

В. ЩИТОВ



КИКБОКСИНГ

ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ
с 37 по 73

Планета Спорт

В. К. Щитов

КИКБОКСИНГ

ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

(Тренировки с 37 по 73)



Ростов-на-Дону
«Феникс»
2004

ББК 75.715
Щ 90

Щитов В. К.

Щ 90 Кикбоксинг. Тренировки для начинающих. — Ростов н/Д: «Феникс», 2004. — 416 с. (Серия «Планета Спорт».)

Данное издание является логическим продолжением первой книги «Кикбоксинг», но может быть использовано и как самостоятельное пособие для начинающих кикбоксеров.

В книгу вошло около 40 тренировок, цель которых — отработка приемов, навыков и техники ведения рукопашного боя.

Книга рассчитана на широкий круг читателей.

ISBN 5-222-04067-4

ББК 75.715

© Щитов В. К., 2003

© Оформление, изд-во «Феникс», 2004

Рекомендации по общефизической подготовке

Выполняя в подготовительной части тренировки приседания и отжимания в упоре лежа, а в заключительной — подъем корпуса из положения лежа и подъем ног из положения сидя, необходимо планомерно увеличивать количество повторений при выполнении каждого из упражнений:

с Тренировки 37 по Тренировку 48

Приседания — 70 раз. Отжимания в упоре лежа — 30 раз.
Подъем корпуса из положения лежа на полу — 30 раз.
Подъем ног из положения сидя на полу — 25 раз.

с Тренировки 49 по Тренировку 50

Приседания — 70 раз. Отжимания в упоре лежа — 35 раз.
Подъем корпуса из положения лежа на полу — 30 раз.
Подъем ног из положения сидя на полу — 30 раз.

с Тренировки 50 по Тренировку 73

Приседания — 80 раз. Отжимания в упоре лежа — 40 раз.
Подъем корпуса из положения лежа — 35 раз.
Подъем ног из положения сидя — 30 раз.



ПЛАН ТРЕНИРОВОК

Тренировка 37 (основная часть)

Индивидуально или с партнером

1. Отработка связки: удар «мае-гери» в корпус с шагом вперед из стойки одной ногой и удар «маваши-гери» в голову другой ногой (2 раунда по 2 мин).

С партнером

2. Отработка защиты подставкой обеих рук от удара «ёко-гери» левой ногой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
3. Отработка защиты подставкой обеих рук от удара «ёко-гери» правой ногой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
4. Отработка контрудара прямого левой рукой в корпус после применения защиты подставкой правой ладони от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
5. Отработка контрудара прямого левой рукой в корпус после применения защиты подставкой правой ладони от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
6. Отработка контрудара прямого правой рукой в голову после применения защиты подставкой левого локтя от прямого удара правой рукой в корпус со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

7. Отработка защиты подставкой правого локтя от прямого удара правой рукой в корпус со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
8. Разучивание защиты уклоном назад от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Тренировка 38

(основная часть)

Индивидуально или с партнером

1. Отработка связки: удар «мае-гери» в корпус с шагом вперед из стойки одной ногой и удар «маваши-гери» в бедро другой ногой (2 раунда по 2 мин).

С партнером

2. Отработка защиты подставкой обеих рук от удара «ёко-гери» левой ногой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
3. Отработка защиты подставкой обеих рук от удара «ёко-гери» правой ногой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
4. Отработка контрудара «мае-гери» левой ногой в корпус после применения защиты подставкой правой ладони от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
5. Отработка контрудара «ёко-гери» левой ногой в корпус после применения защиты подставкой правой ладони от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
6. Отработка контрудара «мае-гери» правой ногой в корпус после применения защиты подставкой правой ла-

дони от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

7. Отработка контрудара «ёко-гери» правой ногой в корпус после применения защиты подставкой правой ладони от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
8. Отработка защиты уклоном назад от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
9. Отработка защиты уклоном назад (или уклоном влево назад) от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Тренировка 39

(основная часть)

Индивидуально или с партнером

1. Отработка связки: удар «мае-гери» в корпус с шагом вперед из стойки одной ногой и удар «маваши-гери» в голову другой ногой (2 раунда по 2 мин).

