

ШКОЛА
ТАИЛАНДСКОГО
БОКСА

ШКОЛА
САМОЗАЩИТЫ



**Билл Уоллес
Сагат Ной Коклам
Школа тайландского бокса**

Издательский текст

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=183169

Школа тайландского бокса: Феникс; Ростов н/Дону; 2006

ISBN 5-222-09723-4

Аннотация

Классическое учебное пособие по тайландскому боксу.

В книге изложены и подробно проиллюстрированы основы техники и тактики тайландского бокса в объеме, достаточном для формирования широкого фундамента технических и технико-тактических навыков и умений, с учетом эффективности и целесообразности использования их в боевой деятельности.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ В ТЕОРИЮ И МЕТОДИКУ ТАИЛАНДСКОГО БОКСА	4
Глава 1. ЧТО ТАКОЕ ТАИЛАНДСКИЙ БОКС	5
Традиционный тайландский бокс	5
Современный тайландский бокс	5
Тайландский бокс как вид спорта и средство физического воспитания	6
Глава 2. ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ТАИЛАНДСКОГО БОКСА	7
Возникновение тайландского бокса	7
Развитие тайландского бокса от древности до наших дней	8
Глава 3. СТРУКТУРА И МЕТОДЫ ИЗУЧЕНИЯ ТАИЛАНДСКОГО БОКСА	10
Структура тайландского бокса	10
Характеристика двигательных навыков тайбоксера	10
Основы методики обучения тайландскому боксу	11
Последовательность обучения тайландскому боксу	12
Последовательность обучения отдельному приему тайландского бокса	13
Этапы и способы обучения отдельному приему тайландского бокса	14
Совершенствование техники тайландского бокса при помощи специальных снарядов	17
БАЗОВАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	18
Глава 1. РАЗМИНКА В ТАИЛАНДСКОМ БОКСЕ	19
Глава 2. ТЕХНИКА ОСНОВНЫХ ПОЛОЖЕНИЙ ТАЙБОКСЕРА	33
Боевое положение кулака	33
Боевая стойка	33
Передвижения	34
Захваты в клинче и освобождение от них	40
Освобождение от захватов	41
Боевые дистанции	44
Глава 3. ТЕХНИКА УДАРОВ РУКАМИ	46
Общее понятие о технике ударов руками	46
Общее понятие о технике защиты от ударов руками	49
Прямые удары руками и защита от них	50
Конец ознакомительного фрагмента.	52

Билл Уоллес, Сагат Ной Коклам Школа тайландского бокса

ВВЕДЕНИЕ В ТЕОРИЮ И МЕТОДИКУ ТАИЛАНДСКОГО БОКСА



Глава 1. ЧТО ТАКОЕ ТАИЛАНДСКИЙ БОКС

Таиландский бокс – древнее боевое искусство, зародившееся на территории современного Таиланда. Первоначально это боевое искусство называлось «май си орк», затем «пахуют», что можно перевести как «многосторонний бой», и лишь в начале XX века за ним закрепилось название «муай тай» – таиландский бокс. Данное название можно перевести еще как «свободный бокс» или «поединок свободных», потому что «тай» означает «свободный». Сегодня таиландский бокс развивается как в самом Таиланде, где это самый почитаемый и любимый вид спорта, так и во всем мире, с одной стороны, как традиционное боевое искусство, с другой, как современный вид спорта.

Традиционный таиландский бокс

Большинство приемов в традиционном таиландском боксе известны еще с тех времен, когда он назывался «пахуют» и являются наследием многих поколений тайских воинов. Уже в древние времена искусство «муай тай» было разделено на стили и школы, имеющие определенные отличия, как в техническом арсенале приемов, так и в тактике ведения поединков. Но для всех школ общим было разделение всей техники на атаковую (Ченг Муай) и контратаковую (Кон Муай), а в каждой из этих двух категорий все приемы разделялись на основные (Маи Мэй) и дополнительные (Лук Мэй). В древности все стили делились на 12 Маи Мэй и 12 Лук Мэй, но к концу XIX века стало принято выделять 15 Маи Мэй и 15 Лук Мэй, и в этом виде они преподаются и в наши дни. Традиционный муай тай – мощная система рукопашного боя, в которой, помимо физических и бойцовских качеств, большое значение придается развитию духовных качеств, формированию спокойного разума и чистого сознания.

Современный таиландский бокс

Современный вариант таиландского бокса начал практиковаться в Таиланде с 1921 года, когда генерал Прайя Нонтиссег Сурейда Пакди, президент тайских бойскаутов, устроил на стадионе Суан Кулаб в Бангкоке специальную площадку для занятий муай тай. Каждую субботу там проводились поединки, в которых, уплатив вступительный взнос, мог участвовать любой желающий. Поединки проходили в 11 раундов по 3 минуты каждый. Но окончательно свой современный вид таиландский бокс принял в 1929 году, когда традиционную обвязку кистей заменили на боксерские перчатки. К этому же времени относится введение весовых категорий, новые правила отсчета раундов, появление боковых судей и еще ряд изменений. Окончательно оформленные правила соревнований были утверждены министерством спорта Таиланда в 1939 году.

В 1955 году были приняты единые международные правила соревнований для профессионалов.

С 1971 года в Таиланде начали проводить любительские соревнования по муай тай. Для предотвращения травм были введены защитные протекторы для туловища и шлем для головы. С 1994 года стали проводить чемпионаты мира среди любителей.

Тайландский бокс как вид спорта и средство физического воспитания

Тайландский бокс, увлекательный и мужественный вид спорта, с каждым годом приобретает все большую популярность в мире. Что же представляет собой тайландский бокс? Каковы особенности этого вида спорта?

Современный тайландский бокс – это спортивное единоборство, обусловленное определенными правилами, искусство которого состоит в том, чтобы в поединке с противником наносить удары, не получая их самому.

Мастерство тайландского боксера определяется тем, насколько успешно он владеет техникой разнообразных приемов нападения и защиты, тактикой их применения в условиях реального боевого взаимодействия, а также определенным уровнем развития морально-волевых, психических и физических качеств. Кроме того, способность к выполнению разнообразных точных движений в часто меняющейся обстановке тренировки и боя, необходимость осуществлять свои замыслы в условиях спортивного единоборства, имеющего явно выраженный характер конфликтного взаимодействия, позволяют охарактеризовать тайландский бокс как вид спорта, воспитывающий ценные прикладные навыки и умения. Деятельность тайландского боксера характеризуется высокой двигательной и волевой активностью, что предъявляет высокие требования к опорно-двигательному аппарату, сердечно-сосудистой системе, центральной нервной системе спортсмена. Под влиянием тренировочных нагрузок в процессе занятия тайландским боксом укрепляется опорно-двигательный аппарат, развиваются разнообразные двигательные качества и навыки, в особенности быстрота, сила, точность и координация движений, и как следствие, активизируются все основные жизненно важные функции.

Ведение боя по правилам тайландского бокса характеризуется высокой активностью психических процессов и волевых усилий и сопровождается активными проявлениями инициативы, настойчивости, выдержки, самообладания, а также решительности и смелости, воли к победе. Развитие этих качеств имеет важное воспитательное значение и способствует формированию спортсмена как личности. Ведение поединка связано с постоянным реагированием на разнообразные внезапно возникающие раздражители, которые спортсмен должен быстро улавливать и оценивать, своевременно применяя адекватные данной ситуации боевые действия. Это требует высоких показателей скорости и точности двигательных реакций, связанных с быстрым выбором ответных действий и точным согласованием их по времени, направлению, скорости и амплитуде. Достаточная для ведения боя скорость реакции на раздражитель возможна при хорошем уровне развития быстроты восприятия и переработки непрерывно меняющейся зрительной информации в условиях постоянного дефицита времени. В процессе этой деятельности у спортсмена совершенствуются устойчивость и концентрация внимания, а также скорость переключения от одних действий на другие, повышается быстрота и точность зрительно-двигательных восприятий, скорость переработки информации. Положительное влияние занятий тайландским боксом на развитие двигательных и психических функций, воспитание и совершенствование моральных и волевых качеств позволяет рассматривать тайландский бокс не только как вид спорта, но и как мощное средство физического воспитания и систему развития и совершенствования личности.

Глава 2. ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ТАИЛАНДСКОГО БОКСА

Возникновение тайландского бокса

Тайландский бокс имеет многовековую историю, хотя точную дату возникновения этого боевого искусства установить сложно. Многие исторические документы были безвозвратно потеряны в ходе бирманско-сиамских¹ войн, а те немногочисленные сведения, которые дошли до наших дней, сохранились в летописях сопредельных с Сиамом государств: Бирмы, Камбоджи, Лаоса. Эти источники позволяют отнести появление первых систем воинских искусств у тайских племен к XV в. до н. э.



В X в. н. э. оформился стиль боевого искусства, известный как «пахуют», в котором в качестве оружия использовались все твердые части тела, а перед боем бойцы проводили ритуал поклонения богам и просили помощи у духов покровителей. Именно «пахуют» и стал прообразом тайландского бокса. Устраивали по «пахуюту» и соревнования. Поединки носили развлекательный характер, имели определенные правила, согласно которым убийство противника не допускалось. Такой вид соревнований получил название «Муай». Соревнования «Муай» проводились на участке плотно утопанной земли, которую огораживали четырьмя деревянными столбами по углам. Перед поединком бойцы выполняли ритуальный танец в честь своих учителей, духов предков и богов. Этот ритуал сохранился в наши дни. Поединки бойцов сопровождалась музыкой, исполняемой на народных инструментах.

¹ Сиам – древнее название Тайланда.



Развитие тайландского бокса от древности до наших дней

К началу XVII века муай тай окончательно приобрел свой характерный облик, который принципиально не изменился и в наши дни. Бойцы начинают использовать обмотку для рук из конопляных веревок, которые пропитывали рисовым клеем и обмакивали в песок. В связи с этим в поединках стали применять техники, позволяющие наносить сильные нокаутирующие удары кулаками. Также стал применяться специальный бандаж для защиты паха, изготовленный из обернутых тканью половинок кокосового ореха или раковин двустворчатого моллюска. Впервые стали отсчитывать время каждого раунда. Для этого половину скорлупы кокосового ореха с проделанными в ней маленькими дырочками опускали в емкость с водой в начале каждого раунда. Раунд продолжался до того момента, пока скорлупа не заполнялась доверху водой и погружалась на дно. Общее время поединка не ограничивалось. Бой прекращался лишь тогда, когда один из бойцов падал без сознания или сдавался противнику.

В начале XX века появились новые правила соревнований. Руки теперь бинтовались хлопковыми бинтами от кисти до локтя и пропитывались для прочности клеем из рисовой муки. Бандаж на пах стал обязательным, а время проведения поединков ограничили пятью раундами. В 1912 году тайцы познакомились с европейским боксом, что привело к некоторым изменениям в правилах. В муай тай были введены боксерские перчатки, весовые категории, судить поединки стали рефери и боковые судьи, изменились правила отсчета раундов.



Глава 3. СТРУКТУРА И МЕТОДЫ ИЗУЧЕНИЯ ТАИЛАНДСКОГО БОКСА

Структура тайландского бокса

Все средства тайландского бокса можно структурно разделить на технические приемы и боевые действия для того, чтобы более четко понять как смысловые, так и двигательные компоненты боевой деятельности тайбоксера.

Технические приемы – это специализированные положения и движения тайбоксера, отличающиеся характерной двигательной структурой, взятые вне тактической ситуации. Приемы составляют основу техники тайландского бокса. В арсенал технических приемов тайландского бокса входят основные положения тайбоксера, удары руками, ногами, локтями, коленями, защиты и освобождения от захватов. Технические приемы различаются пространственными, временными, силовыми, инерционными и ритмическими характеристиками. Определенные сочетания приемов составляют взаимосвязанные двигательные компоненты – приемы выполнения атак, контратак, защит.

Боевые действия – это движения тайбоксера, применяемые для решения тактических задач в конкретном поединке. Тактические задачи – это деятельность, направленная на подготовку и применение средств ведения боя.

