поверить, что находятся люди, которым хочется задирать тебя...*

— К сожалению, таких самоубийц, как мы с друзьями их называем, находится очень много. При этом, как правило, они оказываются небольших габаритов. Я не понимаю, что ими движет, когда они проявляют агрессию, и на какой результат они рассчитывают (улыбается). Может, они хотят продемонстрировать своим друзьям какие они храбрые.

— *Изначально самбо создавалось, как боевая система для силовых структур. Изучал ли ты что-то из его прикладных аспектов, скажем, защиту от ножа?*

— Прикладные аспекты я изучал только на любительском уровне в детстве с отцом, который на тот момент работал в милиции. Особо этим я не увлекался, однако в самбо действительно собран эффективный арсенал технических действий и 90% наших приемов могут быть использованы силовыми структурами.

— *А сам ты в прошлом проходил службу в каких-либо войсках или в МВД?*

— Как и любой российский парень, я отслужил в армии. Только у профессиональных спортсменов служба своеобразная. Я лично нес ее на борцовском ковре. В 2008 году меня призвали на срочную службу, и я до сих пор состою на контракт во внутренних войсках.

— *Есть ли у тебя какие-то еще увлечения, кроме занятий спортом?*

— У меня очень мало свободного времени. Когда оно есть, я трачу его на семью. Чтобы набраться сил иногда бываю на природе, езжу на охоту. Мне нравится такой вариант активного отдыха, я его практикую на протяжении последних пяти-шести лет. Природа вообще заряжает энергией. Когда я редко выбираюсь из города, то мне этого сильно не хватает. Думаю, на новогодние праздники обязательно выберусь, погуляю по лесу с ружьем.

— *Некоторые бойцы ММА, например, Рэнди Кутюр и Мэтт Хьюз, также любят охоту, но на Западе их нещадно критикуют за бравоирование своими кровавыми трофеями.*

— У нас с ними немного разная охота. Они ездят развлекаться, а для меня главное это сам процесс прогулки с ружьем. Конечно, я тоже убиваю зверей, но исключительно для пропитания. Если у меня дома есть кусок мяса, то зря стрелять я не буду. Когда я только начинал, то ездил в лес чуть ли не два раза в неделю. Это быстро прекратилось, когда я весь холодильник забил одним мясом. Тогда я понял, что это все неправильно и пересмотрел свой подход.

— *Если уж речь зашла о питании, то поделись с нами, насколько выборочен твой рацион?*

— Я себя ни в чем не ограничиваю, по крайней мере пока (улыбается). Ем что хочу, когда хочу. Хотя я понимаю, что заедать жареную картошку салом это неправильно (смеется). На самом деле, в последнее время я прихожу к тому, что нужно переходить на здоровое питание. Побыв в Штатах, пообщавшись с местными бойцами, я понял, что правильный рацион дает свои плюсы. Организм начинает по-другому работать, появляется гораздо больше энергии. Так что, скорее всего, к этому я скоро перейду. Осталось собрать волю в кулак (улыбается).