С партнером

2. Разучивание защиты подставкой обеих рук в сторону вправо от удара «маваши-гери» левой ногой в голову со стороны противника (4 раунда по 3 мин).
3. Отработка контрудара прямого левой рукой в голову после применения защиты подставкой правой ладони от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
4. Отработка контрудара прямого левой рукой в корпус после применения защиты подставкой правой ладони от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

5. Отработка контрудара «ёко-гери» правой ногой в корпус после применения защиты подставкой правой ладони от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
6. Отработка защиты уклоном назад от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
7. Отработка защиты уклоном назад (или уклоном влево назад) от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Тренировка 40

(основная часть)

Индивидуально или с партнером

1. Отработка связки: удар «мае-гери» в корпус с шагом вперед из стойки одной ногой и удар «маваши-гери» в бедро другой ногой (2 раунда по 2 мин).

С партнером

2. Легкий вольный бой одной левой рукой с использованием прямых ударов и известных приемов защиты (1 раунд по 2 мин).
3. Отработка контрудара «мае-гери» левой ногой в корпус после применения защиты подставкой обеих рук от удара «мае-гери» левой ногой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
4. Отработка контрудара «мае-гери» правой ногой в корпус после применения защиты подставкой обеих рук от удара «мае-гери» правой ногой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
5. Отработка прямого удара левой рукой в голову после применения защиты уклоном назад от прямого удара

- левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
6. Отработка прямого удара правой рукой в голову после применения защиты уклоном назад от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
 7. Отработка прямого удара левой рукой в голову после применения защиты уклоном назад (или уклоном влево назад) от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
 8. Отработка защиты подставкой обеих рук от удара «маваши-гери» левой ногой в голову со стороны противника (2 раунда по 2 мин).
 9. Отработка защиты подставкой обеих рук от удара «маваши-гери» правой ногой в голову со стороны противника (2 раунда по 2 мин).

Тренировка 41

(основная часть)

Индивидуально или с партнером

1. Отработка связки: удар «мае-гери» в корпус с шагом вперед из стойки одной ногой и удар «маваши-гери» в голову другой ногой (2 раунда по 2 мин).

С партнером

2. Легкий вольный бой одной левой рукой с использованием прямых ударов и известных приемов защиты (1 раунд по 2 мин).
3. Отработка контрудара «ёко-гери» левой ногой в корпус после применения защиты подставкой обеих рук от удара «мае-гери» левой ногой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

4. Отработка контрудара «ёко-гери» правой ногой в корпус после применения защиты подставкой обеих рук от удара «мас-гери» правой ногой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
5. Отработка прямого удара левой рукой в корпус после применения защиты уклоном назад от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
6. Отработка прямого удара правой рукой в корпус после применения защиты уклоном назад от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
7. Отработка прямого удара правой рукой в корпус после применения защиты уклоном назад (или уклоном влево назад) от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Тренировка 42

(основная часть)

Индивидуально или с партнером

1. Отработка связки: удар «мас-гери» в корпус с шагом вперед из стойки одной ногой и удар «маваши-гери» в голову другой ногой (2 раунда по 2 мин).

С партнером

2. Легкий вольный бой одной левой рукой с использованием прямых ударов и известных приемов защиты (1 раунд по 2 мин).
3. Отработка контрудара «мас-гери» левой ногой в корпус после применения защиты подставкой обеих рук от удара «маваши-гери» левой ногой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

4. Отработка контрудара «мае-гери» правой ногой в корпус после применения защиты подставкой обеих рук от удара «маваши-гери» правой ногой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
5. Отработка контрудара прямого левой рукой в голову после применения защиты шагом назад или подставкой правой ладони от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
6. Отработка контрудара прямого левой рукой в корпус после применения защиты шагом назад или подставкой правой ладони от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
7. Отработка контрудара «мае-гери» левой ногой в корпус после применения защиты уклоном назад от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
8. Отработка контрудара «мае-гери» правой ногой в корпус после применения защиты уклоном назад (или уклоном влево назад) от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Тренировка 43

(основная часть)

Индивидуально или с партнером

1. Отработка связки: «ура-мика-дзуки» и «маваши-гери» в голову одной ногой (2 раунда по 2 мин).