В тактические задачи, выражающие зависимость между намерениями тайбоксеров и их двигательной деятельностью, входят: боевое назначение средств (атака, защита, контратака), особенности их применения на различных этапах развития поединка (атаки основные, встречные, ответные, контратаки). Тактические задачи, в которых выражен диапазон вариантов действий, определяют возможности применения средств тайландского бокса – простых, комбинированных, с финтами, с наступлением или отступлением, на месте. На тактическую модель боя оказывают влияние задачи овладения пространством ринга, инициативой ведения боя, удержания завоеванного преимущества, сдерживание активности противника и ряд других.

Характеристика двигательных навыков тайбоксера

Обучение тайландскому боксу представляет собой процесс овладения целой системой двигательных навыков и широким спектром специализированных качеств и умений. Двигательные навыки в тайландском боксе отличаются рядом особенностей, определяемых специфическим характером данного вида спортивного единоборства. Число возможных сочетаний различных атакующих, контратакующих и защитных действий может быть, в принципе, неограниченным. При начальной подготовке разучиваются основные приемы, составляющие так называемую «школу» тайландского бокса. По мере дальнейшего совершенствования расширяется технический арсенал приемов, их вариативность и комбинаторика. Искусство ведения боя, богатство тактических замыслов, комбинаций и эффективность их осуществления во многом определяются уровнем и разнообразием технической подготовленности. Для успешного ведения боя от тайского боксера требуется большая быстрота и точность движений, высокий уровень управления своим телом. Выбирая момент для атаки в незащищенную или открывающуюся на короткое время уязвимую область на теле противника, тайбоксер должен умело управлять быстротой своих действий в точном согласовании с движениями противника. Умение управлять скоростью и ритмом своих действий,

согласовывать их с действиями противника, в необходимых случаях внезапно менять их – важные показатели мастерства тайбоксера.

Требования быстроты и точности в выполнении приемов тайландского бокса вызывают необходимость тщательного освоения их основных элементов. На первой стадии обучения тщательная отработка основных приемов, достижение структурной правильности и согласованности в их выполнении составляют основное содержание занятий. В результате многократного повторения приемов, в начале в виде имитационных упражнений, а затем в парах и обусловленных взаимодействиях с партнером, достигается определенная правильность и стабильность движений в выполнении как всего приема, так и его отдельных ведущих элементов.

Двигательная деятельность тайбоксера в бою связана с непрерывным реагированием на действия противника. Внезапные передвижения противника, обманные действия и реальные попытки нападения являются теми сигналами, в ответ на которые тайбоксер предпринимает свои попытки проведения того или иного вида атаки, контратаки или защиты и ответа. Для правильной оценки намерений противника и своевременного применения того или иного действия необходимо обладать хорошо развитой способностью к ориентировке в быстро меняющейся обстановке боя. Ориентировка тайбоксера в такой динамичной обстановке происходит на основе пространственно-временных и кинестезических восприятий и быстрой их переработки. Безошибочная оценка расстояния до противника в каждый момент боя, предвосхищение положений и движений его рук и ног, участков поражаемой поверхности являются абсолютно необходимыми условиями успешного применения любого приема тайландского бокса.

В основе механизма пространственно-временных предвосхищений, необходимых для успешных действий в бою, лежит высокий уровень развития таких специализированных качеств тайбоксера как «чувство дистанции», быстрота и точность зрительно-двигательных и тактильно-двигательных реакций, «чувство времени», «чувство удара». Эти качества в сочетании с технико-тактическим мастерством и составляют специфическое «чувство боя», характерное для тайбоксера высокого класса.

Одна из особенностей двигательной деятельности тайбоксера состоит в том, что она проходит в условиях активного тактического мышления. Мышление в бою всегда оперативно, так как оно направлено на решение конкретных и внезапно возникающих двигательных задач. Для успешного ведения боя тайбоксер должен не только умело использовать нередко случайно возникший выгодный момент, но и обладать способностью преднамеренно создавать эти выгодные моменты. Создание таких моментов на основе оперативного мышления с использованием разведывательных действий и является основной линией поведения тайбоксера в поединке. Но противник, также активно действуя, ставит перед собой аналогичные задачи, поэтому в ходе поединка всегда завязывается психологически напряженная борьба замыслов и намерений. Умение в этой борьбе разгадать планы противника, навязать ему свою логику действий, подчинить своим замыслам – все это неотъемлемые качества мастерства тайбоксера.

Основы методики обучения тайландскому боксу

Необходимость при обучении тайландскому боксу не только овладения техникой приемов, но и развития широкого комплекса специальных двигательных качеств и тактических способностей значительно осложняет процесс обучения и требует соблюдения определенной последовательности при его проведении.

Овладение техникой тайландского бокса, развитие специальных двигательных качеств, формирование тактических способностей, волевая подготовка должны осуществ-

ляться в процессе обучения в тесной взаимосвязи. В то же время удельный вес и соотношение отдельных средств подготовки – физической, технической, тактической, психологической – на различных этапах обучения неодинаковы. В зависимости от конкретных задач каждого этапа одни виды подготовки могут выступать в качестве ведущих, другие – вспомогательных или сопутствующих. На начальном этапе обучения основным содержанием занятий является изучение и совершенствования техники выполнения основных приемов тайландского бокса. Но уже на этом этапе вместе с овладением техникой должны прививаться и начальные тактические навыки. По мере совершенствования техники изучаемых приемов тактические навыки в большей степени начинают выступать как средства решения разнообразных тактических задач в единоборстве с различными партнерами. В учебно-тренировочный процесс все больше включается боевая практика в целях формирования тактических и волевых качеств, необходимых для успешного ведения поединков.

Таким образом, основы методики обучения в тайландском боксе состоят в последовательном разучивании приемов в упрощенных условиях и в дальнейшем их совершенствовании с партнером или тренером. Одновременно должна постепенно возрастать и усложняться практика применения боевых действий в тренировочных и соревновательных боях с различными противниками. Эти основы определяют как стандартную последовательность обучения отдельному приему, так и общую последовательность подготовки тайбоксера от начинающего до мастера.

Последовательность обучения тайландскому боксу

Обучение тайландскому боксу начинают с овладения основными положениями тайбоксера. В этот раздел подготовки входит изучение боевого положения кулака, боевой стойки, передвижений, изучение положений при захватах в клинче, общее понятие о боевых дистанциях.

В начале каждый из этих технических элементов разучивают в отдельности. По мере освоения отдельных движений и приобретения правильных навыков их выполнения переходят к их совершенствованию в различных сочетаниях. Основное внимание уделяют систематической тренировке в передвижениях в боевой стойке. Такая тренировка широко сочетается с другими упражнениями, направленными на развитие основных двигательных качеств. По мере овладения техникой основных положений тайбоксера переходят к изучению прямых ударов рукой, ногой и защит от них. Сначала удары отрабатываются как имитационные упражнения на месте и в передвижении. На этом этапе обращают основное внимание на выработку правильной координации движений рук, ног и туловища. Добившись в основе правильного выполнения ударов на месте и в передвижении, переходят к освоению ударов в парах с партнером или тренером. В начале удары выполняются на месте при неподвижном положении партнера, затем – в сочетании с передвижениями и выбором момента для нанесения удара в зависимости от дистанции и действий партнера. Параллельно с разучиванием ударов обучают и основным защитам от них.

Не следует стремиться к тому, чтобы занимающийся обязательно достигал совершенства в технике выполнения изучаемого приема. Излишняя тщательность в отработке приемов на начальном этапе обучения приведет к неоправданной задержке в формировании тактических способностей и боевых качеств, являющихся обязательными предпосылками для роста мастерства тайбоксера.

Как только координация в выполнении прямых ударов будет усвоена правильно, следует переходить к овладению техникой боковых ударов руками и ногами, ударов руками снизу и ногами в стороны. На следующем этапе изучают прямые удары локтями и коленями. И только после этого можно переходить к освоению техники ударов с поворотом туловища.

Постепенно в занятия все больше включаются упражнения с тактическими задачами, которые перерастают в учебные бои по заданию.

Последовательное обучение не предполагает изолированного перехода от одного рода действий к другому. В каждом занятии имеет место закрепление и совершенствование известных приемов и действий, сочетание уже известного материала с новым или изучение новых вариантов уже известных приемов.

Последовательность обучения отдельному приему тайландского бокса

Процесс обучения отдельному приему в тайландском боксе можно условно разделить на четыре взаимосвязанных и взаимообусловленных этапа:

1. Понять прием.
2. Разучить прием.
3. Закрепить прием.
4. Научиться применять прием в условиях реального поединка.

Соответственно этим этапам обучения происходит и образование двигательных навыков тайбоксера. Динамика формирования навыков может быть охарактеризована тремя последовательными стадиями.

Первая стадия характеризуется овладением основной структурой движения.

Вторая стадия характеризуется автоматизацией навыка. На этой стадии приобретает способность к свободному выполнению приема в стандартных условиях.

Третья стадия характеризуется приобретением способности к свободному и точному выполнению приема в нестандартных условиях изменения обстановки в учебно-тренировочных занятиях или в реальном бою. На этой стадии приобретает важнейшее качество, обуславливающее мастерство тайбоксера – гибкость навыка.

Овладение основной структурой движения достигается на первых двух этапах обучения приему, в которых происходит создание правильного представления о приеме и его разучивание. Эта стадия образования навыка в начале обучения характеризуется большой напряженностью, общей скованностью движений, наличием лишних и ненужных движений. В деятельное состояние вовлекается значительно большее количество мышц, чем это нужно для выполнения разучиваемого приема.

В следующей стадии образования навыка – стадии его автоматизации – происходит закрепление навыка путем его многократных повторений. В процессе его повторения движения делаются постепенно все более координированными, лишние – устраняются. Появляется свобода движений и способность к четкому реагированию на определенный раздражитель – обусловленное действие партнера или тренера.

В коре больших полушарий головного мозга этой стадии соответствует процесс установления прочных условно-рефлекторных связей, образуется стойкий динамический стереотип двигательного навыка. Говоря о стереотипе навыка в тайландском боксе, следует учесть, что здесь имеется необходимость стереотипизации не только действия, а основных элементов техники, составляющих это действие тайбоксера. Умение соединять отдельные приемы в различные боевые действия представляет решающий момент в последнем этапе обучения приему. Этот этап наиболее длителен и решает задачу совершенствования, что соответствует третьей стадии формирования двигательного навыка, в которой происходит развитие гибкости навыка.

Так как каждый противник имеет свои специфические особенности, в тайландском боксе не существует одинаковых условий для каждого боя. Поэтому особенно важно обладать способностью вариативного выполнения каждого изученного приема. Тщательно отра-

ботанные основные навыки должны соединяться в самых разнообразных сочетаниях в сложные боевые действия. И для того, чтобы центральная нервная система могла осуществлять эту интеграцию, нужны систематические специальные упражнения и тренировка. Специальная тренировка выполнения приемов тайландского бокса должна проходить в постоянно изменяющихся условиях, с разной скоростью, с переменной ритма в отдельных звеньях или во всем двигательном акте. Развитие способности к быстрому переключению от одних движений к другим, от одной скорости к другой, обусловлено подвижностью основных первичных процессов – возбуждения и торможения. Поэтому необходимо развивать способность к быстрой смене процессов возбуждения и торможения в двигательной зоне коры больших полушарий головного мозга.

Самые большие трудности в изучении приемов тайландского бокса возникают на начальном этапе занятий. После того, как тайбоксер овладеет самыми основными приемами тайландского бокса и у него появится элементарный запас двигательных навыков, образование новых навыков будет происходить значительно быстрее. Освоение новых приемов будет происходить на частичном использовании ранее образовавшихся временных связей, так как для нервной системы характерно свойство пластичности, что позволяет тайбоксеру на основе старых навыков формировать новые, более совершенные по координации. Если для овладения новыми приемами в начале обучения необходимо большее количество опробований и многократных повторений в стандартных условиях, то на следующем этапе обучения способность к образованию новых двигательных навыков повышается на основе имеющихся уже сходных навыков.

Важно отметить, что способность к образованию новых двигательных навыков, перделке и приспособлению старых навыков к новым условиям деятельности, может успешно проявляться только на базе прочного освоения основной техники, «школы» тайландского бокса, составляющей фундамент для дальнейшего совершенствования мастерства тайбоксера.

