

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО «СШ БИ»

Р.М.Рамазанов

« 28 »

2024г.



Муниципальное Бюджетное Учреждение Дополнительного Образования
«Спортивная школа боевых искусств» города Махачкалы

**Методические рекомендации
для тренера-преподавателя по кикбоксингу**

Муниципальное Бюджетное Учреждение Дополнительного Образования
«Спортивная школа боевых искусств» города Махачкалы

Методические рекомендации

для тренера-преподавателя по кикбоксингу

Муниципальное Бюджетное Учреждение Дополнительного Образования
«Спортивная школа боевых искусств» города Махачкалы

Выполнил:

Тренер-преподаватель МБУ ДО СШБИ

Мусаев А.Ш.

Махачкала 2024г.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	
Тема: «Боевая позиция и способы передвижения».....	
Тема: «Удары руками».....	
Тема: «Защита от ударов руками».....	
Тема: «Удары ногами».....	
Тема: «Защита от ударов ногами».....	
Список рекомендуемой литературы.....	

Введение

Данная методичка написана для молодых тренеров, которые только начинают свой педагогический путь. Методических рекомендаций по данной теме не много, и в большинстве своем тренеры – преподаватели используют свой личный опыт и практические навыки в подготовке юных спортсменов. Общеизвестно, что преподавание является способом передачи знаний посредством комплекса определенных уроков. Преподаватель боевых искусств должен быть специалистом, способным развить в своих учениках особые физические и духовные качества. Соответственно, что тренер-преподаватель обязан иметь доскональные знания предмета, который он преподает. Любое искусство, лишенное квалифицированных преподавателей, обречено на вымирание. Взаимоотношениями тренера - преподавателя и ученика подпитывается сам дух боевых искусств. Своей богатой историей и культурой боевые искусства обязаны именно тому, что знания о них постоянно и непрерывно передаются от одного поколения к другому. Опытные мастера боевых искусств высоко ценят прочные связи между учителями и учениками. Тренер - преподаватель должен быть широко образованным и разносторонним человеком, обладающим глубокими знаниями по всем аспектам своей профессиональной деятельности, поскольку всю многовековую мудрость, накопленную в боевых искусствах, можно постичь лишь за долгие годы упорной ежедневной работы. Пролистав рекламные объявления барнаульских клубов боевых искусств, вы можете прийти к мнению, что обязательным условием, дающим право на преподавание, являются многочисленные победы в разнообразных турнирах и соревнованиях. Однако в действительности решающее значение имеет то, что представляет собой тренер как личность, а не прошлые его достижения и успехи. Чтобы стать хорошим тренером - преподавателем, далеко не достаточно просто уметь учить. Нужно обладать талантом понимать своих учеников и способностью поддерживать с ними добрые отношения. Нужно

иметь своего рода призвание к преподавательской деятельности и четко представлять себе цели своей работы. Необходимо обладать теоретическими и 4 практическими знаниями предмета и быть профессионалом своего дела. Кроме всего прочего, важно твердо верить в то, что делаешь. Преподавание боевых искусств подразумевает передачу ученикам знаний, обладая которыми они смогут выполнять определенные физические действия, и внушение им духа искусства. К сожалению, не существует такого тайного метода или способа, который мог бы принести любому тренеру мгновенный успех. Преподавательские методики каждого тренера во многом определяются его стилем, характером, культурой, личностными качествами и индивидуальным опытом. Однако в преподавательской деятельности есть и общие, обязательные для всех принципы, применяя которые тренер может сделать свой труд максимально эффективным. В данном пособии изложены методические рекомендации для молодых тренеров по изучению базовых элементов техники кикбоксинга для групп начальной подготовки в США. При написании работы была использована методическая литература, изданная в конце прошлого века, но не потерявшая актуальность и в наши дни. А также методическая литература современных зарубежных авторов.

Занятие № 1

ТЕМА: «БОЕВАЯ ПОЗИЦИЯ И СПОСОБЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ»

Занятие начинается с исходного положения при котором юный спортсмен может эффективно атаковать и защищаться. Эта позиция называется **БОЕВОЙ**. Единой позиции для всех не существует, потому что рост, ширина плеч, длина рук и ног, сила, а также манера вести бой у каждого учащегося разная – все вместе это может предопределить позицию. Учащиеся имеющие короткие конечности занимают более фронтальную и открытую позицию, так удобнее атаковать обеими руками особенно в ближнем бою, у учащихся более высоких и длинноруких будет более удобно пользоваться дистанцией дальнего боя. В данном случае позиция будет более закрыта, повернута плечом к противнику. фото Тренеру – преподавателю следует помнить, что каждый учащийся найдет это для себя позднее, но изначально их следует обучить типовой позиции. Рассмотрим типовую стойку, когда вес учащегося распределен равномерно на обеих, слегка согнутых, но не напряженных ногах. Стопы расположены друг от друга на расстоянии равном ширине плеч. Они параллельны и направлены на противника. Левая нога выдвинута вперед и всей стопой полностью опирается о поверхность пола. Правая нога на полшага сзади, ее пяткам оторвана от пола на 3-4 см. Туловище повернуто вперед левым плечом, которое (плечевой сустав) приподнято несколько

выше правого. Живот слегка втянут, а таз - немного подан вперед. Отклонять туловище вправо и влево не следует: допускается лишь небольшой наклон вперед. Голова слегка наклонена и опущена подбородком на грудь. Левая рука локтем прикрывает туловище, локоть отстает от тела на 10-15 см. Левое предплечье направлено кулаком вверх по вертикали. Левый кулак — на уровне глаз, послужат и пальцами направлен в сторону противника. Правая рука локтем закрывает область печени, кулак послужат и расположен под подбородком, ближе к левой стороне лица, также он повернут пальцами в сторону противника и защищает лицо, в то же время, оставаясь постоянно готовым нанести удар. Описанная позиция является ЛЕВОСТОРОННЕЙ. Для тех учащихся, у кого левая рука преобладает над правой рекомендуется изучать ПРАВОСТОРОННЮЮ стойку. Она симметрична левосторонней относительно центральной линии (оси) тела. 6 При изучении боевой стойки у вновь набранных учащихся встречаются следующие ошибки: неправильное положение головы (приподнята или повернута в сторону (направо)), широко разведены в сторону или низко опущены руки, кулак повернут ладонью или тыльной стороной к противнику, ноги широко расставлены или находятся на одной линии. Вес тела перенесен на одну ногу, туловище, руки и ноги излишне напряжены. Опытный тренер – преподаватель знает, что все основные движения - передвижение, удары и большая часть защит – будущий кикбоксер должен сочетать с переносом веса тела с одной ноги на другую. Более того, такой перенос веса тела с одной ноги на другую и обратно составляет основу правильной техники боксера. Известно, что ни одно движение юного спортсмена не может быть действенным, если в основу координации не положено перемещение веса тела. Поэтому учащиеся должен усвоить перемещения, т.е. овладеть движениями, с помощью которых он переносит вес тела с ноги на ногу раньше, чем он начнет изучать передвижения, удары и защиты. Перемещения изучаются в боковой и "прямой" позициях. В боковой (основной) позиции следующие виды перемещений: I. Толчком носка левой ноги учащийся переносит вес тела на правую (сзади стоящую) ногу, а затем - обратно, используя толчок правой ноги. Это упражнение будет основой боксерского шага вперед и назад, а также служит основой для различных ударов руками и ногами. фото II. Такое же перемещение, но туловище движется не на противника и обратно, а в левом и вправо (можно делать небольшие уклоны в этой же плоскости). Это упражнение в свою очередь служит исходным для шага вправо и влево и основой для защиты уклоном. фото III. Такое же перемещение, но соединенное поворотом туловища: при движении вперед - поворот влево, при движении назад - поворот вправо. Такие перемещения составляют основу