С партнером

2. Легкий вольный бой одной левой рукой с использованием прямых ударов и известных приемов защиты (1 раунд по 2 мин).
3. Отработка контрудара «мае-гери» левой-правой ногой в корпус после применения защиты подставкой обеих

- рук от удара «маваши-гери» левой-правой ногой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
4. Отработка контрудара «ёко-гери» левой ногой в корпус после применения защиты подставкой обеих рук от удара «маваши-гери» левой ногой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
 5. Отработка контрудара «ёко-гери» правой ногой в корпус после применения защиты подставкой обеих рук от удара «маваши-гери» правой ногой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
 6. Отработка контрудара «маваши-гери» левой ногой в голову после применения защиты шагом назад от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
 7. Отработка контрудара «маваши-гери» правой ногой в голову после применения защиты шагом назад от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
 8. Разучивание защиты отбивом левой ладонью вправо от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (4 раунда по 3 мин).

Тренировка 44

(основная часть)

Индивидуально или с партнером

1. Отработка связки: «ура-мика-дзуки» и «маваши-гери» в голову одной ногой (2 раунда по 2 мин).

С партнером

2. Легкий вольный бой одной левой рукой с использованием прямых ударов и известных приемов защиты (1 раунд по 2 мин).

3. Отработка контрудара «ёско-гери» левой-правой ногой в корпус после применения защиты подставкой обеих рук от удара «маваши-гери» левой-правой ногой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
4. Отработка контрудара «маваши-гери» левой ногой в голову после применения защиты подставкой обеих рук от удара «маваши-гери» левой ногой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
5. Отработка контрудара «маваши-гери» правой ногой в голову после применения защиты подставкой обеих рук от удара «маваши-гери» правой ногой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
6. Отработка контрудара «маваши-гери» левой ногой в голову после применения защиты подставкой правой ладони от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
7. Отработка контрудара «маваши-гери» правой ногой в голову после применения защиты подставкой правой ладони от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
8. Отработка защиты отбивом левой ладонью вправо от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
9. Отработка защиты отбивом левой ладонью вправо от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Тренировка 45

(основная часть)

Индивидуально или с партнером

1. Отработка связки: «ура-мика-дзуки» и «мас-гери» в корпус одной ногой (2 раунда по 2 мин).

С партнером

2. Легкий вольный бой одной левой рукой с использованием прямых ударов и известных приемов защиты (1 раунд по 2 мин).
3. Отработка контрудара «ёко-гери» левой-правой ногой в корпус после применения защиты подставкой обеих рук от удара «маваши-гери» левой-правой ногой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
4. Отработка контрудара «маваши-гери» левой ногой в голову после применения защиты подставкой обеих рук от удара «маваши-гери» левой ногой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
5. Отработка контрудара «маваши-гери» правой ногой в голову после применения защиты подставкой обеих рук от удара «маваши-гери» правой ногой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
6. Отработка контрудара «маваши-гери» левой ногой в голову после применения защиты подставкой правой ладони от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
7. Отработка контрудара «маваши-гери» правой ногой в голову после применения защиты подставкой правой ладони от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
8. Отработка защиты отбивом левой ладонью вправо от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
9. Отработка защиты отбивом левой ладонью вправо от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Тренировка 46

(основная часть)

Индивидуально или с партнером

1. Отработка связки: «ура-мика-дзуки» и «ёко-гери» в корпус одной ногой (2 раунда по 2 мин).

С партнером

2. Легкий вольный бой одной левой рукой с использованием прямых ударов и известных приемов защиты (1 раунд по 2 мин).
3. Отработка контрудара «мае-гери» левой-правой ногой в корпус после применения защиты подставкой обеих рук от удара «маваши-гери» левой-правой ногой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
4. Отработка контрудара «ёко-гери» левой-правой ногой в голову после применения защиты подставкой обеих рук от удара «маваши-гери» левой-правой ногой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
5. Отработка контрудара «маваши-гери» левой-правой ногой в голову после применения защиты подставкой обеих рук от удара «маваши-гери» левой-правой ногой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
6. Отработка контрудара «маваши-гери» левой ногой в голову после применения защиты уклоном назад от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
7. Отработка контрудара «маваши-гери» правой ногой в голову после применения защиты уклоном назад от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

8. Отработка контрудара прямого правой рукой в голову после применения защиты отбивом левой ладонью право от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
9. Отработка контрудара прямого правой рукой в голову после применения защиты отбивом левой ладонью вправо от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Тренировка 47

(основная часть)

Индивидуально

1. Разучивание кругового вращения слева направо на месте из стойки (2 раунда по 3 мин).

