

КНИГА

1

ТЕХНИКА
МНОГОСТИЛЕВОГО

КАРАТЭ



ОГЛАВЛЕНИЕ

Оглавление	6
ЧАСТЬ I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ КУРС МНОГОСТИЛЕВОГО КАРАТЭ	8
Глава 1. КРАТКАЯ ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ КАРАТЭ В СССР И СОВРЕМЕННОМ ГОСУДАРСТВЕ	8
Глава 2. РОЛЬ ШКОЛЫ В ФОРМИРОВАНИИ ДУХОВНОГО МИРОВОЗЗРЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ	10
Глава 3. МЕДИЦИНСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ	14
Глава 4. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ	19
Глава 5. ПРОТИБОВОЛЕВОЕ УКРЕПЛЕНИЕ КОНЕЧНОСТЕЙ И РАЗЛИЧНЫХ УЧАСТКОВ ТЕЛА	36
Глава 6. ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ БОЕВЫХ ИСКУССТВ	40
Глава 7. ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ДНЯ	44
Глава 8. ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ МИКРОЦИКЛОВ	46
Глава 9. ТАКТИКА СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ	50
Глава 10. КЛАССИФИКАЦИЯ И ТЕРМИНОЛОГИЯ ТЕХНИКИ УДАРОВ РАЗЛИЧНЫМИ ЧАСТЯМИ ТЕЛА И СТОЕК	57
ЧАСТЬ II. ПРАКТИЧЕСКИЙ КУРС МНОГОСТИЛЕВОГО КАРАТЭ	66
Глава 1. УПРАЖНЕНИЯ РАЗМИНКИ	66
Глава 2. БАЗОВАЯ ТЕХНИКА МНОГОСТИЛЕВОГО КАРАТЭ	71
ТЕХНИКА БЕЛОГО ПОЯСА	71
ТЕХНИКА ЖЕЛТОГО ПОЯСА	125
ТЕХНИКА ЗЕЛЕННОГО ПОЯСА	177
ТЕХНИКА ОРАНЖЕВОГО ПОЯСА	227
Глава 3. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ БАЗОВОЙ ТЕХНИКИ МНОГОСТИЛЕВОГО КАРАТЭ	280
ТЕХНИКА СИНЕГО ПОЯСА	280
ТЕХНИКА ФИОЛЕТОВОГО ПОЯСА	341
Глава 4. АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ЧЕТВЕРТОГО И ПЯТОГО ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ	400
Глава 5. УСЛОЖНЕННАЯ ТЕХНИКА МНОГОСТИЛЕВОГО КАРАТЭ	404
ТЕХНИКА КОРИЧНЕВОГО ПОЯСА	404
ТЕХНИКА ЧЕРНОГО ПОЯСА ПЕРВОЙ МАСТЕРСКОЙ СТЕПЕНИ	457
Глава 6. ТЕХНИКА ПОВЫШЕННОЙ СЛОЖНОСТИ МНОГОСТИЛЕВОГО КАРАТЭ	503
ТЕХНИКА ЧЕРНОГО ПОЯСА ВТОРОЙ МАСТЕРСКОЙ СТЕПЕНИ	503

ТЕХНИКА ЧЕРНОГО ПОЯСА ТРЕТЬЕЙ МАСТЕРСКОЙ СТЕПЕНИ	555
Глава 7. ВЫСШАЯ ТЕХНИКА МНОГОСТИЛЕВОГО КАРАТЭ	610
ТЕХНИКА ЧЕРНОГО ПОЯСА ЧЕТВЕРТОЙ МАСТЕРСКОЙ СТЕПЕНИ	610
ТЕХНИКА ЧЕРНОГО ПОЯСА ПЯТОЙ МАСТЕРСКОЙ СТЕПЕНИ	653
ТЕХНИКА ЧЕРНОГО ПОЯСА ШЕСТОЙ МАСТЕРСКОЙ СТЕПЕНИ	693
ТЕХНИКА ЧЕРНОГО ПОЯСА СЕДЬМОЙ МАСТЕРСКОЙ СТЕПЕНИ	729
Приложение 1. СПОСОБЫ РАСЧЕТА ВРЕМЕНИ ДЛЯ НАНЕСЕНИЯ УДАРОВ ПО АКУПУНКТУРНЫМ ТОЧКАМ ТЕЛА	782
Приложение 2. ПОРАЖЕНИЕ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ В БОЕВЫХ ИСКУССТВАХ	792
Приложение 3. ТРЕНИРОВКА ГОЛОСОВОГО АППАРАТА И ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ КРИКА	810
Приложение 4. ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО СЭН'Э.....	814
Приложение 5. ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО МНОГОСТИ- ЛЕВОМУ КАРАТЭ ШКОЛЫ «КАТАНА-КАЙ»	834

ЧАСТЬ I

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ КУРС МНОГОСТИЛЕВОГО КАРАТЭ

Глава 1

КРАТКАЯ ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ КАРАТЭ В СССР И СОВРЕМЕННОМ ГОСУДАРСТВЕ

С конца 60-х годов прошлого столетия в СССР появился большой интерес к каратэ. Этот вид боевых искусств был завезен в нашу страну иностранными студентами, обучавшимися в советских вузах, сотрудниками зарубежных фирм, советскими специалистами, работавшими за границей. Среди первых специалистов можно назвать Тэцуи Сато, А. Штурмина, В. Ковалева, А. Танюшкина, И. Гульева, Г. Попова, А. Подщеколдина.

Но, несмотря на интерес энтузиастов к каратэ, партийные боссы нашли в нем несоответствие идеологии нашей страны, и в 1973 г. первый раз было запрещено его пропагандирование как метода физической подготовки, не имеющего ничего общего с советской системой физического воспитания.

Но, несмотря на запрет, неофициальные объединения, изучавшие каратэ, существовали и становились не только центрами притяжения молодежи, но и местами, где можно было заниматься любимым делом и общаться с единомышленниками.

Это было время, когда отмирал лозунг «Кадры решают все» и появлялся другой – «Связи решают все». Поэтому руководители коммерческих школ каратэ стали пополнять ряды своих групп за счет детей «ответственных» работников, комсомольских и партийных бонз, и с их помощью каратэ было постепенно легализовано. «А.Б. Штурмин и Т.Р. Касьянов стали теми людьми, которые пробили толстую стену советской бюрократии и легализовали каратэ в СССР», – писал Ю. Вдовин.

В 1978 г. число занимающихся стало так велико, что 13 марта Госкомитет издал указ «О создании комиссии по борьбе каратэ». В ноябре того же года Госкомитет издал второй указ «О развитии борьбы каратэ в СССР».

«В том же году каратэ становится 52 видом спорта в нашей стране, причем был объявлен конкурс на создание единого стиля. Проведение соревнований по новому виду спорта привело к лавинообразному росту количества занимающихся, открытию дополнительных секций и учебных групп. Однако эти соревнования показали, что правила по бесконтактному каратэ предоставляют широкие возможности для предвзятого, субъективного отношения судей к некоторым участникам, постоянного вмешательства руководителей соревнований в процесс судейства и подтасовки результатов поединков. Это подготовило благоприятную почву для развития контактного каратэ, где судейство ведется только на основании реальных действий, адекватно фиксируемых визуально. Так, официальные секции каратэ культивировали его бесконтактный вариант, но в то же время предлагалось большое количество различных контактных версий в так называемых «подпольных» секциях. В целях их ликвидации в Административный и Уголовный кодексы РСФСР и других республик были введены статьи (ст. 177 АК РСФСР и 219-1 УК РСФСР), которые предусматривали ответственность за «нарушение правил обучения спортивному каратэ» и за «самостоятельное обучение каратэ».

В 1983 г. были упразднены все спортивные, тренерские и судейские звания в каратэ.

Дальнейшее развитие каратэ получило в группах специального назначения государственных силовых структур, так как именно туда уходили тренеры по восточным единоборствам после официального запрещения каратэ.

Сотрудников государственных силовых структур необходимо было обучать приемам реального боя, что ускорило появление контактного каратэ.

После снятия запрета на занятия восточными единоборствами, в 1991 г. была создана Международная ассоциация национальных организаций контактного каратэ (МАНОКК), возглавил ее С.Е. Моисеев, его заместителями стали В.А. Ковалев и В.А. Кузнецов. На Украине МАНОКК была возглавлена А.В. Поповичем. В отличие от других федераций, практиковавших единоборства с легким дозированным контактом, в школах МАНОКК стали преподавать полноконтактные поединки. Первый чемпионат СССР по полноконтактным поединкам в городе Чебоксары показал, что данный вид спорта имеет полное право на официальное существование».

10 августа 1999 г. в Главном управлении юстиции города Москвы была зарегистрирована региональная общественная организация «Федерация вестилевого контактного каратэ», вышедшая из Федерации контактного каратэ. Возглавил ее Г.К. Мозгов.



Г.К. Мозгов



С.Е. Моисеев



А.В. Попович



Ю.К. Вдовин



В.А. Ковалев



В.А. Кузнецов



А.Б. Штурмин

В том же году школа боевых искусств «Катана-Кай» при спортивной кафедре МГТУ им. Н.Э. Баумана вошла в нее как самостоятельное подразделение, имеющее богатый опыт проведения как бесконтактных, так и контактных поединков. Представленный в этой книге многолетний план по обучению технике ведения боя преимущественно с помощью ударов различными участками тела включает в себя не только синтез японских, китайских, корейских стилей каратэ, кунг-фу, тхэквондо, вьет во дао, но и имеет авторскую методику, подтвержденную Комиссией по спорту, экспертно-консультативным советом по проблемам национальной безопасности, созданными при Государственной думе РФ, и Высшей аттестационной дан-коллегией от 10 ноября 2004 г., которую возглавили Ю.В. Высочин и В.В. Лукоянов.

РОЛЬ ШКОЛЫ В ФОРМИРОВАНИИ ДУХОВНОГО МИРОВОЗЗРЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Традиционно в странах Дальнего Востока – Японии, Корее, Китае – школы боевых искусств играли огромную роль в деле физического и духовного развития молодежи. Эти школы были далеки от современных понятий «спортивная секция» и «клуб», где за определенную сумму денег обещают в короткий срок обучить смертоносным приемам. Обучение в них подразумевало не только освоение различных хитростей борьбы, но и осуществление «истинной передачи» исторических знаний и традиций, накопленных многими поколениями учителей и учеников.

«Сам характер школ исключал приход туда случайных людей, а потому само классическое назначение школ характеризовалось как «цзя» (семья) или «мэнь» (врата). Через эти врата ученики входили в новый мир тайн и мудрецов и в течение многих лет готовили свои тело и дух к восприятию трансцендентальных истин» (Маслов, 1996).

Большую роль в приобщении к традициям школы играли генеалогические хроники, в которые попадали лучшие из лучших. Эту традицию школы ушу переняли у китайской семьи и старались переводить связь между учениками на кровнородственные отношения, «от Неба данных», а потому нерасторжимых. Благодаря этому надежнее сохранялись традиции, человек как бы произрастал из семейного древа и осознавал свою принадлежность к «корню мастеров». На Востоке в школы боевых искусств принимали далеко не всех, и претенденты проходили длительный испытательный срок, прежде чем приступить к обучению только техническим действиям. Это было оправданно, так как с учениками делились сокровенными знаниями, благодаря которым семья или школа могли выжить на протяжении длительного промежутка времени. Что было правильно для прошлого времени, и осталось актуальным и сегодня, когда многие специалисты работают над проблемой отбора и предрасположенности к тому или иному виду деятельности.

Очень важно при приеме в школу новых учеников, чтобы сама ее атмосфера служила средой глубокому духовному воздействию на их психику. Необходимо, чтобы вновь пришедшие сразу погружались в новый загадочный мир боевых искусств, а структура и организация школы влияла на мировоззрение и формирование определенных моральных качеств у юных воспитанников. К примеру, подробные описания лучших учителей и учеников должны с самого начала косвенно побуждать трудолюбие, рост спортивного мастерства обучающихся и правильный выбор будущей профессии. Учителям в коротких беседах с учениками следует разъяснять основные духовные, общечеловеческие и жизненные принципы школы боевых искусств.

Не случайно выдающийся организатор и основатель тхэквондо генерал Цой Хонг Хи в воспитательных целях начинает одну из своих книг с описания истории образования и развития школы с указанием имен лучших мастеров, где подробно изложены общечеловеческие принципы, которыми должны руководствоваться воспитанники: почтительность, собранность, настойчивость, самообладание, непоколебимость духа.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРАЗДНИКОВ, РИТУАЛОВ, СИМВОЛИКИ В ПРОЦЕССЕ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Огромное влияние на внутренний мир учеников оказывает включение в учебный процесс различного рода праздников, ритуалов, поддержание традиций и использование символики.

Ритуал – одна из древнейших форм такого воздействия на психику человека. Смысл ритуалов часто сводится к тому, чтобы заставить участников через обряд пережить свое второе рождение и приобщиться к какой-либо деятельности либо группе. Эрик Берн в книге «Игры, в которые играют люди» (1992) пишет: «Ритуалы предлагают безопасный, вселяющий уверенность и часто приятный способ структурирования времени».

Так, например, при вступлении в школу ушу ученик символически сжигает свою одежду или клочок бумаги со своим именем, чтобы, как гласит китайское изречение, «выбросить себя старого и породить нового», – как бы символически умереть и возродиться вновь в качестве адепта боевых искусств.

«Смысл такого действия хорошо отражен в известной поговорке: “Мать и отец дали мне кости и плоть, учитель дал мне дух”. Таким образом, идея «второго рождения», причем истинного, духовного, мистического и глубоко сокровенного, заложенная глубоко в недрах эзотерической китайской традиции, получила воплощение в ушу» (Маслов, 1998).

Особенно сильное воспитательное воздействие на учеников может оказывать ритуальное проведение профессиональных праздников. Они играют большую роль в воспроизведении состояния мистического транса боевых искусств. Их участники как бы пребывают в едином ритме, испытывают единое ощущение возбуждения, чувство взаимопроникновения и реализации.

А. Маслов в книге «Небесный путь боевых искусств» пишет: «Праздник есть момент приобщения к тому, что существует в обыденной жизни, это выход за привычную нам реальность, будто мы ненадолго меняем и сферу своего обитания, и собственный мир, хотя внешне остаемся прежними. И здесь мы сталкиваемся с чисто личным переживанием иной реальности, но и в этом случае переживание достигается за счет толпы и вместе с толпой».

Во время праздников создается полное единение всех присутствующих, заставляющее их раствориться в едином теле общего ритуала.

Примерами таких массовых мероприятий могут служить и дни выпускников, и фестивали боевых искусств, и турниры, посвященные выдающимся спортсменам, и профессиональные праздники.

Несомненно, сильное влияние на духовное и нравственное поведение учеников оказывает этикет, традиционно соблюдаемый в школе занимающимися и преподавателями. Известно японское изречение: «Каратэ начинается и заканчивается поклоном».

На Востоке в любых школах боевых искусств принято делать поклон в качестве приветствия друг друга, учителя и его помощника, при входе и выходе из спортивного зала и во многих других случаях. «Этот простой магический жест развивает у занимающихся чувство взаимного уважения, уважения к старшим и месту занятия, которое в Японии было обожествлено и имело буддистское происхождение: «додзе – место для молитвы и духовной учебы» (А.Флоке, 1995).

Согласно этикету, пришедшие раньше нужного времени младшие ученики должны были вести себя скромно и располагаться вдоль стен спортивного помещения. Опоздавший не имел права встать на свое место, пробежав впереди группы или учителя. Если в додзе приходили гости, то, согласно правилам, они могли наблюдать за занятиями группы со стороны. Если кто-либо из гостей хотел помериться силами с присутствующими, то он был

обязан вежливо спросить на это разрешения и попробовать себя с учениками. Никто из учеников не имел права первым предложить учителю учебный поединок. Учитель по своему желанию выбирал себе партнера.

Издrevле считалось, что вежливый человек будет более терпим к другим и без причин не применит свое тайное оружие во вред окружающим.

Воспитательным принципом духовного и физического очищения считалось ношение чистой специальной одежды, соблюдение личной гигиены и уборка места проведения занятий.

Эти несложные правила, закрепленные этикетом, вырабатывают чувство самоуважения и гордости за принадлежность к своей школе, приучают к трудолюбию и порядку. Каждый ученик должен осознавать, что спортивный зал – это священное место и туда можно войти только в специальной обуви и чистой одежде, которую нужно периодически стирать. Чтобы закрепить чувство уважения к месту занятий, рекомендуется занимающимся самим проводить уборку и проветривание помещения. Эти, на первый взгляд, простые и банальные процедуры «будут способствовать формированию специальной психоэнергетической среды, производить очистку психики и организма от отвлекающих факторов, формировать канал к высшим планам реальности и обеспечивать защиту» (В. Момот, 1995).

Еще одним воспитательным фактором, закрепленным этикетом, является ношение на одежде эмблемы школы, которая отражает ее духовную сущность или принадлежность к какому-либо боевому стилю. Сразу бросается в глаза духовное сходство с геральдическими знаками, употребляемыми военными сословиями Запада.

«В средние века непрерывные войны и усобицы заставляли высоко ценить лиц, выдающихся своей доблестью и храбростью, а лица эти, как герои древности, помещали на своей одежде и вооружении символические изображения в память о своих деяниях» (Винклер, 1889).

В обоих случаях главенствует принцип подражания. Иногда это подражание животным, которые привлекают внимание мощью, красотой и изяществом. Иногда – подражание растениям, мифическим героям, богам. Лабильность психики позволяет человеку бесконечно перевоплощаться, быть вечно иным, выходить за рамки привычного состояния. Исповедуя подражательный принцип, человек как бы перенимает состояние незамутненной естественности и духовного слияния с природным началом мира.

При выступлении на международных турнирах очень важное воспитательное и патриотическое значение имеет ношение на одежде герба страны, которую представляют участники соревнований. Отстаивая в честной борьбе не только символику своей школы, но и честь своего государства, чемпионы сами становятся национальными героями; их моральный и культурный облик служит примером для подражания у многих сограждан, они начинают пропагандировать спортивное движение и политику своей страны.

РОЛЬ УЧИТЕЛЯ В ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ

Большое воспитательное значение в деле формирования мировоззрения учеников должен оказывать авторитет и нравственный облик самого воспитателя. «Учитель – это не тот, кто учит, но прежде всего тот, кто знает» – к сожалению, это мудрое восточное изречение в нашей стране не получило должного развития. Так, с развитием восточных единоборств появилось большое количество лжеучителей, которые без должного образования, обладая в лучшем случае удостоверением инструктора и неплохой физической подготовкой, постоянно пытаются подменить собой настоящих педагогов.

Преподавателем боевых искусств не обязательно должен быть физически совершенный человек, постоянно демонстрирующий различные приемы и сложные технические действия – это за него может показать и один из его учеников, но человек, обладающий прежде всего моральной чистотой и духовным богатством, оказывающий положительное воспитательное влияние одним своим присутствием.

Все эти качества настоящий педагог приобретает как от своих первых учителей, так и в специальных учебных заведениях при изучении фундаментальных и специальных дисциплин.

В современном понимании преподавателем считается тот, кто имеет диплом на право педагогической деятельности, и юридически это правильно. Но в восточном понимании учитель рассматривался как морально-этическая и сакрально-мистическая личность, считалось, что его знания – «не от мира сего», и в поисках истинного «ши-фу» ученики могли странствовать всю жизнь, а некоторые мастера боевых искусств вообще отказывались кого-либо обучать, не видя достойных и полагая, что передача их знаний может повредить людям.

Правильным следует считать синтез современного и традиционного подходов, так как они не заменяют, а дополняют друг друга. Получение специального образования еще не дает права называться настоящим Учителем.

Задаваясь целью воспитать достойного ученика, учитель сам должен постоянно и всесторонне совершенствоваться. Конфуций говорил, что «учитель – не тот, кто лучше всех учит, а тот, кто лучше всех учится». Настоящее мастерство учителя должно выражаться в добросовестном исполнении своего долга, усилении самоконтроля; те же, кто, теряя свою духовную и профессиональную суть, с излишней самоуверенностью начинают изображать непререкаемого мэтра, становятся на путь, следование которому ведет их в никуда.

Настоящий педагог должен быть далек от показной демонстрации своего умения, чужд стремления к славе, наживе, шарлатанству, поэтому не случайно на Востоке появилось сравнение: «Истинный учитель-мастер подобен сакральному зеркалу, которое объективно отражает события и в то же время не меняется, вечно оставаясь самим собой. Человек, смотрящий в это зеркало, видит не само зеркало, а свое отражение в нем, и не замечает зеркальной поверхности».

В своей педагогической деятельности учитель боевых искусств должен выступать как ретранслятор древнего учения и хранитель древних традиций, которые он должен передавать из поколения в поколение. Его предназначение – обучать тому, чему обучали его, и подкреплять полученные знания своим личным опытом.

Слово «туди» (ученик) с китайского переводится как последователь, идущий следом. И это не случайно, так как в клановых школах боевых искусств мастера передавали свои знания не на уровне приемов. Они старались после себя оставить семя, которое должно взойти и повторить в новом ростке их самих. В этой простой духовной преемственности и заключается бессмертие накопленного опыта, полученных знаний, передаваемых кастой учителей, ибо каждое следующее поколение учеников будет нести в себе частоту биения их сердец.

Традиционно на Востоке учителя своим лучшим ученикам старались передать знания «от сердца к сердцу», а ученики, в свою очередь, старались копировать своих учителей, подражая им как в боевых искусствах, так и в повседневной жизни. В результате человек не просто обучался – он как бы перерождался, становился созвучным с внутренним миром мастера. Ученик постепенно реализовывался как личность, и его внешнее подражание переходило в духовное следование.

МЕДИЦИНСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ

РЕЖИМ ДНЯ

Под режимом понимают создание рационального распорядка дня. Он способствует обеспечению высокого уровня работоспособности и создает условия для ее восстановления, позволяет лучше планировать рабочее, личное время и продуктивно трудиться.

Главное требование к режиму дня – рациональное чередование работы и отдыха.

В распорядок дня заложены следующие составляющие:

1. *Полноценный сон* (быстрое засыпание и бодрое состояние после пробуждения). Длительность сна зависит от возраста. Для бойцов 16–18 лет она составляет восемь-девять часов.

2. *Полноценное питание*. Пищу принимают 3–4 раза в день в одно и то же время, но не ранее чем через 30 минут после тренировки и за два часа до нее.

3. *Утренняя зарядка*. Проводится в течение 40–60 минут, желательно на открытом воздухе между 5.00 и 8.00. Выполняется основная разминка (см. соответствующий раздел).

4. *Тренировочные занятия*. Они проводятся в течение полутора-двух часов, три или более раза в неделю, спустя два-два с половиной часа после принятия пищи. Заканчивать занятия необходимо не позже чем за два часа до сна. Наиболее благоприятное время для тренировок с 17.00 до 19.00.

5. *Восстановительные процедуры*. После утренней зарядки или тренировки для восстановления сил и улучшения работоспособности необходимо принять контрастный душ или искупаться в водоеме.

6. *Отдых*. Во время отдыха желательно переключиться на другие виды деятельности: учебу, любимое дело и др.

ГИГИЕНА

Для предотвращения заболеваний (кожных и др.), травм, для сохранения работоспособности на долгие годы необходимо соблюдать требования личной гигиены.

Она предполагает:

- тщательный уход за телом (регулярное умывание, уход за зубами, волосами, ногтями, закаливание);
- рациональный выбор одежды и обуви.

Уход за телом. Лицо, шею, верхнюю часть туловища, половые органы, ноги необходимо мыть каждый день. Особое внимание уделяйте чистоте кожи, так как она участвует в газо- и теплообмене с внешней средой, защищает организм от внешних факторов. При загрязненной коже на 10–15 % снижается кожное дыхание.

Основной уход за кожей – регулярное мытье, смена нательного белья, раз в неделю мытье в бане с мылом, мочалкой.

Уход за волосами. Волосы нужно регулярно подстригать и тщательно мыть. Они не только украшают бойца, но и служат активным барьером для неблагоприятных внешних воздействий окружающей среды (холод, перегрев).

Боец перед тренировкой должен быть коротко острижен и иметь чистые волосы.

Уход за ногтями. Перед тренировкой ногти на руках и ногах следует коротко остричь, так как:

- боец с неостриженными ногтями может нанести серьезную травму партнеру (ссадины, царапины и др.);
- во время выполнения захватов длинные ногти ломаются;
- во время удара не позволяют правильно сформировать кулак.

Закаливание организма. Сущность закаливания заключается в повторном воздействии на организм охлаждения, согревания или смены температур.

Закаливание приспособливает организм к разнообразным факторам окружающей среды, действующей на него. Оно может быть успешным, только если проведено по правильной методике. Хорошие результаты дают лишь систематические и регулярные процедуры.

Одним из способов закаливания является применение контрастного душа, суть которого – попеременное воздействие на организм теплой и холодной водой. Сначала обливаются теплой водой (+30–+28°C). Продолжительность процедуры не более 3 минут. Затем снижают температуру на 5–7°, т.е. до +25–+28°C, и воздействуют на тело в течение 1 минуты. Общая продолжительность сеанса переменного воздействия на тело теплой и прохладной водой должна занять не менее 4 минут. Проводится 4–7 сеансов. Последний завершается холодным душем с последующим растиранием тела сухим полотенцем. Через каждую неделю температуру прохладной воды следует снижать на 2°C, а температуру горячей оставлять без изменений – +30–+35°C. Через 2 месяца перепад температуры должен составить 15–20°C (теплая – +30–+35°C, прохладная – +9–+14°C).

Один из эффективных способов закаливания и восстановления сил организма – еженедельное посещение бани. Баня стимулирует и тонизирует организм, благотворно воздействует на сердечнососудистую и костно-мышечную системы, улучшает общее самочувствие, отлично тренирует терморегуляцию.

Пользоваться баней необходимо следующим образом:

1. Сначала сполоснитесь без мыла теплой водой, не смачивая головы. Затем отправьтесь в парную для акклиматизации. Побудьте 1–2 мин внизу парильного отделения, а затем поднимитесь на верхнюю полку. Оставайтесь там, в зависимости от самочувствия, в среднем 5–7 мин (до покраснения кожи и появления пота).

2. Примите теплый душ. Отдохните в предбаннике.

3. На второй и третий заходы в парную отправляйтесь с веником (березовым, дубовым; лучшее время для заготовки веников – период массового цветения трав, с 1 по 15 июня). Сначала разогрейтесь до появления обильного потоотделения, а затем парьтесь веником. Длительность захода зависит от индивидуальных особенностей и составляет в среднем 7–10 мин.

4. После каждого выхода из парной принимайте холодный душ, купайтесь в проруби, обтирайтесь снегом. Основное условие при воздействии на тело холодом – избегать переохлаждения. После посещения парной (2–3 захода) можно вымыться с мылом и мочалкой, закончить водные процедуры прохладным душем.

ТРЕБОВАНИЯ К ОДЕЖДЕ И ОБУВИ

- одежда (спортивный костюм, куртка самбо, кимоно) должна быть исправной и чистой, подогнанной по росту, не стеснять движений и не вызывать раздражения;
- тренировочную одежду стирайте не реже одного раза в две недели;
- обувь (кеды, борцовские ботинки) также должна быть исправной и чистой;
- на одежде и обуви во время тренировок недопустимо наличие острых и металлических предметов (пистоны, наконечники на шнурках, крючки), которые могут причинить травму или другое повреждение.

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ

Врачебный контроль

Важное значение для правильного построения тренировочных занятий, сохранения высокой работоспособности имеет врачебный контроль.

Приступая к систематическим занятиям рукопашным боем, пройдите медицинское обследование у своего участкового врача или во врачебно-физкультурном диспансере. Это необходимо, потому что:

- каждый начинающий должен быть уверен, что он достаточно здоров для прикладного вида борьбы;
- следует корректировать построение тренировочных занятий в зависимости от телосложения.

В программу медицинского обследования входит определение антропометрических данных (рост, масса тела, некоторые функциональные признаки – жизненная емкость легких, сила мышц, толщина жировой складки и др.), клинико-физиологических показателей: состояния сердечнососудистой, дыхательной и других систем, функциональные пробы, позволяющие судить о реакции организма на физическую нагрузку. При этом учитывается, что польза организму от тренировок возможна лишь тогда, когда нагрузки соответствуют состоянию здоровья, возрасту и физической подготовке занимающегося.

Врачебный контроль поможет бойцу узнать:

1. Разрешается ли ему заниматься данным видом борьбы.
2. Каково его физическое развитие и телосложение.
3. Какие физические упражнения включать в тренировочный процесс, чтобы исправить недостатки телосложения.
4. Каковы правила наблюдения за собой, приемы измерения собственного тела и как правильно трактовать полученные данные, а также узнать правила ведения дневника самоконтроля и личной карты.

Результаты медицинского обследования заносятся в личную карту бойца.

Раз в полгода боец должен пройти обследование у своего участкового врача или самостоятельно провести простейшее обследование собственного телосложения и физической подготовленности (методика проведения данного обследования будет дана ниже).

Самоконтроль

Помимо врачебного контроля важное значение для правильного построения оздоровительных и тренировочных занятий, оценки собственного физического развития, сохранения высокой работоспособности имеет самоконтроль.

Самоконтроль – это ряд мероприятий, проводимых самим бойцом в целях активного наблюдения за состоянием и развитием своего здоровья во время занятий борьбой или другими физическими упражнениями.

При помощи самоконтроля можно научиться:

- внимательно относиться к своему здоровью;
- простейшим методам самонаблюдения;
- регистрировать полученные данные;
- использовать полученные данные самоконтроля для определения степени физического развития, уровня тренированности и состояния здоровья;
- дополнять данные врачебного контроля.

Самоконтроль позволяет спортсмену:

- оценивать свое физическое развитие;
 - планировать и проводить тренировку в соответствии с индивидуальными особенностями;
 - оценивать воздействие тех или иных физических упражнений на организм;
- своевременно обнаруживать малейшие признаки перетренированности.

Самоконтроль дополняет врачебный контроль, но не заменяет его. При неблагоприятных изменениях показателей самоконтроля обращайтесь за советом к врачу.

Самоконтроль осуществляют по субъективным и объективным показателям.

К *субъективным* показателям относят: самочувствие, настроение, сон, аппетит, желание заниматься, переносимость нагрузки, потоотделение, боль в мышцах, режим дня и др.

К *объективным* – частоту сердечных сокращений (пульс), частоту дыхания, жизненную емкость легких, артериальное давление и др.

Наряду с этими показателями важное значение имеет и оценка своего физического развития (показатели телосложения и физической подготовленности), определяемая по степени развития основных тканей организма, формам и размерам тела и его отдельных частей, функциям организма.

Одной из наиболее удобных форм фиксации субъективных и объективных показателей является ведение дневника самоконтроля, а для оценки физического развития – личной карты.

Регулярное ведение дневника самоконтроля и личной карты имеет большое образовательное и воспитательное значение для бойца, так как вырабатывает сознательное отношение к своему здоровью и тренировочному процессу.

Дневник самоконтроля заполняется:

- *новичком*: два раза в неделю по пяти-восьми показателям (самочувствие, настроение, сон, аппетит, степень усталости, масса тела, частота пульса и дыхания) в день тренировки и на следующий день после нее;
- *мастерами*: три – пять раз в неделю, по более подробной и сложной методике.

Личную карту заполняют первоначально при врачебном контроле, а затем самостоятельно раз в полгода по следующим показателям:

- *телосложение* (рост, масса, окружность грудной клетки, осанка, пропорциональность верхнего сегмента тела, грудного и брюшного сегментов, состояние стоп);
- *физическая подготовленность* (сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость).

Первую страницу дневника и личной карты отводят для записи фамилии, имени, отчества, даты рождения, давности занятий физической культурой. На последующих страницах приводят показатели самоконтроля.

Помните, что самоконтроль должен быть систематическим и длительным. Наблюдения, проводимые бессистемно, время от времени, не принесут вам никакой пользы. Систематические же наблюдения в течение длительного периода дают четкую картину функционального состояния организма. С их помощью можно проанализировать изменение целого ряда регистрируемых показателей (частота сердечных сокращений, дыхание и др.) на протяжении годового, двухгодичного и более циклов подготовки.

Самонаблюдения следует проводить по единой методике, в одних и тех же условиях, в определенных единицах измерения, при помощи одной и той же аппаратуры и инструментов.

Показатели измеряют утром натощак или через один-два часа после легкого завтрака, перед тренировкой, во время тренировки (только частота сердечных сокращений) и после нее.

Для определения воздействия на организм одного тренировочного занятия проведите учет и анализ показателей самоконтроля утром сразу после сна, перед тренировкой, сразу после нее, утром последующего дня (после сна).

Данные, полученные за сутки, позволят выяснить, наступило ли восстановление организма после определенной тренировочной нагрузки и в какой степени. При правильном тренировочном процессе к утру следующего дня организм должен полностью восстановиться.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

ВОСПИТАНИЕ СИЛЫ

Сила – это физическое качество, выражающееся в способности преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Как известно, мышцы могут работать:

- 1) без изменения своей длины (удерживающая сила, статический режим);
- 2) при уменьшении длины (динамическая сила, преодолевающий режим);
- 3) при удлинении (амортизационная сила, уступающий режим).

Поскольку сила равна произведению массы на ускорение, то значения силы могут возрастать либо за счет большой массы при небольших ускорениях (собственно силовые движения), либо за счет увеличения ускорения (скоростно-силовые движения). Если, несмотря на значительное ускорение, сила очень мала, движения называют скоростными.

В спортивном поединке силовые качества бойца проявляются в способности:

- 1) быстро наносить одиночные удары и с взрывной скоростью – серийные; успешно выполнять защиты подставками, уклонами, нырками, уходами, накладками;
- 2) быстро останавливать движение собственного тела или его частей при неожиданно примененных противником защитах;
- 3) преодолевать физическое сопротивление или давление противника в бою на ближней дистанции.

Анализ движений бойца показывает, что ему необходима способность проявлять силу в преодолевающем, уступающем и удерживающем режимах, когда преодолевающая работа имеет динамический характер, а удерживающая и уступающая – статический.

Организуя учебно-тренировочный процесс, тренер должен учитывать:

- 1) в условиях быстрых движений сила уменьшается с нарастанием скорости;
- 2) между силой, проявляемой в условиях предельно быстрых движений, и максимально изометрической (статической) нет никакой связи;
- 3) значение силы, проявляемой в медленных движениях, существенно не отличается от показателей силы в изометрических условиях.

Силовая тренировка позволяет главным образом улучшать функции нервно-мышечного аппарата; увеличивает способность преобразования энергии и создает координационные связи, необходимые для более интенсивной иннервации мышц.

Что касается структуры выполняемых движений и характера проявления силы во времени, то силовая тренировка должна всегда отражать требования боя и соответствовать им (для развития, например, взрывной силы требуются специальные упражнения и особая дозировка нагрузки).

Очень важно, чтобы в силовой тренировке применялся тот режим движений, который наиболее соответствует господствующему в соревновательном упражнении режиму функционирования мышц для обеспечения специальных морфологических и биохимических адаптаций, соответствующих специфическим требованиям единоборств.

Для развития силовых способностей применяют специальные силовые и общеразвивающие упражнения.

Метод «до отказа». При выполнении упражнений предлагается неопредельное отягощение (60–80 % от максимального), при котором движение может повторяться неоднократно

(10–30 раз). Последние повторения действия выполняют на фоне усталости и с предельным напряжением.

Как пример можно назвать лазание по канату. Выполнив упражнение «до отказа», занимающийся должен еще продолжить работу в уступающем режиме (спускаясь вниз), что дает дополнительную нагрузку.

Метод «до отказа» предусматривает такие упражнения, как подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания на одной ноге, ходьба по лестнице, в гору и др.

После небольшого отдыха выполнение упражнения может быть повторено.

Выполнение упражнений для развития силы этим методом рекомендуется проводить в конце занятий. Применение метода «до отказа» в подготовительной части урока приводит к накоплению усталости и не способствует качественному решению задачи основной части урока. В подготовительной части метод «до отказа» может быть использован только в том случае, если в основной части от занимающихся не потребуется проявления больших усилий.

Метод предельных (больших) нагрузок. Упражнения выполняют с предельным отягощением, при котором спортсмен может повторить упражнение только 1–2 раза. При использовании этого метода усталость наступит гораздо быстрее, чем при применении метода «до отказа». Восстановление же после выполнения упражнений происходит быстрее. После небольшого отдыха (3–10 мин) упражнения повторяют (делают несколько подходов). Упражнения выполняются со штангой, гирями и др.

Метод меняющихся нагрузок. Сначала упражнение выполняется с небольшим отягощением, затем со средним и, наконец, с предельным. Могут быть и другие варианты последовательности: сначала выполняется упражнение с большим отягощением, затем с несколько меньшим; вначале упражнение с малой нагрузкой, затем с предельной и опять с малой, но с большим количеством повторений. Этот метод применяют, при комбинировании различных упражнений для развития силы. Например, приседания, прыжки, приседания с партнером на плечах и др.

Метод меняющихся нагрузок – наиболее распространенный метод развития силы бойца.

Упражнения в статическом режиме позволяют выработать у бойца способность противодействовать усилиям противника или каким-либо силам в течение некоторого времени.

Способность развивать большие статические напряжения мышц вырабатывают описанными методами.

Изометрический метод. Занимающиеся принимают какую-либо позу и удерживают ее до предела. Нужно подбирать упражнения, требующие больших усилий, чтобы занимающийся мог удержать позу 28 с, не более. Чем больше усилий прилагает боец, чем меньше времени может удерживать позу, тем эффективнее воздействие нагрузки.

Разновидностью его является метод постановки непосильной задачи. Занимающемуся предлагают переместить непосильную тяжесть. В этом случае требуется предельное статическое напряжение. Такие напряжения можно развивать, прилагая усилие к закрепленным предметам или партнеру, штанге очень большой массы.

Следует учитывать, что подобные упражнения вызывают отрицательные эмоции у бойца, связанные с невыполнением им задачи. Поэтому нужно подкреплять задание определенными мотивами, поощрением.

Уступающий метод. К соответствующим мышцам прилагается гораздо большая сила, чем та, которую они могут преодолеть или удержать. В результате предельно напряженная

мышца растягивается. В этом случае развивается сила, иногда значительно превосходящая, которую мышца может развить при динамическом режиме работы.

Наиболее типичными для этого метода являются упражнения с партнером (упражнения с сопротивлением), прыгивания с высоты и др.

Этот метод весьма эффективен для развития статической силы мышц сгибателей плеча, которые оказывают сопротивление при попытке проведения болевых приемов.

Измеряется общая сила посредством разнообразных тестов или специальными приборами-динамометрами, которыми фиксируют предельное напряжение мышц.

Методы развития специальной силы:

1. Имитация ударов руками и ногами с прикрепленным к ним грузом. Масса груза должен подбираться индивидуально; приблизительно значение колеблется от 0,5 до 5 кг.

2. Имитация ударов руками и ногами с преодолением силы сопротивления амортизатора.

(При выполнении этих упражнений силы сопротивления и отягощения не должны искажать биомеханику заданных технических действий.)

3. Сочетание приведенных упражнений с ударами по спортивным снарядам.

4. Удары руками и ногами по спортивным снарядам.

5. Остановка ударом движущихся навстречу спортивных снарядов.

6. Проведение спарринга с более сильным и тяжелым партнером.

7. Метание ядер, камней, набивного мяча.

8. Удары кувалдой по автомобильному баллону.

СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ И МЕТОДЫ ЕЕ РАЗВИТИЯ

Силовая выносливость тесно связана со спортивной квалификацией и со спортивным стажем. Она имеет определенную динамику проявления в зависимости от собственного веса бойца: относительные ее величины с повышением веса от наилегчайшего к тяжелому снижаются, хотя возрастают абсолютные. Тяжеловесы нередко уступают в уровне развития этого качества легковесам, имеющим большой стаж занятий и более высокую спортивную квалификацию.

В обеспечении высокого уровня силовой выносливости важная роль принадлежит локальной мышечной выносливости. Так как выполняемые отдельными спортсменами приемы в разной степени вовлекают в работу группы мышц, то и объемы накопленных продуктов анаэробного обмена, приводящих к снижению их работоспособности, различны. Следовательно, необходимо учитывать специфику работы мышц при тренировке анаэробных возможностей.

Равномерное повышение силовой выносливости основных групп мышц является базой для избирательной работы над силой, способствуя улучшению вегетативного обеспечения этой деятельности. Бойцам высокого класса необходимо повышать анаэробные возможности энергообеспечения мышечной деятельности непосредственно в процессе выполнения излюбленных технических действий. В противном случае продуктивность такой работы значительно снижается – она будет направлена на общефизическую подготовку.

Имеющиеся на сегодняшний день экспериментальные данные свидетельствуют о том, что на практике далеко не все возможности силовой подготовки в единоборствах

используются должным образом. В методических пособиях по борьбе даже не упоминается о том, что силовая тренировка в большей степени, чем тренировка выносливости с помощью циклических средств (бег, плавание и др.), способствует повышению в крови уровня гемоглобина и миоглобина. Кроме того, у спортсменов низкой квалификации даже в циклических видах спорта силовая тренировка в большей степени влияет на повышение выносливости, чем длительная аэробная работа (Михайлов, 1981). Тем большее значение должно придаваться силовой подготовке в борьбе, где все технические действия связаны с преодолением сопротивления противника или перемещением его массы.

При совершенствовании преимущественно силовой выносливости сопротивление продолжительное время составляет 30–70% от максимального для данного спортсмена усилия. Эти упражнения, как правило, проводятся в конце тренировочных занятий, на фоне значительного утомления. Характерной особенностью работы над силовой выносливостью является отсутствие выраженной гипертрофии мышц и прироста мышечной массы. Хотя тренировка силовой выносливости оказывает положительное влияние лишь на деятельность красных мышечных волокон и по существу не затрагивает белые, тем не менее повышение способности к организации атак спуртами на протяжении всей соревновательной встречи приводит к тому, что абсолютная сила у МСМК (мастер спорта международного класса) после 6-минутной схватки снижается незначительно. Это способствует поддержанию оптимального уровня быстроты на протяжении как одной схватки, так и турнира в целом.

При развитии быстроты моделируются бои со спуртами в максимальном темпе по 10–20 с или спурты при работе по мешкам, лапам, манекенам. Для повышения силовой выносливости 3–4-ый спурты, с отдыхом между ними 30–40 с, объединяются в серии, которых проводится несколько – 3–4, но отдых между ними более длительный – 3–5 мин. Для более точной дозировки пауз отдыха они регламентируются индивидуально: повторная работа начинается лишь при снижении ЧСС до 120–130 уд/мин. Если совершенствуется скоростная выносливость, то выполнение последующего спурта начинается при снижении ЧСС до 140 уд/мин в серии, а между сериями – до 120 уд/мин.

ВОСПИТАНИЕ БЫСТРОТЫ

Под быстротой понимается комплекс функциональных свойств организма человека, определяющих скоростные характеристики движений. В большинстве случаев быстрота зависит от абсолютной силы и выносливости, а не является самостоятельным качеством.

В бою выделяют четыре основные формы проявления быстроты: латентное время реакции, скорость одиночного движения, частоту движений и скорость передвижения (Годик, 1983).

Роль быстроты в каратэ необычайно велика. Так, от способности к быстрому реагированию, т.е. от латентного времени реакции, зависит, насколько быстро боец среагирует на подготовку к удару и удар противника. Скорость одиночного движения влияет на быстроту атакующих, контактирующих и защитных действий. От способности к повышению частоты движений зависит, сумеет ли боец создать необходимую плотность боевых действий. Скорость сближения с противником во многом влияет на успех атаки, а скорость разрыва дистанции – на успех защиты. Так как результативность действий бойца зависит от совокупного развития всех форм быстроты, следует рассмотреть некоторые методики воспитания скоростных качеств.

Существуют два вида двигательных реакций: простые и сложные.

Простая реакция – это ответ заранее известным движением на заранее известный (но внезапно появляющийся) сигнал.

Для воспитания простой реакции используется метод неоднократного возможно более быстрого реагирования на внезапно появляющийся сигнал или на изменение ситуации. Например, в целях выработки защитных реакций, тренер, стоя перед шеренгой учеников, показывает какой-либо удар, а те выполняют заранее обусловленную защиту.

При постепенном усложнении заданий по тренировке защиты и контрдействий, когда атакующий выполняет произвольную атаку, простое реагирование превращается в один из видов сложного – реакцию с выбором. Этот вид реакции основан на выборе нужного двигательного ответа из ряда ответных контрдействий или защит от переменного действия.

Показатели сложных реакций у квалифицированных спортсменов достигают тех же значений, что и простых, так как они реагируют не столько на само движение, сколько на визуальные признаки, предшествующие движению. При рассмотрении движения следует учитывать, что существуют две его фазы: познотоническая, выражающаяся в небольшом изменении позы и перераспределении тонуса, и собственно движение. В связи с этим в процессе сложной двигательной реакции можно выделить следующие компоненты:

1. Ориентировочную реакцию, т.е. время от подготовки и сосредоточения внимания на определении незащищенной части тела противника до ее появления или до выявления начала подготовки атакующих действий противника;

2. Реакцию различения, т.е. момент узнавания намерений противника, отличия ложных действия от настоящих;

3. Реакцию выбора, т.е. момент выбора наиболее целесообразных действий: защиты или контрудара;

4. Моторную фазу реакции, т.е. начало ответного действия, выраженного либо выполнением защиты, либо нанесением контрударов.

Недостаточное развитие хотя бы одного из компонентов сложной двигательной реакции отрицательно влияет на результативность действий бойца.

Быстроту двигательных действий следует воспитывать индивидуально. В качестве средств воспитания быстроты движений используют упражнения, которые можно выполнить с максимальной скоростью. При этом техника их исполнения должна находиться на таком уровне, чтобы упражнения можно было делать на предельных скоростях, а движения должны быть настолько хорошо освоены, чтобы основные усилия направлялись не на способ, а на скорость выполнения. Продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы к концу занятий скорость не снижалась из-за утомления.

Соотношение силы мышц и перемещаемой массы. Чтобы развивать быстроту за счет сочетания компонентов, используют **метод выполнения упражнений в облегченных условиях.** Упражнения выполняют с нагрузкой, меньшей, чем обычно, но с максимальной быстротой. Затем, многократно их повторяя, постепенно доводят нагрузку (массу) до нормы, стремясь сохранить быстроту.

Используют также **метод выполнения упражнений с затруднением.** В этом случае предлагается выполнять упражнения с несколько большей массой, чем обычно. После упражнений в перемещении большой массы с высокой скоростью перемещение нормальной может быть выполнено еще быстрее (максимальная скорость).

Частота смены одних движений другими зависит от быстроты и точности реакции, силы мышц и противодействия, оказываемого им, а также от скорости расслабления мышц.

Экспериментально установлено, что быстрота расслабления мышц опытного бойца выше, чем у новичка.

Выполнение общеразвивающих упражнений, требующих быстрой смены одних движений другими, способствует развитию быстроты движения бойца. С этой же целью выполняются специальные упражнения.

Е. М. Чумаков (1996) рекомендует развивать **общую быстроту** бойца следующими методами.

Метод уменьшения времени, отводимого на решения двигательной задачи. Можно проводить бои с задачей выполнить прием в короткий промежуток времени («с форой»), в которых одному из бойцов предлагается ликвидировать «преимущество» противника и победить (в течение 1–2 мин).

Интервальный метод. Бойцу предлагается провести несколько (3–5) схваток по 1–2 мин в быстром темпе с интервалом 3–5 мин. Постепенно отрезки отдыха сокращаются, а время схваток и темп сохраняются.

Переменный метод. Бойцу предлагается вести схватку в переменном темпе (спуртами), с увеличением быстроты действий до предела на короткие промежутки времени (1–2 мин). От занятия к занятию промежутки боев с малым темпом сокращаются.

Метод нарастания времени боя. Бойцу предлагают провести короткую схватку в быстром темпе, затем от занятия к занятию время схватки понемногу увеличивают, следя за тем, чтобы быстрота не уменьшалась.

Методы развития специальной быстроты

1. Совершенствованию быстроты сопутствуют бои с более легким и более медленным партнером, бои с переменными спуртами, бои на опережение действий партнера.

2. Совершенствование выполнения технических действий происходит:

а) за счет сложения скоростей, возникающих при одновременном движении различных частей тела. Например: переход из одной стойки в другую с одновременным проведением блокирующего действия одной рукой и удара другой рукой;

б) за счет сложения скоростей встречного движения. Движение выполняется быстрее, если часть тела противника, на которую надо воздействовать, движется бойцу навстречу. Например: один из бойцов делает шаг вперед с одновременным проведением блокирующего действия и с протаскиванием вперед разноименной руки противника. Атакующий по инерции с ускорением продолжает двигаться вперед, а защищающийся проводит удар коленом по его туловищу;

в) за счет уменьшения момента инерции. Благодаря этому можно увеличить быстроту выполнения вращательных движений в ходе поединка. Пример: проведение различных ударов ногами после вынесения вперед согнутого колена будет проходить быстрее, чем если эти удары проводить прямо.

СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА

Наиболее рациональным путем повышения быстроты выполнения является увеличение максимальной силы в специфических движениях. При этом используемые тренировочные средства по амплитуде, направленности усилий и их значению должны быть максимально

приближены к излюбленным приемам, а противном случае силовая работа не окажет положительного влияния на проведение «коронного» приема.

В процессе силовой подготовки нужно решить две взаимосвязанные, но достигаемые различными средствами задачи:

1. Повысить уровень абсолютной силы;

2. Развить способность к проявлению максимальных усилий взрывного характера в излюбленных приемах.

Сохранение способности к «взрывным» усилиям на протяжении всего боя определяет надежность приемов, так как на фоне утомления противник опаздывает с проведением защитных действий. С этой целью необходимо развивать способность к поддержанию «взрывных» усилий в условиях, максимально приближенных к выполнению излюбленных приемов в соревновательных встречах.

Резервы повышения быстроты заключаются не только в повышении силового потенциала мышц, который не определен, но и в увеличении их эффективности в условиях утомления, одного из самых сильных сбивающих факторов в соревновательной схватке. Не менее велики возможности повышения быстроты за счет освоения наиболее рациональной техники излюбленных приемов, полностью соответствующей генетическим особенностям. Так как время выполнения технических действий в бою – это функция быстроты, силы, скоростной выносливости, скорости переработки информации о противнике и создаваемой ситуации, сокращение времени решения сложных двигательных задач при выполнении приемов и комбинаций требует учета в подготовке всех перечисленных факторов. При этом нужно подчеркнуть, что быстрота в неспецифических для бойцов движениях (акробатика, спринт) не имеет связи с быстротой сложных технических действий в схватке.

Положительный перенос этого качества отмечается лишь у бойцов низкой спортивной квалификации.

Несмотря на наличие столь тесных зависимостей уровня скоростно-силовых качеств и мастерства бойцов высших разрядов, в современной методике тренировки бойцов различной квалификации их совершенствованию уделяется недостаточное внимание.

Учитывая, что при гипертрофии мышц сила всегда возрастает более значительно, чем масса тела, целесообразно использовать высокоинтенсивную силовую подготовку бойцов. Применяются специальные средства, направленно развивающие группы мышц, участвующие в проведении излюбленных приемов. Как считают В.Н. Платонов и С.М. Войцеховский (1986), для развития скоростных качеств целесообразно в конце занятий преимущественно аэробной направленности применять кратковременные упражнения скоростно-силового характера. При такой последовательности средств нередко достигаются более высокие показатели быстроты, чем в начале занятий, но при условии, что напряженность тренировки невысока и нагрузка на организм не превышает средних величин для конкретного бойца. Этот эффект объясняется повышением экономичности работы в результате улучшения межмышечной и внутримышечной координации при выполнении работы с умеренной и высокой интенсивностью.

Основной объем работы над развитием максимальной и взрывной силы бойцов планируется на этапе углубленной спортивной специализации, где формируется стиль соревновательной деятельности и достигается база физической и функциональной подготовленности для его реализации.

При совершенствовании быстроты нужно учитывать, что скоростно-силовые упражнения дают значительный эффект лишь в том случае, если выполняются сериями из нескольких повторений и приводят к соответствующим изменениям внутреннего состояния. В связи

с этим интенсивность таких упражнений должна составлять 95–100% от соревновательной, а продолжительность – не более 30 с (10–25 с). Определенный эффект отмечается и при применении средств с меньшей интенсивностью – 85–95% от соревновательной, но в этом случае возрастает число повторений. Кроме того, при такой дозировке силовая выносливость возрастает в большей мере, чем абсолютная сила.

В практике подготовки бойцов высокого класса чаще всего должно применяться варьирование интенсивности от максимальной до 85–95% от соревновательной.

При выполнении больших объемов специальной физической подготовки для совершенствования быстроты и силы используются нередко одни и те же средства, но дозировка и значение отягощений различны. Для развития абсолютной силы применяются отягощения, составляющие 90–95% от максимальных.

Для развития преимущественно быстроты масса отягощений составляет не более 70–75% от максимально доступного усилия в этом движении при предельной скорости выполнения.

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ

Под выносливостью в широком смысле слова понимают способность переносить неблагоприятные воздействия на организм.

Общая выносливость

Общая выносливость: как физическое качество – это способность организма спортсмена переносить воздействие на него высоких физических нагрузок.

Выносливость бойца – это способность организма спортсмена справляться с теми нагрузками, которые возникают в схватках и соревнованиях. Показателем того, что организм не справляется с нагрузками, является снижение работоспособности.

Измеряется выносливость бойца временем, в течение которого он может проводить прием, вести схватку в высоком темпе, а также способностью сохранять хорошую форму в течение всего соревнования, цикла соревнований.

Известно, что уровень развития выносливости определяется, прежде всего, функциональными возможностями сердечнососудистой и нервной систем, уровнем обменных процессов, а также координацией деятельности различных органов и систем. Существенное значение имеет так называемая экономизация функций организма. Вместе с тем на выносливость оказывают влияние координация движений и сила психических (особенно волевых) качеств бойца.

Установлено, что в управлении мышечной деятельностью основную регулирующую роль играет центральная нервная система. Функциональное же состояние центральной нервной системы обуславливается изменениями химического состава крови, а устойчивость нервных центров неразрывно связана с быстрым протеканием восстановительных процессов. При этом анаэробные и аэробные возможности организма являются одним из важнейших факторов, от которых зависит работоспособность. Иначе говоря, чем выше способность организма энергетически обеспечить данную работу путем аэробных процессов, тем значительнее выносливость. Выявлена также тесная взаимосвязь между работоспособностью (выносливостью) и устойчивостью организма к кислородной недостаточности.

Как же развивать выносливость у бойцов?

Приступая к развитию общей выносливости, бойцу следует так использовать упражнения, чтобы они, воздействуя на организм, увеличивали функциональные возможности дыхательной, сердечнососудистой, нервной и мышечной систем.

Бойцу необходимо направленно совершенствовать дыхательные способности, для увеличения возможности максимального потребления кислорода, поддержания этого уровня длительное время и быстроты развертывания дыхательных процессов до максимальных значений. С этой целью используют следующие методы (Чумаков, 1996):

- 1) увеличение времени (объема) выполнения упражнений;
- 2) увеличение интенсивности (темпа) выполнения упражнений;
- 3) увеличение нагрузки.

Метод увеличения времени (объема) выполнения упражнений предполагает постепенное нарастание времени, отводимого в занятиях на выполнение одного и того же упражнения. Интенсивность упражнений не меняется.

Этот метод имеет целью выработать способность дыхательной системы выполнять работу определенной интенсивности более длительное время. Поэтому работа должна производиться с такой интенсивностью, которая нужна бойцу. Время упражнений постепенно увеличивается. Для бойца работа без отдыха может длиться при очень высокой интенсивности около 10 мин. Но, учитывая, что у бойца может в течение дня соревнований быть четыре – шесть схваток, следует приучить его вести схватки в определенном темпе и после неполного восстановления. Следовательно, метод увеличения времени должен в тренировке предусматривать возможность выполнения работы, по длительности превосходящей длительность схватки.

Нужно следить за тем, чтобы в процессе выполнения упражнений дыхание было на уровне, близком к предельному (60–80% от предела, пульс 160–180 уд/мин), а иногда и предельном, и поддерживалось на этом уровне некоторое время. Это необходимо потому, что дыхательные мышцы так же, как и все другие, дают прирост в силе только при нагрузках, близких к максимальным.

Метод увеличения интенсивности (темпа) выполнения упражнений. Интенсивность определяется числом повторения упражнения в один и тот же промежуток времени. Рост темпа выполнения упражнения увеличивает нагрузку и требует быстрого развертывания дыхательных процессов. Постепенное увеличение от занятия к занятию интенсивности выполнения упражнений повышает дыхательные возможности. Разновидностями этого метода являются интервальный и переменный (повторный).

Интервальный метод заключается в том, что выносливость увеличивается за счет сокращения времени, отводимого на восстановление (отдых). Упражнения и схватки выполняются с высокой интенсивностью, но с короткими перерывами для отдыха. От занятия к занятию интервалы отдыха сокращают и, наконец, аннулируют. Вся схватка ведется в заданном темпе. Этот же метод используют для развития выносливости, необходимой для соревнований. Чтобы боец мог переносить нагрузки в соревнованиях, сначала дается немного схваток с большими интервалами для отдыха, потом – больше и с меньшими интервалами.

Переменный (повторный) метод отличается от интервального только тем, что отдых в процессе упражнений происходит периодически за счет снижения интенсивности работы (своеобразный активный отдых). Постепенно отрезки работы малой интенсивности сокращают. Одно и то же упражнение находится на тренировках в одинаковых временных границах (6–10 мин), но интенсивность его меняется, увеличиваясь за счет сокращения времени «активного отдыха». Таким образом, увеличивается нагрузка, а следовательно, и требования к развертыванию дыхательных процессов и повышению уровня потребления кислорода.

Метод увеличения нагрузки (отягощения) предполагает при сохранении постоянного времени и количества повторений упражнений преодолевать действие больших сил в процессе выполнения. Бойцам предлагается выполнять упражнения с нарастающим отягощением (преодолением силы тяжести) или с нарастающим сопротивлением (партнера). Увеличение нагрузки требует больших затрат энергии и предъявляет повышенные требования к деятельности дыхательной системы.

Совершенствование дыхательной системы достигается также и другими средствами: греблей, плаванием, бегом. Наиболее эффективен длительный бег. Рекомендуется на подготовительный период в недельный цикл тренировки включать не менее 15–20 км (суммарно) бега со средней скоростью преодоления 400-метрового отрезка за 2 мин–2 мин 10 с.

Увеличение функциональных возможностей сердечнососудистой системы осуществляется с помощью упражнений, которые приводят к увеличению силы сердечных сокращений и систолического объема. Сердечная мышца увеличивает свою силу под воздействием таких же раздражителей, как и любая другая поперечнополосатая мышца. Следовательно, работа сердца в режиме, близком к максимуму, позволяет увеличить силу сердечной мышцы. Нужно давать такую нагрузку, которая вынуждает сердце сокращаться с предельной или околопредельной силой. Однако, используя такие упражнения, необходимо соблюдать осторожность. После них нужен определенный период восстановления.

Увеличение систолического объема происходит под влиянием работы, в которой участвует большое количество мышечных групп. В результате «мышечного насоса» к сердцу поступает большое количество крови. В этом случае сердце должно работать не на пределе частоты.

Работа должна быть достаточно длительной (6–12 мин). Увеличение функциональных возможностей сердечнососудистой системы (ССС) осуществляется теми же методами, что и дыхательной системы. Работа этих систем тесно связана между собой.

Функциональные возможности мышечной системы зависят от быстроты протекания восстановительных процессов, от способности мышцы работать в режиме недовосстановления, от силы мышцы.

Быстрота протекания восстановительных процессов зависит от обеспечения мышцы необходимыми веществами и функциональных возможностей фосфокреативного и гликолитического механизмов.

Быстрота протекания восстановительных процессов зависит от деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем, состава крови, ее буферных свойств, гликогена и пр.

Развитие аэробных и анаэробных процессов в работающей мышце позволяет совершенствовать ее выносливость. Для развития аэробных возможностей пользуются следующими методами:

1. Увеличением интенсивности работы (интервальный, повторный, переменный методы). В этом случае предполагается работа с участием большого количества групп мышц в динамическом режиме.

2. Увеличением объема работы при сохранении ее интенсивности.

Для развития анаэробных возможностей применяют работу:

- 1) предельной или околопредельной интенсивности, когда не успевают развернуться восстановительные процессы или нет возможности полностью провести восстановление в процессе работы.

- 2) в статическом режиме, когда восстановительные процессы затруднены. Работа небольших групп мышц в статическом режиме с большой нагрузкой происходит преимущественно в анаэробных условиях. В программах рекомендуют большое количество упражнений

на выносливость. Изменяя характер упражнений (статические, динамические) и количество участвующих мышц, добиваются развития выносливости или всего организма, или системы, или отдельных мышц.

Угнетение нервной системы происходит в результате:

- 1) длительных процессов умственной деятельности (умственное утомление);
- 2) напряженной деятельности анализатора (сенсорное);
- 3) длительного воздействия интенсивных эмоций (эмоциональное);
- 4) длительного возбуждения двигательных зон коры больших полушарий (физическое).

Все эти виды утомления характерны для спортивного боя.

Умственное утомление в соревнованиях наступает обычно в том случае, когда боец в перерывах между схватками, решая трудную умственную задачу, усиленно обдумывает предстоящий план борьбы, перебирает различные варианты тактических действий с целью выбора лучшего. Часто это происходит в периоды, отведенные для отдыха и сна. В результате наступает утомление. К такому же результату приводит наблюдение за схватками в соревнованиях.

Большие умственные нагрузки спортсмен получает также на тренировке, решая задачи, которые требуют значительных умственных усилий, например, если дается задание изучить большое количество приемов (4–6), не требующих больших физических усилий, но сложных по координации. Возникающее в этом случае умственное утомление может снизить эффективность тренировочного занятия.

Сенсорное утомление наступает, когда внимание бойца длительное время сконцентрировано на наблюдении за каким-либо объектом. Причем утомление прямо пропорционально интенсивности внимания и силе раздражителя. Так, сильный свет быстро вызывает утомление, как и пристальное разглядывание предмета в темноте. Утомление наступает в результате длительной деятельности анализатора. Частое переключение внимания в процессе боя на восприятие деятельности противника через различные анализаторы позволяет избежать утомления этого рода.

Эмоциональное утомление возникает в том случае, когда боец в результате воздействия положительного или отрицательного условного раздражителя приходит в состояние повышенного возбуждения или в подавленное состояние. Как чрезмерная радость, так и огорчение часто ведут к нервному утомлению.

Эмоциональные нагрузки регулируют в основном путем поощрения и порицания. На тренировке следует проводить схватки с различной эмоциональной нагрузкой. Можно повысить значение возбудительного или тормозного условного раздражителя увеличением нагрузки или изменением ее характера. Если тренировочную схватку проводить с «судейством», т.е. с оценкой действий каждого из борющихся, то значение удачного проведения приема или неудачного проведения защиты повышается.

В соревнованиях значение удачных и неудачных действий как условного раздражителя еще сильнее. Тренер должен уметь в зависимости от ситуации повысить или понизить значение этого раздражителя, используя поощрение или порицание.

Физическое утомление нервной системы наступает в результате длительного возбуждения двигательной зоны коры больших полушарий. Особенно быстро такое утомление наступает в результате сильных и длительных статических напряжений мышц. Предотвращается оно путем активного отдыха, т.е. смены деятельности или переключения возбуждения на другие зоны коры. Переход возбужденного участка в заторможенное состояние позволяет восстановить его работоспособность.

Для того чтобы вызвать утомление двигательных зон коры, в процессе тренировки применяют статические и однообразные динамические упражнения, в которые не вовлекаются крупные группы мышц. Время воздействия этих нагрузок повышают постепенно.

Основным методом увеличения функциональных возможностей нервной системы (способности нервной системы противостоять утомлению) является регулирование нагрузки, вызывающей соответствующий вид нервной усталости. Следует чередовать большие (около-предельные) умственные, сенсорные, эмоциональные и физические нагрузки с периодами восстановления. Средством восстановления служит торможение в участках коры, которые до этого были сильно возбуждены: переключение на другой вид деятельности или сон.

Общая выносливость измеряется временем выполнения действий до усталости (отказа).

Специальная выносливость

Специальная выносливость – способность бойца добиваться результата с наименьшей затратой энергии (не уставая). Чем выше результат и меньше времени затрачивает на это боец, тем выше показатель его специальной выносливости.

Опытный боец может показывать гораздо большую выносливость в борьбе, чем новичок. За счет экономизации движений при выполнении приемов, он может при выполнении защит и других действий затрачивать меньше усилий, чем его противник, более длительный срок переносить нагрузку, которую дает схватка, противостоять утомлению.

Чтобы совершенствовать способность бойца выполнять работу более экономно, применяют следующие методы.

Метод длительных боев средней или ниже средней интенсивности. Проводят схватки, в 2–6 раз превышающие по времени схватки на соревнованиях. Боец должен сам распределить свои силы на этот срок. Длительные бои способствуют тому, что боец все внимание направляет на сохранение сил до конца установленного срока, старается не совершать действий, которые требуют очень больших затрат энергии. Даже если боец в начале тренировочной схватки и не стремится экономить силы, после определенного срока он устает и, уже, не имея возможности развивать большие усилия, вынужден искать более экономичные способы выполнения действий.

Метод боя уставшего с неуставшим бойцом является разновидностью предыдущего метода. Только в этом случае боец, как правило, без перерыва должен биться с несколькими противниками подряд. Партнера можно менять каждую минуту (время может быть разное), ставя задачу «измотать» противника.

Бой с заданием утомить противника. В таких боях тренер ставит перед бойцом задачу вести борьбу так, чтобы утомить противника до степени, не позволяющей последнему продолжать борьбу. Одновременно он должен суметь сохранять возможно большее количество сил.

Бой на более короткое время до чистой победы. Подобные бои вырабатывают умение добиваться победы в короткий срок и за счет этого сохранять энергию для последующих схваток. Обычно такие задания даются в схватках более опытных бойцов с менее опытными. Менее опытному бойцу, соответственно, дается задание возможно дольше продержаться и не дать противнику выиграть схватку чисто. Могут быть проведены своеобразные соревнования между опытными бойцами: «кто меньше времени затратит на схватки с неопытными».

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ

Общая гибкость

Общая гибкость – это способность совершать движения с возможно большей амплитудой.

Измеряется гибкость значением угла отклонения от нормального (естественного) положения частей тела в определенном направлении. Гибкость зависит от подвижности суставов. Подвижность сустава зависит от его строения, состояния, эластичности мышц и связок.

Развивать гибкость за счет изменения строения сустава трудно. Обычно строение суставов одинаковое у всех людей. Но известно, что подвижность в суставах у детей больше, чем у взрослых. Если давать упражнения с большей амплитудой движения с детского возраста, то большая подвижность сохраняется и в зрелом возрасте. В этом случае суставная головка кости больше покрыта хрящом. У взрослых, имеющих меньшую гибкость, подвижность работающей головки поверхности сустава ограничена. Наличие скользящей рабочей поверхности на суставных головках костей позволяет им двигаться с большей амплитудой. В результате выполнения упражнений с большей амплитудой эта поверхность может несколько увеличиваться.

Амплитуда движений в суставах чаще всего ограничивается тем, что мышцы-антагонисты и их сухожилия имеют недостаточную эластичность.

Для увеличения амплитуды движений, следует с помощью упражнений привести мышцы в такое состояние, чтобы они растягивались до необходимого размера. Упражнения на растягивание мышц следует давать, когда мышцы более эластичны. Эластичность мышц увеличивается с повышением их температуры. Следовательно, упражнения на гибкость необходимо давать после разогрева, что достигается физическими упражнениями со сравнительно большой нагрузкой (до пота). Такой же эффект дает разогрев в парной бане. Появление пота говорит о том, что достигнуто состояние, наиболее благоприятное для выполнения упражнений, связанных с растягиванием мышц. В то же время следует иметь в виду, что выполнение упражнений с большой амплитудой в «неразогретом» состоянии может привести к травмам (растяжению связок или мышц), даже если упражнение выполнено с привычной для «разогретого» состояния амплитудой. Лучше упражнения для растягивания мышц начинать с неопредельной амплитуды и постепенно увеличивать ее до предела.

Различают два вида гибкости: активную и пассивную.

Активная гибкость – это амплитуда движений в результате приложения усилий собственных мышц.

Пассивная гибкость – амплитуда движений в результате приложения внешних сил. Соответственно этому различают и методы увеличения гибкости.

Активная гибкость развивается следующими методами:

- 1) упражнениями, в которых движения в суставах доводят до предела за счет тяги собственных мышц;
- 2) упражнениями, в которых движения в суставах доводят до предела за счет создания некоторой силы инерции.

Пример: махи ногами, махи ногами с утяжелителями, сочетание махов ногами с утяжелителями и махов ногами без них.

Пассивная гибкость развивается упражнениями, в которых для увеличения гибкости прилагается внешняя сила: масса (бойца или партнера), сила партнера, масса различных предметов и снарядов. Эти силы могут прикладываться кратковременно,

но с большей частотой или длительно, с постепенным доведением движения до максимальной амплитуды. Хотя последний способ выполнения упражнений эффективен, он применяется реже в связи с тем, что длительное удержание мышц в растянутом состоянии вызывает неприятные ощущения.

Упражнения на растягивание мышц и связок следует выполнять возможно чаще, особенно в подростковом и юношеском возрасте, когда гибкость начинает снижаться.

Рекомендуется выполнять упражнения для развития гибкости в подготовительной и заключительной частях каждого урока.

Специальная гибкость

Специальная гибкость – способность успешно (результативно) выполнять действия с минимальной амплитудой.

Специальная гибкость позволяет бойцу в момент ведения боя успешно выполнять технические действия в усложненных условиях защиты или нападения, а также помогает избежать травм суставов.

Большая амплитуда движения в суставах позволяет бойцу применять более широкий арсенал приемов. Выполнение приемов с большой амплитудой делает их более эффективными и результативными. Примером может послужить проведение ударов ногами в голову как в положении стоя на одной ноге, так и в прыжке. Боец, имеющий хорошую подвижность в тазобедренном суставе, делает эти приемы намного быстрее и лучше, чем менее гибкий.

Если амплитуда движения атакующего меньше, чем амплитуда движения противника для защиты, то защита будет успешной. Например, в момент ведения боя один из бойцов захватывает стопу соперника и пытается опрокинуть его на спину, поднимая захваченную ногу вверх. Если боец, которого в этом случае атакуют, имеет хорошую подвижность в тазобедренном суставе, он сумеет поднять свою ногу как можно выше, сохранить равновесие и уйти от атаки или с успехом контратаковать.

Упражнения на развитие специальной гибкости

1. В положении сидя скрестить ноги, положив левую стопу на правое бедро, а правую стопу – на левое бедро, затем, поворачиваясь вправо, завести левое плечо за правое колено, взяться левой рукой за одноименное колено, а правой рукой – за большой палец правой ноги (рис. 1).

2. Заложить обе ноги за голову и выйти в положение стойки на руках (рис. 2).

3. Стоя на одной ноге, положить другую на шею и выпрямиться (рис. 3).

4. В положении сидя соединить стопы вместе, максимально развести бедра в стороны, вывернуть лодыжки, прижать пятки и наружные края стоп и лодыжек к пупку и груди (рис. 4).

В положении сидя соединить стопы вместе, максимально развести бедра в стороны. Просунуть руки под голени, захватить пальцы ног и развернуть стопы

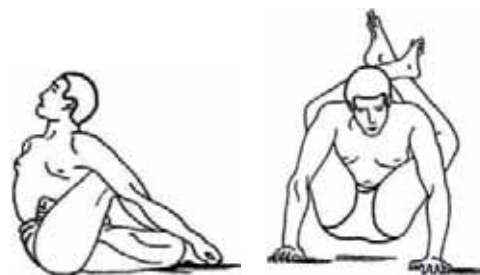


Рис. 1

Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4

пятками вверх. Затем упереться за спиной ладонями в пол, одновременно подать бедра вперед и развернуть стопы пятками вперед (рис. 5–7).

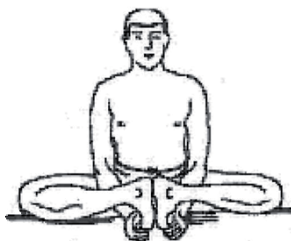


Рис. 5



Рис. 6



Рис. 7

РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ

Ловкость – это способность быстро и наилучшим образом решать двигательные задачи.

Общая ловкость – способность решать задачи различными методами.

Ловкость бойца измеряется временем, которое он затрачивает на решение двигательной задачи. В соревновательной схватке времени на это обычно чрезвычайно мало. Если боец не успевает использовать удобные положения для выполнения соответствующих действий, это говорит о недостатке его ловкости (Чумаков, 1996).

Ловкость зависит от координационной сложности двигательного действия и требований точности действия.

Совершенствование способности координировать движения развивается путем усвоения большого количества навыков, требующих координации разнообразных движений. При этом, если боец осваивает новые двигательные действия, требующие координации сложных движений, совершенствуется ловкость. Повторение давно освоенных, даже сложных по координации действий не способствует совершенствованию качества общей ловкости.

Координационные способности совершенствуют путем изучения новых действий и видоизменения изученных.

Изучение новых действий (упражнений, технических и тактических действий). Чем больше разнообразных действий усвоит боец, тем выше будут его координационные способности, потому что реже будут встречаться непривычные движения или части действия.

Занятия разными видами спорта (гимнастикой, акробатикой, спортивными играми, и др.) помогают бойцу совершенствовать общую ловкость.

Боец, имеющий большой запас двигательных умений и навыков, может быстрее выполнить новое действие, необходимое для решения внезапно возникшей в схватке двигательной задачи, следовательно, быстрее прогрессировать как спортсмен.

В процессе занятий другими видами спорта следует иметь в виду, что добиваться высоких спортивных результатов в них не обязательно. Для бойца нужна только способность выполнять различные действия, соответствующие этим видам спорта. Ему нужна не точность выполнения отдельных упражнений, предусмотренная правилами соревнований по гимнастике, акробатике, а точный конечный результат при широком диапазоне вариативности действий и отдельных движений.

Совершенствовать общую ловкость можно, изучая разнообразные технические и тактические действия спортивной борьбы. Так можно совершенствовать способность координировать действия, необходимые бойцу в схватке. Техника борьбы призвана обеспечить спортсмену необходимый запас двигательных умений и навыков на все случаи жизни, т.е. на все возможные в бою ситуации.

Видоизменения изученных действий призваны совершенствовать координационные способности, чтобы изученные действия могли быть использованы в разной обстановке и чтобы «натренировать» кору больших полушарий в составлении новых структур на основании имеющихся. Это повышает пластичность мозга и его способность координировать двигательные действия.

Существует ряд методических приемов для видоизменения изученных действий.

1. Применение необычных исходных положений.
2. «Зеркальное» выполнение упражнений.
3. Изменение скорости или темпа.
4. Изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение.
5. Смена способов выполнения упражнений
6. Усложнение упражнения дополнительными движениями.
7. Изменение противодействия занимающихся при групповых или парных упражнениях.
8. Выполнение знакомых движений в неизвестных заранее сочетаниях.
9. Выполнение упражнений при различной степени общей усталости.
10. Выполнение упражнений при наличии различных сбивающих факторов (партнер, зрители, судьи, оборудование, инвентарь, климатические условия и др.). Этот методический прием имеет большое значение для бойца, потому что ему приходится выполнять свои действия в условиях, когда противник постоянно стремится задействовать различные сбивающие факторы, мешающие выполнить задуманное действие. В этом случае действие может быть выполнено успешно, если боец имеет навык изменения действия в соответствии с наличием или отсутствием сбивающих факторов.
11. Комбинации упражнений – сочетание двух или нескольких упражнений и их последовательное выполнение.
12. Методический прием «затруднения выполнения» увеличением нагрузки (массы партнера или снаряда).

Видоизменение изученных действий позволяет выработать общую ловкость не только общеразвивающими упражнениями, но и средствами самого каратэ.

***Специальная ловкость** – под этим термином понимается способность выполнять технические действия в самых необычных условиях и добиваться победы над противником, затрачивая на это минимальное количество усилий.*

Совершенствование навыка ловкости в поединках должно решаться следующим образом:

- 1) умением выполнять акробатические уходы после захвата противником верхних или нижних конечностей, после выполнения им различных бросковых приемов;
- 2) умением выполнять различные приемы после или в момент исполнения акробатических упражнений;
- 3) умением выполнять акробатические приемы после забегания на стену или другую вертикальную опору;
- 4) умением выполнять различные удары после отталкивания от стены или другой вертикальной поверхности;
- 5) проведением поединков с разнообразными по телосложению, технике, тактике, стойке, массе, физической подготовленности, квалификации противниками;
- 6) проведением поединков на площадках, различных по размеру и покрытиям: жестких, мягких, скользких, неровных и т.д.;

7) проведением поединков в необычных условиях: непривычный климат, место, время, освещение, наличие зрителей, судей, незнакомые противники и т.д.;

8) умением проводить в поединках коронные приемы.

ПРОТИВОБОЛЕВОЕ УКРЕПЛЕНИЕ КОНЕЧНОСТЕЙ И РАЗЛИЧНЫХ УЧАСТКОВ ТЕЛА

В школах рукопашного боя противоболевой закалке тела уделяется пристальное внимание. Незнание правильных методик подготовки ударных частей и закалки тела может нанести непоправимый вред при тренировках. Омертвление тканей, расширение вен, нарушение половой функции и работы внутренних органов, нарушение зрения – вот далеко не полный список опасностей, подстерегающих новичков. Нижеизложенная методика позволяет не только избежать подобного рода неприятностей, но и эффективно подготовить тело бойца к выдерживанию и нанесению ударов. Рабочие части подготавливаются при помощи сложной системы массажа, надавливаний, нахаживаний, натираний и прочих элементов закалки, которые, в зависимости от анатомической структуры ударной части, значительно отличаются друг от друга. Это позволяет существенно улучшить функционирование внутренних органов и органов чувств, которые пострадали бы при традиционной набивке. Принцип постепенности, последовательности, постоянства и систематизации действует и в этом случае.

ОБЛАСТЬ КОНЧИКОВ ПАЛЬЦЕВ

Следует обратить внимание на обилие активных точек акупунктуры в этой зоне. Любое форсирование процесса закалки может нанести непоправимый вред. Здесь, как и во всех остальных зонах, следует опасаться возникновения чрезмерных огрубелостей, мозолей, потери чувствительности. «Все жесткое и твердое – смерть, все мягкое и нежное – жизнь» – этот даосский принцип должен стать вашим девизом. Метод закаливания этой зоны заключается в точечном и линейном массаже не только ногтевых фаланг пальцев, но и кистей рук и всей области стопы, что оказывает благотворное влияние на весь организм. Массаж и обжимание этих областей снимают усталость, улучшают деятельность органов дыхания и пищеварения, устраняют боли в суставах ног и рук, стимулируют работу сердца.

Приемы обжимания и массажа: поглаживание, сильное сжатие массируемой области между большим и указательным пальцами со всех сторон, сжатие с вибрацией, очень сильное разминание и растирание. Выявляйте все болезненные точки при надавливании (необходимо различать боль в точке, происходящую от очень сильного нажатия на нее, и специфическую болезненность точки – такая боль обычно гораздо более острая и резкая, чем боль от сильного нажатия). Массируйте все болезненные точки по нескольку раз в день (желательно через каждые полчаса) следующим образом: в области болезненной точки производите вращательные движения указательным пальцем 32 раза против часовой стрелки. Глубину нажатия при вращении определять по ощущениям: должна чувствоваться болезненность в точке, но не слишком сильная. Такой массаж необходимо продолжать до полного восстановления нормальной чувствительности точки.

Другой метод закалки заключается в следующем: отжимание от пола на кулаках, пальцах и т.д. Применяется практически в любой школе ушу и каратэ. Необходимо через день производить нахаживание всевозможных ударных частей (ходьба с опорой на различные ударные части рук и ног). Это упражнение очень важно для закалки ударных частей, и желательно уделять ему как можно больше внимания, не допуская образования мозолей

и наростов. Укрепляя суставы, мышцы и сухожилия, приучая бойца к дозированному напряжению ударных форм и правильной постановке их на плоскость пола, эти упражнения отлично подготавливают начинающего для более сложных этапов. Ударная часть тела укрепляется этими упражнениями как бы изнутри, не коверкая форму суставов и без омертвления тканей, что впоследствии помогает избежать осложнения из-за травм при переламывании различных предметов и во многих других случаях. Это упражнение может постепенно усложняться за счет изменения покрытия пола: тонкий коврик снимается с деревянного пола, деревянный пол посыпается песком, сначала мелким, а потом крупным, галькой и, наконец, гравием. Упражнение должно выполняться на одном и том же покрытии до тех пор, пока обучающийся сможет без болевых ощущений ходить по этому покрытию минимум 45 минут. Ни в коем случае нельзя форсировать нагрузки. Начинать и заканчивать упражнения необходимо легким массажем (растирание и поглаживание). Сразу после выполнения упражнений нельзя делать резких движений. Сначала необходимо массажем восстановить нормальное кровообращение и тонус мышц.

Следующее упражнение состоит в постепенном наращивании погружений руки в формах «копье», «голова барана», «лапа леопарда», «нож» и т.д. в сыпучие материалы различной плотности. Мешок с сыпучим материалом должен быть высотой с руку бойца, диаметр его должен быть равен расстоянию от кончиков пальцев до локтя. Погружать руку следует до локтя. Заканчивать упражнение следует при легком онемении ударной части и при возникновении в ней чувства тепла или жжения. Сыпучие материалы должны сменяться в следующем порядке: пшено, рис, горох, фасоль, проваренные и высушенные косточки вишен, орехи фундук, мелкий песок, крупный песок, мелкий галечник, галька среднего размера (диаметр 1–3 см).

Следующее упражнение – это отработка ударов на различных снарядах по самым разнообразным методикам. В школе Шоу-дао отдают предпочтение бурдюкам с водой. В некоторых стилях ушу и каратэ с успехом используют принцип постепенности в этом упражнении. Речь идет о толстых кипах бумаги, укрепленных на тренировочных снарядах, толщину которых постепенно уменьшают.

Следующее упражнение – тонизирующая набивка. Это закаливающие удары ударной части руки об ударную часть собственного тела или тела партнера, а также как разновидность – дозированные удары круглой палкой по собственному телу и различным ударным частям, а также удары в небольшой мешочек с мелким песком.

Упражнения «нааживание», «погружение», «отработка на снарядах» и «колка орехов» можно выполнять спустя два часа после еды и за час до еды. Упражнения «погружение» и «отработка на снарядах» можно выполнять не раньше чем через час после пробуждения и не позже чем за два часа до сна. Эти упражнения выполняют один раз в три дня. При систематическом выполнении упражнений «погружение» и «отработка на снарядах» за 2 часа до начала выполнения упражнений желательно принимать «зеленую пилюлю» весом 3 г, тщательно пережевывая и проглатывая ее. В состав пилюли входят корень лопуха, трава крапивы двудомной, цветки тысячелистника, плоды тмина, кора крушины. Составные части должны быть тщательно размолоты и перемешаны. Связующим веществом пилюли может служить мед. В период отработки упражнений руки погружают в очень соленый отвар полыни горькой (10 г полыни на пол-литра воды). Сразу после упражнений ударные части обмазывают кашицей чеснока с медовым соком, полученным в черной редьке: в редьке делается углубление, куда кладется небольшое количество меда.

На ночь хорошо принимать настой следующего состава: корень валерианы, трава овса, трава зверобоя, корень девясила, взятые в равных частях. 10 граммов смеси залить 500 мл

горячей воды, довести до кипения, остудить при комнатной температуре, процедить, разбавить водой до 1 л. Пить за ужином вместо чая по одному стакану. Хранить настой в холодильнике.

Если в результате упражнений нарушается целостность кожи, ранки можно обработать кашицей из буквицы, подорожника, календулы или мяты перечной. Мозоли лечат соком чистотела, смазывая мозоль два раза в день, делают припарки из листьев плюща, а то и прикладывают половинку помидора. Это широко известные рецепты народной медицины. В период выполнения упражнений, как, впрочем, и во все остальное время, следует сбалансировано и разнообразно питаться. В случае любого недомогания предпочтительнее обратиться к врачу, чем заниматься самолечением. В период плохого самочувствия упражнения выполнять нельзя. На ночь обваренные кипятком капустные листья обмазывают яичным желтком и прибинтовывают к ударным частям. В случае нагноения к ранке прибинтовывают внутреннюю мякоть алоэ. В вышеприведенных рецептах используются легкодоступные растения, произрастающие в средней полосе.

Области мелких и средних суставов необходимо в дополнение ко всему вышеуказанному натирать жестким сукном один раз в пять дней. Это упражнение называется «натирка» или чистка «медного таза».

Области крупных суставов необходимо один раз в пять дней подогреть. Лучше использовать для этой цели ванну с хвоей и чередой. Температура воды должна быть приятна телу. Продолжительность приема ванны – 10–15 минут. Ванну принимать после гигиенического душа. Отвар для ванны готовят следующим образом 50 г смеси (в равных количествах) залить 5 литрами воды, кипятить 10 минут, настаивать сутки, процедить, влить в ванну и разбавить теплой водой.

На голенях и предплечьях «нааживание» заменяют «накатыванием»: круглая палка с грузами на концах (прообраз современной штанги) многократно прокатывается вдоль предплечий и голеней со всех сторон. Для облегчения выполнения этого упражнения делают желоба и блочно-веревочные передачи.

Кроме всего вышесказанного, для областей тела со средним мышечным покрытием особое внимание уделяется укреплению мышц, при котором используются как динамические, так и статические формы упражнений, а также поколачивание по ребристым деревянным рейкам и барабанам. Угол ребра – 45°. К этим областям относятся ребро ладони, основание ладони, основание большого и указательного пальцев.

Зоны с большой мышечной защитой – это зоны мышц плеча, бедра, икроножной мышцы. Эти области обрабатываются сильными ударами палкой при максимальном напряжении мышц. Дыхание при этом должно быть глубоким и размеренным.

ОБЛАСТЬ ПОЯСА

Область живота должна превратиться в мышечный щит для внутренних органов. Необходимо выполнять каждый день кончиками пальцев жесткий массаж мышц живота. Выполнять массаж следует 2–3 раза в день. Также необходимо через день выполнять разнообразные упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. Перед жестким массажем и выполнением любых упражнений необходимо провести легкий массаж живота поглаживающими движениями по часовой стрелке и несколько раз напрячь брюшной пресс, но не в полную силу.

Слабо защищенные места в области груди обрабатываются точечным воздействием кончиками пальцев по всей поверхности. Время воздействия на одну точку – 30 секунд. Воздействие производить одновременно всеми пальцами рук.

Область спины обрабатывается теми же способами, что и все остальные зоны. Любое жесткое воздействие на позвоночник исключается. Желательно делать различные упражнения для развития гибкости и эластичности позвоночника.

Область головы закаливается вначале только точечным воздействием по всей плоскости, особенно в ударных зонах, затем применяются методы накатывания и различные виды набивки.

ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ БОЕВЫХ ИСКУССТВ

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ

Цель обучения в единоборствах – формирование системы специальных знаний, навыков и умений, необходимых для освоения бойцами – соревновательной, судейской, педагогической, организационной деятельности.

Обучение является организационной формой преподавания. При этом под преподаванием понимают обычно процесс передачи знаний, а под учением – процесс усвоения знаний.

Обучение должно осуществляться всегда как целостный процесс, в котором все его стороны, компоненты, части выступают в сложном взаимодействии. Движущей силой учебного процесса является противоречие между учебными и практическими задачами, выдвигаемыми в ходе обучения, и наличным уровнем знаний, умений и умственного развития обучаемых.

Задачи обучения в спортивных единоборствах – формирование и совершенствование:

- получение необходимого объема, разносторонних знаний по теории вида спорта;
- приобретение творческих познавательных возможностей;
- получение достаточных навыков выполнения общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений;
- приобретение необходимого опыта для ведения учебных, учебно-тренировочных, контрольных, соревновательных и показательных схваток;
- приобретение необходимого опыта и мастерства с целью показа, анализа и объяснения элементов техники и тактики спортивных единоборств;
- приобретение необходимого опыта для организации и проведения уроков по единоборствам;
- приобретение необходимого опыта для знаний организации, проведения и судейства соревнований по единоборствам и массовых спортивно-оздоровительных мероприятий.

В ходе учебно-тренировочного процесса наряду с решением задач, обеспечивающих специальную подготовку студентов-единоборцев, должна обязательно проводиться воспитательная работа. С этой целью можно поставить следующие основные воспитательные задачи:

- воспитание морально-волевых качеств характера;
- формирование эмоционально-чувственных качеств личности;
- воспитание и развитие познавательного интереса и творческих способностей.

Решению воспитательных задач необходимо подчинить все элементы учебного процесса: содержание, форму, средства и методы обучения.

ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ

Процесс обучения осуществляется в едином комплексе с системами образования и воспитания. И его успешная реализация осуществится только в том случае, если будут задействованы определенные постулаты, основными из которых являются:

- научность;
- систематичность;
- доступность;
- наглядность;
- сознательность и активность, развитие творческой инициативы;
- прочность знаний, формируемых умений и навыков;
- индивидуальный подход обучения.

Научность обучения

Этот принцип заключается в необходимости формирования у обучаемых системы научных знаний, которые оказывают решающее влияние на развитие личности ученика, характер его мыслительной деятельности.

Он требует от преподавателя знания законов усвоения учебного материала и научно обоснованной методики и организации процесса учения.

Систематичность обучения

Учебный материал должен усваиваться в сознании слушателя, как комплексная система получаемых им основных знаний и умений.

Реализация принципа систематичности должна происходить методом закрепления учебного материалом на трех уровнях: отражения, понимания, усвоения. Уровень отражения должен формировать общее представление об изучаемом предмете. Уровень понимания должен закреплять теорию учебного предмета. Уровень усвоения должен помогать соединять теоретические разделы с системой упражнений, тренировок и практических заданий.

Доступность обучения

Доступность необходима для успешного усвоения новых знаний и способов деятельности. Он основывается на принципах преемственности, последовательности и постепенности обучения. Рекомендуют начинать изучение отдельных разделов с выявления уже имеющихся, сформированных ранее знаний, умений, навыков.

Наглядность обучения

Наглядность – это не просто физический показ или иллюстрирование изучаемого материала, а более широкий комплекс средств, методов, приемов зрительного восприятия. Которые должны обеспечить, с одной стороны, более четкое и ясное восприятие сообщаемых знаний, а с другой стороны, формировать представление о взаимосвязи изучаемых явлений с реальной практикой.

Сознательность и активность в обучении, развитие творческой инициативы

Сознательный подход к учебе показывает заинтересованность личности в освоении учебного материала. Процесс его внутренней мотивации будет проявляться в его эмоциональном и старательном освоении всего изучаемого. Если у ученика нет интереса к занятиям, если он не переживает успеха и неудачи, если он не видит практического смысла в процессе познания, то от занятий не будет никакой пользы.

Прочность знаний, формируемых умений и навыков

Прочность обучения означает длительное сохранение в памяти полученных знаний, формируемых умений и навыков. На длительность сохранения усвоенного материала влияют многие объективные и субъективные факторы, условия обучения, режима жизни, труда и отдыха учеников. Соблюдение данного принципа в обучении требует усиления положительных факторов и снижения роли отрицательных.

Индивидуализация обучения

Каждый из учеников имеет свои индивидуальные слабые и сильные особенности, которые имеют разные проявления: физические, технические, психологические, интеллектуальные и т.д., которые опытный педагог должен понимать и эффективно использовать в ходе учебно-тренировочного процесса. На этой основе можно глубже обосновать содержание, методы и организацию учебных занятий. Индивидуальный подход означает не приспособление целей и основного содержания обучения к отдельным спортсменам, а поиски использования форм и методов работы с учетом личностных особенностей для поставленных задач. В процессе учебы необходимо учитывать индивидуальные особенности нервной системы, антропоморфологические признаки, уровень и темпы физического развития, физическую и двигательную подготовленность, физиологические особенности организма обучаемых.

К наиболее важным антропоморфологическим признакам, оказывающим существенное влияние на успешность спортивной деятельности, относят оптимальные значения тотальных размеров, типы пропорций тела, конституциональные особенности спортсменов.

По индивидуальным особенностям в манере ведения поединков бойцов разделяют:

- на «силовиков», предпочитающих силовое единоборство;
- на «темповиков», проводящих поединки в высоком темпе;
- на «игровиков», для которых характерно технико-тактическое обыгрывание.

Важное значение для успешного решения проблем индивидуализации процесса обучения имеет учет особенностей мотивации обучаемых как основы для формирования активного отношения к действительности. Понимание общих психических, биологических, физиических, возрастных особенностей обучаемых позволяет глубже видеть проявление индивидуальных особенностей в обучении. Процесс обучения, построенный с учетом общих и индивидуальных особенностей учеников, обеспечивает успешность усвоения учебного материала, способствует формированию высокого уровня их интеллектуального, нравственного развития.

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

Методы обучения – это система целенаправленных действий учителя, организующих познавательную и практическую деятельность учащегося.

Словесные методы

Осуществляются путем воздействия на слуховой аппарат обучающихся. Этот процесс особенно важен для формирования образа сказанного и осмысления услышанного. Речь объясняющего должна быть: четкой, краткой, простой и понятной для данного контингента слушателей. Среди словесных методов обучения, прежде всего, следует отметить лекцию, рассказ, беседу, объяснение, дискуссию, а также инструктаж, сопроводительное пояснение, указание и команду, словесную оценку, устные отчет и др.

Наглядные методы

Эти методы основаны на зрительном восприятии учебного материала и осуществляются с помощью его показа. Показ должен сопровождаться объяснением, в котором указывается, на что надо обратить внимание и как выполнить задание. Показ должен быть четким, образцовым. Если при показе эти требования не соблюдаются, то занимающиеся могут выполнить задание неверно. При отработке неправильно воспринятого упражнения у них может выработаться неправильный навык, на изменение которого потребуется значительно большее время.

При показе преподаватель должен уметь находить для себя оптимальное место, чтобы занимающиеся имели возможность получить представление не только о движении в целом, но и об основных его элементах.

Методы самостоятельной работы

К данным методам можно отнести метод кинестетического закрепления, когда ученики, прослушав и просмотрев предложенный учебный материал, самостоятельно выполняют его, чтобы произошло закрепление на мышечном уровне и сформировался правильный навык исполнения.

А так же:

Упражнения по развитию физических и волевых качеств, включающие: составление различных комплексов; самостоятельное выполнение комплексов упражнений, предложенных преподавателем и направленных на развитие отстающих качеств и др.

Упражнения по совершенствованию двигательных умений и навыков выполняются в норме самостоятельных занятий утренней гимнастикой, в процессе игр на свежем воздухе, во время прогулок, туристических походов и т.п. Задания для самостоятельной работы могут быть направлены на: отработку специально-подготовительных упражнений, приемов и защит, с которыми учащиеся были ознакомлены на уроках; изучение рекомендованных новых технических действий и др.

ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ДНЯ

В преподавательской деятельности проводятся две разновидности планирования тренировочного дня: для воспитанников, которые тренируются в своем коллективе, т.е. без отрыва от основной учебной или трудовой деятельности, и тех, кто тренируется в условиях централизованных учебно-тренировочных сборов.

В первом случае практикуют одноразовые или двухразовые тренировки: одна – перед учебой (или работой) и вторая – в конце дня. Во втором случае применяют двух-, трех- или четырехразовые тренировки в течение дня. Чтобы правильно подготовить спортсменов к предстоящим соревнованиям, тренерам важно понимать, как грамотно подходить к планированию тренировочного дня своих учеников. Для этого им следует опираться на следующие научные данные. Показатели работоспособности, как правило, выше днем, ниже утром, вечером и тем более в ночные часы. Существенное влияние на специальную работоспособность спортсменов оказывает выработанная привычка тренироваться в определенное время суток. У спортсменов, тренирующихся дважды в день (утром и в конце дня), наибольшая специальная работоспособность проявляется во втором занятии.

Учет суточного режима программы предстоящего соревнования, согласно литературным данным, можно внедрять в план тренировочного дня за 3–5 недель до предстоящего соревнования.

Высококвалифицированные спортсмены осуществляют в течение дня 2–4 занятия. Чаще осуществляется – трехразовый тренировочный режим. Как правило, первое занятие – это часовая зарядка, она проводится утром до завтрака, второе (1,5–2 ч) – в 12 ч и третье вечернее (также продолжительностью 1,5–2 ч.) – в 18 ч. При таком планировании оптимально соблюдены требования необходимости приема пищи и восстановления организма бойцов. Многое будет зависеть от рационального чередования направленности и загруженности каждого из трех занятий тренировочного дня. Поэтому для осуществления лучшего восстановления после полученной нагрузки желательно, чтобы каждое из них было контрастным по отношению к двум другим и особенно к предыдущему.

Наряду с этим следует сохранять по возможности высокую загруженность отдельных тренировок за счет использования контрастных по направленности тренировочных заданий на разных занятиях.

Учет постулата о суточном режиме работоспособности бойцов необходим, прежде всего, для правильного выбора задач для каждого из трех занятий основного тренировочного дня. При этом очень важно помнить о необходимости параллельной реализации феномена активного отдыха Сеченова. С учетом изложенного можно рекомендовать следующее содержание утреннего и последующих занятий основного тренировочного дня бойцов.

При проведении первой утренней тренировки, проводимой до завтрака в течение 50–60 мин, следует отдавать предпочтение решению задач совершенствования ловкости и технической подготовки. Так как в этот период, после ночного сна, наступает состояние оптимальной возбудимости ЦНС, что способствует, в частности, формированию тонких условнорефлекторных связей, т.е. эффективному усвоению новых технических действий. Поэтому не следует это время тратить на кросс, так как эта подготовка сопутствует выработке выносливости и ее выполнение не рационально в этот промежуток дня.

Также, определено, можно рекомендовать использование вечерних тренировок для решения задач совершенствования выносливости, так как к вечеру на фоне утомленного орга-

низма эту задачу можно решать с меньшими затратами времени и энергии и потому, что за ночь, т.е. к следующей утренней тренировке, организм бойцов успеет значительно пополнить силы. Что же касается дневных тренировок, то они могут быть посвящены решению других аналитических и интегральных задач тренировочного процесса. Такими могут быть совершенствование скоростно-силовых возможностей или тактического мастерства в ходе учебного соревнования, проводимого на дневном занятии.

Из-за того, что на одних занятиях спортсмены выполняют большой объем работы, их называют основными, а на других нагрузка заметно снижается, их называют дополнительными. Такое разделение может являться результатом недооценки применения контрастных по направленности занятий. Как правило, огромное количество задач, поставленных в ходе проведения учебно-тренировочного процесса, носит решение чаще избирательного и реже комплексного характера. Следовательно, все занятия, в том числе дополнительные, должны быть основными. Следует лишь рационально чередовать их направленность и загруженности, и тогда тренер сможет успешно решать широкий комплекс оздоровительных, образовательных и воспитательных задач тренировки.

ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ МИКРОЦИКЛОВ

Микроциклы – основное структурное звено тренировочного процесса.

Микроциклы являются наиболее вариативными элементами, из которых складывается структура тренировочного процесса. С их помощью можно изменять виды упражнений, их дозировку и характер отдыха. А так же количество дневных тренировок, тренировочных дней и дней отдыха, последовательность смены работы, по различной нагрузке и направленности. Продолжительность микроциклов колеблется от 2–3 до 7–14 дней.

В зависимости от тренировочных задач на этапе совершенствования в учебно-тренировочном плане применяют следующие типы микроциклов: втягивающие, ударные, подводящие, восстановительные и соревновательные.

Втягивающие микроциклы используют в начале подготовительного периода для постепенного подведения организма бойца к перенесению больших нагрузок. Они отличаются небольшими суммарными объемами работы.

Ударные микроциклы главным образом планируют в первом и втором периодах тренировки. Они стимулируют адаптацию организма к напряженной работе и отличаются объемами и интенсивностью тренировочных нагрузок.

Подводящие микроциклы используют на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям. В зависимости от особенностей тренировки на предыдущих этапах они либо моделируют предстоящий турнир, либо способствуют эффективному восстановлению организма бойцов перед соревнованиями. В практике подготовки бойцов иногда на данном этапе применяются средства ОФП и СФП в соотношении 1:1. Однако отмечается повышение удельного веса средств СФП до 60–65% от общего объема работы. Эта тенденция, очевидно, сохранится и в дальнейшем.

Восстановительные микроциклы отличаются снижением суммарных нагрузок для полноценного протекания адаптационных процессов в организме после серии ударных. Это определяет их структуру и содержание.

Соревновательные микроциклы включают в себя либо моделирование условий соревнований, либо непосредственное их проведение в течение нескольких дней. Направлены они на обеспечение успешной предсоревновательной подготовки и участия в соревнованиях.

Так на этапе специальной подготовки (за 10–12 дней до турнира) целесообразно снижение объема нагрузки при относительно высоком уровне ее интенсивности. При этом рекомендуется соблюдать принцип волнообразной динамики нагрузок. За микроциклом с большими, следует микроцикл с малыми или средними нагрузками, затем их снова повышают. При подготовке бойцов к соревнованиям следует использовать упражнения и занятия различной направленности.

В зависимости от поставленных задач можно по-разному проводить планирование малых циклов. Например, в некоторых вариантах микроциклов предлагается следующее: 1-й день – изучение и совершенствование техники отдельных приемов и действий (средняя нагрузка); 2-й день – отдых; 3-й – занятие гимнастикой, спортивными играми с элементами борьбы (средняя нагрузка); 4-й – отдых; 5-й – совершенствование техники в вольной схватке (большая нагрузка); 6-й – отдых, баня; 7-й – отдых.

В этом случае при невысокой суммарной нагрузке соблюдается постепенность ее повышения, что создает условия для полного восстановления организма от занятия к занятию, от одного микроцикла к другому. В других вариантах малых циклов общая нагрузка значительно выше. В них преобладают специальные занятия. Для стимулирования восстановления

планируется активный отдых, массаж и парная баня. За занятиями специальной направленности следуют занятия с использованием средств общей физической подготовки.

На структуру малых циклов влияют различные факторы. Среди них – закономерности процессов утомления и восстановления, во многом определяющие особенности чередования работы с отдыхом. Рациональное планирование микроциклов предусматривает необходимость изучения реакций организма бойцов на различные по величине и преимущественной направленности нагрузки. Необходимо выяснить режим тренировочной деятельности при снижении работоспособности, изучить характер ответных реакций организма на суммарное воздействие нескольких занятий, одинаковых и различных по величине и направленности. Не менее важно выяснение возможности проведения занятий со средними и малыми нагрузками для активизации восстановительных процессов во время пониженной работоспособности организма бойцов.

Учет процессов утомления и восстановления после тренировочных занятий – основа рационального построения микроциклов

Работоспособность спортсменов и составляющие ее компоненты во время тренировочного занятия и после его окончания претерпевают следующие фазы: расходование, восстановление, сверхвосстановление, возвращение к исходному уровню. Для того, чтобы воздействие нагрузки на организм спортсмена было прогрессирующим, необходимо, чтобы следовые реакции после нее не исчезли полностью к моменту последующей работы. Мышечная деятельность, продолжающаяся относительно длительное время, обуславливает суммирование следов тренировочных воздействий в организме спортсмена. Это приводит к повышению его тренированности путем изменений функционального и структурного порядка.

Период восстановления можно условно разделить на две фазы. Первая – это раннее восстановление длительностью от нескольких минут до нескольких часов. В ней под влиянием физической работы изменяются соматические и вегетативные функции – ответная реакция организма на нагрузку, преследующая восстановление гомеостаза. Вторая – фаза конструктивных изменений в органах и тканях в результате накапливания ответных реакций и трофической иннервации тканей. Возможность к преодолению напряженной физической деятельности определяет главным образом фаза конструктивных изменений в организме спортсмена. Отсюда понятным становится значение взаимосвязи работы и отдыха при планировании занятий в микроциклах.

Поступательный рост тренированности невозможен без преодоления больших нагрузок, а послерабочий период между нагрузками необходим для восстановления гомеостаза – основного условия существования организма. Он создает предпосылки для суммирования ответных реакций, способствующих успешному завершению конструктивных и пластических процессов в органах и тканях организма бойца.

При планировании работы и отдыха в микроциклах нужно учитывать, что повторная нагрузка применяется на фоне относительного недовосстановления организма в целом или его отдельных функциональных систем. Суммирование следов нескольких нагрузок приводит к более глубокому утомлению, что в итоге способствует более выраженному сверхвосстановлению. Серия из нескольких занятий рассматривается как суммарная большая нагрузка. После нее необходимо предусмотреть отдых, достаточный для завершения восстановительных и сверхвосстановительных процессов, происходящих в организме. Вместе с тем, бесконтрольность в применении больших нагрузок приводит к перенапряжению и перетренировке. Однако эпизодическое использование подобного режима чередования нагрузки и отдыха, особенно при подготовке высококвалифицированных спортсменов, будет способствовать более высокому приросту общей и специальной подготовленности.

Значительному сокращению периода протекания восстановительных процессов после больших нагрузок содействуют занятия со средними и малыми нагрузками и другой направленности. Такие занятия влияют преимущественно на функциональные системы, мало утомленные упражнениями предыдущей тренировки. Они оказывают незначительное воздействие на системы и механизмы, преимущественно участвовавшие в ранее выполненной работе. Это способствует активизации последующего восстановления организма.

Вышеизложенное позволяет утверждать, что исследования процессов утомления и восстановления после занятий являются основой планирования спортивной подготовки и должны находиться в центре внимания при построении тренировочных микроциклов.

ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ МЕЗОЦИКЛОВ

Мезоциклы – средние по продолжительности циклы формирования тренировочного процесса, включающие в себя 3–7 микроциклов. Они позволяют целесообразно управлять кумулятивным (суммарным) тренировочным эффектом каждой серии микроциклов. Мезоциклы классифицируются на следующие основные типы: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные и восстановительные.

Втягивающие мезоциклы решают задачу постепенного перехода бойцов к интенсивной тренировке. При этом используются средства, создающие предпосылки для развития возможностей длительного характера. Применяются упражнения, активизирующие способности к кратковременной интенсивной работе, содействующие развитию быстроты реакции, силы, гибкости, ловкости координации. Совершенствуются технико-тактические действия с партнерами различных конституционных особенностей.

Базовые мезоциклы направлены на существенный подъем уровня возможностей функциональных систем и механизмов организма бойцов, обеспечивающих достижения спортивных результатов с использованием высоких суммарных объемов и интенсивности тренировочной работы. Особое место здесь занимают занятия с большими нагрузками большой величины.

Контрольно-подготовительные мезоциклы необходимы для интегральной подготовки бойца к условиям предстоящей соревновательной деятельности. Широко используются тренировочные контрольные и соревновательные схватки. Техничко-тактические приемы повторно выполняются в виде комбинаций в специальных занятиях.

Предсоревновательные мезоциклы содействуют нивелированию отдельных недостатков в подготовленности бойцов. Здесь много времени и внимания уделяется психологической подготовке.

Соревновательные мезоциклы представляют собой серию недельных циклов, предшествующих соревнованиям, которые занимают от одного до четырех – пяти дней.

Восстановительные мезоциклы служат для снижения тренировочных нагрузок в серии микроциклов, создающих условия для конструктивных, структурных и адаптационных изменений в организме бойца. Необходимость использования восстановительных мезоциклов объясняются следующим: поскольку приспособительные изменения на различных уровнях морфофункциональной организации протекают гетерохронично и, следовательно, в той или иной мере не совпадают с динамикой тренировочных нагрузок, следует предупреждать возникновение перенапряжения путем изменения объема тренировочной работы в серии микроциклов. Снижение объемов или интенсивности нагрузок в нескольких микроциклах – а при необходимости и того, и другого – позволяет нивелировать объективно возникающие

несоответствия, обеспечивать возможность для восстановления и дальнейшего роста тренированности бойцов.

При построении тренировочных мезоциклов в единоборствах следует учитывать: задачи подготовки к конкретным соревнованиям; место мезоцикла в системе многолетней подготовки и макроцикле; тренированность спортсменов. В основе планирования средних циклов лежат: выбор типов, необходимого количества и особенностей чередования микроциклов; определение количества занятий с большими нагрузками в микроциклах с суммарной большой нагрузкой – основе фактора роста работоспособности квалифицированных бойцов; установление направленности мезоцикла.

Указанные факторы тесно связаны между собой. Например, базовые мезоциклы подготовительного периода в основном строятся на материале втягивающих, ударных и восстановительных микроциклов. В начале подготовительного периода суммарные нагрузки микроциклов ниже, чем в его середине. Направленность микроциклов в конце подготовительного периода существенно отличается специализированностью тренировочных нагрузок от микроциклов середины или начала фундаментальной подготовки бойцов. Изменение направленности микроциклов в рамках одного среднего, в свою очередь, влияет на его направленность и определяет ее. Поэтому, в зависимости от задач этапа и периода подготовки, в каждом конкретном случае с учетом индивидуальных особенностей бойцов структура мезоцикла может быть неодинакова.

ПЛАНИРОВАНИЕ МАКРОЦИКЛОВ

Макроцикл состоит из серии мезоциклов и заканчивается ответственным соревнованием. Следовательно, макроцикл представляет собой крупный и относительно самостоятельный фрагмент тренировочного процесса, завершающийся одним из главных соревнований года. А поскольку у высококвалифицированных бойцов в течение года главных соревнований бывает два – три, реже четыре, то общее количество макроциклов в году может варьироваться в пределах двух – трех, реже четырех. Выходит, что продолжительность каждого макроцикла зависит от структуры тренировочного года, которая, в свою очередь, индивидуально определяется для каждого квалифицированного бойца путем выделения 2–4 главных соревнований года.

ТАКТИКА СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ

ВИДЫ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ

Тактика – умелое использование технических, физических и волевых возможностей с учетом особенностей противника и конкретно сложившейся ситуации в целях достижения победы в схватке и в соревнованиях в целом (Купцов, 1978).

Подготавливающий прием – действия атакующего бойца, выполняемые с целью вызвать ожидаемое им защитное действие атакуемого, необходимое для выполнения завершающего приема.

Атака – тактическое действие, направленное на достижение преимущества или победы. Атака включает в себя все средства тактической подготовки проведения приема и завершающий прием.

Способы тактической подготовки – действия бойца (включая подготавливающий прием), в результате которых он создает благоприятные условия для проведения задуманного им приема.

Комбинация приемов – сложное тактико-техническое действие, при котором атакующий, проводя подготавливающий прием, вынуждает атакуемого выполнять те или иные определенные действия, удобные для проведения атакующим заранее обдуманного завершающего приема.

Разведка – тактическое действие бойца, направленное на получение сведений о противнике.

Маскировка – тактическое действие бойца, с помощью которого он скрывает свои истинные намерения и дезориентирует противника.

Угроза – тактическое действие атакующего, вынуждающее атакуемого прибегать к защите или бездействовать.

Ложные действия (обман) – приемы, контрприемы, захваты, рывки, толчки и другие действия, не доводимые атакующим до конца и вынуждающие атакуемого каждый раз прибегать к защите.

Двойной обман – тактическое действие бойца, выдающего действительный прием за ложный.

Вызов – тактическое действие, которым атакующий вызывает атакуемого на выполнение конкретных действий.

Обратный вызов – тактическое действие, которым атакующий демонстрирует прекращение активного действия с целью вызвать такие же действия атакуемого.

Сковывание – тактическое действие бойца, ограничивающее свободу действий противника.

Повторная атака – тактическое действие, в ходе которого атакующий один за другим выполняет одинаковые приемы.

ТАКТИКА ВЕДЕНИЯ СХВАТКИ

Виды тактики

Тактика бойца во многом зависит от его индивидуальных особенностей, поэтому каждый высокоподготовленный единоборец имеет свой тактический почерк и даже стиль ведения поединка.

В зависимости от действий, характеризующих тактическое поведение бойца в схватке, различают следующие основные виды тактики: наступательную, контратакующую, оборонительную и разностороннюю.

Наступательная тактика заключается в высокой активности бойца. Он ведет схватку смело, решительно атакует противника. Для такой тактики характерны: прямая непринужденная стойка; свободная манера боя; комбинационные действия, которые состоят из различных тактических маневров, сочетающихся с реальными попытками выполнить свои излюбленные приемы; контрприемы.

Тактика непрерывных атак характеризуется захватом инициативы, ведением боя в высоком темпе, постоянным обострением поединка и разумным риском, стремлением атаковать противника, искусно сочетая ложные действия с истинными намерениями.

Тактика эпизодических атак состоит в том, что боец, наступая, прибегает к атакам эпизодически, через некоторые интервалы. Каждая задуманная атака осуществляется без малейшего промедления, в нужный момент и в полную силу. Боец стремится довести ее до конца.

Контратакующая тактика заключается в том, что боец строит схватку на встречных и ответных контратаках, используя с этой целью благоприятные моменты, возникающие при активных действиях со стороны противника.

Контратакующая тактика особенно эффективна против бойца, уступающего сопернику в быстроте, стремящегося постоянно или периодически атаковать. Она пригодна так же в схватке с тем, кто сам использует контратаки.

Оборонительная (выжидательная) тактика характеризуется тем, что боец сосредотачивает все свое внимание на защите, не проявляет активности в схватке и предпринимает попытку атаковать противника лишь в том случае, когда тот допускает ошибку.

Такая тактика ставит бойца в полную зависимость от действий противника, обезоруживает его. Более того, если боец строго придерживается такой тактики на протяжении всей схватки, то он, как правило, терпит поражение, ибо самая тщательная оборона не дает гарантии, что в течение схватки противник, настойчиво и смело атакующий, не сумеет преодолеть защиту и провести прием.

Построение тактического плана ведения боя

Чтобы полностью проявить технические, физические и волевые способности, скрыть свои уязвимые места и в итоге добиться лучшего результата в схватке, бойцу необходимо заранее (до выхода на поединок) спланировать действия в предстоящей встрече.

Тактический план схватки должен отражать основные моменты тактики ведения боя: цель схватки, основные пути и средства достижения поставленной цели.

Определение цели боя

Перед выходом на поединок необходимо ясно представлять себе его конечную цель. При определении цели боя всегда следует учитывать свои возможности и готовность к данной схватке, а так же способности противника. Цель конкретного боя нельзя так же определить и без учета положения бойца (команды) и его конкурентов в турнирной таблице.

Выбор технических действий, способов их подготовки, места и времени проведения решительных действий

Определяя тактический план схватки, боец исходит из своей подготовленности, избирает такие технические действия и способы их подготовки, которые наиболее соответствуют намеченной цели и эффективны в поединке с данным противником.

Приемы и их варианты подбирают, прежде всего, с учетом слабых сторон в защите противника. Ставка делается на те технические и тактические действия, благодаря которым боец сможет преодолеть защиту.

После определения наиболее рациональных технических средств ведения борьбы необходимо спланировать их последовательность, наметить, на каком этапе схватки применять каждое, когда прибегать к решительным действиям.

Если боец намерен использовать свое преимущество в выносливости, он постарается в самом начале схватки измотать противника ложными атаками и лишь после этого перейдет к решительным действиям.

Время решительных действий в схватке может в значительной мере зависеть от психических особенностей бойца и его противника.

При определении времени их выполнения следует учитывать и особенности конкретной техники, избираемой бойцом для данного боя.

Решительные действия лучше всего наметить на начало схватки. В то же время некоторые приемы и способы тактической подготовки легче всего выполнять, когда противник устал. Поэтому проведение их целесообразнее отложить на второй или третий период боя.

Определение типа боя

Ведение схватки в высоком темпе целесообразно планировать хорошо подготовленному, выносливому бойцу при встрече с противником, не имеющим достаточной выносливости, но превосходящим бойца в силе и технике. Обычно высокий темп в схватке сочетается с задачей получить моральное превосходство над противником, подавить его волю.

Если сильный и выносливый противник плохо ориентируется в быстро меняющейся обстановке, можно предложить ему высокий темп. Частая смена динамических ситуаций в схватке требует от соперника (помимо выносливости, необходимой для отражения непрерывных атак) мгновенной и правильной реакции, а постоянное напряжение, в котором он находится, отрицательно сказывается на его способности быстро ориентироваться и правильно оценивать обстановку. Недостаточно подготовленный к бою в таких условиях противник часто попадает в затруднительное положение.

В схватке с противником, превосходящим в выносливости, необходимо расходовать свою энергию экономно. Целесообразно использовать сковывающие противника действия, маневрирование, разумно прибегать ко всем тем средствам и методам боя, которые не дают противнику вести схватку в высоком темпе.

Учет тактического замысла противника

Чтобы избрать более верный и эффективный путь к победе, бойцу при построении тактического плана ведения схватки необходимо по возможности учесть тактический замысел противника. Предвидя возможные действия соперника в предстоящей схватке, боец может тактически переиграть его: затруднить осуществление намеченных им действий, предусмотреть контрмеры, навязать свою тактику. Предупреждать вероятный ход действий противника и заранее предусмотреть в своем плане контрмеры боец может в том случае, если поставит себя на место соперника и будет мыслить тактически как бы за него. При этом надо опираться на знания о противнике, учитывать обстановку соревнований и свои возможности.

Реализация тактического плана ведения боя

Успех в схватке непосредственно зависит от правильно составленного плана ее ведения. Но даже самый точный и подробный план ничего не даст, если боец не способен умело реализовать его. В процессе единоборства неизбежно возникают моменты, осложняющие заранее намеченные действия. Неуверенный в себе, слабовольный или недостаточно опытный боец при таких обстоятельствах часто отступает от намеченного заранее плана, действует хаотично и, попадая в зависимость от противника, нередко упускает реальную возможность победы.

Реализовать тактический план действий – значит подчинить противника своей воле. Поэтому всю волю, упорство и настойчивость боец должен направить на преодоление возникающих в ходе схватки осложнений и препятствий, навязать противнику свою тактику.

Самообладание является важным фактором для выигрыша встречи. Кто горячится, излишне спешит, теряет контроль над своими действиями, облегчает противнику условия защиты и позволяет переигрывать себя. Естественная пылкость, задор должны быть обузданы разумом.

Тактика поведения бойца при различных обстоятельствах

В схватке оба спортсмена стремятся победить, и, естественно, в ходе единоборства один из них может оказаться в лучшем положении, чем другой.

Добившись выигрышного положения на каком-то этапе схватки, ни в коем случае нельзя считать исход поединка решенным. До финального свистка судьи боец обязан быть собранным, внимательным, готовым ко всяким неожиданностям.

В проигрышном положении противник почти всегда мобилизуется и использует малейшую возможность для атаки, поэтому бойцу необходимо быть чрезвычайно внимательным, чтобы атаки соперника не оказались для него неожиданными.

Если боец проигрывает схватку, то до самой последней секунды поединка он должен принимать все меры для исправления создавшегося положения. В критической обстановке важно проявить выдержку, мобилизовать волю и внимание для того, чтобы в оставшееся время наверстать упущенное.

В проигрышном положении следует активизировать свои действия и, атакая, перехватить инициативу. Разумно рискуя, нужно использовать малейшую возможность для проведения своих излюбленных технических действий и непременно использовать слабые места, обнаруженные в обороне противника.

Практика показывает, что смелый, волевой и расчетливый боец, до самого конца схватки не отказывающийся от достижения победы, может найти выход из любого трудного

положения. Избрав правильную тактическую линию поведения, он способен достигать поставленной цели.

ТАКТИКА УЧАСТИЯ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Тактика участия в соревнованиях – умелое использование возможностей бойца (команды) для достижения лучшего результата. Успех выступления в соревнованиях зависит от наиболее рационального использования физических, технических и тактических средств борьбы.

Боец, не умеющий правильно построить выступление в соревновании, не сможет полностью реализовать свои возможности, добиться наилучшего результата в отдельных схватках и, как следствие, не достигнет желанной цели.

Тактика бойца, даже на одних и тех же состязаниях неодинакова, поскольку условия, определяющие ее, каждый раз меняются. В то же время существуют общие положения в тактических действиях бойца. В качестве примера рассмотрим личные турнирные соревнования.

Как уже указывалось, задолго до начала турнира боец совместно с тренером намечает цель и задачи участия в соревнованиях.

Цель, поставленная бойцом в данном соревновании, находит свое отражение в каждой схватке в отдельности. Поэтому предварительно, исходя из интересов выступления в соревнованиях в целом, боец приблизительно намечает, какие из схваток он может закончить чистой победой, выиграть с явным преимуществом или по очкам. Он также определяет, какие из схваток потребуют от него максимальной мобилизации. Разумеется, намеченные в предварительном плане расчеты будут изменяться в соответствии со складывающейся в ходе соревнований обстановкой.

Чтобы действовать тактически правильно, необходимо во время состязаний и по окончании каждого круга объективно оценивать свое положение и положение противника в турнирной таблице: знать, кто с кем встречался; состав пар данного круга соревнований; уметь предвидеть результаты предстоящих встреч. Не менее важно для объективной оценки сложившейся обстановки предугадать состав пар ближайших кругов и возможные результаты схваток. Такое предвидение должно основываться на знании правил соревнований, а также уровне мастерства и степени подготовленности противников. Чтобы верно и своевременно ориентироваться, рекомендуется вести таблицу соревнований.

Учитывая большую нагрузку, следует очень бережно расходовать свои физические силы и нервную энергию. Поэтому важно правильно определить не только условия, в которых будет проводиться та или иная схватка, но и свое поведение в процессе соревнований, способность восстанавливать затраченную энергию.

Тактика участия в лично-командных и командных турнирных соревнованиях имеет свои особенности, связанные, прежде всего, с определением состава команды. При определении состава участников команды следует исходить из уровня технической, тактической, физической, психологической подготовленности и опыта каждого бойца, результатов его последних выступлений в предыдущих соревнованиях, степени тренированности, а также учитывать способность проявить себя в бою против конкретных противников.

В командных соревнованиях на каждую встречу тренер заранее составляет предварительный тактический план. С этой целью он тщательно анализирует состав команды противника и предварительно рассчитывает вероятные результаты в отдельных схватках

и результат команды в целом. Затем в этот расчет он вносит необходимые коррективы, исходя из положения своей команды и команд-конкурентов в турнирной таблице соревнований. Составив таким путем предварительный тактический план предстоящей встречи, он доводит его до сведения всех участников команды и ставит конкретные задачи перед коллективом и каждым бойцом.

Разумеется, непосредственно во время встречи могут возникнуть самые непредвидимые обстоятельства, которые заставят тренера и бойцов внести соответствующие изменения в ранее разработанный план.

В матчевых, личных или командных соревнованиях, когда важна победа, а не то, с какой разницей в баллах боец проигрывает схватку, он должен предельно смело и решительно атаковать, идти на риск, использовать любую возможность достижения поставленной цели.

В каких бы соревнованиях ни участвовал боец (в больших или малых, более или менее ответственных), он одинаково серьезно обязан продумать тактику ведения всего турнира, ибо без этого ему трудно рассчитывать на успех.

Сведения об особенностях соревнований

Заранее ознакомившись с положением о предстоящих соревнованиях, боец выясняет их цель, масштаб, характер (турнир или матч), способ проведения (с выбыванием после получения 6–8 набранных очков или по круговой системе), особенности зачета, время и место проведения.

Располагая этими данными, боец сумеет более тщательно спланировать свою подготовку к соревнованиям. Так, зная масштаб соревнований (первенство ДСО, города, республики и т. п.), способ их проведения и имея сведения о том, кто допускается к участию в них, удастся более или менее точно установить количественный и качественный состав участников. Можно предположить, кто окажется в числе наиболее опасных конкурентов и т. д.

Сведения о противниках

Чем больше известно о способностях предполагаемых противников, тем рациональнее боец может спланировать свою подготовку к соревнованиям. Если бойцу известно, какими физическими и волевыми качествами обладают противники, какой тактики они придерживаются, какие применяют приемы, контрприемы и защиты, какими способами тактической подготовки и использования благоприятных условий предпочитают пользоваться, то это дает ему возможность противостоять их атакам, использовать такие приемы и способы, которые окажутся наиболее эффективными.

Сведения о противнике боец получает, проводя предварительную и непосредственную разведку («разведку боем»). Для предварительной разведки используются различные источники: пресса, беседа с лицами, знающими спортсмена по встречам на ковре или по наблюдениям.

Важным средством предварительного изучения техники и тактики предполагаемых противников является просмотр кино- и фотоматериалов, кинокольцовок, кинограмм, на которых отображены как отдельно выполненные соперниками технические и тактические действия (элементы), так и проводимые ими схватки.

Для полноценной предварительной разведки на соревнованиях бойцу (если он сам не выступает в этих соревнованиях) или его тренеру, следящему за выступлением спортсменов, необходимо использовать кино- или фотосъемку либо вести запись интересующих данных.

Поскольку в конкретном поединке бойца интересуют не все, а определенные качества и особенности противника, «разведка боем» каждый раз имеет свои задачи. Однако в большинстве случаев она направлена на то, чтобы выявить излюбленные приемы и контрприемы противника, способы их тактической подготовки, выяснить реакцию на то или иное действие, разгадать тактический замысел противника в схватке.

Иногда с этой целью боец прибегает к вызову – преднамеренно создает благоприятные условия для выполнения того или иного приема. Таким образом, удается установить, какими приемами предпочитает пользоваться противник. Это весьма эффективный путь разведки, но пользоваться им можно только тогда, когда есть уверенность, что атака противника будет отражена. Для выяснения интересующей бойца реакции противника (это чрезвычайно важно для успешного проведения любого приема) боец в процессе «разведки боем» прибегает к выполнению ложных действий.

Целями разведки может служить также маневрирование: меняя стойку, отходя от противника, меняя положение по отношению к площади ковра, боец внимательно следит за ответными действиями противника и, анализируя их, делает вывод о его тактике, о том, каких положений, какой стойки он хочет добиться, к проведению каких действий стремится и какие положения затрудняют, сковывают его действия.

Непосредственная разведка позволяет выявить не только уровень технической, тактической и физической подготовленности, но и волевые качества противника. Например, умышленно допуская ошибки в ложных атаках, боец может определить, стремится ли противник смело воспользоваться ими или ищет только способ защититься от угрожающего ему приема.

Разведка – весьма кропотливое и сложное дело, требующее времени, терпения и навыка. Поэтому неправильно было бы собирать сведения каждый раз заново, только перед данными соревнованиями или в данной схватке. Нужно использовать все, что известно из прошлых встреч с этим противником. Тогда, осуществляя разведку в очередной схватке, можно направить внимание только на получение недостающих сведений о противнике, об особенностях его мастерства.

КЛАССИФИКАЦИЯ И ТЕРМИНОЛОГИЯ ТЕХНИКИ УДАРОВ РАЗЛИЧНЫМИ ЧАСТЯМИ ТЕЛА И СТОЕК

На спортивных состязаниях по многостилевому каратэ бойцы проводят друг другу удары отдельными частями рук и ног. Давайте рассмотрим, что представляют эти части тела анатомически и с точки зрения законов диалектики и дадим каждой из них свое название.



Рис. 8

Рука – это анатомическая система, состоящая из отдельных частей – суставов. Каждый сустав имеет название и сам может состоять из отдельных частей – то есть сам может представлять систему. Дистальный край руки – это кисть – она включает в себя пальцы и пясть (рис. 8).

Если рука опущена вниз, вдоль туловища, то по естественному положению кисти можно различить переднюю и заднюю стороны пясти,



Рис. 9



Рис. 10



Рис. 11

а также внешнюю и внутреннюю, которая называется ладонью. Ближайший к запястью край ладони можно назвать ее основанием (рис. 9). Свернутые внутрь пальцы образуют кулак. Если поднять руку на уровень плеча, сжать кисть в кулак и развернуть вертикально, то можно различить переднюю часть кулака – направленную в сторону предполагаемого противника (рис. 10), верхнюю часть – со стороны большого пальца, нижнюю часть – со стороны мизинца (рис. 11), внутреннюю часть – направленную внутрь и внешнюю часть – направленную наружу. Удар этой частью кулака некоторые авторы называют по-японски уракен или перевернутым кулаком (рис. 12, 13).



Рис. 12

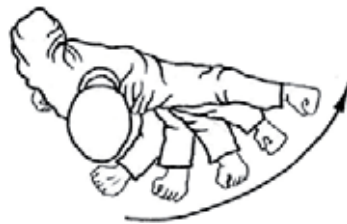


Рис. 13

В правилах федерации многостилевого каратэ удары разрешено проводить локтем. С анатомической точки зрения локоть – это название небольшой косточки, которая препятствует перегибанию предплечья против естественного сгиба. Поэтому проводить ею сильные удары нельзя, так как она может сломаться. В этом случае речь может пойти о месте сочленения плечевого сустава с предплечьем, которое условно и которое при проведении ударов принято называть локтем.

Если согнутую руку поднять предплечьем вверх и вывести вперед в сторону условного противника, то можно различить: переднюю часть локтевого сочленения, нижнюю, внешнюю и внутреннюю. И локоть можно представить не как отдельную часть тела, а как систему, частями которой проводят удары в поединках.

Теперь перейдем к ногам, отдельными частями которых производятся удары. Нога – это так же, как и рука, анатомическая система, состоящая из отдельных частей – суставов.

Каждый из них тоже может представлять систему и делится на части. Дистальный край ноги называется стопой. Она имеет переднюю часть, от которой начинаются пальцы. Заднюю часть – которую составляет пятка, нижнюю часть – подошву, верхнюю часть – подъем,

а также внутреннюю часть, находящуюся со стороны большого пальца и внешнюю сторону, находящуюся со стороны мизинца (рис. 14, 15).

В спортивных правилах многостилевого каратэ разрешено проводить удары коленом. Но на самом деле говорить о колене как об отдельной части ноги, которой проводится удар нельзя. В действии удара



Рис. 14



Рис. 15

принимает участие целое сочленение, которое состоит из колена, верхней части голени и нижней части бедра. И различные технические действия проводятся различными частями этого сочленения: передней – самим коленом, верхней – нижней частью бедра, нижней – верхней частью голени, внешней, находящейся со стороны мизинца ноги, и внутренней, находящейся со стороны большого пальца.

В системе многостилевого каратэ существует множество ударов различными частями тела. Они изучаются, подлежат классификации, но не входят в спортивные правила.

Начнем изложение с тазобедренного сочленения: удары можно наносить его нижней, передней, задней и боковыми частями. Головой удары наносят тоже в разных направлениях, при этом участвует ее передняя, задняя, верхняя и боковые части. Рассматривая предплечье, как объект проведения ударов, можно также разделить его на зоны физического контакта: верхнюю – находящуюся со стороны пясти, заднюю – находящуюся со стороны мизинца, переднюю – находящуюся со стороны большого пальца, и нижнюю, находящуюся со стороны ладони. По тем же самым признакам можно определить зоны плеча, которыми могут проводиться удары.

Теперь попытаемся разобраться с классификацией и терминологией системы защиты и нападения.

Для ее упорядочивания будем ориентироваться на фото, кино и видео материалы и условно поделим атакующие технические действия на удары руками, ногами и головой. Затем начнем с классификации ударов ногами. По направлению их можно поделить следующим образом: вперед, в сторону, назад, круговой вперед, круговой назад, по дуге внутрь, по дуге наружу.

По технике проведения удары делятся на проникающие, подбивающие и маховые.

При выполнении проникающих ударов нога полностью выпрямляется в коленном и тазобедренном суставах для более концентрированного выведения вперед ударной поверхности сустава.

При выполнении подбивающих ударов основная нагрузка приходится на выпрямленный коленный сустав, который является осью вращения голени.

В маховых ударах выполняется широкое амплитудное движение прямой ногой.

По уровню проведения удары делятся на низкие, средние и высокие.

Проведение ударов ногами по низкому уровню охватывает зону нижних конечностей.

Проведение ударов ногами по среднему уровню охватывает зону туловища.

Проведение ударов ногами по верхнему уровню охватывает зону шеи и головы.

По способам проведения удары могут быть:

- а) выполняемые из низкого положения: лежа, сидя, стоя на коленях;
- б) выполняемые из положения стоя на одной ноге;
- в) выполняемые в прыжке.

По местам проведения удары делятся на удары коленом, передней частью стопы, задней частью стопы – пяткой, внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы.

Анализируя вышеизложенное, можно выделить восемь ударов ногами, каждый из которых имеет свой ключевой элемент исполнения, на основе которого формируются более сложные родственные группы приемов.

Опираясь на различные правила по проведению спортивных поединков по рукопашному бою, можно выделить следующие атакующие действия руками: кулаком, задней частью пясти, ладонью, пястью, запястьем, предплечьем, локтем.

По направлению движения удары руками можно классифицировать следующим образом: вперед, назад, сверху, снизу, в сторону, круговой вперед, круговой назад, по дуге внешней стороной кулака, по дуге внутренней стороной кулака.

По уровням проведения удары руками можно классифицировать на высокие, которые наносят в голову, средние – которые наносят по туловищу и низкие – которые наносят по нижним конечностям.

По способам проведения удары руками можно проводить из положений: лежа, сидя, стоя и в прыжке.

Места, которыми наносятся удары, можно классифицировать следующим образом:

Передней частью кулака, внешней частью кулака, верхней частью кулака, внутренней частью кулака, основанием ладони, внешней стороной пясти, задней стороной пясти (ребром ладони) (рис. 16). Передней стороной пясти и большого пальца (рис. 17). Верхней стороной запястья, внешней стороной запястья (рис. 18). Внутренней стороной запястья, верхней стороной предплечья, внутренней стороной предплечья, внешней стороной предплечья. Верхней стороной локтя, задней стороной локтя и верхней стороной локтя.

Из вышеизложенного можно нарисовать следующие схемы классификации техники ударов различными частями тела.



Рис. 16



Рис. 17



Рис. 17

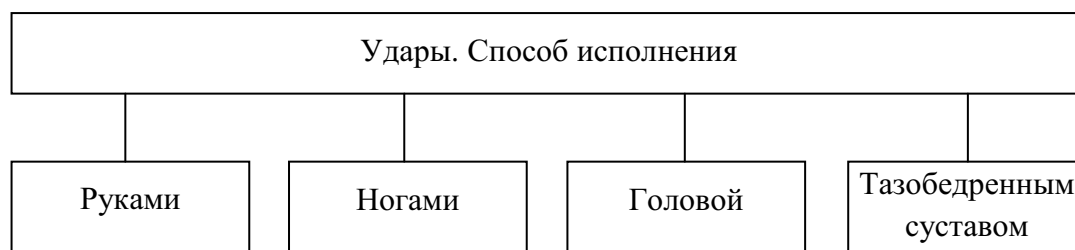


Рис. 18. Общая классификация техники проведения ударов различными частями тела

Схема классификации техники проведения ударов руками

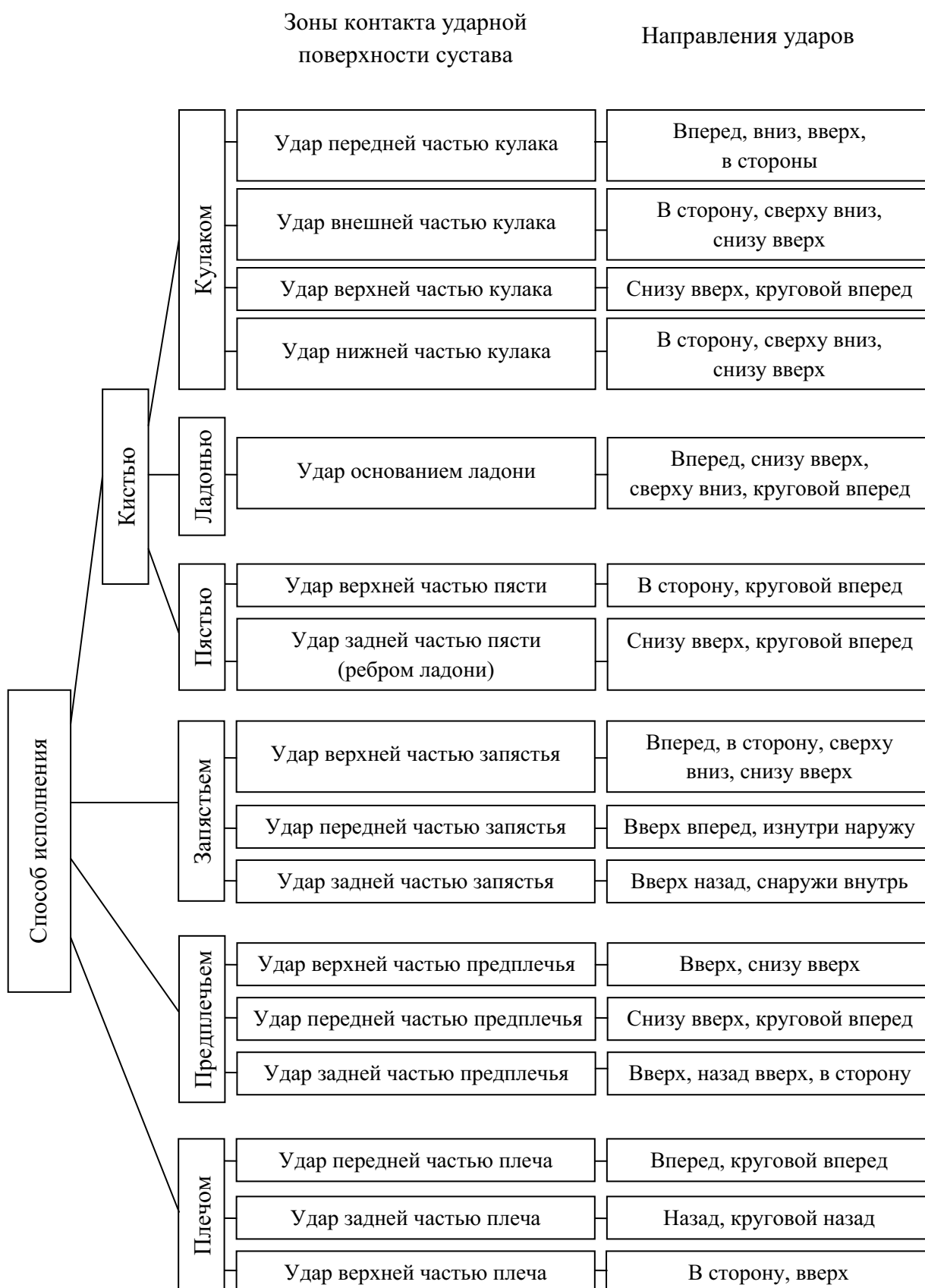


Схема классификации техники проведения ударов ногами

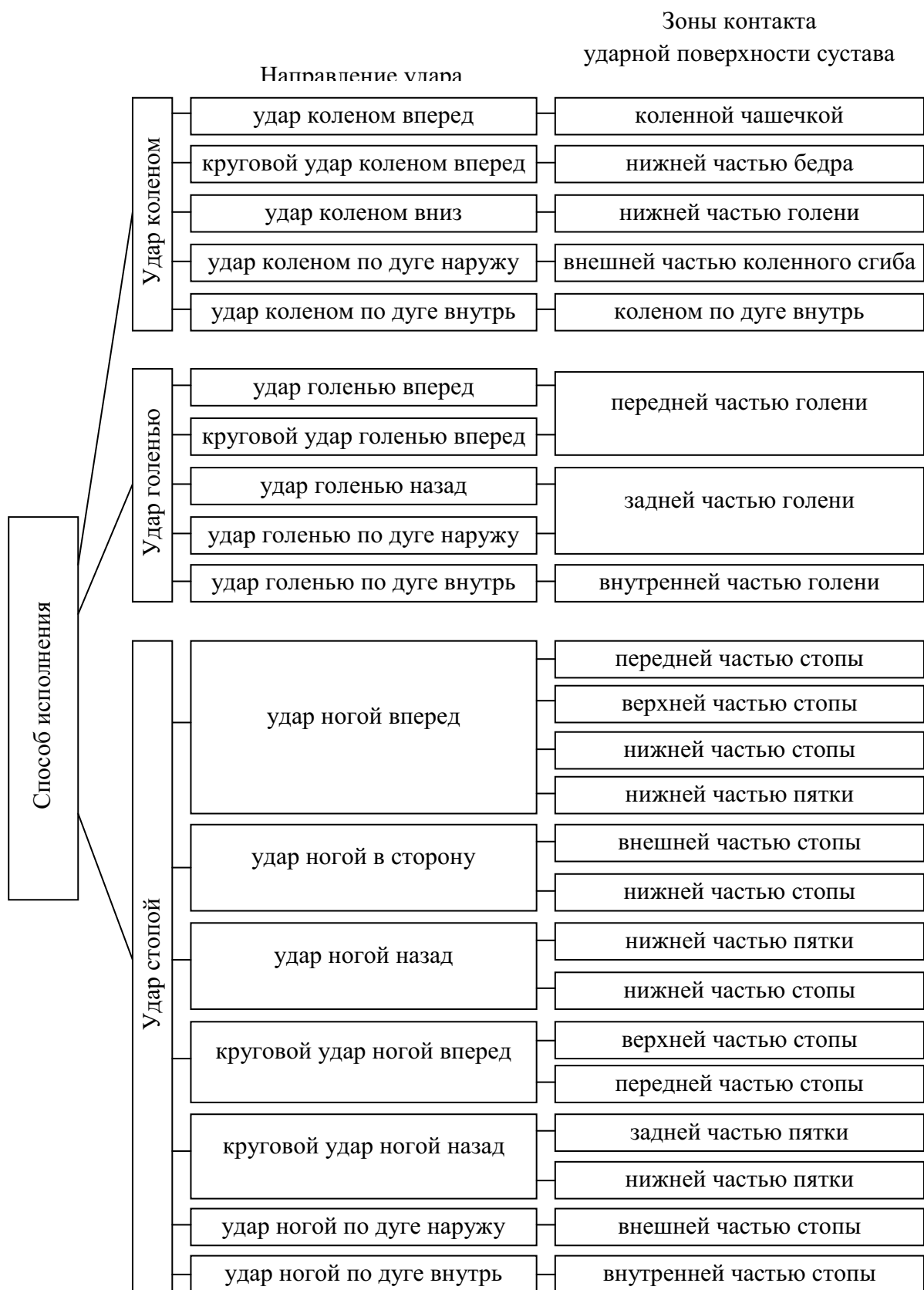
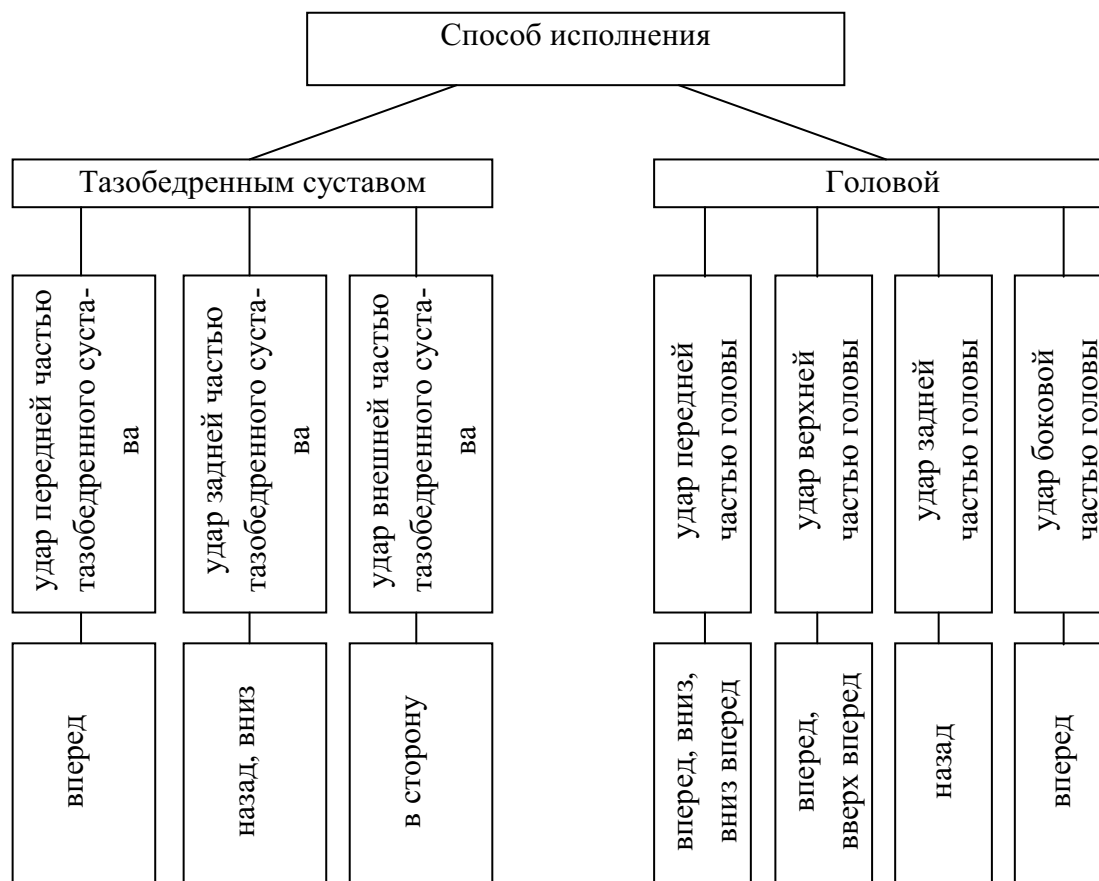


Схема классификации техники проведения ударов тазобедренным суставом и головой



КЛАССИФИКАЦИЯ ЗАЩИТНЫХ ДЕЙСТВИЙ И БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ИХ ИСПОЛНЕНИЯ

Защитные технические действия можно классифицировать по способам исполнения:

- защитные действия руками: плечом, предплечьем, ладонью, ребром ладони, запястьем, локтем, кулаком;
- защитные действия ногам: стопами, голенью, бедром;
- изменением положения тела: шагом вперед, назад, в сторону: уклоном в сторону, наклоном, отклонившись назад, нырком, падением.

Приемы защиты делятся на три вида:

- жесткие – подставка или удар каким-либо блокирующим местом по суставу атакующей руки партнера;
- мягкие – отведение каким-либо блокирующим местом сустава атакующей руки партнера;
- комбинированные – сочетание жесткой и мягкой защиты.

По уровням проведения защиты можно разделить на: верхние; верхнебоковые, нижние, нижнебоковые, средние – средние изнутри – если движение кисти начинается от разноименного бедра и заканчивается на уровне одноименного плеча; средние снаружи – если движение кисти начинается от уха и заканчивается на уровне плеча (рис. 19–23).



Рис. 19



Рис. 20



Рис. 21



Рис. 22



Рис. 23

Каждой из вышеизложенных защит можно осуществлять блокировку сустава как снаружи, так и изнутри.

Если защитные действия выполняются только руками, то независимо от уровня нанесения удара (верхнего, среднего или нижнего) и от того, каким местом руки проводится блок (предплечьем, ладонью, запястьем, ребром ладони, кулаком), общим элементом защитных действий будет являться поворот туловища под углом 45° к противнику, при этом рука сгибается под углом $10^\circ-20^\circ$.

КЛАССИФИКАЦИЯ СТОЕК

Стойка – это определенное исходное положение тела спортсмена, позволяющее ему свободно перемещаться в ходе ведения боя, маневрировать, быстро переходить от защиты к атаке, от одного приема к другому, сохраняя при этом устойчивое положение.

При изучении различных стоек особое внимание обращают на расположение ног и туловища по отношению друг к другу, учитывают индивидуальные морфологические особенности каждого из занимающихся: вес, рост, длину ног и ступней, акцентируют внимание на общих элементах, которые присутствуют в большинстве из стоек, что ведет к более твердому и быстрому их освоению.

По функциональному признаку стойки в системе многостилевого каратэ можно классифицировать следующим образом:

- *строевая* – стопы вместе, стопы на ширине плеч, руки вдоль бедер. Положения ног, которые принимают бойцы при построениях (рис. 24, 25).
- *боевая* – это стойка, в которой ведется поединок. В этом положении одна нога выдвигается вперед, стопы расставляются на ширину плеч, вес тела распространяется равномерно между ног, кулаки закрывают голову, а предплечье – туловище (рис. 26).
- *промежуточные* – это стойки, в которые переходят бойцы во время ведения боя, к ним можно отнести:
- *передняя стойка* – в этом положении впереди стоящая нога согнута, на нее приходится 70% веса тела, ее колено и большой палец находятся на одной линии. Сзади стоящая нога прямая, на нее приходится 30% веса тела (рис. 27).
- *задняя стойка* – в этом положении на сзади стоящую ногу приходится 70% веса тела, ее колено и большой палец находятся на одной линии, впереди стоящая нога немного согнута в колене и слегка развернута внутрь – на нее приходится 30% веса тела (рис. 28).

- *стойка «ноги скрестно»* – в этом положении обе ноги согнуты в коленях и стопа одной ноги стоит скрестно впереди другой (рис. 29).
- *стойка «часов», санчин* – это положение принимается следующим образом: пятка одной ноги становится впереди носка другой, затем стопы расставляются на ширину плеч и разворачиваются в внутрь под углом 45°; ягодицы поджимаются вверх, бедра и низ живота находятся в напряженном состоянии (рис. 30).
- *скрученная стойка* – в этом положении стопа одной ноги стоит сзади перпендикулярно носку другой стопы: голова и туловище сильно развернуты назад (рис. 31).
- *стойка на одной ноге* – в этом положении стопа одной ноги поднимается над коленом другой ноги, сжатые в кулаки руки подняты на уровень подбородка (рис. 32).
- *стойка «кошки»* – в этом положении пятки обеих ног располагаются на одной линии, на расстоянии половины стопы друг от друга. Впереди стоящая нога сгибается в колене и опирается на слегка развернутый внутрь носок, на нее приходится 90% веса тела (рис. 33).



Рис. 24



Рис. 25



Рис. 26



Рис. 27



Рис. 28



Рис. 29



Рис. 30



Рис. 31



Рис. 32



Рис. 33

После того, как в результате проведенного теоретического исследования стало возможным разобраться с классификацией отдельных технических действий, различных зон на суставах и частях тела, которыми выполняются удары, а также с направлениями и уровнями их проведения, стало возможно из отдельных терминов составить полное название выполняемых приемов.

Для того чтобы название приема отражало его сущность и создавало зрительный образ у учеников при объяснении учителем или у читателя, изучающего методическую литературу, составлять его нужно следующим образом, с использованием правил нейролингвистики.

Вначале обозначается исходное положение, затем действие и направление, после место, каким оно проводится и уровень воздействия или зону воздействия.

Например: из положения боевой правосторонней стойки провести удар вперед передней частью стопы левой ноги в среднюю часть туловища защищающегося; из боевой левосторонней стойки провести удар вперед передней частью кулака правой руки в голову защищающегося.

Теперь, имея перед глазами классификационные таблицы, попробуем разобраться, каким образом можно с их помощью находить новые технические действия и составлять многолетний план обучения.

С этой целью можно нарисовать оси координат, на одной из них написать, например, направления проведения технических действий ногами, на другой способ исполнения приемов. Таким образом мы получим принцип, на базе которого можно находить новые удары ногами. Затем используя тот же метод, можно расписать удары руками. Расписав на одной из осей удары ногами, на другой руками, можно вычислять новые комбинации и т.д.

Таким образом, комбинируя между собой заложенные в классификационных таблицах различные варианты исполнения ударов различными частями тела, можно не только находить новые технические действия, но и составлять из них многолетние программы обучения для спортсменов различной квалификации.

Направление

Направление	стопы	голень	колени	бедро	тазобедренный сустав
вперед					
назад					
в сторону					
круговой вперед					
круговой назад					
по дуге внутрь					
по дуге наружу					
Части тела	стопы	голень	колени	бедро	тазобедренный сустав

ЧАСТЬ II

ПРАКТИЧЕСКИЙ КУРС МНОГОСТИЛЕВОГО КАРАТЭ

Глава 1

УПРАЖНЕНИЯ РАЗМИНКИ

1. Поставить ноги на ширине плеч, руки на пояс. Выполнить наклоны вправо-влево. Повторить 12 раз (рис. 34).

2. Поставить ноги на ширине плеч, руки на пояс, делать круговые вращения туловищем. Выполнить 8 раз вправо и 8 раз влево (рис. 35).

3. Поставить ноги на ширине плеч, руки за голову, делать круговые движения тазом. Выполнить 8 раз вправо и 8 раз влево (рис. 36).

4. Поставить ноги вместе, руки на колени, выполнять круговые вращения коленями. Повторить 8 раз вправо и 8 раз влево (рис. 37).

5. Поднять вперед одну согнутую ногу, руки на пояс, выполнять круговые вращения ногой. Повторить 8 раз одной ногой, затем 8 раз другой (рис. 38).



Рис. 34



Рис. 35



Рис. 36



Рис. 37



Рис. 38



Рис. 39



Рис. 40

6. Поставить ноги вместе – наклон вперед. Выполнить 12 пружинистых движений (рис. 39).

7. Поставить ноги врозь – наклон вперед. Выполнить 12 пружинистых движений (рис. 40).

8. Выпад в сторону. Переместить вес тела на правую ногу, левую вытянуть, затем поменять положение ног. Повторить 12 раз (рис. 41).



Рис. 41



Рис. 42



Рис. 43

9. Выполнить выпад в левую сторону – переместить вес тела на левую ногу, правую ногу вытянуть, разворачивая туловище вправо на 90°, переместить вес тела на правую ногу, левую выпрямить, перейти в положение

выпад вперед, затем вернуться в исходное положение. Выполнить 8 раз в левую сторону, затем переместить вес тела на правую ногу и выполнить 8 раз в правую сторону (рис. 42, 43).

10. Выполнить выпад в правую сторону. Переместить вес тела в правую сторону, левую ногу вытянуть. Развернуть туловище в правую сторону, перейти в положение выпад вперед. Выполнить 8 раз в правую сторону, затем переместить вес тела на левую ногу и выполнить 8 раз в левую сторону.



Рис. 44

11. Поставить стопы на полторы ширины плеч, захватить их руками, стараясь присесть как можно ниже, выпрямляя спину и выводя таз вперед. Выполнять упражнение в течение минуты (рис. 44).



Рис. 45

12. Встать на колени, руки захватить в крючок. Выполнить приседания вправо-влево, попеременно касаясь ягодицами пола. Повторить по 6 раз в каждую сторону (рис. 45).

13. Встать на колени, развести их как можно шире, стопы развернуть. Выполнить 12 приседаний, касаясь ягодицами пола (рис. 46).



Рис. 46

14. Сесть на пол, соединить ноги вместе и выполнить пружинистые наклоны вперед 12 раз (рис. 47).

15. Сесть на пол и развести прямые ноги, затем выполнить пружинистые наклоны вперед 12 раз (рис. 48).

16. Сесть на пол, левую ногу вытянуть, правую ногу согнуть в колене и прижать стопу к левому бедру, выполнить наклон вперед. Сделать 8 пружинистых движений и поменять положение ног (рис. 49).

17. Сесть на пол, левую ногу вытянуть, правую согнуть в колене, отвести назад и выполнить наклон вперед. Сделать 8 пружинистых движений и поменять положение ног (рис. 50).



Рис. 47



Рис. 48

18. Сесть на пол, сплести ноги в «лотос» и выполнить наклон вперед. Сделать 12 пружинистых движений (рис. 51).

19. Сесть на пол, соединить стопы вместе, затем локтями развести ноги в стороны. Выполнить 16 раз (рис. 52).

20. Сесть на пол. Попеременно заложить за шею правую и левую ноги (рис. 53).

21. Лечь на живот, согнуть руки в локтях. Выпрямить руки, прогнуть спину, голову поднять вверх. Задержаться в этом положении на 30 с (рис. 54).

22. Лечь на живот, взять стопы руками. Прогнуть спину, голову поднять вверх. Задержаться в этом положении на 30 с (рис. 55).

23. Лечь на живот, согнуть ноги в коленях. Выпрямить руки, прогнуть спину. Задержаться в этом положении на 30 с (рис. 56).



Рис. 49



Рис. 50



Рис. 51



Рис. 52



Рис. 53



Рис. 54



Рис. 55



Рис. 56

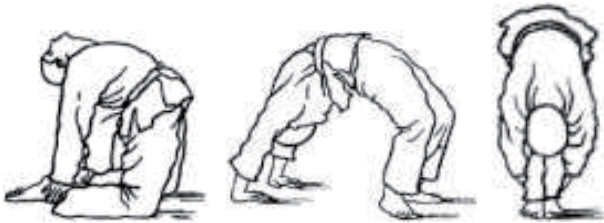


Рис. 57



Рис. 58



Рис. 59



Рис. 60



Рис. 61



Рис. 62



Рис. 63



Рис. 64



Рис. 65



Рис. 66



Рис. 67



Рис. 68



Рис. 69

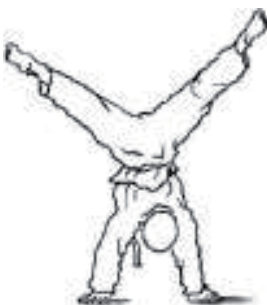


Рис. 70

24. Встать на колени, взяться за голенистопопы руками, прогнуть спину назад. Задержаться в этом положении на 30 с (рис. 57).

25. Выполнить «гимнастический мост». Задержаться в этом положении на 30 с (рис. 58).

26. Поставить ноги вместе, выполнить наклон вперед. Задержаться в этом положении на 30 с (рис. 59).

АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Кувырок вперед. Согнуть ноги в коленях, опереться перед собой руками в пол, поджать подбородок к груди, переместить вес тела вперед и перевернуться через голову. В момент переката обхватить согнутые ноги руками и прийти в исходное положение (рис. 60–62).

2. Кувырок назад. Согнуть ноги в коленях, опереться перед собой руками в пол, поджать подбородок к груди, переместить вес тела назад, перекатиться на спину, прижать колени к груди, согнутые в локтях руки перенести за голову вверх, опереться ладонями в пол, перевернуться через голову и прийти в исходное положение (рис. 63–65).

3. Кувырок через плечо. Согнуть ноги в коленях, опереться перед собой левой ладонью в пол, а правую ладонь развернуть пальцами назад и поместить снаружи от левой стопы, поджать подбородок к груди, переместить вес тела вперед и перевернуться через правое плечо. В момент переката через спину развернуть колени под прямым углом и прийти в исходное положение (рис. 66–68).

4. Полет-кувырок. Поставить ноги вместе, согнуть в коленях, наклонить туловище вперед, руки свободно опустить вниз. Переместить вес тела вперед, оттолкнуться от пола, в момент полета вытянуть руки вперед, коснуться ладонями пола, поджать подбородок к груди, согнуть руки в локтях, перекатиться на спине, прижав ноги к груди и обхватив их руками, затем вернуться в исходное положение. Освоить это упражнение, перелетая через всю длину туловища лежащего на животе партнера и через всю спину стоящего боком партнера, наклонившего вперед туловище (рис. 69).

5. Переворот в сторону. Поднять прямые руки вверх, вытянуть носок левой стопы, слегка приподнять его от пола и сместить вес тела на левую ногу, а правой выполнить мах назад. Наклонить туловище вперед, опереться сначала левой ладонью в пол, затем правой, выйти в стойку на руках, раздвинув ноги в стороны, переместить вес тела сначала на правую руку, потом на правую ногу и вернуться в исходное положение (рис. 70).



Рис. 71



Рис. 72

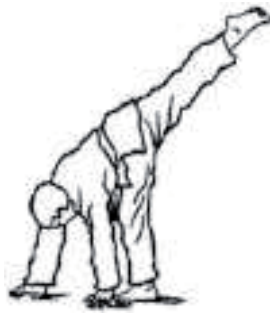


Рис. 73

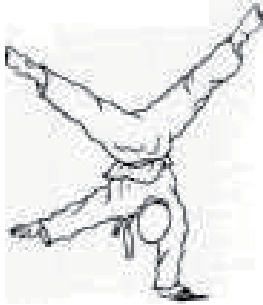


Рис. 74

6. Переворот в сторону с поворотом на 180°. Поднять прямые руки вверх, вытянуть носок левой стопы и слегка приподнять его от пола, сместить вес тела на левую ногу, а правой выполнить мах назад. Наклонить туловище вперед, упереться сначала левой ладонью в пол, затем правой, выйти в стойку на руках, соединить прямые ноги вместе, перевернуться с поворотом на 180° влево и встать, поставив вместе прямые ноги (рис. 71–73).

7. Переворот боком через одну руку с поворотом на 180°. Поднять прямые руки вверх, вытянуть носок левой стопы, слегка приподнять его от пола и переместить вес тела на левую ногу, а правой выполнить мах назад. Наклонить туловище вперед, упереться ладонью левой руки в пол, а правую руку прижать к туловищу, выйти в стойку на одной руке, соединить прямые ноги вместе, выполнить переворот с поворотом на 180° влево, поставив прямые ноги вместе (рис. 74).



Рис. 75



Рис. 76

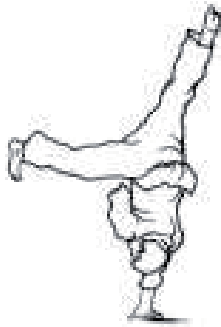


Рис. 77



Рис. 78

8. Переворот вперед через прямые руки. Поднять прямые руки вверх, вытянув носок левой стопы, слегка приподнять его от пола и переместить вес тела на левую ногу, а правой выполнить мах назад. Наклонить туловище вперед, упереться обеими ладонями в пол, выйти в стойку на руках, выполнить переворот вперед и встать на обе ноги (рис. 75,76).

8. Переворот вперед через прямые руки. Поднять прямые руки вверх. Вытянуть носок левой стопы, слегка приподнять его от пола, сместить вес тела на левую ногу, а правой выполнить мах назад, наклонить туловище вперед, упереться ладонью левой руки в пол, а правую руку прижать к туловищу, выйти в стойку на одной руке, выполнить переворот вперед и встать на обе ноги (рис. 77, 78).



Рис. 79



Рис. 80

9. Подъем разгибом. Лечь на спину, поднять прямые ноги вверх и опустить их за головой. Одновременно поднять согнутые руки локтями вверх и упереться ладонями в пол, оттолкнуться от него, резко выпрямить туловище, прогнуться в спине и встать на обе ноги (рис. 79, 80).

УПРАЖНЕНИЯ СТРАХОВКИ И САМОСТРАХОВКИ

1. Сидя на корточках, вытянуть руки вперед, прижать подбородок к груди, сделать перекат на спину в группировке, провести хлопок о татами ладонями вытянутых рук (рис. 81).

2. Сидя на корточках, вытянуть руки вперед, выпрыгнуть вверх назад в группировке, в момент падения ударить ладонями о татами, приземление осуществить на лопатки.

3. Падение на спину через партнера, стоящего на коленях и упирается предплечьями в татами. Другой становится, повернувшись к нему спиной со стороны его бока, прижимает подбородок к груди, делает перекат назад по спине партнера и, прежде чем упасть на спину, делает хлопок ладонями о татами (рис. 82).



Рис. 81



Рис. 82

4. Сидя на корточках, прижать подбородок к груди, левую ногу поставить впереди скрестно правой, прямые руки вытянуть вперед. Переместить вес тела на правую ногу, выполнить перекат на правый бок и, прежде чем туловище коснется пола, сделать хлопок ладонью правой руки о татами (рис. 83, 84).



Рис. 83



Рис. 84

5. Сделать кувырок в воздухе, держа руку партнера. Каждый из партнеров захватывает другому запястье правой руки, оба становятся лицом в одном направлении. Один вытягивает свою левую руку вперед ладонью вниз через правую руку партнера, отталкивается ногами от пола, делает прыжок вверх, переворачивается вперед над местом соединения рук и, прежде чем его туловище коснется пола, делает хлопок левой рукой и подошвой правой стопы о татами и приземляется на левый бок (рис. 85, 86).



Рис. 85



Рис. 86

БАЗОВАЯ ТЕХНИКА МНОГОСТИЛЕВОГО КАРАТЭ

ТЕХНИКА БЕЛОГО ПОЯСА

Урок 1

1. Разминка.

2. Из положений лежа и стоя на колене выполнить имитацию следующих ударов ногами:

а) из положения упор сидя, руки сзади, имитировать удар сначала левой ногой вперед, потом правой – по 10 раз каждой (рис. 87, 88);



Рис. 87



Рис. 88

б) лежа сначала на левом боку, потом на правом имитировать удар сначала правой, затем левой ногой в сторону – по 20 раз каждой (рис. 89, 90);



Рис. 89



Рис. 90

в) лежа на животе, имитировать удар левой ногой назад, потом правой – по 20 раз каждой (рис. 91, 92);



Рис. 91



Рис. 92

г) стоя на правом колене, имитировать удар левой ногой вперед, потом, стоя на левом колене, – правой – по 20 раз каждой (рис. 93,94);



Рис. 93



Рис. 94

д) стоя на левом колене и упираясь руками в пол, имитировать удар левой ногой в сторону, потом правой – по 20 раз каждой (рис. 95, 96);



Рис. 95



Рис. 96

е) стоя на правом колене и упираясь руками в пол, имитировать удар левой ногой назад, потом правой – по 20 раз каждой (рис. 97, 98);

ж) из передней правосторонней стойки выполнить имитацию удара левой ногой вперед, затем правой из передней левосторонней стойки – по 20 раз.

3. Разучить имитацию удара ногой вперед передней частью стопы из боевой левосторонней стойки.

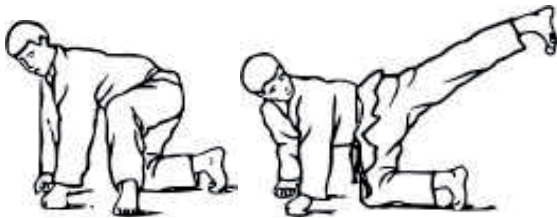


Рис. 97

Рис. 98



Рис. 99

Рис. 100

Рис. 101

Рис. 102



Рис. 103

Рис. 104

Встать в боевую левостороннюю стойку, кулаки поднять на уровень лица, оттолкнуться от пола правой стопой, повернуть тазобедренный сустав и туловище на 45° вправо, одновременно выпрямить в локте левую руку, прижать левое плечо к подбородку и отвести к нему правую ладонь (рис. 103, 104).

Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек.

5. Разучить удар ногой вперед в качестве защиты контратакой от прямого удара кулаком.



Рис. 105

Рис. 106

Оба партнера становятся в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед левым кулаком в лицо партнера. Защищающийся подставляет под удар кулака свою левую ладонь и обозначает удар вперед передней частью стопы в переднюю часть голени разноименной ноги партнера (рис. 105, 106).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Разучить прямой удар кулаком из одноименной стойки в качестве контрприема от прямого удара кулаком.

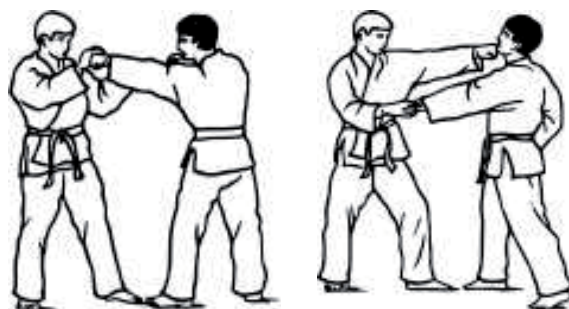


Рис. 107

Рис. 108

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед левым кулаком в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар кулака свою правую ладонь и обозначает удар вперед левым кулаком в голову атакующего (рис. 107, 108).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

7. Разучить передвижения скользящим шагом вперед и назад из положения боевой стойки.

Встать в положение боевой левосторонней стойки. Сделать небольшой шаг вперед левой ногой и поставить левую стопу на пятку, затем переместить вперед правую стопу до исходного положения.

После этого отставить правую стопу назад на носок и переместить в том же направлении левую стопу до исходного положения.

8. Разучить технический комплекс № 1.

Технический комплекс № 1

1. Сделать вдох, сжатые в кулаках руки отвести на уровень сосков, сделать вдох и одновременно поставить пятки вместе, носки стоп развести в стороны, кисти рук скрестить на уровне промежности, левую ладонь положить на правую пясть, большие пальцы переплести. Закрывать глаза и в течение 30 с медленно и ритмично выполнять через нос диафрагменные вдохи и выдохи (поз. 1).

2. Открыть глаза, сделать быстрый вдох через нос, одновременно развести пятки максимально в стороны, разжать пальцы рук, а предплечья скрестить на уровне лица (поз. 2).

3. Сделать медленный, в течение 3–4 с, выдох через рот, носки стоп развести параллельно друг другу, пальцы рук сжать в кулаки и медленно опустить вниз вперед (поз. 3).

4. Сделать короткий вдох, одновременно подставить левую стопу к правой, скрестить кисти рук на уровне промежности, поднять скрещенные руки на уровне груди, развести предплечья в стороны, сжатую в кулак левую руку отвести на уровень соска, левую стопу выдвинуть вперед, развернуть носком внутрь и перейти в стойку «песочных часов» (поз. 4–6).

5. Медленно, через рот, выдохнуть $\frac{2}{3}$ воздуха, одновременно сжатую в кулак левую руку вывести вперед, выдохнуть еще часть воздуха, подвести левый кулак к правому локтю и поднять левое предплечье на уровень правого. Сделать движение вперед правой стороной тазобедренного сустава и сделать последний выдох (поз. 7–8).

6. Сделать вдох и, удерживая предплечья в исходном положении, одновременно сделать шаг вперед левой ногой, перейти в левостороннюю стойку «песочных часов» и отвести сжатую в кулак левую руку на уровень соска (поз. 9–10).

7. Сделать медленный выдох, одновременно вывести сжатую в кулак правую руку вперед, затем подвести правый кулак к левому локтю, поднять правое предплечье на уровень левого, сделать движение вперед правой стороной тазобедренного сустава и выдохнуть остатки воздуха (поз. 11–13).

8. Сделать вдох, удерживая предплечья в исходном положении, одновременно сделать шаг вперед правой ногой, перейти в правостороннюю стойку «песочных часов» и отвести левую руку на уровень соска (поз. 14).

9. Сделать медленный выдох, сжатую в кулак левую руку круговым движением подвести к правому локтю (поз. 15), правую стопу поставить впереди скрестно левой, повернуться на 180° влево, перейти в левостороннюю стойку «песочных часов», поднять левое предплечье на уровень правого, выдохнуть остатки воздуха (поз. 16).

10. Сделать вдох, отвести сжатую в кулак правую руку на уровень соска, затем медленно, на вдохе, вывести ее вперед, согнуть в локте, подвести к левому локтю, поднять правое предплечье на уровень левого, сделать движение вперед правой стороной тазобедренного сустава и выдохнуть остатки воздуха (поз. 17).

11. Не меняя положения рук, сделать вдох, одновременно перейти в правостороннюю стойку «песочных часов», сжатую в кулак левую руку отвести на уровень соска, затем медленно, на выдохе, с круговым движением, вывести ее вперед, к левому локтю (поз. 18–19). Поставить правую стопу впереди, скрестно левой, повернуться на 180° влево, перейти в левостороннюю стойку «песочных часов», поднять левое предплечье на уровень правого, выдохнуть остатки воздуха (поз. 20–21).

12. Сделать вдох, отвести сжатую в кулак правую руку на уровень соска, затем медленно, на выдохе, вывести ее вперед, согнуть в локте, подвести к левому локтю, поднять правое предплечье на уровень левого, сделать движение вперед правой стороной тазобедренного сустава, выдохнуть остатки воздуха (поз. 22–23).

13. Не меняя положения рук сделать вдох и перейти в правостороннюю стойку «песочных часов», отвести сжатую в кулак левую руку на уровень соска. Затем сделать выдох и медленно вывести левый кулак вперед, согнуть руку в локте, подвести левый кулак к правому локтю и поднять левое предплечье на уровень правого (поз. 24–25).

14. Не меняя стойки, на вдохе, отвести сжатую в кулак правую руку на уровень соска. Затем сделать выдох и медленно вывести правый кулак вперед, согнуть руку в локте, подвести правый кулак к левому локтю и поднять правое предплечье на уровень левого. Не меняя стойки сделать вдох, отвести сжатую в кулак левую руку на уровень соска. Затем сделать выдох и медленно вывести левый кулак вперед, согнуть руку в локте, подвести левый кулак к правому локтю и поднять левое предплечье на уровень правого (поз. 26–32).

15. Не меняя стойки, быстро, без дыхания, вывести руки вперед, одновременно развернув ладонями наружу, сделать вдох, сжатые в кулак руки отвести на уровень сосков, затем сделать медленный выдох через рот и медленно, с напряжением, вывести раскрытые кисти рук вперед, в конце движения почти соединив вместе указательные пальцы рук, и развернуть кисти под углом 45° (поз. 33–37).

16. Повторить изложенное в 15 пункте движение еще два раза.

17. Сделать шаг назад правой ногой, перейти в левостороннюю стойку «песочных часов». На выдохе согнуть руки в локтях, правую отвести на уровень лба, а левую отвести на уровень живота, круговым движением поменять положение рук, левую кисть поднять вверх, правую опустить вниз, сделать медленный выдох через рот и разогнуть руки в локтях ладонями вперед (поз. 38–42).

18. Сделать шаг назад левой ногой, перейти в правостороннюю стойку «песочных часов», на выдохе согнуть руки в локтях, левую отвести на уровень лба, а правую отвести на уровень живота. Круговым движением поменять положение рук, правую кисть поднять вверх, левую опустить вниз, сделать медленный выдох через рот и разогнуть руки в локтях ладонями вперед (поз. 43–49).

19. Перейти в стойку «пятки вместе, носки врозь», скрещенные кисти рук поднять над головой, опустить ладонями вниз (поз. 50–51).



Поз. 1

Поз. 2

Поз. 3

Поз. 4

Поз. 5

Поз. 6

Поз. 7

Поз. 8



Поз. 9



Поз. 10



Поз. 11



Поз. 12



Поз. 13



Поз. 14



Поз. 15



Поз. 16



Поз. 17



Поз. 18



Поз. 19



Поз. 20



Поз. 21



Поз. 22



Поз. 23



Поз. 24



Поз. 25



Поз. 26



Поз. 27



Поз. 28



Поз. 29



Поз. 30



Поз. 31



Поз. 32



Поз. 33



Поз. 34



Поз. 35



Поз. 36



Поз. 37



Поз. 38



Поз. 39



Поз. 40



Поз. 41



Поз. 42



Поз. 43



Поз. 44



Поз. 45



Поз. 46



Поз. 47



Поз. 48



Поз. 49



Поз. 50



Поз. 51

Урок 2

1. Разминка.

2. Из положений лежа и стоя на колене выполнить имитацию разученных ранее ударов ногами в различных направлениях.

3. Повторить имитацию ударов ногой вперед.

4. Разучить толчок ногой в сторону в качестве защиты контратакой от удара ногой вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней частью стопы в разноименную голень партнера. Защищающийся отводит в сторону правой голенью правую голень атакующего, наступает правой стопой на его левую лодыжку и опрокидывает на левый бок (рис. 109–1011).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 109



Рис. 110



Рис. 111

5. Разучить имитацию удара внешней частью стопы в сторону из положения боевой стойки.

Встать в боевую левостороннюю стойку, согнутую в колене правую ногу поднять на уровень пояса, затем резко отвести вправо вниз и зафиксировать

стопу на уровне колена опорной ноги. Затем поднять колено на уровень пояса и вернуть правую стопу в исходное положение (рис. 112, 113).

Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек.

6. Повторить имитацию удара вперед кулаком из одноименной стойки.

7. Разучить имитацию удара вперед передней частью кулака из разноименной стойки.

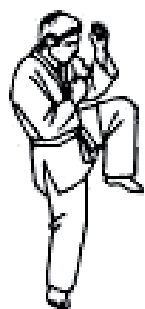


Рис. 112

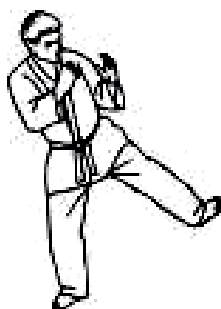


Рис. 113

Встать в боевую левостороннюю стойку, поднять кулаки на уровень лица, оттолкнуться правой стопой от пола, одновременно развернуть тазобедренный сустав и туловище влево, выпрямить в локте правую руку, прижать правое плечо к подбородку и отвести к нему свою левую ладонь.

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

8. Разучить удар кулаком вперед из разноименной стойки в качестве защиты контратакой от удара кулаком вперед из разноименной стойки.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед правым кулаком в лицо партнера. Защищающийся подставляет под удар кулака свою левую ладонь и обозначает удар правым кулаком в лицо атакующего.

9. Повторить в боевой стойке передвижения скользящим шагом вперед-назад.

10. Разучить в положении боевой стойки передвижение скользящим шагом влево вправо.

Встать в боевую левостороннюю стойку, отставить стопу левой ноги влево от себя и переместить влево правую стопу до исходного положения. Затем, не меняя положения ног, сместить вправо правую стопу и переместить вправо левую стопу до исходного положения.

Урок 3

1. Разминка.

2. Из положений лежа и стоя на колене повторить имитацию разученных ранее ударов ногами в различных направлениях.

3. Из положения боевой стойки повторить имитацию ударов ногами вперед и в сторону.

4. Разучить круговой удар ногой вперед из положения сидя. Сесть на ягодицы, вытянуть левую ногу вперед, а правую отвести назад, затем резко выпрямить вверх вперед правую голень, имитируя круговой удар вперед (рис. 114).



Рис. 114

Выполнить 10 раз для каждой ноги.

5. Встать в боевую левостороннюю стойку, согнутую в колене правую ногу поднять на уровень пояса, затем резко выпрямить вперед правую голень, одновременно развернуть стопу в горизонтальное положение и зафиксировать ее на уровне бедра. После этого занять исходное положение (рис. 115, 116).



Рис. 115



Рис. 116

Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек.

6. Разучить круговой удар ногой вперед верхней частью стопы в качестве защиты контратакой от прямого удара кулаком.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит прямой удар левым кулаком в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар кулака атакующей руки свою правую ладонь и проводит легкий круговой удар верхней частью правой стопы в левое бедро атакующего (рис. 117, 118).



Рис. 117



Рис. 118

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

7. Повторить передвижения скользящим шагом вперед-назад, вправо-влево, находясь в положении боевой стойки.

8. Повторить имитацию прямых ударов кулаком из боевых одноименной и разноименной стоек.

9. Разучить два прямых попеременных удара кулаками вперед из положения боевой стойки.

Встать в боевую левостороннюю стойку, поднять кулаки на уровень головы, оттолкнуться от пола правой стопой, одновременно развернуть тазобедренный сустав и туловище вправо и резко выпрямить вперед сжатую в кулак левую руку, затем вернуться в исходное положение. После этого оттолкнуться от пола правой стопой, развернуть правую пятку

наружу, а тазобедренный сустав и туловище влево и резко выпрямить в локте сжатую в кулак правую руку, затем вернуться в исходное положение.

Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек.