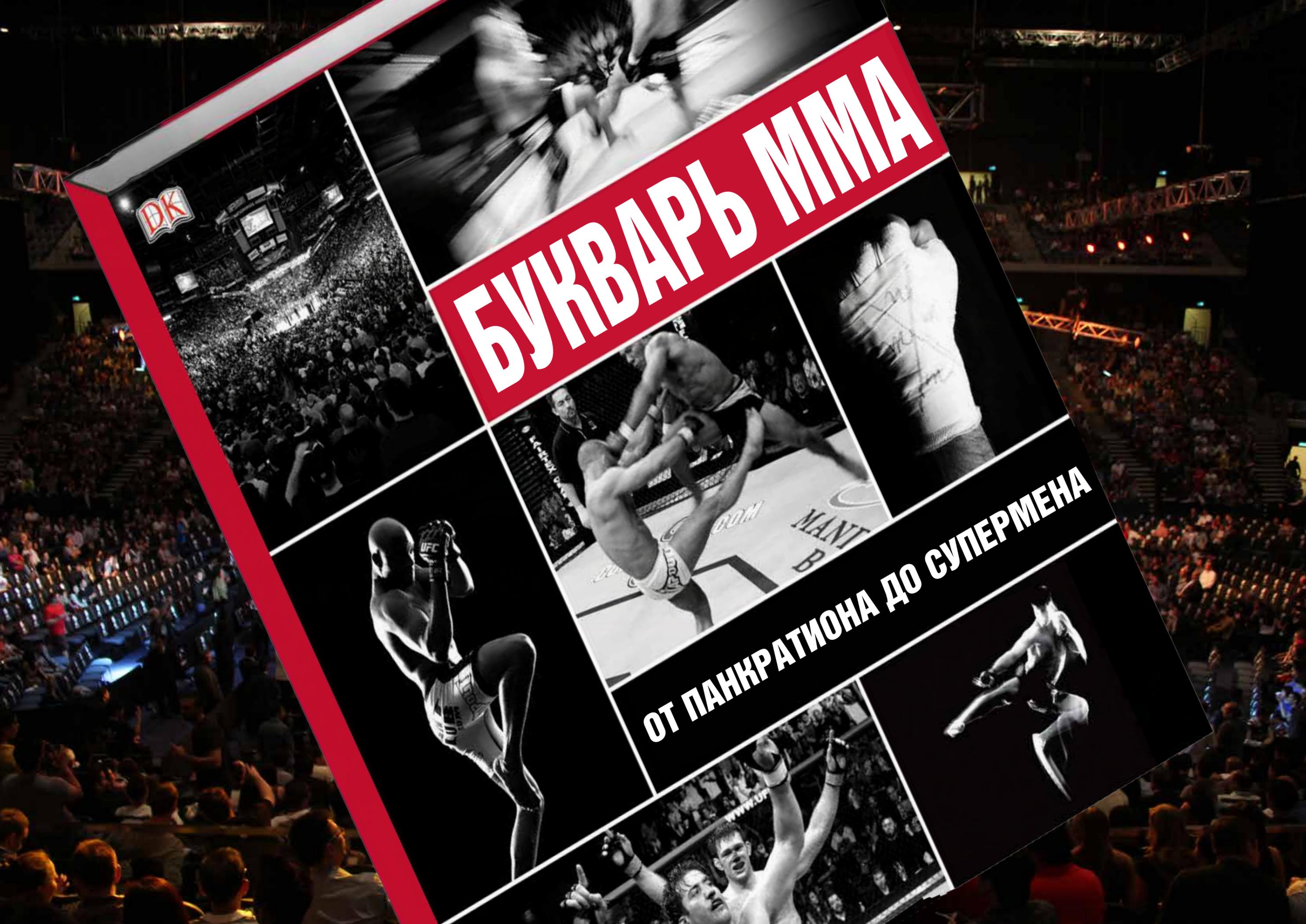
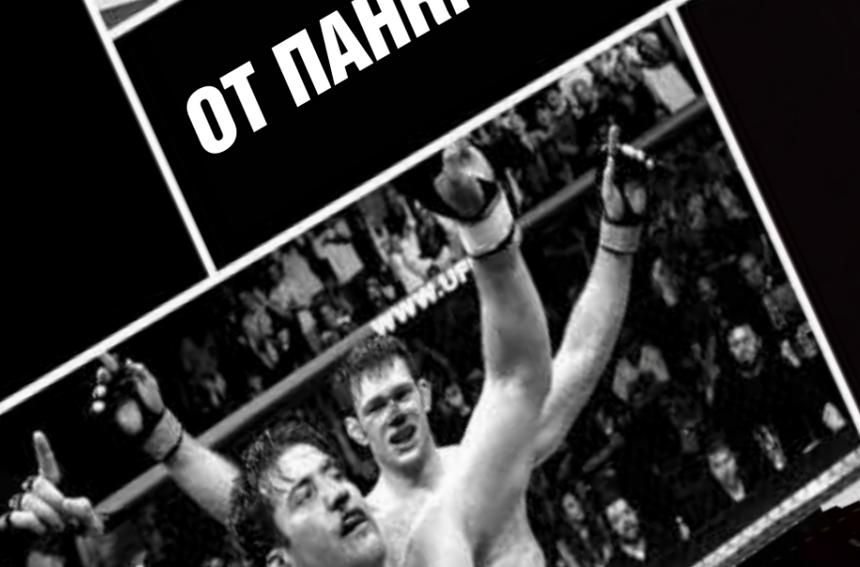
— *Многие наши соотечественники, неистово отмечающие новогодние и вообще любые праздники, с тобой не согласятся.*

