

Андрей Николаевич Алимов

**Бокс: Пособие по применению, или Путь мирного война**



Издательство: Феникс 2008 г.

ISBN 978-5-222-13947-9

## Введение

Сила. Понятие, существующее с начала творения. Еще не было самого понятия, но уже была сила. А что мы о ней знаем? Самый сложный ответ – это информация о том, что такое энергия, по воле которой живет все мироздание. А самый простой ответ заключается в том, что есть сила духа и сила тела. Мудрый человек знает: оба ответа – одно и то же.

Мудрость, пришедшая к нам с древних времен, говорит, что у силы нет качеств добра и зла. Есть неправильное ее применение. Поэтому очень хочется, чтобы читатели поняли главную мысль, которую автор этого труда попытался донести до них. Быть добрым, умным, а в высшем своем проявлении любящим – это то, ради чего человеку дается жизнь.

Все остальное – только средство для достижения этой цели.

Искусство владения кулачным боем – один из путей познания себя и мира, в котором мы живем. И как бы парадоксально сказанное ни звучало, по ходу раскрытия темы я постараюсь читателя в этом убедить.

В данной книге вы найдете не только описание основ бокса и различных боксерских техник, но и психологические модели поведения, основанные на опыте сущностных (животных) и личностных (приобретенных на интеллектуальном уровне) качеств человека.

По большому счету, книга рассчитана на профессионалов, но мы надеемся, что расширенный взгляд на любимый предмет заинтересует людей разных интересов и поможет сломать нездоровые стереотипы в отношении этого прекрасного искусства.

Итак, в добрый путь!

## Правописание (прописи)

Многие родители интересуются вопросом, каким видом спорта предпочтительней заниматься ребенку? Я бы поставил вопрос по-другому. В каком виде спорта научат быть сильным, смелым и ловким лучше всего? Ответ очень прост. В том, в котором есть сложившиеся из многолетнего опыта и сформировавшие систему профессионального роста традиции. Систему, включающую в себя:

- 1) подготовительную базу: общую и специальную разминку, общую и специальную физическую подготовку, основы дыхания и психологии;
- 2) начальные элементы мастерства – «ШКОЛУ», «ФУНДАМЕНТ», называйте, как хотите, выстроенные циклически в сторону увеличения сложности;
- 3) правильно распланированные тренировочные и соревновательные циклы;
- 4) методики восстановления и реабилитации.

В этом случае любой человек будет чувствовать удовлетворение от роста своего мастерства, а всё остальное зависит от его личных качеств и от таланта тренера.

Легкая атлетика, гимнастика, плавание, борьба, игровые виды спорта и т. д. – вот примеры таких сложившихся систем в нашей стране.

Первый и второй пункты в этих системах самые важные. Поэтому, родители, запомните: если вашего ребенка на первых тренировках не учат основам предмета, а сразу заставляют участвовать в прямой деятельности, ищите другое место и другого тренера, а для такого вида спорта, как бокс, это особо актуально.

Начинать заниматься контактными видами единоборств можно в любом возрасте, но с одной оговоркой: до 14 лет – это общеразвивающие упражнения и изучение имитационно-технических параметров боя. В работе по укреплению мышечной силы (особенно в работе с отягощениями) в данном возрасте также нужен дифференцированный подход.

На своем опыте мы убедились: до 14 лет трудно прививаются понятия серьезности восприятия, трудолюбия, терпения и сосредоточенности. Исключением могут стать лишь смешанные возрастные группы новичков, где ничего не умеющие взрослые наравне с ничего не умеющими детьми будут изучать общие темы. Это мотивирует оба поколения (младшим очень нравится делать всё то же, что и взрослые, взрослые стараются делать всё как можно лучше), а для малышей является еще и сдерживающим фактором от баловства. Если тренер для взрослых введет практику психологических тренингов, хотя бы на элементарном уровне (спокойствие, уравновешенность, рассудительность и т. д.), то будут очевидны результаты отражения этих качеств на детях. Вопрос о «спаррингах» в полный контакт для детей вообще не рассматривается. Молодая неокрепшая психика и молодой организм могут получить тяжелейшие травмы.

## Разминка

Хорошо подготовленные, разогретые и растянутые мышцы более послушны и выносливы. В совокупности с правильным дыханием они стимулируют работу всех внутренних органов человека и мозга в том числе. Движения тела становятся более четкими и быстрыми, а работа мозга – более продуктивной. Всего этого достаточно, чтобы доказать

лентяям, что разминка очень важная часть тренировочного процесса, к тому же помогающая избежать случаев травматизма, а введенные в разминку специальные упражнения помогут настроить дыхание и мышление на нужный ритм.

Мохаммед Али выходил на ринг после такой разминки, когда капельки пота появлялись на носу. Поэтому:

«Ура разминке!»

Чтобы не сбивать ритм разминки, лучше всего выбрать и заучить комплекс, который включал бы в себя упражнения, разминающие тело с ног до головы или с головы до ног. Вот пример нашей разминки:

Ходьба по кругу зала. На ходу растираем лицо, уши, разминаем шею, кисти рук. На ходу поднимаемся на носки и тянемся руками вверх. Делаем махи руками в стороны, вверх, вниз. Вращение прямыми руками и согнутыми в локтях, кисти к плечам. Вращение согнутыми в локтях предплечьями. Специальное упражнение: поочередные вращения согнутыми в локтях руками через голову в более высоком темпе («плавание кролем», «причесывание»). Очень важно сочетание кругового движения с каждым шагом и при этом ритмичным дыханием. «Причесывание» и «плавание» можно делать двигаясь вперед спиной.

Переходим на быструю ходьбу и бег. Весь спектр беговых упражнений: приставным шагом, «елочкой», спиной, короткие ускорения и т. д. Специальное упражнение: поворот на бегу на 180 градусов на три коротких шага. С этого упражнения шаг становится более коротким и быстрым. Специальное упражнение: каждый третий шаг небольшой прыжок в сторону на противоположную ногу, имитация уклона.

На каждый шаг одна рука вверх, кистью под мышку, другая вниз сбоку бедра. Фото 1.



Фото 1

«Насос». Специальное упражнение: каждый третий шаг выброс кулака выше головы. Фото 2. Еще сложнее с поворотами на 180 градусов в разные стороны.



Фото 2

На этом этапе очень важно чувствовать ритм и слаженность движений. Следите за сочетанием шагов с движениями тела и рук. Этот навык очень важен, и впоследствии нам очень поможет.

Вращение рук в предплечьях на каждый шаг.

Скручивание в пояснице на каждый третий шаг с одновременным заносом одной руки за шею, другой за поясницу. Фото 3.



Фото 3

Переход на ходьбу, восстанавливаем дыхание.

Руки согнуты в локтях, кулаки у лица, поочередный вынос локтя вперед на каждый шаг, двигаясь лицом вперед либо спиной вперед. Специальное упражнение: каждый третий шаг наклон к ноге, кулак – вниз.

Гимнастика: наклоны, растяжки, вращения, махи и т. д.

Подводящие упражнения в парах:

1. Борьба в стойке без бросков.
2. Одновременные с партнером толчки руками в живот, плечи. «Пуш-пуш». Фото 4.



Фото 4

3. Пятнашки руками по плечам и корпусу.

4. Руки на плечах противника, пятнашки ногами. Цель – наступить партнеру на стопу и не дать наступить себе. Фото 5, 6.



Φοτο 5



Φοτο 6

5. Упор лежа напротив партнера. Захваты рук противника, с целью лишить его равновесия. Фото 7.



Фото 7

Весь комплекс должен занимать 15–20 минут.

Со временем, за счет хорошей разминки, вы научитесь так чувствовать свое тело, что у него не останется шансов в чем-то вам не подчиняться. Это поможет быть очень координированным, и у вас не будет преград для освоения ЛЮБЫХ новых техник.

Практика утренних разминок позволит весь день проводить более продуктивно.

Ведь профессионал – это человек, у которого жизнь, как и у всех, делится на биологическом уровне на состояния подъема и спада. Но он потому профессионал, что всегда его среднее состояние находится на очень приличном уровне. И пусть он в период спада не покажет чего-то яркого, но ничего и не испортит.

Примером может послужить опыт автора, взятый из жизни частной охранной деятельности. О каком-либо режиме на такой работе говорить не приходится, поэтому тренировку навыков вводишь в повседневную жизнь, и вот здесь хорошо подготовленное с утра тело работает на тебя весь день. Если по долгу службы необходимо проверить кандидата на профпригодность в физическом плане, то делается это сразу без подготовки. Такой своеобразный тест по нескольким показателям.

1. Показатель твоей средней подготовки.
2. Тренировка события, которое в негативном плане может произойти в течение дня.
3. Нужно всего мгновение, чтобы внушить себе, что ты сейчас полностью размят. Если такого мгновения нет – на тебя работает установка утренней разминки. Вот почему важно

разминаться тщательно и с удовольствием. Но не забывайте – это состояние достигается регулярностью.

Кстати, упомянутый аутотренинг – не сказка. При описанных выше условиях, работает безотказно. Этот метод можно использовать спортсменам, которым в каких-либо случаях нужно с ходу войти в какой-нибудь режим деятельности. Например замена игрока в середине игры. Просто представьте, что вы играли с самого начала. Здесь важно настроить мозг на нужный темп, организм моментально перестроится сам, и адаптация будет более быстрой, но акцентирую: это работает при регулярных тренировках, когда твое тело – послушный инструмент.

Итак, можно приступать к изучению основ техники бокса. Но прежде я постараюсь сформулировать для вас суть этого процесса.

Цель – выучить и закрепить в подсознании относительно большой арсенал ударов и защитных действий. Затем связать их движением и на следующем этапе научиться применять на практике, то есть в бою.

Знакомство, привыкание, умение, применение

Это формула божественного кватендера, применимого к любому виду деятельности.

Работа станет более продуктивной, если мы будем прослеживать связь между всеми действиями. То есть начнем учиться развивать боевое аналитическое и стратегическое мышление. Через какое-то время, на вершине этого пути, подсознание должно научиться во время боя выбрасывать через тело те элементы, которые будут нужны в данный момент. Для лучшего понимания: учить и отрабатывать элементы боксерской техники лучше перед зеркалом.

Сразу хочется предупредить: такой путь непрост и долог. Тем более, что всегда к словам лучше прибавлять живой пример, как делают хорошие тренеры. Слово, слитое с делом, жизнеспособно и сильно. Нам в этом отношении будет сложнее, но я все же попробую. Что касается времени, то я думаю, когда нечему учиться – приходит уныние и скука. Поэтому давайте смотреть в будущее с надеждой и радостью, ведь там нас ждет столько открытий.

Стойка

Итак, что же это такое уметь драться кулаками? Тут на нас поработало время. Менялось и умение передвигаться, и умение бить и защищаться, да и сама боксерская стойка приобрела современные очертания относительно недавно, во второй половине двадцатого века. С нее мы и начнем.

Боксерская стойка – это принятая человеком позиция, из которой удобно наносить удары кулаками, а также производить защитные действия уклонами, нырками и подставками в движении и на месте.

Представим себе квадрат со стороной чуть больше ширины плеч. Поставим переднюю ногу в верхний угол, а заднюю в противоположный, нижний, угол, по диагонали. При этом у правой передней нога левая, а у левой правая. Вес тела слегка распределен на задней ноге, ноги чуть согнуты в коленях, ступни параллельны, как будто находятся на

двух параллельных лыжных колеях, руки внизу. Стоим полубоком. Поднимем переднее плечо и закроем подбородок с одной стороны. Фото 8.

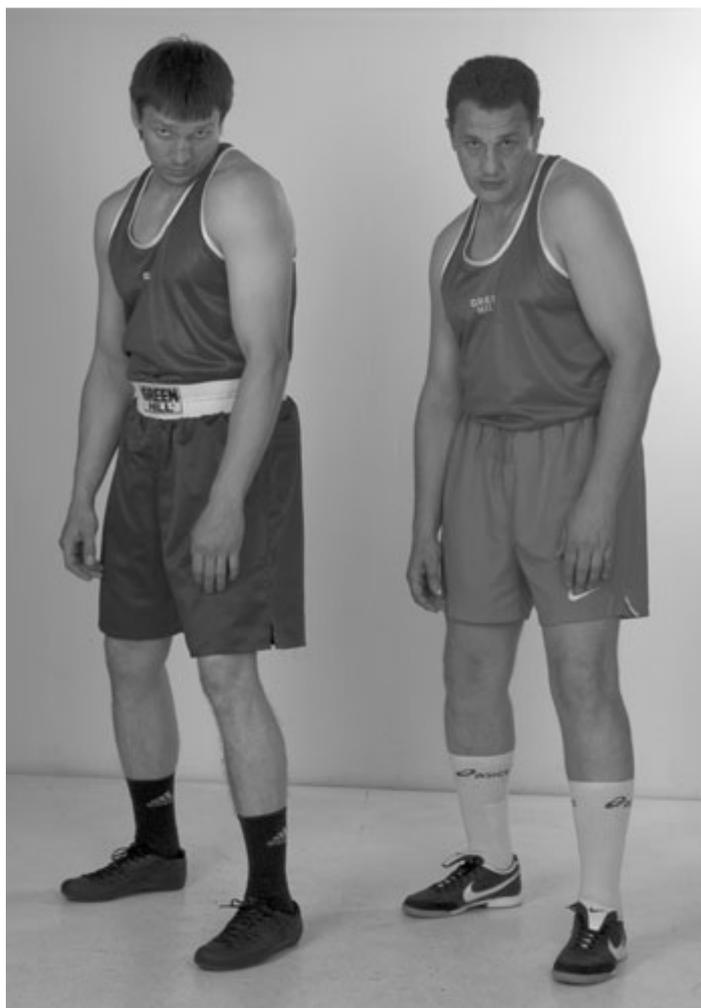


Фото 8

Голова подбородком на груди. Заднее плечо ниже переднего. Согнем в локте заднюю руку и прикроем кулаком подбородок с другой стороны, а локтем боковую часть живота. Фото 9.



Фото 9

Поднимем переднюю руку, согнутую в локте на 90 градусов. Голова подбородком к груди, локти вниз, кулаки чуть повернуты вовнутрь, смотрим, как бы в рамку между руками. Фото 10, 11, 12.



Φoto 10



Φoto 11



Фото 12

Сразу хочу предупредить: параметры стойки могут изменяться, в зависимости от манеры ведения боя противником и от индивидуальных качеств самого бойца, роста, веса и так далее... Например, в ближнем бою колени согнуты чуть больше, вес тела чаще на передней ноге, руки очень близки к голове. На средней и дальней дистанциях задействованы другие параметры. Ширина ног, распределение веса тела, колебания корпуса, высота и расположение кулаков и локтей могут варьироваться, но нужно стремиться к тому, чтобы колебания были минимальными. Чем выше мастерство, тем меньше лишних движений и суеты. Хорошо поставленная крепкая стойка дает бойцу массу преимуществ. Его почти некуда бить, он может нанести любой удар любой рукой, тратит на бой минимальное количество энергии и может легко менять манеру ведения поединка, не тратя на это ни секунды. Если сюда прибавить хорошо поставленное движение ног, то мы получим идеальный образ бойца. Здесь всё как в военной технике, относительно небольшой, огромной боевой мощи и маневренной. Атаки в движении самые неожиданные, а по подвижной мишени попасть гораздо сложнее. Но прежде чем мы станем выполнять в стойке боевые элементы, проследим и выучим основы ударов и защит.

## Школа бокса

В работе на первом этапе главный враг успеха – спешка. Незнакомые технические элементы нужно выполнять медленно и максимально правильно. Только запомнив правильное выполнение, можно наращивать скорость движений.

Фронтальная стойка: ноги чуть шире плеч, ступни параллельно, голова опущена подбородком к груди, руки на поясе, плечи чуть вперед, стоим на носках, но не очень высоко, а чтобы придать телу некоторую легкость. Представим, что от головы до пола нас пронизывает штырь, который не дает нашему телу качаться из стороны в сторону. Мы можем на нем только привставать и присаживаться. «Подпружиним» в коленях вверх-вниз, с небольшой амплитудой. Медленно присели, встали. При этом обычная стойка – это среднее положение между нижней и верхней точками. Фото 13, 14, 15.



Фото 13



Φοτο 14



Φοτο 15

## Основы ударов

Поднимаясь вверх, поворачиваем вперед левую пятку, чтобы одновременно с ней повернулась вперед вся левая часть тела вместе с плечом и локтем. Правая нога не поворачивается и на месте. Правая ступня полностью прижата к полу, левая – на носке. Голова подбородком у левого плеча. Фото 16. Опускаясь вниз, возвращаемся в исходное положение.



Фото 16

Поднимаясь вверх, поворачиваем вперед правую пятку так, чтобы одновременно с ней повернулась вперед вся правая часть тела вместе с плечом и локтем. Левая нога не поворачивается, а жестко фиксируется на месте. Левая ступня полностью прижата к полу, правая – на носке. Голова подбородком у правого плеча. Фото 17, 18.



Φoto 17



Φoto 18

Опускаясь вниз, возвращаемся в исходное положение.

В умении поднимаясь вверх поворачивать одну сторону тела скрыт секрет подключения к удару всего своего веса. Просто в своей динамике движение будет коротким.

Фронтальная стойка: ноги чуть шире плеч, голова подбородком у груди, руки согнуты в локтях, сжатые кулаки около глаз, кулаки повернуты вовнутрь, локти вниз. Фото 19.



Фото 19

Поднимаясь вверх, поворачиваем правую пятку так, чтобы одновременно с ней повернулась вперед вся правая часть тела, правый локоть по дуге поднимается на уровень глаз, правый кулак под подбородком, левый у левого глаза. Голова подбородком у правого плеча.

То же действие производим с левой стороной тела. Следите за тем, чтобы вес тела был равномерно распределен между ногами в верхней и нижней точках движений и вы не валитесь вперед и не откидываетесь назад. Фото 20, 21.



Фото 20



Фото 21

После того как движение запомнилось в своей слитности, можно увеличивать скорость и пробовать нарабатывать максимальную резкость за счет короткого и быстрого подъема с поворотом и возвращением, с секундным закрепощением мышц в верхней точке движения. Это – так называемый «ВЗРЫВ». Для упрощения верхней фиксации можно в верхней точке движения невысоко отрывать стопу поворачиваемой ноги от пола и как бы

пристукивать ею при развороте пятки. Хорошо, если в верхней точке вы для начала будете «замирать» с целью проверить, удобно и твердо ли вы стоите, – вспомним про штырь. Если при притопе нога немного уходит в сторону, то при возвращении в исходное положение ставьте ее на место. Эти движения можно тренировать на снарядах, нанося по ним удары локтями, или с партнером, который держит ладони на нужной высоте для того, чтобы вы попали туда локтем. Движение локтем по восходящей дуге является очень важной составляющей последующего изучения полного удара. Научитесь правильно поднимать локти, удар станет гораздо сильнее и при этом будет защищена ваша голова. Очень важно наработать возвращение в стойку по той же траектории, как и при вставании.

Теперь станем в настоящую стойку и медленно выполним удар локтем одной и другой руки. Принцип выполнения остается тем же: поднимаясь вверх, поворачиваем пятку с целью одновременного поворота одной стороны тела. Фото 22.



Фото 22

Как видите, при выполнении ударов локтем из стойки, удары разными руками стали отличаться. Удар передней рукой более короткий и на этом этапе более легкий. Фото 23.



Фото 23

Удар задней рукой более длинный и более тяжелый. Фото 24.



Фото 24

Разница понятна, она в специфике самой стойки. Передняя рука ближе к противнику, и удары логичнее производить коротким тычком. Задняя рука дальше от противника, вес тела слегка распределен на задней ноге, и за счет этого мы получаем больший замах. При выполнении данного упражнения важны несколько моментов. Нужно останавливать, фиксировать локоть на цели, то есть четко перед собой, и не заваливаться вперед. При ударе задней рукой голова, опущенная подбородком к груди, не должна выходить вперед за переднее колено, чтобы не заваливаться. Другим словами, мы бьем за счет поворота при вставании по принципу пружины. Сжимаясь, она скручивается вниз, разжимаясь, поднимается вверх. В этом упражнении секрет силы удара базируется на минимальном замахе.

Он заключен в полной синхронности движения и наработанной резкости – взрыва.

Теперь для выполнения полного удара рассмотрим технику кулаков и локтей.

Фронтальная стойка: голова подбородком на груди, руки согнуты в локтях под углом 90 градусов, кулаки пальцами вверх на высоте груди, сжаты и повернуты вовнутрь, как будто для «качания» бицепса. Фото 25.



Фото 25

Из этого положения, поворачивая пятку, поднимаемся вверх, одновременно проталкивая локтем кулак в область подбородка противника снизу вверх, фиксируя кулак в верхней

точке. Подчеркиваю: локоть проталкивает кулак, и они являются одним целым. Фото 26, 27, 28.



Фото 26



Фото 27

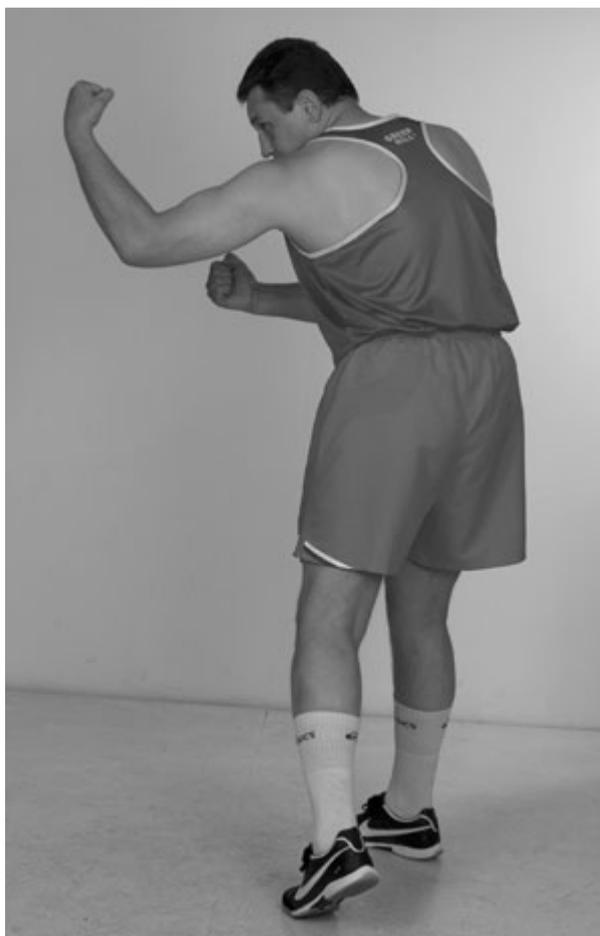


Фото 28

Если мы мысленно проследим траекторию дуг ударов, то увидим, что они пересекаются в точке попадания, так как в стойке мы видим противника в рамке между руками. Фото 29. Это основа ударов снизу. К полному разбору техники ударов снизу из боковой, боевой, стойки мы вернемся чуть позже.