10. Разучить удар вперед верхней частью стопы в качестве защиты контратакой от прямых попеременных ударов кулаками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит прямой удар левым кулаком, защищающийся подставляет под удар кулака свою правую ладонь. Атакующий проводит повторную атаку – прямой удар правым кулаком, защищающийся подставляет под удар свою левую ладонь и проводит круговой удар вперед верхней частью правой стопы в левое бедро партнера (рис. 119–121).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 119



Рис. 120



Рис. 121

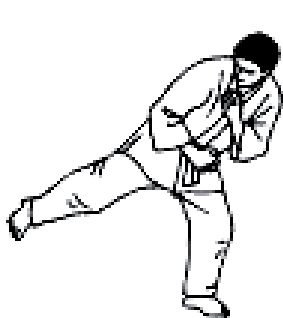


Рис. 122



Рис. 123

Урок 4

1. Разминка.

2. Из положений лежа и стоя на колене повторить имитацию разученных ранее ударов ногами: вперед, в сторону, круговой вперед.

3. Разучить имитацию удара пяткой ноги назад из положения боевой стойки.

Встать в положение боевой левосторонней стойки. Поднять согнутую в колене правую ногу на уровень пояса и развернуть стопой наружу. Затем резко вывести ее назад и выпрямить в колене, развернув стопой вниз. После этого занять исходное положение (рис. 122, 123).

Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек.

4. Разучить удар пяткой ноги назад в качестве защиты контратакой от удара ногой вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит передней частью стопы правой ноги удар вперед, в область левого колена партнера. Защищающийся отводит правой голенью влево от себя голень атакующей ноги, поворачивается на 180° влево и левой пяткой обозначает удар назад в верхнюю часть левой стопы партнера (рис. 124).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить передвижения скользящим шагом вперед-назад, вправо-влево, находясь в боевой стойке.

6. Разучить проведение удара вперед передней частью кулака в качестве защиты контратакой от прямых попеременных ударов кулаками.



Рис. 124

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит прямой удар левым кулаком в голову партнера, защищающийся подставляет под удар кулака свою правую ладонь. Атакующий проводит повторную атаку – прямой удар правым кулаком в грудь партнера, защищающийся выполняет средний блок левой ладонью в предплечье атакующей руки и обозначает удар вперед передней частью правого кулака в голову атакующего (рис. 125, 126).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

Урок 5

1. Разминка.

2. Из положений лежа и стоя на колене и в боевой стойке повторить имитацию разученных ранее ударов ногами: вперед, в сторону, круговой вперед-назад.

3. Разучить имитацию удара ногами вперед в движении:

а) встать в боевую левостороннюю стойку, провести имитацию удара вперед правой ногой, перейти в боевую правостороннюю стойку и провести имитацию удара вперед другой ногой;

б) встать в боевую левостороннюю стойку, провести имитацию удара вперед левой ногой, отставить ее назад, перейти в боевую правостороннюю стойку и провести имитацию удара вперед правой ногой.

4. Разучить удар ногой вперед в качестве защиты контратакой от удара ногой вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки, атакующий проводит удар правой ногой вперед в левое колено партнера. Защищающийся отставляет вправо свою левую голень и обозначает удар вперед передней частью стопы в левую голень атакующего (рис. 127).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Находясь в положении боевой стойки, повторить имитацию прямых ударов кулаком, стоя на месте и делая скользящий шаг вперед.

6. Разучить имитацию прямых ударов кулаком, делая естественные шаги вперед или назад:

а) встать в положение боевой левосторонней стойки, сделать шаг вперед правой ногой и провести имитацию удара вперед правым кулаком, затем сделать шаг вперед левой ногой и провести имитацию удара вперед левым кулаком;

б) встать в положение боевой левосторонней стойки, сделать шаг назад левой ногой, перейти в боевую правостороннюю стойку и провести имитацию удара вперед правым кулаком, затем сделать шаг назад правой ногой, перейти в боевую левостороннюю стойку и провести имитацию удара вперед левым кулаком.

В обоих вариантах передвижения обращать внимание на отталкивание стопой от площади опоры и поворот туловища.

7. Разучить имитацию прямого удара передней частью кулака вперед из одноименной стойки в туловище предполагаемого противника.

Встать в боевую левостороннюю стойку, оттолкнуться от площади опоры правой ногой, слегка наклонить туловище вниз, одновременно повернуть вправо и провести имитацию удара левым кулаком вперед в область живота предполагаемого противника (рис. 128).

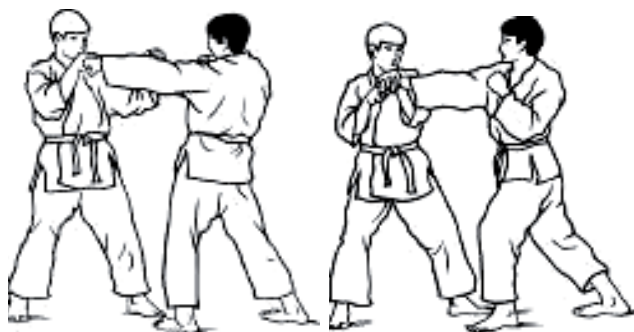


Рис. 125

Рис. 126



Рис. 127

Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек.

8. Разучить проведение удара вперед в туловище партнера в качестве защиты контратакой от удара кулаком в голову.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар левым кулаком в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар кулака свою правую ладонь и проводит по туловищу партнера удар вперед передней частью кулака левой руки (рис. 129, 130).



Рис. 128

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

Урок 6

1. Разминка.

2. Из положений лежа, стоя на колене и стоя в боевой стойке повторить проведение имитации различных ударов ногами.



Рис. 129



Рис. 130

3. Повторить имитацию ударов ногами вперед, передвигаясь в боевой стойке.

4. Разучить имитацию ударов ногами в сторону, перемещаясь в узкой фронтальной стойке.

Поставить стопы на ширину плеч и занять положение узкой фронтальной стойки. Затем поставить левую стопу впереди скрестно правой, правую ногу поднять вверх, согнуть в колене, резко выпрямить вправо на высоту, которую позволяет подвижность тазобедренного сустава. После этого поставить ноги в исходное положение.

Выполнить упражнение 10 раз, двигаясь вправо, затем выполнить то же самое, перемещаясь влево.

5. Разучить удар ногой в сторону в качестве контратаки для защиты от удара ногой вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки, атакующий проводит удар правой ногой вперед в туловище партнера. Защищающийся делает шаг вперед и в сторону левой ногой, одновременно поднимает правый кулак к своему левому уху и опускает свое правое предплечье на правую голень партнера. Затем защищающийся толкает своей правой стопой атакующего в подколенный сгиб его левой ноги и прижимает его колено к площади опоры (рис. 131, 132).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить имитации разученных ударов кулаком вперед, стоя на месте и в движении.

7. Разучить имитации удара кулаком вперед из разноименной стойки в область живота предполагаемого противника.

Встать в положение боевой левосторонней стойки, резко выпрямить в локте правую руку, одновременно оттолкнуться правой стопой от площади опоры, повернуть туловище влево



Рис. 131



Рис. 132

на 45°, слегка наклонить его вперед и направить переднюю часть кулака в область живота предполагаемого противника (рис. 133).

Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек.

8. Разучить удар вперед из разноименной стойки, контратакуя для защиты от удара кулаком вперед.

Оба партнера становятся в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед правым кулаком в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар кулака свою левую ладонь и проводит легкий удар вперед правым кулаком по туловищу атакующего (рис. 134, 135).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

9. Повторить ранее изученные технические действия.

10. Провести два учебно-тренировочных поединка.



Рис. 133



Рис. 134



Рис. 135

Урок 7

1. Разминка.

2. Повторить способы имитации ударов ногами, предложенные на уроке 6 в п. 1–6.

3. Разучить имитацию круговых ударов ногами вперед, перемещаясь в боевой стойке.

Встать в положение боевой левосторонней стойки. Провести имитацию кругового удара правой ногой вперед на высоту, которая позволяет подвижность тазобедренного сустава, и перейти в боевую правостороннюю стойку.

Двигаясь в направлении ударов, выполнить упражнение по 10 раз с каждой ноги.

4. Разучить проведение кругового удара ногой вперед по внутренней стороне одноименного бедра в качестве защиты контратакой от удара кулаком вперед.

Оба партнера становятся в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней частью левого кулака в голову партнера. Защищающийся подставляет свою правую ладонь под кулак атакующей руки и проводит легкий круговой удар вперед верхней частью левой стопы по внутренней стороне левого бедра атакующего и удар вперед правым кулаком (рис. 136–138).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить имитацию разученных ударов кулаком, стоя на месте и в движении.



Рис. 136



Рис. 137



Рис. 138

6. Разучить новые комбинационные технические действия с применением ударов руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед левым кулаком в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар кулака свою правую ладонь. Атакующий проводит повторную атаку – прямой удар правым кулаком в голову, защищающийся подставляет под удар свою левую ладонь и проводит контратаку – удар вперед правым кулаком в туловище атакующего (рис. 139–141).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

7. Повторить ранее изученные технические действия.

8. Провести два учебно-тренировочных поединка.



Рис. 139



Рис. 140



Рис. 141

Урок 8

1. Разминка.

2. Повторить способы имитации ударов ногами, предложенные на уроках 1–7.

3. Разучить имитацию ударов ногами назад, перемещаясь в скрученной стойке.

Из положения узкой фронтальной стойки поставить левую стопу сзади перпендикулярно правой и сместить на нее вес тела. Затем поднять согнутую в колене правую ногу вверх, провести ею имитацию удара назад и поставить стопы в исходное положение.

Перемещаясь в направлении удара, повторить упражнение по 10 раз для каждой ноги.

4. Разучить проведение восходящего удара пяткой назад в качестве защиты от удара ногой вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней частью стопы правой ноги в левое колено партнера, защищающийся своей правой голенью отводит влево от себя голень атакующей ноги, поворачивается на 180° влево и обозначает восходящий удар пяткой левой ноги в промежность партнера (рис. 142, 143).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить имитацию разученных ранее ударов кулаками, стоя на месте и в движении.

6. Разучить новые комбинационные технические действия с применением ударов руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед левым кулаком



Рис. 142



Рис. 143

в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар кулака свою правую ладонь. Атакующий проводит повторную атаку – удар вперед правым кулаком по туловищу партнера. Защищающийся опускает левую ладонь на пясть атакующей руки и обозначает прямой удар правым кулаком в голову атакующего (рис. 144–146).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

7. Повторить ранее изученные технические действия.

8. Провести два учебно-тренировочных поединка.



Рис. 144



Рис. 145



Рис. 146

Урок 9

1. Разминка.

2. Повторить способы имитации ударов ногами, предложенные на уроках 1–8.

3. Разучить удар вперед передней частью кулака в качестве защиты контратакой от удара вперед внутренней стороной стопы.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней стороной правой стопы в правую голень партнера.

Защищающийся отставляет правую ногу назад и обозначает правым кулаком удар вперед в лицо партнера (рис. 147, 148).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Повторить имитацию ударов кулаком, стоя на месте и в движении, разученных на предыдущих уроках.

5. Разучить имитацию ударов вперед передней частью кулаков, перемещаясь в сторону.

Встать в положение боевой левосторонней стойки, отставить левую ногу на расстояние половины стопы влево от себя, одновременно выполнить имитацию удара вперед передней частью левого кулака, затем подтянуть правую стопу до исходного положения.

Повторить 20 раз, перемещаясь влево, затем, не меняя положения стоп, выполнить упражнение, двигаясь вправо.

6. Разучить удар кулаком вперед после защиты подстановкой одноименного плеча.

Оба партнера становятся в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней частью левого кулака в лицо партнера. Защищающийся подставляет под удар свое левое плечо и обозначает удар передней частью правого кулака в голову атакующего (рис. 149, 150).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

7. Повторить ранее изученные технические действия.

8. Провести два учебно-тренировочных поединка.



Рис. 147



Рис. 148

Урок 10

1. Разминка.

2. Повторить способы имитации ударов ногами, предложенные на уроках 1–9.

3. Разучить толчок ногой в сторону в качестве контрприема от удара вперед внутренней частью стопы.

Оба партнера становятся в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед внутренней частью стопы правой ноги в переднюю часть левой голени партнера. Защищающийся отставляет вправо от себя левую ногу. Атакующий переходит в боевую правостороннюю стойку, защищающийся толкает его левой стопой по внутренней стороне правого бедра и опрокидывает на правый бок (рис. 151–154).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 149



Рис. 150



Рис. 151



Рис. 152



Рис. 153



Рис. 154

4. Повторить имитацию ударов кулаками, стоя на месте и в движении, разученных на предыдущих уроках.

5. Разучить защитные технические действия с применением ударов кулаком вперед из разноименных стоек.

Оба партнера становятся в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней частью левого кулака в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар кулака левую ладонь и проводит легкий удар вперед правым кулаком в туловище партнера (рис. 155, 156).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить ранее изученные технические действия.

7. Провести два учебно-тренировочных поединка.

Урок 11

1. Разминка.

2. Повторить способы имитации ударов ногами, предложенные на уроках 1–10.



Рис. 155



Рис. 156

3. Разучить защитные технические действия подстановкой стопы для защиты от кругового удара ногой вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит круговой удар вперед верхней частью стопы по внешней стороне левого бедра партнера. Защищающийся подставляет под удар подошву левой стопы и обозначает удар вперед правым кулаком в лицо партнера (рис. 157, 158).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Повторить имитации ударов кулаками, стоя на месте и в движении, разученных на уроках 1–10.

5. Разучить новые комбинационные технические действия с применением ударов руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар левым кулаком в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар кулака левое плечо. Атакующий проводит повторную атаку – удар вперед правым кулаком в лицо партнера. Защищающийся подставляет под удар кулака левую ладонь и обозначает удар вперед передней частью правого кулака в голову партнера (рис. 159–161).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить ранее изученные технические действия.

7. Провести два учебно-тренировочных поединка.



Рис. 157



Рис. 158



Рис. 159



Рис. 160



Рис. 161

Урок 12

1. Разминка.

2. Повторить способы имитации различных ударов ногами, предложенные на уроках 1–11.

3. Разучить восходящий удар пяткой в качестве защиты контратакой от удара кулаком вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед левым кулаком в голову партнера. Защищающийся отводит левой ладонью вправо от себя предплечье атакующей руки, поворачивается на 180° вправо и обозначает левой пяткой восходящий удар в промежность партнера (рис. 162, 163).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Повторить имитации различных ударов кулаками, разученных на уроках 1–11.

5. Разучить новые комбинационные технические действия руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед левым кулаком в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар кулака правую ладонь. Атакующий проводит повторную атаку – прямой удар правым кулаком в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар кулака левое предплечье и контратакует легким ударом по туловищу партнера передней частью кулака правой руки (рис. 164–166).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить ранее изученные технические действия.

7. Провести два учебно-тренировочных поединка.



Рис. 162



Рис. 163

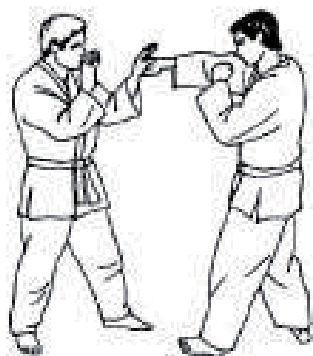


Рис. 164



Рис. 165



Рис. 166

Урок 13

1. Разминка.

2. Разучить имитации удара ногой вперед, в сторону, кругового вперед, назад, ставя ногу на спину партнера.

Встать перпендикулярно туловищу партнера, стоящего на коленях и ладонях, поставить на его спину ступню и провести четыре серии ударов ногами: вперед, в сторону, круговой вперед, назад – по 20 ударов в каждом положении.

3. Разучить имитацию ударов ногой и рукой вперед в движении:

а) встать в боевые левосторонние стойки, выполнить имитацию удара правой ногой вперед, перейти в боевые левосторонние стойки и выполнить имитацию удара вперед передней частью кулака левой руки. Повторить упражнение 10 раз;

б) встать в боевые левосторонние стойки, выполнить имитации удара вперед левой ногой, перейти в боевую правостороннюю стойку и выполнить имитацию удара вперед передней частью кулака правой руки. Повторить упражнение 10 раз.

4. Разучить защитные технические действия подстановкой стопы против удара ногой вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед правой ногой в промежность партнера. Защищающийся

подставляет на пути траектории движения голени партнера подошву своей левой стопы и обозначает удар правым кулаком в его голову (рис. 167, 168).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Разучить имитацию двух попеременных ударов вперед передней частью кулаков, делая шаг вперед впереди стоящей ногой из положения боевой стойки:

а) встать в положение боевой левосторонней стойки, сделать скользящий шаг вперед левой ногой, одновременно повернуть туловище на 45° вправо и провести имитацию удара вперед передней частью кулака. Затем сделать имитацию удара вперед передней частью кулака правой руки и одновременно повернуть туловище на 45° влево. После этого сделать шаг вперед правой ногой и занять исходное положение.

Повторить 10 раз, затем провести то же самое, передвигаясь назад;

б) встать в положение боевой левосторонней стойки, сделать шаг назад сзади стоящей ногой, одновременно повернуть туловище вправо и провести имитацию удара вперед передней частью левого кулака; выполнить имитацию удара вперед передней частью правого кулака и повернуть туловище влево. Сделать шаг назад левой ногой и занять исходное положение.

6. Разучить проведение защитных технических действий подстановкой разноименного плеча от удара кулаком вперед в область головы.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней частью кулака правой руки в лицо партнера. Защищающийся подставляет под удар кулака левое плечо и контратакует ударом вперед кулаком правой руки в лицо партнера (рис. 169, 170).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

7. Повторить ранее изученные технические действия.

8. Провести два учебно-тренировочных поединка.

Урок 14

1. Разминка.

2. Повторить различные имитации ударов ногами, предложенных на уроке 13.

3. Разучить толчок основанием стопы в разноименное бедро в качестве защиты контратакой от удара ногой вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед правой ногой в промежность партнера. Защищающийся отводит правой голенью голень атакующей ноги влево от себя, толкает партнера основанием правой стопы во внутреннюю часть его опорной ноги и опрокидывает на левый бок (рис. 171, 172).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 167



Рис. 168



Рис. 169



Рис. 170



Рис. 171



Рис. 172



Рис. 173



Рис. 174



Рис. 175



Рис. 176

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит правой ногой круговой удар вперед по внешней стороне левого бедра партнера. Защищающийся поднимает согнутую в колене левую ногу вверх, перешагивает через голень атакующей ноги и обозначает удар вперед передней частью левого кулака в голову атакующего (рис. 175, 176).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Повторить различные способы имитации ударов руками, предложенные на уроке 13.

5. Разучить проведение новых комбинационных технических действий с применением ударов руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед левым кулаком в живот партнера. Защищающийся подставляет под переднюю часть кулака атакующей руки свой разноименный локтевой сгиб. Атакующий проводит повторную атаку – удар вперед правым кулаком в грудь партнера. Защищающийся проводит средний блок левым предплечьем в предплечье атакующей руки и наносит легкий удар вперед передней частью правого кулака по туловищу партнера (рис. 177–179).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Повторить имитации различных ударов кулаками, стоя на месте и в движении, предложенных на уроке 13.

5. Разучить проведение защитных технических действий подстановкой одноименного локтевого сгиба от ударов по туловищу передней частью кулака.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит левой рукой удар вперед по туловищу партнера. Защищающийся подставляет под переднюю часть левого кулака атакующего разноименный локтевой сгиб и обозначает в голову противника удар вперед кулаком левой руки (рис. 173, 174).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить ранее изученные технические действия

7. Провести два учебно-тренировочных поединка.

Урок 15

1. Разминка.

2. Повторить различные способы имитации ударов ногами, предложенные на уроке 13.

3. Разучить перешагивание через голень атакующей ноги в качестве защиты от кругового удара вперед по внешней стороне бедра.

6. Повторить ранее изученные технические действия.

7. Провести два учебно-тренировочных поединка.



Рис. 177



Рис. 178



Рис. 179



Рис. 180



Рис. 181

Урок 16

1. Разминка.
2. Повторить различные способы имитации ударов ногами, предложенные на уроке 13.
3. Разучить проведение восходящего удара пяткой, контратакуя для защиты от удара ногой вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед правой ногой в промежность партнера. Защищающийся отводит левой голенью вправо от себя голень атакующей ноги, разворачивается спиной к партнеру и обозначает восходящий удар пяткой правой ноги в область промежности (рис. 180, 181).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Повторить различные способы имитации ударов руками, предложенные на уроке 13.

5. Разучить новые комбинационные технические действия с применением ударов руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед правым кулаком в подбородок партнера, защищающийся подставляет под переднюю часть кулака атакующей руки свое левое плечо. Атакующий проводит повторную атаку – удар вперед левым кулаком в туловище партнера. Защищающийся подставляет под переднюю часть кулака атакующей руки локтевой сгиб своей левой руки и обозначает удар вперед правым кулаком в подбородок партнера (рис. 182–184).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 182



Рис. 183



Рис. 184

6. Повторить ранее изученные технические действия.
7. Провести два учебно-тренировочных поединка.

Урок 17

1. Разминка.
2. Повторить способы имитации ударов ногами, разученные на предыдущих уроках.
3. Разучить защитные технические действия подстановкой колена под голень атакующей ноги против удара ногой вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней частью стопы правой ноги в голень левой ноги. Защищающийся отводит назад и поднимает вверх левую голень, подставляет колено под удар голени атакующей ноги, затем проводит легкий удар вперед передней частью правого кулака в живот партнера (рис. 185–187).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 185



Рис. 186



Рис. 187

4. Повторить способы имитации ударов руками, разученные на предыдущих уроках.
5. Разучить новые защитные технические действия подстановкой одноименного локтевого сгиба против прямого удара передней частью кулака в живот.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней частью правого кулака в живот партнера. Защищающийся подставляет под удар кулака партнера свой правый локтевой сгиб и обозначает удар вперед левым кулаком в голову атакующего (рис. 188, 189).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить ранее изученные технические действия.
7. Провести два учебно-тренировочных поединка.

Урок 18

1. Разминка.
2. Повторить способы имитации ударов ногами, разученные на предыдущих уроках.
3. Разучить толчок стопой по внутренней стороне голени в качестве защиты контратакой от комбинационных ударов руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней частью правого кулака в живот партнера. Защищающийся толкает стопой по внутренней стороне голени атакующего, затем проводит легкий удар вперед передней частью правого кулака в живот партнера (рис. 188, 189).



Рис. 188



Рис. 189

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней частью кулака левой руки в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар кулака правую ладонь. Атакующий проводит повторную атаку – удар вперед передней частью правого кулака в грудь партнера. Защищающийся выполняет средний блок левой ладонью в предплечье атакующей руки партнера. Толкает правой стопой внутреннюю часть его голени и опрокидывает атакующего на левый бок (рис. 190–193).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 190



Рис. 191



Рис. 192



Рис. 193

4. Разучить уклон в качестве защиты вправо против удара вперед передней частью кулака.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней частью левого кулака в голову партнера. Защищающийся переносит вес тела на правую ногу, разворачивает правую стопу пяткой вверх, одновременно делает уклон вправо, прижимает подбородок к правому плечу и проводит легкий удар вперед передней частью правого кулака по туловищу партнера (рис. 194, 195).



Рис. 194



Рис. 195

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить способы имитации ударов руками, разученные на предыдущих уроках.

6. Повторить ранее изученные технические действия.

7. Провести два учебно-тренировочных поединка.

Урок 19

1. Разминка.

2. Повторить различные способы имитации ударов ногами, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить защитные технические действия подстановкой ладони под голень атакующей ноги против кругового удара ногой вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит круговой удар вперед верхней частью стопы правой ноги в левое бедро партнера. Защищающийся слегка приседает, одновременно опускает левое предплечье вниз

и проводит левой ладонью блок голени одноименной ноги партнера и наносит легкий удар вперед кулаком правой руки в живот партнера (рис. 196, 197).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Повторить различные способы имитации ударов руками, разученные на предыдущих уроках.

5. Разучить новые комбинационные технические действия с применением ударов руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней частью левого кулака в голову партнера. Защищающийся переносит вес тела на правую ногу, поднимает вверх и разворачивает наружу свою левую пятку, одновременно прижимает левое плечо к подбородку, скручивает туловище вправо и уклоняется от удара. Атакующий проводит повторную атаку – удар вперед передней частью правого кулака в живот партнера. Защищающийся подставляет под удар кулака партнера свой левый локтевой сгиб и обозначает удар вперед передней частью правого кулака в лицо атакующего (рис. 198–200).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить ранее изученные технические действия.

7. Провести два учебно-тренировочных поединка.



Рис. 196



Рис. 197



Рис. 198



Рис. 199



Рис. 200

Урок 20

1. Разминка.

2. Повторить различные способы имитации ударов ногами, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить защитные технические действия передней стороной предплечья против удара ногой вперед.

Оба партнера становятся в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед правой ногой в промежность партнера. Защищающийся опускает левое предплечье вниз и его передней частью отводит вправо от себя голень правой ноги, разворачивает атакующего к себе спиной и обозначает правой пяткой восходящий удар в промежность (рис. 201, 202).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Повторить различные способы имитации ударов ногами, разученные на предыдущих уроках.

5. Разучить новые комбинационные технические действия с применением ударов руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней частью правого кулака в живот партнера.



Рис. 201



Рис. 202

Защищающийся подставляет под удар левый локтевой сгиб. Атакующий проводит повторную атаку – удар вперед левым кулаком в голову партнера. Защищающийся переносит вес тела на правую ногу, выполняет уклон вправо и проводит легкий удар по туловищу партнера передней частью своего правого кулака (рис. 203–205).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 203



Рис. 204



Рис. 205

6. Разучить новые способы передвижений скользящим шагом с проведением имитации попеременных ударов кулаками вперед:

а) встать в положение боевой левосторонней стойки, сделать скользящий шаг вперед левой ногой, провести имитацию удара вперед левым кулаком, затем сместить правую ногу вперед до исходного положения и имитировать удар вперед правым кулаком;

б) встать в положение боевой левосторонней стойки, отставить правую ногу назад, одновременно повернуть туловище вправо и провести имитацию удара вперед левым кулаком. Затем отставить левую ногу назад до исходного положения и имитировать удар вперед правым кулаком.

7. Повторить ранее изученные технические действия.

8. Провести два учебно-тренировочных поединка.

Урок 21

1. Разминка.

2. Повторить различные способы имитации ударов ногами и руками, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить имитацию ударов ногой в сторону и кулаком вперед, перемещаясь в боевой стойке.

Встать в положение боевой левосторонней стойки, поставить левую стопу впереди скрестно правой, выполнить имитацию удара правой ногой в сторону, повернуться вправо

на 90° и провести имитацию удара вперед левым кулаком, затем занять исходное положение. Повторить упражнение 10 раз, перемещаясь вправо, после этого поменять стойку и выполнить то же самое, перемещаясь влево.



Рис. 206



Рис. 207

4. Разучить удар вперед передней частью кулака в качестве контратаки против удара ногой вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед правой ногой в живот партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой, выполняет нижний блок изнутри левым предплечьем в голень атакующей ноги и наносит легкий удар передней частью правого кулака по туловищу партнера (рис. 206, 207).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Разучить удар вперед передней частью кулака в качестве защиты контратакой от удара кулаком вперед из разных стоек.

Оба партнера становятся в разные боевые стойки. Атакующий проводит удар вперед правым кулаком в голову партнера, защищающийся делает уклон влево и контратакует легким ударом передней части левого кулака по туловищу партнера (рис. 208, 209).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить ранее изученные технические действия.

7. Провести два учебно-тренировочных поединка.

Урок 22

1. Разминка.

2. Повторить различные способы передвижений с имитацией ударов ногами и руками.

3. Повторить имитацию удара ногой в сторону из положения узкой фронтальной стойки (рис. 210–212).

Выполнить 10 раз для каждой ноги.

4. Разучить удар вперед передней частью кулака в качестве защиты контратакой от удара ногой в сторону.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий поворачивается к партнеру правым боком, ставит свою левую стопу скрестно впереди правой, сгибает правую ногу в колене, поднимает вверх и проводит ею



Рис. 208



Рис. 209



Рис. 210



Рис. 211

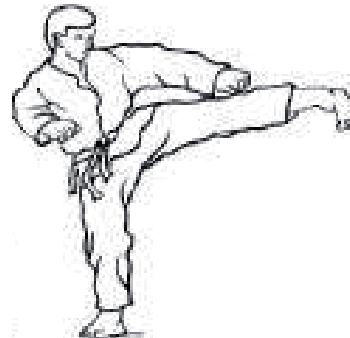


Рис. 212

удар в сторону, в область живота защищающегося. Последний делает шаг назад левой ногой, выполняет нижний блок изнутри предплечьем в голень атакующей ноги и проводит удар вперед передней частью правого кулака по туловищу атакующего (рис. 213, 214).

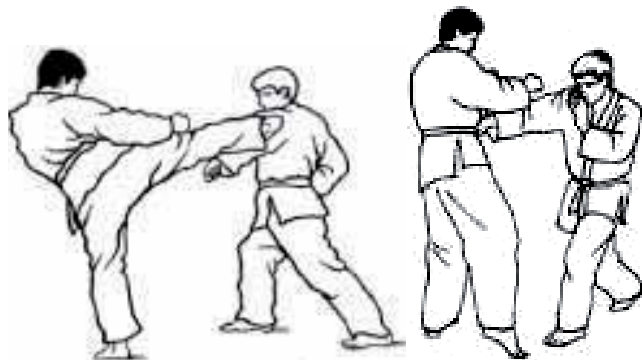


Рис. 213

Рис. 214

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Разучить защитные технические действия подстановкой предплечий от удара кулаком по туловищу.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней частью левого кулака в область живота партнера. Защищающийся соединяет свои предплечья вместе, закрывает ими свое туловище, подставляет их под удар кулака партнера и обозначает удар передней частью левого кулака в лицо (рис. 215, 216).



Рис. 215

Рис. 216

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить ранее изученные технические действия.

7. Провести два учебно-тренировочных поединка.

Урок 23

1. Разминка.

2. Повторить различные способы имитации ударов ногами и кулаками, стоя на месте и в движении, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить имитацию кругового удара ногой вперед и удара кулаком вперед, перемещаясь в боевой стойке:

а) встать в боевую левостороннюю стойку, выполнить имитацию кругового удара вперед правой ногой, перейти в боевую правостороннюю стойку и провести имитацию удара вперед левым кулаком (рис. 217–218).



Рис. 217



Рис. 218



Рис. 219



Рис. 220

Повторить упражнение 10 раз, перемещаясь вперед;

б) встать в боевую левостороннюю стойку, провести имитацию кругового удара вперед левой ногой, перейти в боевую правостороннюю стойку, провести имитацию удара вперед правым кулаком (рис. 219–220).

Повторить упражнение 10 раз, перемещаясь спиной вперед.

4. Разучить удар кулаком вперед в качестве защиты контратакой от кругового удара ногой вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит круговой удар вперед правой ногой по туловищу партнера. Защищающийся проводит нижний блок изнутри левым предплечьем в голень атакующей ноги и наносит легкий удар вперед правым кулаком по туловищу атакующего (рис. 221, 222).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Разучить новые комбинационные технические действия с применением ударов руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед левым кулаком в живот партнера. Защищающийся подставляет сведенные предплечья под кулак атакующей руки. Атакующий проводит повторную атаку – удар вперед левым кулаком в голову партнера. Защищающийся выполняет уклон вправо и проводит легкий удар вперед правым кулаком по туловищу партнера (рис. 223–225).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить ранее изученные технические действия.

7. Провести два учебно-тренировочных поединка.



Рис. 221



Рис. 222



Рис. 223



Рис. 224



Рис. 225

Урок 24

1. Разминка.

2. Повторить различные способы имитации ударов ногами и руками, стоя на месте и в движении.

3. Разучить имитацию удара ногой назад и кулаком вперед, перемещаясь в боевой стойке.

Встать в боевую правостороннюю стойку, поставить голень левой ноги сзади скрестно и перпендикулярно правой стопе, поднять правое бедро на уровень пояса и провести имитацию удара назад правой ногой, затем повернуться на 180° вправо и провести имитацию удара левым кулаком вперед из боевой правосторонней стойки (рис. 226–228).



Рис. 226



Рис. 227



Рис. 228

Повторить упражнение 10 раз, перемещаясь в одну сторону, затем столько же раз, двигаясь в другую.

4. Разучить удар кулаком вперед в качестве защиты контратакой от удара ногой назад.

Атакующий поворачивается спиной к партнеру, стоящему в боевой левосторонней стойке и проводит удар назад правой ногой в область живота. Защищающийся делает шаг левой ногой назад, проводит нижний блок изнутри левым предплечьем в голень атакующей ноги и наносит легкий удар передней частью правого кулака по туловищу партнера (рис. 229, 230).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Разучить новые комбинационные технические действия с применением ударов руками и ногами.

Оба партнера становятся в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед правым кулаком в голову партнера. Защищающийся делает уклон влево, атакующий проводит повторную атаку – удар вперед левым кулаком в живот партнера. Защищающийся подставляет предплечья под кулак атакующей руки и проводит круговой удар вперед левой ногой по внутренней стороне левого бедра партнера (рис. 231–233).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить ранее изученные технические действия.

7. Провести два учебно-тренировочных поединка.



Рис. 229



Рис. 230



Рис. 231



Рис. 232



Рис. 233

Урок 25

1. Разминка.

2. Повторить различные способы имитации ударов ногами и руками, стоя на месте и в движении.

3. Разучить новые защитные технические действия от ударов ногой вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед правой ногой в живот партнера. Защищающийся делает шаг вперед и в сторону левой ногой, одновременно проводит нижний блок снаружи в голень атакующей ноги и обозначает удар вперед левым кулаком в голову партнера (рис. 234, 235).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Разучить имитацию кругового удара вперед передней частью кулака по туловищу предполагаемого противника из левосторонней стойки.

Встать в боевую левостороннюю стойку, опустить левое предплечье вниз и зафиксировать под углом 90° . Развернуть левую ногу носком внутрь, одновременно повернуть туловище влево и провести имитацию кругового удара вперед передней частью левого кулака по туловищу предполагаемого противника (рис. 236–238).

Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек.

5. Разучить круговой удар вперед передней частью кулака по туловищу в качестве защиты контратакой от прямого удара передней частью кулака.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед правым кулаком в голову партнера. Защищающийся делает уклон влево, переносит вес тела на правую ногу, затем скручивает левую стопу внутрь, поворачивает тело вправо, переносит вес тела на левую ногу и проводит легкий круговой удар вперед передней частью левого кулака по туловищу партнера (рис. 239, 240).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить ранее изученные технические действия.

7. Провести два учебно-тренировочных поединка.

Урок 26

1. Разминка.

2. Повторить различные способы имитации ударов ногами и руками, стоя на месте и в движении.

3. Разучить новые защитные технические действия от ударов ногой в сторону.

Атакующий поворачивается правым боком к партнеру, стоящему в боевой левосторонней стойке и проводит удар в сторону правой ногой в область живота партнера. Защищающийся делает шаг левой ногой назад, одновременно делает нижний блок снаружи правым предплечьем в голень атакующей ноги и обозначает удар вперед левым кулаком в голову атакующего (рис. 241, 242).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 234



Рис. 234



Рис. 236



Рис. 237



Рис. 238



Рис. 239



Рис. 240

4. Разучить имитацию кругового удара вперед передней частью кулака из одноименной стойки в голову предполагаемого противника.

Встать в боевую левостороннюю стойку, локоть левой руки слегка отвести назад, оттолкнуться правой стопой от пола, развернуть тазобедренный сустав, туловище и носок вперед стоящей ноги вправо,

затем провести имитацию кругового удара вперед передней частью левого кулака в голову предполагаемого партнера (рис. 243–245).

Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек.

5. Разучить круговой удар вперед передней частью кулака в голову партнера в качестве защиты контратакой от прямого удара передней частью кулака.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит прямой удар правым кулаком в голову партнера. Защищающийся делает уклон влево, разворачивает носок левой ноги внутрь и обозначает круговой удар вперед передней частью левого кулака в голову атакующего (рис. 246, 247).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить ранее изученные технические действия.

7. Провести два учебно-тренировочных поединка.

Урок 27

1. Разминка.

2. Повторить различные способы имитации ударов ногами и руками, стоя на месте и в движении.

3. Разучить новые защитные технические действия от проведения кругового удара ногой вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит круговой удар вперед правой ногой в туловище партнера. Защищающийся делает шаг вперед правой ногой, подставляет свою правую ладонь под колено атакующей ноги и обозначает удар вперед левым кулаком в голову партнера (рис. 248–250).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Разучить новые комбинационные технические действия с применением ударов кулаками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед левым кулаком в живот партнера. Защищающийся опускает свою правую ладонь на пясть атакующей руки. Атакующий



Рис. 241



Рис. 242



Рис. 243



Рис. 244



Рис. 245



Рис. 246



Рис. 247

проводит повторную атаку – удар вперед левым кулаком в голову партнера, защищающийся делает уклон влево и проводит легкий круговой удар вперед левым кулаком в туловище атакующего (рис. 251–253).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести два учебно-тренировочных поединка.



Рис. 248



Рис. 249



Рис. 250



Рис. 251



Рис. 252



Рис. 253

Урок 28

1. Разминка.

2. Повторить различные способы имитации ударов руками и ногами на месте и в движении.

3. Разучить новые защитные технические действия от удара ногой.

Атакующий поворачивается спиной к партнеру, стоящему в боевой левосторонней стойке и проводит удар назад правой ногой в живот. Защищающийся

делает шаг назад левой ногой и выполняет нижний блок правым предплечьем снаружи в голень атакующей ноги и обозначает удар вперед левым кулаком в голову партнера (рис. 254, 255).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Разучить новые комбинационные технические действия с применением ударов руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит прямой удар левым кулаком в голову партнера. Защищающийся подставляет свою правую ладонь под кулак атакующей руки. Атакующий проводит повторную атаку –



Рис. 354



Рис. 255

удар вперед правым кулаком в голову партнера. Защищающийся делает уклон вправо и обозначает круговой удар вперед левым кулаком в голову партнера (рис. 256–258).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести два учебно-тренировочных поединка.



Рис. 256



Рис. 257



Рис. 258

Урок 29

1. Разминка.

2. Повторить различные способы имитации ударов руками, ногами, стоя на месте и в движении.

3. Разучить удар задней стороной пясти в качестве контратаки против удара ногой вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар правой ногой вперед в живот партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой, отводит передней стороной предплечья голень атакующей ноги наружу и обозначает удар задней стороной пясти в шею партнера и легкий удар вперед левым кулаком по туловищу атакующего (рис. 259–261).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 259



Рис. 260



Рис. 261

4. Разучить имитацию кругового удара передней частью кулака по туловищу предполагаемого партнера из боевой разноименной стойки.

Встать в боевые левосторонние стойки, оттолкнуться левой стопой от пола, развернуть правую пятку наружу, туловище влево; передней частью кулака согнутой в локте правой руки провести круговой удар вперед по туловищу предполагаемого партнера.

5. Провести новый круговой удар вперед передней частью кулака в качестве контр-приема против удара кулаком вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед левым кулаком в голову партнера. Атакующий делает уклон вправо, скручивает левый носок внутрь, затем резко разворачивается влево и кулаком согнутой в локте правой руки проводит легкий удар по туловищу партнера (рис. 262, 263).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить ранее изученные технические действия.

7. Провести два учебно-тренировочных поединка.



Рис. 262



Рис. 263

Урок 30

1. Разминка.

2. Повторить различные способы имитации ударов ногами и руками, стоя на месте и в движении.

3. Разучить удар задней стороной пясти в качестве защиты контратакой от удара ногой в сторону.

Атакующий поворачивается правым боком к партнеру, стоящему в боевой левосторонней стойке, и проводит удар правой ногой в сторону в область живота. Защищающийся делает шаг назад левой ногой, передней частью правого предплечья отводит наружу голень атакующей ноги и обозначает удар задней стороной правой пясти по шее партнера и легкий удар передней частью левого кулака в его живот (рис. 264–266).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 264



Рис. 265



Рис. 266

4. Разучить имитацию кругового удара вперед передней частью кулака в голову предполагаемого партнера из разноименной стойки.

Встать в боевую левостороннюю стойку, оттолкнуться правой стопой от пола, развернуть правую пятку наружу, а туловище влево и передней частью кулака согнутой в локте правой руки провести имитацию кругового удара вперед (рис. 267–270).



Рис. 267



Рис. 268



Рис. 269



Рис. 270



Рис. 271



Рис. 272

Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек.

5. Провести круговой удар вперед передней частью кулака в голову атакующего в качестве защиты контратакой от удара кулаком вперед.

Оба партнера становятся в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит левым кулаком удар вперед в голову партнера. Защищающийся делает уклон вправо, ставит

левую ногу на носок, затем разворачивает правую пятку наружу, а туловище вправо и обозначает круговой удар вперед правым кулаком в голову атакующего (рис. 271, 272).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить ранее изученные технические действия.

7. Провести два учебно-тренировочных поединка.

Урок 31

1. Разминка.

2. Повторить различные способы проведения имитации ударов ногами и руками, стоя на месте и в движении.

3. Разучить удар задней стороной пясти в качестве защиты контратакой от кругового удара ногой вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит круговой удар вперед правой ногой по туловищу партнера. Защищающийся делает шаг вперед правой ногой, подставляет свою правую ладонь под колено атакующей ноги и обозначает удар задней стороной пясти правой руки по шее партнера и легкий удар вперед правым кулаком в его живот (рис. 273–275).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 273



Рис. 274



Рис. 275

4. Разучить новые комбинационные технические действия с применением ударов руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед правым кулаком в голову партнера. Защищающийся подставляет правую ладонь под кулак атакующей руки. Атакующий проводит повторную атаку – удар вперед левым кулаком в голову партнера, защищающийся делает уклон вправо и проводит легкий круговой удар вперед правым кулаком по туловищу партнера (рис. 276–279).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести два учебно-тренировочных поединка.



Рис. 276



Рис. 277



Рис. 278



Рис. 279

Урок 32

1. Разминка.

2. Повторить различные способы имитации ударов ногами и руками, стоя на месте и в движении.

3. Разучить удар задней стороной пясти в качестве защиты контратакой от удара ногой назад.

Атакующий становится спиной к партнеру, стоящему в боевой левосторонней стойке, и проводит удар правой ногой назад в область его живота. Защищающийся делает шаг назад левой ногой, передней стороной правого предплечья отводит наружу голень атакующей ноги и обозначает удар задней стороной пясти правой руки по шее партнера и удар вперед левым кулаком в его живот (рис. 280–282).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 280



Рис. 281



Рис. 282

4. Разучить имитации попеременных круговых ударов вперед передней частью кулака, перемещаясь вперед и назад.

Встать в боевые левосторонние стойки, сделать шаг вперед сзади стоящей ногой, одновременно поставить левую ногу на носок, развернуть тазобедренный сустав и туловище влево и провести имитацию кругового удара вперед правым кулаком в голову предполагаемого противника. Развернуть левую стопу пяткой наружу, повернуть тазобедренный сустав и туловище вправо и провести имитацию кругового удара вперед левым кулаком по туловищу предполагаемого партнера.

Повторить 10 раз, перемещаясь вперед. Затем из положения боевой левосторонней стойки сделать шаг назад впереди стоящей ногой, развернуть пятку правой ноги наружу,

одновременно повернуть тазобедренный сустав и туловище влево и провести имитацию кругового удара вперед правым кулаком в голову предполагаемого партнера. После этого выполнить круговой удар вперед левым кулаком по туловищу предполагаемого противника, одновременно развернуть пятку левой ноги наружу, а тазобедренный сустав и туловище вправо.

Повторить 10 раз, перемещаясь назад.

5. Разучить новые комбинационные технические действия с применением ударов руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед правым кулаком в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар кулака свою левую ладонь. Атакующий проводит повторную атаку – удар вперед левым кулаком в голову партнера. Защищающийся делает уклон вправо и обозначает круговой удар правым кулаком в голову партнера (рис. 283–285).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить ранее изученные технические действия.

7. Провести два учебно-тренировочных поединка.



Рис. 283



Рис. 284



Рис. 285

Урок 33

1. Разминка.

2. Повторить различные способы имитации ударов ногами и руками, стоя на месте и в движении.

3. Разучить новые контратакующие технические действия против удара ногой вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед правой ногой в живот партнера. Защищающийся делает шаг вперед и в сторону левой ногой, одновременно отводит передней стороной голень атакующей ноги вправо от себя и обозначает удар задней стороной правой пясти по шее партнера и наносит легкий удар правым кулаком в его живот (рис. 286–288).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Разучить имитацию удара снизу вверх передней стороной кулака из одноименной стойки.

Встать в боевые левосторонние стойки, слегка присесть, затем резко выпрямить ноги в коленях, одновременно перенести вес тела на впереди стоящую ногу, правую ногу поставить на носок, развернуть пяткой внутрь, повернуть туловище влево и обозначить удар снизу-вверх передней частью левого кулака в подбородок предполагаемого противника.

5. Разучить удар кулаком снизу в качестве защиты контратакой от удара кулаком в голову.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит левым кулаком удар вперед в голову партнера. Защищающийся делает уклон влево и обозначает удар снизу-вверх левым кулаком в подбородок партнера и проводит легкий удар правым кулаком в его живот (рис. 280–291).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить ранее изученные технические действия.

7. Провести два учебно-тренировочных поединка.



Рис. 286



Рис. 287



Рис. 288



Рис. 289



Рис. 290



Рис. 291

Урок 34

1. Разминка.

2. Повторить различные способы имитации ударов ногами и руками, стоя на месте и в движении.

3. Разучить новые контратакующие действия против удара ногой в сторону.

Атакующий поворачивается правым боком к партнеру, стоящему в боковой левосторонней стойке, и проводит удар в сторону правой ногой в область живота. Атакующий делает шаг вперед и в сторону левой ногой, уходит от удара, одновременно отводит вправо от себя передней стороной левого предплечья голень атакующей ноги и обозначает удар задней стороной пясти по шее партнера и удар передней стороной кулака в голову (рис. 292–294).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Разучить имитацию удара снизу вперед передней частью кулака, стоя в разноименной стойке.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит прямой удар правым кулаком в голову партнера, защищающийся делает уклон вправо и проводит удар снизу вперед в живот (рис. 295, 296).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести два учебно-тренировочных поединка.



Рис. 292



Рис. 293



Рис. 294



Рис. 295



Рис. 296

Урок 35

1. Разминка.
2. Повторить различные способы имитации ударов ногами и руками, стоя на месте и в движении.
3. Разучить круговой удар ногой вперед в качестве защиты контратакой от кругового удара ногой вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит круговой удар вперед правой ногой. Защищающийся делает шаг назад левой ногой, проталкивает ладонями мимо своего туловища голень атакующей ноги, проводит легкий круговой удар вперед левой ногой по пояснице атакующего и обозначает удар вперед передней частью правого кулака в ту же область (рис. 297–299).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 297



Рис. 298



Рис. 299

4. Разучить новые комбинационные технические действия с применением ударов руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед левым кулаком в живот партнера. Защищающийся опускает свою правую ладонь на пясть атакующей руки партнера. Атакующий проводит повторную атаку – удар вперед правым кулаком в голову партнера, защищающийся делает уклон вправо и наносит легкий удар снизу вперед по туловищу атакующего (рис. 300–302).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.
6. Провести два учебно-тренировочных поединка.



Рис. 300



Рис. 301



Рис. 302

Урок 36

1. Разминка.

2. Повторить различные способы имитации ногами и руками, стоя на месте и в движении.

3. Разучить новые контратакующие технические действия против удара ногой назад.

Атакующий поворачивается к партнеру, стоящему в узкой фронтальной стойке, и проводит удар назад правой ногой в живот. Защищающийся делает шаг вперед и в сторону левой ногой, одновременно отводит передней стороной левого запястья голень атакующей ноги вправо от себя и обозначает удар задней стороной левой пясти по шее и удар вперед кулаком левой руки в голову атакующего (рис. 303–305).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 303



Рис. 304



Рис. 305

4. Разучить новые способы перемещения вперед и назад с имитацией ударов руками:

а) встать в боевые левосторонние стойки, сделать шаг вперед правой ногой, переместить на нее вес тела, развернуть тазобедренный сустав и туловище влево и провести имитацию кругового удара вперед передней стороной правого кулака, одновременно левую пятку развернуть наружу. Затем слегка присесть, резко разогнуть ноги в коленях и провести имитацию удара снизу вверх передней стороной левого кулака, одновременно развернуть тазобедренный сустав и туловище вправо. Повторить 10 раз, перемещаясь вперед;

б) встать в боевые левосторонние стойки, сделать шаг назад левой ногой, одновременно развернуть носок правой стопы, туловище и тазобедренный сустав влево и перенести вес тела на сзади стоящую ногу. Слегка присесть, быстро распрямить ноги в коленях, одновременно сместить вес тела на правую ногу, развернуть левую пятку наружу, а тазобедренный сустав и туловище на 45° вправо и выполнить имитацию удара снизу вверх передней стороной левого кулака. Повторить 20 раз, двигаясь вперед.

5. Разучить новые комбинационные технические действия с применением ударов руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед правым кулаком в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар кулака правую ладонь. Атакующий проводит повторную атаку – удар вперед левым кулаком в голову партнера. Защищающийся делает уклон влево и обозначает удар снизу-вверх передней частью левого кулака в подбородок партнера (рис. 306–308).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить ранее изученные технические действия.

7. Провести два учебно-тренировочных поединка.



Рис. 306



Рис. 307



Рис. 308

Урок 37

1. Разминка.

2. Повторить различные способы имитации ударов ногами и руками, стоя на месте и в движении.

3. Разучить имитацию удара локтем снизу-вверх.

Встать в боевую левостороннюю стойку, сделать длинный шаг вперед правой ногой, перейти в переднюю правостороннюю стойку, одновременно поднять вверх вперед локтевой сустав, развернуть кулак ладонью внутрь и провести имитацию удара локтем снизу-вверх (рис. 309, 310).



Рис. 309



Рис. 310

Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек.

4. Разучить в паре с партнером контратакующие действия с применением удара локтем в качестве контрприема от удара ногой вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар ногой вперед по туловищу партнера. Защищающийся делает шаг назад, левой ногой проводит нижний блок изнутри в голень атакующей ноги и обозначает удар снизу-вверх правым локтем в подбородок партнера (рис. 311, 312).



Рис. 311



Рис. 312

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Разучить проведение удара кулаком снизу вверх вперед в качестве контратаки от удара кулаком вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и проводит удар вперед левым кулаком в голову партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой, проводит верхний блок правым предплечьем в предплечье атакующей руки и наносит легкий удар снизу вперед по туловищу партнера (рис. 313, 314).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить ранее изученные технические действия.

7. Провести два учебно-тренировочных поединка.



Рис. 313



Рис. 314

Урок 38

1. Разминка.

2. Повторить различные способы имитации ударов ногами и руками, стоя на месте и в движении.

3. Разучить имитацию удара локтем в сторону.

Встать в боевую левостороннюю стойку, сделать шаг вперед правой ногой, повернуться на 90° влево, перейти в широкую фронтальную стойку и поднять согнутую в локте правую руку на уровень плеч. Затем сделать резкое движение правым локтем в сторону и одновременно развернуть правый кулак пальцами вниз (рис. 315).



Рис. 315

Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек.

4. Разучить удар локтем в сторону в качестве защиты от удара ногой в сторону.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий поворачивается к защищающемуся правым боком и проводит удар правой ногой в сторону в область его живота. Защищающийся делает шаг вперед и в сторону правой ногой, одновременно отводит передней стороной предплечья правую голень партнера наружу, обозначает удар правым локтем в сторону в область головы и легкий удар левым кулаком в живот (рис. 316–318).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Разучить удар кулаком в живот в качестве контратаки против удара кулаком в голову.



Рис. 316



Рис. 317



Рис. 318



Рис. 319



Рис. 320

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней частью правого кулака в голову партнера. Защищающийся делает уклон вправо и проводит легкий удар вперед передней частью правого кулака в живот партнера (рис. 319, 320).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить ранее изученные технические действия.

7. Провести два учебно-тренировочных поединка.



Рис. 321

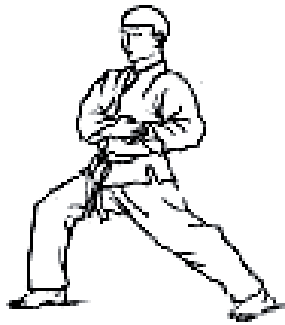


Рис. 322

Урок 39

1. Разминка.

2. Повторить различные способы имитации ударов ногами и руками, стоя на месте и в движении.

3. Разучить имитацию удара локтем назад.

Встать в узкую фронтальную стойку. Левую руку согнуть в локте, вывести вперед кулак и накрыть его переднюю часть правой ладонью. Затем сделать шаг назад левой ногой, толкнуть правой рукой левую руку назад, развернуть левый кулак ладонью вверх и выполнить имитацию удара локтем назад (рис. 321–322).

Выполнить 10 раз для каждой руки.

4. Разучить удар локтем назад в качестве контратаки против кругового удара ногой вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит круговой удар вперед правой ногой по туловищу партнера. Защищающийся делает шаг вперед правой ногой, одновременно проводит средний блок изнутри правой ладонью в голень атакующей ноги, затем поворачивается на 180° влево и проводит легкий удар назад левым локтем в живот партнера (рис. 323, 324).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Разучить новые комбинационные технические действия с применением ударов руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед левым кулаком в голову партнера, защищающийся выполняет верхний блок правым предплечьем в предплечье атакующей руки. Атакующий проводит повторную атаку – удар снизу вперед в живот партнера, защищающийся опускает свою левую ладонь на правый кулак партнера, делает шаг назад правой ногой и обозначает удар вперед правым кулаком в голову атакующего (рис. 325–327).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить ранее изученные технические действия.

7. Провести два учебно-тренировочных поединка.



Рис. 325



Рис. 326



Рис. 327

Урок 40

1. Разминка.

2. Повторить различные способы имитации ударов ногами и руками, стоя на месте и в движении.

3. Разучить толчок стопой в подколенный сгиб в качестве контратаки против удара ногой назад.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий поворачивается спиной к партнеру и проводит удар назад правой ногой по его туловищу. Защищающийся делает шаг назад правой ногой, одновременно захватывает обеими руками стопу атакующей ноги и тянет на себя. Затем защищающийся отпускает ногу партнера, ставит перед собой, наступает левой стопой на его правый подколенный сгиб и переходит на удушающий прием (рис. 328–330).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

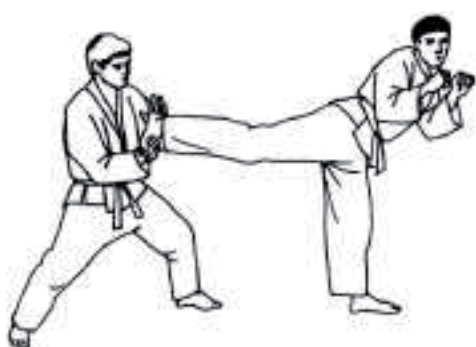


Рис. 328



Рис. 329



Рис. 330

4. Разучить новые комбинационные технические действия с применением ударов руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед левым кулаком в живот партнера. Защищающийся подставляет предплечья под удар кулака атакующей руки.

Атакующий проводит повторную атаку – удар вперед левым кулаком в голову партнера, защищающийся делает уклон вправо и проводит легкий удар правым кулаком по туловищу атакующего (рис. 331–333).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести два учебно-тренировочных поединка.



Рис. 331



Рис. 332



Рис. 333

Урок 41

1. Разминка.

2. Повторить различные способы имитации ударов ногами и руками, стоя на месте и в движении.

3. Разучить бросок-зацеп от одноименной стопы изнутри в качестве контратаки против удара ногой вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед правой ногой в живот партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой, одновременно захватывает обеими руками стопу атакующей ноги и тянет на себя. Затем опускает перед собой ногу атакующего, зацепляет своей правой стопой изнутри его правую стопу, надавливает на его правую голень своей правой голенью и опрокидывает партнера на спину (рис. 334–336).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 334



Рис. 335



Рис. 336

4. Разучить защиту нырком от кругового удара кулаком вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит круговой удар вперед передней частью правого кулака в голову партнера. Защищающийся приседает под рукой партнера, переносит вес тела на правую ногу и обозначает круговой удар вперед передней стороной правого кулака в голову атакующего (рис. 337, 338).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести два учебно-тренировочных поединка.

Урок 42

1. Разминка.

2. Повторить различные способы имитации ударов ногами и руками, стоя на месте и в движении.

3. Разучить проведение удара локтем в качестве контратаки против удара ногой в сторону.

Атакующий поворачивается правым боком к партнеру, стоящему в боевой правосторонней стойке, и проводит удар правой ногой в сторону в область живота. Защищающийся передней стороной левого предплечья отводит вправо от себя голень атакующей ноги, поворачивается вправо на 180°, обозначает удар правым локтем в голову атакующего и сбивает его в положение лицом вниз толчком левой стопы в правый подколенный сгиб (рис. 339–341).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 337



Рис. 338



Рис. 339



Рис. 340



Рис. 341



Рис. 342



Рис. 343

4. Разучить уклон влево и удар кулаком вперед в качестве защиты контратакой от удара передней частью кулака в голову.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед левым кулаком в голову партнера. Защищающийся делает уклон влево и проводит удар вперед передней частью левого кулака в живот атакующего, (рис. 342, 343).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести два учебно-тренировочных поединка.

Урок 43

1. Разминка.

2. Повторить различные способы имитации ударов ногами и руками, стоя на месте и в движении.

3. Разучить проведение удара ногой вперед в качестве контратаки против кругового удара ногой вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит правой ногой круговой удар вперед по туловищу партнера. Защищающийся поднимает свою левую ногу вверх, отводит голень голень атакующей ноги и проводит легкий удар передней частью правой стопы в живот партнера (рис. 344, 345).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Разучить новые комбинационные технические действия с применением ударов руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед левым кулаком в живот партнера. Защищающийся опускает свою левую ладонь на пясть атакующей руки. Атакующий проводит повторную атаку – круговой удар вперед передней частью левого кулака в голову партнера. Защищающийся выполняет нырок вправо и обозначает круговой удар вперед передней частью правого кулака в голову атакующего (рис. 346–348).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести два учебно-тренировочных поединка.



Рис. 344



Рис. 345



Рис. 346



Рис. 347



Рис. 348

Урок 44

1. Разминка.

2. Повторить различные способы имитации ударов ногами и руками, стоя на месте и в движении.

3. Разучить проведение кругового удара локтем назад в качестве контратаки против удара ногой назад.

Атакующий поворачивается к партнеру спиной и проводит удар назад правой ногой в область туловища. Защищающийся передней частью левого предплечья отводит вправо от себя голень атакующей ноги, поворачивается на 180° вправо, обозначает круговой удар назад правым локтем в спину атакующего и наступает левой стопой на левый подколенный сгиб (рис. 349–351).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 349



Рис. 350



Рис. 351

4. Разучить новые комбинационные технические действия с применением ударов руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед правым кулаком в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар кулака свою левую ладонь. Атакующий проводит повторную атаку – удар вперед левым кулаком в голову партнера. Защищающийся делает уклон влево и наносит легкий удар левым кулаком по туловищу партнера (рис. 352–354).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести два учебно-тренировочных поединка.



Рис. 352



Рис. 353



Рис. 354

Урок 45

1. Разминка.

2. Повторить различные способы имитации ударов ногами и руками, стоя на месте и в движении.

3. Разучить толчок стопой в разноименный подколенный сгиб в качестве защиты контратакой от удара ногой вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед правой ногой в живот партнера. Защищающийся передней частью левого предплечья отводит вправо от себя голень атакующей ноги, затем, как только правая стопа атакующего коснется площади опоры, наступает левой стопой на его правый подколенный сгиб и сбивает партнера на колени (рис. 355–357).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 355



Рис. 356



Рис. 357



Рис. 358



Рис. 359

4. Разучить удар вперед из-под руки в качестве контратаки против удара вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед правым кулаком в голову партнера. Защищающийся отводит влево от себя правой ладонью предплечье атакующей руки и обозначает удар вперед в голову партнера передней частью кулака левой руки, согнутой в локте (рис. 358, 359).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести два учебно-тренировочных поединка.

Урок 46

1. Разминка.

2. Повторить различные способы имитации ударов ногами и руками, стоя на месте и в движении.

3. Разучить подсечку стопой разноименной пятки в качестве контратаки против удара ногой в сторону.

Атакующий поворачивается к партнеру правым боком и проводит удар в сторону правой ногой в область его живота. Защищающийся делает длинный шаг назад левой ногой, одновременно захватывает обеими руками стопу атакующей ноги, тянет на себя и опускает на пол, раздвинув ноги партнера в полушпагат. Затем защищающийся подбивает левой стопой правую голень партнера чуть выше пятки и опрокидывает его на спину (рис. 360–362).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 360



Рис. 361



Рис. 362

4. Разучить удар вперед, стоя в противоположной стойке после уклона в сторону.

Оба партнера становятся друг перед другом в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед правым кулаком в голову партнера. Защищающийся делает уклон влево и проводит легкий удар вперед правым кулаком по туловищу партнера (рис. 363).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести два учебно-тренировочных поединка.



Рис. 363

Урок 47

1. Разминка.

2. Повторить различные способы имитации ударов ногами и руками, стоя на месте и в движении.

3. Разучить удар снизу-вверх передней частью кулака в качестве контратаки против кругового удара ногой вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит правой ногой круговой удар вперед в голову партнера. Защищающийся выполняет верхний боковой блок левым предплечьем в голень атакующей ноги и обозначает удар снизу-вверх передней частью правого кулака в голову партнера (рис. 364, 365).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Разучить новые комбинационные технические действия с применением ударов руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед правым кулаком в голову партнера. Защищающийся подставляет свою левую ладонь под удар кулака правой руки. Атакующий проводит повторную атаку – удар вперед левым кулаком в голову партнера. Защищающийся отводит влево от себя правой ладонью предплечье атакующей руки и обозначает удар вперед левым кулаком в голову атакующего из-под его одноименного плеча (рис. 366–368).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести два учебно-тренировочных поединка.



Рис. 364



Рис. 365



Рис. 366



Рис. 367



Рис. 368

Урок 48

1. Разминка.

2. Повторить различные способы имитации ударов ногами и руками, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить толчок стопой назад в качестве защиты контратакой от удара ногой вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар правой ногой вперед в живот партнера. Защищающийся делает шаг вперед и в сторону левой ногой, одновременно проводит нижний блок снаружи правым предплечьем в голень атакующей ноги, как только правая стопа партнера коснется площади опоры, толкает его правой стопой в правый подколенный сгиб и сбивает на колени (рис. 369–371).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 369



Рис. 370



Рис. 371

4. Разучить новые комбинационные атакующие действия с применением ударов руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед левым кулаком в живот партнера. Защищающийся подставляет сведенные перед грудью предплечья под удар кулака атакующей руки. Атакующий проводит повторную атаку – удар вперед правым кулаком в голову партнера. Защищающийся делает уклон влево и одновременно проводит легкий удар вперед передней частью правого кулака в живот партнера (рис. 372, 373).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести два учебно-тренировочных поединка.

Урок 49



Рис. 372



Рис. 373



Рис. 374



Рис. 375



Рис. 376

1. Разминка.
2. Повторить различные способы имитации ударов ногами и руками, стоя на месте и в движении.
3. Разучить удар ногой вперед в качестве защиты контратакой от удара кулаком вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и проводит удар вперед передней частью правого кулака в голову партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой и одновременно проводит верхний блок правым предплечьем в предплечье атакующей руки.

Затем защищающийся обозначает удар вперед правой ногой в промежность партнера (рис. 374, 375).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Разучить удар вперед в живот партнера в качестве контратаки против удара в голову.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед левым кулаком в голову партнера. Защищающийся делает уклон вправо и проводит удар вперед передней частью кулака в живот партнера (рис. 376).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.
6. Провести два учебно-тренировочных поединка.

Урок 50

1. Разминка.
2. Повторить различные способы имитации ударов ногами и руками, стоя на месте и в движении.
3. Разучить толчок стопой назад в подколенный сгиб разноименной ноги партнера в качестве контратаки против удара ногой вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар правой ногой вперед в живот партнера. Защищающийся делает шаг вперед и в сторону правой ногой, одновременно проводит нижний блок левым предплечьем в голень атакующей ноги, толкает левой стопой в заднюю часть правого подколенного сгиба партнера и опрокидывает его на спину (рис. 377–380).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 377



Рис. 378



Рис. 379



Рис. 380



Рис. 381



Рис. 382

4. Разучить новые комбинационные технические действия с применением ударов руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед правым кулаком в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар кулака свою левую ладонь. Атакующий проводит повторную атаку – удар вперед левым кулаком.

Защищающийся делает уклон вправо и одновременно проводит удар вперед передней частью левого кулака по туловищу партнера (рис. 381, 382).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести два учебно-тренировочных поединка.

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ СДАЧИ ЭКЗАМЕНА НА ПОЛУЧЕНИЕ УЧЕНИЧЕСКОЙ СТЕПЕНИ 10 КЮ

Экзамен может проводиться через 3 месяца после начала обучения.

1. Встать в боевую стойку, сделать в ней три шага вперед, затем три назад, одновременно выполняя нижний блок ладонью.

2. Встать в боевую стойку, сделать в ней три шага вперед, затем три назад, одновременно выполняя средний блок ладонью снаружи.

3. Встать в боевую стойку, сделать в ней три шага вперед, затем три назад, одновременно выполняя удары вперед передней частью кулаков.

4. Встать в боевую стойку, сделать в ней три шага вперед, затем три назад, одновременно выполняя удары ногой вперед на уровне колена.

5. Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и наносит удар передней частью правого кулака в живот партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой и проводит нижний блок правой ладонью в пясть атакующей руки. Упражнение выполнить три раза, перемещаясь сначала вперед, затем назад.

6. Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и наносит удар передней частью правого кулака

в грудь партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой и проводит средний блок снаружи правой ладонью в предплечье атакующей руки. Упражнение выполнить три раза, перемещаясь сначала вперед, затем назад.

Ученики, успешно сдавшие экзамен, нашивают на пояс красную нашивку.

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ СДАЧИ ЭКЗАМЕНА НА ПОЛУЧЕНИЕ УЧЕНИЧЕСКОЙ СТЕПЕНИ 9 КЮ

Экзамен может проводиться через 3–4 месяца после проведения предыдущего экзамена.

1. Встать в боевую левостороннюю стойку, сделать шаг вперед правой ногой, выполнить имитацию нижнего блока правой ладонью и имитацию удара вперед передней частью правого кулака.

Упражнение повторить три раза, передвигаясь сначала вперед, потом назад.

2. Встать в боевую левостороннюю стойку, сделать шаг вперед правой ногой, выполнить имитацию среднего блока снаружи правой ладонью и имитацию удара вперед передней частью левого кулака. Упражнение повторить по три раза, передвигаясь сначала вперед, потом назад.

3. Встать в боевую стойку, сделать в ней три шага вперед, затем три назад и выполнить имитацию круговых ударов ногой вперед.

4. Встать в узкую фронтальную стойку, поставить левую стопу впереди скрестно правой и выполнить имитацию удара правой ногой в сторону на уровне колена. Упражнение повторить три раза, перемещаясь сначала в одну сторону, затем в другую.

5. Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и проводит удар передней частью правого кулака в живот партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой и одновременно выполняет нижний блок правой ладонью в пясть атакующей руки и обозначает удар вперед передней частью левого кулака в лицо партнера. Упражнение повторить три раза, перемещаясь сначала вперед, затем назад.

6. Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и наносит удар передней частью левого кулака в грудь партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой, проводит средний блок правой ладонью в предплечье правой руки и обозначает удар вперед передней частью левого кулака в живот атакующего. Упражнение выполнить три раза, перемещаясь вперед, затем назад.

Ученики, успешно сдавшие экзамен, нашивают на пояс вторую красную нашивку.

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ СДАЧИ ЭКЗАМЕНА НА ПОЛУЧЕНИЕ УЧЕНИЧЕСКОЙ СТЕПЕНИ 8 КЮ

Экзамен может проводиться через 3–4 месяца после предыдущего экзамена.

1. Встать в боевую левостороннюю стойку, сделать шаг вперед правой ногой, выполнить имитацию среднего блока снаружи правой ладонью, нижнего блока правой ладонью и удара вперед передней стороной левого кулака. Упражнение повторить три раза, перемещаясь вначале вперед, затем назад.

2. Встать в боевую левостороннюю стойку, сделать шаг вперед левой ногой, выполнить имитацию нижнего блока правой ладонью, среднего блока снаружи левой ладонью и имитацию удара вперед передней стороной левого кулака. Упражнение повторить три раза, перемещаясь сначала вперед, затем назад.

3. Встать в боевую левостороннюю стойку, сделать шаг вперед правой ногой, одновременно выполнить имитацию удара вперед передней стороной левого кулака. Упражнение повторить три раза, перемещаясь сначала вперед, затем назад.

4. Встать в узкую фронтальную стойку, поставить левую стопу на носок сзади, перпендикулярно правой и провести имитацию удара назад правой ногой на уровне бедра. Упражнение повторить три раза, перемещаясь сначала в одну сторону, затем в другую.

5. Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и проводит удар вперед передней стороной правого кулака в грудь партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой, подставляет свою левую ладонь под удар кулака партнера и проводит легкий удар вперед правой ногой в область его живота. Упражнение повторить три раза, перемещаясь сначала в одну сторону, затем в другую.

6. Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и проводит удар правым кулаком в грудь партнера. Защищающийся подставляет свою левую ладонь под кулак атакующей руки и проводит легкий круговой удар вперед по внутренней стороне правого бедра атакующего. Упражнение повторить три раза, перемещаясь сначала в одну сторону, затем в другую.

Ученики, успешно сдавшие экзамен, нашивают на пояс третью красную нашивку.

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ СДАЧИ ЭКЗАМЕНА НА ПОЛУЧЕНИЕ УЧЕНИЧЕСКОЙ СТЕПЕНИ 7 КЮ

Экзамен может проводиться через 3–4 месяца после предыдущего экзамена.

1. Встать в боевую левостороннюю стойку, сделать шаг вперед правой ногой, перейти в переднюю правостороннюю стойку и выполнить имитацию нижнего блока правым предплечьем и имитацию удара вперед передней стороной левого кулака. Упражнение повторить три раза, перемещаясь сначала вперед, потом назад.

2. Встать в боевую левостороннюю стойку, выполнить имитацию удара вперед на уровне промежности правой ногой и имитацию удара вперед передней стороной левого кулака. Упражнение повторить по три раза, перемещаясь сначала вперед, потом назад.

3. Встать в боевые левосторонние стойки, выполнить имитацию кругового удара вперед правой ногой на уровне промежности, имитацию удара вперед передней стороной правого кулака. Упражнение повторить три раза, перемещаясь сначала вперед, потом назад.

4. Встать в узкую фронтальную стойку, поставить левую стопу скрестно впереди правой, выполнить имитацию удара правой ногой в сторону на уровне промежности, повернуться на 90° влево и выполнить имитацию удара вперед передней стороной левого кулака.

Упражнение повторить три раза, перемещаясь сначала вперед, потом назад.

5. Встать в узкую фронтальную стойку, поставить левую стопу сзади скрестно правой, выполнить имитацию удара назад на уровне промежности правой ногой, повернуться на 180° вправо и выполнить имитацию удара вперед передней стороной левого кулака. Упражнение повторить три раза, перемещаясь сначала вперед, потом назад.

6. Выполнить первый поворот в положении передней стойки.

7. Выполнить технический комплекс № 1.

8. Оба партнера становятся в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней стороной левого кулака. Защищающийся подставляет свое правое плечо под удар левого кулака и обозначает удар передней стороной правого кулака в голову партнера.

9. Оба партнера становятся в боевые правосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней частью левого кулака в живот партнера. Защищающийся подставляет свой правый локтевой сгиб под удар кулака левой руки и обозначает удар вперед передней частью левого кулака в лицо атакующего.

Ученики, успешно сдавшие экзамен, получают право носить нашивки с изображением эмблемы школы.

ТЕХНИКА ЖЕЛТОГО ПОЯСА

Урок 51

1. Разминка.

2. Повторить различные способы имитации ударов руками и ногами, стоя на месте и в движении.

3. Разучить новые способы передвижения с ударами руками и ногами. Из положения боевой левосторонней стойки сделать шаг назад правой ногой, одновременно перейти в переднюю левостороннюю стойку и выполнить верхний блок левым предплечьем и имитацию удара вперед передней частью правого кулака. Затем имитировать удар правой ногой вперед, развернуть правую стопу наружу, поставить впереди скрестно левой и выполнить имитацию удара в сторону левой ногой, перейти в боевую левостороннюю стойку и имитировать круговой удар вперед правой ногой, перейти в широкую фронтальную стойку и имитировать удар сверху вниз нижней частью кулака правой руки (рис. 383–390).

Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек.



Рис. 383



Рис. 384



Рис. 385



Рис. 386



Рис. 387



Рис. 388



Рис. 389



Рис. 390

4. Разучить новый удар ногой вперед в качестве защиты контратакой от удара кулаком вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и проводит удар вперед кулаком правой руки в голову партнера. Защищающийся отклоняется назад и обозначает удар левой ногой в промежность партнера (рис. 391).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Разучить удар кулаком вперед из-под одноименного плеча в качестве контратаки против удара кулаком вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед правым кулаком в голову партнера. Защищающийся делает поворот туловища вправо, уходит от удара и обозначает удар передней частью правого кулака в лицо партнера из-под его правого плеча (рис. 392, 393).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить ранее изученные технические действия.

7. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.

8. Разучить технический комплекс № 2.



Рис. 391



Рис. 392



Рис. 393

Технический комплекс № 2

1. Поставить пятки вместе, носки стоп развести в стороны, руки опустить вниз, скрестить кисти рук на уровне промежности, левую ладонь положить на правую пясть, большие пальцы рук переплести (поз. 1, 2).

2. Сделать резкий вдох через нос, сжатые в кулаки руки отвести на уровень сосков, затем отставить правую ногу в сторону, перейти в узкую фронтальную стойку, медленно выдохнуть через рот, одновременно кулаки опустить вниз вперед (поз. 3, 4).

3. Сделать быстрый вдох через нос, одновременно перейти в правостороннюю стойку «песочных часов», скрещенные предплечья поднять на уровень груди, развести в стороны, сжатую в кулак левую руку отвести на уровень соска (поз. 5–7).

4. Сделать быстрый выдох через рот, одновременно разжать пальцы правой руки, вывести ее по диагонали влево вверх, потом отвести вправо на том же уровне, развернув кисть ладонью вперед. Затем сделать быстрый вдох через нос и отвести раскрытую правую кисть на уровень соска (поз. 8–10).

5. Сделать быстрый выдох через рот, одновременно правую руку быстро поднять ладонью вправо вверх чуть выше головы, отвести влево на тот же уровень и коротко зафиксировать. Затем сделать быстрый вдох через нос и раскрытую правую ладонь отвести на уровень соска (поз. 11–13).

6. Сделать медленный выдох через рот, одновременно вывести правую ладонь вверх вперед. Затем, задержав дыхание, быстрым круговым движением опустить на уровень пояса. После этого сделать вдох и отвести раскрытую правую кисть на уровень соска (поз. 14–17).

7. Сделать медленный выдох через рот, медленно вывести правую кисть вниз вперед, затем сделать медленный вдох через нос, соединить вместе большой и безымянный палец и медленным движением выполнить имитацию верхнего блока правым запястьем. После этого сделать медленный выдох, одновременно развернуть правую кисть пальцами вверх,

медленно вывести правую руку вперед и провести имитацию удара задней стороной правой пясти (поз. 18–20).

8. Сделать медленный вдох и медленно выполнить имитацию блока изнутри наружу правым запястьем на среднем уровне. Затем сделать медленный выдох через рот и медленно выполнить имитацию среднего блока снаружи внутрь правой ладонью (поз. 21).

9. Сделать шаг вперед левой ногой, перейти в стойку «песочных часов», одновременно сделать быстрый вдох через нос, скрестить предплечья перед грудью, развести в стороны, сжатую в кулак правую руку отвести на уровень соска (поз. 22–25).

10. Сделать быстрый выдох через рот, одновременно быстро разжать пальцы левой руки, вывести ее по диагонали вправо вверх, потом отвести влево на том же уровне, одновременно развернуть кисть ладонью вперед. Затем сделать быстрый вдох через нос и отвести раскрытую левую кисть на уровне соска (поз. 26–28).

11. Сделать быстрый выдох через рот, одновременно левую руку быстро поднять ладонью влево вверх чуть выше головы, отвести вправо на том же уровне и коротко зафиксировать. Затем сделать быстрый вдох через нос и раскрытую правую ладонь отвести назад на уровень соска (поз. 29–31).

12. Сделать медленный выдох через рот, одновременно вывести левую ладонь вверх вперед. Затем, задержав дыхание, быстро отвести наружу вниз левую руку и развернуть ее ладонью вперед. После этого быстро сделать вдох через нос и быстро отвести раскрытую левую кисть назад на уровень соска (поз. 32–35).

13. Сделать медленный выдох через рот, одновременно медленно вывести левую руку вниз и развернуть ладонью вперед. Затем соединить вместе большой и безымянный пальцы на правой кисти, сделать медленный вдох через нос и выполнить имитацию верхнего блока правым запястьем (поз. 36, 37).

14. Сделать медленный выдох через рот, одновременно развернуть кисть правой руки пальцами вверх и медленно выполнить имитацию удара вперед задней стороной пясти на уровне плеча (поз. 38).

15. Сделать вдох через нос, одновременно соединить вместе большой и безымянный пальцы и медленно выполнить имитацию среднего блока изнутри наружу правым запястьем (поз. 39).

16. Сделать медленный выдох через рот и одновременно выполнить имитацию среднего блока снаружи внутрь основанием правой ладони (поз. 40).

17. Сделать быстрый вдох через нос, перейти в правостороннюю стойку «песочных часов», одновременно скрестить предплечья перед грудью и развести в стороны, имитируя ими выполнение двойного блока изнутри наружу (поз. 41, 42).

18. Сделать быстрый выдох через рот, одновременно разжать пальцы рук, вывести их вверх и скрестить предплечья над головой. Затем развести предплечья в стороны на том же уровне, одновременно развернув кисти рук ладонями вперед. После этого сделать быстрый вдох через нос и отвести раскрытые кисти рук назад на уровне сосков (поз. 43–45).

19. Сделать быстрый вдох через рот, одновременно поднять руки в стороны вверх чуть выше головы и развернуть ладонями вперед. Затем скрестить предплечья на уровне лица, развернув ладони внутрь и коротко зафиксировать. После сделать быстрый вдох через нос и отвести раскрытые кисти рук назад на уровне сосков (поз. 46–48).

20. Сделать медленный выдох через рот, одновременно медленно вывести руки вверх вперед, имитируя удар основаниями ладоней (поз. 49).

21. Задержав дыхание круговым движением наружу опустить руки вниз на уровне живота и развернуть ладонями вверх. Затем сделать вдох через нос и быстро отвести раскрытые ладони на уровень сосков (поз. 50–52).

22. Сделать медленный выдох через рот и медленно вывести ладони рук вниз вперед. Затем сделать медленный вдох через нос, одновременно соединить большие и безымянные пальцы рук и медленно выполнить имитацию верхних блоков запястьями (поз. 53, 54).

23. Сделать медленный выдох через рот, одновременно развернуть кисти рук пальцами вверх и медленно выполнить имитацию ударов вперед задними сторонами пястей (поз. 55).

24. Сделать медленный вдох через нос, одновременно выполнить имитацию средних блоков изнутри наружу запястьями, предварительно соединив вместе большой и указательный пальцы рук (поз. 56).

25. Выполнить медленный выдох через рот и одновременно выполнить имитацию средних блоков основанием ладоней (поз. 57). Не меняя положения ног, быстро выполнить на задержке дыхания полузамах с последующей имитацией одновременных круговых ударов вперед задними сторонами пястей по шее предполагаемого противника. Затем сделать медленный вдох через нос и отвести раскрытые ладони на уровень сосков. После этого сделать медленный выдох через рот и медленно провести имитацию колющего удара пальцами рук в солнечное сплетение предполагаемого противника (поз. 58–66).

26. Действия из п. 25 повторить еще 2 раза.

27. Задержав дыхание, сделать шаг назад правой ногой, перейти в левостороннюю стойку «песочных часов», правое предплечье поднять на уровень головы, левое опустить на уровень груди, круговым движением наружу поменять положение рук. После этого сделать медленный вдох через нос, отвести раскрытые ладони на уровень сосков и медленно выдохнуть через рот, одновременно медленно вывести вверх вперед правую ладонь, а левую развернуть пальцами вниз и вывести вниз вперед (поз. 67–69).

28. Задержав дыхание, сделать шаг назад левой ногой, перейти в правостороннюю стойку «песочных часов», левое предплечье поднять на уровень головы, правое опустить на уровень груди, круговым движением наружу поменять положение рук. После этого сделать медленный вдох через нос, отвести раскрытые ладони на уровень сосков и медленно выдохнуть через рот, одновременно медленно вывести вверх вперед левую ладонь, а правую развернуть пальцами вниз и вывести вниз вперед (поз. 70–76).

29. Поставить носки стоп вместе, пятки развести в стороны, скрещенные ладони поднять над головой, затем опустить вниз и перейти в стойку «пятки вместе, носки врозь» (поз. 77, 78). После скрестить предплечья перед грудью и перейти в узкую фронтальную стойку (поз. 79, 80).



Поз. 1



Поз. 2



Поз. 3



Поз. 4



Поз. 5



Поз. 6



Поз. 7



Поз. 8



Поз. 9



Поз. 10



Поз. 11



Поз. 12



Поз. 13



Поз. 14



Поз. 15



Поз. 16



Поз. 17



Поз. 18



Поз. 19



Поз. 20



Поз. 21



Поз. 22



Поз. 23



Поз. 24



Поз. 25



Поз. 26



Поз. 27



Поз. 28



Поз. 29



Поз. 30



Поз. 31



Поз. 32



Поз. 33



Поз. 34



Поз. 35



Поз. 36



Поз. 37



Поз. 38



Поз. 39



Поз. 40



Поз. 41



Поз. 42



Поз. 43



Поз. 44



Поз. 45



Поз. 46



Поз. 47



Поз. 48



Поз. 49



Поз. 50



Поз. 51



Поз. 52



Поз. 53



Поз. 54



Поз. 55



Поз. 56



Поз. 57



Поз. 58



Поз. 59



Поз. 60



Поз. 61



Поз. 62



Поз. 63



Поз. 64



Поз. 65 Поз. 66 Поз. 67 Поз. 68 Поз. 69 Поз. 70 Поз. 71 Поз. 72



Поз. 73 Поз. 74 Поз. 75 Поз. 76 Поз. 77 Поз. 78 Поз. 79 Поз. 80

Урок 52

1. Разминка.
2. Повторить различные способы имитации ударов ногами и руками, стоя на месте и в движении.
3. Разучить удар ногой в сторону в качестве защиты от удара кулаком.



Рис. 394



Рис. 395

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и проводит удар вперед правым кулаком в голову партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой, одновременно выполняет верхний блок правым предплечьем в предплечье атакующей руки, захватывает его и обозначает удар правой ногой в сторону, в туловище партнера (рис. 394, 395).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Разучить новые комбинационные технические действия с применением ударов руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед левым кулаком в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар кулака свою правую ладонь. Атакующий проводит повторную атаку – удар правым кулаком вперед в голову партнера. Защищающийся делает поворот туловища вправо, уходит от удара и обозначает удар вперед передней частью правого кулака в лицо партнера из-под его правого плеча (рис. 396, 397).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.

Урок 53

1. Разминка.

2. Повторить различные способы имитации ударов ногами и руками, стоя на месте и в движении.

3. Разучить проведение нового кругового удара ногой вперед в качестве контратаки против удара кулаком вперед.

Оба партнера становятся

друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и проводит удар вперед правым кулаком в грудь партнера. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой, одновременно выполняет средний блок снаружи правым предплечьем и наносит легкий круговой удар вперед правой ногой по туловищу партнера (рис. 398, 399).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Разучить проведение удара кулаком вперед в качестве защиты контратакой от удара кулаком вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед левым кулаком в голову партнера. Защищающийся делает шаг влево назад правой ногой, одновременно разворачивает туловище в том же направлении и обозначает удар левым кулаком в голову атакующего (рис. 400–402).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.



Рис. 396



Рис. 397



Рис. 398



Рис. 399



Рис. 400



Рис. 401



Рис. 402

Урок 54

1. Разминка.

2. Повторить различные способы имитации ударов ногами и руками, стоя на месте и в движении.

3. Разучить проведение нового удара ногой назад в качестве контратаки против удара кулаком вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и проводит удар вперед правым кулаком в голову партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой, одновременно выполняет правым предплечьем верхний блок в предплечье атакующей руки и легкий удар назад правой стопой по туловищу атакующего (рис. 403, 404).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Разучить новые комбинационные технические действия с применением ударов кулаками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед правым кулаком в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар кулака левое плечо. Атакующий проводит повторную атаку – удар вперед левым кулаком в голову партнера.

Защищающийся разворачивается влево, уходит от удара и обозначает удар вперед левым кулаком в голову атакующего (рис. 405–407).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 403



Рис. 404



Рис. 405



Рис. 406



Рис. 407

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.

Урок 55

1. Разминка.

2. Повторить различные способы имитации ударов ногами и руками, стоя на месте и в движении.

3. Разучить комбинационные атакующие действия с применением ударов ногами и руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед правой ногой в живот партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой, одновременно выполняет нижний блок левым предплечьем в голень правой ноги. Атакующий проводит повторную атаку и обозначает удар вперед левым кулаком в лицо партнера (рис. 408, 409).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Разучить новый контратакующий удар вперед кулаком в голову партнера.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед правым кулаком в голову партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой, уклоняется влево и обозначает удар вперед правым кулаком в голову партнера (рис. 410).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.



Рис. 408



Рис. 409



Рис. 410

Урок 56

1. Разминка.

2. Повторить различные способы имитации ударов ногами и руками, стоя на месте и в движении.

3. Разучить новые комбинационные атакующие действия с применением повторной атаки ногами и руками.



Рис. 411



Рис. 412

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар в сторону правой ногой в живот партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой и выполняет блок левым предплечьем в голень атакующей ноги. Затем обозначает удар вперед левым кулаком в голову партнера (рис. 411, 412).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Разучить новые комбинационные технические действия с применением ударов кулаками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед левым кулаком в живот партнера. Защищающийся подставляет

под удар кулака партнера свой левый локтевой сгиб. Атакующий проводит повторную атаку – удар вперед правым кулаком в голову партнера. Защищающийся делает шаг правой ногой назад, уклоняется влево от удара и обозначает удар вперед правым кулаком в голову атакующего из-под правой руки (рис. 413, 414).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.



Рис. 413



Рис. 414

Урок 57

1. Разминка.

2. Повторить различные способы имитации ударов ногами и руками, стоя на месте и в движении.

3. Разучить новые комбинационные технические действия с применением повторных атак ногами и руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит правой ногой круговой удар вперед в голову партнера. Защищающийся выполняет верхний блок левым предплечьем в голень атакующей ноги. Атакующий опускает вниз свою правую ногу и проводит повторную атаку – удар вперед кулаком левой руки в голову защищающегося (рис. 415, 416).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Разучить круговой удар вперед передней частью кулака в качестве защиты контратакой от удара кулаком вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней частью левого кулака в голову партнера. Защищающийся делает уклон влево и обозначает круговой удар вперед передней частью правого кулака в голову партнера через его левое плечо (рис. 417).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.



Рис. 415



Рис. 416



Рис. 417

Урок 58

1. Разминка.

2. Повторить различные способы имитации ударов ногами и руками, стоя на месте и в движении.

3. Разучить новые комбинационные технические действия ногами и руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар назад левой ногой в живот партнера. Защищающийся выполняет нижний блок правым предплечьем в голень левой ноги партнера. Атакующий проводит повторную атаку и обозначает удар вперед левым кулаком в голову партнера (рис. 418, 419).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Разучить новые контратакующие действия против атакующих действий руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней частью левого кулака в живот партнера. Защищающийся опускает левую ладонь на пясть левой руки. Атакующий проводит повторную атаку – удар вперед передней частью левого кулака в голову партнера. Защищающийся делает уклон влево и обозначает круговой удар вперед передней частью правого кулака в голову атакующего (рис. 420, 421).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 418



Рис. 419

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.



Рис. 420



Рис. 421

Урок 59

1. Разминка.

2. Повторить различные способы имитации

ударов ногами и руками, стоя на месте и в движении.

3. Разучить контратакующие действия против ударов ногами и руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед правой ногой в живот партнера. Защищающийся выполняет нижний блок левым предплечьем в голень правой ноги. Атакующий проводит повторную атаку – удар вперед левым кулаком в голову партнера. Защищающийся выполняет верхний блок правым предплечьем в предплечье разноименной руки и обозначает удар вперед левым кулаком в голову партнера (рис. 422–424).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Разучить проведение кругового удара вперед передней частью кулака левой руки.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит круговой удар вперед передней частью левого кулака в голову партнера. Защищающийся делает нырок вправо под левую руку атакующего и проводит легкий круговой удар вперед передней частью левого кулака в живот партнера (рис. 425, 426).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 422



Рис. 423



Рис. 424

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.



Рис. 425



Рис. 426

Урок 60

1. Разминка.

2. Повторить различные способы имитации ударов ногами и руками, стоя на месте и в движении.

3. Разучить новые контратакующие действия против ударов ногами и руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий поворачивается к партнеру правым боком и проводит правой ногой удар в сторону в его живот. Защищающийся делает шаг назад левой ногой и выполняет нижний блок изнутри левым предплечьем в голень правой ноги партнера. Атакующий проводит повторную атаку – удар вперед левым кулаком в голову партнера. Защищающийся выполняет верхний блок правым предплечьем в предплечье левой руки и обозначает удар вперед левым кулаком в голову партнера (рис. 427–429).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Разучить новые контратакующие действия против комбинационных технических ударов руками.



Рис. 427



Рис. 428



Рис. 429

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед левым кулаком в живот партнера. Защищающийся опускает свою левую ладонь на пясть партнера. Атакующий проводит повторную атаку – круговой удар вперед левым кулаком в голову партнера. Защищающийся делает нырок вправо под атакующую руку партнера и проводит легкий удар передней частью левого кулака в его живот (рис. 430, 431).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.



Рис. 430



Рис. 431

Урок 61

1. Разминка.

2. Повторить различные способы имитации ударов ногами и руками, стоя на месте и в движении.

3. Разучить новые способы передвижения и ударов руками и ногами.

Из положения узкой фронтальной стойки сделать шаг вперед левой ногой и выполнить имитацию нижнего блока изнутри левым предплечьем, сделать шаг вперед правой ногой, перейти в боевую правостороннюю стойку и выполнить имитацию удара вперед правым кулаком и удара вперед левой ногой. Затем развернуть левую стопу наружу и имитировать удар в сторону правой ногой. Перейти в боевую правостороннюю стойку и имитировать круговой удар вперед левой ногой, повернуться на 90° влево, перейти в боевую левостороннюю стойку, имитировать удар назад правой ногой и перейти в переднюю правостороннюю стойку (рис. 432–438).

Выполнить упражнение 20 раз.



Рис. 432



Рис. 433



Рис. 434



Рис. 435



Рис. 436



Рис. 437



Рис. 438

4. Разучить новые контратакующие действия против комбинационных технических действий руками и ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит круговой удар вперед правой ногой в голову партнера. Защищающийся выполняет верхний боковой блок левым предплечьем в голень атакующей ноги. Атакующий проводит повторную атаку – удар вперед левым кулаком в голову партнера. Защищающийся выполняет верхний блок правым предплечьем в предплечье атакующей руки и обозначает удар вперед передней частью левого кулака в голову партнера (рис. 439–441).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 439



Рис. 440



Рис. 441

5. Разучить новый встречный удар кулаком вперед в качестве контратаки против удара кулаком вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и проводит удар вперед в грудь партнера. Защищающийся делает встречный шаг вперед и в сторону левой ногой, одновременно выполняет средний блок снаружи левым предплечьем в предплечье атакующей руки и обозначает удар в лицо партнера передней частью кулака правой руки, согнутой в локте (рис. 442–444).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить ранее изученные технические действия.

7. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.



Рис. 442



Рис. 443



Рис. 444

Урок 62

1. Разминка.

2. Повторить различные способы имитации ударов ногами и руками, стоя на месте и в движении.

3. Разучить новые способы контратакующих действий против атаки ногами и руками.

Атакующий поворачивается спиной к партнеру и проводит удар назад правой ногой в его живот. Защищающийся делает шаг вперед и в сторону правой ногой и выполняет нижний блок левым предплечьем в голень правой ноги. Атакующий проводит повторную атаку – удар вперед левым кулаком в голову партнера. Защищающийся выполняет верхний блок правым предплечьем в предплечье атакующей руки и обозначает удар вперед левым кулаком в голову партнера (рис. 445–447).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 445



Рис. 446



Рис. 447

4. Разучить новые контратакующие действия руками против комбинационных технических действий руками противника.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед левым кулаком, защищающийся отклоняется назад. Атакующий проводит повторную атаку – делает шаг вперед правой ногой и наносит удар вперед правым кулаком. Защищающийся делает шаг вперед и в сторону левой ногой, проводит блок снаружи левым предплечьем в предплечье атакующей руки и обозначает удар вперед кулаком согнутой в локте правой руки в голову партнера (рис. 448–450).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 448

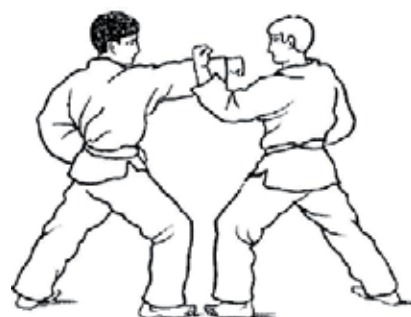


Рис. 449



Рис. 450

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.

Урок 63

1. Разминка.

2. Повторить различные способы ударов руками и ногами, стоя на месте и в движении.

3. Разучить проведение удара ногой вперед после отведения наружу голенью голени атакующей ноги.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые стойки. Атакующий проводит удар вперед правой ногой в живот партнера. Защищающийся отводит наружу левой голенью голень правой ноги партнера, наносит легкий удар в живот правой ногой и обозначает удар вперед передней частью левого кулака в голову атакующего (рис. 451–453).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 451



Рис. 452



Рис. 453

4. Разучить круговой удар вперед передней частью кулака в качестве контратаки против кругового удара вперед передней частью кулака.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит круговой удар вперед передней частью левого кулака в голову партнера. Защищающийся делает нырок справа под левой рукой атакующего и обозначает круговой удар вперед передней частью правого кулака в голову (рис. 454, 455).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.



Рис. 454



Рис. 455

Урок 64

1. Разминка.

2. Повторить различные способы имитации ударов ногами и руками, стоя на месте и в движении.

3. После защиты разноименной голенью разучить проведение удара ногой в сторону в качестве контратаки против удара ногой вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар ногой вперед в живот партнера. Защищающийся левой голенью отводит наружу голень атакующей ноги партнера, ставит левую стопу сзади правой, проводит легкий удар в сторону правой ногой в живот атакующего и обозначает удар вперед левым кулаком в его голову (рис. 456–458).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 456



Рис. 457



Рис. 458

4. Разучить круговой удар вперед передней частью кулака в качестве контратаки против комбинационных действий руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед в грудь партнера передней частью правого кулака. Защищающийся подставляет под удар кулака свою правую ладонь. Атакующий проводит повторную атаку – круговой удар вперед передней частью левого кулака. Защищающийся делает нырок вправо и обозначает круговой удар вперед передней частью левого кулака в голову атакующего (рис. 459–461).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.



Рис. 459



Рис. 460



Рис. 461

Урок 65

1. Разминка.

2. Повторить различные способы имитации ударов ногами и руками, стоя на месте и в движении.

3. Разучить проведение кругового удара ногой вперед после защиты разноименной голенью в качестве контратаки против удара ногой вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед правой ногой в живот партнера. Защищающийся левой голенью отводит наружу голень атакующей ноги партнера, ставит левую стопу сзади правой, наносит легкий круговой удар по туловищу противника и обозначает удар вперед левым кулаком в его голову (рис. 462–464).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 462



Рис. 463



Рис. 464



Рис. 465

4. Разучить круговой удар вперед передней частью кулака через разноименную руку в качестве контратаки против удара кулаком вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий передней частью правого кулака проводит удар вперед в голову партнера. Защищающийся делает уклон вправо и обозначает круговой удар вперед передней частью левого кулака в голову атакующего (рис. 465).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.

Урок 66

1. Разминка.

2. Повторить различные способы имитации ударов ногами и руками, стоя на месте и в движении.

3. Разучить удар ногой назад в качестве контратаки против удара ногой вперед после защиты разноименной голенью.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед правой ногой в живот партнера. Защищающийся левой голенью отводит наружу голень атакующей ноги партнера, ставит левую стопу сзади правой, поворачивается на 180° влево и проводит легкий удар назад правой ногой по туловищу партнера, а затем обозначает удар вперед левым кулаком в его голову (рис. 466–468).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 466



Рис. 467



Рис. 468

4. Разучить новые контратакующие действия руками, против комбинационных атакующих действий руками противника.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед левым кулаком в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар кулака левую ладонь. Атакующий проводит удар вперед правым кулаком. Защищающийся делает уклон вправо и обозначает круговой удар вперед левым кулаком в голову атакующего через его правое плечо (рис. 469, 470).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.

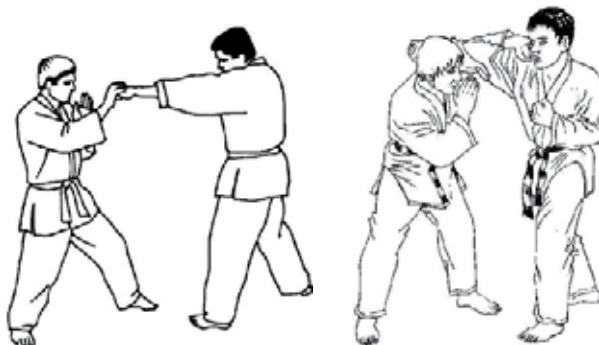


Рис. 469

Рис. 470

Урок 67

1. Разминка.

2. Повторить различные способы имитации ударов ногами и руками, стоя на месте и в движении.

3. Разучить проведение удара ногой вперед после защиты разноименной голенью в качестве контратаки против удара ногой вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед правой ногой в живот партнера. Защищающийся выполняет правой голенью блок изнутри в правую голень партнера, затем ставит правую стопу сзади своей левой, наносит легкий удар вперед левой стопой в живот атакующего и обозначает удар вперед правым кулаком в лицо партнера (рис. 471–473).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 471



Рис. 472



Рис. 473

4. Разучить проведение удара кулаком вперед в качестве защиты контратакой от кругового удара вперед передней частью кулака в голову.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит круговой удар вперед передней частью кулака в голову партнера. Защищающийся выполняет верхний боковой блок левым предплечьем в предплечье атакующей руки и наносит легкий удар вперед левым кулаком в живот партнера (рис. 474, 475).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.



Рис. 474



Рис. 475

Урок 68

1. Разминка.

2. Повторить различные способы имитации ударов ногами и руками, стоя на месте и в движении.

3. Разучить проведение удара ногой в сторону после защиты одноименной голенью в качестве контратаки против удара ногой вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар ногой вперед в живот партнера. Защищающийся выполняет правой голенью блок изнутри в правую голень партнера, ставит правую стопу сзади своей левой, наносит легкий удар ногой в сторону в живот партнера и обозначает удар вперед правым кулаком в голову атакующего (рис. 476–478).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 476



Рис. 477



Рис. 478

4. Разучить контратакующие технические действия руками против комбинационных технических действий руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит круговой удар вперед передней частью кулака по туловищу партнера. Защищающийся выполняет нижний блок изнутри левым предплечьем в предплечье атакующей руки. Атакующий проводит повторную атаку – круговой удар вперед левым кулаком в голову партнера. Защищающийся выполняет верхний блок правым предплечьем в предплечье атакующей руки и наносит удар вперед левым кулаком в живот атакующего (рис. 479–481).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.



Рис. 479



Рис. 480



Рис. 481

Урок 69

1. Разминка.

2. Повторить различные способы имитации ударов ногами и руками, стоя на месте и в движении.

3. Разучить проведение кругового удара ногой вперед после защиты одноименной голенью в качестве контратаки против удара ногой вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед правой ногой в живот партнера. Защищающийся проводит блок голенью правой ноги в голень атакующей ноги партнера, ставит правую стопу сзади своей левой, проводит легкий круговой удар в туловище партнера и обозначает удар вперед правым кулаком в его лицо (рис. 482–484).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 482



Рис. 483



Рис. 484

4. Разучить удар вперед снизу в качестве контратаки против кругового удара вперед передней частью кулака по туловищу.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит круговой удар вперед передней частью правого кулака по туловищу партнера. Защищающийся выполняет нижний блок предплечьем в предплечье атакующей руки и наносит легкий удар вперед снизу передней частью правого кулака (рис. 485, 486).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 485



Рис. 486

5. Повторить ранее изученные технические действия.
6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.

Урок 70

1. Разминка.

2. Повторить различные способы имитации ударов ногами и руками, стоя на месте и в движении.

3. Разучить выполнение первого поворота на 180°, находясь в передней стойке.

Встать в положение передней правосторонней стойки, сместить ступню левой ноги на одну линию с правой ступней, повернуться на месте на 180° влево, одновременно выполнить нижний блок левым предплечьем, затем сместить левую стопу влево с таким расчетом, чтобы ноги встали на ширину плеч (рис. 487–489).

Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек.

4. Разучить проведение удара ногой назад после защиты одноименной голенью в качестве контратаки против удара ногой вперед.



Рис. 487

Рис. 488

Рис. 489

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий правой ногой проводит удар вперед в живот партнера. Защищающийся выполняет голенью правой ноги блок изнутри в голень атакующей ноги, поворачивается спиной к партнеру, проводит легкий удар назад левой ногой по его туловищу и обозначает круговой удар вперед правым кулаком в голову атакующего (рис. 490–492).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 490



Рис. 491



Рис. 492

5. Разучить контратакующие действия руками против комбинационных технических действий противника руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед кулаком левой руки в голову партнера. Защищающийся делает уклон вправо. Атакующий проводит повторную атаку – круговой удар вперед передней частью правого кулака в туловище партнера. Защищающийся выполняет нижний боковой блок изнутри в предплечье атакующей руки и проводит легкий удар вперед снизу правым кулаком в живот партнера (рис. 493–495).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить ранее изученные технические действия.

7. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.



Рис. 493



Рис. 494



Рис. 495

Урок 71

1. Разминка.

2. Повторить разученный поворот в передней стойке, а также различные способы имитации ударов ногами и руками, стоя на месте и в движении.

3. Разучить проведение удара ногой вперед после блока голенью одноименной ноги.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед правой ногой в живот партнера. Защищающийся выполняет правой голенью блок правой голени партнера, наносит легкий удар вперед правой голенью в живот партнера и обозначает удар вперед левым кулаком в его голову (рис. 496–498).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 496



Рис. 497



Рис. 498



Рис. 499



Рис. 500

4. Разучить удар вперед по туловищу партнера в качестве защиты контратакой от кругового удара кулаком вперед в голову.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит круговой удар вперед левым кулаком в голову партнера. Защищающийся подставляет свою левую ладонь под удар кулака атакующей руки и наносит легкий удар вперед передней частью правого кулака в живот партнера (рис. 499, 500).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.

Урок 72

1. Разминка.

2. Повторить разученный поворот в передней стойке, а также различные способы имитации ударов ногами и руками, стоя на месте и в движении.

3. Разучить проведение удара ногой в сторону после блока голенью одноименной ноги.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар ногой вперед в живот партнера. Защищающийся выполняет правой голенью блок голени правой ноги партнера, поворачивается к нему правым боком, проводит легкий удар по туловищу и обозначает удар вперед левым кулаком в его лицо (рис. 501–503).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 501



Рис. 502



Рис. 503

4. Разучить контратакующие действия руками против комбинационных технических действий противника руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед правым кулаком в живот партнера. Защищающийся опускает правую ладонь на пясть правой руки партнера. Атакующий проводит повторную атаку – круговой удар вперед левым кулаком в голову партнера. Защищающийся подставляет левую ладонь под кулак атакующей руки и обозначает удар правым кулаком в живот партнера (рис. 494–496).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.



Рис. 504



Рис. 505



Рис. 506

Урок 73

1. Разминка.

2. Повторить разученный поворот в передней стойке, а также различные способы имитации ударов ногами и руками, стоя на месте и в движении.

3. Разучить проведение кругового удара ногой вперед после блока голенью одноименной ноги противника.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед правой ногой в живот партнера. Защищающийся выполняет правой голенью блок правой голени партнера, наносит легкий круговой удар вперед правой ногой по его туловищу и обозначает удар вперед левым кулаком в его лицо (рис. 507–509).

Повторить 20 раз и поменяться ролями



Рис. 507



Рис. 508



Рис. 509

4. Разучить удар вперед передней частью кулака в голову в качестве контратаки против удара вперед передней частью кулака в живот.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед правым кулаком в живот партнера. Защищающийся опускает правую ладонь на пясть атакующей руки и обозначает удар вперед левым кулаком в голову партнера (рис. 510, 511).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.



Рис. 510



Рис. 511

Урок 74

1. Разминка.

2. Повторить разученный поворот в передней стойке, а также различные способы имитации ударов ногами и руками, стоя на месте и в движении.

3. Разучить проведение удара ногой назад после блока голенью одноименной голени партнера.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед правой ногой в живот партнера. Защищающийся проводит правой

голенью блок правой голени партнера, поворачивается к нему спиной и наносит легкий удар правой ногой назад в его туловище, затем обозначает удар вперед левым кулаком в его подбородок (рис. 512–514).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 512



Рис. 513



Рис. 514

4. Разучить контратакующие действия руками против комбинационных технических действий руками противника. Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит круговой удар вперед передней частью левого кулака в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар кулака левую ладонь. Атакующий проводит удар вперед правым кулаком в живот партнера. Защищающийся опускает на пясть правой руки свою правую ладонь и обозначает удар вперед левым кулаком в голову партнера (рис. 515–517).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.



Рис. 515



Рис. 516



Рис. 517

Урок 75

1. Разминка.

2. Повторить разученный поворот в передней стойке, а также различные способы имитации ударов ногами и руками на месте и в движении.

3. Разучить проведение удара ногой вперед после блока голенью ноги противника.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед правой ногой в живот партнера. Защищающийся левой голенью

отводит наружу голень атакующей ноги, наносит легкий удар левой ногой вперед в живот партнера и обозначает удар вперед правым кулаком в его голову (рис. 518–520).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 518



Рис. 519



Рис. 520



Рис. 521



Рис. 522

4. Разучить косой удар снизу передней частью кулака в качестве защиты контратакой от кругового удара вперед передней частью кулака.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит круговой удар вперед передней частью правого кулака. Защищающийся отклоняется назад и обозначает косой удар снизу передней частью своего правого кулака из-под правого плеча партнера (рис. 521, 522).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.

Урок 76

1. Разминка.

2. Повторить разученный поворот в положении передней стойки, а также различные способы имитации ударов ногами и руками на месте и в движении.

3. Разучить проведение удара ногой в сторону после блока голенью разноименной ноги противника.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит правой ногой удар вперед в живот партнера. Защищающийся левой голенью отводит наружу голень атакующей ноги и наносит легкий удар в сторону левой ногой в живот партнера и обозначает удар передней частью правого кулака (рис. 523–525).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 523



Рис. 524



Рис. 525

4. Разучить контратакующие действия руками против комбинационных технических действий руками противника.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед левым кулаком в живот партнера. Защищающийся подставляет предплечья под удар кулака атакующей руки. Атакующий проводит повторную атаку – круговой удар вперед правым кулаком в голову партнера. Защищающийся отклоняется назад и обозначает косой удар снизу кулаком правой руки из-под правого предплечья партнера (рис. 526–528).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.



Рис. 526



Рис. 527



Рис. 528

Урок 77

1. Разминка.

2. Повторить разученный поворот в передней стойке, а также различные способы имитации ударов ногами и руками на месте и в движении.

3. Разучить проведение кругового удара ногой вперед после блока голенью разноименной ноги.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые разноименные стойки. Атакующий проводит удар вперед правой ногой в живот партнера. Защищающийся отводит левой голенью наружу голень атакующей ноги партнера, наносит легкий круговой удар вперед левой ногой по его туловищу и обозначает удар вперед правым кулаком в его голову (рис. 529–531).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 529



Рис. 530



Рис. 531



Рис. 532



Рис. 533

4. Разучить удар кулаком вперед в качестве контратаки против кругового удара кулаком вперед по туловищу.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит круговой удар вперед передней частью кулака левой руки по туловищу партнера. Защищающийся проводит нижний блок правым предплечьем в предплечье атакующей руки и обозначает удар

вперед левым кулаком в голову партнера (рис. 532, 533).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.

Урок 78

1. Разминка.

2. Повторить разученный поворот в передней стойке, а также различные способы имитации ударов ногами и руками, стоя на месте и в движении.

3. Разучить проведение удара ногой назад после блока голенью разноименной ноги.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед правой ногой в живот партнера. Защищающийся левой голенью отводит наружу голень разноименной ноги партнера, поворачивается на 180° влево и проводит легкий удар назад правой ногой и обозначает удар правым кулаком в его голову (рис. 534–536).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 534



Рис. 535



Рис. 536

4. Разучить контратакующие действия руками против комбинационных технических действий противника руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед правым кулаком в голову партнера. Защищающийся отклоняет туловище назад. Атакующий проводит повторную атаку – круговой удар вперед левым кулаком по туловищу партнера. Защищающийся выполняет нижний блок в предплечье атакующей руки и проводит удар снизу левым кулаком в голову партнера (рис. 537–539).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.



Рис. 537



Рис. 538



Рис. 539

Урок 79

1. Разминка.

2. Повторить разученный поворот в передней стойке, а также различные способы имитации ударов ногами и руками, стоя на месте и в движении.

3. Разучить выполнение второго поворота, находясь в передней стойке.



Рис. 540



Рис. 541



Рис. 542

Встать в положение передней левосторонней стойки, подтянуть левую стопу к правой, повернуться на 180° влево, сделать скользящий шаг вперед левой ногой, перейти в переднюю левостороннюю стойку, одновременно выполнить имитацию нижнего блока левым предплечьем (рис. 540–542).

Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек.

4. Разучить проведение удара ногой вперед в качестве повторной атаки после удара ногой вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар левой ногой вперед в живот партнера. Защищающийся отводит правой голень наружу голень атакующей ноги и наносит удар вперед левым кулаком в голову партнера. Защищающийся подставляет правую ладонь под кулак атакующей руки и проводит легкий удар вперед правой ногой в живот партнера (рис. 543–545).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 543



Рис. 544



Рис. 545

5. Разучить проведение удара кулаком снизу в качестве контратаки против удара кулаком сбоку.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит круговой удар вперед правым кулаком по туловищу партнера. Защищающийся выполняет нижний блок левым предплечьем в предплечье атакующей руки и обозначает удар снизу правым кулаком в голову партнера (рис. 546–548).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить ранее изученные технические действия.

7. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.



Рис. 546



Рис. 547



Рис. 548

Урок 80

1. Разминка.

2. Повторить разученные повороты в передней стойке, а также различные способы имитации ударов ногами и руками, стоя на месте и в движении.

3. Разучить проведение удара ногой в сторону в качестве повторной атаки после удара ногой вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар ногой вперед в живот партнера. Защищающийся отводит левой голенью наружу голень атакующей ноги партнера и проводит удар левым кулаком в его лицо. Защищающийся делает шаг назад левой ногой, подставляет правую ладонь под кулак атакующей руки и проводит легкий удар в сторону правой ногой в живот партнера, затем имитирует удар левым кулаком в его лицо (рис. 549–552).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Разучить контратакующие действия руками против комбинационных технических действий противника руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит круговой удар вперед передней частью кулака по туловищу партнера. Защищающийся выполняет нижний блок левым предплечьем в предплечье атакующей руки. Атакующий выполняет круговой удар вперед левым кулаком в голову партнера. Защищающийся отклоняется назад и обозначает удар снизу правым кулаком в подбородок партнера (рис. 553–555).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.



Рис. 549



Рис. 550



Рис. 551



Рис. 552



Рис. 553



Рис. 554



Рис. 555

Урок 81

1. Разминка.

2. Повторить разученные повороты в передней стойке, а также различные способы имитации ударов ногами и руками, стоя на месте и в движении.

3. Разучить проведение кругового удара ногой вперед в качестве повторной атаки после удара ногой вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед левой ногой в живот партнера. Защищающийся отводит правой голенью наружу голень атакующей ноги партнера и проводит удар вперед левым кулаком в его лицо. Атакующий подставляет правую ладонь под удар кулака разноименной руки, проводит легкий круговой удар вперед правой ногой по туловищу партнера и обозначает удар вперед левым кулаком в его лицо (рис. 556–559).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Разучить круговой удар кулаком вперед в качестве контратаки против удара кулаком снизу.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар снизу левым кулаком в живот партнера. Защищающийся подставляет правую ладонь под удар кулака атакующей руки и обозначает круговой удар вперед левым кулаком в голову партнера (рис. 560–562).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 556



Рис. 557



Рис. 558



Рис. 559



Рис. 560



Рис. 561



Рис. 562

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.

Урок 82

1. Разминка.

2. Повторить разученные повороты в передней стойке, а также различные способы имитации ударов ногами и руками, стоя на месте и в движении.

3. Разучить проведение удара ногой назад в качестве повторной атаки после удара ногой вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар левой ногой вперед в живот партнера. Защищающийся правой голенью отводит наружу голень атакующей ноги и проводит удар вперед левым кулаком в голову партнера. Атакующий делает шаг назад левой ногой, одновременно подставляет свою правую ладонь под кулак атакующей руки, поворачивается на 180° , проводит легкий удар назад правой ногой по туловищу партнера и обозначает прямой удар в его голову левым кулаком (рис. 563–566).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Разучить контратакующие действия руками против комбинационных действий противника руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед правым кулаком в голову партнера. Защищающийся отклоняется назад. Атакующий проводит повторную атаку – удар снизу вперед левым кулаком в живот партнера, защищающийся опускает правую ладонь на кулак атакующей руки и обозначает круговой удар вперед передней частью левого кулака в подбородок партнера (рис. 567–569).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 563



Рис. 564



Рис. 565



Рис. 566



Рис. 567



Рис. 568



Рис. 569

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.

Урок 83

1. Разминка.

2. Повторить разученные повороты в передней стойке, а также различные способы имитации ударов ногами и руками, стоя на месте и в движении.

3. Разучить проведение повторной атаки ударом ноги вперед после блока ноги одноименной голенью.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар ногой вперед в живот партнера. Защищающийся блокирует правой голенью голень одноименной ноги. Атакующий проводит повторную атаку – удар вперед левым кулаком в голову партнера. Защищающийся подставляет правую ладонь под кулак правой руки партнера. Атакующий проводит третью атаку – легкий удар правой ногой вперед в живот партнера (рис. 570–572).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 570



Рис. 571



Рис. 572



Рис. 573

Рис. 574

4. Разучить круговой удар кулаком вперед в качестве контратаки против удара кулаком снизу.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий наносит удар снизу вперед правым кулаком в живот партнера. Защищающийся опускает левую ладонь на кулак атакующей руки и обозначает круговой удар вперед передней частью кулака в голову партнера (рис. 573, 574).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.

Урок 84

1. Разминка.

2. Повторить разученные повороты в передней стойке, а также различные способы имитации ударов ногами и руками, стоя на месте и в движении.

3. Разучить проведение удара ногой в сторону в качестве повторной атаки после блока ноги одноименной голенью.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые одноименные стойки. Атакующий проводит удар вперед правой ногой в живот партнера. Защищающийся блокирует правой голенью голень правой ноги атакующего и наносит удар вперед левым кулаком в его голову. Защищающийся подставляет правую ладонь под кулак атакующей руки, одновременно делает шаг назад левой ногой и обозначает легкий удар в сторону правой ногой по животу партнера (рис. 575–577).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 575



Рис. 576



Рис. 577

4. Разучить контратакующие действия руками против комбинационных технических действий противника руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит круговой удар вперед передней частью левого кулака в голову партнера. Защищающийся выполняет верхний боковой блок левым предплечьем в предплечье правой руки. Атакующий проводит повторную атаку – удар снизу вперед в живот партнера.

Защищающийся опускает свою левую ладонь на кулак атакующей руки и обозначает круговой удар вперед передней частью правого кулака в голову партнера (рис. 578–580).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.



Рис. 578



Рис. 579



Рис. 580

Урок 85

1. Разминка.

2. Повторить разученные повороты в передней стойке, а также различные способы имитации ударов ногами и руками, стоя на месте и в движении.

3. Разучить проведение кругового удара ногой вперед в качестве повторной атаки после блока одноименной голенью.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед правой ногой. Защищающийся выполняет блок правой голенью в голень правой ноги партнера и проводит удар вперед левым кулаком в его лицо. Атакующий выполняет блок правой ладонью в кулак левой руки и проводит легкий круговой удар вперед правой ногой по туловищу защищающегося (рис. 581–583).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 581



Рис. 582



Рис. 583

4. Разучить проведение кругового удара вперед передней частью кулака в качестве повторной атаки против удара снизу вверх передней частью кулака.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар снизу вверх передней частью правого кулака. Защищающийся

отклоняется назад и обозначает круговой удар вперед передней частью левого кулака в голову партнера (рис. 584–586).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.



Рис. 584



Рис. 585



Рис. 586

Урок 86

1. Разминка.

2. Повторить разученные повороты в передней стойке, а также различные способы имитации ударов ногами и руками, стоя на месте и в движении.

3. Разучить проведение удара ногой назад в качестве повторной атаки после блока одноименной голенью.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед правой ногой в живот партнера. Защищающийся выполняет блок правой голенью в голень атакующей ноги и проводит удар вперед передней частью левого кулака в голову партнера. Атакующий делает шаг назад левой ногой, одновременно выполняет блок правой ладонью в кулак левой руки партнера, поворачивается на 180° влево и наносит правой ногой легкий удар по его туловищу (рис. 587–589).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 587



Рис. 588



Рис. 589

4. Разучить новые контратакующие действия против комбинационных технических действий противника руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар снизу вверх передней частью правого кулака в подбородок партнера.

Защищающийся отклоняется назад, атакующий проводит повторную атаку – удар вперед левым кулаком в живот партнера. Защищающийся опускает свою правую ладонь на пясть левой руки партнера и обозначает круговой удар вперед передней частью левого кулака в его подбородок (рис. 590–592).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.



Рис. 590



Рис. 591



Рис. 592

Урок 87

1. Разминка.

2. Повторить разученные повороты в передней стойке, а также различные способы имитации ударов ногами и руками, стоя на месте и в движении.

3. Разучить проведение удара ногой вперед в голову в качестве контратаки против удара ногой вперед в живот.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит правой ногой удар вперед. Защищающийся подставляет под голень правой ноги партнера свою левую стопу и обозначает правой ногой удар вперед в подбородок атакующего (рис. 593, 594).



Рис. 593



Рис. 594



Рис. 595



Рис. 596

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Разучить круговой удар вперед передней частью кулака по туловищу в качестве контратаки против кругового удара кулаком в голову.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит круговой удар вперед кулаком левой руки в голову партнера. Защищающийся подставляет под переднюю часть кулака атакующей руки свою левую ладонь и наносит круговой удар вперед передней частью правого кулака по боковой части туловища атакующего (рис. 595, 596).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.
6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.

Урок 88

1. Разминка.
2. Повторить разученные повороты в передней стойке, а также различные способы имитации ударов ногами и руками, стоя на месте и в движении.
3. Разучить проведение удара ногой в сторону в качестве контратаки против удара кулаком вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий делает шаг вперед левой ногой и проводит удар вперед левым кулаком в голову партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой, проводит верхний блок правым предплечьем в предплечье атакующей руки и обозначает правой ногой удар в сторону в подбородок партнера (рис. 597).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Разучить контратакующие действия руками против комбинационных действий противника руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед левым кулаком в живот партнера. Защищающийся подставляет предплечья под кулак атакующей руки партнера. Атакующий проводит повторную атаку – круговой удар вперед в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар кулака свою левую ладонь и проводит легкий боковой удар правым кулаком по туловищу партнера (рис. 598–600).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.
6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.



Рис. 597



Рис. 598



Рис. 599



Рис. 600

Урок 89

1. Разминка.
2. Повторить разученные повороты в передней стойке, а также различные способы имитации ударов ногами и руками, стоя на месте и в движении.

3. Разучить проведение кругового удара ногой вперед в качестве контратаки против удара кулаком вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и проводит удар вперед правым кулаком в голову партнера.



Рис. 601



Рис. 602

Защищающийся делает шаг назад левой ногой, одновременно проводит верхний блок правым предплечьем в предплечье правой руки и обозначает круговой удар вперед левой ногой в голову атакующего (рис. 601, 602).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Разучить удар передней частью кулака согнутой в локте руки в качестве контратаки против кругового удара кулаком вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит круговой удар вперед правым кулаком в голову партнера. Защищающийся делает нырок под правую руку атакующего и, оказавшись сбоку от него, наносит легкий удар вперед передней частью правого кулака в туловище (рис. 603–605).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.



Рис. 603



Рис. 604



Рис. 605

Урок 90

1. Разминка.

2. Повторить разученные повороты в передней стойке, а также различные способы имитации ударов ногами и руками, стоя на месте и в движении.

3. Разучить удар задней стороной пясти в качестве контратаки против удара ногой в сторону.

Атакующий поворачивается правым боком к партнеру, стоящему в узкой фронтальной стойке, и проводит удар правой ногой в сторону в область его живота. Защищающийся делает шаг назад правой ногой, одновременно выполняет нижний блок снаружи левым предплечьем в голень атакующей ноги и обозначает удар задней стороной пясти в шею партнера (рис. 606, 607).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Разучить контратакующие действия против комбинационных технических действий противника руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар снизу вверх правым кулаком в подбородок партнера. Защищающийся подставляет под удар кулака свою правую ладонь. Атакующий проводит повторную атаку – круговой удар вперед передней частью правого кулака в голову партнера. Защищающийся делает «нырок» под правую руку партнера и проводит легкий удар в его живот передней частью кулака согнутой в локте правой руки (рис. 608–610).



Рис. 606



Рис. 607



Рис. 608



Рис. 609



Рис. 610

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.

Урок 91

1. Разминка.

2. Повторить разученные повороты в передней стойке, а также различные способы имитации ударов ногами и руками, стоя на месте и в движении.

3. Разучить проведение третьего поворота, находясь в положении передней стойки.

Встать в положение передней правосторонней стойки, подтянуть правую стопу к левой и повернуться на 180° вправо. Затем снова перейти в переднюю правостороннюю стойку, одновременно выполнить имитацию нижнего блока правым предплечьем, сделать шаг вперед левой ногой, перейти в переднюю левостороннюю стойку и выполнить имитацию удара вперед левым кулаком (рис. 611–614).

Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек.

4. Разучить удар ногой вперед в качестве повторной атаки после выполнения партнером нижнего блока предплечьем.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед правой ногой в живот партнера. Защищающийся выполняет нижний блок изнутри левым предплечьем в голень правой ноги. Атакующий проводит повторную атаку – легкий удар вперед левой ногой в живот партнера (рис. 615, 616).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 611



Рис. 612



Рис. 613



Рис. 614



Рис. 615



Рис. 616

5. Разучить комбинационные технические действия руками в качестве контратаки против удара снизу-вверх передней частью кулака.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар снизу-вверх передней частью правого кулака. Защищающийся отклоняется назад и обозначает

круговой удар вперед передней частью правого кулака и удар снизу-вверх передней частью левого кулака в подбородок партнера (рис. 617–619).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить ранее изученные технические действия.

7. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.



Рис. 617



Рис. 618



Рис. 619

Урок 92

1. Разминка.

2. Повторить разученные повороты в передней стойке, а также различные способы имитации ударов ногами и руками, стоя на месте и в движении.

3. Разучить удар ногой в сторону в качестве повторной атаки после выполнения партнером нижнего блока предплечьем.

Атакующий поворачивается к партнеру правым боком и проводит удар в сторону правой ногой в живот. Защищающийся выполняет нижний блок изнутри правым предплечьем

в голень левой ноги. Атакующий совершает поворот на 180° влево и обозначает удар в сторону левой ногой в подбородок партнера (рис. 620–622).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 620



Рис. 621



Рис. 622

4. Разучить контратакующие действия руками против комбинационных технических действий противника руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед левым кулаком в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар кулака свою правую ладонь. Атакующий проводит повторную атаку – удар снизу вверх передней частью правого кулака в подбородок партнера. Защищающийся отклоняется назад и обозначает круговой удар вперед передней частью правого кулака в голову партнера (рис. 623–625).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.



Рис. 623



Рис. 624



Рис. 625

Урок 93

1. Разминка.

2. Повторить разученные повороты в передней стойке, а также различные способы имитации ударов ногами и руками, стоя на месте и в движении.

3. Разучить проведение кругового удара ногой вперед в качестве повторной атаки после выполнения партнером среднего блока ладонью изнутри.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит левой ногой круговой удар вперед по туловищу партнера. Защищающийся

выполняет левой ладонью средний блок изнутри в голень левой ноги. Атакующий проводит повторную атаку – круговой удар вперед правой ногой в голову защищающегося (рис. 626–628).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 626



Рис. 627



Рис. 628



Рис. 629



Рис. 630

4. Разучить удар снизу вверх передней стороной кулака в качестве контратаки против удара кулаком вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и проводит удар вперед передней стороной правого кулака. Защищающийся делает шаг назад левой ногой, выполняет правой ладонью средний блок изнутри в предплечье атакующей руки и обозначает удар снизу вверх передней стороной левого кулака в подбородок партнера (рис. 629, 630).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.

Урок 94

1. Разминка.

2. Повторить разученные повороты в передней стойке, а также различные способы имитации ударов ногами и руками, стоя на месте и в движении.

3. Разучить проведение удара ногой назад в качестве повторной атаки после выполнения партнером нижнего блока предплечьем изнутри.

Атакующий поворачивается спиной к партнеру, стоящему в боевой левосторонней стойке, и проводит правой ногой удар назад в живот партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой и выполняет правым предплечьем нижний блок изнутри в голень атакующей ноги. Атакующий проводит повторную атаку – легкий удар назад левой ногой в живот партнера (рис. 631, 632).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 631



Рис. 632

4. Разучить контратакующие действия руками против комбинационных технических действий руками противника.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит круговой удар вперед левым кулаком в голову партнера. Защищающийся выполняет верхний боковой блок правым предплечьем в предплечье левой руки.

Атакующий проводит повторную атаку – удар вперед правым кулаком в грудь партнера. Защищающийся выполняет правой ладонью средний блок изнутри в предплечье атакующей руки и обозначает удар снизу-вверх передней частью левого кулака в подбородок партнера (рис. 633–635).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.



Рис. 633



Рис. 634



Рис. 635

Урок 95

1. Разминка.

2. Повторить разученные повороты в передней стойке, а также различные способы имитации ударов ногами и руками, стоя на месте и в движении.

3. Разучить проведение восходящего удара пяткой в качестве контратаки против удара ногой вперед.



Рис. 636



Рис. 637

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит правой ногой удар вперед в живот партнера. Защищающийся выполняет нижний блок левым предплечьем в голень правой ноги, поворачивается на 180° вправо и обозначает восходящий удар правой пяткой в промежность партнера (рис. 636, 637).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Разучить удар вперед передней частью кулака в живот в качестве контратаки против удара кулаком в голову.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней частью правого кулака в голову партнера. Защищающийся ставит верхний блок правым предплечьем в предплечье атакующей руки и наносит удар вперед передней частью правого кулака в живот партнера (рис. 638, 639).



Рис. 638



Рис. 639

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.

Урок 96

1. Разминка.

2. Повторить разученные повороты в передней стойке, а также различные способы имитации ударов ногами и руками, стоя на месте и в движении.

3. Разучить проведение восходящего удара пяткой в качестве контратаки против удара ногой в сторону.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки.



Рис. 640



Рис. 641

Атакующий поворачивается к партнеру правым боком и проводит удар в сторону правой ногой в живот. Защищающийся делает шаг назад левой ногой, поднимает вверх правым предплечьем голень правой ноги партнера, поворачивается на 90° влево и обозначает восходящий удар пяткой в промежность атакующего (рис. 640, 641).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Разучить контратакующие технические действия руками против комбинационных технических действий противника руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед кулаком правой руки в лицо партнера. Защищающийся выполняет верхний блок левым предплечьем в предплечье правой руки. Атакующий проводит повторную атаку – удар вперед левым кулаком в живот партнера. Защищающийся опускает свою правую ладонь на пясть атакующей руки и обозначает удар левым кулаком в голову партнера (рис. 642–644).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.



Рис. 642



Рис. 643



Рис. 644

Урок 97

1. Разминка.

2. Повторить разученные повороты в передней стойке, а также различные способы имитации ударов ногами и руками, стоя на месте и в движении.



Рис. 645



Рис. 646

3. Разучить восходящий удар пяткой в качестве контратаки против кругового удара ногой вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит правой ногой круговой удар вперед в голову партнера. Защищающийся выполняет правой ладонью верхний блок в голень правой ноги, поворачивается на 180° влево и обозначает восходящий удар левой пяткой в промежность партнера (рис. 645, 646).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Разучить круговой удар кулаком вперед в качестве контратаки против удара кулаком вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней частью левого кулака в голову партнера. Защищающийся выполняет верхний блок правым предплечьем в предплечье атакующей руки и обозначает круговой удар вперед передней частью левого кулака в голову партнера (рис. 647–649).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.



Рис. 647



Рис. 648



Рис. 649

Урок 98

1. Разминка.

2. Повторить разученные повороты в передней стойке, а также различные способы имитации ударов ногами и руками, стоя на месте и в движении.

3. Разучить защитные действия разноименной голенью от удара ногой в сторону.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий поворачивается правым боком к партнеру, стоящему в боевой левосторонней стойке, и проводит удар правой ногой в сторону в область его живота. Защищающийся отводит левой голенью разноименную голень партнера вправо от себя, обозначает удар передней частью правого кулака в голову атакующего и наносит удар правой стопой в его правый подколенный сгиб (рис. 650–652).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 650



Рис. 651



Рис. 652

4. Разучить контратакующие действия руками против комбинационных технических действий противника руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед кулаком правой руки в голову партнера. Защищающийся выполняет верхний блок в предплечье разноименной руки. Атакующий выполняет удар снизу вверх правым кулаком в подбородок партнера. Защищающийся отклоняется назад и обозначает круговой удар вперед передней частью левого кулака в голову партнера (рис. 653–655).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.



Рис. 653



Рис. 654



Рис. 655

Урок 99

1. Разминка.

2. Повторить разученные повороты в передней стойке, а также различные способы имитации ударов ногами и руками, стоя на месте и в движении.

3. Разучить проведение имитации кругового удара вперед внешней стороной кулака.

Встать в положение боевой левосторонней стойки, вывести вперед ладонь правой руки, одновременно левое предплечье опустить вниз, затем круговым движением к себе вверх вперед обозначить удар внешней частью левого кулака (рис. 656–658).

Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек.

4. Разучить круговой удар вперед внешней частью кулака в качестве контратаки против удара вперед передней частью кулака.



Рис. 656



Рис. 657

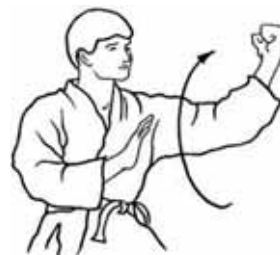


Рис. 658

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней частью правого кулака по туловищу партнера. Защищающийся ставит правой ладонью средний блок в предплечье атакующей руки и обозначает удар вперед внешней частью кулака в лицо партнера (рис. 659, 660).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Разучить удар сбоку основанием стопы в качестве контратаки против удара вперед передней частью кулака.



Рис. 659

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней частью кулака в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар кулака правую ладонь и наносит легкий удар сбоку подошвой правой стопы в левое бедро партнера (рис. 661, 662).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить ранее изученные технические действия.



Рис. 660

7. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.



Рис. 661



Рис. 662

Урок 100

1. Разминка.

2. Повторить разученные повороты в передней стойке, а также различные способы имитации ударов ногами и руками, стоя на месте и в движении.

3. Разучить бросок подбивом голенью одноименной голени противника.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит правой ногой удар вперед в живот партнера. Защищающийся отводит вправо от себя передней частью левого предплечья голень атакующей ноги, поворачивается на 180°

вправо, подбивает правой голенью правую голень партнера и опрокидывает его на спину (рис. 663–665).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 663



Рис. 664



Рис. 665

4. Разучить контратакующие действия руками против комбинационных технических действий противника руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней частью левого кулака. Защищающийся подставляет свою правую ладонь под удар кулака левой руки. Атакующий проводит повторную атаку – удар вперед передней частью правого кулака в грудь партнера. Защищающийся выполняет средний блок правой ладонью в предплечье левой руки и обозначает удар вперед передней частью правого кулака в лицо партнера (рис. 666–668).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.



Рис. 666



Рис. 667



Рис. 668

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ СДАЧИ ЭКЗАМЕНА НА ПОЛУЧЕНИЕ УЧЕНИЧЕСКОЙ СТЕПЕНИ 6 КЮ И ПРАВО НОШЕНИЯ ЖЕЛТОГО ПОЯСА

Экзамен может проводиться через 5–6 месяцев после предыдущего экзамена.

1. Разбить две доски размером 40х40 см, толщиной 2 см, одну рукой, другую ногой. На тестирование отводится три попытки. Не сумевшие разбить доски к дальнейшей сдаче экзаменов не допускаются.

2. Встать в боевую левостороннюю стойку, выполнить шаг правой ногой вперед, выполнить имитации верхнего и нижнего блока правым предплечьем и удара вперед передней стороной левого кулака. Упражнение повторить по три раза, перемещаясь вначале вперед, затем назад.

3. Встать в боевую левостороннюю стойку, сделать шаг вперед правой ногой, перейти в боевую правостороннюю стойку и выполнить имитацию кругового удара вперед передней стороной правого кулака и удара снизу-вверх передней стороной левого кулака. Упражнение повторить по три раза, перемещаясь сначала вперед, затем назад.

4. Показать выполнение первого, второго и третьего поворотов.

5. Встать в узкую фронтальную стойку, сделать шаг левой ногой вперед, перейти в переднюю левостороннюю стойку с одновременным выполнением нижнего блока предплечьем левой руки, затем выполнить имитацию прямого удара кулаком правой руки, удара вперед правой ногой и перейти в боевую стойку; затем выполнить удар в сторону левой ногой во фронтальном направлении, перейти в боевую стойку, выполнить круговой удар вперед правой ногой, перейти в широкую фронтальную стойку и одновременно обозначить удар сверху вниз основанием правого кулака, затем вернуться в исходное положение. Выполнить упражнение по три раза, попеременно меняя стойку.

6. Встать в узкую фронтальную стойку, сделать шаг вперед левой ногой, перейти в переднюю левостороннюю стойку с одновременным выполнением верхнего блока предплечьем левой руки, затем выполнить имитацию удара вперед передней стороной правого кулака и удара вперед правой ногой, поставить развернутую наружу правую стопу впереди левой, выполнить имитацию удара в сторону левой ногой во фронтальном направлении, поставить развернутую наружу левую стопу впереди правой и выполнить имитацию кругового удара вперед правой ногой. Поставить развернутую внутрь левую стопу впереди правой и выполнить имитацию кругового удара назад левой ногой, опустить левую ногу вниз, перейти в переднюю правостороннюю стойку; выполнить первый поворот на месте, перейти в переднюю левостороннюю стойку и закончить упражнение. Упражнение выполнить три раза, затем поменять стойку.

7. Показать технический комплекс № 2.

8. Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит круговой удар вперед передней стороной левого кулака в голову партнера. Защищающийся выполняет нырок вправо и обозначает круговой удар правым кулаком в голову партнера.

9. Оба партнера становятся в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней стороной левого кулака в голову партнера. Защищающийся делает уклон влево и обозначает удар снизу-вверх передней стороной левого кулака в подбородок партнера.

Ученики, успешно сдавшие экзамен, получают право носить желтый пояс.

ТЕХНИКА ЗЕЛЕННОГО ПОЯСА

Урок 101

1. Разминка.

2. Разучить имитации следующих комбинационных действий ногами, перемещаясь в боковой стойке.

2.1. Встать в боевую левостороннюю стойку. Выполнить имитацию удара вперед правой ногой, затем поставить правую стопу впереди левой, развернуть носком внутрь, повернуться на 180° влево и провести имитацию удара назад левой ногой. После этого повернуться на 180° влево, перейти в боевую левостороннюю стойку и имитировать два попеременных удара кулаками вперед.

2.2. Встать в боевую левостороннюю стойку, выполнить имитацию удара вперед правой ногой, затем поставить правую стопу впереди левой, развернуть носком внутрь, повернуться на 270° влево и имитировать удар в сторону левой ногой. После этого повернуться на 90° влево, перейти в боевую левостороннюю стойку и имитировать два попеременных удара кулаками вперед.

2.3. Встать в боевую левостороннюю стойку, выполнить имитацию удара вперед правой ногой, поставить правую стопу впереди левой, развернуть носком внутрь, повернуться на 360° влево и выполнить имитацию удара по дуге внешней частью стопы. Затем перейти в боевую левостороннюю стойку и имитировать два попеременных удара кулаками вперед.

2.4. Встать в боевую левостороннюю стойку, выполнить имитацию удара вперед правой ногой, поставить правую стопу впереди левой, развернуть носком внутрь, повернуться на 180° влево и выполнить имитацию кругового удара назад левой ногой. После этого перейти в боевую левостороннюю стойку и имитировать два попеременных удара кулаками вперед.

2.5. Встать в боевую левостороннюю стойку, развернуть левую стопу носком наружу и выполнить имитацию удара в сторону правой ногой. Затем поставить правую стопу впереди левой, развернуть носком внутрь, повернуться на 180° влево и выполнить имитацию удара назад левой ногой. После этого повернуться на 180° влево, перейти в боевую левостороннюю стойку и имитировать два попеременных удара кулаками вперед.

2.6. Встать в боевую левостороннюю стойку, развернуть левую стопу носком наружу и выполнить имитацию удара в сторону правой ногой. Затем поставить правую стопу впереди левой, развернуть носком внутрь, повернуться на 270° влево и выполнить имитацию удара в сторону левой ногой. После этого повернуться на 90° влево, перейти в боевую левостороннюю стойку и имитировать два попеременных удара кулаками вперед.

2.7. Встать в боевую левостороннюю стойку, развернуть левую стопу носком наружу и выполнить имитацию удара в сторону правой ногой. Затем поставить правую стопу впереди левой, развернуть носком внутрь, повернуться на 360° влево и выполнить имитацию удара по дуге внешней стороной правой стопы. После этого перейти в боевую левостороннюю стойку и выполнить имитацию двух попеременных ударов кулаками вперед.

2.8. Встать в боевую левостороннюю стойку, развернуть левую стопу носком наружу и выполнить имитацию удара в сторону левой ногой. Затем поставить правую стопу впереди левой, повернуть носком внутрь, повернуться на 180° влево и выполнить имитацию кругового удара назад правой ногой. После этого повернуться на 180° влево и выполнить имитацию двух попеременных ударов кулаками вперед.

2.9. Встать в боевую левостороннюю стойку, развернуть левую стопу носком внутрь, шагнуть за нее сзади правой ногой, поставить правую стопу на носок перпендикулярно левой и выполнить имитацию удара левой ногой назад. Затем повернуться влево на 180°, перейти в боевую левостороннюю стойку, выполнить имитацию удара вперед правой ногой, перейти в боевую левостороннюю стойку и имитировать два попеременных удара кулаками вперед.

2.10. Встать в боевую левостороннюю стойку, развернуть левую стопу носком внутрь, шагнуть за нее сзади правой ногой, поставить правую стопу на носок перпендикулярно левой и выполнить имитацию удара левой ногой назад. Затем повернуться влево на 180°, перейти в боевую левостороннюю стойку и выполнить имитацию удара в сторону правой ногой. После этого перейти в боевую правостороннюю стойку и имитировать два попеременных удара кулаками вперед.

2.11. Встать в боевую левостороннюю стойку, развернуть левую стопу носком внутрь, шагнуть за нее сзади правой ногой, поставить правую стопу на носок, перпендикулярно левой и выполнить имитацию удара назад левой ногой. Затем повернуться влево на 180°, перейти в боевую левостороннюю стойку и выполнить имитацию удара по дуге внутренней стороной стопы. Затем перейти в боевую правостороннюю стойку и провести два попеременных удара кулаками вперед.

2.12. Встать в боевую левостороннюю стойку, развернуть левую стопу носком внутрь, шагнуть за нее сзади правой ногой, поставить правую стопу на носок перпендикулярно левой и выполнить имитацию удара левой ногой назад. Затем повернуться влево на 180°, перейти в боевую левостороннюю стойку и провести имитацию кругового удара вперед правой ногой. Перейти в боевую левостороннюю стойку и провести два попеременных удара кулаками вперед.

3. Разучить проведение удара коленом в качестве контратаки против комбинационных технических действий противника руками.



Рис. 669



Рис. 670



Рис. 671



Рис. 672

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней частью левого кулака в грудь партнера. Защищающийся подставляет правую ладонь под удар кулака разноименной руки. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и проводит удар вперед передней частью левого кулака в голову партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой и выполняет верхний блок левым предплечьем в предплечье атакующей руки, проводит легкий удар вперед правым кулаком в туловище партнера, затем захватывает его голову, тянет на себя и обозначает удар левым коленом в лицо атакующего (рис. 669–672).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Разучить круговой удар вперед передней частью кулака в качестве контратаки против удара кулаком в голову.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней частью кулака в голову партнера. Защищающийся делает уклон влево и обозначает круговой удар вперед передней частью левого кулака в голову партнера (рис. 673, 674).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести учебно-тренировочные поединки и выполнить работу на спортивных снарядах по развитию силы ударов.

7. Разучить технический комплекс № 3.



Рис. 673



Рис. 674

Технический комплекс № 3

1. Встать в стойку: пятки вместе, носки врозь, руки вдоль бедер. Выполнить в качестве приветствия легкий поклон (поз. 1).

2. На счет «1» – руки, сжатые в кулаки, скрестить перед грудью, опустить вниз и одновременно сделать шаг правой ногой в сторону. Перейти в узкую фронтальную стойку (поз. 2).

3. На счет «2» – повернуться вправо на 90° , одновременно сделать шаг правой ногой вперед, занять переднюю правостороннюю стойку и провести нижний блок предплечьем правой руки (поз. 3).

4. На счет «3» – сделать шаг левой ногой вперед, перейти в переднюю левостороннюю стойку и одновременно имитировать прямой удар кулаком левой руки (поз. 4).

5. На счет «4» – правую ногу поставить сзади левой, повернуться на 180° , перейти в переднюю правостороннюю стойку и одновременно выполнить нижний блок предплечьем правой руки (поз. 5, 6).

6. На счет «5» – сделать шаг левой ногой вперед, перейти в переднюю левостороннюю стойку и одновременно имитировать прямой удар кулаком левой руки (поз. 7).

7. На счет «6» – приставить левую ногу к правой, повернуться на 90° , перейти в переднюю левостороннюю стойку и одновременно провести нижний блок предплечьем левой руки (поз. 8, 9).

8. На счет «7» – перейти в переднюю правостороннюю стойку и одновременно имитировать прямой удар кулаком правой руки (поз. 10).

9. На счет «8» – перейти в переднюю левостороннюю стойку и одновременно имитировать прямой удар кулаком левой руки (поз. 11).

10. На счет «9» – перейти в переднюю левостороннюю стойку и одновременно имитировать прямой удар кулаком левой руки (поз. 12).

11. На счет «10» – приставить стопу левой ноги к стопе правой, повернуться на 270° влево и перейти в переднюю левостороннюю стойку; одновременно провести нижний блок предплечьем левой руки (поз. 13, 14).

12. На счет «11» – перейти в переднюю правостороннюю стойку и одновременно имитировать прямой удар кулаком правой руки (поз. 15).

13. На счет «12» – правую ногу поставить сзади левой, повернуться на 180°, перейти в переднюю правостороннюю стойку и одновременно провести нижний блок предплечьем правой руки (поз. 16).

14. На счет «13» – перейти в переднюю правостороннюю стойку и одновременно имитировать прямой удар кулаком правой руки (поз. 17).

15. На счет «14» – приставить стопу левой ноги к стопе правой, повернуться на 90° влево, перейти в переднюю левостороннюю стойку и одновременно провести нижний блок предплечьем левой руки (поз. 18).

16. На счет «15» – перейти в переднюю правостороннюю стойку и одновременно имитировать прямой удар кулаком правой руки (поз. 19).

17. На счет «16» – перейти в переднюю левостороннюю стойку и одновременно имитировать прямой удар кулаком левой руки (поз. 20).

18. На счет «17» – перейти в переднюю правостороннюю стойку и одновременно имитировать прямой удар кулаком правой руки (поз. 21).

19. На счет «18» – приставить левую ногу к правой, повернуться влево на 270°, перейти в переднюю правостороннюю стойку и одновременно провести нижний блок предплечьем правой руки (поз. 22).

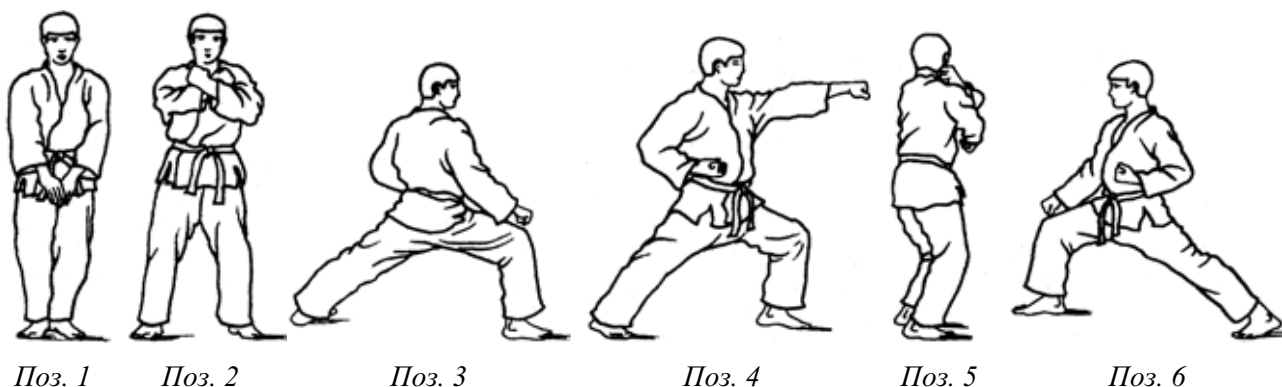
20. На счет «19» – перейти в переднюю правостороннюю стойку и одновременно имитировать прямой удар кулаком левой руки (поз. 23).

21. На счет «20» – правую ногу поставить сзади левой, повернуться на 180° перейти в переднюю правостороннюю стойку и одновременно выполнить нижний блок предплечьем правой руки (поз. 24).

22. На счет «21» – перейти в переднюю правостороннюю стойку и одновременно имитировать прямой удар кулаком правой руки (поз. 25).

23. На счет «22» – левую ногу поставить впереди правой, повернуться влево на 90°, перейти в узкую фронтальную стойку, скрестить руки перед грудью (поз. 26).

24. На счет «23» – опустить руки вдоль бедер, поставить стопы вместе. Выполнить поклон и закончить упражнение (поз. 27).





Поз. 7

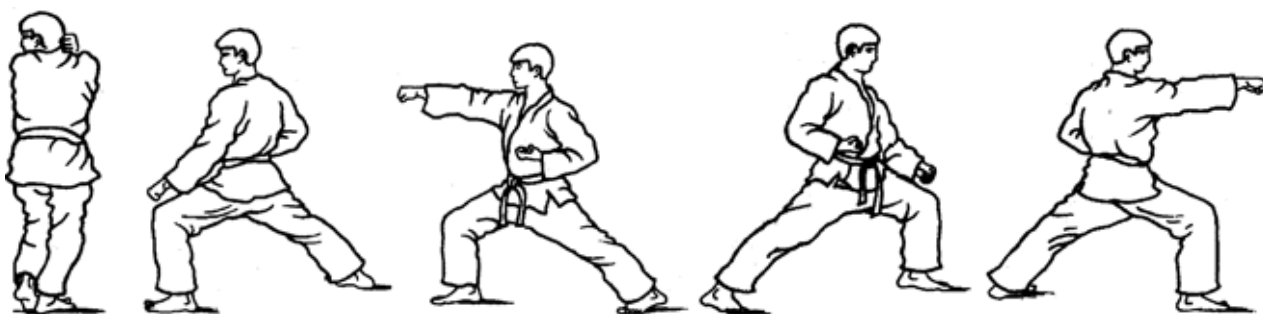
Поз. 8

Поз. 9

Поз. 10

Поз. 11

Поз. 12



Поз. 13

Поз. 14

Поз. 15

Поз. 16

Поз. 17



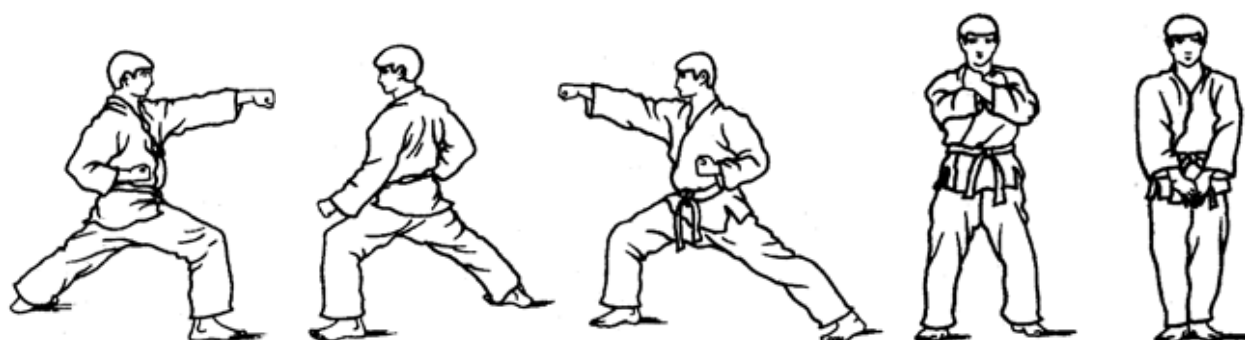
Поз. 18

Поз. 19

Поз. 20

Поз. 21

Поз. 22



Поз. 23

Поз. 24

Поз. 25

Поз. 26

Поз. 27

Урок 102

1. Разминка.

2. Повторить разученные повороты в передней стойке, а также различные способы имитации ударов ногами и руками, стоя на месте и в движении.

3. Разучить обратный удар внешней частью стопы по туловищу в качестве контратаки против удара кулаком в голову.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней частью правого кулака в голову партнера. Защищающийся выполняет верхний блок правым предплечьем в предплечье атакующей руки, поворачивается на 180° влево, разворачивает правую ногу коленом вниз и наносит легкий удар внешней частью правой стопы по туловищу партнера (рис. 675, 676).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Разучить контратакующие действия руками против комбинационных технических действий противника руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней частью правого кулака в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар кулака свою правую ладонь. Атакующий проводит повторную атаку – удар вперед передней частью левого кулака в голову партнера. Защищающийся делает уклон влево и контратакует круговым ударом вперед передней частью левого кулака в голову партнера (рис. 677–679).



Рис. 675



Рис. 676

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.



Рис. 677



Рис. 678



Рис. 679

Урок 103

1. Разминка.

2. Повторить разученные повороты в передней стойке, а также различные способы имитации ударов ногами и руками, стоя на месте и в движении.

3. Разучить круговой удар назад в одноименное бедро в качестве контратаки против удара кулаком в голову.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней частью кулака в живот партнера. Защищающийся подставляет под удар кулака левый локтевой сгиб. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и проводит повторную атаку – удар вперед передней частью правого кулака в голову



Рис. 680



Рис. 681



Рис. 682

партнера. Защищающийся выполняет верхний блок правым предплечьем в предплечье атакующей руки, делает мах вперед правой ногой, сгибает ее в колене и подошвой стопы наносит легкий удар по внешней стороне правого бедра противника (рис. 680, 681).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Разучить имитацию удара в сторону внешней стороной кулака.

Встать в узкую фронтальную стойку, поднять руки на уровень плеч и согнуть в локтях. Затем сделать шаг в сторону левой ногой, перейти в широкую фронтальную стойку, одновременно вывести левую руку в сторону, развернуть левый кулак в вертикальное положение, а правый кулак отвести на правый бок и остановить на уровне пояса (рис. 682).

Выполнить упражнение 20 раз для каждой руки.

5. Разучить удар внешней стороной кулака в голову в качестве контратаки против удара кулаком в грудь.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней стороной кулака в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар кулака правую ладонь. Атакующий проводит удар вперед передней частью правого кулака в грудь партнера. Защищающийся делает шаг вперед левой ногой, проводит средний блок снаружи левым предплечьем в предплечье атакующей руки и обозначает удар в сторону внешней стороной левого кулака в голову партнера (рис. 683–685).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить ранее изученные технические действия.

7. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.



Рис. 683



Рис. 684



Рис. 685

Урок 104

1. Разминка.

2. Повторить разученные повороты в передней стойке, а также различные способы имитации ударов ногами и руками, стоя на месте и в движении.

3. Разучить бросок толчком стопы в одноименное бедро в качестве контратаки против удара ногой вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед правой ногой в промежность партнера. Защищающийся отводит левой голенью голень атакующей ноги наружу, толкает левой стопой партнера в левый подколенный сгиб и опрокидывает на спину (рис. 686–688).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 686



Рис. 687



Рис. 688



Рис. 689



Рис. 690

4. Разучить удар вперед передней частью кулака после проведения защитных технических действий разноименной ладонью.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед левым кулаком в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар кулака правую ладонь,

опускает его чуть вниз и обозначает удар вперед передней частью правого кулака в лицо партнера над его левой рукой (рис. 689, 690).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.

Урок 105

1. Разминка.

2. Повторить разученные повороты в передней стойке, а также различные способы имитации ударов ногами и руками, стоя на месте и в движении.

3. Разучить имитацию кругового удара коленом.

Встать в боевую левостороннюю стойку, согнуть ногу в колене, поднять на уровень пояса, сделать ею резкое движение вперед в горизонтальной плоскости, одновременно руки развернуть навстречу движению ноги, затем встать в исходное положение (рис. 691).

Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек.



Рис. 691

4. Разучить проведение кругового удара коленом в качестве контратаки против удара кулаком в грудь.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий делает шаг вперед левой ногой и проводит удар вперед правым кулаком в грудь партнера. Защищающийся делает шаг вперед левой ногой, одновременно проводит средний блок снаружи левым предплечьем в предплечье атакующей руки, перехватывает правой рукой правый рукав партнера и наносит легкий удар правым коленом в его живот (рис. 692, 693).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Разучить контратакующие действия руками против комбинационных технических действий руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней частью правого кулака в грудь партнера. Защищающийся подставляет под удар кулака левую ладонь. Атакующий проводит повторную атаку – удар вперед передней частью левого кулака в грудь партнера. Защищающийся подставляет под удар кулака правую ладонь, опускает ею кулак противника чуть вниз, затем обозначает удар вперед передней частью правого кулака в лицо партнера (рис. 694–696).



Рис. 692



Рис. 693

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить ранее изученные технические действия.

7. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.



Рис. 694



Рис. 695



Рис. 696

Урок 106

1. Разминка.

2. Повторить разученные повороты в передней стойке, а также различные способы имитации ударов ногами и руками, стоя на месте и в движении.

3. Разучить проведение толчка ногой в сторону в область бедра атакующей ноги.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые правосторонние стойки. Атакующий сгибает правую ногу в колене для проведения ею удара в сторону. Защищающийся опережает действия партнера, проводит толчок в сторону подошвой правой стопы в правое бедро атакующего и сбивает его с ног (рис. 697).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 697

4. Разучить контратакующие технические действия руками против проведения комбинационных технических действий руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней частью левого кулака в живот партнера. Защищающийся делает скользящий шаг назад и уходит от удара. Атакующий проводит повторную атаку – удар вперед передней частью правого кулака в грудь партнера. Защищающийся выполняет средний блок снаружи

в запястье разноименной руки и наносит легкий удар вперед передней частью правого кулака по туловищу партнера (рис. 698–700).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.



Рис. 698



Рис. 699



Рис. 700

Урок 107

1. Разминка.

2. Повторить разученные повороты в передней стойке, а также различные способы имитации ударов ногами и руками, стоя на месте и в движении.

3. Разучить удар подошвой стопы в одноименное бедро в качестве контратаки против проведения комбинационных технических действий руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней частью левого кулака в грудь партнера. Защищающийся подставляет под удар кулака левую ладонь. Атакующий проводит повторную атаку – удар вперед передней частью правого кулака в грудь партнера. Защищающийся подставляет под удар кулака правую ладонь и наносит легкий удар основанием правой стопы по внутренней стороне правого бедра партнера (рис. 701–703).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Разучить удар вперед внешней стороной кулака в качестве контратаки против удара кулаком в грудь.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней частью правого кулака в грудь партнера. Защищающийся выполняет средний блок изнутри в предплечье атакующей руки и обозначает удар вперед внешней стороной кулака в лицо партнера (рис. 704, 705).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 701



Рис. 702



Рис. 703

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.



Рис. 704



Рис. 705

Урок 108

1. Разминка.

2. Повторить разученные повороты в передней стойке, а также различные способы имитации ударов ногами и руками, стоя на месте и в движении.

3. Разучить круговой удар ногой назад в подколенный сгиб в качестве контратаки против удара кулаком в грудь.



Рис. 706



Рис. 707

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней частью правого кулака в грудь партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой, одновременно выполняет правой ладонью средний блок снаружи в предплечье атакующей руки. Затем поворачивается на 180° влево и наносит круговой удар назад подошвой правой стопы в подколенный сгиб партнера (рис. 706, 707).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Разучить контратакующие действия руками против комбинационных технических действий противника руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней частью левого кулака в живот партнера. Защищающийся выполняет нижний блок ладонью левой руки в живот партнера. Атакующий проводит повторную атаку – удар вперед передней частью правого кулака в грудь партнера. Защищающийся выполняет правой ладонью средний блок изнутри в запястье атакующей руки и обозначает удар вперед внешней частью левого кулака в лицо партнера (рис. 708–710).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.



Рис. 708



Рис. 709



Рис. 710

Урок 109

1. Разминка.

2. Повторить разученные повороты в передней стойке, а также различные способы имитации ударов ногами и руками, стоя на месте и в движении.

3. Разучить проведение удара коленом в качестве контратаки против комбинационных действий руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней частью левого кулака в грудь партнера. Защищающийся подставляет под удар кулака свою правую ладонь. Атакующий проводит повторную атаку – удар вперед передней частью левого кулака в голову партнера. Защищающийся выполняет верхний скрестный блок предплечьем в предплечье атакующей руки, тянет ее на себя и наносит легкий удар коленом правой ноги в живот атакующего (рис. 711–713).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 711



Рис. 712



Рис. 713

4. Разучить проведение удара внешней стороной кулака в качестве контратаки против кругового удара кулаком вперед в область туловища.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар правым кулаком по туловищу партнера. Защищающийся подставляет правую ладонь под кулак атакующей руки и обозначает удар вперед внешней стороной кулака в лицо партнера (рис. 714, 715).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.

Урок 110

1. Разминка.

2. Повторить разученные повороты в передней стойке, а также различные способы имитации ударов ногами и руками, стоя на месте и в движении.

3. Разучить проведение удара по дуге внешней частью стопы в качестве контратаки против комбинационных технических действий руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней частью кулака по туловищу партнера. Защищающийся подставляет одноименный локтевой сгиб под удар кулака противника. Атакующий проводит повторную атаку – удар вперед передней частью правого кулака в голову партнера. Защищающийся выполняет верхний блок правым предплечьем в предплечье правой руки и наносит легкий удар по дуге внешней стороной правой стопы по спине партнера (рис. 716–718).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 714



Рис. 715



Рис. 716



Рис. 717



Рис. 718

4. Разучить круговой удар вперед передней стороной кулака в качестве контратаки против комбинационных технических действий противника руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит круговой удар вперед передней частью правого кулака по туловищу партнера. Защищающийся подставляет под удар кулака правую ладонь. Атакующий проводит повторную атаку – круговой удар вперед передней частью левого кулака в голову партнера. Защищающийся делает нырок влево, уходит от удара и обозначает круговой удар вперед передней частью левого кулака в голову партнера (рис. 719–721).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.



Рис. 719



Рис. 720



Рис. 721

Урок 111

1. Разминка.

2. Повторить разученные повороты в передней стойке, а также различные способы имитации ударов ногами и руками, стоя на месте и в движении.

3. Разучить проведение кругового удара назад в качестве контратаки против удара кулаком в голову.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий делает шаг вперед правой ногой, одновременно проводит удар вперед передней частью правого кулака в голову партнера. Защищающийся выполняет верхний блок правым предплечьем в предплечье атакующей руки, делает мах вперед правой ногой, поворачивается на 90° влево и наносит легкий удар подошвой стопы в спину атакующего (рис. 722, 723).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Разучить проведение удара внешней стороной кулака в голову в качестве контратаки против удара кулаком в живот.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней частью левого кулака в живот партнера. Защищающийся опускает левую ладонь на пясть атакующей руки и имитирует удар внешней стороной левого кулака в голову партнера (рис. 724, 725).

Повторить 20 раз и поменяться руками.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.



Рис. 722



Рис. 723

Урок 112

1. Разминка.

2. Повторить разученные повороты в передней стойке, а также различные способы имитации ударов ногами и руками, стоя на месте и в движении.

3. Разучить бросок зацепом стопой изнутри одноименной стопы в качестве контратаки против удара ногой вперед.



Рис. 724



Рис. 725

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед правой ногой в промежность партнера. Защищающийся выполняет правой голенью блок изнутри в голень атакующей ноги, подцепляет правой стопой правую стопу партнера, тянет вперед и опускает вниз его правую ногу. Затем защищающийся толкает вперед вниз правой голенью правую голень атакующего и опрокидывает его на спину (рис. 726–728).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Разучить контратакующие действия руками против комбинационных действий противника руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней частью правого кулака в грудь партнера. Защищающийся подставляет под удар кулака правую ладонь. Атакующий проводит удар



Рис. 726



Рис. 727



Рис. 728

вперед передней частью левого кулака в живот партнера. Защищающийся опускает правую ладонь на пясть атакующей руки и обозначает удар внешней стороной левого кулака в голову партнера (рис. 729–731).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 729



Рис. 730



Рис. 731

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.

Урок 113

1. Разминка.

2. Повторить разученные повороты в передней стойке, а также различные способы имитации ударов ногами и руками, стоя на месте и в движении.

3. Разучить комбинационные контратакующие действия ногами против атакующих комбинационных действий противника руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней частью левого кулака в живот партнера. Защищающийся опускает левую ладонь на левую пясть. Атакующий проводит повторную атаку – удар

вперед передней стороной правого кулака в голову партнера. Защищающийся делает уклон вправо и наносит легкий круговой удар вперед верхней частью левой стопы по внутренней стороне левого бедра партнера, затем поворачивается на 180° вправо и наносит правой ногой легкий удар в сторону в область живота атакующего (рис. 732–735).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 732



Рис. 733



Рис. 734



Рис. 735

4. Разучить удар вперед внешней стороной кулака в качестве контратаки против проведения комбинационных технических действий противника руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней частью левого кулака в живот партнера. Защищающийся опускает левую ладонь на пясть левой руки. Атакующий проводит повторную атаку – круговой удар вперед передней частью кулака в голову партнера. Защищающийся подставляет правую ладонь под удар правого кулака и обозначает удар вперед внешней частью кулака в лицо атакующего (рис. 736–738).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.



Рис. 736



Рис. 737



Рис. 738

Урок 114

1. Разминка.

2. Повторить разученные повороты в передней стойке, а также различные способы имитации ударов ногами и руками, стоя на месте и в движении.

3. Разучить проведение толчка стопой в одноименный подколенный сгиб в качестве контратаки против удара ногой назад.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней частью левого кулака в грудь партнера. Защищающийся отводит правой ладонью влево от себя кулак правой руки. Атакующий поворачивается вправо на 180° и наносит удар назад правой ногой в живот партнера. Защищающийся передней стороной левого предплечья отводит вправо от себя голень атакующей ноги, поворачивается на 180° влево, выполняет толчок правой стопой в правый подколенный сгиб атакующего и сбивает его на колени (рис. 739–741).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 739



Рис. 740



Рис. 741

4. Разучить новые контратакующие действия руками против проведения комбинационных технических действий.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит круговой удар вперед передней частью правого кулака в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар кулака ладонь. Атакующий проводит повторную атаку – круговой удар вперед передней частью левого кулака в голову партнера. Защищающийся выполняет нырок вправо и обозначает круговой удар передней частью правого кулака в голову атакующего (рис. 742–744).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.



Рис. 742



Рис. 743



Рис. 744

Урок 115

1. Разминка.

2. Повторить разученные повороты в передней стойке, а также различные способы имитации ударов ногами и руками, стоя на месте и в движении.

3. Разучить бросок подбивом голенью одноименной голени в качестве контратаки против кругового удара ногой вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит правой ногой круговой удар вперед в голову партнера. Защищающийся наклоняется, сбивает левой рукой над своей головой атакующую ногу вниз и вперед, поворачивается на 180° вправо, подбивает правой голенью голень правой ноги атакующего и опрокидывает его на спину (рис. 745–747).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 745



Рис. 746



Рис. 747

4. Разучить проведение удара кулаком в живот в качестве контратаки против удара кулаком в голову.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит круговой удар вперед передней частью левого кулака в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар кулака левую ладонь и проводит легкий удар вперед передней частью правого кулака по туловищу партнера (рис. 748, 749).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.



Рис. 748



Рис. 749

Урок 116

1. Разминка.

2. Повторить разученные повороты в передней стойке, а также различные способы имитации ударов ногами и руками, стоя на месте и в движении.

3. Разучить проведение кругового удара вперед коленом в качестве контратаки против комбинационных технических действий руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней частью левого кулака в живот партнера. Защищающийся подставляет предплечья под удар кулака партнера. Атакующий проводит повторную атаку – удар вперед передней частью правого кулака в грудь партнера. Защищающийся выполняет правым предплечьем средний блок изнутри с переходом на захват правого предплечья партнера и наносит легкий удар коленом в его живот (рис. 750–752).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 750



Рис. 751



Рис. 752

4. Разучить проведение контратакующих действий руками против проведения комбинационных технических действий противника руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит круговой удар вперед передней частью левого кулака в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар кулака левую ладонь. Атакующий проводит повторную атаку – удар вперед передней частью левого кулака в живот партнера. Защищающийся опускает правую ладонь на пясть атакующей руки и обозначает удар вперед передней частью левого кулака в голову партнера (рис. 753–755).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.



Рис. 753



Рис. 754



Рис. 755

Урок 117

1. Разминка.

2. Повторить разученные повороты в передней стойке, а также различные способы имитации ударов ногами и руками, стоя на месте и в движении.

3. Разучить проведение удара по дуге внутренней частью стопы по туловищу в качестве контратаки против удара кулаком в грудь.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и проводит удар вперед передней стороной правого кулака в грудь партнера. Защищающийся выполняет правым предплечьем средний блок снаружи в предплечье атакующей руки и проводит удар по дуге внутренней стороной стопы в туловище партнера (рис. 756, 757).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Разучить проведение удара вперед внешней стороной кулака в голову в качестве контратаки против удара кулаком по туловищу.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней стороной правого кулака по туловищу партнера. Защищающийся опускает правую ладонь на правую пясть партнера и обозначает удар вперед внешней стороной кулака в его лицо (рис. 758, 759).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.

Урок 118

1. Разминка.

2. Повторить разученные повороты в передней стойке, а также различные способы имитации ударов ногами и руками, стоя на месте и в движении.

3. Разучить проведение обратного удара внешней стороной стопы в голову в качестве контратаки против удара кулаком в голову.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и проводит удар вперед передней частью правого кулака в голову партнера. Защищающийся выполняет правым предплечьем верхний блок с переходом на захват предплечья правой руки партнера, поворачивается на 180° влево и обозначает обратный удар внешней стороной правой стопы в голову атакующего (рис. 760, 761).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Разучить контратакующие действия руками против комбинационных технических действий противника руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит круговой удар вперед передней частью левого кулака в голову партнера. Защищающийся выполняет верхний боковой блок в предплечье разноименной руки. Атакующий проводит повторную атаку – удар снизу вперед передней стороной правого кулака. Атакующий опускает левую ладонь на пясть атакующей руки и обозначает удар вперед внешней стороной левого кулака в лицо партнера (рис. 762–764).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 756



Рис. 757



Рис. 758



Рис. 759



Рис. 760



Рис. 761



Рис. 762



Рис. 763



Рис. 764



Рис. 765



Рис. 766



Рис. 767



Рис. 768

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.

Урок 119

1. Разминка.

2. Повторить разученные повороты в передней стойке, а также различные способы имитации ударов ногами и руками, стоя на месте и в движении.

3. Разучить проведение удара коленом в прыжке в живот.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает плечи партнера, подпрыгивает, наносит правым коленом легкий удар в живот партнера и возвращается в исходное положение (рис. 765, 766).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Разучить имитацию удара сверху вниз задней частью кулака.

Встать в боевую левостороннюю стойку. Кулак левой руки отвести к затылку, а правый кулак поднять на уровень груди. Затем резко опустить левую руку вниз, имитируя удар задней частью кулака, одновременно правый кулак отвести на правый бок и слегка согнуть ноги в коленях (рис. 767, 768).

Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек.

5. Разучить удар задней частью кулака по верхней части головы в прыжке. Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и проводит удар вперед передней частью правого кулака в голову партнера. Защищающийся выполняет блок снаружи правым предплечьем в предплечье атакующей руки, захватывает правой рукой партнера за отворот, наступает правой ногой на его правое бедро, отталкивается от него и обозначает удар задней частью правого кулака в голову атакующего (рис. 769, 770).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить ранее изученные технические действия.

7. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.

Урок 120

1. Разминка.

2. Повторить разученные повороты в передней стойке, а также различные способы имитации ударов ногами и руками, стоя на месте и в движении.

3. Разучить проведение кругового удара ногой назад с поворотом на 180°.

Встать в боевую левостороннюю стойку, развернуть левую стопу носком внутрь, повернуться на 180° вправо, одновременно поднять по диагонали правую ногу вверх, в конце движения согнуть правую ногу, как бы обозначая удар подошвой стопы (рис. 771–774).

Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек.



Рис. 769



Рис. 770



Рис. 771



Рис. 772



Рис. 773



Рис. 774



Рис. 775



Рис. 776

4. Разучить проведение кругового удара ногой назад с поворотом на 180° в качестве контратаки против удара кулаком в грудь.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и проводит удар вперед передней частью кулака в грудь партнера.

Защищающийся отводит левой ладонью внутрь предплечье левой руки партнера, поворачивается вправо на 180° и наносит подошвой правой стопы легкий круговой удар назад по пояснице партнера (рис. 775, 776).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Разучить контратакующие действия руками против комбинационных технических действий противника руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней частью левого кулака в живот партнера. Защищающийся опускает левую ладонь на пясть левой руки. Атакующий проводит повторную атаку – круговой удар вперед передней частью левого кулака в голову партнера. Защищающийся

выполняет верхний боковой блок правым предплечьем в предплечье левой руки и обозначает удар вперед внешней стороной правого кулака в лицо атакующего (рис. 777–779).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.



Рис. 777



Рис. 778



Рис. 779



Рис. 780



Рис. 781



Рис. 782



Рис. 783

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Разучить проведение повторной атаки, выполняя два удара вперед передней частью кулака.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий проводит удар вперед передней частью кулака в голову партнера. Защищающийся делает уклон вправо и возвращает туловище в исходное положение. Атакующий проводит повторную атаку и обозначает удар вперед передней частью левого кулака в голову партнера (рис. 782, 783).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.

Урок 121

1. Разминка.

2. Повторить разученные повороты в передней стойке, а также различные способы имитации ударов ногами и руками, стоя на месте и в движении.

3. Разучить удар в сторону внешней частью кулака в качестве контратаки против удара коленом.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий захватывает шею партнера и проводит круговой удар вперед правым коленом в его живот. Защищающийся подставляет правую ладонь под бедро атакующей ноги и наносит легкий удар в сторону внешней стороной правого кулака по туловищу партнера (рис. 780, 781).

Урок 122

1. Разминка.

2. Повторить разученные повороты в передней стойке, а также различные способы имитации ударов ногами и руками, стоя на месте и в движении.

3. Разучить проведение удара в спину по дуге внешней частью стопы с поворотом на 180° в качестве контратаки против удара кулаком.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и проводит удар вперед передней частью кулака в грудь партнера. Защищающийся отводит левой ладонью вправо от себя предплечье атакующей руки, поворачивается на 180° вправо и наносит легкий удар по дуге внешней частью стопы правой ноги по спине партнера (рис. 784, 785).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Разучить новый вариант повторной атаки, выполняя два удара вперед передней частью кулака.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней частью левого кулака в живот партнера. Защищающийся подставляет под удар кулака левый локтевой сгиб. Атакующий проводит повторную атаку и обозначает удар вперед передней частью левого кулака в лицо партнера (рис. 786, 787).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.

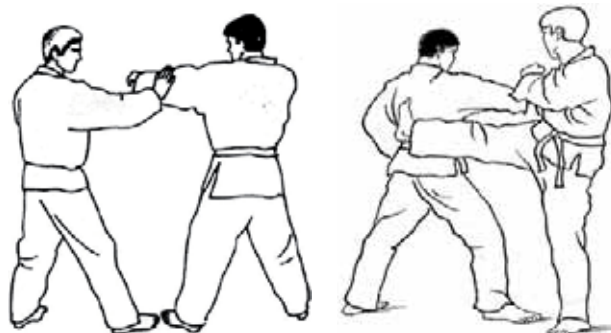


Рис. 784

Рис. 785



Рис. 786

Рис. 787

Урок 123

1. Разминка.

2. Повторить разученные повороты в передней стойке, а также различные способы имитации ударов ногами и руками, стоя на месте и в движении.

3. Разучить проведение удара по дуге внутренней стороной стопы в спину в качестве контратаки против удара кулаком в голову.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и проводит удар вперед передней частью правого кулака в голову. Защищающийся делает шаг назад левой ногой, выполняет верхний блок левым предплечьем в предплечье атакующей руки и наносит легкий удар по пояснице партнера по дуге внутренней стороной левой стопы (рис. 788, 789).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Разучить проведение нового варианта повторной атаки, выполняя два попеременных удара вперед передней частью кулака.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий проводит удар вперед передней частью кулака в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар кулака левую ладонь. Атакующий проводит повторную атаку и обозначает удар вперед передней частью кулака в голову защищающегося (рис. 790, 791).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.



Рис. 788



Рис. 789



Рис. 790



Рис. 791

Урок 124

1. Разминка.

2. Повторить разученные повороты в передней стойке, а также различные способы имитации ударов ногами и руками, стоя на месте и в движении.

3. Разучить проведение кругового удара ногой назад по туловищу в качестве контратаки против удара кулаком в грудь.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и проводит удар вперед передней частью правого кулака в грудь партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой, отводит правой ладонью влево от себя предплечье правой руки партнера, поворачивается на 180° влево и наносит легкий круговой удар назад левой ногой по его туловищу (рис. 792, 793).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Разучить удар кулаком в живот в качестве контратаки против удара кулаком в голову. Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней частью левого кулака в голову партнера. Защищающийся подставляет правую ладонь под кулак атакующей руки, затем наклоняется слегка вправо вперед и проводит удар передней частью левого кулака в живот партнера (рис. 794, 795).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 792



Рис. 793

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.



Рис. 794



Рис. 795

Урок 125

1. Разминка.

2. Разучить имитации следующих комбинационных действий ногами из положения боевой стойки:

а) встать в положение боевой левосторонней стойки, выполнить имитацию удара вперед правой ногой, развернуть правую стопу внутрь, поставить впереди левой, повернуться на 180° влево и провести имитацию удара назад левой ногой. Затем повернуться на 180° влево и провести удар вперед передней частью правого кулака;

б) встать в положение боевой левосторонней стойки. Выполнить имитацию удара вперед правой ногой, развернуть правую стопу внутрь, выполнить поворот на 270° влево и провести имитацию удара в сторону левой ногой, повернуться на 90° влево и выполнить имитацию удара вперед передней частью правого кулака;

в) встать в положение боевой левосторонней стойки, выполнить имитацию удара вперед правой ногой, развернуть правую стопу внутрь, поставить впереди левой, развернуться на 180° влево, выполнить имитацию удара по дуге внешней стороной стопы левой ноги и имитацию удара вперед передней частью правого кулака;

г) встать в положение боевой левосторонней стойки, выполнить имитацию удара вперед правой ногой, развернуться на 180° влево, выполнить имитацию кругового удара назад левой ногой, затем выполнить имитацию удара вперед передней частью правого кулака.

Повторить по три раза из положений боевых левосторонней и правосторонней стоек.

3. Разучить проведение удара кулаком в голову в качестве контратаки против атакующих комбинационных действий противника ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед правой ногой в живот партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой и выполняет нижний блок снаружи правым предплечьем в голень правой ноги. Атакующий делает поворот на 180° влево и выполняет удар назад левой ногой в живот партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой, выполняет нижний блок изнутри левым предплечьем в голень левой ноги и обозначает удар вперед передней частью правого кулака в голову атакующего (рис. 796–798).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Разучить удар передней частью кулака в голову в качестве повторной атаки после выполнения защиты уклоном.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней частью левого кулака в голову партнера. Защищающийся делает уклон вправо. Атакующий проводит повторную атаку и обозначает удар вперед правым кулаком в голову партнера (рис. 799, 800).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 796



Рис. 797



Рис. 798

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.