шагов влево и вправо, уклонов влево и вправо, встречных и ответных ударов, а также различных защит. Такое же перемещение, но соединенное поворотом туловища: при движении вперед-с поворотом туловища вправо, при движении назад-с поворотом туловища влево. Также как и предыдущее упражнение, данное является основой для различных атакующих и защитных техник. В "прямой" позиции разучивают такие перемещения:

I. Толчком правого носка вес тела переносится на левую ногу и производится поворот туловища в одноименную сторону (левую). Затем все повторяется в том же порядке, но соответственно вправо. Такое упражнение носит название "перекачки" и служит исходным для формирующего упражнения - так называемых шагов с поворотом туловища, и основой для всех боевых, а также ударов рукой снизу с переносом веса тела на противоположную ногу.

II. Такое же перемещение, но с поворотом в противоположную сторону. Поворот осуществляется на носках. Это упражнение служит основой для бокового шага, а так же для типовых ударов рукой снизу. Передвижения составляют важнейшее средство тактики юного спортсмена. Все действия и комбинации, почти без исключения, основаны на различных передвижениях. Учащиеся должны уметь легко, быстро и разнообразно передвигаться на ринге. Поэтому умению эффективно передвигаться придается тренером исключительное значение. К передвижениям юных кикбоксеров относятся: одиночные шаги, подскоки, повороты и скачки. Одиночные шаги из левосторонней боевой позиции могут следовать один за другим. Каждый шаг представляет собой законченное движение, после которого учащийся приходит в положение боевой позиции. Шаги могут быть направлены вперед, назад, вправо, влево, а также в промежуточные направления — влево-вперед, вправо-назад. При передвижении шагами спортсмен не меняет боевой позиции и, передвигаясь по рингу, не перекрещивает ног; движение шага учащийся выполняет ногой ближней к стороне движения, вперед, влево, вперед-влево левой ногой; назад, вправо, назад-вправо правой ногой. Движение учащийся начинает с толчка носком ноги, дальней от стороны движения: шаги вперед и влево — с толчка носком правой ноги; шаги назад и вправо — с толчка носком левой ноги. Толчковую ногу подтягивают к опорной в положении боевой позиции. Вышагивающую ногу не следует ставить на пятку, а только на переднюю часть ступни, у основания большого пальца, что придает движению шага необходимую мягкость. Подскоки есть слитное, как бы скользящее над полом движение, состоящее из непрерывно следующих друг за другом, сливающихся друг с другом, скользящих скачков. Подскоки представляют собой основной тип

передвижений кикбоксера. Выполнять подскоки можно в тех же направлениях, что и одиночные шаги. Техническая особенность подскоков, помимо их непрерывности, заключается в том, что любая нога может быть толчковой, независимо от направления движения. Повороты в тех самых различных направлениях выполняют на передней части стопы, как правой, так и левой ноги. Скачки как самостоятельный тип передвижений применяется редко. На них основана техника некоторых ударов. С помощью одиночных шагов, подскоков, поворотов и скачков юные спортсмены осуществляют: маневрирования и разведку, сближение и атаку, отход и контратаку, защитные действия и выход из боя. Передвижением можно пользоваться как финтом и отвлекать внимание противника от подготавливаемых действий. Различными шагами и подскоками можно изменять боевую дистанцию. Наконец с передвижениями учащиеся сочетают все технические приемы. Во время поединка расстояние между кикбоккерами постоянно изменяется. Это расстояние и называется **БОЕВОЙ ДИСТАНЦИЕЙ**.

Существуют три основных дистанции: дальняя, средняя и ближняя. Дальняя дистанция характеризуется использованием, в основном, ударов ногами. Она удобна, так как опасность неожиданного удара со стороны противника ослаблена разделяющим противников расстоянием. Выгодна она также и в тех случаях, когда важно оторваться от противника, чтобы передохнуть. Средняя дистанция — расстояние, с которого спортсмен сможет достигнуть противника прямым ударом рукой, делая шаг по направлению к нему. Положение, когда кикбоккеры могут наносить друг другу удары, не делая шага вперед для сближения называется дистанцией ближнего боя, или ближней дистанцией. В бою на ближней дистанции применяются все основные удары рукой. Полезным упражнением, позволяющим спортсмену научиться рассчитывать дистанцию, служит передвижение перед партнером в боевой стойке (без ударов). Произвольно передвигаясь по залу, один из спортсменов изменяет дистанцию, отходя от партнера или внезапно сближаясь с ним, другой спортсмен стремится сохранить дальнюю дистанцию. 10

Занятие № 4

ТЕМА: «УДАРЫ РУКАМИ» Практически все удары в кикбоксинге могут выполняться как передней, так и задней рукой. Однако с дистанцией дело обстоит не так просто. Дальняя дистанция для непосредственного боя руками не подходит, так как между вами и противником «вставлен» лишний шаг.