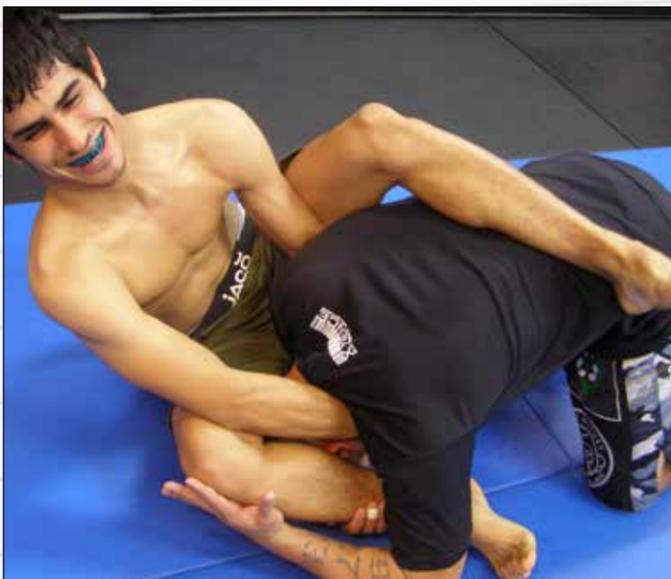
— Вот поэтому мне Новый год и не нравится. Я вообще считаю, что новогодние праздники нужно сократить. Грустно видеть, как люди травят себя алкоголем. Конечно, человек может позволить себе расслабиться, но нужно делать это в разумных пределах, а не до упаду. Возможно, у нас сложилась такая ментальность, что мы любим погулять и выпить, но это неправильно. Нужно это исправлять и заниматься этим должно в первую очередь правительство.

DK

БУКВАРЬ ММА

ОТ ПАНКРАТИОНА ДО СУПЕРМЕНА





ПЕРУАНСКИЙ ГАЛСТУК — удушающий прием. Вариант модифицированного удушения гильотиной, при котором атакующий обвивает рукой шею оппонента, другую пропускает через одну из его подмышек, после чего закидывает ноги на спину оппонента.



ПУШКИК (тип) — удар ногой. Выполняется атакующим подошвой или подушечками стопы в корпус оппонента по прямой.

П

ПРОХОД В НОГИ/НОГУ — атакующий элемент борьбы в стойке. Включает в себя множество вариантов с общим принципом: атакующий ныряет под руки обороняющегося, после чего пытается вывести его из равновесия, держа его за корпус, одну или обе ноги.

ПАНКРАТИОН — боевой вид спорта в Древней Греции. Входил в состав программы Олимпийских игр. Включал в себя борьбу в стойке и партере, болевые и удушающие приемы, удары руками, локтями, коленями, ногами и головой. Поединок велся до сдачи или невозможности продолжить поединок одним из оппонентов.

ПАРТЕР — борьба, при которой как минимум один из оппонентов находится в положении сидя, лежа или стоя на коленях.

ПЕРЕВОРОТ — бросок. Включает в себя множество вариантов с общим принципом: атакующий переворачивает туловище оппонента и бросает его на бок или на спину.

ПРЕТЕНДЕНТ — боец, которому обещан титульный поединок против чемпиона.

ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ ВЕС — весовая категория, не входящая в стандартный набор дивизионов промоушена. Обычно поединки в промежуточном весе проводятся в том случае, если один из участников не смог уложиться в лимит категории на взвешивании.



РАББЕР-ГАРД — защита ногами при борьбе на земле. Включает в себя множество вариантов с общим принципом: обороняющийся плотно прижимает к себе оппонента, удерживая рукой свою ногу, не позволяющую атакующему разорвать дистанцию.

