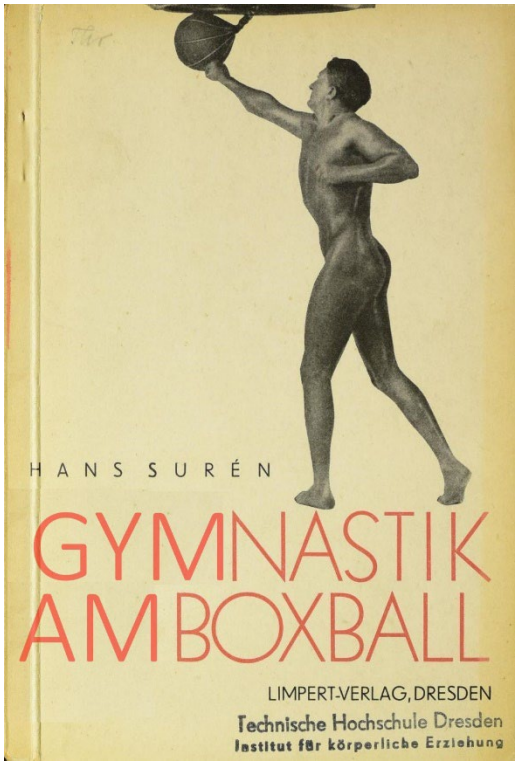


ГИМНАСТИКА НА БОКСЕРСКОМ МЯЧЕ

ТРЕНИРОВКА ДЛЯ ВСЕХ
ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ТЕЛА, НЕРВОВ
И УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ

ГАНС ЗУРЕН

СО 140 ФОТОГРАФИЯМИ
ОТ А. ЭКСНЕР

1929

Издательство: Wilhelm Limpert, Dresden-A. 1

Штамп библиотеки:
Дрезденский технический университет
Институт физического воспитания

Перевод с немецкого
Главное Управление Гуманитарной Литературы
Обработка перевода Стрельцов В.П.
2023 г.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Стремление к здоровью и силе неумолимо проникает во все круги нашего народа. Просыпается мощное желание освободить тело, разум и душу от оков трудовой жизни и быть наилучшим образом подготовленным к любым жизненным ситуациям. Хорошо продуманная физическая школа уже получила полное признание как один из лучших способов достижения этих достойных целей. Физическая школа включает в себя множество различных видов физических упражнений, которые должны быть направлены на различные физические и психические предрасположенности. Так, существуют курсы для отдельных конечностей и групп мышц, для растяжки, расслабления. Существуют школы для отдельных конечностей и групп мышц, для растягивания, расслабления, укрепления - для сердца и легких - для тренировки взаимодействия всех мышц и конечностей - для гармонизации и ритмизации всех движений в потоке силы, быстроты или рыхлости и многое, многое другое. Эта физическая подготовка тесно связана с ментальной, духовной подготовкой. Это очень важно - действительно решающее значение для значимости правильной физической подготовки.

Упражнения на боксерском мяче обладают большой уникальностью. Их физические качества и, прежде всего, воспитание характера не заменит никакая другая гимнастика. В спорте и гимнастике отдельные виды упражнений приносят организму одинаковую пользу, а спортивные игры, а также природные виды спорта (лыжи, альпинизм) обеспечивают тренировку самообладания и нервов, аналогичную гимнастике с боксерским мячом. Однако для многих людей гимнастика, спорт и игры требуют затрат времени и возможностей, которые доступны не всем и не всегда.

Из-за большой пользы и удовольствия, связанных с боксерской гимнастикой, и из-за большого невежества в любительских и гимнастических кругах, я в течение многих лет планировал публикацию настоящей книги. Она принесла мне исполнение обещания, которое выросло из устремлений моего прошлого. В молодые годы ни в одной спортивной области я не был так эффективен, искусен и признан, как в боксе, упражнениях с мячом и скакалкой. Пусть эта книга станет для многих желанным руководством в занятиях, которым я сам обязан столькими радостями, уверенностью и крепким здоровьем. Гимнастика на мяче действительно действует как рассеиватель тревог - как фонтан молодости.

Я с благодарностью приветствую, что издательство Вильгельма Лимперта, хорошо известное в гимнастических и спортивных кругах, взялось за мою книгу и выпустило ее так великолепно дешево, несмотря на плохое экономическое положение.

В сентябре 1929 г. Ганс Зурен.

Содержание

Предисловие
I. ЧАСТЬ
Переживание силы как радость от боксерского мяча и мяча с двойным концом – эндбола. Особенность мячей
Тренировка с мячом как необходимая защита для каждого. Мужество и уверенность в себе
Профессиональный боксер, спортивный боксер и боксерская гимнастика. Решительность и самообладание
Гимнастика с мячом и ее дополнение силовой гимнастикой. Стимул роста и силовая гимнастика
Гимнастика с мячом как вполне самостоятельная физическая тренировка. Воспитательное значение ударов
Собственный опыт как доказательство и стимул. Любовь к боксерскому мячу
Бокс - его разделение на дистанционный и ближний бой, атаку и защиту. Апперкот, клинч, грогги, нокаут.
Тренировки, темповой, артистический бокс и борьба на мяче. Различия, методы обучения, структура и ценности
Осанка тела во время гимнастики с мячом. Контроль рук и кулаков
Правильная подготовка, правильная балансировка и распределение времени занятий. Базовая, функциональная и балансировочная гимнастика
Инструкция по прыжкам на скакалке с 10 упражнениями
Здоровый образ жизни, личная гигиена и общие физические упражнения. Сон, уход за кожей, алкоголь, физические упражнения и восстановление
Руководство к правильному образу жизни, к правильной физической подготовке, к радости и успеху

II ЧАСТЬ
Описание и оценка различных типов боксерских снарядов
Предварительные упражнения для ударов по мячу. Функциональная гимнастика.
Обучение ударам по мячу
Обучение ударам в заранее определенной последовательности ударов. Поведение на мяче - удар локтем, короткий удар и короткий хук
Темповой бокс
Артистический бокс
Бой на мяче

I. ЧАСТЬ

Переживание силы как радость от боксерского мяча и мяча с двойным концом – эндбола.
Особенность мячей

Сила дает прекрасное ощущение радости. Эта радость от собственной силы возрастает тем больше, чем больше сила сочетается с мастерством и скоростью.

Из-за этой радости бесчисленное множество людей устремляется летом и зимой на спортивные и гимнастические площадки, на речные и морские пляжи, в горы. Бесчисленное множество людей укрепляют свое тело дома с помощью индивидуальных упражнений и тренируют его для естественных ритмичных движений с помощью свинг-гимнастики. Большинство людей уже знают, что без гимнастической подготовки радость от силовых ощущений только наполовину, потому что телу не хватает основ. Силы не хватает, дыхание останавливается, ловкость слабая или скорость подводит.

Давно прошли те времена, когда гимнастическая подготовка тела и всего человека считалась скучной, потому что о ней не знали. Гимнастика в ее многообразных формах настолько разнообразна и радостна, что ее одной вполне достаточно, чтобы дать многим людям пик физической формы и нескончаемую радость.

Для того чтобы ощутить силу, скорость или выносливость, не обязательно участвовать в соревнованиях. Воистину, гимнастические тренировки дают и такой опыт! Гимнастика не ограничивается тем, что обычно понимается под домашней, спортивной и художественной гимнастикой. Силовая гимнастика требует железа - гантелей, мячей, круглых гирь и тому подобного. Гимнастика на силу, выносливость в сочетании со скоростью - на выносливость и силу стояния - требует медицинского мяча. Поскольку тренировка органов важнее тренировки мышц, гимнастика должна также выводить на природу, чтобы бегать, раздеваться - словом, заниматься спортом, спортом на природе, спортивной игрой, которая ни в коем случае не должна быть связана с часто вредным стремлением к рекордам. Все это показывает гимнастический взгляд - все это и есть гимнастика - школа тела.

Тренировки с боксерским мячом также являются частью гимнастики. Из-за его огромного значения он даже находится на переднем плане. В большой области гимнастики нет другого оборудования, которое имело бы такую ценность и доставляло бы столько удовольствия, как боксерский мяч и мяч с двойным концом. Я допускаю, что при определенных обстоятельствах упражнения в обществе могут доставить больше удовольствия, но среди упражнений без партнера боксерская тренировка стоит на первом месте, если человек ищет и желает испытать силу в плане скорости и выносливости.

Каждый из двух типов мячей имеет свой особый характер. Оба вида мячей тренируют быстроту всего тела, то есть быстрые, сильные, стройные мышцы от ног до плеч и рук. Тренировка дыхания на обоих мячах - одна из лучших среди

всех видов спорта*). *(*) См. новое переработанное 36-е издание "Дыхательная гимнастика".*

Они оба укрепляют нервы и способность к восприятию, быстрому распознаванию, глаза - способность к реакции. В то время как боксерский мяч тренирует в основном быстро сильные мышцы туловища и меньше ног, концевой мяч тренирует больше ноги и, прежде всего, высокую степень гибкости всего тела. В работе на боксерском мяче больше мощи и силы - в концевом мяче больше ловкости, присутствия духа, решительности и мастерства. Работа на концевом мяче тесно связана со знаниями в искусстве бокса, потому что концевой мяч действует как партнер, тогда как при работе на боксерском мяче такой тесной связи не существует. Работа на обоих шарах чрезвычайно тренирует самоконтроль и дает даже подавленному, несчастному настроению длительный подъем и радость.

Поэтому тот, кто хочет испытать себя в своей силе, большой или незначительной, в сочетании со скоростью, ловкостью, мастерством, должен стремиться к работе на боксерском или концевом мяче.

Тренировка с мячом как необходимая защита для каждого
Мужество и уверенность в себе

Тренировка внешнего и внутреннего на боксерском мяче - это полноценная гимнастическая тренировка, аналогичная той, которую дают другие гимнастические системы. В тренировках на боксерском мяче, конечно, необходимы дополнения и компенсации от других физических упражнений, как и в различных гимнастических системах.

Однако гимнастика с боксерским мячом не обязательно должна быть связана с тренировками по боксу, так же как и различные спортивные снаряды используются не только в спортивных целях. Здесь в моей "Гимнастике с предметами" с большим успехом показаны способы использования мячей, гирь и тому подобного не для спорта, а для гимнастики. В результате этого предложения этот вид гимнастики уже получил широкое распространение.

Аналогичным образом, должны быть признаны ценности гимнастики на боксерском мяче. Поэтому этот мяч должен стать постоянным атрибутом всех спортивных, игровых и гимнастических клубов, он должен находиться в спортивных залах и гимнастических комнатах всех государственных и частных школ и воспитательных домов. Подобно тому, как учебное заведение уже немыслимо без обычного мяча, боксерский и торцевой мячи в будущем также станут частью его постоянного инвентаря. Просто чудо, что эта тренировка с мячом еще не пропала в пустую и что полиция еще не обратила на нее достаточного внимания. У кого может быть большая потребность в силе, уверенности в себе и самоконтроле, чем у них?

Как каждое физическое упражнение связано с определенными правилами, так и бокс с мячом, естественно, требует знания правильного выполнения ударов. Однако мы, немцы, - народ своеобразный, поскольку обучение боксерским ударам у нас в высшей степени низко ценится. Несмотря на всю

образованность и культуру, ни один народ не может избежать стычек и драк. Чаще всего они перерастают в дикие, грубые драки, в которых люди используют палки, камни, пивные бокалы, даже кастеты, дубинки и ножи, потому что они совершенно не знают, как правильно драться и наносить удары. Серьезные последствия таких драк, которые часто приводят к опасным для жизни травмам и даже смерти, хорошо известны, и о них можно ежедневно читать в газетах. В большинстве случаев такие последствия не были запланированы и наступили только из-за полной несдержанности и невежества дерущихся. Однако, такого не случится с подготовленными людьми, которые обучены боксу. Если же речь идет о подготовленных людях, владеющих боксом, борьбой или джиу-джитсу, то в драках практически не будет последствий, вредящих здоровью, так как весь бой будет проходить в тщательно контролируемой форме и в спортивной манере. Хотя мы можем гордиться нашей немецкой культурой, мы не должны закрывать глаза на некоторые иностранные веяния. Мы знаем, что в некоторых странах драки проходят гораздо более спортивно и контролируемо, чем у нас. Во многих случаях люди воспитываются в спортивном духе, которого в Германии до сих пор явно не хватает. Этот дух ни в коем случае не исключает потасовок, которые, вероятно, происходят так же часто, как и у нас, но они происходят в спортивных рамках.

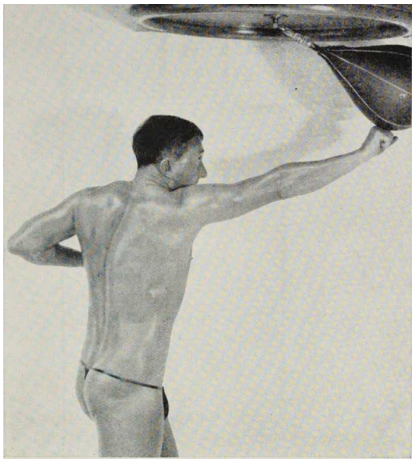


Рис. 2: Удар по мячу согнутым запястьем неправильно

Бокс, как и боксерская гимнастика, учит мужеству и уверенности в собственных физических силах. Уверенность в силе и ловкости не должна быть присуща только физически работающему населению. Как сильно не хватает этих качеств у решающей части представителей других профессий, так что во многих случаях это приводит к почти плачевным результатам как в малых, так и в больших соревнованиях. Каждый уровень образования и каждая профессия, безусловно, могут быть связаны с силой, мужеством и уверенностью в себе, а также с той или иной боевой техникой самообороны.

Мы очень легко склоняемся к мысли, что тренировки по боксу, или даже более серьезные тренировки на мяче, делают человека черствым и грубым, закрывают его возможности для более тонкого образования. Это мнение совершенно ошибочно, ибо любая правильно проведенная физическая

тренировка воспитывает человека - воспитывает как тело, так и характер. Но тот, кто думает, что характеристики профессионального боксера и спортивный бокс или даже боксерская гимнастика - это одно и то же, доказывает, что он мало понимает в спорте и физической культуре.

Профессиональный боксер, спортивный боксер и боксерская гимнастика Решительность и самообладание

Современный бокс является плодом столетнего опыта и включает в себя бокс профессионального боксера, спортивный бокс свободного спортсмена или любителя и, наконец, боксерскую гимнастику, которая является необходимой основой для настоящего бокса.

Эти три вещи в мире бокса необходимо различать и отделять друг от друга. Профессиональный боксер ведет совершенно иную жизнь и тренировки, чем боксер-спортсмен. Он хочет зарабатывать деньги своими боксерскими навыками. Кроме того, стиль и техника бокса профессионала часто будет совершенно иной, чем у спортсмена, который в непрофессиональное время боксирует только для удовольствия. Последнему придется сочетать артистизм с высочайшим интеллектом, потому что он не может вести жизнь профессионального боксера, который сосредоточен только на достижении высокой боксерской мощи. Профессиональный боксер может воспитать в себе жесткого бойца, человека быстрых, безжалостных нокдаунов, тщательно продумывая и репетируя последовательности ударов, часто годами. Для спортсмена, занимающегося тремя видами спорта, это обычно невозможно; он должен побеждать тонко, как фехтовальщик с рапирой или как игрок за шахматной доской. Бездумное нанесение трех ударов, как правило, является для него дорогостоящей глупостью, которая сама принесет ему поражение.

Конечно, гимнаст на боксерском мяче не проникнет так далеко в искусство бокса, как боксер-спортсмен, но он, по крайней мере, приобретет физические и умственные способности смело и самоконтролируемо действовать в случае крайней необходимости и опасности. Тренировки на мяче дают очень важные преимущества для любой профессии и жизнедеятельности.

Быстрота мышления и действий, т.е. способность принимать правильные и быстрые решения, - это, безусловно, качество, которое может пригодиться каждому. Его нельзя достичь с помощью различных известных гимнастических систем, но оно тренируется на редкость хорошо с помощью гимнастики на мяче.

Во многих случаях для быстрых действий необходимы хороший глазомер и послушные нервы. Это еще одна область, в которой другие тренировки терпят неудачу. Каждый, кто стоял у боксерского или концевого мяча, знает, какая высокая тренировка глаз и нервов требуется для правильного удара по мячу. Гимнаст у боксерского или двойного концевого мяча также знает, что с помощью боксерской гимнастики тренируется высокая степень самоконтроля. Но тот, кто приобретет способность контролировать себя в сложных жизненных ситуациях, укрепится в характере и душевной жизни, а также будет иметь успех во внешней профессиональной жизни.

Самообладание ни в коем случае не развивается таким образом и в такой силовой, концептуальной форме другими видами гимнастики. Первые же удары показывают новичку, что без спокойствия и хладнокровного наблюдения за мячом вся работа невозможна. Наверное, нет ни одного начинающего игрока в мяч, даже если в остальном он отличный спортсмен, которому не пришлось бы сначала научиться спокойствию и самообладанию.

Конечно, есть так называемые "боксеры-драчуны", которые бьют дико и безудержно, как грубияны. Но было бы неправильно судить о ценности бокса или боксерской гимнастики по таким неподготовленным товарищам. Отклонения существуют, в конце концов, во всех вещах и начинаниях. Они не смогут затуманить наше ясное представление о больших преимуществах тренировок в боксе и боксерских мячах.

Гимнастика с мячом и ее дополнение силовой гимнастикой
Стимул роста и силовая гимнастика

Особенно велики преимущества для тренировки органов и мышц. Хорошо известно почти классическое строение тела хороших боксеров. Среди боксеров и борцов встречаются наиболее равномерно и однородно сформированные тела. Боксер сочетает в себе высочайшую скорость, ловкость и выносливость с силой. Тренировка боксера с физической точки зрения является обобщением тренировки всех других физических упражнений.

Удивительные способности боксера находят свой неисчерпаемый источник силы в продуманной тренировке, которая включает в себя прежде всего гимнастику без предметов и с предметами. Тот, кто хочет поддерживать свою силу, должен сначала подружиться с линейной гимнастикой. Она способна творить чудеса для слабых частей тела (гимнастика для дома, работы и спорта).

В дополнение к этой гимнастике каждый здравомыслящий человек должен стремиться тренировать себя на боксерском или концевом мячах. Для гимнастических тренировок, на которые я ориентируюсь в этой книге, боксерское оборудование, такое как пунктбол, теннисный мяч и мешок с песком, менее необходимо. Пунктбол предназначен для обеспечения тончайшей точности удара, а мешок с песком - для тренировки разрушительной силы удара и закалки кулака. И то, и другое в полной мере достигается самым важным снаряжением боксера - боксерским или концевым мячом - в объеме, достаточном для обычных жизненных ситуаций и для развития тела. Те, кто тренировался на этих мячах, способны справиться практически с любой критической ситуацией или, после короткого периода специальных тренировок на других снарядах, способны закалить свою силу, кулак и надежность для более высоких достижений.

Однако не следует забывать о прыжках на скакалке, если вы стремитесь к хорошим навыкам, результативности, всесторонней подготовке и, следовательно, к настоящему удовольствию. Только благодаря прыжкам на скакалке тренировки по боксу могут стать полностью успешными.

Я также хотел бы обратить внимание боксера на очень важное дополнительное упражнение. Увеличение силы обычно достигается за счет усердной работы на вышеупомянутых снарядах. Однако увеличение силы на этих боксерских тренажерах имеет свои пределы, за которыми сила не может увеличиваться. Для различных групп мышц эти пределы даже довольно близки. Руки, плечи, грудные мышцы и некоторые части спины в основном тренируются на скорость и выносливость и в меньшей степени на силу. Поэтому боксер и спортсмен удивляется, что, несмотря на большое усердие, мускулатура и сила увеличиваются относительно мало.

В 1925 году я тренировался в одном из городов Центральной Германии с 28-летним джентльменом В. Р. Он уже некоторое время тренировался у очень известного и успешного боксера, обладал прекрасными физическими данными и принадлежал к тяжелой весовой категории. Он считал, что закончил свои тренировки и находится в расцвете сил. Примерно через четыре месяца после того, как он начал тренироваться по моим инструкциям, этому человеку уже не подходили ни пиджаки, ни жилеты. Я сам был удивлен таким успехом. Тело стало расцветать. От мышц исходила удивительная сила. Но не тяжелая атлетическая, медленная сила, а плавная быстрая сила боксера. Несмотря на поразительный рост силы, он по-прежнему был способен в меру своих возможностей выполнять мой артистический бокс на мяче, описанный в этой книге.

Однако чудодейственным средством оказалась гимнастика со спортивными снарядами. Для наших тренировок я приобрел железное оборудование, совершенно неизвестное большинству боксеров, например, дисковые гантели. Круглые гири разного веса, а также мячи, метательные гири и молотки. Конечно, был и медицинский мяч, который, наверное, уже известен всем боксерам.