С партнером

2. Легкий вольный бой одной левой рукой с использованием прямых ударов и известных приемов защиты (1 раунд по 2 мин).
3. Отработка контрудара прямого правой рукой в голову после применения защиты отбивом левой ладонью право от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
4. Отработка контрудара прямого правой рукой в голову после применения защиты отбивом левой ладонью вправо от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
5. Отработка контрудара «маваши-гери» левой ногой в голову после применения защиты отбивом левой ладонью вправо от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

6. Отработка контрудара «маваши-гери» правой ногой в голову после применения защиты отбивом левой ладонью вправо от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
7. Отработка контрудара прямого правой рукой в корпус после применения защиты отбивом левой ладонью право от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
8. Отработка контрудара прямого правой рукой в корпус после применения защиты отбивом левой ладонью вправо от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (4 раунда по 3 мин).

Тренировка 48

(основная часть)

Индивидуально

1. Разучивание кругового вращения слева направо с шагом левой ногой вперед из стойки (2 раунда по 3 мин).
2. Разучивание кругового вращения справа налево с шагом правой ногой вперед из стойки (2 раунда по 3 мин).

С партнером

3. Разучивание защиты отбивом обеими руками сверху вниз от удара «ёко-гери» правой ногой в корпус со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
4. Разучивание защиты отбивом обеими руками сверху вниз от удара «ёко-гери» левой ногой в корпус со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
5. Отработка контрудара «маваши-гери» правой ногой в бедро после применения защиты отбивом левой ладонью вправо от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

6. Отработка контрудара «маваши-гери» правой ногой в бедро после применения защиты отбивом левой ладонью вправо от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
7. Отработка контрудара прямого правой рукой в корпус после применения защиты отбивом левой ладонью вправо от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
8. Отработка контрудара прямого правой рукой в корпус после применения защиты отбивом левой ладонью вправо от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Тренировка 49

(основная часть)

Индивидуально

1. Разучивание кругового вращения слева направо с шагом левой ногой вправо вперед из стойки (2 раунда по 3 мин).
2. Разучивание кругового вращения справа налево с шагом правой ногой влево вперед из стойки (2 раунда по 3 мин).

С партнером

3. Отработка защиты отбивом обеими руками сверху вниз от удара «ёско-гери» правой ногой в корпус со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
4. Отработка защиты отбивом обеими руками сверху вниз от удара «ёско-гери» левой ногой в корпус со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
5. Отработка контрудара «маваши-гери» левой ногой в голову после применения защиты подставкой обеих

рук от удара «мас-гери» левой ногой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

6. Отработка контрудара «маваши-гери» правой ногой в голову после применения защиты подставкой обеих рук от удара «мае-гери» правой ногой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
7. Отработка защиты отбивом правой ладонью влево от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
8. Отработка защиты отбивом правой ладонью влево от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Тренировка 50

(основная часть)

Индивидуально

1. Отработка круговых вращений слева направо и справа налево с шагом вперед из стойки (2 раунда по 3 мин).
2. Отработка круговых вращений справа налево и слева направо с шагом вперед из стойки (2 раунда по 3 мин).

С партнером

3. Отработка контрудара «маваши-гери» левой ногой в голову после применения защиты отбивом обеими руками сверху вниз от удара «ёко-гери» левой ногой в корпус со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
4. Отработка контрудара «маваши-гери» правой ногой в голову после применения защиты отбивом обеими руками сверху вниз от удара «ёко-гери» правой ногой в корпус со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
5. Отработка контрудара «маваши-гери» левой ногой в голову после применения защиты подставкой обеих

- рук от удара «ёко-гери» левой ногой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
6. Отработка контрудара «маваши-гери» правой ногой в голову после применения защиты подставкой обеих рук от удара «ёко-гери» правой ногой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
 7. Отработка контрудара прямого левой рукой в голову после применения защиты отбивом правой ладонью влево от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
 8. Отработка контрудара прямого левой рукой в голову после применения защиты отбивом правой ладонью влево от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Тренировка 51

(основная часть)

Индивидуально

1. Разучивание удара «ура-ёко-гери» левой ногой в уровень пояса при его выполнении во время кругового вращения справа налево с шагом правой ногой влево вперед из стойки (4 раунда по 3 мин).