Фото 29

Теперь, из этой же стойки, поднимаясь вверх, проталкиваем локтем кулак снизу вверх и вбок. Фото 30, 31. При этом локоть и кулак находятся на одной высоте, и плечо закрывает голову сбоку. Фото 32. А если представим, что в кулаке у нас пивная кружка, то получим правильное положение кулака. Напоминаю: локоть и кулак единое целое. Это основа боковых ударов.



Φoto 30



Φoto 31



Фото 32

### Боковые удары

Станем в боковую стойку. Отведем переднюю руку в сторону и как бы расширим рамку рук, в которую мы смотрим на противника. Кулак на уровне головы, пальцами к нашему лицу. Локоть внизу. Фото 33. Поднимаясь вверх, поворачиваем переднюю пятку, а вместе с ней переднюю часть тела. Одновременно накидываем локоть вверх, проталкивая кулак сбоку, в голову воображаемого противника. Фото 34. Локоть и кулак на одной высоте, а еще лучше, если кулак немного ниже высоты локтя. Бьем как бы в грудь через подбородок.



Φoto 33



Φoto 34

По той же траектории возвращаемся назад в стойку.

Что касается бокового удара задней рукой, то здесь нам придется отойти от лаконизма современной стойки. Этот удар выполняется при отведении кулака задней руки от головы в сторону. Накидывается вверх заднее плечо и локоть. Мы выкидываем задний кулак по широкой боковой дуге в голову противника с одновременным поворотом задней части тела. Фото 35, 36, 37.



Фото 35



Φoto 36



Фото 37

Чем больше дуга, тем размашистей боковой удар и тем сильнее раскрытие стойки. Поэтому он применяется реже остальных ударов. Очень эффективен при работе с противником, стоящим в стойке другим боком вперед. Что же касается коротких боковых ударов задней рукой, то здесь их применение гораздо шире, ведь за счет небольшого расстояния скорость у них гораздо выше, а фазы раскрытия почти нет.

**Вообще запомните: СКОРОСТЬЮ КОМПЕНСИРУЮТСЯ ЛЮБЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ОШИБКИ**

Доказательством может послужить правый боковой удар Дэвида Туа. Этот тяжеловес бил его с такой скоростью и силой, что его невозможно было наказать за размахистость.

Опять же он применял его не часто, пряча за ложные движения и другие удары. И при этом мог сохранять силу взрыва даже в последних раундах.

Идеальный вариант скорости – это совершенство позиции и лаконичность движений, и только в последнюю очередь – сила разгибателей мышц.

Для понимания техники прямых ударов в подготовительной, фронтальной, стойке поднимем руки выше, кулаки перед собой, на уровне головы. Фото 38.



Фото 38

Поднимаясь вверх, проталкиваем локтем кулак вперед к подбородку противника, а поднятый локоть закрывает голову сбоку. Кулак при этом переворачивается, меняя положение пальцев, которые теперь повернуты в сторону пола. Фото 39, 40. В данном движении основной ошибкой является выворачивание кулака, а не проталкивание его локтем. Прямые удары, как и удары снизу, в дугах своих траекторий пересекаются. Фото 41.



Φoto 39



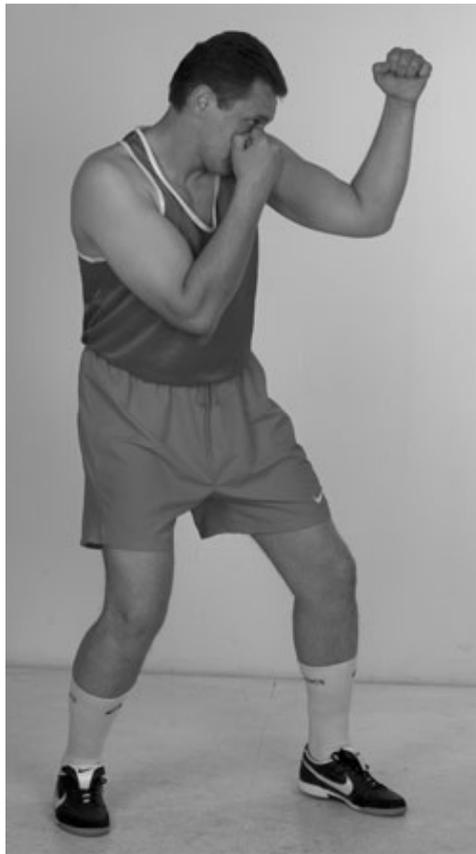
Φoto 40



Фото 41

### Прямые удары

Станем в стойку. Поднимаясь вверх и поворачивая переднюю часть тела, проталкиваем локтем кулак передней руки вперед в область головы. Фото 42, 43, 44.



Φoto 42



Φoto 43



Фото 44

Стоя на месте и нанося прямой удар передней рукой, вместо поворота пятки передней ноги, поднимаем стопу передней ноги и топаем ею в момент попадания кулака в цель.

Бьем стоя на месте на каждый шаг передней ноги, не забывая при проталкивании кулака поднимать локоть. При возвращении руки в исходное положение делаем небольшой притоп задней ногой. На один удар передней руки – два притопа. Передней ногой – в удар, задней – в возвращение.

Поднимаясь вверх и поворачивая заднюю часть тела, проталкиваем локтем кулак задней руки вперед в область головы противника. Голова подбородком на груди. Локоть поднят и закрывает голову. Переднюю руку можно отводить к своему подбородку, но лучше научиться удерживать ее немного впереди. Фото 45, 46.



Φοτο 45



Φοτο 46

Стоя на месте и нанося удар задней рукой, топаем задней ногой в момент попадания кулака в цель.

Как вы успели заметить, в нашей работе появились шаги на месте, которые могут заменять поворот пятки. Это очень важная составляющая технического арсенала боксера, ведь на высокой скорости и при большом количестве ударов поворачивать столько раз пяткой бедро, а вместе с ним тело невозможно. А протоптать все удары очень легко. И если учесть, что при каждом шаге происходит мгновенное закрепощение тела, то мы сможем иметь большое количество акцентированных ударов. То есть за счет шагов и короткого закрепощения тела на каждый шаг мы этой короткой мощью заменяем вес тела. В идеале можно и нужно сочетать данные две техники. Пробивая в шаги большое количество ударов, мы можем пяткой, бедром и более твердым шагом выделять в них какой-то самый сильный, поэтому тренировать такой элемент нужно в вариантах, чередуя скорость, количество и силу (взрыв) ударов.

После того, как будет достигнута синхронность движений при одиночных ударах шагами, можно пробовать пробивать удары стоя на месте на два, три шага (при этом работает правило: какая рука бьет, такая нога шагает):

- 1) не часто, но легко и четко – одной рукой, двумя руками;
- 2) не часто, но сильно – одной рукой;
- 3) часто и легко – одной, двумя руками;
- 4) часто и сильно – одной, двумя руками;
- 5) два, три легких и один сильный – одной, двумя руками;
- 6) один сильный и два, три легких – одной, двумя руками.

Комбинаторика ударов со временем будет усложняться.

Наиважнейшим элементом этой работы является комбинация из двух прямых ударов передней и задней рукой (двойка). Она настолько часто применяется в бою, что переоценить ее важность невозможно.

Для достижения максимальной силы взрыва, разделим изучение этого элемента на два этапа. Работаем в стойке, но руки на поясе. Поднимаясь вверх, топаем на месте поочередно передней и задней ногой, разворачивая на втором шаге заднюю пятку и заднее бедро так, чтобы на втором шаге развернуть заднюю половину тела и ударить локтем задней руки. Фото 47, 48, 49. Другими словами, нужно вставание вверх разделить на два шага на месте, с акцентом на второй шаг. Под акцентом я подразумеваю более твердый шаг задней ноги, с поворотом пятки и тела. После полученной синхронности начинаем бить кулаками.



Φοτο 47



Φοτο 48



Фото 49

При подъеме бьем в каждый шаг. Удар передней рукой – это короткий тычок, удар задней рукой более длинный и сильный. Вес тела переносится немного с задней ноги на переднюю, но голова не выходит вперед, за линию передней ноги, для того чтобы тело не заваливалось вперед. Возвращать руки в исходное положение стойки нужно по тому же пути, что и при ударе, выводя вперед переднюю руку. После наработки двух ударов для разнообразия боевого арсенала можно наносить один удар задней рукой на два шага. То есть на первый шаг, не бьем передней рукой.

#### Основы защитных действий

Фронтальная стойка: ноги чуть шире плеч, руки на поясе, голова подбородком к груди.  
Фото 50.



Фото 50

Опускаясь вниз, поворачиваем правую пятку, а вместе с ней всю правую половину тела.

Левая нога зафиксирована на месте и не поворачивается. Мы как бы вкручиваемся в пол. Помните эффект пружины. Не валимся вперед и назад, вес тела равномерно распределен между ногами. Правый локоть и плечо впереди. Фото 51. Поднимаясь, возвращаемся в исходное положение.



Фото 51

То же делаем с левой стороной тела. Фото 52.



Фото 52

Фронтальная стойка: руки согнуты в локтях, кулаки около глаз, пальцы вовнутрь, локти внизу. Фото 53.



Фото 53

Опускаясь вниз, поворачиваем левую пятку, а вместе с ней всю левую половину тела. Правая нога не поворачивается и фиксируется на месте. Кулак левой руки чуть выше кулака правой руки, левое плечо повернуто вперед. Фото 54. Вес тела между ногами, не валимся вперед и назад. По тому же пути возвращаемся в исходную позицию.



Фото 54

То же самое, в зеркальном отображении, делаем с другой стороной тела. Фото 55.



Фото 55

Это вкручивание является основой уклонов от прямых ударов. За счет вкручивания мы смещаем голову с одного места в другое, и таким образом уходим с линии атаки противника. Уклоны можно отрабатывать с партнером. Первый стоит в стойке, но кисти рук не сжаты в кулак, а раскрыты ладонями к партнеру. Он накладывает ладонь передней или задней руки СВЕРХУ, на голову партнера. Фото 56, 57, 58. При этом можно отрабатывать момент поворота передней или задней половин тела, имитируя ногами и телом прямой удар. Второй партнер делает уклоны на месте с шагом передней ноги и без него. При правильном выполнении уклона открытая ладонь напарника ложится на ваше плечо рядом с ухом.



Фото 56



Φoto 57



Фото 58

#### Уклоны от прямых ударов

Стоя в стойке, сгибаем ноги в коленях и опускаемся вниз, одновременно с этим поворачиваем пятку передней ноги. Вся передняя часть тела поворачивается вперед. Мы также вкручиваемся в пол, но уже стоя в боковой стойке. Вес тела слегка распределен на задней ноге. Передняя рука и переднее плечо впереди, кулаки около лба. Фото 59. Этим же путем возвращаемся в исходную стойку.



Фото 59

Стоя в стойке, сгибаем ноги в коленях и опускаемся вниз, одновременно с этим поворачивая пятку задней ноги. Вся задняя половина тела поворачивается вперед. Вес тела слегка распределен между ногами. Фото 60.

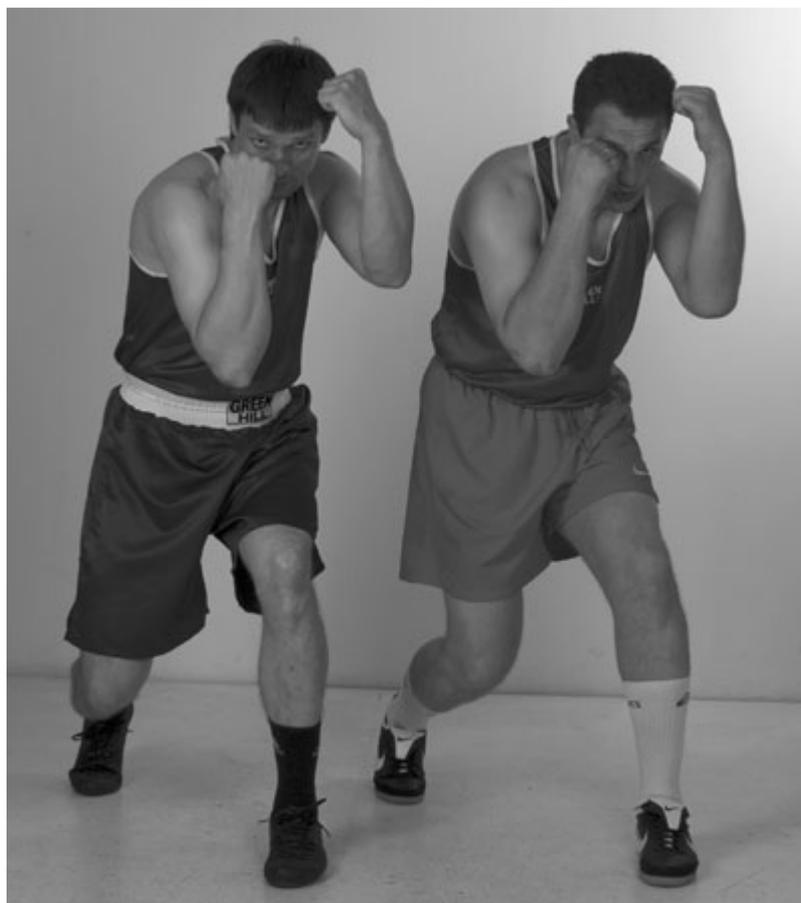


Фото 60

Стоим в стойке. Помним о квадрате, в котором располагаются ноги. Опускаясь вниз, сгибаем заднее колено, одновременно делая небольшой шаг передней ногой в верхний угол воображаемого квадрата, ступня на носке. Поворачиваем переднюю часть тела вперед не за счет поворота пятки, а за счет небольшого шага. Вкручиваясь, мы переднюю руку можем поднести к виску, а можем выставить вперед, кулаком к подбородку противника. Задняя рука на месте. Фото 61, 62. Несмотря на то что передней ногой мы немного шагнули вперед, вес тела продолжает находиться на задней ноге, мы опустились вниз за счет ее сгибания. Мы как бы подсели под противника. Фото 63. Положение кулака передней руки зависит от того, на какую дистанцию мы хотим войти по отношению к противнику. Чем ближе мы к противнику, тем ближе к нашей голове кулак передней руки.



Фото 61



Φoto 62



Фото 63

Возвращаемся в обычную стойку и возвращаем переднюю ногу на прежнее место.

Опускаясь вниз, переносим вес тела с задней ноги на переднюю, одновременно поворачивая заднюю пятку, а вместе с ней всю заднюю половину тела вперед. Передней ногой делаете шаг в левый верхний угол, это будет ваша опора, которая не даст вам потерять равновесие. Обе руки кулаками около лба. Фото 64, 65.



Φoto 64



Фото 65

Умение выполнять уклоны стоя на месте и за счет шагов даст нам большие возможности в будущем. При правильном выполнении уклона всё равно под какую руку его делать. Ведь главное – сместить голову с линии атаки.

Очень важный момент обучения. В работе с партнером нет главного бойца и второстепенного. Оба задания являются основными. Ведь в бою важен любой элемент, поэтому оба партнера должны стремиться максимально правильно выполнять свою часть задания. При этом, на первых порах, нельзя допускать в работе дух соперничества. Задание должно выполняться максимально правильно, начиная с медленного темпа с постепенным увеличением скорости. Работая в паре, на этом этапе нужно помогать напарнику почувствовать движение до того момента, пока не будут оптимизированы все элементы.

В данном случае это устойчивая позиция, минимальная амплитуда смещения в сторону, опущенная на грудь голова, правильное положение рук и высота кулаков и конечно же обязательное возвращение в стойку по той же траектории.

Итог данного этапа: все удары – движение вверх, все защиты – движение вниз. Принцип пружины.

## Основы движения ног

Теперь для того чтобы двигаться дальше, разберем основы движения ног.

Вначале, чтобы сосредоточиться на главном, будем выполнять задания без поднятых рук.

Самое простое упражнение: стоя в стойке, совершать короткие прыжки вперед назад. Это движение называется «челночным». Освоив его ногами, можно поднять руки в стойку и наносить удары передней и задней рукой на каждый прыжок вперед или только передней рукой на каждый прыжок назад. При этом очень важно, чтобы момент удара совпадал с касанием пола. Более сложное упражнение: наносить удары передней рукой на оба движения сразу, вперед и назад. При такой манере удары передней рукой очень короткие, но можно пытаться их бить одинаково сильно, а можно выделять второй удар. Переходим к движению шагами.

Руки можно опустить. Становимся в стойку. Делаем четыре шага вперед, четыре назад, четыре влево, четыре вправо.

### ПРАВИЛА

1. Движение начинается с той ноги, которая ближе к направлению движения. Вперед с передней, назад с задней, влево с левой, вправо с правой.
2. Сколько шагает одна нога, столько же подшагивает другая. Это нужно для того, чтобы сохранялась первоначальная позиция.
3. Шаги должны быть короткими. Нога не должна подбивать другую ногу, так как за счет этого мы сохраняем расстояние между ногами, дающее нам устойчивость.
4. При движении в любом направлении сохранять положение передним плечом вперед, а ноги на двух параллельных прямых.

После того как движения будут доведены до автоматизма, можно пробовать комбинировать их направление.

Назад-в сторону. Вперед-в сторону, на любое количество шагов. Теперь можно поднять руки в стойку и выполнять различные комбинации шагами и «челночными» прыжками.

При этом назад можно двигаться и шагом, и прыжками, через раз или на ваше усмотрение.

Теперь попробуем бить передней рукой на какой-нибудь первый шаг. Первый шаг – удар, второй шаг – подтягивание ноги в стойку и возвращение руки на прежнее положение. Старайтесь добиться относительного равенства качества ударов в шаг и на переднюю, и на заднюю ногу. Стойку стараемся сохранять с распределением веса немного на задней ноге и выдерживать правильную высоту рук. Не забываем накидывать локти. Задней рукой можно бить на шаг передней ногой вперед и влево. И на шаг задней ногой назад. Не забываем: касание стопой пола и попадание кулака в цель должны быть одновременными. Акцентируя удар, не забываем поворачивать заднюю пятку. Удар задней рукой вперед во время передвижения влево наносится при одновременном шаге передней ногой и толчке задней. Если бьем в голову, то немного привстаем. Фото 66, 67. А если бьем в живот, то, вкручиваясь на шаге, опускаемся вниз, слегка сгибая колени. Вспомним уклоны с подшагом передней ноги в верхний угол. Это то же самое, только теперь на повороте

задней части тела толкаем локтем кулак вперед. Фото 68. При правильной работе вначале будет очень уставать переднее плечо и задняя нога.



Фото 66



Фото 67



Фото 68

Одно из самых важных упражнений: пробить ранее разученную нами двойку прямыми ударами после челночного прыжка назад на два шага на месте. Отталкиваясь, немного отпрыгиваем назад, удобно присаживаясь на заднюю ногу, и, поднимаясь, бьем передней и задней рукой, топя на каждый удар передней и задней ногой. При обычном шаге назад эту двойку нужно начинать пробивать на подтягивании передней ноги. То есть делаем шаг назад задней ногой, а потом, подтягивая переднюю ногу, сразу наносим два удара с одновременным шагом передней и задней ног на месте. Всего получится три движения. Шаг назад и два шага на месте с ударами. Ноги: правой, левой, правой с разворотом.

Теперь освоим перекрестный шаг. Здесь всё очень просто. Обычный человек так и ходит. На шаг левой ноги вперед идет правая рука, а на шаг правой ноги – левая рука. Поэтому я называю это движение перекрестным, или разносторонним, шагом.

Во время передвижения на месте или назад стороны рук и ног совпадают. На удар левой рукой шагает левая нога, а на удар правой рукой – правая нога. Я буду называть это движение односторонним шагом.

Стоя во фронтальной стойке, наносим удары на каждый шаг, двигаясь вперед. При касании пола левой ноги вперед выносятся кулак правой руки, а при шаге правой ногой – кулак левой руки. Фото 69, 70. Выполняя удары в этой манере, можно пробовать акцентировать каждый третий удар более твердым шагом и поворотом пятки, которая разноименна руке. Два легких удара, третий – сильный. Раз, два, ТРИ, раз, два, ТРИ. Если будете бить непрерывно, то на каждый третий удар руки будут меняться. Или на двух первых шагах удары не наносить, а на третьем бить, но с более твердым шагом и небольшим поворотом пятки.



Φoto 69



Φoto 70

Из положения фронтальной стойки, продвигаясь назад, наносим удары руками на каждый шаг. Шаг ноги и удар руки совпадают. Фото 71, 72



Фото 71



Фото 72

Совпадают и стороны рук и ног. Шагаем назад, нанося удары при одностороннем шаге по предыдущему примеру. Выделяем третий удар и так далее.

Когда я говорю про более твердый шаг, я не имею в виду большое, грузное тело. Это все тот же короткий взрыв, только теперь находящийся в шаге.

После освоения данного упражнения, можно стать в боковую стойку и делать эти же упражнения в ней. Не забывайте: удар передней рукой пока более легкий, чем удар задней рукой. Но со временем нужно добиться увеличения силы удара передней руки за счет все того же короткого слияния всех параметров тела и шагов, то есть акцента.

Теперь разберем технику шагов с одновременным уклоном.

Из положения фронтальной стойки, кулаки у глаз, локти внизу, делаем короткие приставные шаги в сторону, с левой на правую ногу и с правой на левую. Сколько выполняете шагов одной ногой, столько же подшагиваете другой. Затем, отталкиваясь левой ногой, поворачиваем левую пятку и делаем шаг вправо, слегка опускаясь вниз и перенося вес тела на правую ногу. Вместе с пяткой вперед поворачивается вся левая сторона тела. Правое колено немного согнуто. Мы как бы сделали вкручивание на шаге.

Шагнули – вкрутились, остановились и оценили позицию. Есть движение в сторону и вниз, есть поворот корпуса как при уклоне, есть нужная высота рук. Подтягивая в стойку левую ногу, поднимаемся вверх, в исходное положение.

Отталкиваясь правой ногой, делаем шаг влево, опускаемся немного вниз, одновременно поворачивая правую пятку, а вместе с ней всю правую половину тела. На подтягивании правой ноги поднимаемся в исходное положение.

Освоив упражнения во фронтальной стойке, становимся в боевую, полубоком. Фото 73, 74. В этой работе самое сложное – сохранять положение передним плечом вперед. Желание стать во фронтальную стойку постоянно мешает, вы автоматически будете стремиться расположить ноги именно в данную стойку. Помощь здесь нам окажут маленькие шаги. Именно за счет них легче всего сохранять боковое положение. И только привыкнув к ним, можно пробовать делать уклоны на более широких шагах, но все равно в боковой стойке. Стоя в стойке, идем вперед, при этом уклоняясь на каждый шаг. Как бы вразвалочку. Плечи по очереди выходят вперед на каждый шаг, но при правильной работе боковая стойка сохраняется потому, что задней ногой вы не делаете шаг больше, чем передней. На шаг передней ногой вперед идет заднее плечо, а на шаг задней ногой – переднее плечо. Здесь мы не опускаемся сильно вниз, а уходим с линии атаки воображаемого противника за счет смещения тела шагами в стороны.



Φοτο 73



Φοτο 74

Из положения боковой стойки пойдём вперед всё тем же тройным шагом. Уклон, уклон, УДАР, уклон, уклон, УДАР. Удары наносим и в корпус, и в голову. Шаги маленькие, шаг задней ногой не больше, чем передней.