Главное в работе с этими спортивными снарядами - это то, как с ними заниматься. Помимо вреда для здоровья, мышечное чувство, мышечное ощущение и мышечный интеллект могут быть полностью утрачены в результате неправильной работы в этих силовых упражнениях. Прежде хороший и быстрый боксер может стать тяжелым, медленным колоссом и потерять всю ударную мощь, скорость и ловкость. В книге "Гимнастика со спортивным инвентарем" я показываю, как заниматься с самым разнообразным инвентарем. Только в упражнениях с быстрым ударом нужно искать преимущества. В общем, серьезный спортсмен и боксер обязательно должен знать законы тренировки и стимулы роста самых разнообразных упражнений на расслабление, растяжку, силу, быстроту и выносливость мышц и внутренних органов, которые так легко понять.

Гимнастика с мячом как вполне самостоятельная физическая тренировка. Воспитательное значение ударов

Я прекрасно понимаю, что многим инструкторам бокса в новинку те знания, которые я излагаю в этой книге. Вы редко найдете учителя бокса,

который действительно овладел систематической тренировкой и мастерством работы с мячом. Это не упрек, потому что инструкторам бокса не было необходимости развивать тренировку с мячом в систематическую гимнастику и искусство, так как мяч рассматривался только как желанное подспорье для точности и тренировки глаза. Любители-боксеры обычно уже настолько хорошо физически подготовлены в результате рождения или занятий спортом, что инструктору по боксу почти не приходится заниматься физическим укреплением, а в основном техникой бокса.

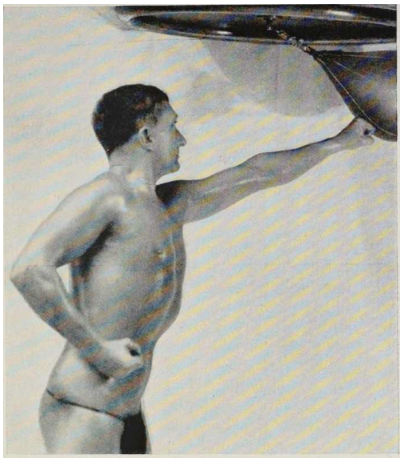


Рис. 3: Правильный удар по мячу

В своих двух книгах по боксерской гимнастике я стремлюсь дать каждому человеку базовое физическое образование, поэтому я исхожу из других предпосылок и целей, чем учитель бокса. Я также надеюсь на признание боксерских кругов, потому что я не только сам, как старый боксер, испытал высокую ценность моих тренировок с мячом, но и своими упражнениями придаю долгожданное разнообразие и совершенство тренировке тела и нервов.

Чаще всего люди тренируются с боксерским мячом совершенно бессистемно. Если кто-то обладает определенными знаниями в боксе, он считает себя мастером по работе с мячом. Однако почти все спортивные боксеры (любители) являются неумехами в гимнастике с мячом и никогда ничего не добьются в ней, если не будут правильно тренироваться на мяче. Это является доказательством того, что практический бокс и гимнастика с мячом могут быть двумя разными тренировками. Конечно, боксер будет уметь немного боксировать с мячом, так же, как и гимнаст с мячом приобретает некоторые знания в боксе, но ему не хватает гимнастических основ, мастерства и выносливости при работе с мячом.

Ценность боксерского мяча используется лишь поверхностно, и серьезные тренировки на нем в основном неизвестны. Если, однако, самые разнообразные удары изучаются с нуля и развиваются до совершенства, только тогда развивается тренировка, которую я называю одной из лучших форм гимнастики. Эта школа тела подходит как для слабых, так и для сильных, и для любого возраста. Она тренирует тело от плеч до ступней.

Это уже показано на рисунках этой книги. Тренировочная сила простого прямого выпада, выполненного в школьной манере, просто замечательна. Классический образ представляет собой напряженное тело, лежащее спиной вперед перед выполнением удара. Тело бросается вперед с максимальной силой, и кулак устремляется навстречу мячу. Струя силы вырывается из ступней через бедра, плечи, кулак и разбивается о мяч. Верхняя часть тела летит вниз с огромным импульсом, но высоко напряженная энергия тут же подтягивает его вверх и снова возвращает назад. Можно ли вообще представить себе лучшее развитие мышц туловища? Бедра также должны работать с большой силой и скоростью, потому что они должны придать верхней части тела молниеносный поворот при каждом выпаде.

Работа бедер становится еще более мощной во время хука. На фотографиях показаны мощные боковые свинги. Здесь струя силы проходит через тело по-другому, потому что здесь удар кулаком происходит в боковом направлении. И здесь сила должна быть приложена мгновенно, чтобы попасть по грохочущему мячу. С внезапной силой импульс устремляется в другую сторону, заставляя бедра развернуться и вытянуться как можно дальше. И из этого широко развернутого положения новый удар должен быть нанесен внезапно и с наибольшей силой. Воистину - здесь мы видим очень редкие воспитательные ценности для организма! Высочайшая сила и высочайшая скорость! Здесь кроется секрет ровного тела боксера.

Если школьный одиночный удар по корпусу является высочайшим воспитанием, то насколько же выше скорость тем-бокса, арт-бокса или боя на мяче!

Собственный опыт как доказательство и стимул
Любовь к боксерскому мячу

Гимнастика с боксерским мячом никогда не бывает скучной - она всегда разнообразна! Выбор различных ударов и особенно последовательностей ударов настолько велик, что даже спортсмены вряд ли смогут исчерпать его за одну тренировку. В области ударов боксерский мяч отличается большим разнообразием, чем концевой мяч. С другой стороны, концевой мяч с его возможностями укрытий, парирований, финтов и совершенно другого вида борьбы на мяче предлагает почти неисчерпаемое разнообразие.

Когда я учился боксу в Берлине в 1905 году под руководством Джо Эдвардса, "джентльмена-боксера", инструктора по боксу, который до сих пор хорошо известен в профессиональных кругах, выбор тренировочного оборудования был еще невелик. Но "мяч для битья" или мяч-платформа, для краткости называемый боксерским мячом, был хорошо известен. В тренировочном зале Эдвардса на Английской улице постоянно гремели четыре мяча. Здесь я получил основу для гимнастики, которую можно было поднять до высокого уровня мастерства. Здесь, в то время, когда бокс еще был запрещен полицией и не одобрялся во всех общественных кругах, я научился стойко переносить первые удары и толчки в боксерском поединке. Однако я тщательно

скрывал эти "отклонения" от нормы в своих тогдашних социальных кругах. Я также держал в секрете свое, к сожалению, незаконченное обучение в известном берлинском борцовском клубе по принципу: "Если молодой человек получает удовольствие, пусть он будет тихим и довольным".

К сожалению, через четыре года мне пришлось временно продолжить свою профессию в Везеле, но я остался верен своему любимому боксерскому мячу. Эдвардс привез мне из Англии боксерскую раму с мячом, и я получил разрешение директора школы поставить мяч в спортзале. Пока я не уехал в Африку, он сопровождал меня в другие города. В те времена было гораздо труднее самоутвердиться в отдельных вещах, чем в наше время, когда физическая культура и ее удовольствия легко доступны в любой форме. В то время я, конечно, был единственным частным лицом в Германии, который тренировался на собственном боксерском мяче.

Гимнастика на боксерском мяче никогда не подводила, она всегда приносила мне разнообразие и радость. Но удивительно, что мне так и не удалось привлечь немцев для более серьезных тренировок. В английском тюремном лагере в Донингтон-Холле было около 400 профессиональных и запасных офицеров, большинство из них находились в расцвете сил, но среди них вряд ли был кто-то, кто получал бы серьезное удовольствие от физических тренировок. Это признак прежнего типично немецкого образа жизни. У меня был один, а позже даже три боксерских мяча - но тщетно. Я, однако, довел себя до такого уровня боксерской скорости, который обычно называли сказочным. Пятнадцать-двадцать раундов я держался ровно, а мяч гремел, словно заведенный мотоцикл. Посмотреть на мое искусство владения мячом в то время приезжали из другого города англичане - знакомые администрации лагеря и охранники. Я был уважаемым "капитаном бокса". Теперь, когда прошло более 10 лет, я вполне могу написать об этом, чтобы показать молодым людям, что они тоже могут заявить о себе, несмотря на неблагоприятные условия.

Ввиду большой образовательной ценности боксерской гимнастики и самого бокса, я сразу же ввел эту подготовку в военную подготовку в качестве руководителя армейской школы физического воспитания. Было приобретено шесть боксерских мячей, три концевых мяча, несколько десятков перчаток и полный ринг. Никто из гораздо более молодых учителей и учеников никогда не достигал такого мастерства, скорости и выносливости при работе с мячом, которыми обладал я. На всех демонстрациях и просмотрах "босса" просили продемонстрировать искусство владения мячом. Возможно, я вдохновил своими работами с мячом некоторых влиятельных людей и убедил их в их воспитательной ценности, но в будущем мне это не удалось, так как традиции наших немецких "идиосинкразий" все еще слишком жесткие и упорные для этого. Образованный" человек не заботился о "таких вещах". Типичным является вопрос, заданный мне в Донингтон-Холле одним ученым, о чем я на самом деле думаю, когда тупо бью. В этом вопросе раскрывается вся бездна нашего ложного образования и спортивной неуверенности.

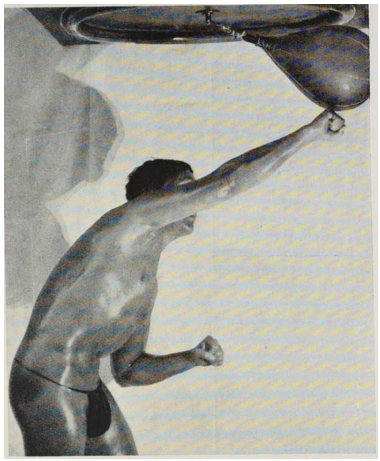


Рис. 4. также правильная встреча

Тот, кто познакомился с боксерской гимнастикой, должен считать ее одним из лучших видов тренировок. Она укрепляет все части тела, дает самую высокую степень разнообразия, какую только можно себе представить, и действует как настоящее средство от беспокойства, так как поднимает настроение, бодрит разум и дает здоровую уверенность в силе и уверенность в себе.

Бокс - его разделение на дистанционный и ближний бой, атаку и защиту. Апперкот, клинч, грогги, нокаут.

В наше время каждый обыватель имеет некоторое представление о боксе. Во всех газетах пишут об ударах в дальнем бою (long-range, out-fighting) и о жестком обмене ударами в ближнем бою (in-fighting), который часто приводит к взаимному клинчу противников. Как в дальнем, так и в ближнем бою должны быть свои джебы и удары. На расстоянии противника достают, гроггируют или нокаутируют низкими или высокими "прямыми ударами" и свингами, а в ближнем бою - низкими или высокими хуками в различных направлениях по высоте справа от универсала (боковой хук) по диагонали вверх по вертикали снизу вверх - апперкот, а также некоторыми передними и задними ударами (джеб).

Поскольку противники не всегда сражаются на расстоянии полной или половинной длины руки друг от друга, существуют, конечно, промежуточные комбинации этих базовых ударов для половинной длины и коротких дистанций. Прямой выполняется как короткий удар (пуф), хук - как короткий хук. Хук особенно эффективен с немного увеличенной ближней дистанции, когда он наносится как длинный хук или кросс. Крест - это косой апперкот наибольшей силы. Знание этих ударов вполне достаточно для гимнаста с мячом и для экстренных случаев самообороны.

Не менее важными, чем атака, являются, конечно, защита и уклонение. Виды защит (парирования) чрезвычайно многочисленны. Помимо простейшего укрытия, существует блок. Захват и выпад. Очень эффективным является уклонение путем наклона туловища, отведения корпуса назад или прыжка.

Среди боксеров есть настоящие мастера уклоняться. Если боксер наносит удар со всей силы, а противник уклоняется, кулак из-за неожиданного уклонения устремляется в свободный воздух, увлекая за собой кувыркающееся тело и предлагая лучшие возможности для нокаута.

Кроме того, каждый боксер старается применять очень эффективный останавливающий удар - нечто среднее между прикрытием и джебом. Он имеет большую силу и большее значение в бою, чем простой прямой удар, поскольку атакующий противник подбегает к кулаку, который молниеносно выстреливается вперед. Многократные стоп-удары могут вызвать у самого сильного человека сонливость - даже отправить его в страну грез.

Для боксерской гимнастики с мячом необходимо более глубокое знание защиты. Это объясняется тем, что их сложно отрабатывать только на боксерском мяче, преимущества которого лежат в других областях. С другой стороны, тренировка на концевом мяче также отлично подходит для защиты, поэтому она более подробно описана вместе с финтами в "Гимнастике на эндболе".

Тренировки, темповой, артистический бокс и борьба на мяче
Различия, методы обучения, структура и ценности

Продержаться даже один раунд, то есть три минуты, на боксерском мяче без перерыва - это большие усилия для новичка, даже если он уже хорошо владеет другими видами спорта. Признаюсь, что гимнастике на боксерском мяче и эндболе научиться нелегко. Даже у опытных спортсменов я всегда выигрывал пари, что новичок не сможет три раза подряд ударить по мячу мощным ударом. В спорте нет удовольствия от того, чтобы учиться легким вещам, потому что именно в преодолении и освоении трудностей кроется настоящая привлекательность. Именно усилия и нагрузки дают настоящую ценность телу, душе и характеру.

Гимнастика с мячом, однако, имеет ту особенность, что даже первые попытки доставляют удовольствие. Прямые удары (прямой правый, прямой левый), крюки и свинги требуют высокого уровня внимания и решительности из-за различных колебательных движений мяча. Мяч не ждет! Либо кулак выстрелит, либо будет упущен нужный момент для удара по мячу. Нельзя делать дикий замах из-за того, что промахнулся или неправильно ударил по мячу, так что он начал кружить. Несдержанность и нервозность - это не способ подружиться с мячом. Но мяч берет беспокойного, буйного, нервного человека ласково за руку и терпеливо ведет его к самоконтролю. Таким образом, гимнастика с мячом является отличной тренировкой темперамента.

Тренировочные удары, в которых каждый удар выполняется в медленной последовательности, составляют основу. В дополнение к трем функциональным ударам с их многочисленными вариациями – крюк, прямой и свинг, я уже добавляю в тренировку искусственный удар - удар локтем. Конечно, в практическом боксе нет удара локтем, но гимнастика - это прежде всего гимнастика тела, а не рукопашный бой. В гимнастике удар локтем бесценен. Ни один другой удар и почти ни одно другое упражнение не может так расслабить

плечи, как этот удар. Он незаменим в художественном боксе с мячом, так как позволяет добиться наибольшего разнообразия. Не следует забывать, что благодаря разнообразию, быстрота мышления и действий, нервы, глаза и способность принимать решения также тренируются в огромной степени.

Тренировка на мяче развивается поэтапно. Прежде всего, каждый тренировочный удар выполняется индивидуально со всей силой и наилучшим исполнением. В большинстве случаев мяч останавливается после каждого удара, так как в противном случае он будет пропущен. В то же время, однако, в качестве разнообразия, определенная последовательность ударов может отрабатываться как предварительный этап темпо-бокса без особого применения силы, чтобы глаза и нервы привыкли к удару раскачивающегося мяча. Но не с большой силой, потому что это еще слишком сложно, а с наилучшей техникой удара.

Так постепенно осваивается мощный тренировочный удар без остановки мяча, например, в шесть или восемь тактов. Первоначально это очень трудное выполнение тренировочного удара не должно требоваться дольше одной минуты.

Последовательность ударов в тренировочных ударах может быть только одна, так как движения туловища неизбежно должны становиться все меньше и меньше по мере уплотнения последовательности ударов. Переход от тренировочных ударов к ударам в быстром темпе, которые также часто называют темповыми ударами, лежит в зоне между пяти-, четырех- и трех- тактовыми ударами.

Вначале не выполняются движения ногами вперед, назад или в стороны, а также прыжки, поскольку это значительно усложняет удары по мячу. Позже, однако, они добавляются к школьным ударам. В боксе они используются только для школьных ударов и для борьбы на мяче. Концевой мяч совершенно другой! Ноги всегда остаются в движении.

Сначала изучаются прямой удар и боковой - хук. Прямой, естественно, выполняется как справа, так и слева, а затем попеременно обеими руками. Хук лучше всего выполнять в самом начале, чередуя правую и левую руки.

У хука есть три варианта: боковой, нисходящий и восходящий, последний из которых, апперкот, нельзя отрабатывать на боксерском мяче. Эти три возможности относятся к основной дистанции ближнего боя, т.е. половине длины руки. Помимо этих основных, обычных хуков, существует также длинный хук или кросс (нечто среднее между свингом и хуком) на половине дистанции и короткий хук на самой короткой дистанции. Длинный хук применяется только для одиночных ударов по мячу, а короткий хук, напротив, возникает автоматически в более позднем боксе быстрого цикла или темпа с некоторыми последовательностями ударов.

Поскольку высота боксерского мяча фиксирована, все удары могут быть направлены только высоко в голову противника. Низкие удары, низкие хуки не могут быть отработаны на боксерском мяче.

Когда глаза, нервы и тело в некоторой степени адаптируются к качающемуся мячу, добавляются диагональные крюки, добавляются свинги и удары локтем. Однако, прежде чем практиковать свинг, следует подождать

довольно долго, потому что при неловком ударе по мячу локтевой сустав может несколько сжаться. Я не уделял особого внимания изучению свинга как отдельного удара, потому что другие удары значительно превосходят его по ценности. Он выучится сам, так сказать, в процессе дальнейших тренировок.

Удар локтем более сложен. Он требует лишь небольшой силы и не идет ни в какое сравнение с прямым и хуком, но требует самого точного измерения движения туловища, движения руки и силы. Глаза должны быть быстрыми, как мыши, а нервы - молниеносными.

Наконец, добавляются короткий удар и короткий хук. Короткий прямой выполняется аналогично удару с согнутой рукой, но с выпадом вперед, а не из стороны в сторону. Это очень возможно в бою, если выполняется на близком расстоянии. При работе с мячом практикующий стоит сбоку от мяча, что делает этот выпад очень эффективным и простым в исполнении.

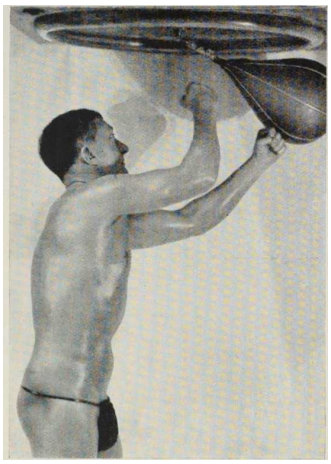


Рис. 5: Неправильный удар по мячу

Постепенно тренировочные удары переходят в скоростной бокс. В этом скоростно-силовом, темповом или скоростно-циклическом боксе (как его еще можно назвать) тело уже не может так широко работать туловищем, потому что грохочущий удар уже не дает времени для полного движения туловища вперед или в сторону. Сильный поворот туловища прекращается преждевременно, в мгновение ока, туловище отводится назад или выстреливается в новом направлении. Это требует высочайшего контроля над мускулатурой, который достигается в своем совершенстве путем тренировки ударов.

Так, пяти-тактный удар превращается в трех-тактный за счет скорости, а четырех-тактный изменяется до двуху-тактного с помощью различных видов ударов. Мяч мчится по платформе - он гремит и грохочет, как огонь пулемета, как двигатель колеса. Горе, если хоть в малейшей степени подведут нервы! Если кулак опоздает на долю секунды, скорость и быстрота тут же нарушатся. Если подведет глаз, мяч ломается в сторону, и вся скорость и сила уходят в ничто.

Бокс в темпе возможен только при предельной концентрации, потому что кулак очень равномерно ударяет по мячу всего несколько раз. В бешеном темпе мяч начинает колебаться - сначала лишь на миллиметры вправо и влево. Но когда

он становится сантиметровым, глазам и нервам пора давать кулаку правильные указания.

Это более простой вид темпового бокса. Прямой и короткий джеб, два вида хуков или ударов локтем отрабатываются отдельно с максимальной скоростью и последовательностью. Есть много боксеров, которые могут это делать, но лишь немногие способны продержаться в таком темпе целый раунд. И не потому, что им не хватает силы и выносливости! У большинства не хватает тренированности глаз и нервов, чтобы овладеть мячом более чем на 50 ударов с максимальной скоростью.

Более высокие трудности начинаются только с введением и освоением различных изменений в скорости удара, которые придают гимнастике с мячом черты высокого уровня мастерства. Артистический бокс с мячом развивается из тренировок и темпового бокса, как я показываю в приведенных ниже упражнениях.