С партнером

2. Легкий вольный бой одной левой рукой с использованием прямых ударов руками и одной левой ногой с использованием изученных ударов ногами и известных приемов защиты (1 раунд по 2 мин).
3. Отработка контрудара «маваши-гери» правой ногой в бедро после применения защиты отбивом правой ладонью влево от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

4. Отработка контрудара «маваши-гери» правой ногой в бедро после применения защиты отбивом правой ладонью влево от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
5. Отработка контрудара прямого левой рукой в корпус после применения защиты отбивом правой ладонью влево от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
6. Отработка контрудара прямого левой рукой в корпус после применения защиты отбивом правой ладонью влево от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
7. Разучивание защиты подставкой левого плеча от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (4 раунда по 3 мин).

Тренировка 52

(основная часть)

Индивидуально

1. Отработка кругового вращения справа налево с шагом правой ногой влево вперед из стойки и выполнением удара «ура-ёко-гери» левой ногой в уровень пояса (2 раунда по 3 мин).
2. Отработка кругового вращения слева направо с шагом левой ногой вправо вперед из стойки и выполнением удара «ура-ёко-гери» правой ногой в уровень пояса (2 раунда по 3 мин).

С партнером

3. Отработка защиты отбивом левой правой рукой от прямых ударов со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

План тренировок

4. Отработка контрудара «маваши-гери» правой ногой в голову после применения защиты отбивом левой ладонью вправо от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
5. Отработка контрудара «маваши-гери» левой ногой в голову после применения защиты отбивом левой ладонью вправо от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
6. Отработка контрудара «маваши-гери» правой ногой в голову после применения защиты отбивом правой ладонью влево от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
7. Отработка защиты подставкой левого плеча от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
8. Отработка защиты подставкой левого плеча от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Тренировка 53 **(основная часть)**

Индивидуально

1. Отработка удара «ура-ёко-гери» левой ногой в уровень пояса с шагом правой ногой вперед (2 раунда по 3 мин).
2. Разучивание и отработка удара «ура-ёко-гери» правой ногой в уровень пояса с шагом левой ногой вперед (2 раунда по 3 мин).

С партнером

3. Отработка защиты подставкой левого плеча от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

4. Отработка защиты подставкой левого плеча от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
5. Отработка контрудара «маваши-гери» левой ногой в голову после применения защиты отбивом левой ладонью вправо от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
6. Отработка контрудара «маваши-гери» правой ногой в голову после применения защиты отбивом правой ладонью влево от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
7. Отработка контрудара «маваши-гери» левой ногой в голову после применения защиты отбивом левой ладонью вправо от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
8. Отработка контрудара «маваши-гери» правой ногой в голову после применения защиты отбивом правой ладонью влево от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Тренировка 54

(основная часть)

Индивидуально

1. Отработка связки: «мика-дзуки» и «ура-ёко-гери» (2 раунда по 2 мин).

С партнером

2. Легкий вольный бой одной левой рукой с использованием прямых ударов руками и одной левой ногой с использованием изученных ударов ногами и известных приемов защиты (1 раунд по 2 мин).

План тренировок

3. Отработка контрудара прямого правой рукой в голову после применения защиты подставкой левого плеча от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
4. Отработка контрудара прямого правой рукой в голову после применения защиты подставкой левого плеча от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
5. Отработка контрудара прямого правой рукой в корпус после применения защиты подставкой левого плеча от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
6. Отработка контрудара «маваши-гери» левой ногой в голову после применения защиты отбивом левой ладонью вправо от прямого удара левой-правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
7. Отработка контрудара «маваши-гери» правой ногой в голову после применения защиты отбивом правой ладонью влево от прямого удара левой-правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
8. Разучивание защиты уклоном вправо вперед от прямого удара левой рукой в голову (4 раунда по 3 мин).

