СЕРГЕЙ ИВАНОВ
ТАДЕУШ КАСЬЯНОВ

4 ОСНОВЫ РУКОПАШНОГО БОЯ

Сергей ИВАНОВ
Тадеуш КАСЬЯНОВ

ОСНОВЫ РУКОПАШНОГО БОЯ

КНИГА 4

Издательство «Советский патриот»

Составители: ИВАНОВ С. А., КАСЬЯНОВ Т. Р.

Тех редактор А. ШАРАПОВ.

Худ. редактор Н. КАТУЛИН

Корректор Е. ИВАЩЕНКО.

УРОК 155

1. Для совершенствования ударов ногами повторить рассмотренные за месяц упражнения.

2. Встать в узкую фронтальную стойку, левой ногой сделать шаг вперед, а правой провести имитацию удара по дуге внутренней частью стопы (рис. 425).

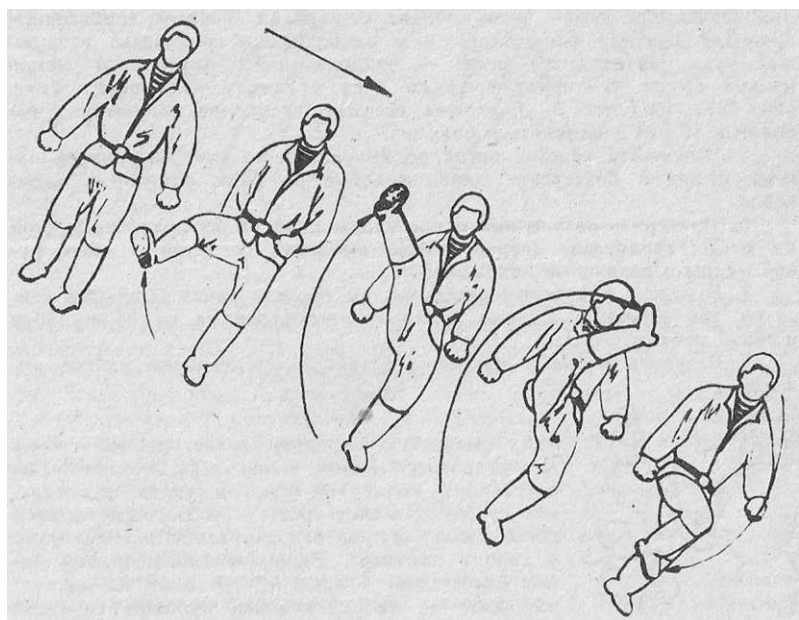
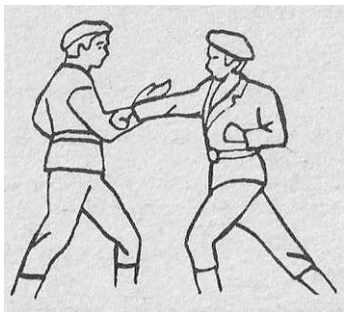


Рис. 425.

3. В паре с партнером повторить разученные ранее защитные действия при имитации ударов по дуге внутренней частью стопы, рассмотренные на 138-м, 141-м, 149-м уроках.

4. Разучить новые защитные действия с применением ударов по дуге внутренней частью стопы.



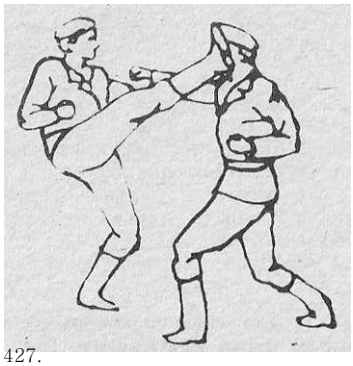


Рис. 426, 427.

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 правым кулаком наносит удар в грудь партнера. Защищающий ся левой ногой делает шаг назад, правым предплечьем проводит средний блок снаружи и захватывает предплечье атакующей руки партнера; на «два» — защищающий ся внутренней частью правой стопы имитирует удар по дуге в голову атакующего (рис. 426, 427); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

5. Выполнить каждой ногой по 20 ударов по дуге внутренней частью стопы в боксерские лапы, надетые на руки одного из партнеров.

6. Повторить разученные ранее удары кулаком из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, назад, имитируя согнутой в локте рукой удары в различные направления.

7. В паре с партнером повторить разученные ранее защитные действия при имитации ударов кулаком, рассмотренные на 65-м, 143-м и 152-м уроках.

8. Разучить новые защитные действия с применением ударов кулаком.

Рис. 428.

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 наносит удар в голову партнера. Защищающий ся правой ногой делает шаг вперед и переходит на захват; на «два» — защищающий ся кулаком согнутой в локте правой руки имитирует удар под мышку правой руки атакующего (рис. 428); на «три» - партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

9. Каждый из партнеров в течение двух минут отрабатывает кулаком силу ударов в лапы, надетые на руки одного из них.

10. Разучить взаимодействие между партнерами в ходе учебного боя по рассмотренной схеме.

11.Повторить технические комплексы №№ 4, 5, 6.

УРОК 156

I. Для совершенствования ударов ногами повторить разученные за месяц упражнения.

2. Повторить ногой круговые удары назад из положений: стоя на месте, делая шаг вперед и с поворотом на 180°.

3. В паре с партнером повторить защитные действия при имитации круговых ударов ногой назад, рассмотренные на 144-м, 147-м, 153 м уроках.

4. Разучить новые защитные действия с применением круговых ударов ногой назад.

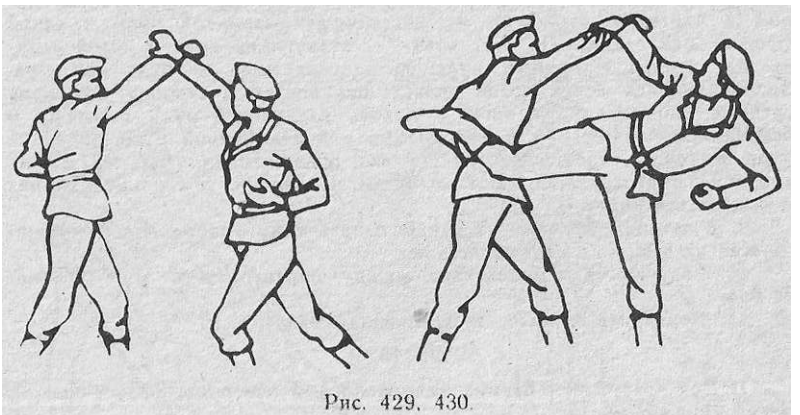


Рис. 429, 430.

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 правым кулаком наносит удар в голову партнера. Защищающий ся правой ногой делает шаг назад, правым предплечьем проводит верхний блок и захватывает запястье атакующей руки партнера; на «два» — защищающий ся имитирует правой ногой круговой удар назад в спину атакующего (рис. 429, 430).

5. Выполнить каждой ногой по 20 круговых ударов назад в лапы, надетые на руки одного из партнеров.

6. Повторить удары пальцами из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, назад.

7. В паре с партнером повторить защитные действия с применением имитации ударов основанием разведенных в стороны указательного и большого пальцев, рассмотренные на 138-м уроке.

8. Разучить новые защитные действия с применением ударов основанием разведенных в стороны указательного и большого пальцев.

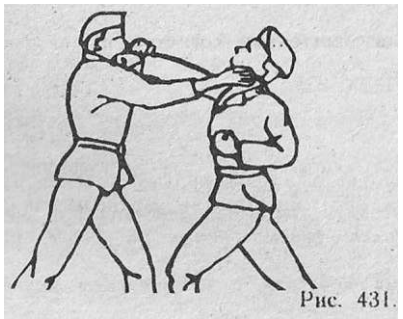


Рис. 431.

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 правым кулаком наносит удар в грудь партнера. Защищающий ся левой ногой делает шаг вперед в сторону, проводит средний блок левой ладонью в локоть атакующей руки партнера и основанием большого и указательного пальцев правой руки проводит удар в горло атакующего из-под его правой руки (рис. 431); на «два» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

9. В течение двух минут отрабатывать силу ударов пальцами, погружая их в ящик с речным песком.

10. Разучить взаимодействие между партнерами в ходе учебного боя.

11. Повторить технические комплексы №№ 4, 5,6.

УРОК 157

1. Для совершенствования ударов ногами повторить разученные за месяц упражнения.

2. Повторить разученные ранее удары коленом.

3. В паре с партнером повторить удары коленом, рассмотренные на 148-м, 151-м и 154-м уроках.

4. Разучить новые защитные действия с применением ударов коленом.

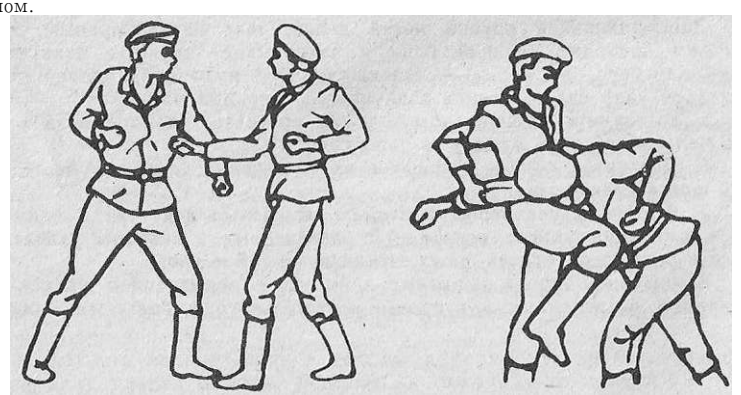


Рис. 432,433

Атакующий в узкой фронтальной стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему от него на расстоянии согнутой в локте руки. На счет «раз» — атакующий кулаком согнутой в локте правой руки наносит удар в живот защищающегося. Защищающий ся левой ногой делает шаг вперед в сторону и левым предплечьем проводит нижний блок снаружи в предплечье атакующей снаружи руки партнера; на «два» — защищающий ся правой рукой захватывает одежду на плече атакующего, резко тянет ее на себя и правым коленом имитирует удар в его живот (рис. 432, 433); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

5. Выполнить каждой ногой по 20 ударов коленом в лапы, надетые на руки одного из партнеров.

6. Повторить ранее изученные упражнения для совершенствования ударов головой.

7. В паре с партнером повторить защитные действия с применением имитации ударов головой, рассмотренные на 148-м, 151-м и 154-м уроках.

8. Разучить новые защитные действия с применением ударов головой.

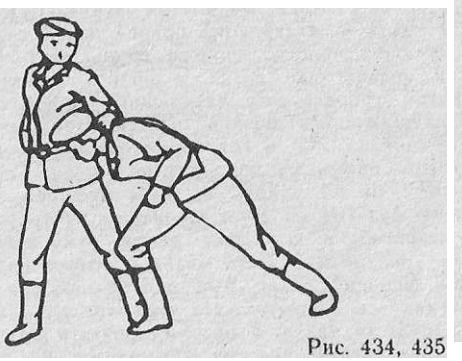


Рис. 434, 435

Партнеры стоят а узкой фронтальной стойке на расстоянии шага, повернувшись лицом друг к другу. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед, сгибает туловище и ноги в коленях, намереваясь нанести удар головой в живот партнера. Защищающий ся левой ногой делает шаг в сторону, уклоняется от удара, захватывает атакующего левой рукой за шею и имитирует левым коленом удар в лицо (рис. 434, 435); на «два» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

9. Разучить взаимодействие между партнерами в ходе учебного боя.

10. Повторить технические комплексы №№ 4, 5, 6.

УРОК 158

1. Для совершенствования ударов ногами повторить рассмотренные за месяц упражнения.

2. В паре с партнером повторить разученные ранее защитные действия при имитации ударов по дуге внешней частью стопы, рассмотренные на 143-м, 146-м и 152-м уроках.

3. В паре с партнером повторить технические действия с применением имитации ударов по дуге внешней частью стопы.

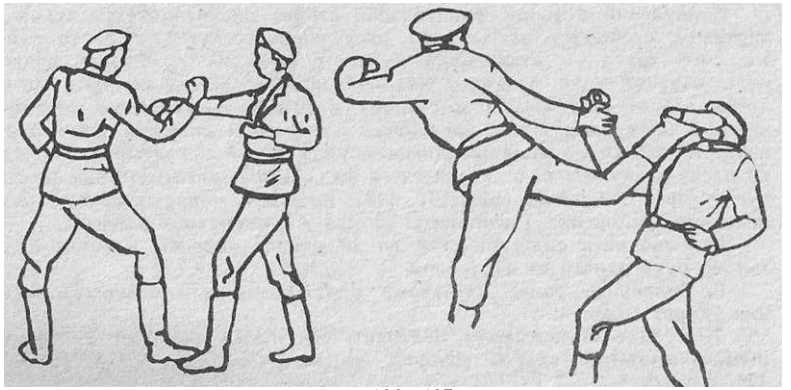


Рис. 436. 437

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 правым кулаком наносит удар в грудь партнера. Защищающий ся левой ногой делает шаг назад и правой ладонью проводит средний блок изнутри в предплечье атакующей правой руки партнера; на «два» — защищающий ся внешней частью стопы имитирует удар по дуге с поворотом на 180° в голову атакующего (рис. 436, 437); на «три» — партнеры занимают исходное положение.

4. Выполнить каждой ногой по 20 ударов по дуге внешней частью стопы в боксерские лапы, надетые на руки одного из партнеров.

5. 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 (выполнить 20 раз и поменять стойку).

6. В паре с партнером разучить защитные действия с применением ударов головками ногтевых фаланг.

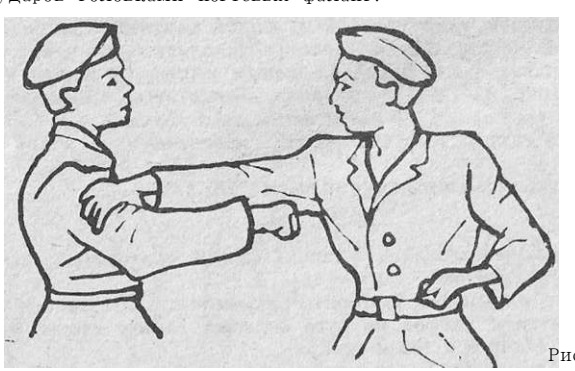


Рис. 438.

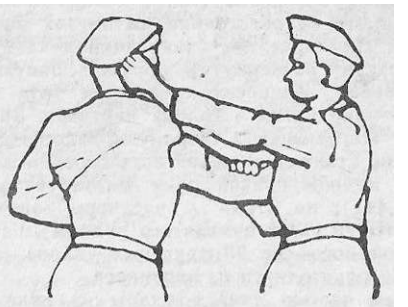


Рис. 439.

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 правым кулаком наносит удар в грудь партнера. Защищающий ся левой ногой делает шаг назад и правой ладонью проводит блок в плечо атакующей изнутри правой руки партнера; на «два» — защищающий ся правой рукой захватывает одежду на плече атакующего, резко тянет его на себя и головками ногтевых фаланг левой руки имитирует удар в голову, (рис. 438, 439); на «три»— партнеры занимают исходное положение (выполнить 20 раз и поменяться ролями).

7. Разучить взаимодействие между партнерами в ходе учебного боя.

8. Повторить технические комплексы №№ 4, 5, 6.

УРОК 159

1. Для совершенствования ударов ногами повторить рассмотренные за месяц упражнения.

2. В паре с партнером повторить имитацию круговых ударов ногой назад из положений: стоя на месте, делая шаг вперед и с поворотом на 180°.

3. Повторить защитные действия с применением имитации круговых ударов ногой назад, рассмотренные на 147-м, 153-м и 156-м уроках.

4. Разучить новые защитные действия с применением круговых ударов ногой назад.

Рис. 440, 441.

Атакующий в широкой фронтальной стойке поворачивается левым боком к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг в сторону защищающегося, ставит развернутую наружу правую стопу перпендикулярно впереди левой, переносит на нее вес тела и левой ногой имитирует круговой удар назад в голову партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг вперед в сторону и ладонями рук проводит средний блок в голень атакующей левой ноги соперника; на «два»— защищающийся ребром ладони правой руки имитирует удар в шею атакующего (рис. 440, 441); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

5. Выполнить каждой ногой по 20 круговых ударов назад в боксерские лапы, надетые на руки одного из партнеров.

6. Повторить верхней частью кулака удары из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, назад, в сторону.

7. Повторить самостраховку при падении на бок и спину.

8. В паре с партнером разучить новые защитные действия.

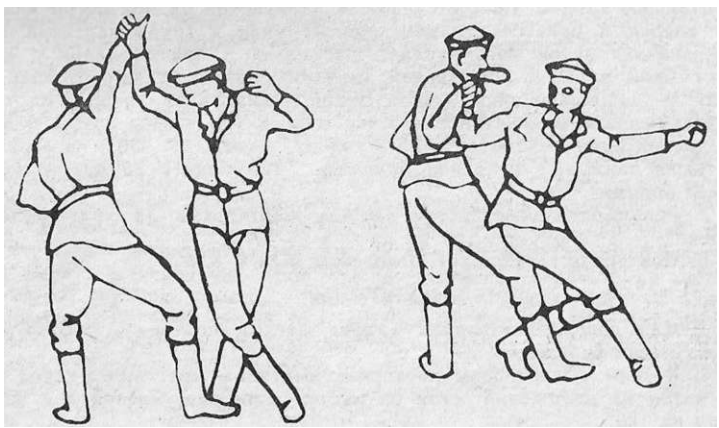


Рис. 442. 443.

444

Атакующий в узкой фронтальной стойке поворачивается спиной к портнеру, стоящему на расстоянии согнутой в локте руки в узкой фронтальной стойке на счет «раз» — атакующий поворачивает голову вправо и верхней частью кулака правой руки наносит удар в лицо партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг вперед и предплечьем проводит верхний блок в предплечье атакующей руки соперника. Атакующий заступает левой стопой за правую пятку защищающегося, резко садится на его колено и опрокидывает его на спину (рис. 442, 443, 444). Выполнить 20 раз и поменяться ролями.

9. Разучить взаимодействие между партнерами в ходе учебного боя по рассмотренной схеме.

10. Повторить технические комплексы №№ 4, 5, 6.

ОБЩЕЕ ЗАДАНИЕ НА 57—60-ю НЕДЕЛИ ОБУЧЕНИЯ

1. Имитация ударов ногами: вперед, назад, в сторону, по дуге наружу, по дуге внутрь, закончить упражнение круговыми ударами ногой вперед и назад с грузом на ногах весом в 2 кг (выполнить семь серий по 10 ударов каждой ногой).

2. Делая шаг вперед, выполнить (без груза) удары ногой по дуге — внутренней и внешней частью стопы, круговой удар ногой назад (выполнить три серии по 10 ударов каждой ногой).

3. Выполнить следующие комбинации, имитирующие удары ногами:

а) из положения передней левосторонней стойки — удар правой ногой вперед: не опуская ногу на землю, согнуть ее в колене и, повернувшись правым боком, нанести удар ногой (выполнить 10 раз и поменять стойку);

б) поставить развернутую наружу левую стопу перпендикулярно впереди правой, согнуть ноги в коленях и правой ногой имитировать удар в сторону; затем согнуть правую ногу в колене и, не опуская ее на землю, повернуться спиной вперед, нанести ногой удар назад (выполнить 10 раз и сделать то же из передней правосторонней стойки);

в) встать в заднюю левостороннюю стойку, правой ногой имитировать круговой удар вперед и, не опуская ее на землю, согнуть в колене, развернуться правым боком и нанести ногой удар в сторону (выполнить 10 раз и сделать то же из задней правосторонней стойки).

4. Разучить взаимодействие между партнерами в ходе учебного боя:

а) руками с односторонним и обоюдным нападение"м по рассмотренной схеме;

б) с односторонним нападением руками, добавляя удары коленями;

в) выполнить то же с обоюдным сопротивлением, находясь в постоянном контакте с партнером на расстоянии согнутых в локте рук.

5. Повторить технические комплексы №№ 4, 5, 6 и разучить комплекс № 7.

УРОК 160

1. Для совершенствования ударов ногами повторить рассмотренные за месяц упражнения.

2. Для совершенствования ударов головой повторить подводящие упражнения.

3. В паре с партнером повторить защитные действия при имитации захвата головы, рассмотренные на 148-м, 151-м и 154-м уроках. Разучить новые технические действия с применением захвата головы.