Артистический бокс с мячом захватывает – он почти неисчерпаем в своем разнообразии. Он оказывает потрясающее воздействие на зрителей. Набирающий скорость мяч постоянно бьется о помост и заставляет нервы трепетать от своей хлесткой скорости. Но хладнокровный и контролируемый, с хорошо тренированным дыханием, практикующий гимнаст владеет и управляет даже самой сильной силой и самым высоким ударом. И не только один вид удара, потому что в артистическом боксе с мячом, набирающим скорость, тоже нужно работать, чередуя различные последовательности и виды ударов. Туловище с огромной скоростью вибрирует вперед-назад, справа налево, плечи работают с великолепной регулярностью в усиленном замахе, а кулак с огромной скоростью свистит о грохочущий мяч в яростной смене ударов.

И несмотря на все это, на лице боксера - железное спокойствие и самообладание. Только все более яркие и четкие мышцы и группы мышц и все более усиливающийся блеск смуглой, чистой кожи являются признаками потрясающего выступления.

Захватывающая и вдохновляющая красота также много раз демонстрировалась в водевиле и цирке, и даже проводились чемпионаты по артистическому боксу на мяче.

Эквивалентом артистического бокса является "бой на мяче". Однако это могут выполнять и менее умело подготовленные боксеры или гимнасты, потому что для боя на мяче достаточно простых ударов. Для хорошего исполнения, однако, необходимы чистые переходы от одного вида удара к другому. Переходы, которые всегда трудны, должны отрабатываться индивидуально, так же как и специальные серии ударов или последовательности ударов. Кроме того, прыжки, парирование, уклоны, нырки и т.д. должны быть полностью освоены. Отличная боевая подготовка на мяче достигается, когда партнер называет тип удара и смену удара. Программу можно разработать заранее. Внешне разницу между художественным боксом и борьбой на мяче легко распознать по большей ловкости боксера, который на мяче ведет себя так же, как и с противником.

Осанка тела во время гимнастики с мячом
Контроль рук и кулаков

Кто в наше время не знает, в какой позе боксер встречает своего противника! Позы боксера и борца можно увидеть во всех газетах, а искусство изображает их в бронзе и камне.

Исходные позиции постоянно меняются: здесь более защитные, там более атакующие или в сочетании с вызовом как финт. Позиция также зависит от противника, так как физически крупный противник с длинными руками требует особых мер. Если целью является бой на расстоянии, то позиция должна отличаться от позиции для ближнего боя.

Как бы то ни было, у человека должна быть примерно определенная тренировочная позиция, чтобы начать как новичок и знать, как лучше вести себя в неожиданных ситуациях самообороны.

Поскольку у большинства людей правая нога более умелая, чем левая, левая нога немного выдвигается вперед до положения шага. Правая, более умелая нога находится сзади и может направлять движения. В то же время, однако, слабая левая рука находится впереди, а сильная правая - в резерве в качестве тяжелого оружия. Неуклюжая левая рука теперь находится впереди и вынуждена напряженно работать, но сзади она, вероятно, была бы совершенно бездейственной.

В тренировочной позиции верхняя часть тела держится почти вертикально и совершенно свободно (положение "готовности"). Руки, ноги и туловище держатся и двигаются таким образом, чтобы обеспечить наилучшую защиту, но и наилучшие возможности для собственной атаки. Левое предплечье и кулак направлены в сторону противника, правое слегка повернуто внутрь для защиты сердца. При борьбе с мячом и боксе руки не держат неподвижно, кулаки, как и верхняя часть тела, всегда должны совершать небольшие движения, чтобы лучше замаскировать свои намерения. Любые судороги и напряжение, конечно же, неправильны. Все тело должно находиться в абсолютно расслабленном положении, из которого в любой момент может вырваться струя силы во все стороны.

Как существуют различные боксерские позы, так существуют и различные положения стоп. Однако стопа передней ноги всегда направлена в сторону противника. Мнения по поводу наилучшего положения задней ноги расходятся. Некоторые позволяют ей стоять немного в стороне, другие хотят, чтобы она также была направлена в сторону противника. В гимнастике на боксерском мяче я всегда направляю ее вперед, чтобы обе ноги находились в таком же положении, как при беге на выносливость (см. рис. 1).

Однако при этом необходимо строго соблюдать правильное движение ног. В этом нет никаких различий! Во всех движениях ступни не должны отрываться от земли, по возможности они должны скользить и волочиться над землей, чтобы тело могло твердо опираться на обе ноги в любой момент, когда это важно. По этой причине при движении вперед первой должна шагать передняя нога, а при

движении назад - задняя, и то же самое относится к боковым движениям. Эти движения можно очень хорошо выполнять по круговой дуге.

Конечно, есть еще движение вперед и назад, а также выпад, который часто является условием для массивных прямых. Однако туловище никогда не должно подаваться вперед настолько, чтобы перегибаться через вертикаль передней ноги, так как в противном случае слишком трудно отступить назад (исключение составляют только тренировочные удары по мячу). Для длинных ударов поднимается задняя пятка, а для крюков - пятка одной боковой ноги. Все это тщательно изучается на боксерском мяче и легко просматривается на многих фотографиях.

Однако для гимнастики с мячом я предъявляю некоторые требования, которые противоречат некоторым правилам практического бокса. Например, я настаиваю на том, чтобы тренировочный удар по прямому мячу выполнялся с длинным выпадом вперед, чтобы необычайно укрепить мышцы задней части ноги. Те, кто способен выполнять тренировочные удары таким образом в течение длительного времени, приобретут неутомимые, молниеносные мышцы для практической борьбы.

Кроме того, я рекомендую во время работы с мячом иногда выдвигать вперед и правую ногу. Я считаю это очень рекомендуемым для равномерного и однородного развития тела. Дальнейшие объяснения и доказательства не потребуются, так как преимущества для тела очевидны. Хочу напомнить, что гимнастика с мячом - это самостоятельная форма тренировки, которая формирует свои правила. Жонглирование железным мячом, например, не имеет ничего общего с толканием ядра, но, тем не менее, является отличной формой силовой тренировки. Аналогично и с ударом локтем по мячу. Хотя я прекрасно умею это делать, мне никогда не придет в голову использовать свой локоть в боксерском поединке. Точно так же вы никогда не будете использовать правую ногу в боксерском поединке.

Правильный способ - сжать руку в кулак. Большой палец располагается не внутри пальцев, а снаружи. Для удара всегда используются костяшки пястных костей, а не костяшки пальцев. Самая важная костяшка - это, конечно, средняя костяшка. При игре по мячу средние пальцы также наносят удары костяшками, кулак располагается горизонтально при прямом ударе и вертикально при крюках. Однако при прямом ударе кулак может быть расположен и тыльной стороной ладони наружу (прежняя английская стойка), но в лихой американской стойке кулак обладает большей силой и травмы менее возможны.

Кстати, я часто работаю над боксерским мячом с горизонтально поставленным кулаком, даже когда делаю хук, потому что лично я чувствую, что могу направлять мяч лучше с горизонтально поставленным кулаком. Однако я могу понять, если учитель хочет, чтобы хук выполнялся вертикальным кулаком.

Для начинающего очень важно убедиться, что кулак образует прямую линию с предплечьем. Запястье кулака должно плотно прилегать к предплечью. Предплечье работает вместе с кистью как прочный поршень машины. Однако новичкам это дается с трудом, особенно в прямом ударе, поскольку они обычно

стремятся ударить по мячу сверху согнутым запястьем, а не толкнуть его прямо (см. рис. 5).

Если в дополнение к гимнастике с мячом занимающийся намерен практиковать реальный спортивный бокс, рекомендуется, чтобы не бьющая рука находилась в одной из позиций и стоек для многочисленных прикрытий и парирований. Если же гимнастика с мячом практикуется в основном для развития тела, то в положении прикрытия свободной руки нет необходимости.

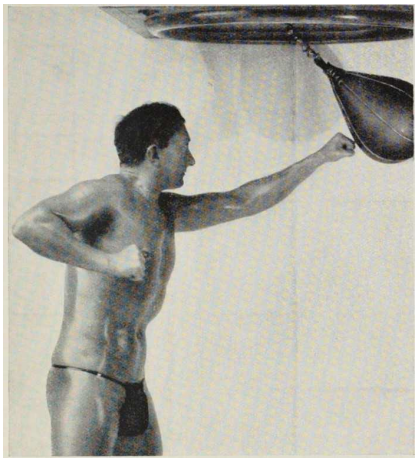


Рис. 6: Неправильный удар согнутой рукой
и средними фалангами пальцев.

Чувствительные и нежные кулаки быстро затвердевают на мяче. Это приятное преимущество, однако, если человек не музыкант. Но даже для музыканта ужесточение при определенных обстоятельствах принесет мало вреда, ведь известно, что чемпион мира в тяжелом весе Танни был хорошим игроком на арфе. Большая любовь Танни к детям, безусловно, свидетельствует о том, что искусство бокса не обязательно должно делать людей грубыми, варварскими и бессердечными.

Простых дешевых витых перчаток достаточно, чтобы защитить руку - особенно кожу кулака, который бьет по мячу. Кроме витых перчаток, я также использовал простые кожаные рукавицы, сделанные за дешевые деньги. Однако в магазинах можно купить очень хорошие кожаные рукавицы, в которые встроена защитная тонкая подкладка.

Мне никогда не требовалось защищать локоть, но вы можете легко сделать собственную защиту из прочной фланели или надеть тонкие резиновые трубки.

Правильная подготовка, правильная балансировка и распределение времени занятий.
Базовая, функциональная и балансировочная гимнастика

Правильное распределение времени занятий - ключ к успеху. Никто не сможет начать заниматься темповым боксом, пока не выучит отдельные удары. Это понимают все. Но лишь немногие хотят понять, что само занятие должно быть правильно спланировано и структурировано.

Общая, подготовительная базовая гимнастика необходима для того, чтобы развивать и поддерживать тело даже в тех частых, где не работают с мячом. Эти гимнастические упражнения поддерживают гимнастику с мячом, укрепляют тело, делают его растяжимым и эластичным. Они также развивают внутренние органы, а в определенных пределах сердце и легкие, если выполняются в соответствии с принципами моей гимнастики.

Эта подготовка включает также функциональную гимнастику для отдельных боксерских ударов. Эти упражнения без мяча и без соперника необходимы. С помощью этих упражнений все внимание может быть направлено на правильную последовательность нанесения удара. Этому учат с помощью гимнастики цели, чтобы впоследствии внимание можно было направить в основном на мяч. Полезно часто практиковать гимнастику перед зеркалом, чтобы проверить правильность выполнения.

Однако подготовка является полной только при прыжках на скакалке. Ошибочно думать, что это детская игра, что это легко или даже скучно. Для взрослых прыжки на скакалке часто оказываются сложными - даже самые простые. Им не хватает не только силы ног, но и нервов, чтобы поддерживать свободное колебание скакалки в течение длительного времени. Прежде всего, у них нарушается дыхание. Для тренировки легких прыжки на скакалке - одна из лучших форм тренировки, когда нет возможности бегать на свежем воздухе. Гимнастика с мячом без правильного дыхания, однако, невозможна.

Прыжки со скакалкой должны быть введены во всех семьях. Помимо неоценимой пользы для тренировки мышц, сердца и легких, она делает человека свежим, упругим и сильным. Самым приятным дополнением является здоровое потоотделение. Кожа очищается, кровообращение ускоряется, сосуды укрепляются и тренируются. Все тело переходит в состояние Юнгборна (см. "Самомассаж. Уход за кожей"). Тучные и очень слабые люди вполне могут начать эти упражнения с прыжков без скакалки.

Сильные люди будут удивлены, когда поймут, насколько напряженными являются 200-400 прыжков в начале, и это еще без 5 минут. Это как раз то время, которое необходимо для ежедневных тренировок. В хорошие дни этот "рекорд" побивается, и количество увеличивается до 700 и 1000 прыжков. Тогда это уже целых 10 минут! Для профессионала этого должно быть достаточно. Думаю, что в роуп-скиппинге я побью этот рекорд, сделав около 10 000 прыжков за 2 часа. Признаюсь, однако, что в то время в Донингтон-Холле не было ни официальных хронометристов, ни контролеров, тем более что я начинал свои ежедневные тренировки в 4 часа утра. В моей тренировочной книге написано, что я совершил получасовую пробежку нагишом (вдоль проволочного ограждения). Но это исключительные обстоятельства.

Если у здоровых людей прыжки на скакалке ускоряют сердцебиение и вызывают одышку, это совершенно безвредно, потому что прыжки на скакалке - это в основном тренировка сердца и легких.*) *(*) Я предполагаю, что сердце и легкие не больны.*

Эти органы могут стать сильнее только в том случае, если им приходится выдерживать сильные стимулы, адаптироваться к ним, и подвергаться

максимальной нагрузке. Сердце и легкие требуют такого же порога стимуляции, как и мышцы. Прыжки через скакалку, как и бег, - лучший способ тренировки органов.

Гимнастические предварительные упражнения и прыжки на скакалке являются желанными (дешевыми) упражнениями базовой и функциональной гимнастики. Добавлять ли их к уроку упражнений с мячом полностью или частично, зависит от наличия времени. Некоторые подготовительные упражнения всегда уместны перед занятиями с мячом. Чтобы сделать тело и ум податливыми и восприимчивыми.

Удары по мячу связаны с наибольшим напряжением и вниманием и дают телу и разуму большое напряжение и усилие. В прошлом я много думал о том, как уравновесить это напряжение уже во время тренировки. Уже во время занятий с Джо Эдвардсом я осознал необходимость дополнить их упражнениями совершенно иного рода, чтобы освежить тело и разум, но пока не нашел подходящих способов. Я часто обсуждал это с покойным всемирно известным мастером фехтования Нералицшем, у которого я много лет занимался гимнастикой, потому что даже в фехтовании преобладает сильнейшее напряжение тела и ума.

Однако сейчас найдены соответствующие противоядия, которые предлагаются в свинг-гимнастике и массаже. Уставшая мышца после соответствующего массажа работает в пять-семь раз лучше! Каждый может сделать это сам, и это очень важно! Как просто и легко научиться и выполнять самомассаж, я показываю в книге "Самомассаж. Уход за кожей".

Не менее важными и более освобождающими для ума являются движения тела. Они удивительно контрастируют с напряженными тренировками с боксерским мячом. Совсем не напряженные, они оказывают освежающее и бодрящее воздействие на уставшее тело и разум.

Если после 10 - 15 минут тренировки с мячом, бокса или других силовых упражнений включить некоторые из разнообразных махов для тела, то все снова станут такими же эффективными, снова такими же свежими и снова получат такое же удовольствие от тренировки, как и раньше. Легкие упражнения на замечательных маховых движениях (см. "маховая гимнастика" – «Schwunggymnastik») доставляют столько радости здоровому телу, дарят бодрость и отдых. Нет гимнаста-боксера, но и нет боксера без ритмичных, свободных колебаний тела как лучшей балансировочной гимнастики!

Высший закон - разнообразие и взаимодополнение различных видов физических упражнений. Перерывы для отдыха не устраняются, а заполняются и дополняются самомассажем и временно прерываются расслабляющей и освежающей свинг-гимнастикой с ее разнообразными предварительными и индивидуальными упражнениями. Никакое другое средство, например, не может лучше массажа и некоторых специальных упражнений свинг-гимнастики расслабить мышцы и суставы руки, возможно, скованной боксом.

Тот, кто организует свои занятия в соответствии с советами моей "Школы тела Зурена", состоящей из нескольких книг, испытает мощную стимуляцию своих физических и нервных сил. Если вы будете помнить, что никогда не

следует заниматься до изнеможения, а заканчивать тренировку, когда вы почувствуете усталость.

Инструкция по прыжкам на скакалке с 10 упражнениями

Этот раздел необходимо было бы распространить в виде бесплатной распечатки среди бесчисленного количества людей, настолько важны и полезны для здоровья и хорошего самочувствия прыжки со скакалкой. Для молодых людей, чтобы тренироваться и улучшать свои показатели, но особенно для пожилых людей, которые не получают достаточно физических упражнений в своей трудовой жизни. Роуп-скиппинг - это фонтан молодости для пожилых людей, мужчин и женщин!

Любая веревка полезна, если она не слишком тонкая и не слишком легкая. Большие расходы излишни! Обычные бельевые веревки, однако, слишком тонкие и поэтому бесполезны. Скакалки можно купить уже готовые, с ручками и арматурой посередине. Усиление делает скакалку тяжелее в середине и облегчает раскручивание.

Длина скакалки составляет около 2,5 м. Если позволить плечам свисать вниз, а предплечья поднять вбок, то скакалка должна касаться земли от кисти до кисти. Каждый конец веревки завязывается узлом.

Каждый человек может держать скакалку так, как ему удобно. При длительных прыжках на скакалке большой палец может устать, поэтому я время от времени меняю способ держания скакалки, а также позволяю скакалке выходить из кулака между указательным и средним пальцами.

Скакалка вращается не всей рукой, а только небольшими движениями плеч, предплечья и круговыми движениями рук в запястье. Поза головы и тела - вертикальная и свободная, грудь и живот должны обеспечивать свободное дыхание.

Рис.7. Хороший удар, с вытянутым плечом

Особого внимания требует дыхание, которое не должно стать нерегулярным и отрывистым. Пока дыхание не стало непроизвольно правильным, его регулируют по количеству прыжков. Во-первых, новичок

вдыхает столько же прыжков, сколько выдыхает, и пытается увеличить число прыжков в течение нескольких недель. Позднее дыхание регулируется таким образом, что на выдох уходит больше времени, чем на вдох. Лучше всего стремиться к следующему соотношению: 2 к 3, 3 к 5, 4 к 7, 5 к 8.

Осуществляются все три вида дыхания: грудное, диафрагмальное и полное дыхание. При длительных прыжках желательно время от времени менять тип дыхания, аналогично тому, как это происходит при беге, чтобы не утомлять дыхательные мышцы с одной стороны. При прыжках со скакалкой дыхание происходит через нос, рот может поддерживать носовое дыхание только при больших усилиях (подробнее см. «Дыхательная гимнастика»).

Если вы занимаетесь в помещении, воздух, конечно же, должен быть чистым, поэтому окна должны быть открыты. После напряженных прыжков со скакалкой полежите несколько минут на земле, затем глубоко выдохните и сделайте себе массаж ног.

Прыжки со скакалкой можно выполнять как на месте, так и в движении. Вы можете двигаться вперед или назад. Для этого достаточно места в 5 дюймов, как и в комнате. Вращение веревки также можно делать вперед или назад. В сложных поворотах веревка даже перекрещивается во время замаха или замахивается в сторону от тела. Многократное изменение скорости прыжка дает дополнительное разнообразие.

1. Прыжки одновременно обеими ногами в положении бега и через скакалку после каждого второго прыжка.

Это упражнение либо со свободными коленями, либо с достаточно заблокированными коленями и прямыми ногами. После того, как веревка пропущена, во время замаха выполняется второй свободный прыжок. Веревка качается довольно медленно.

2. Прыжки одновременно обеими ногами в положении узкого шага и взмахи скакалкой после каждого второго прыжка.

Это упражнение отличается от упражнения 1 только положением ног и выполняется только со свободными коленями. Выдвигается либо правая, либо левая нога. Упражнение усложняется, если ноги меняются после определенного количества прыжков или если смена происходит при каждом прыжке.

5. Прыжки одновременно обеими ногами в скрещенном положении и махом через скакалку после каждого второго прыжка.

В этом упражнении ноги скрещены. После определенного количества прыжков, например, после каждого отдельного прыжка, ноги можно менять. Изменение также можно произвести, включив положение для бега и ходьбы.

4. Прыжки обеими ногами одновременно - в беговой позиции узким шагом или со скрещенными ногами и перекидыванием скакалки после каждого прыжка.

Это те же типы прыжков, что и в упражнениях 1-5, за исключением того, что скакалка раскручивается намного быстрее, так что с каждым прыжком скакалка переворачивается. Этот тип прыжков более напряженный и требует спокойной нервной системы, особенно если ноги часто меняют положение. Тело должно оставаться свободным и свободно удерживаться во всех движениях.

5. Прыжки на одной ноге и перепрыгивание через скакалку после каждого второго прыжка.

После выполнения четырех прыжков на правой ноге то же самое делается на левой ноге. Свободная нога высоко сгибается или вытягивается вперед или назад по два прыжка каждый.

Основное упражнение этого типа — постоянная смена справа налево при каждом взмахе скакалки.

6. Прыжки на одной ноге и переход через скакалку одновременно с каждым прыжком.

Выполняется только на одной ноге без смены, это упражнение очень сложное. В основном он выполняется с непрерывным вращением ноги, что делает его бегом на месте. Этот пробег со скакалкой увеличен, когда колени подняты как можно выше.

7. Прыжок со сменой обеих ног одна за другой в положении узкого шага с одновременным сквозным махом скакалки.

Во время выполнения чередуйте прыжки с задней ноги на переднюю ногу, которую слегка приподнимают перед завершением. После счета в 50, 50 или 100 прыжков ноги меняются двойным прыжком на одной ноге так, чтобы другая нога выдвигалась вперед. Это, наряду с упражнением 5, является основным типом прыжка для развития выносливости.

Исполнение особенно разнообразно, если смена ноги включается после второго прыжка.