Рис. 799



Рис. 800

Урок 126

1. Разминка.

2. Повторить имитации ударов ногами и руками, рассмотренные на предыдущих занятиях.

3. Разучить круговой удар ногой вперед в качестве защиты от атакующих комбинационных действий противника ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед правой ногой в живот партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой, выполняет правым предплечьем нижний блок снаружи в голень правой ноги. Атакующий поворачивается на 270° влево и проводит правой ногой удар в сторону в живот партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой и проводит передней стороной левого предплечья блок изнутри в голень левой ноги и обозначает круговой удар вперед правой ногой в голову атакующего (рис. 801–803).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 801



Рис. 802



Рис. 803

4. Разучить в паре с партнером новые комбинационные удары руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий наносит удар вперед передней частью левого кулака в живот партнера. Защищающийся

слегка наклоняется вперед и делает шаг правой ногой назад. Атакующий проводит повторную атаку и обозначает удар вперед передней частью правого кулака в лицо защищающегося (рис. 804, 805).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.



Рис. 804



Рис. 805

Урок 127

1. Разминка.

2. Повторить имитации ударов ногами и руками, рассмотренные на предыдущих уроках.

3. Разучить круговой удар ногой вперед против комбинационных атакующих действий противника ногами.

Оба партнера становятся в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед правой ногой. Защищающийся делает шаг назад левой ногой и выполняет нижний блок снаружи левым предплечьем в голень атакующей ноги партнера. Атакующий поворачивается на 360° влево и проводит повторную атаку ударом по дуге внешней стороной стопы левой ноги. Защищающийся делает шаг назад правой ногой и проводит круговой удар вперед правой ногой в голову атакующего (рис. 806–808).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 806



Рис. 807



Рис. 808

4. Разучить в паре с партнером новые комбинационные удары руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий наносит прямой удар левым кулаком в голову партнера. Защищающийся отклоняется назад. Атакующий повторно атакует прямым ударом правым кулаком в голову партнера. Защищающийся приседает под руку атакующего и проводит удар вперед передней частью правого кулака в его голову (рис. 809, 810).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.

Урок 128

1. Разминка.

2. Повторить имитации ударов ногами и руками, освоенные на предыдущих уроках.

3. Разучить проведение кругового удара ногой вперед против новых комбинационных действий противника ногами.

Оба партнера становятся в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед правой ногой. Защищающийся делает шаг назад левой ногой и выполняет нижний блок снаружи левым предплечьем в голень атакующей ноги партнера. Атакующий поворачивается на 180° влево и повторно атакует круговым ударом назад левой ногой. Защищающийся приседает под удар атакующей ноги и обозначает круговой удар вперед левой ногой в голову атакующего, (рис. 811–813).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 809



Рис. 810



Рис. 811



Рис. 812



Рис. 813



Рис. 814



Рис. 815

4. Разучить в паре с партнером новые комбинационные удары руками и защитные технические действия против них.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий наносит удар вперед передней частью правого кулака в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар левую ладонь.

Атакующий проводит повторную атаку – удар вперед передней частью правого кулака в голову партнера. Защищающийся делает уклон вправо и обозначает удар вперед правым кулаком в голову атакующего (рис. 814, 815).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.

Урок 129

1. Разминка.
2. Повторить имитации ударов ногами и руками, освоенные на предыдущих уроках.
3. Разучить новые защитные технические действия руками против комбинационных ударов противника ногами.

Оба партнера становятся в боевые правосторонние стойки. Атакующий делает шаг вперед, ставит развернутую носком наружу левую стопу впереди скрестно своей правой стопе и проводит удар в сторону правой ногой. Защищающийся делает шаг назад правой ногой и выполняет нижний блок снаружи передней стороной левого предплечья в голень атакующей ноги партнера. Атакующий поворачивается на 180° влево и повторно атакует ударом назад левой ногой. Защищающийся делает шаг назад левой ногой и выполняет средний блок снаружи правым предплечьем в голень атакующей ноги партнера, поворачивается на 180° влево и обозначает удар внешней частью правого кулака в голову атакующего (рис. 816–818).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 816



Рис. 817



Рис. 818

4. Разучить в паре с партнером новые комбинационные удары руками и защитные технические действия против них.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий наносит прямой удар вперед передней частью правого кулака в голову партнера. Защищающийся выполняет уклон влево.

Атакующий повторно атакует ударом вперед передней частью правого кулака в голову партнера. Защищающийся делает уклон вправо и контратакует легким ударом вперед передней частью левого кулака в живот атакующего (рис. 819, 820).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.
6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.



Рис. 819



Рис. 820

Урок 130

1. Разминка.
2. Повторить имитации ударов ногами и руками, освоенные на предыдущих уроках.

3. Разучить удар ногой назад против комбинационных технических действий противника ногами.

Оба партнера становятся в боевые правосторонние стойки. Атакующий делает шаг вперед, ставит развернутую носком наружу левую стопу впереди скрестно своей правой стопе и проводит удар в сторону правой ногой. Защищающийся делает шаг назад правой ногой и выполняет нижний блок снаружи передней частью левого предплечья в голень атакующей ноги партнера. Атакующий поворачивается на 180° влево и повторно атакует ударом в сторону левой ногой. Защищающийся делает шаг левой ногой назад и выполняет блок снаружи опущенным вниз правым предплечьем, затем поворачивается на 180° влево и имитирует удар назад левой ногой в спину атакующего (рис. 821–823).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

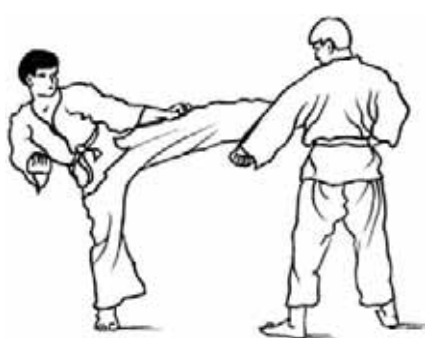


Рис. 821



Рис. 822



Рис. 823



Рис. 824



Рис. 825

4. Разучить в паре с партнером новые комбинационные удары руками и защитные технические действия против них.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий наносит удар вперед передней частью левого кулака в живот партнера. Защищающийся подставляет под удар соединенные вместе предплечья. Атакующий повторно атакует ударом вперед передней частью левого кулака в голову партнера. Защищающийся делает уклон вправо и одновременно контратакует легким ударом вперед передней частью левого кулака в живот атакующего (рис. 824, 825).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.

Урок 131

1. Разминка.

2. Повторить имитации ударов ногами и руками, освоенные на предыдущих уроках.

3. Разучить имитации новых комбинационных технических действий ногами:

а) встать в боевые левосторонние стойки, выполнить имитацию удара по дуге внутренней частью стопы правой ноги, повернуться на 180° и выполнить имитацию удара назад

левой ногой, после этого повернуться на 180° и выполнить имитацию удара вперед передней частью кулака правой руки;

б) встать в боевые левосторонние стойки, выполнить имитацию удара по дуге внутренней частью стопы правой ноги, повернуться на 270° влево и выполнить имитацию удара в сторону левой ногой, после этого повернуться на 270° влево и выполнить имитацию удара вперед передней частью правого кулака;

в) встать в боевые левосторонние стойки, выполнить имитацию удара по дуге внутренней частью правой стопы, затем повернуться на 180° влево, выполнить имитацию удара по дуге внешней частью стопы, после этого имитацию удара вперед передней частью правого кулака;

г) встать в боевые левосторонние стойки, выполнить имитацию удара по дуге внутренней частью стопы, затем повернуться на 180° влево и выполнить имитацию кругового удара назад левой ногой, после этого имитацию удара вперед передней частью правого кулака.

4. Разучить круговой удар назад в качестве контратаки против комбинационных технических действий противника ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые правосторонние стойки. Атакующий делает шаг вперед, ставит развернутую носком наружу левую стопу впереди скрестно своей правой стопе и проводит удар в сторону правой ногой. Защищающийся делает шаг назад правой ногой и выполняет нижний блок снаружи опущенным вниз левым предплечьем в голень атакующей ноги партнера. Атакующий поворачивается на 270° влево и повторно атакует ударом по дуге внешней стороной левой стопы в голову партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой, затем поворачивается на 180° влево и имитирует круговой удар назад левой ногой в голову атакующего (рис. 826–828).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 826



Рис. 827



Рис. 828

5. Разучить в паре с партнером новые комбинационные удары руками и защитные технические действия против них.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий наносит удар вперед передней частью левого кулака в живот партнера. Защищающийся подставляет под удар левый локтевой сгиб. Атакующий проводит повторную атаку – удар вперед передней частью правого кулака в голову партнера. Защищающийся делает уклон влево и проводит контратаку – легкий удар вперед передней частью левого кулака в живот партнера (рис. 829–831).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить ранее изученные технические действия.

7. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.



Рис. 829



Рис. 830



Рис. 831

Урок 132

1. Разминка.
2. Повторить имитации ударов ногами и руками, освоенные на предыдущих уроках.
3. Разучить удар ногой в сторону в качестве контратаки против комбинационных технических действий противника ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые правосторонние стойки. Атакующий делает шаг вперед, ставит развернутую носком наружу левую стопу впереди скрестно своей правой стопе и проводит удар в сторону правой ногой. Защищающийся делает шаг назад правой ногой и выполняет нижний блок снаружи опущенным вниз левым предплечьем в голень атакующей ноги партнера. Атакующий проворачивается на 180° влево и повторно атакует круговым ударом назад левой ногой в голову партнера. Защищающийся делает шаг левой ногой назад, уходит от удара атакующей ноги, затем прыжком подставляет левую стопу к правой и выполняет правой ногой легкий удар в сторону – в грудь атакующего (рис. 832–834).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 832



Рис. 833



Рис. 834

4. Разучить в паре с партнером новые комбинационные удары руками и защитные технические действия против них.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий наносит удар вперед передней частью левого кулака в живот партнера. Защищающийся подставляет под удар соединенные вместе предплечья. Атакующий проводит повторную атаку и наносит удар вперед передней частью правого кулака в лицо партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой, делает уклон вправо и наносит легкий удар вперед передней частью левого кулака в живот партнера (рис. 835–837).

5. Повторить ранее изученные технические действия.
6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.



Рис. 835



Рис. 836



Рис. 837

Урок 133

1. Разминка.
2. Повторить имитации ударов ногами и руками, освоенные на предыдущих уроках.
3. Разучить удар задней стороной пясти в качестве контратаки против комбинационных ударов ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые правосторонние стойки. Атакующий ставит левую стопу на носок сзади скрестно своей правой стопе и проводит удар назад правой ногой в область живота партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой и выполняет средний блок снаружи левым предплечьем в голень атакующей ноги. Атакующий повторно атакует ударом назад левой ногой. Защищающийся делает шаг левой ногой назад и выполняет средний блок снаружи правым предплечьем в голень левой ноги партнера, затем быстро подставляет левую стопу к правой и имитирует удар ребром ладони по шее атакующего (рис. 838–840).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 838



Рис. 839



Рис. 840

4. Разучить в паре с партнером новые комбинационные удары руками и защитные технические действия против них.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий наносит удар вперед передней частью левого кулака в голову партнера. Защищающийся отклоняется назад и подставляет под удар свою правую ладонь. Атакующий проводит повторную атаку – легкий удар вперед передней частью правого кулака в живот партнера (рис. 841, 842).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.
6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.

Урок 134

1. Разминка.

2. Повторить имитации ударов ногами и руками, предложенные на предыдущих уроках.

3. Разучить удар ногой назад в качестве контратаки против новых комбинационных технических действий ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые правосторонние стойки. Атакующий ставит левую стопу на носок сзади скрестно своей правой стопе и проводит удар назад правой ногой в туловище партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой и выполняет средний блок снаружи левым предплечьем в голень атакующей ноги партнера. Атакующий поворачивается на 90° влево и проводит повторную атаку ударом в сторону левой ногой. Защищающийся делает шаг левой ногой назад, выполняет нижний блок снаружи опущенным вниз правым предплечьем в голень левой ноги партнера, поворачивается на 180° влево и проводит удар левой ногой назад в спину атакующего (рис. 843–845).



Рис. 841



Рис. 842



Рис. 843



Рис. 844



Рис. 845

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 846



Рис. 847

4. Разучить в паре с партнером новые комбинационные удары руками и защитные технические действия против них.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий наносит удар вперед передней частью левого кулака в живот партнера. Защищающийся

подставляет под удар свой правый локтевой сгиб. Атакующий проводит повторную атаку – удар вперед передней частью правого кулака в живот партнера (рис. 846, 847).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.

Урок 135

1. Разминка.
2. Повторить имитации ударов ногами и руками, освоенные на предыдущих уроках.
3. Разучить удар кулаком в качестве контратаки против новых комбинационных контратакующих действий противника ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые правосторонние стойки. Атакующий ставит свою левую стопу на носок сзади скрестно своей правой стопе и проводит удар назад правой ногой в туловище партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой и выполняет средний блок снаружи левым предплечьем в голень атакующей ноги партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой и выполняет средний блок снаружи левым предплечьем в голень атакующей ноги партнера. Атакующий поворачивается на 180° влево и проводит повторную атаку ударом по дуге внешней стороной левой стопы в голову партнера. Защищающийся подтягивает свою левую стопу к правой, отклоняется вправо назад, выполняет верхний боковой блок опущенным левым предплечьем в голень атакующей ноги партнера и контратакует его ударом левого кулака в спину (рис. 848–850).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 848



Рис. 849



Рис. 850



Рис. 851



Рис. 852

4. Разучить в паре с партнером новые комбинационные удары руками и защитные технические действия против них.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий наносит круговой удар вперед передней частью левого кулака в голову партнера. Защищающийся отклоняется назад. Атакующий проводит повторную атаку – легкий удар вперед передней частью правого кулака в живот партнера (рис. 851, 852).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.
6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.

Урок 136

1. Разминка.
2. Повторить имитации ударов ногами и руками, освоенные на предыдущих уроках.

3. Разучить бросок подсечкой одноименной ноги в качестве контратаки против комбинационных ударов противника ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые правосторонние стойки. Атакующий ставит левую стопу на носок сзади скрестно своей правой стопе и проводит удар назад правой ногой в туловище партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой и выполняет средний блок снаружи левым предплечьем в голень атакующей ноги партнера. Атакующий проводит повторную атаку круговым ударом назад левой ногой в голову партнера. Защищающийся подтягивает левую стопу до положения боевой стойки и выполняет верхний боковой блок правой ладонью в голень атакующей ноги партнера, а левой подхватывает ее снизу, подсекает опорную ногу атакующего своей правой стопой и опрокидывает его на спину (рис. 853–855).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 853



Рис. 854



Рис. 855

4. Разучить в паре с партнером новые комбинационные удары руками и защитные технические действия против них.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий наносит удар вперед передней частью левого кулака в живот партнера. Защищающийся подставляет под удар соединенные вместе предплечья. Атакующий проводит повторную атаку – удар вперед передней частью правого кулака в лицо партнера. Защищающийся делает уклон вправо, обозначает круговой удар вперед передней частью правого кулака в голову партнера (рис. 856–858).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.



Рис. 856



Рис. 857



Рис. 858

Урок 137

1. Разминка.

2. Повторить имитации ударов ногами и руками, освоенные на предыдущих уроках.

3. Разучить круговой удар ногой назад в качестве контратаки против комбинационных действий ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар по дуге внутренней стороной стопы правой ноги в голову партнера. Защищающийся отклоняется назад. Атакующий поворачивается на 180° влево и проводит повторную атаку ударом назад левой ногой в грудь партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой, выполняет средний блок снаружи правым предплечьем в голень атакующей ноги партнера, поворачивается на 180° влево и контратакует круговым ударом назад левой ногой в голову атакующего (рис. 859–861).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 859



Рис. 860



Рис. 861



Рис. 862



Рис. 863

4. Разучить в паре с партнером новые комбинационные удары руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий наносит удар вперед передней частью левого кулака в живот партнера. Защищающийся подставляет под удар свой правый локтевой сгиб. Атакующий проводит

повторную атаку – круговой удар вперед передней частью левого кулака в голову партнера. Защищающийся делает нырок под атакующую руку партнера и обозначает круговой удар вперед передней частью правого кулака (рис. 862, 863).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.

Урок 138

1. Разминка.

2. Повторить имитации ударов ногами и руками, освоенные на предыдущих уроках.

3. Разучить круговой удар ногой назад с колена в качестве контратаки против комбинационных технических действий противника ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар по дуге внутренней стороной стопы правой ноги в голову партнера. Защищающийся отклоняется назад. Атакующий поворачивается на 270° влево и проводит повторную атаку ударом левой ноги в сторону в грудь партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой, выполняет средний блок снаружи правым предплечьем в голень атакующей ноги партнера, поворачивается на 180° влево, опускается на правое колено и контратакует круговым ударом назад левой ногой в подколенный сгиб атакующего (рис. 864–866).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 864



Рис. 865



Рис. 866

4. Разучить в паре с партнером новые комбинационные удары руками и защитные технические действия против них.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий наносит удар вперед передней частью левого кулака в живот партнера. Защищающийся подставляет под удар соединенные вместе предплечья. Атакующий проводит повторную атаку – удар вперед передней частью правого кулака в голову партнера. Защищающийся делает уклон влево и контратакует партнера в голову круговым ударом передней частью левого кулака (рис. 867–869).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.



Рис. 867



Рис. 868



Рис. 869

Урок 139

1. Разминка.

2. Повторить новые комбинационные технические действия ногами и руками.

3. Разучить круговой удар ногой назад с колена в качестве контратаки против новых комбинационных технических действий противника ногами.

Оба партнера становятся в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар по дуге внутренней стороной стопы правой ноги в голову партнера. Защищающийся отклоняется назад. Атакующий поворачивается на 180° влево и проводит повторную атаку ударом по дуге внешней стороной стопы в голову партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой, выполняет средний блок снаружи правой ладонью в голень атакующей ноги партнера, поворачивается на 180° влево, опускается на правое колено и контратакует круговым ударом назад левой ногой в подколенный сгиб атакующего (рис. 870–872).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 870



Рис. 871



Рис. 872

4. Разучить в паре с партнером новые комбинационные удары руками и защитные технические действия против них.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий наносит круговой удар вперед передней частью левого кулака в голову партнера. Защищающийся отклоняется назад. Атакующий проводит повторную атаку ударом снизу правым кулаком в живот партнера. Защищающийся выполняет скользящий шаг назад правой ногой, одновременно слегка наклоняется вперед, уходит от удара и контратакует партнера круговым ударом передней частью левого кулака в голову (рис. 873–875).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.



Рис. 873



Рис. 874



Рис. 875

Урок 140

1. Разминка.

2. Повторить новые комбинационные технические действия ногами и руками.

3. Разучить круговой удар ногой назад в качестве контратаки против новых комбинационных технических действий противника ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар по дуге внутренней стороной стопы правой ноги в голову партнера. Защищающийся отклоняется назад. Атакующий проводит повторную атаку круговым ударом назад левой ногой в голову партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой и выполняет средний блок снаружи правой ладонью в голень атакующей ноги партнера, затем поворачивается на 180° вправо, опускается на левое колено и контратакует круговым ударом назад левой ногой в подколенный сгиб атакующего (рис. 876–878).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 876



Рис. 877



Рис. 878

4. Разучить в паре с партнером новые комбинационные удары руками и защиту против них.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий наносит удар снизу левым кулаком в подбородок партнера. Защищающийся отклоняется назад. Атакующий проводит повторную атаку ударом снизу правым кулаком в живот партнера. Защищающийся подставляет под удар соединенные вместе предплечья и обозначает круговой удар вперед передней частью левого кулака в голову атакующего (рис. 879–881).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.



Рис. 879



Рис. 880



Рис. 881

Урок 141

1. Разминка.

2. Повторить новые комбинационные технические действия ногами и руками.

3. Разучить проведение удара вперед передней частью кулака в качестве контратаки против кругового удара ногой вперед в бедро разноименной ноги.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит круговой удар вперед подъемом правой стопы в левое бедро партнера. Защищающийся подставляет под удар ноги партнера свою левую ладонь. Атакующий проводит повторную атаку – удар вперед передней частью левого кулака в голову партнера (рис. 882, 883).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Разучить в паре с партнером новые комбинационные удары руками и защитные технические действия против них.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий наносит удар вперед передней частью левого кулака в живот партнера. Защищающийся подставляет под удар соединенные вместе предплечья. Атакующий проводит повторную атаку и обозначает круговой удар вперед передней частью правого кулака в голову партнера (рис. 884, 885).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.



Рис. 882

Рис. 883



Рис. 884

Рис. 885

Урок 142

1. Разминка.

2. Повторить новые комбинационные технические действия ногами и руками.

3. Разучить круговой удар ногой вперед в голову в качестве повторной атаки после проведения кругового удара ногой вперед в разноименное бедро.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий наносит круговой удар вперед подъемом правой стопы в левое бедро партнера, затем проводит повторную атаку и обозначает круговой удар вперед защищающегося левой ногой в голову (рис. 886, 887).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Разучить в паре с партнером новые комбинационные удары ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий наносит удар снизу левым кулаком в живот партнера. Защищающийся подставляет



Рис. 886



Рис. 887



Рис. 888



Рис. 889



Рис. 890



Рис. 891



Рис. 892



Рис. 893

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий наносит удар снизу вперед передней частью правого кулака в живот партнера. Защищающийся подставляет под удар соединенные вместе предплечья. Атакующий проводит повторную атаку боковым ударом правым кулаком в лицо защищающегося (рис. 892, 893).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.

под удар правый локтевой сгиб. Атакующий проводит повторную атаку и обозначает круговой удар вперед передней частью правого кулака в голову защищающегося (рис. 888, 889).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.

Урок 143

1. Разминка.

2. Повторить новые комбинационные технические действия ногами и руками.

3. Разучить круговой удар назад в голову в качестве повторной атаки.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит круговой удар вперед подъемом правой стопы в левое бедро партнера. Защищающийся отставляет свою правую ногу назад. Атакующий поворачивается на 180° влево и обозначает круговой удар левой ногой назад в голову защищающегося (рис. 890, 891).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Разучить в паре с партнером новые комбинационные удары руками и защиту против них.

Урок 144

1. Разминка.

2. Повторить новые комбинационные технические действия ногами и руками.

3. Разучить удар ногой назад в качестве повторной атаки после проведения кругового удара ногой вперед в область разноименного бедра.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит круговой удар вперед подъемом правой стопы в левое бедро партнера. Защищающийся отставляет назад левую ногу. Атакующий поворачивается на 180° влево и наносит легкий удар назад левой ногой в живот защищающегося (рис. 894, 895).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Разучить в паре с партнером новые комбинационные удары руками и защитные технические действия против них.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий наносит удар снизу вперед передней частью правого кулака в живот партнера. Защищающийся подставляет под удар соединенные вместе предплечья. Атакующий повторно атакует и проводит круговой удар вперед левым кулаком в голову защищающегося. Защищающийся блокирует левый локтевой сгиб партнера левой ладонью, захватывает его, тянет на себя и обозначает круговой удар вперед передней частью правого кулака в голову атакующего (рис. 896–898).



Рис. 894



Рис. 895

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.



Рис. 896



Рис. 897



Рис. 898

Урок 145

1. Разминка.

2. Повторить новые комбинационные технические действия ногами и руками.

3. Разучить круговой удар ногой вперед в область головы в качестве контратаки против комбинационных технических действий противника ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит круговой удар вперед правой ногой в голову партнера. Защищающийся делает

шаг назад левой ногой. Атакующий поворачивается влево на 180° и проводит повторную атаку ударом назад левой ногой в туловище партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой и одновременно выполняет средний блок снаружи левым предплечьем в голень атакующей ноги партнера, затем обозначает круговой удар вперед правой ногой в голову партнера (рис. 899–901).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 899



Рис. 900



Рис. 901



Рис. 902



Рис. 903

4. Разучить в паре с партнером новые комбинационные удары руками и защитные технические действия против них.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий наносит боковой удар левым кулаком в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар свою левую ладонь. Атакующий повторно атакует и обозначает

удар снизу левым кулаком в подбородок защищающегося (рис. 902, 903).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.

Урок 146

1. Разминка.

2. Повторить новые комбинационные технические действия ногами и руками.

3. Разучить удар кулаком вперед в качестве контратаки против комбинационных технических действий ногами.

Оба партнера становятся в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит круговой удар вперед правой ногой в голову партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой. Атакующий поворачивается влево на 270° и проводит повторную атаку ударом в сторону левой ногой в туловище партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой и выполняет средний блок снаружи левым предплечьем в голень атакующей ноги партнера и контратакует его легким ударом передней части правого кулака по туловищу (рис. 904–906).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 904



Рис. 905



Рис. 906



Рис. 907



Рис. 908

4. Разучить в паре с партнером новые комбинационные удары руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий наносит круговой удар вперед передней частью правого кулака в голову партнера. Атакующий проводит повторную атаку и обозначает удар снизу передней частью левого кулака в подбородок защищающегося (рис. 907, 908).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.

Урок 147

1. Разминка.

2. Повторить новые комбинационные технические действия ногами и руками.

3. Разучить удар ногой назад в качестве контратаки против новых комбинационных действий противника ногами.

Оба партнера становятся в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит круговой удар вперед правой ногой в голову партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой. Атакующий проводит повторную атаку ударом по дуге внешней стороной левой стопы в голову партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой, поворачивается на 180° влево и контратакует партнера легким ударом правой ноги назад в грудь (рис. 909–911).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 909



Рис. 910



Рис. 911

4. Разучить в паре с партнером новые комбинационные атакующие действия руками.

Оба партнера становятся в боевые левосторонние стойки. Атакующий наносит удар вперед передней частью правого кулака в живот партнера. Защищающийся делает небольшой шаг правой ногой назад и наклоняется вперед. Атакующий повторно атакует ударом снизу передней частью левого кулака в подбородок защищающегося (рис. 912, 913).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.



Рис. 912

Рис. 913

Урок 148

1. Разминка.

2. Повторить новые комбинационные технические действия ногами и руками.

3. Разучить круговой удар ногой назад в качестве контратаки против комбинационных технических действий ногами.

Оба партнера становятся в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит круговой удар вперед правой ногой в голову партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой. Атакующий поворачивается на 180° влево и проводит повторную атаку круговым ударом назад левой ногой в голову партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой, поворачивается на 180° вправо и обозначает круговой удар назад правой ногой в голову партнера (рис. 914–916).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 914



Рис. 915



Рис. 916

4. Разучить в паре с партнером новые комбинационные удары руками и защитные технические действия против них.

Оба партнера становятся в боевые левосторонние стойки. Атакующий наносит удар снизу передней частью левого кулака в подбородок партнера. Защищающийся подставляет под удар левую ладонь. Атакующий проводит повторную атаку – удар снизу передней частью правого кулака в живот партнера. Защищающийся подставляет под удар соединенные вместе предплечья, затем контратакует партнера ударом снизу левым кулаком в подбородок (рис. 917–919).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 917



Рис. 918



Рис. 919

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.

Урок 149

1. Разминка.

2. Повторить новые комбинационные технические действия ногами и руками.

3. Разучить круговой удар ногой назад в качестве контратаки против новых комбинационных технических действий противника ногами.

Оба партнера становятся в боевые левосторонние стойки. Атакующий поворачивается на 180° вправо и проводит удар по дуге внешней стороной стопы правой ноги в голову партнера. Защищающийся, не меняя стойки, делает шаг назад. Атакующий проводит повторную атаку ударом вперед левой ногой в живот партнера. Защищающийся голень правой ноги отводит внутрь голень атакующей ноги партнера, поворачивается на 180° вправо и обозначает круговой удар назад левой ногой в голову атакующего (рис. 920–922).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 920



Рис. 921



Рис. 922

4. Разучить в паре с партнером новые комбинационные удары руками.

Оба партнера становятся в боевые левосторонние стойки. Атакующий наносит круговой удар вперед передней частью левого кулака в голову партнера. Защищающийся отклоняется назад. Атакующий проводит повторную атаку ударом снизу передней частью левого кулака в живот партнера. Защищающийся отбивает левым предплечьем в сторону запястье атакующей руки и обозначает удар снизу передней частью правого кулака в подбородок партнера (рис. 923–925).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 923



Рис. 924



Рис. 925

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.

Урок 150

1. Разминка.

2. Повторить новые комбинационные технические действия ногами и руками.

3. Разучить удар вперед передней частью кулака в живот в качестве контратаки против новых комбинационных технических действий противника ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий поворачивается на 180° вправо и проводит удар по дуге внешней стороной стопы правой ноги в голову партнера. Защищающийся, не меняя стойки, делает шаг назад. Атакующий проводит повторную атаку ударом по дуге внутренней стороной стопы левой ноги в голову партнера. Защищающийся левым предплечьем выполняет верхний блок в голень атакующей ноги партнера и наносит легкий удар вперед передней частью правого кулака в живот атакующего (рис. 926–928).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 926



Рис. 927



Рис. 928

4. Разучить в паре с партнером новые комбинационные удары руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий наносит круговой удар вперед передней частью левого кулака в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар левую ладонь. Атакующий повторно атакует – обозначает удар снизу передней частью правого кулака в подбородок партнера (рис. 929, 930).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.



Рис. 929



Рис. 930

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ СДАЧИ ЭКЗАМЕНА НА ПОЛУЧЕНИЕ УЧЕНИЧЕСКОЙ СТЕПЕНИ 5 КЮ И ПРАВО НОШЕНИЯ ЗЕЛЕННОГО ПОЯСА

Экзамен может проводиться через 5–6 месяцев после получения желтого пояса.

1. Разбить две доски размером 40x40 см, толщиной 3 см, одну рукой, другую ногой. На тест отводится не более трех попыток, не сумевшие разбить доски к дальнейшим экзаменам не допускаются.

2. Встать в боевую левостороннюю стойку, сделать скользящий шаг вперед левой ногой и провести имитацию удара вперед передней стороной левого кулака, подтянуть правую ногу до исходного положения и провести имитацию удара вперед передней стороной правого кулака; упражнение повторить 5 раз. Затем сделать скользящий шаг назад правой ногой, выполнить имитацию удара вперед передней стороной левого кулака, подтянуть левую ногу до исходного положения и выполнить имитацию удара вперед передней частью правого кулака. Упражнение также повторить 5 раз и поменять положение ног.

3. Встать в боевую левостороннюю стойку, сделать скользящий шаг влево вперед левой ногой, одновременно выполнить «уклон» влево и имитацию удара вперед передней стороной правого кулака, затем подтянуть правую ногу до исходного положения; в конечной точке правую стопу поставить на носок, а пятку развернуть наружу. Затем сделать скользящий шаг вперед в сторону правой ногой, одновременно выполнить уклон вправо и имитацию удара вперед передней стороной левого кулака, после подтянуть левую ногу до исходного положения; в конечной точке левую стопу поставить на носок, а пятку развернуть наружу. Упражнение повторить 10 раз.

4. Встать в боевую левостороннюю стойку, сделать шаг вперед правой ногой, перейти в боевую правостороннюю стойку, одновременно выполнить имитацию удара вперед передней стороной правого кулака и удара вперед внешней стороной правого кулака. Упражнение повторить 5 раз, перемещаясь вперед, и столько же, перемещаясь назад.

5. Встать в боевую левостороннюю стойку, выполнить имитацию удара вперед правой ногой, развернуть правую стопу внутрь, повернуться на 180° влево и выполнить имитацию следующих ударов левой ногой: назад, в сторону, по дуге внешней частью стопы, кругового удара назад. Каждую комбинацию ударов ногами повторить 3 раза в положении боевой левосторонней стойки и 3 раза в положении боевой правосторонней стойки.

6. Показать выполнение технического комплекса № 3.

7. Показать шесть поединков по одной минуте с разными противниками.

Ученики, успешно сдавшие экзамен, получают право носить зеленый пояс.

ТЕХНИКА ОРАНЖЕВОГО ПОЯСА

Урок 151

1. Разминка.

2. Повторить новые комбинационные технические действия ногами и руками.

3. Разучить удар ногой в сторону в качестве контратаки против проведения комбинационных атакующих действий ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий поворачивается на 180° вправо и проводит удар по дуге внешней стороной стопы правой ноги в голову партнера. Защищающийся, не меняя стойки, делает шаг назад. Атакующий проводит повторную атаку круговым ударом вперед левой ногой в голову партнера. Защищающийся делает нырок под атакующую ногу партнера и наносит легкий удар в сторону правой ногой в его спину (рис. 931–933).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 931



Рис. 932



Рис. 933



Рис. 934



Рис. 935

4. Разучить в паре с партнером новые комбинационные удары руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий наносит удар снизу передней частью правого кулака в подбородок партнера. Защищающийся отклоняется назад. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и проводит повторную атаку, обозначая удар вперед внешней стороной правого кулака в лицо партнера (рис. 934, 935).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.

7. Разучить технический комплекс № 4.

Технический комплекс № 4

Выполнить в той же последовательности, что и технический комплекс №3. Отличие лишь в том, что в первом случае имитация удара кулаком проводится в среднюю часть

туловища предполагаемого противника, а во втором – в верхнюю, и вместо нижнего блока предплечьем проводится верхний блок предплечьем (поз. 1–24).



Поз. 1



Поз. 2



Поз. 3



Поз. 4



Поз. 5



Поз. 6



Поз. 7



Поз. 8



Поз. 9



Поз. 10



Поз. 11



Поз. 12



Поз. 13



Поз. 14



Поз. 15



Поз. 16



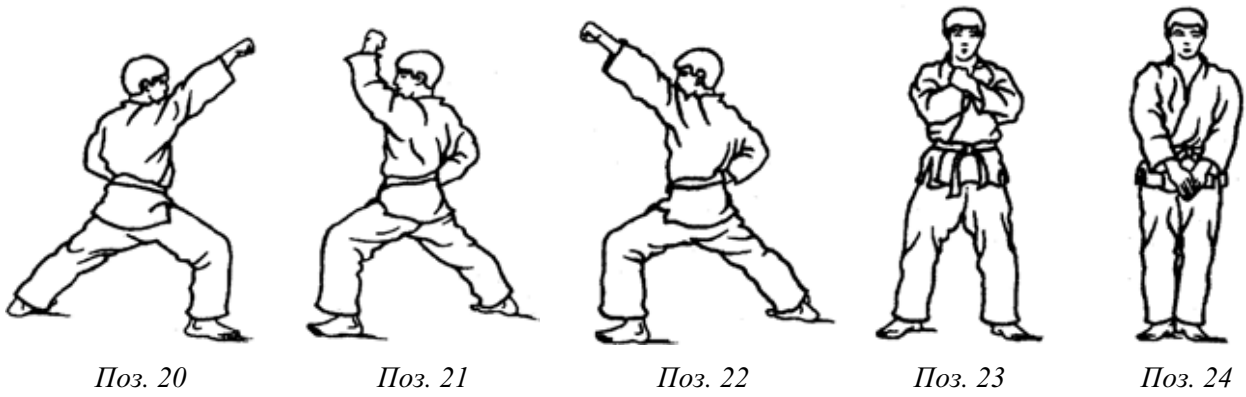
Поз. 17



Поз. 18



Поз. 19



Поз. 20

Поз. 21

Поз. 22

Поз. 23

Поз. 24

Урок 152

1. Разминка.

2. Повторить новые комбинационные технические действия ногами и руками.

3. Разучить круговой удар ногой назад с колена в качестве контратаки против комбинационных технических действий ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий поворачивается на 180° вправо и проводит удар по дуге внешней стороной стопы правой ноги в голову партнера. Защищающийся, не меняя стойки, делает шаг назад. Атакующий поворачивается на 180° вправо и проводит удар в сторону левой ногой в грудь партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой, одновременно выполняет средний блок правым предплечьем снаружи в голень левой ноги партнера, затем поворачивается на 180° вправо, опускается на правое колено и проводит левой ногой круговой удар назад в подколенный сгиб левой ноги атакующего (рис. 936–938).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 936



Рис. 937



Рис. 938



Рис. 939



Рис. 940

4. Разучить в паре с партнером новые комбинационные удары руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий наносит удар вперед передней частью левого кулака в живот партнера. Защищающийся опускает на пясть атакующего правую ладонь. Атакующий проводит повторную атаку и обозначает удар снизу передней частью правого кулака в подбородок партнера (рис. 939, 940).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.
6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.

Урок 153

1. Разминка.
2. Повторить новые комбинационные технические действия ногами и руками.
3. Разучить круговой удар ногой вперед в качестве контратаки против новых комбинационных технических действий ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит круговой удар назад правой ногой в голову партнера. Защищающийся приседает под правой ногой партнера. Атакующий поворачивается на 360° вправо, возвращается в исходное положение, затем прыжком приставляет правую стопу к левой и проводит удар вперед левой ногой. Защищающийся делает шаг назад левой ногой, одновременно выполняет нижний блок правым предплечьем в голень атакующей ноги партнера и контратакует круговым ударом вперед левой ногой в область головы атакующего (рис. 941–943).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 941



Рис. 942



Рис. 943



Рис. 944



Рис. 945

4. Разучить в паре с партнером новые комбинационные удары руками.

Оба партнера становятся в боевые левосторонние стойки. Атакующий наносит удар вперед передней частью левого кулака в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар правую ладонь. Атакующий проводит повторную атаку и наносит легкий круговой удар вперед передней частью левого кулака по туловищу партнера (рис. 944, 945).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.
6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.

Урок 154

1. Разминка.

2. Повторить новые комбинационные технические действия ногами и руками.

3. Разучить круговой удар назад в качестве контратаки против новых комбинационных технических действий ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит круговой удар назад правой ногой в голову партнера. Защищающийся приседает под ней. Атакующий поворачивается на 360° вправо, возвращается в исходное положение, затем прыжком приставляет правую стопу к левой и проводит удар в сторону левой ногой в туловище партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой, одновременно выполняет нижний блок изнутри опущенным вниз правым предплечьем, затем поворачивается влево на 180° и контратакует круговым ударом назад левой ногой в голову атакующего (рис. 946–948).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 946



Рис. 947



Рис. 948



Рис. 949



Рис. 950

4. Разучить в паре с партнером новые комбинационные удары руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий наносит удар вперед правым кулаком в голову партнера. Защищающийся подставляет правую ладонь. Атакующий наносит удар вперед передней частью левого кулака по туловищу партнера (рис. 949, 950).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.

Урок 155

1. Разминка.

2. Повторить новые комбинационные технические действия ногами и руками.

3. Разучить круговой удар назад в подколенный сгиб в качестве контратаки против комбинационных технических действий ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит круговой удар назад правой ногой в голову партнера. Защищающийся приседает под ней. Атакующий поворачивается на 360° вправо, возвращается в исходное положение, затем прыжком приставляет правую стопу к левой и проводит удар назад левой ногой в туловище партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой, выполняет нижний блок снаружи опущенным вниз правым предплечьем, затем поворачивается влево на 180°, опускается на правое колено и контратакует круговым ударом назад левой ногой в подколенный сгиб атакующего (рис. 951–953).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 951



Рис. 952



Рис. 953



Рис. 954



Рис. 955

4. Разучить в паре с партнером новые комбинационные удары руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки.

Атакующий наносит удар снизу передней частью правого кулака в подбородок партнера. Защищающийся отклоняется назад. Атакующий проводит повторную атаку – круговой удар вперед передней частью левого кулака по туловищу партнера (рис. 954, 955).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.

Урок 156

1. Разминка.

2. Повторить новые комбинационные технические действия ногами и руками.

3. Разучить круговой удар ногой назад в качестве контратаки против комбинационных технических действий ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит круговой удар назад правой ногой в голову партнера. Защищающийся приседает под правой ногой партнера. Атакующий прыжком приставляет правую стопу к левой и проводит круговой удар вперед левой ногой в голову партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой, выполняет двойной скрестный верхний блок руками в голень атакующей

ноги партнера, поворачивается вправо на 180° и обозначает круговой удар назад правой ногой в голову атакующего (рис. 956–958).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 956



Рис. 957



Рис. 958

4. Разучить в паре с партнером новые комбинационные удары руками и контратакующие действия против них.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий наносит удар вперед передней частью правого кулака в голову партнера. Защищающийся подставляет правую ладонь. Атакующий проводит повторную атаку ударом вперед передней частью левого кулака в голову партнера. Защищающийся делает уклон вправо и одновременно проводит легкий круговой удар вперед передней частью левого кулака по туловищу атакующего (рис. 959–961).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.



Рис. 959



Рис. 960



Рис. 961

Урок 157

1. Разминка.

2. Повторить новые комбинационные технические действия ногами и руками.

3. Разучить новые атакующие действия, в которых используют комбинационные удары руками и ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней частью левого кулака в голову партнера. Защищающийся подставляет правую ладонь. Атакующий проводит повторную атаку – удар вперед

передней частью левого кулака в голову партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой. Атакующий поворачивается вправо на 180° и правой ногой наносит удар назад в живот партнера (рис. 962–964).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 962



Рис. 963



Рис. 964

4. Разучить в паре с партнером новые комбинационные удары руками и контратакующие действия против них.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий наносит удар вперед передней частью левого кулака в живот партнера. Защищающийся подставляет под удар левый локтевой сгиб. Атакующий проводит повторную атаку – круговой удар вперед левым кулаком в голову партнера. Защищающийся подставляет левую ладонь под локтевой сгиб атакующей руки, захватывает ее, разворачивает партнера к себе левым боком и обозначает удар передней частью правого кулака в спину атакующего (рис. 965–967).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.



Рис. 965



Рис. 966



Рис. 967

Урок 158

1. Разминка.

2. Повторить новые комбинационные технические действия ногами и руками.

3. Разучить новые атакующие действия, в которых используют комбинационные удары руками и ногами.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий проводит удар вперед передней частью левого кулака в голову партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой.

Атакующий проводит повторную атаку – удар вперед передней частью левого кулака в голову партнера. Защищающийся правой ладонью выполняет средний блок снаружи на предплечье атакующей руки. Атакующий поворачивается вправо на 180° и правой ногой наносит круговой удар назад в голову партнера (рис. 968–970).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 968



Рис. 969



Рис. 970



Рис. 971



Рис. 972

4. Разучить в паре с партнером новые комбинационные удары руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий левой рукой наносит удар вперед передней частью левого кулака в подбородок партнера. Защищающийся выполняет правой ладонью средний блок снаружи в предплечье атакующей руки партнера.

Атакующий проводит повторную атаку – легкий круговой удар вперед передней частью правого кулака по туловищу партнера (рис. 971, 972).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.

Урок 159

1. Разминка.

2. Повторить новые комбинационные технические действия ногами и руками.

3. Разучить круговой удар ногой вперед в качестве контратаки против комбинационных технических действий руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней частью левого кулака в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар свою правую ладонь. Атакующий проводит повторную атаку – удар вперед передней частью правого кулака в голову партнера. Защищающийся делает уклон влево и правой ногой обозначает круговой удар вперед в голову атакующего (рис. 973–975).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 973



Рис. 974



Рис. 975

4. Разучить в паре с партнером новые комбинационные удары руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий наносит круговой удар вперед передней частью правого кулака в голову партнера. Защищающийся выполняет верхний боковой блок левым предплечьем в предплечье атакующей руки партнера. Атакующий проводит повторную атаку – удар снизу вперед передней частью левого кулака в живот партнера. Защищающийся опускает левую ладонь на левое предплечье атакующей руки, захватывает ее, тянет на себя и обозначает круговой удар вперед передней частью правого кулака в спину партнера (рис. 976–978).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.



Рис. 976



Рис. 977



Рис. 978

Урок 160

1. Разминка.

2. Повторить новые комбинационные технические действия ногами и руками.

3. Разучить новые атакующие действия, в которых используют комбинационные удары руками и ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней частью левого кулака по туловищу партнера. Защищающийся подставляет под удар соединенные вместе предплечья. Атакующий проводит повторную атаку – удар вперед передней частью левого кулака в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар правую ладонь. Атакующий поворачивается на 180° вправо и правой ногой наносит легкий удар в сторону по туловищу партнера (рис. 979–981).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 979



Рис. 980



Рис. 981

4. Разучить в паре с партнером новые комбинационные удары кулаками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий передней частью правого кулака наносит удар вперед в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар левую ладонь. Атакующий повторно атакует и наносит прямой удар вперед передней частью левого кулака в голову партнера. Защищающийся делает уклон вправо и обозначает круговой удар вперед передней частью правого кулака по туловищу партнера (рис. 982–984).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить изученные ранее технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.



Рис. 982



Рис. 983



Рис. 984

Урок 161

1. Разминка.

2. Повторить новые комбинационные технические действия ногами и руками.

3. Разучить бросок выведением из равновесия с захватом шеи обеими руками после удара коленом.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий захватывает обеими руками шею партнера и наносит прямой удар левым коленом вперед. Защищающийся выполняет нижний скрестный блок предплечьями в бедро атакующей ноги партнера. Атакующий круговым движением ноги ставит левую стопу сзади правой, поворачивается на 180° влево, скручивает туловище партнера и опрокидывает его на спину (рис. 985–987).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Разучить в паре с партнером новые тройные комбинационные атакующие удары руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий передней частью левого кулака наносит удар вперед в голову партнера. Защищающийся делает уклон вправо.



Рис. 985



Рис. 986



Рис. 987

Атакующий проводит повторную атаку – удар вперед передней частью правого кулака в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар левую ладонь. Атакующий проводит третью атаку и обозначает удар вперед передней частью левого кулака в голову партнера (рис. 988–990).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить изученные ранее технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.



Рис. 988



Рис. 989



Рис. 990

Урок 162

1. Разминка.

2. Разучить имитации тройных попеременных ударов ногами в комбинации с двойными попеременными ударами кулаками вперед.

2.1 а. Встать в боевую левостороннюю стойку, выполнить имитацию удара правой ногой вперед, затем удара вперед левой ногой, развернуть левую стопу наружу и выполнить имитацию удара правой ногой в сторону. Затем повернуться вправо на 90° , перейти в боевую правостороннюю стойку, выполнить имитацию двух ударов вперед передней частью кулаков.

2.1 б. Встать в боевую левостороннюю стойку, выполнить имитацию удара вперед правой ногой, затем удара вперед левой ногой, развернуть левую стопу внутрь, повернуться на 180° вправо и выполнить имитацию удара назад правой ногой. После этого перейти в боевую правостороннюю стойку, повернуться снова на 180° вправо и выполнить имитацию двух ударов вперед передней частью кулаков.

2.1 в. Встать в боевую левостороннюю стойку. Выполнить имитацию удара вперед правой ногой, затем удара вперед левой ногой, развернуть левую стопу внутрь, повернуться на 360° вправо и выполнить имитацию удара по дуге внешней стороной правой стопы. После

этого перейти в боевую правостороннюю стойку, выполнить имитацию двух ударов вперед передней частью кулаков.

2.2 а. Встать в боевую левостороннюю стойку. Левую стопу развернуть наружу и провести имитацию удара в сторону правой ногой, развернуть правую стопу наружу, провести имитацию удара в сторону левой ногой, развернуть левую стопу наружу, провести имитацию удара в сторону правой ногой, повернуться на 90°, перейти в боевую правостороннюю стойку влево, провести имитацию двух ударов вперед передней частью кулаков.

2.2 б. Встать в боевую левостороннюю стойку, левую стопу развернуть наружу, провести имитацию удара в сторону правой ногой, развернуть правую стопу внутрь, провести имитацию удара в сторону левой ногой, развернуть левую стопу внутрь, повернуться на 180° вправо, провести имитацию удара назад правой ногой, повернуться на 180° вправо в боевую правостороннюю стойку и провести имитацию двух ударов вперед передней частью кулаков.

2.2 в. Встать в боевую левостороннюю стойку, развернуть левую стопу наружу, провести имитацию удара в сторону правой ногой, развернуть правую стопу наружу, провести имитацию удара в сторону левой ногой, развернуть левую стопу внутрь, повернуться на 360° вправо, провести имитацию удара по дуге внешней стороной правой стопы, затем перейти в боевую правостороннюю стойку и выполнить имитацию двух ударов вперед передней частью кулаков.

2.3 а. Встать в боевую левостороннюю стойку, поставить правую стопу на носок сзади перпендикулярно левой, выполнить имитацию удара назад левой ногой, затем удара назад правой ногой, повернуться на 180° влево и выполнить имитацию удара вперед левой ногой. После этого провести имитацию двух ударов вперед передней частью кулаков из положения боевой левосторонней стойки.

2.3 б. Встать в боевую левостороннюю стойку, поставить правую стопу на носок сзади перпендикулярно левой, выполнить имитацию удара назад левой ногой, затем удара назад правой ногой, повернуться на 180° влево и выполнить имитацию удара по дуге внутренней частью левой стопы. После этого перейти в боевые левосторонние стойки, провести имитацию двух ударов вперед передней частью кулаков.

2.3 в. Встать в боевую левостороннюю стойку, поставить правую стопу на носок сзади перпендикулярно левой, выполнить имитацию удара назад левой ногой, затем удара назад правой ногой, повернуться на 180° влево, выполнить имитацию кругового удара вперед левой ногой. После этого перейти в боевые левосторонние стойки, провести имитацию двух ударов вперед передней частью кулаков.

3. Разучить бросок через ногу назад захватом одноименного бедра партнера снаружи в качестве защиты от удара коленом.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает обеими руками шею партнера и наносит удар вперед правым коленом в живот партнера. Защищающийся выполняет нижний блок снаружи опущенным предплечьем левой руки и перехватывает бедро



Рис. 991



Рис. 992

ро атакующего правой рукой, затем делает шаг вперед в сторону левой ногой, а правой стопой заступает за левую стопу партнера, толкает его назад и опрокидывает на спину через левое бедро (рис. 991, 992).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Разучить в паре с партнером новые тройные комбинационные удары руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий передней

частью левого кулака наносит удар вперед в живот партнера. Защищающийся подставляет под удар правый локтевой сгиб. Атакующий проводит повторную атаку – удар вперед передней частью правого кулака в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар левую ладонь. Атакующий проводит третью атаку и обозначает удар вперед передней частью левого кулака в голову партнера (рис. 993–995).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.



Рис. 993



Рис. 994



Рис. 995

Урок 163

1. Разминка.

2. Повторить в движении комбинационные технические действия руками и ногами, предложенные в пункте 2 урока 162.

3. Разучить бросок через ногу назад захватом разноименного бедра партнера в качестве защиты от удара коленом.



Рис. 996



Рис. 997



Рис. 998

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает обеими руками шею партнера и наносит боковой удар правым коленом по его туловищу. Защищающийся выполняет правой ладонью нижний блок изнутри в бедро атакующей ноги партнера и подхватывает его снизу на левый локтевой сгиб, затем заступает правой ногой за левую ногу партнера и толчком рук опрокидывает его на спину через правое бедро (рис. 996–988).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Разучить в паре с партнером новые тройные комбинационные удары руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий передней стороной левого кулака наносит прямой удар в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар левую ладонь. Атакующий проводит повторную атаку – удар вперед передней стороной левого кулака в голову партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой и выполняет средний блок снаружи правой ладонью в предплечье атакующей руки партнера. Атакующий поворачивается на 180° вправо и обозначает удар внешней стороной правого кулака в голову партнера (рис. 999–1001).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить изученные ранее технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.



Рис. 999



Рис. 1000



Рис. 1001

Урок 164

1. Разминка.

2. Повторить в движении комбинационные технические действия руками и ногами, предложенные в пункте 2 урока 162.

3. Разучить бросок в сторону захватом разноименного бедра партнера снизу в качестве защиты от удара коленом.



Рис. 1002



Рис. 1003

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает обеими руками шею партнера и наносит удар вперед правым коленом в живот партнера. Защищающийся выполняет нижний скрестный блок обеими предплечьями, подхватывает снизу бедро атакующей ноги на свой левый локтевой сгиб, а правой рукой захватывает левый рукав атакующего, заступает левой ногой за левую ногу партнера и толчком обеих рук опрокидывает его на левый бок (рис. 1002, 1003).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Разучить в паре с партнером новые тройные комбинационные удары руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий передней частью левого кулака наносит удар вперед по туловищу партнера. Защищающийся подставляет под удар соединенные вместе предплечья. Атакующий проводит повторную атаку – удар вперед передней частью левого кулака в голову партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой и подставляет под удар правую ладонь. Атакующий поворачивается на 180° вправо и обозначает третий удар внешней стороной правого кулака в голову партнера (рис. 1004–1006).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить изученные ранее технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.



Рис. 1004



Рис. 1005



Рис. 1006

Урок 165

1. Разминка.

2. Повторить в движении комбинационные технические действия руками и ногами, предложенные в пункте 2 урока 162.

3. Разучить новые атакующие действия с использованием тройных комбинационных ударов ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий наносит удар вперед правой ногой по туловищу партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой и одновременно выполняет нижний блок изнутри передней стороной правого предплечья в голень атакующей ноги партнера. Атакующий поворачивается на 90° и проводит повторную атаку ударом в сторону левой ногой в туловище партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой и проводит нижний блок снаружи левым предплечьем в голень левой ноги партнера. Атакующий поворачивается на 45° вправо и проводит третью атаку – легкий удар назад правой ногой в грудь защищающегося (рис. 1007–1009).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1007



Рис. 1008



Рис. 1009

4. Разучить в паре с партнером новые комбинационные удары руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий передней частью левого кулака наносит удар вперед в голову партнера. Защищающийся выполняет уклон вправо. Атакующий проводит повторную атаку – удар вперед передней частью левого кулака в лицо партнера. Защищающийся подставляет под удар кулака правую ладонь. Атакующий проводит третью атаку и обозначает удар вперед передней частью правого кулака в лицо партнера (рис. 1010–1012).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.



Рис. 1010



Рис. 1011



Рис. 1012

Урок 166

1. Разминка.

2. Повторить в движении комбинационные технические действия руками и ногами, предложенные в пункте 2 урока 162.

3. Разучить новые тройные атакующие действия с использованием комбинационных ударов ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий наносит удар вперед правой ногой в живот партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой и одновременно выполняет нижний блок изнутри передней стороной правого предплечья в голень атакующей ноги партнера. Атакующий проводит повторную атаку ударом по дуге левой ногой в голову партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой. Атакующий поворачивается на 180° вправо и проводит третью атаку – легкий удар назад правой ногой в грудь защищающегося (рис. 1013–1015).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1013



Рис. 1014



Рис. 1015

4. Разучить в паре с партнером новые тройные комбинационные удары руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий передней частью левого кулака наносит удар вперед в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар свою правую ладонь. Атакующий проводит повторную атаку – удар вперед передней частью левого кулака в живот партнера. Защищающийся подставляет под удар кулака левый локоть. Атакующий проводит третью атаку и обозначает удар вперед передней частью правого кулака в голову партнера (рис. 1016–1018).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить изученные ранее технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.



Рис. 1016



Рис. 1017



Рис. 1018

Урок 167

1. Разминка.

2. Повторить в движении комбинационные технические действия руками и ногами, предложенные в пункте 2 урока 162.

3. Разучить новые тройные атакующие действия с использованием комбинационных ударов ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий наносит удар вперед правой ногой в живот партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой и выполняет блок опущенным вниз правым предплечьем в голень атакующей ноги партнера. Атакующий повторно атакует ударом по дуге внутренней стороной стопы левой ноги в голову партнера. Защищающийся отклоняется назад. Атакующий поворачивается на 180° вправо и обозначает круговой удар назад правой ногой в голову защищающегося (рис. 1019–1021).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1019



Рис. 1020



Рис. 1021

4. Разучить в паре с партнером новые тройные комбинационные удары руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий наносит удар вперед передней стороной правого кулака в живот партнера. Защищающийся подставляет под удар соединенные вместе предплечья. Атакующий проводит повторную атаку вперед передней стороной левого кулака в лицо партнера. Защищающийся делает уклон влево. Атакующий проводит третью атаку и обозначает удар вперед передней частью правого кулака в лицо партнера (рис. 1022–1024).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить изученные ранее технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.



Рис. 1022



Рис. 1023



Рис. 1024

Урок 168

1. Разминка.

2. Повторить в движении комбинационные технические действия руками и ногами, предложенные в пункте 2 урока 162.

3. Разучить новые тройные атакующие действия с использованием комбинационных ударов ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий наносит удар вперед правой ногой в живот партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой и выполняет нижний блок передней стороной правого предплечья в голень атакующей ноги партнера. Атакующий повторно атакует круговым ударом вперед левой ногой в голову партнера. Защищающийся отклоняется назад. Атакующий поворачивается на 180° вправо и обозначает удар по дуге внешней стороной стопы правой ноги в голову защищающегося (рис. 1025–1027).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1025



Рис. 1026



Рис. 1027

4. Разучить в паре с партнером новые тройные комбинационные удары руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий передней стороной правого кулака наносит удар вперед в лицо партнера. Защищающийся делает уклон влево. Атакующий проводит повторную атаку – удар вперед передней стороной левого кулака в лицо партнера. Защищающийся делает уклон вправо. Атакующий проводит третью атаку и обозначает удар вперед передней частью правого кулака в лицо партнера (рис. 1028–1030).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.



Рис. 1028



Рис. 1029



Рис. 1030

Урок 169

1. Разминка.

2. Повторить в движении комбинационные технические действия руками и ногами, предложенные в пункте 2 урока 162.

3. Разучить новые тройные атакующие действия с использованием комбинационных ударов ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые правосторонние стойки. Атакующий делает скрестный шаг вперед левой ногой и наносит удар в сторону правой ногой в живот партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой и выполняет нижний блок изнутри левым предплечьем в голень атакующей ноги. Атакующий поворачивается вправо на 180° и проводит повторную атаку ударом в сторону левой ногой в живот партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой и выполняет нижний блок снаружи опущенным вниз правым предплечьем в голень атакующей ноги.

Атакующий поворачивается на 90° влево и обозначает удар правой ногой назад в грудь защищающегося (рис. 1031–1033).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1031



Рис. 1032



Рис. 1033

4. Разучить в паре с партнером новые тройные комбинационные удары руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий передней частью левого кулака наносит удар вперед в живот партнера. Защищающийся подставляет под удар соединенные вместе предплечья. Атакующий проводит повторную атаку – удар вперед передней частью правого кулака в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар свою правую ладонь. Атакующий проводит третью атаку – наносит легкий удар вперед передней частью левого кулака в живот партнера (рис. 1034–1036).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить изученные ранее технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.



Рис. 1034



Рис. 1035



Рис. 1036

Урок 170

1. Разминка.

2. Повторить в движении комбинационные технические действия руками и ногами, предложенные в пункте 2 урока 162.

3. Разучить новые тройные атакующие действия с использованием комбинационных ударов ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые правосторонние стойки. Атакующий делает скрестный шаг вперед левой ногой и наносит удар в сторону правой ногой в живот партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой и выполняет нижний блок изнутри левым предплечьем в голень атакующей ноги. Атакующий проводит повторную атаку ударом вперед левой ногой в живот партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой и выполняет нижний блок снаружи передней стороной правого предплечья в голень левой ноги партнера. Атакующий поворачивается на 180° вправо и проводит третью атаку в сторону правой ногой в грудь защищающегося (рис. 1037–1039).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1037



Рис. 1038



Рис. 1039

4. Разучить в паре с партнером новые тройные комбинационные удары руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий передней стороной левого кулака наносит удар вперед в голову партнера. Защищающийся выполняет уклон вправо. Атакующий проводит повторную атаку – удар вперед передней частью левого кулака в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар правую ладонь. Атакующий проводит третью атаку – легкий удар вперед передней частью левого кулака в живот партнера (рис. 1040–1042).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить изученные ранее технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.



Рис. 1040



Рис. 1041



Рис. 1042

Урок 171

1. Разминка.

2. Повторить в движении комбинационные технические действия руками и ногами, предложенные в пункте 2 урока 162.

3. Разучить новые тройные атакующие действия с использованием комбинационных ударов ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые правосторонние стойки. Атакующий делает скрестный шаг вперед левой ногой и наносит правой ногой удар в сторону в живот партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой и выполняет нижний блок изнутри левым предплечьем в голень атакующей ноги партнера. Атакующий поворачивается на 90° вправо и проводит повторную атаку ударом по дуге внутренней стороной стопы левой ноги в голову партнера. Защищающийся отклоняется назад. Атакующий поворачивается на 180° и обозначает удар внешней стороной стопы правой ноги в голову защищающегося (рис. 1043–1045).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1043



Рис. 1044



Рис. 1045

4. Разучить в паре с партнером новые тройные комбинационные удары руками.

Оба партнера становятся в боевые левосторонние стойки. Атакующий передней стороной левого кулака наносит удар вперед в голову партнера. Защищающийся выполняет уклон вправо. Атакующий проводит повторную атаку вперед передней частью правого кулака в живот партнера. Защищающийся подставляет под удар левое предплечье. Атакующий проводит третью атаку и наносит легкий удар по туловищу партнера передней стороной левого кулака (рис. 1046–1048).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.



Рис. 1046



Рис. 1047



Рис. 1048

Урок 172

1. Разминка.

2. Повторить в движении комбинационные технические действия руками и ногами, предложенные в пункте 2 урока 162.

3. Повторить новые тройные атакующие действия с использованием комбинационных ударов ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые правосторонние стойки. Атакующий делает скрестный шаг вперед левой ногой и наносит удар в сторону правой ногой в живот партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой и выполняет нижний блок изнутри левым предплечьем в голень атакующей ноги партнера. Атакующий поворачивается на 90° вправо и проводит повторную атаку круговым ударом вперед левой ногой в голову партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой. Атакующий поворачивается на 180° вправо, обозначает круговой удар назад правой ногой в голову защищающегося (рис. 1049–1051).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1049



Рис. 1050



Рис. 1051

4. Разучить в паре с партнером новые тройные атакующие действия руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий передней частью левого кулака наносит удар вперед в голову партнера. Защищающийся выполняет уклон влево. Атакующий проводит повторную атаку – удар вперед передней частью левого кулака в голову партнера. Защищающийся выполняет уклон вправо. Атакующий проводит третью атаку – легкий удар передней частью левого кулака в живот партнера (рис. 1052–1054).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.



Рис. 1052



Рис. 1053



Рис. 1054

Урок 173

1. Разминка.

2. Повторить в движении комбинационные технические действия руками и ногами, предложенные в пункте 2 урока 162.

3. Разучить новые тройные атакующие действия с использованием комбинационных ударов ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые правосторонние стойки. Атакующий ставит левую стопу на носок сзади скрестно своей правой и наносит удар назад правой ногой в грудь партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой и выполняет средний блок снаружи правым предплечьем в голень атакующей ноги. Атакующий поворачивается на 180° вправо и проводит повторную атаку ударом по дуге внутренней стороной стопы левой ноги в голову партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой. Атакующий проводит третью атаку круговым ударом назад правой ногой в голову защищающегося (рис. 1055–1057).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1055



Рис. 1056



Рис. 1057

4. Разучить в паре с партнером новые тройные атакующие действия руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий передней частью левого кулака наносит удар вперед в голову партнера. Защищающийся выполняет уклон вправо. Атакующий проводит повторную атаку – удар вперед передней частью левого кулака в голову партнера. Защищающийся выполняет уклон влево. Атакующий проводит третью атаку и наносит легкий удар передней частью правого кулака в живот партнера (рис. 1058–1060).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.



Рис. 1058



Рис. 1059



Рис. 1060

Урок 174

1. Разминка.

2. Повторить в движении комбинационные технические действия руками и ногами, предложенные в пункте 2 урока 162.

3. Разучить новые тройные атакующие действия с использованием комбинационных ударов ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые правосторонние стойки. Атакующий ставит левую стопу на носок сзади скрестно своей правой и наносит удар назад правой ногой в грудь партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой и выполняет средний блок снаружи правым предплечьем в голень атакующей ноги партнера. Атакующий поворачивается на 180° вправо и проводит повторную атаку круговым ударом вперед левой ногой в голову партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой. Атакующий поворачивается на 270° вправо и обозначает круговой удар назад правой ногой в голову защищающегося (рис. 1061–1063).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1061



Рис. 1062



Рис. 1063

4. Разучить в паре с партнером новые тройные атакующие действия руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий передней частью левого кулака наносит удар вперед в голову партнера. Защищающийся выполняет уклон влево. Атакующий проводит повторную атаку – удар вперед передней частью левого кулака в живот партнера. Защищающийся подставляет под удар левый локтевой сгиб. Атакующий проводит третью атаку – легкий удар вперед передней частью правого кулака в живот партнера (рис. 1064–1066).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.



Рис. 1064



Рис. 1065



Рис. 1066

Урок 175

1. Разминка.

2. Повторить в движении комбинационные технические действия руками и ногами, предложенные в пункте 2 урока 162.

3. Разучить новые тройные атакующие действия с использованием комбинационных ударов ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые правосторонние стойки. Атакующий ставит левую стопу на носок сзади скрестно своей правой и наносит удар назад правой ногой в живот партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой и выполняет средний блок снаружи правым предплечьем в голень атакующей ноги партнера. Атакующий поворачивается на 180° вправо и проводит повторную атаку ударом по дуге внутренней стороной стопы левой ноги в голову партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой. Атакующий поворачивается на 45° вправо и проводит третью атаку – легкий удар назад правой ногой в грудь защищающегося (рис. 1067–1069).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1067



Рис. 1068



Рис. 1069

4. Разучить в паре с партнером новые тройные атакующие действия руками.

Оба партнера становятся в боевые левосторонние стойки. Атакующий передней частью левого кулака наносит удар вперед в живот партнера. Защищающийся подставляет под удар правый локтевой сгиб. Атакующий проводит повторную атаку – удар вперед передней частью кулака в голову партнера. Защищающийся выполняет уклон вправо. Атакующий проводит третью атаку – легкий удар вперед передней частью правого кулака в живот партнера (рис. 1070–1072).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.



Рис. 1070



Рис. 1071



Рис. 1072

Урок 176

1. Разминка.

2. Повторить в движении комбинационные технические действия руками и ногами, предложенные в пункте 2 урока 162.

3. Разучить новые тройные атакующие действия с использованием комбинационных ударов ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые правосторонние стойки. Атакующий ставит левую стопу на носок сзади скрестно своей правой и наносит удар назад правой ногой в живот партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой и выполняет средний блок снаружи правым предплечьем в голень атакующей ноги партнера. Атакующий поворачивается на 180° вправо и проводит повторную атаку ударом вперед левой ногой в промежность партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой и выполняет нижний блок снаружи левым предплечьем в голень левой ноги. Атакующий поворачивается на 180° вправо и обозначает удар по дуге внешней стороной стопы правой ноги в голову защищающегося (рис. 1073–1075).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1073



Рис. 1074



Рис. 1075

4. Разучить в паре с партнером новые тройные атакующие действия руками.

Оба партнера становятся в боевые левосторонние стойки. Атакующий передней стороной правого кулака наносит удар вперед в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар свою правую ладонь. Атакующий проводит повторную атаку – удар передней стороной левого кулака в живот партнера. Защищающийся подставляет под удар левый локтевой сгиб. Атакующий проводит третью атаку – легкий удар правым кулаком в живот партнера (рис. 1076–1078).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.



Рис. 1076



Рис. 1077



Рис. 1078

Урок 177

1. Разминка.

2. Повторить в движении комбинационные технические действия руками и ногами, предложенные в пункте 2 урока 162.

3. Разучить новые тройные атакующие действия с использованием комбинационных ударов ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий внутренней стороной стопы правой ноги наносит удар по дуге в голову партнера. Защищающийся выполняет верхний боковой блок изнутри левым предплечьем в голень атакующей ноги партнера. Атакующий ставит правую стопу впереди левой и проводит повторную атаку ударом вперед в живот партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой и выполняет нижний блок опущенным правым предплечьем в голень правой ноги. Атакующий поворачивается на 180° вправо и проводит третью атаку – легкий удар назад правой ногой в грудь защищающегося (рис. 1079–1081).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1079



Рис. 1080



Рис. 1081

4. Разучить в паре с партнером новые тройные атакующие действия руками.

Оба партнера становятся в боевые левосторонние стойки. Атакующий передней частью левого кулака наносит круговой удар вперед в голову партнера. Защищающийся отклоняется назад. Атакующий проводит повторную атаку-удар снизу передней частью правого кулака в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар кулака правую ладонь. Атакующий проводит третью атаку и обозначает круговой удар вперед левым кулаком в голову партнера (рис. 1082–1084).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.



Рис. 1082



Рис. 1083



Рис. 1084

Урок 178

1. Разминка.

2. Повторить в движении комбинационные технические действия руками и ногами, предложенные в пункте 2 урока 162.

3. Разучить новые тройные атакующие действия с использованием комбинационных ударов ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий внутренней стороной стопы правой ноги наносит удар по дуге в голову партнера. Защищающийся выполняет верхний боковой блок изнутри левым предплечьем в голень атакующей ноги партнера. Атакующий ставит правую стопу впереди левой, поворачивается на 90° вправо и проводит повторную атаку ударом левой ноги в сторону в живот партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой и выполняет средний блок снаружи правым предплечьем в голень атакующей ноги партнера. Атакующий поворачивается на 180° вправо и проводит третью атаку – легкий удар в сторону правой ногой в грудь партнера (рис. 1085–1087).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1085



Рис. 1086



Рис. 1087



Рис. 1088



Рис. 1089



Рис. 1090

4. Разучить в паре с партнером новые тройные атакующие действия руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий передней частью левого кулака наносит круговой удар вперед в голову партнера. Защищающийся приседает под рукой партнера.

Атакующий проводит повторную атаку ударом снизу передней частью правого кулака в живот партнера. Защищающийся подставляет под удар соединенные вместе предплечья. Атакующий проводит третью атаку и обозначает круговой удар вперед передней частью левого кулака в голову партнера (рис. 1088–1090).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.

Урок 179

1. Разминка.

2. Повторить в движении комбинационные технические действия руками и ногами, предложенные в пункте 2 урока 162.

3. Разучить новые тройные атакующие действия с использованием комбинационных ударов ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий внутренней стороной стопы правой ноги наносит удар по дуге в голову партнера. Защищающийся выполняет верхний боковой блок изнутри левым предплечьем в голень атакующей ноги партнера. Атакующий ставит правую стопу впереди левой и проводит повторную атаку круговым ударом левой ноги вперед в голову партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой. Атакующий поворачивается на 180° вправо и обозначает круговой удар назад правой ногой в голову защищающегося (рис. 1091–1093).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1091



Рис. 1092



Рис. 1093

4. Разучить в паре с партнером новые тройные атакующие действия руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий передней частью левого кулака наносит круговой удар вперед в голову партнера. Защищающийся отклоняется назад. Атакующий проводит повторную атаку ударом снизу передней частью левого кулака в подбородок партнера. Защищающийся подставляет под удар правую ладонь. Атакующий проводит третью атаку и обозначает круговой удар вперед передней частью левого кулака в голову партнера (рис. 1094–1096).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.



Рис. 1094



Рис. 1095



Рис. 1096

Урок 180

1. Разминка.

2. Повторить в движении комбинационные технические действия руками и ногами, предложенные в пункте 2 урока 162.

3. Разучить новые тройные атакующие действия с использованием комбинационных ударов ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий внутренней стороной стопы правой ноги наносит удар по дуге в голову партнера. Защищающийся выполняет верхний боковой блок изнутри левым предплечьем в голень атакующей ноги партнера. Атакующий ставит правую стопу впереди левой и проводит повторную атаку ударом по дуге внутренней стороной стопы левой ноги в сторону в голову партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой. Атакующий поворачивается на 180° вправо и обозначает удар по дуге внешней стороной стопы правой ноги в голову защищающегося (рис. 1097–1099).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1097



Рис. 1098



Рис. 1099

4. Разучить в паре с партнером новые тройные атакующие действия руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий передней частью левого кулака наносит удар вперед в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар правую ладонь. Атакующий повторно атакует ударом вперед передней частью правого кулака в живот партнера. Защищающийся подставляет под удар соединенные вместе предплечья. Атакующий проводит третью атаку и обозначает круговой удар вперед передней частью левого кулака в голову партнера (рис. 1100–1102).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.



Рис. 1100



Рис. 1101



Рис. 1102

Урок 181

1. Разминка.

2. Разучить проведение имитации новых тройных попеременных ударов ногами в комбинации с имитацией двойных попеременных ударов руками.

2.1 а. Встать в боевую левостороннюю стойку. Провести имитацию кругового удара вперед правой ногой, перейти в боевую правостороннюю стойку, выполнить имитацию кругового удара вперед левой ногой, повернуться на 180° вправо, выполнить имитацию удара назад правой ногой, повернуться на 180° вправо, перейти в боевую правостороннюю стойку, выполнить имитацию двух ударов вперед передней частью кулаков.

2.1 б. Встать в боевую левостороннюю стойку, выполнить имитацию кругового удара вперед правой ногой, перейти в боевую правостороннюю стойку, выполнить имитацию кругового удара вперед левой ногой, повернуться на 270° вправо, выполнить имитацию удара в сторону правой ногой. Затем повернуться на 90° вправо, перейти в боевую правостороннюю стойку и выполнить имитацию двух ударов вперед передней частью кулаков.

2.1 в. Встать в боевую левостороннюю стойку, выполнить имитацию кругового удара вперед правой ногой, перейти в боевую правостороннюю стойку. Выполнить имитацию кругового удара вперед левой ногой, повернуться на 360° вправо, выполнить имитацию удара по дуге внешней частью левой стопы, а затем – двух ударов вперед передней частью кулаков.

2.1 г. Встать в боевую левостороннюю стойку, провести круговой удар вперед правой ногой, перейти в боевую правостороннюю стойку. Выполнить имитацию кругового удара вперед левой ногой, повернуться на 360° вправо, перейти в боевую правостороннюю стойку и выполнить имитацию двух ударов вперед передней частью кулаков.

2.2 а. Встать в боевую левостороннюю стойку, развернуть левую стопу носком внутрь, повернуться на 360° . Выполнить имитацию удара по дуге внешней стороной стопы, развернуть правую стопу внутрь, повернуться на 360° влево, выполнить имитацию удара по дуге внешней стороной левой стопы. Затем перейти в боевую левостороннюю стойку и выполнить имитацию удара вперед правой ногой и двух ударов вперед передней стороной кулаков.

2.2 б. Встать в боевую левостороннюю стойку, развернуть левую стопу носком внутрь, повернуться на 360° вправо, выполнить имитацию удара по дуге внешней стороной правой ноги. Развернуть правую стопу внутрь, повернуться на 180° влево, выполнить имитацию удара по дуге внешней стороной левой стопы. Развернуть левую стопу наружу, выполнить имитацию удара в сторону правой ногой, затем повернуться на 90° вправо, перейти в боевую правостороннюю стойку, выполнить имитацию двух ударов вперед передней стороной кулаков.

2.2 в. Встать в боевую левостороннюю стойку, развернуть левую стопу носком внутрь, повернуться на 360° вправо и выполнить имитацию удара по дуге внешней стороной правой стопы. Развернуть правую стопу внутрь, повернуться на 360° влево, выполнить имитацию удара по дуге внешней стороной левой стопы. Затем выполнить имитацию удара по дуге внутренней стороной правой ноги, перейти в боевую правостороннюю стойку и провести два удара вперед передней стороной кулаков.

2.2 г. Встать в боевую левостороннюю стойку, развернуть левую стопу носком внутрь, повернуться на 360° вправо, выполнить имитацию удара по дуге внешней стороной правой стопы. Развернуть правую стопу внутрь, повернуться на 180° влево. Выполнить имитацию удара по дуге внешней стороной левой стопы, затем кругового удара вперед правой ногой,

перейти в боевую правостороннюю стойку, выполнить имитацию двух ударов вперед передней стороной кулаков.

2.3 а. Встать в боевую левостороннюю стойку. Развернуть левую стопу носком внутрь, повернуться на 360° вправо и выполнить имитацию кругового удара назад правой ногой. Развернуть правую стопу носком внутрь. Развернуться на 360° влево, выполнить имитацию кругового удара назад левой ногой, затем – удара вперед правой ногой, перейти в боевые левосторонние стойки и выполнить имитацию двух ударов вперед передней стороной кулаков.

2.3 б. Встать в боевую левостороннюю стойку, развернуть левую стопу внутрь, повернуться на 360° вправо и выполнить имитацию кругового удара назад правой ногой. Развернуть правую стопу внутрь, повернуться на 360° влево и выполнить имитацию кругового удара назад левой ногой. Развернуть левую стопу носком наружу, выполнить имитацию удара правой ногой в сторону. Повернуться на 90° вправо, перейти в боевую правостороннюю стойку и выполнить имитацию двух ударов вперед передней стороной кулаков.

2.3 в. Встать в боевую левостороннюю стойку, развернуть левую стопу носком внутрь, повернуться на 360° вправо, выполнить имитацию кругового удара назад правой ногой. Развернуть правую стопу носком внутрь, повернуться на 360° влево и выполнить имитацию кругового удара назад левой ногой; затем – удара по дуге внутренней стороной правой стопы, перейти в боевую правостороннюю стойку и выполнить имитацию двух ударов вперед передней стороной кулаков.

2.3 г. Встать в боевую левостороннюю стойку, развернуть левую стопу носком внутрь, повернуться на 360° вправо, выполнить имитацию кругового удара назад правой ногой. Развернуть правую стопу носком внутрь, повернуться на 360° влево и выполнить имитацию кругового удара назад левой ногой; затем – кругового удара вперед правой ногой, перейти в боевую правостороннюю стойку и провести два удара вперед передней стороной кулаков.

3. Разучить круговой удар ногой назад с колена в качестве защиты от кругового удара вперед в бедро.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий подъемом стопы правой ноги наносит круговой удар вперед в левое бедро партнера. Защищающийся, не меняя стойки, делает небольшой скользящий шаг назад, поворачивается на 180° вправо, одновременно опускается на левое колено, упирается ладонями в пол, проводит круговой удар назад правой ногой в подколенные сгибы атакующего и опрокидывает его на спину (рис. 1103–1105).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1103



Рис. 1104



Рис. 1105

4. Разучить в паре с партнером новые тройные атакующие действия руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий передней частью правого кулака наносит удар снизу в подбородок партнера. Защищающийся подставляет под удар правую ладонь. Атакующий проводит повторную атаку –

круговой удар вперед передней частью правого кулака в голову партнера. Защищающийся делает нырок под атакующую руку партнера. Атакующий проводит третью атаку и обозначает круговой удар вперед передней частью правого кулака в голову партнера (рис. 1106–1108).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.



Рис. 1106



Рис. 1107



Рис. 1108

Урок 182

1. Разминка.

2. Повторить в движении имитацию комбинационных технических действий руками и ногами, предложенных в пункте 2 урока 181.

3. Разучить бросок через ногу назад в качестве защиты от кругового удара вперед стопой в бедро.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий правой стопой наносит круговой удар вперед в левое бедро партнера. Защищающийся правой рукой захватывает правую ногу атакующего, заступает левой ногой за его правую ногу, толкает его левой ладонью в грудь и опрокидывает на спину (рис. 1109–1110).



Рис. 1109



Рис. 1110

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Разучить в паре с партнером новые тройные атакующие действия руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий передней частью правого кулака наносит круговой удар вперед в голову партнера. Защищающийся отклоняется назад. Атакующий проводит повторную атаку ударом снизу передней частью левого кулака в живот партнера. Защищающийся подставляет под удар соединенные вместе предплечья. Атакующий проводит третью атаку и обозначает круговой удар вперед передней частью правого кулака в голову партнера (рис. 1111–1113).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.



Рис. 1111



Рис. 1112



Рис. 1113

Урок 183

1. Разминка.

2. Повторить в движении имитацию комбинационных технических действий руками и ногами, предложенных в пункте 2 урока 181.

3. Разучить круговой удар ногой назад в качестве защиты от кругового удара вперед стопой в бедро.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий правой стопой наносит круговой удар вперед в левое бедро партнера. Защищающийся отставляет левую ногу назад, поворачивается на 180° влево и обозначает левой ногой круговой удар назад в голову партнера (рис. 1114–1115).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

Разучить в паре с партнером новые тройные атакующие действия руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий передней стороной левого кулака наносит удар вперед в голову партнера. Защищающийся отклоняется вправо. Атакующий проводит повторную атаку – удар вперед передней частью левого кулака в живот партнера. Защищающийся подставляет под удар соединенные вместе предплечья. Атакующий проводит третью атаку и обозначает круговой удар вперед передней частью правого кулака в голову партнера (рис. 1116–1118).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.



Рис. 1114

Рис. 1115



Рис. 1116

Рис. 1117

Рис. 1118

Урок 184

1. Разминка.

2. Повторить в движении имитацию комбинационных технических действий руками и ногами, предложенных в пункте 2 урока 181.

3. Разучить круговой удар вперед в качестве защиты от кругового удара вперед стопой в бедро.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий правой ногой наносит круговой удар вперед в левое бедро партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой, затем в прыжке подбивает правой стопой свою левую стопу и обозначает левой ногой удар вперед в голову партнера (рис. 1119, 1120).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Разучить в паре с партнером новые тройные атакующие действия руками.

Оба партнера становятся в боевые левосторонние стойки. Атакующий передней стороной правого кулака наносит удар вперед в голову партнера. Защищающийся слегка отклоняется вправо и подставляет под удар левое плечо. Атакующий проводит повторную атаку-удар вперед передней частью левого кулака в живот партнера. Защищающийся подставляет под удар соединенные вместе предплечья. Атакующий проводит третью атаку и обозначает круговой удар вперед передней стороной правого кулака в голову партнера (рис. 1121–1123).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.



Рис. 1119



Рис. 1120



Рис. 1121



Рис. 1122



Рис. 1123

Урок 185

1. Разминка.

2. Повторить в движении имитацию комбинационных технических действий руками и ногами, предложенных в пункте 2 урока 181.

3. Разучить новые тройные атакующие действия с использованием комбинационных ударов ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий правой ногой наносит круговой удар вперед в голову партнера. Защищающийся выполняет верхний боковой блок изнутри левым предплечьем в голень атакующей ноги партнера. Атакующий проводит повторную атаку ударом по дуге внутренней стороной стопы левой ноги в голову партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой. Атакующий поворачивается на 180° вправо и проводит третью атаку – легкий удар назад правой ногой в грудь партнера (рис. 1124–1126).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1123



Рис. 1125



Рис. 1126

4. Разучить в паре с партнером новые тройные атакующие действия руками.

Оба партнера становятся в боевые левосторонние стойки. Атакующий передней стороной левого кулака наносит удар снизу в подбородок партнера. Защищающийся подставляет под удар правую ладонь. Атакующий проводит повторную атаку – круговой удар вперед передней стороной левого кулака в голову партнера. Защищающийся отклоняется назад. Атакующий проводит третью атаку ударом снизу передней стороной левого кулака в подбородок партнера (рис. 1127–1129).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.



Рис. 1127



Рис. 1128



Рис. 1129

Урок 186

1. Разминка.

2. Повторить в движении имитацию комбинационных технических действий руками и ногами, предложенных в пункте 2 урока 181.

3. Разучить новые тройные атакующие действия с использованием комбинационных ударов ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий правой ногой наносит круговой удар вперед в голову партнера. Защищающийся выполняет верхний боковой блок изнутри левым предплечьем в голень атакующей ноги партнера. Атакующий проводит повторную атаку круговым ударом вперед левой ногой в голову партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой. Атакующий поворачивается на 180° вправо и обозначает круговой удар назад правой ногой в голову партнера (рис. 1130–1132).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1130



Рис. 1131



Рис. 1132

4. Разучить в паре с партнером новые тройные атакующие действия руками.

Оба партнера становятся в боевые левосторонние стойки. Атакующий передней частью левого кулака наносит круговой удар вперед в голову партнера. Защищающийся приседает под атакующей рукой. Атакующий проводит повторную атаку – круговой удар вперед передней частью правого кулака в голову партнера. Защищающийся выполняет верхний боковой блок изнутри левым предплечьем в предплечье атакующей руки. Атакующий проводит третью атаку – удар снизу передней частью левого кулака в подбородок партнера (рис. 1133–1135).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.



Рис. 1133



Рис. 1134



Рис. 1135

Урок 187

1. Разминка.

2. Повторить в движении имитацию комбинационных технических действий руками и ногами, предложенных в пункте 2 урока 181.

3. Разучить новые тройные атакующие действия с использованием комбинационных ударов ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий правой ногой наносит круговой удар вперед в голову партнера. Защищающийся выполняет верхний блок изнутри левым предплечьем в голень атакующей ноги партнера. Атакующий поворачивается вправо на 45° и проводит повторную атаку ударом в сторону левой ногой в живот партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой и выполняет нижний блок снаружи передней стороной правого предплечья. Атакующий поворачивается

на 270° вправо и проводит третью атаку – легкий удар назад правой ногой в грудь партнера (рис. 1136–1138).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1136



Рис. 1137



Рис. 1138

4. Разучить в паре с партнером новые тройные атакующие действия руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий передней частью левой руки наносит удар снизу в подбородок партнера. Защищающийся подставляет под удар свою правую ладонь. Атакующий проводит повторную атаку – круговой удар вперед передней частью правого кулака в голову партнера. Защищающийся приседает под атакующую руку. Атакующий проводит третью атаку и обозначает удар снизу передней стороной левого кулака в подбородок партнера (рис. 1139–1141).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.



Рис. 1139



Рис. 1140



Рис. 1141

Урок 188

1. Разминка.

2. Повторить в движении имитацию комбинационных технических действий руками и ногами, предложенных в пункте 2 урока 181.

3. Разучить новые тройные атакующие действия с использованием комбинационных ударов ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий правой ногой наносит круговой удар вперед в голову партнера. Защищающийся выполняет верхний блок изнутри левым предплечьем в голень атакующей ноги партнера. Атакующий проводит повторную атаку ударом вперед левой ногой в живот партнера.

Защищающийся делает шаг назад и выполняет нижний блок снаружи передней стороной правого предплечья в голень атакующей ноги партнера. Атакующий поворачивается на 180° вправо и обозначает удар по дуге внешней стороной стопы правой ноги в голову партнера (рис. 1142–1145).



Рис. 1142



Рис. 1143

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Разучить в паре с партнером новые тройные атакующие действия руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий передней стороной левого кулака наносит удар вперед в живот партнера. Защищающийся подставляет под удар левый локтевой сгиб. Атакующий проводит повторную атаку – круговой удар вперед передней стороной правого кулака в голову партнера. Защищающийся отклоняется назад. Атакующий проводит третью атаку и обозначает удар снизу левым кулаком в подбородок партнера (рис. 1146, 1147).



Рис. 1144



Рис. 1145

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.



Рис. 1146



Рис. 1147

Урок 189

1. Разминка.

2. Повторить в движении имитацию комбинационных технических действий руками и ногами, предложенных в пункте 2 урока 181.

3. Разучить новые тройные атакующие действия с использованием комбинационных ударов ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий поворачивается вправо на 180° и проводит удар по дуге внешней стороной стопы правой ноги в голову партнера. Защищающийся выполняет левой ладонью верхний боковой блок снаружи в голень правой ноги партнера. Атакующий проводит вторую атаку ударом назад левой ногой в грудь партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой и выполняет нижний блок снаружи правым предплечьем в голень правой ноги партнера. Атакующий

поворачивается на 90° влево и проводит третью атаку – легкий удар вперед правой ногой в живот партнера (рис. 1148–1150).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1148



Рис. 1149



Рис. 1150

4. Разучить в паре с партнером новые тройные атакующие действия руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий передней частью правого кулака наносит круговой удар вперед в подбородок партнера. Защищающийся отклоняется назад. Атакующий проводит повторную атаку – круговой удар вперед передней частью левого кулака в голову партнера. Защищающийся подставляет левую ладонь под удар кулака партнера. Атакующий проводит третью атаку и обозначает удар снизу передней частью правого кулака в подбородок партнера (рис. 1151–1153).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.



Рис. 1151



Рис. 1152



Рис. 1153

Урок 190

1. Разминка.

2. Повторить в движении имитацию комбинационных технических действий руками и ногами, предложенных в пункте 2 урока 181.

3. Разучить новые тройные атакующие действия с использованием комбинационных ударов ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий поворачивается вправо на 360° и проводит удар по дуге внешней стороной стопы правой ноги в голову партнера. Защищающийся выполняет левой ладонью верхний боковой блок снаружи в голень левой ноги партнера. Атакующий поворачивается на 180° влево и проводит повторную атаку ударом в сторону левой ногой в живот партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой и выполняет нижний блок изнутри правым предплечьем в голень правой ноги партнера. Атакующий поворачивается на 180° влево и обозначает круговой удар вперед правой ногой в голову партнера (рис. 1154–1156).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1154



Рис. 1155



Рис. 1156

4. Разучить в паре с партнером новые тройные атакующие действия руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий передней частью правого кулака наносит круговой удар вперед в голову партнера. Защищающийся отклоняется назад. Атакующий проводит повторную атаку – круговой удар вперед передней частью левого кулака в туловище партнера. Защищающийся подставляет под удар левую ладонь. Атакующий проводит третью атаку ударом снизу передней частью правого кулака в подбородок партнера (рис. 1157–1159).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.



Рис. 1157



Рис. 1158



Рис. 1159

Урок 191

1. Разминка.

2. Повторить в движении имитацию комбинационных технических действий руками и ногами, предложенных в пункте 2 урока 181.

3. Разучить новые тройные атакующие действия с использованием комбинационных ударов ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий поворачивается вправо на 180° и проводит удар по дуге внешней стороной стопы правой ноги в голову партнера. Защищающийся выполняет левой ладонью верхний боковой блок снаружи в голень правой ноги партнера. Атакующий проводит повторную атаку круговым ударом назад левой ногой в голову партнера. Защищающийся приседает под ногой партнера. Атакующий поворачивается на 180° влево, обозначает ударом по дуге внутренней стороной стопы правой ноги в голову партнера (рис. 1160–1162).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1160



Рис. 1161



Рис. 1162

4. Разучить в паре с партнером новые тройные атакующие действия руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий передней частью левого кулака наносит круговой удар вперед в голову партнера. Защищающийся выполняет верхний боковой блок изнутри правым предплечьем в предплечье атакующей руки. Атакующий проводит повторную атаку – круговой удар вперед передней частью левого кулака по туловищу партнера ударом левым кулаком в туловище партнера. Защищающийся выполняет нижний боковой блок изнутри левым предплечьем в предплечье атакующей руки партнера. Атакующий проводит третью атаку ударом снизу передней частью правого кулака в подбородок партнера (рис. 1163–1165).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.



Рис. 1163



Рис. 1164



Рис. 1165

Урок 192

1. Разминка.

2. Повторить в движении имитацию комбинационных технических действий руками и ногами, предложенных в пункте 2 урока 181.

3. Разучить новые тройные атакующие действия с использованием комбинационных ударов ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий поворачивается вправо на 180° и проводит удар по дуге внешней стороной стопы правой ноги в голову партнера. Защищающийся выполняет левой ладонью верхний боковой блок снаружи в голень правой ноги партнера. Атакующий поворачивается влево на 180° и проводит повторную атаку ударом по дуге внешней стороной стопы левой ноги в голову

партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой. Атакующий поворачивается еще на 90° влево и проводит третью атаку – легкий удар в сторону правой ногой в живот партнера (рис. 1166–1168).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1166



Рис. 1167



Рис. 1168

4. Разучить в паре с партнером новые тройные атакующие действия руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий передней стороной левого кулака наносит удар вперед в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар левую ладонь. Атакующий проводит повторную атаку – удар вперед передней частью левого кулака в живот партнера. Защищающийся опускает правую ладонь на левый кулак партнера. Атакующий проводит третью атаку и обозначает удар снизу передней частью правого кулака в подбородок партнера (рис. 1169–1171).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.



Рис. 1169



Рис. 1170



Рис. 1171

Урок 193

1. Разминка.

2. Повторить в движении имитацию комбинационных технических действий руками и ногами, предложенных в пункте 2 урока 181.

3. Разучить новые тройные атакующие действия с использованием комбинационных ударов ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий поворачивается вправо на 180° и проводит круговой удар назад правой ногой в голову

партнера. Защищающийся подставляет под удар ноги свою левую ладонь. Атакующий проводит повторную атаку – удар назад левой ногой в туловище партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой и выполняет нижний блок правым предплечьем в голень правой ноги партнера. Атакующий поворачивается на 180° влево и проводит третью атаку – легкий удар вперед левой ногой в живот партнера (рис. 1172–1174).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1172



Рис. 1173



Рис. 1174

4. Разучить в паре с партнером новые тройные атакующие действия руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий передней частью левого кулака наносит удар снизу в подбородок партнера. Защищающийся отклоняется назад. Атакующий проводит повторную атаку – круговой удар вперед передней частью правого кулака в голову партнера. Защищающийся слегка отклоняется вправо и выполняет верхний боковой блок изнутри правым предплечьем в предплечье атакующей руки партнера. Атакующий слегка приседает, наклоняется и проводит третью атаку – легкий круговой удар вперед передней частью левого кулака в живот партнера (рис. 1175–1177).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.



Рис. 1175



Рис. 1176



Рис. 1177

Урок 194

1. Разминка.

2. Повторить в движении имитацию комбинационных технических действий руками и ногами, предложенных в пункте 2 урока 181.

3. Разучить новые тройные атакующие действия с использованием комбинационных ударов ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий поворачивается вправо на 180° и проводит круговой удар назад правой ногой в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар ноги партнера свою левую ладонь. Атакующий проводит повторную атаку круговым ударом назад левой ногой в голову партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой и уходит от удара. Атакующий проводит третью атаку и обозначает удар сверху вниз пяткой правой ноги по правому плечу партнера (рис. 1178–1180).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1178



Рис. 1179



Рис. 1180

4. Разучить в паре с партнером новые тройные атакующие действия руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий передней частью левого кулака наносит удар вниз в подбородок партнера. Защищающийся отклоняется назад. Атакующий проводит повторную атаку – круговой удар вперед передней частью правого кулака в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар свою правую ладонь. Атакующий проводит третью атаку – круговой удар вперед передней частью левого кулака в живот партнера (рис. 1181–1183).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.



Рис. 1181



Рис. 1182



Рис. 1183

Урок 195

1. Разминка.

2. Повторить в движении имитацию комбинационных технических действий руками и ногами, предложенных в пункте 2 урока 181.

3. Разучить новые тройные атакующие действия с использованием комбинационных ударов ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий поворачивается вправо на 180° и проводит круговой удар назад правой ногой в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар ноги партнера левую ладонь. Атакующий поворачивается влево на 180° и проводит повторную атаку ударом по дуге внешней стороны стопы левой ноги в голову партнера. Защищающийся отклоняется назад. Атакующий поворачивается на 180° влево и обозначает удар по дуге внутренней стороной стопы правой ноги в голову партнера (рис. 1184–1186).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1184



Рис. 1185



Рис. 1186

4. Разучить в паре с партнером новые тройные атакующие действия руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий передней частью левого кулака наносит круговой удар вперед в голову партнера. Защищающийся приседает под атакующей рукой партнера. Атакующий проводит повторную атаку – круговой удар вперед передней частью правого кулака в голову партнера. Защищающийся отклоняется назад. Атакующий проводит третью атаку – круговой удар вперед передней частью левого кулака в живот партнера (рис. 1187–1189).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.



Рис. 1187



Рис. 1188



Рис. 1189

Урок 196

1. Разминка.

2. Повторить в движении имитацию комбинационных технических действий руками и ногами, предложенных в пункте 2 урока 181.

3. Разучить новые тройные атакующие действия с использованием комбинационных ударов ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий поворачивается вправо на 180° и проводит круговой удар назад правой ногой в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар ноги партнера левую ладонь. Атакующий поворачивается влево на 180° и проводит повторную атаку ударом по дуге внешней стороной левой стопы в голову партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой. Атакующий обозначает круговой удар вперед правой ногой в голову партнера (рис. 1190–1192).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1190



Рис. 1191



Рис. 1192

4. Разучить в паре с партнером новые тройные атакующие действия руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий передней частью левого кулака наносит удар вперед в живот партнера. Защищающийся подставляет под удар левый локтевой сгиб. Атакующий проводит повторную атаку – удар вперед передней частью правого кулака в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар кулака левую ладонь. Атакующий проводит третью атаку – круговой удар вперед передней частью кулака в живот партнера (рис. 1193–1195).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.



Рис. 1193



Рис. 1194



Рис. 1195

Урок 197

1. Разминка.

2. Повторить в движении имитацию комбинационных технических действий руками и ногами, предложенных в пункте 2 урока 181.

3. Разучить новые атакующие действия с использованием комбинационных ударов ногами и руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий передней частью левого кулака наносит удар вперед в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар кулака партнера правую ладонь. Атакующий проводит повторную атаку – круговой удар вперед правой ногой в голову партнера. Защищающийся выполняет верхний боковой блок изнутри левым предплечьем в голень атакующей ноги партнера. Атакующий проводит третью атаку и обозначает удар вперед передней частью левого кулака в голову партнера (рис. 1196–1198).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1196



Рис. 1197



Рис. 1198

4. Разучить в паре с партнером новые тройные атакующие действия руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий передней частью правого кулака наносит удар снизу в подбородок партнера. Защищающийся подставляет под удар кулака левую ладонь. Атакующий повторно атакует круговым ударом вперед передней частью правого кулака в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар кулака левую ладонь. Атакующий слегка сгибает ноги в коленях, наклоняется и проводит третью атаку – круговой удар вперед передней частью правого кулака по туловищу партнера (рис. 1199–1201).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.



Рис. 1199



Рис. 1200



Рис. 1201

Урок 198

1. Разминка.

2. Повторить в движении имитацию комбинационных технических действий руками и ногами, предложенных в пункте 2 урока 181.

3. Разучить новые атакующие действия с использованием комбинационных ударов ногами и руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий передней частью левого кулака наносит удар вперед в голову партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой и подставляет под удар кулака партнера правую ладонь. Атакующий проводит повторную атаку – удар вперед правой ногой в живот партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой и выполняет нижний блок левым предплечьем изнутри в голень атакующей ноги партнера. Атакующий проводит третью атаку и обозначает удар вперед передней частью левого кулака в голову партнера (рис. 1202–1204).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1202



Рис. 1203



Рис. 1204

4. Разучить в паре с партнером новые тройные атакующие действия руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий передней частью левого кулака наносит круговой удар вперед в голову партнера. Защищающийся отклоняется назад. Атакующий проводит повторную атаку – круговой удар в сторону внешней стороной левого кулака в голову партнера. Защищающийся выполняет верхний боковой блок снаружи левым предплечьем в предплечье атакующей руки. Атакующий проводит третью атаку и обозначает круговой удар вперед передней частью правого кулака по туловищу защищающегося (рис. 1205–1207).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.



Рис. 1205



Рис. 1206



Рис. 1207

Урок 199

1. Разминка.

2. Повторить в движении имитацию комбинационных технических действий руками и ногами, предложенных в пункте 2 урока 181.

3. Разучить новые атакующие действия с использованием комбинационных ударов ногами и руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий правой ногой наносит удар вперед в живот партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой и выполняет опущенным вниз правым предплечьем нижний блок изнутри в голень атакующей ноги. Атакующий проводит повторную атаку – удар вперед передней частью левого кулака в голову партнера. Защищающийся делает уклон вправо. Атакующий проводит третью атаку – легкий круговой удар вперед передней частью правого кулака по туловищу партнера (рис. 1208–1210).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1208



Рис. 1209



Рис. 1210

4. Разучить в паре с партнером новые тройные атакующие действия руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий наносит круговой удар вперед передней частью правого кулака в голову партнера. Защищающийся выполняет верхний боковой блок изнутри левым предплечьем в предплечье атакующей руки. Атакующий проводит повторную атаку ударом снизу передней частью левого кулака в подбородок партнера. Защищающийся выполняет средний блок левым предплечьем в предплечье атакующей руки. Атакующий проводит третью атаку – легкий круговой удар вперед передней частью правого кулака по туловищу защищающегося (рис. 1211–1213).



Рис. 1211



Рис. 1212



Рис. 1213

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.

Урок 200

1. Разминка.

2. Повторить в движении имитацию комбинационных технических действий руками и ногами, предложенных в пункте 2 урока 181.

3. Разучить новые атакующие действия с использованием комбинационных ударов ногами и руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий передней частью левого кулака наносит круговой удар вперед в голову партнера. Защищающийся уклоняется назад и уходит от удара. Атакующий проводит повторную атаку круговым ударом назад правой ногой в голову партнера. Защищающийся приседает и уходит от удара. Атакующий проводит третью атаку – обозначает круговой удар вперед передней частью правого кулака по туловищу партнера (рис. 1214–1216).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Разучить в паре с партнером новые тройные атакующие действия руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий передней частью левого кулака наносит круговой удар вперед в голову партнера. Защищающийся отклоняется назад. Атакующий проводит повторную атаку – удар снизу передней частью левого кулака в подбородок партнера. Защищающийся выполняет средний блок правым предплечьем в предплечье атакующей руки. Атакующий проводит третью атаку и выполняет круговой удар вперед передней частью правого кулака в живот партнера (рис. 1217–1219).



Рис. 1214



Рис. 1215



Рис. 1216

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три спортивно-тренировочных поединка с разными партнерами и выполнить работу по развитию силы и скорости ударов на спортивных снарядах.



Рис. 1217



Рис. 1218



Рис. 1219

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ СДАЧИ ЭКЗАМЕНА НА ПОЛУЧЕНИЕ УЧЕНИЧЕСКОЙ СТЕПЕНИ 4 КЮ И ПРАВО НОШЕНИЯ ОРАНЖЕВОГО ПОЯСА

Экзамен может проводиться через 5–6 месяцев после получения зеленого пояса.

1. Разбить две доски размером 40x40 см, толщиной 2 см, одну рукой, другую ногой. На тестирование отводится три попытки. Не сумевшие разбить доски к дальнейшей сдаче экзаменов не допускаются.

2. Встать в боевую левостороннюю стойку, отставить правую ногу влево примерно на 30° , выполнить имитацию удара вперед передней стороной левого кулака. Упражнение повторить до полного поворота на 360° , затем поменять стойку и выполнить упражнение в другую сторону.

3. Встать в боевую левостороннюю стойку, сделать шаг вперед влево левой ногой, одновременно левую стопу развернуть внутрь, повернуть туловище вправо и выполнить имитацию удара вперед передней стороной левого кулака; перейти в боевую левостороннюю стойку и выполнить имитацию удара вперед передней стороной правого кулака. Упражнение повторять до полного поворота на 360° , затем поменять положение ног и выполнить имитацию удара вперед передней стороной правого кулака. Упражнение повторять до полного поворота на 360° , затем поменять положение ног и выполнить в другую сторону.

4. Встать в боевую левостороннюю стойку, сделать скользящий шаг вправо, выполнить имитацию удара вперед передней частью левого кулака, отставить правую ногу вправо приблизительно на 30° , поставить правую стопу на носок перпендикулярно левой и провести имитацию удара вперед передней стороной правого кулака.

5. Встать в боевую левостороннюю стойку, выполнить удар вперед правой ногой, поставить развернутую внутрь правую стопу впереди левой, повернуться на 180° влево и провести удар назад левой ногой, повернуться на 180° влево и провести удар вперед правой ногой.

6. Встать в боевую левостороннюю стойку, выполнить удар вперед правой ногой, поставить развернутую внутрь правую ногу впереди левой и повернуться на 270° влево, провести имитацию удара в сторону левой ногой, поставить развернутую внутрь левую стопу впереди правой, повернуться на 90° влево и провести имитацию удара в сторону правой ногой.

7. Провести имитацию удара вперед правой ногой, поставить развернутую внутрь правую стопу впереди левой; повернуться на 180° влево, провести имитацию удара по дуге внешней частью стопы, затем имитацию удара по дуге внутренней частью стопы правой ноги.

8. Провести имитацию удара вперед правой ногой, поставить развернутую внутрь правую стопу впереди левой; повернуться на 180° влево, выполнить имитацию кругового удара назад левой ногой, повернуться еще на 90° влево и выполнить имитацию кругового удара вперед правой ногой.

9. Выполнить технический комплекс № 4.

10. Провести восемь боев по одной минуте с разными противниками.

Ученики, успешно сдавшие экзамен, получают право носить оранжевый пояс.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ БАЗОВОЙ ТЕХНИКИ МНОГОСТИЛЕВОГО КАРАТЭ

ТЕХНИКА СИНЕГО ПОЯСА

Урок 201

1. Разминка.

2. Разучить, стоя на одной ноге, имитации двойных попеременных ударов другой ногой.

2.1. Встать в боевую левостороннюю стойку и выполнить имитацию двух ударов подряд вперед правой ногой.

2.2. Встать в боевую левостороннюю стойку, развернуть левую стопу наружу и выполнить имитацию двух ударов подряд в сторону правой ногой.

2.3. Встать в боевую левостороннюю стойку и выполнить имитацию двух ударов подряд назад правой ногой.

2.4. Встать в боевую левостороннюю стойку и выполнить имитацию двух круговых ударов подряд вперед правой ногой.

2.5. Встать в боевую левостороннюю стойку и выполнить имитацию двух ударов подряд по дуге внутренней стороной стопы.

2.6. Встать в боевую левостороннюю стойку и выполнить имитацию двух ударов подряд по дуге внешней стороной стопы.

2.7. Встать в боевую левостороннюю стойку и выполнить имитацию двух круговых ударов подряд назад правой ногой.

Каждую комбинацию ударов ногами повторять по три раза и менять стойку.

3. Разучить проведение кругового удара вперед передней стороной кулака в качестве контратаки против удара коленом по туловищу.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий захватывает руками шею партнера и наносит круговой удар вперед правым коленом в его живот. Защищающийся выполняет нижний блок правой ладонью в бедро правой ноги и обозначает круговой удар вперед передней частью левого кулака в голову партнера (рис. 1220, 1221).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Разучить проведение новых комбинационных действий руками. Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней частью левого кулака в живот партнера. Защищающийся опускает правую ладонь на пясть левой руки. Атакующий проводит повторную атаку – удар вперед передней частью левого кулака в голову партнера. Защищающийся подставляет



Рис. 1220



Рис. 1221

под удар кулака левую ладонь и обозначает удар вперед передней частью правого кулака в голову атакующего (рис. 1222–1224).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

7. Провести спортивно-тренировочные поединки по заданию тренера.

8. Повторить технические комплексы. Разучить технический комплекс № 5.



Рис. 1222



Рис. 1223



Рис. 1224

Технический комплекс № 5

1. Встать в стойку: пятки вместе, носки врозь, руки вдоль бедер. Выполнить в качестве приветствия легкий поклон (поз. 1).

2. На счет «1» – скрестить перед грудью сжатые в кулаки руки, опустить их вниз и одновременно правой

ногой сделать шаг в сторону, перейти в узкую фронтальную стойку (поз. 2).

3. На счет «2» – выполнить поворот на 90° влево, занять заднюю левостороннюю стойку и одновременно провести средний блок ребром левой ладони (поз. 3).

4. На счет «3» – правой ногой сделать шаг вперед, перейти в переднюю правостороннюю стойку и одновременно имитировать прямой удар кулаком правой руки (поз. 4).

5. На счет «4» – правую ногу поставить сзади левой, повернуться на 180°, перейти в заднюю правостороннюю стойку и одновременно выполнить средний блок ребром правой ладони (поз. 5).

6. На счет «5» – левой ногой сделать шаг вперед, перейти в заднюю левостороннюю стойку и одновременно имитировать прямой удар – кулаком левой руки (поз. 6).

7. На счет «6» – подтянуть стопу левой ноги к стопе правой, выполнить поворот на 90° влево, перейти в переднюю левостороннюю стойку и одновременно выполнить нижний блок предплечьем левой руки (поз. 7, 8).

8. На счет «7» – перейти в переднюю правостороннюю стойку и одновременно имитировать прямой удар кулаком правой руки (поз. 9).

9. На счет «8» – перейти в переднюю левостороннюю стойку и одновременно имитировать прямой удар кулаком левой руки (поз. 10).

10. На счет «9» – перейти в переднюю правостороннюю стойку и одновременно имитировать прямой удар кулаком правой руки (поз. 11).

11. На счет «10» – подтянуть стопу левой ноги к стопе правой, выполнить поворот влево на 270°, перейти в заднюю левостороннюю стойку и одновременно выполнить средний блок ребром правой ладони (поз. 12).

12. На счет «11» – перейти в переднюю левостороннюю стойку и одновременно имитировать прямой удар кулаком левой руки (поз. 13).

13. На счет «12» – поставить правую ногу сзади левой, выполнить поворот на 180°, перейти в заднюю правостороннюю стойку и одновременно провести средний блок ребром правой ладони (поз. 14).

14. На счет «13» – перейти в переднюю правостороннюю стойку и одновременно имитировать прямой удар кулаком правой руки (поз. 15).

15. На счет «14» – подтянуть стопу левой ноги к стопе правой, выполнить поворот влево на 90°, перейти в переднюю левостороннюю стойку и одновременно провести нижний блок предплечьем левой руки (поз. 16).

16. Насчет «15» – перейти в переднюю правостороннюю стойку и одновременно имитировать прямой удар кулаком правой руки (поз. 17).

17. На счет «16» – перейти в переднюю левостороннюю стойку и одновременно имитировать прямой удар кулаком левой руки (поз. 18). 18. На счет «17» – перейти в переднюю правостороннюю стойку и одновременно имитировать прямой удар кулаком правой руки (поз. 19).

19. На счет «18» – приставить левую ногу к правой, выполнить поворот влево на 270°, перейти в заднюю левостороннюю стойку и одновременно выполнить средний блок ребром левой ладони (поз. 20).

20. На счет «19» – перейти в переднюю правостороннюю стойку и одновременно имитировать прямой удар кулаком правой руки (поз. 21).

21. На счет «20» – поставить правую ногу сзади левой, выполнить поворот на 180°, перейти в заднюю правостороннюю стойку и одновременно провести средний блок ребром левой ладони (поз. 22).

22. На счет «21» – перейти в переднюю левостороннюю стойку и одновременно имитировать прямой удар кулаком левой руки (поз. 23).

23. На счет «22» – приставить левую ногу сзади скрестно правой, выполнить поворот влево на 90°, перейти в узкую фронтальную стойку, скрестить руки перед грудью (поз. 24).

24. На счет «23» – опустить руки вдоль бедер, поставить стопы вместе. Выполнить поклон и закончить, упражнение (поз. 25).



Поз. 1



Поз. 2



Поз. 3



Поз. 4



Поз. 5



Поз. 6



Поз. 7



Поз. 8



Поз. 9



Поз. 10



Поз. 11



Поз. 12



Поз. 13



Поз. 14



Поз. 15



Поз. 16



Поз. 17



Поз. 18



Поз. 19



Поз. 20



Поз. 21



Поз. 22



Поз. 23



Поз. 24



Поз. 25

Урок 202

1. Разминка.

2. Повторить имитации ударов ногами, предложенных на уроке 201.

3. Разучить бросок с захватом голени на разноименное плечо в качестве контратаки против удара ногой вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар правой ногой вперед в живот партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой, подхватывает изнутри голень правой ноги на свое левое плечо, затем ставит левую стопу к правой и опрокидывает атакующего на спину (рис. 1225–1227).

Выполнить 20 повторений и поменяться ролями.



Рис. 1225



Рис. 1226



Рис. 1227



Рис. 1228



Рис. 1229



Рис. 1230



Рис. 1231

4. Разучить проведение удара локтем в качестве контратаки против комбинационных ударов кулаками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней частью левого кулака в живот партнера. Защищающийся опускает правую ладонь на левую пясть партнера. Атакующий проводит повторную атаку – удар вперед правым кулаком в грудь партнера. Защищающийся выполняет левым предплечьем средний блок изнутри в предплечье атакующей руки и обозначает удар локтем правой руки снизу вверх в подбородок атакующего (рис. 1228–1231).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

7. Провести спортивно-тренировочные поединки по заданию тренера.

8. Повторить технические комплексы.

Урок 203

1. Разминка.

2. Повторить имитации ударов ногами, предложенных на уроке 201.

3. Разучить проведение броска переворотом с захватом голени на разноименное плечо в качестве контратаки против удара ногой в сторону.

Атакующий поворачивается к партнеру, стоящему в узкой фронтальной стойке левым боком, и проводит удар в сторону левой ногой в область его груди. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой, одновременно круговым движением правой руки подхватывает голень атакующей ноги на свое разноименное плечо. Затем подставляет правую ногу к левой и движением правой руки вверх вперед опрокидывает партнера на спину (рис. 1232, 1233).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Разучить удар задней стороной пясти в качестве контратаки против удара вперед передней стороной кулака.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки.



Рис. 1232



Рис. 1233

Атакующий проводит удар вперед передней стороной кулака в живот партнера. Защищающийся подставляет предплечья под удар кулака партнера. Защищающийся делает шаг вперед правой ногой и проводит повторную атаку – удар вперед передней стороной правого кулака в грудь партнера. Защищающийся выполняет средний блок изнутри правым предплечьем в предплечье атакующей руки, обозначает удар задней стороной правой пясти по шее партнера и наносит легкий удар передней стороной левого кулака в его живот (рис. 1234–1236).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

7. Провести спортивно-тренировочные поединки по заданию тренера.

8. Повторить технические комплексы.



Рис. 1234



Рис. 1235



Рис. 1236

Урок 204

1. Разминка.

2. Повторить имитации ударов ногами, предложенных на уроке 201.

3. Разучить проведение броска толчком ладони в одноименное колено с захватом голени под разноименное плечо в качестве контратаки против кругового удара ногой вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит правой ногой круговой удар вперед по туловищу партнера. Защищающийся делает шаг вперед правой ногой, захватывает голень атакующей ноги под свое левое плечо, одновременно толкает правой ладонью партнера в правое колено и опрокидывает его на спину (рис. 1237–1239).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1237



Рис. 1238



Рис. 1239

4. Разучить проведение удара основанием ладони снизу вверх.

Встать в широкую фронтальную стойку, отвести правую руку на пояс, а левую вынести вперед. Затем провести имитацию удара снизу вверх основанием ладони правой руки, одновременно отвести сжатую в кулак левую руку на уровень пояса (рис. 1240).

Выполнить 10 раз для каждой руки.

5. Разучить удар основанием ладони снизу вверх в качестве контратаки против удара вперед передней частью кулака.



Рис. 1240

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней частью правого кулака в голову партнера. Защищающийся подставляет правую ладонь под кулак левой руки. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и проводит повторную атаку – удар вперед передней стороной правого кулака в голову. Защищающийся выполняет верхний блок левым предплечьем в предплечье атакующей руки и обозначает удар снизу вверх основанием правой ладони в подбородок партнера и наносит легкий удар в его живот передней стороной своего левого кулака (рис. 1241–1244).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1241



Рис. 1242



Рис. 1243



Рис. 1244

6. Повторить ранее изученные технические действия.

7. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

8. Провести спортивно-тренировочные поединки по заданию тренера.

9. Повторить технические комплексы.

Урок 205

1. Разминка.

2. Повторить имитации ударов ногами, предложенных на уроке 201.

3. Разучить проведение броска переворотом с захватом бедра на разноименное плечо в качестве контратаки против удара ногой назад.

Атакующий поворачивается спиной к партнеру, стоящему в узкой фронтальной стойке, и проводит удар назад левой ногой в область его живота. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой, одновременно подхватывает бедро атакующей ноги на свое правое плечо, приставляет правую ногу к левой и движением правой руки вперед вверх опрокидывает партнера на спину (рис. 1245–1247).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1245



Рис. 1246



Рис. 1247



Рис. 1248



Рис. 1249



Рис. 1250



Рис. 1251

4. Разучить проведение комбинационных технических действий руками в качестве контратаки против атакующих действий партнера.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед

передней частью левого кулака в живот партнера. Защищающийся подставляет левый локтевой сгиб под удар левой руки партнера. Атакующий проводит повторную атаку – удар вперед передней частью правого кулака в голову партнера. Защищающийся выполняет верхний блок левым запястьем в предплечье правой руки партнера, обозначает удар вперед внешней стороной левого

кулака в лицо и наносит легкий удар снизу вперед передней стороной правого кулака в область живота партнера (рис. 1248–1251).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

7. Провести спортивно-тренировочные поединки по заданию тренера.

8. Повторить технические комплексы.

Урок 206

1. Разминка.

2. Повторить имитации ударов ногами, предложенных на уроке 201.

3. Разучить проведение удара в сторону внешней стороной кулака в качестве контратаки против удара по дуге внутренней частью стопы.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий наносит удар по дуге внутренней стороной правой стопы. Защищающийся делает шаг вперед правой ногой, ставит блок ладонями в голень атакующей ноги, обозначает удар

в сторону внешней стороной кулака в голову партнера и наносит легкий удар вперед передней частью правого кулака в живот партнера (рис. 1252–1255).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1252



Рис. 1253



Рис. 1254



Рис. 1255

4. Разучить проведение удара основанием ладони в качестве контратаки против удара вперед передней частью кулака.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней частью левого кулака в живот партнера. Защищающийся подставляет сведенные вместе предплечья под удар левого кулака партнера.



Рис. 1256



Рис. 1257

Атакующий делает шаг вперед правой ногой и наносит удар вперед передней стороной правого кулака в голову партнера. Защищающийся делает шаг вперед правой ногой, одновременно разворачивает туловище вправо и обозначает удар снизу вверх основанием правой ладони в подбородок партнера (рис. 1256, 1257).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

7. Провести спортивно-тренировочные поединки по заданию тренера.

8. Повторить технические комплексы.

Урок 207

1. Разминка.

2. Повторить имитации ударов ногами, предложенных на уроке 201.

3. Разучить проведение удара задней стороной пясти в качестве контратаки против кругового удара ногой назад.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий выполняет поворот на 180° вправо и наносит круговой удар назад правой ногой в голову партнера. Защищающийся делает шаг вперед левой ногой, переходит в широкую фронтальную стойку, одновременно проводит ладонями блок атакующей ноги и обозначает удар задней стороной пясти по шее партнера (рис. 1258, 1259).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1258



Рис. 1259

4. Разучить удар снизу передней частью кулака в качестве контратаки против комбинационных ударов руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней частью левого кулака в лицо партнера. Защищающийся выполняет верхний блок правым предплечьем в предплечье разноименной руки. Атакующий проводит повторную атаку – удар вперед передней стороной правого кулака в голову партнера. Защищающийся выполняет верхний блок левым предплечьем в предплечье атакующей руки, опускает его вниз и проводит легкий удар снизу вперед в живот партнера (рис. 1260–1262).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

7. Провести спортивно-тренировочные поединки по заданию тренера.

8. Повторить технические комплексы.



Рис. 1260



Рис. 1261



Рис. 1262



Рис. 1263



Рис. 1264

Урок 208

1. Разминка.

2. Повторить имитации ударов ногами, предложенных на уроке 201.

Разучить проведение удара вперед одновременно сразу двумя кулаками в качестве контратаки против удара коленом.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает шею партнера двумя руками и проводит удар коленом по его туловищу. Защищающийся выполняет нижний блок скрещенными предплечьями и проводит удар вперед передней стороной кулаков по туловищу партнера (рис. 1263, 1264).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Разучить проведение новых контратакующих действий руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней стороной левого кулака в лицо партнера.

Защищающийся выполняет блок правой ладонью в кулак правой руки атакующего. Атакующий делает шаг вперед правой ногой, проводит повторную атаку – удар вперед передней стороной правого кулака в грудь партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой, проводит средний блок изнутри правой ладонью в предплечье атакующей руки и наносит легкий удар вперед передней частью левого кулака в живот партнера (рис. 1265, 1266).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

7. Провести спортивно-тренировочные поединки по заданию тренера.

8. Повторить технические комплексы.

Урок 209

1. Разминка.

2. Повторить имитации ударов ногами, предложенных на уроке 201.

3. Разучить проведение броска опрокидыванием с захватом голени на одноименное плечо в качестве контрприема против удара ногой вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий наносит удар вперед правой ногой в живот партнера. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой, одновременно подхватывает на свое правое плечо голень атакующей ноги, затем приставляет правую стопу к своей левой и движением рук вверх вперед опрокидывает партнера на спину (рис. 1267, 1268).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Разучить удар локтем в сторону в качестве контратаки против комбинационных действий руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней частью левого кулака в грудь партнера. Защищающийся подставляет под удар кулака свою правую ладонь. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и наносит удар вперед передней частью правого кулака в грудь партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой, переходит в широкую фронтальную стойку, обозначает удар в сторону правым локтем по туловищу партнера и наносит легкий удар передней частью левого кулака в живот атакующего (рис. 1269–1271).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1265



Рис. 1266



Рис. 1267



Рис. 1268



Рис. 1269



Рис. 1270



Рис. 1271

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

7. Провести спортивно-тренировочные поединки по заданию тренера.

8. Повторить технические комплексы.

Урок 210

1. Разминка.

2. Повторить имитации ударов ногами, предложенных на уроке 201.

Разучить бросок переворотом с захватом ноги на одноименное плечо в качестве контратаки против удара ногой в сторону.

Атакующий поворачивается правым боком к партнеру, стоящему в узкой фронтальной стойке, и проводит удар в сторону правой ногой в область живота. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой, подхватывает правую голень атакующего на правое плечо, приставляет правую стопу к своей левой и движением правой руки вверх вперед опрокидывает партнера на спину (рис. 1272–1274).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1272



Рис. 1273



Рис. 1274

4. Разучить проведение удара в сторону задней стороной пясти в качестве контратаки против комбинационных технических действий руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней частью кулака в живот партнера. Защищающийся опускает левую ладонь на пясть левой руки атакующего. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и проводит удар вперед передней частью правого кулака в грудь партнера. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой, одновременно проводит блок предплечьем



Рис. 1275

левой руки в предплечье правой руки партнера и обозначает удар задней стороной левой пясти в область его лица. Затем защищающийся проводит легкий удар вперед передней стороной правого кулака в живот атакующего (рис. 1275–1278).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

7. Провести спортивно-тренировочные поединки по заданию тренера.

8. Повторить технические комплексы.



Рис. 1276



Рис. 1277



Рис. 1278

Урок 211

1. Разминка.

2. Повторить имитации ударов ногами, предложенных на уроке 201.

3. Разучить бросок скручиванием с захватом шеи и разноименного бедра в качестве контратаки против кругового удара ногой вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит правой ногой круговой удар вперед в голову партнера. Защищающийся выполняет правой ладонью блок в правое колено партнера и подхватывает его голень на левое плечо. Затем защищающийся захватывает правой рукой шею атакующего, давит на нее вниз, одновременно поднимает левой рукой захваченную ногу вверх, отставляет по кругу свою левую ногу назад, скручивает туловище партнера по диагонали вниз и опрокидывает его на спину (рис. 1279–1281).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1279



Рис. 1280



Рис. 1281

4. Разучить проведение кругового удара вперед основанием ладони в качестве контратаки против комбинационных действий руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней стороной левого кулака в голову партнера. Защищающийся подставляет правую ладонь под удар кулака левой руки. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и проводит удар вперед передней стороной правого кулака в грудь партнера. Защищающийся выполняет левым предплечьем средний блок снаружи в предплечье атакующей руки и обозначает круговой удар вперед основанием правой ладони в левую часть груди партнера. Затем защищающийся заступает правой ногой за правую ногу партнера, толкает его правой ладонью в правое плечо и опрокидывает на спину (рис. 1282–1285).



Рис. 1282

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

7. Провести спортивно-тренировочные поединки по заданию тренера.

8. Повторить технические комплексы.



Рис. 1283



Рис. 1284



Рис. 1285

Урок 212

1. Разминка.

2. Повторить имитации ударов ногами, предложенных на уроке 201.

3. Разучить бросок переворотом с захватом бедра на одноименное плечо в качестве контратаки против удара ногой назад.

Атакующий поворачивается спиной к партнеру, стоящему в узкой фронтальной стойке, и наносит удар назад правой ногой в живот. Атакующий делает шаг вперед в сторону левой ногой, одновременно круговым движением предплечья подхватывает на правое плечо бедро правой ноги партнера, затем приставляет правую стопу к своей левой и движением руки вверх вперед переворачивает атакующего на спину (рис. 1286, 1287).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Разучить проведение удара внешней стороной кулака снизу вверх в качестве контратаки против комбинационных ударов руками.



Рис. 1286



Рис. 1287

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней частью левого кулака в лицо партнера. Защищающийся выполняет правой ладонью блок в кулак левой руки. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и проводит удар вперед передней частью правого кулака в грудь партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой, одновременно выполняет левым предплечьем средний блок в предплечье атакующей руки и обозначает удар снизу верх внешней стороной кулака в подбородок партнера. Затем защищающийся выполняет легкий удар вперед передней стороной левого кулака в живот атакующего (рис. 1288–1291).



Рис. 1288

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

7. Провести спортивно-тренировочные поединки по заданию тренера.

8. Повторить технические комплексы.



Рис. 1289



Рис. 1290



Рис. 1291

Урок 213

1. Разминка.

2. Разучить, стоя на одной ноге, имитацию новых двойных попеременных ударов другой ногой.



Рис. 1292



Рис. 1293



Рис. 1294

2.1. Встать в боевую левостороннюю стойку. Согнуть правую ногу в колене, поднять вверх и выполнить ею имитацию двух ударов подряд вперед в сторону во фронтальном направлении (рис. 1292–1294).

2.2. Встать в боевую левостороннюю стойку, согнуть правую ногу в колене, поднять вверх и выполнить ею имитацию двух ударов подряд: вперед и кругового вперед (рис. 1295–1297).

2.3. Встать в боевую левостороннюю стойку, согнуть правую ногу в колене, поднять вверх и выполнить ею имитацию двух ударов подряд: во фронтальном направлении вперед и назад (рис. 1298–1300).

2.4. Встать в боевую левостороннюю стойку, согнуть правую ногу в колене, поднять вверх и выполнить имитацию двух ударов подряд: вперед и по дуге внутренней частью стопы (рис. 1301–1303).



Рис. 1295

Рис. 1296

Рис. 1297

2.5. Встать в боевую левостороннюю стойку, согнуть правую ногу в колене, поднять вверх и выполнить ею имитацию двух ударов подряд: вперед и по дуге внешней частью стопы (рис. 1304–1306).



Рис. 1298

Рис. 1299

Рис. 1300

2.6. Встать в боевую левостороннюю стойку, согнуть правую ногу в колене, поднять вверх и выполнить ею имитацию двух ударов подряд: вперед и кругового назад во фронтальном направлении, (рис. 1307–1309).



Рис. 1301

Рис. 1302

Рис. 1303

Каждую из комбинаций имитации ударов ногами повторять по три раза, не меняя стойки, затем поменять положение ног.

3. Разучить имитации удара по дуге внешней частью стопы, делая шаг вперед.

Встать в узкую фронтальную стойку, сделать шаг вперед левой ногой, повернуться на 180° влево и выполнить имитацию удара по дуге внешней стороной правой стопы (рис. 1310–1312).



Рис. 1304

Рис. 1305

Рис. 1306

Выполнить 10 раз для каждой ноги.

4. Разучить проведение удара по дуге внешней стороной стопы в качестве контратаки против удара ногой вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед правой ногой в живот партнера. Защищающийся левой голенью



Рис. 1307

Рис. 1308

Рис. 1309

отводит вправо от себя голень атакующей ноги, поворачивается вправо на 360° и обозначает удар по дуге внешней частью правой стопы в голову партнера (рис. 1313, 1314).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Разучить проведение удара снизу вверх основанием ладони в качестве контратаки против комбинационных ударов руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней стороной левого кулака в живот партнера. Защищающийся опускает левую ладонь на пясть левой руки атакующего. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и проводит удар вперед левым кулаком в туловище партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой, выполняет правой ладонью средний блок изнутри в предплечье атакующей руки и обозначает удар снизу вверх основанием левой ладони в подбородок партнера. Затем защищающийся захватывает шею атакующего и обозначает удар коленом в его живот (рис. 1315–1318).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

7. Повторить ранее изученные технические действия.

8. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

9. Провести спортивно-тренировочные поединки по заданию тренера.

10. Повторить технические комплексы.

Урок 214

1. Разминка.

2. Повторить новые способы имитации ударов ногами, разученные на уроке 213.

3. Разучить проведение кругового удара ногой назад в качестве контратаки против удара вперед передней частью кулака.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и проводит удар вперед передней частью кулака в грудь партнера. Защищающийся выполняет блок левой ладонью в предплечье атакующей

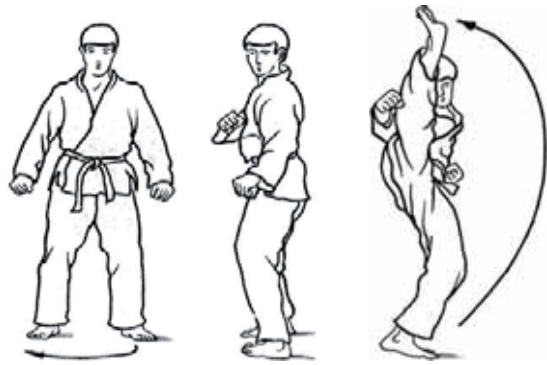


Рис. 1310

Рис. 1311

Рис. 1312



Рис. 1313

Рис. 1314



Рис. 1315

Рис. 1316



Рис. 1317

Рис. 1318

руки, поворачивается на 180° и обозначает круговой удар назад правой ногой в голову партнера (рис. 1319, 1320).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Разучить проведение удара кулаком вперед в качестве контратаки против новых комбинационных ударов руками.

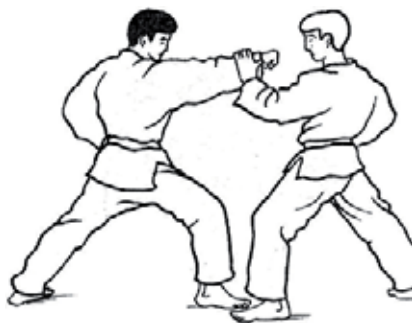


Рис. 1319



Рис. 1320

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней частью кулака правой руки в голову партнера. Защищающийся подставляет правую ладонь под удар кулака правой руки. Атакующий проводит удар передней частью левого кулака в грудь партнера. Защищающийся выполняет средний блок изнутри правой ладонью в предплечье атакующей руки и обозначает удар вперед передней частью правого кулака в голову партнера (рис. 1321–1323).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1321



Рис. 1322



Рис. 1323

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

7. Провести спортивно-тренировочные поединки по заданию тренера.

8. Повторить технические комплексы.

Урок 215

1. Разминка.

2. Повторить новые способы имитации ударов ногами, разученные на уроке 213.

3. Разучить проведение удара кулаком в качестве повторной атаки после удара вперед передней частью кулака.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней частью кулака в голову партнера. Защищающийся приседает под правой рукой партнера. Атакующий захватывает правой рукой голову защищающегося, тянет на себя и обозначает удар правым коленом в его лицо (рис. 1324, 1325).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1324



Рис. 1325

4. Разучить удар вперед передней частью кулака в качестве контратаки против новых комбинационных действий руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней частью левого кулака в живот партнера. Защищающийся проводит нижний блок левой ладонью в пясть одноименной руки партнера. Атакующий проводит повторную атаку –

удар вперед передней частью правого кулака в грудь партнера. Защищающийся разворачивает левое предплечье кулаком вниз, одновременно отводит предплечье атакующей руки вправо от себя и обозначает удар вперед передней частью правого кулака в лицо партнера (рис. 1326–1328).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1326



Рис. 1327



Рис. 1328

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

7. Провести спортивно-тренировочные поединки по заданию тренера.

8. Повторить технические комплексы.

Урок 216

1. Разминка.

2. Повторить новые способы имитации ударов ногами, разученные на уроке 213.

3. Разучить удар ногой вперед в качестве повторной атаки после освобождения от захвата голени на одноименное плечо.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед правой ногой в живот партнера. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой и подхватывает голень одноименной ноги на свое правое плечо. Атакующий обозначает удар внешней стороной правого кулака в голову партнера, отдергивает свою захваченную ногу назад и проводит ею легкий удар назад по туловищу защищающегося (рис. 1329–1331).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1329



Рис. 1330



Рис. 1331

4. Разучить проведение удара внешней стороной кулака в качестве контратаки против проведения комбинационных действий руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар снизу вперед передней частью правого кулака в живот партнера. Защищающийся опускает левую ладонь на кулак правой руки атакующего. Атакующий проводит повторную атаку – круговой удар вперед левой рукой в голову партнера. Защищающийся подставляет левую ладонь под удар кулака левой руки и обозначает удар вперед внешней частью левого кулака в лицо атакующего (рис. 1332–1334).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1332



Рис. 1333



Рис. 1334

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

7. Провести спортивно-тренировочные поединки по заданию тренера.

8. Повторить технические комплексы.

Урок 217

1. Разминка.

2. Повторить новые способы имитации ударов ногами, разученные на уроке 213.

3. Разучить проведение удара ногой в сторону в качестве повторной атаки после освобождения ноги от захвата голени на одноименное плечо.

Атакующий поворачивается к партнеру, стоящему в узкой фронтальной стойке, и проводит удар в сторону правой ногой в область живота. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой и подхватывает на свое правое плечо голень правой ноги партнера.

Атакующий резко отдергивает назад захваченную ногу, освобождается от захвата и проводит повторную атаку – легкий удар в сторону правой ногой в живот партнера (рис. 1335–1337).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1335



Рис. 1336



Рис. 1337

4. Разучить проведение удара локтем сверху вниз в качестве контратаки против комбинационных ударов руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней частью левого кулака в живот партнера. Защищающийся подставляет левый локтевой сгиб под удар левого кулака. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и проводит удар вперед передней частью правого кулака в голову партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой, выполняет верхний блок правым предплечьем с переходом на захват правого предплечья, тянет его на себя, сгибает атакующего вперед и обозначает удар локтем сверху вниз в область его спины (рис. 1338–1340).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1338



Рис. 1339



Рис. 1340

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

7. Провести спортивно-тренировочные поединки по заданию тренера.

8. Повторить технические комплексы.

Урок 218

1. Разминка.

2. Повторить новые способы имитации ударов ногами, разученные на уроке 213.

Разучить проведение удара ногой назад в качестве повторной атаки после освобождения ноги от захвата голени на одноименное плечо.

Атакующий поворачивается спиной к партнеру, стоящему в узкой фронтальной стойке, и проводит удар правой ногой назад в область его живота. Защищающийся делает шаг вперед в сторону и одновременно подхватывает голень правой ноги партнера на свое правое плечо. Атакующий резко отдергивает правую ногу на себя, освобождается от захвата партнера и проводит легкий удар назад той же ногой в его живот (рис. 1341–1343).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1341



Рис. 1342



Рис. 1343

4. Разучить проведение удара изнутри наружу задней стороной пясти в качестве контратаки против удара вперед передней частью кулака.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и наносит удар передней стороной правого кулака в грудь партнера. Защищающийся делает шаг вперед и в сторону левой ногой, переходит в широкую фронтальную стойку, одновременно выполняет средний блок снаружи в предплечье атакующей руки и обозначает удар задней стороной пясти под правый сосок атакующего; затем поворачивается на 270° вправо, проводит толчок правой стопой в левый подколенный сгиб атакующего и сбивает его на колени (рис. 1344–1346).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1344



Рис. 1345



Рис. 1346

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

7. Провести спортивно-тренировочные поединки по заданию тренера.

8. Повторить технические комплексы.

Урок 219

1. Разминка.

2. Повторить новые способы имитации ударов ногами, разученные на уроке 213.

3. Разучить круговой удар вперед в качестве повторной атаки после освобождения ноги от захвата голени на разноименное плечо.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит круговой удар вперед правой ногой в голову партнера. Защищающийся выполняет правой ладонью блок в колено правой ноги, одновременно подхватывает правую голень партнера на свое левое плечо. Атакующий обозначает удар передней частью левого кулака в лицо партнера, быстро выдергивает свою правую голень из захвата рук защищающегося и обозначает круговой удар вперед правой ногой в его лицо (рис. 1347–1349).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1347



Рис. 1348



Рис. 1349



Рис. 1350



Рис. 1351

4. Разучить удар основанием ладони в качестве контратаки против комбинационных ударов руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней частью кулака в живот партнера. Защищающийся подставляет под удар кулака правый локтевой сгиб. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и проводит удар вперед передней частью правого кулака в грудь партнера. Защищающийся делает блок правой ладонью в правое предплечье и обозначает удар основанием левой ладони в лицо атакующего (рис. 1350, 1351).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

7. Провести спортивно-тренировочные поединки по заданию тренера.

8. Повторить технические комплексы.

Урок 220

1. Разминка.

2. Повторить новые способы имитации ударов ногами, разученные на уроке 213.

3. Разучить проведение удара по дуге внутренней частью стопы в качестве контратаки против удара вперед передней частью кулака.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и проводит удар вперед правым кулаком в грудь партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой, одновременно выполняет левой ладонью блок в предплечье правой руки и обозначает удар по дуге внутренней частью стопы в голову атакующего (рис. 1352, 1353).



Рис. 1352



Рис. 1353

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Разучить проведение нового удара основанием ладони в качестве контратаки против комбинационных ударов руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед

передней частью левого кулака в живот партнера. Защищающийся опускает правую ладонь на пясть левой руки атакующего. Атакующий проводит повторную атаку – делает шаг вперед правой ногой и проводит удар вперед передней частью правого кулака в грудь партнера. Защищающийся выполняет средний блок изнутри правой ладонью, разворачивает левую кисть пальцами вниз, наносит легкий удар левой ладонью в живот партнера и обозначает удар снизу вверх внешней стороной правого кулака в его подбородок (рис. 1354–1357).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1354



Рис. 1355



Рис. 1356



Рис. 1357

5. Повторить ранее изученные технические действия.
6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.
7. Провести спортивно-тренировочные поединки по заданию тренера.
8. Повторить технические комплексы.

Урок 221

1. Разминка.
2. Повторить новые способы имитации ударов ногами, разученные на уроке 213.

3. Разучить проведение кругового удара ногой назад в качестве контратаки против комбинационных ударов руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней частью левого кулака в грудь партнера. Защищающийся подставляет под удар кулака правую ладонь. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и проводит удар вперед передней частью правого кулака в грудь партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой и одновременно выполняет правым предплечьем средний блок изнутри в предплечье атакующей руки; затем поворачивается на 180° влево и обозначает круговой удар назад левой ногой в голову партнера (рис. 1358–1360).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1358



Рис. 1359



Рис. 1360

4. Разучить проведение удара в сторону внешней стороной кулака в качестве контратаки против комбинационных технических действий руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит круговой удар вперед внешней стороной правой стопы по внешней стороне левого бедра партнера. Защищающийся делает шаг вперед правой ногой и наносит удар снизу вверх передней стороной правого кулака в подбородок партнера. Атакующий выполняет левым предплечьем средний блок снаружи в предплечье атакующей руки и обозначает удар в сторону внешней стороной левого кулака в лицо партнера (рис. 1361–1363).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1361



Рис. 1362



Рис. 1363

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

7. Провести спортивно-тренировочные поединки по заданию тренера.

8. Повторить технические комплексы.

Урок 222

1. Разминка.
2. Повторить новые способы имитации ударов ногами, разученные на уроке 213.
3. Разучить проведение удара коленом в качестве контратаки против комбинационных ударов руками.



Рис. 1364

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней частью левого кулака в живот партнера. Защищающийся опускает правую ладонь на пясть левой руки. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и проводит удар вперед передней частью правого кулака в лицо партнера. Защищающийся выполняет верхний блок правым предплечьем в предплечье правой руки партнера, захватывает его и проводит легкий удар правым коленом по туловищу партнера (рис. 1364–1367).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1365



Рис. 1366



Рис. 1367

4. Разучить новые комбинационные технические действия руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней частью левого кулака в живот партнера. Защищающийся выполняет блок соединенными предплечьями в кулак правой руки партнера. Атакующий проводит повторную атаку – круговой удар вперед передней частью левого кулака в голову партнера. Защищающийся подставляет левую ладонь под удар кулака левой руки и проводит контратаку – легкий удар вперед передней частью правого кулака в живот атакующего (рис. 1368–1370).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1368



Рис. 1369



Рис. 1370

5. Повторить ранее изученные технические действия.
6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.
7. Провести спортивно-тренировочные поединки по заданию тренера.
8. Повторить технические комплексы.

Урок 223

1. Разминка.
2. Повторить новые способы имитации ударов ногами, разученные на уроке 213.
3. Разучить проведение броска через ногу назад с захватом голени на разноименное плечо в качестве контратаки против удара ногой вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед правой ногой в живот партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой, одновременно выполняет левым предплечьем нижний блок в голень атакующей ноги и подхватывает ее на правое плечо; затем заступает правой ногой за левую ногу партнера, толкает его правой рукой в грудь и опрокидывает на спину (рис. 1371–1373).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1371



Рис. 1372



Рис. 1373

4. Разучить проведение удара локтем снизу вверх в качестве контратаки против комбинационных ударов руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней частью левого кулака в живот партнера. Защищающийся подставляет под удар кулака левый локтевой сгиб. Атакующий проводит повторную атаку – удар вперед передней частью правого кулака в грудь партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой, выполняет правым предплечьем средний блок изнутри в предплечье атакующей руки; обозначает удар снизу вверх правым локтем в подбородок партнера и наносит легкий удар передней частью левого кулака в его живот (рис. 1374–1377).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.
6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.
7. Провести спортивно-тренировочные поединки по заданию тренера.
8. Повторить технические комплексы.



Рис. 1374



Рис. 1375



Рис. 1376



Рис. 1377



Рис. 1378



Рис. 1379



Рис. 1380

подставляет правую ладонь под удар кулака левой руки. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и проводит удар вперед передней частью правого кулака в грудь партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой, проводит левым предплечьем средний блок снаружи в предплечье левой руки партнера, поворачивается на 180° вправо, обозначает удар задней стороной правой пясти на шее атакующего. Затем подбивает его правой стопой в правый коленный сгиб и опрокидывает на спину (рис. 1380–1383).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1381



Рис. 1382



Рис. 1383

Урок 224

1. Разминка.

2. Повторить новые способы имитации ударов ногами, разученные на уроке 213.

3. Разучить проведение броска через ногу назад с захватом голени на разноименное плечо в качестве контратаки против удара ногой в сторону.

Атакующий поворачивается к партнеру правым боком и проводит удар правой ногой в сторону в область его живота. Защищающийся делает шаг назад левой ногой, одновременно выполняет левым предплечьем нижний блок с переходом на захват голени атакующей ноги на свое правое плечо. Затем защищающийся заступает правой ногой за левую ногу партнера, толкает его правой рукой в грудь и опрокидывает на спину (рис. 1378, 1379).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Разучить проведение удара задней стороной пясти в качестве контратаки против комбинационных ударов руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед левым кулаком в лицо партнера. Защищающийся

5. Повторить ранее изученные технические действия.
6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.
7. Провести спортивно-тренировочные поединки по заданию тренера.
8. Повторить технические комплексы.

Урок 225

1. Разминка.
2. Разучить имитацию новых двойных попеременных ударов одной ногой, стоя на другой.
 - 2.1. Выполнить удар ногой вперед, затем назад (рис. 1384, 1385).
 - 2.2. Выполнить удар ногой вперед, затем в сторону (рис. 1386, 1387).



Рис. 1384



Рис. 1385



Рис. 1386



Рис. 1387

- 2.3. Выполнить удар ногой в сторону, затем вперед (рис. 1388, 1389).
- 2.4. Выполнить удар ногой в сторону, затем назад (рис. 1390, 1391).



Рис. 1388



Рис. 1389



Рис. 1390



Рис. 1391

- 2.5. Выполнить удар ногой назад, затем вперед (рис. 1392, 1393).
- 2.6. Выполнить удар ногой назад, затем круговой вперед (рис. 1394, 1395).



Рис. 1392



Рис. 1393



Рис. 1394



Рис. 1395

2.7. Выполнить круговой удар ногой вперед, затем в сторону (рис. 1396, 1397).

2.8. Выполнить круговой удар ногой вперед, затем назад (рис. 1398, 1399).



Рис. 1396



Рис. 1397



Рис. 1398



Рис. 1399

Каждую комбинацию из ударов ногами выполнять по три раза, затем поменять положение ног.

3. Разучить проведение броска с закручиванием туловища и захватом шеи сверху и разноименной голени под плечо в качестве контратаки против кругового удара ногой вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит круговой удар

вперед правой ногой по туловищу партнера. Защищающийся делает шаг вперед в сторону правой ногой, подхватывает голень атакующей ноги на левое плечо, а правой рукой захватывает сверху шею; затем отставляет круговым движением правую ногу назад, одновременно скручивает руками по диагонали вниз туловище атакующего и опрокидывает его на спину (рис. 1400, 1401).



Рис. 1400



Рис. 1401

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Разучить проведение кругового удара вперед основанием ладони в качестве контратаки против комбинационных ударов руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней частью левого кулака в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар кулака левую ладонь. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и проводит удар вперед передней частью правого кулака в голову партнера. Защищающийся выполняет правым предплечьем верхний блок с переходом на захват правого предплечья партнера. Затем обозначает круговой удар вперед основанием правой ладони в голову атакующего, захватывает ее, тянет на себя и обозначает второй удар правым коленом в лицо партнера (рис. 1402–1405).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

7. Провести спортивно-тренировочные поединки по заданию тренера.

8. Повторить технические комплексы.

Урок 226



Рис. 1402



Рис. 1403



Рис. 1404



Рис. 1405

1. Разминка.
2. Повторить новые способы ударов ногами, разученные на уроке 225.

3. Разучить проведение броска через ногу назад с захватом голени на разноименное плечо в качестве контратаки против удара ногой назад.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий поворачивается спиной к партнеру, стоящему в узкой фронтальной стойке, и проводит удар правой ногой назад в область его живота. Защищающийся делает шаг вперед в сторону правой ногой, одновременно подхватывает на левое плечо голень правой ноги партнера; затем ставит свою правую ногу сзади левой ноги атакующего, толкает его правой рукой в грудь и опрокидывает на спину (рис. 1406–1408).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1406



Рис. 1407



Рис. 1408

4. Разучить проведение удара в сторону внешней стороной кулака в качестве контратаки против комбинационных ударов руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней стороной кулака левой руки. Защищающийся подставляет левую ладонь под удар кулака левой руки партнера. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и проводит удар вперед передней стороной правого кулака. Защищающийся делает шаг назад левой ногой, одновременно выполняет средний блок изнутри в предплечье атакующей руки, обозначает удар в сторону внешней стороной правого кулака в голову партнера и наносит легкий удар вперед передней стороной левого кулака в область его живота (рис. 1409–1412).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

7. Провести спортивно-тренировочные поединки по заданию тренера.

8. Повторить технические комплексы.



Рис. 1409



Рис. 1410

Урок 227

1. Разминка.

2. Повторить новые способы ударов ногами, разученные на уроке 225.

3. Разучить проведение удара по дуге внешней частью стопы в качестве контратаки против комбинационных ударов руками.



Рис. 1411



Рис. 1412

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней частью левого кулака в живот партнера. Защищающийся выполняет нижний блок правой ладонью в пясть левой руки атакующего. Атакующий проводит повторную атаку – удар вперед передней частью правого кулака в голову партнера. Защищающийся выполняет верхний блок правым предплечьем с переходом на захват запястья атакующей руки и обозначает удар по дуге внешней стороной правой стопы в голову атакующего (рис. 1413–1415).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1413



Рис. 1414



Рис. 1415

4. Разучить толчок снизу основанием ладони в качестве контратаки против комбинационных технических действий руками. Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней стороной левого кулака в живот партнера. Защищающийся подставляет предплечья под удар кулака партнера. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и проводит удар вперед передней стороной правого кулака в голову партнера. Защищающийся выполняет верхний блок правым предплечьем в предплечье атакующей руки, опускает ее вниз, заступает правой ногой за правую ногу



Рис. 1416

партнера, толкает его правой ладонью в подбородок и опрокидывает на спину (рис. 1416–1419).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

7. Провести спортивно-тренировочные поединки по заданию тренера.

8. Повторить технические комплексы.



Рис. 1417



Рис. 1418



Рис. 1419

Урок 228

1. Разминка.

2. Повторить новые способы ударов ногами, разученные на уроке 225.

3. Разучить бросок через ногу вперед с захватом атакующей ноги в качестве контратаки против кругового удара ногой назад.



Рис. 1420



Рис. 1421



Рис. 1422

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий поворачивается на 180° вправо и проводит правой ногой круговой удар назад в голову партнера. Защищающийся выполняет левой ладонью блок в голень левой ноги атакующего, одновременно подхватывает ее снизу правой ладонью и заступает левой ногой за голень его левой ноги. Затем толкает левой ладонью в правое бедро партнера, а его голень тянет на себя и опрокидывает его на спину (рис. 1420–1422).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Разучить новые комбинационные технические действия с применением ударов руками и ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит круговой удар вперед передней частью левого кулака в голову партнера. Защищающийся делает нырок под атакующую руку, наносит по внешней стороне левого бедра партнера круговой удар вперед правой ногой и обозначает удар вперед передней стороной левого кулака в его голову (рис. 1423–1425).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1423



Рис. 1424



Рис. 1425

5. Повторить ранее изученные технические действия.
6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.
7. Провести спортивно-тренировочные поединки по заданию тренера.
8. Повторить технические комплексы.

Урок 229

1. Разминка.
2. Повторить новые способы ударов ногами, разученные на уроке 225.
3. Разучить проведение броска подсежкой одноименной голени с захватом одноименного бедра изнутри в качестве контратаки против удара коленом.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий захватывает шею партнера и проводит удар правым коленом в его туловище. Защищающийся передней стороной левого предплечья отводит в сторону бедро атакующей ноги, перехватывает его изнутри правой рукой, обозначает круговой удар вперед передней частью левого кулака в голову партнера, подсекает левой стопой его левую голень и опрокидывает на спину (рис. 1426, 1427).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Разучить новые комбинационные технические действия руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар снизу вверх передней частью правого кулака в голову партнера. Защищающийся отклоняется назад. Атакующий проводит повторную атаку – круговой удар вперед левым кулаком в голову партнера. Защищающийся делает нырок вправо под атакующую руку партнера и наносит легкий круговой удар вперед передней частью правого кулака по его туловищу (рис. 1428–1430).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.
6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.
7. Провести спортивно-тренировочные поединки по заданию тренера.
8. Повторить технические комплексы.



Рис. 1426



Рис. 1427



Рис. 1428



Рис. 1429



Рис. 1430

Урок 230

1. Разминка.
2. Повторить новые способы ударов ногами, разученные на уроке 225.
3. Разучить проведение броска подсечкой одноименной голени с захватом снаружи одноименного бедра в качестве контратаки против удара ногой вперед.



Рис. 1431



Рис. 1432

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед правой ногой в живот партнера. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой, подхватывает на правое плечо голень атакующей ноги, захватывает левой рукой правое плечо партнера, отсекает его левую голень одноименной стопой и опрокидывает на спину (рис. 1431, 1432).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Разучить проведение кругового удара вперед локтем в качестве контратаки против комбинационных ударов руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней частью левого кулака в голову партнера. Защищающийся подставляет правую ладонь под кулак левой руки. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и проводит удар вперед передней частью правого кулака в грудь партнера. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой, одновременно выполняет левым предплечьем средний блок снаружи в предплечье атакующей руки и обозначает правым локтем круговой удар вперед в голову партнера (рис. 1433, 1434).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.



Рис. 1433



Рис. 1434

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

7. Провести спортивно-тренировочные поединки по заданию тренера.

8. Повторить технические комплексы.

Урок 231

1. Разминка.

2. Повторить новые способы ударов ногами, разученные на уроке 225.

3. Разучить проведение броска подсечкой одноименной ноги с захватом голени на одноименное плечо в качестве контратаки против удара ногой в сторону.

Атакующий поворачивается правым боком к партнеру, стоящему в узкой фронтальной стойке, и проводит удар в сторону правой ногой. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой, подхватывает голень левой ноги на свое правое плечо, захватывает левой рукой правое плечо партнера, подсекает левой стопой его левую голень и опрокидывает на спину (рис. 1435–1437).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1435



Рис. 1436



Рис. 1437

4. Разучить проведение удара задней стороной пясти в качестве контратаки против комбинационных ударов руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней частью левого кулака в голову партнера. Защищающийся выполняет блок правой ладонью в левый кулак партнера. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и проводит удар вперед передней частью правого кулака в грудь партнера. Защищающийся выполняет левым предплечьем средний блок изнутри в предплечье атакующей руки, затем обозначает удар задней стороной правой пясти по шее партнера, захватывает его голову и обозначает удар коленом в его лицо (рис. 1438–1441).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.



Рис. 1438



Рис. 1439



Рис. 1440



Рис. 1441

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.
7. Провести спортивно-тренировочные поединки по заданию тренера.
8. Повторить технические комплексы.

Урок 232

1. Разминка.
2. Повторить новые способы ударов ногами, разученные на уроке 225.
3. Разучить проведение броска заваливанием в положение лицом вниз с захватом ноги в качестве контратаки против кругового удара ногой вперед.



Рис. 1442

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит круговой удар вперед правой ногой в голову партнера. Защищающийся выполняет блок правой ладонью в колено правой ноги и подхватывает на свое левое плечо правую ногу партнера, затем отступает назад правой ногой, скручивает атакующего по диагонали вправо и заваливает в положение лицом вниз (рис. 1434–1445).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1443



Рис. 1444



Рис. 1445

4. Разучить удар вперед основанием ладони в качестве контратаки против комбинационных ударов руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней частью левого кулака в лицо партнера. Защищающийся выполняет блок правой ладонью в кулак левой руки. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и проводит удар вперед правым кулаком в грудь партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой, выполняет средний блок изнутри левым предплечьем с протяжкой на себя предплечья атакующей руки, обозначает удар вперед основанием левой ладони в подбородок партнера и наносит легкий удар передней частью правого кулака в его живот (рис. 1446–1449).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.
6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.
7. Провести спортивно-тренировочные поединки по заданию тренера.
8. Повторить технические комплексы.



Рис. 1446



Рис. 1447



Рис. 1448

Урок 233

1. Разминка.
2. Повторить новые способы ударов ногами, разученные на уроке 225.
3. Разучить проведение броска подсечкой одноименной голени с захватом ноги на одноименное плечо в качестве контратаки против удара ногой назад.



Рис. 1449

Атакующий поворачивается спиной к партнеру, стоящему в узкой фронтальной стойке, и проводит удар назад правой ногой в его грудь. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой, подхватывает правую ногу партнера на свое правое плечо, захватывает левой рукой правое плечо атакующего, подсекает правой стопой его левую голень и опрокидывает на спину (рис. 1450–1452).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1450



Рис. 1451



Рис. 1452

4. Разучить проведение удара внешней стороной кулака в качестве контратаки против комбинационных ударов руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед левым кулаком в живот партнера. Защищающийся выполняет правой ладонью блок пясти левой руки. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и наносит удар вперед правым кулаком в грудь партнера. Защищающийся выполняет правым предплечьем блок снаружи в предплечье разноименной руки, наносит легкий удар внешней стороной левого кулака по туловищу партнера, подсекает правой стопой правую голень атакующего и опрокидывает его на спину (рис. 1453–1456).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1453



Рис. 1454



Рис. 1455

5. Повторить ранее изученные технические действия.
6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.
7. Провести спортивно-тренировочные поединки по заданию тренера.
8. Повторить технические комплексы.



Рис. 1456

Урок 234

1. Разминка.
2. Повторить новые способы ударов ногами, разученные на уроке 225.
3. Разучить проведение удара по дуге внутренней частью стопы в качестве контратаки против комбинационных ударов руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед левым кулаком в голову партнера. Защищающийся подставляет правую ладонь под удар кулака левой руки. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и проводит удар вперед передней частью правого кулака в грудь партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой, одновременно выполняет правым предплечьем блок снаружи в правое предплечье партнера и обозначает удар по дуге внутренней стороной правой ноги в голову партнера (рис. 1457–1459).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1457



Рис. 1458



Рис. 1459

4. Разучить проведение удара основанием ладони с переходом на колено в качестве контратаки против комбинационных ударов руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней частью левого кулака в лицо партнера. Защищающийся

подставляет под удар кулака левую ладонь. Атакующий делает шаг вперед и наносит удар вперед передней частью правого кулака в голову партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой, одновременно выполняет блок изнутри правой ладонью в предплечье атакующей руки, затем опускается на левое колено, проводит легкий удар основанием левой ладони в нижнюю часть живота партнера и обозначает удар снизу передней частью правого кулака в его подбородок (рис. 1460–1462).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1460



Рис. 1461



Рис. 1462

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

7. Провести спортивно-тренировочные поединки по заданию тренера.

8. Повторить технические комплексы.

Урок 235

1. Разминка.

2. Повторить новые способы ударов ногами, разученные на уроке 225.

3. Разучить проведение броска подсечкой в качестве контратаки против кругового удара ногой назад.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проворачивается на 180° вправо и проводит круговой удар назад правой ногой в голову партнера. Защищающийся выполняет левой ладонью блок изнутри в голень атакующей ноги и подхватывает ее на свое правое плечо. Затем захватывает левой рукой правое плечо партнера, подсекает его левую голень сзади левой стопой и опрокидывает на спину (рис. 1463, 1464).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1463



Рис. 1464

4. Разучить новые комбинационные технические действия руками и ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней стороной правого кулака в живот партнера. Защищающийся подставляет под удар кулака партнера правый локоть. Атакующий повторно атакует и проводит круговой удар вперед передней частью правого кулака в голову партнера. Защищающийся

отклоняется назад и наносит легкий круговой удар вперед левой ногой по внутренней стороне левого бедра партнера и легкий удар вперед передней частью правого кулака по его туловищу (рис. 1465–1468).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

7. Провести спортивно-тренировочные поединки по заданию тренера.

8. Повторить технические комплексы.



Рис. 1465



Рис. 1466



Рис. 1467



Рис. 1468

Урок 236

1. Разминка.

2. Повторить новые способы ударов ногами, разученные на уроке 225.

3. Разучить проведение удара коленом в качестве повторной атаки.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед левым кулаком в живот партнера. Защищающийся подставляет предплечья под удар левого кулака партнера. Атакующий проводит повторную атаку – удар вперед правым кулаком в голову партнера. Защищающийся делает уклон влево. Атакующий захватывает голову партнера правой рукой и обозначает удар правым коленом в его лицо (рис. 1469–1471).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1469



Рис. 1470



Рис. 1471

4. Разучить новые комбинационные технические действия руками и ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит круговой удар вперед передней стороной левого кулака в голову партнера.

Защищающийся отклоняется назад. Атакующий проводит повторную атаку – удар снизу правым кулаком в подбородок партнера. Защищающийся отклоняется назад и проводит круговой удар вперед правой ногой по внешней стороне правого бедра партнера и обозначает удар вперед передней стороной левого кулака в его голову (рис. 1472–1475).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

7. Провести спортивно-тренировочные поединки по заданию тренера.

8. Повторить технические комплексы.



Рис. 1472



Рис. 1473



Рис. 1474



Рис. 1475

Урок 237

1. Разминка.

2. Разучить имитацию новых тройных попеременных ударов одной ногой, стоя на другой.

2.1. Стоя на одной ноге, выполнить другой имитацию двух ударов вперед и одного удара в сторону во фронтальном направлении (рис. 1476–1480).



Рис. 1476



Рис. 1477



Рис. 1478



Рис. 1479



Рис. 1480

2.2. Стоя на одной ноге, выполнить другой имитацию двух ударов вперед и одного кругового удара вперед (рис. 1481–1485).



Рис. 1481

Рис. 1482

Рис. 1483

Рис. 1484

Рис. 1485

2.3. Стоя на одной ноге, выполнить другой имитацию двух ударов вперед и удара по дуге внутренней частью стопы (рис. 1486–1489).



Рис. 1486

Рис. 1487

Рис. 1488

Рис. 1489

2.4. Стоя на одной ноге, выполнить другой имитацию двух ударов вперед и удара по дуге внешней частью стопы (рис. 1490–1492).



Рис. 1490

Рис. 1491

Рис. 1492

2.5. Стоя на одной ноге, выполнить другой имитацию двух ударов вперед и одного удара назад во фронтальном направлении (рис. 1493–1497).



Рис. 1493

Рис. 1494

Рис. 1495

Рис. 1496

Рис. 1497

2.6. Стоя на одной ноге, выполнить другой имитацию двух ударов вперед и одного кругового удара вперед во фронтальном направлении (рис. 1498–1502).



Рис. 1498

Рис. 1499

Рис. 1500

Рис. 1501

Рис. 1502

2.7. Стоя на одной ноге, выполнить другой имитацию ударов в трех направлениях: вперед, назад, в сторону (рис. 1503–1506).



Рис. 1503

Рис. 1504

Рис. 1505

Рис. 1506

Повторить по 3 раза, затем поменять положение ног.

3. Разучить бросок скрестным движением ног в качестве повторной атаки после удара ногой вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед правой ногой в живот партнера. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой, отбивает передней стороной левого предплечья правую голень партнера вправо от себя и переходит на захват его ноги обеими руками. Атакующий захватывает правой рукой левое плечо партнера, запрыгивает левой ногой за его спину и в падении скрестным движением ног опрокидывает защищающегося в положение лицом вверх (рис. 1507–1509).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1507



Рис. 1508



Рис. 1509

4. Разучить новые комбинационных технические действия руками. Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней стороной левого кулака в живот партнера. Защищающийся подставляет предплечья под удар кулака партнера. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и проводит удар вперед передней стороной правого кулака в голову партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой, поворачивает туловище влево и обозначает удар вперед передней стороной правого кулака в лицо атакующего, затем наносит легкий удар вперед передней стороной левого кулака в его живот (рис. 1510–1512).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

7. Провести спортивно-тренировочные поединки по заданию тренера.

8. Повторить технические комплексы.



Рис. 1510



Рис. 1511



Рис. 1512

Урок 238

1. Разминка.

2. Повторить новые способы имитации ударов ногами, разученные на уроке 237.

3. Разучить проведение броска скрестным движением ног в качестве повторной атаки после удара ногой в сторону.

Атакующий поворачивается правым боком к партнеру, стоящему в узкой фронтальной стойке, и проводит удар правой ногой в сторону в область его живота. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой, отводит вправо от себя передней стороной левого предплечья правую голень партнера и захватывает его правую ногу обеими руками. Атакующий захватывает правой рукой шею партнера, заводит в прыжке левую ногу за бедра партнера, одновременно подбивает правой ногой его туловище спереди и опрокидывает защищающегося на спину (рис. 1513–1515).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1513



Рис. 1514



Рис. 1515

4. Разучить новые комбинационные атакующие действия руками и ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней стороной левого кулака в лицо партнера. Защищающийся подставляет правую ладонь под кулак левой руки партнера. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и проводит удар вперед передней стороной правого кулака в грудь партнера. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой, одновременно выполняет средний блок снаружи левым предплечьем в предплечье атакующей руки и наносит легкий круговой удар вперед правым локтем и легкий удар правым коленом по туловищу партнера (рис. 1516–1518).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

7. Провести спортивно-тренировочные поединки по заданию тренера.

8. Повторить технические комплексы.



Рис. 1516



Рис. 1517



Рис. 1518

Урок 239

1. Разминка.

2. Повторить новые способы имитации ударов ногами, разученные на уроке 237.

3. Разучить проведение броска скрестным движением ног в качестве повторной атаки после проведения кругового удара ногой вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит ногой круговой удар вперед в туловище партнера. Защищающийся выполняет блок правой ладонью в правое колено атакующего и захватывает его правую голень сверху своей левой рукой. Атакующий в прыжке заводит левую ногу за бедра партнера, разворачивается в положение лицом вниз и опрокидывает защищающегося на спину (рис. 1519–1521).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1519



Рис. 1520



Рис. 1521

4. Разучить новые комбинационные технические действия с применением ударов руками и ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и наносит удар вперед передней частью правого кулака в грудь партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой, одновременно проводит левым предплечьем средний блок снаружи в предплечье атакующей руки, поворачивается на 360° вправо, обозначает удар задней стороной пясти правой руки по шее атакующего, затем проводит толчок правой стопой в подколенный сгиб левой ноги партнера и сбивает его на колени (рис. 1522–1524).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах, а также подвижности тазобедренного сустава и гибкости позвоночника.

7. Провести спортивно-тренировочные поединки по заданию тренера.

8. Повторить технические комплексы.



Рис. 1522



Рис. 1523



Рис. 1524

Урок 240

1. Разминка.

2. Повторить новые способы имитации ударов ногами, разученные на уроке 237.

3. Разучить проведение броска скрестным движением ног в качестве повторной атаки после удара ногой назад.

Атакующий становится спиной к партнеру, стоящему в узкой фронтальной стойке, и наносит удар назад правой ногой в область его живота. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой, одновременно круговым движением правой руки подхватывает правую ногу партнера на свое правое плечо. Атакующий делает прыжок, заводит свою левую ногу за бедра партнера, поворачивается в полете на 180° вправо и опрокидывает защищающегося на спину (рис. 1525–1527).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Разучить проведение удара внешней стороной кулака в качестве контратаки против комбинационных ударов руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней стороной левого кулака в живот партнера. Защищающийся выполняет нижний блок правой ладонью в пясть левой руки партнера. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и наносит удар вперед передней стороной правого кулака в грудь партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой, одновременно выполняет

средний блок снаружи правым предплечьем в предплечье разноименной руки партнера и обозначает удар в сторону внешней стороной левого кулака в лицо атакующего (рис. 1528–1530).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1525



Рис. 1526



Рис. 1527



Рис. 1528



Рис. 1529



Рис. 1530

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

7. Провести спортивно-тренировочные поединки по заданию тренера.

8. Повторить технические комплексы.

Урок 241

1. Разминка.

2. Повторить новые способы имитации ударов ногами, разученные на уроке 237.

3. Разучить проведение удара по дуге внешней частью стопы в голову атакующего в качестве контратаки против удара вперед передней частью кулака.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и проводит удар вперед передней частью правого кулака в грудь партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой, одновременно выполняет правой ладонью средний блок изнутри в правое предплечье партнера, затем поворачивается на 180° влево и обозначает удар по дуге внешней стороной стопы в голову атакующего (рис. 1531, 1532).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1531



Рис. 1532

4. Разучить толчок ладонями в грудь в качестве контратаки против комбинационных ударов руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней стороной левого кулака в лицо

партнера. Защищающийся подставляет правую ладонь под удар кулака левой руки. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и проводит удар вперед правым кулаком в грудь партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой, выполняет средний блок изнутри левым предплечьем в предплечье правой руки и толчок ладонями в грудь атакующего (рис. 1533–1535).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1533



Рис. 1534



Рис. 1535

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

7. Провести спортивно-тренировочные поединки по заданию тренера.

8. Повторить технические комплексы.

Урок 242

1. Разминка.

2. Повторить новые способы имитации ударов ногами, разученные на уроке 237.

3. Разучить проведение кругового удара ногой назад в качестве контратаки против удара ногой вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед правой ногой в живот партнера. Защищающийся отводит левой голенью вправо от себя голень атакующей ноги, поворачивается на 180° вправо и наносит легкий круговой удар назад правой ногой в спину партнера (рис. 1536, 1537).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1536



Рис. 1537

4. Разучить новые комбинационные технические действия с применением ударов руками и ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит круговой удар вперед правой ногой в левое бедро партнера. Защищающийся перешагивает согнутой в колене левой ногой через голень правой ноги партнера.

Атакующий проводит повторную атаку – удар вперед передней частью левого кулака в живот партнера. Защищающийся выполняет правой ладонью нижний блок пясти левой руки. Атакующий проводит третью атаку и обозначает круговой удар вперед передней частью правого кулака в голову защищающегося (рис. 1538–1540).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1538



Рис. 1539



Рис. 1540

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

7. Провести спортивно-тренировочные поединки по заданию тренера.

8. Повторить технические комплексы.

Урок 243

1. Разминка.

2. Повторить новые способы имитации ударов ногами, разученные на уроке 237.

3. Разучить проведение нового варианта удара коленом в качестве контратаки против комбинационных ударов ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней частью левого кулака в голову партнера. Защищающийся подставляет левую ладонь под удар кулака партнера. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и наносит удар вперед передней частью правого кулака в грудь партнера. Защищающийся выполняет правым предплечьем средний блок изнутри в предплечье атакующей руки партнера, захватывает его шею и наносит легкий удар коленом правой ноги по туловищу атакующего (рис. 1541–1543).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1541



Рис. 1542



Рис. 1543

4. Разучить новые комбинационные технические действия руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней частью левого кулака в живот партнера. Защищающийся подставляет левый локтевой сгиб под удар кулака партнера. Атакующий делает шаг вперед левой ногой и проводит удар вперед передней частью левого кулака в голову партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой, разворачивает туловище влево и обозначает удар вперед передней частью правого кулака в голову атакующего (рис. 1544–1546).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1544



Рис. 1545



Рис. 1546

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

7. Провести спортивно-тренировочные поединки по заданию тренера.

8. Повторить технические комплексы.

Урок 244

1. Разминка.

2. Повторить новые способы имитации ударов ногами, разученные на уроке 237.

3. Разучить проведение броска толчком ладони в одноименную пятку в качестве контратаки против удара ногой вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед правой ногой в живот партнера. Защищающийся делает шаг вперед левой ногой, передней частью левого предплечья отводит вправо от себя голень правой ноги, толкает атакующего правой ладонью в правую пятку и опрокидывает на спину (рис. 1547–1549).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1547



Рис. 1548



Рис. 1549

4. Разучить удар локтем назад в качестве контратаки против комбинационных ударов ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий выполняет удар вперед передней частью левого кулака в голову партнера. Защищающийся подставляет правую ладонь под удар кулака левой руки. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и проводит удар вперед передней частью правого кулака в грудь партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой и выполняет правым предплечьем средний блок снаружи в правое предплечье атакующей руки, поворачивается на 180° влево и наносит легкий удар левым локтем в живот атакующего (рис. 1550–1553).



Рис. 1550

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

7. Провести спортивно-тренировочные поединки по заданию тренера.

8. Повторить технические комплексы.



Рис. 1551



Рис. 1552



Рис. 1553

Урок 245

1. Разминка.

2. Повторить новые способы имитации ударов ногами, разученные на уроке 237.

3. Разучить бросок толчком ладони в одноименную голень в качестве контратаки против удара ногой в сторону.

Атакующий поворачивается правым боком к партнеру, стоящему в узкой фронтальной стойке, и проводит удар в сторону правой ногой в область его живота. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой, одновременно отводит вправо от себя передней

стороной левого предплечья голень правой ноги, затем толкает атакующего правой ладонью в нижнюю часть правой голени и опрокидывает его на спину (рис. 1554, 1555).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Разучить проведение нового удара нижней стороной пясти в качестве контратаки против комбинационных ударов руками.



Рис. 1554



Рис. 1555

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней стороной левого кулака в грудь партнера. Защищающийся подставляет правую ладонь под удар левого кулака. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и проводит удар вперед передней стороной левого кулака в голову партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой, одновременно выполняет правым предплечьем верхний блок в одноименное предплечье партнера, проводит по его туловищу легкий удар задней стороной пясти, заступает правой ногой за его правую ногу, толкает правым предплечьем атакующего в шею и опрокидывает на спину (рис. 1556–1559).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1556



Рис. 1557



Рис. 1558



Рис. 1559

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

7. Провести спортивно-тренировочные поединки по заданию тренера.

8. Повторить технические комплексы.

Урок 246

1. Разминка.

2. Повторить новые способы имитации ударов ногами, разученные на уроке 237.

3. Разучить бросок заваливанием в положение лицом вниз скручиванием голени наружу в качестве контратаки против проведения кругового удара ногой вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит правой ногой круговой удар вперед в голову партнера. Защищающийся подставляет правую ладонь под правое колено партнера, захватывает его правую голень на свое левое плечо, затем перехватывает правой ногой его правый подколенный сгиб, скручивает

захваченную голень наружу, обозначает левой ногой удар в промежность атакующего и захватывает его в положение лицом вниз (рис. 1560–1562).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1560



Рис. 1561



Рис. 1562

4. Разучить проведение удара основанием ладони в качестве контратаки против комбинационных ударов руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней стороной левого кулака в живот партнера. Защищающийся подставляет свой левый подколенный сгиб под удар кулака партнера. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и наносит удар вперед передней частью правого кулака в грудь партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой, выполняет левым предплечьем средний блок изнутри в предплечье правой руки партнера с переходом на его захват. Затем защищающийся толкает основанием правой ладони в подбородок атакующего, одновременно заступает за его правую ногу правой ногой и опрокидывает на спину (рис. 1563–1565).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

7. Провести спортивно-тренировочные поединки по заданию тренера.

8. Повторить технические комплексы.



Рис. 1563



Рис. 1564



Рис. 1565

Урок 247

1. Разминка.

2. Повторить новые способы имитации ударов ногами, разученные на уроке 237.

3. Разучить проведение броска толчком предплечья в шею в качестве контратаки против удара ногой назад.

Атакующий поворачивается спиной к партнеру, стоящему в узкой фронтальной стойке, и наносит правой ногой удар назад в область его живота. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой, отводит левым предплечьем вправо от себя голень атакующей ноги, делает шаг вперед правой ногой, толкает партнера правым предплечьем в шею и опрокидывает на спину (рис. 1566–1568).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1566



Рис. 1567



Рис. 1568

4. Разучить проведение новых комбинационных технических действий руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней стороной левого кулака в живот партнера. Защищающийся выполняет правой ладонью нижний блок в пясть левой руки. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и выполняет удар вперед передней стороной правого кулака в голову партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой, левым предплечьем выполняет верхний блок в правое предплечье партнера, обозначает круговой удар вперед внешней стороной правого кулака в его голову (рис. 1569, 1570).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1569



Рис. 1570

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

7. Провести спортивно-тренировочные поединки по заданию тренера.

8. Повторить технические комплексы.

Урок 248

1. Разминка.

2. Повторить новые способы имитации ударов ногами, разученные на уроке 237.

3. Разучить толчок стопой в подколенный сгиб в качестве контратаки против удара пяткой сверху вниз.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки, атакующий проводит пяткой правой ноги удар сверху вниз в правое плечо партнера.

Защищающийся делает уклон туловища влево, толкает атакующего в подколенный сгиб опорной ноги и сбивает его в положение на коленях (рис. 1571–1573).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1571



Рис. 1572



Рис. 1573

4. Разучить проведение новых комбинационных технических действий руками и ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит правой ногой круговой удар вперед в левое бедро партнера. Защищающийся подставляет свою левую стопу под голень правой ноги. Атакующий проводит повторную атаку – круговой удар вперед передней стороной правого кулака в голову партнера. Защищающийся выполняет левым предплечьем верхний боковой блок в предплечье правой руки и обозначает удар снизу вверх передней стороной правого кулака в подбородок атакующего (рис. 1574, 1575).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

7. Провести спортивно-тренировочные поединки по заданию тренера.

8. Повторить технические комплексы.



Рис. 1574



Рис. 1575

Урок 249

1. Разминка.

2. Повторить новые способы имитации ударов ногами, разученные на уроке 237.

3. Разучить проведение кругового удара ногой назад, в качестве контратаки после блока голенью разноименной ноги.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед правой ногой в живот партнера. Защищающийся левой голенью отводит вправо от себя голень правой ноги, поворачивается вправо на 180° и обозначает круговой удар назад правой ногой в голову атакующего (рис. 1576, 1577).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1576



Рис. 1577

4. Разучить проведение новых комбинационных технических действий руками и ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит правой ногой круговой удар вперед в левое бедро партнера. Защищающийся подставляет свою левую ладонь под голень правой ноги. Атакующий проводит повторную атаку – круговой удар вперед передней частью правого кулака в голову партнера. Защищающийся выполняет левым предплечьем верхний боковой блок в правое предплечье. Атакующий проводит третью атаку и обозначает удар снизу левым кулаком в подбородок партнера (рис. 1578–1580).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

7. Провести спортивно-тренировочные поединки по заданию тренера.

8. Повторить технические комплексы.



Рис. 1578



Рис. 1579



Рис. 1580

Урок 250

1. Разминка.

2. Разучить имитации новых тройных попеременных ударов одной ногой, стоя на другой.

2.1. Стоя на одной ноге, выполнить другой ногой имитацию трех ударов в сторону во фронтальном направлении (рис. 1581–1585).



Рис. 1581



Рис. 1582



Рис. 1583



Рис. 1584



Рис. 1585

2.2. Стоя на одной ноге, выполнить другой ногой имитацию двух ударов в сторону во фронтальном направлении и одного кругового вперед (рис. 1586–1590).



Рис. 1586

Рис. 1587

Рис. 1588

Рис. 1589

Рис. 1590

2.3. Стоя на одной ноге, выполнить другой ногой имитацию двух ударов в сторону во фронтальном направлении и одного кругового назад (рис. 1591–1595).



Рис. 1591

Рис. 1592

Рис. 1593

Рис. 1594

Рис. 1595

2.4. Стоя на одной ноге, выполнить другой ногой имитацию двух ударов в сторону во фронтальном направлении и одного назад (рис. 1596–1600).



Рис. 1596

Рис. 1597

Рис. 1598

Рис. 1599

Рис. 1600

2.5. Стоя на одной ноге, выполнить другой ногой имитацию двух ударов в сторону во фронтальном направлении и одного по дуге внешней частью стопы (рис. 1601–1604).

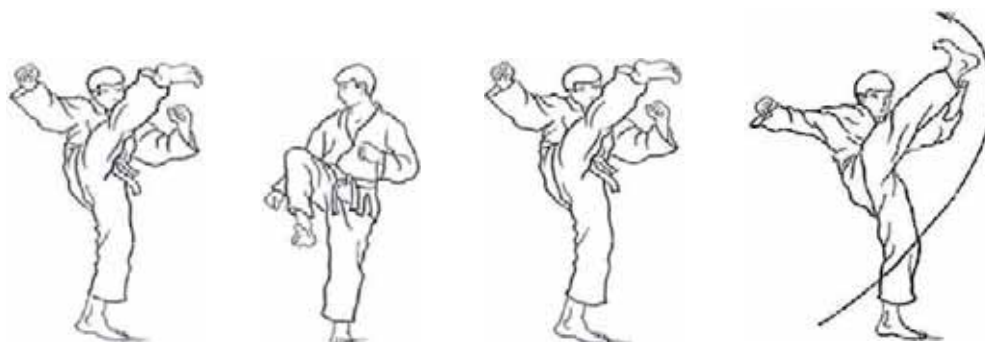


Рис. 1601

Рис. 1602

Рис. 1603

Рис. 1604

2.6. Стоя на одной ноге, выполнить другой имитацию двух ударов в сторону во фронтальном направлении и одного по дуге внутренней частью стопы (рис. 1605–1608).