## Нырки

После освоения уклонов – защит от прямых ударов, коснемся небольшой части защит от боковых ударов. Это движение называется «нырок».

Стоя в стойке, сгибаем колени и опускаемся вниз, руки при этом движении удобнее держать ближе к голове, но кулаки должны быть повыше, у лба. Другими словами, мы просто делаем небольшое приседание в стойке. Фото 75. Когда руки поднимаются вверх, есть небольшая сложность в координации движений. Распространенная ошибка: при опускании тела происходит непроизвольное опускание рук вниз. Поэтому хороший количественный показатель повторений здесь не помешает. При сильном боковом ударе противника в голову приседания достаточно. Его развернет в стойке за счет своей инерции и мы встанем в исходную, хорошую позицию у него за спиной. Фото 76, 77, 78. Если же боковой удар не очень размашистый, то нужно сделать на приседании небольшой шаг вперед передней или задней ногой к противнику. Здесь также стоит поломать некоторые стереотипы. Человеческий страх отталкивает нас от опасности, и это естественно. Здесь же нужно пойти вперед, навстречу опасности.



Фото 75



Φoto 76



Φoto 77



Фото 78

Стоя на расстоянии дальнего удара напротив партнера, попросите его схватить вас ладонью сбоку за шею, имитируя размашистый боковой удар. Если во время имитации удара вы сделаете небольшой шаг вперед к партнеру, то увидите, что он попадает вам в голову не кулаком, а областью своих бицепсов. Его ладонь, или воображаемый кулак, остались у вас за спиной, а ведь максимальная сила удара именно там – это правило рычага. Фото 79, 80, 81. Именно близкое расстояние нашей головы от противника создает нам безопасное положение.

Если соперник производит удар левой рукой, удобнее шагнуть к нему правой ногой, головой вниз, ему подмышку. При ударе противника правой рукой сделайте небольшой шаг левой ногой под правую подмышку. Даже если вы не угадаете, какой рукой он вас ударит, близкое расстояние и кулаки у лба вас сильно выручат. А если представить, что противник бросится на вас с размашистым боковым ударом, то кулаки около головы, после нырка, защитят нашу голову от столкновения с его головой. Второй момент – обязательно опущенная голова.



Φοτο 79



Φοτο 80



Фото 81

И если столкновения головами не избежать, преимущество будет у того, кто ударит противника лбом.

#### ПРАВИЛА

1. Руки близко к своей голове, голова опущена подбородком на грудь.
2. Тело вниз, руки вверх, на лоб.
3. После выполнения нырка, моментальное возвращение в верхнее положение.

Быстро: сел, встал. Это нужно для того, чтобы каждый следующий удар противника выполнялся в то же место.

4. Нырок выполняется стоя на месте и на движении вперед и в сторону.

Упражнения: стоя в стойке, шаг вперед, нырок; шаг назад, нырок; прыжок назад, нырок; шаг в сторону, нырок и т. д., нырок на шаге вперед передней или задней ногой.

Встречные удары передней рукой

Прежде чем мы начнем изучать встречные удары, я хочу указать оптимальные точки поражения у противника. По правилам бокса удары можно наносить в переднюю часть корпуса, выше пояса и в переднюю часть головы. Нельзя бить по спине, по затылку и ниже пояса.

Представим круг, который в верхней своей дуге проходит под носом соперника, а в нижней дуге проходит под грудными мышцами. Такая вот своеобразная мишень.

Подбородок – самая уязвимая часть головы. Под грудными мышцами расположены жизненно важные органы: печень, солнечное сплетение и область сердца. Фото 82. Второй момент – это, как говорят в стрельбе, кучность попадания. Нанося удары в данный круг, мы делаем противника более уязвимым, тратим наименьшее количество энергии и сами в своих атаках будем собраны и лаконичны. То есть при таком минимальном разбросе рук в атаке открытых мест в нашей защите не будет.



Фото 82

Главное правило встречных ударов: совпадение момента нашего удара и удара противника. Удар в удар. Но мы имеем преимущество за счет смещения головы с линии атаки. В момент удара мы должны попасть кулаком в цель, а противник – пробить мимо.

Одинаковые стойки. Работу с левшой мы разберем отдельно.

Стоя в боковой стойке, делаем уклон с подшагом под прямой удар в голову передней или задней руки противника и одновременно разгибаем нашу переднюю руку. Локоть проталкивает кулак под грудную мышцу, в живот соперника. Задняя рука кулаком у подбородка. Фото 83. Просто вкручиваясь вниз на уклоне, мы выбрасываем вперед, вниз и прямо переднюю руку.



Фото 83

Если на этом же движении мы свою переднюю руку протолкнем вверх, в область подбородка противника, то получим встречный удар передней рукой в голову. Фото 84. Встречный удар в голову при таком уклоне может быть и боковым.



Фото 84

На удар противника передней рукой делаем шаг передней ногой вперед. Немного отклоняем корпус назад и влево и одновременно в шаг разгибаем вперед переднюю руку. Фото 85. Этот удар сложнее в своем исполнении, поэтому применяется реже. Стоя в одинаковых стойках, есть риск попасть под удар сильной задней руки, да и отклонять корпус назад нужно очень быстро. С другой стороны, движение очень неожиданное, и при относительно небольшой силе вводит соперника в замешательство, что создает перспективы для развития атаки.



Фото 85

Встречные удары передней рукой можно бить на шаге назад и шаге в сторону или на челночном прыжке вперед и назад. Можно бить и на подставке кулака, но об этом мы поговорим отдельно. Во всех случаях мы должны попадать в тот момент, когда соперник промахивается нанося удар.

Встречные удары задней рукой

На удар противника в голову передней или задней рукой вкручиваемся вниз, шагая немного вперед на переднюю ногу, разворачиваем заднюю часть тела и выбрасываем вперед и немного вниз дальнюю руку. Проталкиваем локтем кулак под грудную мышцу противника. Передняя рука у головы. Фото 86, 87.



Φoto 86



Φoto 87

Если мы оставим такое же положение тела и ног, а руку поднимем вверх, то получится встречный удар в голову противника через его руку. Фото 88. Если противник держит руки высоко и близко к голове, а рамка рук широкая, можно произвести удар в голову под переднюю руку соперника. Фото 89.



Фото 88



Фото 89

Удары задней рукой мощнее и обладают разрушительной силой. Особенно сильным считается встречный удар задней рукой на заднюю руку соперника. Его надо бить с обязательным смещением в сторону, для того чтобы не попасть головой под такой же удар противника. Фото 90, 91.



Фото 90



Фото 91

Сильный встречный удар задней рукой можно бить на движении назад. Отталкиваясь передней ногой назад и разворачивая пятку задней ноги, мы разворачиваем заднюю половину тела и немного поднимаемся вверх. Задняя рука разгибаясь как бы накрывает переднюю руку противника и попадает ему в голову. Передняя рука кулаком у головы. Фото 92. После удара сильной рукой на возвращении в стойку желательна жестко выставлять вперед переднюю руку. Этот навык даст нам возможность оставаться в неудобном положении для противника и быть собранным.



Фото 92

Встречные удары сильны за счет того, что мы своими ударами останавливаем идущего на нас противника. Сила удара из-за его веса увеличивается в два раза.

И даже короткие удары передней рукой в корпус в этой ситуации могут сбить соперника дыхание или за счет неприятных ощущений заставить его опускать руки и открывать голову.

Встречные удары, как и все стальные, можно бить:

- 1) легко и быстро, для набора очков;
- 2) быстро и сильно, с целью сбить дыхание или закончить бой досрочно;

3) сильно, всем телом, с целью «слопать» соперника психологически или закончить бой досрочно.

Для того чтобы научить вас чувствовать и видеть момент удара соперника, я дам несколько полезных советов. Во-первых, это, конечно, большая практика, основанная на тезисах божественного кватендера, помните?

## ЗНАКОМСТВО, ПРИВЫКАНИЕ, УМЕНИЕ, ПРИМЕНЕНИЕ.

Во-вторых, развитие внимания глаз и реакции на любое движение соперника.

### Подставка

В этой работе наиважнейшим фактором является правильность и крепость стойки, что подразумевает удобство и минимализм движений. Помните: стойка – это боевая позиция, в которой почти нет открытых мест. Поняв это, мы сможем избавиться от лишней суеты, которую провоцирует наш страх. Но понять мало, надо почувствовать. Глаза начнут видеть меру опасности, если тело будет знать меру силы ударов соперника. Поэтому для начала разберем такое боевое понятие, как подставка. Само слово многое объясняет. Мы что-то подставляем противнику под удар. Конечно, это не голова и корпус. Это плечи, предплечья, локти, кулаки в перчатках, которые сильно смягчают силу удара. Смягчают, но не избавляют полностью от боли и неприятных ощущений. Станьте в стойку и попросите партнера не сильно побить вас одиночными ударами во все разрешенные места. Закрывайтесь кулаками, плечами и локтями. Как видите, даже при такой силе ударов в закрытые места ощущения неприятные. Полностью мы от них избавиться не сможем, но сможем уменьшить их силу и со временем к ним привыкнуть.

Итак, в момент удара соперника напрягаем и закрепощаем мышцы в том месте, куда соперник бьет. При ударах в корпус, стоим в стойке, закрепощаем мышцы живота и рук, делая локти и предплечья главной защитой. Помните: колебания наших конечностей должны быть минимальными и по возможности кулаки все равно не опускаются вниз от головы. Напрягаясь, мы как бы сжимаемся в плечах, а голова опускается еще ниже. Фото 93, 94.



Φoto 93



Φoto 94

При ударах в голову продолжаем стоять в стойке, сжимаемся, руки повернуты кулаками ко лбу, напрягаем предплечья и плечи. Фото 95, 96. Не руки поднимаем, а опускаем голову. Мы как бы в коконе. Идеальная позиция это когда нам все равно, куда соперник нас будет бить. Все закрыто. Не отводите руки от головы. Держите кулаки прижатыми к голове, чтобы не бить себя своими же руками. Это вид элементарных подставок, которые эффективнее использовать в ближнем бою и на средней дистанции. Работая на этих дистанциях при защитах, можно использовать локоть передней руки, подняв его вверх. В этом положении кулак под подбородком у груди, а кулак задней руки пальцами у лба. Фото 97. Очень грозное оружие в сфере нанесения противнику травмы.



Фото 95



Φoto 96



Φoto 97

Теперь подставка в стойке без подноса передней руки к голове. Фото 98, 99. Видите, ничего не изменилось в стойке. Хорошая ширина и жесткое положение ног. Передняя рука выставлена вперед, локоть чуть приподнят. Переднее плечо и локоть закрывают подбородок с одной стороны. С другой стороны мы защищаем голову кулаком задней руки, как бы закрепощая и сжимая его с передним плечом. Кулак задней руки принимает удар противника в том прижатом положении, в котором находится. Фото 100, 101, 102.



Фото 98



Фото 99



Φοτο 100



Φοτο 101



Фото 102

Сжимаясь, мы все равно стоим боком и не разворачиваемся во фронт. С какой бы руки нас не били, не меняем позицию и уменьшаем силу ударов за счет работы ног и вымеренной дистанции. Фото 103, 104, 105.



Фото 103



Фото 104



Фото 105

Вот универсальная подставка от ударов с дистанции. Вся стойка в момент удара противника представляет собой жесткую конструкцию. Это тот же встречный удар, только без уклона. Мы можем просто закрываться, а можем при этом бить передней рукой. Как ни странно, здесь нет равного обмена ударами. Преимущество добывается за счет резкого закрепощения и жесткости, а также нашей закрытости.

При ударе соперника с дальней дистанции любой рукой нам в голову именно боковая стойка (поднятый локоть передней руки, опущенная голова, плотно прижатый кулак задней руки) станет для вас относительно хорошей защитой. Почему относительно? Так ведь немного больно.

Нельзя считать подставки средством от всех бед, но наработать хорошую четкость и жесткость этого элемента – ваша главная задача.

В случаях, когда хотим дать передней руке отдохнуть, можно делать подставку при опущенной передней руке. Но тогда лучше подключать работу ног и находиться на нужной дистанции от соперника.

Есть американская манера делать подставку в открытую ладонь задней руки, как бы накидывая ее вперед. Ущербная техника, так как можно пропустить боковой удар после ложного движения.

После подставок на дальней дистанции бить можно, но количество вариантов ударов ограничено из-за специфики манеры. Это в основном удары в голову. После подставок на ближней и средней дистанциях количество вариантов ответных ударов больше.

При ударе соперника с дистанции нам в корпус, мы, не опуская рук от головы, закрепощаем мышцы живота и отводим таз назад, гася большую силу удара. Фото 106, 107.



Фото 106



Фото 107

Здесь мы оставляем открытым корпус, но не опускаем руки. Жертва вполне оправдана. Силу удара мы погасили движением корпуса назад, а перевод атаки противника в голову будет ожидаем, и мы останемся в собранной стойке.

Станьте в стойку и на прямой удар партнера в корпус, не опуская рук, отведите таз назад. После освоения этого движения, партнер может переводить удары с живота на голову. На первом ударе, убрав таз назад, принимаем второй удар в подставку.

Если противник наносит дальние боковые удары в голову, то вам следует в этой же позиции, подняв руки, сделать шаг ему навстречу. Локоть нашей передней руки в данном положении выше, а кулак задней руки на лбу. Голова опущена, сама подставка чуть шире. Спина жестко зафиксирована. За счет шага вперед мы, как при нырке, оказываемся у противника головой у бицепсов. При этом нам все равно, какой рукой противник наносит удар. В обоих случаях подставка одинакова. Фото 108, 109, 110.



Φoto 108



Φoto 109



Фото 110

Подставка под дальний прямой удар в переднее плечо и кулак являются минимальной дистанцией перед вхождением в ударную зону. Это значит, что за счет применения подставки мы научимся определять нужную дистанцию для удара и для защитных действий, что даст минимальный расход энергии. Вот когда приходит конец ложным страхам и суете лишних движений. В идеале дальше отходить назад нужно только при более далеком выпаде соперника вперед. Долго стоять в бою на такой дистанции очень тяжело, так как боевое напряжение здесь самое высокое. Соперник в любой момент может нанести удар. Кто без ущерба для себя может очень долго находиться на ударной дистанции, тот великий мастер боя. Поэтому поучимся. Снизив количество и силу ударов на этой дистанции, можно развивать элементы адаптации к насыщенному темпу боя. Станьте с партнером на заданном расстоянии в ответ на его легкие одиночные удары попеременно с подставками делайте защитные движения. Минимизируйте амплитуду уклонов, нырков и подставок. Ваше внимание должно быть полностью сосредоточено на партнере. Пожирайте его глазами.

Пусть его легкие удары при промахе вскользь касаются вашей головы и упираются в прочные подставки рук и плеч. Почувствовав правильность движений, можно опустить руки и на том же минимуме уклоняться, нырять и оттягиваться от ударов. Вот они, совсем рядом, и ничего страшного. Фото 111, 112, 113, 114. Со временем можно увеличивать силу ударов.



Φοτο 111



Φοτο 112



Φοτο 114

## Боевой челнок

Работа с партнером. Он бьет, я оттягиваюсь. Я бью, он оттягивается, и так, не останавливаясь, какое-то время. Я, он, я, он, я, он... Работая длинными отрезками, стараемся бить на движении вперед любой рукой, удары прямые. Оттягиваемся назад, на длину подставки или чуть дальше, но так, чтобы следующим движением вперед достать партнера ударом. На движении назад готовим следующий удар. Нужно также держать выбранный ритм и стараться в движении сохранять стойку. Хорошо при этом уметь бить один или несколько видов ударов. Отлично, когда все равно, какой удар бить.

Более сложный вариант этого упражнения: работая ударами с двух рук, смешивать защитные движения.

Назад – удар, уклон – удар, подставка – удар, и так далее в любом порядке. Другими словами, работая в определенном ритме, мы бьем, защищаемся, бьем, защищаемся...

Очень полезный боевой тренаж. Насыщенный темп и оптимальная дистанция помогут лучше освоить все параметры боя и привыкнуть к ним. Старайтесь идти от простого. От более удобных для вас вещей, чтобы оставаться собранным. Опять же, в бою не обязательно работать такие длинные отрезки. Но если вы научитесь долго выполнять нужный вид работы, собранно, разнообразно и без ущерба для себя, короткий отрезок такой работы вы будете делать идеально.

Эту работу можно делать на всех трех дистанциях, и чем ближе дистанция, тем меньше удобства для нанесения идеального удара. Но ничего, будем привыкать бить и из неудобных положений. На ближней дистанции подставок больше всего.

Показатель количественных повторений предыдущих упражнений поможет нам с большей легкостью развивать параметры реакции. Ведь если тело послушный инструмент, остается только научиться видеть.

Упомянув о параметрах боя, я имел в виду еще очень многое. Три дистанции: ближнюю, среднюю и дальнюю. Одиночные, двойные, тройные удары. Развитие атаки, ее сдваивание и так далее. Всё это мы разберем дальше, после освоения основных фундаментальных навыков.

## Реакция

Упражнение: стоим в жесткой стойке напротив соперника, который с дальней дистанции бьет любые одиночные удары. Стараемся не пропустить ни одного и на каждое движение соперника реагируем ударом передней руки. В большей степени это встречные удары на подставках. Здесь мы пожираем партнера глазами, в два раза сильнее и не раскрываясь, не пропускаем ни одного его движения. Более сложный вариант: соперник делает то же задание, но прячет некоторые удары за ложными движениями. Мы реагируем ударами с двух рук. Оба работают легко, так как смысл работы не в силе, а в видении и реакции. Движение ногами в этой работе лучше исключить, хотя протаптывание на месте допускается. Не валитесь вперед. Даже если партнер пытается вас обмануть и запутать, кидайте руки вперед на любое движение. Получится очень высокий темп, но легкость и точность ударов поможет его выдерживать. Меняясь с партнером местами, вы также сможете еще почувствовать сложность противостояния такой встречной манере. Занесем это в тактическую копилку.

## Провокация

Для того, чтобы не угадывать момент удара противника, подставляем ему себя под удар и делаем защитное движение. В этом случае мы не гадаем, а предвидим. Ведь противник настроен нас ударить. Это предыдущее упражнение наоборот.

Упражнение: стоим в стойке напротив соперника в двух или трех шагах от него. Плечо впереди, но руки опущены. Партнер сохраняет положение рук в стойке, но открытыми ладонями к нам, как при отработке уклонов. Идем на противника приставным коротким и быстрым шагом. Он опустит свою ладонь нам на голову, как только увидит, что его рука нас достает. Мы тоже это увидим и сделаем уклон на его движение. Можем коротким челночным прыжком или шагом имитировать движение вперед, а в последний момент остановиться, и его рука нас не достанет. Можно также шагнуть передней ногой вперед под удар, а задней на подтяжке на его ударе в сторону под руку. Или наоборот: задней вперед и немного в сторону, а затем передней в другую сторону под удар.

Если партнер будет имитировать боковые удары захватами за шею, то мы, идя на него в том же порядке, будем делать нырки, шаг назад и подставки.

Таким образом, есть три способа чувствовать и видеть удары противника:

- 1) почувствовать (ВЫМЕРИТЬ) в подставку дистанцию, силу, скорость и высоту удара;
- 2) провоцировать его на удар;
- 3) развивать реакцию виденья.

В третьем случае нам также могут помочь ошибки в технике соперника. Невысокая скорость, ширина замахов и других движений, высота рук и неправильная траектория ударов. Все то что ему мешает, должно у нас отсутствовать.

Теперь ознакомимся с количественными параметрами ударов. Основных их три: одиночные удары, двойки и тройки.

Конечно, можно бить и большее количество ударов, но при ограниченной градации легче делить бой на законченные отрезки. Это будет дисциплинировать нас в собранности и поможет расставлять в атаках акценты.

## Удары снизу

Мы познакомились с одиночными прямыми и боковыми ударами. Теперь, после освоения уклонов, разберем технику ударов снизу. Их, конечно, можно бить и без уклона, но с замахом, то есть опуская руку вниз перед ударом. Это делает работу несколько ущербной. Лучше всего бить удары снизу после уклона или нырка. В этом случае замах получается естественным и мы не раскрываемся.

Любое защитное действие может быть замахом. Поэтому, выполняя защитное движение, готовим позицию для новой атаки. На подставке и шаге назад удобнее наносить прямые и боковые удары. Если только передняя рука не опущена. В этом случае ею можно ударить снизу, но скорость нужна высочайшая.

После уклона и нырка можно бить все виды ударов. Прямые удары здесь в большей степени наносятся с дальней и средней дистанции, боковые – с любой дистанции, а удары снизу удобнее наносить со средней и ближней.

Уклоняемся в стойке в сторону нашей передней руки и делаем на уклоне замах на удар в корпус. Вкручиваемся вниз, вся задняя половина тела поворачивается вперед. Задняя рука у лба, ее локоть внизу, а передняя рука опускается на высоту прямого удара под грудную мышцу. Я не ошибся – прямого удара. Метаморфоза вот в чем, кулак передней руки повернут пальцами вверх, и находится на одной высоте с головой, перед ней. За счет повернутых пальцев вверх он считается ударом снизу. Фото 115, 116.





Фото 116

Мы на уклоне собраны и закрыты. При ударе проталкиваем кулак локтем в цель, но в том же положении – пальцами вверх. Удар снизу в голову пойдет с этого же места и будет за счет траектории более выразительным ударом снизу. Фото 117, 118.



Фото 118

Очень важно на уклоне занять правильное положение. Фото 119, 120.



Фото 120

## Выходы из атак

Для полноты понимания законченности действия, введем еще одну формулу:

ВХОД, АТАКА, ВЫХОД.

Формула очень проста. Подойти, ударить и уйти, не получив в ответ. Последний параметр является очень важным, но его бойцы часто игнорируют. Просишь ученика ударить по лапам какой-то удар. Почти все бьют и остаются стоять на месте. Ни уклона, ни шага назад, ни подставки. Может, чрезмерная уверенность, а может, недооценка того, что будет в бою, и это не правильно. Выход из атаки – наиважнейший элемент боя, и его наработка должна быть обязательной и постоянной. Только выше приведенная формула характеризует полностью выполненное действие.

Маленький секрет: чем точнее и сильнее атака, тем легче после нее производить защитное действие. Противник на мгновение зажимается. И каждое защитное движение всегда может быть подготовкой новой атаки. Это дает нам возможность увеличивать длительность атак и количество ударов в них.

Стоя в стойке, наносим прямой удар в голову и остаемся в положении с вытянутой рукой. Фото 121. Затем, возвращая ударную руку назад, делаем уклон в ту сторону, куда возвращается ударная рука. Фото 122. После удара левой рукой уклоняемся в левую сторону, после удара правой – в правую. Фото 123, 124. Уклон можно делать стоя на месте, но перспективнее выполнить его с шагом в ту же сторону. Ударьте, а возвращаясь, уклонитесь и замрите в этом положении. Видите, на уклоне мы, вкручиваясь вниз, разворачиваем половину тела и можем нанести новый удар. Очень важно понимать это и после уклона принимать позицию для следующей атаки. Если мы хотим нанести удар в корпус передней рукой, то, делая уклон в сторону передней руки, опускаем ее на нужную высоту, под грудную мышцу. Задняя сторона тела на небольшом шаге передней ноги поворачивается вперед. Фото 125, 126.