То же самое 1 упражнение также в широкой постановке шага.

8. Любой тип прыжка. С каждым вторым-третьим взмахом веревка раскачивается в сторону от тела — также в постоянном вращении вправо и влево. Во время холостого маха прыжки продолжаются спокойно, как будто скакалку действительно раскачивают.

9. Любой тип прыжка, при котором веревка раскачивается во время каждого второго прыжка, при этом веревка раскачивается из стороны в сторону.

При каждом втором взмахе руки и, следовательно, веревка скрещиваются перед телом. Во время спуска в обратном направлении веревка снова полностью разворачивается.

10. Прыгайте обеими ногами одновременно, раскачивая веревку после каждого второго прыжка.

В некоторых прыжках, которые выполняются особенно высоко, веревка раскачивается так быстро, что, делая прыжок в высоту, она дважды проворачивается.

Здоровый образ жизни, личная гигиена и общие физические упражнения Сон, уход за кожей, алкоголь, физические упражнения и восстановление

На повторяющиеся вопросы о том, как часто вы должны заниматься в течение недели и как долго вы должны выполнять упражнения подряд, можно ответить, исходя из опыта общей подготовки. Лучшее обучение может быть непрактичным для свободных спортсменов (любителей) и средних школ, когда

страдает рабочая сила. Карьера и тренировки должны быть сбалансированы друг с другом. Если это так, то простая форма обучения найдется для каждого. Количество и усилия упражнений правильные, если наступает здоровый ночной отдых с достаточным количеством сна.

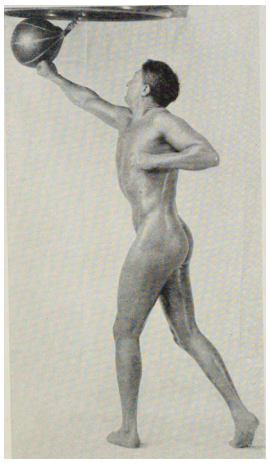


Рис. 8. Хорошая тяга, вынесенная из плеча

Ежедневные гимнастические упражнения разной направленности (индивидуальные, размахи, дыхательные упражнения) принесут каждому укрепление здоровья, энергии, силы тела и профессиональной свежести. Это было доказано, и у большинства нет никаких сомнений по этому поводу.

Гимнастику необходимо подкреплять разумной личной гигиеной. Сюда входит ежедневное полное мытье с последующим легким смазыванием кожи растительным мылом и растительными маслами для загара. Тренировки и правильный уход за кожей так же важны, как и тренировка мышц (см. «Самомассаж. Уход за кожей»). Прежде всего, здоровый уход за кожей требует, чтобы все физические упражнения выполнялись обнаженными. Какой здравомыслящий человек мог все еще медлить в эти дни. Заниматься спортом и гимнастикой голышом? С какой радостью сбрасывают балласт своей одежды. полностью и глубоко ощутить в течение нескольких часов радость собственного здоровья, собственных сил и физической нагрузки. Как великолепно — чарующе красиво, поучительно и вдохновляюще — хорошо сложенное обнаженное человеческое существо — благородное тело. Тренировки на боксерском мяче в обязательном порядке требуют обнаженного тела из-за чрезвычайно быстрых движений и потливости. Только так дождь может быть действительно веселым, а потение полезным для здоровья.

Каждый человек, серьезно стремящийся к силе и здоровью, должен использовать любую возможность как можно больше принимать умиротворяющие и солнечные ванны и быть обнаженным во всех благоприятных случаях. Коричневая блестящая фигура приобретается в результате тренировки кожи. Страх оказаться голым на свежем воздухе, во время занятий спортом и гимнастикой является лишь воображаемым, потому что обнажение здесь всегда имеет раскрепощающий и естественный эффект (см. «Человек и Солнце»).

Нагота закаляет и дает понимание правильной одежды. Кто правильно гимнастически живет, тот одевается только настолько тепло, насколько это необходимо. Шерстяной жакет, который особенно часто встречается в рабочих кругах в любое время дня и года, должен сопровождать любую физическую работу. Теплая одежда только в прохладных помещениях при простое.

Адекватный сон, укладывание в постель между 1/2 10 и 10. Не чаще одного раза в неделю на вечер удовольствия. Однако, прежде всего, открывайте окна, чтобы спать ночью, даже если зимой это всего лишь небольшая форточка. Плохой ночной воздух постоянно истощает наши жизненные силы. Никогда не забывайте чистить зубы утром и вечером.

Конечно, от алкоголя и никотина лучше вообще отказаться. В возрасте от 25 до 50 лет - в зависимости от жизненной силы – это всегда вредно. У пожилых людей ущерб меньше, и его можно даже обратить вспять, если люди курят и пьют немного для периодической стимуляции. Однако принципиально никакого спиртного и никогда алкоголя и никотина ни до, ни после тренировки — ни даже сигареты, ни стакана пива. Несомненно, лучше быть полным целибатом, но пожилым людям необходимо предоставить определенные свободы из-за сегодняшней требовательной профессиональной жизни и необразованности в молодости.

Определить объем и количество упражнений довольно легко, а вот подбор и состав — затруднительны. Это зависит от состава тела. Человек, склонный к ожирению, должен тренироваться иначе, чем худощавый. Для первых больше подходит постоянная форма, для вторых силовое исполнение. Но используйте обе формы упражнений таким образом, чтобы соответствующий порог разного стимула был достигнут.

Для мышц необходимо искать максимальные стимулы роста. Для этого в каждом упражнении за короткий промежуток времени должно быть затрачено столько энергии, сколько может быть отдано без перенапряжения. При максимальной работоспособности используются все резервы, которые есть у организма по энергии и силе. Это следует только пробовать экономно и в порядке исключения (Соревнования).

Энергия, затраченная на стимул роста, может быть выражена в силе, быстрой силе и скорости. При продолжительной работе нет стимула для роста мышц, потому что она имеет изнуряющий эффект, но отлично подходит для сердца и легких. Эти простые принципы были подробно рассмотрены в «Гимнастике для спорта и отдыха».

Упражнения на боксерском мяче занимают особое положение, так как сочетают в себе особенности быстроты, быстроты и выносливости особо энергичных видов спорта. Эта смешанная форма бросается в глаза в маховой гимнастике. Эта гимнастика и гимнастика с мячом принципиально сильно отличаются, но показывают очень похожие сочетания силы позвоночника, скорости и выносливости, как я более подробно описал в «маховой гимнастике».

Именно эта особенность делает такие упражнения столь необычайно подходящими для всех типов людей — полных и худощавых. Они увеличивают мышечную массу и скорость, избавляют от лишнего жира и повышают

выносливость, укрепляют сердце и дыхание — но все эти преимущества только до определенного и здорового предела.

Поскольку боксерский мяч редко можно использовать в домашних условиях из-за шума, связанного с его работой, большинство не сможет тренироваться на нем каждый день. Тренировки с мячом два раза в неделю, даже раз в неделю, принесут необычайно ощутимую нагрузку. Во всех крупных городах есть школы по обучению боксу, в городах поменьше есть боксёрские и спортивные клубы, у которых есть мячи, нужно найти связь - это может сделать любой желающий. То, что я сделал 25 лет назад, возможно, в наше время это доступно каждому. Кроме того, по мере увеличения спроса увеличивается и предложение, и будут создаваться новые учебные заведения и школы.

Теперь еще одно требование — самое важное для каждого начинающего спортсмена и гимнаста. Сила никогда не увеличивается за счет перенапряжения, она никогда не должна полностью расходоваться во время тренировки. Не тренируйтесь так много, чтобы все ваши кости и мышцы ныли. Каждый должен знать, что упражнения дают мышцам стимул к росту, но сам этот рост может происходить только во время отдыха. Те, кто недостаточно отдыхает и накапливает раздражитель за раздражителем, становятся нервными и более слабыми, вместо того чтобы быть здоровее и сильнее.

Отдых и покой — это не то же самое, что внешнее усилие и развлечение. Нужно иметь мужество, чтобы бороться с общим мнением. Нужно иметь мужество, чтобы найти отдых в течение нескольких тихих часов дома или на природе, и нужно иметь мужество находить силы для освежения и расслабления в хороших книгах. Хорошая книга всегда несет свободу и поистине самый верный друг человека.

Руководство к правильному образу жизни, к правильной физической подготовке, к радости и успеху

Эта «гимнастика с боксерским мячом» должна быть ограничена специальной областью бокса. В одной книге может быть дан лишь ограниченный раздел большой области гимнастической подготовки и гимнастического наблюдения. Стремящийся должен увеличивать свои знания, читая другие книги, если он хочет испытать великую радость успеха.

Мои различные учебники вместе взятые приводят к школе тела, охватывающей все основные направления физических упражнений, которую часто называют «гимнастикой Зурена» или «немецкой гимнастикой». Однако термин «гимнастика» обычно приравнивается к единой системе, такой как, например, «маховая гимнастика» «дыхательная гимнастика» «силовая гимнастика» любая система художественной гимнастики или даже моя базовая гимнастика, «гимнастика для дома, работы и спорта». Однако мои стремления и учения выходят далеко за рамки единой гимнастической системы. В соответствии с предложениями, которые мне неоднократно делались, я называю дело своей жизни до сих пор «школой тела Зурена», однако в этом обозначении отсутствуют некоторые предпосылки, которые есть в греческом слове

«гимнастика». А также в греческом слове «гимнастика» даются общие поверья о гимнастике во времена Платона. Тогдашнее воззрение понимало под гимнастикой прежде всего нравственный и оздоровительный образ жизни, что я подчеркиваю во всех своих книгах.

Немецкое слово «Körperschule» не содержит обязательного условия для того, чтобы быть голым, что я считаю основополагающим для обучения. Большой личный опыт, который подтверждается во многих районах Германии и за рубежом, ясно, решительно и убедительно доказывает, что все дети и подростки, а также те взрослые, которые серьезно занимаются гимнастикой, через полную наготу обоих полов в свободной природе или при физических упражнениях не соблазняются знойной чувственностью, а воспитываются на ясных, контролируемых и вполне естественных мыслях и взглядах. Десятки тысяч уже следуют этим естественным требованиям, достойным совершенствования человечества и даже получившим государственную защиту от правопорядка.

Ко всем этим требованиям в связи с моей известной борьбой против бездумной муштры я распространяю свое учение в "Школе тела Зурена".

Даже малейший опыт в тренировках тела показывает, что каждая система, каждая моя книга — это отдельная и необходимая индивидуальная тренировка. Изучая и практикуя одну за другой или одновременно, отдельные системы обеспечивают прекрасное завершение самообучения.

Мои взгляды на новый и правильный путь моего стремления укрепились благодаря широкому распространению моих книг, большому количеству восторженных писем и длительному действию моей книги «Человек и Солнце», зарубежные издания которой были также отмечены письмами ко мне от высокопоставленных личностей со всего мира. Мои учения и взгляды представляют собой уникальную школу тела, которая — более всеобъемлюще, чем любая другая — также делает упор на тренировку души и характера.

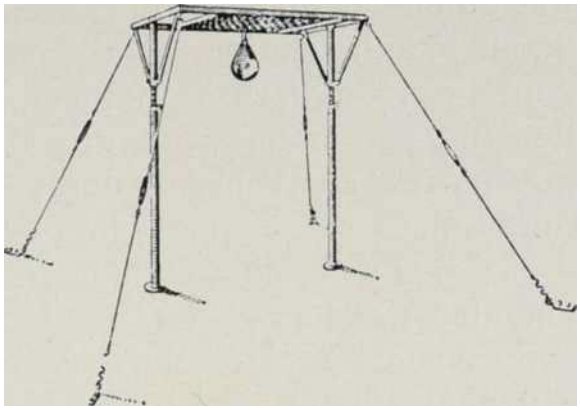
II ЧАСТЬ

Описание и оценка различных типов боксерских снарядов

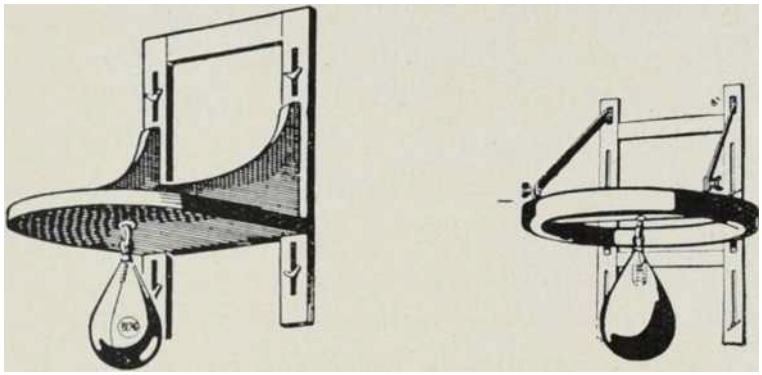
Свой первый аппарат я получил в то время из Англии, потому что в Германии еще не было мячей на платформе. Он состоял из деревянного круга, который был соединен с настенными плитами тремя неподвижными железными рычагами. Позже я перестал использовать аппараты заводского производства, потому что они не могли удовлетворить мои требования. Первое требование к боксерскому настенному аппарату или мячу на платформе - это максимальная прочность круга или платформы. В аппаратах, изготовленных по моим спецификациям токарем по дереву, каретником или плотником, платформа почти не дрожала даже при самой энергичной работе с мячом. Если платформа трясется, шатается или качается, то бокс с мячом - это только половина удовольствия.

Настенные аппараты изготавливаются либо только с деревянным ободом, либо с платформой. Если деревянный обод тяжелый и абсолютно прочный, его можно использовать. Платформа без деревянного обода достаточна только для простой и грубой работы с мячом. Я настоятельно рекомендую работать только с платформой, к которой прикручен деревянный обод. Это лучшая форма настенного аппарата. Имеющийся в продаже аппарат с деревянным ободом не так хорош для быстрого отскакивания мяча, как гораздо более тонкий и более диннерный деревянный обод, привинченный к платформе. Он обычно изготавливается из четырех досок, крепится винтами с потайной головкой, имеет высоту 4,5 см и диаметр 80 см. Правильный диаметр, конечно, очень важен, потому что иначе мяч будет плохо раскачиваться. Самая большая окружность грушевого шара должна точно попасть в венок. Диаметр измеряется от центра до центра венка.

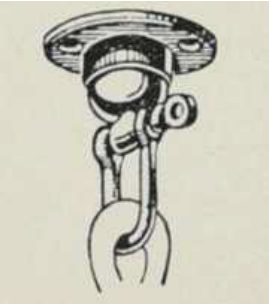
Артистический бокс и бокс в правильном темпе могут быть выполнены по-настоящему хорошо только на аппарате, который соединяет венок с платформой. Если венок имеет правильные размеры и действительно закреплен, его, конечно, можно использовать и без платформы.



Благодаря оригинальной конструкции эту подставку-платформу можно быстро установить в любом месте и всего за несколько минут отрегулировать на любую желаемую высоту.



Две версии имеющегося в продаже аппарата. Оба типа недостаточно прочны для острой работы с мячом.



Шариковый и шарнирный подшипники

Сферический подшипник.
Втулка не закреплена, а настроена на вращение

На иллюстрациях показаны наиболее распространенные формы боксерских снарядов. Они обычно регулируются по высоте и глубине рамы, чтобы на одном снаряде могли заниматься высокие и низкие люди. Однако из-за рамы стойки платформы или обода могут быть короткими в верхней части, что означает, что жесткая, улавливающая замах мяча опора слишком мала. Неправильно пытаться отрегулировать мяч за счет его безусловной стабильности. В моей прежней боксерской системе из восьми тренажеров я придавал им три разные высоты. Однако две высоты вполне достаточны и могут быть достигнуты с помощью двух аппаратов. В другом тренировочном зале условия позволяли установить только один аппарат. Я установил его для высоких людей, а маленькие занимались на платформе высотой около 1-2 м, которую можно было задвинуть под аппарат. Самая толстая часть мяча должна висеть примерно на уровне рта.

Прочность аппарата является необходимым условием для выполнения хорошего, продолжительного скоростного или артистического бокса. Для простой работы с мячом могут подойти и другие приспособления. Я всегда укреплял свои платформы квадратными брусьями или U-образными балками длиной около 2 метров.

В прежние годы было очень трудно достать плетеную пеньковую веревку, необходимую для подвешивания мяча. Эта веревка была необходима, потому что используемые сегодня типы подвески, т.е. различные типы шарикоподшипников, были еще неизвестны. Большое облегчение давали показанные на рисунках цапфовый сферический подшипник или шариковый сферический подшипник, которые соединяют два типа подвески. В последние годы я всегда использовал эти подшипники. После того, как подвеска с этими двумя подшипниками была правильно измерена и привязана, она не требует замены в течение нескольких месяцев. Винт по-прежнему позволяет извлечь

шарик из рамы. В большинстве случаев шарики нельзя подвешивать прямо с петлей в подшипнике, так как они будут висеть слишком коротко. Нужную длину нужно привязать прочной веревкой или полосками свиной кожи.

Кстати, очень хороши отдельно стоящие конструкции, как показано на рисунке. Они регулируются по высоте и длине, но требуют больше места, чем настенные аппараты.

Для начинающего боксера грушевидный мяч не обязательно должен быть сделан из самой легкой кожи. Из соображений экономии я предпочитаю несколько более дорогой коровий мяч для тренировочного бокса, даже для темпового бокса. Конечно, этот мяч требует немного больше усилий. Мяч из козьей кожи, который также продается во всех спортивных магазинах, качается гораздо легче. Мячи из кожи с шероховатой стороной, обращенной наружу, более долговечны, чем гладкие мячи.

Предварительные упражнения для ударов по мячу. Функциональная гимнастика.

Подготовительную гимнастику для всех упражнений можно выполнять с легкими гантелями от 1/2 до 1 фунтов и настоятельно рекомендуются.

Для прямых ударов:

1. положение боковой стойки. - Ноги направлены вперед. Вытяните и сожмите кулаки. Резко отведите левое плечо назад, а левую руку согните так, чтобы верхняя часть левой руки была направлена горизонтально назад. Проделайте то же самое с правой рукой, вытянув левую руку вперед. Позднее в быстрой последовательности с ровным дыханием, делая основной упор на отведение плеч назад.

То же в положении шага.

2. позиция шага. - То же упражнение, что и предыдущее, но теперь основное внимание нужно сделать на отведении плеча назад вместе с рукой. Кулак разворачивается так, чтобы тыльная часть кулака была направлена вверх.

3. боксерская позиция. - То же упражнение, что и в № 2, но при создании боксерской позиции верхняя часть тела поворачивается. Особое внимание следует уделить отведению назад и выпрямлению вверх.

Сначала эти выпады выполняются каждой рукой отдельно и с полной силой. Позже они отрабатываются как двойные высокие и низкие удары.

Для хука:

1. положение боковой стойки. - Встаньте в боковую стойку и согните предплечья под прямым углом, сожмите кулаки. Поворачивайте верхнюю часть тела слева направо как можно дальше. Начните спокойно и постепенно становитесь более оживленными. Дышите спокойно, вдыхая на 4 оборота и выдыхая на 6 оборотов.

Позже сделайте то же самое в положении шага или бокса.

2. боковая стойка. - Ноги направлены вперед. Руки в боксерском положении. Резко поверните туловище влево и одновременно подтяните правую

руку, которая держится под прямым углом, к левому плечу. Спокойно вернитесь и сделайте то же самое с левой рукой.

Затем соедините махи в быстрой последовательности. То же самое в положении шага (левая или правая нога впереди) и стоя на коленях. Выполните то же упражнение с ногами в правильной боксерской позиции.

3. боковая позиция. - Широкая стойка, ноги направлены вперед. Руки в боксерском положении. Поверните туловище вправо, слегка согнув правое колено. Резко выпрямить корпус, разгибая колено и вытягивая правое плечо вперед так, чтобы правая рука, удерживаемая под углом, была вытянута. Наклонитесь влево и вниз над согнутым левым коленом. То же самое вправо.

В дальнейшем эти замахи (диагональные крюки вверх) выполняются как двойные крюки справа - слева.

То же самое в положении шага и в правильной боксерской позиции.

Для свинга

1. боковая позиция. - Широкая стойка, ноги направлены вперед. Руки в боксерском положении. Выбросьте правое плечо вверх и влево, напрягая плечо и уступая ногам. Сделайте то же самое с другим плечом.

2. боковая стойка. - Выброс плеча, как в предыдущем упражнении, в сочетании с махом руки вперед и поворотом тыльной стороны кулака внутрь. Одновременно сделайте мах другой рукой назад, слегка сгибая левое колено. - Сначала по очереди, затем быстрыми движениями от бедра. Руки всегда возвращаются в боксерское положение по кратчайшему пути.