Рис. 1605



Рис. 1606



Рис. 1607



Рис. 1608

2.7. Стоя на одной ноге, выполнить другой ногой имитацию ударов в трех направлениях: назад, в сторону, вперед (рис. 1609–1613).



Рис. 1609



Рис. 1610



Рис. 1611



Рис. 1612



Рис. 1613



Рис. 1614



Рис. 1615



Рис. 1616

Повторить по 3 раза, затем поменять положение ног.

3. Разучить проведение нового кругового удара коленом вперед в качестве контратаки против комбинационных ударов руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки.

Атакующий проводит удар вперед передней частью левого кулака в живот партнера. Защищающийся подставляет левый локтевой сгиб под удар кулака партнера. Атакующий проводит повторную атаку – круговой удар вперед передней частью правого кулака в живот партнера. Защищающийся делает нырок влево, захватывает шею партнера и проводит в его живот легкий круговой удар правым коленом (рис. 1614–1616).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Разучить проведение новых комбинационных технических действий руками и ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней частью левого кулака в живот партнера. Защищающийся выполняет нижний блок правой ладонью в пясть левой руки. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и проводит удар вперед правым кулаком в голову партнера. Защищающийся выполняет левым предплечьем верхний блок в предплечье атакующей руки,



Рис. 1617

наносит легкий удар вперед передней стороной правого кулака в живот партнера, захватывает его голову и обозначает удар коленным в его лицо (рис. 1617–1620).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

7. Провести спортивно-тренировочные поединки по заданию тренера.

8. Повторить технические комплексы.



Рис. 1618



Рис. 1619



Рис. 1620

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ СДАЧИ ЭКЗАМЕНА НА ПОЛУЧЕНИЕ УЧЕНИЧЕСКОЙ СТЕПЕНИ 3 КЮ И ПРАВО НОШЕНИЯ СИНЕГО ПОЯСА

Экзамен может проводиться через 5-6 месяцев после получения оранжевого пояса.

1. Разбить две доски размером 40х40 см, толщиной 2 см, одну рукой, другую ногой. На тестирование отводится 3 попытки. Не сумевшие разбить доски к дальнейшей сдаче экзаменов не допускаются.

2. Из положения узкой фронтальной стойки перейти в переднюю левостороннюю стойку, одновременно выполнить левым предплечьем комбинацию: нижнего блока, верхнего блока, среднего блока снаружи и имитацию удара вперед правым кулаком.

3. Из положения узкой фронтальной стойки перейти в переднюю левостороннюю стойку и выполнить правым предплечьем имитацию: верхнего блока, нижнего блока, среднего блока изнутри и имитацию удара вперед правым кулаком.

4. Из положения узкой фронтальной стойки перейти в переднюю стойку, одновременно выполнить имитацию следующих попеременных ударов руками: задней стороной пясти изнутри наружу и передними сторонами левого и правого кулаков. Повторить в движении, делая три шага вперед, затем три назад.

5. Из положения узкой фронтальной стойки перейти в переднюю, одновременно выполнить имитацию следующих попеременных ударов руками: задней стороной пясти снаружи внутрь и передними сторонами правого и левого кулаков. Повторить в движении, делая три шага вперед, затем три назад.

6. Из положения стойки на одной ноге выполнить во фронтальном направлении имитацию следующих двойных попеременных ударов ногами: вперед-в сторону, вперед-назад, вперед-круговой вперед, вперед-круговой назад.

7. Из положения стойки на одной ноге выполнить комбинацию из трех ударов: вперед-назад-в сторону, в трех различных направлениях.

8. Показать исполнение технического комплекса № 5.

9. Провести 10 боев по 1 минуте с различными противниками.

Ученики, успешно сдавшие экзамен, получают право носить синий пояс.

ТЕХНИКА ФИОЛЕТОВОГО ПОЯСА

Урок 251

1. Разминка
2. Повторить новые способы имитации ударов ногами, разученные на уроке 250.
3. Разучить проведение повторных атакующих действий ногами вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед правой ногой в голову партнера. Защищающийся отклоняется назад. Атакующий проводит повторную атаку – легкий удар ногой вперед в живот защищающегося (рис. 1621–1623).

Повторить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1621



Рис. 1622



Рис. 1623

4. Разучить проведение удара локтем в сторону в качестве контратаки против комбинационных ударов ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед левым кулаком в живот партнера. Защищающийся выполняет правой ладонью нижний блок в пясть левой руки. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и проводит удар вперед правым кулаком в грудь партнера. Защищающийся выполняет правым предплечьем средний блок снаружи в предплечье атакующей руки, обозначает удар левым локтем в голову партнера и наносит легкий удар правым коленом по туловищу атакующего (рис. 1624–1626).

Повторить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.
6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.
7. Провести спортивно-тренировочные поединки по заданию тренера.
8. Разучить технический комплекс № 6.



Рис. 1624



Рис. 1625



Рис. 1626

Технический комплекс № 6

1. Встать в стойку: пятки вместе, носки врозь, руки вдоль бедер; в качестве приветствия выполнить легкий поклон.

2. На счет «1» – скрестить перед грудью сжатые в кулаки руки, – опустить вниз и одновременно шагнуть правой ногой в сторону: (поз. 1). Перейти в узкую фронтальную стойку.

3. На нечет «2» – выполнить поворот влево на 90°, перейти в переднюю левостороннюю стойку и одновременно предплечьем левой руки выполнить нижний блок (поз. 2):

4. На счет «3» – сделать шаг вперед правой ногой, перейти в переднюю правостороннюю стойку и одновременно имитировать прямой удар кулаком правой руки (поз. 3).

5. На «4» – правую ногу поставить сзади левой, выполнить поворот на 180° перейти в переднюю правостороннюю стойку и одновременно предплечьем правой руки выполнить нижний блок (поз. 4). 6. На счет «5» – подтянуть поставленную на носок стопу правой ноги к стопе левой, согнуть в локте правую руку кулаком вверх, перейти в переднюю правостороннюю стойку и одновременно круговым движением правого предплечья имитировать удар кулаком правой руки сверху вниз (поз. 5).

7. На счет «6» – перейти в переднюю левостороннюю стойку и одновременно имитировать прямой удар кулаком левой руки (поз. 6).

8. На счет «7» – подтянуть стопу левой ноги к стопе правой, повернуться влево на 90° перейти в переднюю левостороннюю стойку и одновременно предплечьем левой руки выполнить нижний блок (поз. 7).

9. На счет «8» – провести предплечьем левой руки верхний блок.

10. На счет «9» – перейти в переднюю правостороннюю стойку и одновременно предплечьем правой руки выполнить верхний блок, разжать пальцы (поз. 8).

11. На счет «10» – перейти в переднюю левостороннюю стойку и одновременно предплечьем левой руки выполнить верхний блок, разжать пальцы (поз. 9).

12. На счет «11» – перейти в переднюю правостороннюю стойку и одновременно предплечьем правой руки выполнить верхний блок (поз. 10).

13. На счет «12» – левую ногу подтянуть к правой, повернуться влево на 270°, перейти в переднюю левостороннюю стойку и одновременно предплечьем левой руки выполнить нижний блок (поз. 11).

14. На счет «13» – перейти в переднюю правостороннюю стойку и одновременно имитировать прямой удар кулаком правой руки (поз. 12).

15. На счет «14» – поставить правую ногу сзади левой, повернуться на 180° вправо, перейти в переднюю правостороннюю стойку и одновременно предплечьем правой руки выполнить нижний блок (поз. 13).

16. На счет «15» – перейти в переднюю левостороннюю стойку и одновременно имитировать прямой удар кулаком левой руки (поз. 14).

17. На счет «16» – подтянуть стопу левой ноги к стопе правой, повернуться влево на 90°, перейти в переднюю левостороннюю стойку и одновременно предплечьем левой руки выполнить нижний блок (поз. 15).

18. На счет «17» – перейти в переднюю правостороннюю стойку и одновременно имитировать прямой удар кулаком правой руки (поз. 16).

19. На счет «18» – перейти в переднюю левостороннюю стойку и одновременно имитировать прямой удар кулаком левой руки (поз. 17).

20. На счет «19» – перейти в переднюю правостороннюю стойку и одновременно имитировать прямой удар кулаком правой руки (поз. 18).

21. На счет «20» – подтянуть стопу левой ноги к стопе правой, повернуться влево на 270°, перейти в заднюю левостороннюю стойку и одновременно выполнить средний блок изнутри ребром ладони левой руки (поз. 19).

22. На счет «21» – повернуться вправо на 45°, перейти в переднюю правостороннюю стойку и одновременно выполнить средний блок изнутри ребром ладони правой руки (поз. 20).

23. На счет «22» – повернуться вправо на 45°, перейти в заднюю правостороннюю стойку и одновременно выполнить средний блок изнутри ребром ладони правой руки (поз. 21).

24. На счет «23» – повернуться влево на 45°, перейти в заднюю левостороннюю стойку и одновременно выполнить средний блок изнутри ребром ладони левой руки (поз. 22).

25. На счет «24» – поставить левую ногу впереди правой, перейти в узкую фронтальную стойку, скрестить руки перед грудью.

26. На счет «25» – руки опустить вдоль бедер, поставить стопы вместе. Выполнить поклон и закончить упражнение (поз. 23).



Поз. 1



Поз. 2



Поз. 3



Поз. 4



Поз. 5



Поз. 6



Поз. 7



Поз. 8



Поз. 9



Поз. 10



Поз. 11



Поз. 12



Поз. 13



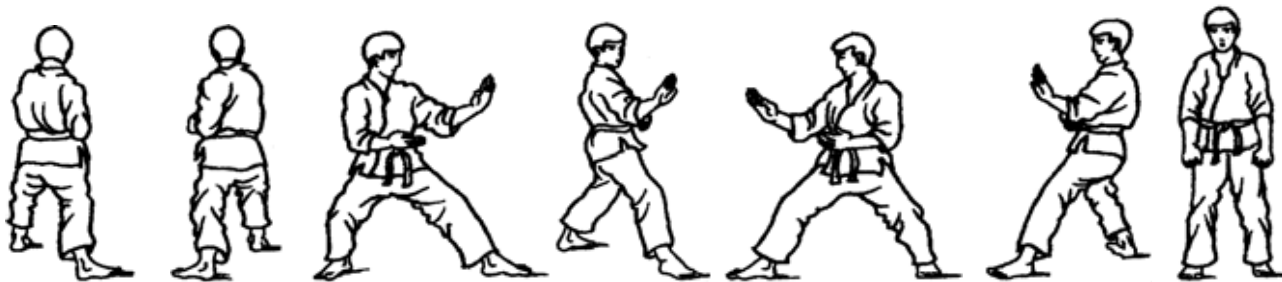
Поз. 14



Поз. 15



Поз. 16



Поз. 17

Поз. 18

Поз. 19

Поз. 20

Поз. 21

Поз. 22

Поз. 23

Урок 252

1. Разминка.

2. Повторить новые способы имитации ударов ногами, разученные на уроке 250.

3. Разучить проведение повторных атакующих действий ногой вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед правой ногой в голову партнера. Защищающийся отклоняется назад. Атакующий проводит повторную атаку – легкий удар ногой вперед в живот защищающегося (рис. 1627–1629).

Повторить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1627



Рис. 1628



Рис. 1629

4. Разучить проведение удара локтем в сторону в качестве контратаки против комбинационных ударов ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед левым кулаком в живот партнера. Защищающийся выполняет правой ладонью нижний блок в пясть левой руки. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и проводит удар вперед правым кулаком в грудь партнера. Защищающийся выполняет правым предплечьем средний блок снаружи в предплечье атакующей руки и обозначает удар левым локтем в голову партнера, наносит легкий удар правым коленом по туловищу атакующего (рис. 1630–1632).

Повторить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

7. Провести спортивно-тренировочные поединки по заданию тренера.

8. Повторить технические комплексы.



Рис. 1630



Рис. 1631



Рис. 1632

Урок 253

1. Разминка.

2. Повторить новые способы имитации ударов ногами, разученные на уроке 250.

3. Разучить повторные атакующие действия ногами в сторону. Атакующий поворачивается правым боком к партнеру и проводит удар в сторону правой ногой в область его головы. Защищающийся отклоняется назад и уходит от удара. Атакующий проводит повторную атаку – легкий удар в сторону правой ногой в область живота партнера (рис. 1633–1635).

Повторить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1633



Рис. 1634



Рис. 1635

4. Разучить проведение нового удара основанием пясти в качестве контратаки против комбинационных ударов руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней частью левого кулака в живот партнера. Защищающийся подставляет предплечья под удар правого кулака партнера. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и наносит удар вперед передней частью правого кулака в голову партнера. Защищающийся выполняет левым предплечьем верхний блок в предплечье правой руки партнера, одновременно поворачивается влево на 90° и проводит легкий удар задней стороной пясти левой руки по туловищу. Затем поворачивается на 180° вправо, подбивает правой голень правую голень атакующего и опрокидывает его на спину (рис. 1636–1640).

Повторить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

7. Провести спортивно-тренировочные поединки по заданию тренера.

8. Повторить технические комплексы.



Рис. 1636



Рис. 1637



Рис. 1638



Рис. 1639

Урок 254

1. Разминка.
2. Повторить новые способы имитации ударов ногами, разученные на уроке 250.
3. Разучить проведение кругового удара ногой вперед в качестве повторной атаки.



Рис. 1640

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит правой ногой круговой удар вперед в голову партнера. Защищающийся отклоняется назад и уходит из опасного положения. Атакующий проводит повторную атаку и обозначает круговой удар вперед правой ногой в голову партнера (рис. 1641–1643).

Повторить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1641



Рис. 1642



Рис. 1643

4. Разучить проведение нового удара основанием ладони в качестве контратаки против комбинационных ударов руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней частью левого кулака в живот партнера. Защищающийся подставляет предплечья под удар кулака партнера. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и проводит удар вперед передней частью правого кулака в голову партнера. Защищающийся выполняет верхний блок левым запястьем в запястье атакующей руки и обозначает удар сверху вниз основанием левой ладони в переносицу партнера и удар снизу вверх передней стороной правого кулака в его подбородок (рис. 1644–1647).

Повторить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.



Рис. 1644



Рис. 1645



Рис. 1646



Рис. 1647

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

7. Провести спортивно-тренировочные поединки по заданию тренера.

8. Повторить технические комплексы.

Урок 255

1. Разминка.

2. Повторить новые способы имитации ударов ногами, разученные на уроке 250.

3. Разучить проведение удара ногой назад в качестве повторной атаки.

Атакующий поворачивается к партнеру спиной и проводит удар назад правой ногой в голову партнера. Защищающийся отклоняется назад. Атакующий проводит повторную атаку – легкий удар назад правой ногой в живот партнера (рис. 1648–1650).

Повторить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1648



Рис. 1649



Рис. 1650

4. Разучить проведение удара внешней стороной кулака в качестве контратаки против комбинационных атакующих действий руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней частью левого кулака в живот партнера. Защищающийся выполняет нижний блок правой ладонью в пясть левой руки. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и проводит удар вперед передней частью правого кулака в голову. Защищающийся выполняет верхний блок левым предплечьем в правое предплечье атакующего. Затем захватывает левой ладонью его голову с левой стороны, тянет на себя, наклоняет вправо и обозначает удар внешней стороной правого кулака в правый висок партнера (рис. 1651–1653).

Повторить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1651



Рис. 1652



Рис. 1653

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

7. Провести спортивно-тренировочные поединки по заданию тренера.

8. Повторить технические комплексы.

Урок 256

1. Разминка.

2. Повторить новые способы имитации ударов ногами, разученные на уроке 250.

3. Разучить проведение удара по дуге внешней частью стопы в качестве контратаки против удара ногой по дуге внешней частью стопы.



Рис. 1654



Рис. 1655

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед правой ногой в живот партнера. Защищающийся отводит правой голень влево от себя правую голень партнера, поворачивается на 180° влево и обозначает удар по дуге внешней частью стопы в голову партнера (рис. 1654, 1655).

Повторить 20 раз и поменяться ролями.

4. Разучить новые контратакующие действия против комбинационных ударов руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней частью левого кулака в голову партнера. Защищающийся подставляет левую ладонь под левый кулак партнера. Атакующий проводит повторную атаку – удар вперед передней частью левого кулака в живот партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой, разворачивает свое правое предплечье кулаком вниз, отводит им предплечье атакующей руки влево от себя и обозначает удар вперед передней стороной левого кулака в лицо партнера (рис. 1656–1658).

Повторить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

7. Провести спортивно-тренировочные поединки по заданию тренера.

8. Повторить технические комплексы.



Рис. 1656



Рис. 1657



Рис. 1658

Урок 257

1. Разминка.

2. Повторить новые способы имитации ударов ногами, разученные на уроке 250.

3. Разучить проведение кругового удара ногой назад в качестве контратаки против удара ногой вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед правой ногой в живот партнера. Защищающийся правой голенью отводит влево от себя голень атакующей ноги, поворачивается на 180° вправо и обозначает правой ногой круговой удар назад в голову партнера (рис. 1659, 1660).

Повторить 20 раз и поменяться ролями.

4. Разучить проведение новых комбинационных технических действий руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней частью левого кулака в живот партнера. Защищающийся опускает правую ладонь на пясть левой руки партнера. Атакующий проводит повторную атаку. Удар вперед передней частью правого кулака в грудь партнера. Защищающийся отводит левой ладонью вправо от себя предплечье правой руки партнера. Атакующий наносит правой ногой круговой удар вперед в левое бедро партнера (рис. 1661–1663).

Повторить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1659



Рис. 1660



Рис. 1661



Рис. 1662



Рис. 1663

5. Повторить ранее изученные технические действия.
6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.
7. Провести спортивно-тренировочные поединки по заданию тренера.
8. Повторить технические комплексы.

Урок 258

1. Разминка.
2. Повторить новые способы имитации ударов ногами, разученные на уроке 250.
3. Разучить проведение нового варианта удара коленом в качестве контратаки против комбинационных ударов руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит круговой удар вперед передней частью левого кулака в голову партнера. Защищающийся выполняет верхний боковой блок правым предплечьем в предплечье левой руки партнера. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и проводит удар снизу передней частью правого кулака в живот партнера. Защищающийся отводит вправо от себя передней частью левого предплечья предплечье атакующей руки партнера, перехватывает правой рукой его правое плечо и наносит легкий удар правым коленом по туловищу атакующего (рис. 1664–1666).

Повторить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1664



Рис. 1665



Рис. 1666

4. Разучить новые комбинационные технические действия руками и ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней частью левого кулака в голову партнера. Защищающийся подставляет правую ладонь под удар кулака левой руки. Атакующий проводит удар вперед передней стороной правого кулака в грудь партнера. Защищающийся слегка наклоняется вправо, разворачивает левый кулак большим пальцем вниз, подбивает левым локтем предплечье атакующей руки вверх и обозначает удар вперед передней частью левого кулака в лицо партнера, проводит легкий удар вперед передней частью правого кулака в живот атакующего (рис. 1667–1669).

Повторить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.
6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.
7. Провести спортивно-тренировочные поединки по заданию тренера.
8. Повторить технические комплексы.



Рис. 1667



Рис. 1668



Рис. 1669

Урок 259

1. Разминка.

2. Повторить новые способы имитации ударов ногами, разученные на уроке 250.

3. Разучить проведение броска скручиванием голени наружу в качестве контратаки против удара ногой вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед правой ногой в живот партнера. Защищающийся выполняет нижний блок скрещенными предплечьями в голень атакующей ноги, скручивает ее наружу, обозначает удар левой ногой в промежность партнера и рывком рук на себя заваливает его в положение лицом вниз (рис. 1670–1673).



Рис. 1670

Повторить 20 раз и поменяться ролями.

Чтобы защититься от захвата ноги, атакующий обозначает левой ногой удар в лицо защищающегося и вырывает из его рук захваченную ногу.



Рис. 1671



Рис. 1672



Рис. 1673

4. Разучить проведение удара локтем в сторону в качестве контратаки против комбинационных ударов руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней частью левого кулака в лицо партнера. Защищающийся подставляет правую ладонь под удар кулака левой руки. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и проводит удар вперед передней частью правого кулака в грудь партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой, одновременно выполняет правым предплечьем средний блок снаружи в правое предплечье партнера и обозначает удар правым локтем в сторону в область его головы (рис. 1674–1676).

Повторить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1674



Рис. 1675



Рис. 1676

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

7. Провести спортивно-тренировочные поединки по заданию тренера.

8. Повторить технические комплексы.

Урок 260

1. Разминка.

2. Повторить новые способы имитации ударов ногами, разученные на уроке 250.

3. Разучить толчок стопой в подколенный сгиб в качестве контратаки против удара пяткой сверху вниз.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки, атакующий проводит пяткой правой ноги удар сверху вниз в правое плечо партнера. Защищающийся делает уклон туловища влево, толкает атакующего в подколенный сгиб опорной ноги и сбивает в положение на коленях (рис. 1677–1679).

Повторить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1677



Рис. 1678



Рис. 1679

4. Разучить новые контратакующие действия руками и ногами против комбинационных ударов руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней частью левого кулака в голову партнера. Защищающийся делает уклон влево. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и проводит удар вперед правым кулаком в голову партнера. Защищающийся выполняет верхний блок правым предплечьем с переходом на захват правого предплечья партнера, тянет его на себя, обозначает



Рис. 1680

задней стороной левой пясти удар в спину атакующего, подбивает правой стопой одноименный подколенный сгиб и опрокидывает на спину (рис. 1680–1683).

Повторить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

7. Провести спортивно-тренировочные поединки по заданию тренера.

8. Повторить технические комплексы.



Рис. 1681



Рис. 1682



Рис. 1683

Урок 261

1. Разминка.

2. Повторить новые способы имитации ударов ногами, разученные на уроке 250.

3. Разучить новые контратакующие действия ногами и руками после проведения защиты разноименной голенью против удара ногой вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в узкие фронтальные стойки. Атакующий проводит левой ногой удар вперед в живот партнера. Защищающийся выполняет правой голенью блок в левую голень партнера и обозначает круговой удар вперед правой ногой в его голову, затем проводит легкий удар вперед передней частью левого кулака в его живот (рис. 1684–1686).

Повторить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1684



Рис. 1685



Рис. 1686

4. Разучить проведение новых комбинационных контратакующих ударов руками в качестве контратаки против комбинационных атакующих действий руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней стороной левого кулака в живот партнера.

Защищающийся выполняет нижний блок правой ладонью в пясть атакующей руки партнера. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и проводит удар вперед передней частью правого кулака в голову партнера. Защищающийся выполняет верхний блок левым запястьем в пясть атакующей руки партнера, наносит легкий удар основанием левой ладони в его живот и обозначает легкий удар снизу вверх передней частью правого кулака в его подбородок (рис. 1687–1690).



Рис. 1687

Повторить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

7. Провести спортивно-тренировочные поединки по заданию тренера.

8. Повторить технические комплексы.



Рис. 1688



Рис. 1689



Рис. 1690

Урок 262

1. Разминка.

2. Повторить новые способы имитации ударов ногами, разученные на уроке 250.

3. Разучить проведение удара ногой назад в качестве повторной атаки после удара ногой в сторону.

Атакующий поворачивается левым боком к партнеру, стоящему в узкой фронтальной стойке, и проводит в область его живота удар в сторону правой ногой. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой и подхватывает на свое правое плечо голень левой ноги партнера. Атакующий выдергивает свою левую ногу из захвата партнера и проводит повторную атаку – легкий удар назад правой ногой в область живота. Защищающийся обозначает удар вперед передней частью левого кулака в голову (рис. 1691–1693).

Повторить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1691



Рис. 1692



Рис. 1693

4. Разучить новые контратакующие действия руками и ногами против атакующих действий руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит круговой удар вперед передней частью левого кулака в голову партнера. Защищающийся отклоняется назад. Атакующий повторно атакует и наносит удар снизу вперед передней частью правого кулака в живот партнера. Защищающийся передней стороной левого предплечья отводит вправо от себя предплечье правой руки партнера, перехватывает его правой рукой, наносит легкий удар в сторону внешней стороной левого кулака в живот атакующего и легкий удар правым коленом также в его живот (рис. 1694–1697).

Повторить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

7. Провести спортивно-тренировочные поединки по заданию тренера.

8. Повторить технические комплексы.



Рис. 1694



Рис. 1695



Рис. 1696



Рис. 1697

Урок 263

1. Разминка.

2. Повторить новые способы имитации ударов ногами, разученные на уроке 250.

3. Разучить новые контратакующие действия руками против удара по дуге внутренней частью стопы.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар по дуге внутренней частью стопы правой ноги в голову партнера. Защищающийся выполняет верхний боковой блок левым предплечьем в голень атакующей ноги и обозначает удар снизу вверх передней стороной правого кулака в подбородок партнера и легкий удар снизу вперед левой рукой в его живот (рис. 1698–1700).

Повторить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1698



Рис. 1699



Рис. 1700

4. Разучить проведение удара передней стороной пясти в качестве контратаки против комбинационных ударов кулаком.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней частью левого кулака в голову партнера. Защищающийся выполняет блок левой ладонью в левый кулак партнера.



Рис. 1701



Рис. 1702

Атакующий делает шаг вперед правой ногой и проводит удар вперед передней частью правого кулака в грудь партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой, одновременно выполняет средний блок изнутри правой ладонью в предплечье правой руки атакующего и обозначает удар передней частью пясти в его промежность (рис. 1701, 1702).

Повторить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

7. Провести спортивно-тренировочные поединки по заданию тренера.

8. Повторить технические комплексы.

Урок 264

1. Разминка.

2. Повторить новые способы имитации ударов ногами, разученные на уроке 250.

3. Разучить новые контратакующие действия против кругового удара ногой назад.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит круговой удар назад правой ногой в голову партнера. Защищающийся выполняет ладонями блок бедра и голени атакующей ноги партнера, затем обозначает удар в его спину передней стороной правого кулака, наступает левой стопой на подколенный сгиб правой ноги атакующего и сбивает его на спину (рис. 1703–1705).

Повторить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1703



Рис. 1704



Рис. 1705

4. Разучить проведение удара верхней стороной пясти вперед в качестве контратаки против комбинационных ударов руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней стороной левого кулака в живот партнера.

Защищающийся выполняет нижний блок правой ладонью в пясть левой руки. Атакующий проводит повторную атаку – удар вперед передней стороной правого кулака в голову партнера. Защищающийся выполняет верхний блок скрещенными предплечьями в правое предплечье партнера и обозначает удар вперед передней стороной пясти в его лицо, затем наносит легкий удар вперед передней стороной левого кулака в живот атакующего (рис. 1706–1709).



Рис. 1706

Повторить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

7. Провести спортивно-тренировочные поединки по заданию тренера.

8. Повторить технические комплексы.



Рис. 1707



Рис. 1708



Рис. 1709

Урок 265

1. Разминка.

2. Разучить имитации новых тройных попеременных ударов одной ногой.

2.1. Стоя на одной ноге, выполнить другой имитацию трех круговых ударов вперед (рис. 1710, 1711).

2.2. Стоя на одной ноге, выполнить другой имитацию двух круговых ударов вперед (рис. 1711, 1712) и одного вперед (рис. 1713).



Рис. 1710



Рис. 1711



Рис. 1712



Рис. 1713



Рис. 1714

2.3. Стоя на одной ноге, выполнить другой имитацию двух круговых ударов вперед (рис. 1714, 1715) и одного в сторону (рис. 1717, 1718).



Рис. 1715



Рис. 1716



Рис. 1717



Рис. 1718

2.4. Стоя на одной ноге, выполнить другой имитацию двух круговых ударов вперед (рис. 1719, 1720) и одного по дуге внешней стороной стопы (рис. 1721).



Рис. 1719



Рис. 1720



Рис. 1721

2.5. Стоя на одной ноге, выполнить другой имитацию двух круговых ударов вперед (рис. 1722, 1723) и одного кругового удара назад (рис. 1724, 1725).



Рис. 1722



Рис. 1723



Рис. 1724



Рис. 1725

2.6. Стоя на одной ноге, выполнить другой имитацию ударов в четырех направлениях: вперед (рис. 1726), в сторону (рис. 1727, 1728), назад (рис. 1729, 1730), круговой вперед (рис. 1731, 1732).

Каждую из комбинаций имитации ударов ногами повторять по три раза, не меняя стойки, затем поменять положение ног.



Рис. 1726



Рис. 1727



Рис. 1728



Рис. 1729



Рис. 1730



Рис. 1731



Рис. 1732

3. Разучить проведение кругового удара коленом вперед в качестве контратаки против комбинационных ударов руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней частью левого кулака. Защищающийся подставляет левую ладонь под удар левого кулака. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и проводит удар снизу вперед передней частью правого кулака в живот партнера. Защищающийся отводит вправо от себя передней стороной левого предплечья правое предплечье партнера, перехватывает правой рукой его правое плечо, тянет на себя, проводит легкий круговой удар вперед правым коленом в живот атакующего, толкает его правым предплечьем в шею и опрокидывает на спину (рис. 1733–1736).

Повторить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1733



Рис. 1734



Рис. 1735



Рис. 1736

4. Разучить новые контратакующие действия руками и ногами против комбинационных ударов руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит круговой удар вперед передней частью левого кулака. Защищающийся отклоняется назад. Атакующий проводит удар снизу вперед передней частью правого кулака в живот партнера. Защищающийся выполняет нижний блок левой ладонью в пясть атакующей руки, обозначает круговой удар вперед левой ногой в левое бедро и удар вперед передней стороной правого кулака в подбородок (рис. 1737–1740).

Повторить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

7. Провести спортивно-тренировочные поединки по заданию тренера.

8. Повторить технические комплексы.



Рис. 1737



Рис. 1738



Рис. 1739



Рис. 1740

Урок 266

1. Разминка.

2. Повторить имитации новых тройных попеременных ударов одной ногой, разученных на уроке 265.

3. Разучить проведение нового варианта удара ногой вперед в качестве контратаки против удара ногой вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед правой ногой в промежность партнера. Защищающийся смещает правую ногу вправо, подтягивает к ней левую, уходит против удара ноги партнера и обозначает удар вперед левой ногой в его промежность (рис. 1741, 1742).

Повторить 20 раз и поменяться ролями.

4. Разучить проведение кругового удара локтем назад в качестве контратаки против комбинационных ударов ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней частью левого кулака в живот партнера. Защищающийся подставляет под удар кулака левый локтевой сгиб. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и проводит удар вперед передней стороной правого кулака в грудь партнера.



Рис. 1741



Рис. 1742

Затем наступает левой ногой на левый подколенный сгиб атакующего и опрокидывает его на спину (рис. 1743–1746).

Повторить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1743



Рис. 1744



Рис. 1745



Рис. 1746

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

7. Провести спортивно-тренировочные поединки по заданию тренера.

8. Повторить технические комплексы.

Урок 267

1. Разминка.

2. Повторить имитации новых тройных попеременных ударов одной ногой, разученных на уроке 265.

3. Разучить проведение удара ногой в сторону в качестве повторной атаки после удара ногой назад.

Атакующий становится спиной к партнеру, стоящему в узкой фронтальной стойке, и проводит удар назад левой ногой в его живот. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой, одновременно подхватывает на свое правое плечо левую голень партнера. Атакующий отдергивает левую голень из захвата партнера, становится на левую стопу, поворачивается на 90° вправо и проводит легкий удар в сторону в живот защищающегося. Затем атакующий поворачивается к партнеру лицом и обозначает передней частью левого кулака удар снизу вверх в подбородок защищающегося (рис. 1747–1749).

Повторить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1747



Рис. 1748



Рис. 1749

4. Разучить проведение нового варианта удара задней стороной пясти в качестве контратаки против комбинационных ударов руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и проводит удар вперед передней частью правого кулака в голову партнера. Защищающийся выполняет верхний блок правым запястьем, одновременно поворачивается на 90° влево, наносит легкий удар задней стороной пясти по туловищу партнера. Затем защищающийся зацепляет правой стопой правую стопу партнера изнутри, толкает его правой голенью в правую голень и опрокидывает защищающегося на спину (рис. 1750–1755).

Повторить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

7. Провести спортивно-тренировочные поединки по заданию тренера.

8. Повторить технические комплексы.



Рис. 1750



Рис. 1751



Рис. 1752



Рис. 1753



Рис. 1754



Рис. 1755

Урок 268

1. Разминка.

2. Повторить имитации новых тройных попеременных ударов одной ногой, разученных на уроке 265.

3. Разучить проведение нового варианта кругового удара ногой вперед в качестве контратаки против удара ногой вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней частью стопы в живот партнера. Защищающийся выполняет блок изнутри правой голенью в голень правой ноги партнера и обозначает круговой удар вперед правой ногой в его голову, затем наносит в живот атакующего легкий удар вперед передней стороной левого кулака (рис. 1756–1758).

Повторить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1756



Рис. 1757



Рис. 1758

4. Разучить проведение нового варианта удара вперед основанием ладони в качестве контратаки против комбинационных ударов руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней частью левого кулака в голову партнера. Защищающийся подставляет правую ладонь под удар кулака левой руки. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и проводит повторную атаку – удар в живот передней стороной правого кулака. Защищающийся выполняет нижний блок правым предплечьем в предплечье атакующей руки, обводит его снизу и наносит легкий удар вперед основанием правой ладони в туловище партнера (рис. 1759–1762).



Рис. 1759

Повторить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

7. Провести спортивно-тренировочные поединки по заданию тренера.

8. Повторить технические комплексы.



Рис. 1760



Рис. 1761



Рис. 1762

Урок 269

1. Разминка.

2. Повторить имитации новых тройных попеременных ударов одной ногой, разученных на уроке 265.

3. Разучить новые защитные технические действия против ударов по дуге внешней частью стопы.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий разворачивается на 180° вправо и проводит удар по дуге внешней частью правой стопы в голову партнера. Защищающийся выполняет верхний блок правым предплечьем в голень правой ноги, разворачивает атакующего к себе спиной и обозначает удар вперед передней частью левого кулака в его голову (рис. 1763, 1764).



Рис. 1763

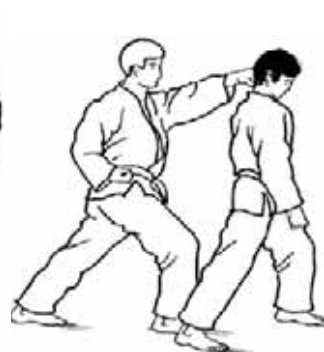


Рис. 1764

Повторить 20 раз и поменяться ролями.

4. Разучить проведение удара задней стороной пясти в качестве контратаки против комбинационных ударов руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней частью кулака в живот партнера. Защищающийся выполняет нижний блок левой ладонью в пясть разноименной руки. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и проводит удар вперед передней частью правого кулака в грудь партнера. Защищающийся выполняет средний блок левым предплечьем в правое предплечье партнера, обозначает удар передней стороной правой пясти по туловищу атакующего. Затем защищающийся заступает правой ногой за правую ногу партнера и толчком правого плеча в шею партнера опрокидывает его на спину (рис. 1765–1768).



Рис. 1765

Повторить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

7. Провести спортивно-тренировочные поединки по заданию тренера.

8. Повторить технические комплексы.



Рис. 1766



Рис. 1767



Рис. 1768

Урок 270

1. Разминка.

2. Повторить имитации новых тройных попеременных ударов одной ногой, разученных на уроке 265.

3. Разучить новые защитные технические действия против кругового удара ногой назад.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий делает поворот на 180° вправо и проводит круговой удар назад в голову партнера. Защищающийся выполняет верхний боковой блок правым предплечьем в правую голень партнера, отбрасывает его ногу вниз и обозначает удар вперед передней частью левого кулака в голову атакующего. Затем защищающийся надавливает левой голенью на правый подколенный сгиб атакующего и сбивает его на колени (рис. 1769–1771).

Повторить 20 раз и поменяться ролями.

4. Разучить проведение нового варианта удара запястьем в качестве контратаки против комбинационных ударов руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней частью правого кулака в голову партнера. Защищающийся делает уклон влево. Атакующий выполняет шаг вперед правой ногой и проводит удар вперед передней частью правого кулака в голову партнера. Защищающийся выполняет верхний блок скрещенными предплечьями в правое предплечье партнера, отводит левой рукой

его атаковую руку в сторону и обозначает удар в сторону правым запястьем в висок атакующего. Затем защищающийся захватывает голову партнера, тянет на себя и обозначает удар коленом в его лицо (рис. 1772–1775).

Повторить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1769



Рис. 1770



Рис. 1771



Рис. 1772



Рис. 1773



Рис. 1774



Рис. 1775

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

7. Провести спортивно-тренировочные поединки по заданию тренера.

8. Повторить технические комплексы.

Урок 271

1. Разминка.

2. Повторить имитации новых тройных попеременных ударов одной ногой, разученных на уроке 265.

3. Разучить проведение нового варианта удара коленом в качестве контратаки против комбинационных ударов ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней частью левого кулака в голову партнера. Защищающийся делает уклон влево. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и проводит удар снизу вперед правым кулаком в живот партнера. Защищающийся отводит правым предплечьем влево от себя правое предплечье партнера, захватывает его правую руку обеими руками, наносит легкий удар правым коленом в живот атакующего. Затем защищающийся ставит правую ногу сзади правой ноги партнера, толкает атакующего правым плечом в шею и опрокидывает на спину (рис. 1776–1779).

Повторить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1776



Рис. 1777



Рис. 1778



Рис. 1779

4. Разучить новые комбинационные технические действия руками и ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит круговой удар вперед правой ногой в левое бедро партнера. Защищающийся проводит удар вперед передней частью правого кулака в грудь партнера. Атакующий подставляет правую ладонь под удар правого кулака и наносит передней частью левого кулака удар вперед в живот атакующего (рис. 1780–1782).

Повторить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

7. Провести спортивно-тренировочные поединки по заданию тренера.

8. Повторить технические комплексы.



Рис. 1780



Рис. 1781



Рис. 1782

Урок 272

1. Разминка.

2. Повторить имитации новых тройных попеременных ударов одной ногой, разученных на уроке 265.

3. Разучить проведение удара ногой вперед в качестве контратаки против комбинационных ударов руками и ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней частью левого кулака в голову партнера. Защищающийся подставляет левую ладонь под удар кулака партнера. Атакующий проводит повторную атаку – удар вперед правой ногой в живот партнера. Защищающийся выполняет нижний блок левым предплечьем, одновременно обозначает удар правым кулаком в голень атакующей ноги и наносит легкий удар вперед правой ногой в живот партнера (рис. 1783–1785).

Повторить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1783



Рис. 1784



Рис. 1785

4. Разучить проведение нового удара локтем в качестве контратаки против комбинационных ударов руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней частью левого кулака в грудь партнера. Защищающийся подставляет правую ладонь под левый кулак партнера. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и проводит удар вперед передней частью правого кулака в голову партнера. Защищающийся выполняет верхний блок левым предплечьем в правое предплечье партнера и обозначает удар снизу вверх левым локтем в подбородок атакующего, затем захватывает его голову и обозначает удар коленом в его лицо (рис. 1786–1790).

Повторить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

7. Провести спортивно-тренировочные поединки по заданию тренера.

8. Повторить технические комплексы.



Рис. 1786



Рис. 1787



Рис. 1788



Рис. 1789



Рис. 1790

Урок 273

1. Разминка.

2. Повторить имитации новых тройных попеременных ударов одной ногой, разученных на уроке 265.

3. Разучить проведение удара локтем в бедро в качестве контратаки против удара ногой в сторону.

Атакующий поворачивается правым боком к партнеру, стоящему в узкой фронтальной стойке, проводит удар в сторону правой ногой в его живот. Защищающийся делает шаг вперед в сторону правой ногой, подхватывает на левое плечо правую голень партнера и обозначает удар правым локтем сверху вниз в его бедро. Затем защищающийся делает скользящий шаг назад, одновременно тянет ногу атакующего на себя и опрокидывает его на спину (рис. 1791, 1792).



Рис. 1791



Рис. 1792

Повторить 20 раз и поменяться ролями.

4. Разучить проведение нового варианта удара пястью в качестве контратаки против комбинационных ударов руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней частью левого кулака в живот партнера. Защищающийся подставляет предплечья под удар кулака партнера. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и проводит удар вперед передней частью правого кулака в голову партнера. Защищающийся делает шаг вперед левой ногой, одновременно выполняет верхний блок правым предплечьем в предплечье атакующей руки, затем наносит по туловищу партнера легкий удар задней стороной пясти и толчком правой стопы в правый подколенный сгиб опрокидывает его на спину (рис. 1793–1796).



Рис. 1793

Повторить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

7. Провести спортивно-тренировочные поединки по заданию тренера.

8. Повторить технические комплексы.



Рис. 1794



Рис. 1795



Рис. 1796

Урок 274

1. Разминка.

2. Повторить имитации новых тройных попеременных ударов одной ногой, разученных на уроке 265.

3. Разучить бросок захватом опорной ноги в качестве контрприема против кругового удара ногой вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней частью левого кулака в лицо партнера. Защищающийся подставляет под удар кулака партнера правую ладонь. Атакующий проводит повторную атаку – круговой удар вперед в голову партнера. Защищающийся выполняет верхний боковой блок левым предплечьем в правую голень партнера и наносит легкий удар передней частью левого кулака в его живот. Затем защищающийся захватывает правой рукой левую голень партнера, тянет ее на себя, одновременно толкает левой ладонью атакующего во внутреннюю часть левого коленного сгиба и опрокидывает его на спину (рис. 1797–1799).

Повторить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1797



Рис. 1798



Рис. 1799

4. Разучить проведение нового варианта удара передней стороной пясти в качестве контратаки против удара вперед передней частью кулака.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и проводит удар вперед передней частью правого кулака в грудь партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой, одновременно выполняет средний блок изнутри правым предплечьем в правое предплечье партнера, круговым движением опускает его вниз, обводит снаружи и обозначает в промежность атакующего удар снизу передней стороной пясти (рис. 1800–1802).

Повторить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

7. Провести спортивно-тренировочные поединки по заданию тренера.

8. Повторить технические комплексы.



Рис. 1800



Рис. 1801



Рис. 1802

Урок 275

1. Разминка.

2. Повторить имитации новых тройных попеременных ударов одной ногой, разученных на уроке 265.

3. Разучить проведение удара ногой вперед в качестве повторной атаки после восходящего удара пяткой.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней частью левого кулака в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар кулака правую ладонь. Атакующий проводит повторную атаку – удар вперед передней частью правого кулака в грудь партнера. Защищающийся подставляет

свою правую ладонь под удар правого кулака партнера. Защищающийся поворачивается на 180° влево и проводит восходящий удар правой пяткой в промежность партнера. Атакующий проводит нижний блок скрещенными предплечьями, подхватывает правую ногу партнера на свое левое плечо и обозначает удар вперед правой ногой в промежность защищающегося (рис. 1803–1807).

Повторить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1803

Рис. 1804



Рис. 1805



Рис. 1806



Рис. 1807

4. Разучить новый вариант удара внешней стороной кулака в качестве контратаки против комбинационных ударов руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит круговой удар вперед передней частью левого кулака в голову партнера. Защищающийся выполняет верхний боковой блок правым предплечьем в левое предплечье партнера. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и проводит удар снизу вперед передней частью правого кулака в живот партнера. Защищающийся выполняет нижний блок левой ладонью в пясть атакующей руки и обозначает удар внешней стороной кулака в голову партнера (рис. 1808–1810).

Повторить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

7. Провести спортивно-тренировочные поединки по заданию тренера.

8. Повторить технические комплексы.



Рис. 1808



Рис. 1809



Рис. 1810

Урок 276

1. Разминка.

2. Повторить имитации новых тройных попеременных ударов одной ногой, разученных на уроке 265.

3. Разучить проведение удара снизу вверх передней стороной кулака в качестве контратаки против удара по дуге внутренней частью стопы. Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней стороной левого кулака в голову партнера. Защищающийся подставляет свою правую ладонь под удар левого кулака. Атакующий проводит повторную атаку – удар по дуге внутренней частью правой стопы в голову партнера. Защищающийся выполняет верхний боковой блок левым предплечьем в голень правой ноги и обозначает удар снизу вверх передней стороной правого кулака в подбородок атакующего (рис. 1811–1813).

Повторить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1811



Рис. 1812



Рис. 1813

4. Разучить проведение нового варианта удара передней стороной пясти в качестве контратаки против комбинационных ударов руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней стороной левого кулака в лицо партнера. Защищающийся подставляет свою правую ладонь под удар левого кулака партнера. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и проводит удар вперед передней стороной правого кулака в грудь партнера. Защищающийся выполняет левым предплечьем средний блок снаружи и обозначает удар снизу передней стороной пясти в промежность партнера. Затем защищающийся заступает правой ногой за правую ногу партнера, толкает его правой рукой в правое плечо и опрокидывает на спину (рис. 1814–1817).

Повторить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.



Рис. 1814



Рис. 1815



Рис. 1816

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

7. Провести спортивно-тренировочные поединки по заданию тренера.

8. Повторить технические комплексы.

Урок 277

1. Разминка.

2. Повторить имитации новых тройных попеременных ударов одной ногой, разученных на уроке 265.

3. Разучить проведение нового варианта кругового удара ногой назад в качестве контратаки против комбинационных ударов руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней частью левого кулака в лицо партнера. Защищающийся подставляет под удар кулака левую ладонь. Атакующий проводит повторную атаку, делает шаг вперед правой ногой и наносит удар вперед передней частью правого кулака в грудь партнера. Защищающийся выполняет средний блок изнутри правым предплечьем в правое предплечье партнера, захватывает его и обозначает круговой удар назад правой ногой в голову атакующего (рис. 1818–1820).

Повторить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1817



Рис. 1818



Рис. 1819



Рис. 1820

4. Разучить новые варианты удара в сторону пястью в качестве контратаки против комбинационных ударов руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней частью левого кулака в живот партнера. Защищающийся выполняет нижний блок в пясть правой руки. Атакующий делает шаг вперед и наносит

удар вперед передней частью правого кулака в лицо партнера. Защищающийся выполняет верхний блок скрещенными предплечьями в предплечье атакующей руки, захватывает правой рукой правое запястье партнера, переходит в широкую фронтальную стойку, наносит легкий удар левым запястьем по туловищу атакующего, толкает его левым плечом в грудь и опрокидывает на спину (рис. 1821–1824).



Рис. 1821

Повторить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

7. Провести спортивно-тренировочные поединки по заданию тренера.

8. Повторить технические комплексы.



Рис. 1822



Рис. 1823



Рис. 1824

Урок 278

1. Разминка.

2. Разучить имитации новых тройных попеременных ударов одной ногой.

2.1. Стоя на одной ноге, выполнить другой имитацию удара по дуге внутренней частью стопы, удара по дуге внешней частью стопы, удара ногой вперед (рис. 1825–1827).

2.2. Выполнить имитацию удара по дуге внешней частью стопы, удара по дуге внутренней частью стопы, удара ногой в сторону во фронтальном направлении (рис. 1828–1831).



Рис. 1825



Рис. 1826



Рис. 1827



Рис. 1828



Рис. 1829



Рис. 1830



Рис. 1831

2.3. Выполнить имитацию удара по дуге внутренней частью стопы, удара по дуге внешней частью стопы, кругового удара ногой вперед (рис. 1832–1835).



Рис. 1832



Рис. 1833



Рис. 1834



Рис. 1835

2.4. Выполнить имитацию удара по дуге внешней частью стопы, удара по дуге внутренней частью стопы, кругового удара ногой назад (рис. 1836–1839).



Рис. 1836



Рис. 1837



Рис. 1838



Рис. 1839

2.5. Стоя на одной ноге, выполнить другой имитацию ударов в четырех направлениях: ногой назад, ногой вперед, ногой в сторону, кругового удара ногой вперед (рис. 1840–1846).

Каждую из комбинаций имитации ударов ногами повторять по три раза, не меняя стойки, затем поменять положение ног.

3. Разучить проведение нового варианта удара коленом в качестве контратаки против удара вперед передней стороной кулака.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и проводит удар вперед передней стороной правого кулака. Защищающийся делает шаг назад левой ногой и одновременно проводит правым предплечьем средний



Рис. 1840



Рис. 1841



Рис. 1842



Рис. 1843



Рис. 1844



Рис. 1845



Рис. 1846

блок изнутри с переходом на захват правого предплечья партнера. Затем защищающийся заводит левую ладонь за шею партнера, толкает его рукой назад и обозначает удар левым коленом в спину атакующего (рис. 1847–1849).

Повторить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1847



Рис. 1848



Рис. 1849

4. Разучить новые комбинационные технические действия руками и ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней частью левого кулака в голову партнера. Защищающийся подставляет правую ладонь под кулак левой руки. Атакующий проводит повторную атаку – круговой удар вперед правой ногой в левое бедро партнера. Защищающийся подставляет левую ладонь под голень правой ноги и проводит контратаку – круговой удар вперед передней стороной правого кулака в голову партнера. Атакующий выполняет левым предплечьем верхний боковой блок в правое предплечье партнера и наносит легкий удар снизу вперед передней стороной правого кулака в живот защищающегося (рис. 1850–1852).

Повторить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

7. Провести спортивно-тренировочные поединки по заданию тренера.

8. Повторить технические комплексы.



Рис. 1850



Рис. 1851



Рис. 1852

Урок 279

1. Разминка.

2. Повторить имитации новых тройных попеременных ударов одной ногой, разученных на уроке 278.

3. Разучить проведение удара по дуге внутренней частью стопы в качестве повторной атаки после защиты захватом голени на разноименное плечо.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит правой ногой удар вперед в область живота партнера. Защищающийся выполняет левым предплечьем нижний блок изнутри с захватом голени атакующей ноги на правое плечо. Атакующий поднимает вверх захваченную ногу и обозначает удар по дуге внутренней частью правой ноги в голову партнера (рис. 1853–1856).

Повторить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1853



Рис. 1854



Рис. 1855



Рис. 1856



Рис. 1857



Рис. 1858

4. Разучить проведение удара локтем в сторону в качестве контратаки против комбинационных ударов руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней стороной левого кулака в голову партнера. Защищающийся подставляет левое плечо под удар кулака партнера. Атакующий делает шаг вперед и проводит удар вперед передней стороной правого кулака в голову партнера. Защищающийся выполняет верхний блок правым предплечьем с переходом на захват предплечья атакующей руки, переходит в широкую фронтальную стойку и обозначает удар в сторону левым локтем в область туловища партнера. Затем защищающийся толкает левым плечом атакующего в грудь и опрокидывает на спину (рис. 1857, 1858).

Повторить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

7. Провести спортивно-тренировочные поединки по заданию тренера.

8. Повторить технические комплексы.

Урок 280

1. Разминка.

2. Повторить имитации новых тройных попеременных ударов одной ногой, разученных на уроке 278.

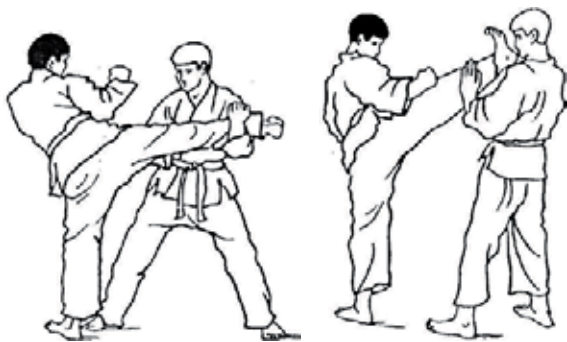


Рис. 1859

Рис. 1860

3. Разучить проведение удара пяткой сверху вниз в качестве повторной атаки против захвата голени на разноименное плечо.

Атакующий поворачивается правым боком к партнеру, стоящему в узкой фронтальной стойке, и проводит удар в сторону правой ногой в его туловище. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой, выполняет нижний блок изнутри левым предплечьем с захватом на плечо голени правой ноги. Атакующий поднимает вверх захваченную ногу, освобождается от захвата и обозначает удар сверху вниз правой пяткой в грудь партнера (рис. 1859, 1860).

Повторить 20 раз и поменяться ролями.

4. Разучить проведение нового варианта удара ладонью в качестве контратаки против комбинационных ударов руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед левым кулаком. Защищающийся подставляет правую ладонь и выполняет круговой удар вперед правой ногой. Атакующий приседает и уходит от удара, делает шаг вперед правой ногой и проводит удар вперед передней стороной правого кулака в грудь партнера. Защищающийся выполняет левым предплечьем средний блок изнутри в предплечье атакующей руки, протягивает его на себя, затем наносит легкий удар основанием левой ладони в живот партнера, обозначает удар снизу вверх передней частью правого кулака в подбородок атакующего (рис. 1861–1866).

Повторить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.



Рис. 1861



Рис. 1862



Рис. 1863



Рис. 1864



Рис. 1865



Рис. 1866

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.
7. Провести спортивно-тренировочные поединки по заданию тренера.
8. Повторить технические комплексы.

Урок 281

1. Разминка.

2. Повторить имитации новых тройных попеременных ударов одной ногой, разученных на уроке 278.

3. Разучить проведение кругового удара ногой назад в качестве повторной атаки после нижнего блока предплечьем.

Атакующий поворачивается спиной к партнеру, стоящему в узкой фронтальной стойке, и наносит удар назад в область его живота. Защищающийся делает шаг назад левой ногой и выполняет нижний блок изнутри правым предплечьем в голень левой ноги.



Рис. 1867

Рис. 1868

Атакующий проводит повторную атаку – круговой удар назад правой ногой в голову партнера (рис. 1867, 1868).

Повторить 20 раз и поменяться ролями.

4. Разучить проведение нового варианта удара внешней стороной кулака в качестве контратаки против комбинационных ударов ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки.

Атакующий наносит удар вперед передней частью левого кулака в голову партнера. Защищающийся подставляет левую ладонь под кулак разноименной руки. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и наносит удар вперед передней частью правого кулака в грудь партнера. Защищающийся выполняет средний блок снаружи левой ладонью в правое предплечье партнера, затем переходит в широкую фронтальную стойку, проводит удар в сторону внешней частью левого кулака в туловище партнера и толчком левого плеча назад опрокидывает атакующего на спину (рис. 1869–1872).

Повторить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 1869

Рис. 1870

Рис. 1871

Рис. 1872

7. Провести спортивно-тренировочные поединки по заданию тренера.
8. Повторить технические комплексы.

Урок 282

1. Разминка.

2. Повторить имитации новых тройных попеременных ударов одной ногой, разученных на уроке 278.

3. Разучить толчок стопой в подколенный сгиб в качестве контратаки против удара пяткой сверху вниз.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки, атакующий проводит пяткой правой ноги удар сверху вниз в одноименное плечо партнера. Защищающийся делает уклон туловища влево, толкает атакующего в подколенный сгиб опорной ноги и сбивает в положение на коленях (рис. 1873, 1874).



Рис. 1873



Рис. 1874

Повторить 20 раз и поменяться ролями.

4. Разучить проведение удара передней стороной пясти в качестве контратаки против комбинационных технических действий.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней частью кулака левой руки. Защищающийся подставляет левую ладонь под удар кулака правой руки. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и проводит удар вперед передней стороной правого кулака. Защищающийся выполняет верхний блок правым предплечьем с переходом на захват атакующей руки, обозначает удар передней стороной пясти левой руки в голову партнера и наносит легкий удар коленом в его живот (рис. 1875–1878).



Рис. 1875

Повторить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

7. Провести спортивно-тренировочные поединки по заданию тренера.

8. Повторить технические комплексы.



Рис. 1876



Рис. 1877



Рис. 1878

Урок 283



Рис. 1879



Рис. 1880

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед правой ногой в живот партнера. Защищающийся выполняет блок внутренней стороной правой ноги в правую ногу партнера, поворачивается на 180° влево и проводит легкий круговой удар назад правой ногой в живот партнера (рис. 1879, 1880).

Повторить 20 раз и поменяться ролями.

4. Разучить проведение удара запястьем в качестве контратаки против комбинационных ударов руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней частью левого кулака в лицо партнера. Защищающийся подставляет под удар кулака свою правую ладонь. Атакующий проводит повторную атаку – делает шаг вперед правой ногой и наносит удар вперед передней частью правого кулака в голову партнера. Защищающийся выполняет блок запястьем с протяжкой на себя разноименной руки партнера, обозначает удар вперед левым запястьем в лицо атакующего, наносит легкий удар вперед передней частью правого кулака в его живот (рис. 1881–1884).



Рис. 1881

Повторить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.
6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.
7. Провести спортивно-тренировочные поединки по заданию тренера.
8. Повторить технические комплексы.



Рис. 1882



Рис. 1883



Рис. 1884

Урок 284

1. Разминка.

2. Повторить имитации новых тройных попеременных ударов одной ногой, разученных на уроке 278.

3. Разучить проведение удара коленом назад в качестве контратаки против кругового удара вперед передней частью кулака.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит круговой удар вперед передней частью кулака в голову партнера. Защищающийся делает нырок вправо от себя, поворачивается на 180° вправо и обозначает удар правым коленом назад в живот атакующего (рис. 1885, 1886).

Повторить 20 раз и поменяться ролями.

4. Разучить новые комбинационные атакующие удары руками и ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит круговой удар вперед правой ногой в левое бедро партнера и обозначает круговой удар вперед передней частью правого кулака в голову защищающегося (рис. 1887, 1888).

Повторить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

7. Провести спортивно-тренировочные поединки по заданию тренера.

8. Повторить технические комплексы.



Рис. 1885



Рис. 1886



Рис. 1887



Рис. 1888

Урок 285

1. Разминка.

2. Повторить имитации новых тройных попеременных ударов одной ногой, разученных на уроке 278.

3. Разучить проведение удара внешней стороной стопы в качестве повторной атаки против захвата голени на разноименное плечо.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед правой ногой в живот партнера. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой, одновременно проводит круговое движение правой рукой и подхватывает голень атакующей ноги на свое одноименное плечо. Атакующий поднимает правую ногу вверх и обозначает удар по дуге внешней частью правой стопы в голову защищающегося (рис. 1889, 1890).

Повторить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1889



Рис. 1890



Рис. 1891



Рис. 1892



Рис. 1893



Рис. 1894

4. Разучить проведение нового варианта удара в сторону локтем в качестве контратаки против комбинационных ударов руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней стороной левого кулака в живот партнера. Защищающийся выполняет нижний блок левой ладонью в пясть правой руки. Атакующий выполняет шаг вперед правой ногой и наносит удар вперед передней частью правого кулака в грудь партнера. Защищающийся выполняет левым предплечьем средний блок снаружи с переходом на захват предплечья правой руки, переходит в широкую фронтальную стойку, обозначает удар в сторону левым локтем в туловище партнера, подбивает левой стопой его разноименную пятку вверх и опрокидывает атакующего на спину (рис. 1891–1894).

Повторить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

7. Провести спортивно-тренировочные поединки по заданию тренера.

8. Повторить технические комплексы.

Урок 286

1. Разминка.

2. Повторить имитации новых тройных попеременных ударов одной ногой, разученных на уроке 278.

3. Разучить проведение восходящего удара пяткой в качестве контратаки против удара ногой в сторону.

Атакующий поворачивается правым боком к партнеру, стоящему в узкой фронтальной стойке, и наносит удар правой ногой в сторону в живот партнера. Защищающийся делает

поворот вправо на 90°, поднимает вверх правым предплечьем голень правой ноги и обозначает восходящий удар правой пяткой в промежность атакующего (рис. 1895, 1896).

Повторить 20 раз и поменяться ролями.

4. Разучить проведение удара снизу передней частью кулака из-под атакующей руки в качестве контратаки против кругового удара вперед передней частью кулака.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и наносит круговой удар вперед передней частью правого кулака в голову партнера. Защищающийся подставляет правую ладонь под кулак атакующей руки и обозначает удар снизу вверх передней частью левого кулака в подбородок партнера из-под его правого плеча (рис. 1897, 1898).

Повторить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

7. Провести спортивно-тренировочные поединки по заданию тренера.

8. Повторить технические комплексы.

Урок 287

1. Разминка.

2. Повторить имитации новых тройных попеременных ударов одной ногой, разученных на уроке 278.

3. Разучить проведение кругового удара ногой вперед в качестве повторной атаки против нижнего блока предплечьем.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед правой ногой в живот партнера. Защищающийся выполняет нижний блок изнутри левым предплечьем в правую голень партнера. Атакующий обводит снизу правой голенью левое предплечье защищающегося и обозначает круговой удар правой ногой в голову партнера (рис. 1899, 1900).

Повторить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1895



Рис. 1896



Рис. 1897



Рис. 1898



Рис. 1899



Рис. 1900

4. Разучить проведение удара снизу вверх передней стороной кулака в качестве контратаки против комбинационных ударов руками и ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит круговой удар вперед правой ногой в левое бедро партнера. Защищающийся подставляет подошву левой стопы под правую голень партнера. Атакующий проводит круговой удар вперед передней частью правого кулака в голову партнера. Защищающийся подставляет правую ладонь под правый кулак партнера и обозначает удар снизу вверх передней частью левого кулака в подбородок атакующего (рис. 1901–1903).

Повторить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

7. Провести спортивно-тренировочные поединки по заданию тренера.

8. Повторить технические комплексы.



Рис. 1901



Рис. 1902



Рис. 1903

Урок 288

1. Разминка.

2. Повторить имитации новых тройных попеременных ударов одной ногой, разученных на уроке 278.

3. Разучить проведение удара коленом в качестве контратаки против удара ногой назад.

Атакующий проводит удар назад правой ногой в область живота партнера. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой, одновременно подхватывает на правое плечо правую ногу партнера, захватывает его правое плечо левой рукой и обозначает удар левым коленом в промежность атакующего (рис. 1904).

Повторить 20 раз и поменяться ролями.

4. Разучить проведение кругового удара назад в подколенный сгиб в качестве контратаки против комбинационных ударов руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней частью кулака в голову партнера. Защищающийся отклоняется назад. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и проводит удар вперед передней частью правого кулака в грудь партнера. Защищающийся выполняет средний блок снаружи в предплечье разноименной руки, поворачивается на 180° вправо, сгибает левую ногу в колене, упирается руками в площадь опоры, проводит круговой удар назад правой ногой в правую ногу атакующего и опрокидывает его на спину (рис. 1905–1907).

Повторить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1904



Рис. 1905



Рис. 1906



Рис. 1907

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

7. Провести спортивно-тренировочные поединки по заданию тренера.

8. Повторить технические комплексы.

Урок 289

1. Разминка.

2. Разучить имитации новых тройных попеременных ударов одной ногой, стоя на другой.

2.1. Стоя на одной ноге, выполнить другой имитацию двух круговых ударов назад (рис. 1908, 1909) и одного удара вперед (рис. 1910, 1911).



Рис. 1908



Рис. 1909



Рис. 1910



Рис. 1911

2.2. Стоя на одной ноге, выполнить другой имитацию двух круговых ударов назад (рис. 1912, 1913) и одного удара в сторону (рис. 1914, 1915).



Рис. 1912



Рис. 1913



Рис. 1914



Рис. 1915

2.3. Стоя на одной ноге, выполнить другой имитацию двух круговых ударов назад (рис. 1916, 1917) и одного кругового удара вперед (рис. 1918, 1919).



Рис. 1916



Рис. 1917



Рис. 1918



Рис. 1919

2.4. Стоя на одной ноге, выполнить другой четыре удара ногой в разные стороны: в сторону (рис. 1920, 1921), круговой вперед (рис. 1922, 1923), назад (рис. 1924, 1925), вперед (рис. 1926, 1927).



Рис. 1920



Рис. 1921



Рис. 1922



Рис. 1923



Рис. 1924



Рис. 1925



Рис. 1926



Рис. 1927

Каждую из комбинаций имитации ударов ногами повторять по три раза, не меняя стойки, затем поменять положение ног.

3. Разучить проведение удара ногой по дуге внешней частью стопы в качестве контратаки против кругового удара ногой вперед.

Атакующий наносит круговой удар правой ногой вперед в туловище партнера. Защищающийся подставляет под правое бедро партнера подошву и обозначает удар по дуге внешней стороной правой стопы в голову атакующего (рис. 1928, 1929).

Повторить 20 раз и поменяться ролями.

4. Разучить новые комбинационные технические действия руками и ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий наносит удар вперед передней



Рис. 1928



Рис. 1929

стороной левого кулака в голову партнера. Защищающийся делает уклон влево. Атакующий проводит удар вперед передней стороной правого кулака в голову партнера. Защищающийся подставляет правую ладонь под удар правого кулака. Атакующий проводит круговой удар вперед правой ногой в левое бедро партнера. Защищающийся выполняет нижний боковой блок левой ладонью в голень правой ноги и наносит легкий удар вперед правым кулаком в живот партнера (рис. 1930–1933).

Повторить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

7. Провести спортивно-тренировочные поединки по заданию тренера.

8. Повторить технические комплексы.



Рис. 1930



Рис. 1931



Рис. 1932



Рис. 1933

Урок 290

1. Разминка.

2. Повторить имитации новых тройных попеременных ударов одной ногой, разученных на уроке 289.

3. Разучить проведение кругового удара ногой назад в качестве контратаки против кругового удара ногой вперед.

Атакующий пытается провести круговой удар вперед правой ногой по туловищу партнера. Защищающийся подставляет подошву правой стопы под правое бедро партнера и обозначает круговой удар назад правой ногой в голову атакующего (рис. 1934, 1935).

Повторить 20 раз и поменяться ролями.

4. Разучить новые комбинационные технические действия руками и ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар снизу вверх передней стороной правого кулака в подбородок партнера. Защищающийся отклоняется назад и проводит удар вперед левой ногой в промежность партнера. Атакующий выполняет нижний блок изнутри правым предплечьем в левую голень партнера и обозначает в лицо защищающегося удар вперед передней стороной левого кулака (рис. 1936–1939).

Повторить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.



Рис. 1934



Рис. 1935



Рис. 1936



Рис. 1937



Рис. 1938



Рис. 1939

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

7. Провести спортивно-тренировочные поединки по заданию тренера.

8. Повторить технические комплексы.

Урок 291

1. Разминка.

2. Повторить имитации новых тройных попеременных ударов одной ногой, разученных на уроке 289.

3. Разучить новый вариант кругового удара вперед коленом в качестве контратаки против удара вперед передней стороной кулака.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед левым кулаком в голову партнера. Защищающийся подставляет правую ладонь под удар левого кулака. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и проводит удар вперед передней стороной правого кулака в грудь партнера. Защищающийся выполняет средний блок снаружи правым предплечьем в правое предплечье партнера. Затем захватывает правой рукой волосы на его голове, тянет на себя и обозначает правым коленом круговой удар вперед в лицо атакующего, чтобы защититься против удара коленом в голову. Атакующий в момент наклона выводит свою левую руку вверх и наносит удар левым локтем в правое бедро защищающегося (рис. 1940–1943).

Повторить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1940



Рис. 1941



Рис. 1942



Рис. 1943

4. Разучить новые комбинационные технические действия руками и ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед правой ногой в живот партнера. Защищающийся выполняет

левым предплечьем нижний блок изнутри в правую голень партнера. Атакующий наносит удар вперед правым кулаком в голову партнера. Защищающийся делает уклон вправо и обозначает удар внешней стороной левого кулака в голову атакующего и наносит в его живот удар вперед снизу передней частью правого кулака (рис. 1944–1947).

Повторить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1944



Рис. 1945



Рис. 1946



Рис. 1947

5. Повторить ранее изученные технические действия.
6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.
7. Провести спортивно-тренировочные поединки по заданию тренера.
8. Повторить технические комплексы.

Урок 292

1. Разминка.
2. Повторить имитации новых тройных попеременных ударов одной ногой, разученных на уроке 289.
3. Разучить проведение удара по дуге внешней частью стопы в качестве контратаки против попеременных ударов кулаками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней частью левого кулака в лицо партнера. Защищающийся подставляет свою правую ладонь под кулак левой руки. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и проводит удар вперед передней частью правого кулака в лицо партнера. Защищающийся подставляет левую ладонь под разноименный кулак партнера и наносит в его туловище легкий удар по дуге внешней частью правой стопы (рис. 1948, 1949).

Повторить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1948



Рис. 1949

4. Разучить новые комбинационные технические действия руками и ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит круговой удар вперед передней стороной левого кулака в голову партнера. Защищающийся делает «нырок» вправо. Атакующий проводит удар снизу вверх передней

стороной правого кулака в подбородок партнера. Защищающийся отклоняется назад и проводит легкие круговые удары вперед левой ногой в левое бедро партнера и по его туловищу. Затем защищающийся проводит легкий круговой удар вперед передней частью правого кулака в спину атакующего (рис. 1950–1954).



Рис. 1950

Повторить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

7. Провести спортивно-тренировочные поединки по заданию тренера.

8. Повторить технические комплексы.



Рис. 1951



Рис. 1952



Рис. 1953



Рис. 1954

Урок 293

1. Разминка.

2. Повторить имитации новых тройных попеременных ударов одной ногой, разученных на уроке 289.

3. Разучить проведение удара ногой в сторону в качестве контратаки против удара ногой вперед.



Рис. 1955



Рис. 1956

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит правой ногой удар вперед в живот партнера. Защищающийся выполняет отскок вправо от себя и наносит легкий удар правой ногой в сторону по туловищу атакующего (рис. 1955, 1956).

Повторить 20 раз и поменяться ролями.

4. Разучить новые комбинационные технические действия руками и ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней стороной левого кулака в живот партнера. Защищающийся выполняет нижний блок левой ладонью в левую пясть партнера. Атакующий проводит повторную атаку – удар вперед передней частью правого кулака в голову партнера. Защищающийся делает уклон влево и проводит удар снизу вверх передней стороной правого кулака в подбородок партнера. Атакующий отклоняется назад и наносит круговой удар вперед левой ногой в левое бедро партнера, затем обозначает удар снизу вверх передней стороной правого кулака в его подбородок (рис. 1957–1961).

Повторить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.



Рис. 1957



Рис. 1958



Рис. 1959



Рис. 1960

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

7. Провести спортивно-тренировочные поединки по заданию тренера.

8. Повторить технические комплексы.

Урок 294

1. Разминка.

2. Повторить имитации новых тройных попеременных ударов одной ногой, разученных на уроке 289.

3. Разучить проведение кругового удара вперед в туловище партнера в качестве контратаки против удара ногой вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит правой ногой удар вперед в живот партнера. Защищающийся делает отскок вправо от себя и наносит легкий круговой удар по туловищу партнера (рис. 1962, 1963).

Повторить 20 раз и поменяться ролями.

4. Разучить новый удар локтем в качестве контратаки против комбинационных ударов ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней частью левого кулака в живот партнера. Защищающийся выполняет нижний блок правой ладонью в правую пясть партнера. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и проводит удар вперед передней частью правого кулака в голову партнера. Защищающийся выполняет верхний блок скрещенными предплечьями, опускает вниз правую руку партнера, обозначает удар снизу вверх правым локтем в подбородок атакующего и наносит легкий удар передней частью левого кулака в его живот (рис. 1964–1967).

Повторить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1961



Рис. 1962



Рис. 1963



Рис. 1964



Рис. 1965



Рис. 1966

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

7. Провести спортивно-тренировочные поединки по заданию тренера.

8. Повторить технические комплексы.



Рис. 1967

Урок 295

1. Разминка.

2. Повторить имитации новых тройных попеременных ударов одной ногой, разученных на уроке 289.

3. Разучить проведение удара ногой назад в качестве контратаки против удара ногой вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки.

Атакующий проводит удар вперед правой ногой в живот партнера. Защищающийся смещает левую стопу вправо от себя, поворачивается на 180° вправо и наносит легкий удар назад правой ногой в живот партнера (рис. 1968, 1969).

Повторить 20 раз и поменяться ролями.

4. Разучить новые комбинационные технические действия руками и ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит круговой удар вперед передней стороной левого кулака. Защищающийся делает нырок вправо и наносит круговой удар вперед левой ногой в левое бедро партнера, обозначает круговой удар вперед передней стороной правого кулака в его голову и наносит круговой удар вперед правой ногой по внешней стороне левого бедра атакующего (рис. 1970–1974).

Повторить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

7. Провести спортивно-тренировочные поединки по заданию тренера.

8. Повторить технические комплексы.



Рис. 1968



Рис. 1969



Рис. 1970



Рис. 1971



Рис. 1972



Рис. 1973

Урок 296

1. Разминка.

2. Повторить имитации новых тройных попеременных ударов одной ногой, разученных на уроке 289.

3. Разучить проведение удара по дуге внешней частью стопы в качестве контратаки против удара ногой вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед правой ногой в живот партнера. Защищающийся смещает свою левую стопу вправо от себя, поворачивается на 180° вправо и обозначает в голову партнера удар по дуге внешней частью правой стопы (рис. 1975, 1976).

Повторить 20 раз и поменяться ролями.

4. Разучить новые комбинационные технические действия руками и ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней стороной правого кулака в грудь партнера. Защищающийся подставляет левое колено под правую голень партнера и проводит легкий удар передней частью правого кулака в его живот (рис. 1977–1980).

Повторить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 1974



Рис. 1975



Рис. 1976



Рис. 1977



Рис. 1978



Рис. 1979



Рис. 1980

7. Провести спортивно-тренировочные поединки по заданию тренера.
8. Повторить технические комплексы.

Урок 297

1. Разминка.

2. Повторить имитации новых тройных попеременных ударов одной ногой, разученных на уроке 289.

3. Разучить проведение кругового удара ногой назад в качестве контратаки против удара ногой вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит правой ногой удар вперед в живот партнера. Защищающийся смещает левую стопу вправо от себя, поворачивается на 180° вправо и обозначает в голову партнера круговой удар назад правой ногой (рис. 1981, 1982).

Повторить 20 раз и поменяться ролями.

4. Разучить новые комбинационные технические действия руками и ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней частью левого кулака в живот партнера. Защищающийся выполняет нижний блок правой ладонью в пясть левой руки. Атакующий проводит повторную атаку – удар вперед передней частью правого кулака в голову партнера.



Рис. 1981

Рис. 1982

Защищающийся делает уклон влево и проводит легкий круговой удар вперед правой ногой по туловищу партнера. Затем толкает его подошвой правой стопы во внутреннюю часть левого бедра и опрокидывает на спину (рис. 1983–1986).

Повторить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1983



Рис. 1984



Рис. 1985



Рис. 1986

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

7. Провести спортивно-тренировочные поединки по заданию тренера.

8. Повторить технические комплексы.

Урок 298

1. Разминка.

2. Повторить имитации новых тройных попеременных ударов одной ногой, разученных на уроке 289.

3. Разучить толчок стопой в подколенный сгиб в качестве контратаки против удара пяткой сверху вниз.



Рис. 1987



Рис. 1988



Рис. 1989

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки, атакующий проводит пяткой правой ноги удар сверху вниз в правое плечо партнера. Защищающийся делает уклон туловища влево, толкает атакующего в подколенный сгиб опорной ноги и сбивает в положение на коленях (рис. 1987–1989).

Повторить 20 раз и поменяться ролями.

4. Разучить проведение новых комбинационных технических действий руками и ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней частью левого кулака в живот партнера. Защищающийся выполняет нижний блок правой ладонью в пясть левой руки. Атакующий проводит повторную атаку – удар вперед передней частью правого кулака в голову партнера. Защищающийся делает уклон вправо и наносит легкие круговые удары вперед левой ногой по внутренней стороне левого бедра партнера, по его туловищу, толкает подошвой правой стопы атакующего в левый подколенный сгиб и сбивает на колени (рис. 1990–1994).



Рис. 1990

Повторить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

7. Провести спортивно-тренировочные поединки по заданию тренера.

8. Повторить технические комплексы.



Рис. 1991



Рис. 1992



Рис. 1993



Рис. 1994

Урок 299

1. Разминка.

2. Повторить имитации новых тройных попеременных ударов одной ногой, разученных на уроке 289.

3. Разучить проведение удара ногой в сторону в качестве контратаки против кругового удара ногой вперед.

Защищающийся поворачивается левым боком к партнеру, стоящему в боевой левосторонней стойке. Атакующий проводит круговой удар правой ногой в заднюю часть его бедер. Защищающийся подставляет свою правую стопу под голень атакующей ноги и проводит удар в сторону левой ногой в живот атакующего, (рис. 1995, 1996).

Повторить 20 раз и поменяться ролями.

4. Разучить новые комбинационные технические действия руками и ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит круговой удар вперед левой ногой в голову партнера. Защищающийся выполняет верхний боковой блок правым предплечьем в левую голень партнера и наносит

круговой удар вперед правой ногой в его правое бедро. Затем защищающийся тянет правой стопой подколенный сгиб опорной ноги партнера на себя, выводит его вперед, разворачивает свою правую пятку наружу, толкает правой стопой атакующего в правую голень и опрокидывает на спину (рис. 1997–2000).

Повторить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 1995



Рис. 1996



Рис. 1997



Рис. 1998



Рис. 1999



Рис. 2000

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

7. Провести спортивно-тренировочные поединки по заданию тренера.

8. Повторить технические комплексы.

Урок 300

1. Разминка.

2. Повторить имитации новых тройных попеременных ударов одной ногой, разученных на уроке 289.

3. Разучить проведение новых комбинационных технических действий руками и ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней стороной левого кулака. Атакующий подставляет левую ладонь под удар разноименного кулака. Атакующий проводит повторную атаку – удар вперед правой ногой в живот партнера. Защищающийся выполняет нижний блок снаружи правым предплечьем в голень левой ноги. Поворачивается на 180° влево и проводит легкий круговой удар назад левой ногой в живот партнера, затем поворачивается еще на 180° вправо, проводит круговой удар назад правой ногой в правый подколенный сгиб атакующего и опрокидывает его на колени (рис. 2001–2004).

Повторить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 2001



Рис. 2002



Рис. 2003



Рис. 2004

4. Разучить новые комбинационные технические действия руками и ногами.

Оба партнера становятся друг против друга в боевые левосторонние стойки. Атакующий проводит удар вперед передней частью левого кулака в голову партнера. Защищающийся подставляет правую ладонь под удар правого кулака. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и наносит удар вперед передней стороной правого кулака. Защищающийся отводит левой ладонью вправо от себя правое предплечье партнера. Атакующий поворачивается на 180° влево, проводит круговой удар назад левой ногой по ногам партнера. Защищающийся подставляет подошву левой стопы под левую голень атакующего, затем толкает его левой стопой в правый подколенный сгиб и опрокидывает на колени (рис. 2005–2008).

Повторить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

7. Провести спортивно-тренировочные поединки по заданию тренера.

8. Повторить технические комплексы.



Рис. 2005



Рис. 2006



Рис. 2007



Рис. 2008

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ СДАЧИ ЭКЗАМЕНА НА ПОЛУЧЕНИЕ УЧЕНИЧЕСКОЙ СТЕПЕНИ 2 КЮ И ПРАВО НОШЕНИЯ ФИОЛЕТОВОГО ПОЯСА

Экзамены принимаются в конце третьего года обучения. Ученики, успешно сдавшие экзамены, получают право носить фиолетовый пояс.

1. Разбивание досок размером 40x40 см и толщиной 4 см. На разбивание отводится не более трех ударов: одну доску – рукой, другую – ногой. Те, кто не сумел разбить две доски, к дальнейшим упражнениям не допускаются.

2. По заданию экзаменационной комиссии показать четыре связки ногами из предложенных ниже комбинационных действий.

I

1. Имитация удара вперед одной ногой, поворот на 90°, имитация удара в сторону другой ногой, поворот еще на 90°, имитация удара назад ногой, с которой начиналась комбинация.

2. Имитация удара вперед одной ногой, имитация удара по дуге внутренней стороной стопы другой ногой, поворот на 180°, имитация удара назад ногой, с которой начиналась комбинация.

3. Имитация удара вперед одной ногой, имитация удара по дуге внутренней стороной стопы другой ногой, поворот на 180°, имитация кругового удара назад ногой, с которой начиналась комбинация.

4. Имитация удара вперед одной ногой, имитация кругового удара вперед другой ногой, поворот на 180°, имитация удара по дуге внешней стороной стопы ногой, с которой начиналась комбинация.

II

1. Имитация удара в сторону одной ногой, имитация удара вперед другой ногой, поворот на 180°, имитация удара назад ногой, с которой начиналась комбинация.

2. Имитация удара в сторону одной ногой, поворот на 180°, имитация удара в сторону другой ногой, поворот на 270°, имитация удара в сторону ногой, с которой начиналась комбинация.

3. Имитация удара в сторону одной ногой, поворот на 90° , имитация удара по дуге внутренней стороной стопы другой ногой, поворот на 180° , имитация удара по дуге внешней стороной стопы ногой, с которой начиналась комбинация.

4. Имитация удара в сторону одной ногой, поворот на 90° , имитация кругового удара вперед другой ногой, поворот на 180° , имитация кругового удара назад ногой, с которой начиналась комбинация.

III

1. Имитация удара назад одной ногой, поворот на 180° , имитация удара по дуге внутренней стороной стопы другой ногой, поворот на 180° , имитация удара по дуге ногой, с которой начиналась комбинация.

2. Имитация удара назад одной ногой, поворот на 180° , имитация кругового удара вперед другой ногой, поворот на 180° , имитация кругового удара назад ногой, с которой начиналась комбинация.

3. Имитация удара назад одной ногой, поворот на 180° , имитация удара по дуге внутренней стороной стопы другой ногой, поворот на 180° , имитация кругового удара назад ногой, с которой начиналась комбинация.

4. Имитация удара назад одной ногой, поворот на 180° , имитация удара вперед другой ногой, поворот на 180° , имитация удара по дуге внешней стороной стопы ногой, с которой начиналась комбинация.

IV

1. Имитация удара по дуге внутренней стороной стопы одной ногой, имитация удара вперед другой ногой, поворот на 180° , имитация удара назад ногой, с которой начиналась комбинация.

2. Имитация удара по дуге внутренней стороной стопы одной ногой, имитация удара в сторону другой ногой, поворот на 180° , имитация удара в сторону ногой, с которой начиналась комбинация.

3. Имитация удара по дуге внутренней стороной стопы одной ногой, имитация удара по дуге внутренней стороной стопы другой ногой, поворот на 180° , имитация удара по дуге внешней стороной стопы ногой, с которой начиналась комбинация.

4. Имитация удара по дуге внутренней стороной стопы одной ногой, имитация кругового удара вперед другой ногой, поворот на 180° , имитация кругового удара назад ногой, с которой начиналась комбинация.

3. Продемонстрировать технический комплекс № 6.

4. Физическая подготовка:

а) отжаться в упоре лежа 90 раз;

б) поднять ноги до перекладины 30 раз.

Ученики, успешно сдавшие экзамен, получают право носить фиолетовый пояс.

АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ЧЕТВЕРТОГО И ПЯТОГО ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ

1. Подъем разгибом после прыжка назад. Лежа на спине, согнуть ноги в коленях, перейти в положение приседа, оттолкнуться от пола ногами, выполнить длинный прыжок назад, прогнуться, прижать подбородок к груди, согнуть руки за головой локтями вверх, коснуться ладонями пола и мягко приземлиться на плечи и лопатки. Согнуть прямые ноги за головой, оттолкнуться ладонями от пола, резко прогнуться и прийти в исходное положение (рис. 2009–2012).



Рис. 2009



Рис. 2010



Рис. 2011



Рис. 2012

2. Прыжки с рук на ноги. Слегка согнуть ноги в коленях, выпрыгнуть вверх, коснуться ладонями пола, согнуть руки в локтях, прогнуться. Оттолкнуться от пола пуками согнуться и встать на прямые ноги (рис. 2013–2016).



Рис. 2013



Рис. 2014



Рис. 2015



Рис. 2016

3. Переворот назад через прямую руку. Сесть ягодицами на пол упереться за спиной правой ладонью в пол резко прогнуться в спине, правой ногой оттолкнуться от пола, сделать мах левой рукой и левой ногой выйти в стойку на правой руке, выполнить переворот назад и встать на ноги (рис. 2017, 2018).



Рис. 2017



Рис. 2018

4. Переворот в сторону с поворотом на 360° из положения сидя. Сесть ягодицами на пол, упереться за спиной ладонями в пол, резко оттолкнуться от пола правой рукой и правой ногой, сделать мах левой рукой и левой ногой, прогнуться, выполнить поворот на 180° вправо и упереться стопами и ладонями в пол, сделать мах правой рукой вправо и, перевернувшись, прийти в исходное положение (рис. 2019–2021).



Рис. 2019

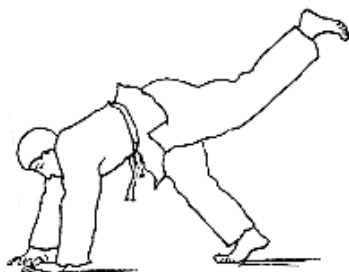


Рис. 2020



Рис. 2021

5. Круги ногами из положения лежа на спине. Лечь на спину, раздвинуть ноги в стороны. Правой ногой выполнить движение навстречу левой ноге, затем резко поднять ее вверх, выйти в стойку на лопатках и, опуская круговым движением правую ногу вниз, левую ногу круговым движением поднимать вверх; как только правая нога окажется в крайней нижней точке, левая должна оказаться сверху скрестно с правой; в этот момент нужно перевернуться на грудь, затем на спину, развернуть ноги в стороны и повторить упражнение (рис. 2022, 2023).



Рис. 2022



Рис. 2023

6. Двое партнеров крутят руками связанные пояса; третий, сидя на ягодицах, без помощи рук выполняет прыжки через скакалку (рис. 2024).



Рис. 2024

7. Двое партнеров крутят руками связанные пояса; третий лежит на животе и, отталкиваясь руками и ногами, прыгает через скакалку (рис. 2025).

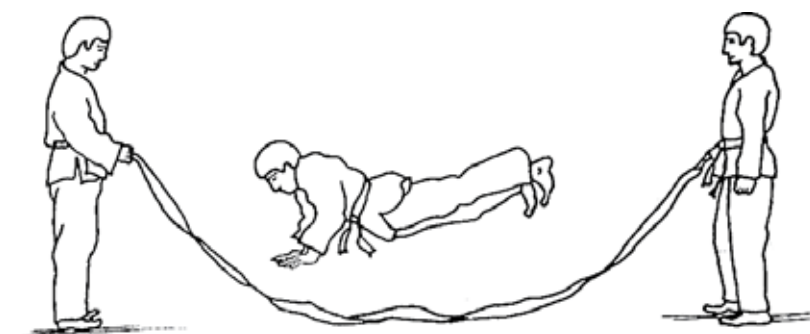


Рис. 2025

8. Двое партнеров крутят руками связанные пояса; третий, прижав ноги к груди, лежит на спине, отталкивается ею от пола и прыгает через скакалку (рис. 2026).

9. Двое партнеров крутят руками связанные пояса; третий выполняет прыжки через скакалку с ног на руки и с рук на ноги (рис. 2027).



Рис. 2026

10. Сальто вперед с места. Встать на носки, поднять прямые руки вверх, слегка прогнуться в пояснице, опустить руки вниз, делая закручивающее движение, оттолкнуться ногами от пола, в фазе полета прижать согнутые ноги к груди и обхватить их руками, выполнить сальто вперед, приземлиться на обе стопы (рис. 2028–2030).

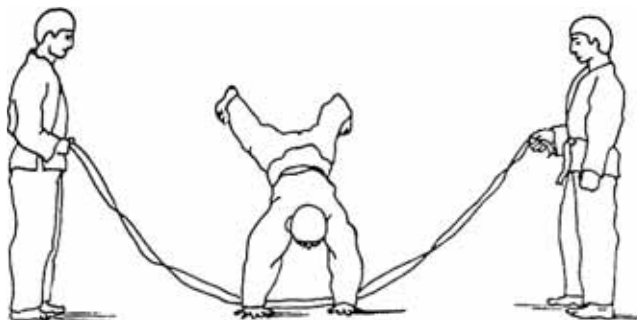


Рис. 2027

11. Сальто вперед с разбега осуществляется тем же способом.

12. Сальто назад. Поставить ноги вместе, руки опустить вдоль бедер. Слегка присесть, наклонить туловище вперед, отвести назад прямые руки. Быстро оттолкнуться от пола, ногами, выпрыгнуть вверх, поднять над головой прямые руки. В фазе полета согнуть ноги в коленях, прижать их к груди и обхватить руками, выполнить сальто назад, приземлиться на обе стопы (рис. 2031–2033).



Рис. 2028



Рис. 2029



Рис. 2030

13. Боковое сальто. После небольшого разбега оттолкнуться от пола левой ногой, а правой ногой сделать мах назад; одновременно вывести левую руку вперед, а правую отвести назад. Выпрыгнуть вверх и вперед, развернуться левым боком, прижать согнутые ноги к груди, обхватить бедра руками, выполнить боковое сальто, приземлиться на обе стопы (рис. 2034, 2035).



Рис. 2031



Рис. 2032



Рис. 2033

14. Бедуинское сальто. Встать, поставив ноги врозь, наклонить туловище вперед, отвести вытянутые вперед руки вправо, резко повернуть туловище и руки влево вверх, выполнить мах назад правой ногой, развернувшись в воздухе на 180° влево, выполнить мах назад левой ногой. Приземлиться на правую ногу, выполнить поворот на 180° влево, выполнить мах назад левой ногой (рис. 2036–2039).



Рис. 2034



Рис. 2035



Рис. 2036



Рис. 2037



Рис. 2038



Рис. 2039

15. Переворот прыжком назад. Поставить ноги на ширину плеч, руки опустить вниз вдоль бедер. Немного согнуть ноги в коленях, наклонить туловище вперед, прямые руки отвести назад. Быстро оттолкнуться от пола ногами, выпрыгнуть вверх-назад; одновременно поднять над головой прямые руки. В фазе полета прогнуть туловище, поставить руки на пол, энергично оттолкнуться ими от пола прийти на обе стопы (рис 2040–2043).



Рис. 2040



Рис. 2041



Рис. 2042



Рис. 2043

УСЛОЖНЕННАЯ ТЕХНИКА МНОГОСТИЛЕВОГО КАРАТЭ

ТЕХНИКА КОРИЧНЕВОГО ПОЯСА

Общее задание на уроки 301–312

1. Разучить специальные подводящие упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности в тазобедренных суставах и проведения подсечек из положения приседа.



Рис. 2044



Рис. 2045

2. Из положения приседа имитировать попеременно удары ногами вперед, на каждый счет разгибая и сгибая ноги в коленях (рис. 2044, 2045).

Выполнить 10 раз для каждой ноги.

3. Из положения приседа имитировать попеременно удары ногами в сторону, на каждый счет разгибая и сгибая ногу в колене (рис. 2046–2048).

Выполнить 10 раз для каждой ноги.



Рис. 2046

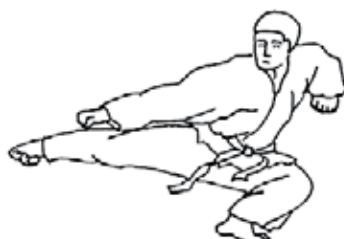


Рис. 2047



Рис. 2048

4. Из положения приседа имитировать попеременно удары ногами назад, на каждый счет разгибая и сгибая ногу в колене (рис. 2049, 2050).

Выполнить 10 раз для каждой ноги.

5. Из положения приседа упереться ногами в пол, правую ногу отвести в сторону и сделать ею 10 круговых движений вокруг левой ноги (рис. 2051–2053). При выполнении упражнения руки и опорная нога поочередно отрываются от пола, давая возможность правой ноге выполнить полное круговое движение.

Выполнить 10 раз для каждой ноги.



Рис. 2049



Рис. 2050



Рис. 2051



Рис. 2052



Рис. 2053

6. Из положения приседа отвести правую ногу назад, плотно прижать стопу к полу и развернуть под углом 90° . На счет «раз» – повернуться на 180° влево, имитируя круговой удар правой ногой вперед (рис. 2054–2057). На счет «два» – переместить тяжесть тела на правую ногу и повторить то же самое упражнение с левой ноги, одновременно передвигаясь вперед.

Выполнить 10 раз для каждой ноги.



Рис. 2054



Рис. 2055



Рис. 2056



Рис. 2057

7. Из положения приседа отвести правую ногу назад плотно прижать стопу к полу и развернуть под углом 90° . На счет «раз» – повернуться на 180° по часовой стрелке, имитируя круговой удар правой ногой назад (рис. 2058, 2059). На счет «два» – переместить тяжесть тела на правую ногу и повторить упражнение с левой ноги, одновременно передвигаясь вперед.

Выполнить 10 раз для каждой ноги.



Рис. 2058



Рис. 2059



Рис. 2060



Рис. 2061

8. Из положения приседа отвести правую ногу назад, плотно прижать стопу к полу и согнуть ее под углом 90° . На счет «раз» – имитировать круговой удар правой ногой вперед, переместить тяжесть тела на правую ногу и имитировать круговой удар левой ногой назад (рис. 2060, 2061).

Выполнить 10 раз для каждой ноги, одновременно передвигаясь вперед.

9. Из положения приседа сначала имитировать удар правой ногой вперед, затем, переместив на нее вес тела, имитировать удар левой ногой вперед (рис. 2062, 2063), одновременно передвигаясь вперед.

Выполнить 10 раз для каждой ноги.

10. Из положения приседа сначала имитировать удар правой ноги в сторону, затем, переместив на нее вес тела, развернуться на 180° и имитировать удар левой ноги в сторону (рис. 2064–2066), одновременно передвигаясь вперед.

Выполнить 10 раз для каждой ноги.



Рис. 2062



Рис. 2063



Рис. 2064



Рис. 2065



Рис. 2066

11. Из положения приседа сначала имитировать удар правой ногой назад, затем, переместив на нее вес тела, имитировать удар левой ногой назад (рис. 2067, 2068), одновременно передвигаясь вперед.

Выполнить 10 раз для каждой ноги.



Рис. 2067



Рис. 2068

12. Разучить имитацию ударов ногами в прыжке впереди стоящей ногой.

13. Разучить боевую стойку и способы передвижения в ней.

14. Разучить приемы нанесения ударов кулаком и способы защиты от них.

Урок 301

1. Разминка и акробатика.

2. Разучить специальные подводящие упражнения для укрепления мышц ног, предложенные в общем задании.

3. Повторить имитацию удара ногой вперед с подбиванием стопой в прыжке голени своей впереди стоящей ноги.

4. Разучить имитацию ударов ногой вперед с подбиванием стопой в прыжке бедра своей впереди стоящей ноги.

Встать в левостороннюю боевую стойку, согнуть руки в локтях таким образом, чтобы кулак левой руки закрывал подбородок, а кулак правой – солнечное сплетение. Подбить правой стопой левое бедро, одновременно поднять руки вверх, согнуть в прыжке левую ногу в колене и имитировать удар ногой вперед в область живота предполагаемого противника (рис. 2069–2071).

Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек.

5. Разучить круговой удар назад из положения приседа в качестве контрприема от удара ногой вперед в прыжке.

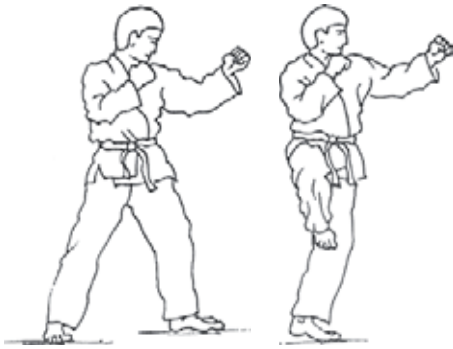


Рис. 2069



Рис. 2070



Рис. 2071

Атакующий, стоящий в правосторонней боевой стойке на расстоянии чуть больше вытянутой ноги от партнера, стоящего в узкой фронтальной стойке, в прыжке подбивает стопой левой ноги бедро правой и проводит удар правой ногой вперед в область живота партнера. Защищающийся стопой левой ноги проводит блок снаружи в голень атакующей ноги партнера, разворачивается на 180° через правое плечо и из положения приседа проводит круговой удар правой ногой назад по ногам атакующего (рис. 2072–2074).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 2072



Рис. 2073



Рис. 2074

6. Разучить удар основанием развернутых в стороны большого и указательного пальцев в качестве контрприема от ударов кулаком в грудь.

Атакующий – в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. Атакующий правой ногой делает шаг вперед и кулаком правой руки наносит удар в грудь партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг назад, предплечьем правой руки проводит средний блок и захватывает запястье атакующей руки партнера. Затем защищающийся тянет на себя захваченную руку нападающего, отпускает ее и основанием развернутых в стороны указательного и большого пальцев правой руки обозначает удар в горло партнера (рис 2075, 2076).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 2075



Рис. 2076

7. Повторить ранее изученные технические действия.

8. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.

9. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

10. Разучить технический комплекс № 7.

Технический комплекс № 7

1. Встать в стойку: пятки вместе, доски врозь, – руки вдоль бедер. Выполнить в качестве приветствия легкий поклон.

2. На счет «1» – скрестить перед грудью руки, сжатые в кулаки, опустить вниз и одновременно сделать шаг правой ногой в сторону. Перейти в узкую фронтальную стойку (поз. 1).

3. На счет «2» – выполнить поворот влево на 90°, перейти в короткую заднюю левостороннюю стойку, одновременно переместить руки на правый бок и положить левый кулак на правый.

4. На счет «3» – перейти в заднюю правостороннюю стойку, одновременно выполнить левой рукой средний блок предплечьем изнутри, а правой – верхний блок предплечьем (поз. 2).

5. На счет «4» – сделать скрестно движение руками. Кулак левой руки отвести к правому уху, а кулак правой остановить против левого локтя (поз. 3).

6. На счет «5» – провести имитацию удара в: сторону основанием кулака левой руки, а кулак правой руки отвести на правый бок (поз. 4).

7. На счет «6» – сделать поворот на 90° вправо, перейти в узкую фронтальную стойку, переместить руки на левый бок, положить правый кулак на левый.

8. На счет «7» – сделать поворот на 90° вправо, перейти в заднюю правостороннюю стойку, одновременно выполнить правой рукой средний блок предплечьем изнутри, левой – верхний блок предплечьем (поз. 5).

9. На счет «8» – сделать скрестное движение руками: кулак правой руки отвести к левому уху, а кулак левой руки остановить против локтя (поз. 6).

10. На счет «9» – провести имитацию удара в сторону основанием кулака правой руки, а кулак левой руки отвести на левый бок (поз. 7).

11. На счет «10» – правую ногу подтянуть к левой, а левую – к правой, поставить стопы параллельно друг другу, одновременно переместить руки на левый бок, правый кулак положить на левый.

12. На счет «11» – провести одновременно имитацию удара правой ногой в сторону и имитацию удара основанием кулака правой руки в сторону (поз. 8).

13. На счет «12» – подставить правую ногу к левой, повернуться на 90° влево, сделать шаг левой ногой вперед, перейти в заднюю левостороннюю стойку с одновременным выполнением среднего блока изнутри ребром ладони левой руки (поз. 9).

14. На счет «13» – сделать шаг вперед правой ногой, перейти в заднюю правостороннюю стойку и выполнить средний блок изнутри ребром ладони правой руки (поз. 10).

15. На счет «14» – сделать шаг вперед левой ногой, перейти в заднюю левостороннюю стойку; и выполнить средний блок изнутри ребром ладони левой руки (поз. 11).

16. На счет «15» – сделать шаг правой ногой: вперед, перейти в переднюю правостороннюю стойку, одновременно согнуть левую руку в локте, а: правой – провести имитацию удара пальцами вперед (поз. 12).

17. На счет «16» – подтянуть левую ногу к правой/выполнить поворот на 270° влево, перейти в заднюю левостороннюю стойку с одновременным проведением среднего блока изнутри ребром ладони левой руки (поз. 13).

18. На счет «17» – сделать повороте 45° вправо, перейти в заднюю правостороннюю стойку с одновременным проведением среднего блока изнутри ребром ладони правой руки (поз. 14).

19. На счет «18» – сделать поворот на 130° вправо, перейти в заднюю правостороннюю стойку с одновременным проведением среднего блока изнутри ребром ладони правой руки (поз. 15).

20. На счет «19» – сделать поворот на 45° влево, перейти в заднюю левостороннюю стойку с одновременным выполнением среднего блока ребром ладони левой руки (поз. 16).

21. На счет «20» – сделать поворот на 45° влево, перейти в переднюю левостороннюю стойку с одновременным проведением среднего блока изнутри предплечьем правой руки (поз. 17).

22. На счет «21» – провести правой ногой имитацию удара вперед (поз. 18).

23. На счет «22» – выполнить имитацию удара вперед кулаком левой руки (поз. 19).

24. На счет «23» – перейти в переднюю правостороннюю стойку с одновременным выполнением среднего блока изнутри предплечьем левой руки (поз. 20).

25. На счет «24» – провести левой ногой имитацию удара вперед (поз. 21).

26. На счет «25» – перейти в переднюю левостороннюю стойку и выполнить имитацию прямого удара вперед кулаком правой руки (поз. 22).

27. На счет «26» – сделать шаг вперед правой ногой, перейти в переднюю правостороннюю стойку и выполнить средний блок; изнутри предплечьем правой руки, усиленный левым кулаком (поз. 23).

28. На счет «27» – подтянуть левую ногу к правой, выполнить поворот на 270° влево, перейти в переднюю левостороннюю стойку с одновременным выполнением нижнего блока предплечьем левой руки (поз. 24).

29. На счет «28» – сделать поворот на 45° вправо, перейти в переднюю правостороннюю стойку с одновременным выполнением верхнего блока предплечьем правой руки (поз. 25).

30. На счет «29» – сделать поворот на 130° вправо, перейти: в переднюю правостороннюю стойку с одновременным выполнением нижнего блока предплечьем правой руки (поз. 26).

31. На счет «30» – сделать поворот на 45° влево, перейти в переднюю левостороннюю стойку с одновременным выполнением верхнего блока предплечьем левой руки (поз. 27).

32. На счет «31» – сделать шаг назад левой ногой, перейти в узкую фронтальную стойку (поз. 28), скрестить руки перед грудью.

33. На счет «32» – опустить руки вдоль бедер, поставить стопы вместе. Выполнить поклон и закончить упражнение.



Поз. 1



Поз. 2



Поз. 3



Поз. 4



Поз. 5



Поз. 6



Поз. 7



Поз. 8



Поз. 9



Поз. 10



Поз. 11



Поз. 12



Поз. 13



Поз. 14



Поз. 15



Поз. 16



Поз. 17



Поз. 18



Поз. 19



Поз. 20



Поз. 21



Поз. 22



Поз. 23



Поз. 24



Поз. 25



Поз. 26



Поз. 27



Поз. 28

Урок 302

1. Разминка и акробатика

2. Повторить специальные подводящие упражнения для укрепления мышц и ног, предложенные в общем задании.

3. Повторить имитацию ударов ногой вперед с подбиванием стопой в прыжке бедра своей впереди стоящей ноги.

4. Разучить имитацию ударов ногой в сторону с подбиванием стопой в прыжке бедра своей впереди стоящей ноги.

Встать в широкую фронтальную стойку, согнуть руки в локтях таким образом, чтобы кулак левой руки закрывал подбородок, а кулак правой – солнечное сплетение. Подбить в прыжке стопой правой ноги бедро левой, одновременно поднять руки вверх, согнуть

в прыжке левую ногу в колене и имитировать удар ногой в сторону, в область живота предполагаемого противника. Затем занять исходное положение (рис. 2177–2179).

Выполнить 10 раз для каждой ноги.

5. Разучить круговой удар ногой назад из положения приседа в качестве контратаки от удара ногой в сторону в прыжке.

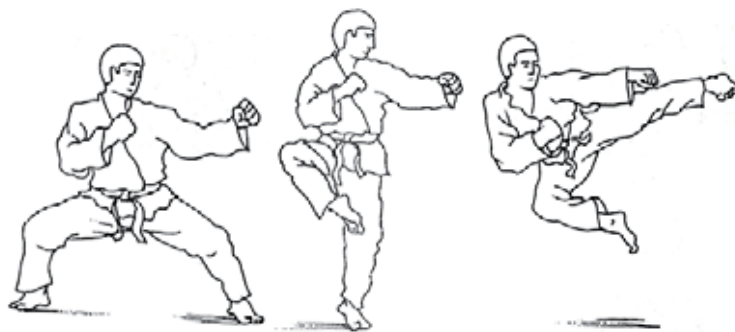


Рис. 2077

Рис. 2078

Рис. 2079

Атакующий принимает широкую фронтальную стойку на расстоянии вытянутой ноги от партнера, стоящего в узкой фронтальной стойке. Быстро подбивает левой ногой правое бедро и в прыжке проводит удар правой ногой в сторону, в область живота партнера. Защищающийся стопой левой ноги проводит блок снаружи в голень атакующей ноги партнера, разворачивается на 180° через правое плечо и из положения приседа проводит правой ногой круговой удар назад по ногам партнера (рис. 2180–2182).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 2080



Рис. 2081



Рис. 2082



Рис. 2083



Рис. 2084

6. Повторить в паре с партнером технические действия руками, предложенные на уроках второго года обучения.

7. Разучить в паре с партнером новые технические действия руками.

Партнеры стоят в боевой левосторонней стойке на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий проводит удар вперед передней частью кулака левой руки в голову партнера. Защищающийся делает небольшой скользящий шаг влево вперед левой ногой, подтягивает правую ногу до исходного положения, одновременно поворачивает туловище вправо, уходит от атаки и обозначает встречный удар вперед передней частью кулака левой руки в подбородок атакующего (рис. 2183, 2184).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

8. Провести три трехминутных боя руками, в которых один из партнеров наносит удары кулаками, другой старается войти в ближний бой и отвечает ударами согнутых в локтях рук снизу и сбоку.

9. Повторить ранее изученные технические комплексы.

10. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 303

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить специальные подводящие упражнения для укрепления мышц ног, предложенные в общем задании.

3. Повторить имитацию ударов ногой вперед в сторону с подбиванием стопой в прыжке бедра своей впереди стоящей ноги.

4. Разучить имитацию ударов ногой назад с подбиванием стопой в прыжке бедра своей впереди стоящей ноги.

Занять положение боевой левосторонней стойки. Подбить в прыжке стопой правой ноги бедро левой, согнуть левую ногу в колене и, разворачиваясь спиной вперед, имитировать удар

левой ногой назад в область живота предполагаемого противника (рис. 2185–2187). Затем вернуться в исходное положение.

Выполнить 10 раз для каждой ноги.

5. Разучить круговой удар ногой назад из положения приседа от удара ногой назад в прыжке.



Рис. 2085



Рис. 2086



Рис. 2087

Атакующий – в боевой правосторонней стойке, защищающийся – в узкой фронтальной стойке на расстоянии чуть больше вытянутой ноги. Атакующий подставляет левую ногу к правой и наносит удар правой ногой назад в область живота партнера. Защищающийся стопой левой ноги проводит блок снаружи в голень атакующей ноги партнера, разворачивается на 180° через правое плечо и из положения приседа и обозначает правой ногой круговой удар назад по ногам партнера (рис. 2188–2190).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. В паре с партнером повторить удары кулаком из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад, шаг в сторону.



Рис. 2088



Рис. 2089



Рис. 2090

7. Выполнить удары пальцами из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад (ладонь руки держать вертикально, а пальцы плотно прижать друг к другу, большой палец – в согнутом положении)

8. В паре с партнером повторить приемы защиты с имитацией ударов пальцами, рассмотренные на уроке 301.

9. Разучить удар пальцами в горло в качестве контрприема от удара кулаком в горло.

Атакующий, стоящий в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. Атакующий правой ногой делает шаг вперед и одновременно кулаком правой руки наносит удар вперед в лицо партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг назад и одновременно проводит блок-удар верхней частью кулака левой руки в запястье атакующей руки партнера, тянет на себя захваченную руку атакующего и имитирует верхней частью кулака правой руки удары в подбородок, а кончиками пальцев – в горло (рис. 2191–2193). Затем занять исходное положение.

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 2091



Рис. 2092



Рис. 2093

10. В течение двух минут отрабатывать силу ударов пальцами, погружая их в ящик с речным песком, чередовать ударные движения с щипкообразными захватами песка.

11. Повторить ранее изученные технические действия.

12. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.

13. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 304

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить специальные подводящие упражнения для укрепления мышц ног, предложенные в общем задании.

3. Повторить имитацию ударов ногой вперед в сторону, назад с подбиванием стопой в прыжке бедра своей впереди стоящей ноги.

4. Разучить имитацию круговых ударов ногой вперед с подбиванием стопой в прыжке бедра своей впереди стоящей ноги.

Занять положение боевой левосторонней стойки. Подбить стопой правой ноги бедро левой, согнуть в прыжке левую ногу в колене и провести ею круговой удар вперед в область головы предполагаемого противника (рис. 2194–2196). Затем занять исходное положение.

Выполнить 10 раз для каждой ноги.



Рис. 2094



Рис. 2095



Рис. 2096



Рис. 2097



Рис. 2098

5. Повторить в паре с партнером удары ногой вперед, в сторону, назад с подбиванием стопой в прыжке бедра своей впереди стоящей ноги.

6. Разучить круговой удар ногой назад из положения приседа в качестве контратаки от кругового удара ногой в прыжке.

Атакующий находится в боевой правосторонней стойке на расстоянии чуть больше вытянутой ноги от защищающегося, стоящего в узкой фронтальной стойке. Атакующий быстро подбивает стопой левой ноги бедро своей правой и наносит круговой удар правой ногой вперед в голову партнера. Защищающийся проводит ладонью правой руки верхний блок голени атакующей ноги партнера, сгибает ноги в коленях, принимает

положение приседа, сделав упор руками в пол, и обозначает левой ногой круговой удар назад по ногам атакующего. Затем принять исходное положение (рис. 2197, 2198).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

7. Повторить ранее разученные варианты проведения ударов кулаком.

8. Повторить в паре с партнером технические действия руками, предписанные уроком 302.

9. Разучить в паре с партнером новые действия руками.

Оба партнера – в боевой левосторонней стойке на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий наносит удар вперед передней частью кулака правой руки по туловищу партнера. Защищающийся делает небольшой скользящий шаг правой ногой вправо вперед с поворотом туловища влево, уходит от атаки и обозначает удар вперед передней частью кулака левой руки в голову атакующего (рис. 2099–2101).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

10. Повторить ранее изученные технические действия.



Рис. 2099



Рис. 2100



Рис. 2101

11. Провести три трехминутных боя руками, в котором один из партнеров наносит прямые удары кулаками, другой старается войти в ближний бой и отвечает ударами согнутых в локтях обеих рук снизу и сбоку.

12. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 305

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить специальные подводящие упражнения для укрепления мышц ног, предложенные в общем задании.

3. Повторить имитацию ударов ногой вперед, сторону, назад и кругового удара ногой вперед с подбиванием в прыжке стопой бедра своей впереди стоящей ноги.

4. Повторить в паре с партнером защитные технические действия от ударов ногой вперед, в сторону, назад, кругового удара ногой вперед, в прыжке, рассмотренные на уроках 301–304.

5. Повторить в паре с партнером защитные действия от ударов кулаком с применением бросков ногами, предложенные на предыдущих уроках.

6. Разучить бросок скрестным движением ног в качестве контратаки от удара ногой.

Оба партнера – в узкой фронтальной стойке на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий делает шаг вперед в сторону левой ногой и проводит удар стопой правой ноги по наружной части коленного сустава правой ноги партнера. Защищающийся сгибает правую ногу в колене таким образом, чтобы она почти касалась пола, уходит от атаки, отталкивается руками от пола и скрестным движением ног опрокидывает партнера на спину (рис. 2102–2105).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 2102



Рис. 2103



Рис. 2104



Рис. 2105

7. Повторить ранее изученные технические действия.

8. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.

9. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 306

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить специальные подводящие упражнения для укрепления мышц ног, предложенные в общем задании.

3. Повторить имитацию ударов ногой вперед, в сторону, назад и кругового удара ногой вперед с подбиванием в прыжке стопой бедра своей впереди стоящей ноги.

4. Повторить в паре с партнером защитные технические действия от ударов ногой в прыжке, рассмотренные на предыдущих уроках.

5. Повторить удары пальцами из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад.

6. Повторить защитные действия с имитацией ударов пальцами в уязвимые точки тела, рассмотренные на предыдущих уроках.

7. Разучить удар пальцами в глаза в качестве контратаки от удара кулаком в грудь.



Рис. 2106



Рис. 2107

Атакующий – в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. Атакующий правой ногой делает шаг вперед и передней частью кулака правой руки наносит удар вперед в грудь партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг назад и предплечьем левой руки проводит средний блок изнутри, затем обозначает удар средним и указательным пальцами в глаза атакующего (рис. 2106, 2107). Затем партнеры занимают исходное положение.

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

8. В течение двух минут отрабатывать силу ударов пальцами, погружая их в ящик с речным песком.

9. Повторить ранее изученные технические действия.

10. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.

11. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 307

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить специальные подводящие упражнения для укрепления мышц ног, предложенные в общем задании.

3. Повторить технические действия ногами, рассмотренные на предыдущих уроках.

4. Повторить в паре с партнером новые технические действия руками, предложенные на предыдущих уроках.

5. Разучить новые комбинационные действия с применением ударов кулаками.

Оба партнера – в левосторонней и правосторонней стойках на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий наносит удар вперед кулаком левой руки в голову партнера. Защищающийся делает шаг левой ногой назад, уходит от удара. Атакующий проводит повторную атаку ударом вперед передней частью кулака правой руки по туловищу партнера. Защищающийся делает шаг левой ногой влево вперед, уходит от атаки и обозначает круговой удар вперед кулаком левой руки в голову атакующего (рис. 2108–2111).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить ранее изученные технические действия.

7. Провести два трехминутных учебных боя, в которых один из партнеров наносит прямые удары кулаком, другой защищается уклонами и отходами и контратакует руками.



Рис. 2108



Рис. 2109



Рис. 2110



Рис. 2111

8. Провести трехминутный обоюдный бой руками и ногами.

9. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 308

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить специальные подводящие упражнения для укрепления мышц ног, предложенные в общем задании.

3. Повторить технические действия ногами, рассмотренные на предыдущих уроках.

4. Повторить удары пальцами из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад, шаг в сторону.

5. Повторить в паре с партнером защитные действия с имитацией ударов пальцами в уязвимые части тела, рассмотренные на предыдущих уроках.

6. Разучить удар пальцами в глаза в качестве контратаки от удара кулаком в лицо.

Атакующий – в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и кулаком правой руки наносит удар вперед в лицо партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг вперед, предплечьем левой руки проводит верхний блок в предплечье атакующей руки и обозначает пальцами удар в глаза атакующего (рис. 2112).

Затем партнеры занимают исходное положение.

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

7. В течение двух минут наносить удары и делать щипки пальцами, погружая их в ящик с речным песком.

8. Повторить ранее изученные технические комбинации.

9. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.

10. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 2112

Урок 309

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить специальные подводящие упражнения для укрепления мышц ног, предложенные в общем задании.

3. Повторить технические действия ногами, рассмотренные на предыдущих уроках.
4. Повторить ранее разученные варианты проведения ударов кулаком.
5. Повторить в паре с партнером технические действия руками, предложенные на предыдущих уроках.

6. Разучить новые комбинационные технические действия с применением ударов кулаком.

Оба партнера – в боевой левосторонней стойке на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий наносит удар вперед передней частью кулака левой руки в голову партнера. Защищающийся делает шаг левой ногой вперед, уходит от удара. Атакующий проводит повторную атаку ударом вперед кулака правой руки в живот партнера. Защищающийся опускает левую руку вниз и ладонью левой руки проводит нижний блок в запястье атакующей руки партнера и обозначает в его голову удар вперед передней частью кулака правой руки в (рис. 2113–2116).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 2113



Рис. 2114



Рис. 2115



Рис. 2116

7. Повторить ранее изученные технические действия.
8. Провести два трехминутных учебных боя, в которых один из партнеров наносит прямые удары, другой защищается уклонами и отходами и контратакует руками.
9. Провести трехминутный обоюдный бой руками и ногами.
10. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 310

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить технические действия ногами, рассмотренные на предыдущих уроках.
3. Повторить в паре с партнером защитные действия от ударов кулаком с применением бросков ногами, предложенные на уроке 305.

Урок 311

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить специальные подводящие упражнения для укрепления мышц ног, предложенные в общем задании.
3. Повторить технические действия ногами, рассмотренные на предыдущих уроках.
4. Повторить удары пальцами из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад.
5. В паре с партнером повторить защитные действия с нанесением ударов основанием разведенных в стороны указательного и большого пальцев, рассмотренные на предыдущих уроках.

6. Разучить новые защитные действия с нанесением ударов основанием разведенных в стороны указательного и большого пальцев от удара кулаком в грудь.

Атакующий – в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. Атакующий правой ногой делает шаг вперед и передней частью кулака правой руки наносит удар в грудь партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед в сторону и проводит средний блок снаружи ладонью левой руки в локоть атакующей руки, затем основанием большого и указательного пальцев правой руки обозначает удар в горло атакующего из-под его правой руки (рис. 2117, 2118). После этого партнеры занимают исходное положение.

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

7. В течение двух минут отрабатывать силу ударов пальцами, погружая их в ящик с речным песком.

8. Повторить ранее изученные технические действия.

9. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.

10. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 2117



Рис. 2118

Урок 312

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить специальные подводящие упражнения для укрепления мышц ног, предложенные в общем задании.

3. Повторить технические действия ногами, рассмотренные на предыдущих уроках.

4. Повторить ранее разученные варианты проведения ударов кулаком.

5. Повторить в паре с партнером технические действия руками, предложенные на предыдущих уроках.

6. Разучить удар вперед передней частью кулака качестве контратаки от удара кулаком.

Оба партнера – в боевой левосторонней стойке на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий наносит удар вперед передней частью кулака левой руки в голову партнера. Защищающийся делает шаг левой ногой вперед в сторону с одновременным поворотом туловища влево, уходит от атаки, и обозначает прямой удар левой рукой в голову атакующего (рис. 2119, 2120).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

7. Повторить ранее изученные технические действия.

8. Провести два трехминутных учебных боя, в которых один из партнеров наносит удары кулаком вперед, другой защищается уклонами и отходами и контратакует руками.

9. Провести трехминутный обоюдный бой руками и ногами.



Рис. 2119



Рис. 2120

10. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Общее задание на уроки 313–324

1. Повторить специальные подводящие упражнения для укрепления мышц ног и увеличения подвижности в тазобедренном суставе, а также удары ногами в прыжке с подбиванием голени и бедра впереди стоящей ноги.

2. Разучить новые подводящие упражнения для укрепления мышц ног и увеличения их прыгучести:

а) из положения полного приседа резко подпрыгнуть вверх, имитировать удар ногой вперед и вернуться в исходное положение (рис. 2121, 2122). Выполнить по 5 раз с каждой ноги;

б) из положения полного приседа резко подпрыгнуть вверх, имитировать удар ногой в сторону и вернуться в исходное положение (рис. 2123, 2124). Выполнить по 5 раз с каждой ноги;

в) из положения полного приседа резко подпрыгнуть вверх, имитировать удар ногой назад и вернуться в исходное положение (рис. 2125, 2126). Выполнить 10 раз для каждой ноги;

г) из положения полного приседа резко подпрыгнуть вверх, имитировать круговой удар ногой вперед (рис. 2127, 2128).

3. Разучить защитные действия круговой подсечкой и ногой назад из положения приседа от атаки ударом наружной части стопы в прыжке; круговым ударом назад ногой в прыжке.

4. Разучить защитные действия в прыжке от проведения круговой подсечки ногой вперед и назад

5. Разучить и совершенствовать технику нанесения ударов кулаком и способы защиты нанесения



Рис. 2121

Рис. 2122



Рис. 2123

Рис. 2124



Рис. 2125

Рис. 2126



Рис. 2127

Рис. 2128

Урок 313

1. Разминка и акробатика

2. Совершенствовать специальные подводящие упражнения для укрепления мышц ног и увеличения прыгучести.

3. Повторить имитацию ударов ногой вперед в сторону, назад и кругового удара ногой вперед с подбиванием стопой в прыжке бедра своей впереди стоящей ноги.

4. Разучить имитацию удара внешней частью стопы в прыжке с разворотом на 180°. Из положения узкой фронтальной стойки сделать небольшой шаг левой ногой вперед

и развернуть стопу этой ноги под углом 45° внутрь. Согнуть обе ноги в коленях, оттолкнуться и имитировать в прыжке удар внешней частью стопы правой ноги по дуге с разворотом на 180° (рис. 2129, 2130).

Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней боевых стоек.

5. Разучить круговой удар ногой назад из положения приседа в качестве контратаки от удара внешней частью стопы по дуге в прыжке.

Оба партнера – в узкой фронтальной стойке на расстоянии вытянутой ноги друг от друга. На счет «раз» – атакующий делает шаг вперед левой ногой и наносит удар внешней частью стопы правой ноги в прыжке с разворотом на 180° в голову защищающегося. Защищающийся делает шаг вперед левой ногой, уходит удара и проводит ладонями рук блок голени атакующей ноги партнера (рис. 2131–2133). На счет «два» – защищающийся резко сгибает ноги в коленях, принимает положение приседа, оперевшись руками в пол, и проводит круговой удар правой ногой назад по ногам атакующего. На счет «три» – партнеры занимают исходное положение.

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 2129

Рис. 2130

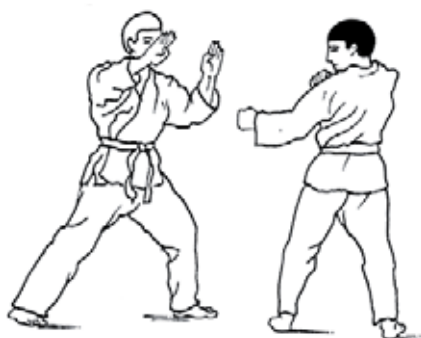


Рис. 2131



Рис. 2132



Рис. 2133

6. Повторить удары пальцами из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад.

7. Повторить в паре с партнером рассмотренные на уроках 303, 306, 308 защитные действия с имитацией ударов пальцами в уязвимые точки тела.

8. Разучить новый вариант удара пальцами в горло в качестве контратаки от удара кулаком в лицо.

Атакующий, стоящий в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и кулаком правой руки наносит удар в грудь партнера. Защищающийся делает шаг вперед правой ногой и ладонью правой руки проводит средний блок изнутри в предплечье атакующей руки партнера, затем обозначает пальцами левой руки удар в горло атакующего (рис. 2134, 2135). После этого партнеры занимают исходное положение.

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 2134



Рис. 2135

9. В течение двух минут отрабатывать силу ударов пальцами, погружая их в ящик с речным песком.

10. Повторить ранее изученные технические действия.

11. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.

12. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 314

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить и совершенствовать специальные упражнения для укрепления мышц ног и увеличения прыгучести.

3. Повторить имитацию ударов ногой вперед, в сторону, назад и кругового удара ногой вперед с подбиванием стопой в прыжке бедра своей впереди стоящей ноги.

4. Повторить удары внешней частью стопы по дуге с разворотом на 180°.

5. Разучить удар внутренней частью стопы по дуге с разворотом на 180°.

Встать в узкую фронтальную стойку, сделать небольшой шаг левой ногой вперед, повернуться на 180° влево, оттолкнуться правой ногой от пола, подпрыгнуть вверх как можно выше и имитировать удар внутренней частью стопы правой ноги в голову предполагаемого противника (рис. 2136–2138).

6. Повторить в паре с партнером новые защитные контратакующие действия, рассмотренные на предыдущем уроке.

7. Разучить круговой удар назад ногой из положения приседа в качестве контратаки от ударов внутренней частью стопы по дуге в прыжке с разворотом на 180°.



Рис. 2136

Рис. 2137

Рис. 2138

Оба партнера – в узкой фронтальной стойке на расстоянии вытянутой ноги друг

от друга. На счет «раз» – атакующий делает шаг вперед правой ногой и наносит ею удар внутренней частью стопы по дуге с разворотом на 360° в голову партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой и уходит от удара. На счет «два» – защищающийся быстро сгибает ноги в коленях, принимает положение приседа, уперевшись руками в пол, и проводит круговой удар правой ногой назад по ногам атакующего. На «три» – партнеры занимают исходное положение (рис. 2139–2141).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 2139

Рис. 2140

Рис. 2141

8. Повторить ранее разученные варианты проведения ударов кулаком.

9. Повторить в паре с партнером технические действия руками, рассмотренные на предыдущих уроках.

10. Разучить удар кулаком в голову в качестве контратаки от удара кулаком в живот.

Партнеры стоят в левосторонней передней стойке на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий наносит удар вперед передней частью кулака левой руки по туловищу партнера. Защищающийся делает шаг левой ногой вперед в сторону с поворотом туловища влево, уходит от атаки и обозначает удар вперед передней частью кулака правой руки в голову партнера (рис. 2142–2144).

Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.

11. Повторить ранее изученные технические действия.

12. Провести два трехминутных учебных боя, в которых один из партнеров наносит прямые удары кулаками, другой защищается уклонами и отходами и контратакует только руками.

13. Провести трехминутный обоюдный бой руками и ногами.

14. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 2142



Рис. 2143



Рис. 2144

Урок 315

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить и совершенствовать специальные упражнения для укрепления мышц ног и увеличения прыгучести.

3. Повторить технические действия ногами, рассмотренные на предыдущих уроках.

4. Повторить в паре с партнером защитные технические действия от ударов кулаком с применением бросков ногами, предложенных на уроке 305.

5. Разучить бросок скрестным движением ног в прыжке от удара кулаком в голову.

Атакующий – в боевой левосторонней стойке на расстоянии вытянутой руки от защищающегося стоящего в узкой фронтальной стойке. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и наносит удар вперед кулаком правой руки в лицо партнера. Защищающийся делает небольшой шаг назад левой ногой и одновременно проводит предплечьем левой руки верхний блок в предплечье атакующей руки, затем захватывает одежду на груди партнера, делает мах левой ногой вперед до уровня его груди, а правую ногу заводит ему за спину и в момент падения скрестным движением ног опрокидывает атакующего на спину (рис. 2145–2147).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить ранее изученные технические действия.

7. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.



Рис. 2145



Рис. 2146



Рис. 2147



Рис. 2148

Рис. 2149



Рис. 2150



Рис. 2151

8. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 316

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить и совершенствовать специальные упражнения для укрепления мышц ног и увеличения прыгучести.

3. Повторить имитацию ударов ногами вперед, в сторону, назад с подбиванием стопой в прыжке бедра своей впереди стоящей ноги.

4. Повторить имитации ударов ногами внешней и внутренней частью стопы в прыжке с разворотом на 180°, рассмотренные на уроках 313, 314.

5. Разучить круговой удар ногой назад в прыжке с разворотом на 180°.

Встать в узкую фронтальную стойку, сделать небольшой шаг левой ногой вперед, развернуть ее стопу на 45° внутрь, оттолкнуться от пола обеими ногами, подпрыгнуть вверх и, развернувшись в полете на 180°, имитировать круговой удар правой ногой назад (рис. 2148, 2149).

Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек.

6. Повторить в паре с партнером защитные и контратакующие действия от ударов по дуге внешней и внутренней стороной стопы в прыжке, рассмотренные на предыдущих уроках.

7. Разучить круговой удар ногой назад из положения приседа в качестве контратаки от кругового удара ногой назад в прыжке с разворотом на 180°.

Оба партнера – в узкой фронтальной стойке на расстоянии вытянутой ноги друг от друга. Атакующий делает шаг вперед левой ногой и проводит круговой удар правой ногой назад с разворотом на 180°. Защищающийся быстро делает блок ладонями в голень атакующей ноги, сгибает ноги в коленях, принимает положение приседа, оперевшись руками в пол, и проводит круговой удар правой ногой назад по ногам атакующего (рис. 2150, 2151).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

8. Повторить удары пальцами из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад.

9. Повторить в паре с партнером технические действия при имитации ударов пальцами по уязвимым частям тела, рассмотренные на уроках 308, 311, 313.

10. Разучить новый удар пальцами в горло в качестве контратаки от удара кулаком в грудь.

Атакующий, стоящий в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. Атакующий правой ногой делает шаг вперед и кулаком правой руки наносит удар в грудь партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед в сторону и предплечьем правой руки проводит средний блок снаружи в предплечье атакующей руки, затем пальцами правой руки обозначает удар в горло атакующего (рис. 2152, 2153).

На счет «три» партнеры занимают исходное положение.

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

11. В течение двух минут отрабатывать силу ударов пальцами, погружая их в ящик с речным песком.

12. Повторить ранее изученные технические действия.

13. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.

14. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 2152



Рис. 2153

Урок 317

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить и совершенствовать специальные упражнения для укрепления мышц ног и увеличения прыгучести.

3. Повторить имитацию ударов ногой вперед, в сторону, назад и кругового удара ногой вперед с подбиванием стопой в прыжке бедра своей впереди стоящей ноги.

4. Повторить имитацию ранее изученных ударов ногами по дуге в прыжке внутренней и внешней частями стопы и кругового удара ногой назад в прыжке.

5. Повторить в паре с партнером защитные и контратакующие действия от ударов ногами в прыжке, рассмотренные на уроках 313–316.

6. Разучить в паре с партнером защитные действия в прыжке от круговых ударов ногой вперед и назад в положении приседа.

Оба партнера – в боевой левосторонней стойке на расстоянии вытянутой ноги друг от друга. По команде атакующий резко приседает и проводит круговой удар вперед правой ногой по ногам защищающегося в положении приседа. Защищающийся подпрыгивает и уходит от атаки партнера. Атакующий проводит повторную атаку – круговой удар левой ногой назад в положении приседа (рис. 2154, 2155). Защищающийся вновь подпрыгивает вверх и уходит от атаки.

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 2154



Рис. 2155



7. Повторить ранее разученные варианты проведения ударов кулаком.

8. Повторить в паре с партнером технические действия руками, предложенные на уроке 314.

Оба партнера – в боевой стойке на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий наносит удар вперед кулаком правой руки в голову партнера. Защищающийся делает шаг правой ногой в сторону, отклоняет туловище и уходит

от атаки. Атакующий проводит повторную атаку удар вперед кулаком левой руки в живот партнера. Защищающийся проводит правым локтем блок предплечья атакующей руки партнера снаружи и обозначает удар кулаком левой руки в его голову (рис. 2156–2159).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

10. Повторить ранее изученные технические действия.

11. Провести два трехминутных учебных боя, в которых один из партнеров наносит только прямые удары кулаками, другой защищается уклонами и отходами и контратакует руками.

11. Провести трехминутный обоюдный бой руками и ногами.

12. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 2156



Рис. 2157



Рис. 2158



Рис. 2159

Урок 318

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить и совершенствовать подводящие упражнения для укрепления мышц ног и увеличения прыгучести.

Повторить в паре с партнером защитные действия в прыжке от круговых ударов ногой вперед и назад в положении приседа.

4. Повторить удары пальцами из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад.

5. Повторить в паре с партнером технические действия с имитацией ударов пальцами по уязвимым точкам тела, рассмотренные на уроках 308, 311, 313.

6. Разучить новые защитные действия с имитацией ударов пальцами по уязвимым частям тела.

Атакующий – в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» – атакующий правой ногой делает шаг вперед и кулаком правой руки наносит удар в грудь партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед в сторону и предплечьем правой руки проводит средний блок снаружи в предплечье атакующей руки партнера. На «два» – защищающийся имитирует пальцами правой руки удар в глаза атакующего (рис. 2160, 2161).



Рис. 2160

На «три» партнеры занимают исходное положение. Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

7. Повторить ранее изученные технические действия.

8. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.

9. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 2161

Урок 319

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить и совершенствовать подводящие упражнения для укрепления мышц ног и увеличения прыгучести, предложенные в общем задании.

3. Повторить контратаки от ударов ногами в прыжке разученные на предыдущих уроках.

4. Повторить в паре с партнером новые технические действия руками, предложенные на уроке 317.

5. Разучить в паре с партнером новые технические действия пугами.

Оба партнера – в боевой левосторонней стойке на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий наносит прямой удар кулаком левой руки по туловищу партнера. Защищающийся проводит правым локтем блок снаружи в предплечье атакующей руки партнера. Атакующий проводит повторную атаку прямым ударом кулака правой руки в голову партнера. Защищающийся отклоняет туловище и голову влево, уходит от атаки и контратакует прямым ударом левой руки по туловищу (рис. 2162–2165).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 2162



Рис. 2163



Рис. 2164



Рис. 2165

6. Повторить ранее изученные технические действия.
7. Провести два трехминутных учебных боя, в которых один из партнеров проводит только прямые удары кулаками, другой защищается уклонами и отходами и контратакует руками.
8. Провести трехминутный обоюдный бой руками и ногами.
9. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 320

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить технические действия ногами, рассмотренные на предыдущих уроках.
3. Повторить в паре с партнером защитные технические действия от ударов кулаком с применением бросков ногами, предложенные на предыдущих уроках.

Урок 321

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить и совершенствовать подводящие упражнения для укрепления мышц ног и увеличения прыгучести, предложенные в общем задании.
3. Повторить контратаки от ударов ногами разученные на предыдущих уроках.
4. Повторить разученные ранее удары пальцами из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад.
5. Повторить в паре с партнером защитные действия с имитацией ударов пальцами по уязвимым частям тела, рассмотренные на уроках 313, 316, 318.
6. Разучить новые контратакующие действия с ударами пальцами по уязвимым частям тела.

Оба партнера – друг против друга; атакующий наносит удар вниз сложенными вместе указательным и средним пальцами по подбородку партнера, заставляя его опустить нижнюю челюсть, открыть рот и высунуть язык, затем наносит удар вверх запястьем той же руки по его подбородку с тем расчетом, чтобы защищающийся прикусил язык (рис. 2166, 2167).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями

7. Повторить ранее изученные технические действия.
8. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.
9. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 2166



Рис. 2167

Урок 322

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить и совершенствовать подводящие упражнения для укрепления мышц ног и увеличения прыгучести, предложенные в общем задании.
3. Повторить технические действия ногами рассмотренные на уроках 319, 320. Повторить ранее разученные варианты проведения ударов кулаком.
4. Повторить в паре с партнером технические действия руками, предложенные на уроке 319.

5. Разучить круговой удар вперед передней частью кулака от кругового удара вперед передней части кулака.

Оба партнера – в боевой левосторонней стойке на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий наносит круговой удар передней частью левого кулака в голову партнера. Защищающийся отклоняет туловище и голову назад, уходит от удара и обозначает круговой удар передней частью кулака левой руки в голову атакующего (рис. 2168–2170).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 2168



Рис. 2169



Рис. 2170

6. Повторить ранее изученные технические действия.

7. Провести два трехминутных боя, в которых один из партнеров атакует руками и ногами, другой защищается уклонами и отходами и контратакует только руками.

8. Провести трехминутный обоюдный бой руками и ногами.

9. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 323

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить и совершенствовать подводящие упражнения для укрепления мышц ног и увеличения прыгучести, предложенные в общем задании.

3. Повторить технические действия ногами рассмотренные на уроках 320–322.

3. Повторить имитацию разученных ранее ударов пальцами из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад.

4. Разучить в паре с партнером защитные действия с имитацией ударов основанием разведенных в стороны большого и указательного пальцев, рассмотренные на уроках 301, 311.

Атакующий – в передней правосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. Атакующий левой ногой делает шаг вперед и кулаком левой руки наносит удар в грудь партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг назад и опущенным вниз предплечьем правой руки проводит средний блок снаружи в предплечье атакующей руки партнера, затем разворачивает круговым движением предплечье правой руки, обводит снизу левое предплечье атакующего и основанием разведенных в стороны большого и указательного пальцев обозначает удар в его горло (рис. 2171–2173). После этого партнеры занимают исходное положение.

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

7. Повторить ранее изученные технические действия.

8. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.

9. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 2171



Рис. 2172



Рис. 2173

Урок 324

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить и совершенствовать подводящие упражнения для укрепления мышц ног и увеличения прыгучести, предложенные в общем задании.

3. Повторить ранее разученные варианты проведения ударов кулаком.

4. Повторить в паре с партнером технические действия руками, предложенные на уроке 322.

5. Разучить новый вариант кругового удара вперед передней частью кулака в качестве контратаки от кругового удара вперед передней частью кулака.

Оба партнера в боевой левосторонней стойке на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий наносит круговой удар вперед передней частью правого кулака в голову партнера. Защищающийся делает шаг назад, уходит от удара партнера и обозначает круговой удар передней частью правого кулака в его голову (рис. 2174–2176).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 2174



Рис. 2175



Рис. 2176

6. Повторить ранее изученные технические действия.

7. Провести два трехминутных боя, в которых один из партнеров атакует руками и ногами, другой защищается уклонами и отходами и контратакует только руками.

8. Провести обоюдный трехминутный бой руками и ногами.

9. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Общее задание на уроки 325–336

1. Повторить подводящие упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности в тазобедренном суставе и увеличения прыгучести.
2. Повторить имитацию ударов в сторону, назад и кругового удара ногой вперед в прыжке с подбиванием стопой голени и бедра впереди стоящей ноги.
3. Повторить имитацию ударов ногой по дуге в прыжке внешней частью стопы с разворотом на 180°, внутренней частью стопы с разворотом на 180° и кругового удара ногой назад с разворотом на 180°
4. Разучить удары ногой в прыжке вперед, назад, в сторону и кругового удара ногой вперед из положения боевой стойки, в которых маховое движение делается сзади стоящей ногой, а ударное – впереди стоящей.
5. Повторить ранее изученные технические действия.
6. Совершенствовать прямые удары кулаком из положения боевой стойки; разучить боковые удары кулаком и приемы защиты от них.
7. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 325

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить и совершенствовать подводящие упражнения для укрепления мышц ног и увеличения прыгучести, предложенные в общем задании.
3. Повторить в паре с партнером защитные действия от «даров кулаком с применением бросков ногами, предложенные в уроках 305, 315.
4. Разучить бросок боковой подсечкой разноименной голени в качестве контратаки от захвата спортивной одежды.

Оба партнера – в боевой правосторонней стойке. Атакующий захватывает левой рукой правый рукав одежды партнера выше локтя, а правой – ее левый отворот; правой рукой толкает его назад, заставляя переместить вес тела на левую ногу, затем пальцевой частью стопы левой ноги наносит удар по правой лодыжке партнера и, скручивая руками его туловище влево вниз, опрокидывает на спину (рис. 2177–2180).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.



Рис. 2177



Рис. 2178



Рис. 2179



Рис. 2180

Урок 326

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить подводящие упражнения для укрепления мышц ног и увеличения прыгучести и подвижности в тазобедренном суставе.

3. Повторить ранее разученные варианты проведения ударов ногами в прыжке.

4. Разучить имитацию ударов ногой вперед в прыжке из положения боевой стойки, в которых маховое движение делается сзади стоящей ногой, а ударное – впереди стоящей.

Сделать мах вперед согнутой в колене левой ногой, поднять согнутые в локтях руки на уровень головы, оттолкнуться правой ногой от пола, подпрыгнуть, согнуть в колене правую ногу и имитировать удар ногой вперед; приземлиться на левую ногу (рис. 2181–2183).

Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек.



Рис. 2181

Рис. 2182

Рис. 2183



Рис. 2184

Рис. 2185

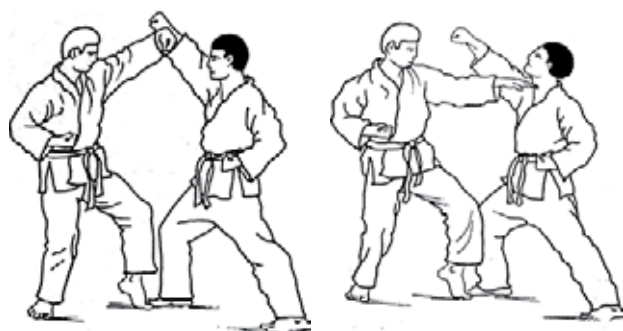


Рис. 2186

Рис. 2187

и кулаком правой руки наносит удар в лицо партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед и запястьем левой руки выполняет верхний блок-удар в запястье разноименной руки партнера, затем пальцами левой руки обозначает удар в его горла (рис. 2186, 2187). На счет «три» – партнеры занимают исходное положение.

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Разучить в паре с партнером новые технические действия с применением защиты от удара ногой вперед. Атакующий встает на расстоянии двух шагов от партнера, правой ногой делает шаг вперед, подпрыгивает, поднимает полу-согнутые в локте руки над головой, подтягивает к груди левую ногу и наносит правой ногой удар в голову партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед в сторону, подхватывает предплечьями атакующую ногу партнера и опрокидывает его на спину (рис. 2184, 2185). Затем партнеры занимают исходное положение.

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить защитные действия с имитацией ударов пальцами из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад.

7. Повторить в паре с партнером контратакующие действия с имитацией ударов пальцами по уязвимым точкам тела, рассмотренные на уроках 318, 322, 323.

8. Разучить новый вариант удара пальцами в горло в качестве контратаки от удара кулаком в голову.

Атакующий, стоящий в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. Атакующий правой ногой делает шаг вперед

9. В течение двух минут отрабатывать силу даров пальцами, погружая в ящик с речным песком.

10. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.

Урок 327

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить подводящие упражнения для укрепления мышцы мого и увеличения прыгучести и подвижности в тазобедренном суставе.

3. Повторить имитацию ударов ногами вперед в прыжке, предложенных на уроке 326.

4. Разучить имитацию ударов ногой в сторону в прыжке из боевой стойки, в которых маховое движение делается сзади стоящей ногой, а ударное – впереди стоящей.

Встать в боевую правостороннюю стойку, сделать мах вперед согнутой в колене левой ногой, поднять согнутые в локтях руки на уровень головы, оттолкнуться правой ногой от пола, подпрыгнуть и развернуться в воздухе к партнеру правым боком. Согнуть в колене правую ногу и провести ею имитацию удара в сторону; приземлиться на левую ногу (рис. 2188–2190).

Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек.



Рис. 2188



Рис. 2189



Рис. 2190

5. Разучить в паре с партнером новые защитные технические действия от удара ногой в сторону в прыжке.

Атакующий становится на расстояние двух шагов от партнера, стоящего в узкой фронтальной стойке, делает правой ногой шаг вперед, подпрыгивает, поднимает над головой полусогнутые в локтях руки, подтягивает к груди правую ногу, наносит ею удар в сторону в грудь партнера, одновременно прижимая к ягодице пятку левой ноги. Защищающийся быстро приседает под атаковую ногу и резко выпрямляется, опрокидывая партнера на спину. После этого партнеры принимают исходное положение (рис. 2191–2193).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 2191



Рис. 2192



Рис. 2193

6. Повторить в паре с партнером приемы защиты от удара ногой вперед в прыжке, рассмотренные на уроке 326.

7. Повторить ранее разученные варианты проведения ударов кулаком.

8. Повторить в паре с партнером технические действия руками, предложенные на уроке 324.

9. Разучить в паре с партнером новые комбинационные технические действия руками.

Оба партнера – в боевой левосторонней стойке на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий наносит удар вперед передней частью левого кулака в голову партнера. Защищающийся делает шаг назад и уходит от атаки. Атакующий проводит повторную атаку круговой удар вперед передней частью правого кулака в голову партнера. Защищающийся делает шаг левой ногой назад уходит от атаки и обозначает в его голову круговой удар вперед передней частью левого кулака атакующего (рис. 2194–2196).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

10. Провести два трехминутных учебных боя, в которых один из партнеров атакует руками и ногами, другой – защищается уклонами и отходами и контратакует только руками.

12. Провести трехминутный обоюдный бой руками и ногами.

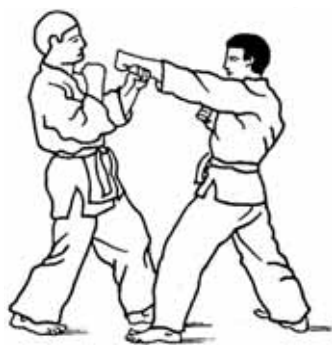


Рис. 2194



Рис. 2195



Рис. 2196



Рис. 2197



Рис. 2198



Рис. 2199

Урок 328

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить подводящие упражнения для укрепления мышц ног, увеличения прыгучести и подвижности тазобедренном суставе.

3. Повторить имитацию ударов ногами вперед сторону, в прыжке, предложенных на уроках 326, 327.

4. Разучить имитацию ударов ногой назад в прыжке из боевой стойки, в которых маховое движение делается сзади стоящей ногой, а ударное – впереди стоящей.

Встать в боевую правостороннюю стойку, сделать мах вперед согнутой в колене левой ногой, поднять согнутые в локтях руки на уровень головы, оттолкнуться правой ногой от пола, подпрыгнуть и развернуться в воздухе спиной к партнеру. Быстро согнуть в колене правую ногу и имитировать ею удар; приземлиться на левую ногу (рис. 2197–2199).

Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек.

5. Повторить в паре с партнером приемы защиты от ударов ногой вперед, в сторону, в прыжке, предложенные на уроках 326, 327.

6. Разучить в паре с партнером новые действия с применением защиты от удара ногой назад в прыжке.

Атакующий становится на расстоянии двух шагов от партнера, стоящего в узкой фронтальной стойке, затем левой ногой делает шаг вперед, подпрыгивает, поднимает над головой полусогнутые в локтях руки и, разворачиваясь в воздухе на 180°, подтягивает к груди правую ногу, наносит ею удар назад в грудь защищающегося, одновременно прижимая к ягодице пятку левой ноги. Защищающийся быстро приседает, встает на четвереньки и обозначает правой ногой удар назад в живот приземлившегося атакующего. После этого партнеры занимают исходное положение (рис. 2200–2202).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 2200



Рис. 2201



Рис. 2202

7. Повторить в паре с партнером приемы защиты от удара ногой в прыжке, рассмотренные на уроках 326, 327.

8. Повторить удары пальцами из положений: на месте, делая шаг вперед, шаг назад.

9. Повторить в паре с партнером контратакующие действия с имитацией ударов пальцами, рассмотренные на уроках 321, 323, 326.

10. Разучить новый вариант удара пальцами по глазам в качестве контратаки от удара кулаком в голову.

Атакующий становится в переднюю левостороннюю стойку и поворачивается лицом к партнеру, стоящему в узкой фронтальной стойке, затем левой ногой делает шаг вперед и кулаком правой руки наносит удар в его лицо. Защищающийся задней стороной левого пясти выполняет блок-удар в локтевой сгиб атакующей руки и обозначает режущий удар сложенными вместе указательным и средним пальцами правой руки по глазам атакующего (рис. 2203–2205). После этого партнеры занимают исходное положение.

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

11. В течение двух минут отрабатывать силу ударов пальцами, погружая их в ящик с речным песком.

12. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.



Рис. 2203



Рис. 2204



Рис. 2205

Урок 329

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить подводящие упражнения для укрепления мышцы ног, увеличения прыгучести и подвижности в тазобедренном суставе.

3. Повторить имитацию ударов ногами в прыжке вперед, в сторону, назад, предложенных на уроках 326, 328.

4. Разучить имитацию круговых ударов ногой в прыжке вперед из боевой стойки, в которых маховое движение делается сзади стоящей ногой, а ударное – впереди стоящей.

Встать в боевую правостороннюю стойку, сделать мах вперед согнутой в колене левой ногой, поднять согнутые в локтях руки на уровень головы, оттолкнуться правой ногой от пола, подпрыгнуть, быстро согнуть в колене правую ногу и имитировать ею круговой удар ногой вперед; приземлиться на левую ногу (рис. 2206–2208).

Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек.

5. Повторить в паре с партнером приемы защиты от ударов в прыжке вперед, в сторону, назад, предложенные на уроках 326, 328.



Рис. 2206 Рис. 2207 Рис. 2208

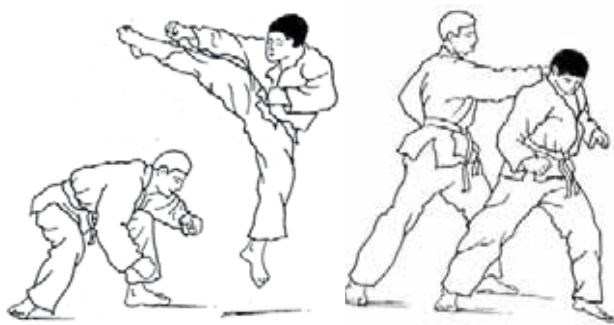


Рис. 2209

Рис. 2210

6. Разучить новые технические действия с применением кругового удара ногой вперед в прыжке.

Атакующий становится на расстоянии двух шагов от защищающегося, стоящего в узкой фронтальной стойке, затем правой ногой делает шаг вперед, подпрыгивает, поднимает над головой полусогнутые в локтях руки, подтягивает к груди левую ногу, а правой наносит круговой удар вперед в голову партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед в сторону с одновременным нырком под атакующую ногу и задней стороной правой пясти обозначает удар в шею партнера. После этого партнеры занимают исходное положение (рис. 2209, 2210).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

7. Повторить в паре с партнером приемы защиты от ударов ногой в прыжке, рассмотренные на уроках 326–328.

8. Повторить ранее разученные варианты проведения ударов кулаками.

9. Повторить в паре с партнером технические действия руками, предложенные на уроке 327.

10. Разучить в паре с партнером новые комбинационные технические действия руками.

Оба партнера становятся в боевую левостороннюю стойку друг против друга. Атакующий наносит круговой удар вперед передней частью левого кулака в голову партнера. Защищающийся отклоняет туловище назад и уходит от удара. Атакующий проводит повторную атаку удар вперед передней частью правого кулака в голову. Защищающийся подставляет под удар кулака свою раскрытую правую ладонь и обозначает круговой удар вперед передней частью левого кулака в голову атакующего (рис. 2211–2214).

После этого партнеры занимают исходное положение.

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 2211



Рис. 2212



Рис. 2213



Рис. 2214

11. Провести два трехминутных учебных боя, в которых один из партнеров атакует руками, другой – защищается уклонами и отходами и контратакует только руками.

13. Провести трехминутный обоюдный бой руками и ногами.

Урок 330

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить технические действия ногами, предложенные на уроке 329 в пунктах 2–6.
3. Повторить в паре с партнером защитные действия от ударов кулаком с применением бросков ногами, предложенные на уроках 305, 315, 325.
4. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.

Урок 331

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить подводящие упражнения для укрепления мышц ног, увеличения прыгучести и подвижности в тазобедренном суставе.
3. Разучить кувырок вперед как способ защиты от броска толчком ладони в одноименную пятку

Оба партнера – друг против друга. Атакующий носит удар вперед правой ногой. Защищающийся проводит блок ноги снаружи опущенным вниз левым предплечьем, а правой рукой толкает партнера в пятку. Атакующий поворачивается на 180° влево, делает кувырок вперед и уходит из опасного положения (рис. 2215, 2216).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Повторить имитацию ударов пальцами из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад.



Рис. 2215



Рис. 2216

5. Повторить в паре с партнером контратакующие действия с имитацией ударов пальцами по уязвимым точкам тела, рассмотренные на уроках 323, 326, 328.

6. Разучить новый вариант удара пальцем в глаз в качестве контратаки от удара кулаком в грудь.

Атакующий становится в переднюю левостороннюю стойку и поворачивается лицом к партнеру, стоящему в узкой фронтальной стойке, затем правой ногой делает шаг вперед и кулаком

правой руки наносит удар в его грудь. Защищающийся правой ногой делает шаг вперед и предплечьем правой руки проводит средний блок снаружи в предплечье разноименной руки атакующего. Затем большим пальцем правой руки имитирует удар в его левый глаз (рис. 2217–2219). После этого партнеры занимают исходное положение.

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

7. В течение двух минут отрабатывать силу ударов пальцами, погружая их в ящик с речным песком.

8. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.

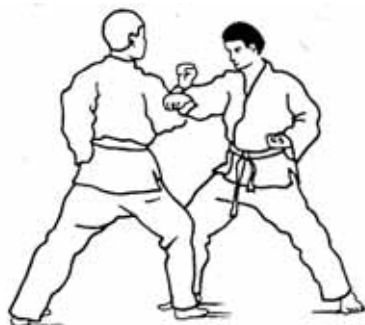


Рис. 2217



Рис. 2218



Рис. 2219

Урок 332

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить подводящие упражнения для укрепления мышц ног, увеличения прыгучести и подвижности тазобедренном суставе.

3. Разучить кувырок вперед как способ защиты от нового броска толчком ладони в одноименную голень.



Рис. 2220



Рис. 2221

Атакующий поворачивается боком к партнеру стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке и проводит правой ногой удар в сторону в его живот. Защищающийся проводит блок ноги снаружи опущенным вниз левым предплечьем, а правой рукой толкает партнера в голень. Атакующий поворачивается на 90° влево, делает кувырок вперед и уходит из опасного положения (рис. 2220, 2221).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Повторить ранее разученные варианты проведения ударов кулаком.

5. Повторить в паре с партнером технические действия, предложенные на уроке 329.

6. Разучить в паре с партнером новые технические действия с применением удара кулаком.

Оба партнера – в боевой левосторонней стойке на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий наносит круговой удар вперед передней частью левого кулака по туловищу партнера. Защищающийся проводит правым локтем блок изнутри в запястье атакующей руки партнера и обозначает в его голову удар вперед передней частью левого кулака (рис. 2222–2224).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 2222



Рис. 2223



Рис. 2224

7. Провести два трехминутных учебных боя, в которых один из партнеров атакует ногами в область живота, другой – защищается ногами и контратакует руками.

8. Провести трехминутный обоюдный бой руками и ногами.

Урок 333

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить подводящие упражнения для укрепления мышц ног, увеличения прыгучести и подвижности в тазобедренном суставе.

3. Разучить кувырок вперед как способ защиты от нового броска толчком ладони в одноименную голень.

Атакующий поворачивается спиной к партнеру и наносит правой ногой удар назад. Защищающийся проводит блок ноги опущенным вниз левым предплечьем, а правой рукой толкает партнера в голень. Атакующий делает кувырок вперед и уходит из опасного положения (рис. 2225).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Повторить имитацию ударов пальцами из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад.

5. Повторить в паре с партнером контратакующие действия с применением ударов основанием разведенных в стороны большого и указательного пальцев, рассмотренные на уроках 301, 311, 323.

6. Разучить новый вариант удара основанием разведенных в стороны большого и указательного пальцев, в качестве контратаки от удара передней частью кулака.

Атакующий становится в переднюю правостороннюю стойку и поворачивается лицом к партнеру, стоящему в узкой фронтальной стойке, делает левой ногой шаг вперед и передней частью левого кулака наносит удар вперед в его лицо. Защищающийся опущенным вниз предплечьем правой руки проводит блок снаружи в предплечье разноименной руки партнера, обводит ее снизу и имитирует удар основанием разведенных в сторону большого и указательного пальцев в горло атакующего (рис. 2226, 2227). После этого партнеры занимают исходные позиции.

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

7. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.



Рис. 2225



Рис. 2226



Рис. 2227

Урок 334

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить подводящие упражнения для укрепления мышц ног, увеличения прыгучести и подвижности в тазобедренном суставе.

3. Разучить уход прыжком от нового броска захватом ноги.

Оба партнера – друг против друга. Атакующий наносит круговой удар правой ногой вперед. Защищающийся проводит окрестный блок голени партнера и скручивает его ногу внутрь, разворачивая его к себе спиной. Защищающийся упирается левой ладонью в одноименное плечо атакующего, левой ногой перепрыгивает через свою правую, поворачивается лицом на 360° и уходит из опасного положения.

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Повторить ранее разученные варианты проведения ударов кулаком.

5. Повторить в паре с партнером технические действия руками, предложенные на уроке 332.

6. Разучить в паре с партнером новые технические действия руками.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий наносит круговой удар вперед передней частью правого кулака по туловищу партнера. Защищающийся локтем левой руки проводит блок изнутри в запястье атакующей руки партнера и обозначает удар вперед передней частью правого кулака в его голову (рис. 2228–2230).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

7. Провести два трехминутных обоюдных боя, в которых один атакует ногами в область живота, а другой защищается ногами и контратакует руками.

8. Провести обоюдный трехминутный бой руками и ногами.



Рис. 2228



Рис. 2229



Рис. 2230

Урок 335

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить технические действия ногами, предложенные на уроках 331–334 в пунктах 2–3.

3. Повторить в паре с партнером технические действия ногами, рассмотренные на уроках 305, 315, 325.

4. Повторить в паре с партнером защитные действия от ударов кулаком с применением бросков ногами, предложенные на уроках 305, 315, 325.

5. Разучить в паре с партнером новые защитные действия от ударов кулаком с применением бросков ногами.

Атакующий становится в переднюю левостороннюю стойку против партнера, стоящего в узкой фронтальной стойке. Атакующий делает шаг правой ногой вперед, переходит в переднюю правостороннюю стойку, одновременно наносит удар кулаком правой руки в грудь партнера. Защищающийся делает шаг правой ногой вперед и одновременно проводит блок правой ладонью в кулак атакующей руки партнера, левой рукой захватывает его правое плечо. Затем, толкнув атакующего обеими руками, заставляет его переместить вес тела на левую ногу и пальцевой частью стопы левой ноги подбивает голень разноименной ноги атакующего и опрокидывает его на спину (рис. 2231–2234).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.



Рис. 2231



Рис. 2232



Рис. 2233



Рис. 2234

Урок 336

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить технические действия ногами, предложенные на уроках 331–334 в пунктах 2–3.

3. Разучить защитные технические действия с применением удара по дуге внешней частью стопы от удара кулаком.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит удар вперед передней частью левого кулака в голову партнера. Защищающийся делает уклон вправо, отставляет левую стопу к правой стопе партнера, делает в падении перекат по спине и обозначает удар внешней частью стопы правой ноги по туловищу партнера (рис. 2235, 2236).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 2235



Рис. 2236

4. Повторить в паре с партнером контратакующие действия с имитацией ударов пальцами, рассмотренные на уроках 326, 328, 331.

5. Повторить в паре с партнером защитные действия от ударов кулаком с применением бросков ногами, предложенные на уроках 3055, 315, 325.

6. Разучить в новые защитные действия с имитацией ударов пальцами.



Рис. 2237



Рис. 2238

Атакующий становится в переднюю левостороннюю стойку и поворачивается лицом к защищаемому, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке, затем правой ногой делает шаг вперед и передней частью кулака правой руки наносит удар вперед в его лицо. Защищаемый левой ногой делает шаг назад, скрещенными предплечьями проводит верхний блок предплечья атакующей руки партнера и одновременно пальцами правой руки обозначает удар в его глаза (рис. 2237, 2238). На счет «два» – партнеры занимают исходное положение

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

7. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.

Общее задание на уроки 337–350

1. Повторить имитацию ударов ногой в сторону, назад и кругового удара ногой вперед с подбиванием стопой в прыжке голени и бедра своей впереди стоящей ноги.

2. Повторить имитацию ударов ногами в прыжке с разворотом на 180°: кругового удара ногой назад, ударов по дуге внешней и внутренней частью стопы.

3. Повторить удары ногой в прыжке вперед, в сторону, назад, круговой удар ногой вперед из положения боевой стойки, в которых маховое движение делается сзади стоящей ногой, а ударное впереди стоящей.

4. Разучить удары ногой в прыжке вперед, в сторону, назад, круговой удар ногой вперед, в которых шаг вперед и отталкивание от пола делаются одной ногой, а маховое и ударное движения – другой.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Совершенствовать прямые и боковые удары кулаком и приемы защиты от них.

7. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 337

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить предложенные в общем задании на месяц технические действия ногами.

3. Разучить имитацию удара ногой в прыжке вперед, в котором шаг вперед и отталкивание от пола делаются одной ногой, а маховое и ударное движения – другой.

Из положения узкой фронтальной стойки сделать шаг вперед левой ногой, оттолкнуться ею от пола, поднять согнутые в локте руки вверх на уровень головы, сделать мах вперед согнутой в колене правой ногой и подпрыгнуть. В момент зависания в воздухе согнутую

в колене и развернутую в сторону левую ногу приблизить к правой и, имитируя удар правой ногой вперед, приземлиться на левую ногу (рис. 2239, 2240).

Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.

4. Разучить в паре с партнером новые защитные действия с проведением ударов ногой вперед в прыжке. Оба партнера – в узкой фронтальной стойке на расстоянии чуть больше вытянутой ноги друг от друга. Атакующий делает шаг вперед левой ногой и наносит удар правой ногой вперед в прыжке в область головы партнера. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой, уходит из-под атакующей ноги партнера опускает на нее сверху ладонь правой руки и резким круговым движением вниз опрокидывает его на грудь (рис. 2241–2243).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 2239



Рис. 2240

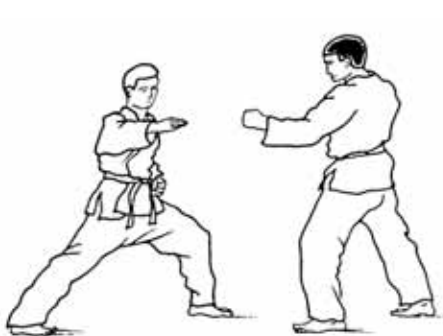


Рис. 2241



Рис. 2242



Рис. 2243

5. Повторить ранее изученные варианты проведения ударов руками.

6. Повторить в паре с партнером технические действия руками, предложенные на уроке 334.

7. Разучить в паре с партнером новые технические действия с применением комбинационных ударов кулаком.

Оба партнера – в боевой левосторонней стойке на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий проводит удар вперед передней частью правого кулака в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар ладонь правой руки. Атакующий проводит повторную атаку круговой удар вперед передней частью левого кулака по туловищу партнера. Защищающийся проводит правым локтем блок изнутри в запястье атакующей руки партнера и обозначает его в голову удар вперед передней частью левого кулака (рис. 2244–2247).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 2244



Рис. 2245



Рис. 2246



Рис. 2247

8. Провести два трехминутных учебных боя, в которых один атакует ногами в область живота партнера, другой защищается ногами и контратакует руками.

9. Провести трехминутный обоюдный бой руками ногами.

Урок 338

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить предложенные в общем задании на месяц технические действия ногами.

3. Повторить имитацию ударов ногой в прыжке вперед, разученных на уроке 337.

4. Разучить имитацию ударов ногой в прыжке в сторону, в которых шаг вперед и толчок от пола делаются одной ногой, а маховое и ударное движение – другой.

Из положения узкой фронтальной стойки сделать шаг вперед правой ногой, оттолкнуться ею от пола, поднять согнутые в локте руки вверх на уровень головы, сделать мах вперед согнутой в колене левой ногой и подпрыгнуть. В момент зависания в воздухе повернуться к партнеру правым боком, согнутую в колене и развернутую в сторону правую ногу приблизить к левой и, имитировав удар левой ногой в сторону, приземлиться на левую ногу (рис. 2248–2250).

Выполнить по 20 раз с каждой ноги.

5. Повторить прием защиты от удара ногой вперед в прыжке, предложенный на уроке 337.

6. Разучить в паре с партнером новые защитные действия от удара ногой в сторону в прыжке.

Оба партнера – в узкой фронтальной стойке на расстоянии чуть больше вытянутой ноги друг от друга. Атакующий делает шаг вперед левой ногой и проводит удар в сторону в прыжке в область груди партнера. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой, уходит из-под атакующей ноги партнера, подхватывает ее на свое правое предплечье и опрокидывает его на спину (рис. 2251, 2252).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

7. Повторить удары пальцами из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад, шаг в сторону.

8. Повторить в паре с партнером защитные действия с имитацией ударов пальцами по уязвимым точкам тела, рассмотренные на уроках 326, 328, 331.

9. Разучить новые контратакующие действия с имитацией ударов пальцами по уязвимым точкам тела.

Атакующий становится в переднюю левостороннюю стойку и поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке, правой ногой делает шаг вперед и передней частью кулака правой руки наносит удар в его грудь. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед в сторону и предплечьем левой руки проводит



Рис. 2248

Рис. 2249

Рис. 2250

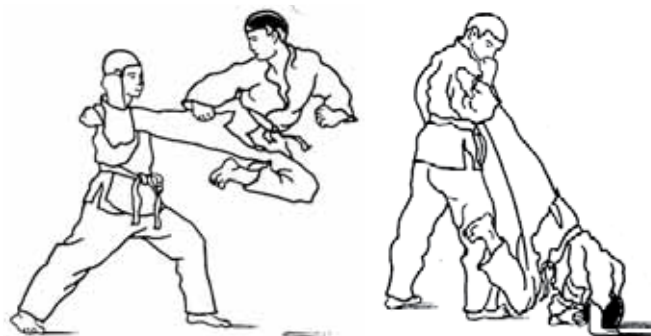


Рис. 2251

Рис. 2252

средний блок снаружи в предплечье разноименной руки партнера, затем сложенными в щепоть пальцами левой руки имитирует удар в правый глаз атакующего (рис. 2253–2255).

После этого партнеры занимают исходное положение.

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

10. В течение двух минут отрабатывать силу уда пальцами, погружая их в ящик с речным песком.

11. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.



Рис. 2253



Рис. 2254



Рис. 2255



Рис. 2256



Рис. 2257



Рис. 2258

Урок 339

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить предложенные в общем задании на месяц технические действия ногами.

3. Повторить имитацию ударов ногами вперед, в сторону, в прыжке, предложенных на уроках 337, 338.

4. Разучить имитацию ударов ногой

назад в прыжке, в которых шаг вперед и толчок от пола делаются одной ногой, а маховое и ударное движение – другой.

Из положения узкой фронтальной стойки сделать шаг вперед правой ногой, оттолкнуться ею от пола, поднять согнутые в локтях руки вверх на уровень головы, сделать мах вперед согнутой в колене левой ногой и подпрыгнуть. В момент зависания в воздухе повернуться спиной к партнеру; согнутую в колене и развернутую наружу правую ногу приблизить к левой и имитировать удар левой ногой назад; приземлиться на левую ногу (рис. 2256–2258).

Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.

5. Повторить приемы защиты от ударов ногой в прыжке вперед, в сторону, предложенные на уроках 337, 338.

6. Разучить в паре с партнером новые защитные действия от ударов ногой назад в прыжке.

Оба партнера – в узкой фронтальной стойке расстоянии чуть больше вытянутой ноги друг от друга. Атакующий делает шаг вперед левой ногой и проводит удар назад в прыжке в область груди партнера. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой, уходит из-под атакующей ноги партнера подхватывает ее на свое правое предплечье и опрокидывает его на спину (рис. 2259–2260).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

7. Повторить ранее разученные варианты проведения ударов кулаком.

8. Повторить в паре с партнером технические действия руками, предложенные на уроке 337.

9. Разучить в паре с партнером новые технические действия с применением комбинационных ударов кулаком.



Рис. 2259



Рис. 2260

Оба партнера становятся в боевую левостороннюю стойку друг против друга. Атакующий наносит круговой удар вперед передней частью кулака правой руки по туловищу партнера. Защищающийся проводит левым локтем блок изнутри в запястье атакующей руки партнера. Атакующий проводит повторную атаку удар вперед передней частью левого кулака в голову партнера. Защищающийся выполняет уклон вправо, и обозначает удар вперед передней частью правого кулака по туловищу партнера (рис. 2261–2263).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

10. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.



Рис. 2261



Рис. 2262



Рис. 2263

Урок 340

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить предложенные в общем задании на месяц технические действия ногами.

3. Повторить имитацию ударов ногами вперед, в сторону, назад в прыжке, предложенных на уроках 337–339.

4. Разучить имитацию круговых ударов ногой вперед в прыжке, в которых шаг вперед и толчок от пола делаются одной ногой, а маховое и ударное движения – другой.

Из положения узкой фронтальной стойки сделать шаг вперед правой ногой, оттолкнуться от пола, поднять согнутые в локтях руки на уровень головы, сделать мах вперед согнутой в колене правой ногой и подпрыгнуть. В момент зависания в воздухе согнутую в колене левую ногу приблизить к правой и имитировать ею круговой удар вперед в голову партнера; приземлиться на правую ногу (рис. 2264–2266).

Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек.

5. Повторить приемы защиты от ударов ногой в прыжке вперед, в сторону, назад, предложенные на уроках 337, 338.

6. Разучить в паре с партнером новые защитные действия от круговых ударов ногой вперед в прыжке.

Оба партнера становятся в узкую фронтальную стойку друг против друга. Атакующий делает шаг вперед левой ногой и проводит круговой удар правой ногой вперед в прыжке в область головы партнера. Защищающийся делает верхний окрестный блок руками, подставляет под голень атакующей ноги партнера левое предплечье, а под подъем стопы – ладонь правой руки и обозначает задней стороной пясти этой же руки удар по его шее (рис. 2267, 2268).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

7. Повторить удары пальцами из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад.

8. Повторить в паре с партнером контратакующие действия с имитацией ударов пальцами по уязвимым точкам тела, рассмотренные на уроках 328–331, 336.

9. Разучить новые контратакующие действия с имитацией ударов пальцами.

Атакующий становится в переднюю левостороннюю стойку, поворачивается лицом к партнеру, стоящему в узкой фронтальной стойке, затем правой ногой делает шаг вперед и передней частью кулака правой руки проводит удар вперед в его лицо. Защищающийся правой ногой делает шаг назад и локтем левой руки проводит блок-удар в запястье разноименной руки партнера и обозначает удар сложенными в щепоть пальцами левой руки в правый глаз атакующего (рис. 2269, 2270). После этого партнеры занимают исходное положение.

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

10. В течение двух минут отрабатывать силу ударов пальцами, погружая их в ящик с речным песком.

11. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.



Рис. 2264



Рис. 2265



Рис. 2266



Рис. 2267



Рис. 2268



Рис. 2269



Рис. 2270

Урок 341

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить технические действия ногами предложенные на уроках 337–340 в пунктах 2, 3.

3. Разучить переворот боком как способ защиты от броска захватом ноги на одноименное плечо.

Оба партнера – друг против друга. Атакующий носит удар вперед правой ногой. Защищающийся правым предплечьем проводит блок атакующей ноги снаружи, подхватывает ее на свое плечо и пытается опрокинуть партнера на спину. Атакующий поворачивается влево на 90°, делает переворот боком уходит из опасного положения (рис. 2271, 2272).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером защитные технические действия от ударов кулаком с применением бросков ногами, предложенные на уроках 315, 325, 335.

5. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.



Рис. 2271



Рис. 2272

Урок 342

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить технические действия ногами, предложенные на уроках 337–340 в пунктах 2, 3.

3. Разучить переворот боком как способ защиты от нового броска захватом ноги на одноименное плечо.

Атакующий поворачивается правым боком к партнеру и проводит удар правой ногой в сторону. Защищающийся правым предплечьем проводит блок атакующей ноги снаружи, подхватывает ее на свое плечо и пытается опрокинуть партнера на спину. Защищающийся выполняет переворот боком и уходит из опасного положения (рис. 2273, 2274).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Повторить ранее разученные варианты проведения ударов руками.

5. Повторить в паре с партнером технические действия руками, предложенные на уроке 339.

6. Разучить в паре с партнером новые комбинационные технические действия с применением ударов руками.

Оба партнера становятся в боевую левостороннюю стойку друг против друга. Атакующий наносит удар снизу передней частью левого кулака в подбородок партнера. Защищающийся делает шаг назад, уходит от удара партнера и контратакует его круговым ударом вперед передней частью правого кулака в голову (рис. 2275–2277).



Рис. 2273



Рис. 2274

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

7. Провести два трехминутных обоюдных боя, в которых один атакует только ногами в область живота партнера, другой контратакует только ногами.

8. Провести трехминутный обоюдный бой руками и ногами.



Рис. 2275



Рис. 2276



Рис. 2277

Урок 343

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить технические действия ногами, предложенные на уроках 337–340 в пунктах 2, 3.
3. Разучить переворот боком как способ защиты от нового броска захватом ноги на одноименное плечо.

Атакующий поворачивается спиной к партнеру и наносит удар правой ногой назад. Защищающийся правым предплечьем проводит блок атакующей ноги снаружи, подхватывает ее на свое плечо и пытается опрокинуть партнера на спину. Атакующий выполняет переворот боком и уходит из опасно положения (рис. 2278–2380)

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 2278



Рис. 2279



Рис. 2280

4. Повторить имитацию ударов пальцами из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад.
5. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением ударов основанием разведенных в стороны большого и указательного пальцев, рассмотренные на уроках 311, 323, 333.
6. Разучить в паре с партнером новые защитные действия с применением ударов основанием разведенных в стороны большого и указательного пальцев.

Атакующий становится в переднюю левостороннюю стойку, поворачивается лицом к партнеру, стоящему в узкой фронтальной стойке правой ногой делает шаг вперед и передней частью правого кулака наносит удар в голову партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед и предплечьем правой руки проводит верхний блок в предплечье разноименной руки партнера, затем основанием разведенных в стороны большого и указательного пальцев

левой руки обозначает удар в горло атакующего из-под его правой руки (рис. 2281–2283). После этого партнеры занимают исходное положение.

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

7. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.



Рис. 2281



Рис. 2282



Рис. 2283

Урок 344

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить технические действия ногами, предложенные на уроках 337–340 в пунктах 2, 3.

3. Разучить новый уход прыжком как способ защиты от броска захватом ноги.

Оба партнера – друг против друга. Атакующий наносит круговой удар вперед правой ногой. Защищающийся проводит скрестный блок голени партнера и скручивает его ногу внутрь. Атакующий левой ногой перепрыгивает через свою правую, разворачивается на 180° и уходит из опасного положения.

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Повторить ранее разученные варианты проведения ударов кулаком.

5. Повторить в паре с партнером комбинационные технические действия руками, рассмотренные на уроке 342.

6. Разучить в паре с партнером новые комбинационные технические действия с применением ударов кулаком.

Оба партнера – в боевой левосторонней стойке друг против друга. Атакующий наносит удар снизу передней частью кулака правой руки по туловищу партнера. Защищающийся опускает правую руку вниз, ставит под удар ладонь правой руки и проводит круговой удар вперед передней частью левого кулака в его голову (рис. 2284–2286).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

7. Провести два трехминутных обоюдных боя, в которых один атакует только ногами в область живота партнера, другой контратакует только ногами.

8. Провести трехминутный обоюдный бой руками и ногами.



Рис. 2284



Рис. 2285



Рис. 2286

Урок 345

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить технические действия ногами, предложенные на уроках 341–344 в пунктах 2, 3.

3. Разучить удар подошвой стопы прогнувшись в качестве защиты от удара кулаком вперед.

Оба партнера становятся в боевую левостороннюю стойку. Атакующей проводит удар вперед передней частью правого кулака в голову партнера. Защищающийся подставляет свою правую ладонь под удар кулака одноименной руки партнера. Атакующий проводит повторную атаку удар вперед передней стороной левого кулака в голову партнера. Защищающийся делает уклон влево и обозначает удар вперед прогнувшись подошвой левой стопы в лицо атакующего (рис. 2287, 2288).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Разучить в паре с партнером защитные технические действия от ударов кулаком с применением бросков ногами.

Оба партнера становятся в боевую левостороннюю друг против друга. Атакующий делает шаг правой ногой вперед и одновременно наносит удар вперед передней частью правого кулака в голову партнера. Защищающийся делает шаг вперед левой ногой и проводит верхний блок предплечьем правой руки с переходом на захват запястья атакующей руки партнера. Затем защищающийся опускает захваченную руку вниз и наносит удар кулаком левой руки удар в голову партнера. Атакующий ставит под удар кулака партнера ладонь левой руки. Защищающийся захватывает левой рукой правое плечо атакующего, толкает его назад, заставляя переместить тяжесть тела на левую ногу, пальцевой частью стопы проводит боковую подсечку под его правой лодыжки и опрокидывает партнера на спину (рис. 2289–2291).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.



Рис. 2287



Рис. 2288



Рис. 2289



Рис. 2290



Рис. 2291

Урок 346

1. Разминка и акробатика
2. Повторить технические действия ногами предложенные на уроках 341–344 в пунктах 2–6.

3. Повторить удары пальцами из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад
4. Повторить в паре с партнером защитные действия при имитации ударов пальцами по уязвимым точкам тела, рассмотренные на уроках 339, 341, 343.

5. Разучить новые защитные действия с имитацией ударов пальцами по уязвимым точкам тела.

Атакующий становится в переднюю левостороннюю стойку, поворачивается лицом к партнеру, стоящему в узкой фронтальной стойке, правой ногой делает шаг вперед и передней частью правого кулака наносит удар в его грудь. Защищающийся правой ногой делает шаг назад и ладонью левой руки проводит средний блок снаружи в локоть атакующей руки партнера, затем пальцами правой руки обозначает удар из-под правой руки атакующего в его подъязычную железу (рис. 2292, 2293). После этого партнеры занимают исходное положение.



Рис. 2292



Рис. 2293



Рис. 2294



Рис. 2295

Атакующий проводит удар передней частью левого кулака в голову партнера. Защищающийся делает уклон вправо, отставляет левую ногу влево от себя, делает в прыжке поворот вправо и проводит удар внешней частью стопы по туловищу партнера (рис. 2294, 2295).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Повторить ранее разученные варианты проведения ударов кулаком.
5. Повторить в паре с партнером технические действия, рассмотренные на уроке 344.
6. Разучить в паре с партнером новые технические действия с применением комбинационных ударов кулаком.

Оба партнера – в боевой левосторонней стойке на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий наносит круговой удар вперед передней частью правого кулака в голову партнера. Защищающийся предплечьем левой руки проводит верхний боковой блок в предплечье атакующей руки партнера. Атакующий повторно атакует ударом снизу передней частью кулака левой руки в подбородок партнера. Защищающийся делает шаг назад, уходит от удара партнера обозначает круговой удар передней частью левого кулака в его голову (рис. 2296–2299).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. В течение двух минут отрабатывать силу ударов пальцами, погружая их в ящик с речным песком.

7. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.

Урок 347

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить технические действия ногами, предложенные на уроках 341–344 в пунктах 2, 3.

3. Разучить проведение удара внешней частью стопы в прыжке в качестве контратаки от удара кулаком в голову.

Оба партнера становятся в боевую левостороннюю стойку друг против друга. Атакующий проводит удар передней

7. Провести два трехминутных учебных боя, в которых один атакует только ногами, другой защищается и контратакует тоже только ногами.

8. Провести трехминутный обоюдный бой руками и ногами.



Рис. 2296



Рис. 2297



Рис. 2298



Рис. 2299

Урок 348

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить предложенные в общем задании технические действия ногами.