Этапы и способы обучения отдельному приему тайландского бокса

Первый этап обучения – создание представления о приеме. На этом этапе необходимо создать первое общее представление о приеме, о структуре движений, характере действий. Причем очень важно, чтобы прием воспринимался как целостный двигательный акт.

Второй этап обучения – разучивание приема. Сначала прием выполняется для опробования и проверки правильности созданного мысленного представления о нем. Для уточнения деталей приема и создания более точных ощущений вначале прием выполняется медленно. Если возникают сложности, прием можно выполнять с разделением на элементы. Время выполнения приема с разделением на элементы зависит от сложности приема и скорости освоения, но оно не должно быть длительным, чтобы не вызывать разрыва в представлении о приеме как о целостном двигательном акте. Затем прием выполняется в целом сначала медленно, и потом, постепенно убыстряя в темпе, приближенном к боевому. Для проверки правильности движений используется самоконтроль, выполнение перед зеркалом, наблюдение и помощь партнера.

В процессе разучивания приема создаются мышечно-осозательные представления о правильном выполнении, осознаются основные компоненты и первоначальные проприоцептивные ощущения, происходит образование координационных связей, необходимых для данного движения.

В первой стадии формирования двигательного навыка происходит становление основной структуры выполнения приема, которая, в дальнейшем, закрепляется и совершенству-

ется, и именно поэтому очень важно создание представления о его структуре с самого начала обучения. Однако способность правильно воспроизводить разучиваемый прием еще не означает овладение навыком. Это осуществляется в следующей стадии закрепления навыка.

Третий этап обучения – закрепление навыка – происходит в систематических повторных выполнениях, в которых постепенно приобретает свободу, экономичность и легкость движений. Постепенно темп выполнения приближается к максимальному – боевому. Лучшей формой проведения упражнений для закрепления навыков являются упражнения в парах. Сначала прием выполняется в легких условиях (замедленный темп, фиксированная дистанция), по мере усвоения условия усложняются. Усложнение условий выполнения достигается добавлением передвижений, изменением дистанции, усилением активности партнера и другими факторами. Дальше прием может выполняться с продолжением действий, с развитием их в мини-бой с использованием ранее изученных приемов. Закрепление навыков в условиях боя производится сначала в замедленном темпе, который постепенно нарастает.

Четвертый этап обучения – совершенствование приобретенного навыка. На этом этапе достигается убыстрение, уточнение, гибкость навыка.

При изучении приемов тайландского бокса следует учитывать следующий фактор. С одной стороны, навык в выполнении приема должен быть предельно автоматизирован, а для этого необходимы многократные повторения приема в одинаковых условиях. С другой стороны, тайбоксеру постоянно приходится сталкиваться с изменением условий, как в тренировочных, так и в реальных боях. Соответственно автоматизированное, стандартное выполнение приема может отрицательно сказаться на возможностях вариативного выполнения приемов и боевых действий в условиях боя, где боевые ситуации постоянно изменяются. Поэтому в процессе совершенствования приема необходимо постоянно изменять условия его применения и не заниматься длительным механическим повторением в одних и тех же условиях. После достижения автоматизма в выполнении приема переходят к сочетаниям его с другими приемами, переключению с одного вида действий на другие, от нападения к защите, от защиты к контратакам. Также необходимо отметить, что развитие и совершенствование навыка в отдельном приеме тайландского бокса происходят не изолированно в соответствии с разделением на четыре этапа. Уже первая стадия имеет элементы закрепления и совершенствования, поскольку в ней есть повторения, изменения ритма и другие варианты выполнения. В закреплении навыка имеются все элементы совершенствования, вместе с тем здесь происходит и разучивание новых вариантов, уточняются детали.

В изучении техники тайландского бокса большую роль играют три момента:

1. Осмысливание приемов.
2. Самоконтроль за их выполнением.
3. Исправление ошибок.

Осмысливание приемов является неременным условием успешного формирования двигательных навыков. В процессе осмысливания происходит возбуждение соответствующих двигательных центров, создается необходимая психическая настройка на выполнение определенной работы. Понимание структуры приема и его деталей развивает способность к самоконтролю за выполнением приемов.

Самоконтроль за выполнением приемов способствует более быстрому формированию правильных навыков и предупреждает появление грубых ошибок. Самоконтроль возможен при условии хорошо развитого чувства движения и полном понимании смысла и структуры приема. Мастера тайландского бокса даже в самых напряженных боях могут определять самые мельчайшие особенности движения и делать быстрые выводы для исправления ошибок в последующих боевых действиях в процессе этого же боя.

Способность к самоконтролю следует постепенно и настойчиво развивать. Для этого применяют следующие методические приемы: выполнение приемов с разделением на составные элементы; чередование быстрого выполнения приема с замедленным; специально замедленное выполнение; остановки движения с фиксацией различных его моментов для лучшего разбора и ощущения; выполнение частей движения с заданной скоростью; выполнение перед зеркалом; выполнение под наблюдением партнера и наблюдение за партнером. Использование этих методов поможет развитию у тайбоксера критического мышления, повышению наблюдательности и требовательности к себе, увеличит способность к анализу движений, разовьет интерес к техническому совершенствованию.

Исправление ошибок. Ошибками называют отклонения, нарушающие механизм движения, искажающие его структуру, своевременность и целесообразность действий.

Все ошибки по специальному признаку тайландского бокса можно разделить на технические и тактические, по физиологическому признаку – на автоматизированные и неавтоматизированные, и по биомеханическому – на локальные и цепные.

Технические ошибки нарушают основную правильность движений, искажают элементы движения. Это ошибки в координации движений. Даже при тактическом преодолении противника они могут помешать достижению победы, так как их результатом являются малоэффективные удары или защиты.

Тактические ошибки выражаются в несоответствии боевых действий тайбоксера действиям своего противника.

Автоматизированные ошибки возникают в результате многократных повторений неправильных движений, в процессе которых вырабатывается стереотип неправильного двигательного навыка. Автоматизированные ошибки исправляются со значительными трудностями, а в ряде случаев остаются навсегда. Исправление этих ошибок требует логики образовавшегося неправильного навыка и погашения установившихся рефлексов.

Неавтоматизированные ошибки чаще всего возникают на начальном этапе обучения и представляют собой неизбежное явление, обусловленное неподготовленностью нервно-мышечного аппарата и психики к выполнению новых необычных движений. Они связаны с недостаточностью контроля со стороны двигательных анализаторов в работе по установлению сложных условнорефлекторных связей, или другими словами в выработке новых координаций. При встрече с новым движением, до установления навыка, в нервной системе идет деятельная работа, связанная с необходимостью наладить правильные взаимоотношения частей тела и органов. Совершенные координации возникают только в результате этой борьбы. И пока идет обучение, возникновение ряда ошибок представляет собой неизбежное явление. При отсутствии должного внимания к ним, они могут стать автоматизированными и будут представлять большую помеху в развитии мастерства тайбоксера.

Локальные ошибки представляют искажение отдельных деталей движения, отклонение от структурной правильности, не искажающие основы приема. Примерами таких ошибок могут быть положение правой руки при ударе левой, положение подбородка в боевой стойке и так далее. Все эти ошибки представляют неточности в выполнении движений, с которыми нужно бороться, так как они делают движения тайбоксера неполноценными в боевом отношении.

Цепные ошибки искажают движение или положение в целом. При этих ошибках искажение правильности в одной части тела ведет к ряду отрицательных последствий во всей цепи движения. Так, неправильное положение ног в боевой стойке, ведет к потере точности и равновесия при выполнении ударов и защит.

При устранении ошибок нельзя устранять одновременно мелкие и крупные ошибки, которых в начале обучения может возникать значительное количество. Необходимо устранять сперва главную ошибку, и только после ее устранения перейти к исправлению более

мелких. Нельзя успокаиваться и на том, что прием выполняется в основном правильно, хоть и с небольшими погрешностями. Малозаметные ошибки могут впоследствии оказать резко отрицательное влияние на рост мастерства. По существу настоящая работа в приобретении мастерства в тайландском боксе начинается именно после правильного овладения основной техникой движений. Это работа над характером движения, его качеством и деталями, которая продолжается постоянно, независимо от степени мастерства тайбоксера.

Совершенствование техники тайландского бокса при помощи специальных снарядов

Диапазон специальных приспособлений, которые можно использовать для совершенствования техники тайландского бокса, достаточно широк, от самых элементарных приспособлений до имитаторов боевого пространства. Но на этапе освоения основной техники тайландского бокса будет достаточно специальных лап, настенной подушки, мешка и боксерской груши.

Упражнения с лапами. Применять лапы для изучения и закрепления техники тайландского бокса можно уже в самом начале обучения. Упражнения с помощью лап помогают тайбоксеру быстрее овладеть передвижениями, ударами и защитами. Для правильной постановки техники ударов на лапах важно, чтобы партнер или тренер придавал лапам правильное положение. Лапы должны ставиться на близком расстоянии друг от друга и располагаться в сфере нанесения ударов. Также важно чтобы партнер или тренер правильно амортизировал действия ударов тайбоксера, не откидываясь назад, не отводя лап в стороны и не посылая их на-встречу удару. Правильная амортизация удара устраняет возможные повреждения рук и ног тайбоксера, и позволяет правильно оценивать эффективность своих ударов.

Упражнения в ударах по настенной подушке. Настенная подушка в основном используется для отработки прямых ударов руками и локтями. Упражнения с настенной подушкой развивают силу ударов и укрепляют связки рук.

Упражнения в ударах по мешку. Упражняясь с мешком, тайбоксер может наносить удары в полную силу, но при этом следует обращать особое внимание на правильное выполнение ударов и передвижений. Следует обращать внимание на то, чтобы удары по мешку не выполнялись как толчок (после которого мешок начинает качаться), а были резкими и отрывистыми, заставляя мешок лишь слегка колебаться. Перед ударом нельзя напрягать мышцы тела, но зато в момент касания ударной поверхностью о мешок надо резко напрячь и на мгновение закрепить все звенья тела, начиная от носка опорной ноги до ударной поверхности руки или ноги, касающейся цели. После того, как удар выполнен, необходимо мгновенно расслабить мышцы и восстановить равновесие. Нанося удар по мешку, тайбоксер должен анализировать свои действия, страховаться в момент удара, соблюдать необходимую дистанцию, правильно и своевременно передвигаться вокруг мешка, представляя себе вместо него реального противника.

При нанесении серии ударов следует правильно распределять усилия. Часть ударов должна наноситься легко, без особых усилий, с тем, чтобы отвлечь внимание воображаемого противника и незаметно создавать удобные исходные положения для акцентированного удара.

Упражнения в ударах по груше. Упражнения в ударах по груше позволяют развить резкость и точность ударов, чувство дистанции. Подвесная груша обладает большой подвижностью и тайбоксер может использовать ее раскачивание для совершенствования защит. Удары по груше необходимо наносить так, чтобы она не раскачивалась, а оставалась на месте или еле заметно отклонялась при каждом ударе.

БАЗОВАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА



Глава 1. РАЗМИНКА В ТАИЛАНДСКОМ БОКСЕ

Разминочные упражнения необходимо выполнять перед каждым уроком по тайландскому боксу. Правильно выполненная разминка повышает температуру тела на 1–2 градуса и подготавливает организм к предстоящей нагрузке во время занятия.

Разминочные упражнения включают в себя общие упражнения, которые воздействуют на большие группы мышц и основные функциональные системы организма, и специальные упражнения, воздействующие на локальные мышцы, которые будут задействованы в тренировке.

К общим разминочным упражнениям относятся бег, подвижные игры, прыжки со скакалкой и любые другие аэробные упражнения, обеспечивающие общую двигательную активность.

К специальным упражнениям относятся упражнения для мышц шеи и верхнего плечевого пояса, упражнения для мышц груди, живота и спины и упражнения для мышц ног.

Разминочные упражнения не только повышают работоспособность мышц, но и способствуют предотвращению травматизма во время занятия за счет повышения пластичности разогретых мышц и улучшения эластичности сухожилий и связок.