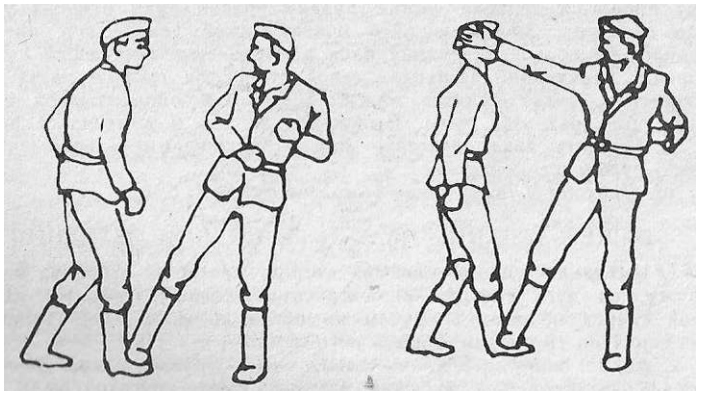


Рис. 445. 446.

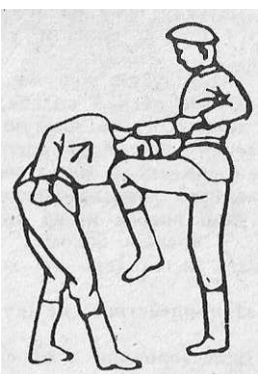


Рис. 447.

Партнеры стоят в узкой фронтальной стойке на расстоянии вытянутой рукн, повернувшись лицом друг к другу. На счет «раз» — атакующий правой стопой имитирует удар сверху вниз по правой стопе защищающегося, затем — удар внешней частью ладони правой руки по его лицу, после чего захватывает волосы на височной части головы; на «два» — атакующий пригибает правой рукой туловище защищающегося и коленом имитирует удар в лицо (рис. 445, 446, 447); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 20 раз и поменяться ролями).

4. Разучить защитные действия от захвата головы и удара коленом.

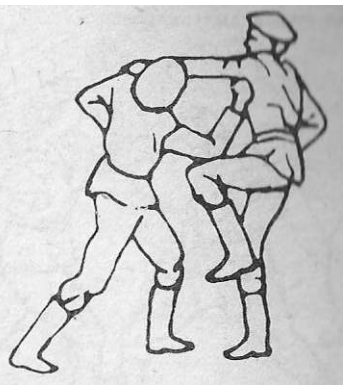


Рис.448

Атакующий левой рукой захватывает волосы на левом виске за-. щищающегося, сгибает его туловище и левым коленом проводит удар в голову. Защищающий ся правым локтем проводит блок-удар в левое бедро атакующего, не давая ему провести удар. (Рис.448).

5. Обучение взаимодействию между партнерами в ходе учебного боя по рассмотренной схеме.

6. Разучить технический комплекс №7.

УРОК 161

1. Для совершенствования ударов ногами повторить рассмотренные за месяц упражнения.

2. В паре с партнером повторить защитные действия ударами по дуге внутренней частью стопы, рассмотренные на 141-м, 149-м и 155-м уроках.

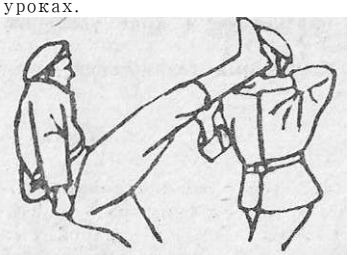


Рис. 449.

Партнеры стоят в узкой фронтальной стойке на расстоянии вытянутой руки, повернувшись лицом друг к другу. На счет «раз» — атакуй ющий левой ногой делает небольшой шаг вперед и правой ногой проводит удар по дуге внутренней частью стопы в голову партнера. Защитающий ся правой ногой делает шаг вперед в сторону и ладонями рук проводит верхний блок в голень атакующей ноги партнера; на «два» защищающий ся верхней частью кулака или внешней стороной ладони имитирует удар в висок атакующего (рис. 449); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

3. Выполнить каждой ногой по 20 ударов по дуге внутренней частью стопы в лапы, надетые на руки партнера.

4. Повторить удары пальцами из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, назад.

5.В паре с партнером повторить защитные действия с применением ударов пальцами по уязвимым частям тела, рассмотренные на 138-м, 156-м и 158-м уроках.

6. В паре с партнером разучить защитные действия при имитации ударов средними фалангами пальцев.

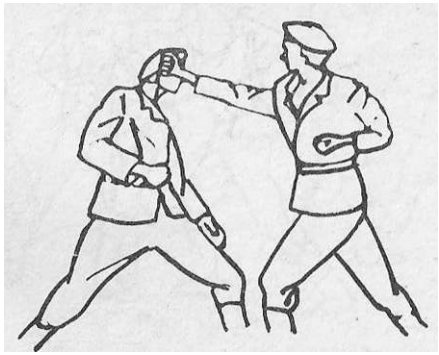
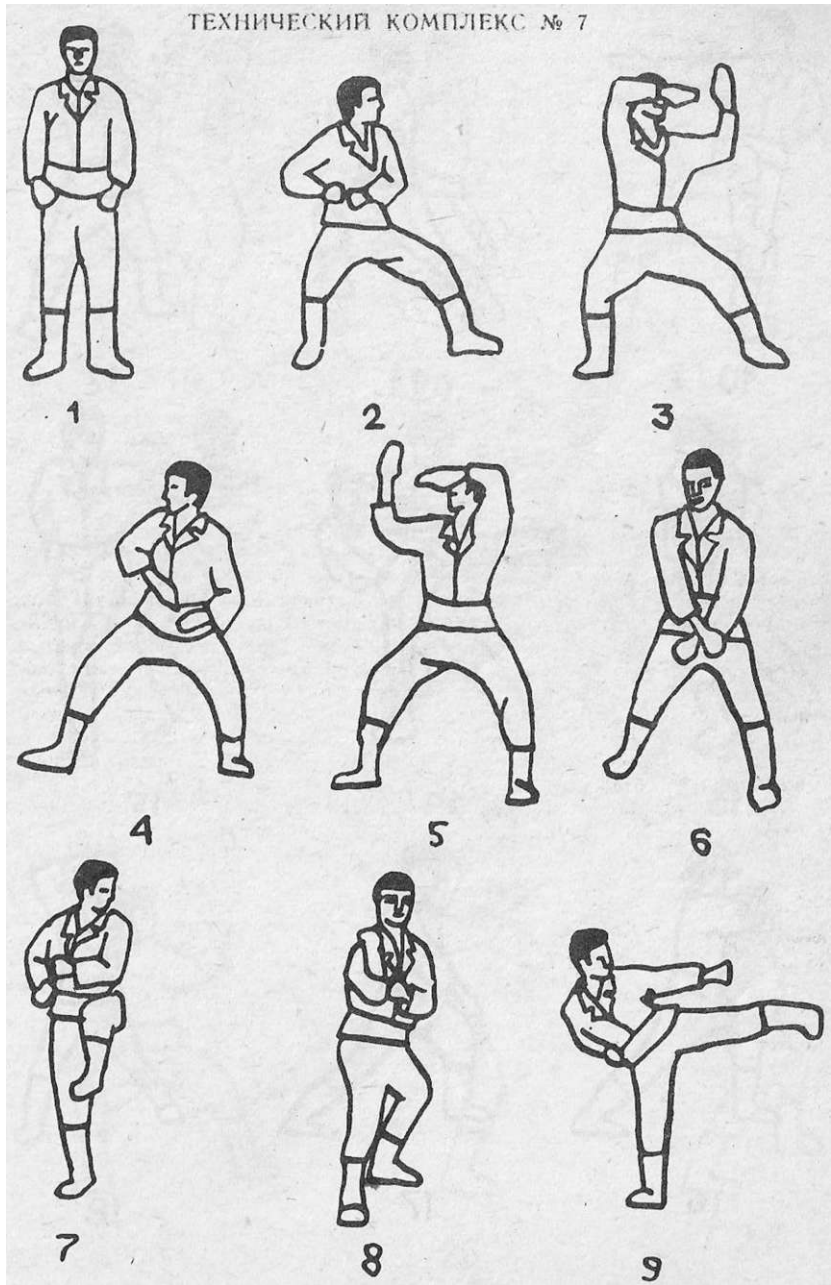


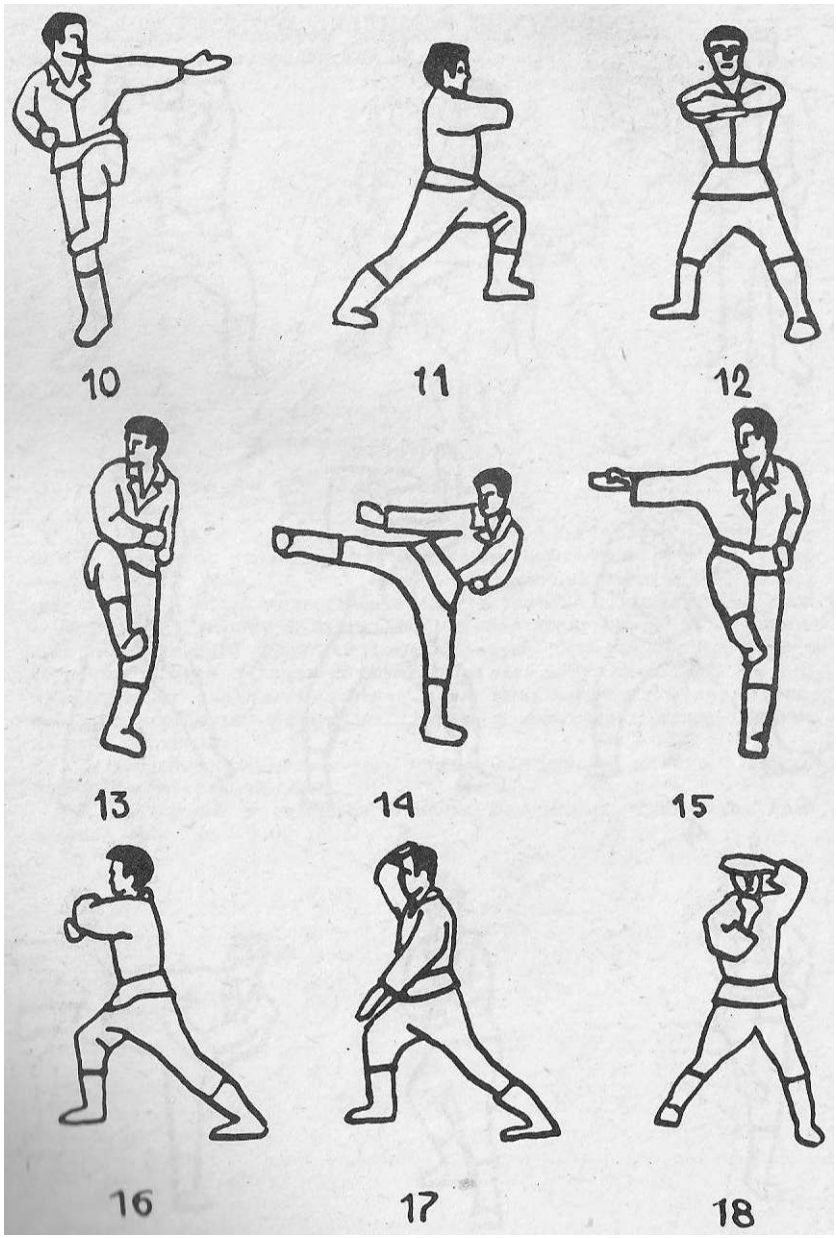
Рис. 450.

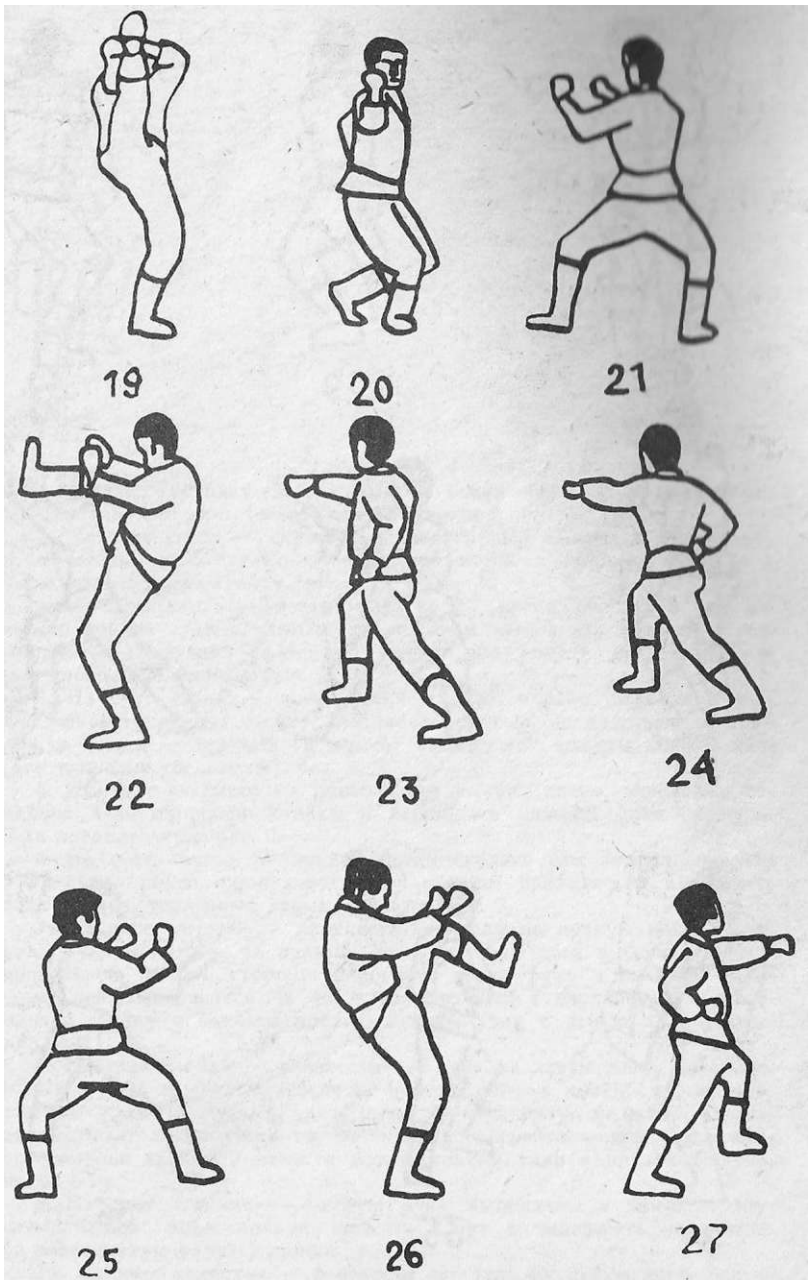
Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий левой ногой делает шаг вперед и левой ладонью проводит встречный скручивающий блок в двухглавую мышцу атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся средней фалангой пальца правой руки имитирует удар в середину нижней челюсти атакующего (рис. 450). Выполнить 10 раз и поменяться ролями. В течение двух минут наносить удары средней силы средними фалангами пальцев в боксерские лапы, надетые на руки партнера.

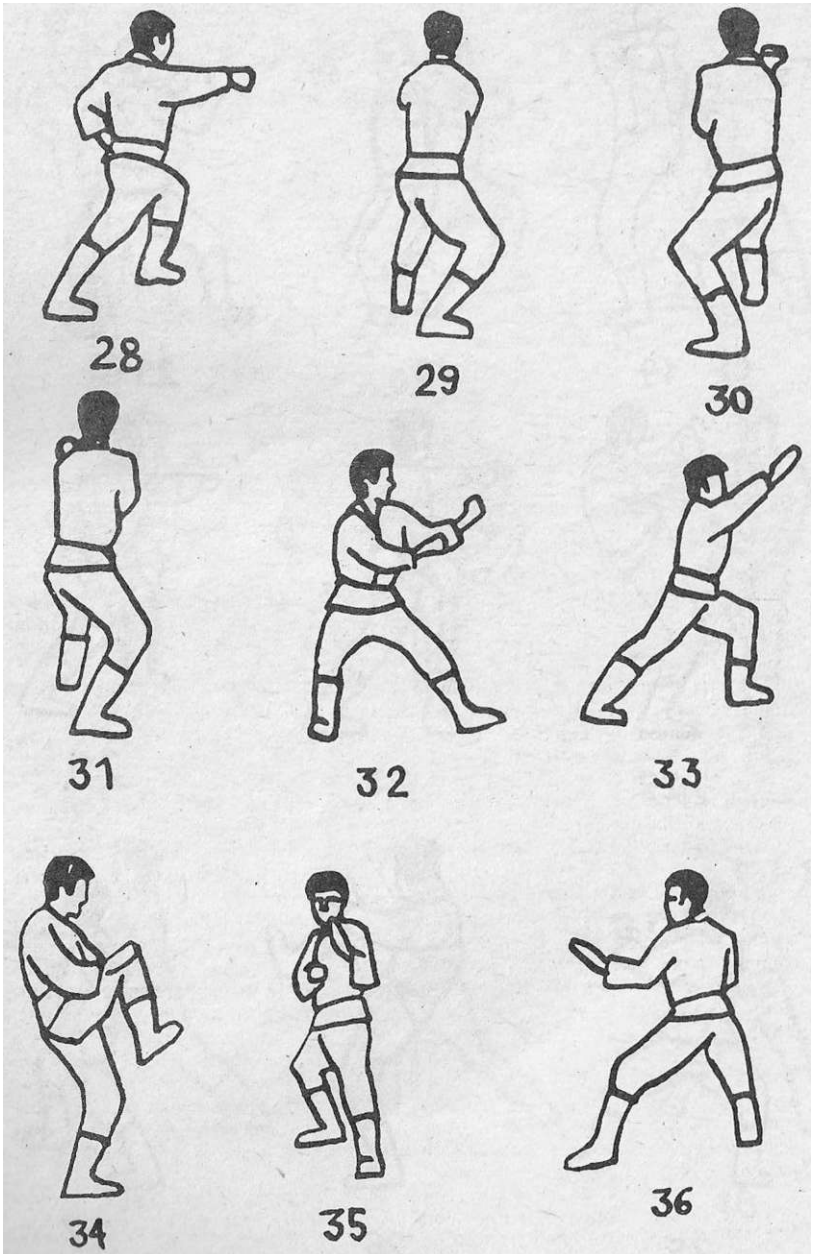
7. Обучение взаимодействию между партнерами в ходе учебного боя по рассмотренной схеме.

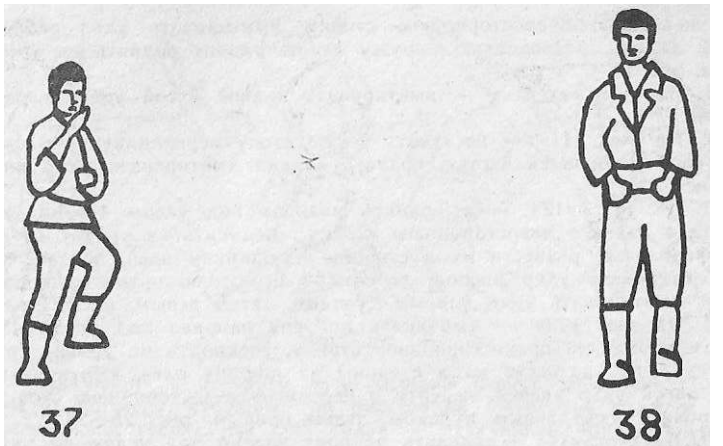
8. Повторение и совершенствование разученных технических комплексов.




10
11
12
13
14
15
16
17
18


19
20
21
22
23
24
25
26
27





1. Встать в стойку: пятки вместе, носки врозь, руки вдоль бедер. Выполнить в качестве приветствия поклон.

2. На счет «раз» — скрестить перед грудью сжатые в кулаки руки, опустить вниз, сделать шаг правой ногой в сторону, перейти в узкую фронтальную стойку (рнс. 1).

3. На счет «два» — повернуться на 90° влево, перейти в заднюю левостороннюю стойку, левым предплечьем выполнить средний блок, а правым — верхний (в момент выполнения защиты пальцы разжаты и плотно соединены) (рис. 2, 3).