3. позиция боковой стойки. - Широкая стойка, ноги направлены вперед. Руки в боксерской стойке. Отведение правого плеча назад с одновременным вытягиванием правой руки со сжатым кулаком назад вниз. Затем резко потяните правое плечо вверх и вокруг себя так, чтобы правая рука изогнулась вверх до уровня головы, а затем вниз и назад влево. Теперь правая рука переходит в наклонное положение, а левая рука возвращается в исходное положение. Проделайте то же самое с другой рукой. - Сначала по отдельности, затем соедините их в быстрой последовательности.

То же самое в положении шага с правой или левой ногой впереди. Наконец, также потренируйтесь в правильной боксерской позиции.

Спортивное стремление, которое знает только цель максимального результата и рекорда, ведет вниз по склону, а не вверх к силе, и не к продолжительной радости, естественному мышлению и жизнерадостности. Всесторонняя тренировка тела и связанное с ней укрепление душевных качеств, а не одностороннее натаскивание на рекордные показатели, вот желательная тренировка тела - гимнастический взгляд. Соревнования и рекорды необходимы как мера человеческих достижений, но неправильно ориентировать физическое образование, тренировку и воспитание только на последующие индивидуальные достижения. Понимание и уважение значения собственного тела - основа воспитания характера.

Обучение ударам по мячу

1. Прямой удар

Встаньте перед мячом так, чтобы стена находилась не перед вами, а сбоку от вас. Не отталкивайтесь от стены. Примите обычное положение бокса и встаньте достаточно далеко от мяча, чтобы вы могли легко дотянуться до него вытянутой рукой. Рука все еще может дотянуться до мяча.

Теперь поднимите оба локтя довольно высоко, как показано на рисунке. Это правильное положение для тренировки и учит новичка правильно наносить удары по мячу. При этом удается избежать толчков по мячу. В быстром шаге и искусственном боксе, который последует позже, можно увидеть, как много зависит от того, чтобы руки всегда были подняты на верхнюю линию. (Рис. 9.)

Правое плечо отводится далеко назад для рывка вперед с полной силой. Рука прыгает вперед, и кулак ударяет по мячу по самой толстой окружности. Одновременно с ударом левая нога слегка выдвигается вперед для выпада. С мощным замахом удара туловище наклоняется далеко вперед вниз, но взгляд должен оставаться направленным вверх, насколько это возможно. (Рис. 10-11.)

Теперь происходит немедленное и довольно сложное в исполнении быстрое возвращение туловища и принятие исходного положения. Это повторяется для удара справа или слева, для которого левое плечо отводится назад как можно дальше. (См. рис. 12.)

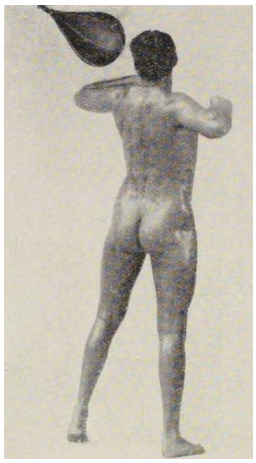


Рис. 9

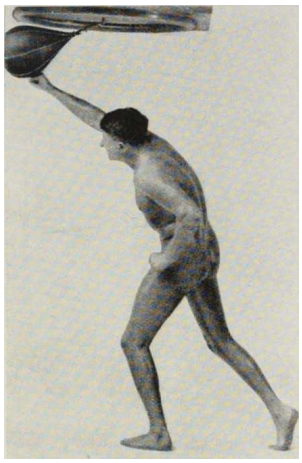


Рис. 10

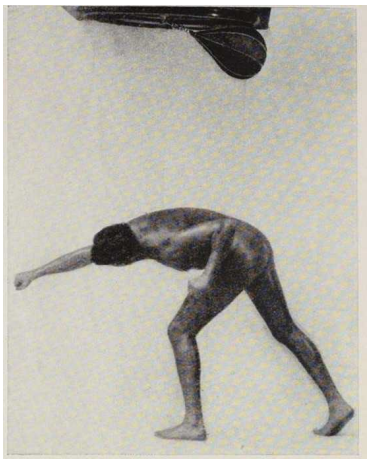


Рис. 11

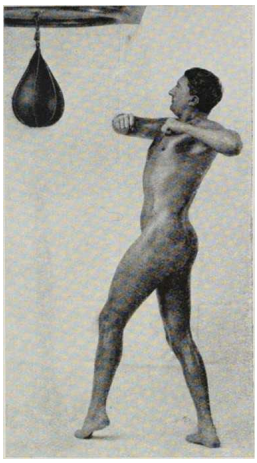


Рис. 12

Очень сильная и, несомненно, неправильная работа туловища для бокса имеет наибольшую ценность для гимнастики с мячом. Тот, кто таким образом укрепит быстроту туловища, найдет последующие движения боксерского поединка детской забавой.

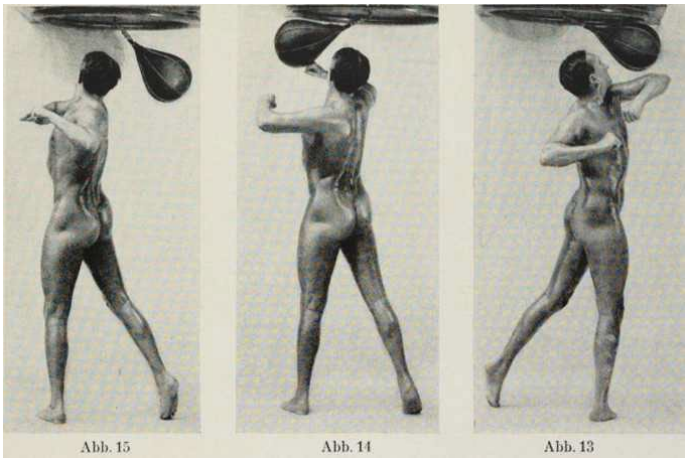
Каждый удар сначала отрабатывается отдельно, при этом левая рука должна тренироваться так же, как и правая.

Как только одиночный удар будет хорошо освоен, за первым ударом следует второй, прежде чем мяч потеряет свой импульс. Выполненный таким образом тренировочный удар очень трудно выполнить в серии ударов.

2. Крюк (хук)

Встаньте перед мячом в боковую позицию. Теперь поднимите обе руки, согнутые в локтях, и поверните туловище как можно дальше вправо для правого крюка. Тело теперь находится в основном на правой ноге, левая пятка приподнята. Взгляд направлен на мяч. (Рис. 13.)

Из этого положения правое плечо рывком разворачивается так, чтобы кулак с полной силой ударил по мячу. Плечо и рука отлетают влево, так как вес тела теперь переносится на левую ногу. (См. рис. 14-15.)



Теперь либо туловище медленно возвращается в исходное положение, либо из конечного положения следует хук левой рукой.

Для начинающих мяч останавливается перед новым ударом. Если достигнута определенная практика, попробуйте выполнить второй удар, когда мяч еще качается. Несмотря на поворот тела, глаза всегда должны следовать за качающимся мячом.

В дальнейшем выполняйте это упражнение с ногами в правильном боксерском положении.

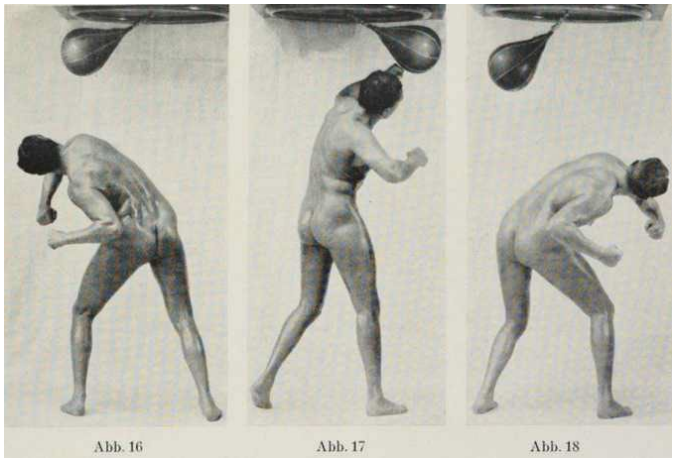
3. Диагональный апперкот

Встаньте перед мячом, как в простом крюке. Однако вместо того, чтобы просто повернуть туловище в исходное положение, необходимо одновременно наклонить туловище как можно дальше в сторону, при этом левая нога немного сгибается при наклоне влево для удара слева. Теперь туловище подтягивается вверх при сильном содействии ноги, чтобы кулак ударил по мячу, как при простом хуке. (Рис. 16-17.)

В результате мощного замаха туловище летит вниз вправо до конечного положения, которое соответствует исходному положению с левой стороны. Либо мяч останавливается, либо сразу же следует второй хук.

Очень важно постоянно следить за мячом, чтобы правильно определить момент для удара. Из-за большего расстояния, которое должны преодолеть сила и кулак, чтобы достичь мяча, ударить по мячу сложнее, чем при простом хуке. (См. рис. 18.).

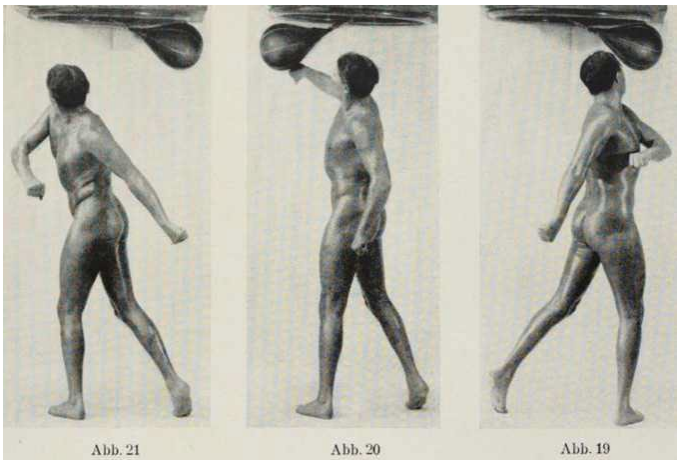
В дальнейшем выполняйте косой апперкот с правильным положением ног для бокса. Гимнастически выгодно тренироваться с правой ногой впереди.



4. Свинг

Для свинга корпус находится перед мячом, как и для крюка. Для свинга правой рукой правое плечо отводится как можно дальше назад вправо, вытягивая правую руку назад. Вес тела опирается в основном на правую ногу, левая пятка приподнята. (Рис. 19.)

Теперь плечо и рука рывком разворачиваются, удар наносится тыльной стороной кулака, корпусом, плечом. Рука отводится влево с поднятием правой пятки. (Рис. 20-21. Справа налево)



Если мяч не остановлен для нового удара, то либо тело возвращается в исходное положение для еще одного свинга правой рукой, либо сразу добавляется свинг левой рукой.

Необходимым условием правильного отскока является то, что игрок всегда держит глаза на мяче. (См. рис. 21.)

Обучение ударам в заранее определенной последовательности ударов. Поведение на мяче - удар локтем, короткий удар и короткий хук

Если тренировочные удары отработаны в деталях, необходимо попытаться выполнить серию ударов в медленной последовательности. Считайте удары по мячу следующим образом: 1, 2, 3 – 4 – 5 – – 6 – – 7 – – – 8 – – – – 9.

Правильные тренировочные удары в их классическом исполнении и положении могут быть выполнены только в медленной последовательности, даже тренированным боксером, потому что быстрая последовательность (бокс с быстрым циклом) уже не позволяет выполнять гимнастически чрезвычайно ценные и ампидитудные движения тела.

Начинающий, конечно, должен довольствоваться ударом по мячу только с 9-го, 10-го или 11-го удара. Но главное, чтобы он действительно регулярно бил по мячу, так как это первый, хотя и простой, шаг к самоконтролю. Нелегко заставить себя действительно ударить по мячу в данный момент. При прямом ударе это легче, но при хуке это сложнее, потому что путь от кулака до мяча длиннее. Поэтому решение о нанесении удара должно быть принято раньше, и любое колебание приведет к неудаче.

Эти тренировочные удары в фиксированной последовательности чрезвычайно напряженны, но в очень редких случаях они способны усовершенствовать тело и разум. Поэтому их нужно много практиковать, даже уже подготовленному спортсмену. Свинг не требует особой практики.

В качестве перехода к скоростному боксу и для тренировки глаз и нервов, новички могут выполнять джеб и хук в соответствующей последовательности и без достаточной отработки тренировочного джеба. Однако движения плеча и руки, а также правильный удар по мячу должны быть гарантированы. Единственная разница между этим и тренировочным ударом заключается в том, что туловище во время удара уже не так сильно отклоняется вперед. Я вряд ли могу это вывести отличие в хуке, потому что вращательные движения туловища всегда должны оставаться как можно более широкими, ведь именно из них проистекает огромная сила удара хука.

Большое внимание следует уделять контролю мяча. Это зависит от правильного удара по мячу. Однако вряд ли возможно всегда бить по мячу равномерно, что приводит к небольшим отклонениям в размахе мяча. Вы должны научиться распознавать и чувствовать эти отклонения, чтобы иметь возможность компенсировать их при следующем ударе.

Поначалу держите ноги на месте и не меняйте стойку. Однако, как только человек обретает некоторую уверенность, тело не остается на месте, особенно во время прямого выпада, но обе ноги совершают движения, которые, конечно, могут быть только небольшими. Это расслабляет все тело, от чего происходят мощные удары. Движения ногами рекомендуются и для хука, если он отрабатывается не в положении боковой стойки, а из боксерской позиции.

При нанесении прямых ударов, а также в скоростном и артистическом боксе во многих случаях приходится уклоняться и уворачиваться от мяча, чтобы избежать удара по голове. (См. рис. 22, 23, 31)

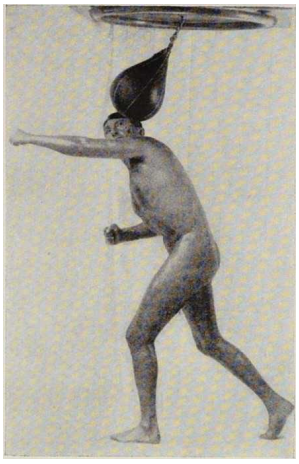
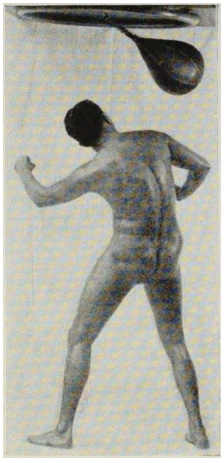
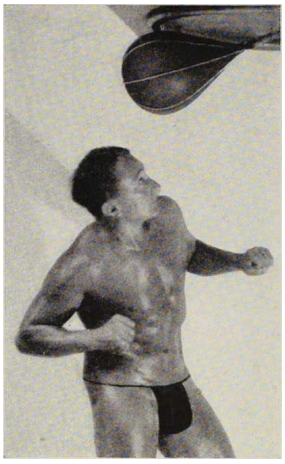
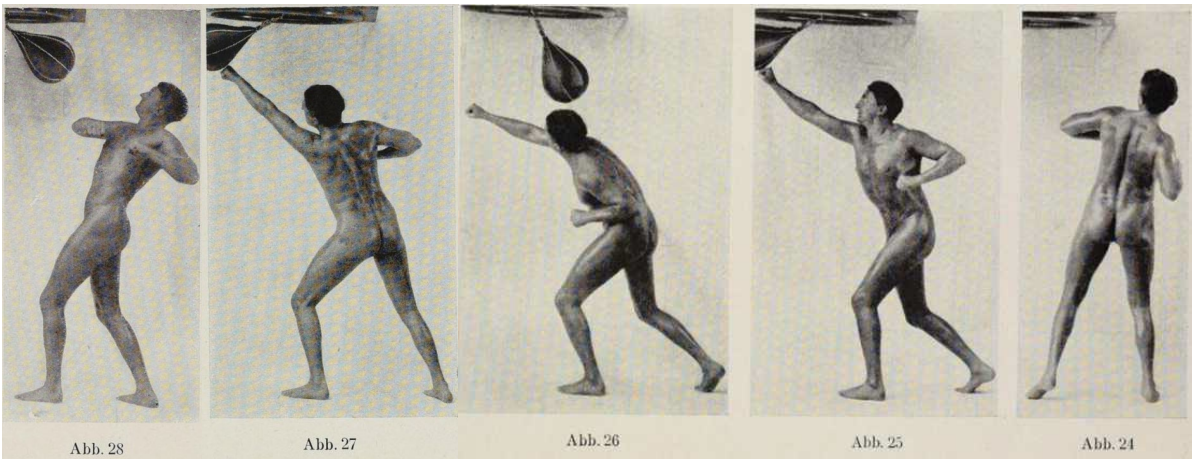




Рис. 22 Рис. 23 Рис. 31

По мере совершенствования навыков происходит постепенный переход на более быстрый темп. Так развивается семи- или пятиударный ритм во всех ударах. Движения туловища, естественно, становятся меньше, но, с другой стороны, они становятся необычайно быстрыми. При очень быстрых действиях необходимо учитывать только движение бьющей руки. Главная ошибка заключается в том, чтобы не дать кулаку и руке опуститься слишком низко после удара. Движения руки должны происходить по кратчайшему пути для всех ударов.



На рис. 24-28 (справа-налево) показан прямой удар в пяти- или семиударном ритме. На рисунках видно относительно небольшое движение туловища вперед, а также широкое отведение плеча назад перед ударом. Поэтому важно как можно быстрее отвести голову, туловище и плечо назад после удара. Но это трудно.

Прежде чем переходить к боксу в быстром темпе, даже начинающий спортсмен должен освоить короткий удар, короткий хук и удар локтем.

Радость от быстрого, мощного боксерского движения пробуждает сильное чувство и понимание обнаженного тела. Хотя прилагаемые фотографии обнаженного тела, безусловно, пробудят радость и воодушевление

в любом человеке без предрассудков, я советую испытать эту естественность на себе во время упражнений. Полностью обнаженное тело во время упражнений очищает и обостряет чувства.

5. Прямые удары обеими руками в ритме пяти тактов

П - b - b - b - b - b - Л - b - b - b - b - b - П - и т.д. (См. темповой бокс) Поскольку силовой удар должен выполняться в основном за счет плеч и туловища, плечи должны быть отведены далеко назад, а туловище отведено назад перед соответствующим ударом. (См. рис. 28.) Поворот туловища вперед не такой глубокий, как в тренировочном ударе, но его необходимо выполнить заранее. Особое внимание следует уделить отведению туловища назад и вверх. (См. рис. 26-28.)

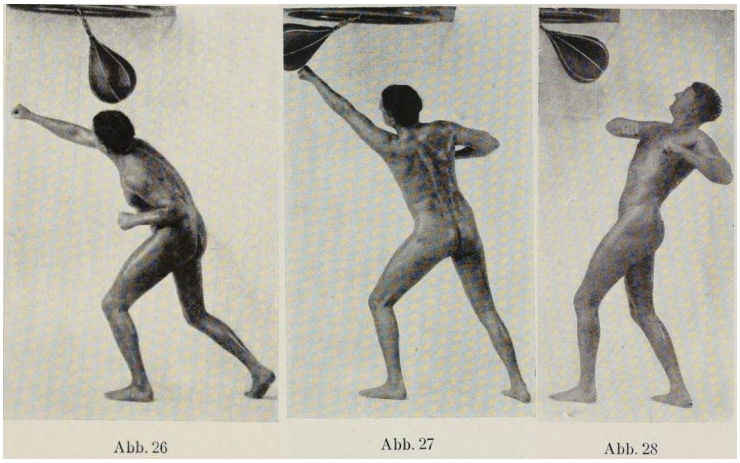


Abb. 26 Abb. 27 Abb. 28

6. Короткий удар

Встаньте перед мячом, как для простого прямого удара, но подойдите к мячу так близко, чтобы при ударе справа правая рука, поднятая почти справа от плеча и согнутая, как при хуке, находилась с кулаком на расстоянии вытянутой руки от мяча. Поэтому прямой удар выполняется как короткий удар согнутой рукой. Теперь отведите руку немного назад и нанесите удар по мячу. Сразу же после удара опустите руку настолько, чтобы ее можно было отвести назад под мяч совсем нетронутой.

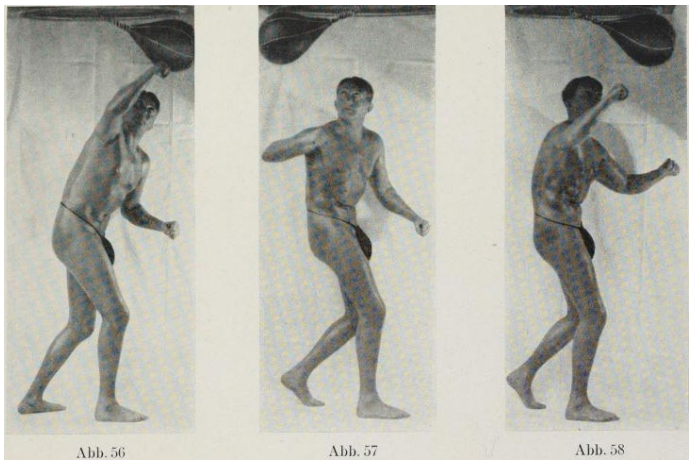


Abb. 56 Abb. 57 Abb. 58

Плечо работает очень слабо, потому что в основном только рука летает вперед-назад, как поршень двигателя. Следует также отметить, что высоким людям обычно приходится немного сгибать колени, чтобы иметь возможность выполнять эту работу с мячом. (См. рис. 56-58.)