Начинать разминку нужно с общих упражнений. Как правило, это легкий бег, прыжки или подвижные игры. Затем можно переходить к специальным упражнениям для отдельных мышечных групп и суставов. В среднем разминка может занимать от 15 до 30 минут. За это время в организме произойдут определенные изменения: улучшится межмышечная координация, что позволит мышцам быстрее сокращаться и расслабляться, увеличится кровоснабжение, что повысит насыщаемость мышц кислородом, улучшится эластичность мышц и связок. Все эти изменения позволяют эффективно провести основную часть занятия.

Наклоны головы

Техника выполнения: из исходного положения ноги на ширине плеч, руки на поясе, медленно поверните голову влево, затем вправо. Медленно наклоните голову назад, затем наклоните голову вниз.

Характер воздействия: разогреваются мышцы и шейная часть позвоночного столба.

Важные моменты: при выполнении упражнения стремитесь расслабить мышцы шеи и верхнего плечевого пояса, движения должны быть медленными, но выполняться с максимально возможной амплитудой. Дыхание произвольное.



Фото 1. Поворот головы влево



Фото 2. Поворот головы вправо



Фото 3. Наклон
головы назад



Фото 4. Наклон
головы вниз

Массаж ушей и носа энергичным растиранием ладонями

Техника выполнения: из исходного положения ноги на ширине плеч выполните энергичное растирание области ушей ладонями обеих рук. Затем выполните энергичное растирание области носа ладонями обеих рук.

Характер воздействия: разогреваются мышцы лица и уши.

Важные моменты: во время выполнения упражнения стремитесь расслабить мышцы лица и шеи. Сконцентрируйте внимание на массируемых участках головы. Дыхание произвольное.



Фото 5. Массаж
области ушей



Фото 6. Массаж
области носа

Круговые вращения правой рукой

Техника выполнения: из исходного положения ноги на ширине плеч, левая рука выпрямлена вперед на уровне плеч, выполните круговые движения правой рукой сначала по часовой стрелке, затем – против часовой стрелки.

Характер воздействия: разогреваются мышцы правой руки и верхнего плечевого пояса.

Важные моменты: сохраняйте туловище прямым и неподвижным, стремитесь расслабить мышцы правой руки, верхнего плечевого пояса и шеи. Темп выполнения движений средний, дыхание произвольное.



Фото 7. Круговые движения правой рукой

Круговые вращения левой рукой

Техника выполнения: из исходного положения ноги на ширине плеч, правая рука выпрямлена вперед на уровне плеч, выполните круговые движения левой рукой сначала по часовой стрелке, затем – против часовой стрелки.

Характер воздействия: разогреваются мышцы левой руки и верхнего плечевого пояса.

Важные моменты: сохраняйте туловище прямым и неподвижным, стремитесь расслабить мышцы левой руки, верхнего плечевого пояса и шеи. Темп выполнения движений средний, дыхание произвольное.

Вращение рук в плечевых суставах

Техника выполнения: из исходного положения ноги на ширине плеч, кисти рук на плечах, выполните вращения рук в плечевых суставах сначала по часовой стрелке, затем – против часовой стрелки.

Характер воздействия: разогреваются мышцы верхнего плечевого пояса и груди.

Важные моменты: сохраняйте туловище прямым и неподвижным, стремитесь расслабить мышцы шеи, рук и верхнего плечевого пояса. Темп выполнения движений средний, дыхание произвольное.



Фото 8. Круговые движения левой рукой



Фото 9. Вращение рук в плечевых суставах

Поднимание плеч

Техника выполнения: из исходного положения ноги на ширине плеч выполняйте поднятие плеч вверх с последующим возвратом в исходное положение.

Характер воздействия: разогреваются мышцы верхнего плечевого пояса и мышцы спины.

Важные моменты: сохраняйте туловище прямым и неподвижным, стремитесь расслабить мышцы шеи и верхнего плечевого пояса. Темп выполнения движений средний. Дыхание: подъем плеч вверх – вдох, возврат в исходное положение – выдох.

Попеременные махи руками

Техника выполнения: из исходного положения ноги на ширине плеч выполняйте попеременные махи руками. Правая рука касается левого плеча, левая рука – на области поясницы. Затем левая рука касается правого плеча, правая рука – на области поясницы.

Характер воздействия: разогревание локтевого и плечевого суставов, а также мышц плечевого пояса.

Важные моменты: сохраняйте туловище прямым и неподвижным, стремитесь расслабить мышцы шеи, плечевого пояса и рук. Темп выполнения движений средний, дыхание произвольное.



Фото 10. Поднятие плеч



Фото 11. Мах правой рукой



Фото 12. Мах левой рукой

Махи руками

Техника выполнения: из исходного положения ноги на ширине плеч выполняйте одновременные махи правой и левой руками. Левая рука маховым движением за спиной подводится к правому плечу, правая рука маховым движением перед грудью подводится к левому плечу. Затем левой рукой выполняется движение перед грудью, правой – за спиной.

Характер воздействия: разогревание локтевого и плечевого суставов, а также мышц плечевого пояса и груди.

Важные моменты: сохраняйте туловище прямым и неподвижным, стремитесь расслабить мышцы шеи, плечевого пояса и рук. Темп выполнения движений средний, дыхание произвольное.



Фото 13. Мах
правой рукой перед
грудью



Фото 14. Мах
правой рукой
за спиной

Вращение рук над головой

Техника выполнения: из исходного положения ноги на ширине плеч выполняйте попеременные вращения правой и левой руками над головой.

Характер воздействия: разогревание локтевого и плечевого суставов, а также мышц плечевого пояса и груди.

Важные моменты: сохраняйте туловище прямым и неподвижным, стремитесь расслабить мышцы шеи, плечевого пояса и рук. Темп выполнения движений средний, дыхание произвольное.



Фото 15. Вращение
правой рукой



Фото 16. Вращение
левой рукой

Повороты туловища

Техника выполнения: из исходного положения ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне плеч, выполняйте попеременные повороты туловища влево и вправо.

Характер воздействия: разогреваются мышцы спины и верхнепоясничная часть позвоночного столба.

Важные моменты: стремитесь сохранять ровным туловище, руки держать на одной линии, ноги в коленях не сгибать. Темп выполнения движений средний. Дыхание: повороты влево и вправо – вдох, возвращение в исходное положение – выдох.

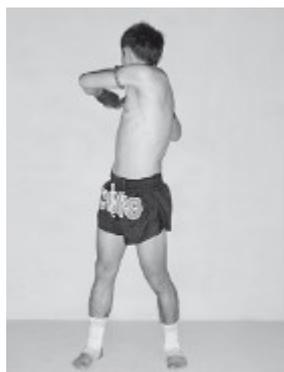


Фото 17. Поворот туловища влево



Фото 18. Поворот туловища вправо

Наклоны туловища

Техника выполнения: из исходного положения ноги на ширине плеч, руки выпрямлены в стороны на уровне плеч, выполняйте попеременные наклоны с одновременным касанием пальцами правой руки стопы левой ноги и пальцами левой руки стопы правой ноги.

Характер воздействия: разогревание мышц спины и верхнепоясничной части позвоночного столба.

Важные моменты: во время наклона туловища стремитесь сохранять ровными руки и поясничную область спины, не сгибать ноги в коленных суставах, расслабить мышцы рук и туловища. Темп выполнения движений средний. Дыхание: наклон туловища – выдох, возвращение в исходное положение – вдох.

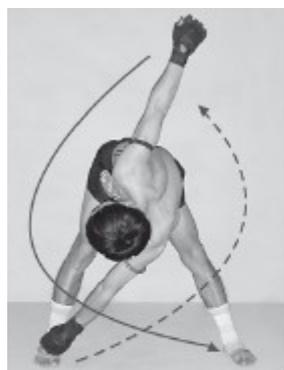


Фото 19. Наклон туловища к правой ноге



Фото 20. Наклон туловища к левой ноге

Наклоны туловища в стороны

Техника выполнения: из исходного положения ноги на ширине плеч, руки на поясе, выполняйте попеременные наклоны туловища влево и вправо.

Характер воздействия: разогревание мышц туловища.

Важные моменты: старайтесь сохранять неподвижным положение таза и ног, расслабить мышцы туловища. Темп выполнения движений средний. Дыхание: наклон в сторону – вдох, возвращение в исходное положение – выдох.



Фото 21. Наклон туловища вправо



Фото 22. Наклон туловища влево

Наклоны туловища вперед и назад

Техника выполнения: из исходного положения ноги на ширине плеч выполняйте попеременные наклоны туловища назад и вперед.

Характер воздействия: разогревание мышц туловища.

Важные моменты: старайтесь сохранять неподвижным положение таза и ног, расслабить мышцы туловища. Темп выполнения движений средний. Дыхание: наклон назад – вдох, возврат в исходное положение – выдох, наклон вперед – выдох, возврат в исходное положение – вдох.



Фото 23. Наклон туловища назад

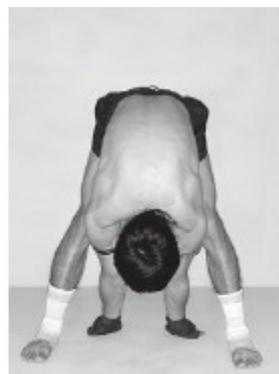


Фото 24. Наклон туловища вперед

Круговые движения туловищем

Техника выполнения: из исходного положения ноги шире плеч выполняйте круговые движения туловищем сначала по часовой стрелке, затем – против часовой стрелки.

Характер воздействия: разогреваются все мышцы туловища.

Важные моменты: стремитесь сохранять неподвижным положение таза и ног, расслабить мышцы туловища. Темп выполнения медленный. Дыхание: движение в сторону и назад – вдох, движение в сторону и вперед – выдох.



Фото 25. Круговые движения туловищем по часовой стрелке

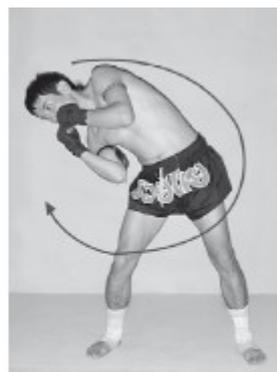


Фото 26. Круговые движения туловищем против часовой стрелки

Круговые движения тазом

Техника выполнения: из исходного положения ноги на ширине плеч, руки на поясе, выполняйте круговые движения тазом сначала по часовой стрелке, затем – против часовой стрелки.

Характер воздействия: разогревается тазобедренный сустав и мышцы тазобедренной области.

Важные моменты: старайтесь сохранять верхнюю часть туловища неподвижной, ноги в коленных суставах не сгибать, расслабить мышцы туловища и таза. Темп выполнения упражнения медленный, дыхание произвольное.



Фото 27. Круговые движения тазом по часовой стрелке



Фото 28. Круговые движения тазом против часовой стрелки

Повороты таза вправо и влево

Техника выполнения: из исходного положения ноги вместе, руки согнуты в локтях на уровне груди, выполняйте повороты таза вправо и влево.

Характер воздействия: разогревается тазобедренный сустав и мышцы тазобедренной области.

Важные моменты: старайтесь сохранять верхнюю часть туловища неподвижной, ноги в коленных суставах не сгибать, расслабить мышцы туловища и таза. Темп выполнения движений средний, дыхание произвольное.



Фото 29. Поворот таза вправо



Фото 30. Поворот таза влево

Круговые движения в коленных суставах

Техника выполнения: из исходного положения ноги вместе, согнуты в коленных суставах, кисти рук расположены на коленях, выполняйте круговые движения в коленных суставах сначала по часовой стрелке, затем – против часовой стрелки.

Характер воздействия: разогревание связок коленных суставов и мышц ног.

Важные моменты: при помощи рук контролируйте нагрузку на коленные суставы. Темп выполнения движений медленный, дыхание произвольное.



Фото 31. Круговое движение в коленных суставах по часовой стрелке

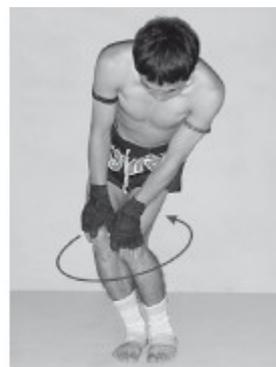


Фото 32. Круговое движение в коленных суставах против часовой стрелки

Круговые движения стопой при помощи рук

Техника выполнения: из исходного положения выполняйте активными движениями руки, держащей стопу, круговые движения стопой сначала по часовой стрелке, затем – против часовой стрелки. Выполнив упражнение для правой ноги, проделайте то же самое для левой ноги

Характер воздействия: разогреваются связки голеностопного сустава и мышцы стопы.