4. На счет «три» — повернуться на 180° вправо, перейти в заднюю правостороннюю стойку, выполнить правым предплечьем средний блок, а левым — верхний (в момент выполнения защиты пальцы разжаты и плотно соединены), рис. 4, 5.

5. На счет «четыре» — повернуться на 90°, влево, перейти в переднюю левостороннюю стойку и выполнить нижний блок скрещенными предплечьями, рис. 6.

6. На счет «пять» — правой ногой сделать шаг вперед, перейти в переднюю правостороннюю стойку, правым предплечьем выполнить средний блок, усиленный левым кулаком, рис. 7.

7. На счет «шесть» — перенести вес тела на правую ногу, левый кулак руки положить на правый, согнуть левую ногу в колене и имитировать ею удар в сторону; разогнуть левую руку и разжать пальцы на ней, повернуться на 90° влево, перейти в переднюю правостороннюю стойку и нанести правым локтем удар в левую ладонь, рис. 8, 9, 10, 11, 12.

8. На счет «семь» — перенести вес тела на левую ногу, положить правый кулак на левый, согнуть правую ногу а колене и имитировать ею удар а сторону, разогнуть правую руку, разжать пальцы правой руки; повернуться на 90° направо, перейти в переднюю правостороннюю стойку и нанести левым локтем удар в правую ладонь, рис. 13—16.

9. На счет «восемь» — левую руку выпрямить в локте и опустить ладонью вниз, правую поднять вверх и задержать иа уровне лба развернутую наружу ладонь, рнс. 17.

10. На счет «девять» — перенести вес тела на левую ногу, перей-

ти в переднюю правостороннюю стойку, имитировать удар ребром правой ладони, развернутую наружу левую ладонь поднять до уровня лба, рис. 18.

11. На смет «десять» — имитировать правой ногой удар вперед, рис. 19.

12. На счет «11» — поставить левую стопу перпендикулярно сзади правой и внешней частью правого кулака имитировать удар вперед, рис. 20.

13. На счет «12» — выполнить поворот под углом 45° налево, 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 удар правым кулаком, затем левым, рис. 21—24.

14. На счет «13» — выполнить поворот направо под углом 45°, перейти в заднюю правостороннюю стойку, соединить на уровне груди предплечья, развести их в стороны на ширину плеч, имитировать левой ногой удар вперед, перейти в переднюю левостороннюю стойку, имитировать удар левым кулаком, затем правым, рис. 25—28.

15. На счет «14» — сделать поворот налево под углом 45°, выполнить левым предплечьем средний блок, усиленный правым кулаком, рис. 29.

16. На счет «15» — перейти в заднюю правостороннюю стойку, выполнить правым предплечьем средний блок, усиленный левым кулаком, рис. 30.

17. На счет «16» — перейти в заднюю левостороннюю стойку, левым предплечьем выполнить средний блок, усиленный правым кулаком, рис. 31—32.

18. На счет «17» — переместить вес тела на левую ногу, перейти в переднюю левостороннюю стойку, резко вытянуть руки вперед, разжать пальцы, имитировать удар вперед правым коленом, перейти в переднюю правостороннюю стойку, рис. 33—34.

19. На счет «18» — сделать поворот на 180°, перейти в левостороннюю стойку и ребром левой ладони выполнить средний блок, рис. 35.

20. На счет «19» — сделать шаг правой ногой вперед, перейти в заднюю правостороннюю стойку и ребром правой ладони выполнить средний блок, рис. 36.

21. На счет «20» — сделать шаг правой ногой назад, поставить ноги на ширину плеч, скрестить руки перед грудью, поставить ноги вместе, опустить руки вдоль бедер, выполнить поклон, закончить упражнения, рис. 37.

УРОК 162

1. Для совершенствования ударов ногами повторить рассмотренные за месяц упражнения.

2. Повторить в паре с партнером защитные действия при имитации круговых ударов ногой назад, рассмотренные на 133-м, 156-м н 159-м уроках.

Разучить новые защитные действия с применением круговых ударов ногой назад.

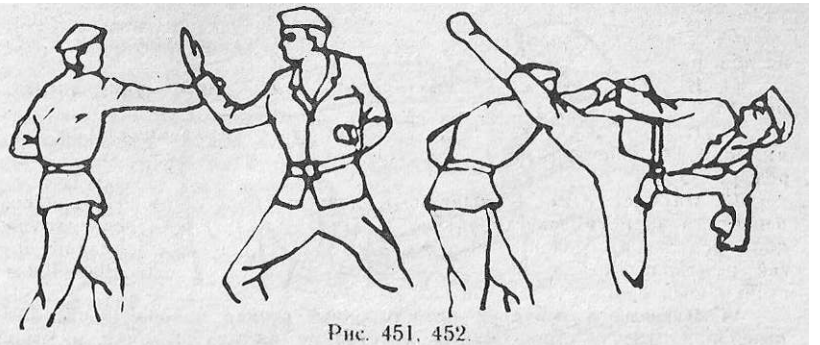


Рис. 451, 452.

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 правым кулаком проводит удар в грудь партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг назад, проводит правым предплечьем средний блок снаружи с переходом на захват, запястья атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся поворачивается к атакующему правым боком, разворачивает наружу левую стопу, имитирует правой ногой круговой удар назад в спину атакующего (рис. 451, 452); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

3. Провести каждой ногой по 20 круговых ударов назад в боксерские лапы, надетые на руки партнера.

4. Повторить пальцами имитацию ударов из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, назад.

5. В паре с партнером повторить защитные действия при имитации ударов пальцами по уязвимым точкам тела, рассмотренные на 158-м и 161-м уроках.

6. Разучить новые защитные действия с применением ударов пальцами.

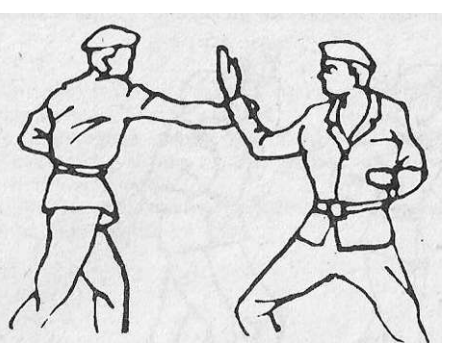


Рис. 453

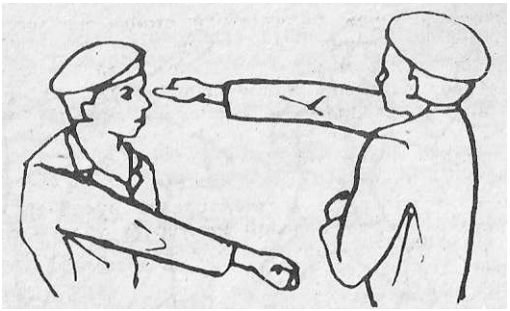


Рис. 454.

Атакующий в передней левосторонней стойкс поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед и правым кулаком наносит удар в грудь партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед и проводит правым предплечьем средний блок изнутри в предплечье атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся большим пальцем правой руки имитирует удар в левый глаз атакующего (рис. 453, 454); на «три»— партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

7. В течение двух минут отрабатывать силу ударов пальцами, погружая их в ящик с речным песком.

8. Обучение взаимодействию между партнерами в ходе учебного боя по рассмотренной схеме.

9. Повторение н совершенствование изученных ранее технических комплексов.

УРОК 163

1. Для совершенствования ударов ногами повторить рассмотренные за месяц упражнения.

2. Повторить разученные ранее удары коленом.

3. В паре с партнером повторить защитные действия с применением ударов коленом, рассмотренные на 151-м, 154-м н 156-м уроках.

4. Разучить новые защитные действия с применением ударов коленом.

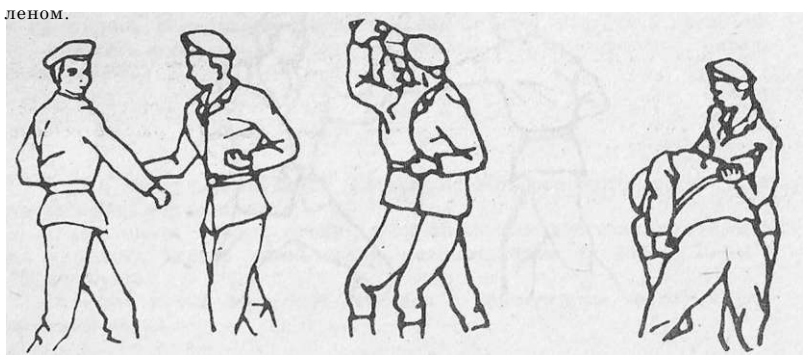


Рис. 455, 456, 457.

Партнеры стоят в узкой фронтальной стойке на расстоянии согнутой в локте руки, повернувшись лицом друг к другу. На счет «раз» — атакующий кулаком согнутой в локте правой руки наносит удар снизу в живот партнера. Защищающийся правой ногой делает небольшой шаг вперед, предплечьем выполняет нижний блок изнутри и захватывает руками запястье атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся делает, нырок под правую руку атакующего и загибает ее за спину; на «три» — защищающийся удерживает левой рукой атакующую руку партнера, хватает правой рукой его за голову, тянет на себя вниз и правым коленом имитирует удар в голову (рис. 455, 456, 457); на «четыре» партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

5. Выполнить каждой ногой по 20 ударов коленом в лапы, надетые на руки партнера.

6. В паре с партнером повторить защитные действия с применением ударов пальцами, рассмотренные на 158-м, 161-м и 162-м уроках.

7. Разучить новые защитные действия с применением ударов пальцами.

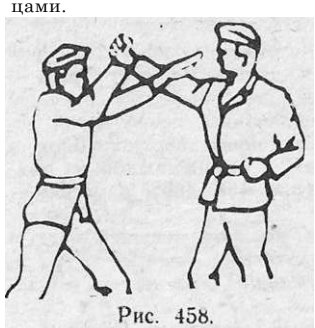


Рис. 458.

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 правым кулаком наносит удар в лицо партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг назад, правым предплечьем проводит верхний блок и пальцами левой руки имитирует удар в глаза атакующего (рис. 458); на «два» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

8. В течение двух минут отрабатывать силу ударов пальцами, погружая их в ящик с речным песком.

9. Обучение взаимодействию между партнерами в ходе учебного боя по рассмотренной схеме.

10. Повторить разученные ранее технические комплексы.

УРОК 164

1. Для совершенствования ударов ногами повторить рассмотренные за месяц упражнения.

2. В паре с партнером повторить защитные действия с применением имитации внешней частью стопы ударов по дуге, рассмотренные на 146-м, 152-м и 153-м уроках.

3. Разучить новые защитные действии с применением имитации ударов внешней частью стопы по дуге.

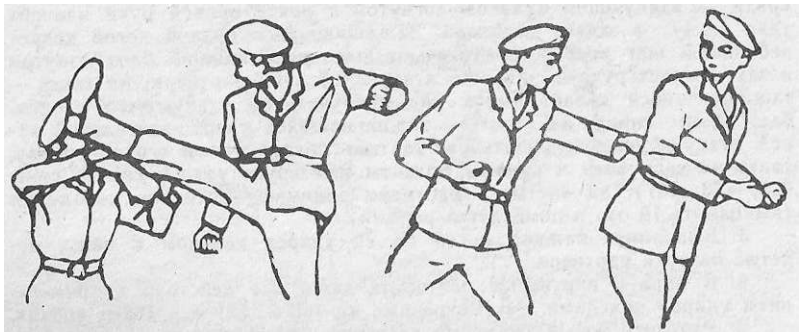


Рис. 459, 460.

Партнеры стоят в узкой фронтальной стойке на расстоянии вытянутой ноги, повернувшись лицом друг к другу. На счет «раз» — атакующий левой ногой делает небольшой шаг вперед и внешней частью стопы наносит удар по дуге. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед в сторону и проводит ладонями верхний блок в голень атакующей ноги партнера; на «два» — защищающийся имитирует удар кулаком в спину атакующего (рис. 459, 460); на «три» — партнеры занимают исходное положение.

4. Выполнить каждой ногой 20 ударов по дуге внешней частью стопы в боксерские лапы, надетые на руки партнера.

5. Повторить удары пальцами из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, назад, в сторону.

6. В паре с партнером повторить новые защитные действия с применением ударов пальцами по уязвимым точкам тела, рассмотренные на 161-м, 162-м и 163-м уроках.

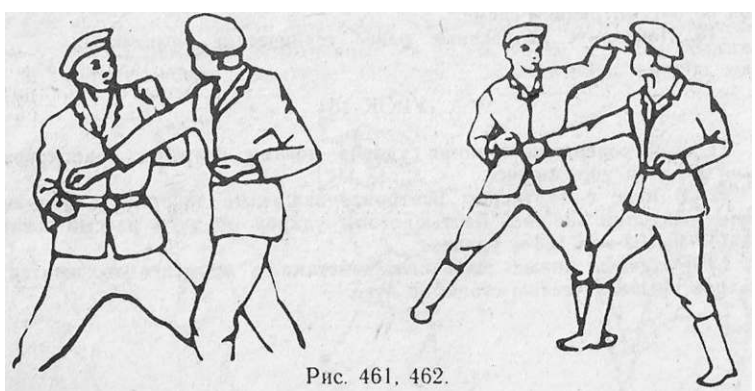


Рис. 461, 462.

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 правым кулаком наносит удар в грудь партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед в сторону к левым предплечьем проводит средний блок снаружи к предплечье атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся сложенными в щепоть пальцами левой руки имитирует удар в правый глаз атакующего (рис. 461. 462); на «три» — партнеры занимают неходкое положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

7. В течение двух минут отрабатывать силу ударов пальцами, погружая их в ящик с речным песком.

8. Повторить изученные ранее технические комплексы.

УРОК 165

1. Для совершенствования ударов ногами повторить рассмотренные за месяц упражнения.

2. В паре с партнером повторить защитные действия при имитации круговых ударов назад, рассмотренные на 156-м, 159-м, 162-м уроках.

3. Разучить новые защитные действия с применением имитации круговых ударов назад. Партнеры стоят в узкой фронтальной стойке на расстоянии вытянутой ноги, повернувшись лицом друг к другу.

Рис. 463, 464.

На счет «раз» — атакующий проводит правой ногой удар назад в грудь партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед в сторону, левой ладонью проводит блок в голень атакующей ноги партнера и берет ее на свое левое плечо; на «два» — защищающийся правым коленом имитирует удар в промежность атакующего (рис. 463, 464); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

4. Выполнить каждой ногой 20 круговых ударов назад в боксерские лапы, надетые на руки партнера.

5. Повторить удары пальцами из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, назад.

6. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением имитации ударов пальцами по уязвимым точкам тела, рассмотренные на 162-м, 163-м и 164-м уроках.

7. Разучить новые защитные действия с применением ударов пальцами.

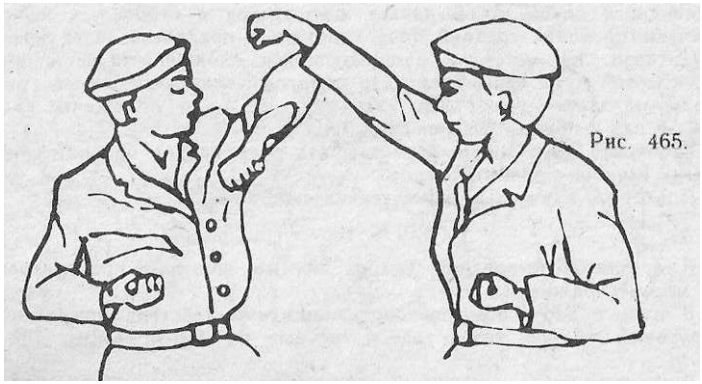


Рис. 465.

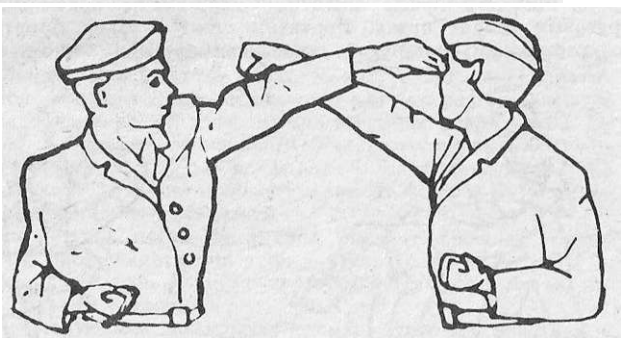


Рис. 466.

Рис. 465, 466.

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 правым кулаком проводит удар в лицо партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг назад и левым локтем проводит блок-удар в запястье атакующей руки партнера; на «два»-— защищающийся имитирует удар сложенными в щепоть пальцами левой руки в глаз атакующего (рис. 465, 466); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

8. В течение двух минут отрабатывать силу ударов пальцами, погружая их в ящик с речным песком.

9. Повторить разученные ранее технические комплексы.

УРОК 166

1. Для совершенствования ударов ногами повторить рассмотренные за месяц упражнения.

2. В паре с партнером повторить защитные действия с применением имитации ударов коленом, рассмотренные на 154-м, 165-м и 163-м уроках.

3. Разучить новые защитные действия с применением ударов коленом.

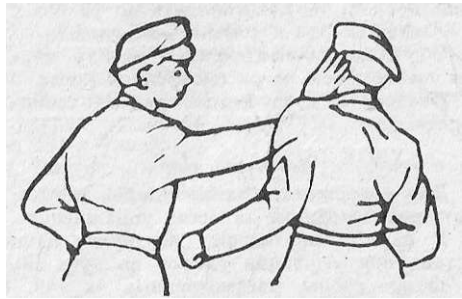


Рис. 467.

Рис. 468.

Партнеры стоят в узкой фронтальной стойке на расстоянии вытянутой руки, повернувшись друг к другу. На счет «раз» — атакующий правой ладонью имитирует удар в левую щеку защищающегося, разворачивает его голову в правую сторону; на «два» — атакующий левым коленом имитирует удар в живот защищающегося (рис. 467, 468); (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

4. Выполнить каждой ногой 20 ударов коленом в боксерские лапы, надетые на руки партнера.

5. Повторить ранее изученные подводящие упражнения для совершенствования ударов головой.

6. В паре с партнером повторить защитные действия при имитации ударов головой, рассмотренные на 151-м, 154-м и 156-м уроках.

7. Разучить новые защитные действия с применением ударов головой.

Рис. 469.

Атакующий захватывает туловище и руки партнера сбоку. Защищающийся для освобождения от захвата имитирует удар головой в лицо атакующего (рис. 469). Выполнить по 10 раз с правой и левой сторон и поменяться ролями.

8. Обучение взаимодействию между партнерами в учебном бою по рассмотренной схеме.

9. Повторить разученные ранее технические комплексы.

УРОК 167

1. Для совершенствования ударов ногами повторить рассмотренные за месяц упражнения.

2. В паре с партнером повторить защитные действия при имитации ударов по дуге внутренней частью стопы, рассмотренные на 149, 155-м и 161-м уроках.

3. Разучить нозые защитные действия с применением имитации ударов по дуге внутренней частью стопы.

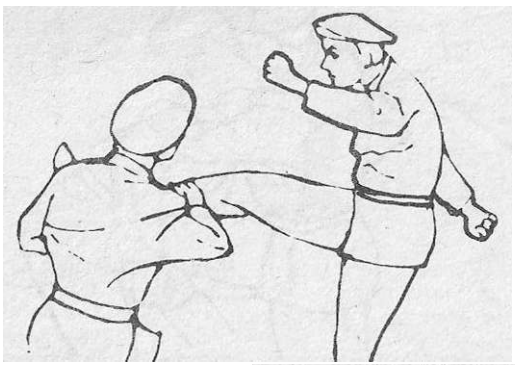


Рис. 470.

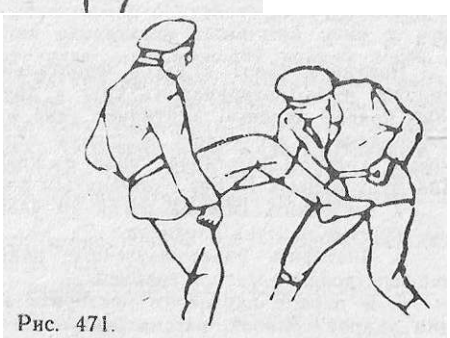


Рис. 471.