ПРОМОУТЕР (промоушен) — человек или организация, уполномоченные для решения финансовых и организационных вопросов при проведении бойцовских мероприятий.

ПРОСПЕКТ — молодой и перспективный спортсмен.

ПРОХОД ГАРДА — атакующий элемент борьбы на земле. Включает в себя множество вариантов с общим принципом: атакующий преодолевает обе ноги оппонента.

Р

РАЗДЕЛЬНОЕ РЕШЕНИЕ (split decision, SD) — вид завершения поединка. Включает в себя несколько вариантов с общим принципом: по совокупным результатам оценки каждого раунда большинство судей присуждают победу одному из спортсменов, а меньшинство — другому.



РАССЕЧЕНИЕ — травма. Рваное повреждение мягких тканей, вызванное ударом или столкновением.

РАСПЯТИЕ — положение в борьбе на земле. Атакующий удерживает оппонента перпендикулярно своему телу, грудью прижимаясь к его спине и контролируя руки обороняющегося за счет собственных рук и ног.





РЫЧАГ ЛОКТЯ (армбар) — болевой прием на локтевой сустав. Включает в себя множество вариантов с общим принципом: атакующий разгибает руку оппонента в направлении, противоположном нормальной работе локтевого сустава.

РЫЧАГ КОЛЕНА — болевой прием на коленный сустав. Включает в себя множество вариантов с общим принципом: атакующий разгибает ногу оппонента в направлении, противоположном нормальной работе коленного сустава.



РАШГАРД — элемент спортивной экипировки. Обтягивающая майка или рубашка, защищающая спортсмена (борца, серфера и др.) от микротравм кожи.

РЕКОРД — краткое статистическое описание карьеры бойца. Включает в себя четыре числа — количество побед, поражений, ничьих и поединков, объявленных несостоявшимися.

РЕШЕНИЕ БОЛЬШИНСТВА (majority decision, MD) — вид завершения поединка. Включает в себя несколько вариантов с общим принципом: по совокупным результатам оценки каждого раунда большинство судей присуждают победу одному из спортсменов, а меньшинство считает, что поединок завершился вничью.

РЕФЕРИ — человек, контролирующий ход поединка. Во время боя это единственный человек, находящийся вместе с бойцами в ринге или клетке.

С

САБМИШЕН (САБМИШН) — вид завершения поединка. В ММА, грэпплинге или бразильском джиу-джитсу включает в себя несколько вариантов с общим принципом: в результате действий атакующего его оппонент устно или при помощи жестов признает поражение и просит остановить поединок.

СВИП — атакующий элемент борьбы на земле. Включает в себя множество вариантов с общим принципом: атакующий при помощи гарда переворачивает оппонента и оказывается сверху в доминирующей позиции.

СДАЧА (тэпаут) — вид завершения поединка. В ММА, грэпплинге или бразильском джиу-джитсу боец при помощи похлопывания конечностью просит остановить поединок.

СЕВЕР-ЮГ — положение в борьбе на земле. Атакующий лежит на корпусе лежащего на спине оппонента головой к его ногам. Также сокращенное название удушения север-юг.



САЙДКОНТРОЛЬ (сайдмаунт, боковое удержание) — положение в борьбе на земле. Включает в себя несколько вариантов с общим принципом: атакующий лежа перпендикулярно на оппоненте, удерживает его на спине, причем ноги обороняющегося не участвуют в защите.

СЛЭМ — бросок. Включает в себя множество вариантов с общим принципом: атакующий намеренно амплитудно бросает туловище оппонента на землю.

СОККЕР-КИК — удар ногой. Выполняется атакующим подъемом стопы или голенью в корпус или голову лежащего оппонента.

СПРОЛ — оборонительный элемент в борьбе. Включает в себя несколько вариантов с общим принципом: обороняющийся отбрасывает таз назад и/или в сторону в ответ на проход в ноги со стороны оппонента, контролируя атакующего руками.

СПРОЛ-ЭНД-БРОЛ — стиль ведения поединка. Заключается в полном уклонении от борьбы как в стойке, так и в партере, и акценте на ведение поединка в стойке.