Однако в случае проведения удара с шагом исходным положением оказывается именно дальняя дистанция. Средняя дистанция позволяет выполнять большинство ударов в классическом варианте, когда движение рассчитано таким образом, чтобы достигать цели при полном (или почти полном) выпрямлении руки. А вот апперкот требует ближней дистанции. Заранее, на все случаи жизни оговоренного взаимодействия рук и ног в кикбоксинге нет, и практически все удары руками могут проводиться с места, с шагом, в скачке и даже прыжке. В настоящем разделе будут рассмотрены правила выполнения и основные методики разучивания следующих ударов: прямые удары; боковые удары; удары снизу двухударные комбинации. Ниже приводятся основные правила и рекомендации, которые следует не только тренеру – преподавателю, но и начинающему кикбоксеру в процессе подготовки к спаррингу. При работе руками главное не руки, а ноги. Потому что успешное выполнение атакующих и защитных действий: ударов, уклонов, передвижений – практически полностью зависит от того, насколько грамотно спортсмен владеет своим телом, его способностью правильно перераспределять вес тела между ногами, а такое перераспределение происходит на протяжении всего времени, пока длится бой. Руки, как шпаги, и, нанося удары, должны не скользить, а втыкаться. А потому все применяемые удары – прямые или боковые – должны быть по характеристике своих траекторий не скользящими, а проникающими и кулаки, нанося удары, всегда должны двигаться не по дуге, а по прямой. 11 Ударил, сразу защищайся. После выполнения удара спортсмен должен возвращать руку, не задерживая ее не ни на мгновение, так же быстро, как наносил удар. Возвращение руки должно происходить по кратчайшей траектории в положение, способное обеспечить выполнение как защитных, так и атакующих действий. Правильный возврат руки после удара уже сам по себе обеспечивает спортсмену дополнительную защиту. Бьешь правой рукой – вес тела на левой ноге, бьешь левой рукой – вес тела на правой ноге. Если удар выполняется правой рукой, то одновременно с его выполнением вес тела переносится на левую ногу, если удар выполняется левой рукой, то вес тела точно так же переносится на правую ногу. Такой перенос значительно увеличивает силу удара. Прямые удары Первый признак прямого удара – прямолинейное движение кулака к цели. Прямые удары, юные спортсмены, могут применять в самых разнообразных тактических целях; Это наиболее употребительные и действенные удары в кикбоксинге. Туловище при ударах обычно сильно разворачивается соответствующим бьющей руке плечом вперед, а наносящая удар рука, резко выброшенная по направлению к цели, до предела разгибается в локтевом суставе. Прямые удары с большим

успехом можно применять при атаке, контратаке, а также для остановки атаки противника, для разведки и в качестве обманных ударов. Левый прямой удар в голову фото Основная техника удара такова. Удар учащийся наносит из боевой стойки. Выпрямляя правую ногу, отталкиваясь носком, спортсмен посылает тело вперед, передает вес тела на левую выпрямленную ногу. Туловище он вращает слева направо в правом тазобедренном суставе, резко выводя левое плечо вперед. Кулак левой руки (пальцы обращены к концу движения вниз) направляются прямо в цель. Приподнимая левое плечо (плечевой сустав), учащийся прикрывает подбородок от возможного встречного удара правой рукой. Локоть правой руки юный кикбоксер опускает, прикрывая ею туловище, открытой перчаткой правой руки (ладонная часть обращена к 12 противнику) страхует от встречных ударов. В конце движения учащийся делает акцент: отрывает перчатку от цели сразу же после того, как она плотно прикоснется к ней. Чем короче соприкосновение с целью, тем резче удар. Так выполняют прямой удар в голову на месте, без шага вперед. Кроме того, удар можно сочетать с шагом вперед и в таком виде он представляет собой основной для завязки боя, атаки. Для этого после толчка правой ногой юный кикбоксер должен левую ногу выдвинуть вперед, делая небольшой шаг на переднюю часть ступни, а затем уже на нее переносит вес тела. Все остальные движения такие же, как в ударе на месте. Опыт показывает, что тактическое использование прямого удара левой в голову очень разнообразно. Удар с шагом вперед позволяет юному кикбоксеру выяснить на какой дистанции держится противник, и избрать наиболее удобную для себя дистанцию, удар используют в качестве финта, чтобы, раскрыть противника для удара правой рукой, удар позволяет опередить атакующего противника. Тренер – преподаватель должен обратить внимание воспитанника на обычные ошибки, присущие новичку при разучивании прямого удара левой рукой в голову: 1) учащийся наклоняет голову набок (вправо и влево), отдергивает ее назад или отворачивает ее; 2) учащийся выносит локоть левой руки в сторону, открывая туловище и, искажая движения удара, он теряет свою прямолинейность; 3) учащийся, возвращая после удара руку в исходное положение, опускает ее; 4) учащийся отводит правый локоть в сторону, не страхует ладонью лицо, страхует ладонью левую сторону головы; 5) учащийся не вращает туловище, выполняя удар только движением руки. После того как воспитанниками закреплена техника нанесения удара в упражнениях на воздухе, они могут перейти к тренировке силы и точности с использованием специальных приспособлений, к которым относятся боксерская груша и лапы. Воспитанники групп начальной подготовки в упражнениях с боксерской

грушей должны овладевать наиболее простыми элементами техники. фото
Все удары по снаряду учащийся должен наносить из боевой стойки, не
замахиваясь перед ударом. Наносить удары можно и в полную силу, но при
этом следует обращать особое внимание на правильное выполнение удара и
13 совершаемое перед этим передвижение. Тренеру – преподавателю
необходимо следить, чтобы удары по боксерской груше не носили характера
толчка (после которого снаряд обычно начинает качаться), а были резкими и
отрывистыми. Надо приучить ученика, чтобы он видел цель удара на
боксерской груше, а не старался пронести руку куда-то дальше сквозь ее
поверхность, наваливаясь на снаряд. Перед ударом, который наносится с
предельной быстротой и силой, юному кикбоксеру нельзя напрягать мышцы
плеча и туловища, но зато в момент касания кулака о грушу надо резко
напрячь и на мгновение закрепить все звенья тела, начиная от носка ноги до
кулака, касающегося цели. Тренировка с лапами является отличным
средством для развития своевременности и точности нанесения ударов. фото
Закрепив лапы на ладонях обеих рук и держа их под различными углами по
отношению к тренирующемуся, тренер - преподаватель может принять на
них различные удары, как одиночные так и сериями, разучивая различные
атаки. Используя лапы, можно разучивать и защиту с контрударами, т.е.
контратаки. Для правильной постановки ударов на боксерских лапах важно,
чтобы тренер - преподаватель придавал лапам правильное положение. Лапы
должны ставиться на близком расстоянии друг от друга и располагаются в
сфере нанесения ударов. Важно, чтобы тренер – преподаватель сам овладел
умением правильно амортизировать действия ударов воспитанника, не
откидываясь назад и не отводя лап в стороны, а также не посылая их
навстречу удару. Правильная амортизация удара устраняет возможные
повреждения рук у воспитанников и тренеров и позволяет учащимся
правильно оценивать эффективность своих ударов. Для амортизации прямых
ударов обычно применяется правая рука фото В момент соприкосновения с
перчаткой обучаемого тренер – преподаватель делает кистью движение
сверху вниз, перчатка смещается по поверхности лапы, и этим смягчается
удар. В момент соприкосновения перчатки с лапой следует сжать кулак, а
после удара расслабить руку и по кратчайшему пути отвести ее обратно.
Основным упражнением при отработке одиночных ударов является
следующее: тренер – преподаватель и его ученик, располагаясь друг перед
другом, перемещаются по рингу. Ученик, сохраняя боевую стойку и
дистанцию внимательно следит за действиями тренера - преподавателя.
Неожиданно тренер – преподаватель может поднять ту или иную лапу.
Ученик должен мгновенно оценить ситуацию и нанести удар в центр лапы.