Партнеры встают в переднюю левостороннюю стойку на расстоянии вытянутой руки друг от друга. На счет «раз» — атакующий внутренней частью правой стопы проводит удар по дуге в голову партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг назад и ладонями проводит верхний блок в голень атакующей ноги партнера; на «два» — защищающийся ногой имитирует удар вперед в живот нападающего (рис. 470, 471). Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

4. Выполнить каждой ногой 20 ударов по дуге внутренней частью стопы в боксерские лапы, надетые на руки партнера.

5. Повторить удары кулаком из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, назад.

6. В паре с партнером повторить защитные действия при имитации ударов средними фалангами пальцев, рассмотренные на 156-м, 158-м, 161-м уроках.

7. Разучить новые защитные действия с применением ударов средними фалангами пальцев.

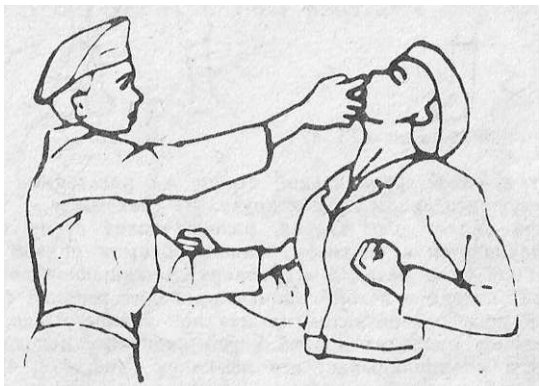


Рис. 472.

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 правым кулаком проводит удар в грудь партнера. Защищающийся правой ногой делает назад, ребром левой руки проводит блок-удар в локтевой сгиб атакующего и захватывает одежду на его плече; на «два» — защищающийся тянет правую руку атакующего на себя, средними фалангами указательного н среднего пальцев имитирует удар в центр его подбородка и верхней губы (рис. 472). Выполнить 10 раз и поменяться ролями. В течение двух минут отрабатывать вполсилы удары средними фалангами пальцев в боксерские лапы, надетые на руки партнера.

8. Повторить разученные ранее технические комплексы.

УРОК 168

1. Для совершенствования ударов ногами повторить рассмотренные за месяц упражнения.

2. В паре с партнером повторить защитные действия при имитации круговых ударов ногой назад, рассмотренные на 159-м, 162-м и 165-м уроках.

3. Разучить новые защитные действия с применением круговых ударов ногой назад.

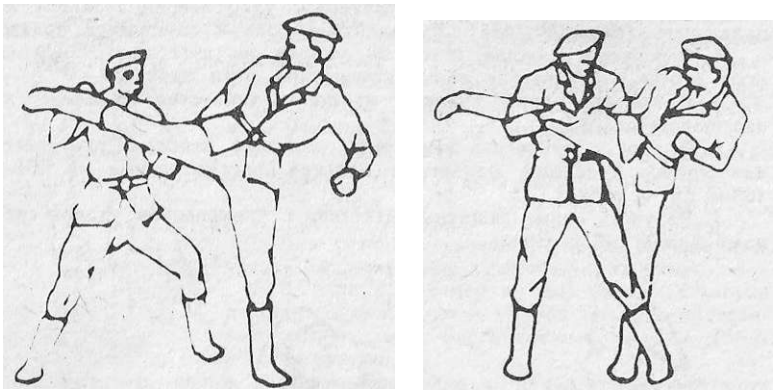


Рис. 473, 474.

Партнеры стоят в узкой фронтальной стойке на расстоянии вытянутой ноги, повернувшись лицом друг к другу. На счет «раз» — атакующий левой ногой делает шаг вперед, разворачивает стопу этой ноги наружу, поворачивается к партнеру правым боком и правой ногой имитирует круговой удар назад в его голову. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед и левой ладонью проводит верхний блок в голень атакующей ноги с перехватом ее на свое правое плечо; на «два» — защищающийся проводит правой ногой подножку под опорную ногу атакующего и опрокидывает его на спину (рис. 473, 474); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

4. Выполнить каждой ногой по 20 круговых ударов назад в боксерские лапы, надетые на руки одного из партнеров.

5. Повторить удары пальцами из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, назад.

6. В паре с партнером повторить защитные действия с применением имитации ударов пальцами по уязвимым точкам тела, рассмотренные на 163-м, 164-м и 165-м уроках.

7. Разучить новые защитные действия с применением ударов пальцами по уязвимым точкам тела.

Рис. 475.

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 правым кулаком выполняет удар в грудь партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг назад и левой ладонью проводит средний блок снаружи в локоть атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся пальцами правой руки имитирует удар из-под его правой руки в его подъязычную железу (рис. 475); на «три» — партнеры занимают исходное положение. В течение двух минут отрабатывать силу ударов пальцами, погружая их в ящик с речным песком.

8. Обучение взаимодействию между партнерами в ходе учебного боя по рассмотренной схеме.

9. Повторить разученные ранее технические комплексы.

УРОК 169

1. Для совершенствования ударов ногами повторить рассмотренные за месяц упражнения.

2. В паре с партнером повторить защитные действия при имитации ударов коленом, рассмотренные на 156-м, 163-м и 166-м уроках.

3. Разучить новые защитные действия с применением ударов коленом.

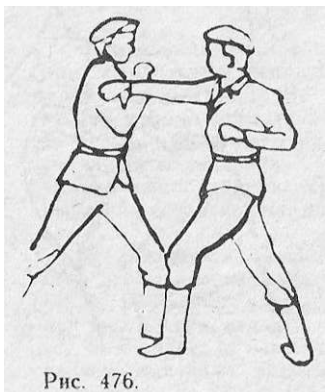


Рис. 476.

Рис. 477.

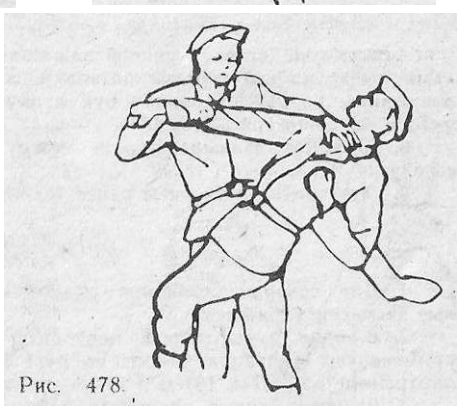


Рис. 478.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает правой ногой шаг вперед и правой рукой проводит удар в грудь партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед и правым предплечьем про-

водят средний блок снаружи в предплечье атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся левой рукой имитирует режущий удар в горло атакующего, захватывает его шею. тянет на себя и левым коленом имитирует удар в его позвоночник (рис. 476—478); на «три» — партнеры занимают исходное положение.

4. Выполнить каждой ногой 20 ударов коленом в боксерские лапы, надетые на руки партнера.

5. Для совершенствования ударов головой повторить разученные ранее упражнения.

8. В паре с партнером повторить защитные действия с применением имитации ударов головой, рассмотренные на уроках 154-м, 156-м, 160-м.

7. Разучить новые защитные действия с применением имитации ударов головой.

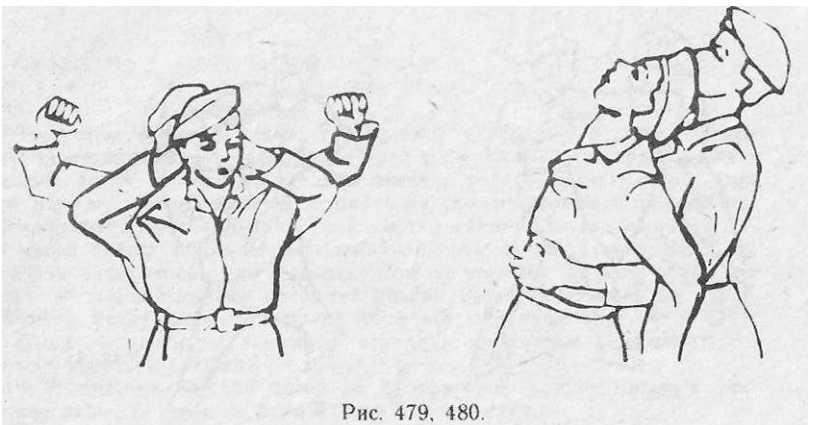


Рис. 479, 480.

Атакующий, стоя за спиной защищающегося, проводит обеими руками рычаг на его шейные позвонки. Защищающийся резко опускает руки вниз, разрывает захват рук атакующего и имитирует затылком удар в его лицо (рис. 479, 480).

8. Обучение взаимодействию между партнерами в ходе учебного боя.

9. Повторить разученные ранее технические комплексы.

УРОК 170

1. Для совершенствования ударов ногами повторить рассмотренные за месяц упражнения.

2. В паре с партнером повторить новые защитные действия с применением имитации ударов но дуге внутренней частью стопы, рассмотренные на 155-м, 161-м и 167-м уроках.

3. Разучить новые защитные действия с применением ударов по дуге внутренней частью стопы.

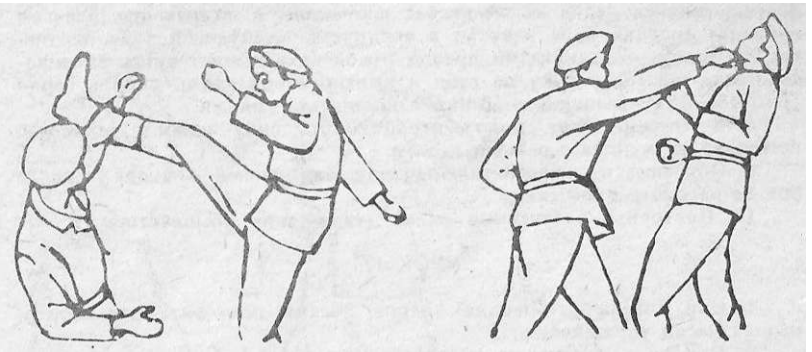


Рис. 481, 482.

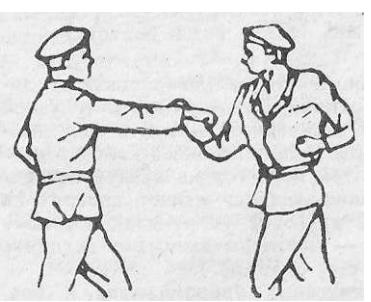
Атакующий а передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий внутренней частью правой стопы наносит удар но дуге в голову партнера. Защищающийся левым предплечьем проводит верхний блок в голень атакующей ноги партнера; на «два» — защищающийся правым кулаком имитирует удар в подбородок атакующего (рис. 481, 482); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

4. Выполнить каждой ногой 20 ударов по дуге внутренней частью стопы в лапы, надетые на руки одного из партнеров.

5. Повторить удары пальцами из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, назад.

6. В паре с партнером повторить защитные действия с применением имитации ударов пальцами по уязвимым точкам тела, рассмотренные на 164-м, 165-м и 168-м уроках.

7. Разучить новые защитные действия с применением имитации ударов пальцами.



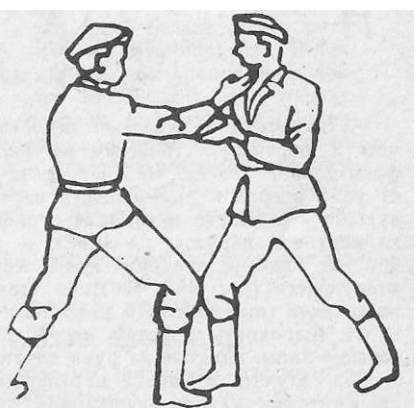


Рис. 483, 484

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 правым кулаком наносит удар в грудь партнера.

Защищающийся левой ногой делает шаг назад и правым предплечьем проводит средний блок изнутри в предплечье атакующей руки партнера; на «два» — атакующий правой рукой захватывает кисть защищающегося, тянет его руку на себя и имитирует пальцами удар в горло (рис. 483, 484). Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

8. В течение двух минут отрабатывать силу ударов пальцами, погружая их в ящик с речным песком.

9. Обучение взаимодействию между партнерами в ходе учебного боя по рассмотренной схеме.

10. Повторить разученные ранее технические комплексы.

УРОК 171

1. Для совершенствования ударов ногами повторить рассмотренные за месяц упражнения.

2. В паре с партнером повторить защитные действия при имитации круговых ударов ногой назад, рассмотренные на 162-м, 165-м и 168-м уроках.

3. Разучить новые защитные действия с применением круговых ударов ногой назад.

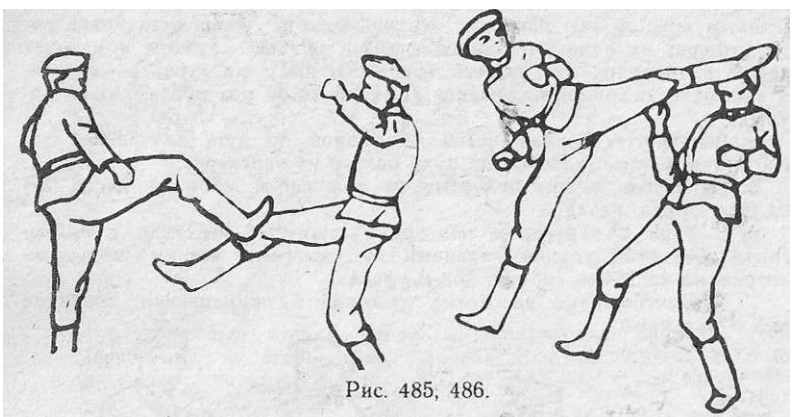


Рис. 485, 486.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает удар вперед в промежность партнера. Защищающийся сгибает правую ногу в колене и отводит стопой этой ноги голень атакующей ноги партнера наружу; на «два» — защищающийся делает поворот на 360° на месте и проводит левой ногой круговой удар назад в голову атакующего (рис. 485, 486); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

4. Выполнить каждой ногой 20 круговых ударов назад в боксерские лапы, надетые на руки партнера.

5. Разучить в паре с партнером защитные действия с применением имитации ударов основанием разведенных в стороны большого и указательного пальцев, рассмотренные на 138-м и 156-м уроках.

Атакующий в передней правосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой

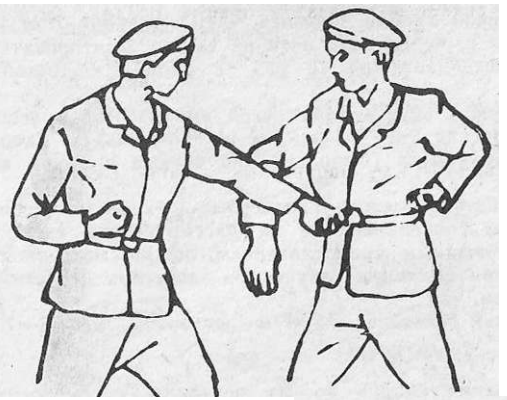


Рис. 487.

Рис. 488.

фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает левой ногой шаг вперед и левым кулаком проводит удар в грудь партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг назад и правым предплечьем проводит средний блок снаружи в предплечье атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся, разворачивая круговым движением правое предплечье, обводит левое предплечье атакующего и основанием разведенных в стороны большого и указательного пальцев имитирует удар в горло партнера (рис. 487, 488); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

6. Обучение взаимодействию между партнерами в ходе учебного боя.

7. Повторить разученные ранее технические комплексы.

ЗАДАНИЕ НА 61-64-ю НЕДЕЛИ ОБУЧЕНИЯ

1. Для совершенствования ударов ногами повторить рассмотренные за 57—60-ю недели обучения три комбинации:

— в узкой фронтальной стойке левой ногой сделать короткий шаг вперед, сильно развернуть стопу наружу, имитировать правой ногой круговой удар вперед, повернуться на 180° и имитировать левой ногой круговой удар назад (повторить комбинацию 10 раз);

— из узкой фронтальной стойки внешней частью правой стопы имитировать удар по дуге и, не опуская ногу на землю, имитировать круговой удар вперед (выполнить по 10 раз с одной и другой ноги);

— в узкой фронтальной стойке правой ногой имитировать круговой удар вперед и, не опуская ногу на землю, имитировать ею удар в сторону в том же направлении (выполнить но 10 раз с одной и другой ноги).

2. Обучение взаимодействию между партнерами в ходе учебного боя: руками с обоюдным сопротивлением но рассмотренной схеме; руками и коленями с обоюдным сопротивлением по рассмотренной схеме; руками и ногами при имитация разученных защитных действий с обоюдным сопротивлением.

3. Разучить технический комплекс № 8 и повторить №№ 4—7.

УРОК 172

1. Для совершенствования ударов ногами повторить рассмотренные за месяц упражнения.

2. В паре с партнером повторить защитные действия при имитации удара коленом, рассмотренные на 156-м, 160-м и 169-м уроках.

3. Разучить новые защитные действия с применением ударов коленом.

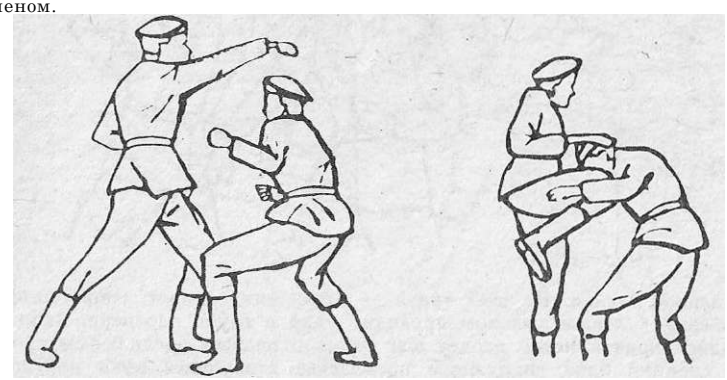


Рис. 489, 490.

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 правым кулаком наносит удар в лицо партнера. Защищающийся сгибает ноги в коленях, уводя голову из-под атаки партнера; на «два» — атакующий правой рукой захватывает затылок партнера, тянет на себя и имитирует правым коленом удар в его лицо (рис. 489, 490); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

4. Выполнить каждой ногой 20 ударов коленом в боксерские лапы, надетые на руки партнера.

5. Повторить удары кулаком из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад.

6. Повторить в паре с партнером загиб руки за спину от удара кулаком в живот, рассмотренный на предыдущих уроках.

7. Разучить новые защитные действия с применением болевых приемов на атакующую руку.

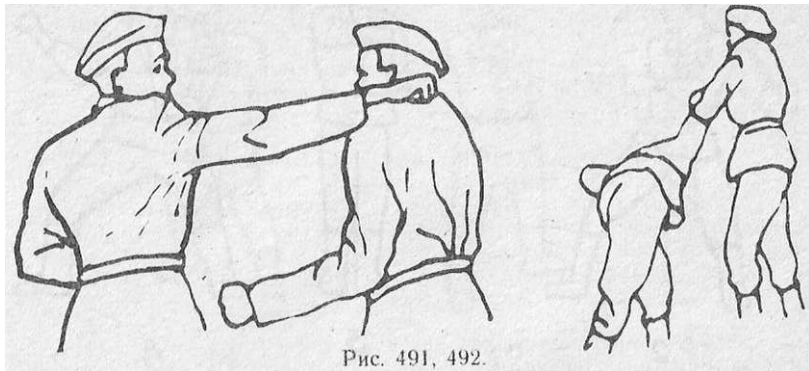
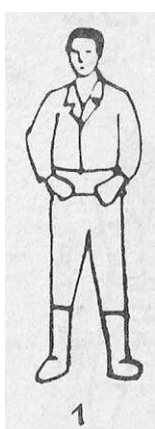


Рис. 491, 492.

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 правым кулаком наносит удар в лицо партнера. Защищающийся сгибает ноги в коленях, отводит голову вправо, пропускает кулак партнера над левым плечом: на «два» - защищающийся захватывает правый локоть партнера, прижимает его предплечье к своему плечу и, разгибая ноги в коленях, проводит болевой прием на атакующую руку партнера (рис. 491, 492); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 30 раз и поменяться ролями).

8. Обучение взаимодействию между партнерами в ходе учебного боя. Повторить все технические комплексы.

ТЕХНИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС № 8



1. Встать в стойку: пятки вместе, носки врозь, руки вдоль бедер. Выполнить поклон в качестве приветствия.

2. На счет «раз» — скрестить перед грудью сжатые в кулак руки, опустить, их, одновременно правой ногой сделать шаг в сторону, перейти в узкую фронтальную стойку, рис. 1.