СТОМП — удар ногой. Выполняется атакующим подошвой стопы сверху вниз по корпусу, конечностям или голове лежащего оппонента.



СУПЕРМЕН (супермен панч, удар супермена, стрела) — удар рукой. Атакующий делает ложный замах ногой, после чего резко отводит ее назад, нанося удар одноименной рукой.

СУПЛЕКС (бросок прогибом) — бросок. Включает в себя несколько вариантов с общим принципом: атакующий перебрасывает туловище оппонента через себя, становясь на мост.



МАРИАННА ХЕЙФЕЦ

«Секс это одно из самых классных занятий на Земле, особенно когда ты с кем-то, кого ты привлекаешь как физически, так и морально»

«Моя цель в жизни — заниматься тем, что делает меня счастливой. Состязания в спорте и тренировки приносят мне радость, так что на данный момент я занимаюсь этим, но я очень ориентированный на цели человек и если найду что-то по душе, то займусь этим»

«Меня очень привлекают уверенные в себе, умные, спортивные, добрые, направленные на создание семьи мужчины. Вокруг полно эгоистичных и негативных парней, и в мои годы начинаешь судить ребят по характеру, поэтому меня окружает так много друзей-мужчин, которые уважают меня и интересуются мной, как человеком. Я очень ценю их присутствие в моей жизни»

«ММА это спорт, который испытывает тебя на прочность ментально, духовно и физически. Занятия им постоянно проверяют границы твоей воли, характера и стойкости. Это один из наиболее сложных с физической точки зрения видов спорта, и я счастлива, что являюсь его частью, но никогда нельзя забывать, что это тоже очень опасное и полное стрессов занятие»



- Марианна родилась в Москве и переехала в США в возрасте 4-х лет;
- Любимые бойцы Марианны — Дэн Хендерсон, Гектор Ломбард, Кори Спинкс, Ронда Раузи, Джина Карано, Дуэйн Уэйд, Рэй Льюс, Дерек Джитер, Эд Рид и Илай Мэннинг;
- Начала заниматься боевыми искусствами в 9 лет;
- До ММА занималась последовательно таэквондо, кунг-фу, кикбоксингом и бразильским джиу-джитсу;
- В хобби Марианны входят сноуборд, серфинг, плавание и видеомонтаж;
- Имеет степень бакалавра в области видеомонтажа и коммуникаций университета Майами;
- Любимый фильм — «Секрет»;
- Любимая книги — посвященные законам привлекательности;
- Любимая музыка — хип-хоп и r&b;
- Болеет Марианна за «Майами Харрикейнс», «Нью-Йорк Джайантс» и «Нью-Йорк Янкиз»;
- Любимая еда — суши и зеленый чай;

МАРИАННА ХЕЙФЕЦ

Гражданство: США

Возраст: 27 лет

Рост: 165 см

Вес: 56,7 кг

Прозвище:
The Crushen Russian (Крушашая русская)

- **черный пояс по таэквондо**
- **синий пояс по бразильскому джиу-джитсу**



МАСТЕР-КЛАСС/БОКС

Даже среди «чистых» боксеров на ударах по корпусу мало кто акцентирует внимание, а уж в среде бойцов MMA эти приемы и вовсе остаются оружием единиц. Между тем даже простая работа по площади снижает выносливость и скорость оппонента, заставляет его задыхаться. Если же дело дойдет до встречного попадания в солнечное сплетение, под сердце или по печени, то дело может завершиться как минимум нокаутом.

УДАРЫ ПО КОРПУСУ



ВЛАДИМИР КРУТОУС

- мастер спорта международного класса по боксу;
- неоднократный победитель международных турниров по боксу;
- обладатель кубка России по боксу;
- чемпион России по боксу.