После этого он моментально возвращается в исходное положение (боевую стойку). Далее все повторяется. Левый прямой удар в туловище фото 14 Этот удар наносят с наклоном туловища вперед-вправо, чем предохраняют голову от неожиданных встречных ударов противника. Прямой удар левой в туловище может быть использован как первый удар в атаке, как ложный удар, раскрывающий защиту головы противника, и как встречный. Атакуя этим ударом, юный спортсмен делает скользящий шаг левой ногой впереди усиливая движения толчком правой ногой. Левый кулак, повернутый пальцами вниз, в момент наклона туловища резко выносят вперед к цели. Голова для защиты наклонена вперед, подбородок прилегает к левому плечу. Правая рука находится у головы, раскрытой ладонью дополняя защиту; вместе с тем она готова нанести удар. В конце удара воспитаннику необходимо сохранять устойчивость.левой (опорной) ногой, повернутой пяткой наружу (влево) задерживают дальнейшее падение тела вперед в случае промаха. Правую ногу при ударе подтягивают к левой настолько, чтобы удержать тело в равновесии. Правый прямой удар в голову фото Этот удар в кикбоксе принадлежит к числу наиболее сильных. Движение удара начинается с толчка носком правой ноги, после чего ученик вращает туловище справа налево в правом тазобедренном суставе.левой же ногой он делает полувыпад, длина которого зависит от расстояния до противника. Кулак правой руки направленной прямолинейно к цели, касается ее одновременно (или несколько раньше) с постановкой левой ступни на пол. Левая нога в момент удара несколько согнута. Правую ногу ученик либо оставляет на месте, либо подтягивает вперед, но уже после удара. В результате учащийся гарантирован от потери равновесия в случае промаха, удар его становится более точным и сильным. Страховку от встречных ударов можно осуществлять, защищая голову ладонью левой руки и туловище — опущенным локтем. Задерживаться в конечном положении удара не стоит, более того это опасно, так как туловище остается открытым и противник может нанести ответный удар правой рукой. После удара и особенно после промаха ученик должен постараться вернуться в боевую стойку или, когда это возможно, нанести следующий удар левой рукой, для чего левую ногу можно использовать как толчковую. В зависимости от тактических задач и обстановки боя прямой удар правой в голову можно применять как атакующий, встречный и ответный. Чаще всего атакующий удар подготавливают ложными и действительными ударами левой рукой, отвлекающими угрозами в туловище и т.п. Встречный прямой удар правой в голову построен на опережении и его применяют против ударов как левой, так и правой руки противника. Ответный прямой удар делают после защит

уклоном вправо, отбивов вправо, бокового шага 15 влево. Во всех случаях левой рукой должен страховать голову (открытой перчаткой). Правый прямой удар в туловище. Этот удар наносят как и удар в голову, но с большим наклоном туловища. Энергично выпрямляя правую ногу, переносят вес тела целиком на вышагивающую вперед-влево левую ногу. Туловище при этом, наклоняясь вперед-влево и вращаясь справа налево, приходит в момент удара в положение полуоборота к противнику. Кулак в момент касания цели обращен пальцами влево-вниз. Наклон туловища с поворотом справа налево и движение кулака вперед происходит одновременно. В момент удара левая нога полусогнута в коленном суставе и опирается о пол передней частью стопы. Это необходимо, чтобы не потерять равновесия в случае промаха, если противник отойдет назад. Страховаться от встречного удара нужно особенно тщательно, так как поворот туловища налево открывает части тела, уязвимые для нанесения противником удара правой рукой. Поэтому нужно прикрывать левую сторону головы ладонью, а туловище — опущенным локтем левой руки. Прямым ударом правой в туловище пользуются: как атакующим после подготовительных движений левой рукой; как вторым ударом после прямого удара левой в голову; как встречным или ответным ударом, соединяемым с защитой; как одним из ударов серии для развития атаки или контратаки. При разучивании прямых ударов правой рукой в голову и туловище у учащихся групп начальной подготовки могут появляться следующие ошибки, на которые тренер должен обратить внимание: • отсутствие страховки; • поднимание локтя перед ударом; • удар сверху незащищенной частью перчатки; • потеря равновесия. Боковые удары Согласно теории основной признак боковых ударов - направление удара в цель сбоку. В технике движения характерен не посыл массы тела вперед, как в прямых ударах, а использование вращательного момента, резкое вращение туловища в избранном для удара направлении. Но следует помнить, что боковые удары менее дальнобойны, чем прямые. Тем не менее, область их применения чрезвычайно обширна. По своей технической структуре они очень разнообразны, и прежде всего различаются по длине. 16 Длинные боковые удары наносят со средней дистанции почти выпрямленной рукой, поражая цель обычным местом кулака, повернутого пальцами наружу. Короткие боковые удары по своей действенности занимают одно из первых мест среди всех основных ударов кикбоксинга. Их наносят согнутой в локте рукой с последующим некоторым разгибанием руки, увеличивающим резкость и силу удара. В этом ударе путь бьющей руки короток, в чем и заключается его преимущество перед длинным ударом, который, проходя довольно длинный путь, более заметен противнику. В основном короткими

боковыми ударами развивают атаки и контратаки на ближней дистанции. Удары наносят слитно чередуя их под самыми различными углами; строят эти удары, используя неполное перемещения веса тела с ноги на ногу, соединяемое с небольшими поворотами туловища. Боковой удар левой рукой в голову фото Боковой удар левой без шага вперед выполняют так: толчком носка левой ноги вес тела переносят на правую ногу, в тазобедренном суставе которой осуществляют вращение слева направо. Левую руку, сгибая ее в локтевом суставе под прямым углом, направляют кулаком к цели по кривой сбоку. Кулак, предплечье и плечо бьющей руки направляют к цели в одной плоскости — горизонтальной или направленной несколько сверху вниз. Правой рукой (ладонью открытой перчатки) страхуют от возможных встречных ударов. Удар сбоку левой с шагом вперед левой ногой отличаются от удара на месте только тем, что движению удара предшествует шаг, а вращение в левом тазобедренном суставе учащийся начинает в момент, когда подтягивает правую ногу к левой и ставит ее на место соответственно боевой позиции. При разучивании удара на лапах тренер - преподаватель держит левую лапу перед лицом, ладонью внутрь. Атакующий ученик делает два шага вперед с поворотами туловища без ударов, а на третьем наносит левой боковой удар по левой лапе тренера. Свободная правая рука в это время страхует голову и туловище. По усвоению этого упражнения предлагается наносить на каждый шаг по удару. Боковой удар правой рукой в голову фото Этот удар относится в кикбоксинге к числу самых сильных, как и прямые удары правой, они часто бывают нокаутирующими. Техника выполнения удара такова: учащийся делает шаг вперед или вперед-влево левой ногой, причем в момент приземления несколько сгибая ее. Уже в момент толчка носком правой ноги учащийся начинает вращать тело в правом тазобедренном суставе, а правую руку, согнутую под прямым углом, направляет по отрезку окружности или параболы к цели. Кулак соприкасается с целью одновременно с постановкой на пол левой ноги или на мгновение раньше. Направление удара может быть горизонтальным, а также направленным снизу вверх (нижний сбоку) и сверху вниз (верхний сбоку). Чем больше учащийся отклоняет туловище вправо и назад, а вес тела смещает на правую ногу перед ударом, тем больше плоскость, в которой происходит движение удара, направляется снизу вверх, образуя форму удара, промежуточного между ударами снизу и сбоку. Но это относится лишь к началу движения. Дальнейшее направление удара зависит от величины шага (выпада) и степени сгиба левой ноги в колене. Чем значительнее выпад и чем больше учащийся сгибает левую ногу в коленном суставе, отклоняя туловище вперед и влево, тем более наклонно сверху идет удар к цели. После