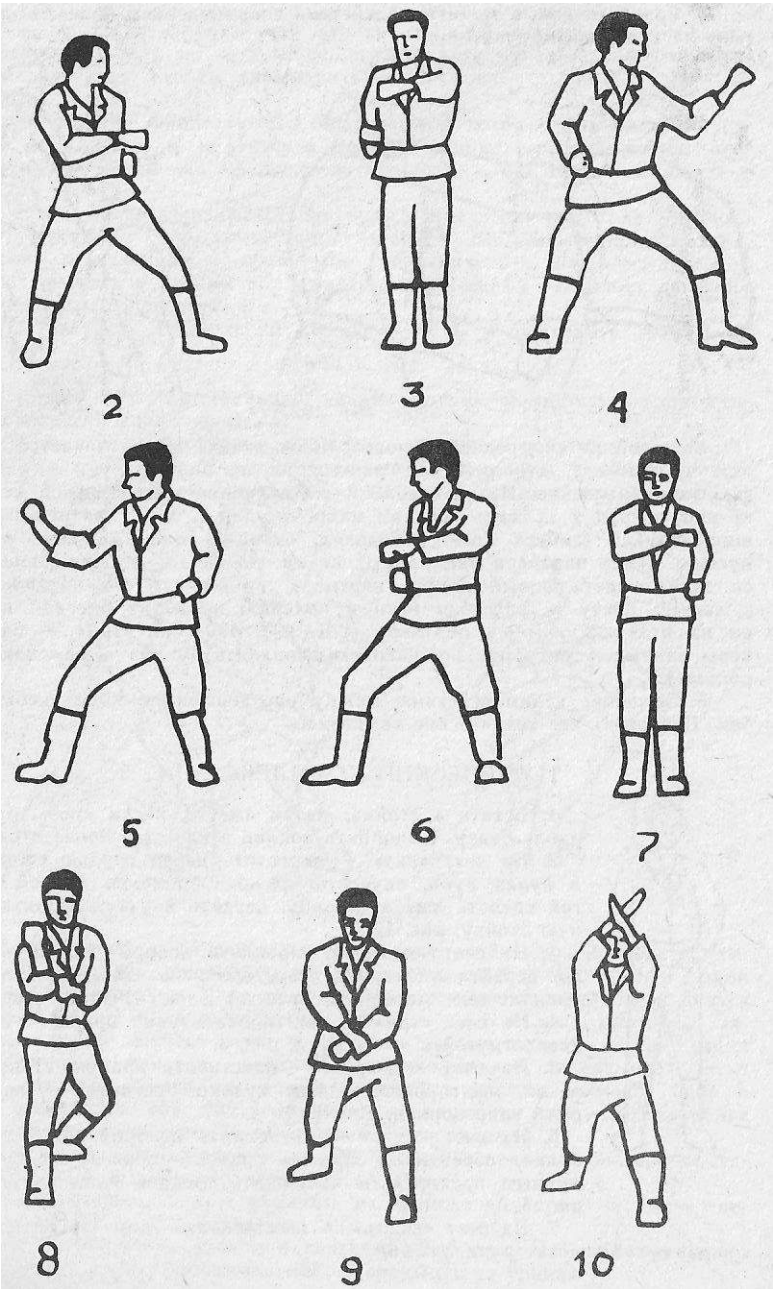
3. На счет «два» — выполнить поворот на 90° влево, перейти в заднюю левостороннюю стойку и левым предплечьем выполнить средний блок изнутри, рис. 2.

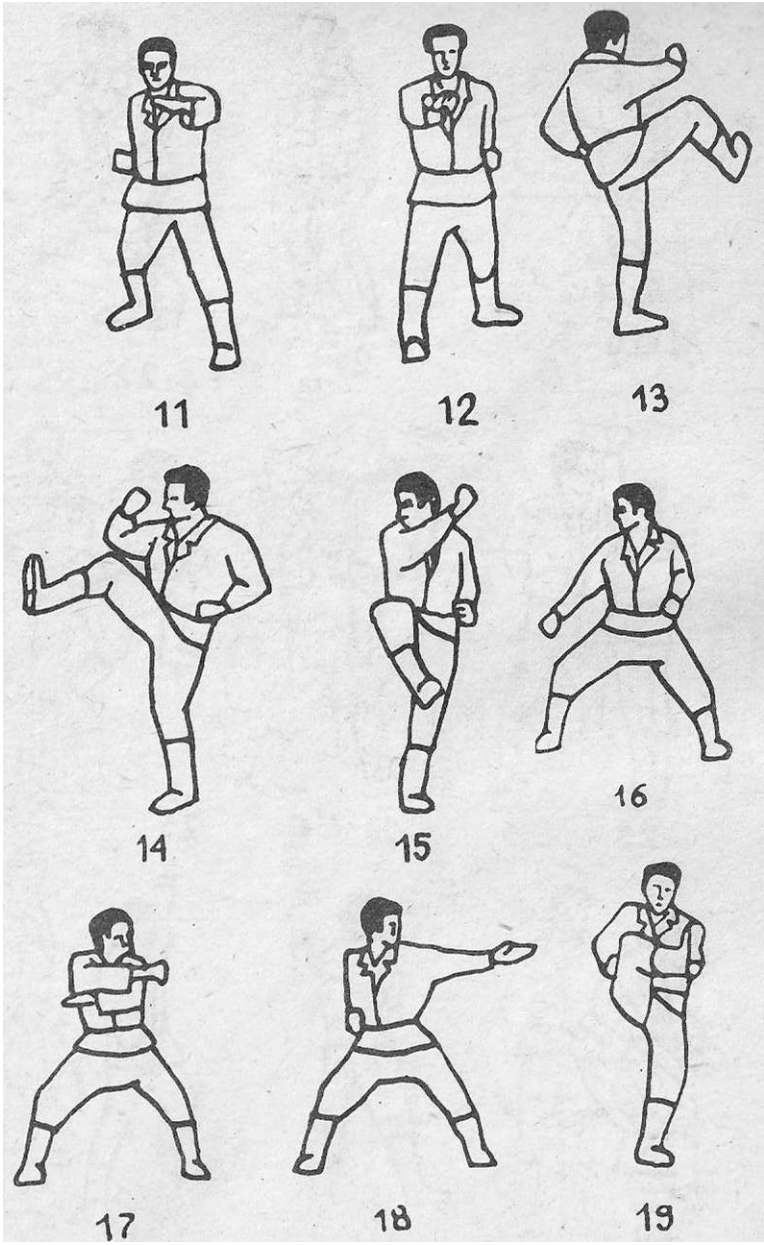
4. На счет «три» — имитировать удар правым кулаком согнутой в локте руки, рис. 3.

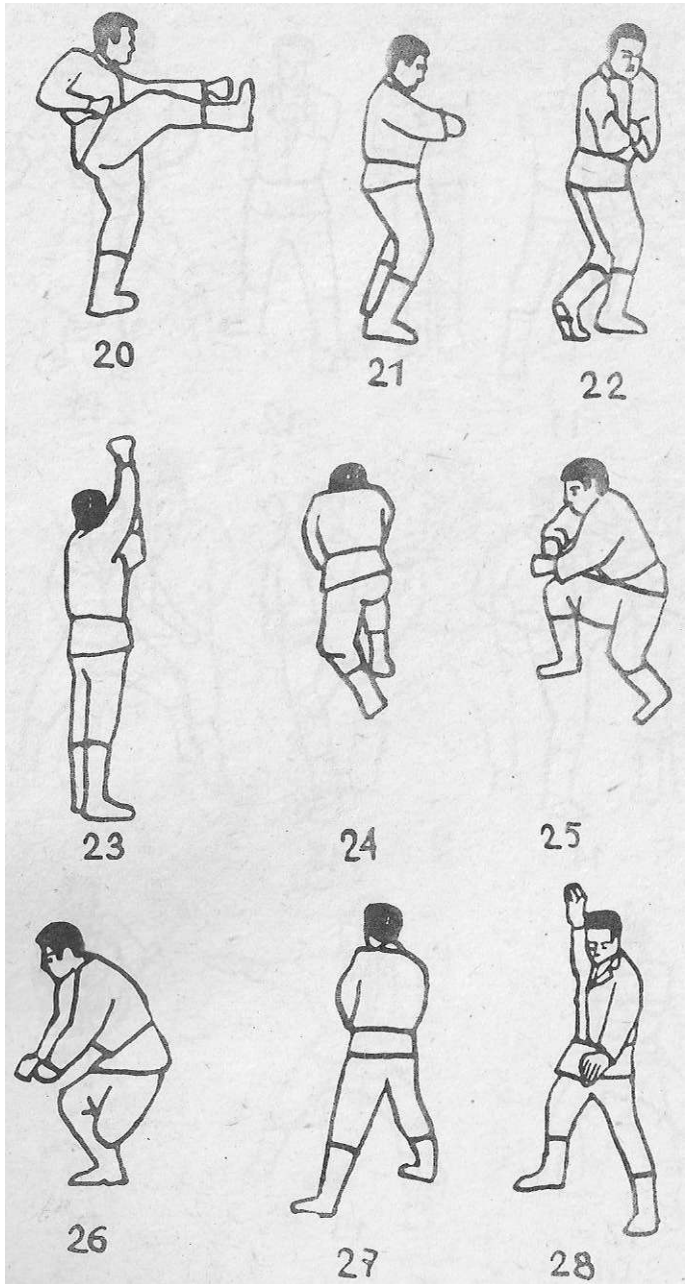
5. На счет «четыре» — приставить правую стопу к левой, имитировать левым кулаком согнутой в локте руки удар вправо, рис. 4.

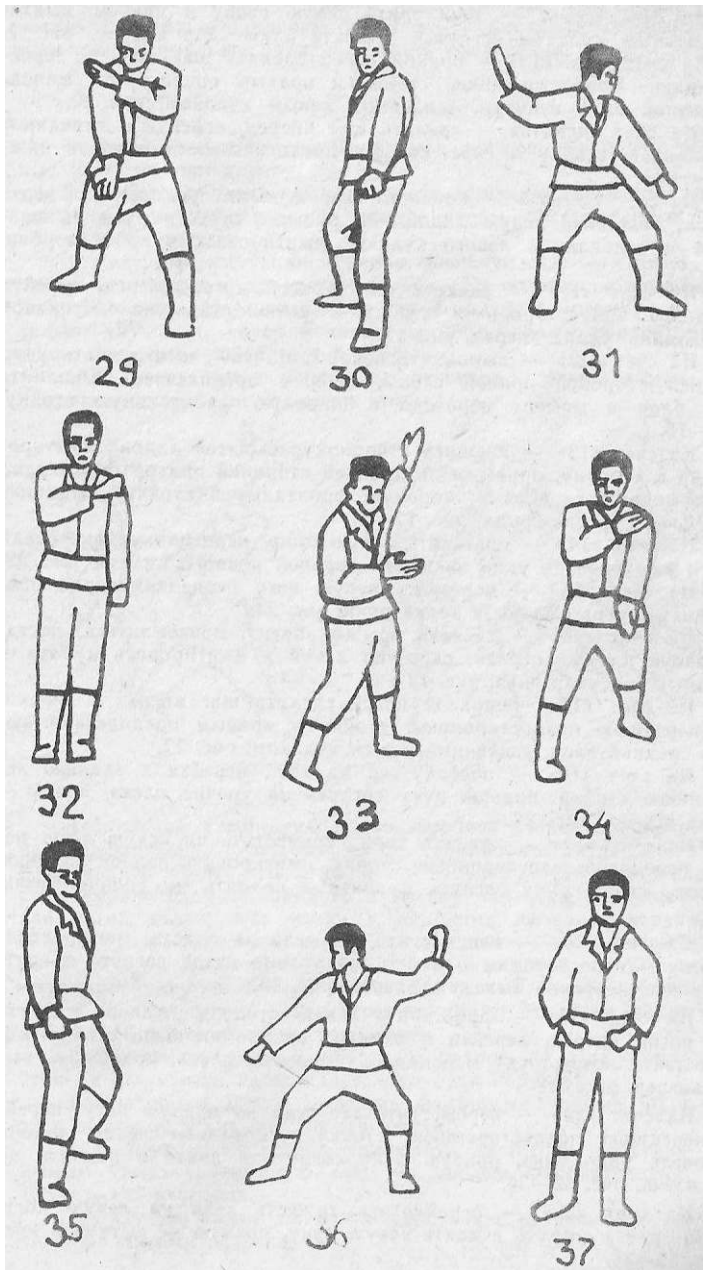
6. На счет «пять» — выполнить поворот на 90° направо, перейти в заднюю правостороннюю стойку а правым предплечьем выполнить средний блок изнутри, рис. 5.

7. На счет «шесть» - имитировать удар левым кулаком согнутой в локте руки, рис. 6.


2
3
4
5
6
7
8
9
10


11
12
13
14
15
16
17
18
19


20
21
22
23
24
25
26
27
28


29
30
31
32
33
34
35
36
37

8. На счет «семь» — приставить левую стопу к правой, имитировать правым кулаком согнутой в локте руки удар вправо, рис. 7.

9. На счет «восемь» — правой ногой сделать шаг вперед, перейти в заднюю правостороннюю стойку и правым предплечьем выполнить средний блок изнутри, усиленный левым кулаком, рис. 8.

10. На счет «девять» — сделать шаг вперед, перейти в переднюю левостороннюю стойку и скрещенными предплечьями выполнить нижний блок, рис. 9.

11. На счет «десять» — провести скрещенными предплечьями верхний блок, положить левую ладонь на правую, отвести руки на правый бок и основанием левого кулака имитировать удар в сторону, рис. 10—11.

12. На счет «11» — сделать шаг правой ногой вперед, перейти в переднюю правостороннюю стойку и выполнить кулаком правой руки имитацию удара вперед, рис. 12.

13. На счет «12» — выполнить поворот на 180°, имитировать удар внутренней стороной правой стопы, правым предплечьем выполнить нижний блок в момент перехода в широкую фронтальную стойку, рис. 13—16.

14. На счет «13» — внешней стороной раскрытой ладони имитировать удар в сторону, провести внутренней стороной правой стопы удар в левую ладонь, перейти в широкую фронтальную стойку, соединить предплечья на уровне груди, рис. 17—21.

15. На счет «14» — поставить левую стопу перпендикулярно сзади правой и имитировать удар внешней стороной правого кулака, рис. 22.

16. На счет «15» — поставить левую ногу перпендикулярно правой, поднять вверх сжатые в кулак руки, рис. 23.

17. На счет «16» — сделать прыжок вверх, приземлиться, поставить правую стопу впереди, скрестно левой и имитировать кулаками скрещенных рук удар вниз, рис. 24—26.

18. На счет «17» — правой ногой сделать шаг вперед с переходом в переднюю правостороннюю стойку и правым предплечьем выполнить средний блок, усиленный левым кулаком, рис. 27.

19. На счет «18» — повернуться на 180°, перейти в заднюю левостороннюю стойку, правую руку согнуть на уровне плеча, левую — вытянуть вперед, рис. 28.

20. На счет «19» — тяжесть тела переместить на левую ногу, перейти в переднюю левостороннюю стойку, имитировать правой ладонью удар вниз, левую руку согнуть в локте и поднять до уровня плеча, рис. 29.

21. На счет «20» — переместить вес гела на правую ногу, перейти в заднюю левостороннюю стойку, на уровне плеча согнуть правую руку в локте, левую — вытянуть вперед, рис. 30.

22. На счет «21» — приставить левую стопу к правой, шагнуть правой ногой вперед, перейти в заднюю правостороннюю стойку, согнуть в локте левую руку и поднять до уровня плеча, правую — вытянуть вперед, рис. 31.

23. На счет «22» — переместить вес тела на правую ногу, перейти в переднюю правостороннюю стойку, основанием левой ладони имитировать удар вниз, правую руку согнуть в локте и поднять до уровня плеча, рис. 32—34.

24. На счет «23» — переместить тяжесть тела на левую ногу, на уровне плеча согнуть в локте левую руку, правую — вытянуть вперед, рис. 35—36.

25. На счет «24» — правой ногой сделать шаг назад, перейти в узкую фронтальную стойку, скрестить руки перед грудью, поставить ноги вместе, опустить руки, выполнить поклон, рис. 37.

УРОК 173

1. Для совершенствования ударов ногами повторить рассмотренные за месяц упражнения.

2. В паре с партнером повторить защитные действия при имитации удара по дуге внешней частью стопы, рассмотренные на 152-м, 158-м, 164-м уроках.

3. Разучить имитацию ударов внешней частью стопы по дуге, делая шаг вперед с поворотом на 360°. Из положения узкой фронтальной стойки сделать шаг вперед левой ногой, развернуть левую стону сильно внутрь и, делая поворот на 360° вправо, провестя имитацию удара по дуге внешней частью стопы.

4. Разучить новые защитные действия с применением имитации ударов по дуге внешней частью стопы.

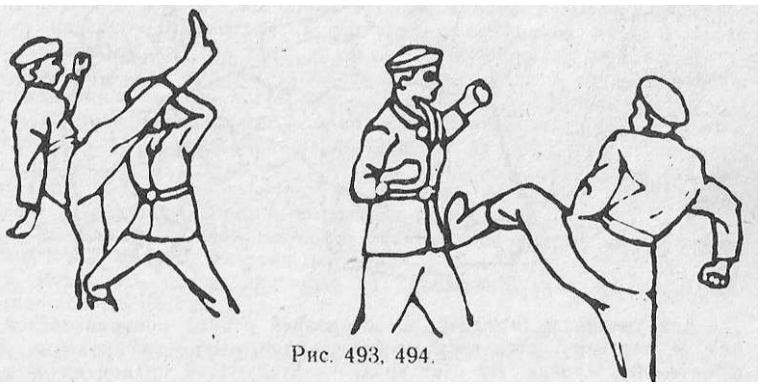


Рис. 493, 494.

Атакующий в передней правосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий внутренней частью стопы проводит удар по дуге в голову партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг назад и ладонями проводит верхний блок в голень атакующей ноги партнера; на «два» — защищающийся поворачивается на 360° через левое плечо и внешней частью левой стопы имитирует удар по дуге в левый бок или в спину атакующего (рис. 493, 494); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

4. Выполнить каждой ногой 20 ударов но дуге внешней частью стопы в боксерские лапы, надетые на руки партнера.

5. Повторить удары средними фалангами пальцев из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, назад.

6. В паре с партнером повторить защитные действия с применением удара средними фалангами пальцев, рассмотренные на 156-м, 158-м и 161-м уроках.

7. Разучить новые защитные действия с применением ударов средними фалангами пальцев.

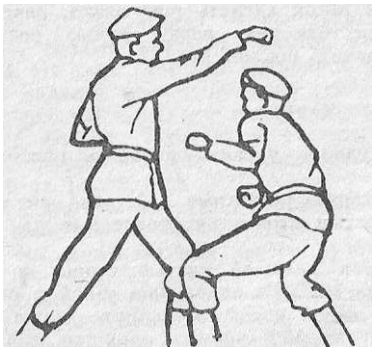


Рис. 495

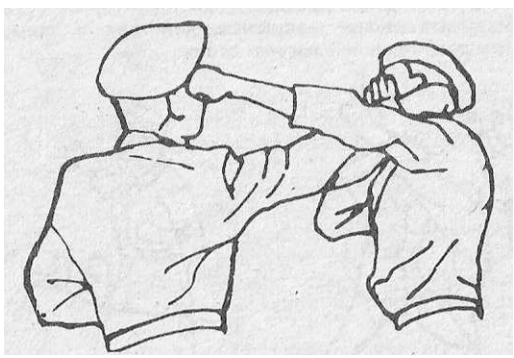


Рис. 496

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 правым кулаком наносит удар в лицо партнера. Защищающийся делает нырок под атакующую руку партнера, захватывает ее правой ладонью и средней фалангой большого пальца левой руки имитирует удар в его висок (рис. 495, 496); на «два» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

8. В течение двух минут отрабатывать со средней силой удар средними фалангами пальцев в боксерские лапы, надетые на руки партнера.

9. Обучение взаимодействию между партнерами в ходе учебного боя.

УРОК 174

1. Для совершенствования ударов ногами выполнить рассмотренные за месяц упражнения.

2. В паре с партнером повторить защитные действия при имитации круговых ударов ногами назад, рассмотренные на 165-м, 168-м, 171-м уроках.

3. Разучить новые защитные действия с применением круговых ударов ногами.