КОМБИНАЦИЯ 1



Делаем подшаг
передней
ногой и
одновременно
выбрасываем
джеб



С подшагом
дальней ноги
наносим
прямой удар в
корпус



Возвращаемся
на дистанцию

КОМБИНАЦИЯ 2



Делаем подшаг
передней
ногой и
одновременно
выбрасываем
кросс



Подтягиваю
дальнюю ногу
и наносим хук в
корпус



Возвращаемся
на дистанцию

КОМБИНАЦИЯ 3



Делаем подшаг
передней
ногой и
одновременно
выбрасываем
джеб



Выбрасываем
кросс



Снова бьем
передней
рукой, но на
этот раз уже
хук в корпус
Возвращаемся
на дистанцию

КОМБИНАЦИЯ 4



Делаем подшаг передней ногой и
одновременно выбрасываем кросс



Наносим удар левой



Наносим акцентированный хук
правой в корпус с поворотом
корпуса и бедер



Возвращаемся на дистанцию

ВАЖНО

- Вход на позицию и выход с нее осуществляются на подскоке;
- Перед акцентированным ударом необходимо раздвигать оппонента, проводя отвлекающие атаки;
- При отвлекающих атаках можно не переносить вес с ноги на ногу до завершающего удара, чтобы проводить комбинацию с максимальной скоростью;
- Уязвимые места для ударов - печень, область под сердцем и солнечное сплетение;
- Не рекомендуется наносить удары по корпусу с передней руки, так как они не обладают достаточно разрушительностью, а оппонент может поймать вас на встречном движении.



Берем захваты на плече/за ворот и под локоть



Ближней ногой подшагиваем к оппоненту



Одновременно нагружаем его в противоположную сторону совместным движением рук



Дальней ногой изнутри зацепляем ногу оппонента, вставляя ее под пятку



Разворачиваясь в сторону зацепа, по «запятой» роводим тейкдаун, сохраняя захваты



**ПЕРЕВОДЫ
В ПАРТЕР
ЗАЦЕПАМИ**

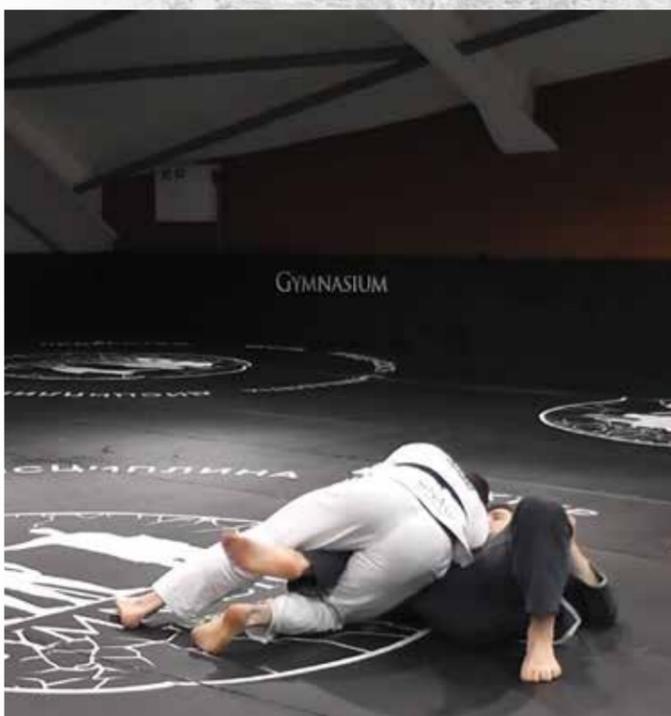
ВАРИАНТ 2



Берем захват за ворот, выдергиваем оппонента на себя



Дальней ногой изнутри зацепляем ближнюю ногу оппонента, а одноименной рукой берем его за штанину той же ноги



Проводим тейкдаун, подавая вес на оппонента



Обходим ноги, занимая сайд-контроль



ВЯЧЕСЛАВ ИЛЬИН

- пурпурный пояс по бразильскому джиу-джитсу;
- мастер спорта по дзюдо;
- мастер спорта по самбо;
- двукратный чемпион России по самбо;
- чемпион Европы по самбо среди юниоров;
- бронзовый призер кубка мира по самбо;
- бронзовый призер чемпионата мира по самбо.