удара правую ногу юный спортсмен либо оставляет на месте, либо подтягивает вперед в положение боевой позиции. Вниманию тренера: возможные ошибки - нарушение страховки, нанесение удара внутренней стороной перчатки из-за того, что локоть движется в другой плоскости, нежели кулак. Развитие силы и точности бокового удара в голову нарабатывается на боксерской груше и лапах. Для боковых ударов используются как правая, так и левая лапы на которые принимаются соответственно правые и левые боковые удары. Смягчающие движения при боковых ударах осуществляются примерно так же, как и при прямых ударах путем создания скольжения перчатки в момент ее соприкосновения с лапой.

Боковой удар левой в туловище фото Этот удар наносят тем же способом, что и в голову, но тело для удара в туловище наклоняют несколько больше; ноги сгибают, изменяют направление бьющей руки. Более собранное положение тела позволяет приблизить бьющую руку к цели и сообщить ей бьющую резкость в момент удара. Данный удар можно применять с различными целями. Им можно непосредственно начинать атаку; пользоваться при контратаке в качестве встречного или ответного удара, соединяя его с различными видами защиты; завязывать бой, раскрывая защиту противника перед ударом в голову. От момента применения защиты, с которой сочетается удар при контратаке, зависит, будет он встречным или ответным.

Боковой удар правой в туловище фото Удар наносят из боевой стойки, предохраняющей юного спортсмена от встречных ударов в голову. Вес тела переносят на левую ногу, которой перед этим делают небольшой "скользящий" шаг влево-вперед. Туловище вращают налево по наклонной оси, придавая нужную резкость бьющей руке, согнутой в локтевом суставе и направляемой дугообразно к цели. Кулак в момент удара поворачивают пальцами вниз — к себе. Левая рука прикрывает голову и корпус. После удара, возвращаясь в боевую стойку учащийся должен сохранять защитное положение тела, чтобы обезопасить себя от контратаки противника.

Длинный боковой удар правой в туловище как атакующий можно наносить только в бою с противником-левшой, ведущим бой в правосторонней стойке. Но короткий боковой удар правой в туловище применяют не только против левши, но и как контрудар в тех случаях, когда противник левша окажется стоящим прямо или правым боком после неудачной попытки атаковать правой рукой в голову. Одной из разновидностью бокового удара является удар с размаху или свинг фото

Техническая особенность удара состоит в том, что его наносят предельно пронированной рукой (повернутым вниз большим пальцем и локтем, поднятым кверху). Удар этот выходит из употребления, так как из-за

большого пути к цели он заметен, и его легко парировать. Однако и сейчас он сохранил свое значение в качестве финта. Удары снизу. Удары этого типа направлены снизу. Характерно для них также положение пальцев кулака при ударе: они обращены к юному спортсмену, наносящему удар. Удары снизу наносят рукой, согнутой в локте под острым углом или прямым углом. Удары снизу в голову и туловище можно наносить, перемещая вес тела и на одноименную и на разноименную ногу. Одиночные удары лучше наносить, не перемещая вес тела на одноименную ногу, от чего удары значительно усиливаются. Удар снизу левой в голову. При ударе вес тела толчком правого носка переносится на левую ногу, носок и бедро левой ноги в свою очередь производят толчок вверх, нога в колене резко разгибается, туловище, вращаясь слева направо, резко распрямляется, учащийся выносит левое плечо вперед, левый кулак поворачивает пальцами к своей груди и направляет его снизу вверх. Все тело, выпрямляясь устремлено в направлении удара. То же происходит, если удар выполняется с шагом влево и вперед. В этом случае, как только левая нога сделала шаг, она тот час начинает толчок. Раскрытой правой ладонью прикрывают подбородок, а локтем - правую сторону туловища. Этот удар применяют в тех случаях, когда противник стоит наклонившись вперед. Удар снизу левой в туловище. Этот удар отличается от такого же удара в голову направлением бьющей руки (по наклонной линии к цели) и ее положением, изменяющимся в зависимости от длины удара. При ударе рука согнута в локте под тупым углом, кулак обращен пальцами вправо. При коротком ударе руку сгибают под меньшим углом, кулак держится пальцами. Скорость удара развивается по мере того, как кулак приближается к цели. Удар заканчивается резким рывком, производимым усилиями мышц спины, живота, ног и бьющей руки. Во время удара все тело учащегося, по возможности не должно излишне напрягаться. Удар снизу правой в голову. Для удара без шага вперед ноги разгибают, а туловище вращают справа налево; правое плечо выдвигают вперед, предплечье направляют вверх, кулак поворачивают пальцами к себе.левой рукой защищают: раскрытой ладонью — голову, а опущенным локтем — левую сторону туловища. Удар снизу правой с шагом вперед начинают толчком правой ногой, переносят вес тела на вышагивающую левую ногу. После этого правую ногу несколько подтягивают к левой или оставляют сзади. Движения туловища и руки те же, что и в ударе, выполняемом на месте. Удар снизу правой в туловище. Этот удар направляют по наклонной линии снизу вверх; его можно наносить, передавая вес тела на левую ногу и на правую ногу, как на месте, так и с шагом. Движение туловища и ноги в этом ударе подобно движению удара в голову. При