Фото 126

Если же мы хотим нанести удар в голову, то на таком же уклоне оставляем руку на той же высоте и подносим ее к своей голове. Локти вниз, кулаки около лба, а лучше, если передняя рука чуть впереди. Фото 127, 128. Мы на уклоне занимаем позицию, при которой у кулаков самая близкая дистанция до цели. И вот здесь рождается первое знание о скорости. В данном случае – о минимальном смещении головы и самом близком пути кулаков до цели. Это для того чтобы они прошли его за минимальное время. Сила разжимателей мышц здесь на втором месте.





Фото 128

Теперь попробуем пробить несколько ударов передней рукой, чередуя удар в корпус с ударом в голову. Удар в голову, уклон с замахом на удар в корпус. Удар в корпус, уклон с замахом на удар в голову. Фото 129, 130, 131, 132, 133. В голову, уклон, в корпус, уклон, в голову, уклон, в корпус... Высота кулака передней руки на каждом уклоне меняется. В корпус бьем снизу, а в голову – любой удар. Теперь будем бить в движении вперед. Уклон на шаг передней ногой, удар на шаг задней. Стараемся оставаться в боковом положении, а для этого задняя нога на шаге не должна перегонять переднюю. Если хотим закончить серию, то после очередного выхода становимся в стойку и заканчиваем атаку.







Фото 133

Теперь повторные удары задней рукой. После удара задней рукой в голову, делаем уклон на возвращении задней руки и немного подсаживаемся вниз. Если хотим остаться под противником, то, уклоняясь, делаем небольшой шаг передней ногой вперед, как бы подсаживаясь под него. Фото 134, 135.



Φοτο 135

Переднюю руку при этом лучше держать впереди, кулаком к лицу противника. Задняя рука – кулаком у лба. Кулак задней руки совершает небольшие смещения от нашего подбородка ко лбу и назад. Помните: у высоких кулаков самый короткий путь к голове. Более высокое положение заднего кулака определяет цель следующего удара, а это – голова. Поднимаясь из уклона, проталкиваем локтем кулак задней руки в цель, накидывая локоть вверх. Фото 136. Задняя часть тела при ударе развернулась вперед и поднялась немного вверх. Идеальный момент для попадания в голову противника – это момент, когда он после своего удара возвращает руку в стойку, опускает локоть и у него образуется «окно» между кулаком и плечом.



Фото 136

Теперь мы сделаем уклон не под противника, а на шаге нашей задней ноги в сторону, ему за спину. Фото 137, 138, 139. Если хотим ударить в голову, то садимся вниз не очень глубоко. Кулак задней руки у лба, кулак передней – у лица соперника. Если же бить будем в корпус, то приседаем ниже и проталкиваем кулак задней руки локтем под грудную мышцу противника. Пальцы кулака задней руки повернуты вверх. А теперь попрактикуем задней рукой разные удары. В голову, уклон, в корпус, уклон... и так далее. Идем на соперника перекрестным шагом. То есть на удар задней рукой шаг передней ногой, а на уклон – задней. Каждый выход из атаки – подготовка следующей. Передняя рука на уклоне всегда впереди, как будто мы ею держим противника за грудки.





Фото 139

Переходим к двойкам. Это слитная атака с двух рук. Правой – левой или левой – правой. Вот где положение кулаков на следующий удар – наиважнейший фактор.

Поэтому настоятельно советую разучивать комбинации в очень медленном темпе, и максимально сосредоточившись на деталях движения.

Мы уже знаем комбинацию из двух прямых ударов – передней и задней рукой. С нее и начнем. Пробили ее и остались стоять с разогнутой задней рукой. Теперь, убирая заднюю руку, и немного приседая, делаем шаг в сторону задней ногой, если хотим сместиться. Если же мы хотим остаться под противником, то после удара задней рукой подсаживаемся под его переднюю руку за счет шага вперед передней ногой. В этом близком положении к противнику его легко захватить своими руками за корпус и руки. Клинчевать. Фото 140, 141, 142.





Фото 142

При уклоне на шаге в сторону мы, приседая на заднюю ногу, смещаем корпус и голову. Разворачиваем заднее плечо назад, делая замах на удар сильной задней рукой. Фото 143. Противник у нас на дистанции передней руки, вес тела слегка распределен на задней ноге. Вот ею мы и толкаемся, разворачивая заднюю половину тела. Наносим удар задней рукой на шаг передней ноги и сразу бьем передней рукой на шаг задней ноги. Руки разгибаются на противоположные шаги. Остановились и посмотрели. Разогнутая передняя рука впереди, тело немного приподнялось. Убирая на уклоне переднюю руку, на шаге передней ногой в сторону приседаем и вкручиваясь остаемся на замахе уже передней руки. Поэтому нанося удары в противоположные шаги можно за счет уклонов бить бесконечные двойки.



Фото 143

Левой – правой, уклон, правой – левой, уклон... и так далее. Ритм ударов в такой работе можно менять. Быстрый уклон, более медленные и сильные удары. Быстрый уклон и быстрые удары. При этом все движения протаптываются ногами в таком же ритме. Начинаем и заканчиваем уклоном.

При отработке ударов двойкой по этажам – живот – голова или голова – живот, кулаки рук на уклоне располагаются так же, как и при одиночных ударах. Но во время атаки первой рукой, вторая может в некоторых случаях, одновременно с ней занимать новую позицию для второго удара. Например, задняя рука бьет в голову, а передняя в момент удара опускается на нужную высоту для следующего удара в корпус. Или положение рук и кулаков может изменяться при смешивании боковых ударов с прямыми и ударами снизу. К сожалению, техническое описание этих элементов сложно из-за огромного разнообразия вариантов. Я просто посоветую при отработке таких соединений стараться держать стойку и быть собранным. В остальном ищите последовательность одного удара за другим, исходя из выученных ранее одиночных элементов. То есть, нанося один удар, остановитесь и подумайте, какой удар пойдет за ним, подготовьте правильную позицию и нанесите ранее выученный удар. Позиция зависит от того, каким будет следующий удар. Прямой удар или снизу, в корпус или в голову. Можно упростить проблему, всегда держа кулаки у головы, и работу по этажам распределять сгибанием и разгибанием ног, то есть высотой стойки. Но такая манера применима больше для средней и ближней дистанций.

Но вернемся к выходу из атак. При всех смешиваниях выход из атаки происходит на возвращении в стойку последней руки после удара. Исходя из этого, пробьем комбинацию из трех ударов, тройку: правой, левой, правой рукой. После последнего правого удара,

возвращаем на уклоне руку в стойку и заканчиваем атаку. На возвратном движении происходит смещение с линии атаки. Бьем любые другие тройки и на возвращении последней руки делаем уклон с шагом в сторону. Можно атаковать ударами в приставной шаг: левой, левой, правой – и после правого уклониться с шагом в сторону.

По этому же принципу можно заканчивать атаки нырком, шагом назад и подставкой. Все эти элементы выполняются после последнего удара. Нырок сгибанием коленей и опусканием вниз. Движение назад шагом или небольшим прыжком. Подставка четким возвращением в жесткую, боковую стойку с шагом передней ноги на месте и выставлением вперед передней руки, даже если атака закончилась ударом передней руки. Получается как бы два удара передней рукой.

Есть еще один выход из атаки, но он технически противоположен тому, который нами выучен. Хотя смысл тот же – уйти с линии атаки. Этот элемент делается за счет такого же вкручивания вниз, только не на возвращении руки назад.

Из боковой стойки, немного поднимаясь, наносим удар в голову противника задней рукой и остаемся в положении удара с разогнутой задней рукой. Фото 144. Теперь возвращаем кулак задней руки к своей голове, опускаемся вниз, но заднее плечо остается впереди. Кулак передней руки у лба. Фото 145, 146. Мы плечами поменяли стойку. Ноги остаются в прежнем положении. Но теперь наше заднее плечо ближе к сопернику. Присев, мы уклонились и замахнулись на противоположную переднюю руку. Вставая, наносим боковой удар в голову передней рукой и застываем в этом положении. Пружина разжалась вверх. Фото 147. Опускаясь вниз, остаемся передним плечом вперед и вкручиваемся как при уклоне под противника. Фото 148. Принцип смещения с линии атаки сохранен и к тому же есть замах на удар.







Фото 148

Такой выход из атаки можно делать после любого количества ударов. Главное – в какой-то момент из верхнего положения, на возвращении руки, присесть немного вниз.

Вот теперь, после освоения выходов из атак, разберем наложение в атаке.

Сдвоенные атаки

Мы в принципе их делали, нанося несколько разных ударов одной рукой. Но это только начало. Выбираем любое сочетание ударов и делим их для законченности на одиночные, двойные и тройные. Удар – уклон, два удара – уклон. Два удара – уклон, один удар – уклон. Начинаем с разных рук и учимся акцентировать последние удары. Одиночный удар – уклон, двойка – уклон, тройка – уклон. Тройка, двойка, одиночный удар. Все через уклоны или нырки.

Два, один, три. Один, три, два. Любые сочетания с работой по этажам. Все атаки заканчиваются защитами. Колебания рук и корпуса минимальные. Ноги сохраняю положение боковой позиции. Голова подбородком на груди, локти внизу, кулаки сжаты и повернуты.

Вспомним о подставке и шаге назад. Введем их в комбинации.

Можно пробовать менять силу и частоту ударов: один удар сильно, защита, три удара легко и быстро, опять защита. Любые варианты, но передвижения ногами всегда сохраняют единый ритм с руками.

Для адаптации движения ног в одном ритме с руками и для умения быстро перестраивать манеру, приведу в пример несколько упражнений:

1. Шаг назад (можно с ударом), уклон (на шаге в сторону), удар, защита.

2. Назад, уклон, двойка (два перекрестных шага), защита.

3. Назад, уклон, тройка (три перекрестных шага), защита.

Уклоняться можно в любую сторону. Удары также любые.

4. То же самое, но с первым шагом вперед. Все три варианта.

5. Шаг назад, уклон, левый, левый, правый удар, защита (после уклона приставной шаг).

6. Шаг назад, уклон, сайстеп, атака (один, два, три удара), защита.

7. Назад, уклон, циркуль, атака (один, два, три удара), защита.

Сайстеп и циркуль

Это движения, которые за счет ног разворачивают стойку бойца в положение, перпендикулярное линии атаки. Другими словами, мы при атаке противника выходим ему за спину с разных сторон. Сайстеп и циркуль можно делать с уклоном и без него.

Находясь в стойке правши, делаем уклон на шаге в правую сторону и останавливаемся. Переднюю ногу не подтягиваем. Фото 149. Затем, поднимаясь в стойку, разворачиваем правую сторону вперед и меняем стойку в плечах. Фото 150. Ноги по-прежнему в

обычной стойке, но переднюю ногу мы на подъеме подтянули. Руки поменяли положение в стойке, и задняя рука кулаком у противника на переднем плече, а локтем на спине. Мы оказались сбоку от соперника и как бы держим его рукой, не давая к нам повернуться. Наша левая рука на замахе для удара. Тот же выход можно делать с отбивом передней руки противника нашей задней рукой, при развороте без уклона, просто за счет ног. Это движение и есть сайстеп.



Фото 149



Фото 150

Находясь в стойке правши, делаем уклон в левую сторону и останавливаемся. Вес тела слегка распределен на передней ноге. Фото 151. Поднимаясь вверх, разворачиваем тело левой стороной вперед, сохраняя положение нашей стойки. Задняя нога возвращается в стойку на подъеме, очерчивая дугу вокруг передней ноги, как ножка циркуля. Отсюда название движения. Фото 152. Теперь вы держите противника за плечо передней рукой и не даете ему развернуться. Это движение чуть шире и для большей скорости его, как и сайстеп, можно заменить легким прыжком. На замахе теперь сильная задняя рука. Бить сразу после уклона быстрее, так как здесь мы делаем на одно движение меньше. Зато положение после сайстепа или циркуля гораздо лучше.



Φοτο 151



Фото 152

### Смена ритма и силы ударов

Разный ритм и сила ударов являются неоценимыми помощниками в бою. За счет большого количества легких ударов можно подтянуть ноги после провала корпуса вперед. Можно легкими ударами ошеломить противника, а сильным ударом добить. Сильным ударом заставить соперника зажаться, а несколькими легкими провести точную, четкую комбинацию. Легким ударом отвлечь внимание, а сильным ударить. Умение манипулировать данными понятиями делает бойца мудрым и непредсказуемым для соперника. Ведь страх и смятение начинаются тогда, когда нет знания, что с этим делать.

А если противник все же достаточно подготовлен, то нужно уметь менять манеры, и тогда он не будет успевать перестраиваться, и к нему опять вернется смятение и страх. Мы уделим психологии боя еще много времени, а сейчас рассмотрим варианты силы и скорости ударов:

1. Мощные удары всем телом. За счет большой отдачи энергии таких ударов в комбинации не может быть очень много. Скорость и разрушительная сила у них довольно высокая, но из-за большого напряжения тела они довольно видимы и предсказуемы. Можно использовать при невнимательности противника, на добивании после сильного попадания и чтобы сбить дыхание.
2. Мощные удары на взрыве. Скорость у них огромная. Чаще это – одиночные удары или двойки.

В тройке это – как правило, последний удар. В такой работе есть место расслаблению, что создает возможности для относительно долгих периодов атаки. Цель проста: закончить бой досрочно, сломать соперника психологически, расшатать его защиту или заставить отдать много сил. Устают сильнее всего от пропущенных ударов, ведь напряжение от этого огромное.

3. Точные удары средней силы. Высокая скорость и большое количество. Могут потрясти соперника за счет точности и скорости или за счет количества. Создают у противника ощущение неприятной жесткости, заставляющее его находиться в постоянном напряжении, что и является основной целью. Средней силы этих ударов хватает для того, чтобы заставить соперника на них реагировать. Опускать руки после ударов в корпус или раскрываться расширением рамки рук на более крепкой подставке после боковых ударов.

4. Легкие удары. Высокая скорость и большое количество. Служат для отвлечения, обмана и набора очков. При вспышке большим количеством не потрясут, но ошеломят противника. За счет ложных ударов можно раскрывать стойку соперника, создавать напряжение, за любым количеством легких ударов спрятать сильный.

Как я уже говорил, сила складывается из совокупности слияния всех параметров удара. В одном мгновении сливаются воедино поворот тела, накидывание плеч, положение локтя и кулака, шаги ног и мгновенное закрепощение тела при этом. Распределение энергии по перечисленным параметрам определяет силу удара. При регулярных тренировках вы со временем начнете чувствовать все составляющие движений. Твердость или мягкость кулака, спины, шага, предплечий. Высоту локтей и плеч. Ширину колебаний рук и тела. Развитое чувство дистанции. Все это поможет вам распределять силу по своему усмотрению. Великий краснодарский боксер, Александр Изосимов говорил большим ребятам: «Возьмите себе в пару маленького партнера и постарайтесь выиграть у него. Не весом и силой, а скоростью, техникой и умом. Это очень трудно сделать, но, если начнет хоть немного получаться, станете великими тяжеловесами». Вот пример истинного понимания распределения силы.

Параметры скорости мы также уже определили. Кратчайший путь за минимальное количество времени. Конечно с учетом положения и дистанции. Исходя из этого определения, дам еще несколько советов.

Для повышения скорости нанесения ударов количеством больше одного, нужно выбирать позицию, где кулаки находились бы максимально близко к противнику. Например, уклон от прямого удара противника с замахом на двойку или тройку. На уклоне заднюю руку можно поднести ближе к передней руке. При нанесении двух или трех ударов не возвращать кулаки к своей голове, а оставлять их около противника. Вернуть руки в стойку, к голове можно только после окончания атаки. Вначале у вас будут получаться не сильные короткие тычки. Но со временем можно усилить эти удары за счет взрывных качеств и сжатых кулаков. Конечно, кулак, разогнанный с более дальней дистанции, делает удар гораздо сильнее, но скорость, которую мы задаем на близкой дистанции, компенсирует силу своим ошеломлением.

Можно довести скорость двойки передней и задней рукой до максимальной. Этого мы добьемся за счет пробития ее на один шаг. На выпад передней ноги вперед почти одновременно бросаем вперед оба кулака. Акцент здесь на второй удар задней руки и на шаг передней ногой.

Самые опасные удары – это те, которых не ждешь и не видишь. К тому же люди, в большинстве своем, привыкли мыслить определенными ритмами.

Так вот, просчитать ритм соперника и сломать его можно только с помощью скорости. ДРУГОЙ СКОРОСТИ. Манипуляция скоростью сродни ложным атакам.

Можно сразу сломать психику противника, показав свою взрывную скорость. Ведь среднее число людей ее не знает. А можно принять ритм соперника, приучить его к нему и неожиданно поломать взрывом. Введенная нами в бой аритмия собьет ему дыхание, заставит зажиматься и суетиться, что приведет к раскрытию стойки. И опять же скорость компенсирует все ошибки.

Манеры ведения боя

Шаг назад

Это движение является королем среди всех защит, так как в боксе данный элемент защищает от всех видов атак. К тому же, введенный в подставку, он открывает нам огромные возможности. Мы о них уже говорили. За счет одного этого элемента можно выигрывать бои даже на высоком уровне. Главное – вымерить и просчитать длину удара соперника. При правильно выверенном движении противник после промаха будет сам налетать на наши кулаки, вне зависимости от нашего роста.

И чем агрессивнее он будет, тем легче применять к нему этот элемент. Теперь о составляющих движения. Мало просто оттянуться, нужно на движении назад подготовить свою атаку. В зависимости от скорости противника, оттягиваться можно либо шагом, либо легким прыжком. Оттягиваясь, немного присаживаемся на заднюю ногу, как бы замахиваясь. Задняя рука всегда на одном месте, у подбородка. Положение передней вы может менять. Это зависит от манеры соперника. В большинстве случаев противник в бою всегда делает чего-то больше. Он либо любит идти вперед, либо работает на отходе. Либо размахист, либо узок и зажат и так далее. Поэтому и положение передней руки изменяется.

При боковых ударах соперника нам в голову передняя рука на движении назад либо подводится близко к голове, либо немного опускается. Это делается с целью устранения помех на пути руки соперника, чтобы сила его инерции заставляла его сильнее заваливаться вперед и вбок. Вот почему он должен сам налетать на наши кулаки. Нам остается, стоя на месте, пробить какое-то количество ударов.

Контратака после шага назад

Теперь о самих ударах. При большой осторожности после шага назад наносят одиночные удары передней рукой. Фото 153, 154. Это дает возможность изучить манеру противника, привыкнуть к ней и дать привыкнуть сопернику к ритму, задав определенный темп. Соперник, промахиваясь и получая в ответ, сбивает дыхание и тратит силы. Вариант ответного удара зависит от положения передней руки на оттягивании. Поэтому станьте в пару с партнером и пробуйте на шаге назад, на его ударе тренировать замахи на разные удары своей передней рукой. Пробуйте наносить эти удары, но с обязательным шагом какой-нибудь ногой в удар. Из-за этого наш удар будет более четким и жестким. Привыкнув, пробуйте наносить два удара передней рукой или проводить двойку передней и задней рукой. Можно сочетать разные комбинации: снизу, прямо; прямо, сбоку; голова,

корпус и так далее. Акцентируйте второй удар и обязательно делайте в конце защитное движение.



Фото 153



Фото 154

Теперь можно добавить третий удар. Оттянувшись и стоя на месте, проводим в односторонний шаг тройку, начиная с передней руки. Выделяем третий удар более твердым шагом и накидыванием локтя. Атака не самая сильная, но за счет крепкой боковой стойки хороша в своей защите и может со стороны выглядеть довольно мощно. А если на шаге назад еще вывести вперед заднюю руку, появляется возможность высыпать в голову противника быстрый, ошеломляющий «камнепад» из трех ударов.

Ответный удар задней рукой имеет свои особенности. Он отличается от предыдущих ударов большей силой, так как у задней руки разгон больше, и есть еще один нюанс: если противник осторожен и не валится вперед, нам после шага назад придется самим с ним сближаться. Ведь надо достать его ударом. Это можно сделать за счет челночного прыжка или за счет перекрестного шага. То есть нужно оттянуться, а затем нанести удар задней рукой на шаг передней ногой. Фото 155, 156. Для того чтобы шаг получился четким, нужно на движении назад слегка подтянуть к себе переднюю ногу. Подчеркиваю: слегка. Не сделав этого, нам на широких ногах, трудно будет двинуться вперед. А так мы как бы замахиваемся передней ногой на шаг вперед.



Фото 155



Фото 156

С челноком все понятно: прыжком оттянулся назад, с прыжком ударил вперед.

Лучше эти две манеры соединить: оттягиваться прыжком, а бить вперед перекрестным шагом. Поэтому, попробуем отработать это движение. Отходя назад, подтягиваем переднюю ногу и шагаем с ударом задней руки вперед на переднюю ногу. Получилось? Повторили. Теперь начали отбатывать два удара – задней и передней рукой. Бьем, двигаясь перекрестным шагом. В этой двойке можно наносить оба удара сильно, а можно выделять второй. Атаку заканчиваем обязательным защитным движением. Продолжаем отбатывать ответную атаку с задней руки и добавляем третий удар. Прыжок назад, три перекрестных шага вперед (тройка), защита. Здесь также можно выделить все три удара, можно акцентировать последний удар, а можно «ВЫСЫПАТЬ» быструю, ошеломляющую тройку, но ноги в этом случае почти бегут.

Тройка перекрестным шагом вперед, начиная с передней руки. Шаг назад, три перекрестных шага с задней ноги (тройка), защита.

Для тренировки полезно, после шага назад набегать тремя шагами вперед, начиная движение с разных ног. Набегать – это в идеале. Начинайте отработку в невысоком темпе.

Вообще, самая оптимальная тройка – это два прямых передней и один прямой задней рукой. В обычной стойке это левой, левой, правой. Всё в приставной, односторонний шаг. Здесь нужна боковая позиция, что делает нас закрытыми. И развивается довольно мощная атака за счет разгона тела на третий удар двумя первыми ударами. Это уже наработанная нами двойка прямыми ударами, только с еще одним ударом передней рукой перед ней. Попробуем. На шаге назад немного подсели на заднюю ногу. Пошли вперед: левой, левой;

правой. Защита. Бьем, двигаясь вперед приставным, односторонним шагом. Эту комбинацию можно проводить разнообразно.

Все три удара сильно, в одном ритме. Затолкать, сломать психологически, закончить бой досрочно.

Легко и быстро, чтоб ошеломить.

И два легких удара, третий – сильно, соединив последние два удара воедино и акцентируя их. Р-а-а-з, раз-два. Смесь первых двух вариантов.

Итак, тренировка атак после шага назад, партнер наносит одиночные удары:

1. Двигаясь, защищаемся шагом назад.
2. Шаг назад, атака передней рукой.
3. Шаг назад, атака задней рукой.
4. Шаг назад, два удара.
5. Шаг назад, три удара.
6. Любая атака после шага назад.