Мы с радостью отдаем себя стремлению к силе. В служении ей для нас нет жертв. С радостью мы воздерживаемся от пагубного питья - с радостью от ночного разврата. Высокое наслаждение и эйфория дают нам правильное, упорное, часто дикое стремление к природной силе и красоте. В их сознании мы живем в ограничивающих нас занятиях и во всех удовольствиях наших природных инстинктов. Обретение силы превращает лень в бодрость - несдержанность в самообладание.

7. Короткий хук

Этот удар отличается от короткого удара только тем, что боксер теперь стоит перед мячом, как бы зацепляя его. В то время как при коротком ударе рука работает в сторону.

Если в коротком ударе работа рук выполняется сбоку от тела, то в коротком хуке она выполняется перед телом. (См. рис. 29-30.) Необходимо отрабатывать каждую руку отдельно.

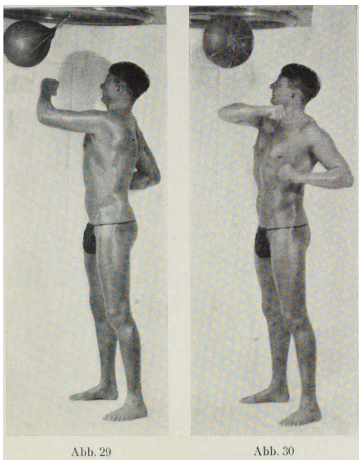


Abb. 29 Abb. 30

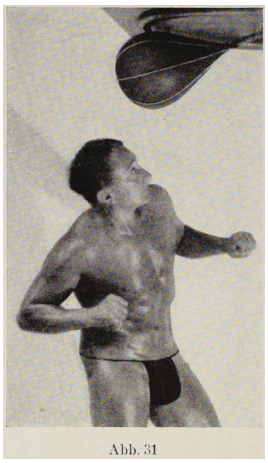


Abb. 31

Мы должны всеми силами стремиться к жертвенному уважению к собственному телу и его высокому значению через радостное, самоочевидное признание своей природной наготы. Только таким образом мы осознаем непреходящую радость от всех физических упражнений. Освобождаясь от собственных оков, мы продвигаемся к взаимному доверию, к радости и чистоте тела.

8. Удар локтем одной рукой

Встаньте перед мячом в боковую стойку, как для удара. Для левого удара выведите полностью согнутую левую руку как можно дальше в правую сторону перед шеей и слегка наклоните верхнюю часть тела вправо. С быстрым напряжением туловища разверните локоть к мячу. Как только вы ударите по

мячу, согнутая рука кратчайшим путем возвращается в исходное положение. Таким образом, локоть совершает круговое движение. Чем меньше движение локтя, тем лучше впоследствии можно выполнить быстрый круговой бокс. (Рис. 32-35.)

Практикуйте этот удар каждой рукой отдельно.

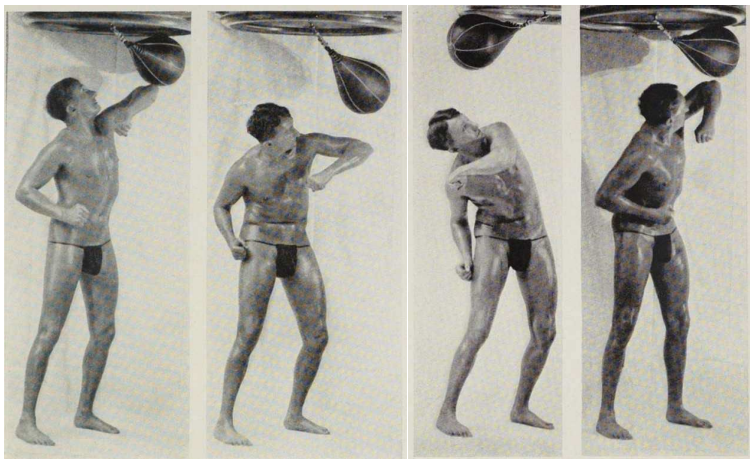
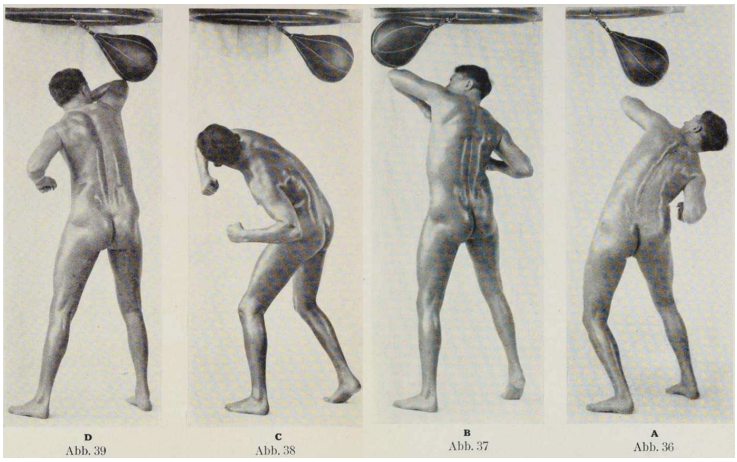


Рис. 32-35

9. Удар локтем с обеих рук

После удара локтем левой руки туловище поворачивается далеко влево-вниз, сохраняя голову направленной в сторону мяча. Из этого положения туловище поворачивается вверх для толчка правым локтем. При этом отлично тренируются мышцы туловища и отрабатывается правильная оценка подходящего момента для удара по мячу. (См. рис. 36-39. Справа налево)



Темповой бокс

Бокс в быстром ритме или темпо-бокс - это простые удары, хуки и т.д. из того, что было изучено до сих пор. В этом разделе, однако, новым дополнением является "плотина" или «щит». Даже если в боксе не изучаются щиты, парирования и укрытия, простой тип защиты или укрытия полезен для того, чтобы сделать бокс с мячом еще более разнообразным. Например, защита

предплечьем (блок) выполняется путем прижимания его к мячу или толчка во время очень быстрых действий.

Для того чтобы описание упражнений было легче понять, я буду использовать сокращения для описания движений мяча. Следующие буквы будут служить в качестве сокращений:

b - означает отскок или удар мячом в доску (платформу).
Л (L) - Левый прямой удар.
П (R) - Правый прямой удар.
Кл (Kl) - короткий удар слева.
Кп (Kr) - Короткий удар справа.
Хл (Hl) - Хук слева.
Хп (Hr) - Хук справа.
Ал (Sl) – косой или диагональный апперкот левой.
Ап (Sr) – косой или диагональный апперкот справа.
КХл (Khl) - короткий хук слева.
КХп (Khr) - короткий хук справа.
Лл (El) - означает локоть слева.
Лп (Er) - локоть справа.
Пл (Wl) – плотина или щит слева.
Пп (Wr) - плотина или щит справа.
БФл (Rhl) - удар бэкфистом слева.
БФп (Rhr) - удар бэкфистом справа.

Для прямого удара цикл из пяти тактов описывается следующим образом: Л - b - b - b - b - b - П - b - b - b - b - b - Л и т.д. Три такта в крюке описываются так: Хл - b - b - b - b - Хп - b - b - b – Хл – b - b - b и т.д.

10. Прямой удар одной рукой в тройном такте

Л - b - b - b - Л - b - b - b - Л - b - b - b - и т.д., то же самое с правой рукой. Удар выполняется в основном плечом и небольшими скручивающими движениями туловища, т.е. не одной рукой. Это делает плечо свободным и очень сильным. (См. рис. 40-42.)

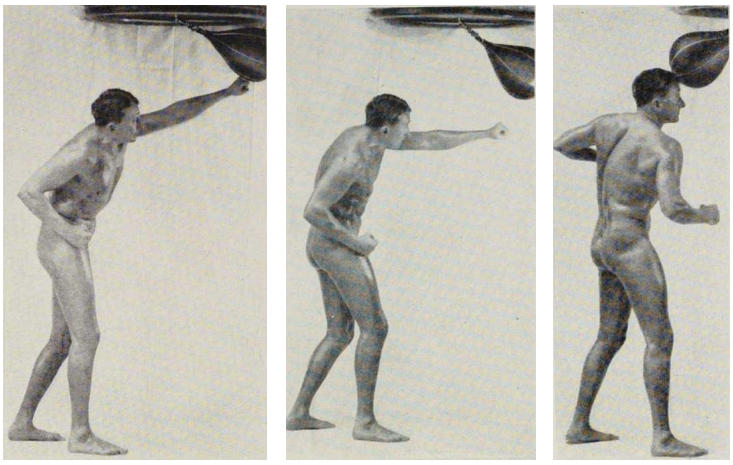


Рис. 40-42

Те, кто стесняется быть обнаженным во время практики и в компании единомышленников, действительно демонстрируют неправильное отношение. Быть полностью обнаженным всегда доставляет первобытную радость. Каждый здоровый человек испытал это наедине с собой. Не является ли стеснение быть обнаженным в компании единомышленников спортсменов и гимнастов проявлением почти оскорбительного недоверия? Почему и по какой причине? Читайте мои книги! Обнажение освобождает вас от всех оков недоверия и чувственного желания. Попробуйте и испытайте это!

11. Прямые удары обеими руками в тройном такте

П - b - b - b - Л - b - b - b - П - b - b - b - и т.д. С помощью этой довольно простой последовательности ударов можно достичь очень высокой скорости. Плечи раскачиваются вперед и назад рывками. Руки описывают как можно меньшую траекторию, так как в противном случае кулаки будут слишком поздно попадать в мяч. При выполнении в течение 2-3 минут последовательность ударов требует очень хорошего развития мускулатуры и дыхания. (Рис. 43-46.)

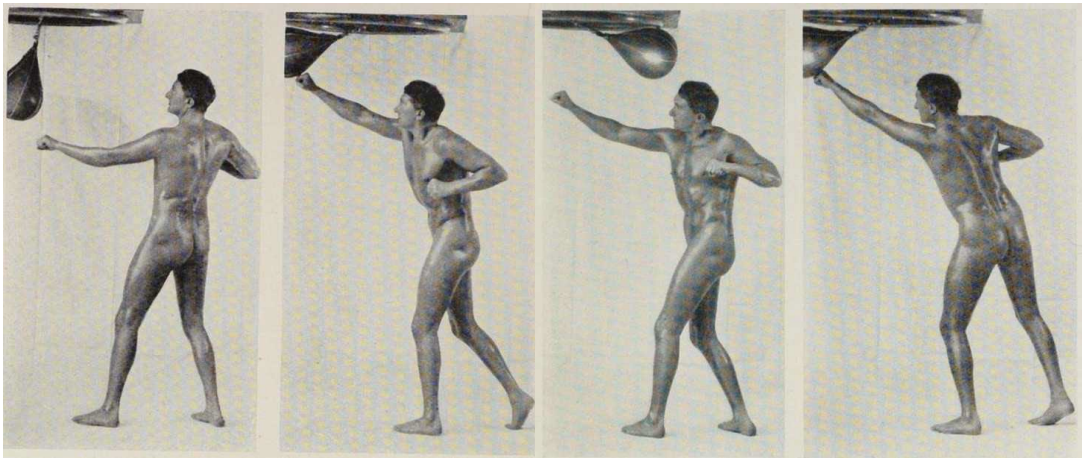


Рис. 43-46

Центр всей силы находится в туловище. Тот, кто осознает силу и красоту туловища и направит все свои усилия в соответствии с его законами, добьется настоящего успеха в силе и здоровье. - Во всех естественных упражнениях источник силы находится в туловище. Каждый луч силы исходит от туловища вверх к пальцам и вниз к стопам.

Уделите самое пристальное внимание гибкому, но в то же время мощному тазу! Бедра и спина должны быть гибкими, но в то же время твердыми как сталь.

В прежние времена конечности, ноги и мощные руки были самыми важными аспектами - торс был открыт только позже. Возможно, потому, что он был скрыт под одеждой, человек видел только руки и ноги, видел только внешние достижения. Истинное значение нашего тела, истинные требования к его формированию раскрываются через его естественную наготу.

12. Крюки обеими руками в двойном такте

Хп - b - b – Хл - b - b - Хп - b - b - Хл - и т.д. В этом варианте крючок естественным образом становится коротким крючком. (См. рис. 51-52.)

Рис. 51 Рис. 52

(в книге именно такая последовательность: рис. 51-52, затем 47-50. Очевидно перепутали или в печати, или автор. Перевод 2023)

15. Крюк обеими руками в четверном такте

Хп - b - b - b - b - Хл - b - b - b - b - Хп - b - и т.д. Мощные повороты туловища от бедер составляют основу этого великолепного упражнения. Обе руки всегда следует держать в защитной позиции, чтобы сократить путь кулака к мячу. На рис. 49 правая рука держится выше. (См. рис. 47-50.)

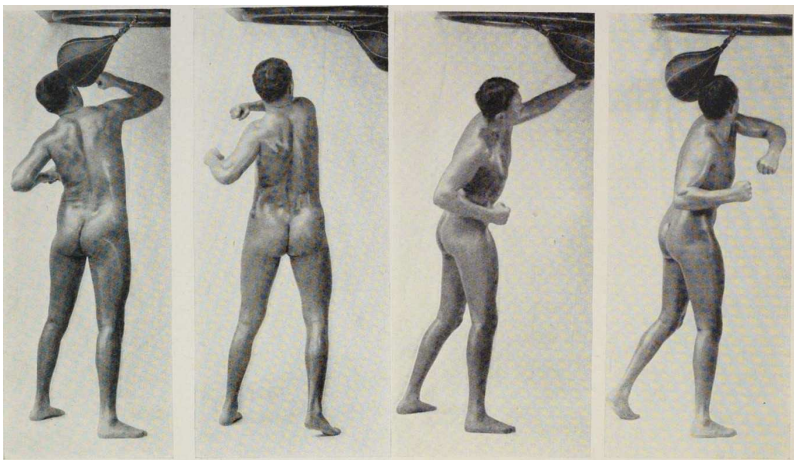
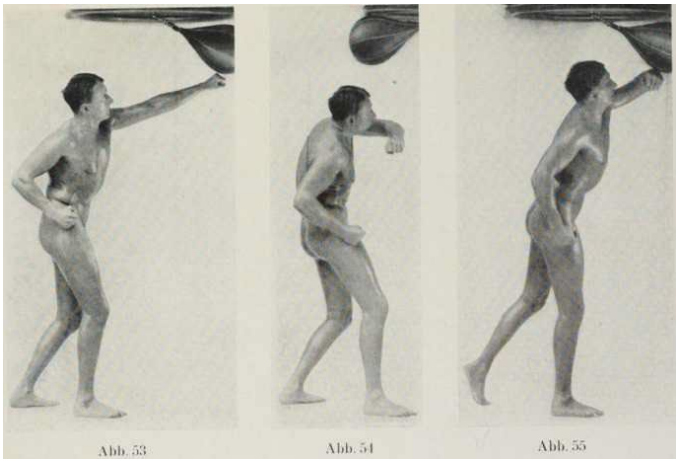


Рис. 47-50

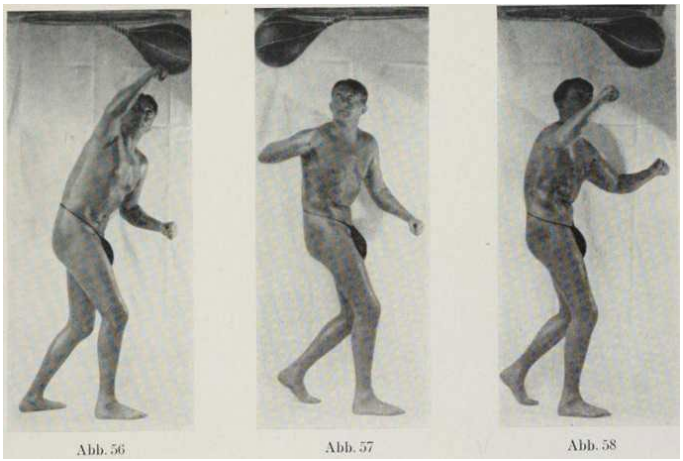
14. Прямой удар, чередующийся с блоком плотиной одной рукой в тройном такте

Л - b - b – b - Пл - b – b - b - Л - b - b – b - Пл - b – b - b - Л - и т.д. Это упражнение заставляет вас плавно уклоняться и уворачиваться. Сначала оно разучивается на пяти тактах. (См. рис. 53-55.)



15. Короткий удар одной рукой в тройном такте

Кп - б - б - б - Кп - б - б - б - Кп – б - и т.д. (См. рис. 56-58.)



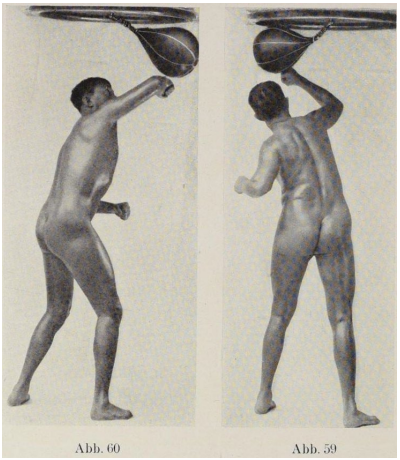
16. Короткий удар обеими руками на пять тактов с прыжком со сменой стойки

Кп - б - б - б - б – б - Кл - б - б - б - б - б – Кп - б - б - б – б – б - Кл - и т.д. Сложная для выполнения последовательность ударов, так как после каждого удара необходимо менять стойку в сторону. Без изменения стойки к мячу смена руки при коротком ударе была бы невозможна.

Маленький фартук для воздушной ванны, который я использовал на фотографиях, может легко сделать каждый, точные размеры можно найти в книге "Человек и солнце". Этот фартук полностью закрывается и должен заменить плавки в большинстве случаев.

17. Крюк в чередовании с плотиной одной рукой в два такта

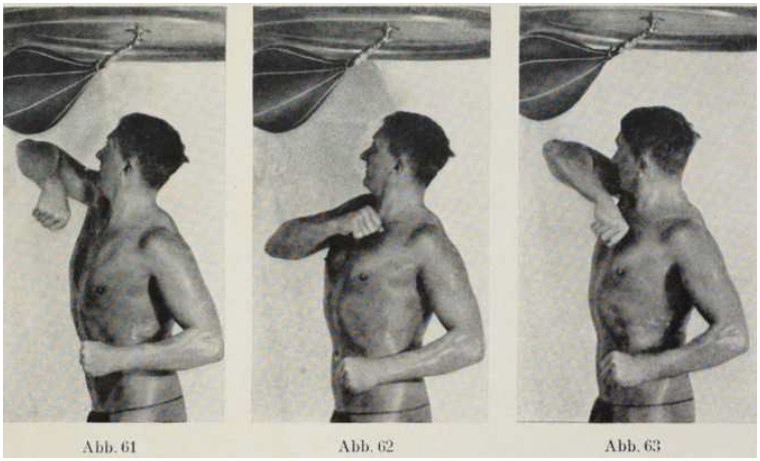
Хп - b - b - Пп - b - b - Хп - b - b - Пп - и т.д. Удар крюком наносится с правой стороны доски, а плотина - с левой. Сначала рекомендуется отрабатывать последовательность ударов в четыре такта. (См. рис. 59-60. Справа-налево)



18. Удар локтем одной руки в тройном темпе

Лп - б - б - б - Лл - б - б - б - Лп - б - б - б – Лл - б - и т.д. Чем меньше путь, описываемый локтем, тем быстрее и легче выполняется удар. (См. рис. 61-63.)

(Указанная в последовательности смена локтя скорее всего означает нанесение ударов одним локтем справа сбоку и слева наотмашь. Перевод 2023)



19. Удар локтем обеих рук в ритме двух ударов

Лп - б - б - Лл - б - б - Лп - б - б - Лл - и т.д. Очень быстрая последовательность ударов, которую сначала нужно отработать в четырехтактном повторении.

Артистический бокс

Последовательность ударов в темповом боксе можно изменять различными способами, прерывая удары сменой ударов и ударами между ними. Так развивается артистический бокс. Он также демонстрирует некоторые новые виды ударов.

Последовательности ударов, при которых мяч находится за спиной занимающегося, требуют наибольшего спокойствия, терпения и самообладания. Эти удары возможны только при спокойных нервах. Даже больше, чем при некоторых других ударах, необходимо точно измерять силу удара, потому что

мяч легко может лететь быстрее, чем тело может повернуться. На иллюстрациях показана гибкая работа туловища и бедер.

В этом разделе также появляется удар «бэкфист». Он прост в исполнении, наносится тыльной стороной сжатого кулака и дает несколько новых идей для художественного бокса.