Важные моменты: при помощи руки, держащей стопу, контролируйте нагрузку на голеностопный сустав, старайтесь расслабить мышцы голени и стопы. Темп выполнения упражнения медленный, дыхание произвольное.



Фото 33. Круговые движения стопой при помощи рук



Фото 34. Круговые движения стопой

Круговые движения стопой

Техника выполнения: из исходного положения ноги на ширине плеч, руки на поясе, переместите вес тела на левую ногу, правую ногу поставьте на носок и выполняйте круговые движения стопой сначала по часовой стрелке, затем – против часовой стрелки. Закончив упражнение, проделайте то же самое левой ногой.

Характер воздействия: разогреваются связки голеностопного сустава и мышцы стопы.

Важные моменты: старайтесь расслабить мышцы голени и стопы. Темп выполнения движения медленный. Дыхание произвольное.

Упражнения для мышц бедер: пружинящие движения тазом в положении приседа

Техника выполнения: из исходного положения расстояние между стоп две ширины плеч выполните присед на правой ноге, выполните 5–6 пружинящих движений тазом вверх-вниз с небольшой амплитудой. Затем выполните присед на левой ноге, 5–6 пружинящих движений тазом вверх-вниз и вернитесь в исходное положение.

Характер воздействия: разогревание мышц бедра, таза и голени.

Важные моменты: во время приседа на одной ноге другую ногу не сгибать в коленном суставе, расслабить мышцы ног насколько это возможно. Темп выполнения движений медленный, дыхание произвольное.

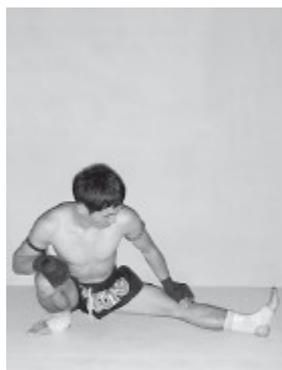


Фото 35. Пружинящие движения тазом в положении приседа на правой ноге



Фото 36. Пружинящие движения тазом в положении приседа на левой ноге

Упражнения для мышц бедер: пружинящие движения тазом в положении выпада

Техника выполнения: из исходного положения расстояние между стоп две ширины плеч выполните выпад на правую ногу и сделайте 5–6 пружинящих движений тазом вверх-вниз, после чего выполните выпад на левую ногу и сделайте 5–6 пружинящих движений тазом вверх-вниз с небольшой амплитудой, – вернитесь в исходное положение.

Характер воздействия: разогрев мышц таза, бедра и голени.

Важные моменты: сохраняйте ровной поясничную область спины, во время пружинящих движений тазом сохраняйте положение таза как можно ближе к поверхности пола. Темп выполнения движений средний, дыхание произвольное.



Фото 37. Пружинящие движения тазом в положении выпада на правую ногу



Фото 38. Пружинящие движения тазом в положении выпада на левую ногу

Упражнения для мышц бедер: наклоны туловища в сторону

Техника выполнения: из исходного положения выполните наклон туловища вперед к выпрямленной ноге, вернитесь в исходное положение, разверните туловище к согнутой ноге и выполните наклон вперед. Затем поменяйте положение ног и выполните упражнение в том же порядке.

Характер воздействия: разогреваются мышцы таза и бедра.

Важные моменты: в момент наклона туловища к выпрямленной ноге старайтесь животом коснуться бедра, в момент наклона туловища к согнутой ноге сохраняйте ровной

поясничную область. Темп выполнения движения медленный. Дыхание: наклон туловища – выдох, возврат в исходное положение – вдох.



Фото 39. Наклон к выпрямленной ноге



Фото 40. Наклон к согнутой ноге

Упражнения для мышц бедер: наклон туловища вперед

Техника выполнения: из исходного положения выполните наклон туловища вперед и вернитесь в исходное положение. Поменяйте положение ног и выполните те же движения.

Характер воздействия: разогреваются мышцы таза и бедра.

Важные моменты: в момент наклона туловища вперед, старайтесь животом коснуться бедра. Темп выполнения движения медленный. Дыхание: наклон туловища вперед – выдох, возврат в исходное положение – вдох.



Фото 41. Наклон туловища вперед

Упражнения для мышц бедер: наклоны туловища в положении сидя, ноги врозь

Техника выполнения: из исходного положения выполните наклон туловища влево, вправо, вперед.

Характер воздействия: разогреваются мышцы таза, задней области бедра и голени, а также мышцы спины.

Важные моменты: ноги развести максимально в стороны, носки ног обращены вверх, ноги не сгибать в коленном суставе. Темп выполнения движений медленный. Дыхание: наклон туловища влево, вправо, вперед – выдох, возврат в исходное положение – вдох.



Фото 42. Наклон туловища влево



Фото 43. Наклон туловища вправо

Скручивание туловища

Техника выполнения: из исходного положения поверните туловище вправо с максимальной амплитудой и захватите левой рукой колено правой ноги. Вернитесь в исходное положение, смените положение ног и выполните поворот туловища в другую сторону.

Характер воздействия: разогреваются мышцы туловища и таза, стимулируются мышцы, участвующие в акте дыхания.

Важные моменты: фиксируйте положение туловища в конечной фазе поворота 5–7 секунд, старайтесь сохранить ровной спину, особенно поясничную область. Темп выполнения движений медленный, дыхание произвольное.



Фото 44. Наклон туловища вперед



Фото 45. Скручивание туловища

Наклон туловища вперед

Техника выполнения: из исходного положения выполните наклон туловища вперед, зафиксируйте положение туловища в конечной фазе на 5–7 секунд.

Характер воздействия: разогревает мышцы ног и спины.

Важные моменты: старайтесь животом коснуться бедер, ноги в коленных суставах не сгибать. Темп выполнения движений медленный, дыхание произвольное.

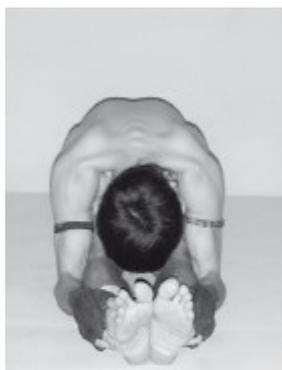


Фото 46. Наклон
туловища вперед



Фото 47. Упражнение «мост»

Упражнение «мост»

Техника выполнения: из положения лежа на спине принять положение «мост», зафиксировать его на 3–5 секунд и вернуться в исходное положение

Характер воздействия: разогревает и увеличивает подвижность почти всех звеньев тела и мышечных групп, развивает эластические свойства межпозвоночных хрящей и суставов.

Важные моменты: выполнять упражнение медленно, без рывков, при ощущении дискомфорта прекратить выполнение упражнения. Темп выполнения упражнения медленный, дыхание произвольное.

Глава 2. ТЕХНИКА ОСНОВНЫХ ПОЛОЖЕНИЙ ТАЙБОКСЕРА

К технике основных положений тайбоксера относят боевое положение кулака, боевую стойку, передвижения, захваты в клинче и боевые дистанции.

Боевое положение кулака

Правила тайландского бокса разрешают наносить удары только сжатым кулаком в специальной боксерской перчатке с мягкой волосяной набивкой. При ударе кисть получает значительную нагрузку, поэтому необходимо правильно сжимать ее в кулак. Для того, чтобы правильно сжать кисть в кулак, согните пальцы и прижмите их к ладони, большой палец прижмите к средней фаланге указательного.

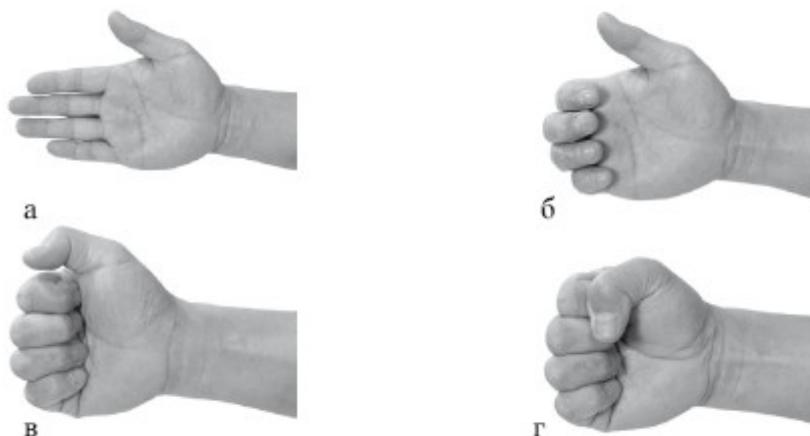


Фото 48. Последовательность формирования кулака

Боевая стойка

Боевая стойка – положение тайбоксера, отражающее его готовность к двигательной деятельности в процессе поединка. Различают левостороннюю и правостороннюю боевую стойку. В дальнейшем мы будем рассматривать только левостороннюю боевую стойку, как наиболее распространенную в тайландском боксе.

Боевая стойка предполагает такое положение бойца, которое наиболее выгодно для ведения боя, т. е. одинаково удобно как для наступательных действий, так и для обороны и маневрирования. Практически все приемы в бою выполняются из боевой стойки, поэтому изучать и совершенствовать боевую стойку необходимо очень тщательно, добиваясь прочного освоения ее во всех деталях. От правильности освоения боевой стойки во многом зависит и освоение остальных движений.

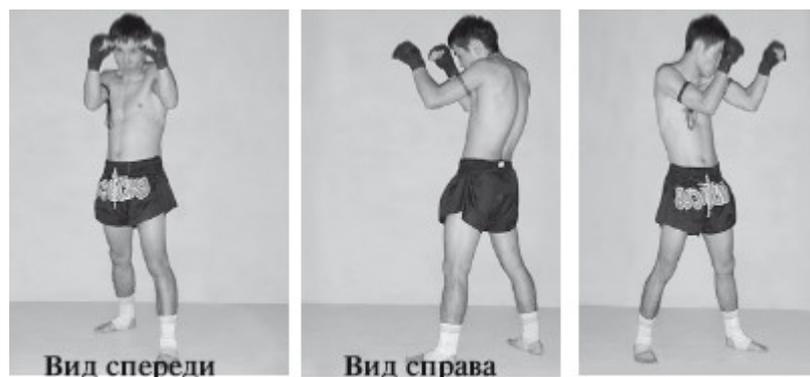


Фото 49. Боевая стойка

Техника выполнения: в боевой стойке левая нога находится впереди. Расстояние между стопами равно примерно ширине плеч. Носок левой ноги обращен вперед, правой – под углом 30–40° вправо. Ноги слегка согнуты в коленях. Вес тела равномерно распределен на обе ноги, но несколько больше нагружена левая нога. Туловище обращено левым боком и слегка грудью к противнику и чуть наклонено вперед. Левое плечо слегка поднято. Голова слегка наклонена вперед, подбородок опущен. Левая согнутая рука вынесена вперед, локоть направлен вниз, левый кулак находится на уровне виска или чуть выше и направлен на противника, правая согнутая рука расположена перед грудью, локоть направлен вниз, кулак правой руки находится на уровне виска.

Типичные ошибки при изучении боевой стойки:

1. Перегруженность правой или левой ноги.
2. Ноги не согнуты в коленях.
3. Ноги широко расставлены.
4. Расставленные в стороны локти.
5. Разворот туловища грудью вперед.
6. Голова поднята.

По мере роста мастерства боевая стойка может несколько изменяться с учетом индивидуальных особенностей бойца, его тактических предпочтений, однако ее общий принцип сохраняется полностью.

Передвижения

В поединке тайландского бокса бойцам все время приходится маневрировать. Это происходит потому, что в различные моменты боя бойцу выгодно находиться то ближе, то дальше от противника. Возникает борьба за выгодную для себя дистанцию, которая и выражается в передвижениях бойцов вперед, назад и в стороны.

Шаги являются основным приемом маневрирования. Шаги вперед, назад и в стороны, в зависимости от необходимости, могут выполняться большей или меньшей величины. Следует следить за упругостью и мягкостью движений в коленных суставах. При перемещениях не должно быть раскачиваний, наклонов, следует сохранять прямое положение туловища, как бы независимое от выполняемых передвижений.