Контратака после уклона

Партнер наносит одиночные, прямые удары нам в голову. Мы используем подставки, уклоны и шаги назад. Выверяем длину, силу удара и оптимальные колебания в уклонах. Под каждого нового противника они будут персональными. Один бьет узко, другой за счет высоких локтей – шире. Длина и сила шага на ударе также индивидуальна. После уклона сразу возвращайте голову на прежнюю высоту. Это нужно для того, чтобы противник бил одинаково в одно и то же место. Привыкли. Начали после уклона наносить одиночные удары. Не отвечайте ударом на каждый удар. Продолжайте прятать их за другие защитные движения и бейте легко, максимально четко, а главное – неожиданно. Это отчасти поможет вам имитировать моменты настоящего боя и избавляться от привязанности к одному ритму. Легче начинать с ударов по корпусу. Уклон, удар, выход. Помните, что кулаки на уклоне опускаются на оптимальную высоту. Контратаки в корпус максимально эффективны в момент распрямления руки противника, на его выдохе. В этот момент зоны под грудными мышцами не защищены. Удар под правую руку в область печени особенно результативен.

Начинаем уклоняться с замахом на удар в голову и бьем. Следите за тем, чтобы кулаки оставались на нужной высоте, а кулак передней руки при уклоне был немного впереди вашей головы. Учитесь бить коротко и сильно за счет все того же взрыва и высоко вскинутого, акцентированного локтя. Идеальным считается попадание нашего удара в голову, на возвращении руки противника в стойку. В тот момент, когда рука, возвращаясь, сгибается и локоть опускается вниз, нам открывается разрез для удара. Фото 157, 158, 159, 160.



Φοτο 157



Φοτο 158



Фото 159



Фото 160

Для оттачивания минимальных колебаний на уклоне стойте в стойке на одном месте. Партнер наносит прямые удары вам в голову. Темп средний. Вам при правильно занятой позиции стоя на одном месте после уклона должно быть удобно наносить любой одиночный удар. Если же вам под какой-либо удар нужно подстраиваться, менять положение ног или тела, то ищите новую позицию, из которой вам будет всё равно, какой рукой бить. А количество повторений сделает свое доброе дело. Нароботав этот элемент, можно включать его в боевое движение с ногами.

Со временем вы научитесь чувствовать самые оптимальные позиции при уклоне. Это будет проявляться в ощущении удобства и безопасности. А поменявшись с партнером заданиями, вы сможете почувствовать это на себе. Вот он рядом, а сделать ничего нельзя: ведь, удачно уклонившись, партнер вводит вас в напряжение. Вы чувствуете, что вы у него на прицеле, и это вас делает зажатым. Этот момент можно использовать в бою. Приучить противника к однообразным быстрым контратакам, а потом, удачно уклонившись, сделать небольшую паузу и выбрать новое, неожиданное место для удара.

Как я уже говорил, при правильном уклоне все равно, от какой руки уклоняться. Но для контратаки положение руки противника имеет большее значение. После уклона удобнее оказаться за спиной соперника. Там нам может помешать только правильность его стойки. Он относительно закрыт, но ударить нас ему сложно. Если же мы уклонимся вовнутрь его стойки под какую-либо руку, мы можем оказаться под ударом другой руки. Та же рука, под которой мы находимся, может помешать поднять локоть для акцентирования или подняться в стойку при развитии атаки. Поэтому надо учиться наработать удары и комбинации, которые в этих случаях будут самыми эффективными. На первый план здесь выходят атаки снизу – по крайней мере, первый удар. И желательно – со средней или ближней дистанции. Оказавшись в не очень удобном положении, мы можем постараться исправить его, расширив зону своей атаки комбинацией из нескольких ударов или одним очень точным.

Наносить удары с близкого расстояния непросто. Этому надо учиться. Попробую описать эту технику. Не старайтесь с этого расстояния бить далеко. Вы будете толкать, а не бить, и скорость при этом будет маленькой. Бить нужно коротко, мощно. И, ударив, как бы быстро отводить руку от цели. Как будто она ее отпружинивает. Можно в это короткое движение вводить мощь корпуса, но также коротко. Для понимания момента дам легкое упражнение. Находясь к противнику почти вплотную, немного подсев и встав, коротко ударьте его дельтовидной мышцей плеча. Получится короткий, резкий толчок. Мы ударили только силой тела. Ноги резко разогнали спину и плечо. А теперь, продолжая стоять к партнеру вплотную, добавьте сюда короткий удар руки, и у вас получится описанный выше элемент. За счет таких ударов и раздвигают руки крепкой защиты соперника, открывая в ней бреши. Фото 161, 162.



Фото 161



Фото 162

При легких ударах также нужно бить коротко, четко, но вес тела при этом почти не задействован. Это как игра в ладушки, только кулаками и посильней. Кстати, сжатыми и крепкими кулаками эту работу делать легче.

Очень важно, работая легко, оставаться собранным. Этому также нужно учиться, ведь природа расслабленности здесь нам будет мешать. Это касается обоих тренирующихся.

Наносить удары после уклонов легче, когда противник идет на тебя сам. Этот его напор может пугать только начинающего бойца. На самом деле откровенная атака вперед для опытного боксера является подарком. Падай в стороны или вниз и бей. Соперник сам себя приносит под удар. Гораздо сложнее работать в контратаке с осторожным и хитрым бойцом, который не бежит вперед откровенно, а выжидает и взрывается на нашем движении вперед. Здесь нам на помощь придет описанная выше провокация.

Идем вперед на противника, провоцируя его на удар, и падаем уклоном со своим замахом в сторону. Когда партнер почувствует, что нас достает, ему невольно придется кидать нам в голову свой кулак. Уже в бою это будет точно. Если же в ходе этой работы партнер по непониманию или нежеланию не будет вас бить, идите вперед и на нужной дистанции всё равно уклоняйтесь со смещением, нарабатывая нужный элемент. Вообще, опыт общения с партнерами на тренировках – это так же неоценимый фактор. Люди ведь разные, и одни приходят в секцию научиться искусству боя, а многие другие – научиться причинять боль. Встречаются также и ребята с замедленным мышлением. Поэтому при отработке элементов об этом нужно помнить. Не злитесь в таких случаях, ведь мы уже стали на путь, ведущий нас к высшему хладнокровию. Попросите партнера бить четко по заданию. Если же просьба не будет услышана, начните применять эффект ПОДСОЗНАТЕЛЬНОГО.

Если партнер вместо ударов в голову бьет в грудь и вам неудобно уклоняться, поднимите его удары сами, ставя ему удобную, более высокую подставку. Так уж устроено: когда рука приятно влипает в цель, это доставляет удовольствие – и вы таким образом заставите его бить выше. О провокации движением вперед я уже говорил. Если партнер задает высокий темп, избегайте его, уходя от ударов, отвечая своими ударами иногда, входя в клинч и сковывая его движения. Если трудно отрабатывать удары в корпус из-за всё той же, неправильной высоты его ударов, ударьте несколько раз в голову сверху, через руки партнера. Он их невольно поднимет, и у вас появится возможность делать свою работу внизу. Все эти моменты можно использовать и в бою. И, пожалуйста, не заражайтесь агрессией и реваншизмом: эмоции лишают нас аналитики, и много энергии тратится впустую.

Но вернемся к уклонам.

Тренировка атак после уклона. Партнер наносит одиночные прямые удары в голову.

1. Двигаясь в стойке, защищаемся шагом назад, подставкой и уклонами, но бить будем только после уклона.
2. Уклон, одиночный удар, защита.
3. Уклон, два удара одной или двумя руками, защита.
4. Уклон, три удара, защита.

5. Уклон, любая контратака, защита.  
Контратака после нырка

Нырок, так же, как уклон, является не только защитой, но и замахом на следующий удар. Поэтому, выполняя нырок, готовим позицию для контратаки. Следим за тем, чтобы кулаки при движении тела вниз не опускались и оставались у головы. Поднимаясь из защиты, наносим один или несколько ударов. Фото 163, 164, 165. Очень важно кидать кулаки в цель сразу на подъеме, а не после него. Это знание даст нам возможность бить быстрее. Сел, встал с ударом. Если даже мы хотим пробить контратаку с корпуса на голову, руки всё равно остаются в положении кулаки в области головы, важно не поднимать руки вверх во время разгибания ног. Пробуйте, как и в предыдущих заданиях, работать в движении вперед, на отходах и стоя на месте.



Фото 163



Φοτο 164



Φοτο 165

Тренировка атак после нырка. Партнер бьет одиночные боковые удары в голову.

1. Двигаясь в стойке, защищаемся шагом назад, подставкой и нырком, но бить будем только после нырка.
2. Нырок, удар, защита.
3. Нырок, два удара, защита. Бьем одной и двумя руками.
4. Нырок, три удара, защита.
5. Нырок, любая атака, защита.

Смешанные атаки и защиты после них

После освоения всего спектра защит попробуем защищаться по-разному. Как я уже говорил, в большинстве случаев бойцы в ринге делают всегда чего-то больше. Поэтому, вымерив боевые параметры соперника и привыкнув к ним, мы также будем делать чего-то больше, исходя из манеры, выбранной противником. Но давайте подумаем о противниках, умеющих разнообразить свою работу. Такие соперники и являются самыми сильными. Вот где понадобится высокий уровень боевого мастерства. Под этим определением я подразумеваю совершенное знание всего защитного и ударного потенциала нашего вида спорта. Нарботанные элементы должны быть одного уровня умения. И уровень этот должен быть высоким. Полное знание всех аспектов боя сделает нас готовыми к любому испытанию в этой области. Останется только одно, что сможет нам помешать, наше внутреннее «я». На этом уровне не от противника зависит всё то, что случится в бою, а от нас. Выходя в ринг без этого знания, мы подобны щепке, которую поток будет нести по своей воле.

Вот когда откроется дверь в мир ПОДСОЗНАТЕЛЬНОГО. И состоит он из совершенства. На этом уровне нам должно быть трудно сделать какой-то элемент неправильно. То есть надо будет думать, как его сделать, ведь тело уже делает это, не задумываясь. Но с чего же начать? С понимания.

Крепкая стойка, из которой удобно наносить большой спектр ударов и делать большое количество защит. При этом к минимуму должны быть сведены колебания корпуса, разброс рук и движение ног. Говоря о движении, я имею в виду расход энергии и лаконичность. Другими словами, нужно стремиться к знанию позиций, в которых удобно делать всё, что хочешь. Еще потребуется большое количество наработанных комбинаций. С них мы и начнем.

1. Шаг назад, уклон, атака, защита.
2. Шаг назад, нырок, атака, защита.
3. Шаг назад, подставка, атака, защита.
4. Уклон, нырок, атака, защита.
5. Нырок, подставка, атака, защита.
6. Подставка, нырок, атака, защита и так далее...

Для облегчения наработки вспомним боевой челнок.

Атака, защита, атака, защита, атака, защита. Держим невысокий темп и нарабатываем позиции, в которых мы защищены и из которых нам удобно атаковать. Видите, шаг назад уже для нас помощник. Он помогает нам подготовиться к атаке. В следующем, усложненном варианте челнока его значение еще выше.

Два удара, две защиты, два удара, две защиты – и так далее. Вот почему комбинации, приведенные выше, начинаются с шага назад. Заставив противника промазать первым ударом, легче просчитать следующий удар. С наращиванием количества ударов появится сложность в выдерживании правильной боковой стойки. И у кого ноги работают правильно, тому легче будет справиться с этой проблемой.

Три удара, три защиты, три удара, три защиты...

В этой работе чем быстрее тройка, тем легче защита. Если соперник быстро высыпает на нас свою серию ударов, мы можем защититься от нее одним движением, перекрывшись правильной подставкой или шагом назад. Если же удары летят размеренно и сильно, то каждый из них потребует отдельного внимания. Так что берите и нарабатывайте. Вначале можно выполнять очень медленно сложный боевой челнок. Один удар в две секунды, с замиранием на месте, с целью увидеть и оценить позицию обоих бойцов. Так же медленно, можно работать двойками и тройками.

Привыкнуть к высокой насыщенности комбинаций вы сможете за счет множественных повторений и постепенного повышения темпа. А когда вас перестанут смущать количество и темп, тогда и будет достигнута конечная цель.

Встречные атаки с развитием

Наработанная нами техника уклонов остается в этой манере базовой. Разница лишь в том, что мы на уклоне сразу выбрасываем вперед какую-либо руку. Фото 166. Как было сказано выше, вкладываем свой удар в удар противника. Поэтому для приобретения количественных навыков этой манеры повторим упражнение из предыдущей темы.



Фото 166

Партнер наносит одиночные прямые удары в голову. Мы, стоя на месте, делаем уклоны и подставки. Темп средний. Начинаем проводить встречные удары со смещением головы. Бьем в корпус и голову партнера, но продолжая твердо стоять на одном месте. Вам, как и в задании предыдущего материала, должно быть удобно наносить любой встречный удар при любом ударе партнера. После привыкания начинайте подключать работу ног. Встречайте партнера ударами разной силы, продолжайте учиться контролировать и разделять свои возможности. Попросите партнера пойти на вас. Проводите встречные удары на движении от него, набирая очки и не отходя, стоя на месте, останавливая его. Здесь можно вспомнить упражнение, которое мы делали на отработке реакции, встречный удар на любое движение противника. Но здесь нужно добавить четкость и акцент.

К встречным ударам со смещением головы добавьте удары на подставке. Встречный удар на шаге назад также очень эффективный прием. Теперь пусть партнер не идет вперед, а выжидает. Поддавливая его, начинайте наносить встречные удары посредством описанной выше провокации. Идите вперед и проводите встречный удар на смещении в сторону, когда противник поверит, что вас можно достать, и нанесет свой удар. Тут, несмотря на то что мы идем вперед, мы все равно работаем вторым номером, ожидая его удара нам навстречу. Теперь пусть партнер меняет манеры, продвигаясь вперед, назад, стоя на месте. А мы наносим встречные удары.

К встречному удару добавим развитие атаки одним, двумя и тремя ударами. Фото 167, 168.



Фото 167



Фото 168

Лучше всего после встречного удара менять высоту и плоскость следующего удара. Встретили первым ударом в корпус, второй удар подняли в голову. Встретили ударом передней руки в голову и развили атаку ударом задней руки в корпус. При выполнении первого удара готовим позицию руки для второго удара, так же как при уклонах. Мы также на уклоне кидаем вперед встречный удар и ставим другую руку на атаку вторым ударом. Встреча, развитие. Фото 169, 170. Развитие одним, двумя и тремя ударами. Комбинации развития атаки с одной и двух рук остаются те же, что и в работе на уклонах. Раскиданные по этажам и плоскостям удары очень путают соперников.



Фото 169



Фото 170

Чуть сложнее встречать двойкой или тройкой без первого встречного удара. Разница заключается в том, что в добавление развития после встречного удара есть фаза разделения. Она почти не заметна но все же есть: раз, пауза, раз-два. А во встрече двойкой или тройкой ее нет. Вместе с уклоном вперед сразу летят три или два кулака: раз, два, три. Такую встречу можно проводить на месте, вперед и назад, а также по этажам.

Тренировка встречных ударов с развитием. Партнер наносит одиночные прямые удары в голову.

1. Двигаясь в стойке, защищаемся шагом назад, подставкой и уклонами.
2. Одиночные встречные удары передней рукой одновременно в удар партнера.
3. Одиночные встречные удары задней рукой.
4. Любые одиночные встречные удары.
5. Встречный удар в корпус, развитие одним ударом в голову.
6. Встречный удар в голову, развитие одним ударом в корпус.
7. Встреча одним ударом, развитие двумя. Одной и двумя руками.
8. Встреча одним ударом, развитие тремя.

## 9. Встреча двойкой или тройкой с развитием и без него.

### Работа вторым номером

Название раздела говорит само за себя. Мы как бы отдаем инициативу противнику, пуская его на себя. Почему «как бы»? Да потому, что в идеале нельзя отдавать инициативу. Можно дать сопернику возможность двигаться вперед, но нельзя отдавать ему моменты боя и весь бой в целом. Вообще, есть два направления ведения боя – созидать свою атаку или разрушать чужую. Разберем второе направление.

Мы уже рассмотрели некоторые моменты разрушения, встречные атаки и атаки после защит. Но этого недостаточно. Для полного выполнения задачи нужно эти манеры связать, еще добавить неожиданные атаки выпадом вперед и ложные атаки в движении. Ложных атак движением мы также касались. Помните, «давание себя»? Мы давали противнику за счет этого промахиваться, тратить силы и готовили свою атаку. Еще ложными атаками можно держать противника в напряжении и за счет этого разрушать его атаки на корню, до начала его движения. Вот для чего нам нужны неожиданные короткие атаки вперед. Именно неожиданные и короткие, ведь мы работаем вторым номером. Задержаться впереди можно только в одном случае – чтобы добить противника после удачной атаки.

Итак, выпады. Пускаем противника на себя и двигаемся с защитами. Находясь на средней дистанции, наносим встречные удары и удары после защит. Средняя дистанция – самый удачный момент для короткого выпада. Не нанося ударов первыми, мы приучим соперника к нашей работе вторым номером. А выбранная нами средняя дистанция приучит увлеченного атакой противника находиться недалеко от нас. И вдруг – наша атака вперед. Количество ударов не должно быть большим. Лучше сосредоточиться на качестве и силе. Если получится, можно атаку удвоить, а не получится – возвращаемся к прежнему рисунку боя. То же можно делать и на дальней дистанции, но выпады должны быть дальше, а скорость – выше. При сильных однообразных ударах можно приучить соперника к закрытию руками каких-то мест. Этим также можно воспользоваться и, показав замах в то же место, ударить в другое. Если противник стал осторожным, сосредоточенным и начал агрессивно реагировать на наши выпады, не расстраивайтесь – пользуйтесь этим. Обозначайте начало атаки, а сами не бейте. Он в ответ на наше движение начнет бить мимо, раскачивать стойку, а мы будем его за это наказывать.

Добившись за счет описанных мер полной растерянности соперника, можно чаще двигаться вперед для закрепления преимущества. Но атаки все равно должны быть не длинными, четкими и законченными. Ведь соперник, любящий идти вперед, владеет для этого соответствующим арсеналом. Поэтому долгое нахождение перед ним опасно и лучше придерживаться выбранной нами манеры до конца. И, конечно, несмотря на манеру, хорошо иметь сильный, нокаутирующий удар. С ним как-то спокойнее. А, теперь яркий пример.

Давайте, вспомним Майка Тайсона в лучшей его форме. О его работе назад не может быть и речи. Напористость, агрессивность и скорость, которая ему отчасти даже мешала. Уверенный в своей силе, он теснил соперников и бросался на них с ударом почти без подготовки. Насыщенность атак и прекрасная физическая подготовка заставляли его противников сразу чувствовать себя жертвой. Большинство соперников Тайсона выходили в ринг с целью не упасть и продержаться долгое время.

О выигрыше не было и речи.

Согласен, подготовка и дух этого боксера были необычайно высоки. И все-таки, что же надо было делать?

Для начала – вспомнить, что он тоже человек. А дальше идет простая «математика».

Для того чтобы сильно ударить, нужно подготовиться. Значит, первое, что надо было делать, – не давать ему прицелиться. Движение в крепкой стойке вперед, назад, по сторонам должно путать противника и не давать ему сосредоточиться. Четкие, жесткие, встречные удары с выходом должны сбивать его ритм и заставлять злиться. Это привело бы к более откровенным его действиям. Об усталости Тайсона в то время говорить приходится в последнюю очередь. Но все же, при хорошей, чистой защите, контратакующих ударах и сильных ударах по корпусу можно рассчитывать на то, что темп боя упадет. Говоря о чистой защите, я имею в виду в большей степени шаги назад, нырки и уклоны. Пусть машет по полной программе. Защиты подставками в работе с таким противником ущербны из-за большой его силы. Но не без того: ведь сильные, высокие руки – это наша крепость. Мухаммед Али перед боем с Джорджем Форманом специально тренировал этот элемент, стоя у канатов. Удары у Формана были страшной силы, но Али, отстояв у канатов несколько раундов, его победил – и притом досрочно. И еще: если я все это знаю и умею, у меня хороший удар, кто заставит меня поверить в то, что я хуже своего соперника? А если так, то почему бы не вспомнить о неожиданных жестких выпадах с развитием и четким выходом? Знайте все, я – не жертва!

И последний момент этого направления. Если вы отменно чувствуете себя на средней дистанции и у вас есть всё, чтобы быть там лидером, можно после провалов противника идти в жесткий обмен ударами количеством не меньше трех. Вещь очень неожиданная – неожиданная потому, что это противоречит самой манере. Ведь мы скрываем агрессивность, как бы избегая боя, а тут – такой напор. Неожиданный напор. Этот элемент можно применять с самого начала, с целью подавить психику соперника, а можно вводить в работу неожиданно – с целью обмануть его.

#### Ложные действия

Перед тем как мы перейдем к работе первым номером, давайте разберемся с разделом боевой хитрости. Это умение поможет нам во многом. Ведь быть непредсказуемым – значит быть страшным. А умение разделять вымысел и правду сделает нас совершенным мастером. Мы немного касались этой темы. Но давайте разберем ее полностью. Обманом у нас будет имитация каких-либо движений, ударов, а также имитация эмоций и настроений. Последние два аспекта могут показаться странными, до тех пор, пока мы не вспомним классификацию человеческих психотипов: флегматик, меланхолик, сангвиник, холерик. От понимания разности характеров придет понимание разности работы с каждым противником как с индивидом. Один реагирует очень быстро, другой – наоборот. Поэтому очень важно понять, кто в этом плане находится перед тобой. Затем подобрать нужную скорость и ширину диапазона ложных движений и начинать «раскачивать» противника. Это не трудно, за всей сложностью объяснений стоит обыкновенное внимание.

Начнем с движения ног. Мы знаем, что противника можно путать движением. Это происходит от того, что мы показываем противнику направление, в котором движемся, и, соответственно, смена направления движения и будет обманным маневром. Назад, в

сторону, вперед, в сторону – и так далее. Шагом назад можно имитировать бегство и, неожиданно остановившись, встретить противника атакой.

Шагом вперед можно имитировать атаку и, остановившись или уклонившись, дать сопернику промазать своим ударом. Такое провоцирующее движение называется «вызов».

Подходя к противнику, делаем короткий, акцентированный шаг вперед передней ногой и тут же оттягиваемся назад. Дистанция должна быть чуть дальше подставки. Если противник ударит, мы его за промах накажем. Если не ударит, продолжаем идти вперед, вызывая его на ответ нашему движению и держать в напряжении. Ожидаем удобного положения.

Ложный шаг вперед можно делать с легким ударом передней руки. Обозначая на вызове удар в голову, мы собираем внимание соперника на верхнем этаже его стойки, заставляя поднимать руки выше и открывать корпус. Обозначая удар в корпус, заставляем приспускать руки вниз. Вот мы перешли к ложным движениям руками. Здесь спектр вариантов значительно шире. Обозначаем удар в одно место, а бьем в другое, обозначаем удар одной рукой, а бьем другой, обозначаем удар сбоку, а бьем прямо, и так далее. Оказались прижатыми к канатам или в угол, и противник готовит атаку – замахнитесь ложно руками один-два раза, и соперник или зажметя, или бросится в атаку без подготовки. Начните работать, утрированно нанося сильные удары в корпус, и делайте вид, что только к этому и стремитесь. Сильными ударами вы заставите противника зажаться, собьете у него дыхание, заставите опускать руки и откроете доступ к его голове.