отработке ударов снизу на лапах, тренер - преподаватель в основном использует правую лапу, помещая ее на уровне головы или туловища. Голова спортсмена всегда должна быть повернута к противнику и в момент нанесения прямого левой в голову находится под защитой левого плеча и правой руки, а при прямом ударе правой - под защитой правого плеча и левой руки. Как, только два прямых удара "раз-два" будут нанесены, необходимо немедленно вернуться в исходное положение. Для этого учащийся толчком левой ноги делает шаг назад, одновременно отводя левую руку в сторону головы. Прямой удар левой в голову с отходом назад предохраняет спортсмена от контрудара противника правой в голову. Двухударные комбинации из ударов сбоку. Самой простой комбинацией из этих ударов будет левый боковой удар под шаг левой ногой и соединенный с ним правый боковой. Оба удара направлены в голову фото. Эта комбинация имеет ряд разновидностей и изменений. Наиболее действенным видом этой комбинации следует признать тот, при котором, вышагивая левой ногой, перенести вес тела на правую ногу. Этот перенос веса тела очень выгоден для атаки против отступающего или отодвигающегося противника. Перенос веса тела на правую ногу, а следовательно, и перевод этим самым вращения в правой тазобедренный сустав высвобождает от веса тела левую ногу и дает возможность учащемуся вышагивать ею вперед в момент удара правой. Вышагивая вперед левой 21 ногой, спортсмен должен несколько сгибать ее в колене. Свободной левой рукой учащийся в момент удара правой обязательно должен делать страхующее защитное движение, прикрывая левую часть головы, несмотря на то, что конечный удар этой серии построен на уклоне влево. Однако этот уклон не всегда гарантирует юного спортсмена от контрудара правой, особенно если противник сделает отскок назад. Рекомендуется разучивать две тактические формы комбинации - атакующую и ответную. Тренер - преподаватель должен ставить комбинацию сначала на лапах, а затем закреплять на снарядах (боксерском мешке). Двухударные комбинации из прямых и боковых ударов Скачковый боковой удар левой в голову-прямой правой в туловище фото Эта комбинация чрезвычайно действенна. Задача атакующего состоит в том, чтобы открыть по возможности доступ к туловищу противника, куда и будет нанесен акцентированный удар правой. Этому акцентированному удару должен предшествовать финтующий боковой удар левой в голову, которым боксер отвлекает внимание противника. Лучше всего, если финтовой удар левой в голову будет нанесен как скачковый боковой удар, так как правильно исполнив его, спортсмен максимально перемещается влево и одновременно переносит вес тела на правую ногу, тем самым раскрывает противника и

занимает исходное положение для удара правой. Если учащийся после скачка не приземлится на левую ногу или лишь коснется ею пола, он сможет в следующее мгновение сделать резкий бросок вперед, осуществляя вращение в правом тазобедренном суставе, отчего удар правой в туловище будет дальнобойным и сильным. В начале комбинации толчковой будет левая нога, тогда как правая нога должна быть страхующей и на нее учащийся должен приземлиться. Но в следующее мгновение правая нога становится толчковой, а левая - страхующей. Первым снарядом, на котором ставится эта комбинация, будут лапы, а затем боксерский мешок. Боковой левой в голову-короткий прямой правой снизу в голову фото Комбинацию в основном применяют в атакующей форме, но она может быть проведена и как встречная контратака на атаку прямым левой в голову. Перед ударом правой необходимо повыше приподняться на носок правой ноги, что создает возможность использовать силу падения тела. Комбинацию обычно применяют на продвижение вперед в атакующей форме. Но она вполне применима и на отступлении от противника.

Занятие 7

ТЕМА: «ЗАЩИТА ОТ УДАРОВ РУКАМИ»

Известные в технике кикбоксинга защиты распределяются на три группы: 1) защита движением рук; 2) движением ног; 3) движением туловища. Непосредственная цель защиты прервать действия ударов противника: 1) преградить путь удару; 2) отвести кулак противника от цели; 3) заставить противника промахнуться. Владение защитой — один из важнейших показателей спортивного мастерства. Учащийся умело пользующийся защитами, не только достигают непосредственной цели — защититься, обезопасить себя от ударов противника, но наряду с этим решает ряд других тактических задач. С помощью защит юный кикбоксер раскрывает противника, готовит собственные контратаки, утомляет противника, заставляя его промахиваться, выводит противника из равновесия, морально воздействует на него, заставляя его усомниться в своих силах и боевых средствах. Поэтому выработка навыков в прочных и разнообразных защитах должна занимать у ученика много места. Защиты движением рук Подставки Первой защитой, с которой тренер — преподаватель должен знакомить новичка и которая служит страховкой защищая голову юного кикбоксера от встречных ударов при его атаках левой рукой, является защита подставкой ладонной части открытой правой перчатки фото Ладонь перчатки помещенная под подбородком юного спортсмена, преграждает путь удару

противника и останавливает этот удар. В зависимости от обстановки и удобства спортсмен переносит вес тела или на левую ногу (тогда защита должна быть особенно жесткой), или на правую ногу, смягчая удар уступающим движением. Подставки левого плеча фото Одна из наиболее потребляемых за последнее время защит. Закрывая подбородок приподнятым плечом, юный спортсмен делает поворот туловищем вправо, принимая удар на плечевой сустав. Поднятое левое плечо служит страховкой при собственных атаках левой рукой. Подставку локтя фото (правильнее согнутой в локте руки) применяют против ударов в туловище. Каждой рукой прикрывают от ударов соответствующую сторону туловища. Правой рукой в этой защите прикрывают область печени и солнечного сплетения; левой — область сердца, желудка и солнечного сплетения. Обычно ученики против ударов правой подставляют левую руку, против ударов левой — правую. Но возможны и исключения. Техника этой защиты проста: руку согнутую в локтевом суставе, опускают локтем вниз, прикрывая сгибом локтя часть туловища, в которую направлен удар. Защиту дополняют уступающим движением, перенося вес тела на правую ногу, и небольшим поворотом (при защите левой рукой вправо и наоборот). В этом движении подставкой преграждают путь удару, а смещением тела назад ослабляют действие удара. Глухую защиту выполняют обеими руками. Эту защиту можно выполнять как правой, так и левой рукой. Наиболее распространены отбивы влево и вправо. Этими защитами можно отклонять (отбивать) от цели только прямые удары. Боковые удары можно отбивать кверху. Отбив влево правой рукой применяют против прямого удара левой в голову. Ученик учебно — тренировочной группы может отбивать таким 25 способом и прямой удар правой (накрест), если это сделает достаточно быстро. Руку противника, идущую к цели, спортсмен встречает рукой (ладонной стороной перчатки) около запястья или предплечья и отбивает влево. Самое движение отбивающей руки невелико — 20-25 см. Но в это же время туловище защищающийся вращает справа налево, чем увеличивает размах отбива, а левую руку выводит в исходное положение для ответного контрудара. Вес тела можно переносить, в зависимости от обстановки, на левую или правую ногу. Если нужно сблизиться с противником, вес тела следует перенести на левую ногу. Тогда вращение туловища произойдет в левом тазобедренном суставе. Если же нужно отойти от противника, спортсмен вес тела перемещает на правую ногу и вращение происходит в правом тазобедренном суставе. Отбив вправо правой рукой применяют также против прямого удара левой. Бьющую руку отбивает предплечьем правой руки. Основу движения составляет вращение туловища слева направо и перенос веса тела на левую