Каратека (2012)

Тип: видеоигра

Жанр: файтинг/аркада

Платформы: PC/iOS/Xbox 360/PlayStation 3

Разработчик: Liquid Entertainment

Издатель: D3Publisher

karateka.com



Легендарная игра из 80-х снова с нами! Спустя 28 лет (!) с момента выхода оригинального файтинга, знакомого нам из перестроечных игровых салонов, его фанаты могут вновь вернуться во времена феодальной Японии и спасти-таки принцессу Марию из рук коварных похитителей. Ничего сложного — все как в старой доброй прародительнице: один на один,

две кнопки для атаки, одна для блока. Голая реакция и чистейший адреналин. Есть одно «но» — в новой «Каратеке», в отличие от оригинала, в ремейке игроку дается три шанса завершить миссию, и с каждым разом вероятность хэппи-энда значительно снижается, так как каждый следующий герой менее привлекателен, нежели его предшественник.



WWE 13

Тип: видеоигра

Жанр: файтинг/рестлинг

Платформы: Xbox 360/PlayStation 3/Wii

Разработчик: Yuke's

Издатель: THQ

www.thq.com/wwe13



Очередной выпуск франшизы для игровых консолей от величайшего рестлинг-промоушена всех времен и народов — WWE. Конечно, обладателям приставок куда интереснее будет сразиться с друзьями в UFC Undisputed 3, но на тот случай, если у вас иногда просыпается желание проверить в деле недавно завязавшего с

ММА Брока Леснара или ни за что не желающего завязывать Кена Шэмрока, то флаг вам в руки. Благо, ростер из более чем девяноста рестлеров из разных эпох позволяет устроить и не такое. Не распыляясь попусту, упомянем просто, что в игре у вас есть возможность опробовать в рестлинг-ринге... Майка Тайсона!



Толстяк на ринге

(Here Comes the Boom)

Тип: фильм

Жанр: боевик/комедия

Режиссер: Фрэнк Корачи

В главных ролях: К. Джеймс, С. Хайен, Дж. Роган, М. Голдберг, Б. Баффер, Б. Руттен, Дж. Миллер, М. Д. Гротте, К. Сушински, Дж. «Ститч» Дюран.

Бюджет: \$42 млн

Длительность: 105 минут

www.boom-movie.com



Презабавная мужская комедия про пухлого преподавателя биологии (Кевин Джеймс), который пытается спасти кружок музыки от закрытия, а коллегу-преподавателя от увольнения. Для достижения благих целей герой не придумывает ничего лучше, чем начать выступать в профессионалах по ММА, причем секундирует ему не кто-ни-

будь, а бывший чемпион UFC Бас Руттен, сыгравший роль бойца-ветерана Нико из Восточной Европы. Естественно, ничего сверхординарного вас здесь не ждет, но настоящему поклоннику ММА стоит поглядеть картину просто ради армии реальных медиаперсон из мира смешанных единоборств, задействованных в фильме.

Неудержимые 2

(The Expendables 2)

Тип: фильм

Жанр: боевик

Режиссер: Саймон Уэст

В главных ролях: С. Сталлоне, Дж. Стэтхэм, Д. Лундгрэн, Ж.-К. Ван Дамм, Т. Крюс, Р. Нутюр, Б. Уиллис, А. Шварценеггер, Ч. Норрис.

Бюджет: \$ 100 млн

Длительность: 103 минуты

www.theexpendables2film.com



«Те же яйца, только в профиль» — так можно сказать про все боевики эпохи «Рэмбо» или «Кровавого спорта», но ни в коем случае не про «Неудержимых». Во второй части начиненная по самое «не балуйся» суперзвездами экшен-жанра команда под руководством неувядающего Сильвестра Сталлоне разносит в щепки полови-

ну Румынии, уничтожая до- бую треть ее мужского населения, спасает дедушку Арни от злобных азиатов, а мир от ядерного терроризма. В роли главного злодея на этот раз выступает Жан-Клод Ван Дамм, а на пути к финалу к героям присоединяется не нуждающийся в рекомендациях Чак Норрис. Какие рекомендации нужны еще? Маст хэв для всех поклонников «старой гвардии».