Шаг вперед

Техника выполнения: шаг вперед выполняется перемещением впередстоящей ноги вперед примерно на длину ступни и подставлением сзади стоящей ноги в положение боевой стойки. Шаг вперед можно начинать и с правой ноги, переставляя ее вперед на некоторое расстояние или вплотную к левой, после чего левая нога выставляется вперед на соответ-

ствующее расстояние для сохранения боевой стойки. Цель такого шага – сохранить расстояние незаметно для противника. В зависимости от тактического назначения шага вперед меняется и его выполнение. Для того чтобы незаметно приблизиться к противнику, шаг выполняется мягко, почти без отрыва ступни от пола. Если же боец хочет вызвать противника на контратаку или отступление, то шаг вперед нужно выполнять умышленно заметно, с приподнятой стопой левой ноги, с шумной постановкой ее на пол.

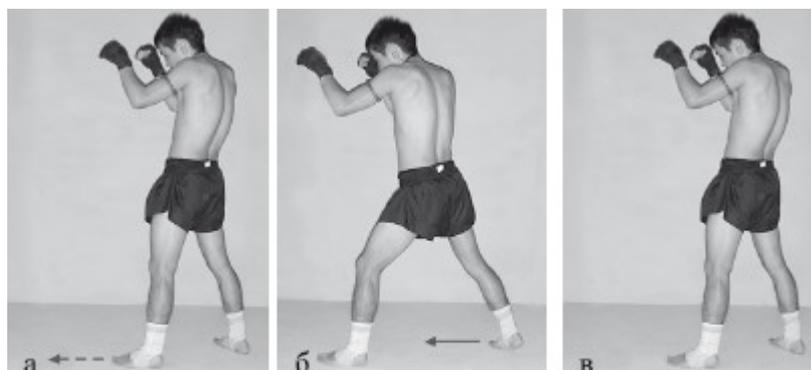


Фото 50. Шаг вперед

Шаг назад

Техника выполнения: шаг назад производится плавным толчком левой ногой и одновременным переставлением левой ноги назад на длину ступни, затем левая нога переставляется назад на такое же расстояние.

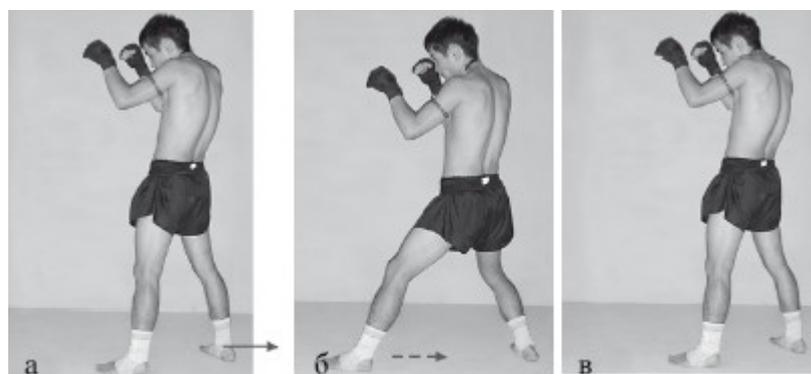


Фото 51. Шаг назад

Шаг влево

Техника выполнения: шаг влево выполняется переставлением левой ноги влево на длину ступни, затем правая нога переставляется влево на такое же расстояние.



Фото 52. Шаг влево

Шаг вправо

Техника выполнения: шаг вправо выполняется переставлением правой ноги вправо на длину ступни, затем левая нога переставляется вправо на такое же расстояние.

Важным приемом маневрирования являются повороты, которые служат для изменения боевой стойки в зависимости от передвижений противника. Поворот осуществляется вращением тела вокруг опорной ноги с одновременным шагом другой ногой. Конечным положением ног является положение боевой стойки.



Фото 53. Шаг вправо

Поворот влево

Техника выполнения: поворот влево выполняется вращением тела вокруг левой ноги с одновременным шагом правой ногой влево.

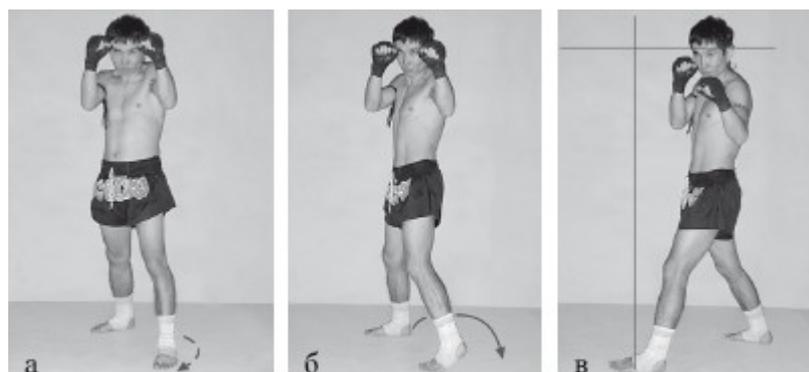


Фото 54. Поворот влево

Поворот вправо

Техника выполнения: поворот вправо выполняется вращением тела вокруг левой ноги с одновременным шагом правой ногой вправо.



Фото 55. Поворот вправо

Повороты могут также выполняться в сочетании с другими передвижениями, как показано на фото 56, 57.



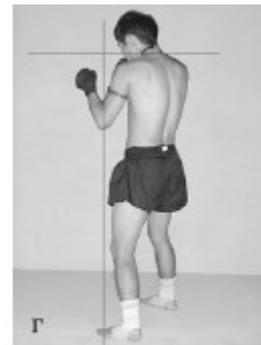


Фото 56. Поворот влево с шагом



Фото 57. Поворот вправо с шагом

Отработка поворотов с помощью партнера

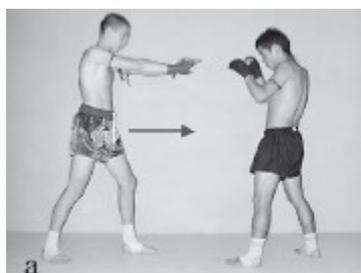


Фото 58. Поворот вправо



Фото 59. Поворот влево

Еще одним приемом маневрирования являются скачки – быстрые передвижения тела вперед или назад, которые характеризуются фазой полета. Скачки применяются для быстрых и внезапных сближений с противником или для быстрых отходов от него.

Скачок вперед

Скачок вперед применяется в атаках с дальней дистанции. По выполнению похож на шаг вперед, отличаясь от него лишь тем, что вследствие резкого толчка правой ногой боец оказывается какое-то мгновение в отрыве обеими ногами от пола.

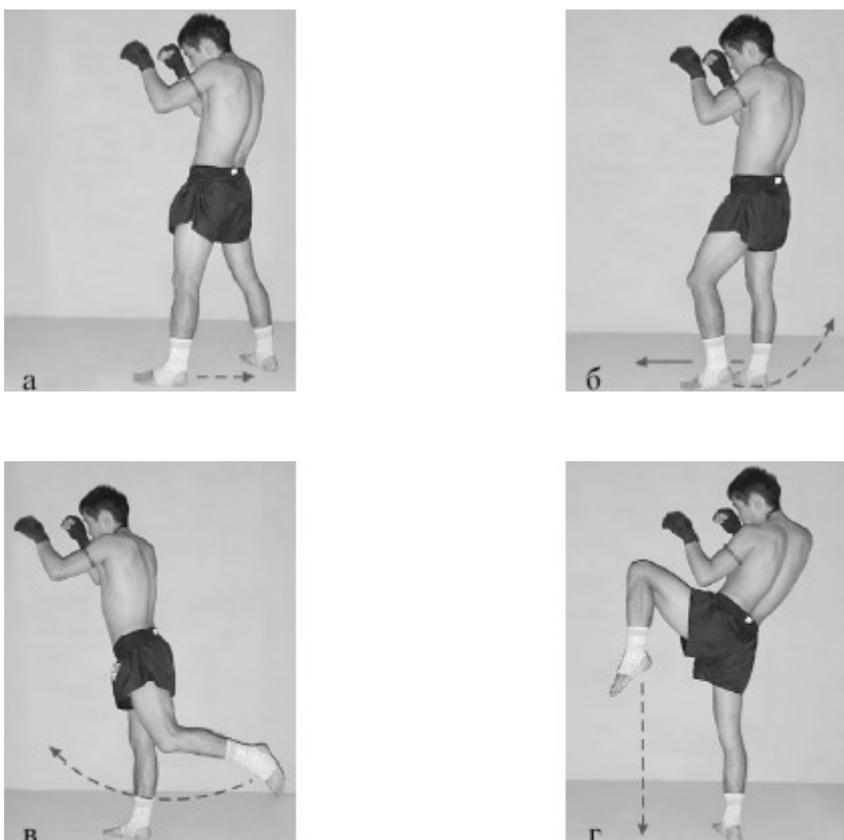




Фото 60. Скачок
назад

Скачок назад

Техника выполнения: скачок назад выполняется толчком обеих ног одновременно, левая нога в момент полета обгоняет правую и приземляется первой на носок с последующим переходом на всю ступню. Затем приземляется правая нога на основание пальцев так же с переходом в опору на всю ступню. Как правило скачок назад сочетается с последующим ударом левой ногой. Передвижение скачком назад производится только на небольшое расстояние (не более полушага), так как его основное тактическое назначение – уточнение ударной позиции.

Захваты в клинче и освобождение от них

Захват головы двумя руками

Техника выполнения: тайбоксер обхватывает голову противника двумя руками. Одна рука захватывает другую за запястье, ладони развернуты к затылку. Локти упираются в плечо противника. Расстояние между локтями минимальное, чтобы не дать противнику возможность наносить удары.

Тактическое назначение: этот захват является наиболее эффективным для выведения противника из равновесия и для проведения атакующих действий.



Фото 61. Захват головы
двумя руками

Захват из-под плеча

Техника выполнения: тайбоксер обхватывает левой рукой из-под правого плеча противника, а правой рукой обхватывает за голову. Одна рука захватывает другую за запястье, ладони развернуты к противнику. Во избежание ударов локтями, голова плотно прижата к противнику.

Тактическое назначение: этот захват не дает особого преимущества какому-либо тайбоксеру.

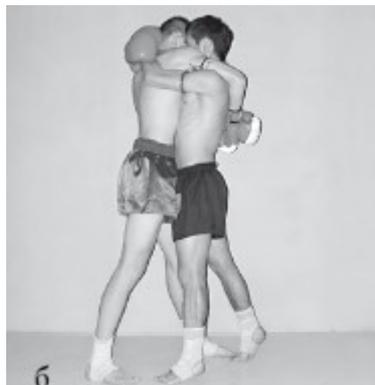


Фото 62. Захват из-под плеча

Захват туловища двумя руками

Техника выполнения: тайбоксер обхватывает туловище двумя руками. Одна рука захватывает другую за запястье, ладони развернуты к спине противника.

Во избежание ударов локтями, голова плотно прижата к груди противника.

Тактическое назначение: этот захват является эффективным для выведения противника из равновесия и проведения бросков.



Фото 63. Захват туловища двумя руками

Освобождение от захватов

Освобождение от захвата за голову воздействием на локти

Техника выполнения: тайбоксер подставляет ладони под локтевой сустав противника. Затем резким толчком вверх освобождается от захвата.



Фото 64.
Освобождение
от захвата
за голову
воздействием
на локти

Освобождение от захвата за голову воздействием на подбородок

Техника выполнения: тайбоксер накладывает ладони на подбородок противника. Затем толкает голову противника от себя.



Фото 65. Освобождение от захвата за голову воздействием на подбородок

Освобождение от захвата из-под плеча скручиванием влево

Техника выполнения: тайбоксер выполняет шаг левой ногой назад-вправо, одновременно скручивая противника влево, выводит из равновесия.