3. Разучить имитацию ударов ногой вперед в прыжке: одной ногой сделать шаг назад, ею же выполнить маховое и ударное движения, а оттолкнуться от земли – другой.



Рис. 2300



Рис. 2301



Рис. 2302

Встать в положение узкой фронтальной стойки, сделать шаг назад левой ногой, оттолкнуться ею от земли, поднять согнутые в локтях руки вверх на уровень головы, сделать мах вперед согнутой в колене левой ногой и, разгибая ее в колене, имитировать удар ногой вперед в прыжке. В момент проведения удара согнутую в колене левую ногу отвести назад и вернуть в исходное положение в момент приземления (рис. 2300–2302).

Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек.

4. Разучить в паре с партнером новые защитные действия с применением удара ногой вперед в прыжке.

Оба партнера – в узкой фронтальной стойке на расстоянии чуть больше вытянутой ноги друг от друга. Атакующий наносит удар вперед правой ногой в область живота партнера. Защищающийся делает шаг правой ногой назад, уходит от удара и обозначает удар правой ногой в прыжке в подбородок атакующего (рис. 2303–2305).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 2303



Рис. 2304



Рис. 2305

5. Повторить удары пальцами из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад.
6. Повторить в паре с партнером защитные действия при имитации ударов пальцами по уязвимым точкам тела, рассмотренные на уроках 338, 341, 343.

7. Разучить новые контратакующие действия с применением ударов пальцами по уязвимым точкам тела.

Атакующий становится в переднюю левостороннюю стойку, поворачивается лицом к партнеру, стоящему в узкой фронтальной стойке, правой ногой делает шаг вперед и кулаком правой руки наносит удар в его грудь. Защищающийся левой ногой делает шаг назад и предплечьем правой руки проводит средний блок изнутри в предплечье атакующей руки партнера. Атакующий правой рукой захватывает кисть защищающегося, тянет его руку на себя и обозначает пальцами удар в его горло (рис. 2306–2309).



Рис. 2306

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

8. В течение двух минут отрабатывать силу ударов пальцами, погружая их в ящик с речным песком.

9. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.



Рис. 2307



Рис. 2308



Рис. 2309

Урок 349

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить предложенные в общем задании технические действия ногами.
3. Повторить имитацию удара ногой вперед в прыжке, предложенного на уроке 348.

4. Разучить имитацию удара ногой в сторону в прыжке: одной ногой сделать шаг назад, ею же выполнить маховое и ударное движения, оттолкнуться от пола другой ногой.

Встать в положение узкой фронтальной стойки, сделать шаг назад левой ногой оттолкнуться от пола правой, выпрыгнуть вверх, одновременно поднять согнутые в локтях руки вверх на уровень головы, сделать мах вперед согнутой в колене левой ногой. В момент зависания в воздухе развернуться к партнеру левым боком, согнутую в колене и развернутую наружу правую ногу приблизить к левой и имитировать удар левой ногой в сторону (рис. 2310–2312); приземлиться на левую ногу.

Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней боевых стоек.



Рис. 2310



Рис. 2311



Рис. 2312

5. Повторить защитные действия от удара ногой вперед с имитацией удара ногой вперед в прыжке в голову партнера, предложенные на уроке 348.

6. Разучить в паре с партнером новые защитные действия с применением удара ногой в сторону в прыжке.

Оба партнера – в узкой фронтальной стойке на расстоянии вытянутой ноги друг от друга. Атакующий наносит удар правой ногой вперед в область живота партнера. Защищающийся делает шаг правой ногой назад, уходит от удара и обозначает удар ногой в сторону в прыжке в область живота партнера (рис. 2313–2315).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 2313



Рис. 2314



Рис. 2315

7. Повторить имитацию разученных ранее ударов кулаком: прямых, боковых и снизу.

8. Повторить ранее разученные варианты проведения ударов кулаком.

9. Повторить в паре с партнером технические действия руками, предложенные на уроке 347.

10. Разучить в паре с партнером новые технические действия с нанесением комбинационных ударов кулаком.

Оба партнера – в боевой левосторонней стойке на расстоянии вытянутой руки. Атакующий наносит круговой удар передней частью кулака левой руки в голову партнера. Защищающийся проводит предплечьем правой руки верхний боковой блок в предплечье атакующей руки партнера. Атакующий повторно атакует ударом вперед передней частью правого кулака в голову партнера. Защищающийся подставляет правое плечо под удар одноименного кулака и обозначает удар вперед передней частью левого кулака в голову атакующего (рис. 2316–2319).

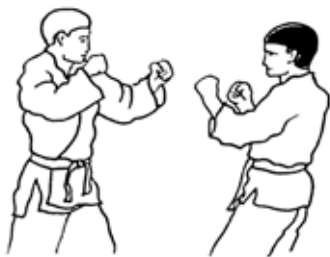


Рис. 2316



Рис. 2317



Рис. 2318



Рис. 2319

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

11. Провести два трехминутных учебных боя, в которых один атакует только ногами, другой защищается и контратакует тоже только ногами.

12. Провести трехминутный обоюдный бой руками и ногами.

Урок 350

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить технические действия ногами, предложенные на уроке 349 в пунктах 2–6.

3. Повторить в паре с партнером защитные действия от ударов кулаком с применением бросков ногами, предложенные на уроке 345.

4. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ СДАЧИ ЭКЗАМЕНА НА ПОЛУЧЕНИЕ УЧЕНИЧЕСКОЙ СТЕПЕНИ 1 КЮ И ПРАВО НОШЕНИЯ КОРИЧНЕВОГО ПОЯСА

Экзамены принимаются в начале четвертого года обучения.

1. Разбить доски размером 40х40 см и толщиной 5 см. На две доски отводится не более трех ударов: одну доску разбить рукой, другую – ногой. Не сумевшие разбить доски к дальнейшим упражнениям не допускаются.

2. Показать попеременные удары ногами в прыжке:

- одной ногой вперед в голову, другой – вперед в живот;

- одной ногой вперед в живот, другой ногой круговой вперед в голову;

- круговой удар ногой назад в прыжке на уровне головы.

3. Показать удары обеими ногами одновременно в прыжке: вперед, сторону, назад в боксерские лапы, надетые на руки одного из занимающихся.

4. Встать в боевую стойку, сделать шаг вперед впереди стоящей ногой, перейти в переднюю стойку и провести имитацию удара вперед кулаком разноименной руки,

затем сделать шаг вперед сзади стоящей ногой, перейти в переднюю стойку и провести имитацию второго удара вперед кулаком разноименной руки.

5. Встать в боевую стойку, сделать шаг вперед впереди стоящей ногой, перейти в переднюю стойку и провести имитацию удара вперед кулаком разноименной руки, затем сделать шаг вперед сзади стоящей ногой, перейти в переднюю стойку и провести имитацию удара вперед внешней стороной кулака одноименной руки.

6. Встать в боевую стойку, провести имитацию удара разноименной ногой вперед, перейти в переднюю стойку, одновременно провести имитацию удара вперед кулаком одноименной руки, затем сделать половину шага сзади стоящей ногой, быстро поставить впереди стоящую ногу в исходное положение и провести имитацию удара вперед кулаком разноименной руки.

7. Показать технический комплекс № 7.

8. Провести 10 спаррингов по правилам лай контакта, меняя противников каждые две минуты.

Ученики, успешно сдавшие экзамен, получают право носить коричневый пояс.

ТЕХНИКА ЧЕРНОГО ПОЯСА ПЕРВОЙ МАСТЕРСКОЙ СТЕПЕНИ

Общее задание на уроки 351–360

1. Повторить имитацию ударов ногами в прыжке разворотом на 180°, кругового удара ногой назад, ударов по дуге внешней и внутренней частью стопы.
2. Повторить имитацию ударов ногой в прыжке вперед, в сторону, назад, кругового удара ногой вперед из положения боевой стойки, в которых маховое движение делается сзади стоящей ногой, толчковое ударное – впереди стоящей ногой.
3. Повторить имитацию ударов ногой в прыжке вперед, в сторону, назад, кругового удара ногой вперед, в которых шаг вперед и толчок от пола делается одной ногой, а маховое и ударное – другой.
4. Разучить имитацию ударов ногой в прыжке вперед, в сторону, назад, в которых шаг назад делается одной ногой, ею же – маховое и ударное движения, а отталкивание – другой ногой.
5. Разучить имитацию круговых ударов ногой вперед. Одной ногой сделать шаг назад, оттолкнуться от пола и выполнить ударное движение, другой ногой – маховое движение.
6. Совершенствовать прямые и боковые удары кулаком и приемы защиты от них.
7. Повторить ранее разученные технические комплексы.
8. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 351

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить предложенные в общем задании технические действия ногами.
3. Повторить имитацию ударов ногой в прыжке вперед и в сторону, предложенных на уроках 349, 350.
4. Разучить имитацию удара ногой назад в прыжке, в котором шаг назад и маховое движение делается одной ногой, а толчок от пола – другой.

Встать в положение узкой фронтальной стойки, сделать шаг назад левой ногой, оттолкнуться ею от земли, поднять согнутые в локтях руки вверх на уровень головы, сделать мах вперед согнутой в колене левой ногой и, разгибая ее в колене, имитировать удар ногой вперед в прыжке. В момент проведения удара согнутую в колене левую ногу отвести назад и повернуть в исходное положение в момент приземления (рис. 2320–2322).

Выполнить 10 раз для каждой ноги.

5. Повторить защитные действия от удара ногой вперед, предложенные на уроках 348, 349.

6. Разучить в паре с партнером новые защитные действия с имитацией ударов ногой назад в прыжке.

Оба партнера становятся в узкую фронтальную стойку друг против друга. Атакующий наносит удар правой ногой вперед в область живота партнера.



Рис. 2320



Рис. 2321



Рис. 2322

Защищающийся делает шаг правой ногой назад, уходит от удара и обозначает удар правой ноги в прыжке в область груди атакующего (рис. 2323–2325).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 2323



Рис. 2324



Рис. 2325

7. Повторить удары пальцами из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад.

8. Повторить в паре с партнером защитные действия с имитацией ударов пальцами, предложенные на уроках 343, 346, 348.

9. Разучить новые контратакующие действия с имитацией ударов пальцами.

Атакующий становится в переднюю левостороннюю стойку, поворачивается лицом к партнеру, стоящему в узкой фронтальной стойке, правой ногой делает шаг вперед и передней частью правого кулака наносит удар в его грудь. Защищающийся правой ногой делает шаг назад, предплечьем левой руки проводит средний блок снаружи в предплечье атакующей руки и указательным пальцем левой руки обозначает удар в правый глаз атакующего (рис. 2326–2328). После этого партнеры занимают исходное положение.

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 2326



Рис. 2327



Рис. 2328

10. В течение двух минут отрабатывать силу ударов пальцами в ящик с речным песком.

11. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.

12. Разучить технический комплекс № 8

Технический комплекс № 8

1. Встать в стойку пятки вместе, носки врозь, руки вдоль бедер. В качестве приветствия выполнить поклон.

2. На счет «1» – скрестить перед грудью руки, сжатые в кулаки, опустить их вниз, правой ногой сделать шаг в сторону. Перейти в узкую фронтальную стойку (поз. 1).

3. На счет «2» – повернуться влево на 90°, перейти в заднюю левостороннюю стойку и выполнить предплечьем левой руки средний блок изнутри (поз. 2).
4. На счет «3» – приставить стопу правой ноги к стопе левой с одновременным ударом кулаком правой руки в нижнюю часть туловища предполагаемого противника (поз. 3).
5. На счет «4» – поднять вверх предплечье правой руки и опустить вниз предплечье левой (поз. 4).
6. На счет «5» – опустить вниз предплечье правой руки и поднять вверх предплечье левой руки.
7. На счет «6» – правую ногу отставить назад, повернуться на 180°, перейти в заднюю правостороннюю стойку и выполнить предплечьем правой руки средний блок изнутри (поз. 5).
8. На счет «7» – приставить стопу левой ноги к стопе правой, имитируя кулаком левой руки удар в нижнюю часть туловища предполагаемого партнера (поз. 6).
9. На счет «8» – опустить вниз предплечье правой руки и поднять вверх предплечье левой руки (поз. 7).
10. На счет «9» – поднять вверх предплечье правой руки и опустить вниз предплечье левой руки.
11. На счет «10» – выполнить поворот на 90°, перейти в заднюю правостороннюю стойку провести предплечьем левой руки средний блок изнутри, усиленный кулаком правой руки (поз. 8);
12. На счет «1» – сделать шаг вперед правой ногой, перейти в переднюю правостороннюю стойку, имитировать удар пальцами правой руки вперед (в момент удара локоть правой руки лежит на пальцах согнутой в локте левой руки) (поз. 9).
13. На счет «12» – стопу левой ноги поставить скрестно стопе правой, правую руку согнуть в локте и завести за спину.
14. На счет «13» – выполнить поворот на 180°, перейти в широкую фронтальную стойку и имитировать основанием кулака левой руки удар в сторону (поз. 10).
15. На счет «14» – сделать шаг вперед правой ногой перейти в переднюю правостороннюю стойку и имитировать прямой удар кулаком правой руки (поз. 11).
16. На счет «15» – приставить стопу левой ноги к стопе правой, выполнить поворот на 180°, руки на пояс (поз. 12).
17. На счет «16» – внутренней частью стопы правой ноги имитировать удар по дуге, перейти в широкую фронтальную стойку, слегка повернуть туловище вправо, вернуться в исходное положение и круговым движением предплечья имитировать удар верхней частью кулака правой руки вперед (поз. 13, 14).
18. На счет «17» – внешней частью стопы левой ноги имитировать удар по дуге, перейти в широкую фронтальную стойку, слегка повернуть туловище влево, вернуться в исходное положение и круговым движением предплечья левой руки имитировать удар верхней частью кулака (поз. 15, 16).
19. На счет «18» – внутренней частью стопы правой ноги имитировать удар по дуге, перейти в широкую фронтальную стойку, слегка повернуть туловище вправо, вернуться в исходное положение: и круговым движением предплечья – правой руки имитировать удар верхней частью кулака (поз. 17, 18).
20. На счет «19» – перейти в переднюю правостороннюю стойку, одновременно вытянуть правую руку перед собой, выставив четыре пальца кисти вперед, а большой палец отвести в сторону.

21. На счет «20» – левой ногой сделать шаг вперед, перейти в переднюю левостороннюю стойку и имитировать удар кулаком левой руки (поз. 19).

22. На счет «21» – приставить стопу правой ноги к стопе левой, перейти в широкую фронтальную стойку.

23. На счет «22» – стопу левой ноги поставить сзади стопы правой, выполнить поворот на 180°, перейти в широкую фронтальную стойку, имитировать удар кулаком правой руки через левое плечо (поз. 20).

24. На счет «22» – не меняя стойки, кулаком левой руки имитировать удар через плечо (поз. 21).

25. На счет «24» – скрестить руки перед грудью, поставить стопы вместе, опустить руки вдоль бедер (поз. 22).

Выполнить поклон и закончить упражнение.



Поз. 1



Поз. 2



Поз. 3



Поз. 4



Поз. 5



Поз. 6



Поз. 7



Поз. 8



Поз. 9



Поз. 10



Поз. 11



Поз. 12



Поз. 13



Поз. 14



Поз. 15



Поз. 16



Поз. 17



Поз. 18



Поз. 19



Поз. 20



Поз. 21



Поз. 22

Урок 352

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить предложенные в общем задании на месяц технические действия ногами.

3. Повторить имитацию ударов ногой в прыжке вперед, в сторону, назад, предложенных на уроках 349, 350, 351.

4. Разучить имитацию кругового удара ногой вперед в прыжке: сделать шаг назад, оттолкнуться от пола и выполнить ударное движение одной ногой, а маховое – другой.

Встать в положение боевой правосторонней стойки, сделать шаг назад левой ногой, оттолкнуться от пола правой выполнить маховое движение согнутой в колене левой ногой и провести круговой удар вперед левой ногой; приземлиться на правую ногу (рис. 2329–2331).

Выполнить по 10 раз каждой ногой из левосторонней и правосторонней боевых стоек.

5. Повторить защитные действия от ударов ногой вперед, предложенные на уроках 349, 350, 351.

6. Разучить круговой удар ногой вперед в прыжке в качестве контратаки от удара ногой вперед.

Оба партнера становятся в узкую фронтальную стойку друг против друга. Атакующий наносит удар правой ногой вперед в живот партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой, уходит от атаки и обозначает правой ногой круговым ударом вперед в прыжке в голову противника (рис. 2332, 2333).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

7. Повторить ранее разученные варианты проведения ударов кулаком.

8. Повторить в паре партнером технические действия с применением ударов кулаком, предложенных на уроке 349.

9. Разучить в паре с партнером новые технические действия с применением ударов кулаком.

Оба партнера – в боевой левосторонней стойке на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий проводит удар вперед передней частью правого кулака левой руки



Рис. 2329



Рис. 2330



Рис. 2331



Рис. 2332



Рис. 2333

в голову партнера. Защищающийся делает шаг левой ногой влево, уходит от атаки партнера и контратакует его ударом вперед передней частью правого кулака в живот (рис. 2334, 2335).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

10. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.



Рис. 2334



Рис. 2335

Урок 353

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить технические действия ногами, предложенные в общем задании на месяц.

3. Разучит переворот вперед как способ защиты от захвата ноги на разноименное плечо.

Оба партнера – друг против друга. Атакующий проводит удар вперед правой ногой. Защищающийся левым предплечьем проводит блок атакующей ноги, подхватывает ее на свое плечо и пытается опрокинуть партнера на спину. Атакующий поворачивается на 180° влево, упирается ладонями в пол, выполняет переворот вперед и уходит из опасного положения (рис. 2336, 2337).



Рис. 2336



Рис. 2337

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Повторить имитацию ударов пальцами, стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад.

5. Повторить в паре с партнером защитные действия с имитацией ударов пальцами по уязвимым точкам тела, рассмотренные на уроках 346, 348, 351.

6. Разучить новый вариант удара пальцами по глазам в качестве повторной атаки после удара кулаком вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и кулаком правой руки проводит удар в лицо партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой предплечьем левой руки выполняет верхний блок в предплечье атакующей руки партнера. Атакующий отводит назад свою правую руку, захватывает ею и опускает вниз предплечье блокирующей руки, затем указательным и средним пальцами правой руки обозначает удар в глаза защищающегося (рис. 2338–2340). После этого партнеры занимают исходное положение.

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 2338



Рис. 2339



Рис. 2340

7. В течение двух минут выполнять удары пальцами в ящик с речным песком.

8. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.

Урок 354

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить технические действия ногами, предложенные в общем задании.

3. Разучить переворот вперед как способ защиты от нового броска захватом ноги на разноименное плечо.

Атакующий поворачивается правым боком к партнеру и наносит удар в сторону правой ногой. Защищающийся левым предплечьем проводит блок атакующей ноги, захватывает ее на свое левое плечо и пытается опрокинуть партнера на спину. Атакующий поворачивается на 90° влево, упирается ладонями в пол, выполняет переворот вперед встает на ноги и уходит из опасного положения (рис. 2341, 2342).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Повторить ранее разученные варианты проведения ударов кулаком.

5. Повторить в паре с партнером технические действия с применением ударов кулаком, предложенные на уроке 352.

6. Разучить в паре с партнером новые технические действия с применением ударов кулаком.

Оба партнера становятся в боевую левостороннюю стойку на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий наносит удар вперед передней частью левого кулака в живот партнера. Защищающийся делает шаг левой ногой вперед в сторону с поворотом туловища влево, уходит от удара партнера и обозначает круговой удар в сторону внешней стороной кулака левой руки в его голову (рис. 2343–2345).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

7. Провести два трехминутных учебных боя руками и ногами с более высоким партнером.

8. Провести трехминутный обоюдный бой руками и ногами.



Рис. 2341

Рис. 2342



Рис. 2343



Рис. 2344



Рис. 2345

Урок 355

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить технические действия ногами, предложенные в общем задании.



Рис. 2346



Рис. 2347



Рис. 2348



Рис. 2349



Рис. 2350

а правой – за левый отворот. Ставит стопу левой ноги скрестно впереди правой, разворачивается на 180° через левое плечо, толкает партнера обеими руками с таким расчетом, чтобы вес его тела переместился на правую ногу, делает зацеп стопой своей правой ноги за его левую пятку и движением обеих рук от себя опрокидывает партнера на спину (рис. 2348–2350).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.

Урок 356

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить технические действия ногами, предложенные на уроке 352 в пунктах 2–6.

3. Повторить имитацию ударов пальцами из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад.

4. Повторить в паре с партнером защитные действия с имитацией ударов сложенными в щепоть пальцами по уязвимым точкам тела, рассмотренные на уроках 348, 351, 353.

5. Разучить удар в глаза сложенными в щепоть пальцами в качестве контратаки от удара ногой вперед.

Атакующий становится в переднюю правостороннюю стойку, против партнера, стоящего в узкой фронтальной стойке, и левой ногой наносит удар в его промежность. Защищающийся правой ногой делает шаг вперед и предплечьем правой руки проводит нижний блок снаружи в голень атакующей ноги партнера, затем сложенными в щепоть пальцами правой руки обозначает удар в правый глаз атакующего (рис. 2351, 2352). После этого партнеры занимают исходное положение.

3. Разучить переворот вперед как способ защиты нового броска захватом ноги на разноименное плечо.

Атакующий становится спиной к партнеру и наносит удар правой ногой назад. Защищающийся проводит блок атакующей ноги, подхватывает ее на свое левое плечо и пытается опрокинуть партнера на спину. Атакующий упирается ладонями в пол, выполняет переворот вперед, встает на ноги и уходит из опасного положения (рис. 2346, 2347).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером защитные технические действия от ударов кулаком с применением бросков ногами, предложенные на уроках 325, 335, 345.

5. Разучить в паре с партнером зацеп стопой за пятку.

Атакующий берет партнера левой рукой за одежду выше правого рукава,

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. В течение двух минут совершенствовать силу ударов пальцами в ящик с речным песком.

7. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.



Рис. 2351

Рис. 2352

Урок 357

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить технические действия ногами, предложенные в общем задании и на уроках 353–355.

3. Повторить ранее разученные варианты проведения ударов кулаком.

4. Повторить в паре с партнером технические действия руками, предложенные на уроках 332, 333, 354

5. Разучить в паре с партнером новые комбинационные технические действия руками.

Оба партнера становятся в боевую левостороннюю стойку друг против друга. Атакующий наносит удар вперед передней частью правого в голову партнера. Защищающийся делает шаг левой ногой назад с поворотом туловища вправо, уходит от атаки партнера. Атакующий проводит повторную атаку ударом вперед передней частью левого кулака в живот. Защищающийся локтем правой руки проводит блок снаружи в запястье атакующей руки партнера и обозначает удар вперед передней частью правого кулака в его голову (рис. 2353–2355).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Провести три трехминутных обоюдных боя с более высоким партнером.



Рис. 2353



Рис. 2354



Рис. 2355

Урок 358

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить технические действия ногами, предложенные в общем задании и на уроках 353–355.

3. Повторить имитацию ударов пальцами из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад.

4. Повторить в паре с партнером защитные действия с имитацией ударов пальцами, рассмотренные на уроках 351, 353, 356.

5. Разучить удар в подъязычную железу в качестве контратаки от удара кулаком в голову.

Атакующий становится в переднюю левостороннюю стойку и поворачивается лицом к партнеру, стоящему в узкой фронтальной стойке.

Оба партнера становятся в боевую левостороннюю стойку друг против друга. Атакующий правой ногой делает шаг вперед и наносит удар вперед передней частью правого кулака в голову партнера. Защищающийся правой ногой делает небольшой шаг назад, одновременно выполняет верхний блок предплечьем с переходом на захват запястья атакующей руки партнера, опускает ее вниз и пальцами правой руки обозначает удар в подъязычную железу атакующего (рис. 2356–2359). После этого партнеры занимают исходное положение.



Рис. 2356

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.

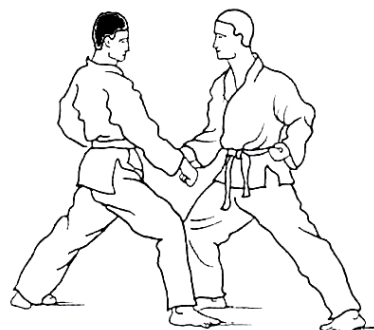


Рис. 2357



Рис. 2358



Рис. 2359

Урок 359

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить технические действия ногами, предложенные в общем задании и на уроках 353–355.

3. Повторить ранее разученные варианты проведения ударов кулаком.

4. Повторить в паре с партнером технические действия руками, рассмотренные на уроке 357.

5. Разучить в паре с партнером новые технические действия руками.

Оба партнера становятся в боевую левостороннюю стойку друг против друга. Атакующий наносит удар вперед передней частью левого кулака в живот партнера. Защищающийся делает шаг левой ногой вперед в сторону с поворотом туловища вправо, уходит от атаки. Атакующий проводит повторную атаку удар вперед передней частью правого кулака в голову. Защищающийся выполняет верхний блок предплечьем левой руки в предплечье разноименной руки партнера и обозначает удар вперед передней частью правого кулака в голову атакующего (рис. 2360–2362).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами, из них два – с более высоким партнером.



Рис. 2360



Рис. 2361



Рис. 2362

Урок 360

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить технические действия ногами, предложенные в общем задании и на уроках 353–355.
3. Повторить в паре с партнером защитные технические действия от ударов кулаком с применением бросков ногами, предложенные на уроках 325, 335, 345, 355.
4. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.

Общее задание на уроки 361–372

1. Повторить имитацию ударов ногой в прыжке вперед, в сторону, назад, кругового удара ногой вперед, в которых маховое движение делается сзади стоящей ногой, а толчковое и ударное – впереди стоящей.
2. Повторить имитацию ударов ногой в прыжке вперед, в сторону, назад, кругового удара ногой вперед, в которых шаг вперед и толчок от пола делаются одной ногой, а маховое и ударное движения – другой.
3. Разучить имитацию ударов ногой в прыжке: вперед, в сторону, назад, кругового удара ногой вперед, в которых шаг назад, маховое и ударное движения делаются одной ногой, а отталкивание от пола – другой.
4. Разучить попеременные удары ногами в прыжке:
 - вперед: одной ногой в голову, другой – в живот предполагаемого противника;
 - в сторону: одной ногой в грудь, другой – в живот предполагаемого противника;
 - одной ногой в сторону в грудь, другой – назад в живот предполагаемого противника;
 - одной ногой вперед в живот, другой – круговой удар ногой вперед в голову предполагаемого противника.
5. Повторить ранее изученные технические действия.
6. Совершенствовать различные удары кулаком и защитные действия от них.
7. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 361

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить предложенные в общем задании технические действия ногами.
3. Разучить имитацию попеременных ударов ногами вперед в прыжке.

Оба партнера становятся в боевую левостороннюю стойку друг против друга. Атакующий подпрыгивает, поднимает согнутые в локтях руки до уровня головы, одновременно сгибает ноги в коленях и обозначает удар вперед левой ногой в область живота, а правой ногой удар вперед в область головы защищающегося (рис. 2363, 2364).

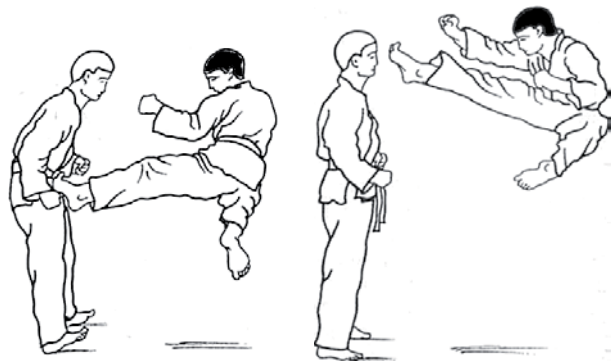


Рис. 2363

Рис. 2364

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером предыдущее упражнение, нанося удары ногами по боксерским лапам, надетым на руки партнера.

Выполнить по 20 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.

5. Повторить ранее разученные варианты проведения ударов кулаком.

6. Повторить в паре с партнером технические действия руками, предложенные на уроке 359.

7. Разучить в паре с партнером новые технические действия с применением ударов кулаком.

Оба партнера – в боевой левосторонней стойке на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий проводит круговой удар вперед передней частью левого кулака в голову партнера. Защищающийся делает шаг назад, и уходит от удара, затем делает шаг вперед левой ногой и обозначает удар вперед передней частью левого кулака в голову атакующего (рис. 2365–2367).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

8. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.



Рис. 2365



Рис. 2366



Рис. 2367

Урок 362

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить предложенные в общем задании технические действия ногами.

3. Разучить имитацию попеременных ударов ногам вперед в прыжке.

Оба партнера становятся в боевую левостороннюю стойку друг против друга. Атакующий отталкивается левой ногой от пола, поднимет согнутые в локтях руки на уровень головы, делает мах вперед согнутой в колене правой ногой, выпрыгивает вверх, разворачивается к партнеру правым боком и обозначает удар в сторону правой ногой в его грудь, а левой – в живот, затем в падении приземлится на левый бок, делая для смягчения удара хлопок обеими ладонями об пол (рис. 2368–2370).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 2368

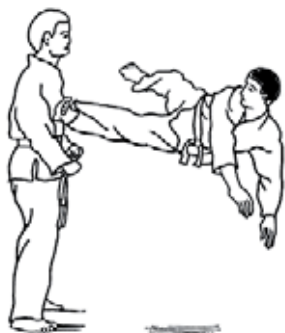


Рис. 2369



Рис. 2370

4. Закрепить предыдущее упражнение и попеременные удары ногами вперед в прыжке, проводя удары по боксерским лапам, надетым на руки партнера.

5. Разучить имитацию удара головой в живот:

а) на счет «раз» – согнуть ноги в коленях и наклонить туловище вперед, напрягая шейные мышцы; на «два» – резко выпрямить ноги и имитировать удар головой в живот партнера;



Рис. 2371



Рис. 2372

б) выполнить то же упражнение на расстоянии одного шага от партнера, стоящего в узкой фронтальной стойке и подставляющего под удар ладони рук, соединенных на уровне живота (рис. 2371, 2372).

6. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.

Урок 363

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить предложенные в общем задании технические действия ногами.
3. Повторить попеременные удары ногами в прыжке вперед, в сторону.
4. Разучить имитацию попеременных ударов ногами в прыжке в сторону и назад.

Оба партнера становятся в боевую левостороннюю стойку друг против друга. Атакующий отталкивается левой ногой от пола, поднимает согнутые в локтях руки на уровень головы, делает мах вперед согнутой в колене правой ногой, выпрыгивает вверх, разворачивается к партнеру правым боком и обозначает удар в сторону правой ногой в его грудь, затем поворачивается на 90° вправо обозначает левой ногой удар назад в живот защищающегося (рис. 2373, 2374).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 2373

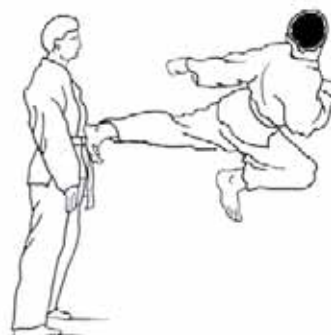


Рис. 2374

5. Закрепить предложенные выше упражнения и попеременные удары ногами в прыжке вперед, в сторону, проводя удары по боксерским лапам, надетым на руки партнера.

6. Повторить удары кулаком из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад.

7. Разучить новые защитные действия с имитацией ударов средними суставами пальцев рук.

Атакующий становится в переднюю левостороннюю стойку и поворачивается лицом к партнеру, стоящему в узкой фронтальной стойке. Затем атакующий правой ногой делает шаг вперед и кулаком правой руки проводит удар в грудь партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг назад, задней стороной пясти левой ладони проводит блок-удар в разноименный локтевой сгиб атакующего, переходит на захват одежды на его плече, тянет его правую руку на себя и одновременно средним суставом указательного пальца обозначает удар в центр верхней губы партнера (рис. 2375, 2376).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

8. В течение двух минут отрабатывать в полсилы удары средними суставами пальцев рук в боксерские лапы, надетые на руки партнера.

9. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.



Рис. 2375



Рис. 2376

Урок 364

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить предложенные в общем задании технические действия ногами.

3. Повторить попеременные удары ногами в прыжке вперед, в сторону, назад.

4. Разучить попеременные удары в прыжке вперед и круговой удар вперед.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую правостороннюю стойку. Атакующий отталкивается правой ногой от пола, поднимает согнутые в локтях руки на уровень головы, делает мах вперед согнутой в колене левой ногой, выпрыгивает вверх, обозначает удар левой ногой в область живота, а правой – круговой удар вперед в голову защищающегося (рис. 2377, 2378).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить предыдущее упражнение и попеременные удары ногами в прыжке вперед, в сторону, назад, проводя удары по боксерским лапам, надетым на руки партнера.

6. Повторить в паре с партнером технические действия, предложенные на уроке 361.

7. Разучить в паре с партнером новые технические действия с применением ударов кулаком.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий наносит круговой удар вперед передней частью кулака правой руки по туловищу

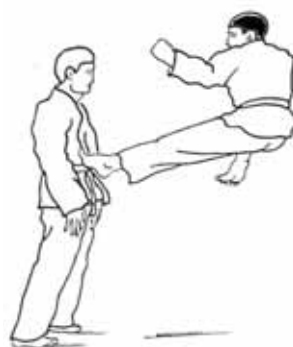


Рис. 2377



Рис. 2378

партнера. Защищающийся делает шаг назад, уходит от удара партнера и обозначает удар передней частью левого кулака в голову атакующего (рис. 2379–2381).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

8. Повторить прием освобождения от захвата запястий спереди, предложенный на уроке 52.

9. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.



Рис. 2379



Рис. 2380



Рис. 2381

Урок 365

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить технические действия ногами, рассмотренные на уроке 364 в пунктах 2–7.

3. Повторить в паре с партнером защитные технические действия от ударов кулаком с применением бросков ногами, предложенные на уроке 364 в пунктах 2–7.

4. Разучить зацеп стопой в качестве контратаки от кругового удара кулаком вперед.

Атакующий становится в переднюю левостороннюю стойку от партнера, стоящего в узкой фронтальной стойке, делает шаг правой ногой вперед и одновременно наносит круговой удар вперед передней частью кулака правой руки в его голову. Защищающийся декой ногой делает шаг вперед и одновременно проводит верхний блок предплечьем правой руки с переходом на захват плеча и предплечья атакующей руки партнера; обеими руками рывком на себя сгибает его туловище вперед, разворачивается на 180°, толкает его влево с таким расчетом, чтобы вес тела пришелся на правую ногу, делает зацеп стопой левой ноги за его правую пятку и движением рук назад опрокидывает его на спину (рис. 2382, 2383).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.



Рис. 2382



Рис. 2383

Урок 366

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить технические действия ногами, предложенные в общем задании.

3. Разучить переворот назад прыжком как способ защиты от броска толчком ладони в одноименную пятку.

Оба партнера – друг против друга. Атакующий правой ногой наносит удар вперед. Защищающийся проводит блок опущенным вниз предплечьем левой руки, а правой ладонью

толкает партнера в одноименную пятку. Атакующий выполняет прыжок назад, прогибается, упирается ладонями в пол, переворачивается через голову, встает на ноги и уходит из опасного положения (рис. 2384–2386).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 2384



Рис. 2385



Рис. 2386

4. Повторить имитацию ранее предложенных вариантов проведения ударов кулаком.

5. Повторить в паре с партнером технические действия руками, рассмотренные на уроке 64

6. Разучить новые технические действия с применением ударов кулаками.

Оба партнера становятся в боевую левостороннюю стойку друг против друга. Атакующий проводит круговой удар вперед передней частью левого кулака в голову партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой, уходит от удара партнера и обозначает в его голову удар передней частью правого кулака (рис. 2387–2389).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

7. Провести три трехминутных обоюдных боя, два из которых – с более быстрым партнером.



Рис. 2387



Рис. 2388



Рис. 2389

Урок 367

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить технические действия ногами, предложенные в общем задании.

3. Разучить переворот назад прыжком как способ защиты от броска толчком ладони в одноименную голень.

Атакующий поворачивается правым боком к партнеру и проводит удар в сторону правой ногой. Защищающийся опущенным вниз предплечьем левой руки толкает партнера в одноименную голень. Атакующий поворачивается вправо на 90°, выполняет прыжок назад,

прогибается, упирается ладонями в пол, переворачивается через голову, встает на ноги и уходит из опасного положения (рис. 2390–2392).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 2390



Рис. 2391



Рис. 2392

4. Повторить подводящие упражнения для выполнения удара головой, рассмотренные на уроке 62.

5. Разучить новые подводящие упражнения для выполнения ударов головой.

На счет «раз» – лечь на спину, резко поднять туловище, имитируя удар головой; на счет «два» – занять исходное положение (рис. 2393, 2394).

Выполнить 20 раз.

6. Повторить в паре с партнером защитные действия от ударов головой, рассмотренные на уроке 362.

7. Разучить новые защитные действия с применением ударов головой.

Атакующий сгибает ноги в коленях, быстро выпрямляет их и обозначает лобной частью головы удар в подбородок защищающегося (рис. 2395).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

8. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.



Рис. 2393



Рис. 2394



Рис. 2395

Урок 368

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить технические действия ногами, предложенные в общем задании.

3. Разучить переворот назад прыжком как способ защиты от броска толчком ладони в одноименную голень.

Атакующий поворачивается спиной к партнеру и наносит удар правой ногой назад. Защищающийся проводит блок опущенным вниз предплечьем левой руки и толкает правой ладонью партнера в одноименную голень. Атакующий поворачивается вправо на 180°, выполняет прыжок назад, прогибается, упирается ладонями в пол, переворачивается через голову, встает на ноги и уходит из опасного положения (рис. 2396–2398).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Повторить удары пальцами из положений: стоя на месте делая шаг вперед, шаг назад.



Рис. 2396



Рис. 2397



Рис. 2398

5. Повторить в паре с партнером защитные действия с имитацией ударов пальцами по уязвимым частям тела, рассмотренные на уроке 363.

6. Разучить удар средними суставами пальцев рук в качестве контратаки от удара кулаком в голову.

Атакующий становится в переднюю левостороннюю стойку, против партнера, стоящему в узкой фронтальной стойке, делает левой ногой шаг вперед, и проводит удар передней частью правого кулака в его голову. Защищающийся делает шаг назад правой ногой, ладонью левой руки проводит встречный скручивающий блок в двуглавую мышцу разноименной руки партнера и средним суставом указательного пальца правой руки обозначает удар в середину нижней челюсти атакующего (рис. 2399, 2400).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

7. В течение двух минут наносить удары средней силы средними суставами пальцев рук в боксерские лапы, надетые на руки партнера.

8. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.



Рис. 2399



Рис. 2400

Урок 369

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить технические действия ногами, предложенные в общем задании и на уроках 366–368.

3. Повторить ранее разученные варианты проведения ударов кулаком.

4. Повторить в паре с партнером технические действия руками, предложенные на уроке 366.

5. Разучить в паре с партнером новые технические действия руками.

Оба партнера становятся в боевую левостороннюю стойку на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий проводит круговой удар вперед передней частью правого кулака в голову партнера. Защищающийся отклоняется назад и уходит от удара. Атакующий повторно атакует круговым ударом вперед передней частью левого кулака в живот партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой, уходит от удара партнера и обозначает в его голову круговой удар передней частью правого кулака (рис. 2401–2403).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Провести три трехминутных боя, два из которых – с более быстрым партнером.



Рис. 2401



Рис. 2402



Рис. 2403

Урок 370

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить технические действия ногами, предложенные в общем задании и на уроках 366–368.
3. Повторить с партнером защитные технические действия от ударов кулаком с применением бросков ногами, предложенные на уроках 35, 45, 55, 65.
4. Отрабатывать силу ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

Урок 371

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить технические действия ногами, предложенные в общем задании и на уроках 366–368.
3. Повторить ранее изученные варианты проведения ударов кулаком.
4. Повторить в паре с партнером защитные технические действия руками, рассмотренные на уроке 364.
5. Разучить в паре с партнером новые защитные действия руками.

Оба партнера – в боевой левосторонней стойке на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий проводит удар снизу передней частью левого кулака по туловищу партнера. Защищающийся делает шаг назад, уходит от удара партнера и обозначает удар вперед передней частью левого кулака в его голову (рис. 2404–2406).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 2404



Рис. 2405



Рис. 2406

6. Провести два трехминутных обоюдных учебных боя; в первом – один из партнеров старается провести разученные ранее броски ногами, во втором – то же самое выполняет другой.

7. Провести трехминутный бой с обоюдным применением бросков ногами.

8. Провести два трехминутных обоюдных боя руками и ногами.

Урок 372

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить технические действия ногами, предложенные в общем задании и на уроках 366–368.

3. Повторить ранее разученные подводящие упражнения для выполнения ударов головой.

4. Разучить новые подводящие упражнения для выполнения ударов головой.

Один из партнеров занимает положение лежа на спине, другой встает перед его ногами, держа в руках игровой мяч. На счет «раз» – он бросает мяч в голову партнера; тот приподнимается и отбивает мяч лобной частью головы (рис. 2407, 2408). На счет «два» – партнеры занимают исходное положение.

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением ударов головой, рассмотренные на уроках 62, 67.

6. Разучить новые защитные действия от ударов головой.

На счет «раз» – атакующий захватывает одежду на груди партнера и наносит ему лобной частью головы удар в переносицу. Защищающийся приседает и уходит от удара. На счет «два» – защищающийся поднимается и обозначает головой удар в подбородок атакующего (рис. 2409, 2410).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

7. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.

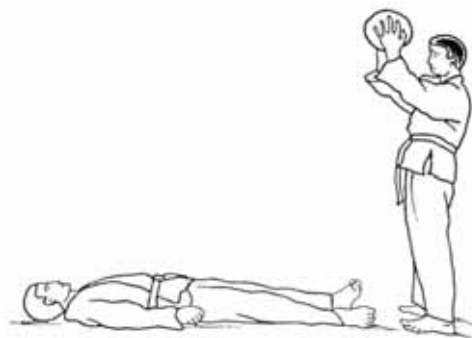


Рис. 2407



Рис. 2408



Рис. 2409

Рис. 2410

Общее задание на уроки 373–387

1. Повторить имитацию ударов ног в прыжке вперед, в сторону, назад, кругового удара ногой вперед, в которых шаг вперед, отталкивание от пола делаются одной ногой, а маховое и ударное движения – другой.

2. Повторить имитацию ударов ног в прыжке вперед, в сторону, назад, кругового удара ногой вперед в которых шаг назад и маховое и ударное движения делаются одной ногой, а отталкивание от пола – другой.

3. Повторить попеременные удары ногами в прыжке

4. Разучить имитацию ударов обеими ногами в прыжке вперед, назад, в сторону, с падением.

5. Совершенствовать удары кулаком в голову и по туловищу снизу, прямые, боковые удары.
6. Совершенствовать уже известные и разучить новые защитные действия.
7. Повторить ранее изученные технические действия.
8. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 373

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить технические действия ногами, предложенные в общем задании.
3. Разучить имитацию ударов обеими ногами в прыжке вперед в живот предполагаемого противника с падением на спину:



Рис. 2411



Рис. 2412



Рис. 2413



Рис. 2414



Рис. 2415



Рис. 2416



Рис. 2417

а) из положения сидя на счет «раз» – согнуть обе ноги в коленях и прижать бедра к груди. На счет «два» – резко разогнуть ноги в коленях, стопы натянуть на себя, пятки вывести вперед, отклонить туловище назад, спиной почти коснуться пола (рис. 2411, 2412). На «три» – занять исходное положение.

Выполнить 20 раз.

б) присесть на корточки, слегка выпрыгнуть вверх, выполнить в полете имитацию удара обеими ногами вперед, приземлиться на спину, выполнив для смягчения хлопок ладонями об пол (рис. 2413, 2414);

Выполнить 20 раз.

в) встать в узкую фронтальную стойку, сделать шаг левой ногой вперед, оттолкнуться ею от пола, выполнить мах согнутой в колене правой ногой вперед, выпрыгнуть вверх; в полете приблизить правое бедро к левому подтянуть ноги к груди, резко выпрямить их вперед одновременно отклоняя туловище назад. Приземлиться на спину, для самостраховки смягчив удар хлопком ладонями об пол и прижав подбородок к груди (рис. 2415, 2416);

Выполнить 20 раз.

г) повторить предложенное в предыдущем пункте упражнение, выполняя удары ногами вперед в прыжке по боксерским лапам, надетым на руки партнера, или в поролоновый мат, поставленный у стены (рис. 2417).

Выполнить 20 раз.

4. Повторить ранее разученные варианты проведения ударов кулаком.

5. Повторить в паре с партнером защитные технические действия, рассмотренные на уроке 369.

6. Разучить в паре с партнером новые защитные действия руками.

Оба партнера – в боевой левосторонней стойке на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий провонит снизу удар передней частью правого кулака в подбородок партнера. Защищающийся опускает вниз левую руку, ставит ладонь левой руки под удар и обозначает удар круговой удар вперед передней частью правого кулака голову (рис. 2418–2420).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

7. Повторить в паре с партнером приемы освобождения от захвата рук, рассмотренные на уроке 364.

8. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.



Рис. 2418



Рис. 2419



Рис. 2420

Урок 374

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить технические действия ногами, предложенные в общем задании на месяц.

3. Повторить технические действия ногами, предложенные на уроке 373 в п.3.

4. Повторить подготовительные упражнения для ударов обеими ногами в прыжке вперед, предложенные на уроке 371.

5. Разучить подготовительные упражнения для проведения ударов обеими ногами в прыжке в сторону с падением на бок:

а) из положения сидя на счет «раз» – согнуть обе ноги в коленях, прижать бедра к груди, стопы натянуть на себя. На «два» – резко разогнуть ноги в коленях, отклонить туловище назад; одновременно повернуться на левый бок, а согнутые в локтях руки прижать к груди (рис. 2421, 2422).

Выполнить 20 раз, поворачиваясь то на левый, то на правый бок;

б) присесть на корточки, слегка выпрыгнуть вверх, имитировать в полете удар обеими ногами в сторону, приземлиться на левый бок, смягчив удар хлопком об пол ладонями вытянутой вперед левой и согнутой в локте правой руки (рис. 2423, 2424).

Выполнить 20 раз, приземляясь то на левый, то на правый бок.

6. Повторить имитацию ударов обеими ногами вперед в прыжке с падением на спину.



Рис. 2421



Рис. 2422



Рис. 2423



Рис. 2424



Рис. 2425



Рис. 2426



Рис. 2427



Рис. 2428

7. Разучить имитацию удара обеими ногами в прыжке в сторону, с падением на бок. Встать в узкую фронтальную стойку, сделать шаг левой ногой вперед, оттолкнуться ею от пола, выполнить мах вперед согнутой в колене правой ногой, прыгнуть вверх, приблизить в полете правое бедро к левому, повернуться к партнеру правым боком, подтянуть бедра к груди, резко выпрямить ноги в коленях имитировать удар обеими ногами в сторону предполагаемого противника. Приземлиться на левый бок, смягчив удар хлопком ладонями об пол (рис. 2425, 2426).

Выполнить 20 раз, приземляясь поочередно на левый и на правый бок.

8. Выполнить предыдущее упражнение, проводя удары ног в прыжке по боксерским лапам, надетым на руки партнера, или в поролоновый мат, поставленный у стены.

9. Повторить ранее изученные подводящие упражнения для выполнения ударов головой.

10. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением ударов головой, рассмотренные на уроках 362, 367.

11. Разучить новые защитные действия с применением ударов головой.

Атакующий вытягивает руки вперед, пытаясь схватить партнера за одежду. Защищающийся быстро захватывает над локтями одежду атакующего, тянет его на себя и имитирует головой удар в переносицу (рис. 2427, 2428).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

12. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.

Урок 375

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить технические действия ногами, предложенные в общем задании.

3. Повторить подготовительные упражнения для ударов обеими ногами в прыжке вперед, в сторону, предложенные на уроках 373, 374.



Рис. 2429



Рис. 2430

4. Разучить подготовительные упражнения для проведения ударов обеими ногами назад в прыжке падением на живот:

а) из положения сидя на счет «раз» – согнуть обе ноги в коленях, прижать бедра к груди, стопы натянуть на себя. На счет «два» – резко разогнуть ноги в коленях, отклонить туловище назад, одновременно повернуться на живот (рис. 2429, 2430).

Выполнить 20 раз, поворачиваясь то на левый, то на правый бок;

б) присесть на корточки, слегка выпрыгнуть вверх, развернуться в полете на 180°, имитировать удар обеими ногами назад в сторону предполагаемого противника.

Приземлиться на живот, смягчив удар хлопком обеими ладонями об пол, согнув руки в локтях (рис. 2431, 2432).

Выполнить 20 раз, поворачиваясь то через левое, то через правое плечо;

в) имитировать удар ногами назад в прыжке, приземляясь на живот на поролоновые маты, уложенные до уровня пояса (рис. 2433, 2434).

Выполнить 20 раз.

5. Разучить имитацию удара обеими ногами назад в прыжке.

Встать в узкую фронтальную стойку, сделать шаг вперед, оттолкнуться этой же ногой от пола, выполнить мах вперед согнутой в колене правой ногой, выпрыгнуть вверх, приблизить в полете правое бедро к левому, развернуться на 180°, подтянуть бедра к груди, резко выпрямить ноги в коленях, имитировать удар обеими ногами назад в сторону предполагаемого противника. Приземлиться на живот, смягчив удар хлопком ладонями об пол.

Выполнить 20 раз.

6. Выполнить предложенное в предыдущем пункте упражнение, проводя удары ногами назад в прыжке по боксерским лапам, надетым на руки партнера.

7. Повторить удары средними суставами пальцев рук из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад.

8. В паре с партнером повторить защитные действия с имитацией удара средними суставами пальцев рук, рассмотренные на уроках 363, 368.

9. Разучить новые защитные действия с имитацией ударов средними суставами пальцев.

Атакующий становится в переднюю левостороннюю стойку, поворачивается лицом к партнеру, стоящему в узкой фронтальной стойке, делает правой ногой шаг вперед и кулаком правой руки проводит удар в его лицо. Защищающийся делает нырок под атаковую руку партнера, захватывает ее левой ладонью и средней фалангой большого пальца обозначает удар в его висок (рис. 2435–2437). На счет «два» – партнеры занимают исходное положение.

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

10. В течение двух минут отрабатывать со средней силой удар средними фалангами пальцев в боксерские лапы, надетые на руки партнера.

11. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.



Рис. 2431

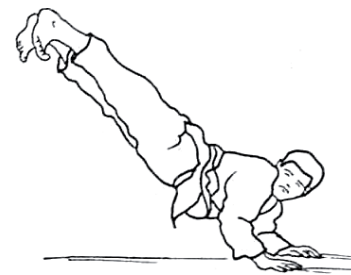


Рис. 2432



Рис. 2433

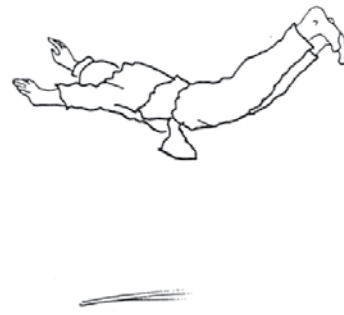


Рис. 2434



Рис. 2435



Рис. 2436



Рис. 2437

Урок 376

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить технические действия ногами, предложенные в общем задании.
3. Разучить сальто назад как способ защиты от броска захватом ноги на одноименное плечо.

Оба партнера – друг против друга. Атакующий правой ногой наносит удар вперед. Защищающийся правым предплечьем проводит блок атакующей ноги снаружи, подхватывая ее на свое одноименное плечо, и пытается опрокинуть партнера на спину. Атакующий делает сальто назад, встает на ноги и уходит из опасного положения (рис. 2438, 2439).



Рис. 2438



Рис. 2439

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Повторить ранее изученные варианты проведения ударов кулаком.
5. Повторить в паре с партнером технические действия руками, предложенные на уроке 73.
6. Разучить в паре с партнером новые технические действия руками.

Оба партнера становятся в боевую левостороннюю стойку друг против друга. Атакующий наносит удар вперед передней частью правого кулака в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар ладонь одноименной руки. Атакующий проводит повторную атаку ударом снизу передней частью левого кулака по туловищу партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой, уходит от атаки партнера и обозначает удар передней частью левого кулака в голову атакующего (рис. 2440–2443).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

7. Провести два трехминутных боя руками и ногами, в которых один из партнеров старается захватить ноги другого руками и опрокинуть его на спину.
8. Провести трехминутный обоюдный бой руками и ногами.



Рис. 2440



Рис. 2441



Рис. 2442



Рис. 2443

Урок 377

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить технические действия ногами, предложенные в общем задании.
3. Разучить боковое сальто как способ защиты от нового броска захватом ноги на одноименное плечо.

Атакующий отпрыгивает, поворачивается правым боком к партнеру и проводит удар в сторону правой ногой. Защищающийся правым предплечьем проводит блок атакующей ноги

снаружи, подхватывает ее на свое одноименное плечо и пытается опрокинуть партнера на спину. Атакующий выполняет боковое сальто, встает на ноги и уходит из опасного положения (рис. 2444, 2445).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером технические действия ногами, предложенные на уроках 345, 365, 366.

Разучить в паре с партнером новые технические действия с применением бросков ногами.

Атакующий становится в переднюю левостороннюю стойку, поворачивается лицом к партнеру, стоящему в узкой фронтальной стойке, делает правой ногой шаг вперед и кулаком правой руки проводит удар в его лицо. Защищающийся проводит верхний блок правым предплечьем под предплечье одноименной руки атакующего, опускает ее вниз, захватывает обеими руками, затем зацепляет левой стопой его правую пятку атакующего и опрокидывает на спину (рис. 2446–2448).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.



Рис. 2444



Рис. 2445

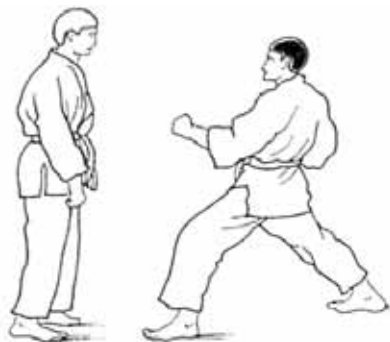


Рис. 2446



Рис. 2447



Рис. 2448

Урок 378

1. Разминка и акробатика

2. Повторить технические действия ногами, предложенные в общем задании.

3. Разучить сальто вперед как способ защиты от броска захватом ноги на одноименное плечо.

Атакующий подпрыгивает, поворачивается спиной к партнеру и наносит удар правой ногой назад. Защищающийся правым предплечьем проводит блок атакующей ноги снаружи, подхватывает ее на свое одноименное плечо и пытается опрокинуть партнера на спину. Защищающийся делает сальто вперед и уходит из опасного положения (рис. 2449, 2450).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 2449



Рис. 2450

4. Повторить ранее разученные варианты проведения ударов кулаком.

5. Повторить в паре с партнером технические действия руками, рассмотренные на уроке 76.

6. Разучить в паре с партнером новые технические действия руками.

Оба партнера – в боевой левосторонней стойке на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий проводит атаку удар вперед передней частью левого кулака в голову партнера. Защищающийся отклоняется назад, уходит от атаки. Атакующий проводит повторную атаку удар снизу передней частью правого кулака в подбородок партнера. Защищающийся подставляет под удар ладонь правой руки и обозначает круговой удар вперед передней частью левого кулака в голову атакующего (рис. 2451–2454).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

7. Провести два трехминутных боя руками и ногами, в которых один из партнеров старается захватить ноги другого и опрокинуть его на спину.

8. Провести трехминутный обоюдный бой руками и ногами.



Рис. 2451



Рис. 2452



Рис. 2453



Рис. 2454



Рис. 2455



Рис. 2456

Урок 379

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить технические действия ногами, предложенные в общем задании.

3. Разучить сальто вперед как способ защиты от броска захватом ноги обеими руками после удара ногой вперед в прыжке.

Оба партнера – друг против друга. Атакующий наносит удар левой ногой вперед в прыжке. Защищающийся делает шаг

левой ногой в сторону, опускает ногу атакующего руками вниз и пытается опрокинуть его на спину. Атакующий делает сальто вперед и уходит из опасного положения (рис. 2455, 2456).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Повторить разученные ранее упражнения для совершенствования ударов головой.

5. Повторить в паре с партнером защитные действия при нанесении ударов головой, рассмотренные на уроках 362, 367, 734.

6. Разучить защитные действия при нанесении ударов головой.

Атакующий захватывает руками одежду на груди партнера и наносит ему удар головой в переносицу. Защищающийся быстро сгибает правую руку и ставит локоть на пути движения головы атакующего (рис. 2457).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

7. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.

Урок 380

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить технические действия ногами, предложенные в общем задании.

3. Разучить сальто вперед как способ защиты от броска подхватом ноги рукой после удара ногой в сторону в прыжке.

Оба партнера – друг против друга. Атакующий наносит удар правой ногой в сторону в прыжке. Защищающийся делает шаг правой ногой в сторону, подхватывает ногу атакующего правой рукой снизу и пытается опрокинуть его на спину. Атакующий делает сальто вперед и уходит из опасного положения (рис. 2458, 2459).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Разучить новый удар средними суставами пальцев рук.

Встать в переднюю левостороннюю стойку, левую руку вытянуть вперед, правую согнуть в локте и отвести назад. Согнуть пальцы правой руки так, чтобы большой палец был плотно прижат к указательному, а ладонь оставалась открытой. На счет «раз» – левую руку согнуть в локте и отвести назад, а правой провести круговой удар вперед ногтевыми фалангами пальцев (рис. 2460).

Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек.

5. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением ударов средними суставами пальцев рук, предложенные на уроках 363, 368, 374.

6. Разучить в паре с партнером защитные действия с применением ударов суставами ногтевых фаланг пальцев рук.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий делает правой ногой шаг вперед и передней стороной правого кулака наносит удар в грудь партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг назад и левым предплечьем проводит блок в предплечье разноименной руки, опускает ее вниз и обозначает круговой удар вперед ногтевыми фалангами пальцев правой руки в голову атакующего (рис. 2461, 2462). Затем партнеры занимают исходное положение.

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

7. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.



Рис. 2457



Рис. 2458

Рис. 2459



Рис. 2460



Рис. 2461



Рис. 2462

Урок 381

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить технические действия ногами, предложенные в общем задании.



Рис. 2463



Рис. 2464

3. Разучить боковое сальто как способ защиты от подхвата атакующей ноги обеими руками после удара ногой назад в прыжке.

Оба партнера – друг против друга. Атакующий наносит удар правой ногой назад в прыжке. Защищающийся делает шаг левой ногой в сторону, подхватывает ногу атакующего руками снизу и пытается опрокинуть его на спину. Атакующий выполняет боковое сальто, встает на ноги и уходит из опасного положения (рис. 2463, 2464).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Повторить ранее разученные варианты проведения ударов кулаком.

5. Повторить в паре с партнером технические действия руками, рассмотренные на уроке 78.

6. Разучить в паре с партнером новые технические действия руками.

Оба партнера – в боевой левосторонней стойке на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий наносит удар вперед передней частью правого кулака в живот партнера. Защищающийся делает левой ногой шаг вперед влево, уходит от удара и обозначает круговой ударом передней частью левого кулака в голову атакующего (рис. 2465–2467).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

7. Повторить в паре с партнером защитные технические действия против захватов рук, предложенные на уроках 369, 371.

8. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.



Рис. 2465



Рис. 2466



Рис. 2467

Урок 382

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить технические действия ногами, предложенные в общем задании.

3. Разучить круговой удар вперед в прыжке обеими ногами:

а) из положения сидя на ягодицах выполнить имитацию кругового удара вперед обеими ногами сразу сначала в правую сторону, затем в левую;

б) из положения виса перекладине выполнить имитацию кругового удара вперед обеими ногами сразу;

в) из положения приседа выполнить имитацию кругового удара вперед обеими ногами с падением на бок.

4. Разучить круговой удар вперед в прыжке обеими ногами сразу в боксерские лапы, надетые на руки партнера.

Оба партнера становятся в боевую правостороннюю стойку друг против друга. Атакующий делает мах согнутой в колене левой ногой, подпрыгивает, подтягивает правое колено к левому и проводит круговой удар вперед обеими ногами сразу в боксерские лапы, надетые на руки партнера (рис. 2468).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить в паре с партнером защитные технические действия от ударов кулаком с применением бросков ногами, предложенные на уроках 345, 355, 365, 377.

6. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.



Рис. 2468

Урок 383

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить технические действия ногами, предложенные в общем задании.

3. Разучить боковое сальто вперед как способ защиты от броска захватом ноги после удара ногой вперед в прыжке.

Оба партнера становятся в боевую правостороннюю стойку друг против друга. Атакующий наносит удар левой ногой вперед в прыжке. Защищающийся делает шаг правой ногой в сторону, круговым движением левой руки подкручивает вниз атакующую ногу партнера и пытается опрокинуть его на спину. Защищающийся выполняет боковое сальто, встает на ноги и уходит из опасного положения (рис. 2469, 2470).



Рис. 2469



Рис. 2470

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Повторить ранее разученные варианты нанесения ударов кулаком.

5. Повторить в паре с партнером технические действия руками, рассмотренные на уроке 79.

6. Разучить в паре с партнером новые технические действия руками.

Оба партнера – в боевой левосторонней стойке на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий наносит удар вперед передней частью левого кулака в голову партнера. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой, уходит от удара и обозначает удар вперед передней частью правого кулака по туловищу атакующего (рис. 2471, 2472).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

7. Провести два трехминутных обоюдных боя, в которых один из партнеров старается захватить ноги соперника и опрокинуть его на спину.

8. Провести трехминутный обоюдный бой руками и ногами.

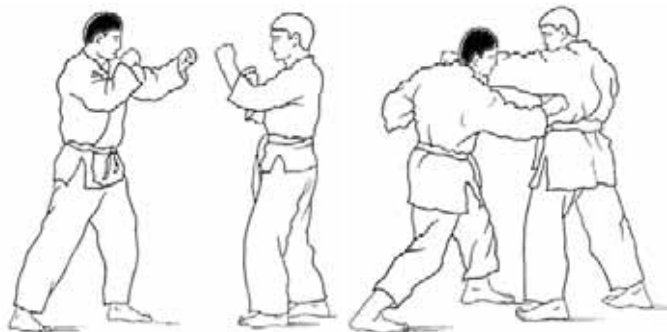


Рис. 2471

Рис. 2472

Урок 384

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить технические действия ногами, предложенные в общем задании.

3. Разучить сальто назад как способ защиты от броска захватом ноги после удара ногой в сторону в прыжке.

Оба партнера – друг против друга. Атакующий наносит удар правой ногой в сторону в прыжке. Защищающийся делает шаг левой ногой в сторону, подхватывает обеими руками атакующую ногу партнера и пытается опрокинуть его на спину. Атакующий поворачивается вправо на 45°, делает сальто назад, встает на ноги и уходит из опасного положения (рис. 2473, 2474).



Рис. 2473



Рис. 2474

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Повторить разученные ранее подводящие упражнения для совершенствования ударов головой.

5. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением ударов головой, рассмотренные на уроках 367, 374, 379.

6. Разучить новые защитные действия с применением ударов головой.



Рис. 2475



Рис. 2476



Рис. 2477

Атакующий, стоя за спиной защищающегося, проводит руками рычаг на его шейные позвонки. Защищающийся резко опускает руки вниз, разрывает захват рук атакующего и обозначает затылком удар в его лицо (рис. 2475–2477).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

7. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.



Рис. 2478



Рис. 2479

Урок 385

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить технические действия ногами, предложенные в общем задании.

3. Разучить сальто назад как способ защиты от броска захватом ноги обеими руками после удара ногой назад в прыжке.

Оба партнера – друг против друга. Атакующий наносит удар правой ногой назад в прыжке. Защищающийся делает шаг левой ногой в сторону, подхватывает обеими руками атакующую ногу партнера и пытается опрокинуть его на голову. Атакующий поворачивается вправо на 180°, делает сальто назад, встает на ноги и уходит из опасного положения (рис. 2478, 2479).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером удары средними суставами пальцев рук из положений: делая шаг назад, шаг вперед и стоя на месте.

5. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением ударов средними суставами пальцев рук, рассмотренные на уроках 368, 375, 380.

6. Разучить новые защитные действия с имитацией ударов средними суставами пальцев руки.

Атакующий становится в переднюю левостороннюю стойку, поворачивается лицом к партнеру, стоящему в узкой фронтальной стойке, затем правой ногой делает шаг вперед и кулаком правой руки наносит удар в его лицо. Защищающийся правой ногой делает шаг вперед в сторону и обозначает удар средними суставами пальцев руки в правое плечо соперника (рис. 2480, 2481). После этого партнеры занимают исходное положение.

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

7. Атакующий в течение двух минут отрабатывает силу ударов средними суставами пальцев руки в боксерские лапы, надетые на руки партнера; затем они меняются ролями.

8. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.



Рис. 2480

Рис. 2481

Урок 386

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить технические действия ногами, предложенные на уроках 373, 374, 375, 382.

3. Разучить круговой удар назад в прыжке обеими ногами сразу:

а) из положения лежа на боку выполнить имитацию кругового удара назад обеими ногами сразу;

б) из положения виса на перекладине выполни имитацию кругового удара назад обеими ногами сразу;

в) выполнить круговой удар в прыжке обеими ногами сразу в боксерские лапы, надетые на руки партнера.

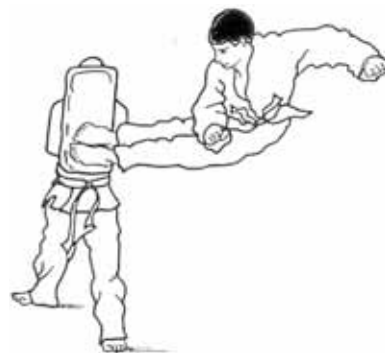


Рис. 2482

Оба партнера становятся в боевую левостороннюю стойку друг против друга. Атакующий делает шаг левой ногой вперед – вправо, делает мах вверх – назад правой ногой, подпрыгивает, поворачивается на 180° влево, подтягивает левую ногу к правой и проводит ими круговой удар назад в боксерские лапы, надетые на руки защищающегося (рис. 2482).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Повторить ранее изученные варианты проведения ударов кулаком.

5. Повторить в паре с партнером технические действия, рассмотренные на уроке 381.

6. Разучить в паре с партнером новые комбинационные технические действия руками.

Оба партнера становятся в боевую левостороннюю стойку друг против друга. Атакующий наносит удар вперед передней частью правого кулака в голову партнера. Защищающийся делает шаг назад и уходит от удара. Атакующий проводит повторную атаку удар вперед передней частью левого кулака в голову партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг вперед в сторону, уходит от удара партнера и обозначает по его туловищу круговой удар передней частью правого кулака (рис. 2483–2486).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

7. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.



Рис. 2483



Рис. 2484



Рис. 2485



Рис. 2486

Урок 387

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить технические действия ногами предложенные на уроке 375 в пунктах 2–6.
3. Повторить в паре с партнером защитные технические действия от ударов кулаком с применением бросков ногами, предложенные на уроках 345, 365, 377.

4. Разучить имитацию кругового удара вперед разведенными в стороны обеими ногами:

а) из положения сидя на ягодицах согнуть ноги в коленях и имитировать круговой удар вперед разведенными в стороны обеими ногами вначале вправо, затем влево;

б) выполнить предыдущее упражнение из положения вися на перекладине:

в) выполнить предыдущее упражнение в паре с партнером.

Оба партнера становятся в боевую правостороннюю стойку друг против друга. Атакующий делает мах левым бедром, подпрыгивает, подтягивает к нему правое бедро и проводит круговой удар вперед разведенными в стороны обеими ногами в боксерские лапы, надетые на руки защищающегося (рис. 2487).



Рис. 2487

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Разучить бросок передней подсечкой разноименной голени в качестве контрприема от ударов кулаком.

Атакующий становится в переднюю левостороннюю стойку против партнера, стоящего в узкой фронтальной стойке, делает шаг вперед с одновременным проведением удара вперед передней частью кулака правой руки в голову. Защищающийся делает шаг вперед правой ногой, одновременно проводит верхний блок предплечьем левой руки с переходом на захват атакующей руки партнера и его одежды под разноименным плечом. Затем носком левой ноги проводит переднюю подсечку в голень правой ноги партнера, делает скручивающее движение руками и туловищем влево и опрокидывает его на спину (рис. 2488–2491).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.

Общее задание на уроки 388–400

1. Выполнить из положения боевой стойки имитацию следующих ударов ногами в прыжке: назад с поворотом на 180°, в сторону с поворотом на 270°, по дуге с поворотом на 180°, кругового назад с поворотом на 180°.



Рис. 2488



Рис. 2489



Рис. 2490



Рис. 2491

2. Выполнить из положения глубокого приседа имитацию следующих попеременных комбинационных ударов ногами в прыжке: одной ногой вперед – другой в сторону; одной ногой вперед – другой назад; одной ногой вперед – другой круговым вперед.

3. Выполнить из положения глубокого приседа имитацию следующих попеременных ударов ногам в прыжке: одной ногой в сторону – другой в сторону; одной ногой назад – другой назад; одной ногой круговым вперед – другой круговым вперед; одной круговым назад – другой круговым назад.

4. Повторить имитацию ударов обеими ногами в прыжке вперед, в сторону, назад с падением.

5. Разучить имитацию ударов обеими ногами вперед, в сторону, назад без падения.

6. Совершенствовать удары кулаком снизу, прямые, боковые в голову и по туловищу противника.

7. Разучить и совершенствовать защитные действия и контратаки руками.

8. Повторить ранее изученные технические действия.

9. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 388

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить подготовительные упражнения ударов обеими ногами в прыжке вперед, в сторону, назад с падением, из положений сидя на полу, выпрыгивая из положения приседа.

2. Повторить технические действия ногами, предложенные в общем задании на месяц.

4. Разучить в паре с партнером одновременный удар обеими ногами в прыжке.

Защищающийся накладывает на грудь лист прессованной фанеры с наклеенным на него слоем поролона и занимает положение левосторонней передней стойки, повернувшись лицом к партнеру, стоящему на расстоянии чуть больше вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. Атакующий делает шаг вперед левой ногой, отталкивается ею от пола, делает мах вперед согнутой в колене правой ногой, выпрыгивает вверх, в полете приближает правое бедро к левому, подтягивает ноги к груди и, мягко коснувшись стопами груди партнера, отталкивается от него и приземляется на обе ноги (рис. 2492–2494).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Выполнить предыдущее упражнение, нанося жесткие удары ногами в поролоновый мат, поставленный у стены.

6. Повторить ранее разученные варианты проведения ударов кулаком.

7. Повторить в паре с партнером технические действия руками, рассмотренные на уроке 386.

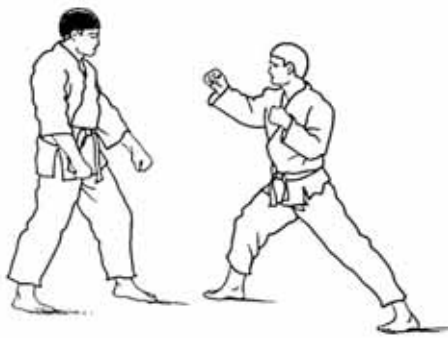


Рис. 2492



Рис. 2493



Рис. 2494

8. Разучить в паре с партнером новые технические действия руками.

Оба партнера становятся в боевую левостороннюю стойку друг против друга. Атакующий наносит прямой удар вперед передней частью левого кулаком в голову партнера. Защищающийся отклоняется назад и уходит от удара. Атакующий проводит повторную атаку удар вперед передней частью правого кулака в живот партнера. Защищающийся делает девой ногой шаг вперед в сторону, уходит от удара и обозначает круговой удар вперед передней частью левого кулака в голову атакующего (рис. 2495–2497).

Выполнить 20 раз поменяться ролями.

9. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.



Рис. 2495



Рис. 2496



Рис. 2497

Урок 389

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить подготовительные упражнения для проведения ударов обеими ногами в прыжке вперед, в сторону, назад с падением.

3. Повторить технические действия ногами предложенные в общем задании на месяц.

4. Повторить удары обеими ногами вперед в прыжке в паре с партнером, предложенные на уроке 388.

5. Разучить удары обеими ногами в сторону в прыжке в паре с партнером.

Атакующий становится в боевую правостороннюю стойку на расстоянии чуть больше вытянутой ноги от партнера, занявшего положение передней стойки. Делает шаг левой ногой вперед, отталкивается ею от пола, делает мах вперед согнутой в колене правой ногой, выпрыгивает вверх, в полете приближает правое бедро к левому, одновременно поворачивается к партнеру правым боком, подтягивает бедра к груди и, мягко коснувшись стопами его живота, отталкивается от него, поворачивается на 90° вправо и приземляется на обе ноги (рис. 2498–2500).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 2498



Рис. 2499



Рис. 2500

6. Выполнить предыдущее упражнение, нанося жесткие удары ногами в поролоновый мат, поставленный у стены.

7. Повторить ранее разученные подводящие упражнения для совершенствования ударов головой.

8. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением ударов головой, рассмотренные на уроках 374, 379, 384.

9. Разучить новые защитные действия с применением ударов головой.

Атакующий захватывает туловище и руки партнера сбоку. Защищающийся для освобождения от захвата обозначает удар головой в лицо атакующего (рис. 2501).



Рис. 2501

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

10. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.

Урок 390

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить подготовительные упражнения для проведения удара обеими ногами в прыжке вперед, в сторону, назад с падением.

3. Повторить технические действия ногами, предложенные в общем задании на месяц.

4. Повторить удары обеими ногами в прыжке вперед и в сторону в паре с партнером, предложенные на уроках 388, 389.

5. Разучить удар обеими ногами назад в прыжке в паре с партнером.

Атакующий становится в боевую правостороннюю стойку на расстоянии чуть больше вытянутой ноги от партнера, занявшего положение передней стойки. Атакующий делает шаг левой ногой вперед, отталкивается ею от пола, делает мах вперед согнутой в колене правой ногой, выпрыгивает вверх, в полете приближает правое бедро к левому, разворачивается спиной к партнеру, подтягивает бедра к груди, мягко касается стопами груди партнера, отталкивается от него и приземляется на обе ноги (рис. 2502–2504).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Выполнить предыдущее упражнение, нанося жесткие удары ногами в поролоновый мат, поставленный у стены.

7. Повторить в паре с партнером ранее разученные защитные действия с применением ударов средними суставами пальцев руки, рассмотренные на уроках 375, 380, 385.



Рис. 2502



Рис. 2503



Рис. 2504



Рис. 2505



Рис. 2506



Рис. 2507

8. Разучить новые защитные действия с применением ударов кулаком.

Атакующий становится в переднюю левостороннюю стойку, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке, затем правой ногой делает шаг вперед и передней частью кулака правой руки наносит удар в голову партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг вперед и переходит на захват атакующей руки партнера и передней частью кулака правой руки обозначает удар снизу в подмышечную область правой руки атакующего (рис. 2505, 2506). После этого партнеры занимают исходное положение.

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

9. Каждый из партнеров в течение двух минут отработывает кулаком силу удара в боксерские лапы, надетые на руки другого.

10. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.

Урок 391

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить имитацию ударов обеими ногами в прыжке, разученных на предыдущих уроках.

3. Разучить имитацию удара пяткой вверх-вниз в прыжке.

Встать в боевую левостороннюю стойку, оттолкнуться обеими ногами, подпрыгнуть, прогнуться, сделать мах назад согнутой в колене правой ногой, имитируя удар пяткой вверх, и приземлиться на левую ногу. Выполнить 10 раз, меняя стойку.

4. Выполнить предыдущее упражнение в паре с партнером, нанося удары ногами в боксерские лапы, надетые на руки партнера (рис. 2507).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить в паре с партнером удары ногами, разученные на уроке 378.

6. Повторить ранее разученные варианты проведения ударов кулаком.

7. Повторить в паре с партнером технические действия руками, рассмотренные на уроке 388.

8. Разучить в паре с партнером новые технические действия руками.

Оба партнера становятся в боевую левостороннюю стойку на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий наносит круговой удар вперед передней частью правого кулака в голову партнера. Защищающийся делает правой ногой шаг назад, уходит от атаки партнера, делает шаг вперед и обозначает ударом снизу передней частью правого кулака в подбородок атакующего (рис. 2508–2510).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

9. Провести три трехминутных обоюдных боя; в двух боях один из партнеров старается провести удар ногами в прыжке.



Рис. 2508



Рис. 2509



Рис. 2510

Урок 392

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить имитацию ударов обеими ногами в прыжке, разученных на предыдущих уроках.

3. Разучить имитацию кругового удара назад в прыжке разведенными в стороны ногами:

а) из положения лежа на боку выполнить имитацию кругового удара назад разведенными в стороны ногами;

б) выполнить предыдущее упражнение из положения виса на перекладине;

в) выполнить предыдущее упражнение в паре с партнером.

Оба партнера становятся в боевые левосторонние стойки друг против друга. Атакующий делает шаг левой ногой вперед вправо, выполняет мах назад правой ногой, подпрыгивает, поворачивается в полете на 180° вправо и проводит круговой удар назад разведенными в стороны ногами в боксерские лапы, надетые на руки партнера (рис. 2511, 2512).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 2511



Рис. 2512

4. Разучить в паре с партнером новые технические действия ногами после выполнения кувырка вперед.

Оба партнера становятся в узкую фронтальную стойку друг против друга. Атакующий делает кувырок вперед и обозначает удар обеими пятками в грудь защищающегося (рис. 2513–2515).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.

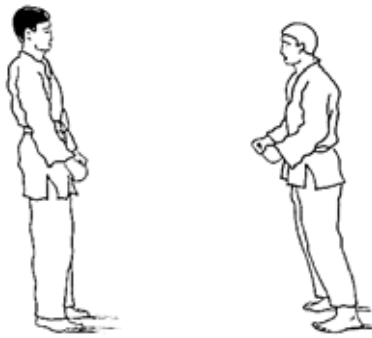


Рис. 2513



Рис. 2514



Рис. 2515



Рис. 2516

Урок 393

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить имитацию ударов обеими ногами в прыжке, разученных на предыдущих уроках.

3. Разучить имитацию удара пятками вверх и назад в прыжке.

Встать в узкую фронтальную стойку, оттолкнуться обеими ногами, подпрыгнуть, прогнуться, сделать мах назад обеими ногами, имитируя удар пятками вверх, и приземлиться на обе ноги.

Выполнить 20 раз.

4. Выполнить предыдущее упражнение в паре с партнером, нанося удары ногами в боксерские лапы, надетые на его руки (рис. 2516).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить в паре с партнером удары ногами, разученные на уроке 391.

6. Повторить ранее изученные варианты проведения ударов кулаком.

7. Повторить технические действия руками, рассмотренные на уроке 391.

8. Разучить в паре с партнером новые технические действия руками.

Оба партнера становятся в боевую левостороннюю стойку друг против друга. Атакующий проводит круговой удар вперед передней частью левого кулака по туловищу партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой, уходит от атаки и обозначает удар передней частью кулака левой руки в голову атакующего (рис. 2517–2519).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

9. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.



Рис. 2517



Рис. 2518



Рис. 2519

Урок 394

1. Разминка и акробатика
2. Повторить разученные на предыдущих уроках удары обеими ногами в прыжке.
3. Разучить имитацию удара обеими ногами вперед в прыжке.

Встать в узкую фронтальную стойку, оттолкнуться обеими ногами, подпрыгнуть, поднять руки вверх, а колени к плечам, резко выпрямить соединенные вместе ноги, имитируя удар вперед, и приземлиться на обе стопы.

Выполнить 20 раз.

4. Выполнить предыдущее упражнение в паре с партнером, нанося удары в боксерские лапы, надетые на его руки (рис. 2520).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить в паре с партнером удары ногами, разученные на уроках 392, 393.

6. Повторить ранее разученные упражнения для совершенствования ударов головой.

7. Повторить в паре с партнером защитные действия с имитацией ударов головой, рассмотренные на уроках 379, 384, 389.

8. Разучить новые защитные действия с применением ударов головой.

Оба партнера становятся друг против друга в узкую фронтальную стойку. Атакующий правой ногой делает шаг вперед, сгибает туловище и ноги в коленях, намереваясь нанести удар головой в живот партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг в сторону, уклоняется от удара, захватывает атакующего левой рукой за шею коленом левой ноги, обозначает удар в его лицо (рис. 2521, 2522).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

9. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.



Рис. 2520



Рис. 2521



Рис. 2522

Урок 395

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить разученные на предыдущих уроках удары обеими ногами в прыжке.
3. Разучить имитацию удара вперед обеими ногами в прыжке в двух противников одновременно.

Встать в узкую фронтальную стойку, оттолкнуться обеими ногами, подпрыгнуть, поднять руки вверх, а колени подтянуть к плечам, резко выпрямить ноги вперед, одновременно разводя их в стороны, и приземлиться на обе стопы.

Выполнить 20 раз.

4. Выполнить предыдущее упражнение в паре с партнером, нанося удары ногами в боксерские лапы, надетые на его руки (рис. 2523).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить в паре с партнером удары ногами, разученные на уроках 393, 394.

6. Повторить в паре с партнером удары средними суставами пальцев рук из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад.

7. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением ударов средними суставами пальцев рук, рассмотренные на уроках 380, 385, 390.

8. Разучить в паре с партнером новые защитные действия с применением ударов кулаком.

Атакующий становится в переднюю левостороннюю стойку, поворачивается лицом к партнеру, стоящему в узкой фронтальной стойке, затем правой ногой делает шаг вперед и кулаком правой руки наносит удар в его лицо. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед в сторону, предплечьем правой руки проводит верхний блок и захватывает запястье одноименной руки партнера, опускает ее вниз и средними суставами пальцев левой руки обозначает удар в его подмышечную область атакующего (рис. 2524, 2525).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

9. Каждый из партнеров в течение 10 минут отрабатывает силу ударов руками и ногами в боксерские лапы, надетые на руки одного из них.

10. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.



Рис. 2523



Рис. 2524



Рис. 2525

Урок 396

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить разученные на предыдущих уроках удары обеими ногами в прыжке.

3. Разучить имитацию новых ударов ногами в прыжке в двух противников.

Встать в боевую правостороннюю стойку, оттолкнуться правой ногой, подпрыгнуть, высоко поднять правое бедро и левой ногой имитировать удар вперед, затем подтянуть к груди правое бедро, правой ногой имитировать удар в правую сторону и приземлиться на левую стопу.

Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек.

4. Выполнить предыдущее упражнение втроем, попеременно нанося удары в боксерские лапы, надетые на руки партнеров.

5. Повторить в паре с партнером удары ногами разученные на уроках 394, 395.

6. Повторить ранее разученные варианты нанесения ударов кулаком.

7. Повторить в паре с партнером технические действия руками, рассмотренные на уроке 393.

8. Разучить в паре с партнером новые технические действия руками.

Оба партнера – в боевой левосторонней стойке на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий наносит удар вперед передней частью правого кулака в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар ладонь правой руки. Атакующий проводит повторную атаку круговой удар вперед передней частью левого кулака в голову. Защищающийся делает шаг назад правой ногой, уходит от удара и обозначает удар снизу передней частью кулака левой руки в голову партнера (рис. 2526–2529).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

9. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.

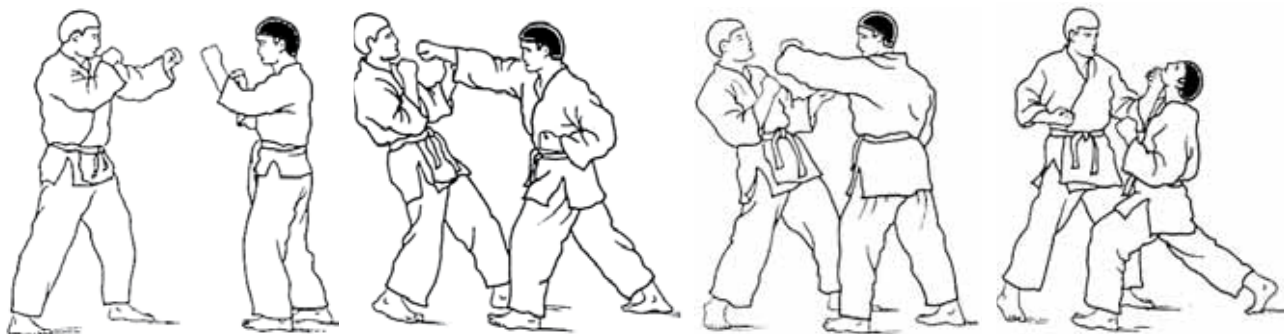


Рис. 2526

Рис. 2527

Рис. 2528

Рис. 2529

Урок 397

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить разученные на предыдущих уроках удары обеими ногами в прыжке.

3. Разучить имитацию новых ударов ногами в прыжке в двух противников.

Встать в боевую правостороннюю стойку, оттолкнуться правой ногой, подпрыгнуть, высоко поднять левое бедро и левой ногой имитировать удар вперед, затем подтянуть вверх правое бедро, развернуть голову вправо, правой ногой имитировать удар назад и приземлиться на левую стопу (рис. 2530, 2531).

Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек.

4. Выполнить предыдущее упражнение втроем, попеременно нанося удары в боксерские лапы, надетые на руки партнеров.

5. Повторить удары ногами, разученные на уроках 395, 396.

6. Повторить в паре с партнером защитные технические действия от ударов кулаком с применением бросков ногами, предложенные на уроках 365, 375, 385.

7. Разучить в паре с партнером новые технические действия ногами.

Оба партнера становятся в боевую левостороннюю стойку друг против друга. Атакующий стопой правой ноги проводит боковую подсечку под левую лодыжку партнера, затем правой ногой – удар вперед в его живот (рис. 2532, 2533).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

8. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.

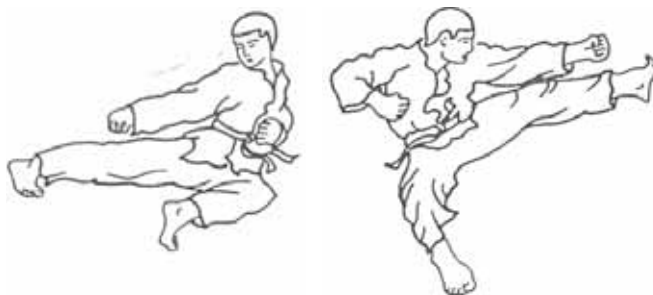


Рис. 2530

Рис. 2531



Рис. 2532

Рис. 2533

Урок 398

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить разученные на предыдущих уроках удары обеими ногами в прыжке.
3. Разучить проведение броска захватом шеи партнера скрестным движением ног.

Встать сбоку от партнера, прыгнуть вверх вперед, скрестным движением ног захватить его шею и, падая вниз, опрокинуть его на спину (рис. 2534–2536).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Отрабатывать предыдущее упражнение на манекене.
5. Повторить в паре с партнером удары ногами, разученные на уроках 396, 397.
6. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.



Рис. 2534



Рис. 2535



Рис. 2536

Урок 399

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить в паре с партнером проведение ударов ногами в прыжке, разученные на уроках 397, 398.
3. Разучить проведение нового броска скрестным движением ног с захватом шеи.

Встать сбоку от партнера, прыгнуть вверх вперед, скрестным движением ног захватить его шею и, падая вниз, опрокинуть его на шею. Затем перевернуть на спину (рис. 2537–2539).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Повторить проведение разученного на предыдущем уроке броска захватом шеи скрестным движением ног.

5. Повторить в паре с партнером удары головой, разученные на уроках 384, 387, 394.



Рис. 2537

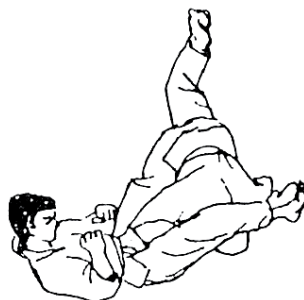


Рис. 2538



Рис. 2539

6. Разучить бросок скручиванием головы в качестве контратаки от ударов кулаком.

Атакующий становится в переднюю левостороннюю стойку, поворачивается лицом к партнеру, стоящему в узкой фронтальной стойке, затем делает правой ногой шаг вперед и кулаком правой руки наносит удар в его голову. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед, предплечьем левой руки проводит верхний блок предплечья разноименной руки партнера, захватывает руками его голову, поворачивает и опрокидывает его на спину атакующего (рис. 2540–2542). После этого партнеры занимают исходное положение.

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

7. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.



Рис. 2540



Рис. 2541



Рис. 2542

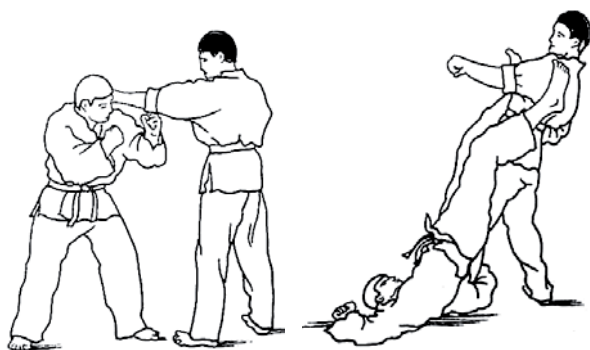


Рис. 2543



Рис. 2544

Урок 400

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить в паре с партнером технические действия ногами, предложенные на уроке 388 в пунктах 2–5.

3. Повторить подводящие упражнения для совершенствования ударов головой.

4. Повторить в паре с партнером технические действия ногами после выполнения акробатического элемента «кувырок вперед».

5. Разучить в паре с партнером новые технические действия ногами после выполнения акробатического элемента «кувырок вперед».

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий наносит прямой удар левым кулаком в голову партнера. Защищающийся уклоняется вправо, делает кувырок вперед, захватывает в момент переворота левой рукой одноименную ногу партнера, толкает его левой пяткой в грудь и опрокидывает на спину (рис. 2543, 2544).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением ударов средними суставами пальцев рук, рассмотренные на уроках 387, 392, 397.

7. Разучить новые технические действия с применением удара внешней частью кисти и захвата головы партнера.

Оба партнера становятся друг против друга в узкую фронтальную стойку. Атакующий стопой правой ноги обозначает удар сверху вниз по стопе правой ноги защищающегося, затем удар внешней частью кисти правой руки по его лицу, после чего захватывает волосы на височной части головы партнера, сгибает правой рукой его туловище и коленом правой ноги

обозначает удар в его лицо (рис. 2545, 2546). После этого партнеры занимают исходное положение.

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

8. Отрабатывать силу проведения ударов средними суставами пальцев рук в боксерские лапы, надетые на руки одного из партнеров.

9. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.



Рис. 2545



Рис. 2546

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ СДАЧИ ЭКЗАМЕНА НА ПРАВО НОШЕНИЯ ЧЕРНОГО ПОЯСА ПЕРВОЙ МАСТЕРСКОЙ СТЕПЕНИ

Экзамены принимаются в конце четвертого года обучения. Ученики, успешно сдавшие нормативы, имеют право носить черный пояс с одной поперечной красной нашивкой на одном из его концов.

1. Разбить двумя попеременными ударами ногам в прыжке 2 доски размером 40x40 см и толщиной по 2 см, которые поднимаются на высоту уровня груди и живота сдающего и одну доску толщиной 5 см. рукой. На исполнение теста отводится не более трех попыток. Не сумевшие разбить доски к дальнейшим упражнениям не допускаются.

2. Показать попеременные удары ногами в прыжке:

- а) одной ногой вперед, другой – назад с поворотом на 180°;
- б) одной ногой вперед, другой – в сторону с поворотом на 270°;
- в) одной ногой вперед, другой – круговой назад с поворотом на 180°;
- г) одной ногой в сторону, другой – назад с поворотом на 180°;
- д) одной ногой в сторону, другой – тоже в сторону с поворотом на 270°.

3. Встать в боевую стойку, сделать длинный шаг вперед впереди стоящей ногой, перейти в переднюю стойку и провести имитацию удара вперед кулаком одноименной руки, затем сделать шаг вперед сзади стоящей ногой, перейти в переднюю стойку и провести имитацию второго удара вперед кулаком одноименной руки.

4. Встать в боевую стойку, сделать длинный шаг вперед впереди стоящей ногой, перейти в переднюю стойку и провести имитацию удара вперед кулаком одноименной руки, затем сделать шаг вперед сзади стоящей ногой, перейти в переднюю стойку и провести имитацию второго удара вперед кулаком одноименной руки и имитацию удара вперед кулаком разноименной руки.

5. Встать в боевую стойку, провести имитацию удара ногой вперед, перейти в переднюю стойку и провести имитацию удара вперед кулаком разноименной руки, затем сделать полшага вперед сзади стоящей ногой, быстро выдвинуть впереди стоящую ногу в исходное положение и провести имитацию удара вперед кулаком одноименной руки.

6. Встать в боевую стойку, сделать шаг вперед сзади стоящей ногой, перейти в переднюю стойку и провести имитацию удара вперед кулаком одноименной руки, затем сделать полшага вперед сзади стоящей ногой, быстро выдвинуть впереди стоящую ногу в исходное положение и провести имитацию удара вперед внешней стороной кулака одноименной руки.

7. Встать в боевую стойку, сделать шаг вперед впереди стоящей ногой, перейти в переднюю стойку и провести имитацию удара вперед кулаком разноименной руки, затем сделать шаг вперед сзади стоящей ногой, и провести имитацию удара вперед кулаком разноименной руки.

8. Показать технический комплекс № 8.

9. Провести 12 спаррингов по правилам лай контакта, меняя противников каждые две минуты.

Ученики, успешно сдавшие экзамен, получают право носить черный пояс первой мастерской степени.

ТЕХНИКА ПОВЫШЕННОЙ СЛОЖНОСТИ МНОГОСТИЛЕВОГО КАРАТЭ

ТЕХНИКА ЧЕРНОГО ПОЯСА ВТОРОЙ МАСТЕРСКОЙ СТЕПЕНИ

Урок 401



Рис. 2547



Рис. 2548

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить технические действия ногами, предложенные в общем задании.
3. Разучить имитацию ударов обеими ногами в прыжке вперед-назад одновременно в двух противников.
Встать в узкую фронтальную стойку, выпрыгнуть вверх, согнуть обе ноги в коленях, имитировать одновременный удар одной ногой вперед, а другой назад, приземлиться на обе ноги.

Выполнить 10 раз для каждой ноги.

4. Выполнить предыдущее упражнение, проводя удары по боксерским лапам, надетым на руки партнеров, стоящих спереди и сзади (рис. 2547, 2548).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее разученные варианты проведения ударов кулаком.
6. Повторить в паре с партнером технические действия руками, рассмотренные на уроке 399.
7. Разучить в паре с партнером новые технические действия руками.

Оба партнера становятся в боевую левостороннюю стойку друг против друга. Атакующий наносит удар вперед передней частью правого кулака в голову партнера. Защищающийся проводит верхний блок предплечьем левой руки в предплечье разноименной руки. Атакующий проводит повторную атаку удар снизу передней частью кулаком левой руки в подбородок партнера. Защищающийся ставит ладонь правой руки под удар кулака партнера и обозначает удар внешней частью кулака левой руки в его лицо (рис. 2549–2552).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

8. Повторить ранее изученные технические действия.
9. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.
10. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.
11. Разучить технический комплекс № 9.



Рис. 2549



Рис. 2550



Рис. 2551



Рис. 2552

Технический комплекс № 9

1. Встать в стойку: пятки вместе, носки врозь, руки вдоль бедер. Выполнить в качестве приветствия легкий поклон.

2. На счет «1» – скрестить перед грудью сжатые в кулаки руки, опустить их вниз, сделать правой ногой шаг в сторону, перейти в узкую фронтальную стойку (поз. 1).

3. На счет «2» – выполнить поворот на 90° влево, перейти в заднюю левостороннюю стойку, предплечьем левой руки выполнить средний блок изнутри, а предплечьем правой руки – верхний блок (поз. 2). В момент защиты пальцы выпрямлены и плотно соединены.

4. На счет «3» – повернуться вправо на 180°, перейти в заднюю правостороннюю стойку, выполнить предплечьем правой руки средний блок изнутри, а предплечьем левой руки – верхний блок (поз. 3). В момент защиты пальцы выпрямлены и плотно соединены.

5. На счет «4» – повернуться влево на 90°, перейти в переднюю левостороннюю стойку и выполнить нижний блок скрещенными предплечьями (поз. 4).

6. На счет «5» – сделать шаг вперед правой ногой, перейти в переднюю правостороннюю стойку, предплечьем правой руки выполнить средний блок изнутри, усиленный кулаком левой руки (поз. 5).

7. На счет «6» – перенести вес тела на правую ногу, кулак левой руки положить на кулак правой руки, согнуть левую ногу в колене и имитировать ею удар в сторону, разогнуть левую руку и разжать пальцы на ней, повернуться влево на 90°, перейти в переднюю правостороннюю стойку и нанести локтем правой руки удар в ладонь левой руки (поз. 6–8).

8. На счет «7» – перенести вес тела на левую ногу, положить кулак правой руки на кулак левой руки, согнуть правую ногу в колене и имитировать ею удар в сторону, разогнуть правую руку, разжать пальцы правой руки; повернуться вправо на 90°, перейти в переднюю правостороннюю стойку и нанести локтем левой руки удар в ладонь правой руки (поз. 9–11).

9. На счет «8» – левую руку выпрямить в локте и опустить ладонью вниз, правую – поднять вверх и задержать на уровне лба развернутой ладонью наружу.

10. На счет «9» – перенести вес тела на левую ногу, перейти в переднюю правостороннюю стойку, имитировать удар ребром ладони правой руки, развернутую наружу ладонь левой руки поднять на уровень лба (поз. 12).

11. На счет «10» – имитировать правой ногой удар вперед (поз. 13).

12. На счет «11» – поставить стопу левой ноги перпендикулярно сзади стопе правой ноги и внешней частью кулака правой руки имитировать удар вперед (поз. 14).

13. На счет «12» – выполнить поворот на 45° влево, правую ногу поставить сзади левой, выполнить поворот на 180°, перейти в заднюю левостороннюю стойку, соединить на уровне груди оба предплечья, развести их в стороны на ширину плеч, правой ногой имитировать удар

вперед, перейти в переднюю правостороннюю стойку, имитировать прямой удар кулаком правой руки, затем – кулаком левой руки (поз. 15–18).

14. На счет «13» – выполнить поворот вправо на 45°, перейти в заднюю правостороннюю стойку, соединить предплечья на уровне груди, развести их в стороны на ширину плеч, имитировать левой ногой удар вперед, перейти в переднюю левостороннюю стойку и имитировать прямой удар сначала кулаком левой руки, затем – кулаком правой руки (поз. 19–22).

15. На счет «14» – выполнить поворот влево на 45°, выполнить предплечьем левой руки средний блок изнутри, усиленный кулаком правой руки (поз. 23).

16. На счет «15» – перейти в заднюю правостороннюю стойку, выполнить предплечьем правой руки средний блок изнутри, усиленный кулаком левой руки (поз. 24).

17. На счет «16» – перейти в заднюю левостороннюю стойку, предплечьем левой руки выполнить средний блок изнутри, усиленный кулаком правой руки (поз. 25).

18. На счет «17» – переместить вес тела на левую ногу, перейти в переднюю левостороннюю стойку, резко вытянуть руки вперед, разжать пальцы, имитировать коленом правой ноги удар вперед (поз. 26), согнуть ноги в коленях, перейти в переднюю правостороннюю стойку.

19. На счет «18» – выполнить поворот на 180°, перейти в заднюю левостороннюю стойку и ребром ладони левой руки выполнить средний блок (поз. 27).

20. На счет «19» – сделать шаг вперед правой ногой, перейти в заднюю правостороннюю стойку и ребром ладони правой руки выполнить средний блок (поз. 28).

21. На счет «21» – сделать шаг назад правой ногой, поставить ноги на ширину плеч, скрестить руки перед грудью, поставить ноги вместе, опустить руки вдоль бедер (поз. 29). Выполнить поклон и закончить упражнение.



Поз. 1



Поз. 2



Поз. 3



Поз. 4



Поз. 5



Поз. 6



Поз. 7



Поз. 8



Поз. 9



Поз. 10



Поз. 11



Поз. 12

Поз. 13

Поз. 14

Поз. 15

Поз. 16

Поз. 17



Поз. 18

Поз. 19

Поз. 20

Поз. 21

Поз. 22



Поз. 23

Поз. 24

Поз. 25

Поз. 26

Поз. 27

Поз. 28

Поз. 29

Урок 402

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить технические действия ногами, предложенные в общем задании.
3. Повторить имитацию ударов вперед-назад в двух противников одновременно обеими ногами в прыжке, предложенных на уроке 401.
4. Разучить имитацию удара обеими ногами в прыжке в стороны одновременно в двух противников.

Встать в узкую фронтальную стойку, выпрыгнуть вверх, согнуть обе ноги в коленях, имитировать удар обеими ногами в стороны, приземлиться на обе ноги (рис 2553, 2554).

Выполнить 20 раз.

5. Выполнить предыдущее упражнение, проводя удары по боксерским лапам, надетым на руки двух партнеров, стоящих по бокам.

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 2553



Рис. 2554

6. Повторить удары вперед-назад обеими ногами в прыжке по боксерским лапам, надетым на руки партнеров.

7. Повторить удары кунаком согнутой в локте руки: прямо, снизу вверх, сбоку.

8. Повторить в паре с партнером защитные действия против ударов кулаком согнутой в локте руки, рассмотренные ранее.

9. Разучить новые защитные действия против ударов снизу кулаком согнутой в локте руки.

Оба партнера становятся друг против друга в узкую фронтальную стойку. Атакующий наносит удар снизу передней частью правого кулака в живот партнера. Защищающийся делает круговое движение предплечьем левой руки и проводит им нижний блок в предплечье атакующей руки партнера, захватывает правой рукой локоть правой руки атакующего, резко тянет его на себя и проводит загиб его руки за его спину (рис 2555–2557). На счет «три» – партнеры занимают исходное положение.

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

10. Повторить ранее изученные технические действия.

11. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.

12. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 2555



Рис. 2556



Рис. 2557

Урок 403

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить технические действия ногами, предложенные в общем задании.

3. Повторить имитацию ударов обеими ногами в прыжке вперед-назад, в стороны одновременно в двух противников, предложенных на уроках 401, 402.

4. Разучить имитацию ударов обеими ногами в прыжке назад одновременно в двух противников.

Встать в узкую фронтальную стойку, левой ногой сделать шаг вперед, оттолкнуться ею и выполнить мах вперед согнутой в колене правой ногой, выпрыгнуть вверх; в полете приблизить правое бедро к левому, развернуться в полете на 180° и имитировать удар назад разведенными в стороны ногами.

Выполнить 20 раз.

5. Выполнить предыдущее упражнение, проводя удары по боксерским лапам, надетым на руки партнеров, стоящих рядом (рис. 2558).

Выполнить 20 раз, попеременно меняясь ролями.



Рис. 2558

6. Повторить разученные ранее удары кулаком из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад.

7. Разучить бросок через плечо в качестве контрприема от удара кулаком в лицо.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий наносит кулаком правой руки удар в голову партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг вперед, одновременно предплечьем левой руки выполняет верхний блок и захватывает плечо разноименной руки партнера, поворачивается спиной к атакующему, захватывает его правую руку на свое правое плечо, сгибает ноги в коленях и опрокидывает его на спину (рис. 2559–2561). После этого партнеры занимают исходное положение.

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

8. Повторить ранее изученные технические действия.

9. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.

10. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 2559



Рис. 2560



Рис. 2561

Урок 404

1. Разминка и акробатика.

2. Приставить к стене поролоновые маты и провести в них следующие удары ногами: в прыжке вперед, в сторону, назад обеими ногами сразу; попеременные удары ногами: одной вперед, другой в сторону; одной вперед, другой назад; одной в сторону, другой назад; одной в сторону и другой в сторону; одной назад и другой назад.

3. Забежать по стене вверх как можно выше, сделать поворот на 180° и приземлиться на обе ноги.

4. Разучить сбивание партнера ладонями при отскоке от стены.



Рис. 2562

Один из партнеров догоняет другого; последний забегает на стену как можно выше, делает поворот на 180° и в прыжке сбивает ладонями догоняющего (рис. 2562).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Разучить приемы «тени».

Один из партнеров медленно поворачивает голову влево, стараясь увидеть другого, стоящего у него за спиной. Второй партнер отставляет правую ногу в сторону, переносит на нее вес тела, подтягивает к ней другую ногу и поворачивает туловище влево на угол, равный повороту головы впереди стоящего.

6. Один из партнеров поворачивает голову и туловище влево, стараясь увидеть другого, стоящего у него за спиной. Второй партнер ставит свою левую стопу сзади скрестно своей правой, затем отставляет правую ногу параллельно своей левой и поворачивает туловище на угол, равный повороту головы и туловища впереди стоящего.

7. Один из партнеров сначала перемещается на месте по кругу, поворачивает голову и туловище влево, стараясь увидеть другого, стоящего у него за спиной. Затем неожиданно поворачивается в другую сторону.

Второй партнер ставит правую стопу спереди скрестно левой, перемещает на нее вес тела; одновременно разворачивает туловище влево; затем ставит левую ногу за спину партнера и поворачивается на угол равный повороту впереди стоящего.

8. Один из партнеров идет по кругу за спиной другого, подражая его походке и частоте шагов.

9. Выполнить в паре с партнером предыдущее упражнение, попеременно меняя частоту и амплитуду шагов

10. Второй партнер идет по кругу за спиной первого. Первый неожиданно делает резкий разворот влево на 180°. Второй ставит левую ногу спереди скрестно правой, приседает и наклоняет туловище вправо вниз, затем ставит правую ногу за спину впереди стоящего, разворачивает туловище влево на угол, равный повороту его туловища.

11. Два партнера становятся друг против друга, вытягивают руки вперед и соединяют ладони вместе. Один из них начинает перемещать руки в различных направлениях, другой в точности подражает его движениям, стараясь сохранить сцепление рук.

12. Два партнера становятся лицом друг к другу. Один из них медленно под различными углами толкает партнера ладонями в туловище. Другой отклоняется в сторону давления с быстротой движения рук партнера.

13. Один из партнеров становится за спиной другого и медленно толкает его ладонями в спину. Другой медленно отклоняется в сторону давления с быстротой движений рук партнера.

14. Один из партнеров захватывает шею другого и старается сгибать его туловище в разных направлениях. Другой партнер, не оказывая сопротивления, перемещает голову в сторону давления рук атакующего.

15. Повторить ранее изученные технические действия.

16. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.

17. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 405

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить имитацию ударов ногами в прыжке, предложенных в общем задании.

3. Разучить проведение ударов вперед в прыжке сзади стоящей ногой из положения боевой стойки.

Встать в левостороннюю боевую стойку, подпрыгнуть, поднять руки на уровень головы, максимально подтянуть колени к груди, правой ногой имитировать удар вперед, приземлиться на левую ногу.

Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек.

4. Разучить в паре с партнером атакующие действия, выполняя удар ногой вперед в прыжке сзади стоящей ногой.

Оба партнера – в боевой левосторонней стойке на расстоянии вытянутой ноги друг от друга. Защищающийся держит обеими руками боксерскую лапу на уровне своей головы, атакующий проводит в нее удар правой ногой вперед в прыжке (рис. 2563, 2564).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее разученные варианты проведения ударов кулаком.

6. Повторить в паре с партнером технические действия руками, рассмотренные на уроке 401.

7. Разучить в паре с партнером новые технические действия руками.

Оба партнера – в боевой левосторонней стойке на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий наносит удар вперед передней частью правого кулака в голову партнера. Защищающийся проводит верхний блок левым предплечьем в предплечье атакующей руки партнера. Атакующий проводит повторную атаку ударом передней частью кулака правой руки снизу в живот партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой, уходит от атаки и обозначает удар вперед передней частью правого кулака в голову (рис. 2565–2567).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 2563



Рис. 2564



Рис. 2565



Рис. 2566



Рис. 2567

8. Повторить ранее изученные технические действия.

9. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.

10. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 406

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить имитацию ударов ногами в прыжке, предложенных в общем задании.

3. Разучить имитацию ударов ногами в стоп, ту в прыжке с поворотом на 270°.

Встать в боевую правостороннюю стойку, сделать мах вперед согнутой в колене левой ногой, подпрыгнуть, поднять согнутые в локтях руки на уровень головы, подтянуть правое колено к левому, повернуться в воздухе на 270° вправо, правой ногой имитировать удар в сторону и приземлиться на левую ногу.

Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек.

4. Выполнить предыдущее упражнение в паре с партнером, нанося удары ногами в боксерские лапы (рис. 2568, 2569).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить в паре с партнером защитные технические действия с применением ударов предплечьем, рассмотренные на уроке 402.

6. Разучить новые защитные действия с применением ударов предплечьем.

Атакующий становится в переднюю левостороннюю стойку, лицом к партнеру, стоящему в узкой фронтальной стойке, затем левой ногой делает шаг вперед и кулаком правой руки наносит удар в его лицо. Защищающийся наклоняет голову вправо, пропуская над своим левым плечом предплечье правой руки. Атакующий резко отводит правую руку влево и правым плечом обозначает удар под левое ухо защищающегося (рис. 2570, 2571). После этого партнеры занимают исходное положение.

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

7. Повторить ранее изученные технические действия.

8. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.

9. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 407

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить имитацию ударов ногами в прыжке предложенных в общем задании.

3. Повторить имитацию ударов, разученных на уроках 401–403.

4. Разучить имитацию ударов ногами после проведения акробатического элемента «кувырок вперед».

Оба партнера становятся в боевую левостороннюю стойку друг против друга. Атакующий наносит удар вперед передней частью правого кулака в голову партнера. Защищающийся приседает, уходит от удара, делает кувырок вперед, захватывает в перевороте правой рукой изнутри разноименную голень атакующего, толкает его пятками в грудь и опрокидывает на спину (рис. 2572, 2573).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Выполнить предыдущее упражнение в паре с партнером, нанося удары в боксерские лапы, надетые на его руки.

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить удары кулаком из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад.



Рис. 2568



Рис. 2569



Рис. 2570



Рис. 2571



Рис. 2572



Рис. 2573

7. Повторить защитные действия от ударов кулаком с применением бросков, предложенные на уроке 403.

8. Разучить защитные действия от ударов кулаком с применением бросков захватом ног партнера.

Оба партнера становятся в боевую стойку друг против друга. Атакующий наносит удар вперед передней частью кулака правой руки в голову партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед с одновременным «нырком» под правую руку атакующего, обхватывает руками его правую ногу, затем выпрямляет спину и, прогибаясь назад, перебрасывает партнера через свое плечо (рис. 2574–2576). После этого партнеры занимают исходное положение.

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

9. Повторить ранее изученные технические действия.

10. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.

11. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 2574



Рис. 2575



Рис. 2576

Урок 408

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить приемы ударов ногами в прыжке в поролоновый мат, поставленный у стены, и отскоки от него, разученные на уроке 404.

3. Разучить новые отскоки от стены с проведением ударов кулаком.

Разбежаться, забежать на стену как можно выше, сделать поворот на 180° и имитировать в прыжке прямой удар кулаком. Приземлиться на обе ноги.

Выполнить 20 раз.

4. Разучить в паре с партнером проведение ударов вперед кулаком при отскоке от стены.

Один из партнеров догоняет другого. Последний забегает на стену как можно выше, делает поворот на 180° и в прыжке наносит прямой удар кулаком в голову догоняющего (рис. 2577, 2578).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

Выполнить по 10 раз, попеременно меняясь ролями.

5. Повторить в паре с партнером приемы техники «тени», разученные на уроке 4.

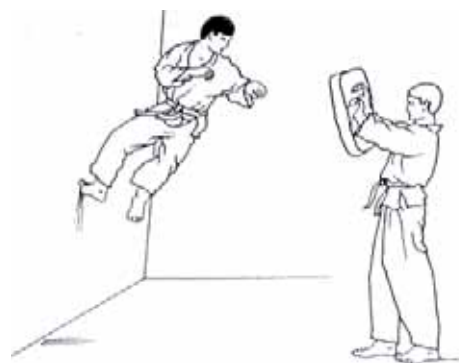


Рис. 2577



Рис. 2578

6. Разучить способы ухода за спину партнера после нанесения удара кулаком.

Оба партнера – на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий наносит прямой удар левым кулаком в голову партнера. Защищающийся делает уклон вправо, затем, поворачиваясь вправо на 180° вокруг левой ноги, делает шаг правой ногой за спину атакующего и выполняет с ним движение «тени».

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

7. Повторить ранее изученные технические действия.

8. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.

9. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 409

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить имитацию ударов ногами в прыжке, предложенных в общем задании.

3. Разучить имитацию новых ударов в сторону в прыжке сзади стоящей ногой из положения боевой стойки.

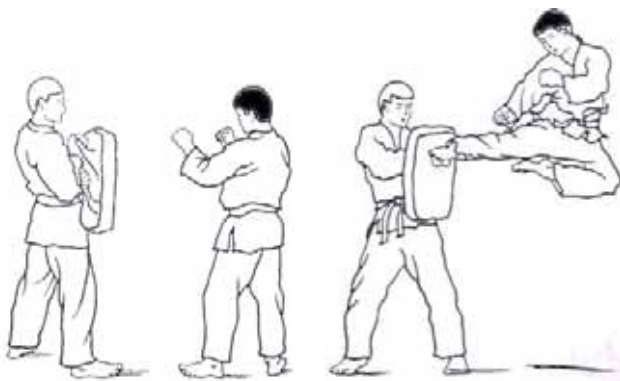


Рис. 2579

Рис. 2580

Встать в левостороннюю стойку, оттолкнуться обеими ногами, подпрыгнуть, поднять руки на уровень головы, максимально подтянуть колени к груди, повернуться в воздухе на 90° влево, имитировать удар правой ногой в сторону, приземлиться на левую ногу (рис. 2579, 2580).

Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек.

4. Повторить в паре с партнером атакующие действия ногами, разученные на уроке 405.

5. Разучить в паре с партнером новые атакующие действия ногами.

6. Повторить ранее изученные варианты нанесения удара кулаком.

7. Разучить в паре с партнером новые технические действия руками.

Оба партнера становятся в боевую левостороннюю стойку на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий наносит удар вперед передней частью правого кулака в голову партнера. Защищающийся делает «нырок» влево под атакующую руку партнера, уходит от удара и обозначает круговой удар вперед передней частью правого кулака в туловище атакующего (рис. 2581–2583).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 2581



Рис. 2582



Рис. 2583

8. Повторить ранее изученные технические действия.
9. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.
10. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 410

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить имитацию ударов ногами в прыжке, разученных в предыдущем уроке.
3. Разучить имитацию ударов ногами назад в прыжке с поворотом на 180°.

Встать в боевую правостороннюю стойку, сделать мах вперед согнутой в колене левой ногой, подпрыгнуть, поднять согнутые в локтях руки на уровень головы, подтянуть правое колено к левому, повернуться в воздухе на 180° вправо, правой ногой имитировать удар назад и приземлиться на левую ногу.

Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек.

4. Выполнить предыдущее упражнение в паре с партнером, нанося удары ногами в боксерские лапы (рис. 2584, 2585).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить в паре с партнером удары ног в сторону в прыжке, разученные на уроке 406.

6. Разучить в паре с партнером новые защитные действия с применением ударов предплечьем.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий правой ногой делает шаг вперед и кулаком правой руки наносит удар в голову партнера. Защищающийся наклоняет голову вправо, пропуская над левым плечом правую руку партнера. Атакующий сгибает правую руку в локте и предплечьем обозначает удар в шею Защищающегося (рис. 2586, 2587). После этого партнеры занимают исходное положение.

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

7. Отрабатывать силу ударов предплечьями в боксерские лапы, надетые на руки партнера.

8. Повторить ранее изученные технические действия.

9. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.

10. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 2584

Рис. 2585



Рис. 2586

Рис. 2587

Урок 411

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить имитацию ударов ногами в прыжке, предложенных в общем задании.



Рис. 2588

3. Повторить имитацию ударов ногами в прыжке после проведения акробатических элементов, разученных на уроке 407.

4. Разучить имитацию ударов ногами в двух противников одновременно после проведения акробатического элемента «полет-кувырок».

Атакующий становится против двух защищающихся, делает кувырок вперед, перекачивается по спине, прижимает руками бедра к груди, затем резко выпрямляет в стороны ноги и обозначает ими удар вперед в туловища партнеров (рис. 2588).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Выполнить предыдущее упражнение, нанося удары ногами в боксерские лапы, надетые на руки партнеров.

6. Повторить ранее разученные удары кулаком согнутой в локте руки снизу вверх, снизу вбок, стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад.

7. Повторить в паре с партнером защитные технические действия от ударов кулаком с применением бросков, рассмотренные на уроках 403, 406.

8. Разучить бросок с захватом ног в качестве контрприема от удара кулаком.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и проводит круговой удар вперед передней частью правого кулака в голову партнера. Защищающийся делает «нырок» под атаковую руку партнера и одновременно обозначает круговой удар вперед передней частью правого кулака в его живот. Затем защищающийся захватывает ноги атакующего, отрывает их от пола, тянет на себя, упираясь плечом в его живот, и опрокидывает партнера на спину (рис. 2589, 2590).

На счет «три» – партнеры занимают исходное положение.

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 2589



Рис. 2590

9. Повторить ранее изученные технические действия.

10. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.

11. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 2591

Урок 412

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить приемы ударов ногами в прыжке поролоновый мат, поставленный у стены, и отскоки от него, разученные на уроках 404, 408.

3. Разучить проведение новых ударов спиной. При отскоке от стены.

Разбежаться, забежать на стену как можно выше сделать отскок и имитировать удар назад спиной.

Выполнить 20 раз.

4. Разучить в паре с партнером проведение удара спиной при отскоке от стены.

Один из партнеров догоняет другого. Последний забегает на стену как можно выше, делает отскок от стены и наносит удар спиной в грудь догоняющего (рис. 2591).

Выполнить 20 раз, попеременно меняясь ролями.

5. Повторить в паре с партнером приемы техники «тени», разученные на уроке 404.

6. Разучить способы ухода за спину партнера после нанесения ударов кулаком.

Оба партнера – на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий наносит удар вперед передней частью правого кулака в голову партнера. Защищающийся делает уклон влево, шагает правой ногой вперед, поворачивается на 180° влево, затем делает шаг левой ногой за спину атакующего и выполняет с ним в движении одно из упражнений «тени».

Выполнить 20 раз, попеременно меняясь ролями.

7. Повторить в паре с партнером приемы техники «тени», разученные на уроке 404.

8. Повторить способы ухода за спину партнера, разученные на уроках 404, 408.

9. Разучить способы ухода за спину партнера после проведения ударов кулаком.

Оба партнера – на расстоянии согнутой в локте руки друг от друга. Атакующий передней частью правого кулака наносит удар в живот партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед в сторону с поворотом туловища вправо, затем зашагивает правой ногой за спину атакующего и выполняет с ним в движении одно из упражнений «тени» или удар вперед передней частью левого кулака в его голову (рис. 2592, 2593).

Выполнить 20 раз, попеременно меняясь ролями.

10. Повторить ранее изученные технические действия.

11. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.

12. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 2592



Рис. 2593

Общее задание на 413–424 уроки

1. Повторить удары ногами в прыжке, предложенные в п. 4 общего задания на уроки 401–412.

2. Разучить попеременные удары ногами в прыжке одной ногой вперед, другой: в сторону с поворотом на 270°; назад с поворотом на 180°; по дуге с поворотом на 180°; круговой удар назад с поворотом на 180°.

3. Разучить удары сзади стоящей ногой в прыжке из положения боевой стойки: вперед, в сторону, назад, по дуге, круговой назад.

4. Разучить попеременные удары ногами в прыжке из положения стоя на коленях: вперед, назад, в сторону, круговой вперед, круговой назад.

Урок 413

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить имитацию ударов ногами в прыжке, предложенных в общем задании.

3. Разучить имитацию новых ударов назад в прыжке сзади стоящей ногой из положения боевой стойки.

Встать в боевую левостороннюю стойку, оттолкнуться обеими ногами, подпрыгнуть, поднять руки на уровень головы, максимально подтянуть колени к груди, повернуться в воздухе на 180° влево, имитировать удар правой ногой назад. Приземлиться на левую ногу.

Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек.

4. Повторить в паре с партнером атакующие действия ногами, разученные на уроках 405, 409.

5. Разучить в паре с партнером новые атакующие действия ногами.

Оба партнера – в боевой левосторонней стойке на расстоянии вытянутой ноги друг от друга. Защищающийся держит обеими руками боксерскую лапу на уровне груди, атакующий проводит в нее удар правой ногой назад в прыжке (рис. 2594, 2595).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Разучить в паре с партнером новые технические действия руками.

Оба партнера – в боевой левосторонней стойке на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий наносит удар

вперед передней частью левого кулака в живот партнера. Защищающийся локтем правой руки ставит блок снаружи в запястье атакующей руки партнера и обозначает удар в сторону его внешней частью кулака правой руки в его лицо (рис. 2596–2598).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 2594

Рис. 2595

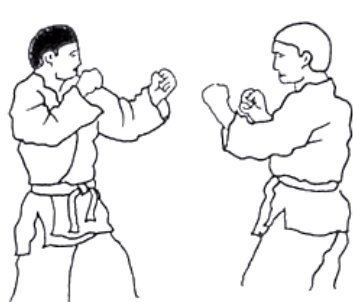


Рис. 2596



Рис. 2597



Рис. 2598

7. Повторить ранее изученные технические действия.

8. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.

9. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 414

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить имитацию ударов ногами в прыжке, предложенных в общем задании.

3. Разучить проведение ударов ногой по дуге в прыжке с поворотом на 180°.

Встать в боевую правостороннюю стойку; сделав мах вперед согнутой в колене левой ногой, подпрыгнуть, поднять согнутые в локтях руки на уровень головы, подтянуть правое колено к левому, повернуться в воздухе на 360° вправо, внешней частью стопы правой ноги имитировать удар по дуге и приземлиться на левую ногу.

Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек.

4. Выполнить предыдущее упражнение в паре с партнером, нанося удары по боксерским лапам (рис. 2599, 2600).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить в паре с партнером удары ногами в прыжке, разученные на уроках 406, 410.

6. Повторить в паре с партнером разученные на уроке 406 защитные действия с применением ударов предплечьем.

7. Разучить новые защитные действия с применением ударов предплечьем.



Рис. 2599

Рис. 2600

Оба партнера становятся в переднюю левостороннюю стойку на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий правой ногой делает шаг вперед и передней частью кулака правой руки наносит удар вперед в голову партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг назад и предплечьем левой руки про-



Рис. 2601



Рис. 2602

водит верхний блок с переходом на захват плеча разноименной руки партнера, тянет ее на себя и предплечьем правой руки обозначает удар в живот атакующего (рис. 2601, 2602). После этого партнеры занимают исходное положение.

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

8. Повторить ранее изученные технические действия.

9. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.

10. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 415

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить имитацию ударов ногами в прыжке, предложенных в общем задании.

3. Повторить имитацию ударов ногами после проведения акробатического элемента «полет-кувырок вперед», разученных на уроках 407, 411.

4. Разучить имитацию ударов ногами после акробатического элемента «кувырок назад».

Атакующий поворачивается спиной к партнеру, быстро приседает, перекачивается на спину, прижимает бедра к груди, упирается ладонями в пол, резко выпрямляет руки в локтях и обозначает удар обеими ногами назад в грудь защищающегося (рис. 2603–2605).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Выполнить предыдущее упражнение в паре с партнером, нанося удары в боксерские лапы, надетые на его руки.

6. Повторить в паре с партнером удары ногами, разученные на уроках 407, 411.

7. Повторить ранее разученные варианты проведения ударов кулаком.

8. Повторить в паре с партнером защитные технические действия от ударов кулаком с применением бросков.



Рис. 2603



Рис. 2604



Рис. 2605

9. Разучить бросок с захватом одноименного бедра в качестве контрприема от удара кулаком.

Оба партнера становятся в узкую фронтальную стойку друг против друга. Атакующий правой ногой делает шаг вперед и одновременно передней частью правого кулака наносит круговой удар в голову партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед в сторону, одновременно предплечьем левой руки проводит верхний боковой блок с захватом плеча разноименной руки партнера, затем плотно прижимается к ней грудью, заводит свою правую руку за спину атакующего, упираясь ладонью в его правое бедро, и опрокидывает атакующего на спину (рис. 2606, 2607). После этого партнеры занимают исходное положение.

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

10. Повторить ранее изученные технические действия.

11. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.

12. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 2606



Рис. 2607

Урок 416

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить приемы ударов ногами в прыжке в поролоновый мат, поставленный у стены, и отскоки от него, разученные на уроках 404, 408, 412.

3. Разучить проведение новых ударов руками при отскоке от стены.

Разбежаться, забежать на стену как можно выше, сделать поворот на 180° и имитировать прямые удары кулаками вперед.

Выполнить 20 раз.

4. Разучить с партнерами проведение новых ударов

Двое партнеров догоняют одного. Последний забегает на стену,

4. Разучить в паре с партнером проведение новых ударов кулаками вперед при отскоке от стены.

Один из партнеров догоняет другого. Последний забегает на стену, делает поворот на 180° и наносит в прыжке одновременно два прямых удара кулаками в боксерскую лапу, надетую на руки догоняющего (рис. 2608).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить в паре с партнером приемы техники «тени», разученные на уроке 4.

6. Повторить способы ухода за спину партнера после проведения ударов кулаком, разученные на уроках 408, 412.

7. Разучить уход за спину партнера после круговых ударов ногой вперед в голову партнера.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий наносит круговой удар правой ногой вперед в голову партнера. Защищающийся подныривает под атакующую голень, делает шаг в сторону левой ногой за спину атакующего и наносит ему удар правой ногой назад в область поясницы (рис. 2609, 2610).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

8. Повторить ранее изученные технические действия.

9. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.

10. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 2608



Рис. 2609

Рис. 2610

Урок 417

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить имитацию ударов ногами в прыжке, предложенных в общем задании.

3. Разучить имитацию новых круговых ударов ногой вперед в прыжке сзади стоящей ногой из положения боевой стойки.

Встать в боевую левостороннюю стойку, оттолкнуться обеими ногами, подпрыгнуть вверх, поднять руки на уровень головы, максимально подтянуть колени к груди, повернуться в воздухе на 90° влево, имитировать круговой удар правой ногой вперед, приземлиться на левую ногу.

Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек.

4. Повторить в паре с партнером атакующие действия, разученные на предыдущих уроках.

5. Разучить в паре с партнером новые атакующие действия ногами.

Оба партнера – в боевой левосторонней стойке на расстоянии вытянутой ноги друг от друга. Защищающийся держит боксерскую лапу на уровне головы; атакующий наносит по ней правой ногой круговой удар вперед в прыжке (рис. 2611, 2612).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить ранее разученные варианты проведения ударов кулаком.

7. Повторить в паре с партнером технические действия руками рассмотренные на уроке 13.

8. Разучить в паре с партнером новые технические действия руками.

Оба партнера становятся в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит удар вперед передней частью



Рис. 2611

Рис. 2612

левого кулака в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар ладонь правой руки. Атакующий проводит повторную атаку ударом вперед передней частью правого кулака лицо партнера. Защищающийся делает «нырок» влево под атакующую руку партнера и контратакует его круговым ударом вперед передней частью правого кулака по туловищу (рис. 2613, 2614).



Рис. 2613



Рис. 2614

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

9. Повторить ранее изученные технические действия.

10. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.

11. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 2615



Рис. 2616

Урок 418

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить имитацию ударов ногами в прыжке, предложенных в общем задании.

3. Разучить нанесение круговых ударов ногой назад в прыжке с поворотом на 180°.

Встать в боевую правостороннюю стойку, сделать мах вперед согнутой в колене левой ногой, подпрыгнуть, поднять согнутые в локтях руки на уровень головы, подтянуть правое колено к левому, повернуться в воздухе на 180° вправо, провести правой ногой имитацию кругового удара назад и приземлиться на левую ногу.

Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек.

4. Выполнить предыдущее упражнение в паре с партнером, нанося удары ногами по боксерским лапам, надетым на его руки (рис. 2615, 2616).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить в паре с партнером удары ногами прыжке, разученные на уроках 10, 14.

6. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением ударов предплечьем, рассмотренные на уроках 6, 14.

7. Разучить новые защитные действия с применением ударов предплечьем.

Атакующий в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» – атакующий правой ногой делает шаг вперед и кулаком правой руки наносит удар в грудь партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед и предплечьем левой руки имитирует удар чуть выше локтевого сгиба атакующей руки партнера, а предплечьем правой руки – по его запястью изнутри (рис. 2617). На «два» – партнеры занимают исходное.

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

8. Повторить ранее изученные технические действия.



Рис. 2617

9. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.
10. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 419

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить имитацию ударов ногами в прыжке, предложенных в общем задании.
3. Повторить имитацию ударов ногами в прыжке после проведения акробатических элементов, разученных на предыдущих уроках.
4. Разучить имитацию ударов ногами одновременно в двух противников после проведения акробатического элемента «кувырок назад».

Атакующий поворачивается спиной к партнерам, быстро приседает, перекачивается на спину, прижимает бедра к груди, упирается ладонями в пол, резко выпрямляет руки в локтях и имитирует разведенными в сторону ногами удар назад в туловища защищающихся (рис. 2618, 2619).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Выполнить предыдущее упражнение, нанося удары ногами в расставленные рядом манекены.

6. Повторить в паре с партнером удары ногами в прыжке, разученные на уроках 411, 415.

7. Повторить защитные технические действия от ударов кулаком с применением бросков захватом ног, предложенные на предыдущих уроках.

8. Разучить бросок с захватом разноименного бедра в качестве контратаки от удара кулаком.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий правой ногой делает шаг вперед и одновременно передней частью правого кулака наносит удар вперед в грудь партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед в сторону и одновременно предплечьем левой руки проводит средний блок снаружи в пред-

плечье левой руки нападающего, имитирует удар задней стороной левой пясти в его лицо, затем правой рукой подхватывает ногу атакующего по правое колено и, надавив левой ладонью в его подбородок, опрокидывает на землю (рис. 2620–2622).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 2618



Рис. 2619



Рис. 2620



Рис. 2621



Рис. 2622

9. Повторить ранее изученные технические действия.
10. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.
11. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 420

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить удары ногами в прыжке в поролоновый мат, поставленный у стены, и отскоки от него, разученные на предыдущих уроках.
3. Разучить проведение новых ударов кулаком при отскоке от стены.
Разбежаться, забежать на стену как можно выше, повернуть голову направо и в прыжке имитировать удар основанием кулака в сторону.

Выполнить 20 раз.

4. Разучить в паре с партнером проведение новых ударов ногой вперед при отскоке от стены.

Один из партнеров догоняет другого. Последний забегает на стену как можно выше, поворачивает голову направо и наносит в прыжке удар ногой вперед в боксерскую лапу, надетую на руки догоняющего (рис. 2623, 2624).



Рис. 2623



Рис. 2624

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить в паре с партнером приемы техники «тени», разученные на уроке 4.
6. Повторить приемы ухода за спину партнера после проведения ударов кулаком, разученные на уроках 412, 416.
7. Разучить новые приемы ухода за спину партнера после проведения им ударов кулаком.

Оба партнера – на расстоянии согнутой в локте руки. Атакующий передней частью правого кулака наносит круговой удар в голову партнера. Защищающийся приседает и одновременно делает шаг левой ногой вперед в сторону под рукой атакующего, затем в прыжке перемещается за его спину и выполняет одно из упражнений «тени».

Выполнить по 10 раз, попеременно меняясь ролями.

8. Повторить ранее изученные технические действия.
9. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.
10. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 421

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить имитацию ударов ногами в прыжке, предложенных в общем задании.
3. Разучить имитацию новых круговых ударов назад в прыжке сзади стоящей ногой из положения боевой стойки.



Рис. 2625

Рис. 2626

Встать в боевую левостороннюю стойку, оттолкнуться обеими ногами, подпрыгнуть, поднять руки на уровень головы, максимально подтянуть колени к груди, повернуться в воздухе на 90° влево, провести имитацию кругового удара правой ногой назад, приземлиться на левую ногу.

Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек.

4. Повторить в паре с партнером атакующие действия ногами, разученные на уроках 413, 417.

5. Разучить в паре с партнером новые атакующие действия ногами.

Оба партнера – в боевой левосторонней стойке на расстоянии вытянутой ноги друг от друга. Защищающийся поднимает боксерскую лапу на уровень головы, атакующий наносит в нее круговой удар назад правой ногой (рис. 2625, 2626).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить ранее разученные варианты проведения ударов кулаком.

7. Повторить в паре с партнером технические действия руками, рассмотренные на уроке 417.

8. Разучить в паре с партнером новые комбинационные технические действия руками.

Оба партнера становятся в боевую левостороннюю стойку друг против друга. Атакующий наносит удар вперед передней частью правого в голову партнера. Защищающийся делает шаг назад и уходит от удара. Атакующий проводит повторную атаку удар вперед передней частью левого кулака в живот партнера. Защищающийся делает локтем правой руки блок снаружи в запястье атакующей руки партнера и обозначает круговой удар вперед внешней стороной кулака правой руки в лицо атакующего (рис. 2627–2630).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 2627

Рис. 2628

Рис. 2629

Рис. 2630

9. Повторить ранее изученные технические действия.

10. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.

11. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 422

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить имитацию ударов ногами в прыжке, предложенных в общем задании.
3. Разучить проведение комбинационных попеременных ударов одной ногой вперед, другой – в сторону с поворотом на 270°.

Встать в боевую правостороннюю стойку, оттолкнуться правой ногой, подпрыгнуть, левой ногой имитировать удар вперед, повернуться в воздухе на 270° вправо, правой ногой имитировать удар в сторону и приземлиться на левую ногу.

Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек.

4. Выполнить предыдущее упражнение в паре с партнером, нанося удары ногами в боксерские лапы (рис. 2631, 2632).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить в паре с партнером маховые удары ногами в прыжке, разученные на уроках 414, 418.

6. В паре с партнером повторить защитные технические действия с применением ударов предплечьем, рассмотренные на уроках 406, 412, 418.

7. Разучить новые защитные действия с применением ударов предплечьем.

Атакующий – становится в переднюю правостороннюю стойку, поворачивается лицом к партнеру, стоящему в узкой фронтальной стойке, делает правой ногой шаг вперед и кулаком правой руки наносит удар в его голову. Защищающийся правой ногой делает шаг назад и предплечьем левой руки проводит верхний блок с переходом на захват разноименной руки партнера и предплечьем правой руки обозначает удар в его правый локоть (рис. 2633, 2634). После этого партнеры занимают исходное положение.



Рис. 2631



Рис. 2632

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

8. Повторить ранее изученные технические действия.

9. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.

10. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 2633



Рис. 2634

Урок 423

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить имитацию ударов ногами в прыжке, предложенных в общем задании.
3. Разучить имитацию ударов ногами после проведения акробатических элементов, разученных на предыдущих уроках.



Рис. 2635



Рис. 2636

Оба партнера становятся в боевую левостороннюю стойку, на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий передней частью правого кулака наносит удар в голову партнера, защищающийся приседает, уходит от удара, наклоняется вперед, прижимает ладонями к полу стопы атакующего, делает стойку на руках и обозначает удар обеими пятками в голову или грудь атакующего (рис. 2635, 2636).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Выполнить предыдущее упражнение в паре с партнером, нанося удары ногами в боксерские лапы, надетые на его руки.

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить в паре с партнером удары ногами, разученные на уроках 415, 419.

6. Разучить бросок через бедро в качестве контратаки от удара кулаком.

Атакующий становится в переднюю левостороннюю стойку, поворачивается лицом к партнеру, стоящему в узкой фронтальной стойке, делает правой ногой шаг вперед и передней частью правого кулака наносит удар в его грудь. Защищающийся правой ногой делает шаг вперед, предплечьем левой руки проводит средний блок изнутри и переходит на захват плеча разноименной руки партнера, правой рукой захватывает пояс на его спине, поворачивается к нему спиной, проводит бросок через бедро и опрокидывает атакующего на спину (рис. 2637–2639). После этого партнеры занимают исходное положение.

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 2637



Рис. 2638



Рис. 2639

7. В паре с партнером в течение одной минуты выполнить с максимальной быстротой попеременные броски через спину с захватом руки на плечо.

8. В паре с партнером выполнить в течение одной минуты выполнить с максимальной быстротой попеременные броски через спину с захватом руки на плечо как способ защиты от удара кулаком в лицо.

9. Повторить ранее изученные технические действия.

10. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.

11. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 424

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить удары ногой в прыжке в поролоновый мат, поставленный у стены, и отскоки от него, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить новые атакующие действия при отскоке от стены.

Разбежаться, забежать на стену как можно выше, повернуть голову направо, оттолкнуться ногами от стены, выполнить прыжок с ударом ногой в сторону.

4. Разучить в паре с партнером новые атакующие действия при отскоке от стены.

Один из партнеров догоняет другого, последний забегает на стену как можно выше, поворачивает голову на право, отталкивается правой ногой от стены и в прыжке наносит удар левой ногой в сторону в боксерские лапы, надетые на руки догоняющего (рис. 2640, 2641).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить в паре с партнером приемы «тени», разученные на уроке 4.

6. Повторить приемы ухода за спину партнера после проведения им ударов кулаком, разученных на уроках 416, 420.

7. Разучить новые приемы ухода за спину партнера после проведения им ударов ногой.

Оба партнера становятся в боевые левосторонние стойки друг против друга. Атакующий правой ногой наносит удар вперед в живот партнера. Защищающийся делает левой ногой шаг вперед в сторону с одновременным поворотом туловища вправо, ставит правую стопу сзади скрестно своей левой, делает поворот на 180° вправо, делает шаг левой ногой за спину атакующего и обозначает удар кулаком его голову (рис. 2642, 2643).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

8. Повторить ранее изученные технические действия.

9. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.

10. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 2640



Рис. 2641



Рис. 2642



Рис. 2643

Общее задание на 425–436 уроки

1. Повторить попеременные удары ногами в прыжке, предложенные в п. 2 предыдущего задания.

2. Разучить попеременные удары ногами в прыжке одной ногой по дуге внутренней стороной стопы, другой: в сторону с поворотом на 270°; назад с поворотом на 180°; по дуге с поворотом на 180°; круговой назад с поворотом на 180°.

3. Разучить удары впереди стоящей ногой в прыжке из положения боевой стойки: вперед, назад, в сторону, по дуге, круговой вперед, круговой назад.

4. Разучить попеременные удары ногами в прыжке из положения сидя на ягодицах: вперед, в сторону, назад с поворотом на 180°, круговой вперед.

Урок 425

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить имитацию ударов ногами в прыжке, предложенных в общем задании.

3. Разучить имитацию новых ударов по дуге в прыжке сзади стоящей ногой из положения боевой стойки.

Встать в боевую левостороннюю стойку, оттолкнуться обеими ногами, подпрыгнуть, поднять руки на уровень головы, развернуться в воздухе на 180° вправо, внешней частью стопы правой ноги имитировать удар по дуге.

Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек.

4. Повторить в паре с партнером атакующие действия ногами, предложенные на уроках 417, 421.

5. Разучить в паре с партнером новые атакующие действия ногами.

Оба партнера – в боевой левосторонней стойке на расстоянии вытянутой ноги друг от друга. Защищающийся поднимает боксерскую лапу на уровень головы, атакующий наносит в нее удар по дуге в прыжке внешней стороной стопы правой ноги (рис. 2644, 2645).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить ранее разученные варианты проведения ударов кулаком.

7. Повторить в паре с партнером технические действия руками, предложенные на уроке 421.

8. Разучить в паре с партнером новые технические действия руками.

Оба партнера становятся в боевую левостороннюю стойку на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий наносит круговой удар вперед передней частью левого кулака в голову партнера. Защищающийся проводит верхний боковой блок предплечьем правой руки в предплечье разноименной руки партнера с одновременным наклоном туловища влево, затем обозначает ударом снизу передней частью правого кулака по туловищу атакующего (рис. 2646–2648).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 2644

Рис. 2645



Рис. 2646



Рис. 2647



Рис. 2648

9. Повторить ранее изученные технические действия.

10. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.

11. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 426

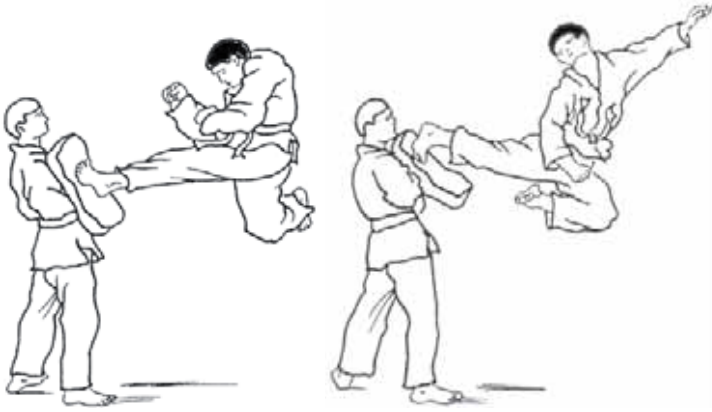


Рис. 2649

Рис. 2650

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить имитацию ударов ногами в прыжке, разученных на предыдущих занятиях.
3. Разучить проведение комбинированных попеременных ударов ногами в прыжке: одной ногой вперед, другой – назад с поворотом на 180°.

Встать в боевую правостороннюю стойку, оттолкнуться правой ногой,

подпрыгнуть, левой ногой имитировать удар вперед, развернуться в воздухе на 180° вправо, правой ногой имитировать удар назад и приземлиться на левую ногу.

Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек.

4. Выполнить предыдущее упражнение в паре с партнером, нанося удары ногами в боксерские лапы (рис. 2649, 2650).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить в паре с партнером двойные удары ногами в прыжке, разученные на уроках 418, 422.

6. Разучить новые контратакующие действия с применением ударов предплечьем. Атакующий становится в переднюю левостороннюю стойку, поворачивается лицом к партнеру, стоящему в узкой фронтальной стойке, делает правой ногой шаг вперед и кулаком правой руки наносит удар в его лицо. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед и предплечьем левой руки проводит верхний блок с переходом на захват запястья разноименной руки партнера, тянет ее на себя, предплечьем правой руки имитирует удар в его подбородок атакующего. Затем защищающийся правой рукой захватывает шею атакующего, пригибает его туловище вниз и левой рукой поднимает вверх его правую руку. Затем защищающийся раскручивает вправо от себя руку и туловище атакующего и опрокидывает его на землю (рис. 2651–2653). После этого партнеры занимают исходное положение.

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

9. Повторить ранее изученные технические действия.

10. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.

11. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 2651



Рис. 2652



Рис. 2653

Урок 427

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить имитацию ударов ногами в прыжке, предложенных на предыдущих занятиях.

3. Повторить имитацию ударов ногами в прыжке после проведения акробатических элементов, разученных на предыдущих уроках.

4. Разучить имитацию удара ногами одновременно в двух противников после проведения акробатического элемента «переворот вперед с двух рук».

Атакующий становится в узкую фронтальную стойку против двух партнеров, быстро наклоняется вниз, одновременно делает мах назад правой ногой, упирается ладонями в пол, переходит в стойку на руках, отклоняется назад, разводит ноги в стороны и обозначает удар пятками в лица защищающихся. Затем возвращается в исходное положение (рис. 2653).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Выполнить предыдущее упражнение, нанося удары ногами в боксерские лапы, надетые на руки партнера.

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить в паре партнером удары ногами разученные на уроках 419, 423.

7. Разучить в паре с партнером новые защитные технические действия от ударов кулаком с применением бросков руками.

Атакующий становится в боевую левостороннюю стойку напротив партнера, стоящего в узкой фронтальной стойке, делает шаг правой ногой вперед и одновременно проводит удар кулаком правой руки в его голову. Защищающийся делает шаг левой ногой назад с одновременным проведением верхнего предплечья правой руки запястья атакующей руки партнера. Затем опускает ее вниз, захватывает его кисть таким образом, чтобы четыре пальца руки лежали на внутренней стороне ладони, а большой – на внешней, и кулаком правой руки обозначает удар в голову атакующего. После этого делает шаг левой ногой вперед, ставит ее между ног партнера, опускается на правое колено, тянет его за руку вперед и перебрасывает через плечи (рис. 2655–2657). После этого партнеры занимают исходное положение.



Рис. 2654

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 2655



Рис. 2656



Рис. 2657

8. В паре с партнером в течение одной минуты выполнять с максимальной быстротой броски через спину захватом руки на плечо.

9. В паре с партнером в течение одной минуты выполнять с максимальной быстротой броски через спину захватом руки на плечо в качестве защиты от удара кулаком в лицо.

10. В паре с партнером в течение одной минуты выполнять с максимальной быстротой броски через бедро.

11. В паре с партнером в течение одной минуты выполнять с максимальной быстротой броски через бедро в качестве защиты от удара кулаком в лицо.

12. Повторить ранее изученные технические действия.

13. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.

14. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 428

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить удары ногами в прыжке в поролоновый мат, поставленный у стены, и отскоки от него, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить проведение удара ногой назад при отскоке от стены.

Разбежаться, забежать на стену как можно выше, оттолкнуться от нее ногами, выполнить в прыжке имитацию удара ногой назад.

Выполнить 20 раз.

4. Разучить в паре с партнером проведение удара ногами назад при отскоке от стены.

Один из партнеров догоняет другого. Последний забегает на стену как можно выше, отталкивается от нее правой ногой, наносит в прыжке удар левой ногой назад в грудь догоняющего (рис. 2658, 2659).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить в паре с партнером приемы «тени», разученные на уроке 404.

6. Повторить приемы ухода за спину партнера после проведения им ударов кулаком, разученные на уроках 420, 424.



Рис. 2658

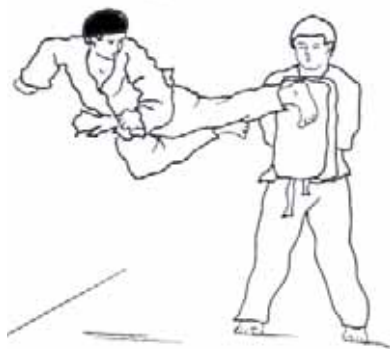


Рис. 2659



Рис. 2660



Рис. 2661

7. Разучить новые приемы ухода за спину партнера после проведения им ударов кулаком.

Оба партнера становятся в боевую левостороннюю стойку друг против друга. Атакующий передней частью правого кулака наносит удар в голову партнера. Защищающийся слегка приседает, делает правой ногой шаг вперед в сторону с поворотом туловища влево, ставит левую стопу сзади скрестно своей правой, делает поворот влево на 180°, зашагивает правой ногой за спину атакующего и круговой удар в сторону задней стороной левого кулака в голову атакующего (рис. 2660, 2661).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

8. Повторить ранее изученные технические действия.

9. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.

10. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 429

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить имитацию ударов ногами в прыжке, разученных на предыдущих занятиях.

3. Разучить проведение комбинационных ударов ногами в прыжке из положения боевой стойки.

Встать в боевую левостороннюю стойку, оттолкнуться обеими ногами, подпрыгнуть, правой ногой имитировать круговой удар вперед, приземлиться на левую ногу, затем оттолкнуться обеими ногами, повернуться в воздухе на 180° влево и левой ногой имитировать круговой удар назад в прыжке; приземлиться на правую ногу.

Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек.

4. Выполнить предыдущее упражнение, нанося удары ногами по боксерским лапам, надетым на руки партнера (рис. 2662, 2663).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить в паре с партнером атакующие действия ногами, разученные на уроках 421, 425.

6. Повторить имитацию рассмотренных ранее различных вариантов проведения ударов кулаком.

7. Повторить в паре с партнером технические действия руками, предложенные на уроке 425.

8. Разучить в паре с партнером новые технические действия с применением ударов кулаком.

Оба партнера становятся в боевую левостороннюю стойку друг против друга. Атакующий наносит круговой удар вперед передней частью правого кулака по туловищу партнера.

Защищающийся опускает левую руку и проводит левым предплечьем нижний блок изнутри в предплечье разноименной руки партнера и обозначает удар снизу передней частью правого кулака в подбородок атакующего (рис. 2664–2666).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 2662

Рис. 2663



Рис. 2664



Рис. 2665



Рис. 2666

9. Повторить ранее изученные технические действия.
10. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.
11. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 430

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить имитацию ударов ногами в прыжке, предложенных в общем задании.
3. Разучить проведение комбинированных попеременных удар в прыжке: одной ногой – вперед, другой по дуге с поворотом на 360°.

Встать в правостороннюю боевую стойку, оттолкнуться правой ногой, подпрыгнуть, левой ногой имитировать удар вперед, повернуться в воздухе на 360° вправо, правой ногой имитировать удар по дуге внешней частью стопы, приземлиться на левую ногу.

Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек.



Рис. 2667

Рис. 2668



Рис. 2669



Рис. 2670

4. Выполнить предыдущее упражнение в паре с партнером, нанося удары в боксерские лапы (рис. 2667, 2668).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить в паре с партнером двойные удары ногами в прыжке, разученные на уроках 422, 426.

6. Разучить удар ладонью в локтевой сгиб в качестве контратаки от удара кулаком в лицо.

Атакующий становится в переднюю левостороннюю стойку, поворачивается лицом к партнеру, стоящему в узкой фронтальной стойке, делает правой ногой шаг вперед и кулаком правой руки наносит удар в его голову. Защищающийся правой ногой делает шаг назад и предплечьем правой руки выполняет верхний блок с переходом на захват запястья одноименной руки партнера, переводит ее вниз и основанием ладони левой руки обозначает удар в его локтевой сгиб (рис. 2669, 2670). После этого партнеры занимают исходное положение.

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

7. Повторить ранее изученные технические действия.
8. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.
9. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 431

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить имитацию ударов ногами в прыжке, предложенных в общем задании.
3. Повторить имитацию ударов ногами после проведения акробатических упражнений «кувырок вперед», «кувырок назад», «переворот вперед с двух рук».
4. Разучить имитацию ударов ногами после проведения акробатического элемента «подъем разгибом».

Лечь на спину, касаясь ладонями пола, отвести стопы за голову. Оттолкнуться руками от пола, прогнуться, имитировать удар обеими пятками вперед и приземлиться на обе ноги (рис. 2671).

Выполнить 20 раз.

5. Выполнить предыдущее упражнение в паре с партнером, нанося удары ногами в боксерские лапы, надетые на его руки.

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить в паре с партнером удары ногами, изученные на уроках 423, 427.

7. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением бросков захватом ног, разученные на уроках 407, 419.

8. Разучить новые защитные действия с применением бросков захватом ног от ударов кулаком в лицо.

Оба партнера становятся в боевую левостороннюю стойку друг против друга. Атакующий передней частью кулака левой руки наносит удар вперед в голову партнера, защищающийся приседает, уходит от удара, захватывает атакующего правой рукой за левую пятку, толкает левой ладонью в одноименное колено, опрокидывает на спину, перехватывает его голень под левое плечо, делает кувырок вперед и стопой левой ноги имитирует удар в его лицо (рис. 2672, 2673).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

9. Повторить пункты 7–9 урока 427.
10. Повторить ранее изученные технические действия.
11. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.

12. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 2671



Рис. 2672



Рис. 2673

Урок 432

- 1 Разминка и акробатика.
2. Повторить удары ногами в прыжке в поролоне, вый мат, поставленный у стены, и отскоки от него, разученные на предыдущих уроках.
3. Разучить проведение кругового удара ногой вперед при отскоке от стены.

Разбежаться, забежать на стену как можно выше оттолкнуться от нее одной ногой, выполнить поворот в прыжке на 90° и имитировать круговой удар вперед.

Выполнить 20 раз.

4. Разучить в паре с партнером проведение кругового удара ногой вперед в прыжке при отскоке от стены. Один из партнеров догоняет другого. Последний забегает на стену как можно выше, отталкивается от нее правой ногой, делает в прыжке поворот на 90° и проводит левой ногой круговой удар вперед в боксерские лапы, надетые на руки догоняющего (рис. 2674, 2675).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 2674



Рис. 2675



Рис. 2676



Рис. 2677

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

8. Повторить ранее изученные технические действия.

9. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.

10. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 433

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить имитацию ударов ногами в прыжке, предложенных в общем задании.

3. Разучить проведение новых комбинационных ударов ногами в прыжке из положения боевой стойки.

Встать в боевую левостороннюю стойку, подпрыгнуть, повернуться на 90° влево, правой ногой имитировать круговой удар назад, приземлиться на левую ногу, затем оттолкнуться обеими ногами, подпрыгнуть вверх, повернуться на 180° вправо, левой ногой имитировать круговой удар вперед в прыжке и приземлиться на правую ногу.

Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек.

5. Повторить в паре с партнером приемы «тени», разученные на предыдущих уроках.

6. Повторить приемы уходов за спину партнера после проведения им ударов кулаком, разученные на уроках 424, 428.

7. Разучить новые приемы уходов за спину партнера после проведения им ударов кулаком.

Оба партнера – в боевой левосторонней стойке на расстоянии вытянутой руки. Атакующий передней частью кулака левой руки наносит удар вперед в голову партнера. Защищающийся уклоняется вправо, делает правой ногой шаг вперед, поворачивается влево на 180°, затем зашагивает за спину атакующего, выполняет упражнение «тени» и имитацию удара передней частью правого кулака в затылок (рис. 2676, 2677).

4. Выполнить предыдущее упражнение, нанося удары по боксерским лапам, надетым на руки партнера (рис. 2678, 2679).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить в паре с партнером атакующие действия ногами, разученные на уроках 21, 429.

Оба партнера – в боевой левосторонней стойке на расстоянии вытянутой руки. Атакующий передней частью левого кулака наносит удар в живот партнера. Защищающийся блокирует запястье партнера правым предплечьем. Атакующий повторно атакует круговой удар вперед передней частью правого кулака в голову партнера. Защищающийся проводит верхний боковой блок правым предплечьем с наклоном туловища влево в предплечье атакующей руки партнера и обозначает удар снизу передней частью левого кулака в туловище атакующего (рис. 2680–2682).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить ранее изученные технические действия.

7. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.

8. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 2678



Рис. 2679



Рис. 2680



Рис. 2681



Рис. 2682

Урок 434

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить имитацию ударов ногами в прыжке, предложенных в общем задании.

3. Разучить имитацию попеременных ударов: одной ногой вперед, другой – круговой назад с поворотом на 180°.

Встать в правостороннюю боевую стойку, оттолкнуться правой ногой, подпрыгнуть, левой ногой имитировать удар вперед, повернуться в воздухе на 180° вправо, правой ногой имитировать круговой удар назад и приземлиться на левую ногу.

Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек.

4. Выполнить предыдущее упражнение в паре с партнером, нанося удары по боксерским лапам, надетым на его руки (рис. 2683, 2784).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 2683



Рис. 2684



Рис. 2685



Рис. 2686

Атакующий становится в переднюю левостороннюю стойку, поворачивается лицом к партнеру, стоящему в узкой фронтальной стойке, делает правой ногой шаг вперед и кулаком правой руки наносит удар в его лицо. Защищающийся отклоняет голову вправо, пропуская правую руку партнера над своим левым плечом захватывает правой рукой его одноименное запястье, прижимает его к своей шее и предплечьем левой руки имитирует удар в локоть атакующего (рис. 2685, 2686). После этого партнеры занимают исходное положение.

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

8. Повторить ранее изученные технические действия.

9. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.

10. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 435

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить имитацию ударов ногами в прыжке, предложенных в общем задании.

3. Повторить имитацию ударов ногами в прыжке одновременно в двух противников после проведения акробатических элементов, разученных на предыдущих уроках.

4. Разучить имитацию ударов ногами в прыжке одновременно в двух противников после проведения акробатического элемента «подъем разгибом».



Рис. 2687

Атакующий ложится на спину, напротив двух партнеров стоящих в узких фронтальных стойках, отводит ладони и стопы за голову, отталкивается руками от пола, прогибается и обозначает удар разведенными в стороны ногами по туловищам защищающихся и встает на обе ноги (рис. 2687).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Выполнить предыдущее упражнение, нанося удары ногами в боксерские лапы, надетые на руки партнера.

6. Повторить в паре с партнером удары ногами в прыжке, разученные на уроках 427, 431.

5. Повторить в паре с партнером двойные удары ногами в прыжке, разученные на уроках 426, 430.

6. Повторить в паре с партнером имитацию болевых приемов, рассмотренных на уроке 430.

7. Разучить удар предплечьем в разноименный локоть атакующей руки в качестве контратаки от удара кулаком в лицо.

Атакующий становится в переднюю левостороннюю стойку, поворачивается лицом к партнеру, стоящему в узкой фронтальной стойке, делает правой ногой шаг вперед и кулаком правой руки наносит удар в его лицо. Защищающийся отклоняет голову вправо, пропуская правую руку партнера над своим левым плечом захватывает правой рукой его одноименное запястье, прижимает его к своей шее и предплечьем левой руки имитирует удар в локоть атакующего (рис. 2685, 2686). После этого партнеры занимают исходное положение.

7. Разучить бросок через ногу вперед в качестве контратаки от ударов кулаком в лицо.

Атакующий становится в переднюю левостороннюю стойку против партнера, стоящего в узкой фронтальной стойке, делает шаг правой ногой вперед и одновременно проводит удар вперед передней частью правого кулака в лицо партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой с одновременным проведением верхнего блока левым предплечьем и переходом на захват предплечья атакующей руки партнера. Затем разворачивается на 180° вокруг своей левой ноги, ставит правую ногу на носок сзади пятки правой ноги партнера, захватывает его правое плечо и шею своей правой рукой, делает бросок через ногу вперед и опрокидывает его на спину (рис. 2688–2691).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

8. Повторить пункты 7–9 урока 427.

9. Повторить ранее изученные технические действия.

10. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.

11. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 2688



Рис. 2689



Рис. 2690



Рис. 2691

Урок 436

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить удары ногами в прыжке в поролоновый мат, поставленный у стены, и отскоки от него, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить проведение ударов ногой в сторону при отскоке от стены.

Разбежаться, забежать на стену как можно выше, оттолкнуться от нее ногой, выполнить поворот в прыжке на 90° и провести правой ногой имитацию кругового удара назад.

Выполнить 20 раз.

4. Разучить в паре с партнером проведение удара ногой в сторону при отскоке от стены.



Рис. 2692



Рис. 2693

Один из партнеров догоняет другого. Последний забегает на стену как можно выше, отталкивается от нее левой ногой, делает в прыжке поворот на 90° вправо и проводит правой ногой круговой удар назад в голову догоняющего (рис. 2692, 2693).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить приемы ухода за спину партнера после проведения им ударов кулаком, разученные на уроках 428, 432.

6. Разучить новые приемы ухода за спину партнера после проведения им ударов кулаком.

Оба партнера – друг против друга в боевой левосторонней стойке. Атакующий передней частью правого кулака наносит удар в голову партнера. Защищающийся уклоняется влево, делает правой ногой шаг вперед в сторону, поворачивается влево на 180°, заходит левой ногой за спину атакующего и обозначает в его голову удар передней частью правого кулака (рис. 2694–2696).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

7. Повторить ранее изученные технические действия.

8. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.

9. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 2694



Рис. 2695



Рис. 2696



Рис. 2697

Общее задание на 437–450 уроки

1. Повторить попеременные удары ногами в прыжке, предложенные в пункты 1–3 предыдущего общего задания.

2. Разучить попеременные удар ногами в прыжке из положения полулотоса: вперед, в сторону, назад с поворотом, круговой назад с поворотом на 180°, круговой вперед (рис. 2697).



Рис. 2698



Рис. 2699

Урок 437

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить имитацию ударов ногами в прыжке, предложенных в общем задании.

3. Разучить имитацию проведения новых ударов вперед в прыжке впереди стоящей ногой из положения боевой стойки.

Встать в боевую левостороннюю стойку, оттолкнуться обеими ногами, подпрыгнуть вверх, поднять руки на уровень головы, максимально подтянуть колени к груди, левой ногой имитировать удар вперед и приземлиться на правую ногу (рис. 2698, 2699).

Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек.

4. Повторить и паре с партнером технические действия ногами, разученные на уроках 329. 333

5. Разучить удар кулаком вперед в качестве контратаки от удара ногой вперед в прыжке.

Оба партнера – в боевой левосторонней стойке на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий наносит правой ногой удар вперед в прыжке в подбородок партнера. Защищающийся делает левой ногой шаг вперед в сторону, уходит от удара партнера и обозначает в его голову удар вперед передней частью левого кулака (рис. 2700, 2701).



Рис. 2700



Рис. 2701

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Разучить в паре с партнером новые комбинационные технические действия руками.

Оба партнера становятся в боевую левостороннюю стойку друг против друга. Атакующий наносит удар вперед передней частью левого кулака в голову партнера. Защищающийся проводит верхний блок правым предплечьем в предплечье атакующей руки партнера. Атакующий проводит повторную атаку круговой удар вперед передней частью правого кулака по туловищу партнера. Защищающийся проводит левым предплечьем нижний блок изнутри в предплечье разноименной руки и обозначает удар снизу передней частью кулака правой руки в подбородок атакующего (рис. 2702–2705).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

7. Повторить ранее изученные технические действия.

8. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.

9. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 2702



Рис. 2703



Рис. 2704



Рис. 2705

Урок 438

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить имитацию ударов ногами в прыжке, предложенных в общем задании.

3. Разучить проведение комбинированных попеременных ударов ногами в прыжке, имитируя одной ногой удар по дуге, другой – в сторону.

Встать в боевую правостороннюю стойку, подпрыгнуть, левой ногой имитировать удар по дуге внутренней частью стопы, подтянуть правое бедро к груди, повернуться в воздухе на 270° вправо. Правой ногой имитировать удар в сторону, приземлиться на левую ногу.

Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек.

4. Повторить в паре с партнером двойные удары ногами в прыжке, разученные на уроках 430, 434.

5. Разучить в паре с партнером новые атакующие действия ногами.



Рис. 2706



Рис. 2707

Оба партнера становятся в боевую левостороннюю стойку друг против друга. Атакующий кулаком левой руки наносит удар вперед в голову партнера. Защищающийся внутренней частью стопы левой ноги отстраняет наружу предплечье разноименной руки партнера, поворачивается на 180° вправо и наносит в прыжке удар правой ногой в сторону в боксерскую лапу, надетую на правую руку атакующего (рис. 2706, 2707).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Разучить перегибание локтя через плечо в качестве контратаки от удара кулаком в лицо.

Атакующий становится в переднюю левостороннюю стойку, поворачивается лицом к партнеру, стоящему в узкой фронтальной стойке, делает правой ногой шаг вперед и передней частью правого кулака наносит удар в голову партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг назад и предплечьем левой руки проводит верхний блок в разноименное предплечье партнера, круговым движением переводит вниз его атакующую руку, захватывает ее руками за запястье, поворачивается на левой ноге на 180° вправо, Затем защищающийся поднимает захваченную руку вверх, опускает на свое левое плечо и перегибает через него локоть атакующего (рис. 2708–2710). После этого партнеры занимают исходное положение.

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

7. Повторить ранее изученные технические действия.

8. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.

9. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

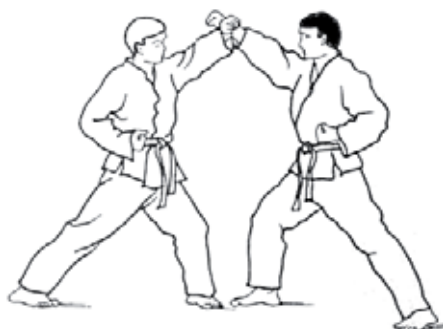


Рис. 2708



Рис. 2709



Рис. 2710

Урок 439

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить имитацию ударов ногами в прыжке предложенных в общем задании.

3. Повторить имитацию ударов ногами в прыжке после проведения акробатических элементов, разученных на предыдущих уроках.

4. Разучить имитацию ударов ногами в прыжке после проведения акробатического элемента «переворот назад прыжком с ног на руки».

Поставить ноги вместе, слегка согнуть их в коленях и отвести руки назад, выпрыгнуть вверх назад, приземлиться на согнутые руки, прижав бедра к груди. Затем резко выпрямиться, в фазе полета имитировать удар соединенными вместе ногами и вернуться в исходное положение.

Выполнить 20 раз.

5. Выполнить предыдущее упражнение в паре с партнером, нанося удары ногами в боксерские лапы, надетые на его руки (рис. 2711, 2712).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить в паре с партнером удары ногами, разученные на уроках 31, 35.

7. Разучить обратный бросок через бедро в качестве контратаки от удара кулаком в лицо.

Атакующий становится в переднюю левостороннюю стойку, поворачивается лицом к партнеру стоящему в узкой фронтальной стойке, делает правой ногой шаг вперед и передней частью кулака правой руки наносит удар вперед в лицо партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед в сторону с «нырком» под правую руку партнера, ставит правую ногу сзади его ног, захватывает правой рукой туловище атакующего и проводит бросок через бедро (рис. 2713–2715). После этого партнеры занимают исходное положение.

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

8. Повторить пункты 7–9 урока 427.

9. Повторить ранее изученные технические действия.

10. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.

11. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 2711



Рис. 2712



Рис. 2713



Рис. 2714



Рис. 2715

Урок 440

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить удары ногами в прыжке в поролоновый мат, поставленный у стены, и отскоки от него, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить проведение ударов ногами в сторону с поворотом на 90° при отскоке от стены.

Разбегаясь по диагонали, забежать на стену как можно выше, оттолкнуться от нее ногой, выполнить поворот в прыжке на 90° вправо и правой ногой имитировать удар в сторону.

Выполнить 20 раз.

4. Разучить в паре с партнером проведение удара ногой в сторону при отскоке от стены.

Атакующий сбоку запрыгивает на стену как можно выше, отталкивается от нее левой ногой, делает в прыжке поворот на 90° вправо и правой ногой наносит удар в сторону в боксерские лапы, надетые на руки партнера (рис. 2716, 2717).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить приемы ухода за спину партнера после нанесения им ударов кулаком, разученные на уроках 32. 36.

6. Разучить новые приемы ухода за спину партнера после проведения им ударов кулаком.

Атакующий становится сзади партнера и передней частью своего правого кулака наносит удар вперед в его затылок. Защищающийся наклоняет туловище вперед, отставляет правую ногу назад, перемещает туловище под рукой атакующего, заходит левой ногой за его спину и обозначает удар вперед в передней частью своего левого кулака в его затылок (рис. 2718, 2719).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

7. Повторить ранее изученные технические действия.

8. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.

9. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 2716



Рис. 2717



Рис. 2718



Рис. 2719



Рис. 2720



Рис. 2721

Урок 441

1. Разминка и акробатка.

2. Повторить имитацию ударов ногами в прыжке, предложенных в общем задании.

3. Разучить имитацию проведения новых ударов в сторону в прыжке впереди стоящей ногой.

Встать в боевую левостороннюю стойку, оттолкнуться обеими ногами, подпрыгнуть, поднять руки на уровень головы, максимально подтянуть колени к груди, развернуться в воздухе на 45° влево, левой ногой имитировать удар в сторону, приземлиться на правую ногу (рис. 2720, 2721).

Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек.

4. Повторить в паре с партнером технические действия ногами, разученные на уроках 433, 437.

5. Разучить удар кулаком вперед в качестве контратаки от удара ногой в сторону в прыжке.

Оба партнера становятся в боевую левостороннюю стойку друг против друга. Атакующий проводит правой ногой удар в сторону в прыжке в туловище партнера. Защищающийся делает левой ногой шаг вперед в сторону с поворотом туловища вправо уходит от удара партнера и обозначает удар вперед передней частью правого кулака в туловище атакующего (рис. 2722, 2723).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить ранее разученные варианты проведения ударов кулаком.

7. Повторить в паре с партнером технические действия руками, рассмотренные на уроке 437.

8. Разучить в паре с партнером новые технические действия руками.

Оба партнера становятся в боевую левостороннюю стойку друг против друга. Атакующий передней частью кулака левой руки наносит удар снизу по туловищу партнера. Защищающийся локтем правой руки проводит блок снаружи в запястье разноименной руки партнера, захватывает левой рукой левую руку партнера и обозначает удар внешней частью правого кулака правой в его лицо (рис 2724, 2725).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

9. Повторить ранее изученные технические действия.

10. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.

11. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 2722



Рис. 2723



Рис. 2724



Рис. 2725



Рис. 2726



Рис. 2727

Урок 442

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить имитацию ударов ногами в прыжке, предложенных в общем задании.

3. Разучить проведение комбинированных попеременных ударов в прыжке, имитируя одной ногой удар по дуге, другой – назад.

Встать в боевую правостороннюю стойку, подпрыгнуть, левой ногой имитировать удар по дуге внутренней частью стопы, подтянуть правое бедро к груди, повернуться в воздухе на 180° вправо, правой ногой имитировать удар назад, приземлиться на левую ногу (рис. 2726, 2727).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером двойные удары ногами в прыжке, разученные на уроках 434, 438.

5. Разучить в паре с партнером новые атакующие действия ногами.

Оба партнера становятся в боевую левостороннюю стойку. Атакующий кулаком левой руки наносит прямой удар в голову партнера. Защищающийся внутренней частью стопы левой ноги отводит наружу предплечье одноименной руки партнера, поворачивается на 180° вправо и правой ногой наносит в прыжке удар назад в боксерскую лапу, надетую его правую на руку.

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить в паре с партнером способы защиты от ударов кулаком с имитацией болевых приемов на локоть атакующей руки, рассмотренные на уроках 430, 434, 438.

7. Разучить перегибание локтя через туловище в качестве контратаки от удара кулаком.

Атакующий становится в переднюю левостороннюю стойку, поворачивается лицом к партнеру, стоящему в узкой фронтальной стойке, правой ногой делает шаг вперед и передней частью правого кулака наносит удар в его грудь. Защищающийся опущенным вниз предплечьем левой руки проводит средний блок в предплечье атакующей руки партнера, круговым движением переводит ее вниз. Затем левой рукой делает второе круговое движение, поворачивая правую руку атакующего, зажимает ее между своим туловищем и плечом и, повернувшись направо, проводит болевой прием на его локоть (рис. 2728–2730). После этого партнеры занимают исходное положение.

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

8. Повторить ранее изученные технические действия.

9. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.

10. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 2728



Рис. 2729

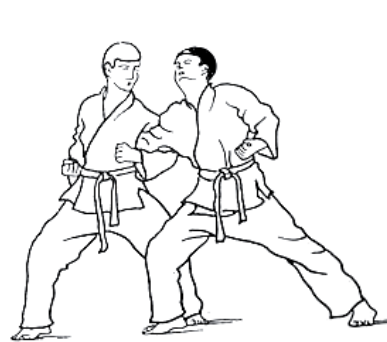


Рис. 2730

Урок 443

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить имитацию ударов ногами в прыжке, предложенных в общем задании.

3. Повторить имитацию ударов ногами в прыжке после проведения акробатических элементов, разученных на предыдущих уроках.



Рис. 2731



Рис. 2732

4. Разучить имитацию ударов ногами в прыжке одновременно в двух противников после проведения акробатического элемента «переворот назад прыжком с ног на руки».

Поставить ноги вместе, слегка согнуть их в коленях, руки отвести назад, подпрыгнуть вверх вперед, приземлиться на согнутые руки, прижав бедра к груди. Затем резко выпрямиться и в фазе полета имитировать удар разведенными в стороны ногами.

Выполнить 20 раз.

5. Выполнить предыдущее упражнение, нанося удары ногами в боксерские лапы, надетые руки партнеров (рис. 2731, 2732).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить в паре с партнером удары ногами разученные на уроках 435, 439.

7. Повторить в паре с партнером приемы с бросками, разученные на уроках 431, 435, 439.

8. Разучить бросок переворотом в качестве контратаки от удара кулаком по туловищу.

Атакующий становится в переднюю левостороннюю стойку, поворачивается лицом к партнеру, стоящему в узкой фронтальной стойке, делает правой ногой шаг вперед и передней частью правого кулака наносит удар в его грудь. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед в сторону и ладонью левой руки проводит средний блок в локоть разноименной руки партнера, ставит ступню правой ноги между ног атакующего, обхватывает его туловище и правую ногу обратным захватом и бросает спиной на пол (рис. 2733–2735). После этого партнеры занимают исходное положение.

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

9. Повторить в паре с партнером на скорость броски через спину захватом руки под плечо и через бедро.

10. Выполнить на скорость броски через спину захватом руки под плечо и через бедро в качестве защиты от двух противников, попеременно атакующих ударами кулака в голову.

11. Повторить ранее изученные технические действия.

12. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.

13. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 2733



Рис. 2734



Рис. 2735



Рис. 2736



Рис. 2737

Урок 444

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить удары ногами в прыжке в поролоновый мат, поставленный у стены, и отскоки от него, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить проведение удара ногой назад с поворотом на 90° при отскоке от стены.

Разбежаться, забежать на стену как можно выше, оттолкнуться от нее левой ногой, в прыжке повернуться на 90° вправо и нанести удар ногой назад.

Выполнить 20 раз.

4. Разучить в паре с партнером удар ногой назад при отскоке от стены.

Атакующий сбоку запрыгивает на стену как можно выше, отталкивается от нее левой ногой, поворачивается в прыжке на 90° вправо и наносит удар правой ногой назад в боксерские лапы, надетые на руки партнера (рис. 2736, 2737).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 2738



Рис. 2739



Рис. 2740



Рис. 2741



Рис. 2742



Рис. 2743

подтянуть колени к груди, повернуться в воздухе на 180° вправо, левой ногой имитировать удар назад и приземлиться на правую ногу (рис. 2740, 2741).

Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек.

4. Повторить в паре с партнером технические действия ногами, разученные на уроках 437, 441.

5. Разучить в паре с партнером новые атакующие действия ногами и защиту от них.

Оба партнера становятся в боевую левостороннюю стойку друг против друга. Атакующий правой ногой в прыжке наносит удар назад в туловище партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед в сторону с поворотом туловища вправо уходит от удара партнера и передней частью левого кулака обозначает удар вперед в его голову (рис. 2742, 2743).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить ранее разученные варианты проведения ударов кулаком.

7. Повторить в паре с партнером технические действия руками, рассмотренные на уроке 40.

8. Разучить в паре с партнером новые технические действия руками.

5. Повторить приемы ухода за спину партнера после нанесения им ударов кулаком.

Атакующий передней частью правого кулака наносит удар вперед в голову партнера. Защищающийся приседает, уходит от удара, делает шаг вперед в сторону левой ногой, зашагивает стопой правой ноги за спину партнера, поворачивается на 180° влево и проводит имитацию удара вперед передней частью левого кулака в его голову (рис. 2738, 2739).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить ранее изученные технические действия.

7. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.

8. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 445

1. Разминка и акробатка.

2. Повторить имитацию ударов ногами в прыжке, предложенных в общем задании.

3. Разучить имитацию новых ударов назад в прыжке впереди стоящей ногой из положения боевой стойки.

Встать в боевую левостороннюю стойку, оттолкнуться обеими ногами, подпрыгнуть, поднять руки на уровень головы, максимально

Оба партнера становятся в боевую левостороннюю стойку друг против друга. Атакующий наносит удар снизу передней частью правого кулака в подбородок партнера. Защищающийся проводит локтем правой руки блок изнутри в предплечье одноименной руки партнера, и обозначает удар внешней стороной кулака правой руки в лицо атакующего (рис. 2744, 2745).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

9. Повторить в паре с партнером защитные действия от захватов рук, предложенные на уроках 425 и 439.

10. Повторить ранее изученные технические действия.

11. Провести три трехминутных обходных боя руками и ногами.

12. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 2744



Рис. 2745

Урок 446

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить имитацию ударов ногами в прыжке, предложенных в общем задании.

3. Разучить проведение комбинированных попеременных ударов в прыжке, одной ногой имитируя удар по дуге внутренней частью стопы, другой ногой – удар внешней частью стопы.



Рис. 2746



Рис. 2747

Встать в боевую правостороннюю стойку, подпрыгнуть, имитировать удар по дуге внутренней частью стопы левой ноги, подтянуть правое бедро к груди, повернуться в воздухе на 360° вправо, имитировать удар внешней частью стопы правой ноги и приземлиться на левую ногу (рис. 2746, 2747).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером двойные удары ногами в прыжке, разученные на уроке 438.

5. Разучить в паре с партнером новые атакующие действия ногами.

Оба партнера становятся в боевую левостороннюю стойку друг против друга. Атакующий проводит удар вперед передней частью левого кулака в голову партнера. Защищающийся внутренней частью стопы правой ноги отбивает наружу предплечье атакующей руки партнера, выполняет прыжок с поворотом на 180° и наносит удар внешней частью стопы правой ноги в боксерскую лапу, надетую на одноименную руку атакующего.

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить удары кулаком из положений: стоя на месте делая шаг вперед, шаг назад.

7. Повторить в паре с партнером имитацию болевых приемов в качестве защиты от удара кулаком, рассмотренных на уроках 434, 438, 442.

8. Разучить новый вариант перегибания локтя через плечо в качестве контратаки от удара кулаком в лицо.

Атакующий становится в переднюю левостороннюю стойку, поворачивается лицом к партнеру, стоящему в узкой фронтальной стойке, делает правой ногой шаг вперед и передней частью кулака правой руки наносит удар в лицо партнера. Защищающийся сгибает ноги в коленях, выполняет «нырок» вправо, пропускает правый кулак партнера над своим левым плечом, захватывает его правое предплечье, прижимает к своему плечу, разгибает ноги в коленях и проводит болевой прием на локоть атакующей руки (рис. 2748, 2749). После этого партнеры занимают исходное положение.

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

9. Повторить ранее изученные технические действия.

10. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.

11. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 2748

Урок 447

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить имитацию ударов ногами в прыжке, предложенных в общем задании

3. Разучить проведение комбинированных ударов ногами в прыжке, имитируя одной ногой удар по дуге внутренней частью стопы, другой ногой – удар вперед.



Рис. 2749

Встать в боевую правостороннюю стойку, левой ногой имитировать в прыжке удар по дуге внутренней частью стопы, повернуться в полете на 360° и имитировать удар правой ногой вперед.

Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек.

4. Выполнить предыдущее упражнение в паре с партнером, нанося удары ногами в боксерские лапы, надетые на руки партнера (рис. 2750, 2751).



Рис. 2750



Рис. 2751

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить в паре с партнером удары ногами, разученные на уроках 441 и 443.

6. Повторить в паре с партнером защитные технические действия от ударов кулаком с применением бросков руками, предложенные на уроке 427.