ногу. Особенно эффективен этот отбив в соединении с сайд-степом влево. Отбив вправо левой рукой применяют против прямого удара правой и левой (накрест). Как и в отбивах правой, основу движения составляет вращательное движение туловища слева направо и перенос тела на левую или на правую ногу. Отбив вверх очень действенная защита. Применяют его прямых и боковых ударов. Отбив вверх дает возможность сблизиться с противником и активно контратаковать его. Выполняют отбив как правой, так и левой рукой (предплечьем), согнутой в локте под прямым углом. Удар противника юный спортсмен отбивает резким движением, выводящим локоть вверх; в момент соприкосновения с рукой противника юный кикбоксер напрягает руку, выполняющую защиту. Защиты движением ног Эти защиты основаны на шагах назад и в стороны, сочетаются небольшими выпадами и поворотами (сайд-степами), в результате которых кикбоксер изменяет дистанцию и заставляет противника промахиваться. Хотя умелое передвижение и использование тактики защитами отличает именно мастера, тренер — преподаватель должен начать обучение этим защитами нужно уже на первом начальном этапе обучения. В бою применяют шаги назад (отходы) и в стороны — вправо и влево (уходы). 26 Отход (шаг) назад применяют против любого удара. Это любимая защита кикбоксеров, строящих бой на контратаках. Основу ее составляет обычный боксерский шаг назад. Уход (шаг) вправо применяют против прямых ударов как правой, так и левой рукой, реже — против ударов снизу. Основу ее составляет обычный боксерский шаг вправо. Защита достаточно надежна, но ее недостаток пассивность, так как вделавший шаг вправо спортсмен выходит из боя и не может контратаковать правой рукой. Важно, чтобы похищающийся не выводил голову за вертикальную линию от носка его левой ноги. 27 Отклон назад применяют довольно редко, так как если противник атакует серией ударов, ученик может попасть в невыгодное положение. В положении отклон назад легко потерять равновесие, а в углу ринга и у канатов трудно защищаться от серии ударов. Но на середине ринга, тем более для спортсмена, предпочитающего контратаковать, отклон назад может быть очень полезен, особенно если сочетать его с немедленным контратакующим ударом. Чтобы выполнить отклон назад, учащийся переносит вес тела на правую (стоящую сзади) ногу и делает движение туловищем назад на расстояние, необходимое чтобы избежать удара. После защиты возможен любой ответный контрудар как левой, так и правой рукой. Нырки Эту защиту применяют против ударов сбоку. Защиту нырком большей частью соединяют с уклонами, но можно ее применять и как самостоятельную. Наиболее просто нырок можно выполнить без уклона: учащийся несколько сгибает ноги,

посылая колени вперед и распределив вес тела равномерно на обеих ногах или слегка распределив его на правую ногу, туловище несколько сгибает в верхней части спины, подбородок опускает на грудь. В результате спортсмен как бы подныривает под удар противника.

Занятие 10

ТЕМА: «УДАРЫ НОГАМИ В КИКБОКСИНГЕ»

Техника работы ногами современного кикбоксинга позаимствована у тхэквондо: атакующие действия, оригинальная манера движений ног при блокировании, перемещениях и множестве разнообразных действий, выполняемых в прыжке, позволяют спортсменам блеснуть различными сторонами своей подготовленности (скоростью, координацией движений и т.п.). Удары ногами весьма специфичны. Различается несколько основных их разновидностей: удары пробивающие, пронизывающие, толкающие, давящие, сметающие, удары в прыжке. В зависимости от высоты нахождения поражаемой области удары подразделяются на высокие, средние и низкие. Общие правила выполнения ударов Максимальное использование разгибания коленного сустава опорной ноги. Вес тела должен как бы переноситься по бьющей ноге к месту ее контакта с телом соперника, а затем обратно к опорной ноге. Опорная нога должна обеспечивать хорошую устойчивость телу. Перед началом удара следует придать телу необходимую ориентацию по отношению к местонахождению соперника. В момент ударного взаимодействия стопа опорной ноги должна быть неподвижна. В момент ударного взаимодействия нельзя отрывать от пола пятку опорной ноги. Для обеспечения устойчивости колена опорной ноги (за исключением давящих ударов) должно быть слегка согнуто (не путать с максимальным разгибанием коленного сустава!). Так же необходимо всегда помнить, что помимо этих общих принципов, есть свои особенности в исполнении каждого удара ногами. Кроме того, следует иметь в виду, что в поединке важно не только нанести мощный и 29 точный удар, но и быстро отдернуть атакующую ногу, вернув ее в исходное положение, с тем чтобы избежать захвата, а также с целью подготовки следующих технических действий. Удары ногами - мощное оружие кикбоксера. Однако их нанесение сопряжено с большими энергозатратами. Их подготовка занимает много времени. Нанесение ударов ногами может вести к потере темпа боя и не всегда бывает оправдано с позиции целесообразности их применения, хотя правила регламентируют минимальное число ударов ногами в раунде, ниже которого опускаться нельзя. Опыт подготовки и участия в соревнованиях говорит о том, что

мастерское владение техникой ударов руками, умелое их применение позволяет более полно раскрыть потенциал, заключенный в возможности нанесения ударов ногами, красоту этих ударов, повысить зрелищность поединка в целом. И наоборот, хорошее владение техникой ударов ногами позволяет сделать работу рук юного кикбоксера более эффективной. Прямой удар ногой (фронт кик) фото Ударная нога с одновременным ее сгибанием в колене выносится на уровень груди. Затем толчком опорной ноги и разгибанием бьющей ноги производится удар по прямой линии. Очень важно, чтобы таз при ударе подавался вперед, удлиняя траекторию движения и помогая разгону бьющей ноги, придавая необходимую мощь удару. Прямой удар ногой может наноситься в голову или туловище. Он может наноситься с ближней к противнику ноги или с дальней, с шагом, с подскоком на опорной ноге, в прыжке. Боковой удар ногой (сайд кик) фото В начале удара колено бьющей ноги выводится на уровень груди с одновременным ее сгибанием в коленном суставе. Удар производится вкручивающимся движением ноги с одновременным ее разгибанием в коленном суставе. При этом таз, совершая движение вперед, в сторону удара, усиливает и удлиняет его, наращивая импульс, идущий от толчка опорной ноги. В конечном положении удара наружная поверхность ударной ноги обращена (бедро и голень) вверх. Ударная нога и туловище должны лежать в одной вертикальной плоскости. Ударным местом при нанесении этого удара может быть пятка, или «ребро стопы». Данный удар может наноситься как в голову, так и в туловище, как с дальней от противника ноги, так и с ближней. В последнем случае он чаще наносится с подшагиванием дальней от противника ногой. Полукруговой удар ногой (раундхауз кик) .При нанесении этого удара нога совершает движение, аналогичное по траектории боковому удару рукой. Согнутая в колене нога выносится вперед - вверх. Затем следует разворот стопы опорной ноги (пятка в большей или меньшей степени направлена в сторону противника); голень и стопа бьющей ноги, а также ее бедро приводятся в положение, когда все они лежат в одной горизонтальной плоскости, и отсюда наносится полукруговой удар. Удар может наноситься в голову, туловище, бедро. В последнем случае он классифицируется как удар в нижний уровень разрешенных целей (лоу-кик). Полукруговой удар чаще, чем другие удары ногой, используется при ведении боя. Он наносится в основном подъемом стопы, хотя может наноситься и той ее частью, которой наносится фронт-кик. Обратный круговой удар (хук кик) ногой фото Производится движением, имеющим траекторию, обратную полукруговому удару. Бьющая нога выносится вперед - вверх - вбок и затем наотмашь наносится удар пяткой или всей стопой (как пощечина). Траектория удара