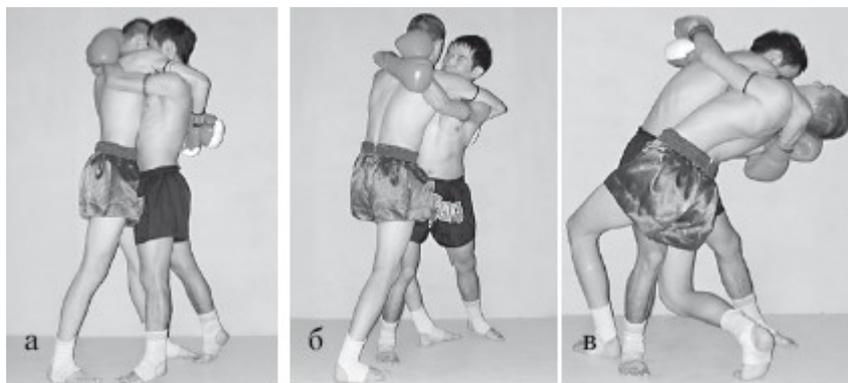


Фото 66. Освобождение от захвата из-под плеча скручиванием влево

Освобождение от захвата из-под плеча скручиванием вправо

Техника выполнения: тайбоксер выполняет шаг влево правой ногой, одновременно скручивая противника вправо, выводит из равновесия.

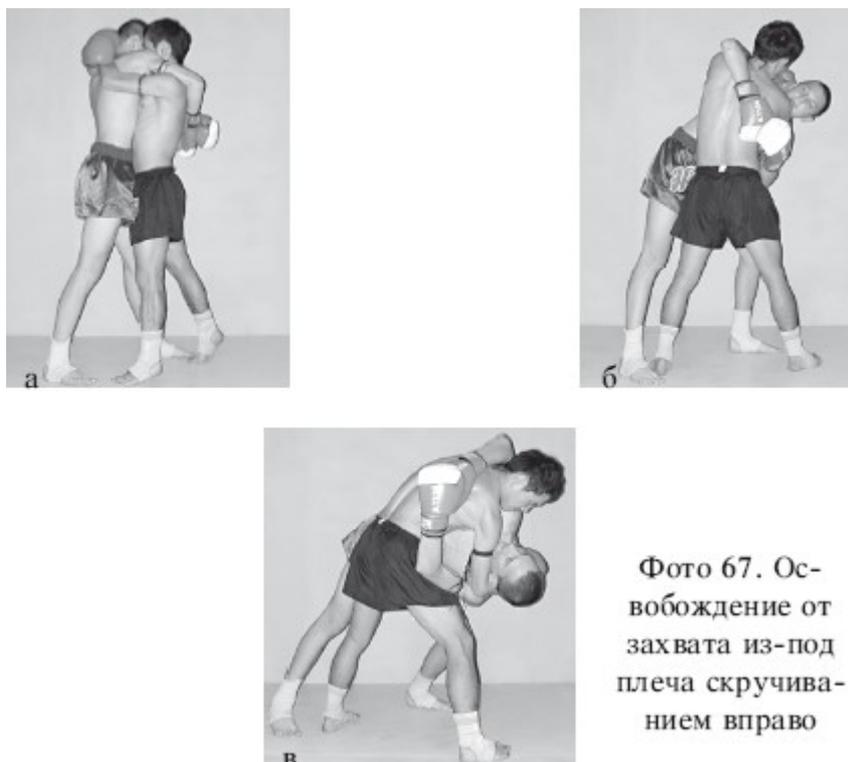


Фото 67. Освобождение от захвата из-под плеча скручиванием вправо

Освобождение от захвата за голову скручиванием влево или вправо

Техника выполнения: тайбоксер обхватывает двумя руками туловище противника. Приподнимает вверх. Резким скручиванием влево сваливает противника.

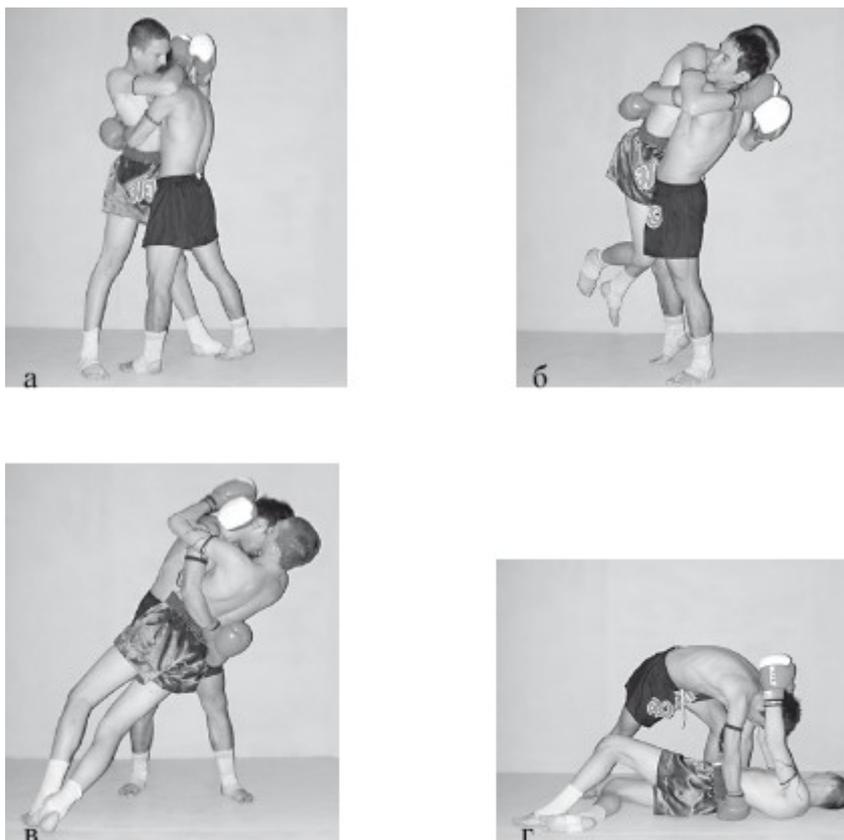


Фото 68. Освобождение от захвата за голову скручиванием влево или вправо

Боевые дистанции

В тайландском боксе существуют три основные дистанции: дальняя, средняя и ближняя. Тайбоксеру необходимо знать их, чтобы лучше ориентироваться и действовать в боевой обстановке, так как условия боя на этих дистанциях различны.

В начале обучения тайбоксеры осваивают все технические приемы, применяемые в бою на дальней дистанции. Эта дистанция определяется расстоянием, с которого тайбоксер, находящийся в боевой стойке, сделав шаг вперед, может достать противника ударом.

Расчет дистанции в быстром темпе боя – один из самых трудных навыков, приобретаемых только постоянной практикой в тренировочных боях.

У тайбоксера, умеющего рассчитывать дистанцию для своих ударов, всегда больше возможностей наносить их точно и с нужной силой. В бою спортсмен избирает дальнюю дистанцию в тех случаях, когда стремится облегчить себе защиту, в большей степени обезопасить себя от ударов противника и использовать свое превосходство в скорости передвижений. Дальняя дистанция определяется каждым тайбоксером индивидуально, согласно длине его рук и ног, росту и длине шага. В расчете дистанции имеет значение быстрота реакции и движений тайбоксера, а также правильная оценка тактики противника.

Средняя дистанция – это такое расстояние до противника, находясь на котором можно, не делая предварительного шага вперед, наносить удары ногами, длинные удары руками и доставать ими противника. На этой дистанции, не подходя к противнику вплотную, можно инициативно вести бой, с полной силой, применяя одиночные и двойные удары и сочетания их в сериях. Однако, в сфере ударов, когда тайбоксер не соприкасается с противником, создается обстановка постоянной угрозы удара и защищаться на этой дистанции

труднее, чем на дальней и ближней. Поэтому постоянно действовать на средней дистанции может только очень ловкий, решительный и инициативный тайбоксер, имеющий отличную физическую подготовку и умеющий сочетать удары с точной защитой.

Ближняя дистанция. Это такое положение тайбоксеров, в котором они, находясь в боевой стойке, имеют возможность наносить лишь короткие удары руками, а также удары локтями, коленями. При этом тайбоксеры могут соприкасаться какими-либо частями тела.

Бой на ближней дистанции как одна из форм ведения боя на ринге, занимает значительное место в современном тайландском боксе. Многие тайбоксеры считают его основой своей тактики.

После изучения техники основных положений тайбоксера приступают к изучению техники ударов, защит и контрударов.

Глава 3. ТЕХНИКА УДАРОВ РУКАМИ

Общее понятие о технике ударов руками

Удары руками – важное средство нападения и один из основных компонентов технической оснащённости в тайландском боксе.

При нанесении удара рукой необходимо попасть в определенное место тела противника и достичь определенной силы удара с тем, чтобы отрицательно повлиять на его боеспособность. Точность ударного движения зависит от скорости и длительности движения. Чем выше скорость, тем сложнее управлять движением, чем короче ударное движение, тем сложнее оказывать воздействие на него. Поэтому эффективность ударов руками сильно зависит от возможности управлять движением на высоких скоростях его выполнения.

В ударном движении участвуют отдельные звенья тела, включающиеся в работу в определенной последовательности. Участие нижней части тела в механике удара происходит по следующей трехсуставной кинематической цепи: стопа – голень – бедро. Эта кинематическая цепь, передавая поступательное движение туловищу, способствует ускорению вращения таза. При опоре на левую ногу вращение происходит вокруг вертикальной оси, проходящей через левую стопу и левый тазобедренный сустав; при опоре на правую ногу вращение происходит вокруг оси, проходящей через правую стопу и правый тазобедренный сустав.

От кинематической цепи стопа – голень – бедро движение передается на следующую трехсуставную цепь. При нанесении ударов усилия передаются от стопы на голень и бедро, затем на таз, туловище к поясу верхней конечности и от него – на ударную часть кисти. Таким образом, начиная с первого момента ударного действия (от толчка стопой) и до заключительного, сила и скорость как бы нарастают в каждой цепи. Чем короче мышцы, тем быстрее они могут сокращаться, но вместе с тем они должны быть достаточно сильными, чтобы поддержать поступательный эффект крупных мышц и ускорить действие, тем самым увеличивая силу удара. В зависимости от направления удара в активную работу включаются те или иные группы мышц, от качественного действия которых зависят скорость и сила удара. Высота цели удара (удар в голову или туловище) существенной роли в структуре ударных движений не играет. Структура движений при ударе различается в зависимости от поставленных задач: произвести удар максимально сильно или максимально быстро в зависимости от тактических задач, возникающих в ходе поединка.

Установка в ударном движении определяет величину силы удара и общее время ударного движения.

При установке «на силу» ударный импульс наибольший, но и время ударного движения наибольшее. При выигрыше в силе мы проигрываем в скорости. При установке «на быстроту» ударный импульс наименьший, но и время ударного движения наименьшее. Уменьшение показателя силы дает выигрыш в скорости нанесения удара. Характер удара может меняться в зависимости от степени нарастания скорости ударного движения или силы во времени. В поединке применяют три типа ударов.

Для ударов первого типа характерно минимальное проявление скорости или силы. По тактическому назначению такие удары являются разведывательными.

Для ударов второго типа характерно оптимальное соотношение силы или скорости (75 % от максимальной величины). По тактическому назначению такие удары являются одним из основных средств ведения боя.

Для ударов третьего типа характерно максимальное проявление скорости или силы удара. В поединке они применяются эпизодически, в тактически подготовленных ситуациях. Такие удары принято называть акцентированными.

По механике выполнения технику каждого из ударов руками характеризует ее основа и детали.

Основа техники – это совокупность относительно неизменных, необходимых и достаточных для решения двигательной задачи частей действия. Эти части называются звеньями основы техники. Так основу техники прямого удара правой рукой в голову составляют:

- перемещение тела в направлении удара;
- поворот туловища справа налево;
- ударное движение правой руки.

Детали техники – это второстепенные особенности действия, не нарушающие его основного механизма. К деталям техники прямого удара правой рукой в голову относятся:

- положение головы во время удара;
- положение левой руки;
- скорость возврата в исходное положение.

Детали техники могут видоизменяться в зависимости от условий и целей применения конкретного действия и от индивидуальных особенностей тайбоксера.

Кроме того, каждый из основных ударов руками может видоизменяться по длине и направленности в зависимости от дистанции, с которой он наносится, положения рук противника, его защиты, а также от самого атакующего, который должен страховаться защитами во время своих атак. Но индивидуализация техники ударов руками возможна только с приобретением боевого опыта и на основе совершенного владения основной техникой выполнения ударов руками.