7. Разучить новый вариант броска через плечи в качестве контратаки от удара кулаком в голову.

Атакующий становится в переднюю левостороннюю стойку от партнера, стоящего в узкой фронтальной стойке, делает шаг правой ногой вперед, одновременно проводит удар вперед передней частью правого кулака в голову партнера. Защищающийся делает шаг правой ногой вперед, одновременно проводит верхний блок левым предплечьем с переходом на захват плеча разноименной руки партнера, обозначает удар основанием большого и указательного пальцев правой руки в его промежность. Затем защищающийся ставит правую ногу на колено между ног партнера, правой рукой захватывает его правое бедро, левой рукой тянет



Рис. 2752



Рис. 2753



Рис. 2754



Рис. 2755



Рис. 2756



Рис. 2757

вперед вниз его правую руку и перебрасывает атакующего через плечи (рис. 2752, 2753). После этого партнеры занимают исходное положение.

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

8. Повторить технические действия, предложенные в п. 6 урока 443.

9. Повторить ранее изученные технические действия.

10. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.

11. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 448

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить удары ногами в прыжке в поролоновый мат, поставленный у стены, и отскоки от него, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить проведение удара обеими ногами назад при отскоке от стены.

Разбежаться, забежать на стену как можно выше, оттолкнуться от нее ногами, повернуться на 180° и выполнить в прыжке удар обеими ногами вперед.

Выполнить 20 раз.

4. Разучить в паре с партнером проведение ударов обеими ногами вперед при отскоке от стены.

Один из партнеров догоняет другого. Последний забегает на стену как можно выше, отталкивается от нее, поворачивается на 180° и проводит в прыжке удар обеими ногами вперед в боксерские лапы, надетые на руки догоняющего (рис. 2754, 2755).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить приемы ухода за спину партнера после проведения им ударов кулаком, разученные на уроках 440, 444.

6. Разучить новые приемы ухода за спину партнера после нанесения им ударов ногами:

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит круговой удар назад правой ногой с поворотом на 180° в голову партнера. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой, поворачивается вправо на 180°, уходит за спину атакующего и обозначает удар левым кулаком в его голову (рис. 2756–2757).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

7. Повторить ранее изученные технические действия.
8. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.
9. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 449

1. Разминка и акробатика
2. Повторить имитацию ранее разученных ударов ногами в прыжке, предложенных на предыдущих занятиях.
3. Разучить имитацию новых круговых ударов вперед в прыжке впереди стоящей ногой из положения боевой стойки.

Встать в боевую левостороннюю стойку, оттолкнуться обеими ногами, подпрыгнуть, поднять руки на уровень головы, максимально подтянуть колени к груди, левой ногой имитировать круговой удар вперед, приземлиться на правую ногу (рис. 2758, 2759).

Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек.

4. Повторить в паре с партнером технические действия ногами, разученные на уроках 441, 445.

5. Разучить в паре с партнером новые атакующие действия ногами и защиту от них.

Оба партнера – в боевой правосторонней стойке на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий правой ногой наносит круговой удар вперед в голову партнера. Защищающийся подставляет ладонь правой руки под голень правой ноги партнера и внешней стороной правого кулака наносит удар в сторону в голову атакующего (рис. 2760, 2761).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить ранее разученные варианты проведения ударов кулаком.

7. Повторить в паре с партнером технические действия руками, рассмотренные на уроке 445.



Рис. 2758



Рис. 2759



Рис. 2760



Рис. 2761

8. Разучить в паре с партнером новые технические действия руками.

Оба партнера становятся в боевую левостороннюю стойку друг против друга. Атакующий передней частью правого кулака наносит круговой удар вперед в голову партнера. Защищающийся левым предплечьем проводит верхний боковой блок в предплечье разноименной руки партнера. Атакующий передней частью левого кулака наносит удар снизу в живот партнера. Защищающийся предплечьем правой руки проводит блок снаружи в запястье атакующей руки партнера и обозначает удар сторону внешней частью кулака правой руки в лицо атакующего (рис. 2762–2764).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

9. Повторить ранее изученные технические действия.

10. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.

11. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 2762



Рис. 2763



Рис. 2764

Урок 450

1. Разминка и акробатика.
2. Повторись имитацию всех двойных ударов нога в прыжке, предложенных в общем задании.

3. Разучить проведение комбинированных попеременных ударов ногами в прыжке, одной ногой имитируя удар по дуге, другой – круговой назад.



Рис. 2765

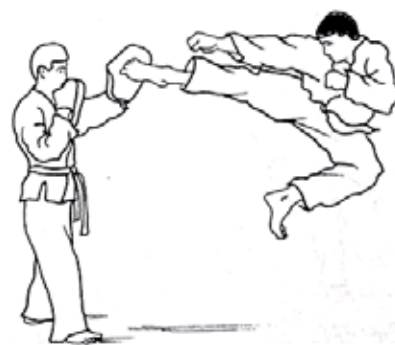


Рис. 2766

Встать в боевую правостороннюю стойку, подпрыгнуть, внутренней частью стопы левой ноги имитировать удар по дуге, подтянуть правое бедро к груди, повернуться в воздухе на 360° вправо, правой ногой имитировать круговой удар назад и приземлиться на левую ногу.

Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек.

4. Повторить в паре с партнером двойные удары ногами в прыжке, разученные на уроках 442, 446.

5. Разучить в паре с партнером новые атакующие действия ногами.

Оба партнера становятся в боевую левостороннюю стойку. Атакующий передней частью левого кулака наносит удар вперед в голову партнера. Защищающийся внутренней частью стопы левой ноги отбивает наружу предплечье атакующей руки партнера и наносит в прыжке круговой удар назад правой ногой в боксерскую лапу, надетую на левую руку атакующего (рис. 2765, 2766).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить болевые приемы на локоть атакующей руки партнера, рассмотренные на уроках 438, 442, 446.

7. Разучить проведения болевого приема перегибанием локтя через шею в качестве контратаки от удара кулаком в лицо.

Атакующий становится в переднюю левостороннюю стойку, поворачивается лицом к партнеру, в узкой фронтальной стойке, правой ногой делает шаг вперед и передней частью правого кулака наносит удар вперед, в лицо партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг назад и скрещенными предплечьями выполняет верхний блок с переходом на захват запястья атакующей руки партнера, затем поворачивается на левой ноге на 180° вправо и перегибает локоть правой руки партнера через свою шею (рис. 2767, 2768). После этого партнеры занимают исходное положение.

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

8. Повторить ранее изученные технические действия.

9. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами.

10. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 2767



Рис. 2768

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ СДАЧИ ЭКЗАМЕНА НА ПРАВО НОШЕНИЯ ЧЕРНОГО ПОЯСА ВТОРОЙ МАСТЕРСКОЙ СТЕПЕНИ

Экзамены могут приниматься в середине пятого года обучения. Ученики, успешно сдавшие нормативы, имеют право носить черный пояс с двумя поперечными красными нашивками на одном из его концов.

1. Разбить двумя попеременными ударами ногам в прыжке 2 доски размером 40x40 см. и толщиной по 3 см, которые поднимаются на высоту уровня груди и живота сдающего и одну доску толщиной 6 см. рукой. На исполнение теста отводится не более трех попыток. Не сумевшие разбить доски к дальнейшим упражнениям не допускаются.

2. Показать попеременные комбинационные удары ногами в прыжке:

а) Удар по дуге внутренней частью стопы одной ноги, а другой:

- удар назад с поворотом на 180°;
- удар в сторону с поворотом на 270°;
- удар по дуге внешней частью стопы с поворотом на 180°;
- круговой удар ногой назад с поворотом на 180°;

б) Одной ногой круговой вперед – другой ногой:

- круговой назад с поворотом на 180°;
- в сторону с поворотом на 270°;
- удар по дуге внешней частью стопы с поворотом на 180°.

3. Встать в боевую стойку, сделать шаг вперед впереди стоящей ногой, перейти в переднюю стойку и провести имитацию удара вперед кулаком разноименной руки, затем сделать шаг вперед сзади стоящей ногой, перейти в переднюю стойку и провести имитацию удара вперед внешней стороной кулака одноименной руки.

4. Встать в боевую стойку, сделать шаг вперед впереди стоящей ногой, перейти в переднюю стойку и провести имитацию удара вперед кулаком разноименной руки, затем сделать шаг вперед сзади стоящей ногой, перейти в переднюю стойку и перейти переднюю стойку и провести имитацию удара вперед кулаком одноименной руки.

5. Встать в боевую стойку, сделать шаг вперед сзади стоящей ногой, перейти в переднюю стойку и провести имитацию удара вперед кулаком разноименной руки, затем поставить ноги на одну линию и провести имитацию удара вперед кулаком одноименной руки с поворотом плеч на 90°. После этого вернуть ноги в положение передней стойки, и провести имитацию удара вперед кулаком разноименной руки.

6. Встать в боевую стойку, сделать длинный шаг вперед впереди стоящей ногой, перейти в переднюю стойку и провести имитацию удара вперед кулаком одноименной руки с поворотом плеч на 90°, перейти в переднюю стойку и провести имитацию удара вперед кулаком разноименной руки, затем, не меняя стойки, поставить ноги на одну линию и провести имитацию удара вперед кулаком одноименной руки с поворотом плеч на 90°, перейти в переднюю стойку и провести имитацию удара вперед кулаком разноименной руки.

7. Показать технический комплекс № 9.

8. Провести 15 спаррингов по правилам лай контакта, меняя противников каждые две минуты.

Ученики, успешно сдавшие экзамен, получают право носить черный пояс второй мастерской степени.

ТЕХНИКА ЧЕРНОГО ПОЯСА ТРЕТЬЕЙ МАСТЕРСКОЙ СТЕПЕНИ

Общее задание на 451–460 уроки

1. Повторить уже разученные удары впереди стоящей ногой в прыжке из положения боевой стойки и разучить новые.

2. Повторить комбинированные удары ногами в прыжке, делая одной ногой удар по дуге внутренней частью стопы, затем – поворот на 180°, 270°, 360° и другой ногой удар вперед, в сторону, назад, круговой назад.

3. Разучить комбинированные удары ногами в прыжке, делая одной ногой круговой удар вперед, затем – поворот на 180°, 270°, 360° и другой ногой удар вперед, в сторону, назад, по дуге внутренней частью стопы и круговой удар назад.

4. Разучить комбинированные попеременные удары ногами в прыжке, делая одной ногой удар в сторону, затем поворот на 90°, 180°, 270° и другой ногой – удар в сторону, назад, по дуге внешней частью стопы круговой удар назад.

Урок 451

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить имитацию ударов ногами в прыжке предложенных в общем задании.

3. Разучить удар по дуге внутренней частью стопы впереди стоящей ногой.

Встать в боевую левостороннюю стойку, подпрыгнуть, поджать под себя правую ногу, а левой провести имитацию удара по дуге.

Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек.

4. Выполнить предыдущее упражнение в паре с партнером, нанося удары ногами в боксерские лапы, надетые на руки партнера (рис. 2769, 2770).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить в паре с партнером удары ногами, разученные на уроках 441, 447.

6. Повторить в паре с партнером защитные технические действия с применением бросков руками от ударов кулаком, рассмотренные на предыдущих уроках.

7. Разучить бросок через ногу вперед с захватом руки и шеи в качестве контратаки от удара кулаком.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий делает правой ногой шаг вперед и одновременно наносит удар передней частью правого кулака в голову партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед и одновременно предплечьем правой руки проводит верхний блок и переходит на захват предплечья атакующей руки партнера. Затем делает поворот на 90° вправо, ставит свою левую стопу параллельно правой стопе атакующего, локтем правой рук обозначает удар по его туловищу, ставит стопу левой ноги на носок рядом со стопой левой ноги партнера, левой рукой захватывает шею и правое плечо из-под его атакующей руки, делает скручивающее движение туловищем вправо и опрокидывает его на спину (рис. 2771, 2772).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

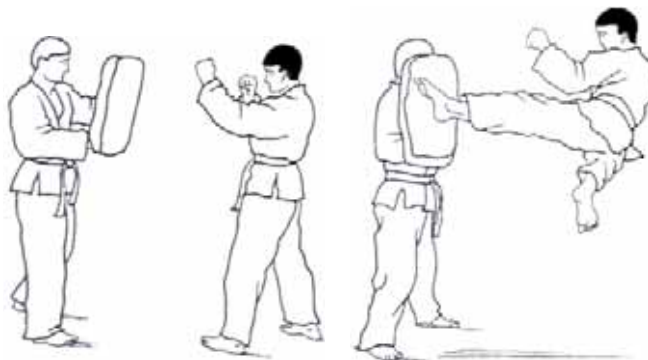


Рис. 2769

Рис. 2770



Рис. 2771



Рис. 2772

8. Повторить ранее изученные технические действия.

9. Провести три трехминутных обоюдных боя, в двух из которых один партнер наносит прямые удары в голову, другой старается провести бросок захватом руки и шеи.

10. Повторить технические действия, предложенные в п. 6 урока 443.

11. Повторить в паре с партнером

защитные технические действия от захватов рук, предложенные на уроках 425, 439, 445.

12. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

13. Разучить технический комплекс № 10.

Технический комплекс № 10

1. Встать в стойку: пятки вместе, носки врозь, руки вдоль бедер. Выполнить в качестве приветствия легкий поклон.

2. На счет «1» – руки, сжатые в кулаки, скрестить перед грудью, опустить их вниз, одновременно сделать шаг правой ногой в сторону. Перейти в узкую фронтальную стойку (поз. 1).

3. На счет «2» – выполнить поворот на 90° влево, перейти в заднюю левостороннюю стойку и предплечьем левой руки выполнить средний блок изнутри (поз. 2).

4. На счет «3» – имитировать удар кулаком согнутой в локте правой рукой (поз. 3).

5. На счет «4» – приставить стопу правой ноги к стопе левой ноги, имитировать кулаком согнутой в локте левой руки удар вправо (поз. 4).

6. На счет «5» выполнить поворот на 90° вправо, перейти в заднюю левостороннюю стойку и предплечьем правой руки выполнить средний блок изнутри (поз. 5).

7. На счет «6» – имитировать удар кулаком согнутой в локте левой руки (поз. 6).

8. На счет «7» – приставить стопу левой ноги к стопе правой ноги и имитировать удар вправо кулаком согнутой в локте правой руки (поз. 7).

9. На счет «8» – правой ногой сделать шаг вперед, перейти в заднюю правостороннюю стойку и предплечьем правой руки выполнить средний блок изнутри, усиленный кулаком левой руки (поз. 8).

10. На счет «9» – сделать шаг вперед, перейти в переднюю левостороннюю стойку и скрещенными предплечьями выполнить нижний блок (поз. 9).

11. На счет «10» – провести скрещенными предплечьями верхний блок, положить ладонь левой руки на ладонь правой руки, отвести руки на правый бок и основанием кулака левой руки имитировать удар в сторону, затем раскрыть ладонь левой руки (поз. 10–12).

12. На счет «11» – сделать шаг, вперед правой ногой, перейти в переднюю правостороннюю стойку с одновременным выполнением имитации удара вперед кулаком правой руки (поз. 13).

13. На счет «12» – выполнить поворот на 180° влево, перейти в широкую фронтальную стойку с одновременной имитацией удара сверху вниз основанием кулака правой руки (поз. 14).

14. На счет «13» – повернуть голову влево, и внешней стороной раскрытой ладони левой руки имитировать удар в сторону, провести внутренней стороной стопы правой ноги удар в ладонь левой руки, перейти в широкую фронтальную стойку, нанести удар локтем правой руки в ладонь левой руки, согнутой в локте на уровне груди (поз. 15–17).

15. На счет «14» – поставить стопу левой ноги скрестно сзади правой ноги и имитировать удар вперед внешней стороной кулака правой руки (поз. 18).

16. На счет «15» – отставить левую ногу назад параллельно правой, поднять вверх сжатые в кулаки руки (поз. 19).

17. На счет «16» – сделать прыжок вверх, приземлиться, поставить стопу правой ноги вперед и скрестно стопе левой ноги и имитировать кулаками скрещенных рук удар вниз (поз. 20).

18. На счет «17» – сделать шаг вперед правой ногой с переходом в переднюю правостороннюю стойку и предплечьем правой руки выполнить средний блок изнутри, усиленный кулаком левой руки (поз. 21),

19. На счет «18» – повернуться на 180°, перейти в заднюю длинную левостороннюю стойку, правую руку согнуть в локте на уровне плеча, левую – вытянуть вперед.

20. На счет «19» – переместить вес тела на левую ногу, перейти в переднюю левостороннюю стойку, имитировать ладонью правой руки удар вниз, левую руку согнуть в локте и поднять до уровня плеча (поз. 22).

21. На счет «20» – переместить вес тела на правую ногу, перейти в заднюю левостороннюю стойку, согнуть правую руку в локте на уровне плеча, левую – вытянуть вперед (поз. 23).

22. На счет «21» – выполнить поворот на 90° влево, поставить ноги вместе (поз. 24).

23. На счет «22» – переместить вес тела на правую ногу, перейти в заднюю правостороннюю стойку, основанием ладони левой руки имитировать удар вниз, правую руку согнуть в локте и поднять до уровня плеча (поз. 25).

24. На счет «23» – переместить вес тела на левую ногу, левую руку согнуть в локте на уровне плеча, правую – вытянуть вперед (поз. 26).

25. На счет «24» – сделать шаг назад правой ногой, перейти в узкую фронтальную стойку, скрестить руки перед грудью, поставить ноги вместе, опустить руки (поз. 27). Выполнить поклон и закончить упражнение.



Поз. 1



Поз. 2



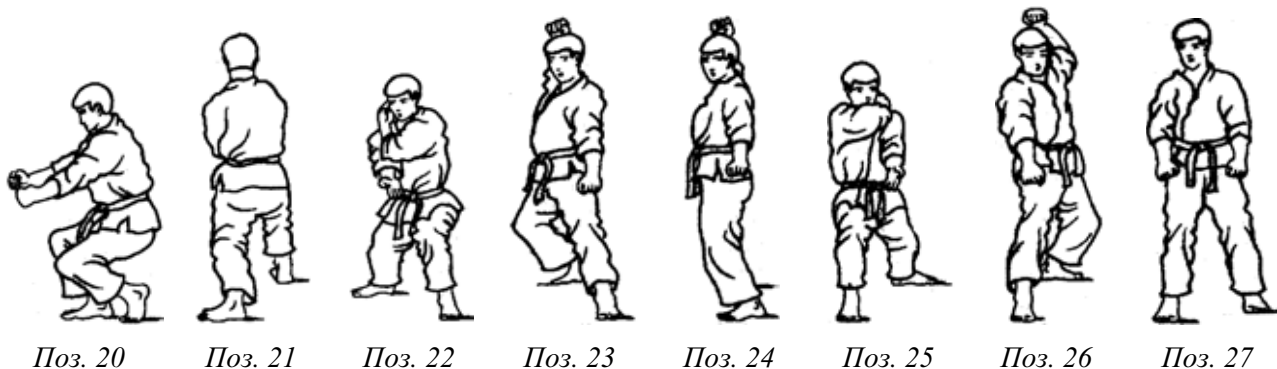
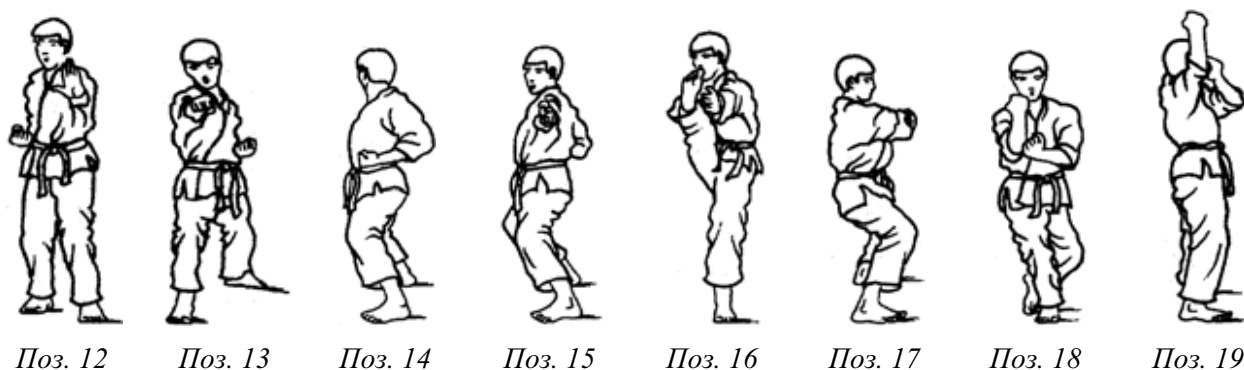
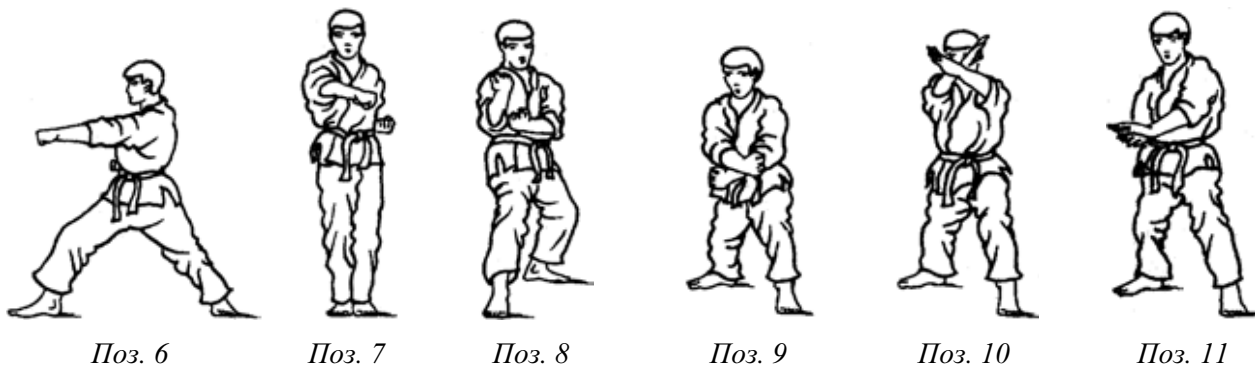
Поз. 3



Поз. 4



Поз. 5



Урок 452

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить удары ногами в прыжке в поролоновый мат, поставленный у стены, и отскоки от него, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить приемы бега вдоль стены с последующим проведением ударов ногами вперед, в сторону, назад, кругового вперед.

Разбежаться вдоль стены, забежать на нее, сделать максимальное число шагов, оттолкнуться и выполнить один из разученных ударов ногами.

Выполнить 20 раз.

4. Выполнить упражнение с имитацией удара обеими ногами в сторону в момент отскока от стены.

Разбежаться, забежать на стену, оттолкнуться, выполнить поворот на 270° и имитировать удар в сторону обеими ногами в боксерские лапы, надетые на руки партнера (рис. 2773, 2774).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить приемы ухода за спину партнера после проведения им ударов кулаком, разученные на уроках 441, 444.

6. Разучить переворот боком в качестве нового приема ухода за спину партнера после нанесения им удара кулаком.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий кулаком правой руки наносит прямой удар в голову партнера. Защищающийся делает «уклон» влево, выполняет переворот боком («колесо») и уходит за спину партнера (рис. 2775, 2776).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

7. Повторить ранее изученные технические действия.

8. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами с различными партнерами.

9. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 2773



Рис. 2774



Рис. 2775



Рис. 2776

Урок 453

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить имитацию ударов ногами в прыжке, предложенных в общем задании.

3. Разучить проведение новых комбинационных ударов ногами в прыжке, делая одной ногой удар в сторону, затем – поворот на 180° и другой ногой – удар в сторону.

Встать в боевую левостороннюю стойку, оттолкнуться обеими ногами, подпрыгнуть, повернуть голову влево, поднять руки вверх, максимально подтянуть правое колено к груди, повернуться в воздухе на 45° влево, провести удар в сторону правой ногой, повернуться на 180° влево и провести второй удар в сторону левой ногой (рис. 2777, 2778).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером технические действия ногами, разученные на уроках 445, 449.

5. Выполнить в паре с партнером новые атакующие действия ногами, нанося удары в боксерские лапы, надетые на его руки.

6. Повторить в паре с партнером технические действия руками, рассмотренные на уроке 445.

7. Разучить в паре с партнером новые комбинационные технические действия руками.

Оба партнера становятся в боевую левостороннюю стойку на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий передней частью левого кулака наносит круговой удар вперед в голову партнера. Защищающийся правым предплечьем проводит верхний боковой блок



Рис. 2777



Рис. 2778

в предплечье разноименной руки партнера. Атакующий передней частью правого кулака повторно наносит удар в подбородок партнера. Защищающийся предплечьем правой руки проводит блок изнутри в предплечье атакующей руки партнера и обозначает удар внешней частью кулака правой руки в его голову (рис. 2779–2782).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

8. Повторить ранее изученные технические действия.

9. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами с различными партнерами.

10. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 2779



Рис. 2780



Рис. 2781



Рис. 2782

Урок 454

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить имитацию ударов ногами в прыжке, предложенных в общем задании.

3. Разучить проведение комбинированных попеременных ударов ногами в прыжке, одной ногой имитируя круговой удар вперед, другой – в сторону.

Встать в боевую правостороннюю стойку, оттолкнуться правой ногой, подпрыгнуть, левой ногой имитировать круговой удар вперед, подтянуть правое бедро к груди, повернуться в воздухе на 180° вправо, правой ногой имитировать удар в сторону.

Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек.

4. Повторить в паре с партнером двойные удары в прыжке, разученные на уроках 446, 450.

5. Разучить в паре с партнером новые атакующие действия ногами и способы защиты от них.

Оба партнера – в боевой левосторонней стойке на расстоянии вытянутой ноги друг от друга. Атакующий левой ногой в прыжке наносит круговой удар вперед в голову партнера. Защищающийся отклоняется назад и уходит от удара. Атакующий поворачивается в воздухе на 180° вправо и другой ногой наносит удар в сторону в боксерские лапы, надетые на руки партнера (рис. 2783, 2784).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить болевые приемы на локоть атакующей руки партнера, рассмотренные на уроках 442, 446, 450.

7. Разучить болевой прием перегибанием локтя через туловище в качестве контрприема от ударов кулаком.



Рис. 2783



Рис. 2784

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий правой ногой делает шаг вперед и передней частью правого кулака наносит удар вперед в грудь партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг назад и ладонью левой руки проводит блок снаружи в запястье разноименной руки партнера, захватывает руками его предплечье, делает поворот вокруг левой ноги вправо, резко перегибает правый локоть партнера через свое туловище и проводит болевой прием на его руку (рис. 2785, 2786). После этого партнеры занимают исходное положение.

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

8. Повторить ранее изученные технические действия.

9. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами с различными партнерами.

10. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 2785



Рис. 2786

Урок 455

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить имитацию ударов ногами в прыжке, предложенных в общем задании.

3. Повторить имитацию ударов ногами в прыжке после проведения акробатических элементов, разученных на предыдущих уроках.

4. Разучить имитацию ударов ногами в прыжке после проведения акробатического элемента «рондат», или переворот в сторону с поворотом на 180°.

Оба партнера становятся в боевую левостороннюю стойку друг против друга. Защищающийся поднимает обе руки и левую ногу, наклоняется вперед, ставит на пол сначала левую руку, затем правую, поднимает ноги вверх, соединяет их вместе, поворачивается на 180° влево, отталкивается руками от пола, наносит толчок ногами в грудь стоящего напротив партнера и приземляется на обе стопы (рис. 2787–2789).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Выполнить предыдущее упражнение, нанося удары ногами в манекен.

6. Повторить в паре с партнером удары ногами, разученные на уроках 447, 451.

7. Повторить в паре с партнером приемы с бросками, рассмотренные на уроках 443, 447, 451.



Рис. 2787



Рис. 2788



Рис. 2789

8. Разучить бросок через плечи из положения стоя в качестве контрприема от удара кулаком.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий правой ногой делает шаг вперед и передней частью правого кулака наносит круговой удар вперед в голову партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг вперед, ставит ее между ног атакующего, предплечьем левой руки проводит блок с переходом на захват плеча его разноименной руки. Затем захватывает рукой его правое бедро атакующего, затягивает его на плечи и опрокидывает на спину (рис. 2790, 2791). После этого партнеры занимают исходное положение.



Рис. 2790



Рис. 2791

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

9. Повторить в паре с партнером технические действия, предложенные в пунктах 6, 7 урока 443.

9. Повторить ранее изученные технические действия.

10. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами с различными партнерами.

11. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 2792



Рис. 2793

Урок 456

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить удары ногами в прыжке в поролоновый мат, поставленный у стены, и отскоки от него, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить проведение удара обеими ногами назад в паре с партнером при отскоке от стены.

Разбежаться, забежать на стену как можно выше, оттолкнуться от нее ногами и в прыжке имитировать удар обеими ногами назад.

Выполнить 20 раз.

4. Разучить в паре с партнером проведение кругового удара ногой назад при отскоке от стены.

Один из партнеров догоняет другого. Первый забегает на стену как можно выше, отталкивается от нее ногами и в прыжке проводит удар назад обеими ногами в боксерские лапы, надетые на руки догоняющего (рис. 2792, 2793).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить разученные на предыдущих уроках приемы ухода за спину партнера после проведения им ударов ногами и кулаком.

6. Разучить новые приемы ухода за спину партнера после проведения им круговых ударов ногами назад.

Оба партнера – друг против друга на расстоянии вытянутой ноги. Атакующий, поворачиваясь вправо на 180°, наносит круговой удар назад в голову партнера. Защищающийся делает шаг вперед правой ногой, поворачивается влево на 180° и уходит от удара. Атакующий повторно атакует, проводя тот же прием левой ногой в голову партнера. Защищающийся



Рис. 2794



Рис. 2795



Рис. 2796



Рис. 2797

также уходит от удара, поворачиваясь вправо на 180°, и имитирует удары руками в голову атакующего (рис. 2794, 2795).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

7. Повторить ранее изученные технические действия.

8. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами с различными партнерами.

9. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 457

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить имитацию ударов ногами в прыжке, предложенных в общем задании.

3. Разучить проведение из положения боевой стойки новых круговых ударов назад в прыжке впереди стоящей ногой.

Встать в боевую левостороннюю стойку, оттолкнуться обеими ногами, подпрыгнуть, поднять обе руки на уровень головы, максимально подтянуть колени к груди, повернуться в воздухе на 90° вправо, левой ногой имитировать круговой удар назад, приземлиться на правую ногу.

Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек.

4. Выполнить в паре с партнером технические действия ногами, описанные в предыдущем упражнении (рис. 2796, 2797).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить в паре с партнером технические действия ногами, разученные на уроках 449–453.

6. Разучить в паре с партнером новые технические действия руками.

Оба партнера становятся в боевую левостороннюю стойку друг против друга. Атакующий проводит удар вперед передней частью правого кулака в голову партнера. Защищающийся отклоняется назад. Атакующий проводит повторную атаку удар вперед передней частью левого кулака в голову партнера. Защищающийся делает «нырок» вправо под атакующую руку, уходит от удара партнера и контратакует его круговым ударом вперед передней частью правого кулака по туловищу (рис. 2798–2801).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

7. Повторить ранее изученные технические действия.

8. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами с различными партнерами.

9. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 2798

Рис. 2799

Рис. 2800

Рис. 2801

Урок 458

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить имитацию ударов ногами в прыжке, предложенных в общем задании.

3. Разучить проведение комбинированных попеременных ударов в прыжке, имитируя одной ногой круговой удар вперед, другой – удар назад.

Встать в боевую правостороннюю стойку, оттолкнуться правой ногой, подпрыгнуть, левой ногой имитировать круговой удар вперед, подтянуть правое бедро к груди, повернуться в воздухе на 180° вправо, правой ногой имитировать удар назад и приземлиться на левую ногу.

Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек.

4. Разучить в паре с партнером новые атакующие действия ногами и способы защиты от них.

Оба партнера становятся в боевую правостороннюю стойку друг против друга. Атакующий левой ногой в прыжке наносит круговой удар вперед в голову партнера. Защищающийся отклоняется назад и уходит от удара ноги партнера. Атакующий поворачивается в воздухе на 180° вправо и другой ногой наносит удар назад в боксерские лапы, надетые на руки партнера (рис. 2802, 2803).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить в паре с партнером атакующие действия ногами разученные на уроках 450, 454.

6. Повторить в паре с партнером имитацию болевых приемов на локоть атакующего рассмотренные на уроках 446, 450, 454.

7. Разучить удар задней частью кулака в локоть в качестве контрприема от удара кулаком в голову.



Рис. 2802



Рис. 2803

Оба партнера становятся друг

против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий правой ногой делает шаг вперед и передней частью правого кулака наносит удар в лицо партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг назад и предплечьем левой руки проводит верхний блок с переходом на захват запястья атакующей руки партнер, круговым движением руки отводит его правую руку вниз и основанием кулака правой руки обозначает удар в локтевой сгиб атакующего (рис. 2804–2806). После этого партнеры занимают исходное положение.

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

8. Повторить ранее изученные технические действия.

9. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами с различными партнерами.

10. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 2804



Рис. 2805



Рис. 2806

Урок 459



Рис. 2807

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить имитацию ударов ногами в прыжке, предложенных в общем задании.

3. Повторить имитацию разученных на предыдущих уроках ударов ногами в прыжке одновременно в двух противников после проведения акробатических элементов.

4. Разучить имитацию удара ногами в прыжке одновременно в двух противников после проведения акробатического элемента «рондат, или переворот боком с поворотом на 180°».

Поднять обе руки и левую ногу вверх, наклониться вперед, поставить на пол сначала левую руку, затем правую, поднять разведенные ноги вверх, соединить вместе, выполнить поворот на 180° влево, оттолкнуться руками от пола, имитируя в воздухе удар разведенными в стороны ногами в боксерские лапы и встать на обе стопы (рис. 2807).

Выполнить 20 раз.

5. Выполнить предыдущее упражнение, нанося удары ногами в поставленные рядом манекены.

6. Повторить в паре с партнером удары ногами в прыжке, разученные на уроках 451, 455.

7. Повторить ранее разученные варианты проведения ударов кулаком.

8. Повторить в паре с партнером защитные технические действия от ударов кулаком с применением бросков, предложенные на уроках 447, 451, 455.

9. Разучить бросок раскручивание запястья наружу с захватом кисти двумя руками как в качестве контрприема от удара кулаком в грудь.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий правой ногой делает шаг вперед и одновременно передней частью правого кулака наносит удар вперед в грудь партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед и левым предплечьем проводит средний блок снаружи в предплечье атакующей руки партнера. Затем защищающийся левой рукой захватывает правую кисть атакующего со стороны мизинца, а правой – со стороны большого пальца, делает левой ногой шаг назад, скручивает его правую руку партнера наружу, одновременно разворачивается в 180° и опрокидывает партнера на спину (рис. 2808, 2809).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

10. Повторить в паре с партнером технические действия, предложенные в пунктах 6, 7 урока 443.

11. Провести два трехминутных обоюдных боя, в которых один из партнеров старается провести бросок с захватом рук другого.

12. Провести обоюдный трехминутный бой руками и ногами.

13. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 2808

Урок 460

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить разученные на предыдущих уроках удары ногами в поролоновый мат, поставленный у стены, и отскоки от него.

3. Разучить выполнение сальто назад при отскоке от стены.

Один из партнеров, страхуя другого, поддерживает его сзади за пояс и бежит с ним к стене. Последний забегает по ней как можно выше, отталкивается от нее, делает кувырок назад, подтягивает руками колени к груди и приземляется на обе стопы.

4. Разучить проведение сальто назад при отскоке от стены в качестве защиты от догоняющего партнера:

а) один из партнеров догоняет другого. Последний забегает на стену как можно выше, делает сальто назад, приземляется на обе стопы и ногой наносит удар в голову догоняющего (рис. 2810–2812);

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

б) защищающийся делает сальто назад и обеими ногами наносит удар в грудь догоняющего.

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить приемы ухода за спину партнер после нанесения им ударов кулаком, разученные на предыдущих уроках.



Рис. 2809



Рис. 2810



Рис. 2811



Рис. 2812

6. Разучить новые приемы ухода за спину партнера после нанесения им ударов кулаком. Один из партнеров догоняет другого и пытается нанести ему прямой удар кулаком в спину; последний резко останавливается, выставляет правую ногу на пути движения догоняющего, который спотыкается об нее и падает.

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

7. Провести с несколькими партнерами приемы ухода за спину.

Несколько человек окружают одного. Последний делает сальто назад или фляк между двумя атакующими, приземляется за их спинами и уходит из опасной зоны.

8. Повторить ранее изученные технические действия.

9. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами с различными партнерами.

10. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Общее задание на уроки 461–472

1. Повторить удары ногами в прыжке, предложенные в пунктах 3, 4 предыдущего общего задания.

2. Разучить комбинированные попеременные удары ногами в прыжке, делая одной ногой удар назад, затем – поворот на 45, 90, 180°, и другой ногой удары назад, в сторону, по дуге внешней частью стопы, вперед.

3. Разучить нанесение удара ногами в прыжке из положения сидя на ягодицах, ноги скрещены (рис. 2813). Сесть на ягодицы, положив скрестно одно бедро на другое и выполнить попеременные удары ногами в прыжке с поворотом на 360° вперед, в сторону, назад, круговой назад, круговой вперед, по дуге внешней частью стопы.



Рис. 2813

Урок 461

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить имитацию ударов ногами в прыжке, предложенных в общем задании.

3. Разучить проведение новых комбинационных ударов ногами в прыжке из положения боевой стойки.

Встать в боевую правостороннюю стойку, подпрыгнуть, повернуться в воздухе на 90° вправо, выполнить имитацию удара назад в прыжке левой ногой, повернуться в воздухе на 45° вправо и имитировать удар в сторону правой ноги.

Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек.

4. Выполнить предыдущее упражнение, нанося удары ногами по боксерским лапам, надетым на руки партнера (рис. 2814, 2815).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить в паре с партнером атакующие действия ногами, разученные на уроках 453, 457.



Рис. 2814



Рис. 2815

6. Повторить ранее разученные варианты проведения ударов кулаком.

7. Повторить в паре с партнером технические действия руками, рассмотренные на уроке 457.

8. Разучить в паре с партнером новые технические действия руками.

Оба партнера становятся в боевую левостороннюю стойку друг против друга. Атакующий наносит удар вперед передней частью правого кулака в живот партнера. Защищающийся проводит локтем правой руки блок изнутри в запястье атакующей руки партнера и обозначает в его лицо удар вперед передней частью левого кулака (рис. 2816–2818).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 2816



Рис. 2817



Рис. 2818

9. Повторить в паре с партнером защитные действия от захвата рук, предложенные на уроках 434, 445 и 451.

10. Повторить ранее изученные технические действия.

11. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами с различными партнерами.

12. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 462

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить имитацию ударов ногами в прыжке, предложенных в общем задании.

3. Разучить проведение комбинированных попеременных ударов в прыжке, одной ногой имитируя круговой удар вперед, другой – удар по дуге.

Встать в боевую правостороннюю стойку, оттолкнуться правой ногой, подпрыгнуть, выполнить левой ногой имитацию кругового удара вперед, подтянуть правое бедро к груди, повернуться в воздухе на 360° вправо, внешней частью стопы правой ноги имитировать удар по дуге и приземлиться на левую.

Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек.

4. Повторить в паре с партнером атакующие действия ногами и защиту от них, разученные на уроках 454, 458.

5. Разучить в паре с партнером новые атакующие действия ногами и защиту от них.

Оба партнера – правосторонней стойке. Атакующий наносит в прыжке круговой удар вперед левой ногой в голову партнера. Защищающийся отклоняется назад и уходит от удара. Атакующий поворачивается в воздухе на 360° вправо и наносит правой ногой удар по дуге внешней частью стопы в боксерские лапы, надетые на руки партнера ногу (рис. 2819, 2820).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить в паре с партнером защитные технические действия от ударов кулаком с имитацией болевых приемов, предложенные на уроках 450, 454, 458.

7. Разучить болевой прием разгибанием запястья наружу с захватом кисти в качестве контрприема от ударов кулаком в грудь.

8. Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и одновременно проводит удар вперед передней частью правого кулака в грудь партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой, ловит ладонями кулак атакующей руки партнера, резко загибает его вверх, болевым воздействием на лучезапястный сустав опускает партнера на колени и обозначает удар коленом в его лицо (рис. 2821–2823).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 2819



Рис. 2820

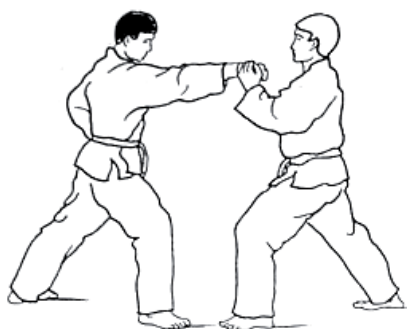


Рис. 2821



Рис. 2822



Рис. 2823

8. Повторить ранее изученные технические действия.

9. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами с разными партнерами, в двух из которых один наносит прямые удары в голову, другой старается войти в захват и провести болевой прием на атакующую руку.

10. Провести трехминутный обоюдный бой руками и ногами.

11. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 463

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить имитацию ударов ногами в прыжке, предложенных в общем задании.

3. Повторить имитацию ударов ногами в прыжке после проведения акробатических элементов, разученных на предыдущих уроках.

4. Разучить имитацию попеременных ударов ногами назад в прыжке.

Встать в боевую левостороннюю стойку, подпрыгнуть, повернуться на 180° влево, провести имитацию удара правой ногой назад, затем – имитацию удара левой ногой назад. Приземлиться на правую ногу.

Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек.

5. Выполнить предыдущее упражнение, нанося удары ногами в боксерские лапы, надетые на руки партнера (рис. 2824, 2825).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить в паре с партнером удары ногами, разученные на уроках 447–451.

7. Повторить в паре с партнером защитные технические действия от ударов кулаком с применением бросков, предложенные на уроках 451, 455, 459.

8. Разучить проведение болевого приема скручиванием запястья внутрь с захватом кисти обеими руками в качестве контрприема от ударов кулаком в грудь.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий делает шаг вперед правой ногой с одновременным проведением удара вперед передней частью правого кулака в грудь партнера. Защищающийся делает шаг вперед правой ногой и одновременно проводит предплечьем правой руки средний блок изнутри в предплечье атакующей руки партнера со стороны его мизинца, а левой – со стороны большого пальца, делает длинный шаг назад правой ногой, разворачивает ладонью вверх кисть партнера, скручивает ее внутрь, удерживает под болевым воздействием в этом положении и правой ногой имитирует удар в его лицо (рис. 2826–2828).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 2824



Рис. 2825



Рис. 2826



Рис. 2827



Рис. 2828

9. Повторить ранее изученные технические действия.

10. Провести три трехминутных боя руками и нога, в двух из которых один партнер старается провести броски захватом рук другого.

11. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 464

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить имитацию ударов ногами в прыжке, предложенных в общем задании.

3. Разучить проведение кругового удара вперед обеими ногами в прыжке при отскоке от стены.



Рис. 2829



Рис. 2830

Один партнер догоняет другого. Первый забегает на стену, отталкивается от нее, поворачивается в прыжке на 180° и проводит обеими ногами круговой удар вперед в боксерские лапы, надетые на руки партнера (рис. 2829, 2830).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Разучить приемы «исчезающей тени». Это техника сложных координационных действий, позволяющих избежать прямого контакта с противником в случае быстрого отступления.

5. Разучить опорные прыжки через препятствие.

а) Разбежаться, правой ногой наступить на барьер, оттолкнуться, перенести через него левую ногу и приземлиться на нее.

Выполнить 20 раз.

б) Упереться левой рукой в барьер, прыжком поставить на него стопу правой ноги и, не касаясь его левой ногой, перепрыгнуть.

Выполнить 20 раз.

6. Разучить в паре с партнером новые защитные технические действия от удушающих приемов.

Атакующий сидит на спине лежащего партнера и накидывает шнурок на его шею с целью проведения удушающего приема. Защищающийся быстро пригибается и поворачивает голову назад, затем разворачивается на спину, захватывает концы шнура и снимает его со своей шеи (рис. 2831–2833).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 2831



Рис. 2832



Рис. 2833

7. Повторить ранее изученные технические действия.

8. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами с различными партнерами.

9. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 465

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить имитацию ударов ногами в прыжке, предложенных в общем задании.

3. Разучить проведение новых комбинированных ударов в прыжке из положения боевой стойки.

Встать в боевую левостороннюю стойку, оттолкнуться обеими ногами, повернуться в воздухе на 45° вправо, имитировать круговой удар вперед левой ногой, затем повернуться в воздухе на 180° вправо, имитировать круговой удар назад правой ногой и приземлиться на левую ногу.

Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек.

4. Выполнить в паре с партнером предыдущее упражнение, нанося удары в боксерские лапы, надетые на его руки (рис. 2834, 2835).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить в паре с партнером атакующие действия ногами, разученные на уроках 457, 461.

6. Повторить ранее разученные варианты проведения ударов кулаком.

7. Повторить в паре с партнером технические действия руками, рассмотренные на уроке 460.

8. Разучить в паре с партнером новые комбинационные технические действия руками.

Оба партнера становятся в боевую левостороннюю стойку друг против друга. Атакующий наносит удар вперед передней частью правого кулака в живот партнера. Защищающийся опускает правую ладонь на его кулак. Атакующий проводит повторную атаку удар вперед передней частью левого кулака в голову партнера. Защищающийся делает «нырок» вправо под атакующую руку партнера, уходит от удара и обозначает круговой удар вперед передней частью правого кулака по туловищу (рис. 2836–2838).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 2834



Рис. 2835



Рис. 2836



Рис. 2837



Рис. 2838

9. Повторить ранее изученные технические действия.

10. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами с различными партнерами.

11. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 466

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить имитацию ударов ногами в прыжке, предложенных в общем задании.

3. Разучить проведение комбинационных попеременных ударов в прыжке, одной ногой имитируя круговой удар назад, другой – тоже круговой удар назад.

Встать в боевую левостороннюю, оттолкнуться обеими ногами, подпрыгнуть, повернуться на 180° вправо и имитировать круговой удар назад правой ногой, приземлиться, опять подпрыгнуть, повернуться в воздухе на 360° вправо, правой ногой имитировать круговой удар назад и приземлиться на левую ногу.

Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек.

4. Повторить в паре с партнером атакующие действия ногами и защиту от них.

5. Разучить в паре с партнером новые атакующие действия ногами и защиту от них.

Оба партнера – в боевой левосторонней стойке. Атакующий наносит в прыжке круговой удар назад правой ногой в голову партнера. Защищающийся отклоняется назад и уходит от удара. Атакующий приземляется, подпрыгивает, поворачивается в воздухе на 360° вправо и наносит правой ногой круговой удар назад в боксерские лапы, надетые на руки партнера (рис. 2839, 2840).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить в паре с партнером защитные технические действия от нанесения ударов кулаком с имитацией болевых приемов, предложенные на уроках 454, 458, 462.

7. Разучить болевой прием сгибанием запястья внутрь с захватом кисти обеими руками в качестве контрприема от удара кулаком в грудь.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий делает шаг вперед правой ногой с одновременным проведением удара передней частью правого кулака в голову партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой, проводит верхний блок правым предплечьем с переходом на захват кисти одноименной руки партнера, обозначает удар передней частью левого кулака по его туловищу. Затем защищающийся тянет захваченную руку на себя вниз, захватывает левой рукой правый локтевой сгиб партнера, правой ногой делает шаг вперед и поднимает его согнутую руку вверх. После этого резким движением правой руки сгибает одноименную кисть атакующего внутрь и болевым воздействием на его лучезапястный сустав вынуждает сдаться (рис. 2841–2843).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

8. Повторить ранее изученные технические действия.



Рис. 2839



Рис. 2840



Рис. 2841



Рис. 2842



Рис. 2843

9. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами с разными противниками, в двух из которых один партнер наносит прямые удары в голову, другой старается войти в захват и провести болевой прием на руку атакующего.

10. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 467

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить имитацию ударов ногами в прыжке, предложенных в общем задании.

3. Разучить проведение комбинированных попеременных ударов в прыжке, одной ногой имитируя удар в сторону, другой – удар по дуге внешней частью стопы.

Встать в боевую левостороннюю стойку, сделать мах вперед согнутой в колене правой ногой, подпрыгнуть, повернуться на 45° вправо, правой ногой имитировать удар в сторону, подтянуть левое колено к груди, повернуться на 180° вправо и имитировать удар по дуге внешней частью стопы левой ноги.

Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек.

4. Выполнить предыдущее упражнение в паре с партнером, нанося удары в боксерские лапы, надетые на его руки (рис. 2844, 2845).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить в паре с партнером удары ногами, разученные на уроках 451, 453.

6. Повторить в паре с партнером защитные технические действия от ударов кулаком с применением бросков руками, предложенные на уроках 455, 459, 463.

7. Разучить удар по дуге внешней частью стопы в качестве контрприема от ударов кулаком в голову.



Рис. 2844

Рис. 2845

Оба партнера становятся в боевую левостороннюю стойку друг против друга. Атакующий наносит круговой удар вперед передней частью правого кулака в голову партнера. Защищающийся приседает под атакующей рукой партнера и обозначает удар по дуге внешней частью стопы правой ноги в его спину (рис. 2846, 2847).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 2846

Рис. 2847

8. Повторить ранее изученные технические действия.

9. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами с различными партнерами.

10. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 468

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить имитацию ударов ногами в прыжке, предложенных в общем задании.
3. Повторить приемы «исчезающей тени», разученные на уроке 464.
4. Разучить безопорный прыжок через препятствие.

Разбежаться, оттолкнуться левой ногой, сделать мах согнутой в колене правой ногой над препятствием, подтянуть в прыжке левое колено к правому и приземлиться за препятствием на обе стопы.

Выполнить 20 раз.

5. Разучить в паре с партнером новые защитные технические действия от ударов кулаком.

Оба партнера становятся в боевую левостороннюю стойку друг против друга. Атакующий наносит удар вперед передней частью правого кулака в голову партнера. Защищающийся делает «уклон» вправо, разворачивается на 180° и обозначает удар пальцевой частью стопы правой ноги в голову атакующего (рис. 2848–2850).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить ранее изученные технические действия.

7. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами с различными партнерами.

8. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 2848



Рис. 2849



Рис. 2850

Урок 469

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить имитацию всех попеременных ударов ногами в прыжке, предложенных в общем задании.
3. Разучить новые попеременные удары ногами в прыжке.

Встать в боевую левостороннюю стойку, сделать мах согнутой в колене правой ногой, подпрыгнуть, повернуться в воздухе на 180° вправо, имитировать удар правой ногой в сторону, затем повернуться еще на 45° вправо, имитировать удар назад левой ногой и приземлиться на правую ногу.

Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек.

4. Выполнить предыдущее упражнение в паре с партнером, нанося удары ногами в боксерские лапы, надетые на его руки (рис. 2851, 2852).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 2851



Рис. 2852

5. Повторить в паре с партнером атакующие действия ногами и способы защиты от них, разученные на уроках 462, 466.

6. Повторить в паре с партнером технические действия руками, предложенные на уроке 465.

7. Разучить в паре с партнером новые технические действия руками.

Оба партнера – в боевой левосторонней стойке на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий наносит круговой удар вперед передней частью правого кулака в голову партнера. Защищающийся предплечьем левой руки проводит верхний боковой блок в предплечье разноименной руки партнера и обозначает удар снизу передней частью кулака правой руки в его подбородок (рис. 2853–2855).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

8. Повторить ранее изученные технические действия.

9. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами с различными партнерами.

10. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 2853



Рис. 2854



Рис. 2855

Урок 470

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить имитацию ударов ногами в прыжке предложенных в общем задании.

3. Разучить имитацию комбинационных попеременных ударов ногами в прыжке, проводя одной ногой удар назад, другой – удар по дуге внешней частью стопы.

Встать в боевую правостороннюю стойку, подпрыгнуть, поджать под себя правую ногу, повернуться в полете на 180° вправо, провести имитацию удара назад левой ногой, затем повернуться еще на 180° вправо, провести имитацию удара по дуге внешней частью стопы правой ноги и приземлиться на левую ногу.

Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек.

4. Выполнить предыдущее упражнение в паре с партнером, нанося удары в боксерские лапы, надетые на его руки (рис. 2856, 2857).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 2856



Рис. 2857

5. Повторить в паре с партнером удары ногами, разученные на уроках 463, 467.

6. Повторить в паре с партнером защитные технические действия от ударов кулаком с имитацией болевых приемов на руку, рассмотренные на уроках 454, 458, 462.

7. Разучить проведение болевого приема перегибанием локтя через предплечье с захватом руки под разноименное плечо в качестве контратаки от удара кулаком в грудь.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий делает шаг вперед левой ногой и одновременно проводит удар передней частью правого кулака в грудь партнера. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой с одновременным проведением среднего блока снаружи предплечьем левой руки, в разноименное запястье партнера. Затем защищающийся захватывает обеими руками предплечье атакующей руки партнера, делает резкий поворот на 90° вправо, одновременно заводит его руку под свое левое плечо, перегибает его правый локоть против естественного сгиба и под воздействием боли вынуждает сдаться (рис. 2858–2861).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 2858



Рис. 2859



Рис. 2860



Рис. 2861

8. Повторить ранее изученные технические действия.

9. Провести три трехминутных боя руками и ногами с разными партнерами, в двух из которых один партнер атакует прямыми ударами, другой старается войти в захват и контратаковать.

10. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 471

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить имитацию ударов ногами в прыжке предложенных в общем задании.

3. Повторить имитацию ударов ногами в прыжке после проведения акробатических элементов, разученных на предыдущих уроках.

4. Разучить имитацию ударов ногами вперед в прыжке после проведения акробатического элемента «сальто вперед».

Разбежаться, поднять руки вверх, оттолкнуться обеими ногами, подпрыгнуть, обхватить руками согнутые в коленях ноги, перевернуться в воздухе вперед на 360°, приземлиться на обе стопы.

Выполнить 20 раз.

5. Выполнить предыдущее упражнение, нанося удары ногами в манекен (рис. 2862).



Рис. 2862

6. Повторить в паре с партнером удары ногами, разученные на уроках 467, 470.

7. Повторить в паре с партнером защитные технические действия от ударов кулаком, рассмотренные на уроках 459, 468, 469.

8. Разучить удар по дуге внешней частью стопы в голову в качестве контрприема от ударов кулаком.

Оба партнера – в боевой левосторонней стойке на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий наносит удар вперед передней частью правого кулака в голову партнера. Защищающийся делает уклон вправо, поворачивается вправо на 180° и обозначает удар по дуге внешней частью правой стопы в голову атакующего (рис. 2863–2865).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

9. Повторить ранее изученные технические действия.

10. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами; в двух из них один партнер атакует прямыми ударами в голову, другой старается выполнить бросок захватом руки партнера.

11. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 2863



Рис. 2864



Рис. 2865

Урок 472

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить имитацию ударов ногами в прыжке, предложенных в общем задании.

3. Разучить новый уход за спину партнера как способ защиты от удара ногой в сторону.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий проводит удар ногой в сторону в живот партнера. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой уходит от удара, затем делает поворот вправо на 180° и обозначает круговой удар назад левой ногой в спину партнера и удар вперед передней частью левого кулака (рис. 2866–2868).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером защитные технические действия от ударов кулаком, предложенные на уроках 467, 468, 471.



Рис. 2866



Рис. 2867



Рис. 2868

5. Разучить круговой удар назад в качестве контрприема от кругового удара вперед передней частью кулака.

Оба партнера становятся в боевую левостороннюю стойку друг против друга. Атакующий наносит круговой удар вперед передней частью правого кулака в голову партнера. Защищающийся делает «нырок» под атакующую руку вправо, поворачивается на 180° и обозначает круговой удар назад правой ногой в голову партнера (рис. 2869–2871).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить ранее изученные технические действия.

7. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами с различными партнерами.

8. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 2869



Рис. 2870



Рис. 2871

Общее задание на уроки 473–485

1. Повторить удары ногами в прыжке, предложенные в п.2 предыдущего общего задания.

2. Разучить проведение комбинированных двойных ударов ногами в прыжке:

а) удар по дуге внешней частью стопы одной ногой, затем – поворот на 180° и другой ногой:

- удар вперед;
- удар по дуге внутренней частью стопы;
- круговой удар вперед;
- удар в сторону;
- удар назад;

б) круговой удар назад одной ногой, затем – поворот на 180° и другой ногой:

- удар вперед;
- круговой удар вперед;
- удар по дуге внешней частью стопы;

в) круговой удар назад одной ногой, затем – поворот на 270° и удар в сторону другой ногой.

Урок 473

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить имитацию ударов ногами в прыжке, предложенных в общем задании.

3. Разучить проведение трех попеременных ударов ногами вперед в прыжке.

Встать в боевую правостороннюю стойку, оттолкнуться правой ногой, подпрыгнуть, левой ногой имитировать удар вперед на уровне головы, правой – на уровне живота, затем – левой на уровне живота и приземлиться на правую ногу.

Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек.

4. Разучить в паре с партнером предыдущее упражнение.

Оба партнера – на расстоянии вытянутой ноги друг от друга. Защищающийся держит боксерские лапы: одну на уровне головы, другую на уровне живота. Атакующий проводит в них попеременные удары ногами (рис. 2872–2874).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 2872



Рис. 2873



Рис. 2874

5. Повторить проведение ранее разученных ударов кулаком.

6. Повторить в паре с партнером технические действия руками, рассмотренные на уроке 469.

7. Разучить в паре с партнером новые технические действия руками.

Оба партнера становятся в боевую левостороннюю стойку друг против друга. Атакующий наносит круговой удар вперед передней частью левого кулака по туловищу партнера. Защищающийся отклоняет туловище назад, уходит от атаки партнера и обозначает удар левой ногой в его промежность (рис. 2875–2877).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 2875



Рис. 2876



Рис. 2877

8. Повторить в паре с партнером приемы освобождения от захвата рук, предложенные на уроках 445, 451, 460.

9. Повторить ранее изученные технические действия.

10. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами с различными партнерами.

11. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 474

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить имитацию ударов ногами в прыжке, предложенных в общем задании.
3. Повторить имитацию ударов ногами в прыжке после проведения акробатических элементов, разученных на предыдущих уроках.



Рис. 2878

Рис. 2879

4. Разучить имитацию комбинированных попеременных ударов ногами в прыжке, одной ногой имитирую удар по дуге внешней стороной стопы, другой ногой – удар в сторону.

Встать в боевую левостороннюю стойку, подпрыгнуть, поджать под себя левую ногу, повернуться в полете на 180° и имитировать удар по дуге внешней стороной стопы правой ногой, затем повернуться еще на 90° и провести имитацию удара в сторону другой ногой.

Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек.

5. Выполнить предыдущее упражнение в паре с партнером, нанося удары руками в боксерские лапы, надетые на его руки (рис. 2878, 2879).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить в паре с партнером удары ногами, разученные на предыдущих уроках.

7. Повторить в паре с партнером имитацию болевых приемов на атаковую руку партнера, предложенных на уроках 458, 462, 466.

Разучить проведение удара внешней стороной запястья в локоть в качестве защиты от удара кулаком в голову.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий правой ногой делает шаг вперед и передней частью кулаком правой руки проводит удар в лицо партнера. Защищающийся делает шаг вперед в сторону правой ногой и поворачивает туловище влево, пропускает атаковую руку партнера мимо себя, захватывает левой рукой запястье, прижимает его к своей шее, делает поворот туловища вправо и предплечьем правой руки обозначает удар в локоть правой руки атакующего (рис. 2880–2882). После этого партнеры занимают исходное положение.

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

8. Повторить ранее изученные технические действия.



Рис. 2880



Рис. 2881



Рис. 2882

9. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами с различными партнерами.

10. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 475

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить имитацию ударов ногами в прыжке, предложенных в общем задании.

3. Повторить имитацию ударов ногами в прыжке после проведения акробатических элементов, разученных на предыдущих уроках.

4. Разучить имитацию прямого удара кулаком после проведения акробатического элемента «японский фляк».

Поставить ноги вместе, слегка согнуть их в коленях, подпрыгнуть, поднять прямые руки вверх, прогнуться, увидеть в полете пол, упереться в него ладонями, согнуть руки в локтях, прижать подбородок к груди, опуститься на шею, сложившись пополам, затем резко оттолкнуться руками от пола, разогнуться, встать на обе ноги и кулаком правой руки имитировать прямой удар.

Выполнить 20 раз.

5. Выполнить предыдущее упражнение в паре с партнером, нанося удары кулаком в боксерские лапы, надетые на его руки (рис. 2883–2885).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 2883



Рис. 2884



Рис. 2885

6. Повторить в паре с партнером удары ногами в прыжке, разученные на предыдущих уроках.

7. Повторить в паре с партнером защитные технические действия руками, предложенные на уроках 463, 468, 475.

8. Разучить удар в сторону большим пальцем руки в качестве контратаки от удара кулаком в голову.

Оба партнера становятся в боевую правостороннюю стойку друг против друга. Атакующий правым кулаком наносит удар вперед передней частью правого кулака в голову партнера. Защищающийся задней стороной правого наносит удар в локтевой сгиб атакующей руки партнера и обозначает удар в сторону большим пальцем в угол его рта (рис. 2886, 2887).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

9. Повторить ранее изученные технические действия.

10. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами с различными партнерами.

11. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 2886



Рис. 2887

Урок 476

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить имитацию ударов ногами в прыжке, предложенных в общем задании.

3. Разучить три комбинированных попеременных удара ногами в прыжке.

Разбежаться, сделать мах вперед коленом правой ноги, подпрыгнуть, повернуться в полете на 45° вправо, провести удар правой ногой в сторону в поролоновый мат, поставленный у стены, повернуться влево на 45° и провести удары назад сначала левой, затем правой ногой и приземлиться на левую ногу (рис. 2888–2890).

Выполнить по 10 раз для каждой ноги.

На начальных этапах обучения тройные удары ногами в прыжке лучше разучивать, напрыгивая на наклонную опору и, по мере роста мастерства, увеличивая ее угол до 90° .



Рис. 2888



Рис. 2889

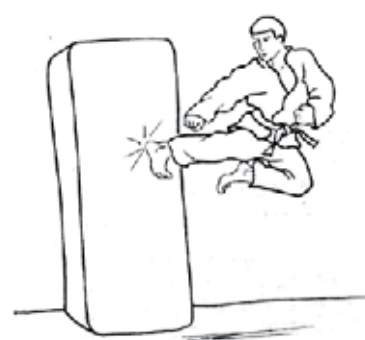


Рис. 2890

4. Разучить удар в сторону сложными вместе пальцами в качестве контратаки от удара кулаком в голову.

Оба партнера становятся в боевую правостороннюю стойку друг против друга. Атакующий наносит удар вперед передней частью правого кулака в голову партнера. Защищающийся задней стороной правой пясти проводит удар в локтевой сгиб атакующей руки партнера и обозначает режущий удар в сторону ногтевыми фалангами пальцев той же руки по его глазам (рис. 2891, 2892).



Рис. 2891



Рис. 2892

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами с различными партнерами.

7. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 477

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить имитацию ударов ногами в прыжке, предложенных в общем задании.
3. Разучить имитацию комбинированных попеременных ударов ногами в прыжке, одной ногой имитируя круговой удар назад, другой – удар в сторону.



Рис. 2893



Рис. 2894

одной ногой имитируя круговой удар назад, другой – удар в сторону.

Встать в боевую левостороннюю стойку, подпрыгнуть, повернуться в полете на 180° вправо, правой ногой имитировать круговой удар назад, затем повернуться на 45° вправо, провести имитацию удара левой в сторону и приземлиться на правую ногу.

Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек.

4. Выполнить предыдущее упражнение в паре с партнером, нанося удары ногами в боксерские лапы, надетые на руки партнера (рис. 2893, 2894).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее разученные варианты проведения ударов кулаком.
6. Повторить в паре с партнером технические действия руками, рассмотренные на предыдущих уроках.
7. Разучить в паре с партнером новые технические действия руками.

Оба партнера становятся в боевую левостороннюю стойку друг против друга. Атакующий наносит круговой удар вперед передней стороной правого кулака голову партнера. Защищающийся проводит верхний боковой блок предплечьем левой руки в предплечье атакующей руки партнера. Атакующий проводит повторную атаку удар снизу передней частью левого кулака в подбородок партнера. Защищающийся отклоняет туловище назад, уходит от удара партнера и обозначает круговой удар вперед передней частью правого кулака в подбородок атакующего (рис. 2895–2897).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

8. Повторить ранее изученные технические действия.
9. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами с различными партнерами.
10. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 2895



Рис. 2896



Рис. 2897

Урок 478

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить имитацию ударов ногами в прыжке, предложенных в общем задании.
3. Разучить имитацию удара ногами в прыжке после проведения акробатического элемента «маховое сальто с поворотом на 180°».

Разбежаться, поднять руки вверх, резко наклониться вниз, сделать мах правой ногой, а левой оттолкнуться от пола, выпрыгнуть вверх вперед правым боком, поджать руки к груди, соединить в воздухе ноги, развернуться на 180° вправо и приземлиться на обе стопы.

Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек.

4. Выполнить предыдущее упражнение, нанося удары в манекен.
5. Повторить в паре с партнером удары ногами разученные на уроках 474, 478.
6. Повторить ранее разученные варианты проведения ударов кулаком.
7. Разучить болевой прием перегибанием локтя через туловище с захватом предплечья разноименной рукой в качестве контрприема от удара кулаком в грудь.

Оба партнера становятся в боевую левостороннюю стойку друг против друга. Атакующий проводит удар вперед передней частью правого кулака в грудь партнера. Защищающийся делает шаг вперед в сторону правой ногой с одновременным проведением среднего блока снаружи предплечьем левой руки в предплечье правой руки партнера, зажимает его между своим плечом и предплечьем, делает поворот на 180° вправо, перегибает руку атакующего через свое туловище и под воздействием болевого опущения в локтевом суставе заставляет партнера сдаться (рис. 2898, 2899).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

8. Повторить ранее изученные технические действия.

9. Провести три трехминутных обоядных боя руками и ногами; в двух боях один из партнеров пытается захватить атакующую руку другого и провести болевой прием – рычаг локтя внутрь.

10. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 2898



Рис. 2899

Урок 479

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить имитацию ударов ногами в прыжке, предложенных в общем задании.
3. Разучить проведение комбинированных попеременных ударов в прыжке, одной ногой имитируя круговой удар назад и другой ногой – удар назад.

Встать в боевую левостороннюю стойку, подпрыгнуть, повернуться на 180° вправо, правой ногой имитировать круговой удар назад, подтянуть левое колено к груди и правой ногой имитировать удар назад, приземлиться на левую ногу (рис. 2900, 2901).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером двойные удары ногами в прыжке, разученные на уроках 473, 477.

5. Разучить в паре с партнером новые атакующие действия ногами.

Оба партнера – в боевой правосторонней стойке на расстоянии вытянутой ноги друг от друга. Защищающийся держит боксерские лапы на уровне живота. Атакующий проводит в них попеременные удары ногами: одной – круговой назад, другой – назад.



Рис. 2900



Рис. 2901

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить в паре с партнером защитные технические действия от ударов кулаком с применением бросков руками, предложенные на уроках 468, 471.



Рис. 2902



Рис. 2903

7. Разучить бросок скручиванием шеи с захватом подбородка и щеки в качестве контратаки от ударов кулаком в голову.

Оба партнера становятся в боевую левостороннюю стойку друг против друга. Атакующий, делает шаг вперед левой ногой и одновременно наносит круговой удар вперед передней стороной левого кулака в голову партнера. Защищающийся проводит верхний блок предплечьем правой руки, захватывает пальцами кожу на левой щеке партнера, тянет ее на себя, затем захватывает левой рукой подбородок атакующего, скручивает его лицо вправо и опрокидывает на спину (рис. 2902, 2903).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

8. Повторить ранее изученные технические действия.

9. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами с различными партнерами.

10. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 480

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить имитацию ударов ногами в прыжке, предложенных в общем задании.

3. Разучить проведение комбинированных попеременных ударов ногами в прыжке, одной ногой имитирую удар по дуге внешней частью стопы, другой – удар назад.

Встать в боевую левостороннюю стойку, подпрыгнуть, повернуться на 180° вправо и имитировать удар по дуге внешней частью стопы правой ноги, затем повернуться в полете еще на 180° и провести имитацию удара назад правой ногой.

Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек.

4. Выполнить предыдущее упражнение в паре с партнером, нанося удары ногами в боксерские лапы, надетые на руки партнера (рис. 2904, 2905).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Выполнить предыдущее упражнение, нанося удары ногами в поставленные рядом манекены.

6. Повторить в паре с партнером удары ногами, разученные на уроках 475, 478.



Рис. 2904



Рис. 2905



Рис. 2906



Рис. 2907

7. Повторить в паре с партнером защитные технические действия от ударов кулаком с применением бросков ногами, предложенные на уроках 471, 475, 479.

8. Разучить бросок с захватом шеи с захватом от удара кулаком в голову.

Оба партнера становятся в боевую левостороннюю стойку друг против друга. Атакующий передней частью левого кулака наносит удар вперед в голову партнера. Защищающийся делает «уклон» вправо, заходит правой ногой за спину атакующего, захватывает правой рукой его шейную мышцу, тянет ее на себя вниз и опрокидывает его на спину (рис. 2906, 2907).

Выполнить 20 раз поменяться ролями.

9. Повторить ранее изученные технические действия.

10. Провести три трехминутных обоюдных боя, в двух из которых один партнер атакует прямыми ударами, другой пытается войти в захват и провести бросок руками.

11. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 481

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить ранее изученные тройные удары ногами в прыжке.

3. Разучить три новых попеременных удара ногами назад в прыжке.

Разбежаться, сделать мах вперед коленом правой ноги, подпрыгнуть, повернуться в полете на 180° влево, провести удар правой ногой назад в поролоновый мат, поставленный у стены, затем провести два удара назад вначале левой, затем правой ногой (рис. 2908–2910).

Выполнить 20 раз.

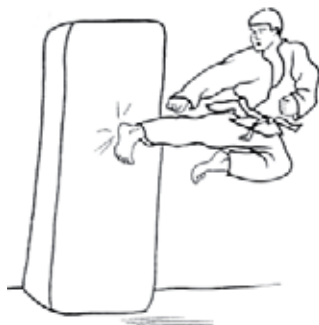


Рис. 2908



Рис. 2909

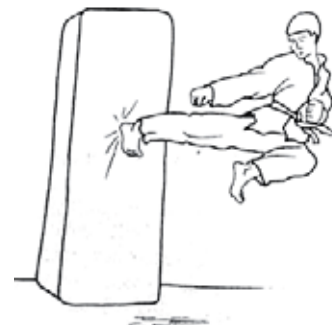


Рис. 2910

4. Разучить прыжок назад с ног на руки как способ защиты от броска захватом стопы.

Оба партнера – друг против друга. Атакующий наносит удар правой ногой вперед, защищающийся захватывает его ногу и толчком рук в стопу пытается опрокинуть его на спину. Атакующий делает прыжок назад на руки, переворачивается через голову, встает на ноги и уходит из опасного положения.

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить приемы «исчезающей тени».

6. Разучить акробатический прием «полет-кувырок».

Разбежаться, оттолкнуться обеими ногами, подпрыгнуть, вытянуть руки вперед, перелететь через препятствие, коснуться ладонями земли, прижать подбородок к груди, перекатиться спиной и встать на обе стопы.

Выполнить 20 раз.

7. Повторить ранее разученные варианты проведения ударов кулаком.

8. Повторить в паре с партнером технические действия руками, рассмотренные на уроке 477.

9. Разучить в паре с партнером новые технические действия руками.

Оба партнера становятся в боевую левостороннюю стойку на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий проводит круговой удар вперед передней частью левого кулака по туловищу партнера. Защищающийся левой ладонью проводит нижний блок в запястье атакующей руки партнера. Атакующий проводит повторную атаку круговой удар вперед передней частью правого кулака в голову партнера. Защищающийся левым предплечьем проводит верхний блок в предплечье атакующей руки партнера и обозначает в его подбородок удар снизу передней стороной правого кулака (рис. 2911–2913).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 2911



Рис. 2912



Рис. 2913

10. Повторить ранее изученные технические действия.

11. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами с различными партнерами.

12. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 482

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить имитацию ударов ногами в прыжке, предложенных в общем задании.

3. Повторить в паре с партнером двойные удары ногами в прыжке, разученные на уроках 477, 479.

4. Разучить имитацию комбинационных попеременных ударов ногами в прыжке, проводя одной ногой удар по дуге внешней частью стопы, другой ногой – удар вперед.

Встать в боевую левостороннюю стойку, подпрыгнуть, поджать левую ногу под себя, имитировать правой ногой удар по дуге внешней частью стопы, затем повернуться в полете на 180° и имитировать удар вперед.

Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек.

5. Выполнить предыдущее упражнение в паре с партнером, нанося удары ногами в боксерские лапы, надетые на руки партнера (рис. 2914, 2915).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить в паре с партнером защитные технические действия от ударов кулаком с имитацией болевых приемов на руки, предложенных на уроках 466, 474, 478.

7. Разучить бросок с захватом широчайшей мышцы и волос на голове партнера в качестве контрприема от ударов кулаком в голову.

Оба партнера становятся в боевую левостороннюю стойку друг против друга.

Атакующий наносит круговой удар вперед передней частью правого кулака в голову партнера. Защищающийся делает «нырок» под правую руку партнера, зашагивает левой ногой за его спину и захватывает левой рукой его за широчайшую мышцу. Затем защищающийся тянет атакующего на себя, захватывает правой рукой волосы на его голове и рывком обеих рук опрокидывает его на спину (рис. 2916, 2917).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

8. Повторить ранее изученные технические действия.

9. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами с разными партнерами, в двух из которых один партнер проводит прямые удары в голову, другой старается войти в захват и провести болевой прием на руку атакующего.

10. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 2914



Рис. 2915



Рис. 2916



Рис. 2917

Урок 483

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить ранее изученные тройные удары ногами в прыжке.

3. Разучить новые тройные попеременные удары ногами в прыжке.

Встать в боевую правостороннюю стойку, сделать мах вперед правым коленом, подпрыгнуть, развернуться на 90° влево и провести три попеременных удара ногами в сторону вначале правой ногой, потом – левой, потом правой ногой в поролоновый мат, поставленный у стены (рис. 2918–2920).

Выполнить 20 раз.

4. Повторить имитацию ударов ногами в прыжке после проведения акробатических элементов, разученных на предыдущих уроках.



Рис. 2918

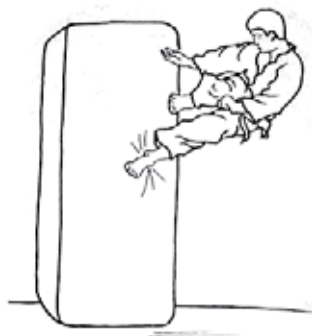


Рис. 2919

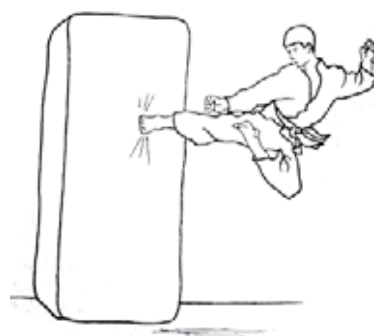


Рис. 2920

5. Разучить имитацию ударов ногами в прыжке после проведения акробатического элемента «сальто назад прогнувшись».

Разбежаться, оттолкнуться левой ногой и выполнить переворот боком с поворотом на 180°, оттолкнуться обеими ногами, подпрыгнуть вверх назад, вынести вперед бедра, а затем таз, перевернуться назад через голову на 360°, имитировать в полете удар ногами и приземлиться на обе ноги.

Выполнить 20 раз.

6. Выполнить предыдущее упражнение, нанося удары ногами в манекен.

7. Повторить удары ногами, разученные на уроках 478, 480.

8. Повторить в паре с партнером защитные технические действия от удара кулаком с применением бросков руками, предложенных на уроках 475, 479, 480.

9. Разучить бросок с захватом большой грудной мышцы и волос на голове партнера в качестве контратаки от удара кулаком.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий делает шаг вперед правой ногой с одновременным проведением удара вперед передней стороной правого кулака. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой, одновременно проводит средний блок предплечьем правой руки в предплечье разноименной руки партнера, захватывает правой ладонью его большую грудную мышцу, резко тянет ее на себя, разворачивает атакующего к себе правым боком, захватывает левой рукой волосы на его голове и рывком влево вниз опрокидывает его на спину (рис. 2921, 2922).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

10. Повторить ранее изученные технические действия.

11. Провести три трехминутных обоюдных боя, в двух из которых один партнер атакует только прямыми ударами в голову, другой пытается войти в захват и провести бросок руками.

12. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 2921



Рис. 9522

Урок 484

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить ранее разученные тройные удары ногами в прыжке.

3. Разучить новые тройные попеременные удары ногами в сторону в прыжке с поворотом на 360°.

Разбежаться, сделать мах вперед левым коленом, подпрыгнуть, повернуться в полете на 90° вправо, провести три попеременных удара в поролоновый мат, пост, ленный у стены: вначале левой ногой в сторону, повернуться на 180° вправо и провести удар правой ногой в сторону, потом повернуться опять на 180° вправо и нанести удар левой ногой в сторону (рис. 2923–2925).

Выполнить 20 раз.



Рис. 2923



Рис. 2924

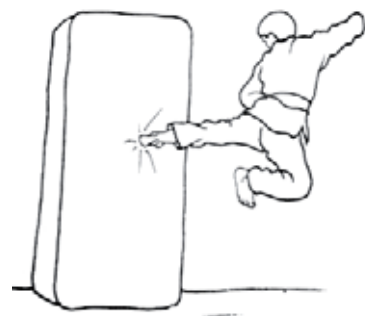


Рис. 2925

4. Разучить переворот боком как способ защиты от броска захватом ноги.

Оба партнера – друг против друга. Атакующий наносит правой ногой удар в сторону, в живот партнера. Защищающийся ловит его ногу и пытается толчком рук опрокинуть на бок. Атакующий выполняет сальто боком, встает на ноги и уходит из опасного положения.

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить приемы «исчезающей тени», разученные на предыдущих уроках.

6. Разучить проведение сальто вперед при преодолении препятствия.

Разбежаться, оттолкнуться обеими ногами, подпрыгнуть, вытянуть руки вперед, перелетая через барьер, прижать подбородок и бедра к груди, перевернуться через голову и приземлиться на обе стопы.

Выполнить 20 раз.

7. Повторить в паре с партнером защитные технические действия от ударов кулаком с применением бросков руками, предложенные на уроках 479, 480, 483. с применением бросков руками.

8. Разучить бросок с захватом волос на голове партнера в качестве контратаки от удара кулаком в голову.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий де шаг вперед правой ногой вперед и наносит удар вперед правым кулаком в голову партнера. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой, одновременно проводит

верхний блок правой рукой с переходом на захват предплечья одноименной руки партнера, затем захватывает левой рукой волосы на его левом виске, тянет на себя и опрокидывает атакующего на спину (рис. 2926, 2927).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

9. Повторить в паре с партнером приемы освобождения от захватов рук, предложенные на уроках 472, 475, 481.

10. Повторить ранее изученные технические действия.



Рис. 2926



Рис. 2927

11. Провести три трехминутных обоюдных боя, в двух из которых один партнер атакует только прямыми ударами в голову, другой старается войти в захват и провести бросок руками.

12. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 485

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить имитацию ударов ногами в прыжке, предложенных в общем задании.

3. Разучить имитацию комбинированных попеременных ударов ногами в прыжке: кругового удара назад, затем – удара по дуге внутренней частью стопы.

Встать в боевую левостороннюю стойку, подпрыгнуть, повернуться на 180° вправо и выполнить имитацию кругового удара назад правой ногой, затем повернуться еще на 180° и выполнить имитацию удара по дуге левой ногой внутренней частью стопы, приземлиться на правую ногу.

Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек.

4. Выполнить предыдущее упражнение в паре с партнером, нанося удары ногами в боксерские лапы, надетые на руки партнера (рис. 2928, 2929).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее разученные варианты проведения ударов кулаком.

6. Повторить в паре с партнером технические действия с применением ударов кулаком, предложенные на уроке 481.

7. Разучить бросок с захватом нижней губы партнера в качестве контрприема от удара кулаком в голову.

Оба партнера становятся в боевой левостороннюю стойку друг против друга. Атакующий проводит удар вперед передней частью правого кулака в голову партнера. Защищающийся правым предплечьем проводит блок в предплечье одноименной руки и переходит на ее захват, затем левой рукой захватывает нижнюю губу партнера, тянет ее на себя, поворачивается на 180° вправо и опрокидывает атакующего на спину (рис. 2930, 2931).



Рис. 2928



Рис. 2929

Защищающийся правым предплечьем проводит блок в предплечье одноименной руки и переходит на ее захват, затем левой рукой захватывает нижнюю губу партнера, тянет ее на себя, поворачивается на 180° вправо и опрокидывает атакующего на спину (рис. 2930, 2931).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

8. Повторить ранее изученные технические действия.

9. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами с различными партнерами.

10. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 2930



Рис. 2931

Общее задание на уроки 486–500

1. Повторить удары ногами в прыжке, предложенные в п.2 предыдущего общего задания.

2. Разучить проведение комбинированных тройных ударов ногами в прыжке.

На первых этапах разучивания сложных двойных или тройных ударов ногами в прыжке желательно использовать сочетание прыжков в глубину и напрыгиваний на наклонную платформу, которые позволяют продлить фазу пребывания в безопорном состоянии и дают возможность быстро и безопасно разучивать сложные технические действия:

- а) три попеременных удара ногами вперед;
- б) два попеременных удара ногами вперед, поворот на 45° , круговой удар ногой вперед;
- в) два попеременных удара ногами вперед, поворот на 90° , удар ногой в сторону;
- г) два попеременных удара ногами вперед, поворот на 180° , удар ногой назад.

Урок 486

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить ранее разученные тройные удары ногами в прыжке с поворотом на 270° .

3. Разучить новые тройные попеременные удары ногами в прыжке.

Разбежаться, подпрыгнуть, повернуться в полете на 45° вправо, провести три попеременных удара ногами в поролоновый мат, поставленный у стены: вначале левой ногой в сторону, затем повернуться на 45° вправо и выполнить удар вперед левой ногой (рис. 2932–2934).

Выполнить 20 раз.



Рис. 2932

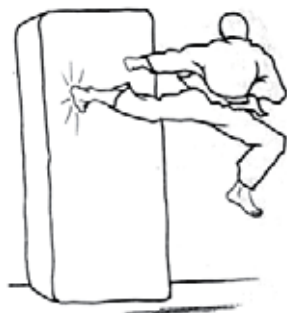


Рис. 2933



Рис. 2934

4. Разучить переворот вперед через обе руки как способ защиты от броска захватом ног.

Атакующий стоит спиной к партнеру и наносит удар ногой назад. Защищающийся захватывает его ногу и толчком рук пытается опрокинуть на голову. Атакующий упирается руками в пол, переворачивается через них вперед, встает на ноги и уходит из опасного положения.

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить приемы «исчезающей тени», разученные на предыдущих уроках.

6. Разучить проведение переворота вперед с отталкиванием обеими руками от препятствия.

Разбежаться, оттолкнуться обеими ногами, подпрыгнуть, упереться ладонями в препятствие, переворачиваясь через голову, выпрямить руки, прогнуться и приземлиться на обе стопы по ту сторону барьера.

Выполнить 20 раз.

7. Повторить ранее разученные варианты проведения ударов кулаком.

8. Повторить в паре с партнером технические действия руками, рассмотренные на уроке 485.

9. Разучить бросок с захватом ушей в качестве контратаки от удара кулаком в голову.

Оба партнера становятся в боевую левостороннюю стойку друг против друга. Атакующий наносит круговой удар вперед передней частью левого кулака в голову партнера. Защищающийся предплечьем правой руки проводит верхний блок изнутри в предплечье атакующей руки партнера, захватывает его левое ухо, тянет на себя, затем захватывает другое его ухо, скручивает голову атакующего обеими руками и опрокидывает его на спину (рис. 2935, 2936).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

10. Повторить ранее изученные технические действия.

11. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами с различными партнерами.

12. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 2935



Рис. 2936

Урок 487

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить имитацию ударов ногами в прыжке, предложенных в общем задании.

3. Повторить приемы «исчезающей тени», разученные на предыдущих уроках.

4. Разучить имитацию новых комбинированных попеременных ударов ногами в прыжке.

Встать в боевую правостороннюю стойку сделать мах вперед согнутой в колене левой ногой, подпрыгнуть повернуться на 45° вправо, имитировать удар сначала левой ногой в сторону, затем – правой ногой назад, затем – левой ногой назад.

Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек.



Рис. 2937



Рис. 2938



Рис. 2939

5. Выполнить предыдущее упражнение в паре с партнером, нанося удары ногами в боксерские лапы, надетые на его руки (рис. 2937–2939).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Разучить проведение сальто вперед с поворотом на 180° с преодолением препятствия.

Разбежаться, оттолкнуться обеими ногами, подпрыгнуть, преодолевая барьер, вытянуть руки вперед; переворачиваясь через голову, повернуться на 180° влево и приземлиться на обе стопы.

Выполнить 20 раз.

7. Повторить в паре с партнером защитные технические действия от ударов кулаком с применением бросков руками, предложенные на уроках 480, 483, 484.

8. Разучить бросок с захватом носа и волос на голове партнера в качестве контратаки от ударов кулаком в лицо.



Рис. 2940

Рис. 2941

Оба партнера становятся в боевую левостороннюю стойку друг против друга. Атакующий наносит удар вперед передней частью правого кулака в голову партнера. Защищающийся делает левой ногой шаг назад, а ладонью правой отводит наружу правое предплечье атакующего, затем большим и указательным пальцами правой руки захватывает его нос, тянет его к себе и вниз, согнув спину партнера, захватывает левой рукой волосы на его виске, скручивает его шею и опрокидывает на спину (рис. 2941, 2941).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

9. Повторить ранее изученные технические действия.

10. Провести три трехминутных обоюдных боя с разными противниками, в двух из которых один партнер атакует прямыми ударами в голову, другой старается войти в захват и провести бросок руками.

11. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 488

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить имитацию ударов ногами в прыжке, предложенных в общем задании.

3. Разучить в паре с партнером проведение попеременных ударов ногами в прыжке, одной ногой проводя удар по дуге внешней частью стопы с поворотом на 180°, другой ногой – имитацию удара по дуге внутренней частью.

Встать в боевую правостороннюю стойку спиной к партнеру, подпрыгнуть вверх, повернуться вправо на 180°, провести правой ногой удар по дуге внешней частью стопы, левой – по дуге внутренней частью стопы (рис. 2942, 2943).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Выполнить предыдущее упражнение, нанося удары в поролоновый мат, поставленный у стены.



Рис. 2942

Рис. 2943

5. Повторить в паре с партнером защитные технические действия от ударов ногами в прыжке, предложенные на предыдущих уроках.

6. Повторить в паре с партнером защитные технические действия от ударов кулаком с применением бросков руками, предложенные на уроках 483, 484, 487.

7. Разучить бросок скручиванием шеи с захватом подбородка и волос на голове в качестве контратаки от удара кулаком в голову.

Оба партнера становятся в боевую левостороннюю стойку друг против друга. Атакующий передней частью правого кулака наносит круговой удар вперед голову партнера. Защищающийся проводит верхний боковой блок правым предплечьем в предплечье атакующей руки партнера, затем захватывает его волосы чуть выше уха, тянет на себя, одновременно с этим делает шаг назад правой ногой, сгибает спину атакующего, захватывает левой рукой его подбородок, скручивает его шею и опрокидывает на спину (рис. 2944, 2945).

Выполнить 20 раз и поменять ролями.

8. Повторить ранее изученные технические действия.

9. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами с различными партнерами.

10. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 2944



Рис. 2945

Урок 489

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить имитацию ударов ногами в прыжке, предложенных в общем задании.

3. Повторить в паре с партнером удары ногами, разученные на предыдущих уроках.

4. Разучить в паре с партнером проведение комбинированных попеременных ударов ногами в прыжке.

Встать в боевую правостороннюю стойку, подпрыгнуть, повернуться на 90° влево, провести вначале левой ногой круговой удар вперед в боксерские лапы, надетые на руки партнера, затем повернуться еще на 180° вправо и провести круговой удар назад правой ногой и приземлиться на левую ногу (рис. 2946, 2947).

Выполнить 20 раз.

5. Повторить ранее разученные варианты проведения ударов кулаком.

6. Повторить в паре с партнером защитные технические действия руками, предложенные на уроке 486.

7. Разучить в паре с партнером новые комбинационные технические действия руками.

Оба партнера становятся в боевую левостороннюю стойку на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий проводит круговой удар вперед передней частью левого кулака в голову партнера. Защищающийся отклоняет туловище назад, уходит от удара. Атакующий проводит повторную атаку ударом снизу передней частью правого кулака в живот партнера. Защищающийся проводит локтем левой руки блок снаружи в запястье атакующей руки партнера и обозначает в его в лицо удар в сторону внешней частью кулака левой руки (рис. 2948–2950).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

8. Повторить ранее изученные технические действия.



Рис. 2946



Рис. 2947

9. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами с различными партнерами.

10. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 2948



Рис. 2949



Рис. 2950

Урок 490

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить ранее разученные тройные удары ногами в прыжке.

3. Разучить новые тройные комбинированные попеременные удары ногами в прыжке с поворотом на 360° .

Разбежаться, подпрыгнуть, имитировать удар левой ногой вперед, затем повернуться на 180° вправо, провести удар правой ногой по дуге внешней частью стопы выше первого удара, потом выполнить удар по дуге внутренней частью стопы левой ноги (рис. 2951–2953).

Выполнить 20 раз.



Рис. 2951



Рис. 2952



Рис. 2953

4. Повторить имитацию ударов ногами в прыжке после проведения акробатических элементов, разученных на предыдущих уроках.

5. Разучить имитацию ударов ногами в прыжке после проведения акробатического элемента «арабское сальто».

Разбежаться, оттолкнуться левой ногой от пола, сделать мах назад правой ногой, одновременно поднять левую руку вверх, а правую отвести назад, перевернуться боком в прыжке через голову, взявшись руками за согнутые в коленях ноги, и приземлиться на обе стопы.

Выполнить 20 раз, попеременно меняя ноги.

6. Выполнить предыдущее упражнение, нанося удары ногами в манекен.

7. Повторить в паре с партнером удары ногами, разученные на предыдущих уроках.

8. Повторить в паре с партнером технические действия руками, предложенные на уроке 484.

9. Разучить в паре с партнером новые технические действия руками.

Оба партнера становятся в боевую левостороннюю стойку друг против друга. Атакующий наносит удар вперед передней частью правого кулака в голову партнера. Атакующий проводит повторную атаку удар снизу передней частью левого кулака в подбородок партнера. Защищающийся предплечьем левой руки проводит средний блок изнутри в предплечье одноименной руки партнера и обозначает удар в сторону внешней частью левого кулака в голову атакующего (рис. 2954–2956).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

10. Повторить ранее изученные технические действия.

11. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами с различными партнерами.

12. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 2954



Рис. 2955



Рис. 2956

Урок 491

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить имитацию ударов ногами в прыжке, предложенных в общем задании.

3. Разучить имитацию попеременных ударов ногами в прыжке.

Встать в боевую левостороннюю стойку, подпрыгнуть, повернуться на 180° вправо, провести имитацию кругового удара правой ногой назад, затем повернуться на 180° вправо и имитировать круговой удар вперед левой ногой в сторону, приземлиться на левую ногу.

Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек.

4. Выполнить предыдущее упражнение в паре с партнером, нанося удары ногами в боксерские лапы, надетые на его руки (рис. 2957, 2958).



Рис. 2957



Рис. 2958

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить в паре с партнером защитные технические действия от ударов кулаком с применением бросков руками, предложенные на уроках 484, 487, 488.

6. Разучить бросок скручиванием головы с захватом кожи на лице и волос на голове в качестве контратаки от удара кулаком в голову.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и одновременно наносит удар вперед передней частью правого кулака в голову партнера. Защищающийся подставляет левую ладонь под удар разноименного кулака и наносит передней частью правого кулака удар снизу в одноименное запястье атакующего, затем пальцами правой руки захватывает кожу на его лице, тянет ее на себя, захватывает левой рукой волосы на его голове, скручивает ее влево и опрокидывает партнера на спину (рис. 2959, 2960).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

7. Повторить ранее изученные технические действия.

9. Провести три трехминутных обоюдных боя с разными противниками, в двух из которых один из партнеров наносит



Рис. 2959



Рис. 2960

прямые удары кулаком, другой старается войти в захват и бросить партнера на спину.

9. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 2961



Рис. 2962

Урок 492

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить имитацию ударов ногами в прыжке, предложенных в общем задании.

3. Выполнить в паре с партнером проведение комбинированных попеременных ударов ногами в прыжке. Встать в боевую

левостороннюю стойку, подпрыгнуть, повернуться в полете на 180° вправо, провести правой ногой удар по дуге внешней стороной стопы в боксерскую лапу, а левой – круговой удар вперед с поворотом на 180° вправо в другую боксерскую лапу (рис. 2961, 2962).

Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек.

4. Повторить в паре с партнером защитные технические действия от ударов кулаком с применением бросков руками.

5. Разучить удар пальцами по губам атакующего в качестве контратаки от удара кулаком в голову.

Оба партнера становятся в боевую левостороннюю стойку друг против друга. Атакующий наносит удар вперед передней частью правого кулака в голову партнера. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой и проводит верхний блок правым предплечьем в предплечье атакующей руки партнера, затем слегка опускает вниз правую руку атакующего, затем большого и указательного пальцев правой руки наносит удар по краям его рта, широко разводя пальцами его щеки в стороны (рис. 2963, 2964).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить ранее изученные технические действия.

7. Провести три трехминутных боя руками и ногами с разными противниками, в двух из которых один партнер проводит только прямые удары в голову, другой старается войти в захват и провести бросок руками.

8. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 2963



Рис. 2964

Урок 493

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить ранее разученные тройные комбинированные удары ногами в прыжке.
3. Разучить новые тройные комбинированные удары ногами в прыжке.

Разбежаться, сделать мах согнутой в колене левой, затем выполнить в боксерские лапы два попеременных удара ногами вперед – вначале правой потом левой, затем правой ногой выполнить круговой удар вперед; приземлиться на левую ногу (рис. 2965–2967).

Выполнить 20 раз.



Рис. 2965



Рис. 2966



Рис. 2967

4. Повторить имитацию ударов ногами в прыжке после проведения акробатических элементов, разученных на предыдущих уроках.

5. Разучить имитацию ударов ногами в прыжке после проведения акробатического элемента «бедуинское сальто».

Встать в широкую фронтальную стойку, наклониться вперед, развести руки в стороны, резко повернуться влево вперед, сделать мах вверх правой ногой, оттолкнуться левой, подпрыгнуть, повернуться в воздухе на 180° вправо, одновременно выполнить мах левой ногой, имитируя ею круговой удар назад, и приземлиться на правую ногу.

Выполнить 20 раз.

6. Выполнить предыдущее упражнение в паре с партнером, делая уклон вправо как способ защиты от прямого удара правым кулаком, нанося удары ногами в боксерские лапы, надетые на его руки (рис. 2968).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

7. Повторить в паре с партнером удары ногами разученные на предыдущих уроках.



Рис. 2968

8. Повторить ранее разученные варианты проведения ударов кулаком.

9. Повторить в паре с партнером технические действия руками, предложенные на уроке 90.

10. Разучить в паре с партнером новые технические действия с применением ударов кулаком.

Оба партнера становятся в боевую левостороннюю стойку на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий наносит круговой удар передней частью левого кулака в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар ладонь левой руки и обозначает удар снизу передней частью правого кулака в туловище атакующего (рис. 2969, 2970).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

11. Провести два трехминутных обоюдных боя руками, в которых один из партнеров наносит прямые и боковые удары в голову, другой контратакует ударами снизу.

12. Повторить приемы освобождения от захватов, рассмотренные на уроках 484, 487, 493.

13. Повторить ранее изученные технические действия.

14. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами с различными партнерами.

15. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 2969



Рис. 2970

Урок 494

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить имитацию ударов ногами в прыжке, предложенных в общем задании.

3. Разучить проведение попеременного комбинационного удара ногами в прыжке, одной ногой имитирую круговой удар назад, другой – удар вперед.

Встать в боевую правостороннюю стойку, оттолкнуться левой ногой, подпрыгнуть, повернуться в воздухе на 180° вправо, правой ногой имитировать круговой удар назад, затем повернуться еще на 180° вправо, правой ногой имитировать удар вперед и приземлиться на левую ногу.

Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек.

4. Выполнить предыдущее упражнение в паре с партнером, нанося удары в боксерские лапы, надетые на его руки (рис. 2971, 2972).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить приемы «исчезающей тени», разученные на предыдущих уроках.

6. Изучить проведение рондат-сальто с прыжком через препятствие.

Разбежаться, выполнить рондат, оттолкнуться обеими ногами, выпрыгнуть вверх назад, перевернуться через голову над препятствием и встать на него обеими ногами.

Выполнить 20 раз.



Рис. 2971



Рис. 2972



Рис. 2973

Рис. 2974

Оба партнера становятся в боевую левостороннюю стойку на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий вносит круговой удар вперед передней частью правого кулака по туловищу партнера. Защищающийся подставляет под удар ладонь правой руки и обозначает круговой удар вперед передней частью левого в голову партнера (рис. 2973, 2974).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

10. Повторить ранее изученные технические действия.

11. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами с различными партнерами.

12. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 495

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить имитацию ударов ногами в прыжке, предложенных в общем задании.

3. Разучить в паре с партнером проведение трех новых комбинированных попеременных ударов ногами в прыжке.

Встать в боевую правостороннюю стойку, подпрыгнуть и имитировать левой ногой круговой удар вперед, затем повернуться на 90° вправо и провести правой ногой удар по дуге внутренней части стопы, затем левой ногой – удар вперед и приземлиться на правую ногу (рис. 2975–2977).

Выполнить 20 раз.



Рис. 2975



Рис. 2976



Рис. 2977

4. Повторить в паре с партнером защитные технические действия от ударов кулаком с применением бросков руками, предложенные на уроках 488, 491, 492.

5. Разучить бросок с захватом нижней губы и волос на голове в качестве контратаки от удара кулаком в голову.

Оба партнера становятся в боевую левостороннюю стойку. Атакующий делает правой ногой шаг вперед и проводит удар вперед передней частью правого кулака в голову партнера. Защищающийся делает шаг вперед правой ногой и проводит правым предплечьем средний блок изнутри в предплечье разноименной руки, затем большим и указательным пальцами правой руки захватывает нижнюю губу атакующего, тянет ее вниз, захватывает левой рукой его голову, скручивает влево и опрокидывает партнера на спину (рис. 2978, 2979).



Рис. 2978



Рис. 2979

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить ранее изученные технические действия.

7. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами: в двух из них один атакует прямым ударом в голову, другой старается провести броски захватом рук.

8. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 496

1. Разминка и акробатика.

2. Разучить имитацию трех новых комбинированных попеременных ударов ногами в прыжке.

Встать в боевую правостороннюю стойку, подпрыгнуть, имитировать левой ногой круговой удар вперед, повернуться в полете на 180° , имитировать удар по дуге внешней частью стопы правой ноги, затем опять повернуться на 180° и провести удар назад правой ногой (рис. 2980–2982).

Выполнить 10 раз для каждой ноги.



Рис. 2980



Рис. 2981



Рис. 2982

3. Повторить в паре с партнером защитные технические действия от ударов кулаком с применением бросков руками, предложенные на уроках 491, 492, 495.

4. Разучить бросок с захватом брови и волос на голове в качестве контратаки от удара кулаком в голову.

Оба партнера становятся в боевую левостороннюю стойку друг против друга. Атакующий передней частью правого кулака наносит удар вперед в голову партнера. Защищающийся делает правой ногой шаг вперед в сторону с одновременным проведением

среднего блока изнутри правой ладонью в предплечье разноименной руки, затем большим и указательным пальцами правой руки захватывает правую бровь атакующего, тянет ее вниз к себе. Сгибает спину партнера, захватывает левой рукой его волосы на голове, скручивает влево и опрокидывает на спину (рис. 2983, 2984).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.



Рис. 2983



Рис. 2984



Рис. 2985

6. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами, в двух из которых один партнер атакует прямыми ударами в голову, другой старается провести бросок захватом руки.

7. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 497

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить имитацию ударов ногами в прыжке, предложенных в общем задании.
3. Разучить в паре с партнером удар-бросок скрестным движением ног.

Атакующий становится по левую сторону от партнера и для безопасного изучения приема дает защищающемуся в руки свою левую ногу. Затем подпрыгивает, проводит имитацию кругового удара вперед правой ногой по шее защищающегося и опрокидывает его на живот.

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Разучить предыдущее упражнение в жестком режиме, используя манекен (рис. 2985).
5. Повторить ранее разученные варианты проведения ударов кулаком.
6. Повторить в паре с партнером технические действия руками, предложенные на предыдущих уроках.

7. Разучить в паре с партнером новые технические действия руками.

Оба партнера становятся в боевую правостороннюю стойку друг против друга. Атакующий наносит круговой удар вперед передней частью левого кулака в голову партнера. Защищающийся ставит под удар ладонь левой руки. Атакующий проводит повторную атаку круговой удар вперед передней частью правого кулака по туловищу партнера. Защищающийся ставит под удар ладонь правой руки и обозначает круговой удар в сторону внешней части кулака левой руки в голову атакующего (рис. 2986–2988).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

8. Повторить ранее изученные технические действия.
9. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами с различными партнерами.
10. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 2986



Рис. 2987



Рис. 2988

Урок 498

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить приемы «исчезающей тени», разученные на предыдущих уроках.
3. Повторить ранее разученные тройные удары ногами в прыжке.
4. Разучить новые тройные комбинированные попеременные удары ногами в прыжке.

Разбежаться, сделать мах вперед согнутой в колене правой ногой и провести ею в прыжке удар вперед в боксерские лапы, затем провести круговой удар вперед левой ногой, повернуться на 180° вправо, провести круговой удар назад правой ногой и приземлиться на левую ногу (рис. 2989–2991).

Выполнить 20 раз.



Рис. 2989



Рис. 2990



Рис. 2991

5. Повторить в паре с партнером технические действия руками, предложенные на уроке 495.

6. Разучить в паре с партнером новые технические действия руками.

Оба партнера становятся в боевую левостороннюю стойку на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий наносит круговой удар вперед передней частью левого кулака в голову партнера. Защищающийся отклоняется назад. Атакующий проводит повторную атаку удар снизу передней частью правого кулака в туловище. Защищающийся ставит под удар предплечье левое левой внешней частью кулака левой руки обозначает круговой удар вперед в лицо (рис. 2992–2994).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

7. Повторить ранее изученные технические действия.

8. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами с различными партнерами.

9. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 2992



Рис. 2993



Рис. 2994

Урок 499

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить имитацию ударов ногами в прыжке, предложенных в общем задании.

3. Повторить ранее разученные тройные попеременные удары ногами в прыжке.

4. Выполнить в паре с партнером проведение новь тройных комбинированных попеременных ударов ногами в прыжке.

Встать в боевую левостороннюю стойку, подпрыгнуть, повернуться на 180° вправо, нанести левой ногой круговой удар вперед в боксерскую лапу, надетую на руку партнера, надетью на руку партнера, затем повернуться еще на 180° вправо и нанести круговой удар назад правой ногой в другую боксерскую лапу, затем повернуться еще на 180° и провести последний круговой удар вперед правой ногой (рис. 2995–2997).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 2995



Рис. 2996



Рис. 2997

5. Разучить новые защитные действия с имитацией болевых приемов на атакующую руку партнера.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую левостороннюю стойку. Атакующий передней частью левого кулака проводит круговой удар вперед в голову партнера. Защищающийся отклоняется назад и обозначает круговой удар вперед передней частью правого кулака по двуглавой мышце атакующей руки партнера (рис. 2998, 2999).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 2998



Рис. 2999

6. Повторить ранее изученные технические действия.
7. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами с различными партнерами.
8. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 500

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить имитацию ударов ногами в прыжке, предложенных в общем задании.
3. Повторить ранее разученные тройные удары ногами в прыжке.
4. Разучить новые тройные попеременные удары ногами в прыжке.

Встать в боевую левостороннюю стойку, подпрыгнуть, повернуться в полете на 180° вправо, выполнить имитацию кругового удара назад правой ногой, затем снова повернуться еще на 180° вправо и выполнить имитацию кругового удара вперед левой ногой, затем повернуться на 180° вправо и выполнить имитацию удара назад правой ногой.

Выполнить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек.

5. Разучить данное упражнение в паре с партнером (рис. 3000–3002).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 3000



Рис. 3001



Рис. 3002

6. Повторить в паре с партнером защитные технические действия от ударов кулаком с применением бросков руками, предложенные на уроках 495, 496, 499.

7. Разучить в паре с партнером новые защитные технические действия от ударов кулаком с применением бросков руками.

Оба партнера становятся в боевую левостороннюю стойку друг против друга. Атакующий передней частью левого кулака наносит круговой удар вперед в голову партнера. Защищающийся делает «нырок» под его атакующую руку партнера, зашагивает левой ногой за его спину, захватывает левой рукой его левую трапецевидную мышцу, тянет ее на себя и вниз и опрокидывает атакующего на спину (рис. 3003, 3004).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

8. Повторить ранее изученные технические действия.



Рис. 3003



Рис. 3004

9. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами с различными партнерами.

10. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ СДАЧИ ЭКЗАМЕНА НА ПРАВО НОШЕНИЯ ЧЕРНОГО ПОЯСА ТРЕТЬЕЙ МАСТЕРСКОЙ СТЕПЕНИ

Экзамены могут приниматься в конце пятого года обучения. Ученики, успешно сдавшие нормативы, имеют право носить черный пояс с тремя поперечными красными нашивками на одном из его концов.

1. Разбить двумя попеременными ударами ногам в прыжке 2 доски размером 40х40 см и толщиной по 3 см, которые поднимаются на высоту уровня головы и живота сдающего и одну доску толщиной 6 см. рукой. На исполнение теста отводится не более трех попыток. Не сумевшие разбить доски к дальнейшим упражнениям не допускаются.

2. Показать попеременные комбинационные удары ногами в прыжке:

Одной ногой круговой назад – другой ногой:

- удар вперед с поворотом на 180°;
- удар в сторону с поворотом на 270°;
- удар назад с поворотом на 180°;
- круговой удар ногой вперед с поворотом на 180°.

3. Показать подряд три попеременные комбинационные удары ногами в прыжке:

- три удара ногами вперед;
- два удара ногами вперед, третий – удар назад с поворотом на 180°;
- два удара ногами вперед, третий – удар в сторону с поворотом на 180°;
- два удара ногами вперед, третий – круговой удар ногой вперед с поворотом на 90°;
- два удара ногами вперед, третий – круговой удар ногой назад с поворотом на 180°.

4. Встать в боевую стойку, сделать шаг вперед впереди стоящей ногой, перейти в переднюю стойку, провести имитацию удара вперед кулаком разноименной руки, затем сделать полшага вперед сзади стоящей ногой, быстро выдвинуть вперед впереди стоящую ногу и провести имитацию удара вперед кулаком одноименной руки с поворотом плеч на 90°.

5. Встать в боевую стойку, сделать шаг вперед впереди стоящей ногой, перейти в переднюю стойку, провести имитацию удара вперед кулаком разноименной руки, затем поставить ноги на одну линию и провести имитацию удара вперед кулаком одноименной руки с поворотом плеч на 90°, сделать шаг вперед сзади стоящей ногой, перейти в переднюю стойку и провести имитацию удара вперед кулаком одноименной руки

6. Встать в боевую стойку, провести имитацию кругового удара ногой вперед и удара в сторону внешней стороной кулака одноименной руки, перейти в переднюю стойку, сделать полшага сзади стоящей ногой, быстро выдвинуть вперед впереди стоящую ногу в исходное положение и провести имитацию удара вперед кулаком разноименной руки.

7. Встать в боевую стойку, повернуться на 180°, провести имитацию удара ногой назад и удара в сторону внешней стороной кулака одноименной руки, затем перейти в переднюю стойку, сделать полшага сзади стоящей ногой, быстро выдвинуть вперед впереди стоящую ногу в исходное положение и провести имитацию удара вперед кулаком разноименной руки.

8. Встать в боевую стойку, развернуть стопу впереди стоящей ноги наружу, провести имитацию удара ногой в сторону и удара в сторону внешней стороной кулака одноименной руки, затем перейти в переднюю стойку, сделать полшага сзади стоящей ногой, быстро выдвинуть вперед впереди стоящую ногу в исходное положение и провести имитацию удара вперед кулаком разноименной руки.

9. Показать технический комплекс № 10.

10. Провести 20 спаррингов по правилам лай контакта, меняя противников каждые две минуты.

Ученики, успешно сдавшие экзамен, получают право носить черный пояс третьей мастерской степени.

ВЫСШАЯ ТЕХНИКА МНОГОСТИЛЕВОГО КАРАТЭ

ТЕХНИКА ЧЕРНОГО ПОЯСА ЧЕТВЕРТОЙ МАСТЕРСКОЙ СТЕПЕНИ

Урок 501

1. Разминка.

2. Разучить круговой удар ногой вперед в качестве контрприема против удара ногой вперед.

Оба партнера стоят друг против друга в боевой левосторонней стойке. Атакующий проводит удар вперед правой ногой в промежность партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой, одновременно проводя нижний блок снаружи опущенным вниз левым предплечьем в разноименную голень атакующего, и обозначает круговой удар вперед правой ногой в его голову (рис. 3005).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

3. Разучить удар кулаком снизу из-под плеча атакующей руки в качестве контрприема против прямого удара кулаком.

Оба партнера стоят в боевой левосторонней стойке. Атакующий проводит прямой удар левым кулаком в голову защищающегося. Защищающийся выполняет средний блок снаружи правой ладонью в предплечье разноименной руки и обозначает удар снизу левым кулаком в подбородок партнера из-под его атакующей руки (рис. 3006, 3007).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 3005



Рис. 3006



Рис. 3007

4. Повторить ранее изученные технические действия.

5. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами с различными партнерами.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

7. Разучить технический комплекс № 11.

Технический комплекс № 11

1. Встать в узкую фронтальную стойку, поставить стопы вместе, ладонь левой руки положить на ладонь правой, стопу левой ноги поставить впереди скрестно стопе правой (поз. 1–3).

2. Бедро согнутой в колене правой ноги поднять на уровень пояса, перейти в широкую фронтальную стойку, одновременно разогнуть в локте правую руку и имитировать удар в сторону внешней стороной раскрытой ладони правой руки, провести в нее удар левым локтем (поз. 4–6), затем согнутые в локтях обе руки отвести на правый бок, а основание кулака левой руки положить на развернутый пальцами вверх кулак правой руки (поз. 7).

3. Имитировать нижний блок предплечьем левой руки (поз. 8), затем – нижний боковой удар кулаком согнутой в локте правой руки (поз. 9).

4. Поставить правую ногу скрестно впереди левой (поз. 10), левую ногу согнуть в колене, перейти в широкую фронтальную стойку, при этом имитируя средний блок изнутри предплечьем правой руки (поз. 11, 12), затем одновременно имитировать нижний блок предплечьем правой руки и верхний блок с протяжкой на себя предплечьем левой руки (поз. 13, 14).

5. Поднять на уровень груди согнутую в локте правую руку и одновременно имитировать удар вперед внешней стороной кулака левой руки (поз. 15).

6. Повернуть голову, туловище и левую руку влево (поз. 16).

7. Резко согнуть в колене левую ногу так, чтобы голень развернулась параллельно полу, а подошва стопы была обращена вверх (поз. 17), резко вернуть ногу в исходное положение, одновременно повернуть туловище и предплечье левой руки вправо под углом 45° (поз. 18).

8. Выполнить те же действия в другую сторону (поз. 19, 20).

9. Повернуть голову влево, согнутые в локтях руки отвести на правый бок, основание кулака левой руки положить на развернутый пальцами вверх кулак правой руки (поз. 21) и имитировать удары кулаками влево таким образом, чтобы в конечной точке левая рука была выпрямлена в сторону на уровне плеча, а правая – согнута в локте на уровне левой руки (поз. 22).

10. Скрестить руки на уровне груди, разогнуть в локте левую руку и имитировать удары в сторону внешней стороной раскрытой ладони левой руки; кулак правой руки развернуть пальцами вверх и отвести на уровень пояса (поз. 23, 24).

11. Провести удар локтем правой руки в ладонь левой руки (поз. 25), согнутые в локтях руки отвести на левый бок, основание кулака правой руки положить на развернутый пальцами вверх кулак левой руки (поз. 26), провести имитацию нижнего блока предплечьем правой руки (поз. 27) и имитацию удара кулаком согнутой в локте правой руки (поз. 28).

12. Поставить левую ногу скрестно впереди правой (поз. 29), бедро согнутой в колене правой ноги поднять на уровень пояса, резко поставить стопу правой ноги на пол, перейти в широкую фронтальную стойку с одновременным выполнением среднего блока изнутри предплечьем левой руки (поз. 30, 31).

13. Одновременно провести имитацию нижнего блока предплечьем левой руки и верхнего блока с протяжкой на себя предплечьем правой руки, поднять на уровень груди согнутую в локте левую руку и имитировать удар вперед внешней стороной кулака правой руки (поз. 32–34).

14. Повернуть голову вправо, резко согнуть в колене правую ногу таким образом, чтобы ее голень развернулась параллельно полу, а подошва стопы была обращена вверх

(поз. 35), резко вернуть ногу в исходное положение, повернуть туловище и предплечье правой руки вправо под углом 45° (поз. 36).

15. Развернуть голову влево, резко согнуть в колене левую ногу таким образом, чтобы голень развернулась параллельно полу, а подошва стопы была обращена вверх, согнутые в локтях руки отвести вправо, резко вернуть ногу в исходное положение, одновременно повернуть туловище и предплечье левой руки влево под углом 45° (поз. 37–39).

16. Повернуть голову вправо, согнутые в локтях руки отвести на левый бок, основание кулака правой руки повернуть на развернутый пальцами вверх кулак левой руки (поз. 40) и провести имитацию удара кулаками вправо таким образом, чтобы в конечной точке правая рука была выпрямлена на уровне плеча, а левая – согнута в локте на уровне правой (поз. 41).

17. Поставить стопы вместе, ладонь правой руки положить на ладонь левой, перейти в узкую фронтальную стойку (поз. 42, 43).



Поз. 1



Поз. 2



Поз. 3



Поз. 4



Поз. 5



Поз. 6



Поз. 7



Поз. 8



Поз. 9



Поз. 10



Поз. 11



Поз. 12



Поз. 13



Поз. 14



Поз. 15



Поз. 16



Поз. 17



Поз. 18



Поз. 19



Поз. 20



Поз. 21



Поз. 22



Поз. 23



Поз. 24



Поз. 25



Поз. 26



Поз. 27



Поз. 28



Поз. 29



Поз. 30



Поз. 31



Поз. 32



Поз. 33



Поз. 34



Поз. 35



Поз. 36



Поз. 37



Поз. 38



Поз. 39



Поз. 40



Поз. 41



Поз. 42



Поз. 43

Урок 502

1. Разминка.

2. Повторить защитно-технические действия ногами, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить удар ногой в сторону с поворотом на 270° в качестве контрприема против кругового удара ногой вперед.

Оба партнера стоят в боевой левосторонней стойке. Атакующий проводит круговой удар вперед правой ногой в голову защищающегося. Защищающийся делает шаг назад левой ногой, проводит верхний боковой блок правой ладонью в голень атакующей ноги,

поворачивается на 270° влево и обозначает удар левой ногой в сторону по туловищу партнера (рис. 3008, 3009).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Повторить защитно-технические действия руками, разученные на предыдущих уроках.

5. Разучить удар кулаком снизу из-под атакующей руки в качестве контрприема против комбинационных атакующих действий руками.

Оба партнера стоят в боевой левосторонней стойке. Атакующий проводит удар вперед левым кулаком в голову защищающегося. Защищающийся подставляет под удар свою правую ладонь. Атакующий проводит повторную атаку ударом вперед правым кулаком в грудь партнера. Защищающийся выполняет средний блок снаружи левой ладонью в разноименное предплечье партнера и обозначает удар снизу правым кулаком в подбородок атакующего из-под его правой руки (рис. 3010–3012)

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить ранее изученные технические действия.

7. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами с различными партнерами.

8. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 3008



Рис. 3009



Рис. 3010



Рис. 3011



Рис. 3012

Урок 503

1. Разминка.

2. Повторить защитно-технические действия ногами, разученные на предыдущих уроках

3. Разучить приемы защиты против двух атакующих.

Двое атакующих стоят с обеих сторон от защищающегося. Партнер, стоящий справа, проводит удар вперед кулаком правой руки в голову защищающегося. Защищающийся поворачивается на 90° вправо, проводит верхний блок левым предплечьем в предплечье разноименной руки и обозначает удар правой ногой вперед в туловище первого атакующего, затем поворачивается на 180° ко второму партнеру, атакующему ударом вперед кулаком правой

руки в его голову. Защищающийся проводит верхний блок правым предплечьем в предплечье атакующей руки и обозначает удар вперед кулаком в туловище атакующего (рис. 3013, 3014).

4. Повторить ранее изученные технические действия против нескольких противников.

5. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 3013



Рис. 3014



Урок 504

1. Разминка.

2. Повторить защитно-технические действия ногами, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить удар ногой назад с поворотом на 180° в качестве контрприема против удара ногой вперед.

Оба партнера стоят в боевой левосторонней стойке. Атакующий проводит удар вперед правой ногой в промежность защищающегося. Защищающийся выполняет нижний блок изнутри опущенным вниз правым предплечьем в голень атакующей ноги, поворачивается на 180° влево и обозначает удар левой ногой назад по туловищу партнера (рис. 3015, 3016).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 3015



Рис. 3016



Рис. 3017

4. Повторить защитно-технические действия руками, разученные на предыдущих уроках.

5. Разучить круговой удар вперед кулаком по плечу атакующей руки в качестве контрприема от удара кулаком вперед.

Оба партнера стоят в боевой левосторонней стойке. Атакующий проводит удар вперед левым кулаком в грудь защищающегося. Защищающийся делает скользящий шаг назад

и обозначает правым кулаком круговой удар перед по локтю атакующей руки, а левой ладонью – по внутренней стороне разноименного кулака (рис. 3017).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить ранее изученные технические действия.

7. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами с различными партнерами.

8. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 505

1. Разминка.

2. Повторить защитно-технические действия ногами, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить круговой удар ногой назад в качестве контрприема против удара ногой в сторону.

Атакующий стоит в широкой фронтальной стойке напротив партнера, стоящего в урок фронтальной стойке. Атакующий ставит левую ногу скрестно впереди правой и проводит удар правой ногой в сторону по туловищу защищающегося. Защищающийся делает шаг назад правой ногой и проводит нижний блок снаружи опущенным вниз левым предплечьем в голень атакующей ноги, поворачивается вправо на 180° и обозначает круговой удар назад стопой согнутой в колене правой ноги в спину партнера (рис. 3018, 3019).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Повторить защитно-технические действия руками, разученные на предыдущих уроках

5. Разучить круговой удар вперед кулаком по внутренней стороне плеча в качестве контрприема против комбинационных атакующих действий ногами и руками.

Оба партнера стоят друг против друга в боевой левосторонней стойке. Атакующий правой ногой проводит удар вперед по туловищу защищающегося. Защищающийся выполняет левым предплечьем нижний блок изнутри в голень атакующей ноги. Атакующий проводит повторную атаку удар вперед левым кулаком в голову партнера. Защищающийся обозначает круговой удар вперед правым кулаком в локоть атакующей руки и удар левой ладонью по внутренней стороне разноименного запястья (рис. 3020, 3021).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 3018



Рис. 3019



Рис. 3020



Рис. 3021

5. Повторить ранее изученные технические действия.
6. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами с различными партнерами.
7. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 506

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты против двух атакующих, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить новые приемы защиты против двух атакующих.

Двое атакующих стоят с обеих сторон от защищающегося. Партнер, стоящий слева, проводит правой ногой круговой удар вперед в область его спины. Защищающийся поворачивается влево на 90° , выполняет левым предплечьем нижний блок в голень атакующей ноги и обозначает удар вперед кулаком правой руки в туловище первого атакующего. Затем защищающийся поворачивается на 180° вправо к другому партнеру, атакующему ударом правой ноги вперед, проводит нижний блок правым предплечьем в голень атакующей ноги и обозначает удар вперед кулаком левой руки в туловище второго атакующего (рис. 3022–3025).

4. Повторить ранее изученные технические действия против нескольких противников.
5. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.
6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 3022



Рис. 3023



Рис. 3024



Рис. 3025



Урок 507

1. Разминка.

2. Повторить защитно-технические действия ногами, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить удар назад с поворотом на 180° в качестве контрприема против кругового удара ногой вперед.

Оба партнера стоят в боевой левосторонней стойке. Атакующий проводит круговой удар вперед правой ногой в голову защищающегося. Защищающийся выполняет верхний боковой блок левым предплечьем в голень атакующей ноги, поворачивается на 180° вправо и обозначает удар назад правой ногой по туловищу партнера (рис. 3026, 3027).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Повторить защитно-технические действия руками, разученные на предыдущих уроках

5. Разучить удар кулаком снизу по внутренней стороне плеча в качестве контрприема против удара кулаком вперед.

Оба партнера стоят в боевой левосторонней стойке. Атакующий проводит удар вперед левым кулаком в голову защищающегося. Защищающийся делает шаг вперед в сторону правой ногой, проводит правой ладонью средний блок снаружи в предплечье атакующей руки и обозначает удар снизу левым кулаком в плечо одноименной руки партнера (рис. 3028).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить ранее изученные технические действия.

7. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами с различными партнерами.

8. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 3026



Рис. 3027



Рис. 3028

Урок 508

1. Разминка.

2. Повторить защитно-технические действия ногами, разученные на предыдущих уроках

3. Разучить удар внешней стороной кулака с поворотом на 180° в качестве контрприема против кругового удара ногой вперед.

Атакующий проводит круговой удар вперед правой ногой в голову партнера. Защищающийся делает шаг вперед левой ногой, поворачивается вправо на 180° и обозначает удар внешней стороной кулака правой руки в голову защищающегося (рис. 3029, 3030).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 3029



Рис. 3030



Рис. 3031



Рис. 3032

и обозначает левым кулаком удар снизу в плечо одноименной руки (рис. 3031, 3032).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить ранее изученные технические действия.

7. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами с различными партнерами.

8. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 509

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты против двух атакующих, разученные на предыдущих уроках

3. Разучить новые приемы защиты против двух атакующих.

Двое атакующих стоят с обеих сторон от защищающегося. Партнер, стоящий слева, проводит удар вперед правым кулаком в его грудь. Защищающийся поворачивается влево, проводит предплечьем левой руки средний блок изнутри в предплечье атакующей руки первого партнера и обозначает удар локтем снизу вверх в область его подбородка. Затем защищающийся поворачивается на 180° вправо к другому партнеру, атакующему ударом вперед кулаком правой руки в область его груди, проводит левым предплечьем средний блок изнутри в предплечье разноименной руки и обозначает удар основанием большого и указательного пальцев правой руки по шее второго партнера (рис. 3033, 3034).

4. Повторить ранее изученные технические действия против нескольких противников.

5. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

4. Повторить защитно-технические действия руками с проведением удара по плечу атакующей руки, разученные на предыдущих уроках.

5. Разучить удар кулаком снизу по внутренней стороне плеча атакующей руки в качестве контрприема против комбинационных атакующих действий ногами и руками.

Оба партнера стоят друг против друга в боевой левосторонней стойке. Атакующий проводит круговой удар вперед правой ногой в голову защищающегося. Защищающийся выполняет верхний боковой блок левым предплечьем в голень разноименной ноги. Атакующий проводит повторную атаку удар вперед правым кулаком в грудь партнера. Защищающийся выполняет правой ладонью средний блок снаружи в разноименное предплечье



Рис. 3033

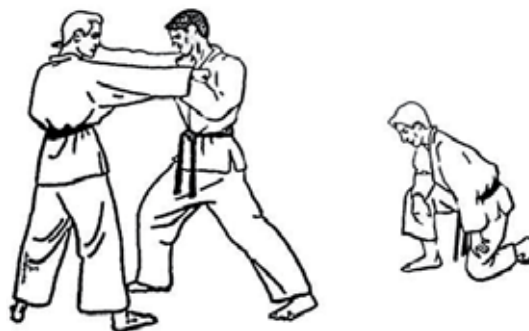


Рис. 3034

Урок 510

1. Разминка.

2. Повторить защитно-технические действия руками и ногами, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить удар задней стороной пясти с поворотом на 180° в качестве контрприема против удара ногой в сторону.

Защищающийся, контратакуя, поворачивается на 270° и проводит удар в сторону левой ногой в туловище атакующего. Атакующий проводит нижний блок опущенным левым предплечьем, делает поворот на 180° вокруг правой ноги и обозначает удар по шее защищающегося задней стороной пясти левой руки (рис. 3035, 3036)

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 3035



Рис. 3036



Рис. 3037

4. Повторить защитно-технические действия руками с проведением удара по плечу атакующей руки, разученные на предыдущих уроках.

5. Разучить удар кулаком снизу по внутренней стороне плеча атакующей руки в качестве контрприема против кругового удара кулаком вперед.

Оба партнера стоят друг против друга в боевой левосторонней стойке. Атакующий проводит круговой удар вперед левым кулаком в голову партнера. Защищающийся разворачивает туловище влево и обозначает удар снизу левым кулаком по внутренней стороне плеча атакующей руки партнера (рис. 3037)

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить ранее изученные технические действия.

7. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами с различными партнерами.

8. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 511

1. Разминка.

2. Повторить защитно-технические действия руками и ногами, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить удар ногой в сторону с поворотом на 270° в качестве контрприема против удара ногой назад.

Атакующий проводит удар левой ногой назад по туловищу атакующего. Защищающийся выполняет нижний блок изнутри опущенным вниз правым предплечьем в голень одноименной ноги, поворачивается на 270° влево и обозначает удар в сторону левой ногой по туловищу атакующего (рис. 3038, 3039)

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Повторить защитно-технические действия руками с проведением удара по плечу атакующей руки, разученные на предыдущих уроках.

5. Разучить удар кулаком снизу по внутренней стороне плеча в качестве контрприема против комбинационных атакующих действий руками и ногами

Оба партнера стоят друг против друга в боевой левосторонней стойке. Атакующий проводит удар вперед левой ногой в промежность защищающегося. Защищающийся голенью левой ноги отводит наружу атакующую ногу партнера. Атакующий проводит повторную атаку круговой удар вперед левым кулаком в голову партнера. Защищающийся разворачивает туловище вправо и обозначает удар снизу левым кулаком по внутренней стороне плеча атакующей руки (рис. 3040, 3041)

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить ранее изученные технические действия.

7. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами с различными партнерами.

8. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 3038



Рис. 3039



Рис. 3040



Рис. 3041

Урок 512

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты против двух атакующих, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить новые приемы защиты против двух атакующих.

Двое атакующих стоят с обеих сторон от защищающегося. Партнер, стоящий слева, проводит правым кулаком удар вперед в область его груди. Защищающийся поворачивается влево, проводит левым предплечьем средний блок снаружи в предплечье разноименной руки и обозначает удар задней

стороной левого запястья по шее первого атакующего. Затем защищающийся поворачивается на 180° вправо к другому партнеру, атакующему ударом вперед кулаком правой руки в область его груди, проводит левым предплечьем средний блок снаружи в предплечье атакующей руки и обозначает удар задней стороной запястья левой руки по шее второго атакующего (рис. 3042–3045).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Повторить ранее изученные технические действия.

5. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами с различными партнерами.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 3042



Рис. 3043



Рис. 3044



Рис. 3045

Урок 513

1. Разминка.

2. Повторить защитно-технические действия ногами, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить удар основанием большого и указательного пальцев в качестве контрприема против кругового удара ногой назад. Атакующий поворачивается на 180° вправо и проводит круговой удар назад правой ногой в спину партнера. Защищающийся ставит левую ногу сзади скрестно своей правой, поворачивается влево на 270° и обозначает удар основанием большого и указательного пальцев правой руки по шее защищающегося (рис. 3046, 3047)



Рис. 3046



Рис. 3047

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Повторить защитно-технические действия руками с проведением удара по плечу атакующей руки, разученные на предыдущих уроках.

5. Разучить удар кулаком снизу по внутренней стороне плеча атакующей руки в качестве контрприема против кругового удара кулаком.

Оба партнера стоят друг против друга в боевой левосторонней стойке. Атакующий проводит круговой удар вперед левым кулаком в голову защищающейся. Защищающийся приседает под атакующую руку, одновременно делает шаг в сторону правой ногой, выпрямляется слева от атакующего и обозначает удар снизу правым кулаком по внутренней стороне его разноименной руки (рис. 3048, 3049)

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 3048



Рис. 3049



Рис. 3050



Рис. 3051

на 180° вправо и проводит удар правой ногой в сторону по туловищу партнера. Защищающийся выполняет нижний блок изнутри опущенным вниз правым предплечьем в голень атакующей ноги, поворачивается влево и обозначает круговой удар назад задней стороной запястья левой руки по шее атакующего (рис. 3050, 3051)

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Повторить защитно-технические действия руками с проведением удара по плечу атакующей руки, разученные на предыдущих уроках.

5. Разучить удар кулаком снизу по плечу в качестве контрприема против комбинационных атакующих действий руками и ногами.

Оба партнера стоят друг против друга в боевой левосторонней стойке. Атакующий проводит круговой удар вперед левой ногой в голову партнера. Защищающийся выполняет левой ладонью верхний боковой блок изнутри в голень одноименной ноги. Атакующий проводит повторную атаку круговой удар вперед кулаком правой руки в голову партнера. Защищающийся приседает под предплечье атакующей руки и обозначает по его внутренней стороне удар снизу левым кулаком (рис. 3052, 3053)

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить ранее изученные технические действия.



Рис. 3052



Рис. 3053

6. Повторить ранее изученные технические действия.

7. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами с различными партнерами.

8. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 514

1. Разминка.

2. Повторить защитно-технические действия руками и ногами, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить удар задней стороной запястья с поворотом на 180° в качестве повторной атаки против удара ногой в сторону.

Атакующий поворачивается

на 180° вправо и проводит удар правой ногой в сторону по туловищу партнера. Защищающийся выполняет нижний блок изнутри опущенным вниз правым предплечьем в голень атакующей ноги, поворачивается влево и обозначает круговой удар назад задней стороной запястья левой руки по шее атакующего (рис. 3050, 3051)

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Повторить защитно-технические действия руками с проведением удара по плечу атакующей руки, разученные на предыдущих уроках.

5. Разучить удар кулаком снизу по плечу в качестве контрприема против комбинационных атакующих действий руками и ногами.

Оба партнера стоят друг против друга в боевой левосторонней стойке. Атакующий проводит круговой удар вперед левой ногой в голову партнера. Защищающийся выполняет левой ладонью верхний боковой блок изнутри в голень одноименной ноги. Атакующий проводит повторную атаку круговой удар вперед кулаком правой руки в голову партнера. Защищающийся приседает под предплечье атакующей руки и обозначает по его внутренней стороне удар снизу левым кулаком (рис. 3052, 3053)

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить ранее изученные технические действия.

7. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами с различными партнерами.

8. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 515

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты против двух атакующих, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить новые приемы защиты против двух атакующих.

Двое атакующих стоят с обеих сторон от защищающегося. Партнер, стоящий слева, проводит удар вперед кулаком правой руки в его грудь. Защищающийся поворачивается влево, выполняет задней стороной левого запястья средний блок в локтевой сгиб разноименной руки и обозначает удар вперед правым кулаком в нижнюю часть туловища первого атакующего. Затем защищающийся поворачивается на 180° вправо к другому партнеру, атакующему ударом вперед кулаком правой руки. Защищающийся проводит задней стороной правого запястья средний блок в предплечье одноименной руки второго партнера и обозначает удар вперед левой ногой вперед в промежность атакующего (рис. 3054–3057)

4. Повторить ранее изученные технические действия против нескольких противников.

5. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 3054



Рис. 3055



Рис. 3056



Рис. 3057

Урок 516

1. Разминка.

2. Повторить защитно-технические действия руками и ногами, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить удар ногой вперед в качестве контрприема против кругового удара ногой вперед.



Рис. 3058



Рис. 3059



Рис. 3060



Рис. 3061

Оба партнера стоят друг против друга в боевой левосторонней стойке. Атакующий проводит круговой удар вперед правой ногой в голову защищающегося. Защищающийся выполняет верхний боковой блок правой ладонью в голень атакующей руки и подхватывает ее на свое левое плечо, затем обозначает удар правой ногой вперед в промежность партнера (рис. 3058, 3059)

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Повторить защитно-технические действия руками с проведением удара по плечу, разученные на предыдущих уроках.

5. Разучить удар по плечу основанием большого и указательного пальцев в качестве контрприема против атакующих действий руками.

Оба партнера стоят друг против друга в боевой левосторонней стойке. Атакующий проводит круговой удар вперед левым кулаком в голову защищающегося. Защищающийся выполняет верхний боковой блок правым предплечьем с переходом на захват разноименного предплечья, круговым движением опускает его вниз и обозначает удар снизу основанием большого и указательного пальцев левой руки по внутренней стороне плеча атакующей руки (рис. 3060, 3061)

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить ранее изученные технические действия.

7. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами с различными партнерами.

8. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 517

1. Разминка.

2. Повторить защитно-технические действия руками и ногами, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить новые защитно-технические действия ногами.

Оба партнера стоят друг против друга в боевой левосторонней стойке. Атакующий проводит удар в сторону правой ногой в туловище партнера. Защищающийся голенью правой ноги отводит в сторону голень одноименной ноги партнера, поворачивается на 180° влево и обозначает круговой удар назад согнутом в колене левой ногой в туловище атакующего (рис. 3062, 3063)

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Повторить защитно-технические действия руками с проведением удара по плечу атакующей руки, разученные на предыдущих уроках.



Рис. 3062

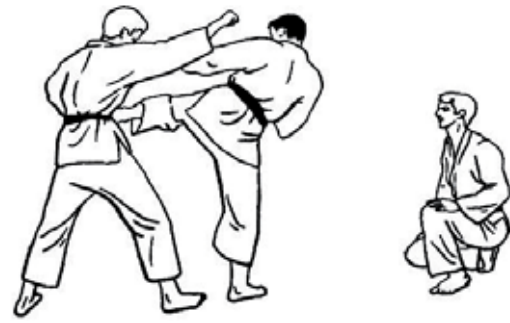


Рис. 3063

5. Разучить удар основанием большого и указательного пальцев по внутренней стороне плеча атакующей руки в качестве контрприема против новых комбинационных атакующих действий ногами и руками.

Оба партнера стоят в боевой левосторонней стойке. Атакующий правой ногой проводит удар вперед в промежность партнера. Защищающийся выполняет левым предплечьем нижний блок внутри в голень атакующей ноги. Атакующий проводит повторную атаку круговой удар левым кулаком в голову партнера. Защищающийся круговым движением правой руки опускает вниз разноименное предплечье партнера и обозначает удар основанием большого и указательного пальцев левой руки по внутренней стороне плеча его атакующей руки (рис. 3064–3066)

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить ранее изученные технические действия.

7. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами с различными партнерами.

8. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 3064



Рис. 3065



Рис. 3066

Урок 518

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты против двух атакующих, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить новые приемы защиты против двух атакующих.

Двое атакующих стоят с обеих сторон от защищающегося. Партнер, стоящий слева, проводит удар вперед кулаком правой руки в его туловище. Защищающийся поворачивается влево, выполняет нижний блок левым предплечьем в предплечье атакующей руки и обозначает удар вперед кулаком левой руки в нижнюю часть туловища первого атакующего. Затем

защищающийся поворачивается на 180° вправо к другому партнеру, атакующему ударом вперед кулаком правой руки в его голову, проводит верхний блок правым предплечьем с переходом на захват одноименной руки, тянет ее на себя и обозначает удар левым локтем сверху вниз в спину второго атакующего (рис. 3067–3070)

4. Повторить ранее изученные технические действия против нескольких противников.

5. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

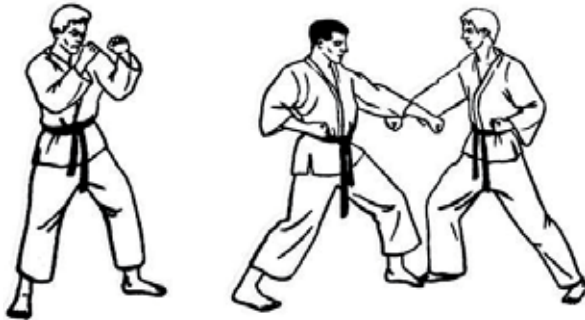


Рис. 3067

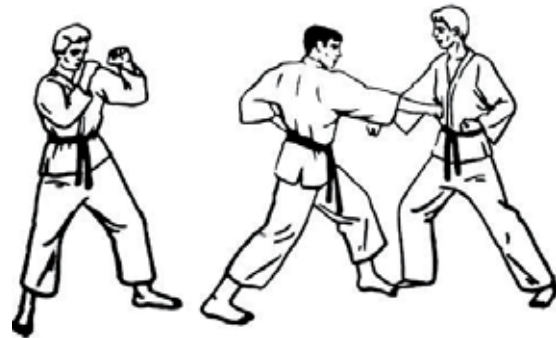


Рис. 3068



Рис. 3069



Рис. 3070

Урок 519

1. Разминка.

2. Повторить защитно-технические действия руками и ногами, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить удар ногой назад с поворотом на 180° в качестве контрприема против удара ногой по дуге внутренней стороной стопы.



Рис. 3071



Рис. 3072

Оба партнера стоят друг против друга в боевой левосторонней стойке. Атакующий проводит удар по дуге внутренней стороной стопы правой ноги в голову защищающегося. Защищающийся выполняет левым предплечьем верхний боковой блок в голень атакующей ноги, поворачивается на 180° вправо и обозначает удар назад правой ногой по туловищу партнера (рис. 3071, 3072)

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 3073



Рис. 3074

4. Разучить удар основанием большого и указательного пальцев по плечу в качестве контрприема против комбинационных атакующих действий руками.

Оба партнера стоят друг против друга в боевой левосторонней стойке. Атакующий проводит удар вперед левым кулаком в туловище партнера. Защищающийся подставляет под удар левый локтевой сгиб. Атакующий проводит повторную атаку круговым ударом вперед правого кулака в голову партнера. Защищающийся

круговым движением левой руки опускает вниз разноименное предплечье партнера и обозначает удар основанием большого и указательного пальцев правой руки по внутренней стороне его правого плеча (рис. 3073, 3074).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами с различными партнерами.

7. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 520

1. Разминка.

2. Повторить защитно-технические действия руками и ногами, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить удар задней стороной запястья в качестве контрприема против удара ногой по дуге внешней стороной стопы.

Оба партнера стоят друг против друга в боевой левосторонней стойке. Атакующий поворачивается на 180° вправо и обозначает удар по дуге внешней стороной правой стопы в голову защищающегося. Защищающийся левой ладонью выполняет верхний боковой блок в голень атакующей ноги, поворачивается на 180° вправо и обозначает удар задней стороной запястья правой руки по шее партнера (рис. 3075, 3076)

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Разучить удар по плечу основанием кулака в качестве контрприема против кругового удара кулаком вперед.

Оба партнера стоят друг против друга в боевой левосторонней стойке. Атакующий проводит круговой удар вперед левым кулаком в голову защищающегося. Защищающийся приседает под атакующую руку, делает под ней шаг вправо, поднимается, выпрямляет левое предплечье под одноименным предплечьем партнера и обозначает удар сверху вниз основанием кулака правой руки по разноименному плечу атакующего (рис. 3077, 3078).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами с различными партнерами.

7. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 3075



Рис. 3076



Рис. 3077



Рис. 3078

Урок 521

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты против двух атакующих, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить новые приемы защиты против двух атакующих.

Двое атакующих стоят с обеих сторон от защищающегося. Стоящий слева от защищающегося проводит правой ногой круговой удар вперед по его туловищу. Защищающийся поворачивается влево, подставляет свою правую ладонь под колено правой ноги атакующего и обозначает удар вперед кулаком левой руки в его туловище. Затем защищающийся поворачивается на 180° вправо к другому партнеру, атакующему ударом правой ноги вперед, проводит нижний блок правым предплечьем в голень одноименной ноги и обозначает удар в сторону внешней стороной кулака правой руки в его голову (рис. 3079–3082).

4. Повторить ранее изученные технические действия против нескольких противников.

5. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 3079



Рис. 3080



Рис. 3081



Рис. 3082



Урок 522



Рис. 3083



Рис. 3084



Рис. 3085



Рис. 3086

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Разучить удар по плечу основанием кулака в качестве приема защиты против комбинационных атакующих действий партнера.

Оба партнера стоят друг против друга в боевой левосторонней стойке. Атакующий проводит удар вперед левой ногой. Защищающийся выполняет нижний блок правой ладонью в голень атакующей ноги. Атакующий проводит повторную атаку круговым ударом вперед передней частью левого кулака в голову партнера. Защищающийся приседает под атакующую руку, выпрямляется слева от нее и обозначает удар сверху вниз основанием правого кулака по разноименному плечу (рис. 3085, 3086)

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами с различными партнерами.

7. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 523

1. Разминка.

2. Повторить защитно-технические действия руками и ногами, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить удар кулаком вперед в качестве повторной атаки против удара ногой вперед.

Защищающийся захватывает правую ногу партнера на свое левое плечо и проводит удар правой ногой вперед в его промежность. Атакующий выполняет блок-удар левым



Рис. 3087



Рис. 3088



Рис. 3089



Рис. 3090

кулаком в голень атакующей ноги, и затем обозначает удар вперед правым кулаком в лицо партнера (рис. 3087, 3088)

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Разучить новый вариант удара снизу основанием большого и указательного пальцев по внутренней стороне плеча в качестве защиты от комбинационных атакующих действий.

Оба партнера стоят друг против друга в боевой левосторонней стойке. Атакующий проводит удар вперед левым кулаком в голову защищающегося. Защищающийся подставляет под удар кулака свою правую ладонь. Атакующий проводит повторную атаку ударом вперед правым кулаком в грудь партнера. Защищающийся левой ладонью отводит вправо от себя разноименное предплечье партнера и обозначает удар снизу основанием большого и указательного пальцев правой руки по внутренней стороне плеча атакующей руки (рис. 3089, 3090)

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами с различными партнерами.

7. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 524

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты против двух атакующих, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучим новые приемы защиты против двух атакующих.

Двое атакующих стоят с обеих сторон от защищающегося. Стоящий слева, проводит удар вперед кулаком правой руки в его грудь. Защищающийся поворачивается влево, выполняет средний блок изнутри левым предплечьем в предплечье атакующей руки первого атакующего и обозначает прямой удар правым кулаком в его туловище. Затем защищающийся поворачивается на 180° вправо к другому партнеру, атакующему ударом вперед кулаком правой руки в голову, проводит верхний блок правым предплечьем в предплечье атакующей руки и обозначает удар задней стороной запястья левой руки по туловищу (рис. 3091–3094)

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Повторить ранее изученные технические действия.

5. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами с различными партнерами.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 525



Рис. 3091



Рис. 3092



Рис. 3093



Рис. 3094



Рис. 3095



Рис. 3096



Рис. 3097



Рис. 3098

1. Разминка.
2. Повторить защитно-технические действия руками и ногами, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить удар лучевой стороной предплечья в качестве кругового удара ногой назад.

Атакующий наносит круговой удар назад левой ногой в живот атакующего. Защищающийся делает нижний блок опущенным вниз правым предплечьем, поворачивается влево на 180° и обозначает удар левой стопой в правый подколенный сгиб партнера (рис. 3095–3097)

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Разучить удар внешней стороной кулака по внутренней стороне разноименного запястья в качестве контратаки против удара кулаком вперед.

Оба партнера стоят друг против друга в боевой левосторонней стойке. Атакующий делает шаг вперед левой ногой и проводит прямой удар развернутым вертикально правым кулаком в подбородок защищающегося. Защищающийся делает скользящий шаг назад и обозначает удар внешней стороной левого кулака по внутренней стороне запястья атакующей руки, затем поворачивается на 180° вправо и проводит круговой удар назад правой ногой по туловищу партнера (рис. 3098)

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.
6. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами с различными партнерами.
7. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 526

1. Разминка.

2. Повторить защитно-технические действия руками и ногами, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить круговой удар назад в качестве контрприема против удара ногой назад.

Атакующий проводит удар правой ногой назад по туловищу партнера. Защищающийся опущенным вниз правым предплечьем отводит влево от себя голень атакующей ноги, одновременно поворачивается влево на 180° и обозначает удар в сторону левой ногой по туловищу партнера (рис. 3099)

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Разучить удар внешней стороной кулака по внутренней стороне разноименного запястья в качестве контрприема против комбинационных атакующих действий партнера.



Рис. 3099

Оба партнера стоят в боевой левосторонней стойке. Атакующий проводит удар вперед левой ногой в промежность защищающегося. Защищающийся выполняет правой ладонью нижний блок в голень разноименной ноги. Атакующий проводит повторную атаку ударом вперед развернутым вертикально правым кулаком в голову партнера. Защищающийся обозначает удар внешней стороной левого кулака в разноименное запястье атакующего, затем – удар вперед правым кулаком в его лицо (рис. 3100–3103)

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 3100



Рис. 3101



Рис. 3102



Рис. 3103

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами с различными партнерами.

7. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 527

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты против двух атакующих, разученные на уроках 3–8.

3. Разучить новые приемы защиты против двух атакующих.

Двое атакующих стоят с обеих сторон от защищающегося. Стоящий от него слева, проводит прямой удар вперед правым кулаком ему в грудь. Защищающийся поворачивается

влево, выполняет правым предплечьем средний блок снаружи в предплечье одноименной руки и обозначает удар вперед левым кулаком в нижнюю часть туловища атакующего. Затем защищающийся поворачивается на 180° вправо ко второму атакующему, который наносит удар вперед кулаком правой руки в его грудь и проводит средний блок снаружи левым предплечьем в предплечье разноименной руки и обозначает удар основанием большого и указательного пальцев в область его промежности (рис. 3104–3107).

4. Повторить ранее изученные технические действия против нескольких противников.

5. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

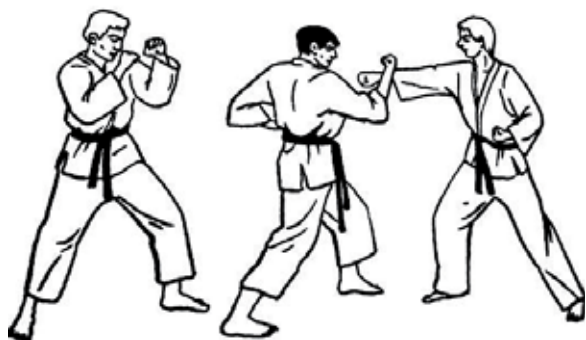


Рис. 3104



Рис. 3105

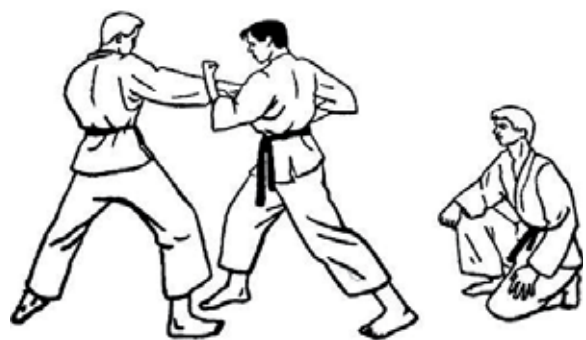


Рис. 3106



Рис. 3107



Рис. 3108

Урок 528

1. Разминка.

2. Повторить защитно-технические действия руками и ногами, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить круговой удар назад ногой из положения стоя на колене и ладонях в качестве атаки против удара внешней стороной запястья.

Атакующий поворачивается на 180° вправо и проводит удар задней стороной правого запястья по шее атакующего.

Атакующий быстро опускается на левое колено, упирается ладонями в татами и обозначает круговой удар правой ногой в подколенные сгибы партнера (рис. 3108)

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Разучить удар внешней стороной кулака по пясти одноименной руки в качестве защиты от удара кулаком вперед.

Оба партнера стоят друг против друга в правосторонней стойке. Атакующий делает шаг вперед левой ногой и проводит удар вперед развернутым вертикально левым кулаком в голову защищающегося. Защищающийся делает шаг назад правой ногой и обозначает удар внешней стороной левого кулака по пясти атакующей руки и удар левой ногой вперед в туловище атакующего (рис. 3109, 3110)



Рис. 3109



Рис. 3110

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами с различными партнерами.

7. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 3111



Рис. 3112

Урок 529

1. Разминка.

2. Повторить защитно-технические действия руками и ногами, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить восходящий удар пяткой в качестве контрприема против удара ногой в сторону.

Атакующий поворачивается вправо на 270° и проводит удар правой ногой в сторону в туловище партнера. Защищающегося выполняет нижний блок изнутри опущенным вниз левым предплечьем в голень атакующей ноги, поворачивается на 180° вправо и обозначает восходящий удар пяткой в промежность атакующего (рис. 3111, 3112)

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Разучить удар внешней стороной кулака по пясти одноименной руки в качестве защиты от комбинационных атакующих действий.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий проводит удар в сторону правой ногой в туловище партнера. Защищающийся выполняет правым предплечьем блок изнутри в голень одноименной ноги. Атакующий проводит повторную атаку ударом внешней стороной правого кулака в лицо партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой и обозначает круговой удар вперед левого кулака по пясти атакующей руки партнера (рис. 3113, 3114).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 3113



Рис. 3114

5. Повторить ранее изученные технические действия.
6. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами с различными партнерами.
7. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 530

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты против двух атакующих, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить новые приемы защиты против двух атакующих.

Двое атакующих стоят с обеих сторон от защищающегося. Партнер, стоящий слева, проводит удар вперед правым кулаком. Защищающийся поворачивается влево, выполняет средний блок задней стороной запястья левой руки в локтевой сгиб атакующей руки, захватывает го лову первого партнера и обозначает удар коленом в его лицо. Затем защищающийся поворачивается на 180° ко второму партнеру, атакующему ударом вперед кулаком правой руки, проводит средний блок задней стороной запястья правой руки в предплечье атакующей руки и обозначает удар основанием большого и указательного пальцев левой руки по его шее (рис. 3115–3118).

4. Повторить ранее изученные технические действия против нескольких противников.
5. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.
6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 3115



Рис. 3116



Рис. 3117



Рис. 3118



Рис. 3119



Рис. 3120

Урок 531

1. Разминка.
2. Повторить защитно-технические действия руками ногами, разученные на предыдущих уроках.
3. Разучить нисходящий удар пяткой в качестве повторной атаки против броска захватом ноги.

Оба партнера стоят друг против друга в боевой левосторонней стойке. Атакующий проводит удар вперед правой ногой в промежность защищающегося. Защищающийся выполняет правым предплечьем нижний блок изнутри с захватом голени атакующей ноги на свой локтевой сгиб и поднимает ее вверх с целью опрокинуть партнера на спину. Атакующий полностью выпрямляет ногу в колене, отводит ее вправо от себя и обозначает удар правой пяткой по левой ключице партнера (рис. 3119, 3120)

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Разучить удар основанием кулака по плечу атакующей руки в качестве защиты от комбинационных атакующих действий партнера.

Оба партнера стоят друг против друга в боевой левосторонней стойке. Атакующий проводит удар правой ногой вперед в промежность защищающегося. Защищающийся выполняет левой ладонью нижний блок в голень разноименной ноги. Атакующий проводит повторную атаку удар вперед левым кулаком в голову. Защищающийся выполняет левым предплечьем верхний блок с переходом на захват одноименного предплечья, тянет его на себя и обозначает удар правым кулаком сверху вниз по правому плечу партнера (рис. 3121–3123).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами с различными партнерами.

7. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 3121



Рис. 3122



Рис. 3123

Урок 532

1. Разминка.
2. Повторить защитно-технические действия руками и ногами, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить удар ногой вперед в прыжке в качестве повторной атаки против захвата ноги на разноименное плечо.

Оба партнера стоят друг против друга в боевой левосторонней стойке. Атакующий проводит круговой удар вперед в голову защищающегося. Защищающийся выполняет правой ладонью верхний боковой блок в голень атакующей ноги и подхватывает ее на свое левое плечо. Атакующий подпрыгивает на опорной ноге и обозначает ею удар в промежность партнера (рис. 3124, 1125).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Разучить удар локтем в голень атакующей ноги в качестве защиты от удара ногой вперед.

Оба партнера стоят друг против друга в боевой левосторонней стойке. Атакующей проводит удар вперед правой ногой в промежность партнера. Защищающийся слегка приседает и обозначает удар левым локтем сверху вниз по голени атакующей ноги и правой ногой вперед – в промежность партнера (рис. 3126).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами с различными партнерами.

7. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 3124



Рис. 3125



Рис. 3126

Урок 533

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты против двух атакующих, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить новые приемы защиты против двух атакующих.

Двое атакующих стоят с обеих сторон от защищающегося. Атакующий, стоящий слева, от защищающегося, проводит правой ногой круговой удар вперед в его голову. Защищающийся поворачивается влево, выполняет левым предплечьем верхний боковой блок в голень атакующей ноги и обозначает удар вперед кулаком правой руки в туловище первого нападающего, затем поворачивается на 180° вправо ко второму атакующему, который проводит круговой удар вперед левой ногой в его голову. После этого защищающийся проводит верхний боковой блок правым предплечьем в голень атакующей ноги и обозначает удар левой ногой вперед в промежность второго атакующего (рис. 3127–3130).

4. Повторить ранее изученные технические действия против нескольких противников.

5. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

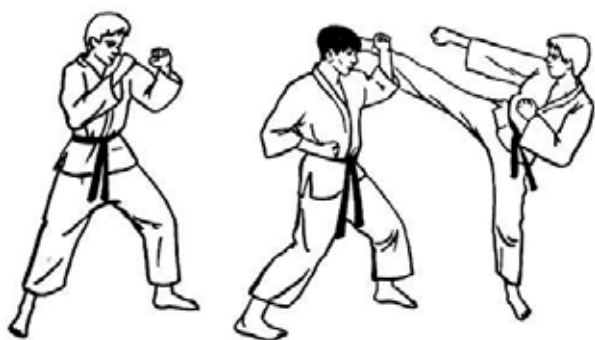


Рис. 3127

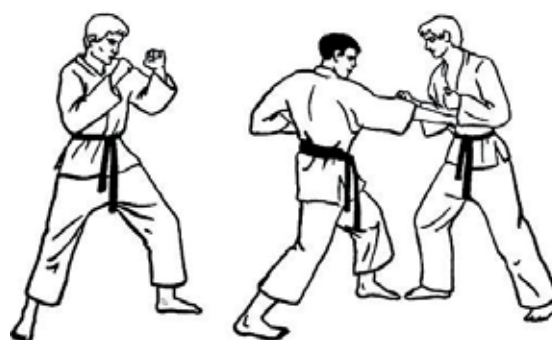


Рис. 3128



Рис. 3129

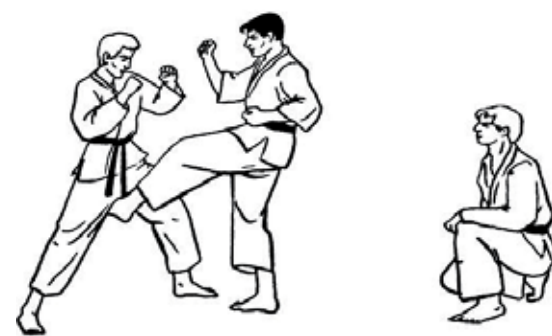


Рис. 3130

Урок 534

1. Разминка.
2. Повторить защитно-технические действия руками ногами, разученные на предыдущих уроках.
3. Разучить круговой удар ногой в голову в качестве повторной атаки против захвата атакующей ноги.

Оба партнера стоят друг против друга в боевой правосторонней стойке. Атакующий проводит удар вперед левой ногой в промежность защищающегося. Защищающийся захватывает обеими руками пятку атакующей ноги. Атакующий подпрыгивает на опорной ноге и проводит повторную атаку круговым ударом правой ноги в голову партнера (рис. 3131–3133).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 3131



Рис. 3132



Рис. 3133



Рис. 3134

4. Разучить удар кулаком в голень атакующей ноги в качестве защиты от удара ногой по дуге внутренней стороной стопы.

Оба партнера стоят друг против друга в боевой левосторонней стойке. Атакующий проводит правой ногой удар по дуге внутренней стороной стопы в голову защищающегося. Защищающийся выполняет верхний боковой блок левым предплечьем в голень атакующей ноги и одновременно проводит по ней круговой удар вперед правым кулаком (рис. 3134).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами с различными партнерами.

7. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 535

1. Разминка.

2. Повторить защитно-технические действия руками и ногами, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить удар по дуге внешней стороной стопы в качестве повторной атаки против захвата атакующей ноги.

Оба партнера стоят друг против друга в боевой правосторонней стойке. Атакующий проводит удар в сторону левой ногой в туловище защищающегося. Защищающийся делает шаг вперед в сторону правой ногой и подхватывает сбоку голень атакующей ноги на свои предплечья. Атакующий подпрыгивает на опорной ноге, отталкивается другой ногой от рук партнера и проводит повторную атаку ударом по дуге внешней стороной стопы по голове защищающегося (рис. 3135, 3136).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Разучить круговой удар вперед кулаком в стопу атакующей ноги в качестве защиты от удара ногой по дуге внешней стороной стопы.

Оба партнера стоят друг против друга в боевой левосторонней стойке. Атакующий поворачивается на 180° вправо и обозначает удар по дуге внешней стороной правой стопы в голову защищающегося. Защищающийся отклоняется и обозначает круговой удар левым кулаком по разноименной стопе партнера (рис. 3137).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 3135



Рис. 3136



Рис. 3137

5. Повторить ранее изученные технические действия.
6. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами с различными партнерами.
7. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 536

1. Разминка.
2. Повторить, приемы защиты против двух атакующих, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить новые приемы защиты против двух атакующих.

Двое атакующих стоят с обеих сторон от защищающегося. Атакующий стоящий слева, проводит правой ногой круговой удар вперед. Защищающийся поворачивается влево, проводит правой ладонью блок в колено атакующей ноги и обозначает правой ногой удар вперед в промежность первого нападающего. Затем поворачивается влево на 180° ко второму атакующему, который наносит удар ногой вперед и проводит левым предплечьем нижний блок в голень атакующей ноги и обозначает удар внешней стороной кулака левой руки в его лицо (рис. 3138–3141).

4. Повторить ранее изученные технические действия против нескольких противников.
5. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.
6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 3138



Рис. 3139



Рис. 3140



Рис. 3141

Урок 537

1. Разминка.

2. Повторить защитно-технические действия руками и ногами, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить круговой удар ногой назад в качестве повторной атаки против захвата атакующей ноги.

Атакующий поворачивается к партнеру левым боком, ставит правую стопу сзади скрестно левой и проводит удар ногой назад. Защищающийся делает шаг вперед в сторону правой ногой и подхватывает голень атакующей ноги на свои предплечья. Атакующий подпрыгивает на опорной ноге, отталкивается другой ногой от рук партнера и повторно атакует круговым ударом назад правой ногой в голову защищающегося (рис. 3142, 3143).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Разучить круговой удар вперед кулаком в верхнюю часть стопы в качестве защиты от кругового удара ногой вперед.

Оба партнера стоят в боевой левосторонней стойке. Атакующий проводит круговой удар вперед верхней стороной стопы правой ноги в голову защищающегося. Защищающийся делает шаг назад левой ногой и обозначает правым кулаком боковой удар по верхней стороне стопы атакующей ноги и левой ногой – удар вперед в промежность партнера (рис. 3144).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами с различными партнерами.

7. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 3142



Рис. 3143



Рис. 3144

Урок 538

1. Разминка.

2. Повторить защитно-технические действия руками, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить прием защиты от разрыва губ сзади.

Атакующий подходит сзади к защищающемуся, захватывает средними пальцами рук его губы и пытается их растянуть в стороны. Защищающийся захватывает кисти рук партнера, сводит их вместе и обозначает удар головой назад в лицо атакующего (рис. 3145, 3146).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Разучить удар стопой вперед из положения лежа.

Атакующий подходит со стороны ног к партнеру, лежащему на спине. Защищающийся правой стопой фиксирует его правую голень сзади, а левой обозначает удар в его одноименное колено (рис. 3147).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами с различными партнерами.

7. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 3145



Рис. 3146

Урок 539

1. Разминка.

2. Повторить, приемы защиты против двух атакующих, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить новые приемы защиты против двух атакующих.

Двое атакующих стоят с обеих сторон от защищающегося. Атакующий, стоящий слева, проводит удар вперед кулаком правой руки в грудь защищающегося. Защищающийся поворачивается влево, выполняет правым предплечьем средний блок изнутри в предплечье атакующей руки и обозначает правой ногой удар вперед в область его промежности. За тем поворачивается влево на 180° ко второму атакующему, который наносит удар вперед кулаком правой руки, проводит левым предплечьем средний блок изнутри в предплечье атакующей руки и обозначает кулаком правой руки удар снизу в его подбородок (рис. 3148–3151).



Рис. 3147



Рис. 3148



Рис. 3149

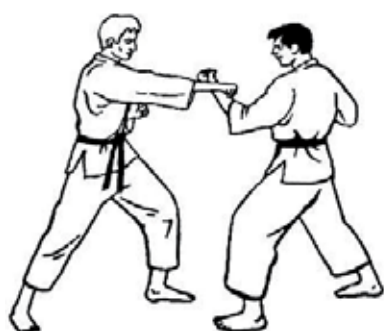


Рис. 3150



Рис. 3151



4. Повторить ранее изученные технические действия против нескольких противников.
5. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.
6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 3152



Рис. 3153



Рис. 3154

Урок 540

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты от захватов, разученные на предыдущих уроках.
3. Разучить прием освобождения от захвата ушей спереди.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий захватывает уши защищающегося. Защищающийся фиксирует его запястья своими руками, обозначает удар правой голенью в его промежность, резко наклоняется вперед и освобождается от захвата (рис. 3152, 3153).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Повторить защитно-технические действия ногами из положения лежа, разученные ранее.

5. Разучить круговой удар ногой вперед из положения лежа. Атакующий подходит со стороны ног к защищающемуся, лежащему на спине. Защищающийся отводит назад правую голень и обозначает круговой удар вперед правой ногой в наружную сторону коленной чашечки левой ноги атакующего (рис. 3154).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить ранее изученные технические действия.
7. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами с различными партнерами.
8. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 541

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты от захватов, разученные на предыдущих уроках.
3. Разучить прием освобождения от захвата ушей сзади.

Атакующий подходит сзади к защищающемуся и захватывает его уши. Защищающийся захватывает большие пальцы на руках партнера, отгибает их вниз в стороны, обозначает восходящий улар правой пяткой в промежность атакующего, резко отклоняет голову назад и освобождается от захвата (рис. 3155).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Повторить защитно-технические действия ногами, разученные на предыдущих уроках



Рис. 3155

5. Разучить круговой удар ногой назад из положения лежа.

Атакующий подходит со стороны ног к защищающемуся, лежащему на левом боку. Защищающийся обозначает круговой удар назад правой пяткой в наружную сторону коленной чашечки правой ноги атакующего (рис. 3156).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить ранее изученные технические действия.

7. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами с различными партнерами.

8. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 3156

Урок 542

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты против двух атакующих, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить новые приемы защиты против двух атакующих.

Двое атакующих стоят с обеих сторон от защищающегося. Стоящий от него слева, проводит удар вперед кулаком правой руки в его грудь. Защищающийся поворачивается влево на 90° , делает шаг вперед – в сторону левой ногой, одновременно выполняет левым предплечьем средний блок снаружи в предплечье атакующей руки и обозначает правой ногой круговой удар вперед по туловищу первого партнера. Затем защищающийся поворачивается влево на 180° ко второму атакующему, который наносит круговым удар вперед правой ногой, в его грудь и проводит предплечьем левой руки средний блок снаружи в голень разноименной ноги и обозначает прямой удар правым кулаком в область его промежности (рис. 3157–3160).



Рис. 3157

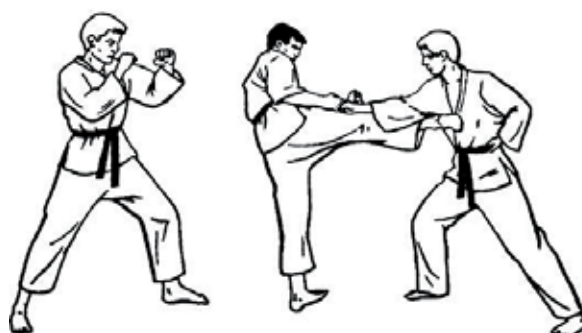


Рис. 3158



Рис. 3159



Рис. 3160

4. Повторить ранее изученные технические действия против нескольких противников.
5. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.
6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 3161



Рис. 3162

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий захватывает правой рукой волосы на голове защищающегося. Защищающийся резко сгибает ноги в коленях и обозначает правым кулаком прямой удар в промежность атакующего, удар снизу левым кулаком по внутренней стороне его правого запястья и освобождается от захвата (рис. 3161, 3162).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Повторить защитно-технические действия ногами, разученные на предыдущих уроках.
5. Разучить удар ногой вперед из положения лежа в ответ на добивающий удар кулаком.

Атакующий стоит со стороны левого бока лежащего на спине защищающегося, наклоняется и проводит удар вперед правым кулаком в его голову. Защищающийся отводит в сторону правой рукой предплечье атакующей руки партнера и обозначает правой ногой удар в его голову (рис. 3163).



Рис. 3163

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить ранее изученные технические действия.
7. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами с различными партнерами.
8. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 3164



Рис. 3165

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий большими пальцами рук давит на глаза защищающегося. Защищающийся захватывает кисти его рук, разводит их в стороны, одновременно отклоняется назад и обозначает удар коленным в промежность атакующего (рис. 3164, 3165).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

Урок 543

1. Разминка
2. Повторить приемы защиты от захватов, разученные на предыдущих уроках.
3. Разучить, прием освобождения от захвата волос спереди.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий захватывает правой рукой волосы на голове защищающегося. Защищающийся резко сгибает ноги в коленях и обозначает правым кулаком прямой удар в промежность атакующего, удар снизу левым кулаком по внутренней стороне его правого запястья и освобождается от захвата (рис. 3161, 3162).

Урок 544

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты от захватов, разученные на предыдущих уроках.
3. Разучить прием освобождения от захвата глаз спереди.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий большими пальцами рук давит на глаза защищающегося. Защищающийся захватывает кисти его рук, разводит их в стороны, одновременно отклоняется назад и обозначает удар коленным в промежность атакующего (рис. 3164, 3165).



Рис. 3166

4. Повторить защитно-технические действия ногами, разученные на предыдущих уроках.

5. Разучить прямой удар кулаком из положения лежа в ответ на добивающий удар ногой.

Атакующий стоит со стороны левого бока защищающегося, лежащего на спине, и проводит удар правой ногой по его туловищу. Защищающийся выполняет левым предплечьем блок в голень атакующей ноги и обозначает прямой удар правым кулаком в промежность партера (рис. 3166).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить ранее изученные технические действия.

7. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами с различными партнерами.

8. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 545

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты против двух атакующих, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить новые приемы защиты против двух атакующих.

Двое атакующих стоят с обеих сторон от защищающегося. Стоящий от него слева, проводит удар правым кулаком в его грудь. Защищающийся

поворачивается на 90° влево, выполняет задней стороной запястья левой руки блок-удар в локтевой сгиб разноименной руки и, поворачивается вправо на 180° и обозначает удар назад правой ногой по туловищу первого атакующего. Затем защищающийся проводит задней стороной запястья правой руки блок-удар в локтевой сгиб левой руки второго атакующе-

го, который наносит круговой удар вперед левой рукой в его голову, и обозначает левым локтем удар снизу в его подбородок (рис. 3167–3169).



Рис. 3167

4. Повторить ранее изученные технические действия против нескольких противников.

5. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

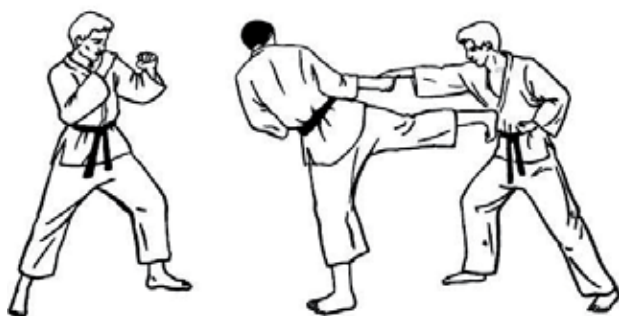


Рис. 3168



Рис. 3169

Урок 546

1. Разминка.

2. Повторить защитно-технические действия руками, разученные на предыдущих уроках

3. Разучить круговой удар вперед кулаком в колено атакующей ноги в качестве защиты от удара ногой в сторону.

Оба партнера становятся друг против друга в левостороннюю стойку. Атакующий проводит удар правой ногой в сторону по туловищу защищающегося. Защищающийся делает шаг назад левой ногой, проводит левым предплечьем нижний блок изнутри в разноименную голень партнера и обозначает круговой удар вперед правым кулаком в его правое колено, затем – удар левой ногой вперед в его промежность (рис. 3170, 3171).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Повторить приемы освобождения от захватов, разученные на предыдущих уроках.

5. Разучить прием освобождения от захвата разноименного запястья снизу.

Атакующий захватывает снизу разноименное запястье партнера. Защищающийся сбивает захват боковым ударом правого кулака по внутренней стороне запястья атакующей руки партнера и обозначает удар ребром задней стороной запястья правой руки по его шее (рис. 3172, 3173).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить ранее изученные технические действия.

7. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами с различными партнерами.

8. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 3170



Рис. 3171



Рис. 3172



Рис. 3173

Урок 547

1. Разминка.

2. Повторить защитно-технические действия руками, разученные на уроках.

3. Разучить удар локтем сверху в голень атакующей ноги в качестве контрприема от комбинационных атакующих действий.

Оба партнера стоят в левосторонней стойке. Атакующий проводит левым кулаком удар вперед голову партнера. Защищающийся выполняет верхний блок левым предплечьем в предплечье одноименной руки партнера, затем делает шаг назад левой ногой, обозначает удар правым локтем по голени его одноименной ноги, затем – удар в сторону внешней частью правого кулака в голову атакующего (рис. 3174, 3175).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 3174



Рис. 3175

3. Повторить приемы освобождения от захватов, разученные на предыдущих уроках.

4. Разучить прием освобождения от захвата разноименного запястья снизу.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает снизу разноименное запястье защищающегося. Последний соединяет ладони вместе, слегка опускает их вниз и обозначает прямой удар пальцами по горлу партнера (рис. 3176–3179).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее изученные технические действия.

6. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами с различными партнерами.

7. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 3176



Рис. 3177



Рис. 3178



Рис. 3179

Урок 548

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты против двух атакующих, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить новые приемы защиты против двух атакующих.

Двое атакующих стоят перед защищающимся. Стоящий от него слева, проводит удар вперед правым кулаком в его лицо. Защищающийся отклоняется назад и обозначает правой ногой удар вперед в промежность первого атакующего, поворачивается влево и обозначает удар назад левой ногой в туловище второго атакующего (рис. 3180, 3181).



Рис. 3180



Рис. 3181



4. Повторить ранее изученные технические действия против нескольких противников.
5. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.
6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 549

1. Разминка.
2. Повторить защитно-технические действия руками, разученные на предыдущих уроках.
3. Разучить круговой удар вперед кулаком в голень атакующей ноги в качестве защиты от комбинационных атакующих действий.

Оба партнера стоят в боевой правосторонней стойке. Атакующий проводит удар вперед левой ногой в промежность партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой и выполняет нижний блок изнутри правым предплечьем в голень разноименной ноги. Атакующий проводит повторную атаку ударом по дуге внутренней стороной стопы правой ноги в голову партнера. Защищающийся выполняет верхний боковой блок левым предплечьем в голень атакующей ноги и обозначает в нее круговой удар вперед правым кулаком (рис. 3182, 3183).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Повторить приемы освобождения от захватов, разученные на предыдущих уроках.
 5. Разучить прием освобождения от захвата запястья снизу обеими руками
- Атакующий захватывает снизу разноименное запястье партнера. Защищающийся обозначает круговой удар вперед правым кулаком по запястью разноименной руки и удар пальцами левой руки в глаза атакующего (рис. 3184, 3185).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 3182



Рис. 3183

6. Повторить ранее изученные технические действия.

7. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами с различными партнерами.

8. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 3184



Рис. 3185

Урок 550

1. Разминка.
2. Повторить защитно-технические действия руками, разученные на предыдущих уроках.
3. Разучить круговой удар вперед кулаком в стопу атакующей ноги в качестве защиты от комбинационных атакующих действий.

Оба партнера стоят в боевой правосторонней стойке. Атакующий проводит удар

левой ногой вперед в промежность защищающегося. Защищающийся выполняет правым предплечьем нижний блок снаружи в голень разноименной ноги партнера. Атакующий проводит повторную атаку ударом наружной стороной стопы правой ноги с поворотом на 180° в его голову. Защищающийся отклоняется назад и обозначает круговой удар вперед левым кулаком по наружной стороне стопы правой ноги атакующего (рис. 3186, 3187).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Повторить приемы освобождения от захватов, разученные на предыдущих уроках.

5. Разучить прием освобождения от захвата одноименного запястья снизу.



Рис. 3186



Рис. 3187

Атакующий правой рукой захватывает снизу одноименное запястье партнера. Защищающийся обозначает круговой удар левым кулаком в голову атакующего, затем захватывает ее обеими руками, скручивает влево и опрокидывает его на спину (рис. 3188, 3189).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить ранее изученные технические действия.

7. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами с различными партнерами.

8. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 3188



Рис. 3189

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ СДАЧИ ЭКЗАМЕНА НА ПРАВО НОШЕНИЯ ЧЕРНОГО ПОЯСА ЧЕТВЕРТОЙ МАСТЕРСКОЙ СТЕПЕНИ

Экзамены могут приниматься в через полгода после успешной сдачи предыдущих. Ученики, успешно сдавшие нормативы, имеют право носить черный пояс с четырьмя поперечными красными нашивками на одном из его концов.

1. На исполнение теста отводится не более трех попыток. Разбить пакет из досок толщиной 6 см. размером 40x40 см. На две доски отводится не более трех ударов: одну доску разбить рукой, другую – ногой. Не сумевшие разбить доски к дальнейшим упражнениям не допускаются.

2. Показать подряд три комбинационных удара ногами в прыжке:
удар ногой вперед в прыжке – затем:

- два попеременных круговых удара ногами вперед в прыжке;
- удар ногой в сторону с поворотом на 90°, еще поворот на 90 и удар в сторону другой ногой;

- круговой удар ногой вперед с поворотом на 90° другой ногой, поворот еще на 180° и круговой удар назад другой ногой.

3. Встать в боевую стойку, в подскоке подбить стопой сзади стоящей ноги стопу впереди стоящей ноги и в прыжке провести имитацию попеременных ударов ногами вперед и в сторону во фронтальном направлении, затем перейти в переднюю стойку и провести имитацию удара вперед кулаком разноименной руки.

4. Встать в боевую стойку, в подскоке подбить стопой сзади стоящей ноги стопу впереди стоящей ноги и в прыжке провести имитацию попеременных ударов ногами вперед, сделать шаг вперед сзади стоящей ногой, перейти в переднюю стойку поставить стопы на одну линию и провести имитацию удара вперед кулаком одноименной руки с поворотом плеч на 90°.

5. Встать в боевую стойку, сделать длинный шаг вперед сзади стоящей ногой, перейти в переднюю стойку поставить стопы на одну линию и провести имитацию удара вперед кулаком одноименной руки с поворотом плеч на 90°. Сделать полшага вперед сзади стоящей ногой, быстро выдвинуть вперед впереди стоящую ногу, перейти в положение передней стойки и провести имитацию удара вперед кулаком разноименной руки, затем выполнить имитацию кругового удара вперед сзади стоящей ногой.

6. Встать в боевую стойку, сделать шаг вперед впереди стоящей ногой, перейти в переднюю стойку провести имитацию удара вперед кулаком разноименной руки и имитацию кругового удара вперед сзади стоящей ногой. Затем перейти в положение передней стойки и провести имитацию удара вперед кулаком разноименной руки.

7. Показать технический комплекс № 11.

8. Провести 25 спаррингов по правилам лай контакта, меняя противников каждые две минуты.

Ученики, успешно сдавшие экзамен, получают право носить черный пояс четвертой мастерской степени.

ТЕХНИКА ЧЕРНОГО ПОЯСА ПЯТОЙ МАСТЕРСКОЙ СТЕПЕНИ

Урок 551

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты против двух атакующих, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить новые приемы защиты против двух атакующих.

Один из атакующих стоит перед защищающимся, другой – справа от него. Атакующий, стоящий перед защищающимся, проводит прямой удар кулаком правой руки в его голову. Защищающийся делает уклон влево, обозначает прямой удар кулаком правой руки по туловищу первого партнера и поворачивается вправо на 90° ко второму партнеру, атакующему прямым ударом правого кулака в его голову. Затем защищающийся делает шаг вперед левой ногой, проводит верхний блок правым предплечьем с переходом на захват в предплечье атакующей руки и обозначает удар правым коленом по туловищу второго атакующего (рис. 3190–3192).



Рис. 3190



Рис. 3191



Рис. 3192

4. Повторить ранее изученные технические действия против нескольких противников.

5. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

7. Разучить технический комплекс № 12.

Технический комплекс № 12

1. Встать в стойку: пятки вместе, носки врозь, руки вдоль бедер. Выполнить поклон в качестве приветствия (поз. 1)

2. На вдохе – скрестить перед грудью сжатые в кулак руки; на выдохе – опустить их, одновременно правой ногой сделать – шаг в сторону и перейти в узкую фронтальную стойку.