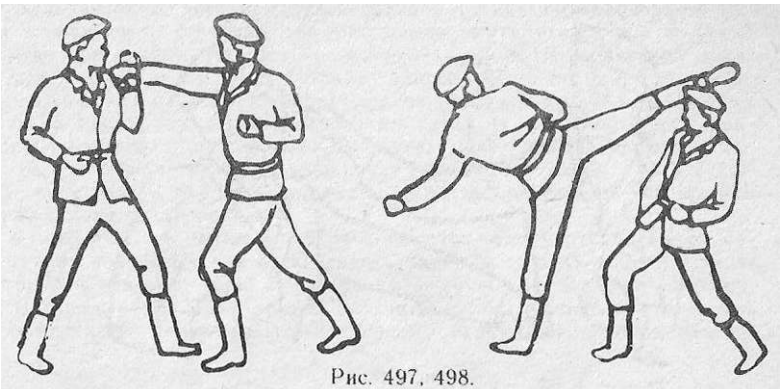


Рис. 497, 498.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. Насчет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед и правым кулаком проводит удар в грудь партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг назад и проводит левой ладонью средний блок снаружи в запястье атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся поворачивается на 360° через левое плечо и правой ногой имитирует круговой удар назад в голову атакующего (рис. 497, 498); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

4. Выполнить каждой ногой по 30 круговых ударов назад в боксерские лапы, надетые на руки партнера.

5. Повторить удары пальцами из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, назад.

6. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением имитации ударов пальцами, рассмотренные на 165-м, 168-м н 170-м уроках.

7. Разучить новые защитные действия с применением ударов пальцами.

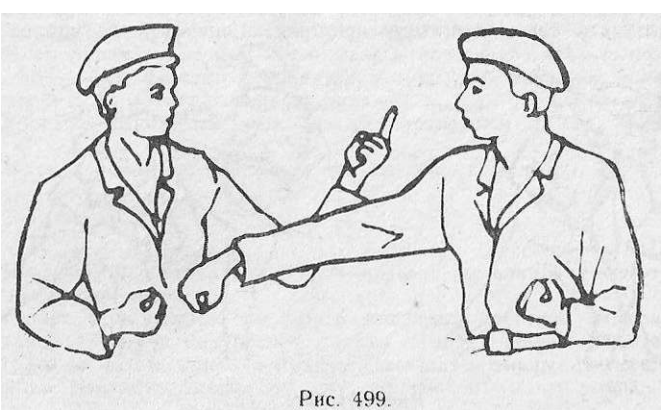


Рис. 499.

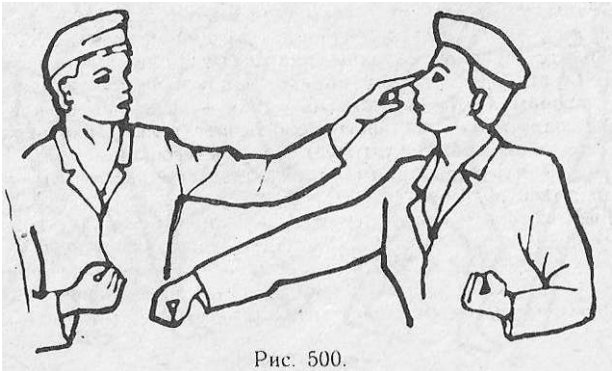


Рис. 500.

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 правым кулаком наносит удар в грудь партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг назад, левым предплечьем проводит средний блок снаружи в предплечье атакующей руки и указательным пальцем левой руки имитирует удар в правый глаз атакующего (рис. 499, 500); на «два» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

8. В течение двух минут отрабатывать силу ударов пальцами, погружая их в ящик с речным песком.

9. Обучение взаимодействию между партнерами в ходе учебного боя.

10. Повторить разученные ранее технические комплексы.

УРОК 175

1. Для совершенствования ударов ногами выполнить рассмотренные за месяц упражнения.

2. В паре с партнером повторить защитные действия с применением ударов коленом, рассмотренные на 160-м, 169-м и 172-м уроках.

3. Разучить новые защитные действия с применением ударов коленом.

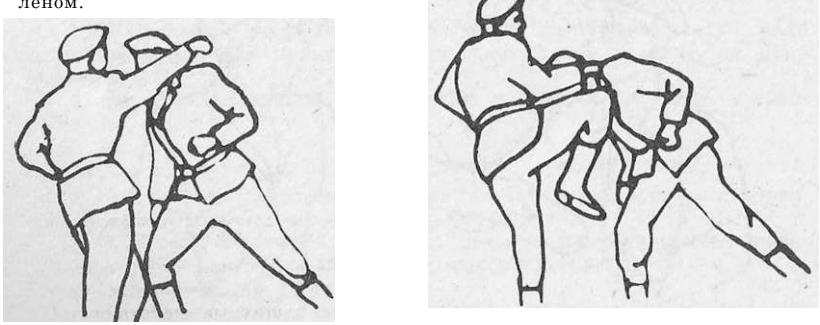


Рис. 501, 502.

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 правым кулаком наносит удар в лицо партнера. Защищающийся отклоняет голову вправо, пропуская атакующую руку партнера над своим левым плечом; на «два» — атакующий при движении руки назад правой ладонью захватывает голову партнера, тянет ее на себя и коленом имитирует удар в его лицо (рис. 501—502); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

4. Каждый из партнеров в течение двух минут отрабатывает силу ударов коленом в боксерские лапы, надетые на руки одного из них.

5. Повторить в паре с партнером выполнение болевых приемов, рассмотренных на 172-м уроке. Разучить новые технические действия с применением болевых приемов против атакующей руки партнера.

Рис. 503, 504.

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 правым кулаком проводит удар в лицо партнера. Защищающийся отклоняет голову вправо, пропуская атакующую руку партнера над своим левым плечом; на «два» — защищающийся захватывает правой рукой запястье партнера, прижимает ее к своей шее и левым предплечьем имитирует удар в локоть его атакующей руки (рис. 503—504); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

6. Обучение взаимодействию между партнерами в ходе учебного боя.

7. Повторить разученные ранее технические комплексы.

УРОК 176

1. Для совершенствования ударов ногами выполнить рассмотренные за месяц упражнения.

2. В паре с партнером повторить защитные действия с проведением ударов по дуге внутренней частью стопы, рассмотренные на 161-м, 167-м и 170-м уроках. Разучить новые защитные действия с применением имитации ударов по дуге внутренней частью стопы.

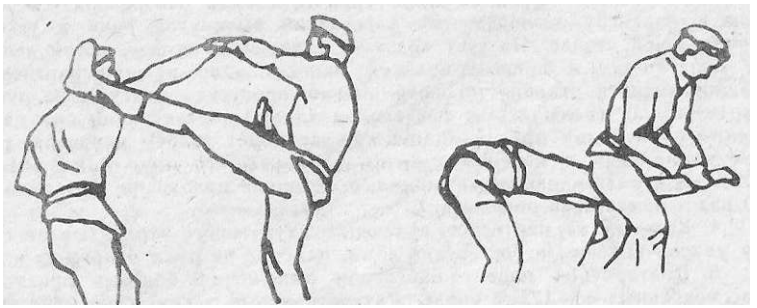


Рис. 505. 506.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед и правым кулаком наносит удар в грудь партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг назад, правой ладонью проводит средний блок снаружи и захватывает руками запястье атакующего; на «два» — защищающийся внутренней частью стопы левой ноги имитирует удар по дуге в голову атакующего и выполняет рычаг локтя атакующего через свои ягодицы (рис. 505—506); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

4. Выполнить каждой ногой по 30 ударов по дуге внутренней частью стопы в боксерские лапы, надетые на руки партнера.

5. В паре с партнером повторить способы защиты от ударов кулаком, болевыми приемами на локоть, рассмотренные на 172-м, 175-м уроках. Разучить новые защитные действия с применением болевых приемов на локоть от ударов кулаком.

Рис. 507—508.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему иа расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед и правым кулаком наносит удар в лицо партнера. Защищающийся левым запястьем делает верхний блок а запястье атакующей руки партнера, круговым движением переводит ее вниз и правым кулаком имитирует удар в его правое плечо. Затем левой рукой делает второе круговое движение, поворачивая иа 360° правую руку атакующего, зажимает ее между своим туловищем и плечом и, повернувшись направо, проводит болевой прием на его локоть (рис. 507—508); на «два» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

6. Обучение взаимодействию между партнерами по рассмотренной схеме.

7. Повторить разученные ранее технические комплексы.

УРОК 177

1. Для совершенствования ударов ногами выполнить рассмотренные за месяц упражнения.

2. В паре с партнером повторить защитные действия с проведением круговых ударов ногами назад, рассмотренные на 168-м, 173-м и 174-м уроках.

3. Разучить новые защитные действуя с применением имитации круговых ударов ногой назад.

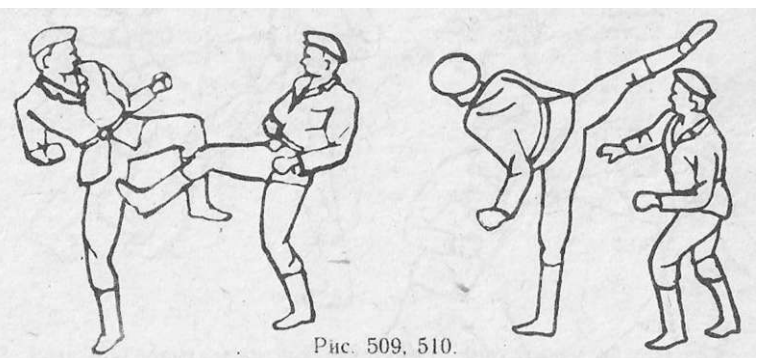
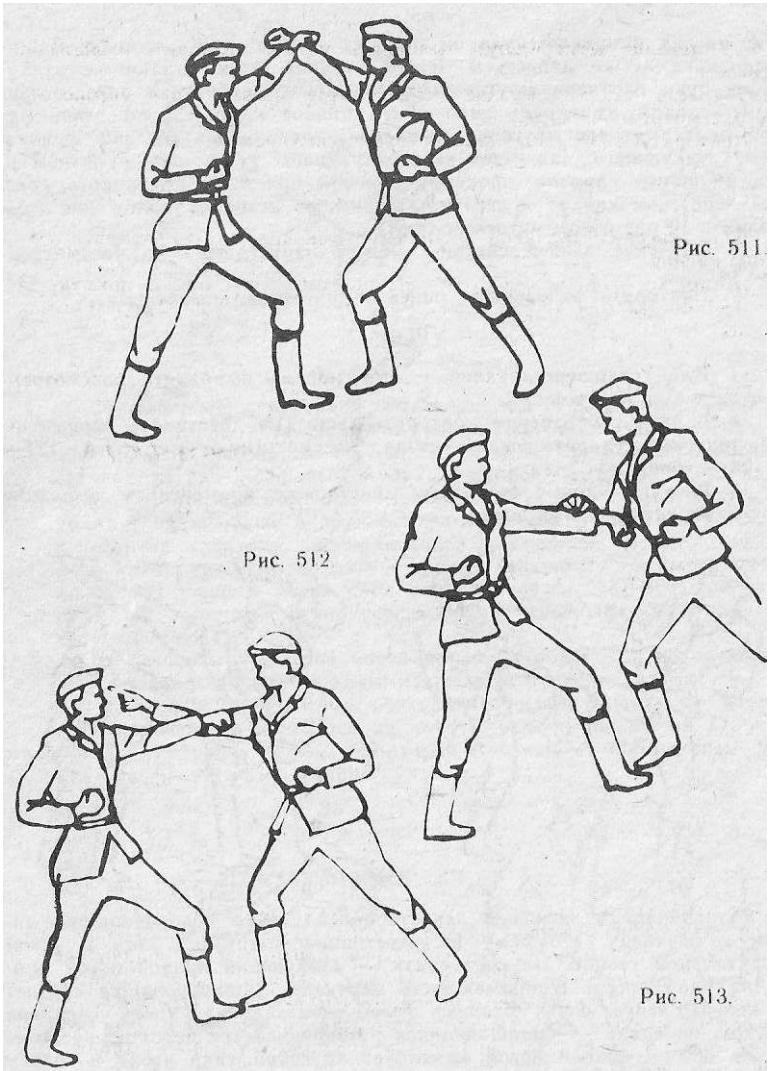


Рис. 509, 510.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой проводит удар вперед в промежность партнера. Защищающийся сгибает в колене левую ногу, отводит голенью атакующую ногу партнера внутрь; на «два» — защищающийся разворачивается через правое плечо на 360° и правой ногой имитирует круговой удар назад в голову атакующего (рис. 509—510); на «три» — партнеры занимают исходное положение.

4. Выполнить каждой ногой по 30 круговых ударов назад и боксерские лапы, надетые на руки партнера.

5. В паре с партнером повторить защитные действия с нанесением ударов пальцами по уязвимым точкам тела, рассмотренные на 168-м, 170-м, 174-м уроках.



Разучить новые защитные действия с проведением ударов пальцами по уязвимым точкам тела. На счет «раз» — атакующий правым кулаком наносит удар в лицо партнера. Защищающийся левым предплечьем проводит верхний блок в предплечье атакующей руки партнера. Атакующий, отдергивая назад правую руку, захватывает и опускает вниз предплечье блокирующей руки соперника; на «два» — атакующий указательным и средним пальцами имитирует удар в лицо партнера (рис. 511, 512, 513); на «три» — партнеры занимают исходное положение.

6. В течение двух минут выполнять удары пальцами в ящик речным песком.

7. Обучение взаимодействию между партнерами в ходе учебного боя по рассмотренной схеме.

8. Повторить разученные ранее технические комплексы.

УРОК 178

1. Для совершенствования ударов ногами повторить рассмотренные упражнения.

2. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением имитации ударов коленом, рассмотренные на 169-м, 172-м и 175-м уроках.

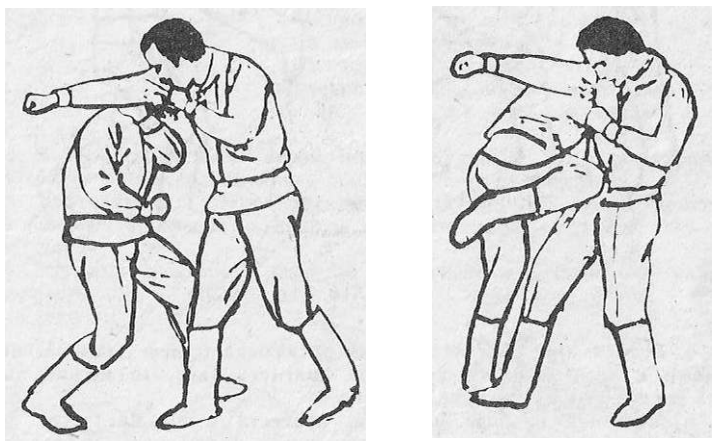


Рис. 514, 515.

3. Разучить новые защитные действия с проведением ударов коленом. Партнеры стоят друг от друга на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правым кулаком наносит боковой удар в голову партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг вперед в сторону с нырком под атакующую руку партнера. Оказавшись со стороны правого бока атакующего, защищающийся правым коленом имитирует удар в его живот (рис. 514, 515); на «два» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

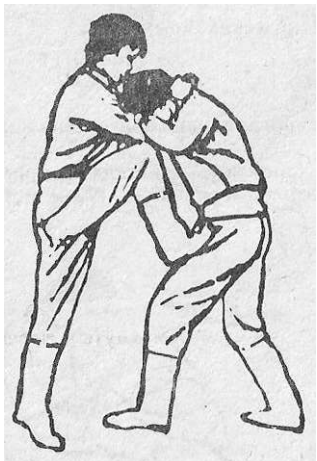


Рис. 516. 517.

4. Если в ходе бои атакующий захватывает шею защищающегося руками и не может его туловище пригнуть вниз, то можно выполнить следующие атакующие действия:

а) повиснув на шее партнера, провести в прыжке удар левым коленом, а затем правым — в его живот (выполнить 10 раз и поменяться ролями);

б) держась руками за шею партнера, наступить правой стопой на его левое бедро, оттолкнуться и левым коленом имитировать удар в его подбородок (рис. 516, 517). Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

5. Выполнить каждой ногой по 30 ударов коленом в боксерские лапы, надетые на руки партнера.

6. Обучение взаимодействию между партнерами в ходе учебного боя.

7. Повторить разученные ранее технические комплексы.

УРОК 179

1. Для совершенствования ударов ногами повторить рассмотренные за месяц упражнения.

2. Повторить в паре с партнером защитные действия с проведением ударов по дуге внешней частью стопы, рассмотренные на 158-м, 164-м и 173-м уроках.

Рис. 518.

3. Разучить новые защитные действия с проведением ударов по дуге внешней частью стопы. Если в момент боя партнер выставляет вперед согнутую в колене правую (левую) ногу, то нужно поставить на нее левую (правую) ногу, оттолкнуться и провести удар по дуге внешней частью стопы (рис. 518).

Для выполнения приема необходимо освоить следующие подводящие упражнения:

а) один из партнеров встает в переднюю стойку, другой берёт его руками за плечи, ставит свою стопу на бедро впереди стоящей ноги соперника, отталкивается и выпрямляется во весь рост;

б) проделать то же упражнение, не держась за плечи партнера;

в) одной ногой оттолкнуться от бедра партнера, другой перемахнуть через его голову, имитируя внешней частью стопы удар по дуге.

4. Выполнить каждой ногой по 20 ударов по дуге внешней частью стопы в боксерские лапы, надетые на руки партнера.

5. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением болевых приемов на локоть, рассмотренные на 172-м, 175-м и 176-м уроках.

6. Разучить защитные действия с применением имитации ударов предплечьем.

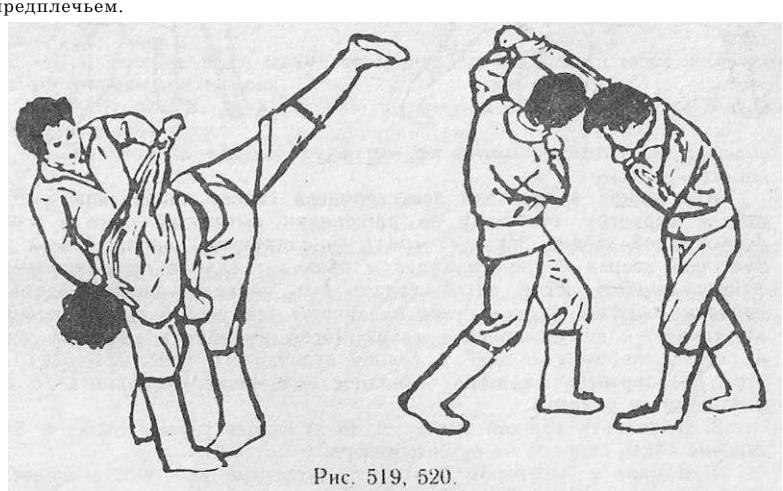


Рис. 519, 520.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед и правым кулаком проводит удар в лицо партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед и левым предплечьем

проводит верхний блок с переходом на захват запястья атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся тянет на себя правую руку атакующего, имитирует правым предплечьем удар в его подбородок; на «три» — защищающийся правой рукой захватывает шею атакующего, пригибает его, а правую руку поднимает вверх, скручивает вправо и опрокидывает партнера на землю (рис. 519, 520); на «четыре» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

7. Обучение взаимодействию между партнерами в ходе боя по рассмотренной схеме.

8. Повторить разученные ранее технические комплексы.

УРОК 180

1. Для совершенствования ударов ногами повторить все рассмотренные за месяц упражнения.

2. В паре с партнером повторить защитные действия с применением круговых ударов ногами назад, рассмотренные на 171-м, 174-м и 177-м уроках. Разучить новые защитные действия с применением имитации круговых ударов ногами назад.

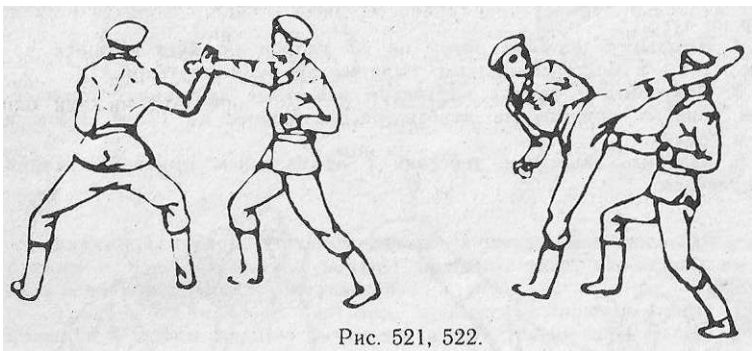


Рис. 521, 522.