Барабанные удары по мячу можно выполнять почти во всех видах ударов. Это имеет свою особую ценность и, помимо силы, очень мощно учит самоконтролю. С другой стороны, я не включил различные удары головой, потому что не считаю, что хорошо ловить резкий удар мяча лбом или затылком или даже контратаковать головой. Я также не включаю в список ударов "свинг", так как он не очень подходит для боксерского мяча. Слишком часто удар плохо попадает в мяч при ударе "свинг", что приводит к небольшому повреждению локтевого сустава, который требует отдыха в течение длительного периода времени.

Конечно, изучение отдельных последовательностей ударов требует определенного внимания. Перед выполнением упражнения важно совершенно четко представлять себе последовательность ударов. Интересные изменения иногда связаны лишь с мелкими деталями, которые необходимо прояснить.

Все последовательности можно отрабатывать как в семерках, пятерках и тройках, так и в шестерках, четверках и двойках тактов. Некоторые последовательности в двойном такте, конечно, очень трудны и требуют чрезвычайно высокого уровня техники, скорости и контроля над нервами.

Я описал последовательности упражнений только в одном направлении, но их также следует отрабатывать в другую сторону или с началом движения другой руки, а не той, которая описана в упражнении.

20. Удар левой рукой с хуком и бэкфистом в тройном такте

Хл - b - b - b - БФп - b - b - Хл - b - b - b - и т.д. (См. рис. 64-66.)

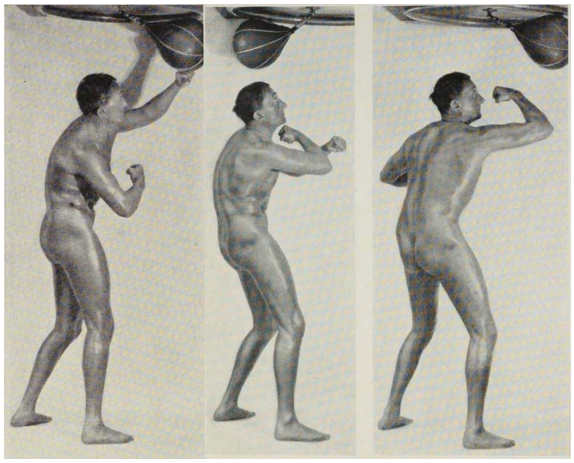


Рис. 64-66

21. Удар локтем вправо и хук влево на правой стороне доски с промежуточным хуком вправо на левой стороне в тройном такте.

Лп - b - b – b - Хл - b - b – b - Хп - b - b – b - и т.д. (См. рис. 67-69.) Это очень быстрый ход для зрителей, но не требует большой скорости от исполнителя из-за промежуточного крюка на другой стороне доски.

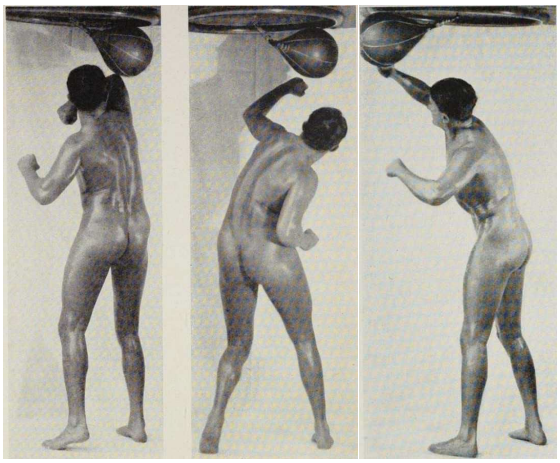


Рис. 67-69

22. Удар локтем вправо и хук влево в тройном такте на правой стороне доски, чередующиеся через один в четверном такте с ударом локтем влево и хуком вправо в тройном такте на левой стороне.

Лп - b - b - b - Хл – b – b – b - Лл - b - b - b - Хп - b - b - b - b – Лп - и т.д. (См. рис. 70-76.) Последовательность ударов, при которых мяч может достичь наибольшей скорости.

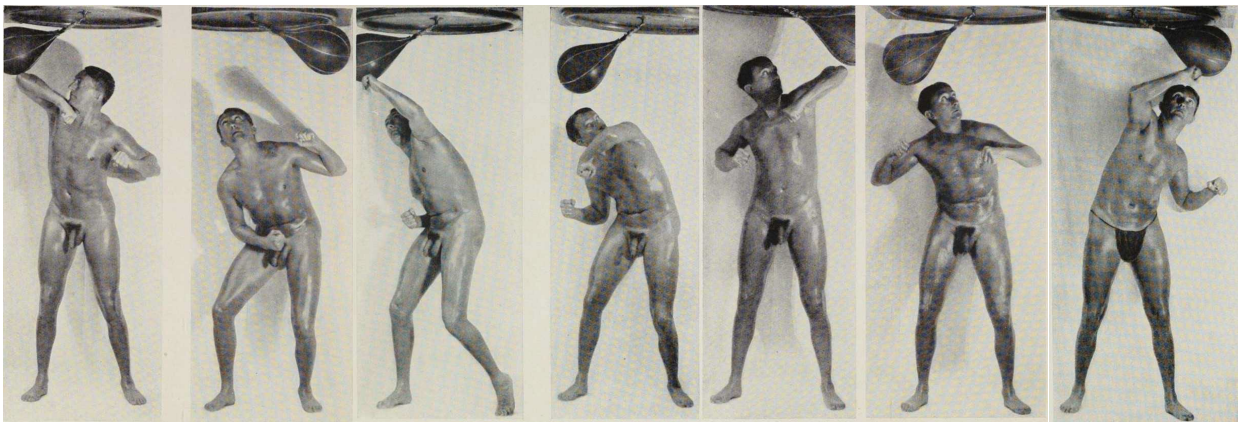


Рис. 70-76

В гимнастике, спорте и физкультуре все занимающиеся должны обращать внимание не только на силу и результативность, но и тренировать свой глаз и чувство на поток движения, на ритм движения, на выражение позиции - короче говоря, на естественную, а значит, художественную красоту. Эти радостные устремления обычно находят свою кульминацию в обнаженном теле. Рубашки и брюки разрушают все линии тела. Как и обычные плавки. Даже мой маленький фартук для воздушных ванн выглядит как неестественное пятно - но тело свободно, радость, движение и красота в доверительной наготе.

23. Хук, чередующийся с ударом локтем одной руки в ритме четырех тактов

Хп - б - б - б - б - Лп - б - б - б - б - Хп - б - и т.д. (См. рис. 77-81.)

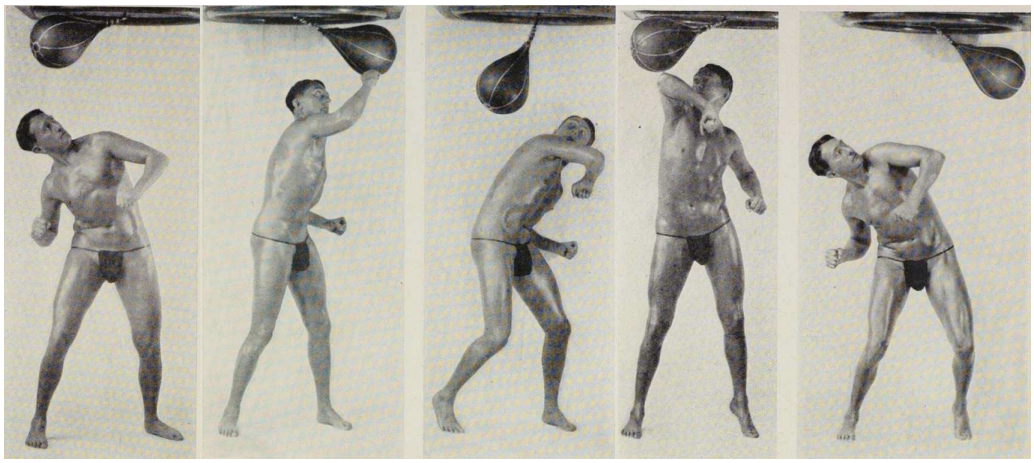


Рис. 77-81

Многочисленные письма из гимнастических и спортивных кругов показали мне, что многие сторонятся наготы, потому что считают волосы на ногах и руках уродливыми. На самом деле, тело выглядит лучше без раздражающих волос на теле. Для большинства людей волосы на теле также обладают определенной чувственной привлекательностью. Очищенное от волос тело выглядит как статуя. Мы должны стремиться стать подобными статуям, образцовыми в сильной красоте и чистоте кожи. Правильный, естественный уход за кожей важен для каждого. Однако волосы на теле чрезвычайно раздражают во время мытья, массажа и ухода. «Самомассаж, уход за кожей» описывает способы достижения этих целей. Давайте познаем гордость за сияющую, чистую кожу! Хотелось бы, чтобы кожа выглядела образцово на фотографиях, загар и блеск которой были достигнуты естественной тренировкой, а не искусственными средствами!

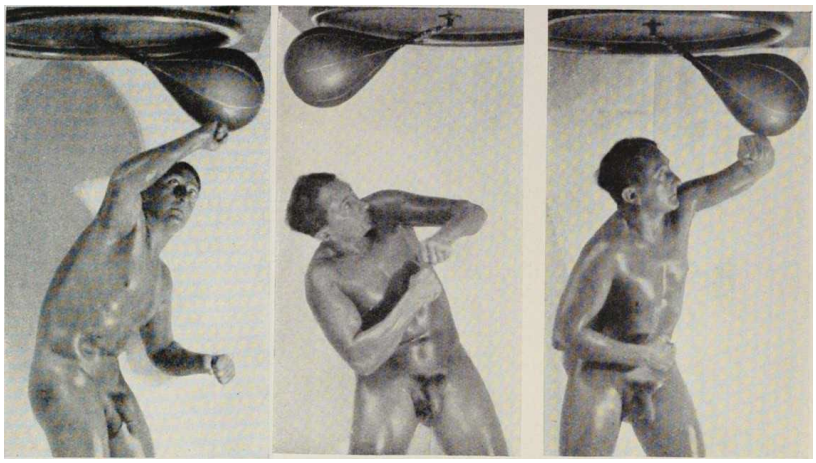


Рис. 82-84

24. Крюк справа и плотина слева в три такта на одной стороне доски

Хп - b - b - b - Пл - b - b - b - Хп - b - b - b - и т.д. Эта последовательность требует очень гибкой работы в бедрах. (См. рис. 82-84.)

Вы, девушки, гордитесь формой груди; она тоже требует света, солнца и свободного внимания. Эта свобода избавляет от ложного стыда. Не в теле, а в душе и чувствах покоится первооснова истинного стыда, практикуете ли вы в кругу друзей, почему сдерживаете вуалирование? Даже если грудь имеет разную форму - поверьте, - она совершенно гармонично вписывается в рамки общего облика. Так же как и части тела мужчины. Даже дети знакомы с деталями своих конечностей и яичек по картинкам и статуэткам. Вы, мужчины, уважайте, соблюдайте и заботьтесь о центре своей силы - содержите обе части в чистоте и порядке. Соблюдаемые таким образом, защищенные от злоупотреблений и болезней, эти части остаются прекрасными в своей совершенной гармонии с телом. Подходите к этим источникам силы не с непристойностями, а с естественностью. Гордитесь ими - их чистотой, красотой и уверенностью в себе. Статуи художников, установленные в парках и на городских площадях, указывают нам путь - так давайте же пойдем по нему! Я, например, готов.

25. Прямой двойной удар справа налево как удар барабана, чередующийся с прямым ударом слева направо как удар барабана в тройном такте

П - Л - b - b - b - Л - П - b - b - b - П - Л - и т.д. В барабанном ударе мяч отскакивает от кулака к платформе, а затем сразу же возвращается в кулак. Эта последовательность ударов требует большого внимания из-за постоянного изменения. Вначале удар отрабатывается без чередования слева направо или справа налево. (См. рис. 85-88.)

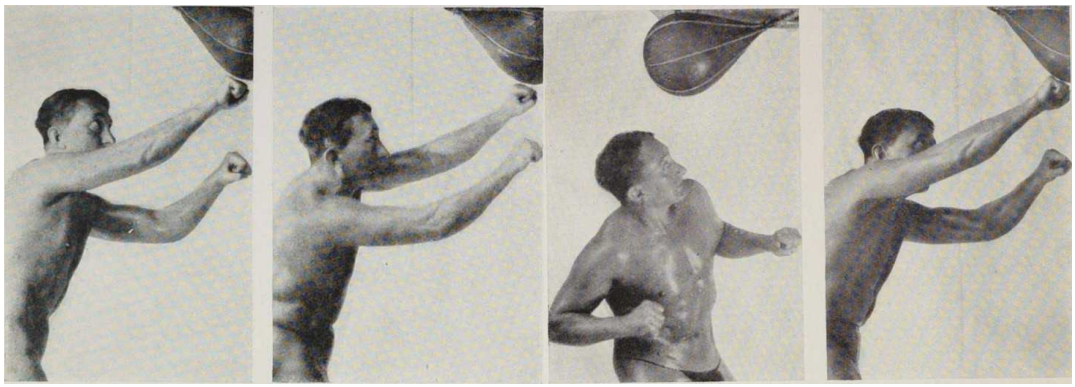


Рис. 85-88

Не все - но значительная часть успехов в силе и здоровье ставится под сомнение склонностью к нерегулярным сексуальным влечениям. Хорошая, разнообразная школа тела в сочетании с полной наготой обоих полов может творить чудеса. Вполне естественная и часто красивая грудь женщин и девушек, а также разумные, дающие силу и красивые яички и член мужчины, позволяют чрезмерной чувственности восстановиться, когда при свободных физических упражнениях сбрасывается закрывающая одежда. Открытое

доверие воспитывает мощно и сильно. Напряженные чувства ослабевают, расслабляются, становятся ясными, сильными и радостными. Моя "Гимнастика для дома спорта и отдыха" дает просветление во многих ложных взглядах о мнимом вреде, который якобы происходит от освобождения и расслабления этих влечений. Не рабами бессмысленно подгоняемых инстинктов, а свободно определяющими хозяевами над ними мы все можем стать с помощью физических упражнений и воспитания характера.

26. Удар левым локтем и удар правой бэкфист в два такта

Лл - б - б - БФп - б - б - Лл - б - б - БФп - и т.д. (См. рис. 89-90.)

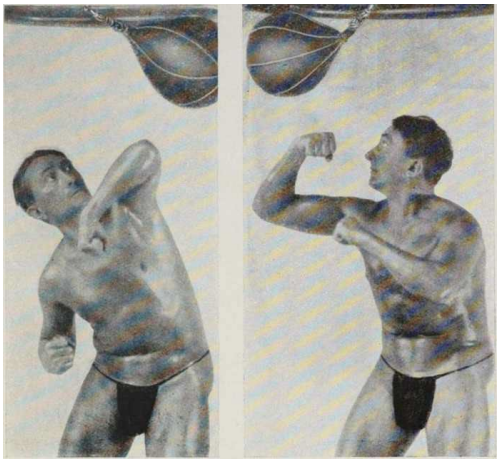


Рис. 89-90

Поразительно хорошее влияние обнажения и взаимного привыкания не вызывает сомнений у многих людей (культура свободного тела). Фанатизм, однако, не должен осуждать благоразумную "осторожность".

Я отвергаю наготу для ревю, кабаре и платных публичных шоу. В дикой природе, однако, она причинит вред. В спорте и гимнастике нагота - в порядке вещей, при условии, что зрители, чуждые природе, наготе и виду, будут держаться подальше, пока тренировки в обнаженном виде не станут общим обычаем.

Существуют некоторые виды упражнений, которые требуют фиксации женской груди. Однако в этом нет необходимости, если грудь маленькая. В любом случае, все, кто признает естественную свободу, должны быть совершенно свободны, чтобы быть обнаженными во время физических упражнений и на открытом воздухе - даже если другие носят купальную и спортивную одежду.

27. Хук слева - удар локтем слева - удар локтем справа и хук справа в четверном такте

Хл - b - b - b - b - Лл - b - b - b - b - Лп - b - b - b - b - Хп - b - b - b - b - Хл - b - b - b - и т.д. (См. рис. 91-95.)

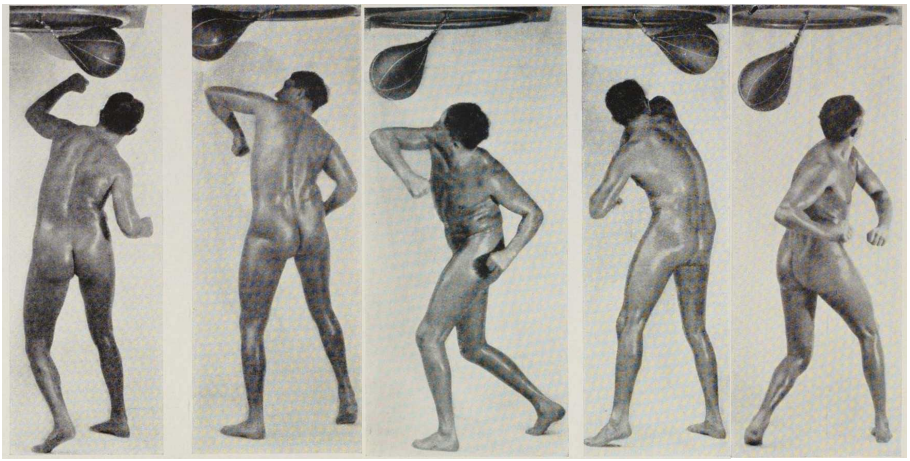


Рис. 91-95

28. Хук справа - удар локтем справа - удар локтем слева и хук слева в два такта

Хп - b - b - Лп - b - b - Лл - b - b - Хл - b - b - Хп - b - b - и т.д. (См. рис. 96-99.) Эта последовательность упражнений такая же, как и в предыдущем упражнении, но для двух ударов требуется редкая степень уверенности, ловкости и быстроты.

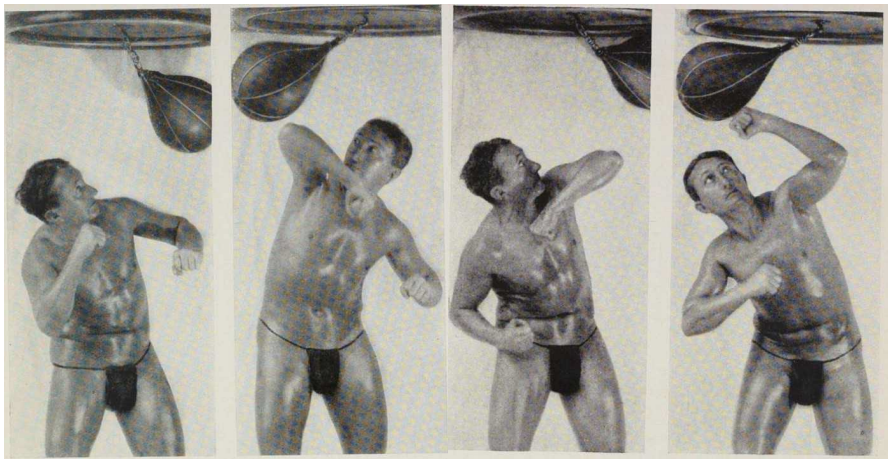
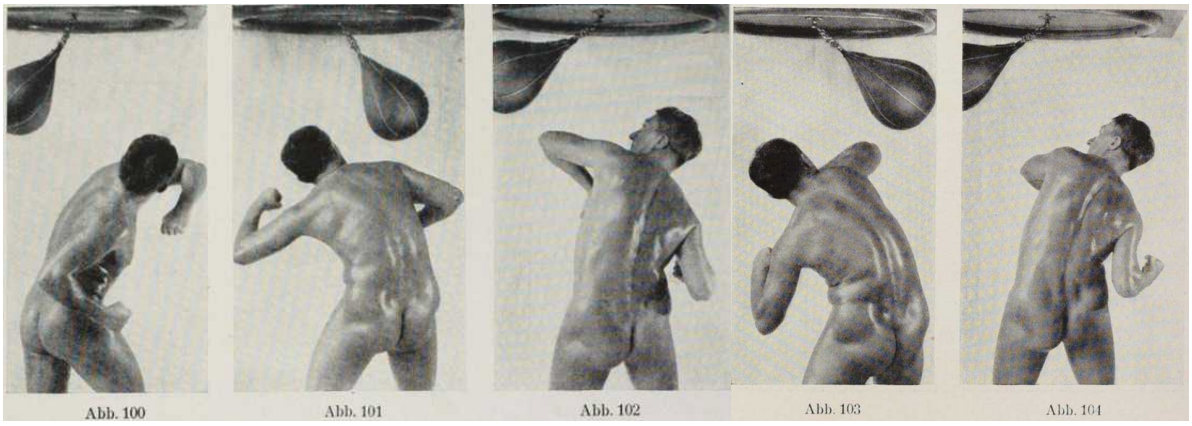


Рис. 96-99

Я далек от желания подталкивать людей к наготе своими ссылками на естественность и нравственность обнаженного тела. Как непреодолимы часто бывают препятствия внешней жизни! Кроме того, мы, люди, очень разные по рождению, склонностям и воспитанию, поэтому определенные круги не приемлют временную наготу. Мы, люди, любящие тело, должны уважать такое отношение. Однако будем надеяться, что и мы сможем рассчитывать на понимание и терпимость к удовольствиям гимнастики и спорта.