3. Приставить правую стопу к левой, согнуть руки перед собой в локтях, левую ладонь положить на правый кулак (поз. 2)

4. Сделать шаг вперед, перейти в переднюю правостороннюю стойку, одновременно выполнить правым предплечьем средний блок изнутри, а левым – нижний блок изнутри (поз. 3) и на секунду замереть в этом положении.

5. Вернуться в исходное положение, руки скрестить перед грудью, сделать шаг вперед под углом 45° , перейти в переднюю левостороннюю стойку; одновременно развести предплечья в стороны, выполнив ими средний блок изнутри (поз. 4).

6. Выполнить удар вперед правой ногой (поз. 5), перейти в переднюю правостороннюю стойку и имитировать три прямых попеременных удара руками: вначале правым кулаком, затем левым и опять правым (поз. 6–8).

7. Приставить правую стопу к левой, руки скрестить перед грудью, выполнить шаг вперед – вправо под углом 45° , перейти в переднюю левостороннюю стойку; одновременно развести предплечья в стороны и выполнить ими средний блок изнутри (поз. 9).

8. Имитировать удар вперед правой ногой (поз. 10), перейти в переднюю левостороннюю стойку, имитировать три прямых попеременных удара руками: вначале левым кулаком, затем правым и опять левым (поз. 11–13).

9. Приставить левую стопу к правой, правую руку поднять вверх под углом 45° , ладонь раскрыть, а левую сжать в кулак и отвести к одноименному бедру. Сделать шаг вперед, перейти в переднюю правостороннюю стойку, одновременно выполнить верхний блок левым предплечьем (поз. 14) и имитировать прямой удар правым кулаком (поз. 15).

10. Приставить правую стопу к левой, левую руку поднять вверх под углом 45° , ладонь раскрыть, а правую сжать в кулак и отвести к одноименному бедру. Сделать шаг вперед, перейти в переднюю правостороннюю стойку, провести верхний блок правым предплечьем (поз. 16) и имитировать прямой удар левым кулаком (поз. 17).

11. Подтянуть левую стопу к правой, правую руку поднять вверх под углом 45° , ладонь раскрыть, а правую сжать в кулак и отвести к одноименному бедру. Сделать шаг вперед, перейти в переднюю левостороннюю стойку, провести верхний блок левым предплечьем (поз. 18), затем перейти в переднюю правостороннюю стойку, издавая крик и имитируя прямой удар правым кулаком (поз. 19).

12. Подтянуть левую стопу к правой, повернуться на 270° влево, сделать шаг левой ногой вперед, перейти в заднюю левостороннюю стойку, сжать руки в кулаки, правую согнутую в локте руку отвести назад и поднять на уровень плеча, а левую вытянуть вперед (поз. 20).

13. Повернуться на 45° вправо, перейти в широкую фронтальную стойку; одновременно выполнить согнутой в локте левой рукой имитацию нижнего бокового удара кулаком, а правую отвести на одноименное бедро (поз. 21).

14. Повернуться вправо на 45° , перейти в заднюю правостороннюю стойку, сжать руки в кулак, левую согнуть в локте, отвести назад и поднять на уровень плеча, а правую вытянуть вперед (поз. 22).

15. Повернуться на 45° влево, перейти в широкую фронтальную стойку; одновременно выполнить согнутой в локте правой рукой имитацию нижнего бокового удара кулаком, а левую отвести на одноименное бедро (поз. 23).

16. Подтянуть левую стопу к правой, скрестить перед собой руки, сделать шаг вперед, перейти в переднюю левостороннюю стойку с одновременным выполнением нижнего блока левым предплечьем (поз. 24).

17. Подтянуть правую стопу к левой, сделать шаг вперед правой ногой, повернуться на 45° влево, перейти в широкую фронтальную стойку, одновременно выполнить средний блок снаружи правой ладонью (поз. 25).

18. Подтянуть левую стопу к правой и повтор п. 19, только в другую сторону (поз. 26).

19. Подтянуть правую стопу к левой и повтор п. 19 (поз. 27).

20. Подтянуть левую стопу к правой, повернуться на 90° влево, перейти в заднюю левостороннюю стойку, сжать руки в кулаки, правую согнуть в локте, отвести назад и поднять на уровень плеча, а левую вытянуть вперед (поз. 28).

21. Согнуть левую руку в локте, отвести на правый бок, приставить правую стопу к левой и внешней частью левого кулака имитировать удар, а правый кулак прижать к левому локтю (поз. 29).

22. Повернуть голову вправо, согнуть в локте и сжать в кулак правую руку, поднять ее чуть выше плеча, а левую вытянуть перед собой. Повернуться на 180° и перейти в заднюю правостороннюю стойку; одновременно согнутую в локте правую руку отвести назад и поднять на уровень плеча, а левую вытянуть вперед (поз. 30).

23. Согнуть правую руку в локте и отвести на левый бок, приставить правую ногу к левой и имитировать внешней частью кулака правой руки удар вперед, а левый кулак прижать к правому локтю (поз. 31).

24. Повернуться влево на 90°; сжатые в кулак руки скрестить перед собой, опустить вниз и развести в стороны (поз. 32).

25. Сжатые в кулак руки отвести на уровень пояса; одновременно согнуть правую ногу в колене, сделать небольшой шаг вперед, слегка присесть, поставить левую стопу скрестно позади правой, одновременно провести нижний блок скрещенными предплечьями, пальцы сжать, кулаки развернуть вертикально (поз. 33).

26. Сделать шаг назад левой ногой, перейти в переднюю правостороннюю стойку, руки развести в стороны (поз. 34).

27. Сделать шаг вперед левой ногой, скрестить руки перед грудью, перейти в переднюю левостороннюю стойку; одновременно провести средний блок обоими предплечьями изнутри (поз. 35).

28. Сделать шаг вперед правой ногой, перейти в переднюю правостороннюю стойку, одновременно выполнить верхний блок скрещенными предплечьями (поз. 36).

29. Не меняя стойки, имитировать удар вперед внешней частью правого кулака, а левый отвести к голове (поз. 37), затем поменять местами положение рук, правый кулак отвести к голове, а левый выставить вперед (поз. 36) и имитировать удар вперед внешней частью правого кулака, левую руку согнуть в локте на уровне груди (поз. 39).

30. Круговым движением левой ноги повернуться влево на 90°, перейти в переднюю левостороннюю стойку, выполнить левым предплечьем средний блок изнутри (поз. 40).

31. Сделать шаг вперед правой ногой, перейти в переднюю правостороннюю стойку и имитировать прямой удар кулаком правой руки (поз. 41).

32. Сделать шаг назад правой ногой, повернуться на 180° вправо, перейти в переднюю правостороннюю стойку, выполнить средний блок изнутри правым предплечьем (поз. 42).

33. Сделать шаг вперед левой ногой и имитировать прямой удар кулаком левой руки (поз. 43).

34. Подтянуть левую стопу к правой, повернуться на 90° влево, перейти в переднюю левостороннюю стойку с одновременным проведением нижнего блока левым предплечьем (поз. 44).

35. Имитировать удар по дуге внутренней частью стопы левой ноги; одновременно поднять вверх сжатую в кулак правую руку, провести удар сверху вниз и перейти в широкую фронтальную стойку (поз. 45).

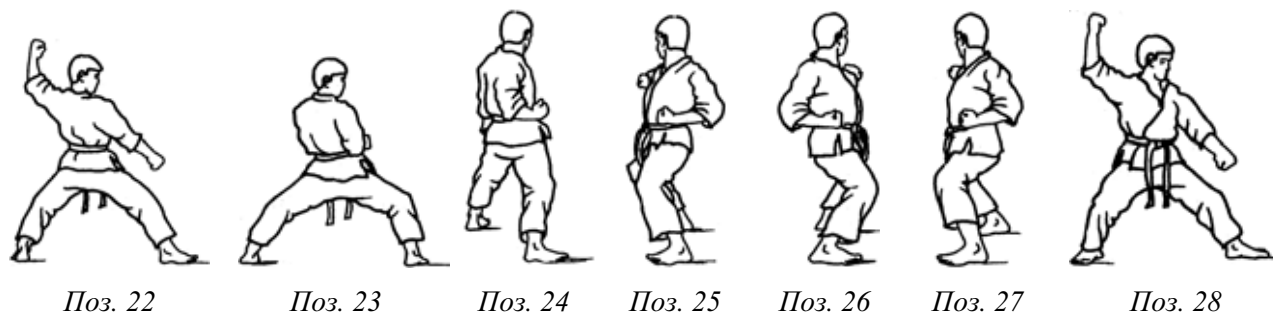
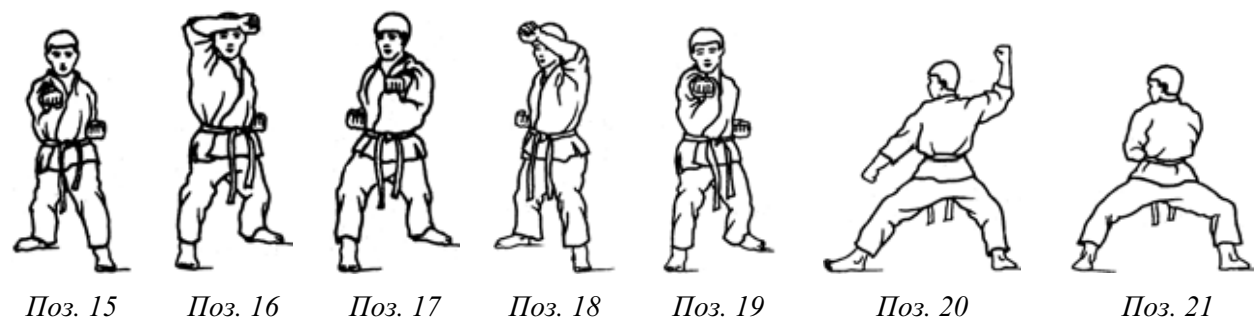
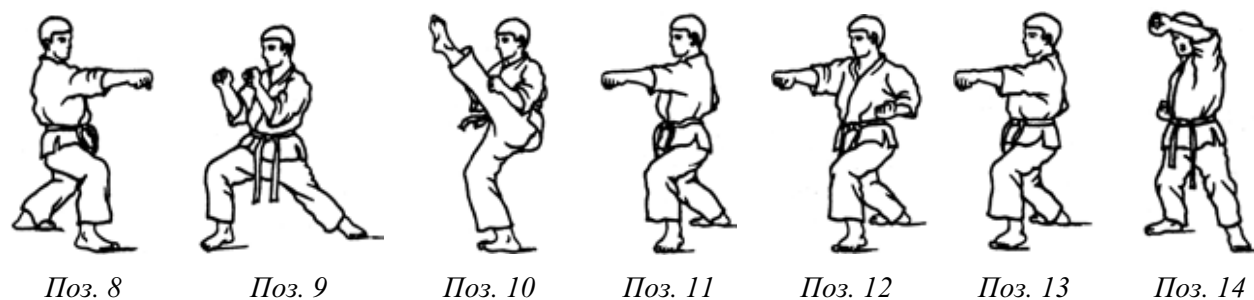
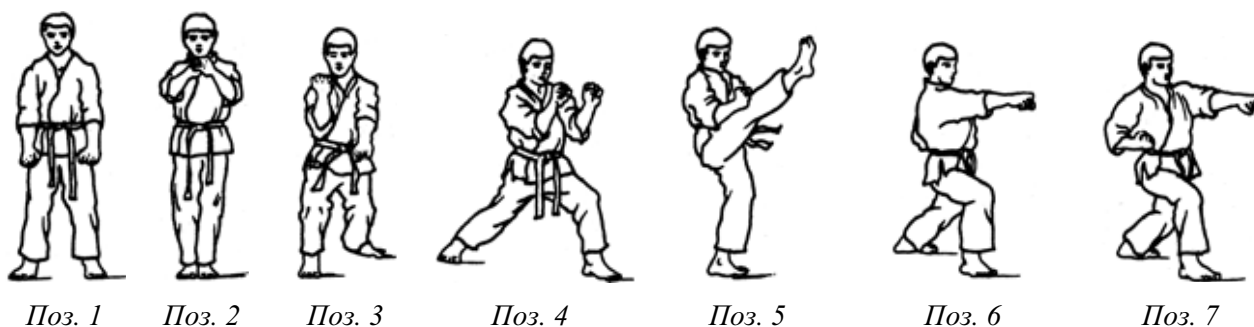
36. Имитировать удар по дуге внутренней частью стопы правой ноги; одновременно поднять вверх кулак правой руки, имитировать удар сверху вниз и перейти в широкую фронтальную стойку (поз. 46).

37. Повторить п.37 (поз. 47).

38. Подтягивая левую стопу к правой, повернуться влево на 180°, выполнить верхний блок правым предплечьем, оставляя кисть руки раскрытой; перейти левой ногой в широкую фронтальную стойку; одновременно кулаком правой руки имитировать удар в сторону, а левую согнуть в локте и отвести назад на уровень плеча (поз. 48).

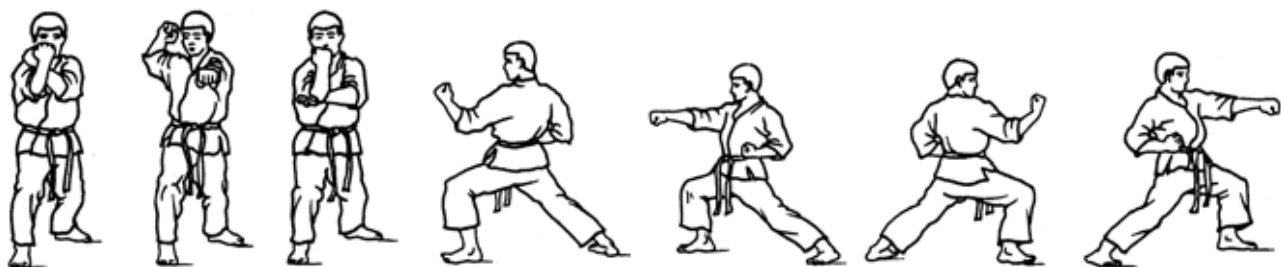
39. Повернуть голову вправо, выполнить верхний блок левым предплечьем, оставляя пальцы раскрытыми; имитировать удар в сторону кулаком правой руки, а левую согнуть в локте и отвести назад на уровень плеча (поз. 49).

40. Подтянуть правую стопу к левой, согнуть руки перед собой в локтях, положить левую ладонь на правый кулак, перейти в узкую фронтальную стойку, сжатые в кулак руки опустить вниз и закончить упражнение (поз. 50, 51).





Поз. 29 Поз. 30 Поз. 31 Поз. 32 Поз. 33 Поз. 34 Поз. 35 Поз. 36



Поз. 37 Поз. 38 Поз. 39 Поз. 40 Поз. 41 Поз. 42 Поз. 43



Поз. 44 Поз. 45 Поз. 46 Поз. 47 Поз. 48 Поз. 49 Поз. 50 Поз. 51

Урок 552

1. Разминка.
2. Повторить защитно-технические действия руками, разученные на предыдущих уроках.
3. Разучить боковой удар кулаком по стопе атакующей ноги в качестве защиты от комбинационных атакующих действий.



Рис. 3193



Рис. 3194

Оба партнера стоят в боевой левосторонней стойке. Атакующий проводит прямой удар левым кулаком в голову защищающегося. Защищающийся подставляет под удар правую ладонь. Атакующий проводит повторную атаку круговым ударом вперед правой ноги в голову партнера. Защищающийся приседает под атакующей ногой партнера и обозначает удар по его шее основанием большого и указательного пальцев правой руки (рис. 3193, 3194).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Повторить приемы освобождения от захватов, разученные на предыдущих уроках.
5. Разучить прием освобождения от захвата разно именного плеча спереди.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий захватывает правой рукой разноименное плечо защищающегося. Защищающийся делает шаг назад левой ногой, обозначает



Рис. 3195



Рис. 3196

удар снизу правым кулаком по внутренней стороне одноименного плеча партнера и удар снизу левым кулаком в подбородок (рис. 3195, 3196).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить ранее изученные технические действия.

7. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами с различными партнерами.

8. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 553

1. Разминка.

2. Повторить защитно-технические действия руками, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить переворот назад прыжком с ног на руки в качестве защиты от удара ногой вперед.

Защищающийся стоит оперевшись руками в пол. Атакующий проводит удар ногой вперед в его голову. Защищающийся резко отклоняется назад, выполняет переворот назад прыжком с ног на руки и уходит из опасного положения (рис. 3197–3199).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Повторить приемы освобождения от захватов, разученные на предыдущих уроках.

5. Разучить прием освобождения от захвата плеч спереди.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий захватывает плечи защищающегося. Защищающийся заводит левую руку между рук атакующего, резко выпрямляет ее в локте и обозначает удар пальцами по его горлу (рис. 3200).



Рис. 3197



Рис. 3198



Рис. 3199



Рис. 3200

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить ранее изученные технические действия.

7. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами с различными партнерами.

8. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 554

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты против двух атакующих, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить новые приемы защиты против двух атакующих.

Один из атакующих стоит перед защищающимся, другой – справа от него. Атакующий, стоящий перед защищающимся, проводит в его голову боковой удар кулаком правой руки. Защищающийся приседает и обозначает прямой удар левым кулаком в его промежность, затем поворачивает голову ко второму партнеру, атакующему круговым ударом вперед правой ногой. Защищающийся проводит блок правой ладонью в голень атакующей ноги, поворачивается влево на 270° и обозначает удар назад правой ногой по туловищу второго партнера (рис. 3201–3203).



Рис. 3201

4. Повторить ранее изученные технические действия против нескольких противников.

5. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 3202



Рис. 3203



Урок 555

1. Разминка.

2. Повторить защитно-технические действия руками, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить переворот назад прыжком в качестве защиты от удара основанием ладони в подбородок.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий делает шаг левой ногой вперед и проводит прямой удар правым кулаком в голову партнера. Защищающийся делает шаг вперед левой ногой, проводит средний блок снаружи левой ладонью в локоть атакующей руки и проводит из-под нее удар снизу правой ладонью в подбородок атакующего. Атакующий отклоняется назад, выполняет переворот назад прыжком с ног на руки и уходит из опасного положения (рис. 3204–3206).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Повторить приемы освобождения от захватов, разученные на предыдущих уроках.



Рис. 3204



Рис. 3205



Рис. 3206

5. Разучить способ защиты от удушающего приема спереди.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий захватывает шею партнера кистями обеих рук и проводит удушающее действие. Защищающийся ребрами ладоней обеих рук обозначает удар по бокам партнера на уровне его нижних ребер, затем захватывает одежду на его туловище и обозначает удар коленом в промежность атакующего (рис. 3207, 3208).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить ранее изученные технические действия.

7. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами с различными партнерами.

8. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 3207



Рис. 3208



Рис. 3209



Рис. 3210

Урок 556

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты от технических действий, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить круговой удар локтем назад в качестве защиты от болевого приема на плечо загибом руки за спину.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий захватывает правой рукой одноименное плечо защищающегося, а левой – его разноименное предплечье, тянет на себя и загибает за его спину. Защищающийся поворачивается назад и обозначает круговой удар левым локтем в голову партнера (рис. 3209).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Повторить приемы освобождения от захватов, разученные на уроках предыдущих.

5. Разучить прием освобождения от захвата разноименного отворота одежды.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий захватывает правой рукой разноименный отворот на груди защищающегося. Защищающийся основанием большого и указательного пальцев правой руки обозначает удар в его промежность (рис. 3210).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить ранее изученные технические действия.

7. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами с различными партнерами.

8. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 557

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты против двух атакующих, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить новые приемы защиты против двух атакующих.

Один из атакующих стоит перед защищающимся, другой – слева от него. Атакующий, стоящий слева от защищающегося, проводит в его голову удар кулаком левой руки. Защищающийся приседает и обозначает удар основанием левого кулака в промежность первого партнера, левой ногой делает шаг вперед – в сторону, а правой обозначает круговой удар в туловище второго атакующего, стоящего напротив него (рис. 3211, 3212).



Рис. 3211



Рис. 3212

Урок 558

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты от технических действий, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить прием освобождения от захвата кошонки.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает кошонку защищающегося. Защищающийся обозначает удар большими пальцами рук по его глазам (рис. 3213).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Повторить приемы освобождения от захватов, разученные на предыдущих уроках.



Рис. 3213

5. Разучить прием освобождения от захвата отворотов одежды на груди.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий захватывает отвороты одежды на груди защищающегося. Защищающийся заводит правое плечо под одно именное запястье партнера, круговым движением правой руки срывает захват его рук с отворотов своей одежды, затем захватывает воротник атакующего, тянет атакующего на себя, наклоняет вниз и обозначает удар правым коленом по его туловищу (рис. 3214–3216).



Рис. 3214



Рис. 3215



Рис. 3216

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить ранее изученные технические действия.

7. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами с различными партнерами.

8. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 359



Рис. 3217

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты от технических действий, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить восходящий удар пяткой в качестве защиты от захвата рукава и разноименного отворота одежды.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий левой рукой захватывает правый рукав защищающегося, а левой – разноименный отворот его одежды. Защищающийся проводит такой же захват, поворачивается к атакующему левым боком и обозначает удар снизу вверх левой пяткой в его промежность (рис. 3217).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 3218



Рис. 3219

4. Повторить приемы освобождения от захватов, разученные на предыдущих уроках.

5. Разучить прием освобождения от захвата разноименного локтя спереди.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает одежду на левом локте защищающегося.

Защищающийся ударом правого локтя по одноименному запястью партнера сбивает захват со своей руки и обозначает удар ребром левой ладони по его шее (рис. 3218, 3219).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить ранее изученные технические действия.

7. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами с различными партнерами.

8. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 560

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты против двух атакующих, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить новые приемы защиты против двух атакующих.

Один из атакующих стоит перед защищающимся, другой – слева от него. Атакующий, стоящий перед защищающимся, проводит боковой удар правой рукой в его голову. Защищающийся приседает под атакующую руку первого партнера и обозначает удар основанием большого и указательного пальцев правой руки в его промежность. Затем защищающийся поворачивается вправо на 270°, проводит средний блок левой ладонью в локоть атакующей



Рис. 3220

руки и обозначает круговой удар назад правой ногой в среднюю область туловища второго партнера (рис. 3220–3222).

4. Повторить ранее изученные технические действия против нескольких противников.

5. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 3221



Рис. 3222



Рис. 3223



Рис. 3224

Урок 561

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты от технических действий, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить удар ладонью в промежность в качестве защиты от броска через бедро.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает пояс на спине защищающегося, а левой – его левый рукав чуть выше локтя и пытается провести бросок через бедро. Защищающийся слегка приседает, делает шаг вперед, разворачивает правую стопу носком к атакующему и обозначает удар правой ладонью в его промежность (рис. 3223, 3224).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Повторить приемы освобождения от захватов, разученные на предыдущих уроках.

5. Разучить прием освобождения от захвата локтей спереди.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий захватывает одежду на разноименных локтях защищающегося. Защищающийся обозначает удар голенью снизу вверх в его промежность (рис. 3225).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить ранее изученные технические действия.

7. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами с различными партнерами.

8. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 3225

Урок 562



Рис. 3226



Рис. 3227

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты от технических действий, разученные на предыдущих уроках.
3. Разучить удар в горло основанием разведенных в стороны большого и указательного пальцев в качестве защиты от броска через ногу вперед.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает одноименный отворот одежды на груди защищающегося, а левой – его правый рукав чуть выше локтя, поворачивается к нему спиной и пытается провести бросок через ногу вперед. Защищающийся перешагивает правой ногой через одну именную ногу партнера, поворачивается к нему лицом и обозначает удар в горло основанием разведенных в стороны большого и указательного пальцев правой руки (рис. 3226, 3227).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Повторить приемы освобождения от захватов, разученные на предыдущих уроках.
5. Разучить прием освобождения от захвата равно именного запястья сверху.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий захватывает сверху правой рукой разноименное запястье защищающегося. Защищающийся сгибает захваченную руку вверх, захватывает правой рукой одноименное запястье партнера, тянет на себя и обозначает удар пальцами левой руки по горлу атакующего (рис. 3228–3230).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить ранее изученные технические действия.
7. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами с различными партнерами.
8. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 3228



Рис. 3229



Рис. 3230

Урок 563

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты прогни двух атакующих, разученные на предыдущих уроках.
3. Разучить новые приемы защиты против двух атакующих.



Рис. 3231

Двое атакующих стоят перед защищающимся. Защищающийся делает шаг вперед и обозначает удар основаниями больших и указательных пальцев обеих рук в промежности партнеров (рис. 3231).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Повторить ранее изученные технические действия.

5. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами с различными партнерами.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 3232



Рис. 3233

Урок 564

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты от технических действий, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить удар стопой из положения лежа в качестве защиты от броска через плечо.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий проводит бросок через плечо с захватом одноименной руки на плечо. Защищающийся падает на спину, тянет атакующего за руку и обозначает правой стопой удар в его голову (рис. 3232, 3233).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Повторить приемы освобождения от захватов, разученные на предыдущих уроках.



Рис. 3234



Рис. 3235



Рис. 3236

5. Разучить прием освобождения от захвата разноименных запястий сверху.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий захватывает сверху разноименные запястья защищающегося. Защищающийся складывает свои ладони крест-накрест, зажимает их пальцами, поднимает вверх предплечья, освобождается от захвата и резким движением обозначает удар основанием левого кулака в подбородок атакующего (рис. 3234–3236).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить ранее изученные технические действия.

7. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами с различными партнерами.

8. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 565

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты от технических действий, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить удар локтем в качестве защиты от броска через плечи.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий левой рукой захватывает правый рукав защищающегося чуть выше локтя, а правой рукой его одноименное бедро изнутри и пытается взвалить защищающегося на плечи. Защищающийся слегка приседает и отклоняется назад, затем обозначает удар левым локтем в туловище партнера (рис. 3237, 3238).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Повторить приемы освобождения от захватов, разученные на предыдущих уроках.

5. Разучить прием освобождения от захвата одноименного запястья сверху.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий захватывает сверху правой рукой правую руку партнера. Защищающийся сгибает в локте захваченную руку, ударом снизу основанием большого и указательного пальцев левой руки сбиваем захват правой руки партнера со своего предплечья, резко выпрямляет вперед правую руку, и обозначает удар пальцами левой руки в горло атакующего (рис. 3239–3241).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить ранее изученные технические действия.

7. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами с различными партнерами.

8. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 3237

Рис. 3238



Рис. 3239



Рис. 3240



Рис. 3241

Урок 566

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты против двух атакующих, разученные на предыдущих уроках

3. Разучить новые приемы защиты против двух атакующих.

Двое атакующих стоят перед защищающимся. Защищающийся делает быстрый скачок влево вперед, обозначает круговой удар вперед правой ногой в промежность или нижнюю часть туловища первого партнера, стоящего слева от него, и заходит за его спину. Вторым атакующим поворачивается к защищающемуся и проводит удар вперед передней частью кулака правой руки в его голову. Защищающийся правым предплечьем выполняет верхний блок атакующей руки и обозначает удар правым коленом в туловище второго атакующего (рис. 3242–3244).

4. Повторить ранее изученные технические действия против нескольких противников.



Рис. 3242



Рис. 3243



Рис. 3244

5. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 567

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты от технических действий, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить удар основанием большого и указательного пальцев в качестве защиты от броска через ногу вперед с захватом ноги.

Атакующий левой рукой захватывает правый рукав защищающегося чуть выше локтя, а правой – его разноименное бедро снаружи, поднимает его вверх и поворачивается к защищающемуся спиной для проведения броска через ногу вперед. Защищающийся слегка приседает на опорной ноге, отклоняется назад и обозначает удар основанием большого и указательного пальцев левой руки по шее партнера, затем выпрямляет захваченную ногу и уходит из опасного положения (рис. 3245).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Повторить приемы освобождения от захватов, разученные на предыдущих уроках.

5. Разучить прием освобождения от захвата предплечья двумя руками сверху.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий захватывает обеими руками сверху правое предплечье защищающегося. Защищающийся срывает левой рукой захват разноименной руки со своего предплечья, выпрямляет вперед правую руку и обозначает удар по горлу атакующего основанием разведенных в стороны большого и указательного пальцев правой руки (рис. 3246–3248).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 3245



Рис. 3246



Рис. 3247



Рис. 3248

6. Повторить ранее изученные технические действия.
7. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами с различными партнерами.
8. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 568

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты от технических действий, разученные на уроках предыдущих.

3. Разучить удар коленом в качестве защиты от броска подхватом двух ног.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий левой рукой захватывает правый рукав защищающегося чуть выше локтя, а правой – воротник его кимоно, поворачивается к нему спиной, делает мах назад правой ногой пытаясь подбить ею ноги партнера. Защищающийся слегка приседает, отклоняется назад, подхватывает правой рукой одноименное бедро атакующего и обозначает удар правым коленом в его промежность (рис. 3249, 3250).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Повторить приемы освобождения от захватов, разученные на предыдущих уроках.

5. Разучить прием освобождения от захвата разноименного запястья сзади.

Атакующий стоит сзади защищающегося и захватывает правой рукой его левое запястье. Защищающийся сгибает левую руку в локте, захватывает правой рукой одноименное запястье партнера, срывает его захват со своей руки и обозначает удар основанием левого кулака в промежность атакующего (рис. 3251, 3252).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить ранее изученные технические действия.

7. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами с различными партнерами.

8. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 3249



Рис. 3250



Рис. 3251



Рис. 3252

Урок 369

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты против двух атакующих, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить новые приемы защиты против двух атакующих.

Один из атакующих стоит перед защищающимся второй – позади него. Первый атакующий проводит удар вперед передней частью кулака правой руки и в лицо защищающегося. Защищающийся делает шаг вперед правой ногой, проводит ладонью верхней боковой блок изнутри в предплечье атакующей руки и обозначает удар задней стороной запястья

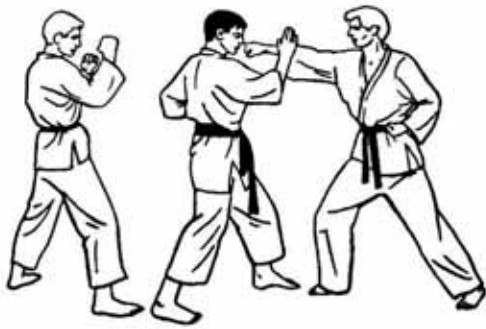


Рис. 3253



Рис. 3254



Рис. 3255



Рис. 3256



Рис. 3257



Рис. 3258

правой руки по шее первого партнера. Затем защищающийся поворачивается ко второму атакующему и обозначает удар в сторону левым локтем в область его груди (рис. 3253–3255).

4. Повторить ранее изученные технические действия против нескольких противников.

5. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 570

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты от технических действий, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить удар коленом из положения лежа в качестве защиты от броска через ногу назад.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий левой рукой захватывает правый рукав защищающегося чуть выше локтя, а правой – воротник его кимоно и проводит бросок через ногу назад. Защищающийся падает на спину, тянет обеими руками атакующего к себе и обозначает удар коленом в его голову (рис. 3256, 3257).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Повторить приемы освобождения от захватов, разученные на предыдущих уроках.

5. Разучить прием освобождения от захвата запястий сзади.

Атакующий подходит сзади к защищающемуся и захватывает его запястья. Защищающийся поднимает вверх свои руки вместе с руками атакующего, сгибает назад правую ногу и обозначает удар пяткой снизу вверх в его промежность (рис. 3258).

6. Повторить ранее изученные технические действия.

7. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами с различными партнерами.

8. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 571



Рис. 3259



Рис. 3260



Рис. 3261

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты от технических действий, разученные на предыдущих уроках.
3. Разучить удар кулаком в качестве защиты от раскручивания плеча наружу.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает снизу правую кисть защищающегося, а левой – свое правое запястье сверху, из-под правого плеча партнера и раскручивает его наружу. Защищающийся проводит круговой удар вперед передней частью левого кулака в голову атакующего и освобождается от захвата (рис. 3259).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Повторить приемы освобождения от захватов, разученные на предыдущих уроках.
5. Разучить прием освобождения от захвата локтя сзади.

Атакующий подходит сзади к партнеру и захватывает правой рукой его левый рукав чуть выше локтя. Защищающийся выводит вперед левую руку, захватывая

правой рукой одноименное запястье партнера, срывает захват атакующего со своего локтя и обозначает в его голову удар назад левым локтем (рис. 3260, 3261).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить ранее изученные технические действия.
7. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами с различными партнерами.
8. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 572

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты против двух атакующих, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить новые приемы защиты против двух атакующих.

Один из атакующих встает перед защищающимся, другой – позади него. Защищающийся поворачивает голову к тому, кто встал сзади и обозначает удар назад правой ногой в его туловище. Затем защищающийся поворачивается к другому, атакующему, который наносит круговой удар правой ногой вперед в его голову, проводит верхний блок скрещенными предплечьями в голень атакующей ноги и обозначает удар задней стороной запястья правой руки по его шее (рис. 3262–3264).

4. Повторить ранее изученные технические действия против нескольких противников.
5. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.
6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 3262

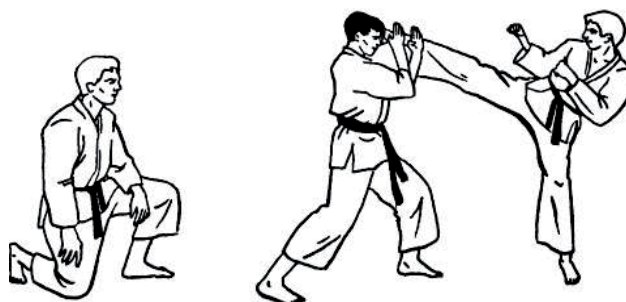


Рис. 3263

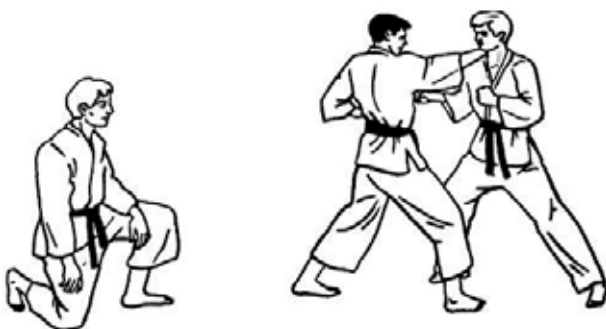


Рис. 3264

Урок 573

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты от технических действий, разученные на предыдущих уроках.
3. Разучить прямой удар кулаком в качестве повторной атаки в ответ на болевое воздействие на запястье.



Рис. 3265

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий захватывает правой рукой сверху одноименное запястье защищающегося. Защищающийся сгибает в локте захваченную руку и поднимает ее вверх, прижимает пальцами левой руки пальцы разноименной руки атакующего к своему предплечью и надавливает задней стороной пясти правой ладони на его одноименное запястье. Атакующий под действием боли сгибает ноги в коленях, обозначает прямой удар кулаком в промежность защищающегося, поднимает левой рукой его разноименное предплечье вверх и рывком захваченной руки на себя освобождается от захвата (рис. 3265).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 3266



Рис. 3267

4. Повторить приемы освобождения от захватов, разученные на предыдущих уроках.

5. Разучить прием освобождения от захвата локтей сзади.

Атакующий подходит сзади к партнеру и захватывает его рукава чуть выше локтей. Защищающийся обозначает удар левым локтем в солнечное сплетение атакующего и рывком рук на себя освобождается от его захватов (рис. 3266, 3267).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить ранее изученные технические действия.
7. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами с различными партнерами.
8. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 574

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты от технических действий, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить удар снизу задней стороной запястья в качестве повторной атаки в ответ на перегибание локтя с захватом руки под разноименное плечо.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает отворот одежды на груди защищающегося. Защищающийся скручивает его руку внутрь, заводит под свое разноименное плечо и перегибает в локтевом суставе. Атакующий в момент скручивания своей руки, сгибает ноги в коленях и поворачивается на месте на 180° влево, затем обозначает удар ребром левой ладони снизу вверх по промежности партнера (рис. 3268, 3269).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Повторить приемы освобождения от захватов, разученные на предыдущих уроках.

5. Разучить прием освобождения от захвата разноименного плеча сзади.

Атакующий подходит сзади к защищающемуся и захватывает правой рукой его разноименное плечо. Защищающийся быстро поворачивается вправо, слегка приседает и обозначает удар задней стороной запястья ладони правой руки в солнечное сплетение партнера (рис. 3270, 3271).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить ранее изученные технические действия.

7. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами с различными партнерами.

8. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 3268



Рис. 3269



Рис. 3270



Рис. 3271

Урок 575

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты против двух атакующих, разученные на предыдущих уроках

3. Разучить новые приемы защиты против двух атакующих.

Двое атакующих стоят спереди со стороны боков от защищающегося. Атакующий, стоящий спереди слева от защищающегося, проводит удар вперед передней частью правого кулака в его голову. Защищающийся выполняет верхний блок левым предплечьем в предплечье атакующей руки и обозначает удар вперед передней частью кулака правой руки

в туловище первого нападающего. Затем защищающийся поворачивается ко второму атакующему, который проводит удар вперед кулаком правой руки в его голову, выполняет верхний блок правой рукой в предплечье одноименной руки, поворачивается влево на 180° и проводит круговой удар назад левой ногой по туловищу атакующего (рис. 3272–3275).

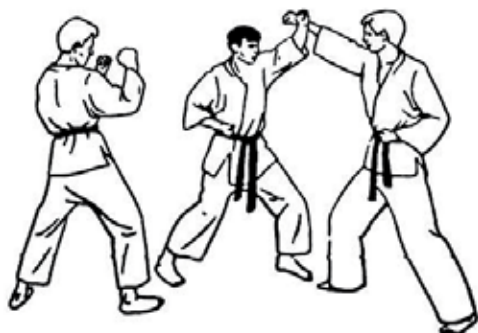


Рис. 3272



Рис. 3273



Рис. 3274



Рис. 3275

4. Повторить ранее изученные технические действия против нескольких противников.
5. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.
6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 576

1. Разминка.
2. Повторить приемы освобождения от захватов, разученные на предыдущих уроках.
3. Разучить удар кулаком в качестве защиты от скручивания запястья наружу.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий захватывает обеими руками правую кисть защищающегося и скручивает ее наружу. Защищающийся обозначает круговой удар вперед передней частью левого кулака в голову нападающего, захватывает левой рукой сверху его правое запястье, срывает захват со своей кисти, затем рывком правой руки на себя полностью освобождает свою руку (рис. 3276).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Повторить приемы освобождения от захватов, разученные на предыдущих уроках.

5. Разучить прием освобождения от захвата плеч сзади.

Атакующий подходит сзади к защищающемуся и захватывает одежду на его плечах. Защищающийся обозначает удар задней стороной



Рис. 3276



Рис. 3277



Рис. 3278



Рис. 3279



Рис. 3280

запястья правой ладони в его промежность и освобождается от захвата (рис. 3277, 3278).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить ранее изученные технические действия.

7. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами с различными партнерами.

8. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 577

1. Разминка.

2. Повторить приемы освобождения от захватов, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить прием освобождения от захвата туловища спереди.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий захватывает туловище защищающегося.

Защищающийся захватывает левой рукой волосы на его голове, отводит голову атакующего назад и обозначает удар основанием правого кулака в его переносицу (рис. 3279).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Повторить приемы освобождения от захватов, разученные на предыдущих уроках.

5. Разучить прием освобождения от захвата туловища сзади.

Атакующий подходит к партнеру сзади и захватывает его туловище. Защищающийся обозначает удар разведными в стороны указательным и средним пальцами правой руки в глаза атакующего (рис. 3280).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить ранее изученные технические действия.

7. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами с различными партнерами.

8. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 578

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты против двух атакующих, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить приемы защиты против трех атакующих.

Трое атакующих подходят к защищающемуся: один – спереди, второй – сзади, третий – слева. Первый атакующий, стоящий спереди, проводит круговой удар вперед правой ногой в голову защищающегося. Защищающийся выполняет верхний боковой блок левым предплечьем в голень разноименной ноги, поворачивается вправо на 180° и обозначает удар в сторону правой ногой по туловищу первого атакующего. Второй нападающий, оказавшийся перед защищающимся, проводит удар вперед передней частью правого кулака в его голову. Защищающийся отклоняется назад, обозначает левой ногой удар вперед в его

промежность, затем обозначает удар в сторону левой ногой в туловище третьего нападающего (рис. 3281–3284).

4. Повторить ранее изученные технические действия против нескольких противников.

5. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

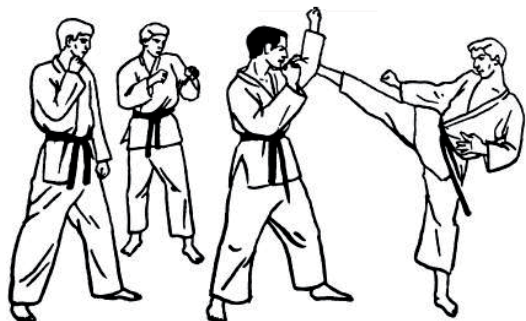


Рис. 3281



Рис. 3282

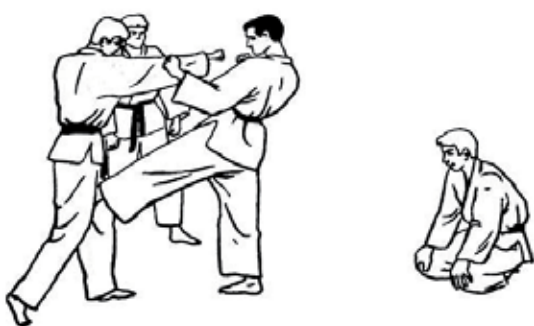


Рис. 3283



Рис. 3284

Урок 579

1. Разминка.

2. Повторить приемы освобождения от захватов, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить прием освобождения от захвата рук и туловища спереди.

Оба партнера подходят друг к другу. Атакующий обхватывает руки и туловище защищающегося. Защищающийся резко приседает, одновременно поднимая вверх своими руками руки атакующего, и обозначает удар кулаками в его голову (рис. 3285, 3286).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Повторить приемы освобождения от захватов, разученные на предыдущих уроках.

5. Разучить прием освобождения от захвата рук и туловища сзади.

Атакующий подходит сзади к партнеру и захватывает его руки и туловище. Защищающийся резко приседает, одновременно поднимая свои согнутые в локтях руки на высоту плеч, и обозначает удар локтем правой руки по туловищу и удар задней стороной пясти той же руки в промежность атакующего (рис. 3287–3290).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить ранее изученные технические действия.

7. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами с различными партнерами.

8. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 3285



Рис. 3286



Рис. 3287



Рис. 3288



Рис. 3289



Рис. 3290

Урок 580



Рис. 3291

1. Разминка.

2. Повторить приемы освобождения от захватов, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить прием освобождения от захвата шеи сверху спереди.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий наклоняет туловище защищающегося, обхватывает сверху правой рукой его шею и проводит удушающий прием. Защищающийся обозначает удар основанием большого и указательного пальцев правой руки в промежность атакующего (рис. 3291).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Повторить приемы освобождения от захватов, разученные на предыдущих уроках.

5. Разучить прием освобождения от захвата шеи сзади из-под плеч.

Атакующий подходит к партнеру сзади, пропускает руки под его плечи, захватывает его шею и начинает давить на нее вниз. Защищающийся указательными пальцами обеих рук обозначает удар по его глазам (рис. 3292, 3293).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить ранее изученные технические действия.

7. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами с различными партнерами.

8. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 581

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты против двух и трех атакующих, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить новые приемы защиты против трех атакующих.

Трое атакующих подходят к защищаемому: один – спереди, второй – справа, третий – слева. Первый атакующий, стоящий справа, от защищающегося проводит круговой удар вперед кулаком правой руки в его голову. Защищающийся приседает и обозначает удар

в сторону правым кулаком в промежность нападающего. Второй атакующий, стоящий перед защищающимся, обозначает удар вперед правой ногой в его промежность. Защищающийся проводит блок опущенным вниз правым предплечьем в голень атакующей ноги и обозначает удар внешней стороной кулака правой руки в лицо второго нападающего, затем обозначает удар левой ногой в сторону в туловище набегающего третьего атакующего (рис. 3294–3297).

4. Повторить ранее изученные технические действия против нескольких противников.

5. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 3294



Рис. 3295



Рис. 3296

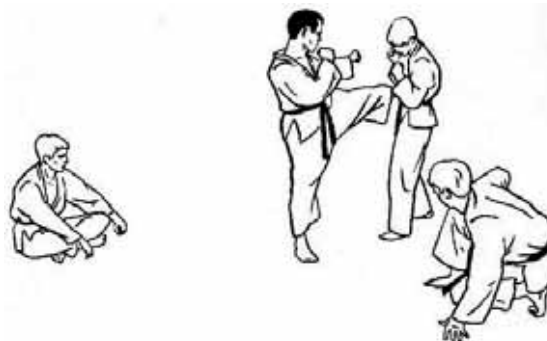


Рис. 3297



Рис. 3298

Урок 582

1. Разминка.

2. Повторить приемы освобождения от захватов, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить прием освобождения от захвата ног спереди.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий пытается захватить обе ноги защищающегося. Защищающийся отставляет одну ногу назад, наклоняется вперед и обозначает удар локтем сверху вниз по спине атакующего (рис. 3298).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Повторить приемы освобождения от захватов, разученные на предыдущих уроках.

5. Разучить прием освобождения от захвата ног сзади.

Атакующий подходит к партнеру сзади, захватывает его ноги и толкает плечом вперед. Защищающийся поворачивает голову вправо и в падении обозначает удар задней стороной пясти правой ладони по шее атакующего (рис. 3299, 3300).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить ранее изученные технические действия.

7. Провести три трехминутных обоюдных боя руками и ногами с различными партнерами.

8. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 3299



Рис. 3300

Урок 583

1. Разминка.

2. Провести работу над индивидуальной техникой.

3. Разучить удар ногой вперед в качестве контратаки в ответ на колющий удар ножом сверху.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий проводит колющий удар ножом сверху в голову защищающегося. Защищающийся захватывает снизу обеими руками предплечье атакующей руки партнера и обозначает удар вперед правой ногой в его промежность (рис. 3301, 3302).



Рис. 3301



Рис. 3302

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Разучить удар кулаком в качестве контратаки в ответ на удар сверху короткой палкой.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий проводит сверху удар короткой палкой по голове защищающегося. Защищающийся выполняет правым предплечьем верхний блок с переходом на захват предплечья атакующей руки, тянет его на себя вниз и обозначает круговой удар вперед передней частью левого кулака в голову партнера (рис. 3303, 3304).



Рис. 3303



Рис. 3304

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить ранее изученные технические действия.

7. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.

8. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 584

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты против двух и трех атакующих, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить новые приемы защиты против трех атакующих.

Трое атакующих подходят к защищаемому один – спереди, двое – сзади. Первый атакующий, стоящий спереди, проводит удар вперед правой ногой. Защищающийся выпол-

няет блок опущенным вниз правым предплечьем в голень атакующей ноги, поворачивается на 180° влево и обозначает удар назад левой ногой в туловище первого атакующего. Второй атакующий, оказавшийся спереди справа от защищающегося, проводит прямой удар правым кулаком в его туловище. Защищающийся выполняет левой ладонью средний блок снаружи в предплечье атакующей руки и обозначает круговой удар вперед правой ногой по туловищу

второго атакующего, затем обозначает удар левой ногой в сторону в туловище набегающего третьего партнера (рис. 3305–3309).



Рис. 3305

4. Повторить ранее изученные технические действия против нескольких противников.

5. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 3306

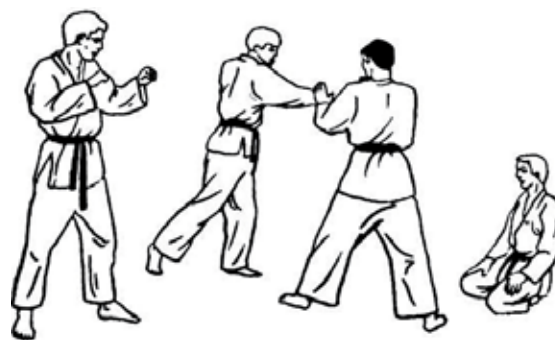


Рис. 3307



Рис. 3308



Рис. 3309

Урок 585

1. Разминка.
2. Повторить прием защиты от атакующих действий ножом, разученный на предыдущем уроке.
3. Разучить удар ногой вперед в качестве контратаки в ответ на колющий удар ножом снизу.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий проводит колющий удар ножом снизу в живот защищающегося. Защищающийся захватывает сверху предплечье его атакующей руки и обозначает правой ногой удар вперед в его промежность (рис. 3310, 3311).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 3310



Рис. 3311



Рис. 3312



Рис. 3313

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить ранее изученные технические действия.
7. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.
8. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 586

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты от атакующих действий ножом, разученные на предыдущих уроках.
3. Разбить круговой удар вперед коленом в качестве контратаки в ответ на колющий удар ножом слева на право.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий проводит колющий удар ножом слева направо в грудь защищающегося. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой, выполняет двойной блок снаружи обеими ладонями на плечо и предплечье атакующей руки с переходом на захват рукава, тянет его на себя и обозначает круговой удар вперед



Рис. 3314



Рис. 3315

правым коленом по туловищу атакующего (рис. 3314, 3315).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Повторить приемы защиты от атакующих действий короткой палкой, разученные на предыдущих уроках.

5. Разучить удар основанием большого и указательного пальцев в качестве контратаки в ответ на удар короткой палкой слева направо.

4. Повторить прием защиты от атакующих действий короткой палкой, разученный на предыдущем уроке.

5. Разучить удар задней стороной запястья в качестве контратаки в ответ на удар снизу короткой палкой.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий проводит снизу вверх удар короткой палкой в промежность защищающегося. Защищающийся делает шаг вперед в сторону правой ногой с поворотом туловища влево, внутренней стороной правого предплечья отбивает наружу палку атакующего и обозначает удар задней стороной правой пясти по его шее (рис. 3312, 3313).

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий проводит удар короткой палкой слева направо в голову защищающегося. Защищающийся делает шаг вперед в сторону правой ногой, выполняет левой ладонью средний блок снаружи в локоть атакующей руки и обозначает удар основанием большого и указательного пальцев правой руки под сердце атакующего (рис. 3316, 3317).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 3316



Рис. 3317

6. Повторить ранее изученные технические действия.

7. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.

8. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 587

1. Разминка

2. Повторить приемы защиты против двух и трех атакующих, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить новые приемы защиты против трех атакующих.

Трое атакующих подходят к защищаемому: один спереди, второй справа и третий слева. Первый атакующий, приближающийся слева, проводит круговой удар вперед левой ногой по туловищу защищающегося. Защищающийся выполняет средний блок снаружи левой ладонью в голень атакующей ноги и обозначает удар основанием левого кулака в область его промежности.



Рис. 3318

Второй атакующий, стоящий справа, обозначает круговой удар вперед правой ногой в голову защищающегося. Защищающийся выполняет правой ладонью средний блок снаружи в голень атакующей ноги, поворачивается на 180° влево и обозначает удар задней стороной запястья левой руки в промежность второго атакующего, затем – круговой удар вперед левой ногой в туловище набегающего третьего партнера (рис. 3318–3322).



Рис. 3319



Рис. 3320



Рис. 3321



Рис. 3322

4. Повторить ранее изученные технические действия против нескольких противников.
5. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.
6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 588

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты от атакующих действий ножом, разученные на предыдущих уроках.
3. Разучить круговой удар коленом вперед в качестве контратаки в ответ на колющий удар ножом справа налево.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий проводит колющий удар ножом справа налево в голову защищающегося. Защищающийся делает шаг вперед левой ногой, выполняет обеими ладонями двойной блок изнутри в плечо и предплечье атакующей руки с переходом на захват рукава, тянет его на себя и обозначает круговой удар правым коленом по туловищу атакующего (рис. 3323, 3324).



Рис. 3323



Рис. 3324

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Повторить приемы защиты от атакующих действий короткой палкой, разученные на предыдущих уроках.

5. Разучить удар локтем в сторону в качестве контратаки в ответ на удар короткой палкой справа налево.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий проводит короткой палкой удар справа налево в голову защищающегося. Защищающийся делает шаг вперед в сторону правой ногой, выполняет ладонями двойной блок в плечо и предплечье атакующей руки и обозначает удар в сторону локтем в голову нападающего (рис. 3325, 3326).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить ранее изученные технические действия.



Рис. 3325



Рис. 3326

7. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.
8. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 589

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты от атакующих действий ножом, разученные на предыдущих уроках.
3. Разучить круговой удар ногой вперед в качестве контратаки в ответ на прямой колющий удар ножом.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий проводит прямой колющий удар ножом в грудь защищающегося. Защищающийся выполняет левой ладонью средний блок снаружи в предплечье разноименной руки и обозначает круговой удар вперед правой ногой по туловищу атакующего (рис. 3327, 3328).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Повторить приемы защиты от атакующих действий короткой палкой, разученные на предыдущих уроках.

5. Разучить удар ребром ладони в качестве контратаки в ответ на колющий удар короткой палкой.



Рис. 3327



Рис. 3328



Рис. 3329



Рис. 3330

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий проводит прямой удар короткой палкой в горло защищающегося. Защищающийся отводит правой ладонью передний конец палки атакующего и обозначает удар задней стороной правой пясти по шее атакующего (рис. 3329, 3330).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить ранее изученные технические действия.

7. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.

8. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 590

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты против двух и атакующих, разученные на предыдущих уроках.
3. Разучить новые приемы защиты против трех атакующих.

Трое атакующих подходят к защищающемуся: один – спереди, второй сзади, третий справа. Атакующий стоящий сзади от защищающегося первый проводит удар вперед правым кулаком в его затылок. Защищающийся наклоняется вперед и обозначает удар пяткой вверх в его промежность. Вторым атакующим, находящимся спереди, от защищающегося проводится круговой удар вперед передней частью правого кулака в его голову. Защищающийся выполняет верхний боковой блок в предплечье разноименной руки и обозначает удар правым кулаком снизу по его туловищу атакующего, затем – круговой удар назад левой ногой по туловищу набегающего третьего нападающего (рис. 3331–3333).



Рис. 3331

4. Повторить ранее изученные технические действия против нескольких противников.

5. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 3332

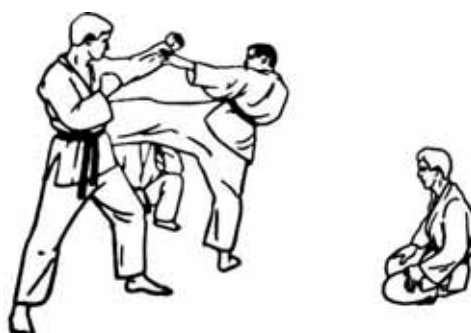


Рис. 3333



Рис. 3334



Рис. 3335

Урок 591

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты от атакующих действий ножом, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить круговой удар погон вперед в качестве контратаки в ответ на режущий диагональный удар ножом справа налево.

Оба партнера стоят друг против друга в боевой левосторонней стойке. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и проводит режущий диагональный удар ножом справа налево. Защищающийся отклоняется назад и обозначает круговой удар вперед правой ногой по туловищу партнера (рис. 3334, 3135).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Повторить приемы защиты от атакующих действий короткой палкой, разученные на предыдущих уроках.

5. Разучить удар основанием большого и указательного пальцев в качестве контратаки в ответ на диагональный удар короткой палкой

Оба партнера стоят друг против друга в боевой левосторонней стойке. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и проводит диагональный удар короткой палкой справа налево в нижнюю часть туловища защищающегося. Защищающийся делает шаг вперед правой ногой, поворачивает туловище влево, проводит правой ладонью нижний блок изнутри в дальний от себя конец палки и обозначает удар основанием большого и указательного пальцев левой руки по шее партнера (рис. 3336, 3337).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить ранее изученные технические действия.

7. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.

8. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 3336



Рис. 3337

Урок 592

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты от атакующих действий ножом, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить круговой удар вперед коленом в качестве контратаки в ответ на режущий диагональный удар ножом слева направо.



Рис. 3338



Рис. 3339

Оба партнера стоят друг против друга в боевой правосторонней стойке. Атакующий проводит режущий диагональный удар ножом слева направо по шее защищающегося. Защищающийся делает шаг назад правой ногой, одновременно нанося удар задней стороной пясти левой ладони по предплечью атакующей руки, перехватывает его правой рукой, тянет на себя и обозначает круговой удар правым коленом по туловищу атакующего (рис. 3338, 3339).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Повторить приемы защиты от атакующих действий короткой палкой, разученные на уроках.

5. Разучить удар основанием большого и указательного пальцев в качестве контратаки в ответ на диагональный удар короткой палкой слева направо вниз.

Оба партнера стоят друг против друга в боевой правосторонней стойке. Атакующий проводит диагональный удар короткой палкой слева направо в нижнюю часть туловища защищающегося. Защищающийся делает шаг вперед левой ногой, поворачивает туловище влево, одновременно проводя левой ладонью нижний блок снаружи в предплечье атакующей руки, и обозначает удар основанием большого и указательного пальцев правой руки под сердце атакующего (рис. 3340, 3341).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить ранее изученные технические действия.

7. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.

8. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 593

1. Разминка.

2. Повторить приемы

защиты против двух и трех атакующих, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить новые приемы защиты против трех атакующих.

Трое атакующих подходят к защищаемому: один, спереди, второй – справа, третий – слева. Атакующий стоящий спереди, проводит удар вперед правым кулаком в голову защищаемого. Защищаемый выполняет верхний блок левым предплечьем и обозначает удар вперед правым кулаком в его туловище, затем делает поворот влево на 90° и обозначает удар левой ногой назад в туловище второго атакующего, стоящего справа от него. Третий атакующий проводит удар вперед правым кулаком в голову защищаемого. Защищаемый выполняет верхний блок левым предплечьем в предплечье атакующей руки и обозначает удар вперед правой ногой в промежность третьего атакующего (рис. 3342–3345).

4. Повторить ранее изученные технические действия против нескольких противников.

5. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 3340



Рис. 3341



Рис. 3342



Рис. 3343

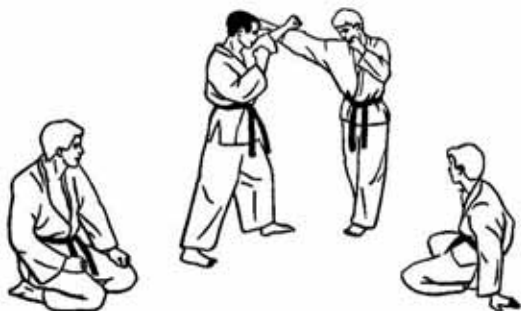


Рис. 3344



Рис. 3345

Урок 594

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты от атакующих действий ножом, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить удар основанием разведенных в стороны большого и указательного пальцев в качестве контратаки в ответ на колющий удар ножом сверху.

Оба партнера стоят друг против друга в боевой левосторонней стойке. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и проводит колющий удар ножом сверху в голову защищающегося. Защищающийся делает шаг назад правой ногой, отводит левой ладонью вниз от себя предплечье атакующей руки и обозначает удар основанием разведенных в стороны большого и указательного пальцев правой руки по горлу атакующего (рис. 3346, 3347).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Повторить приемы защиты от атакующих действий короткой палкой, разученные на предыдущих уроках.

5. Разучить удар основанием ладони в качестве защиты от удара короткой палкой сверху.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий проводит удар короткой палкой сверху по голове защищающегося. Защищающийся выполняет верхний блок левым предплечьем в предплечье атакующей руки, опускает его вниз и обозначает удар основанием правой ладони в подбородок партнера (рис. 3348, 3349).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить ранее изученные технические действия.

7. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.

8. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 3346



Рис. 3347



Рис. 3348



Рис. 3349

Урок 595

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты от атакующих действий ножом, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить удар пальцами в качестве защиты от колющего удара ножом снизу.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий проводит снизу колющий удар ножом в живот защищающегося. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой, проводит опущенным вниз левым предплечьем блок снаружи в предплечье атакующей руки и обозначает удар указательным и средним пальцами правой руки по глазам атакующего (рис. 3350).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Повторить приемы защиты от ударов короткой палкой, разученные на предыдущих уроках.

5. Разучить удар коленом в качестве контратаки в ответ на удар снизу короткой палкой.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий маховым движением правой руки снизу вверх проводит удар короткой палкой в промежность защищающегося. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой, одно временно левой ладонью отбивая в сторону от себя палку партнера, захватывает его правое плечо одноименной рукой, тянет на себя и обозначает удар правым коленом по туловищу атакующего (рис. 3351, 3352).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить ранее изученные технические действия.

7. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.

8. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 3350



Рис. 3351



Рис. 3352

Урок 596

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты против трех атакующих, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить новые приемы защиты против трех атакующих.

Трое атакующих подходят к защищающемуся: один – спереди, второй – справа, третий – слева. Атакующий, стоящий справа, от защищающегося проводит круговой удар вперед передней частью правого кулака в его голову. Защищающийся выполняет блок правой ладонью в кулак атакующей руки, поворачивается на 90° влево и обозначает удар левым локтем по туловищу первого атакующего. Затем поворачивается в исходное положение и обозначает левой ногой круговой удар вперед по туловищу стоящего перед ним другого нападающего. Последний из атакующих проводит круговой удар вперед правой ногой по туловищу защищающегося. Защищающийся выполняет нижний блок левым предплечьем в голень атакующей ноги и обозначает удар снизу правым кулаком в подбородок партнера (рис. 3353–3357).



Рис. 3353

4. Повторить ранее изученные технические действия против нескольких противников.

5. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 3354



Рис. 3355

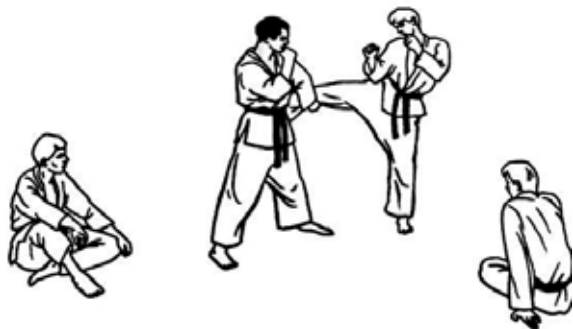


Рис. 3356



Рис. 3357



Рис. 3358



Рис. 3359

Урок 597

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты от атакующих действий ножом, разученные на предыдущих уроках.
3. Разучить круговой удар назад локтем в качестве контратаки в ответ на колющий удар ножом слева направо.

Оба партнера стоят друг против друга.

Атакующий проводит колющий удар ножом слева направо в голову защищающегося. Защищающийся делает шаг вперед левой ногой, проводит левой ладонью верхний боковой блок в локоть атакующей руки, поворачивается на 180° вправо и обозначает правым локтем круговой удар назад в голову атакующего (рис. 3358, 3359).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Повторить приемы защиты от ударов короткой палкой, разученные на предыдущих уроках.

5. Разучить круговой удар ногой вперед в качестве контратаки в ответ на боковой удар короткой палкой слева направо.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий проводит боковой удар короткой палкой справа налево по голове защищающегося. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой, одновременно выполняя левой ладонью верхний боковой блок в предплечье разноименной руки, и обозначает правой ногой круговой удар вперед по туловищу атакующего (рис. 3360, 3361).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 3360



Рис. 3361



Рис. 3362



Рис. 3363



Рис. 3364



Рис. 3365

5. Разучить удар локтем в сторону в качестве контратаки в ответ на удар короткой палкой справа налево.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий проводит удар короткой палкой справа налево в голову защищающегося. Защищающийся делает шаг вперед правой ногой, проводит обеими ладонями верхний блок в плечо и предплечье атакующей руки и обозначает правым локтем удар в сторону по туловищу партнера (рис. 3364, 3365).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить ранее изученные технические действия.

7. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.

8. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 599

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты против трех атакующих, разученные на предыдущих уроках.

6. Повторить ранее изученные технические действия.

7. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.

8. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 598

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты от атакующих действий ножом, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить удар локтем в сторону в качестве контратаки в ответ на колющий удар ножом справа налево.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий проводит колющий удар ножом справа налево в голову защищающегося. Защищающийся делает шаг вперед правой ногой, проводит обеими ладонями верхний блок плеча и предплечья атакующей руки и обозначает правым локтем удар в сторону в голову партнера (рис. 3362, 3363).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Повторить приемы защиты от ударов короткой палкой, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить новые приемы защиты против трех атакующих.

Трое атакующих подходят к защищаемому: один – спереди, второй слева и третий – сзади. Атакующий, стоящий слева, проводит левой ногой круговой удар вперед в туловище защищаемого. Защищаемый выполняет средний блок снаружи левой ладонью в голень атакующей ноги и обозначает удар правым локтем в голову первого атакующего, затем – удар в сторону левой ногой по туловищу второго партнера, оказавшегося слева от него. Третий атакующий проводит круговой удар правой ногой в голову защищаемого. Защищаемый выполняет правой ладонью средний блок снаружи в голень атакующей ноги, поворачивается влево на 270° и обозначает удар задней стороной пясти ладони левой руки в промежность третьего атакующего (рис. 3366–3370).



Рис. 3366

4. Повторить ранее изученные технические действия против нескольких противников.

5. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 3367

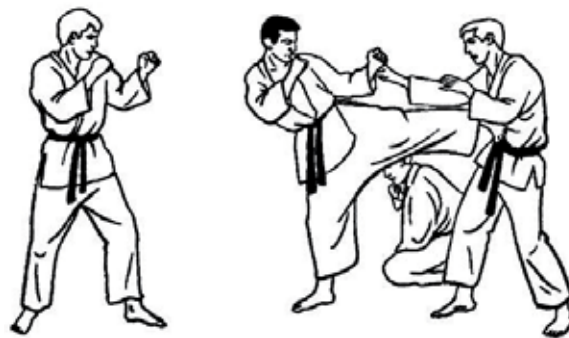


Рис. 3368



Рис. 3369



Рис. 3370

Урок 600

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты от атакующих действий ножом, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить удар задней стороной пясти в качестве контратаки в ответ на колющий прямой удар ножом.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий проводит колющий прямой удар ножом в грудь защищающегося. Защищающийся делает шаг вперед правой ногой с поворотом туловища влево, одновременно проводя удар ребром правой ладони по двуглавой мышце атакующей руки партнера, и обозначает по его шее второй удар задней стороной пясти ладони правой руки (рис. 3301, 3372).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Повторить приемы защиты от ударов короткой палкой, разученные на предыдущих уроках.

5. Разучить удар ногой вперед в качестве контратаки в ответ на прямой удар короткой палкой.

Оба партнера стоят друг против друга.

Атакующий проводит прямой колющий удар короткой палкой в промежность защищающегося. Защищающийся отводит наружу правой голенью ближний к себе конец палки и обозначает удар в сторону правым локтем в голову атакующего (рис. 3373, 3374).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить ранее изученные технические действия.

7. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.

8. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 3371

Рис. 3372



Рис. 3373



Рис. 3374

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ СДАЧИ ЭКЗАМЕНА НА ПРАВО НОШЕНИЯ ЧЕРНОГО ПОЯСА ПЯТОЙ МАСТЕРСКОЙ СТЕПЕНИ

Экзамены могут приниматься через полгода после успешной сдачи предыдущих. Ученики, успешно сдавшие нормативы, имеют право носить черный пояс с пятью поперечными красными нашивками на одном из его концов.

1. Разбить пакет из досок толщиной 8 см. На две доски отводится не более трех ударов: одну доску разбить рукой, другую – ногой. Не сумевшие разбить доски к дальнейшим упражнениям не допускаются.

2. Показать комбинационные защиты против двух и трех атакующих, разученные по учебной программе.

3. Показать технический комплекс № 12.

4. Провести 30 спаррингов по правилам лай контакта, меняя противников каждые две минуты.

Ученики, успешно сдавшие экзамен, получают право носить черный пояс пятой мастерской степени.

ТЕХНИКА ЧЕРНОГО ПОЯСА ШЕСТОЙ МАСТЕРСКОЙ СТЕПЕНИ

Урок 601



Рис. 3375



Рис. 3376



Рис. 3377



Рис. 3378

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты от атакующих действия ножом, разученные на предыдущих уроках.
3. Разучить удар наружной стороной запястья в качестве контратаки в ответ на колющий боковой удар ножом снизу.

Оба партнера стоят друг против друга в боевой левосторонней стойке. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и проводит снизу колющий боковой удар ножом в туловище защищающегося. Защищающийся делает шаг назад левой ногой, выполняет опущенным вниз правым предплечьем блок изнутри в предплечье атакующей руки партнера и обозначает в область его виска удар наружной стороной правого запястья (рис. 3375, 3376).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Повторить приемы защиты от ударов короткой палкой, разученные на предыдущих уроках.

5. Разучить удар ногой вперед в качестве контратаки в ответ на диагональный удар короткой палкой справа налево вниз.

Оба партнера стоят друг против друга в боевой левосторонней стойке. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и проводит удар короткой палкой справа налево в нижнюю часть туловища защищающегося.

Защищающийся делает шаг назад левой ногой опущенным вниз правым предплечьем, выполняет блок изнутри в предплечье атакующей руки партнера и обозначает круговой удар назад левой ногой в живот партнера (рис. 3377, 3378)

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить ранее изученные технические действия.
7. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.
8. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.
9. Разучить технический комплекс № 13.

Технический комплекс № 13

1. Встать в стойку: пятки вместе, носки врозь, руки вдоль бедер. Выполнить поклон в качестве приветствия (поз. 1).

2. На вдох скрестить перед грудью сжатые в кулаки руки, на выдохе опустить их; одновременно правой ногой сделать шаг в сторону и перейти в узкую фронтальную стойку.
3. Подставить левую стопу к правой, переместить согнутые в локтях руки на левый бок и расположить их чуть выше пояса, обхватить левой ладонью правый кулак (поз. 2).
4. Отставить в сторону правую стопу, опуститься на правое колено, одновременно выполнить нижний блок правым предплечьем (поз. 3); затем вернуться в исходное положение (поз. 4).
5. Повернуться вправо на 90° , перейти в переднюю правостороннюю стойку, одновременно выполнить нижний блок правым предплечьем (поз. 5).
6. Повернуться на 90° влево, перейти в широкую фронтальную стойку и имитировать нижний боковой удар кулаком согнутой в локте левой руки (поз. 6).
7. Сделать шаг вперед левой ногой, перейти в переднюю левостороннюю стойку, одновременно выполнить нижний блок левым предплечьем (поз. 7), имитировать прямой удар кулаком левой руки (поз. 8), затем, оставляя ее вытянутой и вращая правым запястьем, раскрыть ладонь и резко согнуть в колене правую ногу, сделать ею шаг вперед с ударом стопой по полу, слегка присесть, поставить левую стопу сзади скрестно правой; одновременно кулаком левой руки имитировать прямой удар, а кулак правой руки отвести к левому плечу (поз. 9-11).
8. Повернуться на 180° влево, перейти в переднюю левостороннюю стойку, одновременно выполнить нижний блок правым предплечьем (поз. 12).
9. Повернуть голову влево, выполнить нижний блок левым предплечьем (поз. 13) и имитировать прямой удар кулаком правой руки (поз. 14), затем оставить руку вытянутой; вращая кистью, раскрыть ладонь, резко согнуть в колене правую ногу и сделать ею шаг вперед с ударом стопой об пол; после этого слегка присесть и поставить левую стопу сзади скрестно правой, одновременно имитировать прямой удар кулаком левой руки, а кулак правой отвести к левому плечу (поз. 15-17).
10. Повернуться на 180° влево, перейти в переднюю левостороннюю стойку, одновременно выполнить нижний блок правым предплечьем (поз. 18); затем, повернув голову влево, провести нижний блок левым предплечьем (поз. 19).
11. Подтянуть левую ногу к правой, согнуть ее в колене, поднять вверх и отвести в сторону; нанести удар стопой об пол и перейти в широкую фронтальную стойку; одновременно вместе с движением ноги левая рука перемещается к себе – вверх в сторону – и останавливается на уровне плеча, согнутая в локте (поз. 20).
12. Правую ногу согнуть в колене и завести стопой за левое бедро; одновременно согнутую в локте руку поднять перед собой и с криком провести предплечьем удар о правую ладонь (поз. 21).
13. Провести удар стопой по полу, перейти в широкую фронтальную стойку, одновременно скрестить перед грудью руки, затем левую с раскрытой ладонью вывести вперед, а правую. Сжатую в кулак, отвести на одноименный бок (поз. 22).
14. Выполнить два прямых попеременных удара кулаками: вначале правым, затем левым (поз. 23, 24).
15. Повернуться влево на 90° , перейти в переднюю левостороннюю стойку (поз. 25), выполнить прямой удар кулаком правой руки (поз. 26).
16. Сделать шаг вперед, перейти в заднюю левостороннюю стойку, выполнив одновременно средний блок ребром правой ладони изнутри (поз. 27).

17. Сделать шаг вперед, перейти в заднюю левостороннюю стойку, выполнив одновременно средний блок ребром левой ладони изнутри (поз. 28). Затем прямой удар кулаком правой руки (поз. 29).

18. Сделать шаг вперед, перейти в заднюю правостороннюю стойку, выполнив одновременно средний блок ребром правой ладони изнутри (поз. 30).

19. Повернуться на 180° влево, перейти в переднюю левостороннюю стойку, выполнить нижний блок левым предплечьем и имитировать прямой удар кулаком правой руки (поз. 31, 32), затем, оставив руку вытянутой, вращая кистью, раскрыть ладонь, резко согнуть в колене правую ногу и сделать ею шаг вперед с ударом стопой об пол; после этого слегка присесть, поставить левую стопу сзади скрестно правой, одновременно имитировать прямой удар кулаком левой руки, а кулак правой отвести к левому плечу (поз. 33–35).

20. Повернуться на 180° влево, перейти в переднюю левостороннюю стойку, одновременно выполнить нижний блок правым предплечьем (поз. 36), затем, повернув голову влево, провести нижний блок левым предплечьем (поз. 37).

21. Выполнить полукруговое движение правой рукой с раскрытой ладонью вначале вниз, затем вверх, провести средний блок предплечьем изнутри (поз. 38).

22. Подтянуть к себе правую стопу, повернуться на 90° вправо, перейти в переднюю правостороннюю стойку и выполнить одновременно средний блок правым предплечьем изнутри и нижний блок левым предплечьем; в момент выполнения ладони раскрыть (поз. 39).

23. Сделать шаг вперед, перейти в переднюю левостороннюю стойку и поменять положение рук (поз. 40).

24. Сделать шаг вперед, перейти в переднюю правостороннюю стойку и поменять положение рук (поз. 41).

25. перенести вес тела назад, перейти в заднюю левостороннюю стойку, одновременно выполнить нижний блок правым предплечьем (поз. 42).

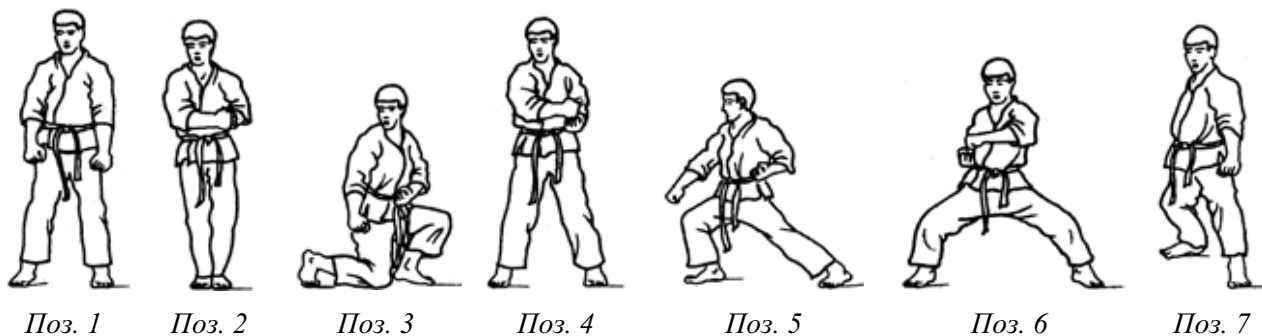
26. Развернуться вправо на 45°, перейти в широкую фронтальную стойку, согнуть в локте левую руку, раскрыть ладонь и поднять вверх на уровень лба, а правую руку согнуть в локте на уровне бедра и раскрыть ладонь (поз. 43).

27. Выполнить прыжок вверх вперед, приземлиться в заднюю правостороннюю стойку, одновременно выполнить средний блок ребром правой ладони изнутри (поз. 44).

28. Сделать шаг вперед, перейти в заднюю левостороннюю стойку, одновременно выполнить средний блок ребром правой ладони изнутри (поз. 45).

29. Поставить стопы вместе, руки согнуть в локтях и отвести на левый бок, обхватить левой ладонью правый кулак (поз. 46).

30. Перейти в узкую фронтальную стойку, руки опустить вдоль бедер (поз. 47).

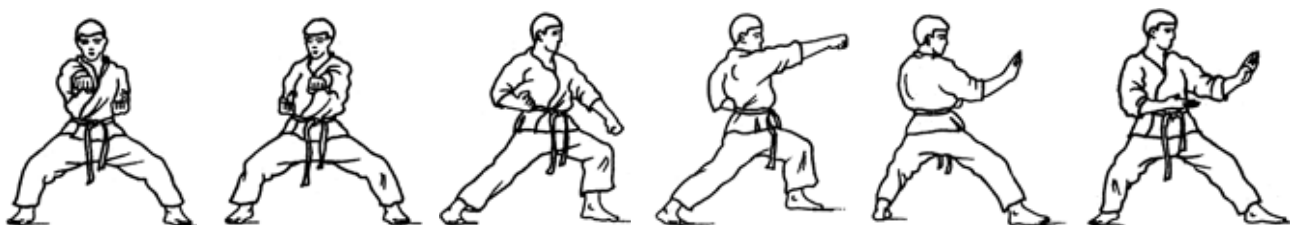




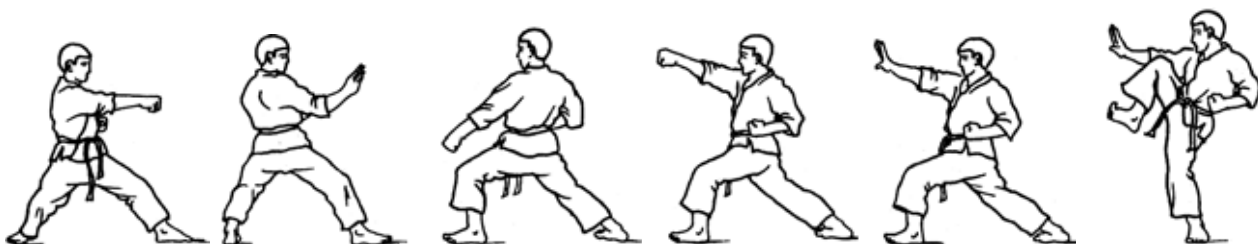
Поз. 8 Поз. 9 Поз. 10 Поз. 11 Поз. 12 Поз. 13 Поз. 14 Поз. 15



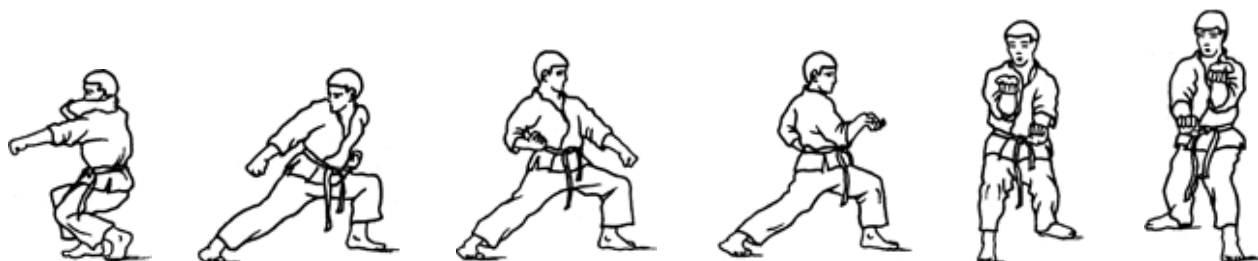
Поз. 16 Поз. 17 Поз. 18 Поз. 19 Поз. 20 Поз. 21 Поз. 22



Поз. 23 Поз. 24 Поз. 25 Поз. 26 Поз. 27 Поз. 28



Поз. 29 Поз. 30 Поз. 31 Поз. 32 Поз. 33 Поз. 34



Поз. 35 Поз. 36 Поз. 37 Поз. 38 Поз. 39 Поз. 40



Поз. 41 Поз. 42 Поз. 43 Поз. 44 Поз. 45 Поз. 46 Поз. 47

Урок 602

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты против трех атакующих, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить новые приемы защиты при шве трех атакующих.

Трое атакующих подходят к защищаемому: один спереди, двое – сзади. Атакующий, стоящий сзади справа, проводит удар правой ногой вперед в промежность защищаемого. Защищаемый выполняет нижний блок правым предплечьем в голень атакующей ноги, делает шаг вперед левой ногой и обозначает удар ребром ладони левой руки по шее первого атакующего. Затем защищаемый поворачивается на 90° вправо и обозначает удар в сторону правой ногой по туловищу второго партнера, набегающего справа. Последний из атакующих проводит боковой удар правым кулаком в лицо защищаемого. Защищаемый выполняет верхний блок левым предплечьем в предплечье атакующей руки и обозначает удар локтем снизу в подбородок партнера (рис. 3379–3383)



Рис. 3379



Рис. 3380



Рис. 3381



Рис. 3382

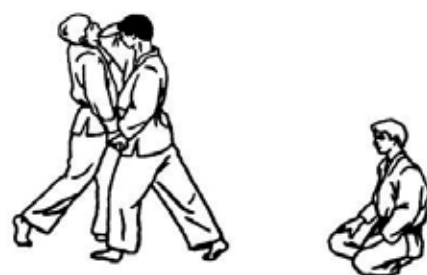


Рис. 3383

4. Повторить ранее изученные технические действия против нескольких противников.

5. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 603

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты от атакующих действий ножом, разученные на предыдущих уроках

3. Разучить удар задней стороной запястья в качестве контратаки в ответ на режущий диагональный удар ножом слева направо.

Оба партнера стоят друг против друга в боевой левосторонней стойке. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и проводит режущий диагональный удар ножом слева направо. Защищающийся делает шаг назад правой ногой, проводит удар задней стороной левого запястья в предплечье атакующей руки, выбивает нож и обозначает правой ногой круговой удар назад в спину партнера (рис. 3384, 3385).



Рис. 3384

Рис. 3385

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Повторить приемы защиты от ударов короткой палкой, разученные на предыдущих уроках.

5. Разучить удар пальцами в глаза в качестве контратаки в ответ на диагональный удар короткой палкой слева направо вниз.

Оба партнера стоят друг против друга в боевой левосторонней стойке. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и проводит короткой палкой диагональный удар слева направо в нижнюю часть туловища защищающегося. Защищающийся делает шаг назад правой ногой, проводит блок изнутри опущенным вниз левым предплечьем в предплечье атакующей руки и наносит удар задней стороной правой пясти по одноименному запястью партнера, выбивает из его руки оружие и обозначает удар пальцами в глаза (рис. 3386, 3387).



Рис. 3386

Рис. 3387

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить ранее изученные технические действия.

7. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.

8. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 604

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты от ударов короткой палкой, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить удар основанием большого и указательного пальцев в ответ на рубящий удар мечом сверху.

Оба партнера стоят друг против друга в узкой фронтальной стойке. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и проводит рубящий удар мечом сверху в голову защищающегося.



Рис. 3388

Рис. 3389



Рис. 3390

Рис. 3391

Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой с поворотом туловища вправо и обозначает удар основанием большого и указательного пальцев левой руки по шее атакующего (рис. 3388, 3389).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Повторить защитно-технические действия ногами, разученные на предыдущих уроках.

5. Разучить прием обезоруживания противника при угрозе пистолетом спереди.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий прижимает ствол пистолета к животу защищающегося. Защищающийся делает поворот на месте на 90° влево, одновременно правой рукой захватывает сверху ствол пистолета, разворачивает его влево от себя, отбирает и обозначает его стволом удар в голову атакующего (рис. 3390, 3391).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить ранее изученные технические действия.

7. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.

8. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 605

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты против трех атакующих, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить новые приемы защиты против трех атакующих.

Трое атакующих подходят к защищающемуся: один – спереди, двое – сзади. Атакующий, стоящий сзади слева, проводит правой ногой круговой удар вперед в спину защищающегося. Защищающийся поворачивается влево, выполняет нижний блок левым предплечьем в голень атакующей ноги и обозначает правой ногой удар вперед в промежность первого атакующего, затем – удар назад той же ногой в туловище второго атакующего, оказавшегося сзади от него. Последний из атакующих проводит удар вперед передней стороной кулака правой руки в голову защищающегося. Защищающийся выполняет верхний блок левым предплечьем в предплечье разноименной руки и обозначает удар основанием большого и указательного пальцев правой руки в промежность атакующего (рис. 3392–3396).



Рис. 3392



Рис. 3393



Рис. 3394



Рис. 3395



Рис. 3396



4. Повторить ранее изученные технические действия против нескольких противников.
5. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.
6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 606

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты от ударов короткой палкой и мечом, разученные на предыдущих уроках.
3. Разучить удар ребром ладони в качестве контратаки в ответ на новый рубящий удар мечом сверху.

Оба партнера стоят друг против друга в узкой фронтальной стойке. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и проводит рубящий удар мечом сверху. Защищающийся делает шаг вперед в сторону правой ногой с поворотом туловища влево на 180° и обозначает удар основанием большого и указательного пальцев левой руки в промежность партнера (рис. 3397, 3398).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Повторить прием защиты при угрозе пистолетом, разученный на предыдущих уроках.

5. Разучить прием защиты при угрозе пистолетом сзади.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий прижимает ствол пистолета к спине

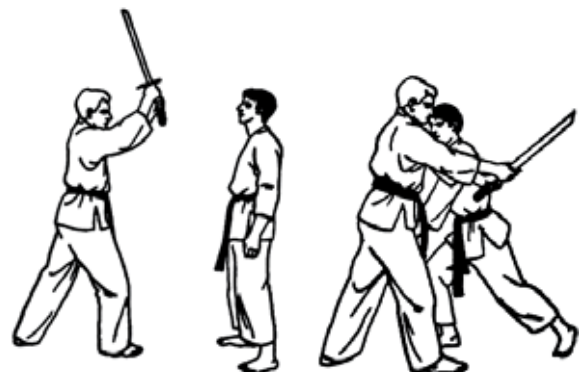


Рис. 3397



Рис. 3398

защищающегося. Защищающийся делает поворот на месте на 90° оплетает снизу левой рукой разноименное предплечье партнера и выворачивает его вверх и обозначает удар правым локтем в подбородок атакующего (рис. 3399, 3400).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить ранее изученные технические действия.

7. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.

8. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 3399

Рис. 3400



Рис. 3401

Урок 607

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты от атакующих действий короткой палкой и мечом, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить круговой удар ногой вперед в качестве защиты от рубящего удара мечом слепа направо в голову.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий проводит рубящий удар мечом слева направо в голову защищающегося. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой с поворотом туловища вправо, захватывает снизу плоскость меча основаниями ладоней и крепко зажимает его, соединив кисти рук крест-накрест. Затем защищающийся поднимает меч вверх, опускает его влево от себя и обозначает удар вперед правой ногой в туловище атакующего (рис. 3401).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Повторить приемы защиты при угрозе пистолетом, разученные на предыдущих уроках.

5. Разучить новый прием защиты при угрозе пистолетом сзади.

Атакующий подходит к защищающемуся сзади и прижимает ствол пистолета к его спине. Защищающийся поворачивается влево, одновременно проводя удар ребром ладони левой руки по внутренней стороне запястья атакующего, выбивает у него оружие и обозначает удар снизу правым кулаком в его живот (рис. 3402–3404).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить ранее изученные технические действия.



Рис. 3402



Рис. 3403



Рис. 3404

7. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.
8. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 608

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты против трех атакующих, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить новые приемы защит против трех атакующих.

Трое атакующих подходят к защищаемому: один спереди, второй – справа, третий – слева. Атакующий, стоящий спереди, проводит удар вперед передней частью правого кулака в лицо защищаемого. Защищаемый уклоняется влево и обозначает круговой удар передней частью правого кулака в голову первого атакующего, затем поворачивается вправо на 90°, делает шаг назад правой ногой, наклоняется вперед, приседает на правое колено и проводит удар назад основанием правого кулака в промежность второго атакующего, который проводит удар вперед в кулаком правой руки в его голову. После этого защищаемый быстро поднимается, отклоняется назад и обозначает правой ногой удар вперед в промежность третьего, атакующего, который проводит удар вперед правым кулаком в его голову (рис. 3405, 3406).

4. Повторить ранее изученные технические действия против нескольких противников.
5. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.
6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 3405



Рис. 3406

Урок 609

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты от атакующих действий короткой палкой и мечом, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить удар задней стороной запястья с поворотом на 180° в качестве защиты от рубящего удара мечом справа налево в голову.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий проводит удар мечом справа налево в голову защищаемого. Защищаемый делает шаг вперед правой ногой, придерживает правой ладонью правую руку атакующего, поворачивается на 180° влево и обозначает задней стороной запястья правой руки удар назад в область его промежности (рис. 3407, 3408).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 3407

Рис. 3408

4. Повторить приемы защиты при угрозе пистолете том, разученные на предыдущих уроках.

5. Разучить боковой удар кулаком при угрозе пистолетом сзади.

Атакующий подходит сзади к защищающемуся и прижимает ствол пистолета к его спине. Защищающийся поворачивается на месте на 180° вправо, отводит правой рукой предплечье одноименной руки атакующего в сторону, обводит его снизу и прижимает к своему туловищу. Затем защищающийся обозначает передней ле-

вого кулака круговой удар вперед в голову атакующего, делает шаг назад левой ногой, наклоняется вперед и проводит обезоруживание (рис. 3409–3411).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить ранее изученные технические действия.

7. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.

8. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 3409



Рис. 3410



Рис. 3411

Урок 610

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты от атакующих действий короткой палкой и мечом, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить удар ногой вперед в качестве защиты от прямого колющего удара мечом.

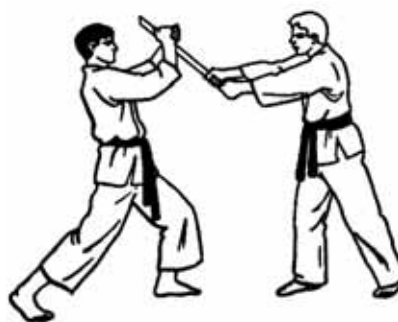


Рис. 3412



Рис. 3413

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий проводит колющий удар мечом в горло защищающегося. Защищающийся делает шаг назад правой ногой, захватывает снизу плоскость меча основаниями ладоней и крепко зажимает его, соединив кисти рук крест-накрест, затем поднимает обеими руками меч вверх и обозначает удар правой ногой в промежность атакующего (рис. 3412, 3413).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Повторить приемы защиты при угрозе пистолетом, разученные на предыдущих уроках.



Рис. 3414



Рис. 3415

5. Разучить удар ногой вперед при угрозе пистолетом спереди.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий прижимает ствол пистолета ко лбу защищающегося. Защищающийся резко сгибает колени, захватывает ствол пистолета обеими руками над своей головой и обозначает правой ногой удар вперед в промежность атакующего (рис. 3414, 3415).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить ранее изученные технические действия.

7. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.

8. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 611

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты против трех атакующих, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить новые приемы защиты против трех атакующих.

Трое атакующих подходят к защищающемуся: один – спереди, второй – слева, третий – справа. Атакующий, стоящий спереди от защищающегося проводит круговой удар передней частью правого кулака в его голову. Защищающийся приседает и обозначает круговой удар вперед передней частью правого кулака его туловищу, затем – удар левым локтем в сторону по туловищу атакующего, стоящего слева, поворачивается на 90° влево и обозначает удар правой ногой назад по туловищу третьего нападающего, набегающего на него с ударом кулаком (рис. 3416–3418).



Рис. 3416

4. Повторить ранее изученные технические действия против нескольких противников.

5. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 3417

Рис. 3418

Урок 612

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты от атакующих действий мечом, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить удар ребром ладони в качестве защиты от нового прямого колющего удара мечом.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий проводит прямой колющий удар мечом в нижнюю часть туловища защищающегося. Защищающийся делает шаг вперед в сторону правой ногой с поворотом туловища влево, опущенным вниз правым предплечьем отводит наружу меч атакующего и обозначает удар по его горлу задней стороной правого запястья (рис. 3419, 3420).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 3419



Рис. 3420



Рис. 3421

4. Повторить приемы защиты от угрозы пистолетом, разученные на предыдущих уроках.

5. Разучить удар кулаком снизу в качестве защиты от угрозы пистолетом сбоку.

Атакующий подходит к защищающемуся со стороны его правого бока и прижимает ствол пистолета к его голове. Защищающийся поворачивается влево на 90° и отводит

правой рукой в сторону одноименную руку атакующего, захватывает ее за запястье и проводит удар снизу левым кулаком по внутренней стороне его правого плеча. Защищающийся выбивает оружие из руки атакующего и обозначает удар правым коленом в его живот (рис. 3421).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить ранее изученные технические действия.

7. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.

8. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 613

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты от атакующих действий мечом, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить удар пальцами против диагонального рубящего удара мечом справа налево.

Оба партнера стоят друг против друга в боевой левосторонней стойке. Атакующий делает шаг вперед правой ногой и проводит диагональный рубящий удар мечом справа налево. Защищающийся делает шаг вперед правой ногой, одновременно захватывая правой рукой одноименное запястье атакующего, и обозначает пальцами левой руки удар в его глаза (рис. 3422, 3423).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 3422



Рис. 3423



Рис. 3424



Рис. 3425

4. Повторить приемы защиты от угрозы том, разученные на предыдущих уроках.

5. Разучить прием выбивания пистолета скрестным движением рук.

Атакующий стоит на расстоянии одного шага перед защищающимся и направляет на него пистолет. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой, скрестным движением руки по пясти и внутренней стороне запястья выбивает оружие из руки атакующего и обозначает правой ногой круговой удар вперед в его туловище (рис. 3424, 3425).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить ранее изученные технические действия.

7. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.

8. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 614

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты против трех атакующих, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить новые приемы защиты против трех атакующих.

Трое атакующих подходят к защищающемуся – один, второй сзади, третий слева. Атакующий стоящий слева, проводит круговой удар вперед правой ногой по туловищу защищающегося. Защищающийся поворачивается вправо вокруг левой ноги и обозначает удар основанием правого кулака в его промежность. Второй атакующий, оказавшийся слева от защищающегося проводит круговой удар вперед левой ногой в его туловище. Защищающийся поворачивается вправо на 90° вокруг левой ноги и обозначает удар внешней стороной левого кулака в его лицо, затем – удар правой ногой в сторону по туловищу (рис. 3426–3428).



Рис. 3426

4. Повторить ранее изученные технические действия против нескольких противников.

5. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 3427



Рис. 3428

Урок 615

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты от атакующих действий мечом разученные на уроках, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить удар ногой вперед в качестве защиты от диагонального рубящего удара мечом слева направо

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий проводит диагональный рубящий удар мечом слева на право. Защищающийся делает шаг вперед левой ногой, захватывает обеими руками кисть атакующей руки, поворачивает ее влево от себя и обозначает правой ногой удар вперед в туловище партнера (рис. 3429, 3430).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Повторить приемы защиты от угрозы пистолетом, разученные на предыдущих уроках.

5. Разучить прием выбивания пистолета ударом по дуге внутренней стороной стопы.

Атакующий стоит на расстоянии одного шага перед защищающимся и направляет на него пистолет. Защищающийся проводит удар по дуге внутренней стороной левой стопы



Рис. 3429



Рис. 3430

по пясти правой руки партнера, выбивает оружие из его руки и обозначает удар по его шее основанием большого и указательного пальцев правой руки (рис. 3431, 3432).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить ранее изученные технические действия.

7. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.

8. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 3431



Рис. 3432

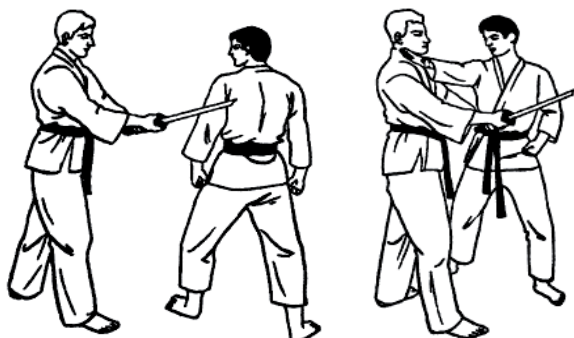


Рис. 3433

Рис. 3434

Урок 616

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты от атакующих действий мечом, разученные на предыдущих уроках.
3. Разучить удар задней стороной пясти с поворотом на 180° в качестве защиты от рубящего удара мечом справа налево в нижнюю часть туловища.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий проводит рубящий удар мечом справа палено и нижнюю часть туловища защищающегося. Защищающийся делает шаг вперед вправо левой ногой, поворачивается вокруг нее на 180° влево и обозначает удар задней стороной пясти правой руки по шее партнера (рис. 3433, 3434).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Повторить приемы защиты от угрозы пистолетом, разученные на предыдущих уроках.

5. Разучить прием выбивания пистолета ударом по дуге наружной стороной стопы.

Атакующий стоит на расстоянии одного шага перед защищающимся и направляет на него пистолет. Защищающийся делает уклон влево, затем проводит удар по дуге наружной стороной стопы правой ноги по пясти партнера, выбивает оружие из его руки и контратакует его в голень ударом вперед передней частью левого кулака (рис. 3435–3437).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить ранее изученные технические действия.

7. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.

8. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 3435



Рис. 3436



Рис. 3437

Урок 617

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты против трех атакующих, разученные на предыдущих уроках.
3. Разучить новые приемы защиты против трех атакующих.

сзади. Атакующий, стоящий справа от защищающегося, проводит удар вперед передней стороной правого кулака в его подбородок. Защищающийся отклоняется назад и обозначает правым кулаком удар снизу в его подбородок. Второй атакующий, стоящий перед

защищающимся, проводит удар правой ногой вперед в его промежность. Защищающийся поворачивается вправо на 90°, уходит от удара, обозначает удар задней стороной правой пясти по шее третьего атакующего, стоящего сзади, и обозначает удар в сторону левой ногой по туловищу второго партнера, оказавшегося слева от него (рис. 3438–3440).



Рис. 3438



Рис. 3439



Рис. 3440

4. Повторить ранее изученные технические действия против нескольких противников.
5. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.
6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 618

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты от двух атакующих, разученные на предыдущих уроках.
3. Разучить прием защиты от двух атакующих, вооруженных ножами.

Двое атакующих приставляют острые концы ножей к животу защищающегося. Защищающийся захватывает их запястья сверху, тянет на себя, обозначает удар голо вой в лицо атакующего, стоящего слева от него, круговой удар вперед правым коленом по туловищу атакующего, стоящего справа от него, и одновременный удар основаниями разведенных в стороны больших и указательных пальцев рук в их горло (рис. 3441–3443).

4. Повторить ранее изученные технические действия против нескольких противников.
5. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.
6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 3441



Рис. 3442



Рис. 3443

Урок 619

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты от двух атакующих, разученные на предыдущих уроках.
3. Разучить новые приемы защиты от двух атакующих, вооруженных ножами.

Двое атакующих подходят к защищаемому: один спереди, другой сзади и прижимают острия своих ножей к его животу и спине. Защищающийся поворачивается влево, проводя одновременный удар основанием большого и указательного пальцев правой руки и задней стороной пясти левой руки по предплечьям партнеров, выбивает оружие из их рук, возвращается в исходное положение и обозначает удар задней стороной пясти правой руки по шее атакующего, стоящего перед ним, и режущий удар сложенными вместе пальцами левой руки по шее атакующего, стоящего сзади (рис. 3444, 3445).

4. Повторить ранее изученные технические действия против нескольких противников.
5. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.
6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 3444



Рис. 3445

Урок 620

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты против трех атакующих, разученные на предыдущих уроках.
3. Разучить новые приемы защиты против трех атакующих.

Трое атакующих подходят к защищаемому, один – спереди, двое – сзади. Атакующий, стоящий спереди, проводит удар вперед правым кулаком в лицо защищаемого. Защищающийся приседает и обозначает удар вперед правым кулаком в его промежность. Атакующий, стоящий сзади справа, проводит удар ногой вперед по ягодицам защищаемого. Защищающийся поворачивается вправо, проводит нижний блок правым предплечьем в голень одноименной ноги атакующего и обозначает удар основанием большого и указательного пальцев левой руки по его шее. Третий атакующий проводит прямой удар вперед правой рукой в голову защищаемого. Последний приседает, уходит от удара и обозначает круговой удар вперед правой рукой в туловище атакующего, оказавшегося спереди справа от него, затем обозначает удар вперед правым кулаком в промежность атакующего, оказавшегося слева от него (рис. 3446–3449).

4. Повторить ранее изученные технические действия против нескольких противников.
5. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.
6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 3446



Рис. 3447



Рис. 3448



Рис. 3449

Урок 621

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты от атакующих действий мечом, разученные на предыдущих уроках.
3. Разучить круговой удар локтем назад в качестве защиты от рубящего удара мечом слева направо.

Оба партнера стоят друг против друга. Атакующий проводит рубящий удар мечом слева направо в нижнюю часть туловища защищающегося. Защищающийся делает шаг вперед левой ногой, сопровождает левой ладонью движение руки партнера, одновременно поворачивается вокруг левой ноги на 180° и обозначает правым локтем круговой удар назад в голову атакующего (рис. 3450, 3451).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

4. Повторить приемы защиты от угрозы пистолетом, разученные на предыдущих уроках.

5. Разучить удар основанием большого и указательного пальцев в качестве защиты от угрозы пистолетом сзади.

Атакующий, стоя на расстоянии шага позади защищающегося, вытягивает правую руку вперед и угрожает ему пистолетом. Защищающийся делает шаг назад левой ногой, одновременно поворачиваясь вправо, захватывает правой рукой ствол пистолета, отводит его в сторону, скручивает на себя и обозначает удар основанием большого и указательного пальцев левой руки по шее атакующего (рис. 3452, 3453).

Выполнить 20 раз и поменяться ролями.



Рис. 3450



Рис. 3451

6. Повторить ранее изученные технические действия.

7. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.

8. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 3452



Рис. 3453

Урок 622

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты от двух атакующих, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить новые приемы защиты от двух атакующих, вооруженных ножами.



Рис. 3454



Рис. 3455



Рис. 3456

Двое атакующих подходят к защищаемому и прижимают острия своих ножей: один – к его животу, другой – к его горлу. Защищаемый правой рукой опускает одноименное запястье атакующего, стоящего от него справа, на предплечье атакующего, стоящего от него слева. Затем обозначает удар правым локтем в голову атакующего стоящего справа от него и удар пальцами в глаза атакующего, стоящего слева от него (рис. 3454–3456).

4. Повторить ранее изученные технические действия против нескольких противников.

5. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 623

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты прогни трех атакующих, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить новые приемы защиты против трех атакующих.

Трое атакующих подходят к защищаемому: двое – спереди, один – сзади. Защищаемый подпрыгивает, толкает обеими ногами в туловища атакующих, которые стоят впереди, затем поворачивается в воздухе на 180° и приземляется на обе ноги. Оказавшийся перед ним третий атакующий проводит правым кулаком удар вперед в его голову. Защищаемый выполняет правой рукой верхний блок с переходом на захват предплечья одноименной руки, тянет се на себя и обозначает удар правым коленом по туловищу третьего атакующего (рис. 3457–3459).

4. Повторить ранее изученные технические действия против нескольких противников.

5. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 3457



Рис. 3458



Рис. 3459

Урок 624

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты от двух атакующих, разученные на предыдущих уроках.
3. Разучить новые приемы защиты от двух атакующих, вооруженных ножами.

Двое атакующих подходят к защищаемому с разных сторон: один спереди, другой сзади – и прижимают острия своих ножей к его животу и спине. Защищающийся делает поворот влево, одновременно захватывает левой рукой правое запястье атакующего, стоящего перед ним, и наносит удар задней стороной пясти правой руки по правому запястью партнера, стоящего позади него, затем обозначает в его промежность восходящий удар левой пяткой и удар пальцами в глаза другого атакующего (рис. 3460–3462).

4. Повторить ранее изученные технические действия против нескольких противников.
5. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.
6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 3460



Рис. 3461



Рис. 3462

Урок 625

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты от двух атакующих, разученные на предыдущих уроках.
3. Разучить новые приемы защиты от двух атакующих, вооруженных ножами.

Двое атакующих подходят к защищаемому с разных сторон: один – спереди, другой – сзади. Партнер, стоящий сзади, прижимает лезвие своего ножа к горлу защищаемого, а партнер, стоящий спереди – острый конец своего ножа к его животу. Защищающийся оттягивает вниз левой рукой предплечье атакующей руки партнера, стоящего сзади, одновременно другой рукой захватывает одноименное запястье другого партнера и обозначает в его промежность удар правой ногой, затем проводит удар правым локтем в туловище атакующего, стоящего позади него (рис. 3463–3465).



Рис. 3463



Рис. 3464



Рис. 3465

4. Повторить ранее изученные технические действия против нескольких противников.
5. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.
6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 626

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты против трех атакующих, разученные на предыдущих уроках.
3. Разучить новые приемы защиты против трех атакующих.

Трое атакующих подходят к защищаемому: один – справа, второй – слева, третий спереди. Защищающийся подпрыгивает, сгибает ноги в коленях и обозначает одновременный удар ногами в стороны в туловища атакующих, подходящих с боков. Третий атакующий наносит удар правой ногой вперед в туловище защищающегося. Защищающим поворачивает туловище вправо на 90°. Переходит в переднюю правостороннюю стойку, выполняет нижний блок опущенным вниз левым предплечьем в голень разноименной ноги и обозначает круговой удар вперед правой ногой в голову третьего атакующего (рис. 3466–3468.).



Рис. 3466

4. Повторить ранее изученные технические действия против нескольких противников.



Рис. 3467



Рис. 3468

5. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.
6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 627

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты от двух вооруженных ножами атакующих, разученные на предыдущих уроках.
3. Разучить новые приемы защиты от двух атакующих, вооруженных ножами.
 Двое атакующих, вооруженных ножами, стоя против защищающегося, атакуют его одновременно колющими ударами: стоящий справа сверху, стоящий слева снизу. Защищающийся правой рукой опускает правую руку атакующего стоящего справа от себя на одноименную руку атакующего, стоящего слева. Затем защищающийся обозначает удар задней стороной правой пясти по шее атакующего стоящего справа от него и удар пальцами левой руки по глазам атакующего стоящего слева от него (рис. 3469, 3470).
4. Повторить ранее изученные технические действия против нескольких противников.
5. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.
6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 628

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты от двух вооруженных ножами атакующих, разученные на предыдущих уроках.
3. Разучить новые приемы защиты от двух атакующих, вооруженных ножами.

Двое атакующих, вооруженных ножами, стоя против защищающегося, одновременно проводят ими удары снизу. Защищающийся одновременно захватывает их запястья сверху, рывком тянет на себя, обозначает круговой удар правым коленом в туловище, атакующего стоящего справа от себя, и удар основанием большого и указательного пальцев правой руки в горло атакующего, стоящего слева от себя (рис. 3471–3473).



Рис. 3469



Рис. 3470



Рис. 3471



Рис. 3472



Рис. 3473

4. Повторить ранее изученные технические действия против нескольких противников.
5. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.
6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 629

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты против трех атакующих, разученные на предыдущих уроках.
3. Разучить новые приемы защиты против трех атакующих.

Трое атакующих подходят к защищаемому: один – спереди, второй – сзади, третий – справа. Защищающийся подпрыгивает, сгибает ноги в коленях и обозначает удар ногами вперед в атакующего, стоящего спереди, и назад – в атакующего, стоящего сзади. Атакующий, стоящий справа от защищаемого, проводит удар вперед правым кулаком в его голову. Защищающийся поворачивается вправо на 90°, опускается на левое колено и имитирует удар левым кулаком в промежность третьего атакующего (рис. 3474, 3475).



Рис. 3474



Рис. 3475

4. Повторить ранее изученные технические действия против нескольких противников.
5. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.
6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 630

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты от двух вооружен ножами атакующих, разученные на предыдущих уроках.
3. Разучить новые приемы защиты от двух атакующих, вооруженных ножами.

Двое вооруженных ножами атакующих, стоя против защищаемого, одновременно проводят в его туловище прямые колющие удары. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой, отводит левой ладонью вправо атакующую руку атакующего, стоящего слева от себя, и одновременно обозначает круговой удар вперед правым коленом в его туловище и удар основанием большого и указательного пальцев правой руки по шее атакующего, стоящего справа от него (рис. 3276, 3477).

4. Повторить ранее изученные технические действия против нескольких противников.

5. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 3476



Рис. 3477

Урок 631

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты от двух вооруженных ножами атакующих, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить новые приемы защиты от двух атакующих, вооруженных ножами.

Двое вооруженных ножами атакующих встают против защищающегося и одновременно наносят по нему колющие удары: стоящий слева – сверху, стоящий справа – прямо. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед в сторону, проводит левым предплечьем верхний блок в предплечье разноименной руки атакующего, стоящего слева от себя, опускает его правую руку вниз на правую руку второго атакующего. Затем защищающийся обозначает удар основанием большого и указательного пальцев правой руки по его шее первого атакующего и круговой удар вперед правой ногой по туловищу атакующего, стоящего от него справа (рис. 3478, 3479).

4. Повторить ранее изученные технические действия против нескольких противников.

5. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 3478



Рис. 3479

Урок 632

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты против трех атакующих, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить новые приемы защиты против трех атакующих.

Трое атакующих подходят к защищающемуся: двое – спереди, один – сзади. Защищающийся подпрыгивает вверх, сгибает ноги в коленях, обозначает одновременный удар ногами в подбородки двоим атакующим, затем приземляется и обозначает удар правой ногой назад в туловище третьего атакующего (рис. 3480, 3481).

4. Повторить ранее изученные технические действия против нескольких противников.

5. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 3480



Рис. 3481

Урок 633

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты от двух вооруженных ножами атакующих, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить новые приемы защиты от двух атакующих, вооруженных ножами.

Двое вооруженных ножами атакующих, стоя против защищающегося, одновременно атакуют его: стоящий слева – колющим ударом снизу сбоку в нижнюю часть туловища, стоящий справа – режущим ударом слева направо по горлу. Защищающийся выполняет одновременно два блока: нижний боковой и верхний боковой с переходом на захват запястий атакующих рук и обозначает удары: правой стопой в правый под коленный сгиб партнера, стоящего справа от себя, и задней стороной пясти правой руки по шее партнера, стоящего слева от себя (рис. 3482–3484).

4. Повторить ранее изученные технические действия против нескольких противников.

5. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 3482



Рис. 3483



Рис. 3484

Урок 634

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты от двух вооруженных ножами атакующих, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить новые приемы защиты от двух атакующих, вооруженных ножами.

Двое вооруженных ножами атакующих, стоя против защищающегося, одновременно атакуют его колющими ударами сверху. Защищающийся захватывает предплечья атакующих и обозначает удар ногой вперед в промежность партнера, стоящего слева, и удар основанием разведенных в стороны указательного и большого пальцев правой руки по горлу партнера, стоящего справа от себя (рис. 3485, 3486).

4. Повторить ранее изученные технические действия против нескольких противников.

5. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 3485



Рис. 3486

Урок 635

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты против трех атакующих, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить новые приемы защиты против трех атакующих.

Трое атакующих подходят к защищающемуся: двое – сзади, один – спереди. Защищающийся прыгает, упираясь руками в пол, и проводит удар обеими ногами назад в сзади стоящих партнеров. Третий атакующий имитирует удар ногой вперед в лицо защищающегося. Защищающийся делает переворот назад прыжком, прогибается, упирается ладонями в пол и в момент переворота назад обозначает удар обеими ногами в подбородок третьего атакующего, затем встает на обе ноги (рис. 3487–3490).



Рис. 3487



Рис. 3488

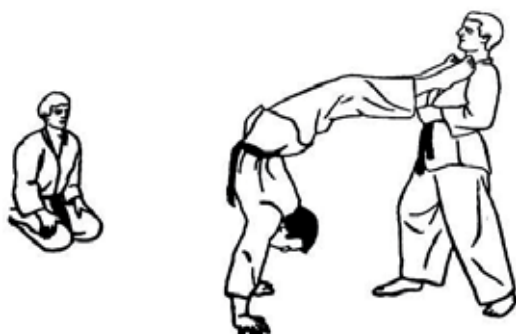


Рис. 3489



Рис. 3490



5. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.
6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 636

1. Разминка.
2. Разучить приемы защиты от двух атакующих, вооруженных мечами.

Двое вооруженных мечами атакующих, стоя против защищающегося, одновременно проводят рубящие удары сверху по его голове. Защищающийся делает шаг вперед левой ногой в сторону партнера, стоящего слева от него, захватывает его руки и обозначает правой ногой круговой удар вперед по чудовищу партнера, стоящего справа от него, и затем удар правым коленом в промежность партнера, стоящего перед ним (рис. 3491, 3492).

4. Повторить ранее изученные технические действия против нескольких противников.
5. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 3491



Рис. 3492

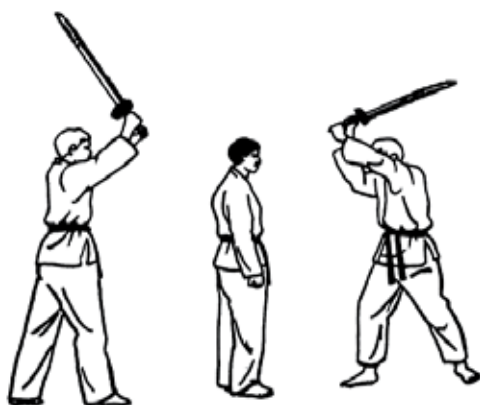


Рис. 3493



Рис. 3494



Рис. 3495

Урок 637

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты от атакующих действий мечом, разученные на предыдущих уроках.
3. Разучить новые приемы защиты от двух атакующих, вооруженных мечами.

Двое вооруженных мечами атакующих подходят к защищающемуся: один – спереди, другой – сзади и одновременно проводят рубящие удары сверху по его голове. Защищающийся поворачивается на месте на 90° вправо, захватывает руки атакующего, стоящего справа от него, рывком толкает его вперед, в сторону второго атакующего с таким расчетом, чтобы острый конец его меча поразил того в грудь, затем обозначает удар правым локтем в переносицу первого атакующего (рис. 3493–3495).

4. Повторить ранее изученные технические действия против нескольких противников.
5. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.
6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 638

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты против трех атакующих, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить новые приемы защиты против трех атакующих.

Двое атакующих стоят перед защищающимся, третий – позади него. Защищающийся делает шаг вперед левой ногой и имитирует удар основаниями больших и указательных пальцев рук в промежности впереди стоящих партнеров, затем обозначает удар правой ногой назад в туловище третьего атакующего (рис. 3496, 3497).

4. Повторить ранее изученные технические действия против нескольких противников.
5. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.
6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 3496



Рис. 3497

Урок 639

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты от атакующих действий мечом, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить новые приемы защиты от двух атакующих, вооруженных мечами.

Двое вооруженных мечами атакующих, стоя против защищающегося, одновременно проводят прямые колющие удары в его грудь. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой, отводит левой ладонью меч партнера, стоящего слева от него, под предплечья партнера, стоящего справа от него, и обозначает удар пальцами в глаза первого атакующего, затем – круговой удар ногой вперед в промежность второго атакующего (рис. 3498, 3499).



Рис. 3498



Рис. 3499

4. Повторить ранее изученные технические действия против нескольких противников.
5. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 640

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты от атакующих действий мечом, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить новые приемы защиты от двух атакующих, вооруженных мечами.

Двое вооруженных мечами атакующих подходят к защищаемому: один – спереди, другой – справа. Атакующий, стоящий спереди, проводит рубящий удар мечом сверху по его голове, а атакующий, стоящий справа, проводит рубящий удар справа налево по его спине. Защищающийся делает шаг вперед левой ногой,

поворачивается на 180° вправо, захватывает руки атакующего, стоящего справа от него, тянет его на себя вперед и обозначает его мечом удар по шее партнера, который стоял перед ним. Затем обозначает удар задней стороной пясти левой руки в переносицу удерживаемого им партнера (рис. 3500–3503).

4. Повторить ранее изученные технические действия против нескольких противников.

5. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 3500



Рис. 3501



Рис. 3502



Рис. 3503

Урок 641

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты против трех атакующих, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить новые приемы защиты против трех атакующих.

Двое атакующих стоят перед защищаемым, третий – позади него. Защищающийся делает шаг вперед левой ногой и имитирует прямой удар вперед обоими кулаками в промежности впереди стоящих партнеров, затем переходит в широкую фронтальную стойку и обозначает удар локтем правой руки в туловище третьего атакующего (рис. 3504, 3505).

4. Повторить ранее изученные технические действия против нескольких противников.

5. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 3504



Рис. 3505

Урок 642

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты от атакующих действий мечом, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить новые приемы защиты от двух атакующих, вооруженных мечами.

Двое вооруженных мечами атакующих подходят к защищаемому: один – спереди, другой – справа. Атакующий, стоящий спереди, проводит рубящий удар мечом слева направо в спину партнера, а атакующий стоящий справа – рубящий удар сверху по его голове. Защищаемый делает шаг вперед правой ногой с поворотом на 180°, одновременно захватывая руки атакующего, стоящего перед ним, и направляет удар его меча в спину партнера, стоящего от него справа, затем обозначает удар правым коленом в туловище удерживаемого им партнера (рис. 3506–3508).

4. Повторить ранее изученные технические действия против нескольких противников.

5. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 3506



Рис. 3507



Рис. 3508

Урок 643

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты от угрозы пистолетом, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить новые приемы защиты от двух атакующих, вооруженных пистолетами.

Двое вооруженных пистолетами атакующих подходят к защищаемому и упираются стволами в его туловище. Защищаемый поворачивается на месте на 90°, одновременно

захватывая стволы левой рукой снизу, а правой – сверху, отворачивает их влево от себя, возвращается в исходное положение и контратакует, обозначая удар рукоятками пистолетов в головы атакующих (рис. 3509–3511).

4. Повторить ранее изученные технические действия против нескольких противников.

5. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 3509



Рис. 3510



Рис. 3511

Урок 644

1. Разминка

2. Повторить приемы защиты против трех атакующих, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить новые приемы защиты против атакующих.

Двое атакующих стоят с обеих сторон от защищающегося, третий – за его спиной. Защищающийся обозначает удар основаниями обоих кулаком в промежности партнеров, стоящих по бокам, затем поворачивается вправо на 90°, переходит в широкую фронтальную стойку и обозначает удар задней стороной пясти правой руки в промежность третьего атакующего (рис. 3512, 3513).

4. Повторить ранее изученные технические действия против нескольких противников.

5. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 3512



Рис. 3513



Рис. 3514



Рис. 3515

и упираются стволами: первый – в туловище, второй в голову. Защищающийся приседает и поворачивает туловище влево, одновременно захватывая стволы пистолетов: один спину, выкручивая его вверх, другой сверху, выкручивая его наружу, за тем обозначает удары: один ногой в промежность первого атакующего, второй рукояткой пистолета в голову другого атакующего (рис. 3514, 3515).

4. Повторить ранее изученные технические действия против нескольких противников.
5. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.
6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 645

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты от угрозы пистолетом, разученные на предыдущих уроках.
3. Разучить новые приемы защиты от двух атакующих, вооруженных пистолетами.

Двое вооруженных пистолетами атакующих подходят к защищающемуся

Урок 646

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты от угрозы пистолетом, разученные на предыдущих уроках.
3. Разучить новые приемы защиты от двух атакующих, вооруженных пистолетами.

Двое вооруженных пистолетами атакующих стоят на расстоянии шага от защищающегося. Защищающийся делает левой ногой шаг вперед в сторону с поворотом туловища вправо, скрестным движением рук выбивает оружие из рук атакующего, стоящего от него слева, и обозначает круговой удар вперед правой ногой в туловище второго атакующего (рис. 3516, 3517).

4. Повторить ранее изученные технические действия против нескольких противников.
5. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.
6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 647

1. Разминка
2. Повторить приемы защиты против трех атакующих, разученные на предыдущих уроках.
3. Разучить новые приемы защиты против трех атакующих.

Двое атакующих стоят позади защищающегося, третий – перед ним. Защищающийся делает шаг назад правой ногой, обозначает удар задними сторонами пястей в промежности сзади стоящих партнеров, затем – удар правой ногой вперед в туловище третьего атакующего (рис. 3518, 3519).

4. Повторить ранее изученные технические действия против нескольких противников.

5. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 3518



Рис. 3519

Урок 648

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты от угрозы пистолетом, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить новые приемы защиты от двух атакующих, вооруженных пистолетами.



Рис. 3520



Рис. 3521

Двое вооруженных пистолетами атакующих стоят на расстоянии шага от защищающегося. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой с поворотом туловища вправо, скрестным движением рук выбивает пистолет у атакующего, стоящего слева от него, и одновременно ударом правой ноги снизу по запястью второго атакующего выбивает оружие и у него. Затем обозначает удар пальцами правой руки в глаза первого партнера и удар правой стопой в подколенный сгиб второго (рис. 3520, 3521).

4. Повторить ранее изученные технические действия против нескольких противников.

5. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 649

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты от угрозы пистолетом, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить новые приемы защиты от двух атакующих, вооруженных пистолетами.

Двое вооруженных пистолетами атакующих подходят к защищающемуся: один – сзади, другой – спереди. Атакующий, стоящий впереди, приставляет ствол своего пистолета ко лбу,

а атакующий, стоящий сзади – к пояснице защищающегося. Защищающийся приседает, захватывает левой рукой ствол пистолета атакующего, стоящего спереди, одновременно поворачивается на месте вправо и правой рукой захватывает ствол пистолета партнера, стоящего сзади, поднимает обе руки вверх, возвращается в исходное положение и выворачивает оружие из рук обоих партнеров (рис. 3522, 3523).

4. Повторить ранее изученные технические действия против нескольких противников.

5. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 3522



Рис. 3523

Урок 650

1. Разминка

2. Повторить приемы защиты против трех атакующих, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить новые приемы защиты против трех атакующих.

Двое атакующих стоят справа от защищающегося, третий – перед ним. Защищающийся поворачивается вправо и обозначает режущий удар ногтевой фалангой средних пальцев обеих рук, положенных на указательные, по глазам сбоку стоящих партнеров, затем поворачивает голову к третьему атакующему и обозначает по его туловищу удар в сторону правой ногой (рис. 3524, 3525).

4. Повторить ранее изученные технические действия против нескольких противников.

5. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 3524



Рис. 3525

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ СДАЧИ ЭКЗАМЕНА
НА ПРАВО НОШЕНИЯ
ЧЕРНО-БЕЛОГО ПОЯСА ШЕСТОЙ МАСТЕРСКОЙ СТЕПЕНИ**

Экзамены могут приниматься в через год после успешной сдачи предыдущих. Ученики, успешно сдавшие нормативы, имеют право носить пояс, разделенный поперек на черные и белые сектора, с концами черного цвета.

1. На исполнение теста отводится не более трех попыток. Разбить пакет из досок толщиной 8 см. На две доски отводится не более трех ударов: одну доску разбить рукой, другую – ногой. Не сумевшие разбить доски к дальнейшим упражнениям не допускаются.

2. Показать комбинационные защиты против 2х и 3х атакующих, разученные по учебной программе.

3. Показать технический комплекс № 13.

4. Провести 30 спаррингов по правилам лай контакта, меняя противников каждые две минуты.

Ученики, успешно сдавшие экзамен, получают право носить черно-белый пояс шестой мастерской степени.

ТЕХНИКА КРАСНОГО ПОЯСА СЕДЬМОЙ МАСТЕРСКОЙ СТЕПЕНИ

Урок 651

1. Разминка.
2. Повторить приемы, разученные на предыдущих уроках.
3. Разучить приемы защиты против четырех атакующих.

Двое атакующих стоят перед защищающимся, двое – позади него. Защищающийся делает шаг назад, обозначает удар обеими ладонями промежности атакующих стоящих сзади, затем делает шаг вперед и обозначает удар кончиками пальцев обеих рук в горла атакующих стоящих впереди (рис. 3526, 3527).



Рис. 3526



Рис. 3527

4. Повторить ранее изученные технические действия против нескольких противников.
5. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.
6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.
7. Разучить технический комплекс № 14.

Технический комплекс № 14

1. Встать в узкую фронтальную стойку, сжатые в кулак руки опустить вдоль туловища (поз. 1).
2. Скрестить кисти рук на уровне промежности, вытянутые вниз пальцы правой руки положить на вытянутые вниз пальцы левой руки (поз. 2).
3. Медленно поднять через стороны вверх прямые руки, поднять голову и посмотреть через отверстие, образованное соединенными вместе над головой указательным и большим пальцами (поз. 3, 4).
4. Медленно опустить руки через стороны вниз, соединив их вместе на уровне промежности.
5. Выполнить поворот на месте на 90° влево, перейти в заднюю левостороннюю стойку с одновременным выполнением среднего блока изнутри ребром ладони левой руки (поз. 5).
6. Выполнить поворот на месте на 180° вправо, перейти в заднюю правостороннюю стойку с одновременным выполнением среднего блока изнутри ребром ладони правой руки (поз. 6).

7. Выполнить поворот на 90° влево, перейти в узкую фронтальную стойку, вытянуть левую руку вперед и развернуть кисть пальцами вверх; пальцы правой руки сжать в кулак; развернуть его пальцами вниз, отвести на правый бок и выполнить им имитацию прямого удара (поз. 7, 8).

8. Выполнить на месте поворот на 90° влево, перейти в короткую переднюю левостороннюю стойку с одновременным выполнением среднего блока изнутри предплечьем правой руки (поз. 9).

9. Выполнить на месте поворот на 90° вправо, перейти в узкую фронтальную стойку и выполнить имитацию прямого удара кулаком левой руки (поз. 10).

10. Выполнить на месте поворот на 90° вправо, перейти в короткую переднюю правостороннюю стойку с одновременным выполнением среднего блока изнутри предплечьем левой руки (поз. 11).

11. Выполнить на месте поворот на 90° вправо, правую ногу подтянуть к себе и согнуть в колене на уровне пояса, согнутые в локтях руки отвести на левый бок, кулак правой руки положить на кулак левой руки (поз. 12).

12. Одновременно провести имитацию удара в сторону правой ногой и удара в сторону основанием кулака правой руки (поз. 13).

13. Переместить вес тела на правую ногу, выполнить поворот на 90° влево, перейти в заднюю левостороннюю стойку и одновременно выполнить средний блок изнутри ребром ладони левой руки (поз. 14).

14. Выполнить шаг вперед правой ногой, перейти в заднюю правостороннюю стойку с одновременным проведением среднего блока изнутри ребром ладони правой руки (поз. 15).

15. Выполнить шаг вперед левой ногой, перейти в заднюю левостороннюю стойку с одновременным выполнением среднего блока изнутри ребром ладони левой руки (поз. 16).

16. Переместить вес тела на левую ногу, перейти в левостороннюю переднюю стойку, согнутую в локте правую руку опустить ладонью вниз и отвести вправо.

17. Выполнить шаг вперед правой ногой. Перейти в переднюю правостороннюю стойку; одновременно выполнить имитацию прямого удара пальцами правой руки и поднять на уровень груди согнутую в локте левую руку (поз. 17).

18. Выполнить поворот влево на 180°, перейти в длинную заднюю правостороннюю стойку; одновременно выполнить нижний блок ребром ладони левой руки, а согнутую в локте правую руку поднять на уровень головы и отвести локтем назад.

19. Переместить вес тела на левую ногу, перейти в переднюю левостороннюю стойку, выполнить верхний блок предплечьем левой руки и имитировать удар ребром правой руки (поз. 18); затем – имитацию удара вперед правой ногой (поз. 19).

20. Переместить вес тела на правую ногу, выполнить поворот на 180° влево, перейти в заднюю левостороннюю стойку, правую руку опустить ладонью вниз, левую согнуть в локте и поднять на уровень плеча (поз. 20).

21. Переместить вес тела на левую ногу, перейти в переднюю левостороннюю стойку, провести имитацию удара основанием ладони правой руки; одновременно правую руку согнуть в локте и отвести к правому плечу (поз. 21).

22. Подтянуть левую ногу к правой, перейти в левостороннюю боевую стойку; одновременно выполнить нижний блок левым предплечьем, а правую руку согнуть в локте и отвести на правый бок (поз. 22).

23. Выполнить верхний блок предплечьем левой руки и имитацию удара снаружи ребром ладони правой руки; затем, не меняя положения рук, выполнить имитацию удара правой ногой вверх вперед (поз. 23, 24).

24. Выполнить поворот на месте на 180° влево, перейти в заднюю левостороннюю стойку и одновременно выполнить нижний блок предплечьем левой руки, а правую руку согнуть в локте, подняв на уровень плеча и отвести локтем назад (поз. 25).

25. Переместить вес тела на левую ногу. Перейти в боевую левостороннюю стойку, подтянуть левую ногу к правой, провести имитацию удара основанием правой ладони, левую руку согнуть в локте и отвести к правому плечу (поз. 26); согнуть руки в локтях и переместить на правый бок; кулак левой руки положить на кулак правой (поз. 27). Затем выполнить имитацию удара в сторону левой ногой и удара в сторону основанием кулака левой руки (поз. 28).

26. Переместить вес тела на левую ногу, перейти в переднюю левостороннюю стойку и нанести удар локтем правой ноги в левую ладонь (поз. 29).

27. Переместить вес тела на левую ногу, правую согнуть в колене и поднять на уровень пояса, кулак правой руки положить на кулак левой; выполнить имитацию удара в сторону правой ногой и удара в сторону основанием кулака правой руки (поз. 30).

28. Переместить вес тела на правую ногу, перейти в переднюю правостороннюю стойку и нанести удар локтем левой руки в правую ладонь (поз. 31).

29. Выполнить на месте поворот на 180° влево, перейти в заднюю левостороннюю стойку с одновременным проведением среднего блока изнутри ребром ладони левой руки (поз. 32).

30. Выполнить правой ногой поворот под углом 45°, перейти в заднюю правостороннюю стойку с одновременным выполнением среднего блока изнутри ребром ладони правой руки (поз. 33).

31. Сделать шаг вперед правой ногой под углом 45°, перейти в заднюю правостороннюю стойку с одновременным выполнением среднего блока изнутри ребром ладони правой руки (поз. 34).

32. Подтянуть левую ногу к правой и выполнить шаг вперед левой ногой под углом 45° с одновременным проведением среднего блока изнутри ребром ладони левой руки (поз. 35).

33. Подтянуть левую ногу к правой, перейти в боевую левостороннюю стойку, выполнить верхний блок предплечьем левой руки, а правую руку согнуть в локте, поднять на уровень плеча и отвести локтем назад. Согнутую в локте левую руку оставить на уровне лба, выполнить имитацию удара снаружи ребром ладони правой руки (поз. 36).

34. Оставить руки в том же положении и выполнить имитацию удара вверх вперед правой ногой (поз. 37).

35. Опустить правую ногу впереди левой, левую ногу быстро поставить на носок скрестно сзади правой и одновременно провести имитацию удара вперед внешней частью кулака правой руки. А согнутую в локте левую руку отвести на левый бок (поз. 38).

36. Выполнить шаг назад левой ногой, перейти в переднюю правостороннюю стойку и одновременно выполнить средний блок изнутри предплечьем правой руки; провести имитацию прямого удара кулаком левой руки; затем – прямого удара кулаком правой руки (поз. 39–41).

37. Перенести вес тела на левую ногу, выполнить поворот на 180° влево, правую ногу согнуть в колене и поднять на уровень пояса, одновременно прижать ладонь правой руки к правому предплечью и провести имитацию удара вверх кулаком согнутой в локте правой руки (поз. 42).

38. Выполнить широкий шаг правой ногой вперед, согнуть правую ногу в колене, туловище наклонить вперед, опереться ладонями в пол (поз. 43).

39. Выполнить поворот на месте на 180°, перейти в заднюю стойку; одновременно выполнить нижний блок ребром ладони левой руки, а ладонь согнутой в локте правой руки остановить на уровне солнечного сплетения (поз. 44).

40. Выполнить шаг вперед правой ногой, перейти в заднюю правостороннюю стойку; одновременно провести средний блок изнутри ребром ладони правой руки (поз. 45).

41. Перенести вес тела на правую ногу, выполнить поворот влево на 45°, перейти в переднюю левостороннюю стойку; одновременно выполнить средний блок изнутри предплечьем левой руки (поз. 46), затем провести имитацию удара вперед кулаком правой руки (поз. 47).

42. Стоя на месте, выполнить поворот на 180° влево, перейти в переднюю правостороннюю стойку; одновременно выполнить средний блок изнутри предплечьем правой руки (поз. 48) и провести имитацию прямого удара вперед кулаком правой, затем левой руки (поз. 49, 50).

43. Перенести вес тела на левую ногу, выполнить поворот корпусом на 90° вправо, согнутые в локтях руки отвести на левый бок. Кулак правой руки положить на кулак левой руки (поз. 51).

44. Одновременно выполнить имитацию удара правой ногой в сторону основанием кулака правой руки (поз. 52), затем перенести вес тела на правую ногу, выполнить поворот на месте на 180° влево, перейти в заднюю левостороннюю стойку, с одновременным выполнением среднего блока изнутри ребром ладони левой руки (поз. 53).

45. Сделать шаг вперед правой ногой, перейти в переднюю правостороннюю стойку, имитируя прямой удар пальцами правой руки; одновременно левую руку согнуть в локте и опустить на уровень солнечного сплетения (поз. 54).

46. Перенести вес тела на правую ногу, согнутую в локте правую руку поднять на уровень плеча, наклонить слегка голову и туловище вперед, выполнить поворот на 180° влево, перейти в широкую фронтальную стойку, одновременно выполнить имитацию удара внешней стороной кулака правой руки в вертикальной плоскости и выпрямить ее в локте (поз. 55).

47. Выполнить на месте поворот на 90° влево, перейти в переднюю левостороннюю стойку; одновременно выполнить удар правым локтем в ладонь левой руки (поз. 56).

48. Выполнить поворот на месте в переднюю правостороннюю стойку; согнутые в локтях руки отвести на левый бок, кулак правой руки положить на кулак левой руки (поз. 57), выполнить нижний блок предплечьем правой руки (поз. 58).

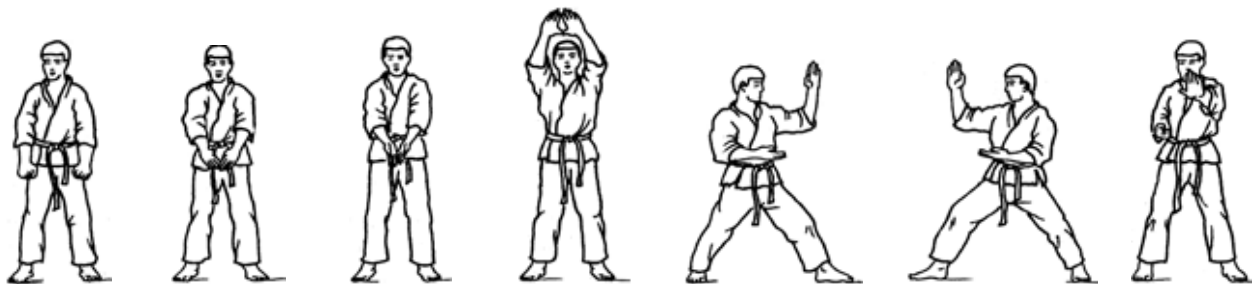
49. Сделать шаг вперед левой ногой. Выполнить поворот на месте на 90° вправо, перейти в широкую фронтальную стойку; одновременно вытянуть вверх сжатую в кулак правую руку, а сжатую в кулак левую руку опустить вниз (поз. 59). Затем поменять положение рук.

50. Опустить правую руку вниз скрестно спереди левой (поз. 60); скрещенные руки поднять над головой, разжать пальцы, перейти в узкую фронтальную стойку (поз. 61).

51. Не меняя положения рук, выполнить поворот вправо на 90°, перейти в правостороннюю переднюю стойку (поз. 62), пальцы сжать в кулаки и опустить на уровень подбородка.

52. Выполнить имитацию удара в прыжке левой ногой, затем правой (поз. 63). Одновременно согнуть в локте левую руку, отвести на левый бок пальцами вверх, а правой рукой выполнить круговое движение в вертикальной плоскости и провести имитацию удара вперед внешней стороной кулака с переходом в переднюю правостороннюю стойку (поз. 64).

53. наклонить туловище вперед, правую руку выпрямить и опустить вниз (поз. 65); выполнить поворот на правой ноге на 180°, перейти в узкую фронтальную стойку, сжатые в кулаки руки опустить вдоль туловища (поз. 66).



Поз. 1

Поз. 2

Поз. 3

Поз. 4

Поз. 5

Поз. 6

Поз. 7



Поз. 8

Поз. 9

Поз. 10

Поз. 11

Поз. 12

Поз. 13

Поз. 14

Поз. 15



Поз. 16

Поз. 17

Поз. 18

Поз. 19

Поз. 20

Поз. 21

Поз. 22

Поз. 23



Поз. 24

Поз. 25

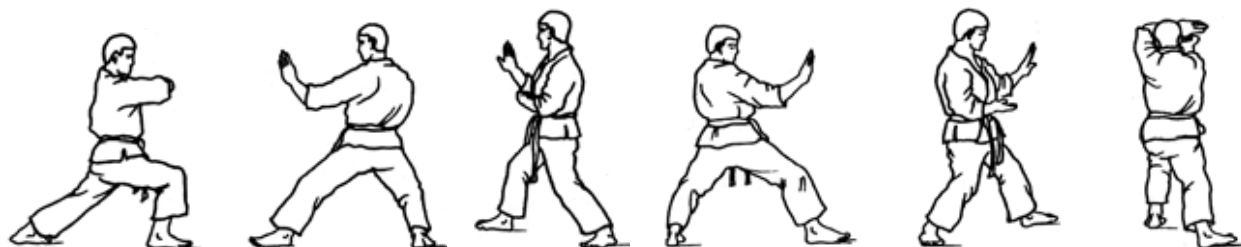
Поз. 26

Поз. 27

Поз. 28

Поз. 29

Поз. 30



Поз. 31

Поз. 32

Поз. 33

Поз. 34

Поз. 35

Поз. 36



Поз. 37

Поз. 38

Поз. 39

Поз. 40

Поз. 41

Поз. 42

Поз. 43

Поз. 44



Поз. 45

Поз. 46

Поз. 47

Поз. 48

Поз. 49

Поз. 50



Поз. 51

Поз. 52

Поз. 53

Поз. 54

Поз. 55

Поз. 56

Поз. 57

Поз. 58



Поз. 59

Поз. 60

Поз. 61

Поз. 62

Поз. 63

Поз. 64

Поз. 65

Поз. 66

Урок 652

1. Разминка

2. Повторить приемы защиты против трех и четырех атакующих, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить новые приемы защиты против четырех атакующих.

Двое атакующих стоят перед защищающимся, двое – с обеих сторон от него. Защищающийся делает шаг вперед и обозначает удар кончиками пальцев в глаза атакующих стоящих от него спереди, затем делает шаг назад и обозначает удар задними сторонами пястей в промежности атакующих находящихся от него по бокам (рис. 3528, 3529).

4. Повторить ранее изученные технические действия против нескольких противников.

5. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 3528

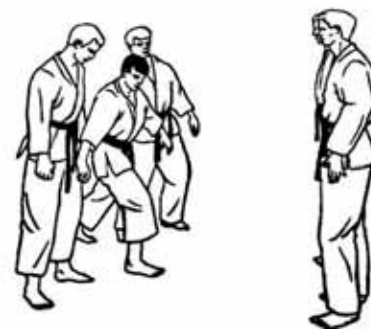


Рис. 3529

Урок 653

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты против трех и четырех атакующих, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить новые приемы защиты против четырех атакующих.

Один из атакующих стоит перед защищающимся, второй – сзади, а третий и четвертый – с обеих сторон от него. Защищающийся приседает и обозначает удар ладонями обеих рук в промежности атакующих находящихся от него по бокам, затем поворачивается на 90° вправо, разводит руки в стороны и обозначает удар основаниями кулаков в головы двух других атакующих (рис. 3530, 3531).



Рис. 3530



Рис. 3531

Урок 654

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты против трех и четырех атакующих, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить новые приемы защиты против четырех атакующих.

Один из атакующих стоит перед защищающимся, второй – сзади, третий и четвертый – с обеих сторон от него. Защищающийся поворачивается влево на 90° и обозначает удар кончиками пальцев в горло впереди и сзади стоящих атакующих, возвращается в исходное положение и обозначает хлесткий удар выведенными вперед и соединенными вместе указательными и средними пальцами обеих рук по глазам двух других атакующих (рис. 3532, 3533).

4. Повторить ранее изученные технические действия против нескольких противников.

5. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 3532



Рис. 3533

Урок 655

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты против трех и четырех атакующих, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить новые приемы защиты против четырех атакующих.

Двое атакующих стоят перед защищающимся, двое – позади него. Защищающийся приседает и обозначает прямой удар вперед кулаками обеих рук в промежности атакующих, находящихся спереди от него, затем делает шаг назад и обозначает удар назад и удар задними сторонами пястей в промежности двух других атакующих, которые оказались сзади от него (рис. 3534, 3535).

4. Повторить ранее изученные технические действия против нескольких противников.

5. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 3534



Рис. 3535

Урок 656

1. Разминка

2. Повторить приемы защиты против трех и четырех атакующих, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить новые приемы защиты против четырех атакующих.

Один из атакующих стоит перед защищающимся, другой – сзади и двое – с обеих сторон от него. Защищающийся делает прыжок и обозначает одновременный удар ногами вперед и назад в туловища атакующих стоящих от него спереди и сзади, затем делает второй прыжок и обозначает обеими ногами одновременны удар в стороны в атакующих находящихся от него по бокам (рис. 3536, 3537).



Рис. 3536



Рис. 3537

4. Повторить ранее изученные технические действия против нескольких противников.
5. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.
6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 657

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты против четырех атакующих, разученные на предыдущих уроках.
3. Разучить новые приемы защиты против четырех атакующих.



Рис. 3538



Рис. 3539

Двое атакующих стоят перед защищающимся, двое – позади него. Защищающийся делает прыжок, обозначает одновременный удар ногами вперед в туловище атакующих его спереди, затем делает кувырок назад и обозначает одновременный удар ногами назад в атакующих его сзади (рис. 3538, 3539).

4. Повторить ранее изученные технические действия против нескольких противников.
5. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.
6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 658

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты против четырех атакующих, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить новые приемы защиты против четырех атакующих.

Двое из атакующих стоят перед защищающимся, двое – позади него. Защищающийся делает прыжок и обозначает одновременный удар ногами вперед в животы двух атакующих его спереди, затем выполняет прыжок с ног на руки и обозначает одновременные удары ногами назад в двух других атакующих (рис. 3540, 3541).

4. Повторить ранее изученные технические действия против нескольких противников.
5. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.
6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 659

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты против четырех атакующих, разученные на предыдущих уроках.
3. Разучить новые приемы защиты против четырех атакующих.

Двое из атакующих стоят перед защищающимся, двое – позади него. Защищающийся делает прыжок, поворачивается на 180° и обозначает одновременный удар обеими ногами в туловища двух атакующих его спереди, затем делает кувырок вперед и обозначает одновременный удар ногами вперед в двух других атакующих (рис. 3542).

4. Повторить ранее изученные технические действия против нескольких противников.

5. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 3540



Рис. 3541



Рис. 3542

Урок 660

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты против четырех атакующих, разученные на предыдущих уроках.
3. Разучить новые приемы защиты против четырех атакующих.

Двое атакующих стоят перед защищающимся, двое – позади него. Защищающийся выполняет переворот боком с опорой на две руки и поворотом на 180° и обозначает одновременный удар ногами в туловища двух атакующих его спереди. Затем защищающийся выполняет кувырок вперед и обозначает одновременный удар ногами в туловища двух других атакующих (рис. 3543–3545).

4. Повторить ранее изученные технические действия против нескольких противников.



Рис. 3543



Рис. 3544



Рис. 3545

5. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.
6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 661

1. Разминка
2. Повторить приемы защиты против четырех атакующих, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить новые приемы защиты против четырех атакующих.

Двое атакующих приближаются к защищающемуся спереди, двое сзади. Защищающийся делает шаг вперед и обозначает удар основаниями больших и указательных пальцев в промежности атакующих его спереди, затем делает кувырок назад и обозначает одновременный удар ногами назад в туловища атакующих его сзади (рис. 3546, 3547).

4. Повторить ранее изученные технические действия против нескольких противников.

5. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 3546



Рис. 3547

Урок 662

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты против четырех атакующих, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить новые приемы защиты против четырех атакующих.

Двое атакующих приближаются к защищающемуся спереди, двое – сзади. Защищающийся делает шаг назад и обозначает удар основаниями ладоней в промежности атакующих, находящихся от него сзади, затем делает прыжок и обозначает одновременный удар ногами вперед в подбородки атакующих,двигающихся ему навстречу (рис. 3548, 3549).

4. Повторить ранее изученные технические действия против нескольких противников.

5. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 3548



Рис. 3549

Урок 663

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты против четырех атакующих, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить новые приемы защиты против четырех атакующих.

Двое атакующих приближаются к защищающемуся спереди, двое – сзади. Защищающийся разводит руки в стороны и обозначает одновременный режущий удар соединенными вместе указательными и средними пальцами по глазам, атакующих его спереди, затем делает

прыжок с ног на руки и обозначает одновременный удар ногами назад в туловища атакующих его сзади (рис. 3550–3552).

4. Повторить ранее изученные технические действия против нескольких противников.

5. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

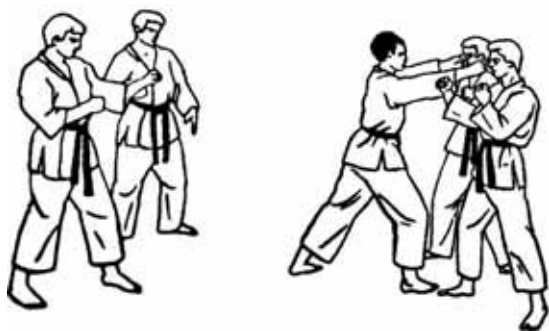


Рис. 3550



Рис. 3551



Рис. 3552

Урок 664

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты против четырех атакующих, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить новые приемы защиты против четырех атакующих.

Двое атакующих приближаются к защищающемуся спереди, двое – сзади. Защищающийся подпрыгивает, поворачивается на 180° и обозначает легкий удар ногами назад в туловища партнеров, атакующих спереди, затем отталкивается от их груди и обозначает в полете одновременный прямой удар кулаками в головы двух других партнеров (рис. 3553, 3554).

4. Повторить ранее изученные технические действия против нескольких противников.

5. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

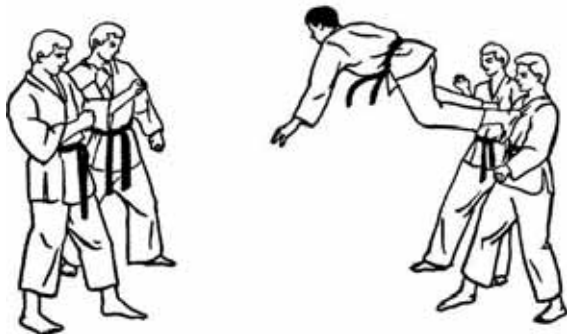


Рис. 3553



Рис. 3554



Рис. 3555



Рис. 3556

Урок 665

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты против четырех атакующих, разученные на предыдущих уроках.
3. Разучить новые приемы защиты против четырех атакующих.

Один из атакующих подходит к защищаемому спереди, один – сзади, двое – с боков. Защищаемый делает прыжок и обозначает удар ногами в стороны в туловища, атакующих его с боков, затем приземляется, разворачивается влево на 90° и обозначает удар кулаками обеих рук одновременный удар в стороны в головы двух других атакующих (рис. 3555, 3556).

4. Повторить ранее изученные технические действия против нескольких противников.

5. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 666

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты против четырех атакующих, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить новые приемы защиты против четырех атакующих.

Один из атакующих подходит к защищаемому спереди, другой – сзади, двое – с боков. Спереди стоящий атакующий имитирует круговой удар вперед правой ногой в голову защищаемого. Защищаемый выполняет правой ладонью верхний боковой блок в голень одноименной ноги, поворачивается на 180° влево и обозначает удар назад левой ногой по туловищу первого атакующего. Второй атакующий проводит удар правой ногой вперед в промежность защищаемого. Защищаемый выполняет нижний блок изнутри опущенным вниз правым предплечьем в голень одноименной ноги, поворачивается на 270° влево и обозначает удар в сторону левой ногой в туловище второго партнера. Оказавшийся перед защищаемым третий партнер имитирует удар вперед правым кулаком в голову защищаемого. Защищаемый проводит блок левым предплечьем в предплечье атакующей

руки и обозначает прямой удар правым кулаком по туловищу третьего партнера. Четвертый из атакующих проводит прямой удар правым кулаком в защищающегося. Защищающийся поворачивается на 180° вправо, выполняет верхний блок правым предплечьем с переходом на захват предплечья атакующей руки, тянет ее на себя и обозначает удар левым локтем по спине последнего атакующего (рис. 3557–3563).

4. Повторить ранее изученные технические действия против нескольких противников.

5. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 3557



Рис. 3558



Рис. 3559



Рис. 3560



Рис. 3561



Рис. 3562



Рис. 3563

Урок 667

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты против четырех атакующих, разученные на предыдущих уроках.
3. Разучить новые приемы защиты против четырех атакующих.

Один из атакующих подходит к защищающемуся спереди, второй – сзади, двое – с боков. Слева стоящий партнер имитирует круговой удар правой ногой по спине защищающегося. Защищающийся проводит нижний блок левым предплечьем в голень разноименной ноги атакующего и обозначает удар вперед правым кулаком в его подбородок. Атакующий, оказавшийся справа от защищающегося, проводит удар вперед передней частью правого кулака в его голову. Защищающийся выполняет верхний блок предплечьем с переходом на захват предплечья одноименной руки, тянет се на себя и обозначает удар сверху левым локтем по спине второго атакующего. Атакующий, оказавшийся справа от защищающегося, проводит удар вперед правым кулаком в его лицо. Защищающийся выполняет верхний боковой блок правой ладонью в предплечье одноименной руки, поворачивается на 270° влево и обозначает удар в сторону левой ногой в туловище третьего атакующего. Четвертый атакующий проводит удар правой ногой вперед в промежность защищающегося. Защищающийся выполняет нижний блок левым предплечьем в голень разноименной ноги и обозначает удар вперед в промежность последнего из атакующих (рис. 3564–3571).

4. Повторить ранее изученные технические действия против нескольких противников.

5. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 3564



Рис. 3565



Рис. 3566



Рис. 3567



Рис. 3568



Рис. 3569



Рис. 3570



Рис. 3571

Урок 668

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты против четырех атакующих, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить новые приемы защиты против четырех атакующих

Один из атакующих подходит к спереди, второй – сзади, двое – с боков. Атакующий, стоящий справа, проводит круговой удар вперед правой ногой по туловищу защищающегося. Защищающийся выполняет правой ладонью средний блок изнутри в колено атакующей ноги, поворачивается на 180° влево и обозначает ребром ладони левой руки удар по шее первого партнера. Атакующий, оказавшийся справа от защищающегося, проводит боковой удар правым кулаком в его голову. Защищающийся подставляет под удар кулака атакующей руки свою правую ладонь и обозначает удар снизу левым кулаком в подбородок партнера. Оказавшийся слева от защищающегося атакующий имитирует круговой удар вперед правой ногой в его туловище. Защищающийся проводит нижний блок левым предплечьем в голень атакующей ноги и обозначает удар левой ногой вперед в промежность третьего партнера. Последний из атакующих имитирует боковой удар левым кулаком в голову защищающегося. Защищающийся подставляет под кулак атакующей руки свою правую ладонь, поворачивается на 270° влево и обозначает удар назад правым локтем в живот (рис. 3572–3579).

4. Повторить ранее изученные технические действия против нескольких противников.

5. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 3572



Рис. 3573



Рис. 3574

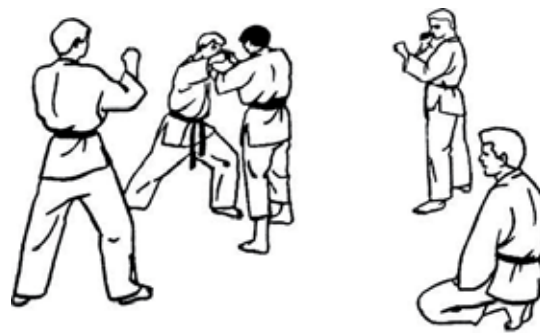


Рис. 3575



Рис. 3576



Рис. 3577

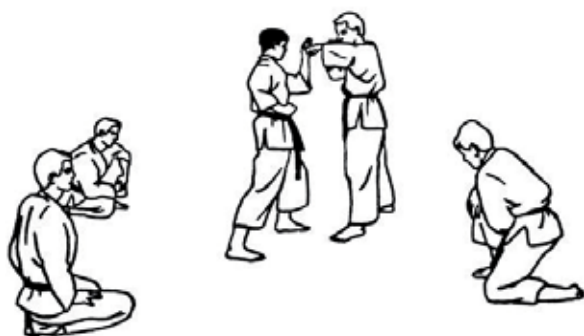


Рис. 3578



Рис. 3579

Урок 669

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты против четырех атакующих, разученные на предыдущих уроках.
3. Разучить новые приемы защиты против четырех атакующих.

Один из атакующих подходит к защищаемому спереди, второй – сзади, двое – с боков. Атакующий, стоящий сзади, проводит удар вперед правой ногой в промежность защищаемого. Защищаемый поворачивается влево на 180°, выполняет нижний блок левым предплечьем в голень атакующей ноги и обозначает удар в лицо первого партнера внешней стороной левого кулака. Атакующий, оказавшийся справа от защищаемого, проводит прямой удар правым кулаком в его голову. Защищаемый выполняет верхний блок правым предплечьем в предплечье атакующей руки, обозначает круговой удар вперед правой ногой по туловищу второго партнера и выполняет поворот на 180° вправо. Оказавшийся напротив него атакующий проводит удар вперед правой ногой в его промежность. Защищаемый выполняет нижний блок левым предплечьем в голень атакующей ноги и обозначает прямой

удар правым кулаком в голову третьего атакующего. Четвертым из атакующих проводит круговой удар вперед правой ногой в голову партнера. Защищающийся выполняет верхний боковой блок левым предплечьем в голень атакующей ноги и обозначает удар снизу правым кулаком в подбородок четвертого атакующего (рис. 3580–3587).

4. Повторить ранее изученные технические действия против нескольких противников.

5. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 3580



Рис. 3581



Рис. 3582



Рис. 3583



Рис. 3584



Рис. 3585

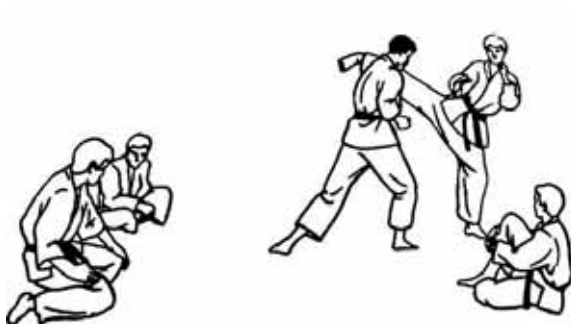


Рис. 3586



Рис. 3587

Урок 670

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты против четырех атакующих, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить новые приемы защиты против четырех атакующих.

Один из атакующих подходит к защищаемому спереди, второй – сзади, двое – с боков. Атакующий, стоящий спереди, проводит удар вперед правым кулаком в лицо защищаемого. Защищаемый отводит левой ладонью внутрь разноименное предплечье первого атакующего и обозначает круговой удар вперед правой ногой по его туловищу. Атакующий, оказавшийся сзади от защищаемого проводит круговой удар вперед правой ногой в его голову. Защищаемый выполняет верхний боковой блок левым предплечьем в голень разноименной ноги и обозначает удар основанием большого и указательного пальцев правой руки в его промежность. Атакующий, оказавшийся справа от защищаемого, наносит удар вперед кулаком правой руки в его голову. Защищаемый выполняет верхний блок правым предплечьем в предплечье одноименной руки, поворачивается влево на 180° и обозначает удар левой ладонью в промежность третьего атакующего. Четвертый атакующий проводит удар вперед правой ногой в промежность защищаемого. Защищаемый выполняет нижний блок изнутри опущенным вниз правым предплечьем в голень атакующей ноги и обозначает удар внешней стороной правого кулака в лицо последнего из атакующих (рис. 3588–3595).

4. Повторить ранее изученные технические действия против нескольких противников.

5. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 3588



Рис. 3589

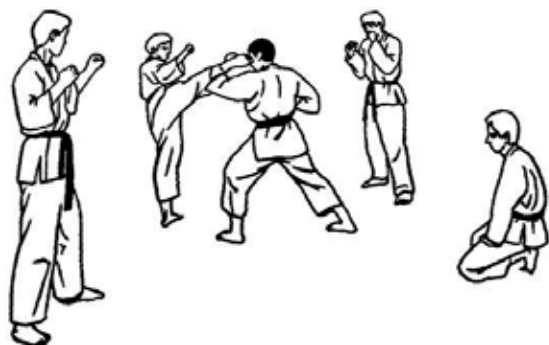


Рис. 3590

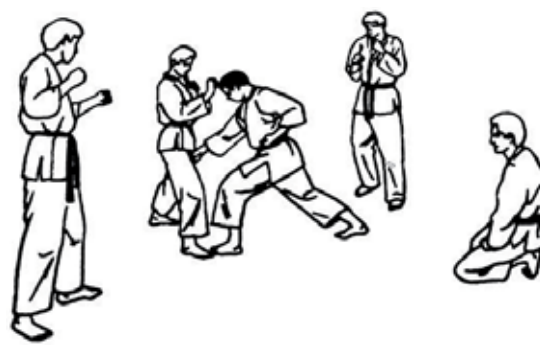


Рис. 3591



Рис. 3592



Рис. 3593



Рис. 3594



Рис. 3595

Урок 671

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты против четырех атакующих, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить новые приемы защиты против четырех атакующих.

Один из атакующих подходит к защищаемому спереди, второй – сзади, двое с боков. Одновременно атакующий стоящий спереди, от защищаемого проводит удар вперед правой ногой в его промежность, а атакующий, стоящий сзади проводит удар вперед правым кулаком ему в затылок. Защищаемый выполняет одновременно нижний блок левым предплечьем в голень разноименной ноги и верхний блок правым предплечьем в предплечье одноименной руки, затем обозначает удар правой ногой вперед в промежность атакующего спереди и удар правой ногой назад в туловище, атакующего сзади. Атакующий, стоящий справа, проводит удар вперед правым кулаком в голову защищаемого. Защищаемый выполняет верхний блок левым предплечьем в предплечье разноименной руки и обозначает удар основанием большого и указательного пальцев в промежность третьего атакующего. Четвертый атакующий проводит удар правой ногой вперед в промежность защищаемого. Защищаемый выполняет нижний блок левым предплечьем в голень разноименной ноги и обозначает удар вперед пальцами левой руки в горло последнего из атакующих (рис. 3596–3601).

4. Повторить ранее изученные технические действия против нескольких противников.

5. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 3596



Рис. 3597



Рис. 3598



Рис. 3599

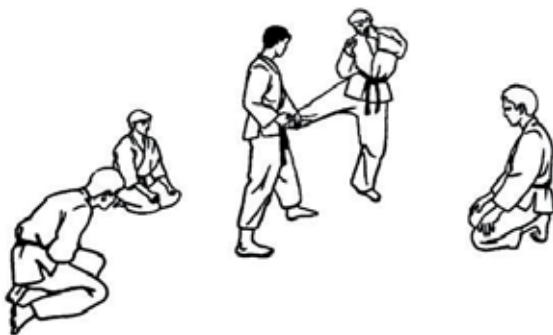


Рис. 3600



Рис. 3601

Урок 672

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты против четырех атакующих, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить новые приемы защиты против четырех атакующих.

Один из атакующих подходит к защищаемому спереди, второй – сзади, двое – с боков. Одновременно атакующий, стоящий спереди от защищаемого, проводит удар вперед правым кулаком в его лицо, а атакующий, стоящий сзади, проводит удар правой ногой вперед в его промежность. Защищаемый выполняет одновременно верхний блок левым предплечьем в предплечье разноименной руки и нижний блок правым предплечьем в голень одноименной ноги, затем обозначает удар в сторону внешней стороной правого кулака в голову атакующего его сзади и удар правой ногой вперед в промежность атакующего его спереди. Атакующий, стоящий слева от защищаемого проводит круговой удар вперед правой ногой в его голову. Защищаемый выполняет верхний боковой блок правой ладонью в голень одноименной ноги и обозначает



Рис. 3602

прямой удар левым кулаком в туловище третьего атакующего. Четвертый из атакующих проводит удар вперед правым кулаком в затылок защищающегося. Защищающийся поворачивается влево на 180°, выполняет верхний боковой блок левой ладонью в предплечье разноименной руки и обозначает удар вперед правой ногой в туловище последнего из атакующих (рис. 3602–3608).

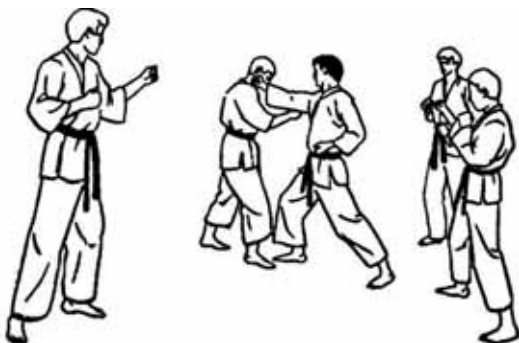


Рис. 3603



Рис. 3604



Рис. 3605

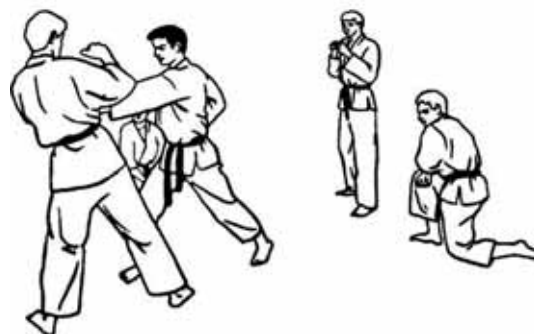


Рис. 3606



Рис. 3607

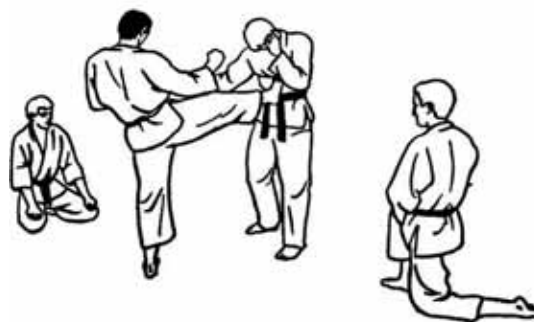


Рис. 3608

4. Повторить ранее изученные технические действия против нескольких противников.
5. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.
6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 673

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты против четырех атакующих, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить новые приемы защиты против четырех атакующих.

Один из атакующих подходит к защищаемому спереди, второй – сзади, двое – с боков. Атакующие, стоящие справа и слева, одновременно проводят удары вперед кулаками правых рук в голову защищаемого. Защищаемый выполняет обеими руками верхние блоки с переходом на захват предплечий рук атакующих с боков и обозначает удары правой ногой назад в туловище, атакующего стоящего сзади, и круговой удар вперед той же ногой в туловище атакующего, стоящего спереди. Затем защищаемый поворачивается на 180° вправо и имитирует круговой удар назад правым локтем в затылок атакующего, стоящего слева. Атакующий, стоящий справа от защищаемого проводит удар вперед правым кулаком в его голову. Защищаемый выполняет правой рукой верхний блок с переходом

на захват одноименного предплечья и обозначает удар правой ногой в сторону в туловище последнего из атакующих (рис. 3609–3613).

4. Повторить ранее изученные технические действия против нескольких противников.

5. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

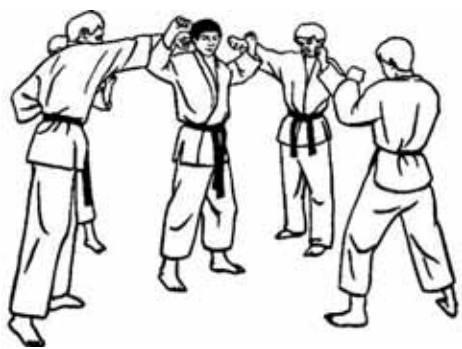


Рис. 3609

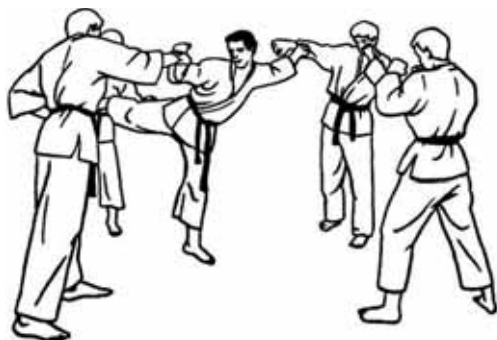


Рис. 3610



Рис. 3611



Рис. 3612



Рис. 3613

Урок 674

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты против четырех атакующих, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить новые приемы защиты против четырех атакующих.

Двое атакующих подходят к защищаемому спереди, двое – сзади. Атакующие, которые встали спереди от защищаемого проводят одновременно удары вперед кулаками в его голову. Защищаемый выполняет обеими руками верхние блоки с переходом на захват разноименных рук и обозначает круговой удар вперед правой ногой по туловищу атакующего, находящего справа от него и удар пальцами правой руки в глаза атакующего, оказавшегося слева от него, затем поворачивается на 180°. Одновременно атакующий, оказавшийся слева от защищаемого, проводит удар вперед правым кулаком в его голову, а атакующий, стоящий справа, обозначает удар правой ногой вперед в его промежность. Защищаемый выполняет одновременно левой рукой верхний блок в предплечье разноименной руки и опущенным вниз правым предплечьем – блок изнутри в голень одноименной ноги и обозначает круговой удар вперед правой ногой в промежность атакующего его справа, и удар основанием ладони в подбородок атакующего его слева (рис. 3614–3619).

4. Повторить ранее изученные технические действия против нескольких противников.

5. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 3614



Рис. 3615



Рис. 3616



Рис. 3617



Рис. 3618



Рис. 3619

Урок 675

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты против четырех атакующих, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить новые приемы защиты против четырех атакующих.

Двое атакующих стоят перед защищающимся, двое – позади него. Атакующие, стоящие спереди, одно временно атакуют: справа стоящий проводит удар вперед левым кулаком в голову защищающегося, слева стоящий проводит удар правой ногой вперед в его промежность. Защищающийся выполняет правой рукой верхний блок в предплечье левой руки первого атакующих и нижний блок предплечьем левой руки в разноименную голень второго. Затем защищающийся обозначает удар вперед левой ногой по туловищу атакующего, стоящего справа, и удар задней стороной пясти правой руки по шее атакующего, стоящего слева от него, затем поворачивается на 180° к атакующим, стоящим сзади, которые одновременно проводят удары вперед кулаками правых рук в его грудь. Защищающийся делает шаг в сторону левой ногой, отводит левой ладонью разноименное предплечье атакующего, стоящего слева от него, обозначает круговой удар правым коленом по туловищу атакующего, стоящего справа от него и круговой удар назад левой ногой в голову атакующего, стоящего слева от него (рис. 3620–3625).

4. Повторить ранее изученные технические действия против нескольких противников.
5. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.
6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 3620

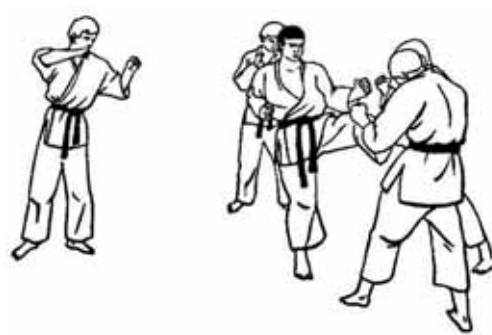


Рис. 3621



Рис. 3622



Рис. 3623



Рис. 3624



Рис. 3625

Урок 676

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты против четырех атакующих, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить новые приемы защиты против пяти атакующих.

Пятеро атакующих стоят вокруг защищающегося на расстоянии вытянутой руки. Защищающийся обозначает в них одновременно три первых удара: один – ногой назад промежность стоящего сзади и два удара основанием кулаков в стороны промежностей стоящих по бокам. Затем делает переворот вперед через две руки и обозначает удар обеими ногами и туловища атакующих стоящих впереди (рис. 3626, 3627).

4. Повторить ранее изученные технические действия против нескольких противников.



Рис. 3626



Рис. 3627

5. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.
6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 677

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты против пяти атакующих, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить новые приемы защиты против пяти атакующих.

Пятеро атакующих стоят вокруг защищающегося на расстоянии вытянутой руки. Защищающийся обозначает в них одновременно три первых удара: один – ногой вперед в промежность, стоящего перед ним, и два одновременных удара основаниями кулаков в стороны – в головы, стоящих слева и справа, затем делает прыжок с ног на руки и обозначает одновременный удар ногами в туловища двух атакующих, стоящих сзади него (рис. 3628, 3629).

4. Повторить ранее изученные технические действия против нескольких противников.
5. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.
6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 3628



Рис. 3629

Урок 678

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты против пяти атакующих, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить новые приемы защиты против пяти атакующих.

Пятеро атакующих стоят вокруг защищающегося на расстоянии вытянутой руки: двое – спереди двое – по бокам и один – сзади. Защищающийся обозначает в них одновременно три первых удара: один – ногой назад в туловище сзади стоящего, а два – основаниями кулаков в промежности, стоящих с боков, затем делает шаг вперед и обозначает одновременный удар пальцами в горло атакующих, стоящих перед ним (рис. 3630, 3631).

4. Повторить ранее изученные технические действия против нескольких противников.
5. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.
6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 3630



Рис. 3631

Урок 679

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты против пяти атакующих, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить новые приемы защиты против пяти атакующих.

Пятеро атакующих стоят вокруг защищающегося на расстоянии вытянутой руки: двое – слева, трое – справа. Защищающийся разворачивается влево, разводит руки в стороны и обозначает в них одновременно три первых удара: два секущих удара соединенными вместе указательными и средними пальцами обеих рук – по глазам, оказавшихся перед ним спереди, и один – снизу вверх пяткой правой ноги в промежность одного, оказавшихся сзади. За тем защищающийся поворачивается вправо на 180°, разводит руки в стороны и обозначает одновременный удар задними сторонами пястей по шее двух других атакующих (рис. 3632, 3633).

4. Повторить ранее изученные технические действия против нескольких противников.

5. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 3632



Рис. 3633

Урок 680

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты против пяти атакующих, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить новые приемы защиты против пяти атакующих.

Пятеро атакующих стоят вокруг защищающегося на расстоянии вытянутой руки: один – спереди, двое – спереди-с боков, двое – сзади-с боков. Защищающийся делает шаг

вперед и обозначает в них три первых удара одновременно: один – головой в живот, стоящего перед ним, и два одновременных удара основаниями больших и указательных пальцев в промежности, стоящих спереди-с боков. Затем защищающийся прогибается назад и наносит одновременный удар пальцами обеих рук в горло атакующих стоящих от него (рис. 3634, 3635).

4. Повторить ранее изученные технические действия против нескольких противников.

5. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 3634



Рис. 3635

Урок 681

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты против пяти атакующих, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить новые приемы защиты против пяти атакующих.

Трое атакующих подходят к защищающемуся спереди, двое – сзади. Защищающийся обозначает левой рукой секущий удар сложенными вместе указательным и средним пальцами по глазам атакующего, стоящего спереди слева, и одновременно – удар пяткой правой ноги вверх в промежность атакующего, стоящего сзади справа. Затем защищающийся обозначает правой рукой удар сложенными вместе указательным и средним пальцами по глазам атакующего, стоящего спереди справа, и одновременно удар левой пяткой снизу вверх в промежность атакующего, стоящего сзади слева. Последний из атакующих проводит удар правой ногой вперед в промежность защищающегося. Защищающийся одновременно выполняет блок левым предплечьем и обозначает удар правым кулаком в правую голень пятого атакующего, затем имитирует удар и сторону внешней стороной правого кулака в его голову (рис. 3636–3639).



Рис. 3636



Рис. 3637



Рис. 3638



Рис. 3639

4. Повторить ранее изученные технические действия против нескольких противников.
5. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.
6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 682

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты против пяти атакующих, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить новые приемы защиты против пяти атакующих.

Двое из атакующих подходят к защищаемому спереди, трое – сзади. Защищаемый обозначает круговой удар вперед правой ногой по туловищу атакующего, стоящего спереди слева, и одновременно – секущий удар сложенными вместе указательным и средним пальцами левой руки по глазам атакующего, стоящего сзади слева. Затем защищаемый поворачивается вправо на 180° и обозначает круговой удар вперед левой ногой по туловищу атакующего, стоящего спереди справа, и одновременно секущий удар сложенными вместе указательным и средним пальцами правой руки в глаза атакующего, стоящего сзади справа. Пятый из атакующих проводит удар вперед правым кулаком в голову защищаемого. Защищаемый делает шаг вперед левой ногой, выполняет верхний блок правым предплечьем в одноименное предплечье, переходит на его захват, тянет на себя и обозначает удар коленом по туловищу последнего атакующего (рис. 3640–3643).

4. Повторить ранее изученные технические действия против нескольких противников.
5. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.
6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 3640



Рис. 3641

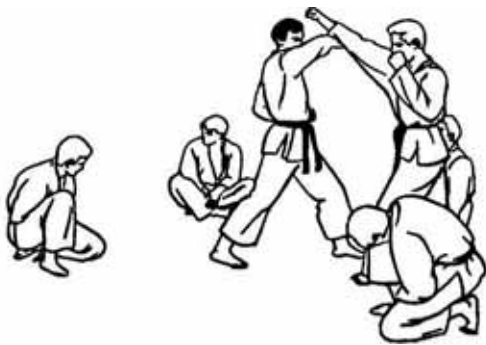


Рис. 3642

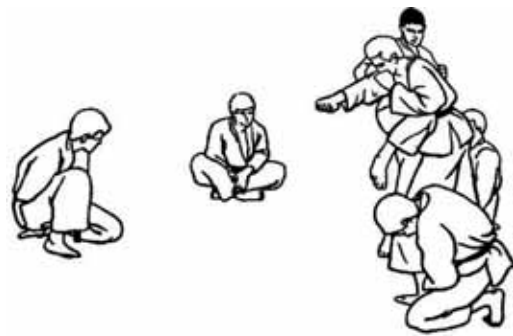


Рис. 3643

Урок 683

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты против пяти атакующих, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить новые приемы защиты против пяти атакующих.

Трое атакующих подходят к защищаемому спереди, двое – сзади. Защищающийся обозначает одновременно задней стороной левой пясти по шее атакующего, стоящего спереди слева, и круговой удар назад правой ногой по туловищу атакующего, стоящего сзади справа. Затем защищающийся проводит одновременно круговой удар правой ногой по туловищу атакующего стоящего спереди справа, и удар основанием большого и указательного пальцев правой руки в промежность атакующего стоящего сзади справа. Пятый и атакующих проводит по туловищу защищаемого круговой удар вперед правой ногой. Защищающийся выполняет нижний блок левым предплечьем в голень разноименной ноги и обозначает удар внешней стороной левою кулака в лицо последнего из атакующих (рис. 3644–3647).



Рис. 3644



Рис. 3645



Рис. 3646



Рис. 3647

4. Повторить ранее изученные технические действия против нескольких противников.
5. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.
6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 684

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты против пяти атакующих, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить новые приемы защиты против пяти атакующих.

Двое атакующих подходят к защищаемому спереди, трое – сзади. Защищаемый поворачивается влево на 45° и обозначает задними сторонами пястей по шеям атакующих,



Рис. 3648

стоящих спереди справа и сзади слева, затем возвращается в исходное положение и обозначает удары кончиками пальцев правой руки в горло атакующего, стоящего спереди слева, и левой – в промежность стоящего сзади справа. Пятый из атакующих обхватывает правым предплечьем защищаемого и пытается его душить. Защищаемый обозначает удар назад правым локтем в его туловище (рис. 3648–3650).



Рис. 3649



Рис. 3650

4. Повторить ранее изученные технические действия против нескольких противников.
5. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.
6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 685

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты против пяти атакующих, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить новые приемы защиты против пяти атакующих.

Трое атакующих подходят к защищаемому спереди, двое – сзади. Защищаемый делает шаг назад и обозначает одновременный удар назад основаниями кулаков в промежности атакующих, стоящих сзади, за тем делает шаг вперед и обозначает одновременно удары

вперед кулаками в промежности двух атакующих, стоящих перед ним. Пятый атакующий проводит удар ногой вперед в нижнюю часть туловища защищающегося. Защищающийся опущенным вниз левым предплечьем выполняет блок снаружи в голень разноименной ноги, поворачивается на 180° вправо и обозначает круговой удар правой ногой назад в спину пятого из атакующих (рис. 3651–3654).

4. Повторить ранее изученные технические действия против нескольких противников.

5. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 3651



Рис. 3652



Рис. 3653



Рис. 3654

Урок 686

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты против пяти атакующих, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить новые приемы защиты против пяти атакующих.

Трое атакующих подходят к защищающемуся спереди, двое сзади. Защищающийся подпрыгивает и обозначает удары ногами по дуге внутренней стороной стопы правой ноги в голову атакующего, стоящего спереди слева, и внешней стороной левой стопы в голову атакующего, стоящего в центре перед ним, затем приземляется, обозначает новый удар по дуге внутренней стороной стопы правой ноги в голову атакующего, стоящего спереди справа, и поворачивается на 180° влево. Атакующий, оказавшийся перед ним слева, проводит удар правой ногой вперед в область промежности, а атакующий, оказавшийся справа, обозначает удар вперед правым кулаком в голову защищающегося. Защищающийся выполняет одновременно нижний блок левым предплечьем в голень разноименной ноги и верхний блок правым предплечьем в предплечье одноименной руки, затем обозначает удар ногой

вперед в промежность атакующего, стоящего слева от него, и круговой удар левой ногой назад по туловищу атакующего, стоящего справа от него (рис. 3655–3660).