Можно ложные атаки обозначать несколькими движениями, и, конечно, на каждый уровень подготовки соперника должно быть свое качество обманной работы. Если новичка можно задергать без атак, то рядом с опытным противником без ударов не постоишь. Напускной агрессией новичка можно испугать и перехватить инициативу. Хладнокровием, собранностью и техникой можно подавить самый эмоциональный порыв. Напускной агрессией, грязной работой в ближнем бою и грубостью можно даже опытного соперника вывести из себя и заставить ошибаться. Я не призываю это делать – я призываю в этом разбираться. Вспомните последний бой нашего великого чемпиона Кости Цзю с Рикки Хаттоном. Всё в тот день было способно спровоцировать на описанные выше негативные моменты – место проведения боя и, соответственно, публика, судейство, грязная боксерская манера Хаттона. С нее всё и началось. Агрессия и грязь сделали свое дело, Костя «завелся» и принял всё заготовленное как должное. А как иначе? Он абсолютный чемпион мира, «панчер», которого недруги упрекали за то, что он не боксирует, а ставит всё на жесткий удар. И он заразился. Заразился реваншизмом и ложным проявлением мужества. И судя по тому, что я видел, вместе с ним этой болезнью заразилась и вся его команда. Не надо было этого делать. Нужно было вспомнить свой опыт в любительском боксе. Не принимать грязный обмен ударами, а выигрывать у Хаттона в игровой, любительской манере бокса. Боксировать правильно, технично, умно и менее жестко, ведь техника Цзю – это шедевр в галерее мирового бокса. Во-первых, он бы сэкономил силы, во-вторых, грязь Хаттона была бы видней – и судье пришлось бы с этим что-то делать, в-третьих – вот когда у Кости появился бы шанс его нокаутировать УМНОЙ, ТЕХНИЧНОЙ ХИТРОСТЬЮ.

Вот такой яркий пример проявления ПОДСОЗНАТЕЛЬНОГО.

С одной стороны, нам легко говорить сидя у экрана телевизора... Разве всё предугадаешь? С другой стороны, это пример того, что вместе с боксером должна расти и его команда,

чтобы к ней не пришли ложное спокойствие и недооценка будущего. Тот же Рой Джонс-младший по этой причине так и закончил свою великолепную карьеру в спорте.

Совершенство, пребывающее в спокойствии, без стремления вперед – подобно смерти.

### Работа первым номером

Для начала – подводящее упражнение. Партнер двигается назад, меняя направление движения и стараясь уйти от нас. Мы двигаемся в стойке вперед, пересекая направления его движения. Цель – подойти на удобное для атаки расстояние. Пока не бьем, а ладонью передней руки слегка подталкиваем его – к канатам или углам. Идем вперед маленькими шагами, уделяя внимание крепости стойки и положению ног. Партнер, путая нас своим движением, старается не попасть в неудобное для себя положение. Поэтому и надо теснить его небольшими, но частыми шагами, по сантиметрам отвоевывая себе пространство. Видите, в этой работе будут прибавлять в мастерстве оба партнера. И это правило должно распространяться на всю учебную работу.

Теперь можно пробовать делать это упражнение в перчатках, работая одиночными ударами. Идя вперед осторожно, а не бросаясь, мы будем держать соперника в напряжении за счет своей нацеленности на атаку. Более того, здесь также нужен короткий шаг назад, для того чтобы, на секунду отступив, не дать противнику себя ударить и тут же выиграть ногами еще часть пространства в ринге, ведь соперник, промазав, потеряет удобное положение.

Для того чтобы нам, подавляя противника, было удобно встречать его ударами, можно бить, немного не доставая его, как бы перед ним. Тогда, сделав выпад в нашу сторону, соперник сам налетит на наши удары. Но это при соблюдении большей осторожности. Стойка здесь в большей степени боковая, вес тела – на задней ноге, крепкая спина и высокие руки, передняя рука почти прямая. Вспомните братьев Кличко. Хороший стиль, но, как я сказал, исходящий из собранности и осторожности. Здесь вроде бы идешь вперед, но в большей степени ждешь, когда соперник ошибется. Манера подходит для бойцов наступательного типа, которые выше своего соперника. Здесь не нужна большая гибкость спины. Работа проходит на дальней и средней дистанциях, на движении вперед, назад и по сторонам. Вблизи – клинч. И, соответственно, теряется часть боевого арсенала, включая множество многоударных атак и элементы ближнего боя. Зато при хорошей работе ног и развитом чувстве дистанции взломать такую крепкую защиту очень трудно.

Более решительные действия несут с собой некую жертвенность. Стойка здесь полубоковая или фронтальная – для большей гибкости спины. Здесь также можно наказывать соперника за промахи, но количество ударов первым, гораздо выше. И если высоким ребятам удобнее теснить противника, соблюдая дистанцию, то здесь входить в ударную зону можно за счет уклонов, нырков, работая на всех трех дистанциях. Это подразумевает соответствующее умение. Количество ударов не ограничено манерой. Из-за насыщенности боя, взламывая защиту противника, не всегда получается сделать это идеально чисто. И поэтому бывает нельзя избежать каких-то его ударов. Главное, чтобы они или были легкими, или попадали вскользь. Тогда жертва будет оправдана отвоеванной удобной позицией для атаки. Пропущенный сильный и точный удар не даст четко развить атаку. В идеале, идя вперед, нужно совмещать работу первым номером и работу после защит. Это одно из двух атакующих направлений. И оно более совершенно. Ведь, видя и понимая работу противника, его ритмы, силу и широту ударов, легче подобрать ключи к взлому его защиты. Кроме того, такая манера требует меньшей траты энергии за счет мудрого распределения сил в работе законченными отрезками. Это умение

создаст возможности для спортивного долголетия. И с возрастом при постоянной мотивации к улучшению своих боевых параметров мы будем только прибавлять в умении использовать минимальное количество сил для достижения самых ярких побед.

Итак, вначале осторожно, но уверенно идем вперед, изучая за счет ложных движений, подставок, защит и своих одиночных ударов возможности соперника. Темп боя не очень высокий, но за счет нашей концентрации и нацеленности на атаку создается напряжение, которое должно заставить противника зажаться или выйти из себя и броситься на нас. Концентрация нашего внимания не позволит ему сделать это безнаказанно. Мы были готовы к этому. Дали ему промазать или остановили его своими ударами и тут же продолжаем свое давление. Если выпады соперника будут регулярными, значит, – заставляем его ошибаться. И, продолжая свое давление, наказываем за ошибки до тех пор, пока полностью не подавим или не нанесем очень сильный удар. Если же соперник осторожен и закрыт, найдя нужную дистанцию и привыкнув к его манере, начинаем увеличивать темп и продолжаем его теснить. Проводим различные комбинации навстречу, после защит и первым, если противник пассивен. Все атаки имеют законченный характер, и за счет этого мы пропускаем минимальное количество ударов. Таким образом, мы или изматываем его, или в какой-то момент нанесем сильный удар и закончим бой раньше.

Второе направление ориентировано только на силу удара, скорость и мощь тела. То есть на молодость. Только с этими параметрами можно иметь относительно большие шансы на успех. Манера направлена на то, чтобы смять защиту соперника, подавить его без всяких изысков и изящества. Бойцы такого плана наносят удары, не обращая внимания на стойку противника, положение его рук и его удары. Они бьют, исходя из относительного удобства. Поэтому данная манера ущербна. Здесь обмен ударами носит лотерейный характер, и даже если боец хорош в этом компоненте боя, от шального точного удара он не застрахован. В этом случае относительной помощью будет наработка комбинаций из сдвоенных, строенных атак вперемешку с выходами. Тогда шансы значительно возрастают. Майк Тайсон – яркий представитель этого направления. Пробил двойку, уклонился, пробил тройку, нырнул под руку. А противник бьет туда, где его уже нет. Эта работа программная, то есть без особого учета действий соперника. Единственное, что нужно видеть – это момент самого удобного начала. Смог войти? Хорошо. А дальше – заученная, атакующая программа. И так – пока молодой.

После разбора работы первым и вторым номером становится понятным, что нет какой-то одной манеры, которая давала бы полное преимущество над соперником. Кому что ближе и удобней. Тем более что, работая в наступательной манере, можно быть вторым номером, а работая на движении назад – первым номером. В идеале должно быть всё равно, в какой манере боксировать. И, как вы сами понимаете, нужно уметь делать всё из описанного выше материала или большую его часть. Для этого нужно всего лишь отбросить штамп, звучащий в мозгу как «удобная и неудобная работа». Сделайте все для себя удобным и привычным. Помните:

## **ЗНАКОМСТВО, ПРИВЫКАНИЕ, УМЕНИЕ, ПРИМЕНЕНИЕ.**

Умение быть разным открывает огромные возможности и, как я уже говорил, делает отрезок нашей спортивной жизни неограниченным во времени.

Левша

Другими словами, будем говорить о поединке соперников, которые работают в разносторонних стойках. Фото 171. Ученые считают, что у левшей двигательные и

рефлекторные навыки развиты лучше, чем у правшей. И вообще, левша – из-за своей стойки – трудный соперник. На мой взгляд, правда этих утверждений только в том, что левшей на земле меньше. Автор данного труда в начале своего спортивного пути, попав из подготовительной группы в группу действующих боксеров, сразу столкнулся с этой проблемой. Один из занимающихся там юношей в моем весе был левшой, победителем нескольких турниров и мог делать всё, что должен делать в бою левша. Каждодневная практика ведения боя с боксерами в разных стойках сделали свое дело.



Фото 171

Я настолько привык к работе с левшой, что мне до сих пор все равно, в какой стойке стоит мой противник. Поэтому с радостью передам свой опыт читателям.

Левша стоит в стойке правым боком вперед, поэтому сразу обозначу его первое уязвимое место. Это область печени – ведь она впереди. Второй момент – положение передней руки. Преимущество позиции, в этом случае будет у того бойца, передняя рука которого, будет выше передней руки соперника, а передняя нога будет занимать позицию сзади его передней ноги. Фото 172. Мы, таким образом, получаем возможность зайти противнику за спину накладкой своей передней руки, подавить работу его передней руки и подвести под удар нашей «сильной» правой рукой. Находясь в этом положении за спиной противника, мы заодно прячемся от удара его сильной «левой» руки. В этом и состоит секрет преимущества, но самое интересное то, что левша как соперник пытается сделать то же самое и отвоевать удобную позицию для себя. Борьба за позицию ведется набрасыванием нашего переднего предплечья на его переднюю руку и одновременными шагами ему за спину. Мы как бы сбиваем ударом его переднюю руку вниз, и зашагиваем ему за спину. Отсюда первое упражнение: отбив передней руки партнера нашей передней рукой и удар

в голову кулаком той же передней руки с одновременным шагом за спину. Можно отбивать руку на его ударе, а можно без удара, если он пассивен. Фото 173, 174, 175.



Фото 172



Фото 173



Φοτο 174



Φοτο 175

Отбив, удар. Отбив, два удара. Передняя нога заходит партнеру за его переднюю ногу.

Соперник будет стараться держать свою руку выше нашей передней руки, поэтому иногда нужно бить нашей передней рукой ему в голову, под его переднюю руку. Он будет ее опускать и отдавать нам преимущество высоты кулака. Чередую этот удар с ударом сверху и ударом в корпус мы будем путать соперника и выигрывать удобную для нас позицию. Фото 176, 177. Нужно быстро бить под руку и на движении назад заносить свою руку над его рукой. Если скорости удара и выхода из атаки не хватает, то данный удар можно имитировать вызовом.



Фото 176



Фото 177

Наработав эти элементы, можно подключать заднюю руку. Отбив, двойка левой, правой. Отбив, левой, левой, правой. После атак, должен быть обязательный выход влево, за спину соперника, или назад, от него. Выход за спину может быть также с ударами. Фото 178. Для наработки этого элемента начнем отработку удара задней рукой. Атакуем противника правой рукой. Удар по своей технике получается встречный, так как мы бьем его с уклоном. При этом все равно, будет соперник бить или нет. Главное – ударить со смещением и не налететь на его переднюю руку. Тогда у нас, в конце движения голова окажется за его спиной, и, поднимаясь в стойку, мы выходим сопернику за спину всем телом, нанося один или два удара передней рукой. Фото 179, 180. Удар правой рукой, левой, левой рукой за спину. Кстати, вот когда представляется возможным нанести размашистый боковой удар задней рукой. Более того, все атаки против левши можно начинать с нашей задней руки именно размашистым боковым ударом, свингом. Фото 181, 182.



Фото 178



Фото 179



Фото 180



Φοτο 181



Φοτο 182

Специфика разных стоек позволяет делать это почти безнаказанно, так как удар легко прячется за ложные движения передней руки, и если мы чередуем его с ударом в корпус, там ведь печень противника, тогда от мощного бокового удара в голову защититься очень трудно. Нырок сложно сделать: из-за частых ударов в корпус можно не угадать, куда будут бить. А зажатость при шаге назад оставляет небольшие возможности для контратаки. Правда, для этого удара нужна хорошая скорость. Идеально – это когда попадаешь своим встречным ударом в удар передней руки противника. Прямой удар здесь также очень уместен, и он не хуже бокового, но у него есть слабое место, о котором я скажу ниже. После ударов задней рукой можно вместо выхода наносить второй акцентированный удар передней рукой или добавить еще два удара, и получится мощная тройка. Но выход за спину противника – закон.

Удары после уклонов, нырков и шага назад выполняются, как обычно, всё с тем же единственным нюансом: мы всегда стараемся в атаках и после них шагать влево за спину. Нырки и уклоны могут также этому послужить.

Смещение влево присутствует и в работе, которая называется челнок. Челнок здесь очень специфичен. Вначале делается подводящее упражнение. Наметьте точку на полу и станьте ногами в стойку так, чтобы стопа передней ноги стояла на этой точке. Теперь перенесите вес тела на переднюю ногу и, оттолкнувшись ею от пола, перенесите вес тела на заднюю ногу, как бы падая немного на спину. Фото 183, 184 (вперед, назад). Челнок под левшу будет не прыжковый, а шагающий с ноги на ногу и широкий в колебаниях. При этом на движении назад, на заднюю ногу, нужно немного заваливаться на спину. Если упражнение делать без остановок, задняя нога, как ножка циркуля, будет описывать круг вокруг точки, на которой стоит передняя нога. При этом чертить описанную окружность мы будем, двигаясь в сторону своей спины. Поэтому заднюю ногу на движении назад нужно заносить немного за спину. Фото 185, 186. Итак, шаг на переднюю ногу, шаг на заднюю ногу, на переднюю, на заднюю. Переднюю ногу располагаем в одно место, а заднюю – назад, немного за спину. Корпус при этом упражнении совершает колебания вперед и назад. Это как бы часть защитного движения, которое мы назвали «циркуль». Оно просто немного короче.



Φοτο 183



Φοτο 184



Φοτο 185



Φοτο 186

Разворот корпуса на движении назад нам нужен для того, чтобы в челночной работе, оттягиваясь, уйти с линии атаки противника после нашего удара. К тому же мы при этом движении будем заходить ему за спину с замахом на следующий удар. Наш кулак передней руки выше его кулака. Попробуем. Бью, ухожу, бью, ухожу. Соперник бьет прямым ударом туда, где нас уже нет.

Работая в челноке передней рукой одиночными ударами, можно на втором, третьем шаге вперед пробить два или три удара. Легче всего пробивается двойка передней и задней рукой. Удар, назад, удар, назад, двойка, защита.

Если первый удар в этой работе будет в корпус, противник немного опустит руки, что позволит пробить следующий удар в голову более четко. Еще раз напомним: при длинных временных отрезках отработок каких-либо упражнений, любую короткую комбинацию этого вида вы пробьете идеально. Поэтому покрутите челнок с левшой и в какой-то момент включайте в него развитие из нескольких ударов.

И последнее. Все левши под наш прямой удар правой рукой после уклона бьют по печени своей сильной рукой. Фото 187, 188. Это тот неприятный момент, о котором я обещал рассказать. Очень страшное оружие. Не скрою, в работе с хорошим левшой наш прямой удар правой рукой в голову, будет немного зажатым. Размашистое, свободное движение прямым ударом здесь подобно смерти, и включать его в работу можно только при большом преимуществе – и то иногда. Поэтому нарабатываем защитный навык закрытия области печени после нашего удара. Делаем медленно. Для этого, стоя с партнером-левшой, наносим свой правый прямой удар ему в голову. Он, уклоняясь от него, бьет нам левой рукой в печень. Мы, возвращая локоть своей правой руки к печени, закрываемся от удара, одновременно с этим делаем шаг навстречу партнеру с легким смещением влево. Фото 189, 190. Наша передняя рука на защите как бы захватывает партнера за шею и притягивает к себе. Чем ближе мы к нему будем, тем лучше. Делать это защитное движение после нашего удара лучше небольшим легким прыжком.



Φοτο 187



Φοτο 188



Фото 189



Фото 190

Повторите какое-то количество раз. После этой подставки можно наносить удары нашей правой рукой, но они будут короткими, так как дистанция ближняя. А если хочется пробить с удобной дистанции, можно, отходя от партнера назад, пробить какую-то комбинацию из нескольких ударов и ими как бы оттолкнуться от соперника.

Вот то основное, что нужно знать о левше. Не забывайте, что левша старается делать всё описанное выше с пользой для себя.

Итак, работая передней рукой и смещаясь влево, занимаем выгодную позицию за спиной противника. За счет подставки и шага назад выверяем оптимальную дистанцию боя. Чтобы наша передняя рука была выше, чем передняя рука соперника, чередуем удары в корпус и в голову с целью заставить соперника опускать руки. Он стоит правым боком вперед, а там – область печени. Используем работу в челноке или тесним противника с отбивом его передней руки и всё время стараемся шагать влево. При удачно занятой позиции подключаем к работе сильную заднюю руку. Начинаем часто проводить атаки задней рукой и также чередуем удары в корпус и в голову, не забывая быстро возвращать локоть к своей печени. После атак делаем обязательный выход влево. Дальней рукой наносим больше боковых ударов, так как левше под боковой удар уклониться сложнее. Меняя начало атаки с передней и задней руки, путаем соперника и за счет этого находимся в удобном положении. Если противник агрессивен и сам идет вперед, делаем всё то же, но уходя от него назад и влево. Стараемся попадать встречными ударами задней руки в его удар передней рукой или после уклона влево бьем в ответ. Не устаем жестко и часто бить в корпус. Тогда высоту рук выигрывать легче.

Тренировка с партнером-левшой. Левша наносит одиночные прямые удары передней рукой. Правша отбивает удар своей передней рукой и наносит ею ответные удары.

1. Отбив, удар. Отбив, два, три удара с целью выиграть позицию.
2. Встречный удар передней рукой с сайстепом. Можно с последующим развитием двумя руками.
3. Отбив, двойка с двух рук. Отбив, тройка. Работаем по этажам, разными ударами.
4. Атака после уклона или шага назад с выходом влево во время атаки или после нее. Любое количество ударов.
5. Встречные удары с двух рук, одиночные и с развитием, выход влево.
6. Челнок одиночными ударами и с развитием.
7. Выход из атаки после правого прямого в голову противника с развитием и без него.

Партнер-левша наносит одиночные боковые удары и удары снизу передней и задней рукой.

1. Все виды атак после нырка, подставки и шага назад с выходом влево.

Партнер-левша работает в вольной манере.

1. Все против левши. Боремся за позицию, встречаем, контратакуем одиночными ударами с развитием.

## Бой на ближней дистанции

Есть два вида работы на ближней дистанции. Первый вид – когда соперники стоят в стойках близко друг от друга и работают в обмене ударами, полагаясь только на свою технику и реакцию. Эта манера проста в понимании, но сложна в исполнении, так как боевая техника в этом случае должна быть идеальной. Такой бой подразумевает большую насыщенность ударами, и стойка должна быть невысокой, фронтальной или полужонгальной. Ширина ног – достаточной для сохранения жесткой, устойчивой позиции. Спина должна быть гибкой и в то же время сильной. Кулаки должны располагаться близко к голове, а плечи и локти – защищать важные места. Манера подразумевает под собой умение проводить все виды ударов и умение использовать все виды защит.

В тех случаях, когда противник неразнообразен и работает в одном стиле, противостоять ему легче. Защищаться приходится от одних и тех же атак, а наше разнообразие показывает большое преимущество. Если же противник в этой работе хитер и силен, нужно иметь навыки выше среднего уровня. Защиты должны быть крепче и чище, а скорость и реакция – выше.

Атака, защита, или защита, атака, в любой последовательности, любой рукой, и из любого положения. Если ваша работа в ближнем бою не подходит под определение «у кого голова крепче», вы чисто бьете и чисто защищаетесь, то вы великий мастер.

Второй вид работы более сложный и более мудрый. Соперники, помимо ударов и защит, используют элементы борьбы в стойке, захваты, накладки и сбивание рук. В этом случае стойка может быть любой, насыщенность ударами – невысокой, а затрата энергии – низкой.

А лучше сказать – более разумной. Темп и количество ударов распределяется нами.

Мудрой эта манера является потому, что в ней присутствует рациональное зерно понимания противника. Здесь я опять призываю к анализу, адаптации и умению применять самое необходимое.

Самое простое, с чего можно начинать обучение ближнему бою, – это крепкая боковая стойка. Станьте с партнером в пару, и пусть он в невысоком темпе наносит легкие одиночные удары. Мы уже делали подобную работу при изучении подставок. Защищаясь подставками кулаков, плеч и локтей, оцените крепость своей стойки, жесткость и силу рук, а также правильность места и высоты кулаков. Слегка распределите вес на задней ноге. В этом упражнении уделяйте больше внимания своей закрытости и оцените, много ли дыр в вашей защите. Принимать удары в себя не совсем приятно. Но тут ничего не поделаешь. Для того и начинаем с легких ударов. Напомню, колебания рук могут присутствовать в этой работе, но они должны быть минимальными, чтобы соперник не раскрыл вас в стойке. Руки напряжены, а кулаки прижаты к голове. Лучше всего, когда, стоя в одном положении, можно быть защищенным от разного вида атак.

Теперь начните делать небольшие колебательные движения корпусом, но с шагами, чтобы не терять устойчивую позицию. Шаги также должны быть небольшими. Цель – уменьшить за счет подставки силу удара противника или дать ему промазать. Прижался к нему – ему нечем бить. Чуть оттянулся – он бьет мимо, ведь бьет он коротко. Опять к нему. Все движения минимальные.