29. Левый локоть — левый хук — левый локоть и промежуточный удар правым локтем в четыре такта

Лл — б — б — б — б — Хл — б — б — б — б — Лл — б — б — б — б — Лп — б — б — б — б — Лл — и т. д. (см. рис. 100-104.)



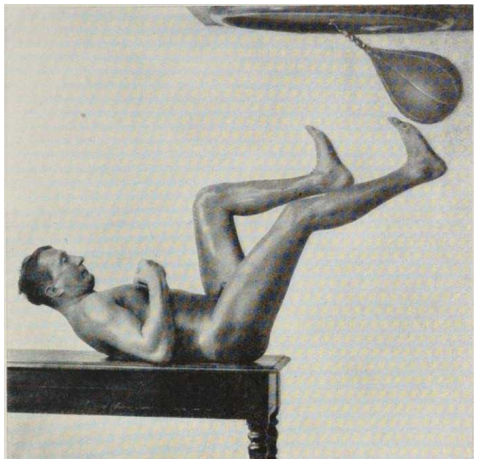


Рис. 105

Уникальное хорошее и эффективное упражнение для тренировки мышц ног и живота. (Рис. 105.)

30. Чередование хуков локтями только одной рукой за два такта

Хл - b — b — Лл — b — b — Хл — b — b — Лл — и т. д. (см. рис. 106—109). Эта последовательность аналогична последовательности в упражнении № 25, но требует значительно более быстрой работы.

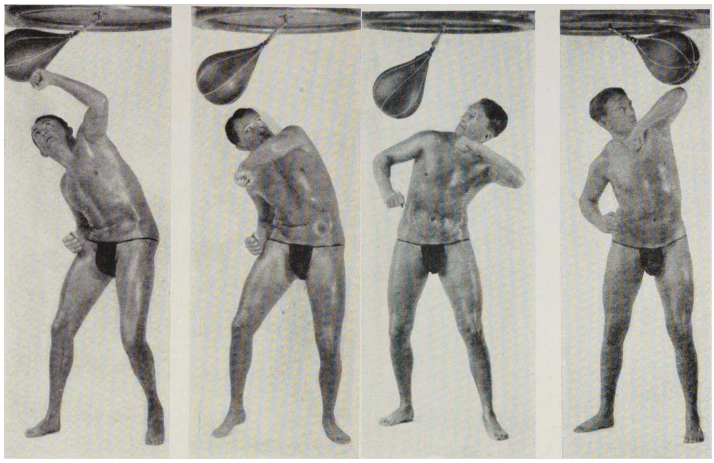


Рис. 106-109

Уравновешивающее чередование напряжения (силы) и расслабления должно оставаться преобладающим во время тренировки. Расслабление и

растяжка являются основными силовыми упражнениями (G. f. II. B. u. Sp.). Мощный бокс с мячом должен найти баланс в плавных, расслабленных упражнениях свинговой гимнастики.

31. Левый локоть и правый хук в качестве барабанного удара в тройном такте только с одной стороны доски.

Лл – Хп – b – b – b – Лл – Хп – b – b – b – Лл – Хп – и т. д. (см. рис. 110–112). Барабанный удар будет успешным только в том случае, если ваши локти и кулаки будут находиться близко к мячу и всегда будут готовы.

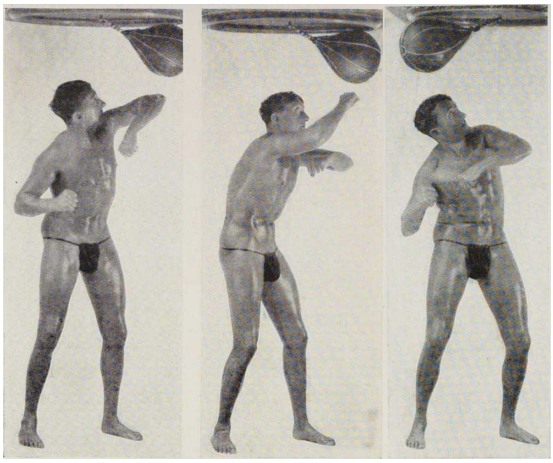


Рис. 110-112

32. Левый локоть — левый хук — левый локоть и правый локоть в два такта

Лл – б – б – Хл – б – б – Лл – б – б – Лп – б – б – Лл – б – б - и т. д. Это то же упражнение, что и № 29, но оно выполняется в двойном такте. Это упражнение — отличная проверка нервов и внимания — оно тренирует самообладание. Даже при слабых ударах упражнение остается крайне эффективным.

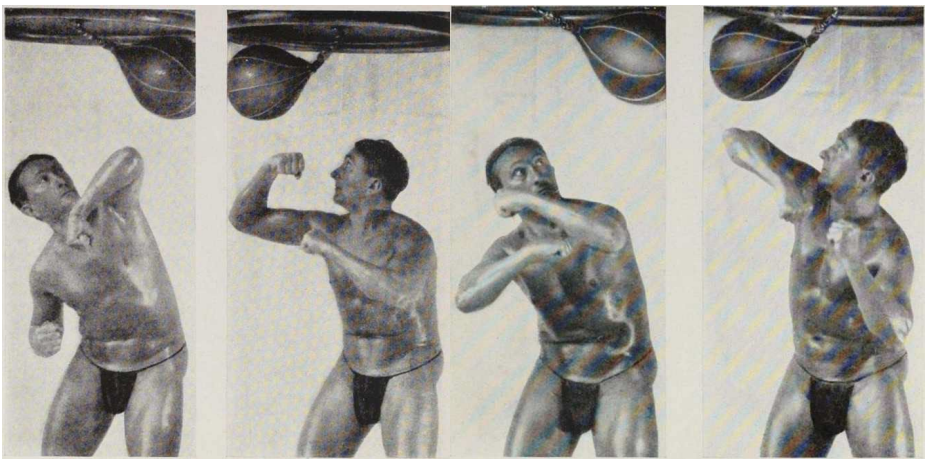


Рис. 113-116

33. Левый локоть — правый бэкфист— левый бэкфист— правый локоть в два такта

Лл — b — b — БФп — b — b — БФл — b — b — Лп — b — b — Лл — b — b — и т. д. (см. рис. 113–116). Эта последовательность взята из упражнения № 26 развивается и требует чрезвычайного внимания, спокойных нервов, но небольших усилий.

34. Правый локоть и левый хук в качестве удара по правой стороне доски чередуются с левым локтем и правым хуком в качестве удара по левой стороне в четыре такта.

Лп — Хл — b — b — b — b — Лл — Хп — b — b — b — b — Лп — Хл — b — b — b — b — и т. д. (см. рис. 117—122). Последовательность ударов наивысшей отдачи, при которой развитие силы и скорости может быть развито до предела.

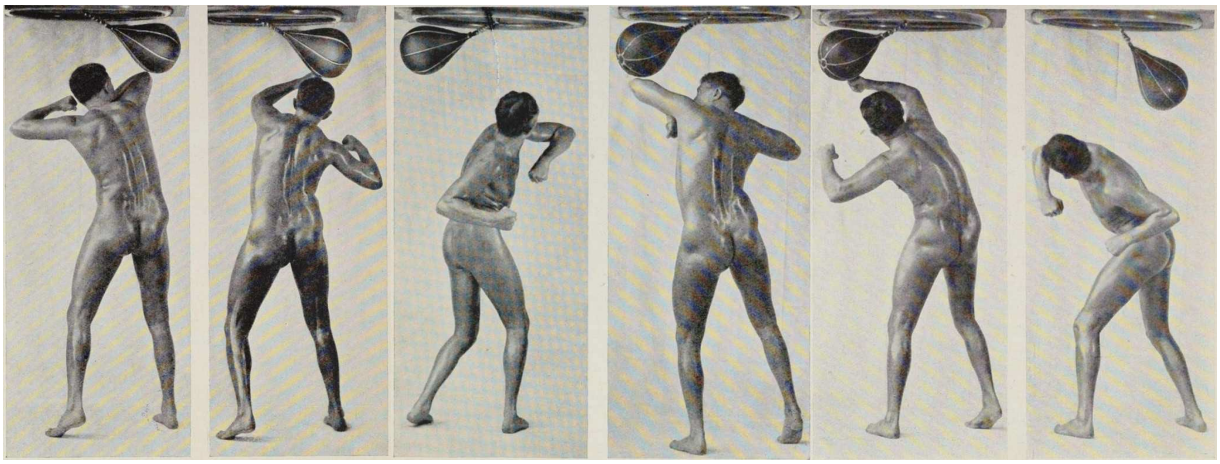


Рис. 117-122

Гибкое тело, гибкие бедра и свободная спина — вот основы естественного движения. Но они должны быть сильными! Мышцы на теле должны волнообразно вытягиваться — мускулы на бедрах, эти украшения тела, вырываются наружу. Великолепие – это таз, великолепие в пояснице и мощная спина! Как свет отражается здесь в силе мускулов!

Сила органов всегда важнее силы мышц. Главное – здоровье сердца и легких. Желудок, печень, почки, кожа, репродуктивные органы и т. д. Убедитесь в правильности вашего дыхания, ведь оно воспитывает сердце и легкие! Убедитесь сами в правильности своего питания. Вам нужно совсем немного, но делайте это правильно.

Отдайте должное коже, тренировка ее так же важна, как и тренировка мышц. Купайтесь, занимайтесь спортом и загорайте голышом! Остерегайтесь половых болезней, они опасны и смертельны. Гордитесь силой, чистотой, здоровым расслаблением чувственного влечения и имейте веру!

35. Барабанный бой с прямым ударом

П — b — Л — b — П — b — Л — и т. д. (см. рис. 125). Небольшое количество ударов по барабану не очень сложно для опытного боксера с мячом, но чрезвычайно сложно выдержать эти удары в течение более длительного периода от 1/2 до 1 минуты. Последовательность ударов возможна только в том случае, если кулаки остаются прямо на мяче и равномерно бьют по мячу, как поршни машины. Но было бы неправильно бить по мячу с локтя только кистью и кулаком. (См. рис. 123–125.)

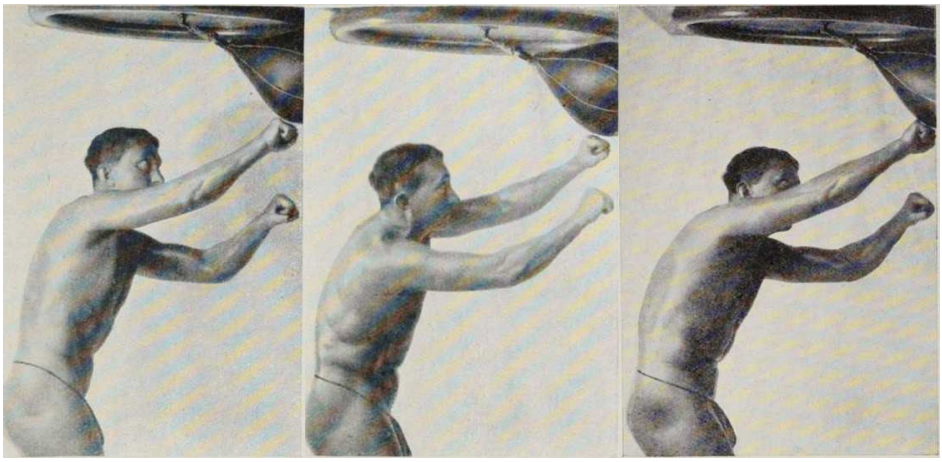
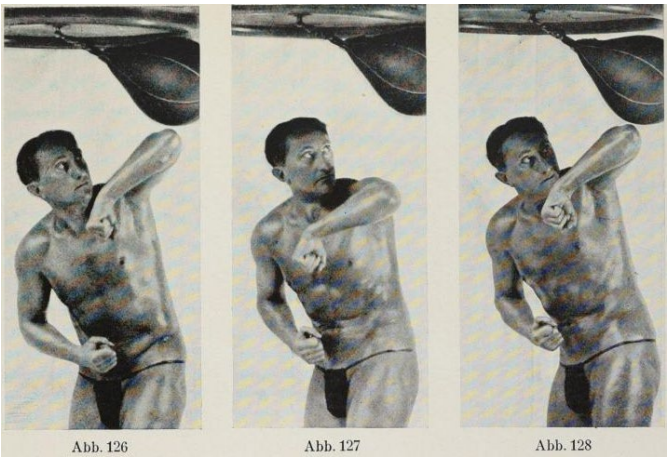


Рис. 123-125

36. Барабанная дробь локтем

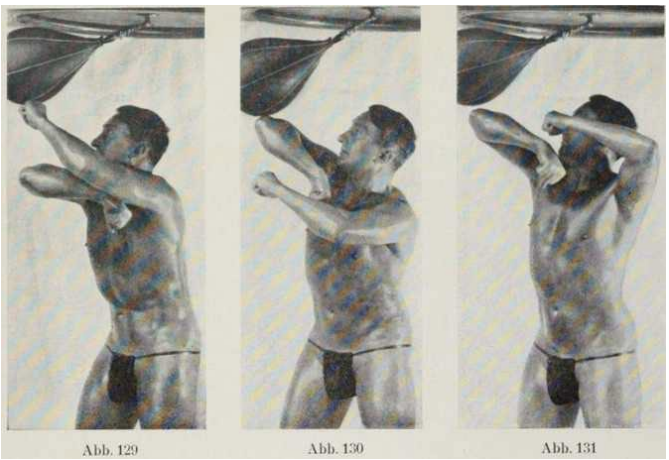
Лл – б – Лл – б – Лл – б – Лл – б – и т. д. (см. рис. 126-128.) Это упражнение нужно начинать медленно с нежных толчков и увеличивать до высокой скорости. Упражняйтесь обеими руками поочередно.



37. Барабанный бой с коротким ударом или с коротким хуком

Кл — б — Кл — б — Кл — б — и т. д. — или КХл — б — КХл — б — КХл — б — и т. д. Очень напряженные удары, отличающиеся друг от друга только разным положением ног.

38. Барабаны с чередованием между коротким хуком и ударом локтя. КХл — б — Лп — б — КХл — б — Лп — б — КХл — б — и т. д. (см. рис. 129—131.) Чрезвычайно сложная последовательность, требующая наибольших требований в сохранении взрывной силы при величайшем самоконтроле.



Более убедительно, чем позволяет здесь место, я написал о естественном и чистом ощущении обнаженного тела в «Gymnastik am Endball», в «Gymnastik f. H. B. u. Sp.» и в книге, переведенной на несколько иностранных языков «Человек и Солнце». Здесь я могу дать лишь краткие указания.

39. Барабанный бой назад обоими кулаками.

Специальное упражнение, предназначенное для укрепления рук. Для бицепсов-сгибателей упражнение будет более эффективным, если ладони кулаков будут обращены к лицу, то есть развернуты больше, чем показано на иллюстрации. (См. рис. 137.)

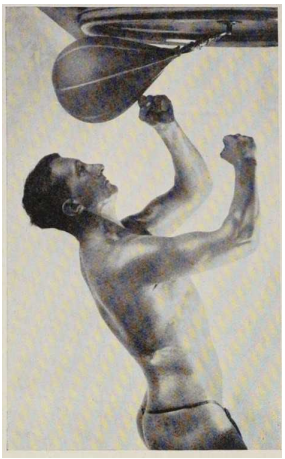


Рис. 137

40. Крюки обеими руками в четырех тактах с мячом позади тренирующегося

Практикующий стоит в боковом положении перед мячом так, чтобы он касался его затылком. Когда ноги сгибаются, туловище поворачивается как

можно дальше влево, чтобы левая рука могла ударить по мячу хуком. После удара туловище должно быть мгновенно переброшено в другую сторону, чтобы теперь правый кулак мог наносить хук. Однако движение должно быть настолько плавным, чтобы боксерский мяч не касался головы и мог иметь место резкий прицельный удар. Удар можно также назвать коротким ударом.

Это упражнение, как и два следующих, возможны только в том случае, если мяч, несмотря на свою скорость, всегда движется по устойчивой траектории. Нет лучшей тренировки для бедер. (См. рис. 132-134)

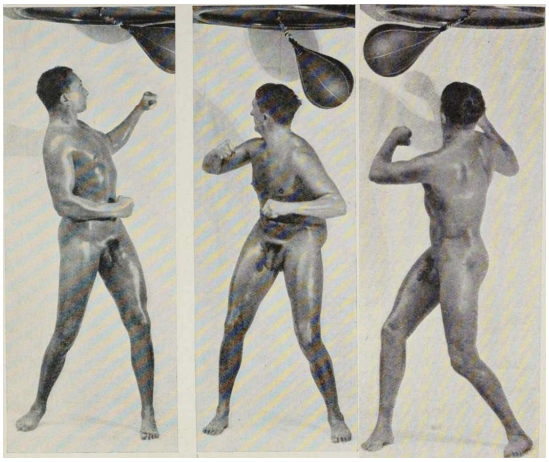


Рис. 132-134

41. Удар локтем обеими руками в тройном такте с мячом за спиной занимающегося

Это упражнение выполняется так же, как и предыдущее упражнение. Работа бедра здесь не так обширна, зато плечо отлично расслаблено. Упражнение требует очень тонкого чувства приспособления к мячу, т. е. правильного измерения силы и успокоения нервов. Сначала его нужно практиковать на пять тактов. (См. рис. 135–136.)

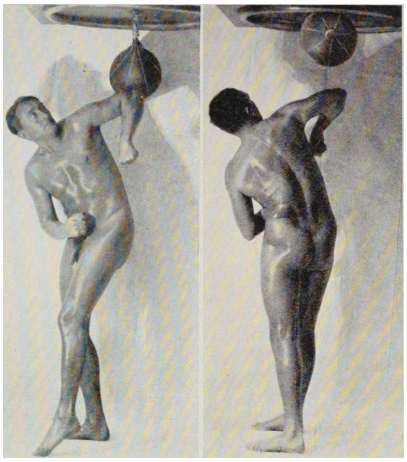


Рис. 135-136

62. Левый локоть - левый короткий удар - правый короткий удар - и правый локоть в четыре такта с мячом позади занимающегося

Это великолепное новое упражнение выполняется с уже известным расположением и выполнением ударов. Он сочетает в себе преимущества двух предыдущих последовательностей ударов: максимальную гибкость бедер, силу и расслабление плеч, высокую скорость мяча и, следовательно, абсолютное, железное спокойствие, контролируемую волю и совершенную самодисциплину. (См. рис. 138–141.)

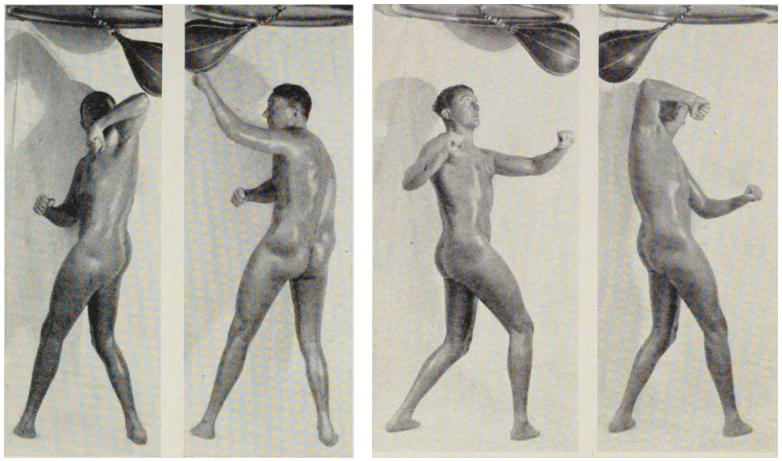


Рис. 138-141

Бой на мяче

Очень сложно сделать переход от одной последовательности ударов к любой другой, потому что импульс мяча не должен прерываться. Конечно, некоторые переходы можно выучить уже в начале артистического бокса вместе с другими последовательностями ударов. По более-менее чистым переходам легко понять, полностью ли овладел мячом гимнаст или боксер.

За этой тренировкой позже следует настоящая борьба с мячом. С ним практикующий должен вести себя в наведении рук и ног так, как если бы он был на боксерском поединке. Таким образом, ноги будут постоянно в движении, едва удерживаясь на одном месте, а руки будут часто уходить в укрытие. Боксер либо сам меняет удары или последовательности ударов, либо просит партнера называть их ему.

Грамотно проведенный бой на мяче на протяжении нескольких раундов требует отличной подготовки. Высочайший уровень скорости и крепких нервов достигается моим способом тренировки на боксерском мяче, если принять во внимание все поучения, которые я даю в этой книге.