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 правым кулаком проводит удар в грудь партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг назад и правой ладонью проводит средний блок изнутри в запястье атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся левой ногой имитирует круговой удар назад с поворотом на 360° в голову атакующего (рис. 521, 522); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

3. Выполнить каждой ногой по 30 круговых ударов назад в боксерские лапы, надетые на руки партнера.

4. В паре с партнером повторить защитные действия с применением ударов сложенными в щепоть пальцами по уязвимым точкам тела, рассмотренные на 164-м, 165-м уроках. Разучить новые защитные действия ударами сложенных в щепоть пальцами по уязвимым точкам тела.

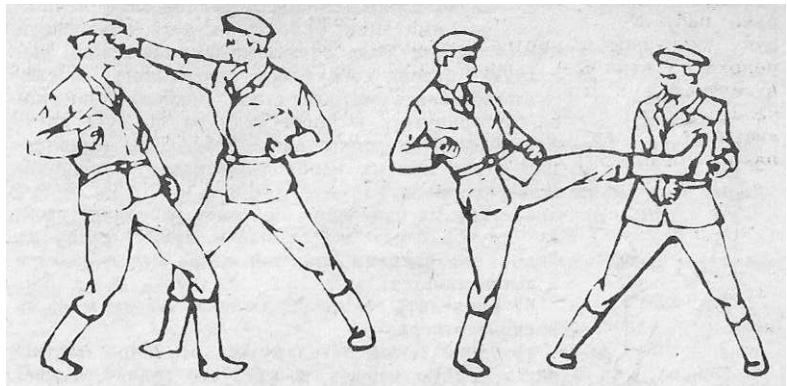


Рис. 523, 524.

Атакующий в передней правосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий левой ногой наносит удар в промежность партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг вперед в сторону и правым предплечьем проводит нижний блок снаружи в голень атакующей ноги партнера; на «два» — защищающийся сложенными в щепоть пальцами правой руки имитирует удар в правый глаз атакующего (рис. 523, 524); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

5. В течение двух минут совершенствовать силу ударов пальцами в ящик с речным песком.

6. Обучение взаимодействию партнеров в ходе учебного боя по рассмотренной схеме.

7. Повторить разученные ранее технические комплексы.

УРОК 181

1. Для совершенствования ударов ногами повторить рассмотренные за месяц упражнения.

2. Повторить в паре с партнером разученные ранее защитные действия с применением ударов по дуге внутренней частью стопы, рассмотренные на 167-м, 170-м и 176-м уроках.

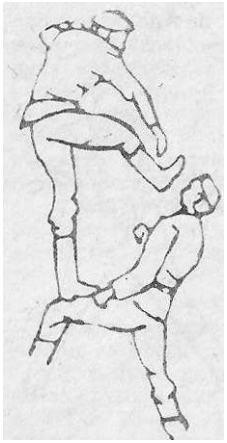


Рис. 525.

3. Разучить новые защитные действия с применением имитации ударов по дуге внутренней частью стопы. Если в момент боя противник выставляет вперед согнутую в колене ногу, то следует поставить на нее стопу разноименной ноги, оттолкнуться и провести удар по дуге внутренней частью стопы (рис. 525). Для выполнения этого приема необходимо освоить подводящие упражнения:

а) один из партнеров занимает переднюю стойку, другой берет его за плечи, ставит стопу на бедро его впереди стоящей ноги, отталкивается и выпрямляется;

б) проделать то же упражнение, не держась за плечи партнера;

в) одной ногой оттолкнуться от бедра партнера, а другую перенести через его голову, имитируя удар по дуге внутренней частью стопы.

4. Выполнить каждой ногой по 30 ударов по дуге внутренней частью стопы в боксерские лапы, надетые на руки партнеров.

5. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением ударов предплечьем, рассмотренные на 179-м уроке. Разучить новые защитные действия с применением имитации ударов предплечьем.

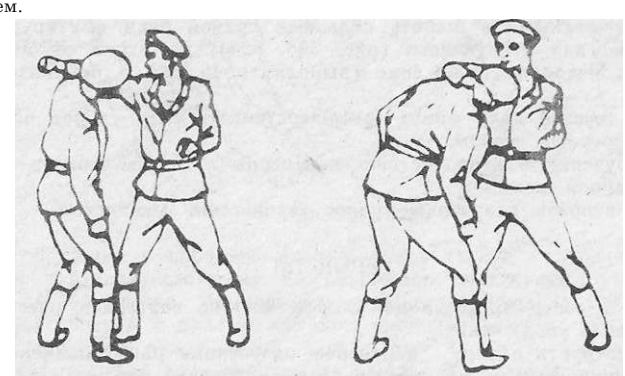


Рис. 526, 527.

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 правым кулаком наносит удар в голову партнера. Защищающийся наклоняет голову вправо, пропуская над левым плечом атакующую руку партнера; на «два» — атакующий сгибает правую руку в локте и правым предплечьем имитирует удар в шею партнера (рис. 526, 527); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

6. В течение двух минут отрабатывать силу ударов предплечьями я боксерские лапы, надетые на руки партнера.

7. Обучение взаимодействию партнеров в ходе учебного боя по рассмотренной схеме.

8. Повторить разученные ранее технические комплексы.

УРОК 182

1. Для совершенствования ударов ногами повторить рассмотренные за месяц упражнения.

2. В паре с партнером повторить защитные действия при имитации круговых ударов ногой назад, рассмотренные на 174-м, 176-м, 180-м уроках.

3. Разучить новые защитные действия с применением круговых ударов ногой назад.

Рис. 528, 529.

Партнеры стоят в узкой фронтальной стойке на расстоянии вытянутой ноги друг от друга. На счет «раз» — атакующий левой ногой делает шаг вперед в сторону, а правой ногой наносит круговой удар назад в живот партнера. Защищающийся ладонями проводит средний блок в голень атакующей ноги партнера; на «два» — атакующий повторяет атаку, имитируя левой ногой круговой удар назад в голову защищающегося (рис. 528, 529); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

4. Выполнить каждой ногой по 20 круговых ударов назад в боксерские лапы, надетые на руки партнера.

5. Повторить в паре с партнером защитные действия при имитации ударов предплечьем, рассмотренные на 179-м и 181-м уроках.

6. Разучить новые защитные действия с применением ударов предплечьем.

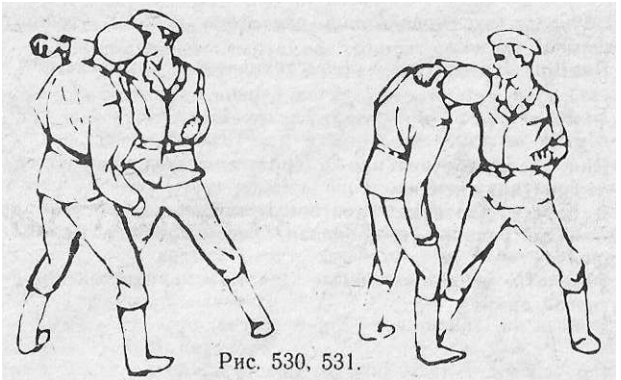


Рис. 530, 531.

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 правым кулаком проводит удар в лицо партнера. Защищающийся наклоняет голову вправо, пропуская над своим левым плечом правое предплечье атакующего; на «два» — атакующий резко отводит атакующую руку влево и правым предплечьем имитирует удар под левое ухо защищающегося (рис. 530, 531); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

7. В течение двух минут отрабатывать силу ударов в боксерские лапы, надетые на руки партнера.

8. Обучение взаимодействию партнеров в ходе учебного боя.

9. Повторить разученные ранее технические комплексы.

УРОК 183

1. Для совершенствования ударов ногами повторить рассмотренные за месяц упражнения.

2. В паре с партнером повторить разученные ранее технические действия с применением ударов по дуге внутренней и внешней частью стопы, отталкиваясь ногой от бедра стоящей впереди ноги партнера.

3. Повторить разученные ранее защитные действия с применением удара коленом, отталкиваясь ногой от бедра стоящей впереди ноги партнера.

4. Выполнить каждой ногой по 20 ударов по дуге внутренней и внешней частью стопы в боксерские лапы, надетые на руки партнера.

5. Повторить в паре с партнером разученные ранее защитные действия с применением ударов предплечьем, рассмотренные на 179-м, 181-м и 182-м уроках. Разучить новые защитные действия с применением имитации ударов предплечьем.

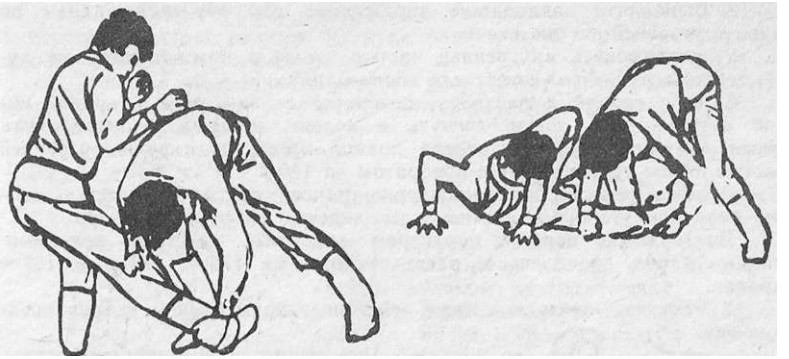


Рис. 532, 533.

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 правым кулаком проводит удар в голову партнера. Защищающийся делает нырок под правую руку атакующего, захватывает левой рукой его правую пятку; на «два» — защищающийся правым предплечьем давит (или ударяет) под колено правой ноги атакующего, тянет левой рукой его ногу на себя и опрокидывает партнера на спину (рис. 532, 533); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

6. Разучить партнерам взаимодействие в ходе учебного поединка.

7. Повторить разученные ранее технические комплексы.

ЗАДАНИЕ НА 65-70-ю НЕДЕЛИ ОБУЧЕНИЯ

1. Для совершенствования ударов ногами выполнить следующие действия:

а) повторить комбинации ударов ногами, рассмотренные на 61 — 64-й неделях обучения;

б) в узкой фронтальной стойке правой ногой имитировать удары вперед,, назад, в сторону (выполнить 10 раз с правой и левой ноги);

в) в узкой фронтальной стойке правой ногой имитировать удар в сторону — в фронтальном направлении и, не опуская ноги на землю, имитировать внешней и внутренней частью стопы удары по дуге (выполнить 10 раз с правой и левой ноги),

2. Разучить удары ногой в прыжке по дуге внутренней и внешней частью стопы и круговые удары ногой назад.

3. Разучить партнерам взаимодействие в ходе учебного боя:

а) руками и коленями с обоюдным сопротивлением по рассмотренной схеме;

б) руками и коленями с обоюдным сопротивлением всеми разученными ранее техническими действиями;

в) один из партнеров работает только руками, другой — руками и ногами.

4. Повторить разученные ранее технические комплексы.

УРОК 184

1. Для совершенствования ударов ногами повторить рассмотренные за месяц упражнения.

2. Выполнить подводящие упражнения для обучения ударам по дуге внутренней частью стопы:

а) имитировать внутренней частью стопы в прыжке удар по дуге, держась руками за канат или перекладину;

б) стоя спиной к партнеру, повернуть голову вправо, правой ногой оттолкнуться, левую согнуть в колене, в прыжке перемахнуть через вытянутую руку партнера правой ногой, имитируя внутренней частью стопы удар по дуге с поворотом на 180°;

в) выполнить то же упражнение, нанося внутренней частью стопы удар по дуге в боксерские лапы, надетые на руки партнера.

Повторить в паре с партнером защитные действия при имитации ударов предплечьем, рассмотренные на 179-м, 181-м и 182-м уроках.

3. Разучить новые защитные действия с применением ударов предплечьем.

Рис. 534.

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 правым кулаком проводит удар в грудь партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед и левым предплечьем имитирует удар в плечо атакующей снаружи руки партнера, а правым предплечьем — по его запястью изнутри (рис. 534); на «два» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

4. Повторить разученные ранее технические комплексы.

5. Разучить партнерам взаимодействие в ходе поединка по рассмотренной схеме.

УРОК 185

1. Для совершенствования ударов ногами повторить рассмотренные за месяц упражнения.

2. Разучить подводящие упражнения для выполнения внешней частью стопы удара по дуге в прыжке:

а) внешней частью стопы имитировать удар по дуге в прыжке, держась руками за канат или перекладину;

б) встать спиной к партнеру, согнуть ноги в коленях, повернуть голову вправо, правой ногой в прыжке перемахнуть через вытянутую вперед руку партнера, имитируя внешней частью стопы удар по дуге с поворотом на 360°;

в) в узкой фронтальной стойке на счет «раз» — сделать левой ногой небольшой шаг вперед, сильно разворачивая внутрь стопу, повернуть голову вправо, ноги согнуть в коленях. В прыжке внешней частью стопы имитировать удар по дуге с поворотом на 360°; на «два» — занять исходное положение;

г) в узкой фронтальной стойке партнеры стоят лицом к лицу на расстоянии вытянутой ноги. На счет «раз» — сделать левой ногой небольшой шаг вперед, сильно разворачивая внутрь стопу, повернуть голову вправо, согнуть ноги в коленях, в прыжке правой ногой имитировать удар по дуге внешней частью стопы с поворотом на 360°

в боксерские лапы, надетые на руки партнера; на «два» — партнеры занимают исходное положение.

3. В паре с партнером повторить разученные ранее защитные действия с применением ударов предплечьем, рассмотренные на 182-м, 183-м и 184-м уроках.

4. Разучить новые защитные действия с применением ударов предплечьем.

Рис. 535.

Партнеры стоят в передней левосторонней стойке на расстоянии вытянутой руки друг от друга. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед и правым кулаком проводит удар в голову партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг назад и левым предплечьем проводит верхний блок с переходом на захват плеча атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся тянет правую руку атакующего на себя и правым предплечьем имитирует удар в живот партнера (рис. 535); на «три» — партнеры занимают исходное положение.

5. Повторить разученные ранее технические комплексы.

6. Разучить партнерам взаимодействие в ходе учебного поединка по рассмотренной схеме.

УРОК 186

1. Для совершенствования ударов ногами повторить рассмотренные за месяц упражнения.

2. Выполнить подводящие упражнения для обучения круговым ударам ногой назад в прыжке, держась руками за канат или шведскую стенку (рис. 78, табл. 1):

а) встать спиной к партнеру, согнуть ноги в коленях, повернуть голову вправо, правую ногу в прыжке перенести через вытянутую вперед руку партнера, имитируя круговой удар ногой назад;

б) в узкой фронтальной стойке сделать левой ногой небольшой шаг вперед, сильно разворачивая стопу внутрь, согнуть ноги в коленях, повернуть голову вправо, в прыжке правой ногой имитировать круговой удар назад;

н) в узкой фронтальной стойке партнеры стоят на расстоянии вытянутой ноги друг от друга. На счет «раз» — сделать небольшой шаг левой ногой вперед, повернуть голову «право, согнуть ноги в коленях, правой ногой в прыжке имитировать круговой удар назад с поворотом на 360° в боксерские лапы, надетые на руки партнера.

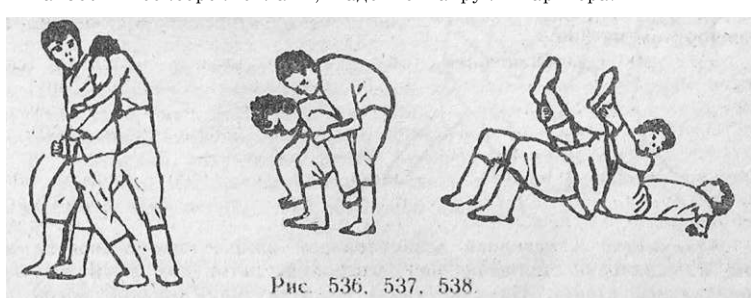


Рис. 536, 537, 538.

3. В паре с партнером повторить разученные ранее защитные действия от захвата туловища и шеи сзади, рассмотренные на предыдущих уроках.

Атакующий захватывает сзади туловище и руки партнера. Защищающийся резко приседает вниз, захватывает руками бедра атакующего, выпрямляется, отрывает его ноги от земли и падает назад, обрушивая на него тяжесть своего тела (рис. 536—538).

4. Повторить разученные ранее технические комплексы.

5. Разучить партнерам взаимодействие в ходе поединка по рассмотренной схеме.

УРОК 187

1. Для совершенствования ударов ногами повторить рассмотренные за месяц упражнения.

2. Повторить подводящие упражнения для обучения ударам по дуге внутренней частью стопы в прыжке, рассмотренные на 184-м уроке.

3. Повторить удар по дуге внешней частью стопы в прыжке и круговой удар ногой назад в прыжке (выполнить две серии по 10 ударов каждой ногой).

4. В паре с партнером повторить болевые приемы на локоть атакующего, рассмотренные на 175-м, 176-м, 184-м уроках.

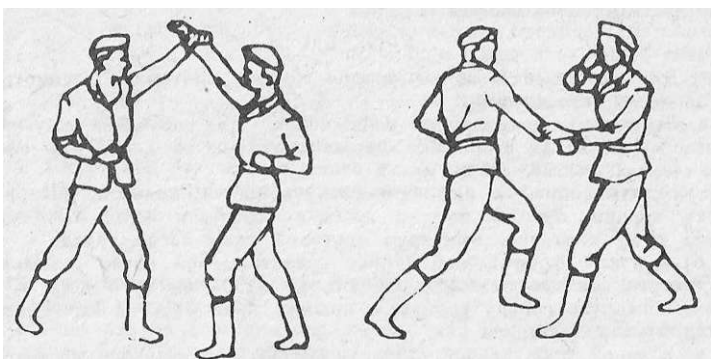


Рис. 539, 540, 541.

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 правым кулаком проводит удар в лицо партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг назад и левым предплечьем проводит верхний блок с переходом на захват запястья атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся круговым движением руки отводит правую руку атакующего вниз и основанием правого кулака имитирует удар в его локтевой сгиб (рис. 539—541); на «три»— партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

5. Повторить разученные ранее технические комплексы.

6. Разучить партнерам взаимодействие в ходе учебного поединка по рассмотренной схеме.

УРОК 188

1. Для совершенствования ударов ногами повторить рассмотренные за месяц упражнения.

2. Повторить подводящие упражнения для обучения ударам по дуге внешней частью стопы, рассмотренные на 185-м уроке.

3. Повторить удары ногой по дуге внутренней частью стопы в прыжке и круговые удары ногой назад. Выполнить две серии по 10 ударов каждой ногой.

4. Повторить болевые приемы на локоть атакующей руки партнера, рассмотренные на 176-м, 184-м и 187-м уроках.

5. Разучить новые защитные действия с применением болевых приемов на атакующую руку партнера.

Рис. 542, 543.

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 проводит удар в голову партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг назад и правым предплечьем выполняет верхний блок с переходом на захват запястья атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся переводит вниз правую руку атакующего и основанием левой ладони имитирует удар в его локтевой сгиб (рис. 542, 543); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

6. Повторить разученные ранее технические комплексы.

7. Разучить партнерам взаимодействие в ходе учебного поединка по рассмотренной схеме.

УРОК 189

1. Для совершенствования ударов ногами повторить рассмотренные за месяц упражнения.

2. Повторить подводящие упражнения для обучения круговым ударам ногой назад, рассмотренные на 186-м уроке.

3. Повторить удары ногой в прыжке по дуге внутренней и внешней частью стопы.

4. Повторить болевые приемы на локоть атакующей руки партнера, рассмотренные на 184-м, 187-м, 188-м уроках.

5. Разучить новые защитные действия с применением болевых приемов на атакующую руку.