аналогична траектории бэкфиста с той лишь разницей, что наносится ногой. Обратный круговой удар может наноситься с дальней от противника ноги с разворотом на 360°. В кикбоксинге он известен как «вертушка». В данном случае удар получается очень сильным. Удар совершается с дальней от противника ноги (правой в данном случае) и с разворотом по часовой стрелке. После нанесения удара нога продолжает движение по заданной траектории, завершится поворот на 360°, спортсмен снова займет положение привычной боевой стойки. Задний прямой удар (бэк кик) ногой фото Этот удар чаще наносится с дальней от противника ноги и разворотом туловища. Вначале совершается разворот на опорной (ближней к противнику) ноге на 180°. При этом через плечо (правое при ударе с правой ноги) необходимо видеть цель. Далее ударная нога, разгибаясь в колене и усиливаясь толчком опорной ноги и движением таза в направлении цели, наносит удар пяткой. Движение похоже на удар лягающей лошади. Это очень мощный удар, применяемый для решения самых различных боевых задач на ринге. После контакта с целью может совершаться разворот далее, до 360°, с тем, чтобы занять положение боевой стойки. С поворотом ноги на 180° может совершаться ударное движение в прыжке. Это очень красивый и быстрый удар. Удар может наноситься как в голову, так и в туловище противника. Удары в прыжке ногами (джампинг кик).

Занятие 12

ТЕМА: «ЗАЩИТА ОТ УДАРОВ НОГАМИ»

Существуют три группы защит от ударов ногами: 1) защиты движениями рук, 2) защиты движениями ног, 3) защиты движением туловища. Основная цель защиты является нейтрализация атакующих действий противника и подготовка к контратаке. Защиты движением рук Подставки Эти защиты являются наиболее простыми и достаточно надежными. Подставка согнутых в локте рук (предплечий) фото Руки согнутые в локтевых суставах и повернутые внешней частью предплечий наружу располагают перед туловищем или головой, преграждая путь для ноги противника наносящей удар. Применяется данная защита против большинства ударов (прямой, круговой, боковой, обратной круговой) В момент когда стопа бьющей ноги противника соприкасается с предплечьем учащийся напрягает мышцы рук и делает небольшое поступательное движение вперед навстречу удару. Иногда движение предплечьем вперед не осуществляется, а руки просто прикрывают туловище фото Отбивы Наиболее распространены отбивы влево и вправо, а так же вверх. В основном эти защиты используются против прямых ударов.

32 Отбив вверх фото Применяется против нисходящих ударов. Отбив выполняют внешней частью предплечья как правой так левой рукой. Рука должна быть согнута в локте под углом 90-120°. Удар противника отбивается резким движением, выводящим локоть вверх; в момент соприкосновения с ногой противника руку необходимо напрячь. Отбив вниз фото Когда противник наносит удар, юный кикбоксер немного наклоняет туловище вперед и преграждает путь его ноге резким движением сверху-вниз предплечьем согнутой в локте руки. Отбив влево фото Здесь отбив производится внешней частью предплечья ноги выпрямленной руки. Движение выполняется изнутри наружу (влево). Отбив вправо фото Атака противника нейтрализуется отбивом снаружи внутрь (вправо). Защита сопровождается поворотом тела слева-направо. Рука, выполняющая защитное движение вращается вдоль центральной оси по часовой стрелке. Защиты движением ног Эти защиты представляют собой - передвижение в стороны, назад (уходы), а также подставки ног под удары противника. Уходы Уход (шаг) влево фото Применяется против прямых ударов. Основу этой защиты составляет шаг влево. Ее дополняют поворотом вправо, что дает возможность выполнить контратаку достаточно быстро и своевременно. Уход (шаг) вправо фото Здесь учащийся уходит с линии атаки, выполняя шаг правой ногой вправо и, поворачивает туловище немного влево. 33 Уход (шаг) назад фото Эта защита применяется не только от прямых ударов, но так же и от всех остальных. Она позволяет разорвать дистанцию и отойти на безопасное расстояние. Уход прыжком вверх фото Применяется против подсечек. Во время атаки противника, кикбоксер подпрыгивает вверх, отталкиваясь ногами от земли. Ноги подтягиваются к животу. Подставки Подставка ноги. Существует два варианта: 1) подставка голени, 2) подставка стопы. В двух предложенных вариантах передняя нога поднимается вверх и подставляется под удар. Эта защита используется против круговых ударов на нижнем уровне и для нейтрализации прямых и боковых ударов на начальной фазе выполнения. Подставка задней части бедра фото Применяется против круговых ударов по бедру, Это пассивная защита, которая представляет собой вращение передней ноги слева-направо, с тем, чтобы убрать из-под удара внешнюю часть бедра где находится болевая точка. В результате удар приходится в мягкую часть бедра. Защита сопровождается переносом веса тела на оставленную назад ногу и поворотом тела слева-направо. Защиты движением тела К этим защитами относятся уклоны и нырки. Техника выполнения полностью совпадает с описанной выше для защиты от ударов рукой.

Список рекомендуемой литературы

1. Берулава Г.А. Стили индивидуальности. - М.: МАГО, 1996. – 44 с. 2. Галкин П.Ю. Направленность методики тренировки боксеров на развитие готовности к выбору тактики боя: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Челябинск, 2002. - 23 с. 3. Галочкин Г.П., Ефремов А.К., Санников В.А. Тактическая подготовка спортсменов в единоборствах: Учеб. пособ. – Воронеж, 1999. – 116 с. Джероян Г.О., Худадов Н.А. Тактическая подготовка боксера // Бокс: Ежегодник. - М., 1981. - С. 9-12. 4. Еганов В.А. Тест выявления индивидуальных особенностей кикбоксера / Методические рекомендации для спортсменов и тренеров по кикбоксингу. – Челябинск: Урал ГАФК. – 2001. – 15 с. 5. Иванов А. Кикбоксинг. – Киев: Книга-Сервис, Перун, 1995. – 312 с. 6. Кочур А.Г. Тактическое мастерство боксера. – Киев: Здоровье. 1977. – 93 с. 7. Подливаев Б.А. Моделирование тренировочных заданий в спортивной борьбе // Теория и практика физической культуры. - 1999. - № 2. - С. 55 - 58. 8. Подойницын В.В. Бокс, кикбоксинг: лайт-контакт, фулл-контакт, фуллоу кик: Начальное обучение. Спортивное совершенствование. – Новосибирск: Советская Сибирь, 1997. – 134 с. 9. Романов В.М. Бой на дальней, средней и ближних дистанциях. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 189 с. 10. Сорванов В.А. Тренировка в спортивной борьбе: Учеб. метод. пособ. – Владивосток: Изд-во Дальневосточного ун-та. 1993. - 80 с.