4. Повторить ранее изученные технические действия против нескольких противников.

5. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 3655



Рис. 3656



Рис. 3657



Рис. 3658



Рис. 3659



Рис. 3660

Урок 687

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты против пяти атакующих, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить новые приемы защиты против пяти атакующих.

Трос атакующих подходят к защищаемому сзади, двое спереди. Защищаемый подпрыгивает и обозначает удар по дуге внутренней стороной стопы правой ноги в голову атакующего, стоящего сзади слева, и удар по дуге внешней стороной стопы левой ноги

в голову атакующего, стоящего сзади в центре, затем приземляется, обозначает удар по дуге внутренней стороной стопы правой ноги в голову атакующего, стоящего сзади справа и разворачивается. Атакующие, оказавшиеся перед ним, проводят одновременно удары правыми ногами вперед. Защищающийся выполняет нижний блок снаружи опущенным левым предплечьем в голень разноименной ноги атакующего стоящего слева и обозначает удар вперед правым кулаком в его голову. Затем защищающийся проводит круговой удар вперед правой ногой в туловище атакующего, стоящего справа от него (рис. 3661–3666).

4. Повторить ранее изученные технические действия против нескольких противников.

5. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 3661



Рис. 3662



Рис. 3663



Рис. 3664



Рис. 3665



Рис. 3666

Урок 688

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты против пяти атакующих, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить новые приемы защиты против пяти атакующих.

Трое атакующих подходят к защищаемому спереди двое – с боков. Защищающийся подпрыгивает, обозначает круговой удар вперед правой ногой в голову атакующего, стоящего спереди сбоку слева, а левой ногой – круговой удар назад в атакующего, стоящего сбоку справа и приземляется. Атакующий, стоящий спереди справа от защищаемого, проводит удар вперед правым кулаком в его голову. Защищающийся выполняет верхний блок правым предплечьем в предплечье одноименной руки, обозначает удар в сторону правой ногой в туловище третьего атакующего. Затем защищающийся поворачивается к другим атакующим, которые одновременно проводят удары вперед правыми кулаками в его голову, и выполняет верхние блоки предплечьями с переходом на захват разноименных рук. После этого обозначает удар правым коленом по туловищу атакующего, стоящего справа от него, захватывает голову атакующего, стоящего слева, и обозначает по ней удар левым коленом (рис. 3667–3673).

4. Повторить ранее изученные технические действия против нескольких противников.

5. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 3667



Рис. 3668



Рис. 3669



Рис. 3670



Рис. 3671



Рис. 3672



Рис. 3673

Урок 689

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты против пяти атакующих разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить новые приемы защиты против пяти атакующих.

Двое атакующих подходят к защищаемому спереди, трое – сзади. Защищаемый обозначает в прыжке круговой удар назад в голову атакующего, стоящего спереди слева. Атакующий, стоящий спереди справа, проводит удар вперед правым кулаком в грудь защищаемого. Защищаемый левой ладонью отводит в сторону предплечье разноименной руки, обозначает удар основанием большого и указательного пальцев правой руки в промежность второго атакующего и поворачивается лицом к сзади стоящим. Атакующий, оказавшийся слева от защищаемого, проводит удар правой ногой вперед, а атакующий, оказавшийся справа от него, – удар вперед правым кулаком. Защищаемый проводит одновременно левым предплечьем нижний блок изнутри в голень разноименной ноги и правой ладонью средний блок снаружи в одноименное предплечье, затем обозначает удар вперед левой ногой в промежность атакующего, стоящего слева от него, и удар задней стороной левой пясти по шее атакующего, стоящего в центре; после этого поворачивается на 180° влево и обозначает круговой удар назад левой ногой по туловищу последнего из атакующих (рис. 3674–3678).



Рис. 3674



Рис. 3675



Рис. 3676



Рис. 3677



Рис. 3678

4. Повторить ранее изученные технические действия против нескольких противников.
5. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.
6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 690

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты против пяти атакующих, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить новые приемы защиты против пяти атакующих.

Двое атакующих подходят к защищаемому спереди, один – сзади и двое – с боков. Защищаемый подпрыгивает и обозначает круговой удар вперед правой ногой в голову атакующего, стоящего слева от него, затем подпрыгивает, поворачивается вправо и обозначает круговой удар назад левой ногой в голову атакующего, оказавшегося сзади, и возвращается в исходное положение. Атакующий, стоящий спереди от него, проводит удар вперед правым кулаком в грудь защищаемого. Защищаемый проводит средний блок левой ладонью в предплечье разноименной руки и обозначает круговой удар правой ногой по туловищу третьего атакующего. Четвертый атакующий проводит в прыжке круговой удар вперед правой ногой. Защищаемый выполняет верхний боковой блок левым предплечьем в голень разноименной ноги и обозначает удар вперед правым кулаком в туловище четвертого атакующего и круговой удар вперед левой ногой в туловище пятого атакующего (рис. 3679–3684).

4. Повторить ранее изученные технические действия против нескольких противников.
5. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.
6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 3679



Рис. 3680



Рис. 3681



Рис. 3682



Рис. 3683



Рис. 3684

Урок 691

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты против пяти атакующих, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить новые приемы защиты против пяти атакующих.

Один из атакующих подходит к защищаемому спереди четверо – с боков. Защищающийся выполняет переворот боком с поворотом на 180° влево и толкает ногами в грудь атакующего, идущего на него, сбивает его с ног, выполняет фляк – переворот назад прыжком – и вырывается из круга атакующих. Атакующий, оказавшийся слева от него, подбегает и проводит удар вперед правым кулаком в его голову. Защищающийся резко приседает и обозначает удар вперед правым кулаком в промежность второго атакующего, затем отступает назад на несколько шагов. Атакующий, оказавшийся справа, подбегает и проводит круговой удар вперед правой ногой в голову защищаемого. Защищающийся выполняет верхний боковой блок правой ладонью в голень одноименной ноги и обозначает удар вперед левым кулаком в промежность третьего атакующего, затем отступает назад на несколько шагов. Атакующий, оказавшийся слева, от защищаемого подбегает и проводит удар вперед правым кулаком в его голову. Защищающийся выполняет уклон влево и проводит удар вперед правым кулаком в туловище четвертого атакующего, затем делает назад несколько шагов. Пятый атакующий подбегает к защищаемому и проводит удар правой ногой вперед в его промежность. Защищающийся круговым движением правой руки захватывает на свое правое плечо одноименную ногу пятого атакующего, поднимает ее вверх, опрокидывает его на спину и обозначает удар ногой по его туловищу (рис. 3685–3691).



Рис. 3685

4. Повторить ранее изученные технические действия против нескольких противников.

5. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 3686



Рис. 3687



Рис. 3688



Рис. 3689



Рис. 3690



Рис. 3691

Урок 692

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты против пяти атакующих, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить новые приемы защиты против пяти атакующих.

Один из атакующих подходит к защищаемому спереди, трое – сзади. Защищаемый выполняет рандат – переворот в сторону с поворотом на 180°, разводит ноги в стороны, толкает ногами в грудь атакующих, идущих на него, сбивает их с ног и отступает назад на несколько шагов. Атакующий, оказавшийся слева, подбегает и проводит удар по дуге внутренней частью стопы правой ноги в голову защищаемого. Защищаемый приседает под атакующую ногу, обозначает круговой удар вперед передней частью левого кулака в голову второго атакующего и делает несколько шагов назад. Атакующий, находившийся справа от защищаемого, проводит удар вперед левой рукой в его голову. Защищаемый выполняет верхний блок левым предплечьем в предплечье атакующей руки, обозначает удар правой ногой вперед в промежность четвертого атакующего и отступает на несколько шагов

назад. Пятый атакующий подбегает к защищающемуся и проводит круговой удар вперед передней частью левого кулака в его голову. Защищающийся выполняет верхний боковой блок правым предплечьем в предплечье разноименной руки и обозначает удар основанием большого и указательного пальцев в его промежность (рис. 3692–3697).

4. Повторить ранее изученные технические действия против нескольких противников.

5. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 3692



Рис. 3693



Рис. 3694



Рис. 3695



Рис. 3696



Рис. 3697

Урок 693

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты против пяти атакующих, разученные на предыдущих уроках.
3. Разучить новые приемы защиты против пяти атакующих.

Один из атакующих подходит к защищающемуся сзади, четверо – с боков. Защищающийся выполняет фляк – переворот назад прыжком, толкает в туловище обеими ногами атакующую, подходящего к нему сзади, сбивает его – ног и выполняет второй фляк. Атакующие, оказавшиеся перед защищающимся, подбегают к нему и проводят удары: стоящий слева – удар вперед левым кулаком в грудь, стоящий справа – удар вперед правой ногой в промежность. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой и проводит левой ладонью средний блок в предплечье разноименной руки и нижний блок правым предплечьем в голень одноименной ноги и обозначает удар задней стороной левой пясти по шее атакующего, стоящего слева от него, и круговой удар правой ногой вперед в атакующего, стоящего справа от него. После чего отбегает на несколько шагов назад. Остальные двое атакующих подбегают к защищающемуся и одновременно проводят удары кулаками вперед в его голову. Защищающийся левой ладонью отводит наружу предплечье разноименной руки партнера, стоящего слева, и обозначает удар основанием большого и указательного пальцев правой руки в промежность четвертого из атакующих и удар ногой вперед в промежность пятого атакующего (рис. 3698–3704).



Рис. 3698



Рис. 3699



Рис. 3700



Рис. 3701



Рис. 3702



Рис. 3703



Рис. 3704

4. Повторить ранее изученные технические действия против нескольких противников.
5. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.
6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 694

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты против пяти атакующих, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить новые приемы новые против пяти атакующих.

Двое атакующих подходят к защищающемуся сзади, трое – спереди. Защищающийся делает фляк – переворот назад прыжком, толкает обеими ногами в туловища партнеров, атакующих сзади, сбивает их с ног и отбегает немного назад. Его догоняет атакующий, стоявший справа. Защищающийся обозначает в его промежность удар правой ногой вперед и отбегает на несколько шагов вперед. Его догоняет следующий атакующий. Защищающийся резко делает шаг влево, выставляет в сторону правую ногу, о которую спотыкается четвертый атакующий и падает на спину. Защищающийся обозначает удар кулаком в его голову и проводит удар назад правой ногой в туловище набегающего последнего из атакующих (рис. 3705–3710).

4. Повторить ранее изученные технические действия против нескольких противников.
5. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.
6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 3705



Рис. 3706

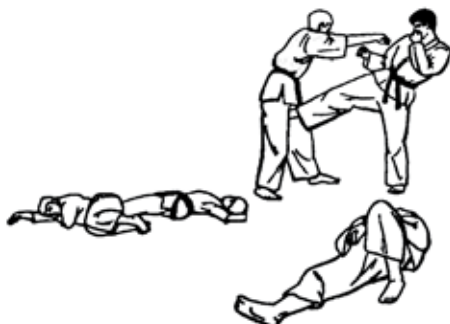


Рис. 3707



Рис. 3708



Рис. 3709



Рис. 3710

Урок 695

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты против пяти атакующих, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить новые приемы новые против пяти атакующих.

Один из атакующих подходит к защищающемуся спереди, четверо – с боков. Защищающийся подпрыгивает, поворачивается на 180°, толкает атакующего, идущего ему навстречу, обеими ногами и в грудь, опрокидывает на спину, затем выполняет фляк перевернут назад прыжком. Атакующий, стоявший от него спереди слева, подбегает и проводит удар вперед правым кулаком в его голову. Защищающийся проводит контратаку правой ногой вперед в промежность второго атакующего и отбегает на несколько шагов спиной вперед. Третий атакующий подбегает к защищающемуся, намереваясь провести удар вперед правым кулаком в его голову. Защищающийся поворачивается влево на 180°, обозначает удар левой ногой назад по туловищу атакующего и отбегает назад еще на несколько шагов. Затем защищающийся неожиданно поворачивается вправо и обозначает удар в сторону правой ногой по туловищу догоняющего его четвертого атакующего. После этого защищающийся перемещается навстречу пятому атакующему, который проводит удар вперед правым кулаком в его грудь. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой, отводит левой ладонью внутрь предплечье разноименной руки и обозначает круговой удар вперед правой ногой по туловищу пятого из атакующих (рис. 3711–3718).

4. Повторить ранее изученные технические действия против нескольких противников.
5. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.
6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 3711



Рис. 3712



Рис. 3713



Рис. 3714



Рис. 3715



Рис. 3716



Рис. 3717



Рис. 3718

Урок 696

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты против пяти атакующих, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить новые приемы защиты против пяти атакующих.

Один из атакующих подходит к защищающемуся спереди, четверо – с боков. Атакующий, находящийся спереди от защищающегося, проводит удар вперед правым кулаком в его голову. Защищающийся делает уклон влево, затем – шаг вперед правой ногой, поворачивается на 180° влево, обозначает удар вперед правым кулаком в голову первого атакующего. Затем обходит его со стороны спины, приближаясь к другому атакующему, который проводит по нему удар вперед правой ногой. Защищающийся выполняет блок снаружи опущенным вниз левым предплечьем, поворачивается на 180° вправо, обозначает удар задней стороной правой пясти по шее второго атакующего и перемещается в сторону стоящего сзади третьего, который атакует его круговым ударом вперед передней частью правого кулака в голову. Защищающийся приседает и, оказавшись слева от атакующего, обозначает в его голову

круговой удар передней частью вперед левого кулака, затем поворачивается лицом к следующему атакующему, стоящему перед ним, который проводит в него круговой удар правой ногой. Защищающийся ставит блок правой ладонью в голень одноименной ноги, обозначает задней стороной правой пясти по шее четвертого атакующего и поворачивается на 90° влево к пятому атакующему, который проводит удар вперед правым кулаком в его грудь. Защищающийся выполняет средний блок изнутри правой ладонью в одноименное предплечье пятого атакующего и обозначает удар основанием большого и указательного пальцев правой руки в его промежность (рис. 3719–3727).

4. Повторить ранее изученные технические действия против нескольких противников.

5. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 3719



Рис. 3720



Рис. 3721



Рис. 3722



Рис. 3723



Рис. 3724



Рис. 3725



Рис. 3726



Рис. 3727

Урок 697

1. Разминка.

2. Повторить приемы защиты против пяти атакующих, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить новые приемы защиты против пяти атакующих.

Один из атакующих подходит к защищающемуся спереди, четверо – с боков. Атакующий, оказавшийся спереди, проводит круговой удар вперед правой ногой в голову защищающегося. Защищающийся приседает под атакующую ногу, оказывается за спиной партнера, обозначает удар подошвой правой стопы в подколенный сгиб его опорной ноги и удар задней стороной правой пясти по шее, затем поворачивается вправо ко второму атакующему, который проводит удар вперед правым кулаком в его грудь. Защищающийся отводит левым предплечьем в сторону предплечье разноименной руки, поворачивается на 180° вправо, обозначает удар правым локтем в голову второго атакующего. Затем защищающийся поворачивается вправо к третьему атакующему, стоящему позади второго, который проводит удар вперед правым кулаком в его голову. Защищающийся делает уклон влево, одновременно обозначая удар вперед правым кулаком в туловище третьего атакующего. После этого поворачивается к четвертому атакующему, который проводит круговой удар правой ноги по его туловищу, защищающийся делает шаг вперед правой ногой и обозначает удар основанием разведенных в стороны большого и указательного пальцев левой руки по его горлу. Пятый атакующий проводит удар вперед правым кулаком в голову защищающегося, последний делает верхний скрестный блок предплечьями и обозначает удар ногой вперед в туловище нападающего (рис. 3728–3736).



Рис. 3728



Рис. 3729



Рис. 3730



Рис. 3731



Рис. 3732



Рис. 3733



Рис. 3734



Рис. 3735



Рис. 3736

4. Повторить ранее изученные технические действия против нескольких противников.
5. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.
6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 698

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты против пяти атакующих, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить новые приемы защиты против пяти атакующих.

Один из атакующих подходит к защищающемуся спереди, четверо – с боков. Атакующий, наступающий спереди, проводит круговой удар вперед передней частью правого кулака в голову защищающегося. Защищающийся приседает под атакующую руку, делает шаг вперед в сторону левой ногой и обозначает удар по дуге внешней стороной правой стопы в голову первого из нападающих. Затем защищающийся заходит ему за спину и поворачивается

вправо ко второму атакующему, который выполняет удар вперед правой ногой в его в туловище. Защищающийся выполняет правым предплечьем нижний блок снаружи в голень одноименной ноги, подхватывает ее на свое плечо, поднимает вверх, опрокидывает второго атакующего на спину и обозначает удар стопой левой ноги в его голову. После этого защищающийся поворачивается к третьему атакующему, наступающему за спиной второго, который проводит удар вперед правым кулаком в его голову. Защищающийся выполняет верхний блок правым предплечьем с переходом на захват одноименной руки, тянет ее на себя, обозначает удар правым коленом в туловище третьего атакующего. Выполнив контратаку, защищающийся обходит его со стороны спины и поворачивается к четвертому атакующему, который проводит удар ногой вперед в его туловище. Защищающийся выполняет блок снаружи опущенным левым предплечьем в голень разноименной ноги, обозначает круговой удар вперед правой ногой в голову четвертого партнера, обходит его со стороны спины и поворачивается к пятому атакующему, который проводит удар вперед левым кулаком в его голову. Защищающийся обозначает круговой удар вперед передней частью левого кулака по предплечью атакующей руки, поворачивается на 180° вправо и проводит круговой удар правой ногой назад по туловищу последнего из атакующих (рис. 3737–3744).



Рис. 3737



Рис. 3738



Рис. 3739



Рис. 3740



Рис. 3741



Рис. 3742



Рис. 3743



Рис. 3744

4. Повторить ранее изученные технические действия против нескольких противников.
5. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.
6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.

Урок 699

1. Разминка.
2. Повторить приемы защиты против пяти атакующих, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить новые приемы защиты против пяти атакующих.

Один из атакующих подходит к защищающемуся спереди, четверо – с боков. Атакующий, наступающий спереди, проводит удар вперед правым кулаком в голову защищающегося. Защищающийся делает уклон влево, выполняет переворот боком и обозначает удар ногой назад в спину первого атакующего. Затем защищающийся поворачивается вправо ко второму атакующему, который проводит удар вперед правым кулаком в его голову. Защищающийся делает уклон вправо, обозначает круговой удар назад правой ногой по туловищу второго атакующего и поворачивается к третьему атакующему, который проводит удар вперед правой ногой. Защищающийся опущенным вниз левым предплечьем отводит вправо голень разноименной ноги, разворачивает атакующего полубоком, поворачивается вправо на 180° и обозначает круговой удар назад правой ногой в его спину. Затем защищающийся обходит третьего атакующего со стороны спины и поворачивается к четвертому, который проводит в его голову круговой удар вперед правой ногой. Защищающийся приседает под голень атакующей ноги и обозначает удар задней стороной правой пясти по шее четвертого атакующего, затем обходит его со стороны спины и поворачивается к пятому атакующему, который проводит удар вперед правым кулаком в его голову. Защищающийся выполняет верхний блок левым предплечьем в предплечье разноименной руки и обозначает удар локтем в подбородок последнего из атакующих (рис. 3745–3754).

4. Повторить ранее изученные технические действия против нескольких противников.
5. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.
6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 3745



Рис. 3746



Рис. 3747



Рис. 3748



Рис. 3749



Рис. 3750



Рис. 3751



Рис. 3752



Рис. 3753



Рис. 3754

Урок 700

1. Разминка
2. Повторить приемы защиты против пяти атакующих, разученные на предыдущих уроках.

3. Разучить новые приемы защиты против пяти атакующих.

Один из атакующих подходит к защищающемуся спереди, четверо – с боков. Атакующий, наступающий спереди, проводит круговой удар вперед правой ногой голову защищающегося. Защищающийся делает шаг вперед вправо левой ногой, поворачивается на 180° вправо и обозначает удар внешней стороной правого кулака в голову первого атакующего. Затем защищающийся поворачивается влево ко второму атакующему, который проводит удар вперед правым кулаком в его голову. Защищающийся выполняет средний блок изнутри правой ладонью в предплечье одноименной руки и обозначает удар задней стороной правой пясти по шее второго атакующего. Затем защищающийся поворачивается влево на 90° к третьему атакующему, который проводит круговой удар вперед правой ногой по его туловищу. Защищающийся выполняет нижний блок изнутри левым предплечьем в голень разноименной ноги и проводит удар вперед правым кулаком в голову третьего из атакующих. Затем защищающийся поворачивается на 90° влево к четвертому атакующему, который проводит круговой удар вперед передней частью правого кулака в его голову. Защищающийся выполняет верхний боковой блок левым предплечьем предплечье разноименной руки и обозначает удар снизу правым кулаком в живот четвертого атакующего. Затем защищающийся поворачивается к пятому атакующему, который проводит круговой удар вперед левой ногой по его туловищу. Защищающийся выполняет нижний блок изнутри левым предплечьем в голень разноименной ноги и обозначает удар пальцами правой руки по горлу последнего из атакующих (рис. 3755–3763).

4. Повторить ранее изученные технические действия против нескольких противников.

5. Провести учебно-тренировочные схватки с разными партнерами.

6. Выполнить работу по развитию силы и скорости проведения ударов различными частями тела на спортивных снарядах.



Рис. 3755



Рис. 3756



Рис. 3757



Рис. 3758



Рис. 3759



Рис. 3760



Рис. 3761



Рис. 3762



Рис. 3763

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ СДАЧИ ЭКЗАМЕНА НА ПОЧЕТНОЕ ЗВАНИЕ ГРАНД-МАСТЕР И НА ПРАВО НОШЕНИЯ КРАСНО-БЕЛОГО ПОЯСА СЕДЬМОЙ МАСТЕРСКОЙ СТЕПЕНИ

Экзамены могут приниматься в через год после успешной сдачи предыдущих. Ученики, успешно сдавшие нормативы, имеют право носить пояс, разделенный поперек на белые и красные сектора, с концами красного цвета.

1. Разбить рукой или ногой висящую доску толщиной 2 см. На тест отводится не более трех ударов. Не сумевшие справиться с заданием к дальнейшим упражнениям не допускаются.

2. Показать комбинационные защиты против 4х и 5х атакующих разученные по учебной программе.

3. Показать приемы защиты против нападения холодным и огнестрельным оружием.

4. Показать технические комплексы № 14.

5. Провести 40 спаррингов по правилам лай контакта, меняя противников каждые две минуты.

Ученики, успешно сдавшие экзамен, получают право носить красно-белый пояс седьмой мастерской степени.

Присвоение следующих гранд-мастерских степеней с правом ношения пояса красно-белого цвета 8-й мастерской степени (вдоль длины красного пояса проходят три тонких белых полосы) и 9-й мастерской степени (вдоль длины верхнего и нижнего краев красного пояса проходят две белых полосы), а также золотого пояса 10-й мастерской степени происходит решением федерации или других общественных отечественных или зарубежных организаций.

СПОСОБЫ РАСЧЕТА ВРЕМЕНИ ДЛЯ НАНЕСЕНИЯ УДАРОВ ПО АКУПУНКТУРНЫМ ТОЧКАМ ТЕЛА

«..Не опустошай пустого и не наполняй то, что и так в избытке..», так или примерно так говорили древнекитайские специалисты по чжэнь-цзю терапии (иглоукальванию). Они имели в виду энергетическую наполненность органов и энергетических каналов человека. Важно отметить, что законы древней медицины, как палка о двух концах; зная их, можно действовать как на благо человека, так и во вред ему.

Для того, чтобы эффективно воздействовать на здоровье человека, важно знать качество (избыток или недостаток) энергии в месте воздействия на тот момент времени, когда это воздействие производится. Необходимо свести воедино энергию, время и пространство. В Китае это делали с помощью триграмм еще 2000 лет назад.

МЕТОДИКА РАСЧЕТА ВРЕМЕНИ ВОЗДЕЙСТВИЯ НА АКУПУНКТУРНЫЕ ТОЧКИ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ КАНАЛЫ

В традиционной китайской методологии для составления из триграмм различных схем используют два основных принципа противоположностей противопоставления.

«фань» – – принцип перевернутости членов пары относительно друг друга на 180°;
«дуй» – – принцип противоположности черт в одинаковых позициях.

Если использовать одновременно эти два принципа, заменив иньские черточки на янские или наоборот, и полученную триграмму перевернуть на 180°, то можно получить третий дополнительный вид образования противоположностей.



Применение этих схем в области акупунктуры помогает определить оптимальное время мгновенного и отсроченного воздействия на различные внутренние органы, энергетические каналы, особые каналы и т.д., так как каждому из них соответствует определенная триграмма, а для каждой триграммы есть соответствующее время благоприятного воздействия и есть противоположная триграмма с соответствующим неблагоприятным временем воздействия.

Пример принципа мгновенного воздействия на энергетические каналы

В схеме 1 выбираем канал F, которому соответствует триграмма

Находим ее на внутреннем круге в схеме 2, затем используем принцип «дуй», определяя время противоположной триграммы . Это 2 китайских часа, или 4 общепринятых.

Или принцип «фань»: находим время соответствующее перевернутой триграмме . Это 5 китайских часов, или 10 общепринятых.

Пример отсроченного воздействия на органы

В схеме 1 выбираем орган R, соответствующий триграмме ☱.

Находим ее на внутреннем круге в схеме 2 и определяем по среднему кругу ее временной промежуток, которому будет соответствовать 8 китайских часов, или 16 общепринятых. Затем, если мы воздействуем определенным образом на орган R в 16 часов, никаких отрицательных последствий для него не будет, но в момент времени, соответствующий противоположной триграмме ☷: 2 китайским часам, или 4 общепринятым, мы получаем рецидив.

Принцип отсроченного воздействия идентичен и характерен для внутренних органов, энергетических каналов и особых энергетических каналов, отображенных в одном из секторов схем 1 и 2, то есть вместо органа R для данной триграммы, способов воздействия и времени воздействия мы могли бы использовать канал F или VB или особые каналы P или GI.

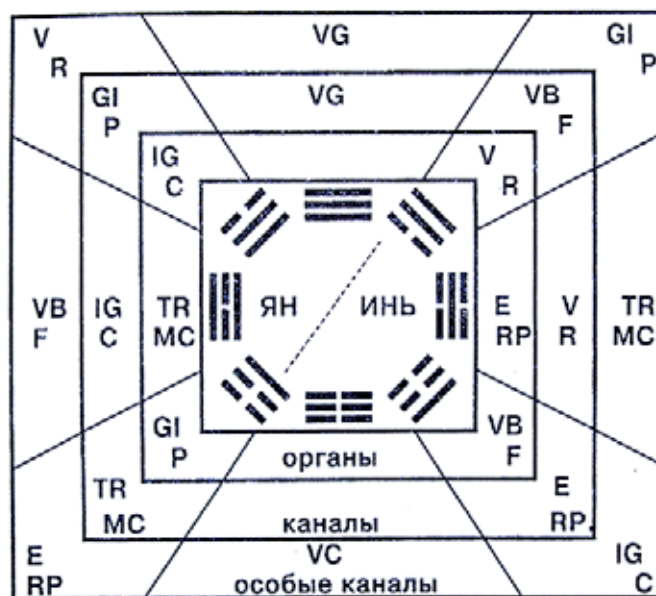


Схема 1. Схема соотношения триграмм, внутренних органов и особых каналов по принципу Фу-си

Для использования в области боевых искусств техники поражения органов различными ударами необходимо знать местонахождения точек «мо» и «шу», а также запрещенных для использования в акупунктуре точек, расположенных на передней и задней поверхности туловища (табл. 1). Для поражения энергетических каналов нужно выучить места их прохождения, расположение на них акупунктурных точек, особенно хорошо нужно знать запрещенные для иглоукалывания точки, находящиеся на голове, руках и ногах. Для поражения особых каналов нужно особенно хорошо выучить точки входа в них.

В схеме 3 приведен другой принцип соответствия триграмм, внутренних органов, энергетических каналов и особых каналов. Он расширяет возможности выбора места и времени воздействия и аналогичен принципу Фу-си.

Пример. Находим на схеме 3 место расположения внутреннего органа, обозначенного знаком E, ему соответствует триграмма ☱.

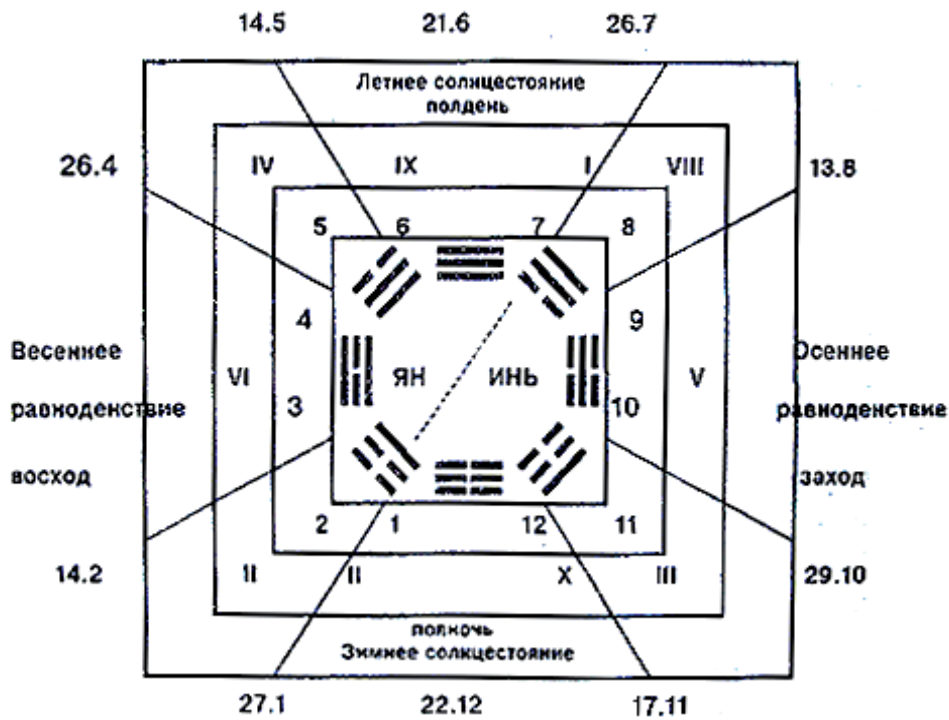


Схема 2. Схема соотношения триграмм, циклических знаков и времени по принципу Фу-си

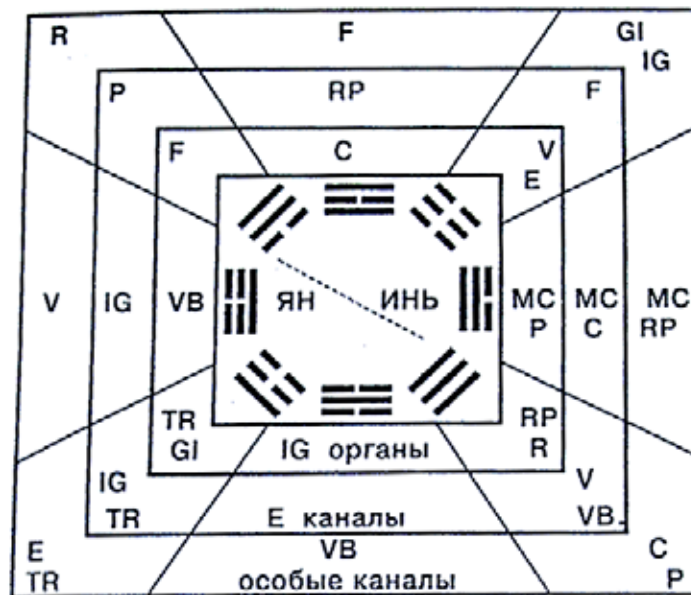


Схема 3. Схема соотношения триграмм, внутренних органов и особых каналов по принципу Вэнь-ван

По схеме 4 определяем время воздействия, оно обозначено арабской цифрой 8 и будет соответствовать 8 китайским часам, или 16 общепринятым. Если воздействовать на орган F во время вышеуказанной триграммы, то негативный эффект проявится во время противоположной триграммы, обозначенной арабской цифрой 11, что будет соответствовать 11 китайским часам, или 22 общепринятым, но если на орган E воздействовать во время триграммы ☰, то эффект наступит сразу.

На схеме 4 отражены следующие временные масштабы:

На внешнем круге дается время в масштабе сезонов, где число и номер месяца указывают их начало и окончание. На внутреннем круге дается 12 циклических знаков, каждый из которых соответствует названию определенного года, 12-летнего цикла, месяца и китайского часа.

На среднем круге отражены римскими цифрами 10 циклических знаков, соответствующих цвету зодиакального животного в данном году, которые в зависимости от года 12-летнего китайского календаря меняют свою окраску в течение 10-летнего цикла: I и II годы – зеленый цвет; III и IV – красный цвет; V и VI – желтый цвет; VII и VIII – белый цвет; IX и X – красный цвет.

Если мы знаем, какому животному соответствует год, мы находим его место в схеме 12-летнего цикла, а зная цвет животного и предыдущий год, мы определяем номер года по схеме 10-летнего цикла. Также на среднем круге 10 циклических знаков отражают схему лунного месяца, в который входят в среднем три 10-дневных цикла, один день которого от новолуния соответствует циклическому знаку I, 10 знаков составляют один 10-дневный цикл, а три 10-дневных цикла в среднем составляют один лунный месяц.

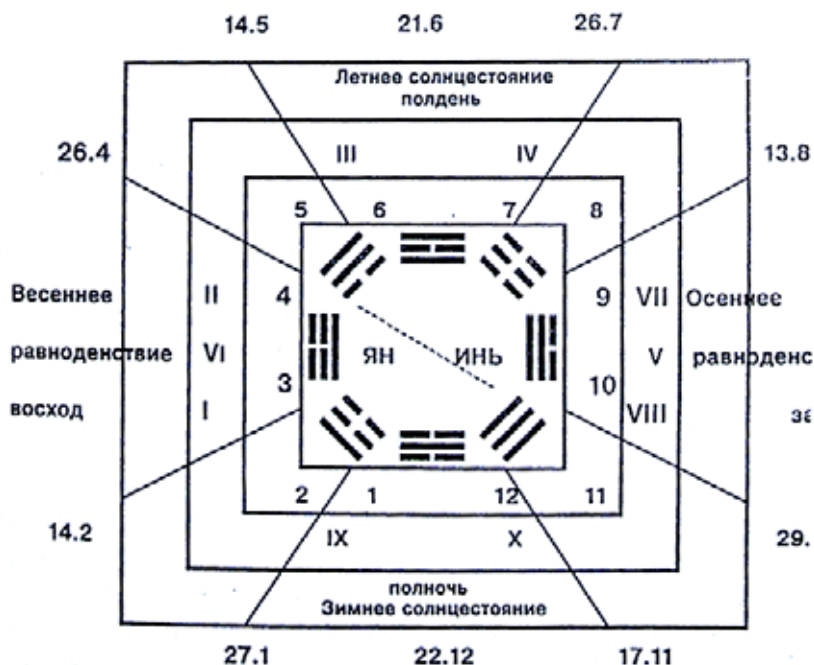


Схема 4. Схема соотношения триграмм, циклических знаков и времени по принципу Вэнь-ван

Таким образом, чем больше временных промежутков в различных масштабах будут соответствовать одной триграмме, тем более эффективно будет воздействие в нужное время.

Пример расчета отсроченного воздействия на орган R по Фу-си

Органу R будет соответствовать триграмма ☷, время наиболее эффективного воздействия – 8 китайских часов, или 16 общепринятых, 8-й день лунного месяца, от 26.07 до 13.08 в год Козы белого цвета.

Поскольку продолжительность астрологического дневного и ночного времени имеет различную величину и сильно отличается от общепринятого земного часа, то для вычисления реального времени воздействия на внутренние органы через акупунктурные точки необходимо использовать алгоритмы схемы 5.



Схема 5. Схема вычисления реального астрономического времени, необходимого для определения часа воздействия на внутренние органы через акупунктурные точки

На внешнем круге схемы 5 отражено общепринятое европейское время, на внутреннем – реальное, которое вычисляется следующим образом. Из отрывного астрологического календаря узнается время восхода и захода на интересующий день и соединяется линией горизонта. Перпендикулярно ей проводится прямая, которая и показывает реальный полдень и полночь.

Таблица 1. Перечень точек воздействия

Название внутренних органов тела	Буквенный шифр	Точки органов		Канальные точки	Точки особых каналов
		Мо	Шу		
Легкие	P	P.1.	V.13.	P.1.	
Толстый кишечник	GI	E.25.	V.25.	GI.13., GI.10., CI.17.	01.15.
Желудок	E	J.12.	V.21.	E.1., E.17., E.30	E.30.
Селезенка	RP	F.13.	V.20.	RP.10, RP.11.	RP.12.
Сердце	C	J. 14.	V.15.	C.1., C.2., C.97	C.1.
Гонкий кишечник	IG	J.4.	V.27.	IG.18.	IG.10.
Мочевой пузырь	V	J.3.	V.28.	V.8., V.9., V.37., V.43., V.47., V.56.	V.40.
Почки	R	VB.25.	V.23	R.11., R.24.	R.10.
Перикард	MC	MC.1.	V.14.	C.3.	MC.1.
Тройной обогреватель	TR	J. 5.	V.22.	TR.8.,TR.19., TR.20., TR.15., TR.13.	TR.16.

Желчный пузырь	VB	VB.24.	V.19.	VB.3., VB.18., VB.21., VB.11., VB.26.	VB.30.
Печень	F	P.14.	V.18.	F.12.	F.12.
	J			J.23.	
	T			T.23., T.25., T.15., T.8.	

ОСОБЫЕ МЕРЕДИАНЫ

Общие замечания

Кроме путей энергии, образующих замкнутую систему циркуляции, описанных выше, существуют особые пути энергии, особые меридианы, принадлежащие главным меридианам (рис. 3764). Они не сходны с другими, вторичными меридианами, и поэтому их называют особыми.

Действие этих меридианов и их ход следующие.

а) Особые меридианы не входят в действующую связь «внутреннее – наружное», как главные меридианы. Они имеют свою функциональную область, называемую «6 соединений». Причины к тому: меридианы мочевого пузыря и почек соединяются в подколенной ямке и в затылке. Желчный пузырь и печень соединяются в области лобковой кости. Желудок и селезенка соединяются в области паха. Тонкий кишечник и сердце соединяются у внутреннего угла глаза. Тройной обогреватель и «мастер сердца» соединяются под сосцевидным отростком. Толстый кишечник и легкие соединяются на шее.

Эти «6 соединений» особых меридианов ясно показывают, что главные меридианы располагают не только прямой системой связи и соединений в области органов и полых органов, стоп и кистей, но также с помощью особых меридианов образуют косвенную систему связей во всех частях тела.

б) Существование особых меридианов указывает на то, что 8 Чудесных сосудов не являются единственными дополнительными путями движения энергии организма. Так, особые меридианы усиливают эффективность главных меридианов и позволяют понять их влияние на области, через которые главные меридианы не проходят. Исходные точки непосредственных участков этих особых меридианов расположены в большинстве случаев в области крупных суставов. Затем особые меридианы проникают в живот или в грудь, чтобы достичь органов или полых органов в области лица, шеи и затылка, выходят на поверхность и впадают в Ян меридианы. Таким образом, 12 главных меридианов органов и полых органов устанавливают между собой связь не только в системе циркуляции, но также и через систему особых меридианов. Отношения и связи этих обеих групп меридианов (главных и особых) в области конечностей очень сложные. Обобщая, можно сказать, что важные физиологические эффекты глубоких частей тела (органы и полые органы) зависят не только от главных меридианов, но также и от особых меридианов.

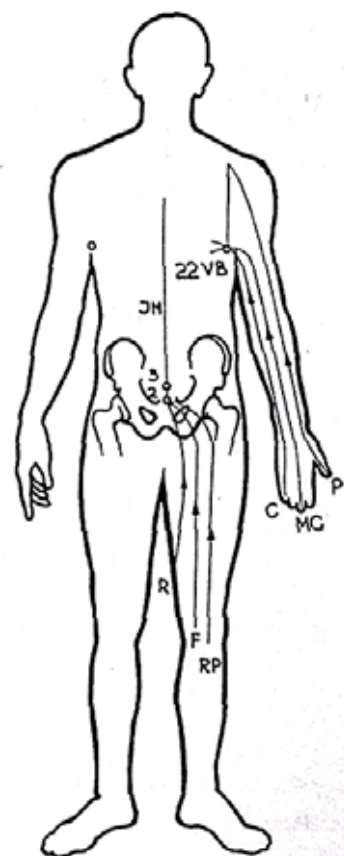


Рис. 3764

в) Особые меридианы позволяют объяснить действие главных меридианов на зоны, через которые они не проходят. Так, главные меридианы Инь благодаря особым меридианам могут влиять на голову и лицо, хотя они заканчиваются у гортани.

Инь особые меридианы (сосуды, выходящие из главных меридианов Инь) оканчиваются на черепе, лице и шее. При этом они соединяются с Ян особым меридианом (сосуды, выходящие из Ян главных меридианов), прежде чем влиться в Ян главный меридиан. Другими словами Ян меридианы в области головы имеют Ионг и Оэ энергии (кровь и энергия) от Инь особых меридианов. Этим объясняется действие главных меридианов на голову и лицо. Тесные связи между Инь и Ян главных меридианов – причина того, что расстройство меридиана Инь может переходить на Ян меридиан, поскольку у них имеются связи «наружное – внутреннее», и наоборот.

Пути особых меридианов

1-я пара (рис. 3765)

Особый меридиан мочевого пузыря.

Главный меридиан V достигает подколенной ямки в точке V-40, отсюда ответвляется сосуд, образующий особый меридиан V, и течет по задней поверхности бедра к ягодице, где в 5 цунях от линии меридиана копчиковой кости направляется к анусу, затем проходит через мочевой пузырь (полый орган), разветвляется в почках (орган), восходит вдоль позвоночника и разветвляется на уровне сердца. Его главный путь проходит параллельно позвоночнику до шеи и там соединяется с главным меридианом V.

Особый меридиан почек.

Главный меридиан почек достигает внутреннего конца подколенной складки в точке R-10. Сосуд, выходящий оттуда и направляющийся к середине подколенной ямки, чтобы соединиться с меридианом V в точке V-40, восходит вместе с ним к почкам (орган) и на уровне 2-го поясничного позвонка отходит от меридиана V, вливается в чудесный сосуд Тае Мо (меридиан поясницы), течет вместе с ним вперед, поднимаясь потом параллельно Иенн Мо до основания языка, и направляется к затылку, чтобы в точке V-10 второй раз соединиться с меридианом V.

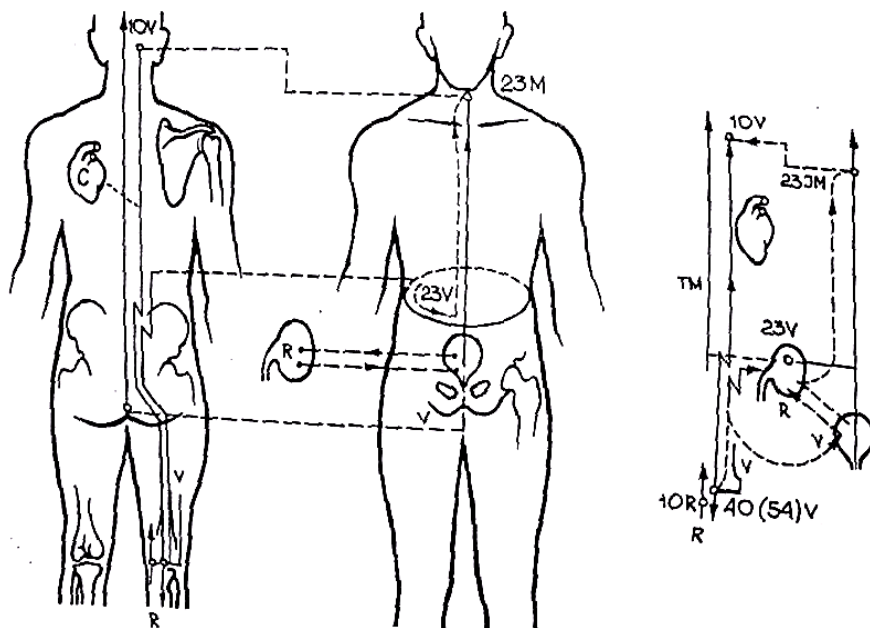


Рис. 3765

2-ая пара (рис. 3766)

Особый меридиан желчного пузыря.

Главный меридиан VB идет к точке VB-30, откуда идет сосуд, образующий особый меридиан, который огибает бедро и доходит до лобковых волос, в точке I-2 соединяется с меридианом печени, откуда идет наклонно в бок, затем восходит и на уровне ложных ребер проникает в живот, следует по нижнему краю грудной клетки, погружается в желчный пузырь и разветвляется в печени, откуда переходит в сердце, восходит к шее и нижней челюсти, выходя на поверхность, разветвляется по лицу и вокруг угла глаза, соединяясь в точке VB-1 с главным меридианом VB.

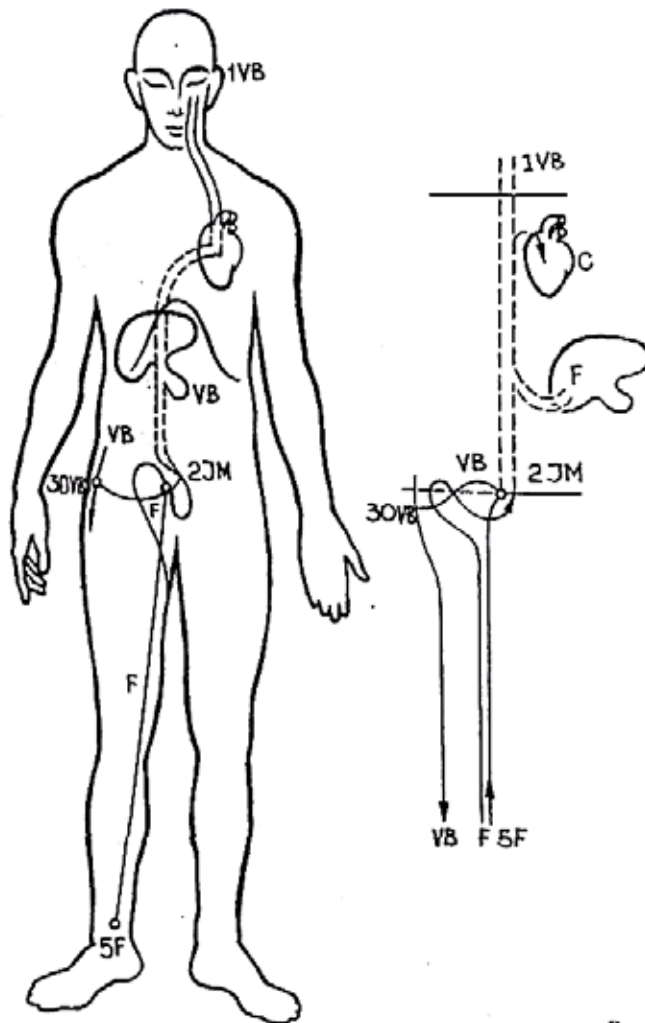


Рис. 3766

3-я пара (рис. 3767)

Особый меридиан желудка.

Главный меридиан E в точке E-30 достигает пахового сгиба, откуда ответвляется сосуд (его особый меридиан), проникающий в живот, после восходит в желудок, затем ветвится в селезенке и тянется к сердцу, восходит вдоль шеи и достигает рта, тянется вокруг носа ко лбу, нисходит к глазам и в точке V-1 входит снова в главный меридиан E.

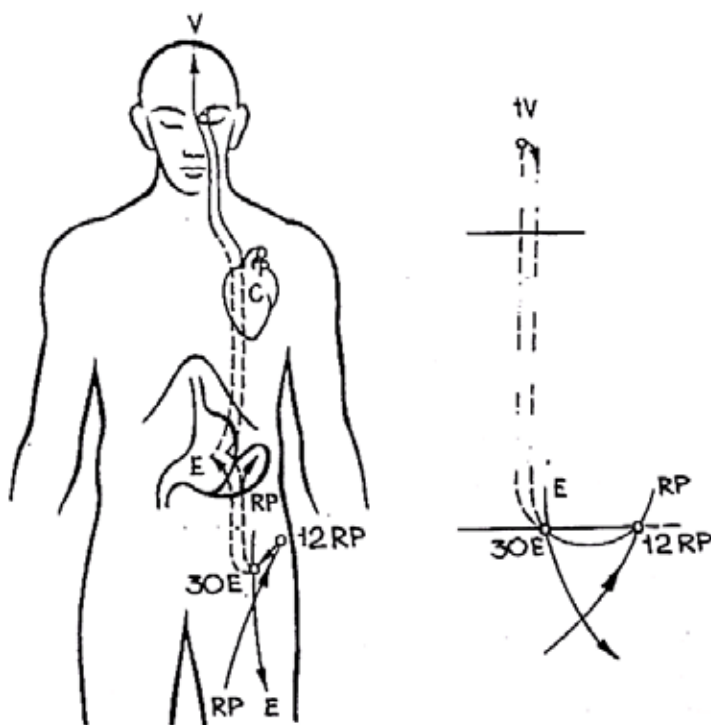


Рис. 3767

Особый меридиан селезенки (поджелудочной железы).

Главный меридиан RP достигает бедра в точке RP-12, откуда его особый меридиан тянется к точке E-30, соединяясь с главным меридианом E, дальше идет совместно с особым меридианом E до точки E-9, проникая в язык.

4-я пара (рис. 3768)

Особый меридиан тонкого кишечника.

Главный меридиан IG достигает плеча в точке IG-10, откуда тянется его особый меридиан вниз к подмышке, проникает в нее и тянется к сердцу, проникает в диафрагму и вступает в тонкий кишечник.

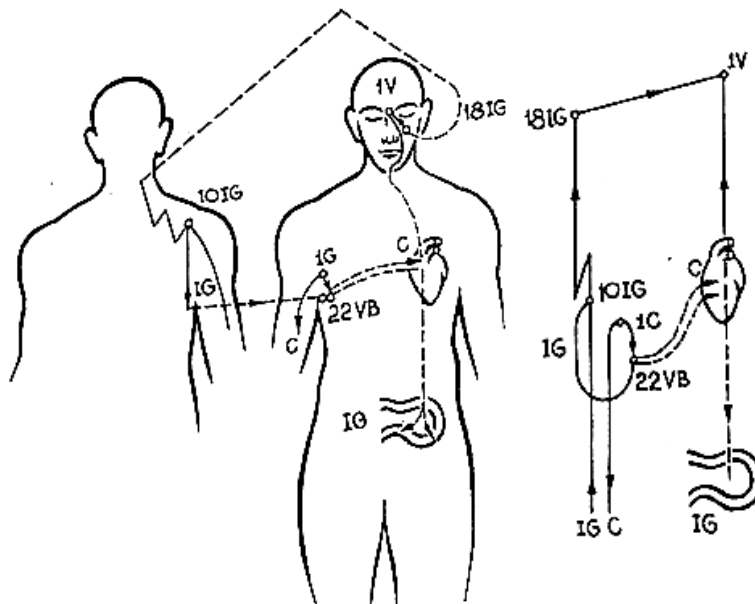


Рис. 3768

Особый меридиан сердца.

Главный меридиан С появляется в подмышечной впадине в точке С-1, отсюда посылает особый меридиан вглубь подмышечной впадины в точку VB-22, откуда поворачивается к сердцу и проникает в него, затем восходит к располагающейся на шее точке I-23 и появляется на лице, соединяясь там в точке V-1 с особым меридианом IG.

5-я пара (рис. 3769)

Особый меридиан тройного обогревателя.

Главный меридиан TR посылает вторичный сосуд к темени, к точке I-20. Из этого вторичного сосуда исходит особый меридиан TR, который нисходит за ухом к точке E-12 в надключичной ямке, затем проникает в грудную клетку, ветвится на внутренней ее поверхности, проникает в перикард и тронной обогреватель.

Особый меридиан «Мастера сердца».

Главный меридиан MC обнаруживается в точке MC-1, находящейся в 3 цунях над точкой VB-22. Сосуд достигает точки VB-22 и проникает как особый меридиан в грудь, тянется к перикарду и погружается в тройной обогреватель, посылает сосуд к точке I-23. Затем сосуд идет за ухо к точке TR-16, чтобы соединиться с меридианом TR.

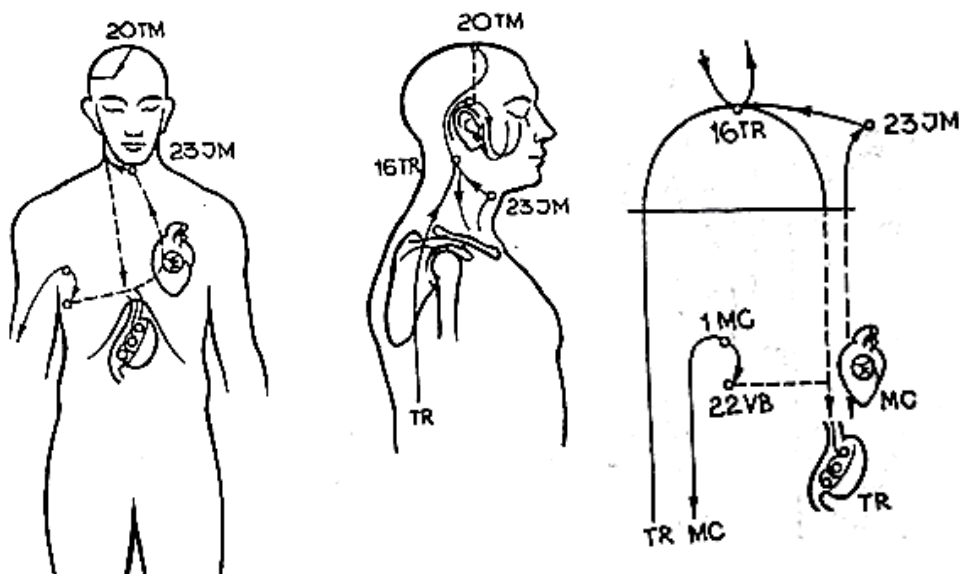


Рис. 3769

6-я пара (рис. 3770)

Особый меридиан толстого кишечника.

Главный меридиан GI тянется к точке GI-15, от нее начинается сосуд как особый меридиан и тянется по передней поверхности грудной клетки к груди. Другой сосуд тянется к точке E-14, откуда идет к точке E-12, проникает в грудную клетку и разветвляется в легких, а после – в толстом кишечнике. От легких вновь восходит к шее, выходя на поверхность в надключичной ямке, вливаясь в главный меридиан GI.

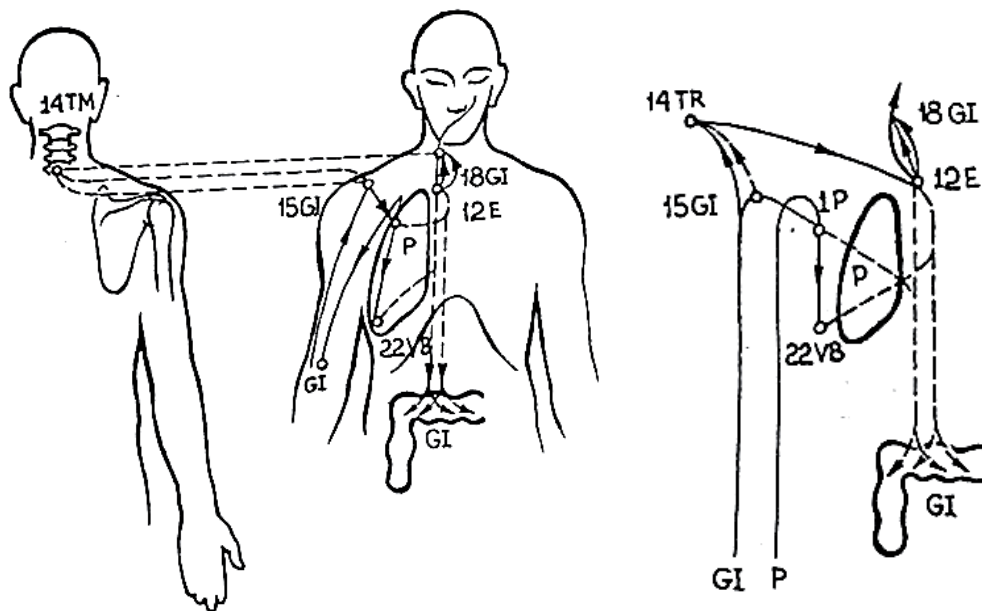


Рис. 3770

Особый меридиан легких.

Главный меридиан P в точке P-1 выходит на поверхность, откуда его особый меридиан впереди главного меридиана С спускается к точке VB-22, затем проникает в грудь и поворачивается к легким, ветвится в толстом кишечнике, поднимается в надключичную область, тянется к шее и затем впадает в главный меридиан P (см. рис. 3771, 3772).

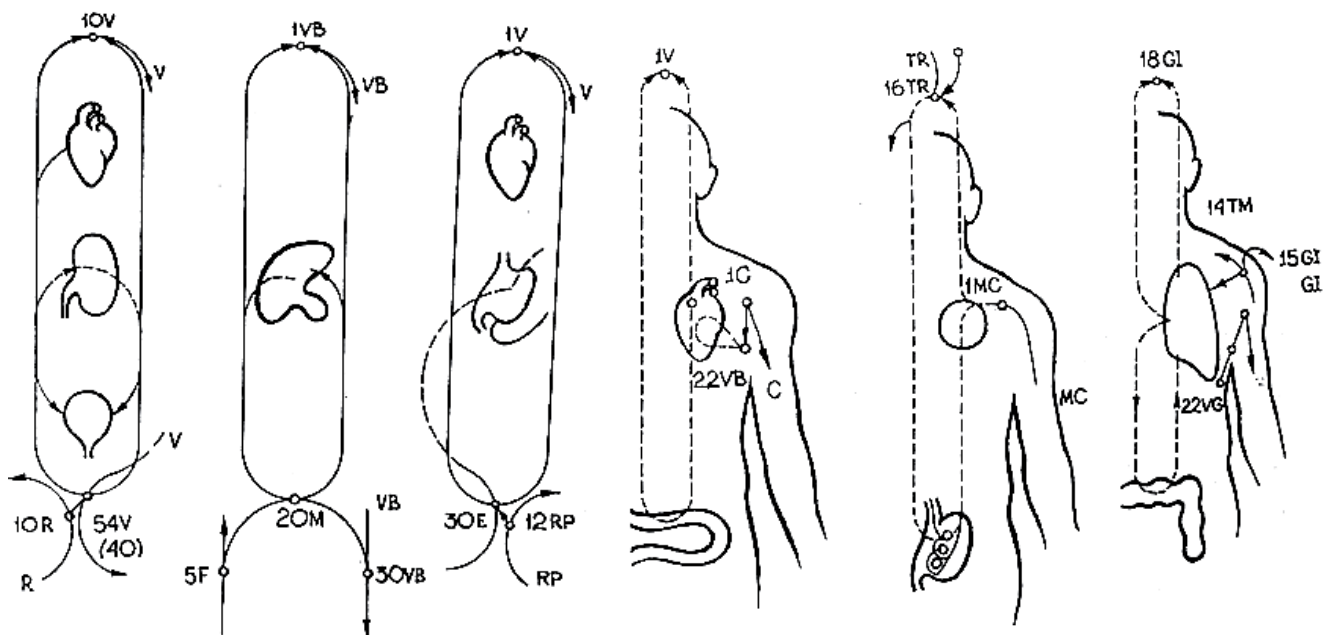


Рис. 3771

Рис. 3772

ПОРАЖЕНИЕ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ В БОЕВЫХ ИСКУССТВАХ

ТРАВМАТИЧЕСКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ УДАРОВ В ЕДИНОБОРСТВАХ

В ходе соревновательных поединков спортсмены получают большое количество сильных ударов по разным частям тела, которые могут привести как к смертельному исходу, так и к травматическому состоянию внутренних органов.

Речь идет о закрытых травмах сердца, ушибах и сотрясениях мозга, кровоизлияниях в мозг, ушибах солнечного сплетения, разрывах печени и т.д. Врачи считают, что, например, сила удара квалифицированного боксера достигает порядка 700 кг (100 кг обычно сбрасываются на перчатку). Естественно, что удар такой силы, наносимый в любой участок тела, не может пройти бесследно. Еще более серьезные повреждения могут быть нанесены суставами рук и ног, не защищенными перчатками в каратэ, тхэквондо, джиу-джитсу. Такой удар концентрирован и направлен, как правило, в наиболее уязвимые части тела.

Надо вспомнить, что еще в прошлом веке знаменитый русский хирург Н.И. Пирогов считал, что нет ни одной травмы головного мозга (а любой удар по голове – всегда травма головного мозга), которую можно было бы считать легкой. В литературе имеются сведения о смертях от закрытых травм черепа, полученных в результате ударов в голову и падений. Закрытой называется такая травма головного мозга, при которой мягкие ткани и кости черепа остаются целыми или повреждены частично (трещины кости). Врачи выделяют три формы закрытых повреждений мозга: сотрясение, ушиб и сдавливание.

При сотрясении головного мозга легкой степени появляются: потемнение в глазах, звон в ушах, тошнота, головная боль, головокружение, общая слабость, тяжесть в голове, кратковременная (1–3 минуты) потеря сознания. Без потери сознания проходит 10–15% всех сотрясений головного мозга. При сотрясениях головного мозга средней степени отмечаются выраженная степень оглушенности, более длительная (10–15 минут) потеря сознания, рвота и снижение мышечного тонуса. Обычно забываются события, предшествующие травме. Очень опасны и могут привести к внезапной смерти повторные легкие и средние сотрясения головного мозга, имеющие свойство кумуляции, т.е. накопления последствий (спайки, рубцы) в пораженных очагах головного мозга.

При тяжелой форме сотрясения головного мозга потеря сознания длительная (от нескольких часов до суток и более), затруднено дыхание, слабый пульс и т.д. Пострадавший спортсмен нередко умирает, не приходя в сознание. Тяжелые сотрясения мозга могут привести, как говорят судебно-медицинские эксперты, к смерти «на месте». Например, от сильного удара ногой или рукой по голове человек падает, как от выстрела, и через несколько минут он уже мертв.

Ушиб головного мозга является следствием непосредственной травмы головного мозга о внутреннюю поверхность костей черепа согласно механизму удара и противоудара. Одновременно происходит сотрясение мозга.

Сдавление головного мозга – одна из наиболее опасных форм закрытой черепно-мозговой травмы, нередко влекущая за собой смерть. Оно вызывается кровотечением из поврежденных артериальных сосудов и вен мозговых оболочек. Симптомы сдавления обычно наступают не в момент травмы, а развиваются постепенно. Это – головная боль

распирающего характера, заторможенность, потеря сознания, двигательное беспокойство. Сдавление головного мозга может быть вызвано частыми, казалось бы, несильными ударами по голове.

Травмы головного мозга тяжелой степени нередко сочетаются с трещинами и переломами костей свода и основания черепа, с повреждением мозговых оболочек и сосудов. При переломе пирамиды височной кости наблюдается кровотечение из уха. При трещинах и переломах основания черепа могут иметь место кровотечения из ушей, носа и рта.

Такова медицинская подоплека тех ударов, которые разрешены правилами соревнований в английском, французском и тайландском боксе, кикбоксинге, саньда и других единоборствах. Это удары в лицевую часть черепа, виски, шею, области печени, солнечного сплетения, сердца и подмышечных впадин.

Наиболее опасным является прямой или восходящий удар в нижнюю челюсть.

Прямой удар в подбородок может привести к смерти из-за смещения позвонков у основания черепа. Нижняя челюсть – вообще единственный сустав, имеющийся на голове. Она достаточно легко ломается и выбивается из мест крепления с черепом. Из нижней и верхней челюстей без труда выбиваются зубы. Последствия удара в висок могут быть разными: от обморока до смерти.

Уязвимость головы обусловлена еще и тем, что она не поддается предварительной подготовке в той степени, которая возможна при закалке голеней, стоп, брюшного пресса, кистей рук и т.д., ибо представляет собой средоточие нервных узлов и основных органов чувств, особо доступных активному внешнему воздействию.

Так, глаза очень легко поражаются любым ударом. Вокруг глаз находится большое количество нервных окончаний. С глазами связан специфический рефлекс, когда надавливание на глазное яблоко приводит к замедлению сердечного ритма. Следовательно, удар в область глаз не только ослепляет и полностью дезориентирует человека, но и реально угрожает жизни. Кроме того, установлено, что в настоящее время тупые травмы составляют около 33% тяжелых травм глаза, приводящих к слепоте и инвалидности. Подобная контузия может быть прямой, т.е. возникать от непосредственного удара кулаком в глаз, и не прямой – вследствие сотрясения туловища или лицевого скелета от удара или падения.

Нос – наиболее часто получающая травмы часть лица. Нос связан с рефлексом обильного слезоотделения. Поэтому даже относительно слабый удар приводит человека к потере пространственной ориентации. Более сильный удар может привести к смещению носового хряща или же к его раздроблению, сопровождающемуся обильным носовым кровотечением.

В горячке боя спортсмены-единоборцы иногда наносят запрещенный удар по затылку противника. Затылок – часть головы с наибольшей концентрацией нервных центров. В затылочной области находится продолговатый мозг, контролирующей дыхательную и кровеносную системы. Сильный удар по затылку, как правило, приводит к потере сознания, а травма с органическим поражением тканей и костей – к смерти.

Потеря сознания во время боя происходит и в результате сильных ударов в область шеи, сердца, солнечного сплетения и печени. Справа и слева на шее находятся сонные артерии, относительно слабо закрытые мышцами. Поскольку сонные артерии питают, соответственно, правое и левое полушария головного мозга, то любое воздействие на них приводит к нарушению ритма кровотока, что, в свою очередь, почти всегда влечет за собой потерю сознания. Шейный отдел позвоночника тоже подвержен травмам. Особенно уязвима зона основания черепа. Сильный удар в это место чаще всего влечет за собой частичный или полный паралич. А при легком ударе возможно смещение позвонков, приводящее к потере подвижности шеи.

Возможна рефлекторная смерть от остановки сердца после сильного удара в левую часть груди.

Солнечное сплетение – это нервный центр всех внутренних органов. К тому же в непосредственной близости от него находятся сердце, легкие, печень, желудок. Сильный удар в солнечное сплетение, особенно если расслаблены мышцы живота, приводит к резкому снижению частоты сердечных сокращений, параличу дыхательного центра. Часто наступает шок от прижатия нервного сплетения к позвоночнику. Возможна временная остановка сердца.

Печень – важнейший внутренний орган, активно участвующий в процессе энергоснабжения организма. Удар в печень приводит к полной потере дыхания и к мышечному спазму, сгибающему позвоночник. Сильный удар может привести к разрыву плевры и внутреннему кровотечению, нередко влекущему за собой смерть.

Смертельно опасны удары в область живота. В прессе широко обсуждался случай, происшедший в 1980 году, когда некий студент, занимавшийся в одной из московских секций каратэ, в уличном конфликте нанес удар коленом в живот двухметровому нападавшему. Нападавший вскоре скончался в результате массивного внутрибрюшного кровоизлияния, которое последовало после разрыва брыжейки тонкого кишечника.

Разрывы внутренних органов бывают изолированные, например, легких, печени, селезенки, почек, желудка, кишки, мочевого пузыря, или множественные, когда разрываются одновременно несколько органов. В спортивных единоборствах и в уличных боях, когда удары наносят ногами, коленями и кулаками, чаще встречаются изолированные разрывы внутренних органов. Но иногда могут оказаться поврежденными и несколько органов – например, происходят разрывы и печени, и петель кишок.

Разрывы полостных органов обычно происходят при наличии в них как жидкого, так и газообразного содержимого. Разрывы полостных органов без наличия в них содержимого крайне редки. Их наблюдают, например, при переломах костей таза и повреждении кишок или мочевого пузыря концами переломленных костей.

В уличной драке, когда коленом сильно сдавливают область подреберья лежащего на земле человека, возможно разможение таких внутренних органов, как печень (справа) и селезенка (слева). Сила давления распространяется на весь орган, и он превращается, как говорят, «в кашу». Например, на месте печени будут куски печеночной ткани среди массы крови.

По данным отечественной судебно-медицинской экспертизы, по частоте смертельных случаев при повреждениях внутренних органов на первом месте стоит печень, затем – петли кишок, селезенка, почки, мочевой пузырь, желудок. По хирургической же статистике на первом месте стоят повреждения почек, затем кишечника, мочевого пузыря, и только на четвертом и пятом местах – повреждения селезенки и печени. Это различие объясняется тем, что многие пострадавшие с повреждениями внутренних органов не попадают к хирургам, так как смерть наступила слишком быстро. В первую очередь это касается тяжелых повреждений печени (реже селезенки), обуславливающих сильное кровотечение и смерть на месте.

Очень слабо защищены мышечным слоем ребра. Их нетрудно сломать жестким ударом руки или ноги. Атака в подмышечную впадину сопровождается резкой болью и временным местным параличом. Дело в том, что здесь проходит нервный ствол, прикрытый лишь кожей. Весьма неприятны последствия ударов в область почек. Наблюдаются разрывы почки и внутреннее кровотечение. Наконец, надо учитывать и то обстоятельство, что удар кулаком, локтем, коленом или стопой, произведенный на большой скорости, всегда вызывает травму (чаще всего обширное кровоизлияние) в любом месте человеческого тела.

УРОВНИ ПОРАЖЕНИЯ В БОЕВЫХ ИСКУССТВАХ

Методы поражения и восстановления в боевых искусствах из-за своей важности требуют более детального рассмотрения. Особенно если речь идет о пограничных между жизнью и смертью состояниях: шоке, клинической смерти и т.д. На практике важно провести правильную диагностику состояния пострадавшего и применить для реанимации метод Каппо или, не затягивая время, начать классическую реанимацию (искусственная вентиляция легких, непрямой массаж тела). Также нужно дифференцировать применение традиционных в медицине методов остановки кровотечения и Микэн-кату.

ШЕСТЬ УРОВНЕЙ ВОЗДЕЙСТВИЯ

1-й уровень

ПОРАЖЕНИЕ: удары в различные части тела. Очень сильные, мощные, приводящие к ушибам, переломам, кровотечениям, кровоизлияниям мозговых сосудов, повреждениям суставов. Удары не «прицельные».

НЕОТЛОЖНАЯ ПОМОЩЬ: зависит от состояния пострадавшего и характера повреждения. В первые 1–2 мин. в случае потери сознания можно применить метод «игла-молния» – метод быстрого введения иглы в акупунктурную точку, Кокю-кату – метод энергетического дыхания, Тандэн-кату – метод воздействия на брюшную полость. В случае остановки дыхания применяются Кокю-кату, Тандэн-кату и общевосстановительный метод. В случае остановки и дыхания, и сердечной деятельности – немедленно приступить к сердечно-легочной реанимации (восстановлению проходимости дыхательных путей, ИВЛ, непрямой массаж сердца), учитывая характер повреждений. При кровотечении – использовать методы временной остановки кровотечения (возвышенное положение конечности, прижатие кровоточащего сосуда пальцем, наложение жгута). Если есть переломы – наложение шины. При отсутствии медикаментов во время болевого синдрома – иглы или точечный массаж в противоболевые точки меридианов, на пути которых находится место повреждения (P-6, G-17, E-34, RP-8, C-6, IG-6, V-63, R-5, MC-4, TR-7, VB-36, F-6), а также иглоукалывание региональных противоболевых точек. При наличии медикаментов – введение обезболивающих, сердечных и средств, обеспечивающих дыхание, и срочная госпитализация (по потребности) в реанимационное или травматологическое отделение. Транспортируют лежа. В восстановительном периоде – Чжэнь-Цзю, Су-Джок, Кату, фитотерапия и другие методы очень эффективны.

2-й уровень

ПОРАЖЕНИЕ: удары и воздействие по уязвимым зонам тела, местам, не прикрытым мышцами, костями. Выкалывание глаз, вырывание кадыка, ребер, мышц, внутренних органов. Сюда же относятся так называемые «болевы точки», находящиеся в местах, где доступны для воздействия нервно сплетение или нерв, такие, как: ключица, гортань (кадык), носогубная складка, сонная артерия, глаза, височная область, область сердца, солнечное сплетение, левое подреберье (селезенка), правое подреберье (печень), паховая область, колено, голень, подколенная ямка, локоть, основание черепа, затылок, область почек, внутренняя сторона лодыжки.

3-й уровень

ПОРАЖЕНИЕ: удары и воздействие по стандартным акупунктурным точкам, вызывающие обморок, паралич, смерть.

36 летальных точек Цинь-на (в китайской транскрипции):

1. Бай-хуэй, VG-20;
2. Инь-тан, РС-3;
3. Мэй-чун, V-3;
4. Лянь-цюань, VC-23;
5. Ся-гуань, E-7;
6. Эр-мэнь, TR-21;
7. Цзя-чэ, E-6;
8. Цзюй-гу, GI-16;
9. Би-нао, GI-14;
10. Цюй-чи, GI-11;
11. Хэ-гу, GI-4;
12. Цзи-цюань, C-1;
13. Ин-чуан, E-16;
14. Цзю-вэй, VC-15;
15. Цзюй-цюэ, VC-14;
16. Чжун-вань, VC-12;
17. Чжан-мэнь, F-13;
18. Нэй-гуань, MC-6;
19. Ци-хай, VC-6;
20. Ци-чун, E-30;
21. Цзи-мэнь, RP-11;
22. Тай-чун, F-3;
23. Юн-цюань, R-1;
24. И-фэн, TR-17;
25. Нао-ху, VG-17;
26. Я-мэнь, VG-15;
27. Тянь-чжу, V-10;
28. Цзян-цзин, VB-21;
29. Фэнь-мэнь, V-12;
30. Ду-шу, V-16;
31. Лин-тай, VG-10;
32. Гэ-гуань, V-46;
33. Гань-шу, V-18;
34. Хуан-мэнь, V-51;
35. Чан-цянь, VG-1;
36. Вэй-чжун, V-40.

Стандартные точки для реанимации:

1. Мин-мэнь, VG-4 – основное воздействие на головной и спинной мозг;
2. Лин-тай, VG-10 – стимулирует симпатико-адреналовую и сердечнососудистую системы;
3. Тао-дао, VG-13 – стимулирует симпатико-адреналовую систему;

4. Жень-чжун, VG-26 – стимулирует функцию ретикулярной формации, оказывает выраженное симпатомиметическое действие;
5. Су-ляо, VG-25 – по действию аналогична предыдущей;
6. Ци-чун, E-30 – активизирует мочеполовую систему и механизмы терморегуляции;
7. Гунь-сунь, RP-4 – стимулирует выброс депонированной крови из селезенки, улучшает коронарное кровообращение;
8. Тянь-чжу, V-10 – воздействует на функцию парасимпатической нервной системы, спинной мозг, стволые отделы головного мозга;
9. Шень-шу, V-23 – воздействует на надпочечники, почки, мочевой пузырь;
10. Жань-гу, R-2 – противошоковое и обезболивающее действие при травме яичек;
11. Тянь-ляо, TR-15 – нормализует систему терморегуляции;
12. Хуэй-инь, VC-1 – стимулирует функцию дыхательного центра;
13. Гуань-юань, VC-5 – воздействует на солнечное сплетение;
14. Цзюй-цюэ, VC-14 – через солнечное сплетение активизирует деятельность головного и спинного мозга;
15. Тянь-ту, VC-22 – применяется при остановке дыхания;
16. Тай-юань, P-9 – применяется при остановке дыхания;
17. Шао-шан, P-11 – применяется при остановке дыхания;
18. Чжун-чун, MC-9 – применяется при остановке сердца;
19. Шао-чун, C-9 – применяется при остановке сердца;
20. Ши-сюань, PC-86 – стимулирует симпатико-адреналовую систему и ретикулярную формацию ствола мозга.

По показаниям – классическая сердечно-легочная реанимация и восстановительные мероприятия. А также линейный и классический массаж в восстановительном периоде.

4-й уровень

ПОРАЖЕНИЕ: удары и воздействие на точки классических китайских меридианов с учетом времени максимального и минимального напряжения энергии в них, а также с использованием принципов акупунктуры и точек пяти первоэлементов. Это довольно высокий уровень воздействия, и он предусматривает отличное знание традиционной восточной медицины и, в частности, Чжень-цзю терапии (законов инь-ян, у-син, полдень-полночь, бу-се, ба-гуа и т.д.).

Круг циркуляции энергии в меридианах (закон «полдень-полночь»)

Ниже обозначено максимальное и минимальное время наполнения энергетических меридианов:

меридиан легких (инь-металл), P	max 3–5	min 15–17
меридиан толстой кишки (ян-металл), GI	max 5–7	min 17–19
меридиан желудка (ян-земля), E	max 7–9	min 19–21
меридиан селезенки-поджелудочной железы (инь-земля), RP	max 9–11	min 21–23
меридиан сердца (инь-огонь), C	max 11–13	min 23–1
меридиан тонкой кишки (ян-огонь), IG	max 13–15	min 1–3
меридиан мочевого пузыря (ян-вода), V	max 15–17	min 3–5
меридиан почек (инь-вода), R	max 17–19	min 5–7
меридиан перикарда (инь-жар), MC	max 19–21	min 7–9

меридиан тройного обогревателя (ян-жар), TR	max 21–23	min 9–11
меридиан желчного пузыря (ян-дерево), VB	max 23–1	min 11–13
меридиан печени (инь-дерево), F	max 1–3	min 13–15
<i>max</i> – часы напряжения энергии		
<i>min</i> – часы минимального напряжения энергии		

Триграмма	Значение	Сторона света	Семья	Меридианы	Часть тела
Кунь	Земля	Север	Мать	VC	Живот
Чжэнь	Гром	С-В	Ст. сын	MC, TR	Стопы
Ли	Огонь	Восток	Ср. дочь	С, IG	Глаза
Дуй	Водоем	Ю-В	Мл. дочь	P, GI	Рот и язык
Цянь	Небо	Юг	Отец	T	Голова
Сюнь	Ветер	Ю-З	Ст. дочь	F, VB	Бедра
Кань	Вода	Запад	Ср. сын	R, V	Уши
Гэнь	Гора	С-З	Мл. сын	RP, E	Кисти

Стандартные точки меридианов:

Тонизирующие – P-9, GI-11, E-41, RP-2, C-9, IG-3, V-67, R-7, MC-9, TR-3, VB-43, F-8.

Седативные – P-5, GI-2, E-45, RP-5, C-7, IG-8, V-65, R-1, MC-7, TR-10, VB-38, F-2.

Пособники – P-9, GI-4, E-42, RP-3, C-7, IG-4, V-64, R-3, MC-7, TR-4, VB-40, F-3.

Ло-пункты – P-7, GI-6, E-40, RP-4, C-5, IG-7, V-58, R-4, MC-6, VG-5, VB-37, F-5.

Точки пяти первоэлементов:

Дерево (ветер) – P-11, GI-3, E-43, RP-1, C-9, IG-3, V-65, R-1, MC-9, TR-3, VB-41, F-1.

Огонь (огонь, жара) – P-10, GI-5, E-41, RP-2, C-8, IG-5, V-60, R-2, MC-8, TR-6, VB-38, F-2.

Земля (влажность) – P-9, GI-11, E-36, RP-3, C-7, IG-8, V-40, R-3, MC-7, TR-10, VB-34, F-3.

Металл (сухость) – P-8, GI-1, E-45, RP-5, C-4, IG-1, V-67, R-7, MC-5, TR-1, VB-44, F-4.

Вода (холод) – P-5, GI-2, E-44, RP-9, C-3, IG-2, V-66, R-10, MC-3, TR-2, VB-43, F-8.

Данное воздействие производится на базе вышеперечисленных таблиц и использования данных точек с учетом четырех законов У-син (пяти первоэлементов): порождения, подчинения, антипорождения, антиподчинения и правил Бу-се: тонизации и седатации.

НЕОТЛОЖНАЯ ПОМОЩЬ: все методы Каппо, хотя при глубоком дисбалансе энергий могут быть малоэффективны. Для необходимого объема помощи нужно знать синдромологические признаки избыточности и недостаточности энергии в двенадцати классических меридианах. Необходимо легко владеть методами Бу-се (тонизации-седатации) и законами У-син (пяти первоэлементов), на основе которых проводится иглоукалывание и прижигание. В восстановительном периоде массаж и травы.

5-й уровень

ПОРАЖЕНИЕ: воздействие производится с учетом всех вышеперечисленных законов и правил, с одновременным проведением визуальной и других видов диагностики энергетического состояния организма противника. После чего поражается самое слабое место.

На данном уровне работа идет не только с классическими двенадцатью меридианами, но и с восьмью чудесными сосудами (энергетический резерв человека), четырьмя морями энергии (управители энергетической системы человека) и океаном энергии. Благодаря такому глубинному воздействию становится возможным произвести отсроченное действие поражающего фактора. Например: задать «волну» от чудесного сосуда, которая за 5 месяцев дойдет до моря энергии, а через 1 год – до океана энергии и наступит смерть. Для подготовки специалиста, владеющего этим методом, необходимо минимум 10 лет.

Точки-ключи восьми чудесных сосудов:

1. IG-3 – заднесрединный сосуд (море ян-меридианов).
2. V-62 – наружный пяточный сосуд (ускоритель ян).
3. TR-5 – наружный поддерживающий сосуд (хранитель ян).
4. VB-41 – опоясывающий сосуд (ян).
5. P-7 – переднесрединный сосуд (море инь-меридианов).
6. R-6 – внутренний пяточный (ускоритель инь).
7. MC-6 – внутренний поддерживающий сосуд (хранитель инь).
9. RP-4 – поднимающийся сосуд (море 12 меридианов).

Ворота четырех морей энергии:

Море энергии (инь) вход – VC-17 выход – E-9

Море крови (ян) вход – VB-11 выход – E-37, E-39

Море пищевое (инь) вход – E-30 выход – E-36

Море костномозговое (ян) вход – VG-20 выход – VG-16

Ворота океана энергии

Ворота океана энергии – VC-17

Такое поражающее воздействие выглядит не как удар, а, например, как легкое прикосновение или нечаянный укол шпилькой, но обязательно контактно и с выбросом ки. После этого состояние не изменяется ровно столько, сколько запрограммировано, а затем наблюдается неожиданный и ужасный исход.

Мастеров, владеющих данным методом, можно пересчитать по пальцам.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПОВРЕЖДЕНИЙ: практически невозможно, так как владеющий данной техникой является непревзойденным мастером не только боевых искусств, но и медицины. Довольно часто воздействие можно и не заметить.

НЕОТЛОЖНАЯ ПОМОЩЬ: оказать может только мастер такого уровня, но для этого нужно зафиксировать скрытое нападение.

Применяется точечный и линейный массаж с выбросом ки, иглоукалывание и прижигание с учетом всех вышеперечисленных законов традиционной китайской медицины. Тибетская техника Бардо-тханг.

6-й уровень

ПОРАЖЕНИЕ: воздействие производится бесконтактно, на расстоянии. Это – вершина возможностей не только боевых искусств, но и человеческих возможностей. Применяется

гипноз, концентрация мысли, направленные выбросы энергии, наведенные измененные состояния сознания, привлечение и использование магических сил и т.д.

Воздействие может производиться вместе с обычными физическими ударами, в таком случае усиливающее их в несколько раз. Обычно излучающими местами являются глаза, кисти, стопы, живот. Часто поражающее энергетическое воздействие не связано с физическим телом, а с его астральной и ментальной проекцией.

Применяются различные виды медитаций (мокуси) для вхождения в особые состояния сознания в целях воздействия. Также используются определенные магические жесты, образованные переплетением пальцев рук (кудзи-ин), с концентрацией внимания на особых нарисованных символах (судзи) и произнесением звуков (дзюмон).

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПОВРЕЖДЕНИЙ: все виды энергетических и ментальных защит.

НЕОТЛОЖНАЯ ПОМОЩЬ: крайне затруднена из-за отсутствия видимого воздействия и повреждений. Помощь заключается в восстановлении энергетической оболочки и активизации пораженных центров. Конечно, это может сделать только мастер подобного уровня или маг. В данных случаях может применяться тибетская техника Бардо-тханг. Дополнительно используется Чжэнь-Цзю, Каппо, Су-Джок, фитотерапия и другие методы в восстановительном периоде.

КАППО-ДЗЮТСУ – ТЕХНИКА ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Это приемы восстановления с помощью акупрессуры, созданные в средневековой Японии. Их применяли при возникновении пограничных состояний вызванных потерей сознания, обмороков, клинической смерти или в результате болевого синдрома.

Методы воздействия

1. Акупрессура (точечный массаж) – воздействие на биологически активные точки с помощью различных видов надавливания (прерывистое, постоянное, большой поверхностью, с защипыванием, вращением и вибрацией).

Методы акупрессуры.

а) Надавливание, давление. Палец устанавливается на точку и производится надавливание 1–3 кг на глубину 0,5–2 см. Давление чаще прерывистое, реже постоянное.

б) Надавливание большой поверхностью. Основания ладоней (чаще всего) устанавливаются над массируемой поверхностью, и производится давление 2–5 кг на глубину 1–5 см.

в) Давление с вращением. Палец устанавливается на точку, производится надавливание и, не ослабляя давление, палец совершает вращательные движения по часовой стрелке (ввинчивание) – бу, или против часовой стрелки (вывинчивание) – се со скоростью 80–140 вращательных движений в минуту.

г) Растирание. Ладонь прижимают к поверхности кожи и производят линейные растирания до видимой гиперемии (покраснения) кожи.

д) Защипывание. Сильное воздействие на точку до появления интенсивной гиперемии. Обычно выполняется тремя пальцами – большим, указательным и средним.

е) Вибрация. Выполняется с нажатием на точку пальцем или ребром ладони и одновременными вибрирующими движениями со скоростью обычно 120–180 колебаний в минуту.

Возбуждающий метод (бу) – заключается в применении резких, прерывистых и сильных давлений или вращательных движений (до 10 движений) со скоростью 4 вращения в одну секунду до появления чувства онемения, легкой боли в точке. Продолжительность воздействия на одну точку составляет 30–10 секунд. Затем переходят к массажу других точек. Обычно за сеанс используется 6–8 точек.

Успокаивающий метод (се) – характеризуется медленно нарастающей интенсивностью воздействия и глубоким распространением воздействия. Вначале в точке проводят поглаживание, затем – надавливание пальцем до появления чувства ломоты, а иногда и боли. При появлении указанных ощущений давление на точку следует прекратить, но палец от точки не отрывать. Так повторяют 2–3 раза.

2. Постукивание по определенным точкам и зонам тела.

Проводится в определенном ритме: чаще с постоянными промежутками между ударами, реже по 5 или 7 ритмичных ударов с последующим промежутком, одинаковой силы, с частотой 120–140, реже 160–200 ударов в минуту ударными поверхностями тела, которые используются как для поражения, так и для восстановления – акуперкуссии.

3. Звуковое воздействие – воздействие с помощью звуков (вибрации): Киай, Хай, Йа, Осс, Ай, А, О, У и дыхания (золотая пыль).

Звуковое катсу – использование специального крика либо для реанимации человека или выведения из опасных состояний, вызванных ударом, либо, наоборот, для поражения на расстоянии 1–2 метра. При поражении такой звук может привести к обездвиживанию противника на несколько секунд или к обмороку. Если же обычный контактный удар выполняется вместе со специально натренированным криком, то он обладает необыкновенно разрушительной силой.

В момент исполнения кимэ нужно издать резкий крик «Киай», исходящий как бы из всего тела. Так же, как и в ката, Киай значительно усиливает мощь приема. Кроме того, Киай лучше всего выражает дух пути воина (буси-до). Киай опытного мастера бусидо настолько пронзителен, что пугает противника и сковывает его движения. Отрабатывают полную синхронность кимэ и Киай.

Использовались в Тоата-но-дзюцу (искусство удара на расстоянии) несколько видов крика: «Киай» – в Киай-катсу и Киай-дзюцу, «Йаа» – в момент нанесения удара (атеми), «Хо» – останавливающий и парализующий звук, «Йоо» – добивающий победный клич, «Умм» – внутренний, мобилизующий Ки, защитный звук, «Хай» – использующийся в Каппо, «Осс» – мобилизующий психику, а также «А», «О», «У» и другие.

Упражнения для передачи звуков на расстоянии

1. При проведении звукового сигнала мысленно послать его в какую-либо часть своего тела, постараться отчетливо почувствовать там вибрацию.

2. При проведении звукового сигнала положить свою ладонь на какую-либо часть тела партнера и постараться почувствовать в ней вибрацию.

3. Мысленно через рот послать звук в какую-либо часть тела партнера, затем выяснить его ощущения.

Тренировка голосового аппарата для воздействия звуковой волной

Прежде чем приступить к тренировкам голосового аппарата, нужно залечить все зубы, поскольку они могут быть еще сильнее разрушены создаваемой звуковой волной.

1. Непосредственно перед началом тренировки продезинфицировать рот путем полоскания и питья небольшого количества отвара смеси эфиросодержащих трав и коры дуба с добавлением туда меда и прополиса.

2. Растянуть мышцы шеи и голосовых связок; для этого необходимо, запрокинув голову, делать глотательные движения и одновременно массировать горло.

3. Встать в широкую фронтальную стойку, поджав ягодичы и напрягая низ живота, и петь гласные звуки в разных тональностях и с разной продолжительностью.

4. Петь бесшумно, меняя на выдохе продолжительность и тональность неслышимого звука.

5. Петь на вдохе слова: «пай», «паяй».

Исцеляющие звуки

При пении необходимо помнить, что чем дольше длится звук, тем сильнее его воздействие на соответствующий ему орган.

При произнесении звука «ЬИ» вибрирует головной мозг.

При произнесении звука «И» вибрируют глотка и гортань.

При произнесении звуков «А», «О» происходит вибрации в области груди.

При произнесении звуков «Э», «О», «У» вибрируют печень, легкие, сердце, желудок.

Произнесение слова «АНА-ХАТ» с ударением на последнем слоге имеет исцеляющее воздействие на сердце.

Произнесение слова «ОО-ХАМ» имеет исцеляющее воздействие на область щитовидной железы.

Произнесение слова «ХАМ-САХ» имеет положительное воздействие одновременно на головной мозг и на сердце.

При грудных болях и гипертонической болезни выполнить диафрагмальное дыхание: на 4 счета – вдох, на 4 счета – выдох, затем – массаж активных точек над верхней губой, на подбородке, в уголках губ. После этого отдохнуть, расслабиться и петь: «ХРАМ-АМ-ЗУМ-МЕН».

При склерозе мозговых сосудов:

а) петь «ПАА-ИИИ» на восходящем и нисходящем потоках с акцентом на «И»; вибрация должна чувствоваться в груди, а при произнесении звука «И» и в ушах;

б) петь «М-ПОМ»: звук «М» необходимо произносить коротко, с закрытым ртом, слог «ПОМ» – также коротко, имитируя удар колокола.

Техники восстановления

1. Восстановление функций головного мозга. Первая помощь при потере сознания после ударов в голову

1. Произвести точечный массаж (акупрессуру) точки VG-26: 6–10 надавливаний концом ногтя большого пальца (рис. 3773).

2. Захватить кончик носа (точка VG-25), поворачивать и пощипать его (рис. 3774).

3. Произвести легкое постукивание (акуперкуссию) точки VG-20 концом среднего пальца или сгибом межфалангового сустава этого же пальца в положении сидя.

4. Промассировать мышцы шеи сзади (рис. 3775).

5. Произвести акупрессуру точки GI-4 (рис. 3776).

Расположение точек:

VG-25 – располагается в центре кончика носа. Применяется при шоке, обмороке, носовом кровотечении.

VG-20 – несимметричная, находится на задней срединной линии на 5 цуней (1 цунь = примерно 1,5–2 см) выше передней границы волосистой части головы, на макушке. Применяется при обмороке, шоке.

VG-26 – несимметричная, находится на средней линии под носом в верхней трети вертикальной борозды верхней губы. Одна из важнейших точек, используемых для оказания неотложной помощи. Применяется при обмороке, шоке, коллапсе, отеке головного мозга, головной боли.

GI-4 – симметричная, находится на тыле кисти между 1-й и 2-й пястными костями, ближе ко 2-й пястной кости. Точка широкого спектра действия. Общеукрепляющая, восстанавливает верхнюю часть тела.



Рис. 3773

Рис. 3774

Рис. 3775

Рис. 3776

2. Техника остановки носового кровотечения

1. Сидя на коленях, запрокинуть голову назад (рис. 3777).
2. Акуперкуссия точек VB-20 согнутым 3-м пальцем (рис. 3778).
3. Уложить пострадавшего на спину; ребро ладони установить на переносицу (точка PC-3), ладонью в сторону тела. Так держать неподвижно или с вибрацией 4–5 минут (рис. 3779)
4. Положить ладонь левой руки на лоб, а большим пальцем надавить на точку VG-16, удерживая давление 5-6 секунд. Повторить 5–6 раз (рис. 3780)
5. Акуперкуссия пятки кулаком 5–10 раз (рис. 3781).

Расположение точек:

VB-20 – симметричная, под затылочной костью выше задней границы роста волос на 1 цунь, в ямке у наружного края трапециевидной мышцы, где пальпируется углубление. Точка широкого спектра действия. Применяется при болях в области головы, шеи, спины, кровотечении из носа, заболеваниях глаз и понижении слуха.

PC-3 – в центре переносья, на середине линии, соединяющей внутренние концы бровей. Применяется при головокружениях, обмороке, носовом кровотечении, нарушении сна, заболеваниях глаз.

VG-16 – несимметричная, располагается между затылочной костью и 1 шейным позвонком, выше задней границы роста волос на 1 цунь. Применяется при головной боли, носовом кровотечении, психических расстройствах, гемиплегии.



Рис. 3777

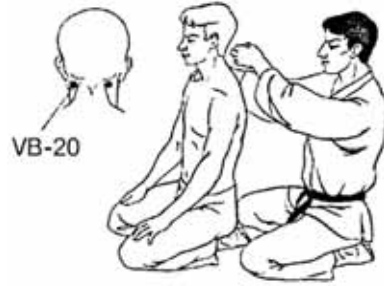


Рис. 3778

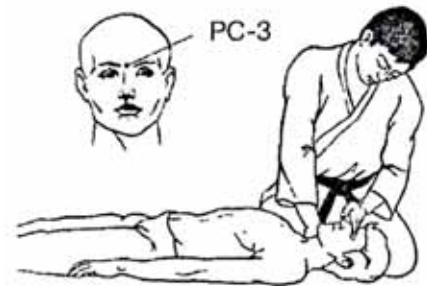


Рис. 3779

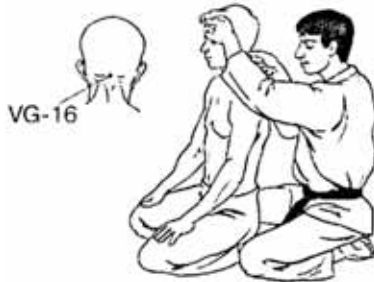


Рис. 3780



Рис. 3781

3. Техника при рефлекторной остановке дыхания, произошедшей в результате удара в солнечное сплетение, при удушьях.

1. Акуперкуссия ключицы ребром ладони – 10–15 ударов (рис. 3782).
2. Акупрессура точки R-27 – 5–10 надавливаний, можно одновременно с массажем точки VC-22 (рис. 3783).
3. Акуперкуссия боковых отростков шейных позвонков ребром ладони 1–2 минуты (рис. 3784).
4. Акупрессура и акуперкуссия в области точек V-10.
5. Наклонить голову вперед и произвести акуперкуссию точки VG-14 – 20–25 ударов (рис. 3785).
6. Пострадавший лежит на спине. Расположить свои руки на грудной клетке пострадавшего. Произвести силовой массаж кончиками пальцев в направлении пупка и под мечевидным отростком глубоко нажать на точку VC-14. Повторить это движение 5–10 раз (рис. 3786).
7. Пострадавший лежит на спине. Большим пальцем руки найти точку VC-1 в промежности, предварительно разведя в стороны и согнув ноги пострадавшего в коленных и тазобедренных суставах. Установить большой палец ноги на данную точку. Произвести 8–12 глубоких надавливаний на эту точку, при этом выпрямляя ноги пострадавшего в сторону реанимирующего (рис. 3787).

Самовосстановление: сесть на колени – вдох, наклониться вперед, достав головой татами – выдох. Повторить 10 раз (рис. 3788, 3789).

Расположение точек:

R-27 – располагается у нижнего края ключицы в подключичной ямке, кнаружи от средней линии груди на 2 цуня. Применяется при удушье, кашле, одышке, болях в груди, рвоте.

VG-14 – располагается между остистыми отростками 7-го шейного и 1-го грудного позвонков. Применяется при кашле, удушье, астме, судорогах, астенических состояниях.

V-10 – симметричная, располагается выше задней границы роста волос на 2 см, от средней линии головы на 1,33 цуня. Регулирует кровообращение и дыхание.

VC-1 – располагается в промежности между наружными половыми органами и задним проходом. Применяется для стимуляции дыхания при оживлении. Является специфической точкой при утоплении (дэки-си-кату).

VC-1 – несимметричная, находится на передней срединной линии, на 2 см ниже конца мечевидного отростка грудины, над солнечным сплетением. Активизирует деятельность головного и спинного мозга через солнечное сплетение. Применяется при кратковременной потере сознания, затрудненном дыхании, психических расстройствах.



Рис. 3782

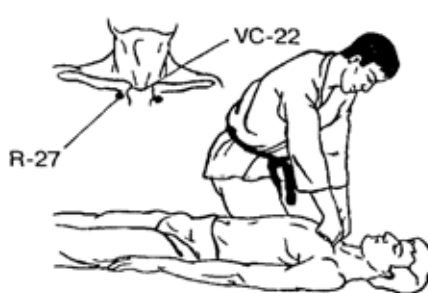


Рис. 3783

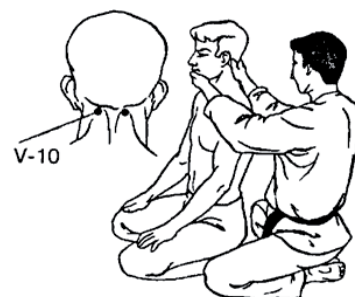


Рис. 3784



Рис. 3785



Рис. 3786



Рис. 3787



Рис. 3788



Рис. 3789

4. Техника восстановления после ударов в область сердца, по сонной артерии, при шоке

1. Акуперкуссия грудины кончиками пальцев рук или ребром ладони – 20–30 ударов, с частотой 120–140 ударов в минуту (рис. 3790).

2. Пострадавший находится в положении сидя. Акуперкуссия ребром или основанием ладони точки VG-14 – 20–25 ударов (рис. 3791).

3. Силовой массаж (поглаживание) области сердца сверху-вниз-влево правой рукой. Для этого больного усадить, удерживая, как показано на рисунке 3792. Ритм массажных движений 16–18 в минуту.

4. Нажатие коленом в межлопаточной области на точку VG-10. Для этого пострадавший усаживается, колено устанавливается в его межлопаточной области, руки реаниматора располагаются в подмышечной области сидящего. Выполняем нажим коленом вперед с одновременным нажимом руками назад. Произвести ритмичные движения с частотой 18–20 в минуту (рис. 3793).

5. Модификация предыдущего приема. Исходное положение то же, только коленом производятся не нажатия, а удары. Произвести 10–12 ударов в область точек VG-10 и VG-11. Акуперкуссию данных точек можно провести согнутым 3-м пальцем руки.

6. Модификация предыдущих двух приемов. Пострадавший находится в положении лежа на животе. Основания ладоней располагаем одна на другую и на ту же точку в межлопаточном пространстве. С помощью веса собственного тела производим 8–10 глубоких надавливаний (рис. 3794).

Расположение точек:

VG-14 – располагается между остистыми отростками 7-го шейного и 1-го грудного позвонков.

VG-10 – несимметричная, находится на задней линии под остистым отростком 7-го грудного позвонка. Применяется при шоке, нарушении сердечной деятельности, одышке, болях в области спины.

VG-11 – несимметричная, располагается между остистыми отростками 5-го и 6-го грудных позвонков. Точка, регулирующая общее состояние организма.



Рис. 3790



Рис. 3791



Рис. 3792



Рис. 3793



Рис. 3794

5. Общевосстанавливающий метод

1. Пощипывание точки VC-6 тремя пальцами. Пострадавший находится в положении сидя. Воздействие производится в течение 2–3 минут (рис. 3795).

2. Пострадавшего уложить на спину, ладони расположить внизу живота таким образом, чтобы основания ладоней располагались над лобком, концы больших пальцев в районе пупка, а остальные пальцы направлены в правую и левую подвздошные области. Выполнять 20–30 нажатий по направлению к солнечному сплетению (рис. 3796).

3. Пострадавшего уложить на спину, большие пальцы обеих рук (один на другой) расположить над точкой VC-6. Произвести 10–12 глубоких нажатий (рис. 3797).

Расположение точек:

VC-6 – располагается на средней линии живота, ниже пупка на 1,5 цуня (примерно 3 см). Одна из самых важных точек в восточной медицине. Энергетический центр (нижний) человека. С этим центром связано большинство тайн и сверхвозможностей в боевых искусствах.



Рис. 3795



Рис. 3796



Рис. 3797

6. Снятие болевого синдрома и восстановления нормальной работы почек после проведения ударов или падения на нижнюю часть спины.

1. Производится акупрессура точек R-1 большими пальцами рук в течение 1–2 минут (рис. 3798).

2. Усадить пострадавшего и произвести легкую акуперкуссию рукой точки VG-3. Необходимо 10–15 ударов. Очень осторожно! (рис. 3799).

3. Акупрессура точки VG-4 по часовой стрелке в течение 3–5 минут.

4. Акуперкуссия точки VG-4 основанием или ребром ладони частотой 26–30 ударов в минуту на протяжении 2–3 минут (рис. 3800).

Расположение точек:

R-1 – симметричная, находится на подошвенной поверхности стопы в ямке, которая образуется при сгибании пальцев. Применяется при головной боли, головокружении, носовом кровотечении, шоке, маниакальных состояниях.

VG-3 – располагается между остистыми отростками 4-го и 5-го поясничных позвонков. Используется при парезе и параличе нижних конечностей. Укрепляет меридиан почек и поясницу, усиливает жизненную энергию почек.

VG-4 – несимметричная, находится на задней срединной линии между остистыми отростками 2-го и 3-го поясничных позвонков. Является ключевой точкой для повышения физической энергии. Особенно эффективна при крайнем физическом и психическом истощении.



Рис. 3798



Рис. 3799



Рис. 3800

7. Снятие болевого синдрома после ударов в пах или промежность.

1. Акуперкуссия точки R-2 ребром ладони или согнутым 3-м пальцем до обезболивающего эффекта. Пострадавший находится в положении лежа на спине. Своей левой рукой поднимаем ногу, удерживая за ахиллово сухожилие, и производим акуперкуссию точки R-2 ребром ладони или согнутым 3-м пальцем в направлении пятки до обезболивающего эффекта (рис. 3801).

2. Акуперкуссия пятки ребром или основанием ладони в течение 1–2 минут. Исходное положение, как описано выше.

3. Если пострадавший находится в положении сидя, необходимо сзади обхватить пострадавшего за подмышечные впадины и поднимать и приземлять его на нижнюю часть седалищной кости таза (на точку V-36). В случае удовлетворительного состояния пострадавшего рекомендуем ему попрыгать, сидя на ягодицах самостоятельно 10–15 раз (рис. 3802).

4. Пострадавшего в вертикальном положении берем сзади за подмышечные впадины и поднимаем и приземляем на пятки, производя таким образом воздействие 15–20 раз. В случае удовлетворительного состояния пострадавшего заставляем прыгать с жестким приземлением на пятки также 15–20 раз (рис. 3803).

5. Усадить пострадавшего и произвести в районе точки VG-3 акуперкуссию рукой, сложенной в кулак, 10 раз (рис. 3804).

Расположение точек:

R-2 – симметричная, находится на внутренней части середины свода стопы. Используется для облегчения боли, вызванной повреждением яичек, а также для преодоления страха.

V-36 – симметричная, располагается в центре подъягодичной складки. Применяется при болях в малом тазу, ишиасе, параличе ног.



Рис. 3801



Рис. 3802



Рис. 3803

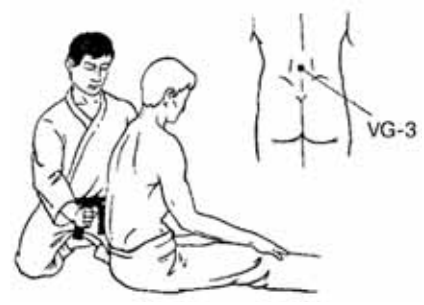


Рис. 3804

8. Техника оживления с помощью крика

Наиболее распространенным криком в японских боевых искусствах является «Киай» (Ки – энергия, айт – объединять, концентрировать). Чтобы «Киай» вызвал требуемый эффект для оживления физиологических процессов, он должен обладать особым качеством и цельностью. Также требуется соблюдение ряда условий для правильного выполнения «Киай», которые осваиваются в течение нескольких лет тренировок. Одним из основных требований для проведения «Киай» является наличие наполненного мощью и энергией центра (Танден), расположенного в нижней части живота, и способность концентрированно изливать энергию Ки. Описать издаваемый звук довольно сложно, но основными особенностями его являются: а) исходит из Танден; б) слышится как своеобразное «а»; в) концентрированный и короткий; г) со «стальным оттенком»; д) консонанс высоких и пронзительных тонов.

1. Сесть на колени рядом с лежащим пострадавшим лицом к голове. Положение лежащего – на спине, лицо – вертикально вверх, голова на оси туловища. На глубоком вдохе заполнить грудную клетку и особенно живот и Танден воздухом. Задержать на долю секунды и с сильным выдохом из Тандена произвести «Киай», напрягая мышцы живота (рис. 3805).

2. Положение пострадавшего – лежа на спине. Реанимирующий становится в широкую фронтальную стойку над бедрами лежащего. Корпус в вертикальном положении, руки – ладонями вверх по бокам туловища чуть ниже подмышечных впадин. Вдох и выдох с «Киай» производим так же, как и в п.1, но добавляем выпрямление рук в сторону головы пострадавшего с выбросом Ки и напряжением мышц рук и живота (рис. 3806).

3. Садимся на колени у ног лежащего пострадавшего лицом к обеим подошвам. Руки, как в п.2. Вдыхая, заполняем Танден воздухом и на выдохе издаем звук «Хай». Выпрямляя руки, направляем Ки в центр обеих подошв, в точку R-1 (рис. 3807).

4. Садимся на колени у головы лежащего на спине пострадавшего лицом к его макушке. Руки располагаются ладонями вверх по бокам туловища чуть ниже подмышечных впадин. Вдыхая, заполняем Танден и на выдохе издаем звук «Йа», направляя Ки с помощью рук в точку VG-20 (рис. 3808).



Рис. 3805



Рис. 3806



Рис. 3807



Рис. 3808

Приложение 3

ТРЕНИРОВКА ГОЛОСОВОГО АППАРАТА И ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ КРИКА

Тренировка губ

Сделать быстрый вдох через нос и, медленно выдыхая через рот, произвести, насколько хватит дыхания, протяжный звук «пру-у-у-у» – при этом губы должны быстро вибрировать за счет ровного потока воздуха, проходящего между ними. Упражнение способствует расслаблению мышц лица, положительно влияет на кору головного мозга, снимает нервное напряжение. Эффект усиливается за счет кругового движения перед собой руками вовнутрь, в котором ладони должны пересекать струйку воздуха, выходящую из рта.

Тренировка языка

Сделать быстрый вдох через нос и, медленно выдыхая через рот, произвести, насколько хватит дыхания, продолжительный звук «р-р-р»; при этом язык должен быстро вибрировать за счет создаваемого ровного потока воздуха. При запрокидывании головы назад созданные языком вибрации будут положительно влиять на щитовидную железу.

Тренировка горла

Запрокинув голову назад, проводить глотательные движения, затем выполнить резкий вдох через нос и, медленно выдыхая воздух через рот, произвести долгий звук «х-х», «ха», «ху», «хи», «хо» или «хы». Упражнение положительно влияет на мозжечок, кору головного мозга, железы внутренней секреции.

Открытие звукового канала

а) Сделать резкий вдох через нос, слегка открыть рот, сложить лодочкой язык, положить его на нижнюю губу и, медленно выдыхая воздух, как бы из глубины таза произвести звук, напоминающий паровозный гудок.

б) Сесть, положить слегка согнутые и напряженные пальцы рук чуть выше колен, пальцы ног также слегка согнуть и напрячь; затем, вытягивая шею вперед, на выдохе сильно напрячь мышцы живота, произвести звук, похожий на рычание, позыв тошноты. В момент проведения упражнения сжимать анус и представлять, что энергетика поднимается из глубины таза и выходит между шестым и седьмым шейными позвонками.

в) Сделать быстрый вдох через нос; резко напрягая мышцы живота, сделать несколько быстрых выдохов сквозь прижатые к зубам напряженные губы, производя жесткий звук «пру». Упражнение способствует положительному влиянию на мозг, слух, зрение, обоняние, усиливает сенсорную чувствительность лица; его рекомендуют выполнять после отработки более мелодичных звуков; особый эффект достигается благодаря круговым движениям рук наружу, во время которых ладони пересекают струю воздуха, выходящую из рта.

г) Сделать вдох через нос, на выдохе произнести долгое «а-а-а»; поколачивать себя вначале пальцами по лбу, потом по щекам, подбородку, груди и в конце – по нижнему краю ребер.

**Система звуковых и дыхательных упражнений,
предназначенных для совершенствования криков и силы голоса**

1. А-А-А

Варианты исполнения:

а) монотонный;

б) монотонно-импульсивный с издаванием звука через равные промежутки времени;

в) с повышением и понижением, усилением и ослаблением;

г) с переходом на другие звуки (в первую очередь состоящие из гласных). При тренировке особое внимание следует обращать на фазы пропадания звука.

2. П-А-А-Й

Короткий звонкий громкий крик.

3. П-А-А-А-А-Й и ПА-Й-Я-ЯЙ

Продолжительные громкие и звонкие крики.

4. О-О-О

См. п. 1 плюс управление звуком губами и движениями горла и головы.

5. С-С-С

Сдавленный выдох через зубы.

6. И-И-И-И

Высокий звук, сдавленный горлом.

7. Э-Э-Э

Рычащий низкий горловой.

8. Ы-Ы-Ы

Варианты:

а) монотонный;

б) рычащий.

9. АС-С-ПАЙ

Крик после напряжения.

10. ПА-А-ЙС-С-С

Крик перед напряжением.

11. Я-Й-А-Я-Й-А

Пронзительный крик с подвыванием.

12. Э-О-О-Э-О-О

Утробный вибрирующий звук, отдающийся в нижних отделах живота.

13. Э-Р-Р-Р

Грудной рычащий звук.

14. Имитация рычания и лая собаки с помощью напряжения горла и губ.

15. Имитация кваканья лягушки с помощью загибания вверх одной из сторон языка и пропускания между ним и небом втягиваемого расширяющимся горлом воздуха.

16. Имитация криков петуха и другой домашней птицы с помощью движений головы вперед и назад и напряжения горла и нижней челюсти.

17. Имитация криков птиц с помощью губ и пальцев.

18. Имитация криков птиц – горлицы, некоторых сов и т.д. – с помощью дуновения в «коробочку» из сложенных вместе кистей рук со входом между согнутыми большими пальцами.

19. Имитация звуков домашних животных: коров, свиней за счет втягивания воздуха.

20. Имитация звуков диких и домашних животных (лошадей, волков и т.д.) за счет выталкивания диафрагмального воздуха.
21. Имитация звуков неживой природы.
22. Приговаривание установочных и угрожающих фраз с различной интонацией.
23. Е-Е-Й-И-О
Крик мобилизации и оказания гипнотического действия на противника.
24. 3-3-3
Зудящий звук для продолжительного усилия.
25. Спонтанный крик при приеме ударов на тело.
26. Индивидуальный крик на максимально высоких частотах.
27. Индивидуальный крик на максимально низких частотах.
28. Беззвучный крик при напряженных голосовых связках.
29. Рык – низкий звук, похожий на рычание, исходящий из груди; при правильном исполнении пальцы рук ощущают прилив тепла и покалывание; происходит остановка боли и кровотечения.
30. Медитативный концентрирующий звук, подбираемый индивидуально.
31. Медитативный расслабляющий звук, подбираемый индивидуально.
32. Н-Н-Н
Монотонный звук, вызывающий вибрации в разных частях тела.
33. М-М-М-ОМ-М-М
Монотонный звук, вызывающий вибрации в мозгу и в различных нервных центрах
34. ХоХ-ХоХ Прочищающий звук-выдох.
35. ХУУ-ХУ-ХУ-ХУ-У

Нормализующее работу сердца антистрессовое дыхание с короткими «до-вдохами» в промежутках

1) При проведении ударов руками снизу-вверх издается очень короткий и резкий звук «Хен». Произносить его надо на выдохе через нос, с плотно сжатыми зубами и губами, одновременно напрягая межреберные мышцы и втягивая низ живота, меняя тональность с низкой на более высокую.

2) Следующий – звук «Хе». Издавать его надо с напряженным ртом, коротко и резко, втягивая на выдохе низ живота, меняя при этом тональность с более высокой на более низкую.

3) При ударах руками и ногами сверху вниз, в подбиваниях и боковых ударах кулаком используются крики «И», «Хей», «Хе-и». В момент выкрика «И» рот растягивается в улыбке, между зубами остается небольшая щель, кончик языка прижимается к нижним зубам, резко поджимаются межреберные мышцы и низ живота, издается ровный и короткий звук.

4) Удары ногами и руками из низких стоек и с длинных дистанций желательнее сопровождать криком «Ке». Звук должен быть долгим, напоминающим раскаты грома; в момент выдоха губы растягиваются, кончик языка прижимается к нижним зубам.

5) В конце поединка или занятия используется крик «Вей». Он издается громко и протяжно. В начале исполнения зубы неплотно сжаты и с нарастанием выдоха разжимаются; живот по возможности расслабляется; представляйте, что энергия Ци поднимается от ног, очищает тело и выходит через рот.

Во время проведения звуковых упражнений необходимо поджимать анальный сфинктер (мускулы заднего прохода), ягодицы, напрягать низ живота; после тренировки голосового аппарата желательно поласкать горло ингаляционными настоями.

Управление тональностью звука происходит за счет тренировки мышц лица, губ, горла, специальных движений шей, головой, подбородком, прыжков, поколачиваний различных участков тела и напряжением конечностей.

Передача звуков на расстоянии

1) При проведении звукового сигнала мысленно его послать в какую-либо часть своего тела и постараться отчетливо почувствовать там вибрацию.

2) При проведении звукового сигнала положить свою ладонь на какую-либо часть тела своего партнера и постараться почувствовать в ней вибрацию.

3) Мысленно через рот послать звук в какую-либо часть тела партнера, затем выяснить его ощущения.

Восстановительное голосовое дыхание

Быстро вдохнуть через нос, сложить губы трубочкой, сделать через рот два резких коротких выдоха и один длинный и плавный, затем ладонью правой руки растереть круговыми движениями левое плечо. Повторить комплекс три раза, затем сделать быстрый вдох через нос, высунуть изо рта сложенный желобком язык и произвести длинный свистящий выдох, похожий на паровозный гудок.

Приложение 4

ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО СЭН'Э

1. Общие положения.

1.1. Настоящие правила предназначены для обязательного руководства при организации и проведении соревнований по СЭН'Э, проводимых и санкционированных Всероссийской федерацией СЭН'Э.

2. Соревнования.

2.1. Категории соревнований:

а) личные – определяются только личные результаты и места участников в своих весовых категориях;

б) командные – команды встречаются друг с другом, и по результатам этих встреч определяются места команд;

в) лично-командные – определяются личные места участников, а место команды определяется в зависимости от личных результатов ее участников в соответствии с Положением о соревнованиях;

г) квалификационные – личные и командные места не определяются, а результаты участников засчитываются для повышения или подтверждения их спортивной квалификации.

Категория соревнований определяется Положением о соревнованиях в каждом отдельном случае.

2.2. Вид программы соревнований:

а) поединки.

2.3. Способы проведения соревнований:

а) по круговой системе;

б) по олимпийской системе с выбыванием после поражения и утешительными поединками;

в) по смешанной системе.

2.4. Порядок встреч между участниками (командами) определяется жеребьевкой. Жеребьевка проводится Главной судейской коллегией и в присутствии представителей команд в каждом виде соревнований, способом лотереи или с помощью компьютерной программы.

3. Участники соревнований.

3.1. Возрастные группы:

Группа	Возраст
младшие юноши	12–14 лет
младшие девушки	12–14 лет
старшие юноши	15–17 лет
старшие девушки	15–17 лет
юниоры	18–20 лет
юниорки	18–20 лет
мужчины	18 лет и старше
женщины	18 лет и старше

3.2. Весовые категории соревнований по поединкам:

12 – 14 лет		15–17 лет		18 – 20 лет		18 лет и старше	
Мл. юноши	Мл. девушки	Ст. юноши	Ст. девушки	юниоры	юниорки	Мужчины	Женщины
37 кг	40 кг	47 кг	45 кг	63 кг	50 кг	63 кг	50 кг
40 кг	45 кг	50 кг	50 кг	67 кг	55 кг	67 кг	55 кг
43 кг	45+ кг	53 кг	50+ кг	71 кг	60 кг	71 кг	60 кг
47 кг		57 кг		75 кг	60+ кг	75 кг	60+ кг
52 кг		62 кг		80 кг		80 кг	
58 кг		68 кг		85 кг		85 кг	
58+ кг		68+ кг		Абс. В/К		Абс. В/К	

3.3. Требования к участникам соревнований:

а) требования к участникам соревнований, перечень представляемых на мандатную комиссию документов оговариваются Положением о соревнованиях;

б) участники Всероссийских соревнований должны быть членами Всероссийской федерации СЭН'Э;

в) заявка на участие в соревнованиях оформляется по установленной форме с обязательным наличием заверенных печатями подписей руководителей командирующих организаций, представителя и врача, удостоверяющих соответствующую подготовленность участников, срок представления заявок указывается в Положении о соревнованиях.

г) допуск участников осуществляется Мандатной комиссией в составе представителя команды, Главного судьи или его заместителя, Главного секретаря, Главного врача и членов комиссии, которые проверяют заявки и документы участников на соответствие требованиям Положения.

д) допуск участников осуществляется согласно Положению о соревнованиях.

е) спортсмен может участвовать в соревнованиях в следующей возрастной группе, если разница в возрасте составляет не более года, имеет соответствующий разряд по СЭН'Э и письменное разрешение родителя.

ж) к участию в соревнованиях допускаются спортсмены, прошедшие процедуру официальной регистрации.

3.4. Экипировка участников:

а) костюм белого цвета;

Костюм должен состоять из двух частей: куртка, брюки.

Подол куртки должен быть ниже середины бедра, но выше колена. Рукава куртки должны быть не короче середины предплечья и не длиннее запястья. Брюки должны закрывать голень. Рукава и брюки закатывать запрещается.

Участнику запрещается выступать в неопрятном костюме (рваном, грязном, мятом) или в костюме, не соответствующем стандарту, установленному Правилами соревнований, а также в обуви.

б) пояс красного (синего) цвета, соответствующий порядку выхода на площадку;

в) девушкам, юниоркам и женщинам обязательно ношение под курткой белой футболки и протектора на грудь;

г) капа одночелюстная;

д) накулачки единого образца красного (синего) цвета, соответствующего порядку выхода на площадку;

Накулачники должны быть легкие, красного или синего цвета из мягкого материала толщиной 3-4 сантиметра, с открытыми пальцами. Запрещается использование тяжелых накулачников для контактных единоборств.

е) разрешается использование мягких контактных линз, мягкой раковины на пах, эластичных бинтов и бандажей;

ж) участнику во время поединка запрещается иметь на себе кольца, браслеты, серьги, цепочки, заколки и другие предметы, которые могут послужить причиной травмы. Запрещено использовать дополнительное защитное оборудование.

3.5. Права участников соревнований. Участник имеет право:

а) обращаться к судьям через представителя своей команды;

б) за 1 час до начала взвешивания проводить контроль своего веса на весах официального взвешивания;

в) в ходе соревнований получать медицинскую помощь, но не более пяти минут в течение одного поединка;

г) при необходимости остановки поединка подавать условный сигнал рукой, поднимая ее вверх;

д) своевременно получать необходимую информацию: о ходе соревнований, Программу соревнований, изменения в Программе соревнований, состав пар очередного круга, результаты схваток и т.п.

3.6. Обязанности участников соревнований. Участники обязаны:

а) соблюдать Правила проведения соревнований и Положение о соревнованиях;

б) быть корректным по отношению ко всем участникам, судьям, лицам, проводящим и обслуживающим соревнования, а также по отношению к зрителям;

в) выполнять требования судей;

г) иметь опрятный внешний вид: коротко отстриженные ногти без нанесения цветного покрытия, короткая стрижка, не закрывающая линию бровей, для мужчин, убранные в причёску длинные волосы или стрижка для женщин;

д) в течение одной минуты с момента объявления своего имени и фамилии, появиться на площадке. При неявке в указанное время, спортсмену объявляется поражение, а его сопернику чистая победа.

е) обмениваться с соперниками рукопожатием после поединка;

ж) при невозможности по каким-то причинам продолжать соревнования немедленно сообщить об этом в Судейскую коллегию.

3.7. Представители, тренеры и капитаны команд:

а) посредником между судейской коллегией и участниками, выставленными данной организацией, является представитель команды. Если команда не имеет специального представителя, его обязанности выполняет тренер или капитан команды;

б) представитель несет ответственность за дисциплину участников команды на соревнованиях, в местах размещения и питания. Обеспечивает своевременную явку их на соревнования;

в) представитель участвует в жеребьевке, присутствует на совещании Судейской коллегии, если оно проводится совместно с представителями;

г) представитель имеет право подать Главному судье устный и письменный протест (см. пункт правил 6.1–6.3), обоснованный ссылкой на статью и пункт Правил;

д) представителю, тренеру и капитану команды запрещается вмешиваться в действия судей и лиц, проводящих соревнования;

е) представитель во время соревнований должен находиться на месте, специально отведенном для представителей;

ж) представитель команды не может быть одновременно судьей данных соревнований;

з) за невыполнение своих обязанностей представитель может быть отстранен от руководства командой;

и) во время поединка тренер (в спортивной форме) может корректно инструктировать спортсмена, находясь на специально отведенном для этого месте около площадки, не покидая его во время поединка и не вмешиваясь в работу судей.

4. Судейская коллегия.

4.1. Состав судейской коллегии:

а) Главная судейская коллегия:

- Главный судья;
- заместитель Главного судьи;
- Главный секретарь;
- заместитель Главного секретаря;
- Главный медицинский судья.

б) судьи:

- арбитры;
- рефери;
- судьи на линии.

в) обслуживающий персонал:

- комендант;
- врачи;
- технические секретари;
- судьи-секундометристы;
- информаторы;
- судьи при табло;
- судьи при участниках.

4.2. Главный судья:

а) Главный судья руководит соревнованиями и отвечает за их проведение в соответствии с настоящими Правилами и Положением перед организациями, проводящими соревнования;

б) Главный судья не имеет права изменить Положение о соревнованиях, а также отстранить или заменить судей во время поединка;

в) выполнение распоряжений Главного судьи обязательно для участников, судей, представителей и тренеров команд;

г) по поручению Главного судьи его функции на соревнованиях может выполнять его заместитель;

д) Главный судья обязан:

- проверить необходимую документацию спортивного сооружения, готовность к соревнованиям помещения, оборудования, инвентаря, соответствие их требованиям настоящих Правил, составить акт приемки места проведения соревнования;
- сформировать бригады судей;
- организовать жеребьевку участников;

- утвердить программу соревнований;
- проводить заседания Судейской коллегии с участием представителей команд перед началом соревнований (для объявления Программы и порядка работы судейской коллегии) и ежедневно по их окончании (для обсуждения хода соревнований, результатов дня), а также в тех случаях, когда это требуется в ходе соревнований;
- принять все меры к тому, чтобы исключить, а при необходимости исправить ошибки допущенные судьями;
- своевременно вынести решение по заявлениям и протестам, поступившим от представителей (тренеров, капитанов) команд в соответствии со статьей 6;
- дать оценку работы каждого члена Судейской коллегии (с учетом мнения его непосредственного руководителя) по пятибалльной системе;
- в течение пяти рабочих дней сдать отчет в организацию, проводящую соревнования.

е) Главный судья имеет право:

- отменить соревнования, если к их началу отсутствует необходимая документация спортивного сооружения, место проведения, оборудование или инвентарь окажутся не соответствующими Правилам;
- прервать поединок, устроить перерыв или прекратить соревнования в случае неблагоприятных условий, мешающих нормальному проведению соревнований;
- внести изменения в Программу и график хода соревнований, если в этом возникла крайняя необходимость;
- переформировать бригады судей;
- отстранить судей, совершивших грубые ошибки или не справляющихся с исполнением возложенных на них обязанностей, отметив это в отчете и сообщив об этом в Судейскую коллегию;
- сделать предупреждение (или отстранить от выполнения обязанностей) представителям, тренерам и капитанам команд, допустившим грубость и вступившим в пререкания с судьями, а также подавшим необоснованные протесты;
- задержать объявление оценки технического действия или результата поединка, если мнения судей расходятся, а также, если он не согласен с их решением, для дополнительного обсуждения и вынесения окончательного решения.

4.3. Главный секретарь:

а) Главный секретарь руководит работой Секретариата соревнований:

- входит в Мандатную комиссию и бригаду судей на взвешивании;
- участвует в проведении жеребьевки;
- составляет Программу и график хода соревнований;
- ведет протоколы хода соревнований;
- составляет порядок встреч спортсменов по кругам;
- организует и руководит работой секретарей;
- контролирует оформление протоколов поединка, регистрации, квалификационного тура;
- оформляет распоряжения и решения Главного судьи;
- представляет Главному судье результаты соревнований на утверждение и необходимые данные для итогового отчета;

- дает сведения представителям, комментаторам и корреспондентам с разрешения Главного судьи.

б) в помощь Главному секретарю назначается Заместитель – один из секретарей.

4.4. Главный медицинский судья:

а) организует и руководит работой медицинского персонала:

- распределяет врачей на отдельные площадки;
- осуществляет наблюдение за участниками в процессе соревнований;
- принимает решения, основываясь на заключении врача соревнований о получении или симуляции спортсменом травмы;
- имеет право по медицинским показаниям останавливать поединки, которые не могут быть продолжены без его разрешения;
- ведет учет полученных травм каждым спортсменом.

б) проверяет правильность оформления заявок, наличие в них визы врача о допуске участников к соревнованиям;

в) контролирует взвешивание спортсменов;

г) следит за соблюдением санитарно-гигиенических требований в местах проведения соревнований;

д) не ставит диагноз, не лечит спортсмена;

е) при невозможности продолжения спортсменом поединка или соревнований, немедленно сообщает об этом Главному судье соревнований и представляет ему соответствующую справку для секретариата;

ж) по окончании соревнований представляет отчет о медико-санитарном обеспечении соревнований с указанием случаев заболеваний и повреждений.

4.5. Арбитр:

а) располагается за судьейским столом и руководит работой судейской бригады;

б) проводит процедуру замены судей на площадке:

- для улучшения реакции и внимания судей;
- когда рефери и участвующий в поединке спортсмен представляют одну команду;
- в случае крайней необходимости;

в) проводит совещание судей площадки;

г) уведомляет рефери о необходимости остановки поединка для исправления нарушений правил соревнований.

4.6. Рефери:

а) рефери, находясь на площадке и пользуясь средствами судейской сигнализации (свистком, терминами и жестами), руководит ходом поединка, оценивает приемы, действия и положения спортсменов и следит за тем, чтобы поединок проходил в строгом соответствии с Правилами.

б) дает команды о начале и возобновлении поединка;

в) предупреждает и наказывает участников поединка за различные нарушения до начала, во время и после окончания эффективного времени поединка;

г) прерывает поединок:

- когда один или оба участника выходят за пределы площадки (пункт 5.20.б);
- когда участники недостаточно активны и не делают реальных попыток проведения каких-либо технических действий;

- когда участник (участники) становится перевозбужденным, эмоционально неуравновешенным, что может привести к нарушению Правил соревнований;
- когда участник нарушил Правила или проводит запрещенные технические действия (статья 5.19) и ему необходимо объявить замечание или предупреждение;
- когда один или более судей на линии сигнализирует о нарушении Правил соревнований;
- по просьбе участника, если рефери считает это в данный момент возможным;
- по сигналу судьи на линии, если рефери считает это в данный момент возможным;
- по уведомлению арбитра;
- когда рефери необходима консультация в случаях, не предусмотренных Правилами;
- когда одному из участников необходима медицинская помощь;
- когда одежда участника становится растрепанной, что мешает или затрудняет свободу движения;
- когда процедура проведения соревнований подвергается любому внешнему воздействию, срыву, нарушению или вмешательству, что делает дальнейшее проведение соревнований затруднительным или невозможным;
- при необходимости присуждения баллов, победы, когда два или более судей на линии сигнализируют о присуждении баллов;
- по окончании времени поединка;
- когда возникает ситуация с непредвиденными обстоятельствами.

д) при голосовании судей имеет два голоса;

е) в случае сбивания (прерывания) дыхания у спортсмена, вызванного ударом его соперника рукой или ногой в туловище (кроме спины), рефери останавливает поединок, поднимает вверх правую руку, громко объявляет: «Сбив дыхания!». По истечении 10 секунд он громко объявляет: «Десять секунд!», и соответствующим жестом показывает оценку технического действия (пункты 5.11.в, 5.15.в, 5.19.а);

ж) в момент выполнения захвата одним из участников, рефери поднимает вверх правую руку, громко объявляет: «Захват!». Если технические действия участника не приносят победы или победного балла, по истечении 20 секунд рефери останавливает поединок и соответствующим жестом показывает оценку технического действия (пункты 5.11.а, 5.11.б, 5.16.в, 5.16.г, 5.17.б);

з) если в борьбе лежа участник применяет запрещенные технические действия, рефери, не останавливая схватки, требует от него прекратить проведение запрещенного приема и объявляет ему нарушение. В случае неподчинения, рефери прерывает борьбу, объявляет участнику еще одно нарушение за проведение запрещенного приема (пункт 5.20.а);

и) поединок может не прерываться, если один судья на линии сигнализирует о присвоении баллов, а рефери не оценивает технические действия.

4.7. Судья на линии:

а) судья на линии самостоятельно оценивает действия участников, сигнализируя флажками о своем мнении установленными жестами;

б) во всех случаях, когда, по его мнению, требуется прервать поединок, судья на линии делает соответствующий жест флажками, привлекая внимание рефери;

в) при голосовании судей имеет один голос.

4.8. Комендант:

а) отвечает за своевременную подготовку и художественное оформление мест соревнований, безопасность, размещение и обслуживание участников и зрителей, радиофикацию

помещения, поддержание порядка во время соревнований, а также обеспечивает все необходимые мероприятия по указанию Главного судьи;

б) организует и руководит работой персонала, обслуживающего место проведения соревнований и вспомогательные помещения;

в) отвечает за подготовку и пригодность к использованию специального оборудования и инвентаря для проведения соревнований.

4.9. Врачи:

а) осуществляют обследование и оказывают медицинскую помощь участникам в процессе соревнований;

б) дают заключение о возможности или невозможности продолжения участниками поединка или соревнований, немедленно сообщают об этом Главному медицинскому судье и представляют ему соответствующую справку.

4.10. Технические секретари, информаторы, судьи при табло:

а) технический секретарь находится за столом перед площадкой и по ходу поединка записывает в соответствующие графы судейского протокола оценки технических действий и наказания, которые объявляет рефери. По окончании поединка он записывает в протокол результат и время поединка (в формате: м.сс). Передает судейский протокол информатору для объявления результата поединка;

б) отметки технического секретаря в протоколе хода поединка:

- оценки технических действий в порядке их выполнения участниками заносятся в протокол цифрами 1, 2 или 3. Запись оценок приемов в схватке должна вестись таким образом, чтобы всегда можно было определить, какая из оценок последняя;
- нарушения обозначаются буквой «Н». Если участнику объявлено второе нарушение, его противнику засчитывается 1 балл – эта оценка должна быть очерчена кругом. Если участнику объявлено третье нарушение, его противнику засчитывается чистая победа;
- выход за площадку обозначается буквой «В». Если участнику объявлен второй выход, его противнику засчитывается 1 балл – эта оценка должна быть обведена. Если участнику объявлен третий выход, его противнику засчитывается чистая победа;
- чистая победа записывается с пояснением «сбив дыхания» или «болевого прием»;
- снятие участника с соревнований записывается с пояснением «травма» или «нарушение Правил» (статья 5.14.в);
- при невыходе участника на поединок он снимается с соревнований. Против его фамилии в зависимости от причины записывается либо «н/я» (неявка), либо «мед» (снят врачом), а его противнику записывается результат со временем 0 мин 00 сек (0.00 – победа из-за снятия противника до схватки);
- при определении результата поединка в соответствующих графах протокола записываются штрафные баллы согласно таблице №3. Номер по жребию победителя обводится;
- делать в протоколе другие записи запрещается.

в) Информатор:

- объявляет Программу соревнований и порядок проведения поединков;
- представляет судейскую бригаду, участников очередного и последующего поединков;
- комментирует поединки и объявляет их результаты.

г) судья при табло показывает оценки действий участников в поединке на электронном табло или на демонстрационном щите после того, как рефери их объявил;

д) в зависимости от характера информационного оборудования и уровня соревнований допускается совмещать работу судьи-секундометриста и судьи при табло или технического секретаря и информатора;

е) обязанности информатора, с разрешения Главного судьи, могут выполнять арбитры площадок.

4.11. Судья-секундометрист:

а) судья-секундометрист находится за столом перед площадкой. Он ведет отсчет эффективного времени поединка, борьбы в захвате и времени, проведенного у врача каждым спортсменом в течение поединка. За 30 секунд информирует судей и участников об оставшемся эффективном времени до окончания поединка. Ударом в гонг сигнализирует об окончании поединка;

б) судья-секундометрист фиксирует время выхода участников на площадку и объявляет каждые 30 секунд опоздания;

в) при перерыве в поединке судья-секундометрист, по команде рефери «стоп», останавливает секундомер и пускает его вновь по команде рефери «бой», ведя отсчет эффективного времени поединка;

г) при обслуживании участника врачом, судья-секундометрист фиксирует время получения им медицинской помощи, объявляя об истечении каждой минуты;

д) при команде рефери: «Сбив дыхания!» – судья-секундометрист фиксирует время сбивания дыхания и по истечении 10 секунд объявляет: «Время!»;

е) при команде рефери: «Захват!» – судья-секундометрист фиксирует время технических действий в захвате (броски, болевые и удушающие приемы) и по истечении 20 секунд объявляет: «Время!».

4.12. Судья при участниках обязан:

- перед началом поединков проверить явку участников и соответствие их экипировки требованиям настоящих Правил;
- ознакомить участников с Программой соревнований и порядком проведения поединков;
- сообщить арбитру о неявках и снятии участников с соревнований.

4.13. Форма одежды судей состоит из:

- однотонного темно-синего пиджака;
- однотонной белой рубашки;
- галстука, утвержденного ВФС;
- однотонных светло-серых брюк;
- черной обуви со спортивной подошвой.

4.14. Для обслуживания одной площадки необходимы следующие судьи: арбитр, рефери, три судьи на линии, судья-секундометрист, технический секретарь, информатор и судья при участниках.

4.15. Действия участников в поединке оценивает судейская бригада: рефери, три судьи на линии;

Каждый судья принимает решение по оценке технических действий участников самостоятельно, в спорных случаях аргументирует свои оценки соответствующими положениями Правил;

4.16. Судья обязан иметь судейскую форму, Правила соревнований, быть аккредитованным ВФС.

5. Правила судейства соревнований по поединкам.

5.1. Содержание поединков:

а) в СЭН'Э разрешается наносить удары руками, ногами, проводить броски, болевые и удушающие приемы, а также другие атакующие и защитные действия в определенных положениях.

б) соревнования начинаются с квалификационного тура, по результатам которого спортсменам присваиваются штрафные очки:

- в соревнованиях по круговой и смешанной системам штрафные очки квалификационного тура складываются со штрафными очками, полученными после каждого поединка;
- в соревнованиях по олимпийской системе штрафные очки квалификационного тура переносятся только на первый поединок в виде наказаний или баллов сопернику.

Способ проведения квалификационного тура и присвоение штрафных очков определяется Положением о соревнованиях. Квалификационный тур состоит из демонстрации техники и приемов самообороны.

5.2. Положения спортсменов:

а) «стоя» – положение, при котором спортсмен касается площадки только одной или обеими ступнями;

б) «лежа» – положение, при котором спортсмен касается площадки какой-либо частью тела, кроме ступней. «Лежа», а также при падении после бросков или при переходе в борьбу лежа, спортсмен может оказаться:

- «на спине» – в положении, при котором спортсмен касается площадки обеими лопатками или в темпе (без остановки) перекачивается по спине; положение «мост», при котором спортсмен находится спиной к площадке и касается ее только ступнями и головой, при этом голова может находиться на туловище спортсмена, приравнивается к положению «на спине»;
- «на боку» – в положении, при котором спортсмен касается площадки одной лопаткой, а его спина на уровне лопаток образует по отношению к ковру угол до 90°; положение «полумост», при котором спортсмен находится спиной к площадке и касается ее ступнями ног, головой и плечом, при этом голова и плечо может находиться на туловище спортсмена, приравнивается к положению «на боку»;
- «на груди» и «на животе» – в положении, при котором спортсмен касается площадки грудью или животом, а его спина на уровне лопаток образует по отношению к площадке тупой угол;
- «на ягодицах» или «на пояснице» – в положении, при котором спортсмен касается площадки одной (двумя) ягодицами или поясницей;
- «на плече» – в положении, при котором спортсмен касается площадки плечевым суставом или плечом, прижатым к туловищу;
- «на коленях (колени)» – в положении, при котором спортсмен касается площадки коленями (коленом), при этом он может сидеть на своих икроножных мышцах, не касаясь ягодицами поверхности площадки;
- «на руках (руке)» – в положении, при котором спортсмен касается поверхности площадки кистями рук (руки);

в) «в прыжке» – положение, при котором спортсмен ничем не касается площадки, при этом сохраняет баланс и способность эффективно защищаться или атаковать.

5.3. Удары:

а) кулаком – движение кулака вперед по прямой или по дуге с силой, приобретаемой от вращательного движения плечевого и локтевого суставов. Наносится передней и тыльной частями кулака;

б) локтем – движение руки, согнутой в локтевом суставе, по прямой или по дуге с силой, приобретаемой от вращательного движения плечевого сустава. Наносится передней и тыльной частью локтевой кости;

в) стопой – движение стопы вперед по прямой или по дуге с силой, приобретаемой от вращения тазобедренного и коленного суставов. Удар стопой может наноситься: подушечкой за пальцами, подъемом, ребром стопы и пяткой;

г) коленом – движение ноги, согнутой в коленном суставе, по прямой или по дуге с силой, приобретаемой от вращательного движения тазобедренного сустава. Наносится передней частью бедренной кости;

д) удар должен быть контролируемым – рука или нога должна вернуться после удара в исходное положение по траектории нанесения из устойчивого положения;

е) при нанесении удара кулаком (стопой) рука (нога) должна полностью выпрямиться в локтевом (коленном) суставе;

ж) взгляд должен быть направлен в сторону нанесения удара;

з) корпус спортсмена, наносящего удары, не должен быть наклонен более 45° от вертикального положения;

и) сила удара должна достигаться за счет полного одномоментного использования совокупной энергии тела, включая стойку, корпус, руки и ноги как единое целое;

к) зачетные зоны нанесения ударов:

- голова;
- туловище выше линии пояса;

л) в голову и спину разрешается наносить удары только с обозначением (до 5 см) или касанием. В переднюю и боковую части туловища контакт разрешен;

м) удары оцениваются в положениях «стоя» и «в прыжке»;

н) нанесение ударов в положении «лежа» запрещено;

о) удары не собранной в кулак рукой запрещены;

п) после нанесения удара спортсмен, нанесший удар, должен быть готов к продолжению поединка.

5.4. Броски:

а) бросок – действие спортсмена в захвате или без него, в результате которого противник теряет равновесие и падает на площадку, оказываясь в одном из положений «лежа»;

б) считается, что бросок выполнен атакующим спортсменом «без падения», если он во время броска (от его начала и до момента завершения) сохраняет свое положение «стоя»;

в) бросок считается выполненным «с падением» атакующего спортсмена, если в процессе проведения броска он переходит в положение «лежа» или опирается на лежащего противника с целью сохранить равновесие;

г) после проведения эффективного и законченного броска поединок не останавливается, кроме случаев, когда бросок приносит победное очко;

д) оцениваются только броски, которые проводит спортсмен, находящийся до броска (до начала падения противника) в положении «стоя»;

е) броски на голову, без страховки и с падением всем телом на атакуемого запрещены.

5.5. Болевые приемы:

а) болевым приемом считается захват руки или ноги соперника, который позволяет провести действие: перегибание (рычаг), вращение в суставе (узел), ущемление сухожилий или мышц (ущемление) – и вынуждает противника признать себя побежденным (подав сигнал о сдаче рукой или голосом) или в случае, когда рефери определил, что атакуемый потерял сознание, может получить травму;

б) болевые приемы в схватке разрешается проводить в положениях «стоя» и «лежа» в пределах зоны безопасности;

5.6. Удушающие приемы:

а) удушающий прием – захват, в результате которого происходит сдавливание сонных артерий или мышц шеи противника, вынуждающий его признать себя побежденным или в случае, когда рефери определил, что атакуемый потерял сознание, может получить травму;

б) запрещается проводить удушающие приемы пальцами рук, прямым сдавливанием гортани или шейных позвонков, а также скручивающими шею движениями;

в) запрещается зажимать сопернику рот и нос.

5.7. Касание, контакт и травма:

а) касанием считается легкое воздействие ударной поверхности атакующего на поверхность зачетной зоны соперника;

б) контактом считается воздействие ударной поверхности атакующего на поверхность зачетной зоны соперника, приведшее к незначительному нарушению целостности тканей;

в) травмой считается нарушение целостности тканей и органов тела, полученное в результате технических действий атакующего, сопровождающееся большим или меньшим нарушением их функций;

г) если техническое действие было оценено рефери как касание, но в течение поединка выясняется, что оно должно было быть переклассифицировано в контакт, решение рефери отменяется, нарушитель наказывается, поединок продолжается.

5.8. Начало и конец поединка:

а) для ведения поединка спортсменов вызывают на площадку;

б) перед началом поединка спортсмен, вызванный первым (в красных накладках), становится с правой стороны площадки относительно рефери, а его противник (в синих накладках) – с левой стороны. По команде рефери спортсмены делают полупоклон и выходят на отведенные места в центре площадки. По команде рефери участники приветствуют друг друга полупоклоном и переходят в положение ожидания. По команде рефери начинают поединок;

в) поединок заканчивается по звуковому сигналу гонга, а не по команде рефери «стоп»;

г) после объявления рефери результата поединка, участники делают полупоклон друг другу и обмениваются рукопожатием. При выходе, на краю площадки спортсмены делают полупоклон;

д) при проведении командных соревнований до и после встречи, команды выстраиваются на внешних линиях площадки. Результат встречи объявляется по окончании всех поединков участников команд. После объявления рефери команды-победительницы, участники обмениваются полупоклоном и рукопожатиями.

5.9. Ход и продолжительность поединка:

а) продолжительностью поединка считается только эффективное время, в которое происходят непосредственные действия спортсменов;

б) отсчет времени поединка начинается и оканчивается по команде рефери, кроме финального сигнала гонга. Время перерывов не включается в эффективное время поединка;

в) продолжительность поединка устанавливается:

- для мужчин, юниоров, женщин и юниорок – 3 минуты;
- для младших юношей и девушек, старших юношей и девушек – 2 минуты;

г) за 30 секунд до окончания эффективного времени, подается предупреждающий сигнал, а в момент окончания эффективного времени подается звуковой сигнал, например, гонгом или сиреной;

д) на выполнение бросков, болевых и удушающих приемов – отводится 20 секунд, отсчет времени начинается с момента выполнения захвата атакующим;

е) в случае равного счета, к моменту окончания эффективного времени, назначается дополнительное время – 1 минута. Если по окончании этой минуты счет равный – объявляется голосование бригады судей;

ж) участнику дается 2 минуты для выхода на площадку. Участник должен быть экипирован согласно Правилам соревнований;

з) в течение поединка участники не имеют права уходить за границы площадки без разрешения рефери;

и) при необходимости участник, с разрешения рефери, может покинуть площадку для приведения в порядок экипировки;

к) в течение одного поединка спортсмену отводится 5 минут на получение медицинской помощи;

л) при остановке поединка участники возвращаются на отведенные им места;

м) отдых между поединками должен быть не менее 5 минут.

5.10. Результаты и оценка поединка:

а) результатом поединка может быть победа одного из участников и поражение другого, а также поражение обоих участников;

б) победа может быть:

- чистой;
- по баллам;
- по решению судей;
- по нарушениям.

№	Результат поединка	Штрафные баллы	
		победителю	побежденному
1	Чистая победа:		
	а) болевой прием;	0	4
	б) сбивание дыхания;	0	4
	в) с явным преимуществом (для юниоров, юниорок, мужчин, женщин – разница 8 баллов и более; для младших юношей, младших девушек, старших юношей, старших девушек – разница 6 баллов и более);	0	4
г) при невозможности соперника продолжать поединок (отказ, травма, просрочено время на медицинскую помощь);	0	4	
д) дисквалификация соперника за нарушение Правил.	0	4	
2	Победа по баллам:		
	а) при наличии технических баллов у проигравшего;	1	3
б) при отсутствии технических баллов у проигравшего.	1	3	
3	по решению судей:		
	а) при равенстве баллов:		
	по качеству баллов;	1	3
	по количеству нарушений «Н»;	1	3
	по первому баллу;	1	3
	б) при отсутствии баллов:		
по количеству нарушений «Н»;	1	3	
по мнению судей (после голосования);	1	3	
4	Дисквалификация обоих участников за нарушение правил (досрочно!)	4	4

в) в случае снятия участника с соревнований по заключению врача непосредственно перед поединком или из-за опоздания более чем на 2 минуты на поединок (неявки), его противнику записывается результат 4:0 со временем 0:00 (0.00 – победа из-за снятия противника до схватки).

5.11. Чистая победа:

а) чистая победа присуждается:

- если разница в набранных баллах составляет 8 и более в соревнованиях среди юниоров, юниорок, мужчин, женщин;
- если разница в набранных баллах составляет 6 и более в соревнованиях среди младших юношей, младших девушек, старших юношей, старших девушек;
- за проведение болевого или удушающего приема;

- за сбивание дыхания (в соревнованиях среди юниоров, мужчин) ударом кулака, локтя, стопы или колена в переднюю или боковую часть туловища (но не в спину), в случае, когда соперник не может восстановить дыхание в течение 10 секунд;
- в случае дисквалификации соперника за нарушение правил;
- в случае невозможности соперника продолжать поединок;

б) болевой прием засчитывается в том случае, если один из участников подает сигнал о сдаче или в случае, когда рефери определил, что атакуемый потерял сознание или может получить травму.

Сигнал о сдаче подается возгласом или двукратным хлопком рукой или ногой по площадке или по телу соперника.

Любой возглас участника, взятого на болевой или удушающий прием, рассматривается как сигнал о сдаче.

в) когда врач установил, что в результате сбивания дыхания атакуемый получил травму, атакующий дисквалифицируется с соревнований, а его соперник снимается с соревнований Главным медицинским судьей (пункт 5.14.б, 5.14.в)

г) участнику присуждается чистая победа, если соперник не явился на площадку для соревнований в течение двух минут.

д) при чистой победе победитель получает 0 штрафных баллов, побежденный – 4 штрафных балла.

5.12. Победа по баллам:

а) если по окончании поединка один из участников имеет преимущество по баллам, то этому спортсмену присуждается победа.

б) победитель получает 1 штрафной балл, а побежденный получает 3 штрафных балла.

5.13. Победа по решению судей:

а) в случае равного счета, к моменту окончания эффективного времени, назначается дополнительное время 1 минута. Если по окончании этой минуты счет равный – победа присуждается согласно следующим критериям:

- при равенстве баллов, по окончании дополнительного времени, победа присуждается тому, кто провел более качественные технические действия (больше технических действий, оцененных в 2 и 3 балла);
- при равенстве баллов и качества технических действий, по окончании дополнительного времени, победа присуждается тому, у кого меньше нарушений «Н»;
- при равенстве баллов, качества технических действий и количеств нарушений «Н» по окончании дополнительного времени, победа присуждается тому, кто первый выполнил оцениваемое техническое действие;
- при отсутствии баллов, по окончании дополнительного времени, победа присуждается тому, у кого меньше нарушений «Н»;
- при отсутствии баллов и нарушений «Н», по окончании дополнительного времени, победителем становится более легкий спортсмен по данным Протокола взвешивания.

б) победитель получает 1 штрафной балл, а побежденный получает 3 штрафных балла.

5.14. Снятие и дисквалификация.

а) спортсмен снимается с поединка решением судей на площадке с присуждением его сопернику чистой победы:

- при объявлении третий раз нарушения «Н»;
- при объявлении третий раз выхода за площадку «В»;

- при неявке на площадку в течение двух минут;
- если участник не смог уложиться в отведенные 5 минут на оказание ему медицинской помощи;

Победитель получает 0, а побежденный – 4 штрафных баллов (при классификации он занимает место в соответствии с его результатом на момент снятия).

б) спортсмен снимается с соревнований решением Главного медицинского судьи, если он, по заключению врача, не может продолжать поединок из-за заболевания или травмы, полученной им в ходе поединка. Его противник при этом получает 0 штрафных баллов, а участник, снятый с соревнований, – 4;

в) спортсмен дисквалифицируется с соревнований решением Главного судьи за:

- неуважительное отношение к организаторам, руководителям, судьям, зрителям и участникам соревнований;
- возбужденное состояние, угрожающее безопасности участников соревнований;
- за проведение технического действия, в результате которого противник получает травму и по заключению врача не может продолжать участие в соревнованиях;
- за пренебрежение защитной техникой, в результате чего сам спортсмен получает травму и по заключению врача не может продолжать участие в соревнованиях;
- преднамеренное нарушение Правил соревнований;
- неподчинение командам рефери;
- за обман судий.

Спортсмен, дисквалифицированный с соревнований, получает 4 штрафных балла (при классификации он не получает ни личного, ни командного места). Его противник получает 0 штрафных баллов. Исключением является пункт 5.14.в;

в) если в финальном поединке соревнований, проходящих по олимпийской системе, один из участников пренебрегает защитной техникой, а другой – наносит травму, то победитель определяется по количеству штрафных баллов, набранных участниками в ходе соревнований. В случае равенства штрафных баллов победитель определяется по решению судей (см. пункты 5.13.а-е).

5.15. Три балла присуждается за:

- а) комбинацию оцениваемых ударов;
- б) удар стопой или коленом в голову;

в) сбивание дыхания ударом кулака, локтя, стопы или колена в переднюю или боковую часть туловища (но не в спину), в случае, когда соперник может восстановить дыхание в течение 10 секунд;

г) оцениваемый удар после броска «без падения»;

5.16. Два балла – присуждается за:

- а) удар кулаком или локтем в спину или в затылок;
- б) комбинацию оцениваемых ударов кулаками;

в) эффективную атаку кулаком или локтем (в верхнюю или среднюю секцию) или стопой или коленом (в среднюю секцию), проведенную в темп движения (в течение 2-х секунд) после выведения противника из равновесия;

г) оцениваемый удар после броска «с падением»;

д) бросок «без падения»;

5.17. Один балл присуждается за:

- а) удар кулаком или локтем;
- б) удар стопой или коленом в среднюю секцию;

- в) бросок «с падением»;
- г) получение противником второй оценки «Н» за поединок;
- д) получение противником второй оценки «В» за поединок;

5.18. Технические действия не оцениваются, если выполнены:

- а) одновременно обоими спортсменами;
- б) за пределами площадки;
- в) после остановки поединка;

5.19 Запрещенные технические действия, нарушения:

а) к запрещенным техническим действиям относятся:

- удары в голову и в спину с нанесением травмы;
- удары в переднюю или боковую части туловища, приведшие к сбиванию дыхания, когда соперник не может восстановить дыхание в течение 10 секунд (поединки среди младших юношей и девушек, старших юношей и девушек, женщин);
- удары в шею, в пах, по ногам, по рукам;
- удары без возвратного движения ударной конечности (с проносом);
- удары головой, не собранной в кулак рукой, укусы, царапания;
- броски на голову, без страховки и с падением всем телом на атакуемого;
- выталкивание соперника за пределы площадки;
- зажимание сопернику рта и носа, препятствуя дыханию;
- приемы на позвоночник, скручивание шеи, руками и ногами сжимание головы противника или придавливание ее к площадке;
- надавливания руками, ногами или головой в лицо противника;
- надавливания локтем или коленом сверху на любую часть тела противника;
- захваты за пальцы на руках или ногах соперника;
- выкручивание ноги соперника за пятку и «узел» на стопу;
- рычаг «колена», перегибая ногу не в плоскости ее естественного сгиба;

б) нарушениями Правил, за которые спортсмену может быть сделано устное предупреждение, нарушение «Н», дисквалификация, снятие (пункт 5.14), считаются:

- опоздание на площадку (см. пункт 5.20.в);
- грубое ведение поединка;
- нарушение дисциплины;
- разговоры на площадке;
- уход с площадки без разрешения рефери, в том числе на оказание медицинской помощи;
- подсказки, сопровождаемые неэтичным поведением представителя, тренера или других участников его команды (за нарушение пункта 3.7.), находящихся вблизи площадки;
- пренебрежение собственной защитой;
- применение запрещенных технических действий;
- уклонение от поединка;
- симуляция травмы или болезни;

в) запрещены действия:

- захват за нижнее белье, за нижние полы куртки, концы пояса;
- захват за край или покрытие площадки;

- умышленное нарушение спортивной формы (вынимать руку из рукава куртки, закатывание рукавов куртки, вынимание капюшона и т.д.).

5.20 Наказания.

а) при нарушении Правил:

- в первый раз – спортсмену объявляется нарушение «Н»;
- во второй раз – спортсмену объявляется второе нарушение «Н», его сопернику присуждается 1 балл;
- в третий раз – спортсмен снимается с поединка с присуждением его сопернику чистой победы;

б) При выходе за пределы площадки более чем на $\frac{1}{2}$ стопы в основное время поединка:

- в первый раз – спортсмену объявляется выход «В»;
- во второй раз – спортсмену объявляется второй выход «В», его сопернику присуждается 1 балл;
- в третий раз – спортсмен снимается с поединка с присуждением его сопернику чистой победы;
- выход «В» не оценивается, если спортсмен вытолкнут, выброшен за пределы площадки или в процессе борьбы лежа пересек линию зоны площадки;
- в случае, когда оба спортсмена вышли за пределы площадки, штрафуются первый вышедший.

в) в случае опоздания участником на поединок (см. пункт 5.9.ж):

- на 1 минуту – спортсмену объявляется нарушение «Н»;
- на 1,5 минуты – спортсмену объявляется второе нарушение «Н», его сопернику присуждается 1 балл;
- на 2 минуты – спортсмен снимается с поединка решением судей на площадке с присуждением его сопернику чистой победы.

6. Протесты

Протест может быть подан в связи с нарушением Правил при судействе или при возникновении неординарной ситуации.

6.1. Процедура подачи протеста:

а) протест подается устно представителем команды Главному судье соревнований до окончания эффективного времени поединка с указанием нарушенного пункта Правил;

б) далее протест должен быть изложен в письменном виде;

в) протест по неординарной ситуации (нарушение Положения, порядка взвешивания и жеребьевки участников, составления пар, дезинформация, исходящая от официальных лиц, и т.п.) подается сразу же после ее возникновения в письменном виде с тем, чтобы судейская коллегия имела возможность оперативно принять решение с минимальным ущербом для хода и результатов соревнования;

г) протест является платным, стоимость протеста регламентируется Положением о соревнованиях.

6.2. Рассмотрение протеста:

а) протест по нарушению Правил рассматривается Главным судьей и судейской бригадой площадки, обслуживающей этот поединок, в присутствии представителей заинтересованных сторон (без права участия в обсуждении протеста);

б) протест по неординарной ситуации рассматривает Главный судья и судьи, допустившие нарушение Правил.

6.3. Решение по протесту принимается:

а) по поединку – сразу после обсуждения и разрешения ситуации Главным судьей, после чего поединок продолжается;

б) по другим поводам – в сроки, обеспечивающие возможность исправления допущенных ошибок с минимальным ущербом для хода и результатов соревнований;

в) Главный судья принимает окончательное решение, о котором информируются заинтересованные стороны;

г) в случае удовлетворения протеста внесенная предварительно денежная сумма возвращается.

7. Оборудование мест соревнований

7.1. Площадка:

а) площадка для СЭН'Э должна быть размером от 8x8 до 10x10 метров. Рабочая площадь площадки, на которой проходят поединки, представляет собой квадрат со сторонами от 6 до 8 метров. Ширина зоны безопасности (остальной части площадки) должна быть не менее 1 метра с каждой стороны.

Площадка, изготовленная из синтетического материала, должна быть гладкой и иметь толщину не менее 4 сантиметров.

Если площадка состоит из нескольких матов, то необходимо плотно их сдвинуть и прочно скрепить. В местах соединения не должно быть впадин и выступов.

Граница площадки (ее рабочей зоны) должна быть четко обозначена линией (или зоной безопасности). Ширина линии границы площадки должна составлять не менее 10 сантиметров и входить в рабочую зону площадки.

б) на площадке места участников поединка обозначаются красным и синим цветом (слева от судейского стола – синий, справа – красный);

в) во избежание возможных травм вокруг площадки на расстоянии 2-х метров не должно быть посторонних предметов. Зрители должны находиться не ближе 3-х метров от площадки;

г) пригодность площадки и оборудования для соревнований определяется Главным судьей, Главным медицинским судьей и представителем организации, проводящей соревнования. Пригодность площадки фиксируется в специальном приемном акте.

7.2. Инвентарь для проведения соревнований:

а) звуковой сигнал (гонг) может быть любой системы, но должен иметь достаточно громкое звучание;

б) весы для взвешивания должны быть выверены;

в) секундомеры (электросекундомеры) должны иметь устройство для их остановки и включения без сбрасывания минутных и секундных показаний до окончания схватки;

г) для сигнализации оценок технических действий спортсменов каждый судья на линии должен иметь два флажка (красного и синего цвета);

д) для информации зрителей и участников о ходе поединка рядом со столом судейской коллегии может устанавливаться электронное табло или упрощенный щит, на котором демонстрируются оценки, получаемые спортсменами. Левая половина щита окрашивается в синий цвет, правая – в красный. Таблички с оценками должны иметь цифры 1, 2, 3 и буквы «Н» и «В». Цифры и текст на щите должны быть хорошо видны зрителям. Допускается

в ходе схватки демонстрировать суму баллов каждого борца, а не отдельно получаемые им оценки.

е) для информирования участников и представителей о Программе, графике и ходе соревнований устанавливается информационный щит. Размеры и конструкция щита, место его установки заранее согласовываются с секретариатом соревнований.

7.3. Требования к местам соревнований:

а) коэффициент естественного освещения зала должен быть не менее 1:6, искусственное освещение – не менее 100 лк. Ковер должен быть освещен сверху светильниками отраженного или рассеянного света с защитной сеткой;

б) при проведении соревнований в помещении температура должна быть от +15 до +25°C, влажность воздуха не ниже 60%. Вентиляция должна обеспечивать трехкратный обмен воздуха в час;

в) при проведении соревнований на открытом воздухе температура должна быть от +15 до +25°C. Площадка должна быть защищена от прямых солнечных лучей.

ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО МНОГОСТИЛЕВОМУ КАРАТЭ ШКОЛЫ «КАТАНА-КАЙ»

1. Цели и задачи

В связи с повсеместно повышающимся интересом к поединкам, проводимым в полный контакт, ставится цель повысить технический и эстетический уровень соревнований, а также снизить до минимума травматизм.

2. Применение

2.1. Правила применяются на всех соревнованиях школы.

2.2. При проведении национальных турниров допускается исключение определенных пунктов правил, но не допускаются интерпретации и дополнения.

2.3. Гибкость правил позволяет делать те или иные коррективы (в рамках правил), оговариваемые в Положении о каждом конкретном соревновании.

3. Площадка для соревнований

3.1. Соревнования могут проводиться на традиционном татами с мягким или полумягким покрытием размером 8х8 м или на подиуме с шириной зоны безопасности не менее 2 м, либо на боксерском ринге размером 6х6 м.

3.2. Контур площадки очерчивает белая линия шириной 5 см.

3.3. Отметки позиции участников. На расстоянии 1 м от центра площадки справа и слева от рефери располагаются отметки участников – линии белого цвета длиной 50 см, шириной 30 см. Справа от рефери располагается участник с красным поясом, слева – участник с белым поясом.

4. Судейская коллегия

Судейская коллегия включает:

- главного судью;
- арбитров (заместителей главного судьи);
- рефери;
- боковых судей, осуществляющих непосредственное судейство;
- председателя апелляционной комиссии;
- опосредованный судейский аппарат, в который входят: главный секретарь, главный врач, судья-информатор, судьи-хронометристы, судьи при участниках, комендант соревнований и технические секретари.

5. Главный судья

5.1. Главный судья совместно с членом оргкомитета обязан накануне соревнований произвести осмотр места его проведения и, выявив недостатки, потребовать от администрации их устранения, после чего составить акт о приемке помещения или открытой площадки.

5.2. Совместно с главным врачом и представителем оргкомитета обеспечивает правильное проведение взвешивания и жеребьевки, работы мандатной комиссии. Обеспечивает всеми необходимыми атрибутами площадки, где проходят соревнования, а также осуществляет контроль по обеспечению мер необходимой безопасности.

5.3. Руководит процессом соревнования, решает вопросы о расстановке и назначении рефери и боковых судей.

5.4. Принимает окончательное решение по техническим вопросам, которые могут возникнуть в ходе поединков.

5.5. Дисквалифицирует участников, рефери и боковых судей на данные соревнования.

6. Председатель апелляционной комиссии

6.1. Назначается из числа наиболее авторитетных членов экспертного совета. Должен иметь категорию не ниже 3-го дана и судейскую категорию «А».

6.2. Для принятия решения по поступившему апелляционному заявлению или протесту им могут быть использованы судьи, как участвующие в соревновании, так и привлеченные в качестве экспертов с квалификацией не ниже 1-го дана и судейской категорией не ниже «В». Как дополнительные средства объективной оценки спорных поединков могут быть использованы видео-, кино- и фотоматериалы.

6.3. Председатель апелляционного жюри не входит в состав Судейской коллегии, не подчиняется главному судье соревнований и не имеет права голоса в принятии решения.

6.4. Председатель апелляционного жюри имеет право при необходимости отменить решения рефери, арбитров и главного судьи, а также снимать с соревнований и дисквалифицировать судей, участников соревнований и их секундантов.

6.5. На крупные турниры, чемпионаты и первенства председатель апелляционной комиссии назначается президентом Федерации.

7. Судейская бригада

Возглавляется заместителем главного судьи – арбитром. Осуществляет непосредственное судейство на площадке и за ее пределами силами рефери и трех или пяти боковых судей. Включает группу рефери и группу боковых судей. В распоряжении арбитра также судья-информатор, судья-хронометрист, судьи при участниках и технический секретарь.

8. Арбитр (заместитель главного судьи)

8.1. Несет ответственность за соблюдение всех правил соревнований.

8.2. Принимает окончательное решение о результате поединка на основании показаний судейских записок или электронного табло.

8.3. В исключительных случаях отменяет неправильное решение судейской бригады.

9. Рефери (судья на площадке)

9.1. Должен иметь квалификацию не ниже 1-го дана.

9.2. Руководит поединком на площадке, объявляет его начало и конец, предупреждения, решения о победе, поражении, удалении, остановку секундомера и т.д.

9.3. Собирает судейские записки у боковых судей после каждого поединка и передает их арбитру.

9.4. В случае необходимости приглашает врача на площадку.

9.5. В случае получения одним из участников поединка сильного удара, приводящего его в состояние «грогги», открывает и ведет счет на основании визуального наблюдения за ним, делает вывод о возможности или невозможности продолжения поединка.

9.6. Обязанности рефери при остановке поединка из-за травмы: в случае, если один или оба участника вследствие травмы не в состоянии продолжать поединок, рефери подает команду *Ямэ* (в стороны), оценивает тяжесть травмы и принимает решение о возможности

продолжения поединка или приглашает для консультации и оказания помощи врача.

9.7. Если продолжение поединка невозможно, рефери:

а) объявляет поражение участнику, причинившему травму, если она является следствием запрещенного приема;

б) объявляет победителя поединка по результатам, предшествующим травме, если невозможно определить виновника травмы.

10. Боковые судьи

10.1. Боковыми судьями имеют право быть спортсмены с квалификацией не ниже 2-го кю и судейской категорией «С».

10.2. Боковые судьи должны незамедлительно записывать в своих судейских записках баллы и штрафные баллы, а также фамилию победившего. В случае электронного судейства нажатием кнопок на пультах фиксировать все эффективные действия участников и их нарушения.

11. Форма одежды судей

11.1. Для всех, кроме рефери: светлая рубашка, галстук или бабочка темного цвета, темный пиджак, светлые брюки, спортивная обувь типа кроссовок.

11.2. Для рефери: кимоно черного цвета. Обувь – чешки, борцовки или боксерки.

12. Участники соревнований

12.1. Допуск участников. К соревнованиям любого уровня допускаются спортсмены, имеющие квалификацию, соответствующую положению о данных соревнованиях, подтвержденную будо-паспортом или иным официальным документом, визу врача и заявку на участие в состязаниях.

12.2. Форма участников:

а) кимоно для контактного каратэ;

б) необходимое снаряжение: шлем, футы, мягкие щитки на голени, протектор на промежность, протектор на туловище (для женщин), мягкие кожаные перчатки весом 12 унций (до 80 кг) и 18 унций (свыше 80 кг).

13. Весовые категории

13.1. Для детей: до 25; 30; 35, 40; 45; 50 кг.

13.2. Для взрослых:

Легчайшая	до 55 кг
Полулегкая	до 60 кг
Легкая	до 65кг
I полусредняя	до 70 кг
II полусредняя	до 75 кг
I средняя	до 80 кг
II средняя	до 85 кг
Полутяжелая	до 90 кг
Тяжелая	до 100 кг
Супертяжелая	свыше 100 кг

14. Взвешивание

Все участники проходят взвешивание в один день. Взвешивание заканчивается за 30 минут до начала соревнований. При взвешивании присутствуют главный судья соревнований или его заместитель и главный врач. Время взвешивания – 1 час.

15. Жеребьевка

Жеребьевку проводят: главный судья, главный секретарь и представители команд. Жеребьевка начинается со спортсменов легчайшего веса.

16. Классификация и виды соревнований

16.1. Соревнования подразделяются на: личные, командные и лично-командные.

16.2. Виды проведения соревнований:

- а) олимпийская система – с выбыванием после первого поражения;
- б) круговая система с выбыванием после второго поражения. При круговой системе каждый участник должен встретиться со всеми представителями своей весовой категории.

17. Продолжительность поединков

Три минуты чистого времени, у детей младше 14 лет – две минуты чистого времени.

18. Местонахождение участников до начала, во время и после окончания поединка

18.1. До начала поединка участники стоят по краям татами (не заходя за линию площадки), напротив друг друга; справа от рефери – участник с красным поясом (*Акэ*), слева – с белым (*Широ*).

18.2. По команде рефери «*Мото но ичи*», что означает «занять первоначальную исходную позицию», участники выходят на площадку и занимают свои места (обозначенные белыми линиями), принимая стойку *Мусуби-Дачи*.

18.3. По команде рефери, стоящего в центре татами, «*Рэм*» участники делают приветственный поклон арбитру за столом, рефери и друг другу, после чего, как и рефери, принимают стойку *Хачиджи-Дачи*.

18.4. Рефери подает команду «*Шобу иппон хаджемэ*» с одновременным переходом с шагом назад в стойку *Зенкутсу-Дачи*, слегка разводя руки в стороны и сводя их ладонями внутрь на уровне плеч.

18.5. В процессе поединка, если рефери останавливает бой и не приглашает участников на исходные места в центре площадки, им следует сделать шаг назад.

18.6. По окончании поединка рефери, объявив победителя, дает команду «*Рэй*», после которой процедура приветствия повторяется в той же последовательности и участники покидают площадку.

19. Команды, подаваемые рефери в ходе поединка

Мотто но ичи – занять исходную позицию.

Рэй – приветствие.

Шобу иппон хаджемэ – начать бой до первого иппона (победы).

Шобу хаджемэ – продолжить бой.

Ямэ – остановка поединка и хронометрирования, останавливает также секунданта.

Дзегай – выход за пределы площадки.

Хансоку-Чуй – предупреждение.

Хансоку – дисквалификация за нарушение правил (на данный поединок).

Сикаку – дисквалификация (на данные соревнования).

Вазари – половина победы, состояние нокдауна.

Иппон – чистая победа (нокаут).

Нокачи – победа по очкам.

Вазари абасатэ иппон – чистая победа, полученная после второго вазари (нокдауна).

20. Команды и жесты, применяемые рефери дополнительно к известным традиционными

20.1. *Хаджемэ, Шобу хаджемэ, Цоу-туки-тэ хаджемэ*. Чуть согнутые в локтевых суставах руки, ладони раскрыты, развернуты внутрь, развести немного в стороны вверх (до положения ладони вниз), после чего резким движением вернуть руки в исходное положение.

20.2. *Ямэ* – остановитесь. Рука с раскрытой ладонью опускается вертикально вниз до уровня пояса. Движение аналогично *Ато-ши-Шуто-Учи*.

20.3. При попытке нанести удар в пах – замечание. Рука, сгибаясь в локте, поднимается к поясу раскрытой ладонью вниз, после чего делается небольшое движение вниз. Движение аналогично блоку *Осаэ-Укэ*.

20.4. При толчке, выталкивании – замечание. Обе руки сгибаются в локтях, предплечья на уровне живота параллельны полу, ладони развернуты. Руки слегка выпрямляются вперед, имитируя толчок. Аналогично *Чу-Дан-Моротэ-Шофэй-Укэ*.

20.5. При удержании противника более трех секунд (в положении стоя) – замечание. Захват рукой запястья другой руки.

20.6. При пассивном ведении поединка – замечание. Круговые движения рук перед корпусом, ладони внутрь.

20.7. При повторяющемся повороте к противнику спиной (вне выполнения технических действий) – замечание. Рука перед корпусом согнута в запястье, кисть направлена вниз, круговое движение кисти, имитирующее поворот.

20.8. При опасных движениях головой, движениях другими частями тела, которые могут привести к травмам противника, – замечание. Раскрытая ладонь подносится ко лбу ладонью к себе.

20.9. При ударе открытой ладонью и ладонной частью кулака – замечание. Постукивание сжатой в кулак ладонной частью кисти по ладони другой руки.

20.10. При ударе по запрещенной зоне спины – замечание. Кисть подносится тыльной стороной к поясничной области спины.

20.11. После жестов, имитирующих то или иное нарушение, обязательно следует жест, обозначающий замечание. Рука сгибается, предплечье поднимается к плечу. Все пальцы кисти сжаты, кроме указательного, выполняется движение с небольшим разгибанием предплечья, указательный палец направляется на участника, нарушившего правило.

20.12. *Дзегай* – выход за пределы площадки – замечание. Аналогично предыдущему движению, только ладонная часть кисти развернута к себе.

21. Запрещенные технические действия

- проведение технических действий до команды рефери;
- продолжение технических действий после команды рефери;
- удары в затылок;
- удары по шее, в область щитовидного хряща и сонных артерий;
- удары в область позвоночного столба и в поясничный отдел спины;
- удары ниже пояса (в область мочевого пузыря);

- удары в пах и промежность;
- удары в область крестца и копчика;
- удары по суставам рук, ног, голени, стопы;
- удары локтями и коленями в голову;
- нанесение ударов головой;
- болевые и удушающие приемы в стойке;
- захват противника более 3 с в стойке или 5 с в положении лежа с целью проведения удержания, болевого или удушающего приема;
- выталкивание противника;
- вынос противника;
- проведение второго броска без соблюдения интервала 20 с после первого броска или без проведения между бросками комбинации, состоящей из трех-четырёх ударов руками или ногами;
- вис на противнике, мешающий ему проводить технические действия;
- переводение противника в положение лежа без проведения технического действия;
- проведение броска из положения стоя с захватом шеи под плечо обеими руками;
- проведение удушающего приема с захватом шеи под плечо обеими руками с обхватом туловища противника ногами;
- проведение ударов руками в голову с захватом шеи противника;
- проведение двух и более ударов руками или ногами по туловищу при удержании захвата;
- падение на противника во время исполнения броска;
- давление предплечьем сверху-вниз на шею, горло лежащего противника при борьбе в партере;
- удары в положении лежа;
- проведение болевого приема на ногу после того, как атакуемый боец перешел в положение стоя и зафиксировал равновесие;
- проведение болевого приема на руку после того, как атакуемый боец перешел в положение стоя и зафиксировал равновесие.

22. Разрешенные технические действия

- удары в голову и туловище;
- удары ногами в голову, туловище;
- удары коленями и локтями по туловищу;
- Лоу-Кик (круговой удар ногой вперед по внешней или внутренней части бедра);
- толчок основанием стопы по внутренней стороне бедра или в подколенный сгиб;
- не более одного удара руками или ногами по туловищу при удержании захвата;
- проведение болевого или удушающего приема, если одна из перчаток соскользнула с руки;
- бросок, начатый на рабочей зоне татами, а законченный за его площадью засчитывается, если атакующий боец не пересек внешнего края красной зоны татами;
- любая бросковая техника (за исключением бросков с целью причинения сопернику травмы), применяемая в видах спортивной борьбы;
- в случае проведения соревнований на площадке с жестким покрытием исключается выполнение высоких бросков.

23. Оценка технических действий

23.1. Бойцу начисляется 1 балл за:

- правильно проведенный и достигший цели удар рукой или ногой;
- бросок из стойки или в падении;
- обозначение рукой или ногой «добивания» упавшего после броска;
- обозначение рукой или ногой «добивания» упавшего противника.

23.2. Бойцу начисляется 6 баллов за получение первого *Вазари*. *Вазари* присуждается в случае, когда участник, получив сильный удар, находится в состоянии «гrogги», но приходит в себя и способен продолжать бой до того, как открывший счет рефери досчитает до восьми, после чего фиксирует состояние нокаута и объявляет *Вазари*. Одним из показателей готовности участника к продолжению боя является принятие им боевой стойки.

23.3. В случае если участник к счету «восемь» не пришел в себя или находится в бессознательном или полусознательном состоянии на полу, рефери продолжает счет: «девять» и «Аут», фиксируя состояние нокаута, после чего объявляет чистую победу *Иппон*.

23.4. Бой может продолжаться до второго *Вазари* с одной стороны, после чего объявляется чистая победа *Иппон*. Рефери объявляет это так: «*Акэ (Широ) Вазари авасатэ иппон*».

23.5. *Иппон* (12 баллов) присуждается:

- за проведение болевого или удушающего приема, выполненного в положении лежа в течение 5 с;
- в случае отказа противника от дальнейшего ведения боя, в том числе по медицинским показаниям;
- если разрыв между баллами оценки технических действий участников составляет 12 баллов.

24. Замечания, предупреждения и дисквалификация

24.1. Участнику поединка может быть сделано одно устное замечание, которое фиксируется, но не оценивается и после которого за аналогичное повторное нарушение следует предупреждение *Хан-соку-Чуй* и сопернику присваивается 1 балл. После объявления *Хан-соку-Чуй* при следующем аналогичном нарушении следует дисквалификация участника на данный поединок – *Хансоку* – и победа присуждается сопернику.

24.2. Замечания могут быть сделаны за:

- нарушение правил проведения поединка, использования запрещенной техники и ударов;
- опоздание на татами на 30 с;
- разговоры на татами во время ведения боя;
- пререкания с рефери и судьями;
- первый выход за красную линию татами;
- пассивное ведение боя в виде:
- ведения поединка только руками в течение 30 с;
- повторные попытки превратить поединок в борьбу без проведения ударов;
- проведения захвата более 3 с в положении стоя и более 5 с в положении лежа, после команды рефери «*Матэ*» участники обязаны разойтись в стороны;
- выталкивание с татами;
- уход с татами без разрешения рефери, в том числе к врачу;
- неподготовленность к началу поединка;

- подсказки тренера или представителя команды, болельщиков, сопровождающиеся неэтичным поведением, высказываниями и замечаниями в адрес судейского состава, соперника и его команды, а также провоцирующие участника к агрессивному поведению.

Предупреждение «Хансоку-Чуй» следует после объявления замечания.

24.3. Минута замечание, предупреждение может быть объявлено за:

- грубое ведение поединка;
- первое проведение запрещенного технического действия, не причинившего травмы одному из участников поединка;
- отказ приветствовать судей или своего соперника в начале или конце поединка;
- проведение технических действий до команды рефери о начале поединка;
- проведение технических действий после команды рефери о прекращении поединка.

24.4. Дисквалификация Хансоку может последовать за:

- получение второго предупреждения Хансоку-Чуй;
- три выхода за красную линию татами или после четвертого выхода за красную линию татами, или если перед этим участнику поединка было сделано одно из замечаний;
- грубое ведение поединка;
- опоздание на поединок на одну минуту;
- повторное предупреждение тренера, представителей команды, болельщиков в связи с некорректным поведением;
- повторное предупреждение при проведении запрещенного технического действия;
- проведение запрещенного технического действия, требующего медицинского вмешательства.

24.5. Начисление баллов за выходы за пределы татами и опоздание к началу поединка.

Выходы за красную линию татами штрафуются следующим образом:

- за первый выход делается устное замечание *Дзегай*;
- за второй выход делается предупреждение *Хансоку-Чуй* и сопернику присуждается 1 балл;
- за третий выход делается второе предупреждение *Хансоку-Чуй* и сопернику присуждается 2 балла;
- за четвертый выход объявляется дисквалификация *Хансоку*.

За опоздание к началу поединка на 15 с делается устное замечание, за опоздание на 30 с объявляется первое предупреждение и сопернику начисляется 1 балл, за опоздание на одну минуту объявляется дисквалификация *Хансоку*.