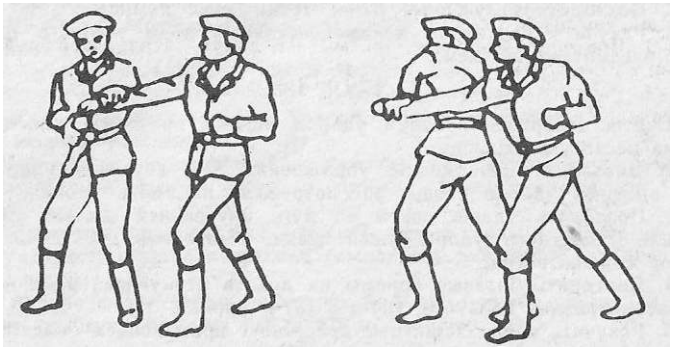


Рис. 544, 545.

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 правым кулаком проводит удар в грудь партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг назад и левой ладонью проводит блок снаружи в запястье атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся руками захватывает запястье атакующего, делает поворот вокруг левой ноги вправо и, перегибая правый локоть партнера через свое туловище, проводит болевой прием (рис. 544, 545); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

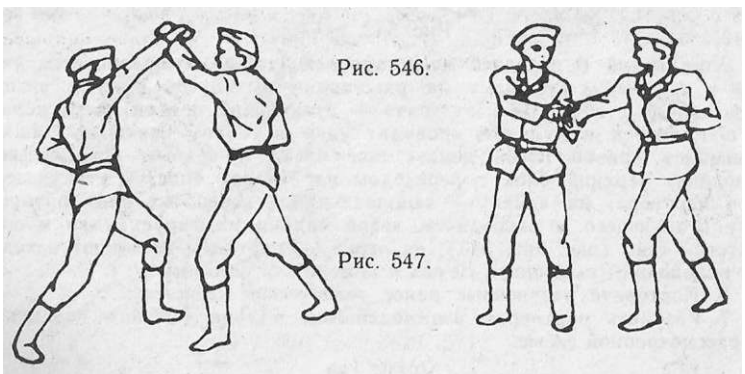


Рис. 546.

Рис. 547.

6. Повторить разученные ранее технические комплексы.

7. Разучить партнерам взаимодействие в ходе учебного боя по рассмотренной схеме.

УРОК 190

1. Для совершенствования ударов ногами повторить рассмотренные за месяц упражнения.

2. Повторить внутренней и внешней частью стопы удары по дуге и круговой удар ногой назад. (Выполнить три серии но 10 ударов каждой ногой).

3. Повторить болевые приемы на локоть атакующей руки партнера, рассмотренные на 187-м, 188-м, 189-м уроках.

4. Разучить новые защитные действия с применением болевых приемов на атакующую руку партнера.

Рис. 548.

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 правым кулаком проводит удар в голову партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг назад и левым предплечьем проводит верхний блок; на «два» — защищающийся круговым движением левой руки переводит вниз атакующую руку партнера, захватывает ее руками за запястье, поворачивается на левой ноге на 180° и проводит рычаг локтя через свое левое плечо (рис. 546, 547, 548); на «три» — партнеры занимают исходное положение.

5. Повторить разученные ранее технические комплексы.

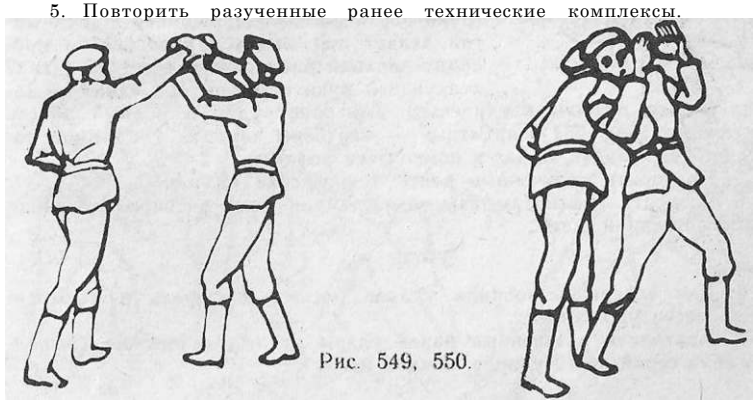


Рис. 549, 550.

6. Разучить партнерам взаимодействие в ходе учебного поединка по схеме.

УРОК 191

1. Для совершенствования ударов ногами повторить рассмотренные за месяц упражнения.

2. Повторить разученные ранее удары ногой в прыжку (выполнить семь серий по 10 ударов каждой ногой).

3. Повторить болевые приемы на локоть атакующей руки партнера, рассмотренные на 188-м, 189-м и 190-м уроках.

4. Разучить новые действия с применением болевых приемов на локоть атакующей руки.

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 правым кулаком проводит удар в лицо партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг назад и скрещенными предплечьями выполняет верхний блок с переходом на захват запястья атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся поворачивается на левой ноге на 180° вправо и проводит рычаг правого локтя партнера через свою шею (рис. 549, 550).

5. Повторить разученные ранее технические комплексы.

6. Разучить партнерам взаимодействие в ходе учебного поединка по рассмотренной схеме.

УРОК 192

1. Для совершенствования ударов ногами повторить рассмотренные за месяц упражнения.

2. Повторить разученные ранее удары ногами в прыжке (выполнить семь серий по 10 ударов каждой ногой).

3. В паре с партнером повторить болевые приемы на локоть атакующей руки, рассмотренные на 189-м, 190-м, 191-м уроках.

4. Разучить новые защитные действия с применением болевых приемов на локоть атакующей руки партнера.

Рис. 551.

Атакующий в передней правосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз»— атакующий левой ногой делает шаг вперед и правым кулаком проводит удар в грудь партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг назад и предплечьем проводит верхний блок с переходом на захват атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся правым предплечьем имитирует удар в правый локоть атакующего (рис. 551); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

5. Повторить разученные ранее технические комплексы.

6. Разучить партнерам взаимодействие в ходе учебного поединка по рассмотренной схеме.

УРОК 193

1. Для совершенствования ударов ногами повторить рассмотренные за месяц упражнения.

2. Повторить разученные ранее удары ногами в прыжке (выполнить семь серий по 10 ударов каждой ногой).

3. В паре с партнером повторить разученные ранее технические действия с применением болевых приемов на локоть атакующей руки, рассмотренные на 190-м, 191-м и 192-м уроках.

4. Разучить новые защитные действия с применением болевых приемов на локоть атакующей руки партнера.

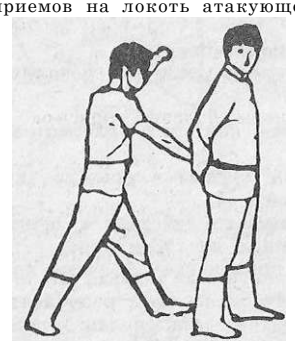


Рис. 552, 553.

Защищающийся стоит со связанными за спиной руками спиной к атакующему, который держит его правой рукой за левое предплечье. На счет «раз» — защищающийся сгибает ноги в коленях, ставит правую ступню между ног атакующего, поворачивается на 180°, подводит спину под атакующую руку партнера; на «два» — плотно прижав руками правую руку партнера к своей спине, защищающийся разгибает ноги в коленях и проводит болевой прием на атакующую руку (рис. 552, 553); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 30 раз и поменяться ролями).

5. Повторить разученные ранее технические комплексы.

6. Разучить партнерам взаимодействие в ходе учебного поединка по рассмотренной схеме.

УРОК 194

1. Для совершенствования ударов ногами повторить рассмотренные за месяц упражнения.

2. Повторить разученные ранее удары ногами в прыжке (выполнить семь серий по 10 ударов каждой ногой).

3. В паре с партнером повторить болевые приемы на локоть атакующей руки, рассмотренные на 192-м и 193-м уроках, и болевой прием загибом руки за спину.

4. Разучить новые защитные действия от загиба руки за спину.

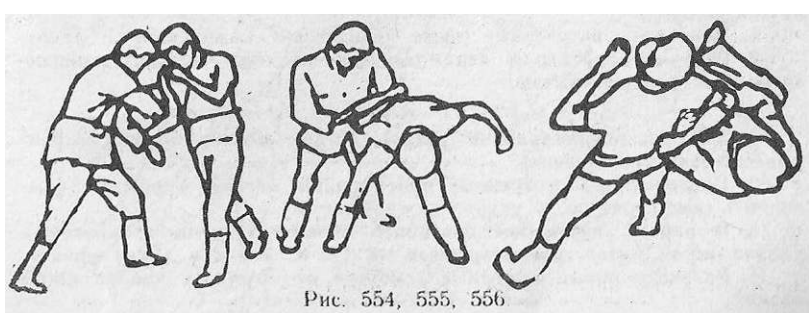


Рис. 554, 555, 556

Атакующий прижимает грудью к земле защищающегося, выполнив болевой прием — загиб руки за спину; на «раз» — защищающийся сначала поворачивается влево, в сторону давления рук партнера, затем на правый бок, на спину и уходит от болевого приема (рис. 554, 555, 556); на «два» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 20 раз и поменяться ролями).

5. Повторить разученные ранее технические комплексы.

6. Разучить партнерам взаимодействие в ходе учебного поединка.

УРОК 195

1. Для совершенствования ударов ногами повторить рассмотренные за месяц упражнения.

2. Повторить рассмотренные ранее удары ногами в прыжке (выполнить семь серий по 10 ударов каждой ногой).

3. В паре с партнером повторить технические действия с применением болевых приемов в спину, рассмотренные на 193-м уроке.

4. Разучить новые защитные действия с применением болевых приемов в спину.

Рис. 557, 558.

Партнеры встают в узкую фронтальную стойку на расстоянии вытянутой руки, повернувшись лицом друг к другу. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед, стараясь зайти за спину защищающегося и одновременно правой ладонью захватывает нижнюю часть лица партнера — под его носом; на «два» — движением правой руки по часовой стрелке атакующий старается прогнуть в спине партнера и опрокинуть его на землю (рис. 557, 558); на «три»— партнеры занимают исходное положение (выполнить 30 раз и поменяться ролями).

5. Повторить разученные ранее технические комплексы.

6. Разучить партнерам взаимодействие в ходе учебного поединка по рассмотренной схеме.

УРОК 196

1. Для совершенствования ударов ногами повторить рассмотренные за месяц упражнения.

2. Повторить рассмотренные ранее удары ногами в прыжке (выполнить семь серий по 10 ударов каждой ногой).

3. В паре с партнером повторить приемы защиты от круговых ударов ногой назад, рассмотренные на 176-м, !80-м и 182-м уроках.

4. Разучить новые защитные действия от круговых ударов ногой назад.

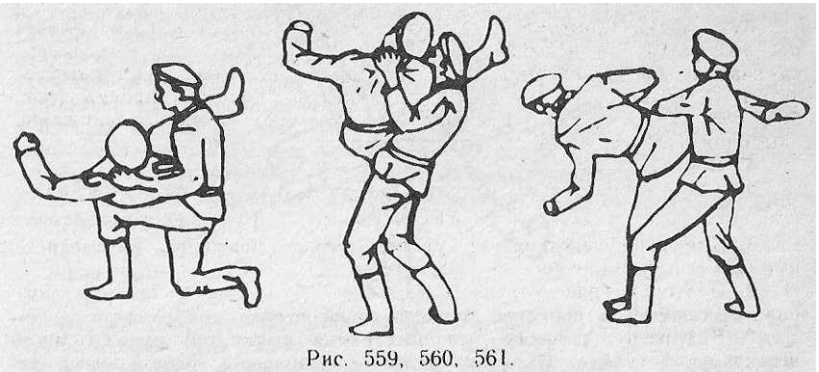


Рис. 559, 560, 561.

Партнеры стоят в узкой фронтальной стойке на расстоянии вытянутой ноги друг от друга. На счет «раз» — атакующий левой ногой делает шаг вперед, сильно разворачивает стопу наружу и, повернувшись правым боком к партнеру, имитирует ногой назад круговой удар в его голову. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед, левой ладонью проводит верхний блок в голень атакующей ноги партнера и переводит ее на свое правое плечо; на «два» — защищающийся левой рукой захватывает ворот атакующего, поднимает его на уровне груди и опускает позвоночником на левое колено (рис. 559, 560, 561); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

5. Повторить разученные ранее технические комплексы.

6. Разучить партнерам взаимодействие в ходе учебного поединка по рассмотренной схеме.

УРОК 197

1. Для совершенствования ударов ногами повторить разученные за месяц упражнения.

2. Повторить рассмотренные ранее удары ногами в прыжке (выполнить семь серий по 10 ударов каждой ногой).

3. В паре с партнером повторить броски, рассмотренные на 195-м, 196-м уроках.

4. Разучить новые защитные действия от ударов кулаком с применением бросков атакующего на пол.

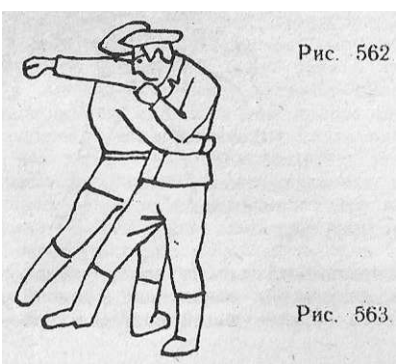
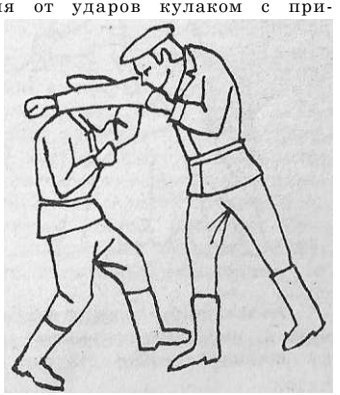


Рис. 562

Рис. 563



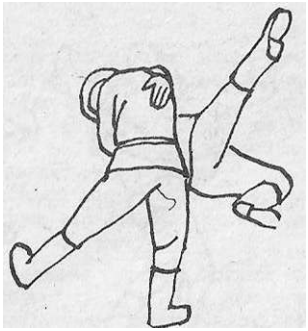


Рис. 564.

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 правым кулаком наносит удар в лицо партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед в сторону с нырком под атакующую руку партнера; на «два» — защищающийся ставит правую ногу между ног атакующего, захватывает его правой рукой за пояс и проводит бросок через бедро (рис. 562, 563, 564); на «три»— партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

5. Выполнить разученные ранее технические комплексы.

6. Разучить партнерам взаимодействие в ходе учебного поединка по рассмотренной схеме.

УРОК 198

1. Для совершенствования ударов ногами повторить разученные за месяц упражнения.

2. Повторить рассмотренные ранее удары ногами в прыжке (выполнить семь серий по 10 ударов каждой ногой).

3. В паре с партнером повторить приемы с бросками, рассмотренные на 195-м, 196-м и 197-м уроках.

4. Разучить в паре с партнером новые защитные действия от ударов кулаком с помощью бросков атакующего на пол.

Рис. 565, 566.

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 проводит удар в голову партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг вперед, ставит ее между ног атакующего, левым предплечьем проводит блок с переходом на захват запястья атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся захватывает рукой правое бедро атакующего, взваливает его на плечи и бросает спиной на пол (рис. 565, 566); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

5. Повторить разученные ранее технические комплексы.

6. Разучить партнерам взаимодействие в ходе поединка по рассмотренной схеме.

УРОК 199

1. Для совершенствования ударов ногами повторить рассмотренные за месяц упражнения.

2. Повторить рассмотренные ранее удары ногами в прыжке (выполнить семь серий по 10 ударов каждой ногой).

3. Повторить в паре с партнером приемы с бросками, рассмотренные на 196-м, 197-м и 198-м уроках.

4. Разучить новые защитные действия от ударов кулаком с применением бросков атакующего на пол.

Рис. 567, 568, 569.

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 правым кулаком проводит удар в грудь партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг вперед, предплечьем проводит средний блок и переходит на захват плеча атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся захватывает правой рукой пояс на спине атакующего, поворачивается к нему спиной, проводит бросок через бедро и опрокидывает его на спину (рис. 567, 568, 569); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

5. Повторить разученные ранее технические комплексы.

6. Разучить партнерам взаимодействие в ходе поединка по рассмотренной схеме.

УРОК 200

1. Для совершенствования ударов ногами повторить рассмотренные за месяц упражнения.

2. Повторить рассмотренные ранее удары ногами в прыжке (выполнить семь серий по 10 ударов каждой ногой).

3. В паре с партнером повторить приемы с бросками, рассмотренные на 196-м, 197-м и 198-м уроках.

4. Разучить новые защитные действия от ударов кулаком с применением бросков атакующего на пол.

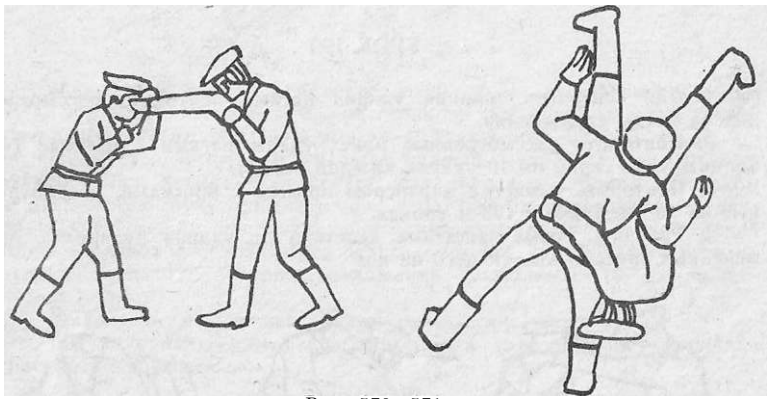


Рис. 570, 571.

Атакующий в передней левосторонней стойке поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атцкующий правой ногой делает шаг вперед и правым кулаком выполняет удар в грудь партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед в сторону и левой ладонью проводит средний блок в локоть атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся правую ступню ставит между ног атакующего, обхватывает его туловище руками обратным захватом и бросает спиной на пол (рис. 570, 571); на «три» — партнеры занимают исходное положение (выполнить 10 раз и поменяться ролями).

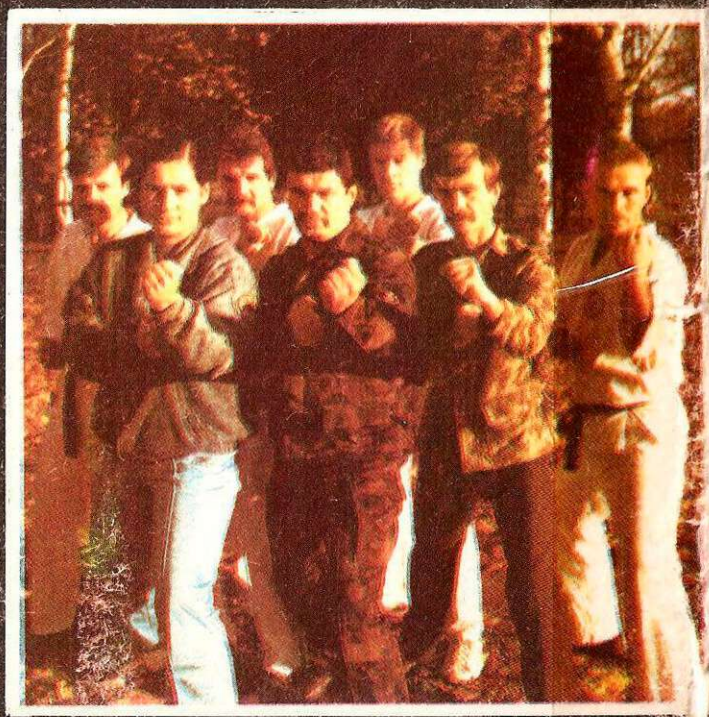
5. Повторить разученные ранее технические комплексы.

6. Разучить партнерам взаимодействие в ходе учебного поединка по рассмотренной схеме.

ДЛЯ ЗАМЕТОК

"ГЭНГЭ"

2 р.



СОВЕТСКИЙ

ПАТРИОТ

«Советский патриот» — еженедельная популярная газета. Она заинтересует тех, кто любит историю Отечества, кому не безразличны его прошлое и настоящее, кто увлекается техническими видами спорта и хочет знать массу интересных вещей об армии.

На страницах «Патриота» находят отражение национальные и правовые, экологические и социальные проблемы.

Газета знакомит читателей с творчеством молодых прозаиков и поэтов, популярных рок-групп, с интересными спектаклями и кинопремьерами.

Наш индекс — 50121. Стоимость подписки на год — 7 руб. 80 коп.