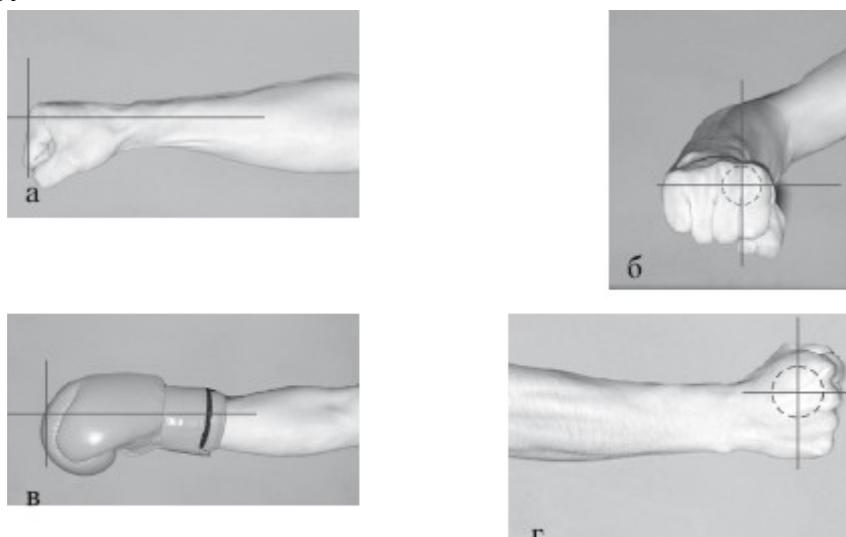


Фото 69. Ударные поверхности кулака

Ударной поверхностью кулака служат основания фаланг указательного и среднего пальцев для прямых ударов, боковых ударов и ударов снизу, и обратная часть кулака – при ударах наотмашь. В начальный момент удара пальцы не напряжены. Непосредственно перед ударом они напрягаются и крепко сжимаются, что обеспечивает необходимую жесткость при соударении.

Для предохранения от травм кисти рук необходимо бинтовать эластичным бинтом. Кисть должна быть забинтована так, чтобы бинт не давил на кисть в ее раскрытом положе-

нии и хорошо стягивал в сжатом положении. Существуют различные способы бинтования рук. Один из вариантов показан на фото 70.



а



б



в



г



д



е



ж



з



и



к

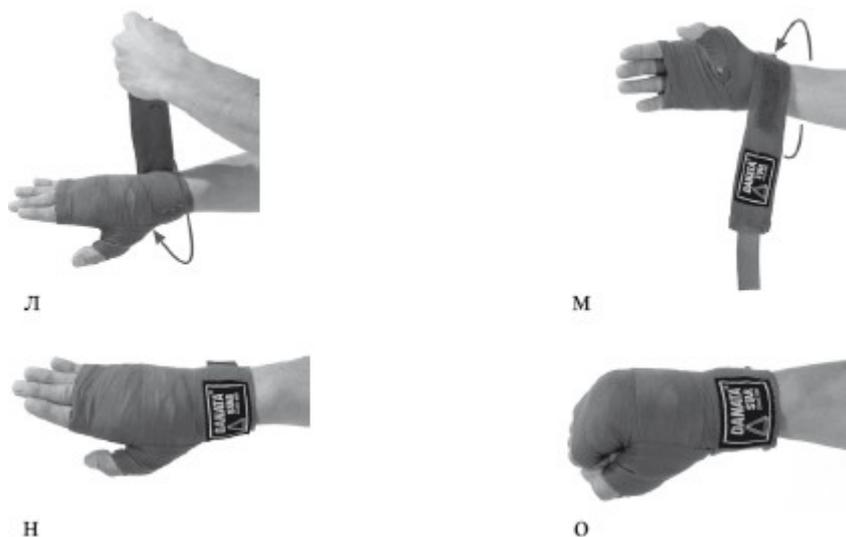


Фото 70. Последовательность бинтования кистей рук

Общее понятие о технике защиты от ударов руками

Овладение арсеналом защитных действий от ударов руками оказывает существенное влияние на боеспособность тайбоксера. Защиты используются для того, чтобы надежно защищать от ударов руками уязвимые места тела и выбирать подходящий момент для перехода от защиты к контратаке и атаке. В основе защитных действий лежит умение прогнозировать нападающие действия соперника и способы, которыми может быть организована собственная атака.

В технике защиты от ударов руками выделяют три класса приемов защиты:

1. Защита с помощью рук.
2. Защита с помощью ног.
3. Защита движением туловища.

Защита с помощью рук

К преимуществам защиты руками относятся высокая надежность и эффективность, к недостаткам – то, что использование рук для противодействия ударам связывает контратакующие действия. В защите руками принято различать пассивную и активную защиты. К пассивной защите относят подставки, отбивы и блоки, к активной – контрудары.

Подставка– это остановка удара противника подставлением кисти, плеча и предплечья.

Отбив – встречное движение рукой, направленное на изменение направления удара противника.

Блок – встречное движение рукой, связывающее удар противника и не позволяющее выполнить его по оптимальной амплитуде и с оптимальной скоростью.

Контрудар – это встречный удар, который наносится во время удара противника и останавливает развитие его атаки, он должен опережать удар, наносимый противником, чтобы достичь цели ранее, чем атакующий удар.

Нейтрализовать удар противника можно в начале удара – в этом случае используется контрудар или блок, в середине удара – при этом используется отбив, в конце удара – здесь целесообразно использовать подставку.

Защита с помощью ног

Этот класс защиты основан на отходе – изменении места расположения с помощью передвижения с целью увеличения дистанции или выхода из контакта с противником. К основным приемам защиты с помощью ног относят защиты шагом назад и вправо, шагом назад и влево, шагом вправо с поворотом туловища, шагом влево с поворотом туловища.

Защита движением туловища

Это достаточно сложный класс защиты, преимущество которого заключается в том, что руки тайбоксера остаются свободными от противодействия атакам противника при сохранении боевой дистанции, что создает возможность для быстрой ответной атаки. К основным приемам защиты туловищем относят уклоны и нырки.

Уклон – это уклонение от удара без изменения места вправо или влево. Уклонение от удара назад называют отклоном.

Нырок – уклонение от удара движением вниз или вниз и в сторону под ударяющую руку противника без изменения места, при котором голова защищающегося тайбоксера находится ниже бьющей руки противника.

Комбинированная защита

В боевой обстановке одиночные приемы защиты используются, как правило, в различных соединениях друг с другом, образуя целостное действие, которое используется для защиты от нескольких ударов или увеличения степени надежности защиты для обеспечения страховки от возможного или прогнозируемого продолжения атаки противника. Такие действия определяют как комбинированную защиту, так как различные способы защиты выполняются одновременно.

Выполнение защитных действий от ударов руками значительно сложнее ударов руками. Во-первых, от каждого удара могут быть применены несколько различных защит, в зависимости от дистанции, скорости и тактических замыслов применяющейся защиты. Во-вторых, защитные действия следует применять быстро и своевременно, что требует молниеносной сложной реакции. В каждом конкретном случае применяются те защитные действия, которые создают наиболее выгодное положение для контрдействий в ответной и встречной форме. Ввиду их быстрого выполнения, защитные действия производятся с малой амплитудой. Поэтому возрастает роль зрительного контроля для определения начала удара, который надо предотвратить данной защитой. Качество защиты определяется ее своевременностью и точным расчетом, она не должна быть ни преждевременной, ни запоздалой. Таким образом, совершенство защитных действий определяется не только правильностью их выполнения, но и быстротой защитных движений. Большой арсенал защитных действий – хороший фундамент для достижения высокого уровня мастерства.

Прямые удары руками и защита от них

Прямой удар левой рукой в голову на месте

Техника выполнения: примите боевую стойку. Вес тела слегка переместите на правую ногу, затем – на левую ногу. Одновременно разворачивая туловище слева направо и резко выбрасывая вперед левое плечо, выполните ударное движение рукой по прямой. Левое плечо и правая рука в момент нанесения удара приподняты для страховки от возможных ответных или встречных действий. Верните левую руку в исходное положение по траектории удара и примите боевую стойку.

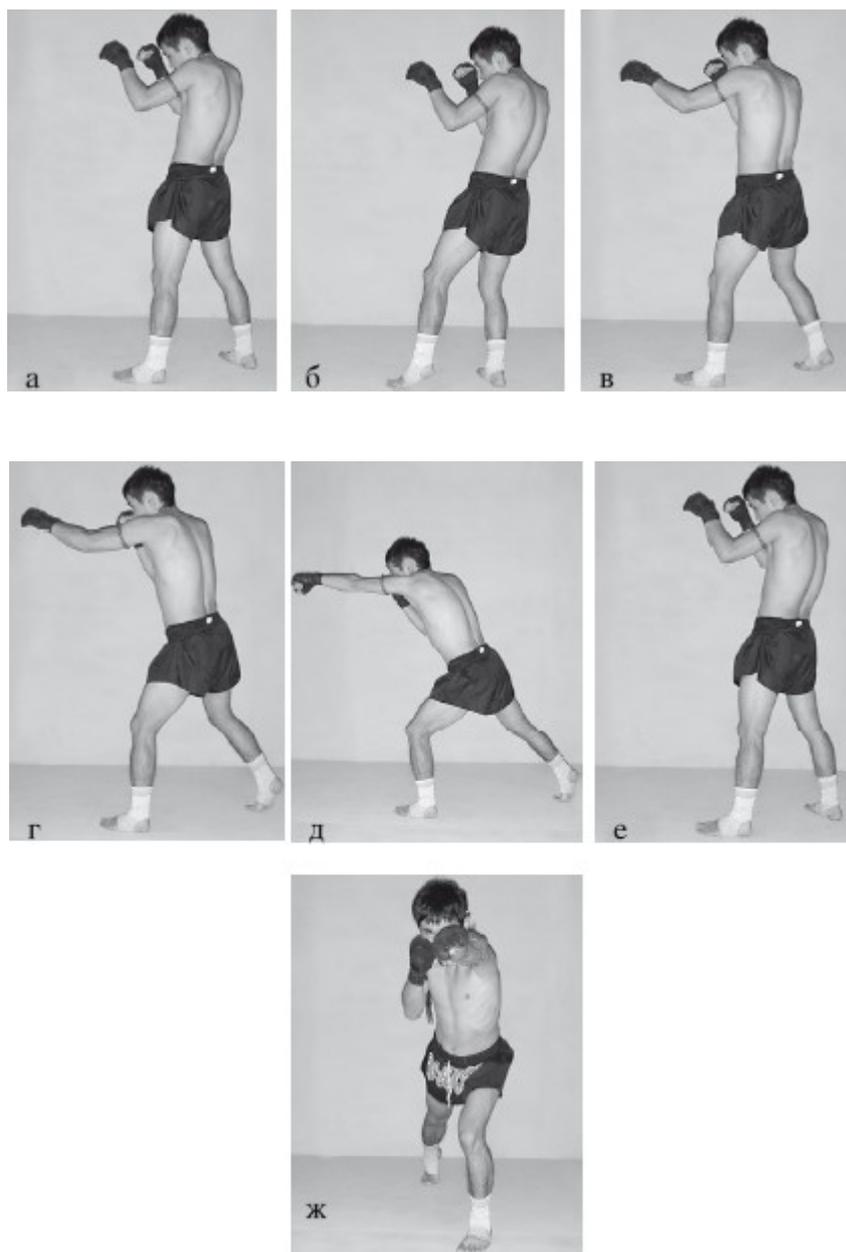


Фото 71. Прямой удар левой рукой
в голову на месте

Прямой удар левой рукой в голову с вышагиванием левой ногой вперед

Техника выполнения: примите боевую стойку. Вес тела слегка переместите на правую ногу, затем выполните небольшой шаг левой ногой вперед. Одновременно разворачивая туловище слева направо и резко выбрасывая вперед левое плечо, выполните ударное движение рукой по прямой. Левое плечо и правая рука в момент выполнения удара приподняты для страховки от возможных ответных или встречных действий. Верните левую руку и левую ногу в исходное положение по траектории удара и примите боевую стойку.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.