В связи с тем что работа проходит на ближней дистанции, удары короткие и быстрые. Начинаем накладывать руки на его кулаки и предплечья, если есть возможность, раздвигать рамку его рук. Делать это надо с осторожностью, чтобы не раскрыть свою защиту. Пробуем после этого выполнить один-два легких удара. И опять в стойку, поближе к нему. Приняли пару ударов в защиту, ударили в ответ и опять закрылись. Сбили легким ударом перчатку от головы соперника и пробили той же рукой, в открытое место. Фото 191, 192, 193. Подтолкнули корпусом или потянули за собой, если он сильно давит. Он завалится и, возможно, раскроется. Раздвинули локти, ударили снизу. Еще снизу, другой рукой. Нырок. Опять прихватили руки соперника – и так далее с тем же разнообразием. Взорвались короткой серией – и опять к нему – на отдых или работу одиночными ударами.



Фото 191



Фото 192



Фото 193

Можно, конечно, такую работу назвать несущественной возней, но тот, кто умеет ее делать, получает большое преимущество на этой дистанции. Ведь легкие удары здесь можно чередовать с сильными. Одиночные удары – с двойками и тройками. Можно наносить удары в переднюю часть корпуса, а можно в боковую за локтями противника и чередовать их для сбивания дыхания. Можно просто отдыхать. Можно в такой возне, стоя чуть согнувшись, просунуть свою руку между его руками, резко и коротко встать всем корпусом снизу вверх и тут же развить атаку несколькими ударами. Стоя в боковой стойке, при выполнении накладок поднимаем локоть нашей передней руки к его лбу и, защищаясь, можем нанести повреждения его лицу. Фото 194. Последний элемент, конечно, не джентльменский, но все им пользуются.



Фото 194

К тому же если противник при ударе налетит на него бицепсом своей руки, полученная травма перечеркнет его шансы на успех.

Мастерство ближнего боя – очень важная составляющая боевого арсенала боксера и при правильном применении принесет огромную пользу. Сковывая противника в ближнем бою и работая вспышками ударов, мы можем преследовать несколько целей:

1. Экономия своих сил.
2. Расход сил противником.
3. Определение слабых мест в защите противника и проведение атак в эти места.
4. Навязывание удобной для себя манеры ведения боя.
5. Окончание поединка досрочно, за счет лучшего умения.

Общая физическая и специальная подготовка

В здоровом теле – здоровый дух. Эта поговорка как нельзя лучше характеризует гармонию между духом и телом. Гармония понимания и умения является неотъемлемой

частью подготовки бойцов. Всё описанное выше требует затрат нашей энергии, поэтому подготовка своего тела к определенному виду работы является обязательной частью всего цикла обучения. А теперь давайте рассуждать.

Здоровые, тренированные мышцы более послушны и выносливы.

Выносливость – это преодоление усталости.

Усталость – это защитное свойство нашего организма.

Организм человека – это физико-химическая лаборатория, которая позволяет нашему телу жить и действовать. На протяжении всего нашего учебного пути мы попробуем понять, из чего складываются наши действия в бою, чем они обусловлены. И вот мы опять вернулись к началу нашего пути – к пониманию силы.

А именно силы тела. Тело должно быть послушным – и послушным какое-то долгое время. В нашем случае это время, отведенное на поединок. Мистики утверждают, что древние практики Востока могут научить быть тело сильным без тяжелых физических нагрузок. Но коль нам эти практики незнакомы, пойдем по старому проверенному пути.

Тело состоит из туловища, головы, рук и ног. Работе головой мы уже уделяли время и еще к этому вернемся. А сейчас давайте рассмотрим работу других отделов нашего тела. Для начала уделим время каждой из частей, а потом свяжем их единой работой.

Ноги. Сила боксерских ног складывается из двух составляющих беговой работы и работы с утяжелителями. Бег на длинные дистанции развивает выносливость и силу не только ног, но и всего тела. Бег на короткие дистанции развивает взрывную силу и скорость. Сочетание этих видов работ развивает и то, и другое одновременно. И еще один важный момент: беговой работой с сочетанием специальной физической подготовки можно подготовить тело к самым высоким нагрузкам без ущерба организму от пропущенных ударов. Другими словами, можно много боксировать и привыкать к высокой интенсивности под лавиной ударов, а можно имитировать темп и нагрузку за счет специальной работы. Вот когда планка наших физических возможностей будет постепенно повышать свою высоту. Мы будем повышать объем нашей силы и уменьшать возможности усталости.

Начинающим спортсменам входить в такую работу очень тяжело, и понадобится какое-то время для привыкания. Начиная с гладкого бега с постепенным увеличением скорости и нагрузки. Любите бег. Он станет для вас любимым помощником, если вы не будете воспринимать его как тяжкую обузу. А бег в парке или на стадионе с товарищами сделает эту работу приятной и интересной. Для лучшей адаптации важно знать формулы дыхания на разных дистанциях. Длинные дистанции бегают по формуле: два шага – вдох, два шага – выдох. Короткие дистанции бегут или на задержке дыхания, или на одном выдохе, что для бокса более правильно. При беге на средние дистанции дышат на три шага. Если ввести в ускорения бег приставным шагом, «елочкой» и спиной вперед, то можно тренировать координацию и нестандартный ритм дыхания. Разнообразие беговой работы может быть неограниченным, и, выполняя тот или иной вид работы, нужно стараться выполнять ее свободно, убрав всякое закрепощение. Вообще, в жизни очень важно многое уметь и делать это легко и свободно.

Как я уже говорил, усталость – это защитное свойство организма. То есть тот предел, на котором наш организм привык функционировать. Эту планку с молодости можно

постепенно повышать и привыкнуть к состоянию некоторого неудобства. Под привычкой я имею в виду, во-первых, понимание того, что происходит, а во-вторых, спокойное отношение к этому процессу. Потяжелели мышцы, упала скорость, и интенсивность дыхания убила в теле свежесть. Всё это до тех пор, пока выбранный ритм работы не станет для нас привычным. Поверьте, со временем даже эти мысли пропадут. И чем больше интереса и азарта вы будете искать в работе, тем быстрее состояние усталости перестанет вас беспокоить.

Итак:

1. Гладкий бег на длинные дистанции. От трех до двенадцати километров. Время и пульс зависят от цели подготовки, то есть от формулы предстоящих боев. В эту работу можно вводить длинные и короткие ускорения.
2. Бег по времени раундов боя. Сколько длится раунд, столько бежишь. Перерыв между раундами – одна минута. Для наработки высокой интенсивности нужно пробегать 300 метров за минуту.
3. Трехминутный бег. Цель – 1 километр и больше.
4. Ускорения. 10 по 30 метров, 10 по 15 метров, 10 по 5 метров. Возвращение к линии старта легким бегом (трусцой) на протяжении всей работы. Хорошо, когда в забегах участвуют несколько человек. Тогда здесь будет развиваться реакция на старте, а дух соперничества поддержит эту тяжелейшую работу своим азартом.
5. Челночный бег на 10 метров туда-назад 10 раз. 5–10 подходов.
6. 100 метров. 60 метров. 30 метров.

Я не ограничиваю вас в выборе беговых программ.  
Штанга и тренажеры для ног

Здесь весь спектр известных упражнений, основными из которых являются приседание, становая тяга и упражнения на голеностоп и икроножные мышцы.

Прыжковая работа вперед или вверх для развития взрывной силы также может иметь место.

Прыжки со скакалкой также можно вводить в комплекс ОФП. Если прыгать в разной манере, в рваном темпе, со спуртами, нагрузка на ноги, верхнюю часть спины и плечи будет внушительной. Спурт со скакалкой – это два вращения скакалкой на один прыжок в безостановочном режиме в течение какого-то времени. Второй вид спурта проще, нужно просто поднимать темп вращения скакалки и успевать прыгать с одной ноги на другую.

Верхний плечевой пояс и руки

Отжимания от пола и на брусьях с дополнительным весом и без него. Без веса стараться делать рывком.

Из положения боксерской стойки выталкивание штанги от груди вперед. Ритм и количество раз зависят от веса штанги. Чем меньше вес, тем чаще выталкивания. С

большими нагрузками тренируем одиночный взрыв, а с меньшими – частые концентрированные удары.

Подтягивание на перекладине силой или рывком. Оба вида подтягивания важны для наращивания силы и взрыва.

Жим штанги: лежа, сидя, упражнения на бицепсы и трицепсы, дельтовидные мышцы плеч.

Упражнения для спины и брюшного пресса

Здесь также налицо весь набор известных упражнений, в том числе разные виды гиперэкстензии, так как косые мышцы живота и мышцы спины должны быть очень сильными.

Сильная шея боксеру нужна не меньше, чем борцу, ведь на нее ложится нагрузка ударов. Вообще, необходим весь основной набор упражнений тяжелоатлета. Утверждение, что «железо» и большие силовые нагрузки закрепощают мышцы, – это миф. В шестидневном цикле тренировочного боксерского процесса, два дня для ОФП не сделают из вас неповоротливого увальня. Наоборот, большие и сильные мышцы более послушны и выносливы.

Момент большего закрепощения тела за счет нагрузок допустим только в более далекий от соревнований период, в момент базовой подготовки спортсмена к сезону.

С приближением даты соревнований нагрузки ОФП уменьшаются.

Существует также вид специальной смешанной физической подготовки. Необычная, но очень продуктивная работа. Такая тренировка может смело являться имитационной моделью любого боя. Для работы заранее подготовим гриф от штанги, гантели 2–3 кг, гантели 1 кг, металлические утяжелители по 200–300 г и положим их рядом с нами. Вес гантелей может уменьшаться в зависимости от веса спортсмена.

Цель тренировки: разделить время раунда на работу короткими «спуртами» от 5 до 15 секунд с перерывом между «спуртами» 5 секунд; перерывы могут быть больше в зависимости от количества раундов. «Спуртом» является максимальное количество повторений той или иной работы за 5–15 секунд. Перерыв между раундами – 1 минута.

1. Разминка – 8–10 минут.

2. Небольшое закрепощение мышц с целью имитации предбоевого закрепощения от волнения. 10 отжиманий от пола, 5–7 подтягиваний на перекладине, 10–12 сжиманий брюшного пресса.

3. Первый раунд:

- «Спурт» максимальным количеством одиночных ударов;
- «Спурт» максимальным количеством нырков или уклонов;
- «Спурт» максимальным количеством ударов с гантелями весом 3 кг;

- «Спурт» максимальным количеством ударов с гантелями весом 1 кг;
- «Спурт» максимальным количеством нырков или уклонов;
- «Спурт» толканием грифа штанги от груди;
- «Спурт» с гантелями весом 1 кг;
- «Спурт» максимальным количеством ударов;
- «Спурт» нырками, уклонами.

При хорошей интенсивности боя пульс – 180 ударов в минуту и выше.

#### 4. Второй раунд:

- «Спурт» максимальным количеством ударов;
- «Спурт» в положениях упор сидя, упор лежа;
- «Спурт» одиночными ударами;
- «Спурт» с гантелями весом 3 кг;
- «Спурт» с гантелями весом 1 кг;
- «Спурт» максимальным количеством ударов;
- «Спурт» с грифом штанги;
- «Спурт» наклонами тела вперед, руки согнуты в локтях, кулаки у головы;
- «Спурт» максимальным количеством ударов.

Распределять количество раундов, упражнения, время «спуртов» и перерывы между ними вы можете по своему усмотрению. Хотите имитировать тяжелый ближний бой – работайте больше «силовыми спуртами». Хотите легкий игровой бокс – сократите их количество и оставьте более легкую работу. Хотя, я считаю, базовая тренировка этого вида должна включать равную степень распределения нагрузки. Вы также можете импровизировать с видами упражнений. Например, нагружать ноги «спуртом», выполняя бег на месте с ударами или делать прыжками на месте попеременные широкие выпады ногой вперед – так называемую «разножку».

1. Работа на боксерских мешках и грушах. В перчатках с утяжелителями – два раунда. В снаряженных перчатках без утяжелителей – два раунда.

Это тренировка, короткая по времени, но очень насыщенная и тяжелая. Заканчивать ее нужно хорошей гимнастикой и восстанавливающими дыхательными упражнениями.

## Работа на снарядах

Весь материал, разученный на тренировке, можно закрепить работой на боксерских мешках и грушах. Вообще, работа на снарядах является обязательной и неотъемлемой на протяжении всего учебного процесса. Очень хорошо, если зал оборудован снарядами разного веса и величины. В этом случае можно развивать наибольшее количество нужных навыков. В работе на тяжелых мешках можно отрабатывать силу удара и физическую подготовку. На снарядах среднего размера, при отработке ударов и комбинаций можно также отрабатывать технику движения ног и защиты. Для этого нужно немного раскачать мешок или грушу и, двигаясь в разных направлениях, отрабатывать заданные приемы. Мы можем работать, когда мешок двигается на нас или когда он от нас уходит. Мы можем его останавливать ударами, а можем заставить за счет атак отдалиться от нас. Можем уклониться от движущегося на нас мешка или сделать «сайстеп» и пропустить его мимо себя.

В работе на пневматической груше отрабатываются постановка сжатого кулака и расслабленность руки, скорость удара и реакции. На тяжелых и средних снарядах можно нарабатывать качества взрыва и специальной физической подготовки. Для этого в работу вводится какое-то количество спуртов. Мы, как и в работе по специальной физической подготовке, можем смоделировать любой темп боя, а меняя вес снарядов, можем моделировать изменчивость своей манеры. Научиться быть во время боя разным можно только освоив все манеры ведения поединка. Вот почему разный размер и вес снаряда будут нам здесь в помощь. Это как разные соперники, и к каждому должен быть свой подход. Всё, что может происходить в бою, можно отрабатывать на снарядах. Даже элементы ближнего боя с его короткими, легкими и короткими мощными ударами не будут здесь исключением. Постановка кулака, высота локтя и его накидывание, удары-тычки с короткой дистанции, «протапывание» многоударных комбинаций ногами, атаки большим количеством ударов, удары в корпус, подключение к удару веса тела, сдвоенные атаки, выходы из атак и так далее.

Работая тройками, можно выделять какой-то один удар – первый из трех, второй из трех или третий из трех. Эта работа поможет лучше чувствовать, разделять силу и скорость удара и поставить акцентированный удар. Этими же тройками, не останавливаясь и не сбивая ритм в течение всего раунда, можно нарабатывать силовую подготовку. А если, раскачав мешок, вы сможете держать этот ритм, прибавите также и в отработке техники ног. Всё, что может принести пользу через координацию и развитие боевых навыков, может быть использовано в тренировке.

В работе на снарядах «спуртами» стремитесь большое количество ударов объединять в осознанные комбинации. Длинная комбинация, состоящая из чередования атак и защит с последующим наслоением, и является настоящим мастерским спуртом. Это и отличает работу мастера от работы новичка. Новичок сыпет удары по мешку не останавливаясь.

Что касается отработки «коронных» ударов и комбинаций, то тут, как говорили мои друзья-метатели, самые дальние броски – самые легкие. Так и у нас со временем должно развиться чувство легкой, но огромной силы. Этот момент придет, когда ваше тело научится сливать воедино все параметры удара. Притом на этом уровне вам будет всё равно, по какому снаряду бить. Пик такого понимания – это работа ударами по кончику небольшого листа бумаги, а также по листикам дерева или куста. Нанося сильные удары по висящему листику, не пытайтесь его поломать. Бейте всей силой и скоростью своей освоенной техники по самому кончику. Скоро вы научитесь чувствовать вес этого маленького снаряда, и при этом важно не валиться вперед, а бить именно «слиянием» всех

параметров удара. Можете мысленно посылать в кулак энергию или очень большой вес. Можно налить свое тело свинцом, чтобы не дать противнику себя потеснить. Можно сделать ноги такими же тяжелыми и устойчивыми, а можно сделать их легкими и быстрыми. Не смейтесь, это все работает, а когда вы попытаетесь сделать это в бою, то увидите подтверждение моих слов и ошеломляющий результат. Но о боевом сознании чуть позже.

Работа на снарядах очень помогает научиться чувствовать как отдельные части своего тела в работе, так и все тело в целом. Поворот пятки, сжатие кулака, накидывание локтя, подключение к удару веса тела, удары на месте, вперед и назад и так далее. При этом важно соблюсти правильность техники с одновременным чувством удобства.

Наработав боевые навыки, важно понять, что стремление к наработанным эталонным положениям и есть стремление к своему преимуществу в бою. Для этого и нужно учиться не ломать стойку, держать удобную позицию и понимать, что из-за этого происходит.

После всего описанного пришло время дать недельный распорядок тренировок. Здесь я не стану вводить новшества и приведу в пример график, по которому мы тренировались в стране, зовущейся «СССР». Основными считались вечерние тренировки, утром – различная беговая работа.

Понедельник – спарринг.

Вторник – снаряды, лапы, ОФП (в том числе специальное).

Среда – изучение и закрепление различных манер и техник.

Четверг – баня.

Пятница – условные бои. Условный бой – это бой в полную силу по данному тренером заданию: передней рукой, в разных стойках, только на ближней дистанции и так далее.

Суббота – игровой день, снаряды, лапы, ОФП.

Воскресенье – выходной.

Не менее трех-четырёх раз в неделю в тренировки нужно вводить упражнения на укрепление вестибулярного аппарата, вращения, кувырки и так далее.

Боевая психология

Психологическое равновесие человека – это баланс между его страхами и спокойствием. У каждого из нас он на своем определенном уровне, и исходя из этого, наша жизнь становится в определенной степени счастливой или мучительной. «Мандраж» – разговорное определение этого состояния, которое любят использовать люди, близкие к спорту. И, приняв это определение серьезно, мы можем вывести великое спортивное правило, которое применимо ко всем направлениям жизни:

«Уровень нашего успеха в любом деле – это уровень нашего психологического равновесия, или “мандража”».

Почему я называю это правило великим? Да потому, что, разобрав и поняв его, можно понять смысл нашей жизни. И при этом не играет роли, чья это жизнь – спортсмена, бизнесмена или рабочего на заводе. Дуальное происхождение нашего мира изначально делит жизнь на свет и тьму, плюс и минус, женское и мужское начала и так далее. Все великие религии мира призывают к стиранию этой разницы и принятию мира как единой сущности. То есть, победив страхи и предубеждения, мы можем открыть для себя беспредельность мира и жизни в единстве всех его проявлений. Вот почему одно из имен Сатаны – Люцифер – «светоносный». Трудности идут нам в опыт и делают нас сильными. Это как тот предел усталости, который можно постоянно повышать. Победить свой страх можно правильным действием, а правильность должна быть основана на знании и понимании.

Недавно я имел радость вспомнить детство. Помог один мальчишка. К нему цеплялся его сверстник, симпатичный такой толстячок, а малыш явно трусил и избегал конфликта. Он спрятался за меня, и толстяк отстал. Потом он поймал мой взгляд и сказал: «Неохота связываться». Я его спрашиваю: «Что, часто достает?» А он в ответ: «Да я бы ему дал, но он в третьем классе». Я: «Ну и что?» Он: «Так я во втором, и потом, он толстый». Я так ясно вспомнил эти детские деления на возраст, внешность или на то, у кого брат самбист, а у кого – боксер. У нас даже был мальчишка, который неделю ходил, выдвинув вперед челюсть, опустив вниз уголки губ и разговаривая хриплым голосом. В ответ на наши недоуменные вопросы он говорил, что он такой с детства, и лез драться. Паренек был дохленький, и так он хотел победить свой страх и создать образ «крутого пацана». Меня в секцию бокса привел товарищ, который мне обещал, что, занимаясь здесь, я смогу через месяц «дать» тому, а через два – еще двоим. Это было в восьмом классе, в то время еще было деление на «Нахаловки», «Сахалины» и «Франции», и его доводы показались мне убедительными. Понадобилось время, чтобы понять, что нет связи между страшным лицом, возрастом, большим телом и умением драться. И что почти всегда есть способ избежать конфликта без ущерба для своего самолюбия. Давайте попробуем понять, из чего складывается наш страх. И, устранив выявленные препятствия, избавимся от него. Затем мы попробуем понять, из чего складывается успех, и сделаем всё, что от нас требуется, чтобы его добиться.

Любой человек перед выполнением важного действия испытывает волнение по двум причинам. Это большое желание получения положительного результата и одновременное сомнение в своих силах. В нашем случае, при выходе в ринг для проведения боя, сюда добавляется животный страх боли, которую может причинить соперник. Любой боксер знает симптомы этого состояния – вялость мышц, сонливость, частые позывы к посещению туалета. Это и есть состояние предбоевого «мандража». Давайте проследим, из чего он складывается.

## 1. Страх.

Пугает то, что неизвестно. То, что мы не знаем, что с этим делать. На этом основаны сюжеты всех триллеров. Если бы героям этих картин с самого начала было бы известно, как себя вести с «плохими», то, наверное, не было бы и самого понятия «триллер». Значит, первое, что надо сделать, – это подготовиться к опасностям и трудностям, которые нас ожидают. Оглянемся назад, на весь путь тренировочного процесса. Если мы что-то упустили, это придаст силы нашему волнению и сомнениям. А нечего нам бояться, когда мы готовы к любому темпу боя, а если не готовы, то легко сможем его погасить и навязать сопернику неторопливый ход событий. Мы обладаем сильными ударами с обеих рук, а если не обладаем, то заставим противника промахиваться и уставать, наказывая при

этом своими точными атаками. Мы умеем работать на всех дистанциях, а если не умеем, то, правильно двигаясь на ногах, будем находиться на удобной для нас дистанции. Если он работает в другой стойке, то нас и это не пугает, так как мы прекрасно умеем боксировать и с таким противником. Мы владеем если не всем арсеналом боевого искусства, то самым нужным минимумом того, что надо делать. То есть нет ничего, что смогло бы нас смутить или напугать в ринге. Мы даже знаем, что противник может быть разным или попытается заразить нас своей нездоровой агрессией, и остаемся хладнокровными и сосредоточенными до конца поединка, даже когда этому мешает усталость. Мы знаем всё о распределении сил и технике бокса. Более того, наше подсознание «выбрасывает» в бою самые оптимальные комбинации и приемы, не давая сбоя даже в самых сложных ситуациях. Вы скажете, что нужно быть Роем Джонсом-младшим в его лучшие годы, чтобы так боксировать. Я с вами согласен, но скажите, кто вам мешает уже сейчас начать путь оттачивания мастерства на всех уровнях. И чем больше вы будете ОСОЗНАННО работать, тем увереннее вы будете себя чувствовать день ото дня. Убивайте свои сомнения качеством и объемом работы, разнообразием партнеров, постепенным движением к более сложным заданиям, чтобы со временем в работе не осталось непознанных моментов. И, пожалуйста, не путайте дурь с мужеством. Не надо устраивать на тренировках кровавые бойни. В этом случае вы никому ничего не докажете, а время и здоровье можете потерять. В умении держать удар проку меньше, чем в умении его не пропускать. Здесь, конечно, роль тренера очень велика. В первую очередь он должен следить за дозировкой жесткости боя. И выводить учеников на пик жесткости надо после нужной подводящей работы. В таком подходе скрыт секрет приобретения учениками нокаутирующего удара за счет умения разделять силу и мощь.

С другой стороны, нельзя злоупотреблять легким контактом, чтобы потом не столкнуться с суровой реальностью. Новичкам советую отталкиваться от фундаментальных основ с постепенным, безопасным приобретением новых элементов. Фундаментальные основы – это стойка и сохранение элементов «школы бокса» в бою. У вас у всех со временем появится стиль – свой стиль. Но, поверьте, все ваши огрехи будут иметь начало в основах «школы бокса». И последнее: знайте, у вас всё получится. Возможно, не сразу, даже точно не сразу. Нет ограниченного периода времени на приобретение мастерства, то есть избавьтесь от мыслей о зависимости от дат. Живите на тренировках и в боях тем, что имеете на сегодняшний день, и проживайте эти моменты качественно. Если вас будет растворять в себе магия боя, исчезнут и время, и усталость. Останется только он, противник, и вы. Вы с удивлением начнете замечать, что время, отведенное на раунд, закончилось.

Итак, знание того, что нас ожидает, и подготовка к этому дают нам силу, уверенность и избавление от страха.

## 2. Ответственность.

Другими словами, это долг. Не знаю, что является большим бременем – долг или страх. Оба эти понятия – как путы, сковывающие личность и творческий потенциал.

Первое, что надо понять, – это то, что любой человек должен только себе. Не пугайтесь, здесь нет призыва к эгоизму или эгоцентризму. Мы для чего чему-то учимся? Чтобы уметь делать это хорошо. Это изначально нужно нам, а не кому-то другому. Ведь качество нашего умения будет открывать перспективу нашему будущему. Вы никогда не задумывались, почему нужно быть хорошим и добрым человеком? Почему бы не быть плохим? Да очень просто. Зло не способно созидать, поэтому у него нет будущего.

Созидать способна только любовь. Любовь и добро открывают нам беспредельность в развитии.

У зла нет такого будущего, его удел – разрушение.

И мы должны уступать место старику в трамвае не потому, что на нас люди смотрят, а потому, что это правильно – ведь старикам уже трудно стоять. Мы этим поступком открываем себе будущее – будущее, основанное на законах гармонии, которые установил Бог. Поэтому любая наша деятельность создает какое-то будущее. От качества нашего дела зависит наша дальнейшая судьба, а так как она связана с судьбами других людей, мы можем вносить или не вносить в их жизнь гармонию, ежесекундно строя уже общее будущее. Надо много думать о себе и хорошо себя знать. Вот откуда заповедь: «Не суди».

Конечно, вначале мы уступаем место пожилым людям, думая о том, что это правильно. Через какое-то время это становится частью нас самих, и мы встаем автоматически, не ожидая ничего взамен. Нам это не трудно, ведь я сказал, что это уже часть нас самих. Вот так же, придя в секцию бокса, мы многие вещи делаем для себя естественными. Давайте же сделаем для себя естественным и отношение к своему мастерству. Мы уже говорили о том, что наша ответственность определяется серьезным отношением ко всем мелочам боксерского искусства, в каждое тренировочное мгновение. Это нелегко, и этому также надо учиться. А если на протяжении долгого времени это наша жизнь, то значит, она нам нравится. Любовь к своему делу должна снимать напряжение долга. Поэтому обращаюсь к тем, кто за это в большей степени ответственен. Дорогие тренеры, не создавайте на тренировках атмосферу злости и напряжения. Она отвлекает и мешает усвоению материала. Мы никому ничего не должны, мы с радостью занимаемся и рады показать то, что умеем. Ну, так уж случилось, что есть в этом деле место и боли, и тому, кому сегодня не повезет. Но это наш мир, он многому нас научил и во многом нам помог. За это мы ему благодарны и любим его. Вот почему соревнования будут для нас праздником, на котором мы постараемся порадовать себя и других людей своим мастерством. Праздник лучше, чем бремя. Я скажу даже больше.

Я люблю всё в своей спортивной жизни. И четыре стены зала, в котором проходят тренировки, и старые мешки и груши, и неповторимый запах боксерских перчаток, и массу других мелочей. Мне ничего не надоело, и ничто меня не раздражает. А тот, у кого к этому другое отношение, видимо, занят не своим делом. Что же остается? Контроль над всем, что я умею. И пусть меня поглотит волшебный мир моего творчества, моего праздника, который я постараюсь подарить всем тем, кто сегодня рядом. И даже выигранный приз – не цель, а часть общего процесса, ведь настоящая жизнь – в ринге, а не в нем. Его цель – в будущем напоминать об этих приятных моментах. Нет бремени долга – есть радость моей спортивной жизни.

На Западе, в большей степени в Америке, спортсменов подводят к этому за счет хорошо выстроенных шоу. И зачастую бравада самих бойцов преследует своей целью заменить чувство страха и ответственности ролью самого спортсмена в этом шоу. Хитрый и отчасти действенный. Отчасти потому, что зачастую отвлекает бойца от сути самого действия. Теряется не только часть мешающего напряжения, но и концентрация, и боевой настрой. Хотя в идеале в эти моменты неплохо быть естественным, непринужденным, радостным и в то же время очень мастеровитым. Видите, здесь опять речь идет о внимании ко всему тому, что живет внутри нас. К поиску баланса между противоположностями.

### 3. Дух.

Сила духа – это спокойствие, основанное на уверенности и знании. Пройденный нами материал это доказывает, но есть еще кое-что, что делает это знание полным.

Спокойствие или безмятежность приходит тогда, когда из сознания уходит всё, что мешает видеть мир настоящим, без эмоционально приукрашенных определений и стереотипов, навязанных временем и людьми. Возьмите, к примеру, определение женской красоты. Проследите, как менялся эталонный взгляд на этот предмет со времен Древней Греции до наших дней, когда мнение формируют кутюрье нетрадиционной ориентации. Красиво то, что принято считать красивым. Сейчас это девочки, похожие на мальчиков. А настоящую красоту женщины природа давно определила. Талия, бёдра, грудь – это показатель функций детородных возможностей и здоровья женщины, то есть нашего будущего. Конечно, есть еще масса вещей, которые делают человека красивым и обаятельным, но если отбросить всё наносное, останется природная практичность, нацеленная в будущее. И даже ваше замечание о том, что такой взгляд скучен, также является наносным эмоциональным фоном, так как всё равно ничего не меняет, кроме как в вашей голове. Наш мир изначально прекрасен проявлением божественной гармонии между всеми противоположностями. И, как я говорил, в умении стирать грани между ними сокрыт секрет расширения сознания. Убрав крайности в суждениях, мы станем видеть мир в истинном свете, и всякие психологические штучки типа: «Три волоса – это много или мало? А если в супе?» – не будут ставить нас в тупик. Мы сможем видеть ситуацию трезво в любом из ее проявлений. Это и есть умение отсекалть всё лишнее, видеть вещи в истинном свете, быть безмятежным и уверенным. Научиться быть мудрым, тихо грустить и тихо радоваться – значит научиться подчинять себе эмоции и руководить ими. Другими словами, это возможность выйти из-под власти нашего эгоизма. Цель архисложная, ведь нужно полностью подчинить ей животную сущность, живущую в нас. Мы должны руководить ею, а не она нами. Вы сейчас спросите: «А причем здесь бокс?» Я объясню, хотя в начале это покажется парадоксальным.

### **ТОЛЬКО ДОБРЫЙ И ЛЮБЯЩИЙ ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ ДОСТИЧЬ ВЕРШИН ХЛАДНОКРОВИЯ, ВЫДЕРЖКИ, УМЕНИЯ И СИЛЫ.**

Добрый и любящий человек благодарен за все, что дает ему жизнь. Ведь он понимает, что так устроен мир. Это развитое на знании и мудрости чувство терпимости. Он знает о законе обратимости энергий, по воле которого людям возвращается то, что они отдают миру.

И он выбрал путь света. В этом случае трудности будут приходить только для того, чтобы он поднялся на новую ступень своего сознания, а не из-за того, что пришло воздаяние за причиненное им зло. Развитое на знании и мудрости чувство терпимости помогает ему любить людей даже тогда, когда они проявляют несовершенство и слабость. Знание и мудрость терпимости очищают его сознание от проявлений эмоционального эгоизма. Остается только дело, которым этот человек живет. Магия чистого действия. Вот почему истинное хладнокровие и выдержка могут быть присущи только добрым людям. Это и есть настоящая сила духа. Ничто наносное не может отвлечь мастера от качества его дела, его творчества. С такой силой духа не страшны временные неудачи и промахи. Ведь ученику они укажут ошибки на пути к званию мастера и честно, без приукрашивания, откроют слабые места. А мастер уже во время действия будет знать, почему не сможет добиться успеха, ведь он не Бог и может быть хуже кого-то. Но он всё равно будет стараться делать то, что должен, тем более что всегда есть место случаю, или, другими словами, человеческой слабости соперника. И даже если всё равно ничего не получится,

он спокойно примет урок судьбы и будет точно знать, почему сегодня не он первый. И только поэтому не будет проигравшим. А что касается выражения о блюде из мести, которое должно подаваться холодным, то здесь всё равно налицо эмоция зла и ненависти, хоть и глубоко спрятанная.

А значит, спрятанное напряжение. Так что, друзья, давайте учиться любить всё, что живет внутри и вокруг нас. Я говорю: учиться, потому что не хочу показаться великим гуру и знаю точно, что всегда есть чему учиться. Мастерство, живущее на успокоенности, подобно смерти. Бог привел меня к этому знанию. И очень хотелось объяснить, из чего складывается путь воина. Как через терпение, боль и страх приходит сила. Сила тела и сила духа. И как вместе они помогают обрести мудрость и любовь.

И еще. Просто не могу удержаться, чтобы не рассказать вам об этом. Подходит ко мне после тренировки незнакомый худощавый паренек. «Можно записаться к вам в группу?» Я ему отвечаю: «Можно. А что так неуверенно спрашиваешь?» Он: «Да у меня проблема небольшая...» Я смотрю – у него на руках пальцев нет – и подумал, что причина в этом. И тут он меня ошаршил: «У меня протез на ноге» – и показывает. Говорит: «Вы не беспокойтесь, я занимался плаванием, фехтованием и рукопашным боем». Я его спрашиваю: «Так зачем ко мне пришел?» Он отвечает: «Да там ребята послабее, и я зазнаваться стал. Чувствую, что топчусь на месте в мастерстве». Не поверите, он в баскетбол с нами потом играл. Открывался под пас и отыгрывался с кем-то. Боксировал хорошо и старался использовать все свои возможности. К тому времени он с отличием окончил школу и учился в институте.

Конечно, молодец, но я хочу обратить ваше внимание на тех людей, о которых мы не говорили, но которые совершили настоящий подвиг. На родителей этого мальчика. Как велика сила их любви и желание жить, что они смогли найти нужные слова и поступки для того, чтобы вырастить настоящего мужчину, полноценного члена общества. Я уверен, что для этих людей мир никогда не был враждебным. Вот пример настоящей силы духа.

В одном научном фильме ученые наговаривали слова и фразы над водой. Потом ее замораживали и рассматривали в микроскоп образовавшиеся кристаллы. Самый красивый рисунок и правильную форму кристалла дало сочетание двух слов: «ЛЮБОВЬ И БЛАГОДАРНОСТЬ».

Как я уже говорил, нужно много думать о себе и хорошо себя знать. Чтобы хорошо знать себя, нужно хорошо знать мир, в котором мы живем. А чтобы связать два этих знания, нужно иметь чистое сознание. Есть очень простой и древний способ его обрести. Нужно освоить искусство медитации. В медитации есть все то, что нас интересует, и путь очищения ума лежит через медитацию. Знаете, почему люди боятся одиночества? Потому, что они боятся остаться один на один с самим собой. Там столько всего... Попробуйте посидеть десять—двадцать минут, не думая ни о чем. Вы увидите, как это трудно. Но только оставшись один на один с собой, можно познать ясность сознания. Правда, нужно быть смелым и честным по отношению к себе человеком. В наш информационный век не трудно найти литературу и другой вид информации об этом предмете, поэтому настоятельно советую ею обзавестись. Поверьте, как минимум – научитесь расслабляться, снимать напряжение и усталость и еще поправите здоровье. А как максимум – откроете в себе возможности, о которых раньше не догадывались, и знание того, как ими управлять. И это также часть пути воина.

Ну что, пришло время подвести итог и описать образ воина, эрудированного в своем деле и в том, что этого дела касается.

Это мудрый, сильный, выносливый и хладнокровный человек. Гармония его мастерства складывается из этих качеств. Разнообразие каждого из упомянутых проявлений мы рассматривали выше. В каждом из них скрыт огромный мир, и все эти миры стали нам доступны через возможность углубленного понимания.

Став на путь их изучения, мы станем приносить в свою жизнь качества, им присущие. Это труд. Труд, вначале тяжелый. Потом – нелегкий. А затем – упоительный. Таковым он станет на уровне обширных и закрепленных знаний. Другое их название – умение.

И тут должна произойти удивительная метаморфоза – мы станем творцами нового мира. Мира, который вобрал в себя все изученные миры. Мы станем связывающим их хранилищем. И, продолжая изучать проявления каждого из миров уже в себе, мы будем расширять границы своего нового мира. И знаете, что-то мне подсказывает, что делать это нужно до конца своих дней. Ведь нет предела совершенству.

В Индии с древнейших времен чтят силу «дхармы», то есть силу предназначения, и уверены, что лучше ей не противиться. По мнению индийских мудрецов, в жизни нужно стараться делать то, что лучше всего получается. Например, моя дхарма – это дхарма кшатрия-воина.

В моем характере и в моей крови с самого детства присутствует тяга ко всему, что зовет меня в бой. Мне нравится борьба с проявлениями этого предела, страхом и сомнением, усталостью и бессилием. Ученые, со своей стороны, объясняют это влиянием гена адреналиновой зависимости. Но, как бы там ни было, все описанное во мне живет, и, следуя своему предназначению, я пишу эти строчки. Цель проста – описать красоту любимого дела и глубину его понимания. Показать путь к раскрытию себя и познать гармонию мира. Я надеюсь, что закон аналогии поможет кому-то через знание своего, отличного от нашего дела проявить себя с самой яркой стороны.

В заключение хочу сказать, что все описанное выше – это основной, но все же каркас знаний об искусстве кулачного боя. О каждой теме или манере можно написать отдельную книгу, и каждый тренер смог бы добавить в нее что-то свое. Любая тема тренировки имеет огромное количество других, маленьких и больших, тем. Они плавно пересекаются между собой, и то, что в одном случае является главным, в другом случае уйдет на второй план. Сегодня мы работали над одним аспектом мастерства, а завтра будем работать над другим. Кто-то спросит: «А что, нельзя сразу делать все хорошо?» Конечно же, можно, но, сместив акцент на определенный вид работы, мы как бы раскладываем наш учебный путь на отдельные этапы. За счет этого мы делаем мелочи большими, расширяем свое сознание и, проходя каждый из этапов качественно, в конце пути обретем общее умение, зовущееся мастерством. Это и есть разнообразие творчества.

Поэтому живите, не уставая чувствовать и творить. Будьте на пути своем упорны и успешны. И если знать свое предназначение действительно важно, я уверен, что в жизни можно еще очень многому научиться. Ведь, как древние греки говорили о невежественном человеке: «Он не умеет ни читать, ни плавать».

Тренировки чемпионов

Тренировочная программа Эвандера Холифилда  
РАЗМИНКА

- общее время разминки пятнадцать минут:
- повороты тела вокруг оси (с палкой на плечах или без нее)
- наклоны в стороны
- наклон к кончикам пальцев ног и задержка в конечном положении до 10 секунд
- прыжки с вращениями рук, для расслабления суставов  
БОЙ С ТЕНЬЮ
- 3 раунда по три минуты (между раундами перерыв 30 секунд)  
РАБОТА НА ЛАПАХ
- 3 раунда по три минуты (между раундами перерыв 30 секунд)
- отработка комбинаций ударов: 6 раундов по три минуты (после каждого раунда перерыв 30 секунд)  
РАБОТА С ГРУШЕЙ МЕЖДУ ПОЛОМ И ПОТОЛКОМ
- отработка комбинаций: 3 раунда по НА РАСТЯЖКАХ три минуты (после каждого раунда перерыв 30 секунд)  
СКАКАЛКА
- 9 минут (после упражнения перерыв 30 секунд)  
УПРАЖНЕНИЯ НА ПОЛУ
- 5 подходов по 20 отжиманий
- 10 минут работа на пресс  
РАБОТА НА СКОРОСТНОЙ ГРУШЕ
- 9 минут (после упражнения перерыв 30 секунд)  
ТЯЖЕЛЫЙ МЕШОК
- 6 раундов по три минуты (после каждого раунда перерыв 30 секунд)  
ЗАМИНКА
- 15 минут  
ЗАВЕРШЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ
- душ и расслабление

Тренировочная программа Кости Цзю  
ПРОГРАММА НА РАЗВИТИЕ СИЛЫ И УЛУЧШЕНИЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВКИ

Костя использует данную программу, чтобы улучшить силовые показатели, перед тем как переходить непосредственно к традиционной тренировочной программе боксеров, включающей работу с мешком, грушей, лапами, спаррингу и так далее.

#### РАЗМИНКА

- наклон к пальцам ног и задержка в конечном положении до 10 секунд, в течение минуты наклоны в стороны, попеременное вращение руками вперед и назад в течение 1 минуты, сгибание коленей и касание пола пальцами рук

#### ОТЖИМАНИЯ

- 50 раз на кулаках

#### ПОДТЯГИВАНИЯ

- 10 раз узким хватом (после упражнения перерыв 30 секунд)

#### СКАКАЛКА

- 20 минут в среднем темпе (после упражнения перерыв 1 минута)

#### ПОДТЯГИВАНИЯ

- 4 подхода по 10 раз (перерыв 30 секунд после каждого подхода)

#### ГАНТЕЛИ

- сгибание рук с гантелями: 4 подхода по 1 минуте с гантелями разного веса (30 секунд перерыв после каждого подхода, в конце всего упражнения перерыв 1 минута)

#### ШТАНГА

- сгибание рук со штангой: 4 подхода по 15 повторений (после каждого подхода перерыв 30 секунд, в конце всего упражнения перерыв 1 минута)

#### ДИСК ОТ ШТАНГИ

- 3 подхода по 20 подъемов (30 секунд перерыв после каждого подхода): обеими руками подтяните диск к груди и позвольте ему снова опуститься к бедрам

#### ЖИМ ЛЕЖА НА СКАМЬЕ

- 70 повторений с весом 35 килограмм

#### ТРЕНИРОВКА ШЕИ

- лежа на спине, приподнимите голову от пола и двигайте ею вверх и вниз, затем по кругу, в течение 1 минуты

#### ПОДЪЕМЫ НОГ

- 1 минута, затем 30 секунд отдых лежа на спине, вытяните ноги, приподнимите их над полом и удерживайте в течение 1 минуты

#### ПОДЪЕМЫ НОГ

- 4 подхода по 1 минуте (после каждого подхода отдых 30 секунд), аналогично предыдущему упражнению, только в течение минуты ноги медленно поднимаются вверх

#### ПРИСЕДАНИЯ

- 3 подхода по 50 повторений (после каждого подхода отдых 30 секунд) перед окончанием тренировки спокойно походите в течение 1 минуты, выпейте воды и идите в душ

Тренировочная программа Джорджа Формена  
РАЗМИНКА

- 20 минут растягивающих упражнений на все мышцы тела  
БОЙ С ТЕНЬЮ
- 3 раунда по три минуты (после каждого раунда перерыв 30 секунд)  
СПАРРИНГ
- 3–9 раундов по три минуты (после каждого раунда перерыв 30 секунд), после каждых трех раундов смена партнера  
ТЯЖЕЛЫЙ МЕШОК
- 3 раунда по три минуты (после каждого раунда перерыв 30 секунд)  
РАБОТА НА СКОРОСТНОЙ ГРУШЕ
- 3 раунда по три минуты (после каждого раунда перерыв 30 секунд)  
РАБОТА С ГРУШЕЙ НА РАСТЯЖКАХ МЕЖДУ ПОЛОМ И ПОТОЛКОМ
- 3 раунда по три минуты (после каждого раунда перерыв 30 секунд)  
БОЙ С ТЕНЬЮ
- 3 раунда по три минуты (после каждого раунда перерыв 30 секунд)  
УПРАЖНЕНИЯ НА ПОЛУ
- 250–300 подъемов туловища из положения лежа
- 250 подъемов ног
- растягивающие упражнения (в общей сложности 30 минут)  
ЗАВЕРШЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ
- душ и отдых

Тренировочная программа Мухаммеда Али  
РАЗМИНКА

- наклоны в стороны
- повороты туловища
- прыжки на носках, чтобы разогреться (в общей сложности 15 минут)  
БОЙ С ТЕНЬЮ
- работа над передвижениями и скоростью ударов: 5 раундов по три минуты (после каждого раунда перерыв 30 секунд)  
ТЯЖЕЛЫЙ МЕШОК
- 6 раундов по три минуты, работа на выносливость и комбинаторику ударов (после каждого раунда перерыв 30 секунд)  
СПАРРИНГ

- увеличение времени спаррингов по мере развития тренировочного цикла

#### УПРАЖНЕНИЯ НА ПОЛУ

- общее время выполнения 15 минут (общее количество повторений всех упражнений 300)
- подъемы туловища из положения лежа с попеременным подъемом коленей («езда на велосипеде»)
- подъемы туловища из положения лежа
- подъемы ног

#### РАБОТА НА СКОРОСТНОЙ ГРУШЕ

- 9 минут (после упражнения отдых 1 минута)

#### СКАКАЛКА

- 20 минут (при работе со скакалкой Али всегда двигался по залу: вперед, назад, по кругу, смешивая различные движения, никогда не прыгал на одном месте)

#### БОЙ С ТЕНЬЮ

- 1 минута, в легком темпе или полшагом с одновременным выполнением ударов

В своих тренировках Али никогда не использовал отягощения.

Тренировочная программа Майка Тайсона

#### БОЙ С ТЕНЬЮ

- 4 раунда по три минуты (между раундами перерыв 30 секунд)

#### РАБОТА НА ЛАПАХ

- 6 раундов по три минуты (между раундами перерыв 30 секунд)

#### СПАРРИНГ

- в недели, предшествующие бою, Майк больше времени посвящает непосредственно спаррингам, постепенно доводя количество раундов с 3 до 12 по три минуты каждый (между раундами перерыв 30 секунд)

#### РАБОТА С ГРУШЕЙ НА РАСТЯЖКАХ МЕЖДУ ПОЛОМ И ПОТОЛКОМ

- 9 минут, с последующим перерывом в 30 секунд

#### ПРЫЖКИ НА СКАКАЛКЕ

- 20 минут (в конце упражнения перерыв 1 минута)

#### ТЯЖЕЛЫЙ МЕШОК

- 6 раундов по 3 минуты (после каждого раунда перерыв 30 секунд)

#### РАБОТА НА СКОРОСТНОЙ ГРУШЕ

- 5 минут (после работы перерыв 30 секунд)

#### УПРАЖНЕНИЯ НА ПОЛУ

- 5 подходов по 20 отжиманий (между подходами перерыв 30 секунд)

- 15 подходов по 20 подъемов туловища из положения лежа (между подходами перерыв 30 секунд)

#### ЗАВЕРШЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ

- массаж, душ, выпить воды