Тренировка 55

(основная часть)

Индивидуально

1. Отработка связки: «мика-дзуки» и «ура-ёко-гери» (2 раунда по 2 мин).
2. Разучивание удара «ура-маваши-гери» левой ногой в уровень пояса при его выполнении во время кругового вращения справа налево с шагом правой ногой влево вперед из стойки (3 раунда по 3 мин).

С партнером

3. Отработка контрудара прямого правой рукой в корпус после применения защиты подставкой левого плеча от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
4. Отработка контрудара прямого правой рукой в корпус после применения защиты подставкой левого плеча от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
5. Отработка контрудара «мае-гери» правой ногой в корпус после применения защиты подставкой левого плеча от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
6. Отработка контрудара «мае-гери» правой ногой в корпус после применения защиты подставкой левого плеча от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
7. Отработка защиты уклоном вправо вперед от прямого удара левой рукой в голову (4 раунда по 3 мин).

Тренировка 56

(основная часть)

Индивидуально

1. Отработка кругового вращения справа налево с шагом правой ногой влево вперед из стойки и выполнением удара «ура-маваши-гери» левой ногой в уровень пояса (2 раунда по 3 мин).

С партнером

2. Легкий вольный бой с использованием известных ударов и приемов защиты (1 раунд по 2 мин).

3. Отработка контрудара «маваши-гери» левой ногой в голову после применения защиты шагом назад от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
4. Отработка контрудара «маваши-гери» левой ногой в голову после применения защиты шагом назад от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
5. Отработка контрудара «маваши-гери» правой ногой в бедро после применения защиты подставкой левого плеча от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
6. Отработка контрудара «ёко-гери» правой ногой в корпус после применения защиты подставкой левого плеча от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
7. Отработка контрудара «ёко-гери» правой ногой в корпус после применения защиты подставкой левого плеча от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
8. Отработка защиты уклоном вправо вперед от прямого удара левой рукой в голову (2 раунда по 3 мин).
9. Отработка защиты уклоном вправо вперед от прямого удара правой рукой в голову (2 раунда по 3 мин).

Тренировка 57

(основная часть)

Индивидуально

1. Отработка удара «ура-маваши-гери» левой и правой ногой в уровень головы с шагом вперед (4 раунда по 2 мин).

С партнером

2. Отработка контрудара «маваши-гери» левой ногой в голову после применения защиты уклоном назад (или уклоном назад с шагом назад) от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
3. Отработка контрудара «маваши-гери» правой ногой в голову после применения защиты уклоном назад (или уклоном назад с шагом назад) от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
4. Отработка контрудара «ёко-гери» левой ногой в корпус после применения защиты подставкой левого плеча от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
5. Отработка контрудара «маваши-гери» правой ногой в голову после применения защиты подставкой левого плеча от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
6. Отработка контрудара «маваши-гери» правой ногой в голову после применения защиты подставкой левого плеча от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
7. Отработка встречного прямого удара левой рукой в корпус с применением защиты уклоном вправо вперед от прямого удара левой рукой в голову (2 раунда по 3 мин).
8. Отработка встречного прямого удара левой рукой в корпус с применением защиты уклоном вправо вперед от прямого удара правой рукой в голову (2 раунда по 3 мин).

Тренировка 58

(основная часть)

Индивидуально

1. Отработка связки: «мика-дзуки» и «ура-ёко-гери» (2 раунда по 2 мин).
2. Отработка связки: «мика-дзуки» и «ура-маваши-гери» (2 раунда по 2 мин).

С партнером

3. Легкий вольный бой с использованием известных ударов и приемов защиты (1 раунд по 2 мин).
4. Отработка контрудара прямого правой рукой в голову или корпус после применения защиты подставкой левого плеча от прямого удара левой-правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
5. Отработка контрудара «маваши-гери» правой ногой в бедро после применения защиты подставкой левого плеча от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
6. Отработка контрудара «маваши-гери» правой ногой в бедро после применения защиты подставкой левого плеча от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
7. Отработка встречного прямого удара левой рукой в корпус с применением защиты уклоном вправо вперед от прямого удара левой рукой в голову (2 раунда по 3 мин).
8. Отработка встречного прямого удара левой рукой в корпус с применением защиты уклоном вправо вперед от прямого удара правой рукой в голову (2 раунда по 3 мин).

9. Разучивание защиты уклоном влево вперед от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (4 раунда по 3 мин).

Тренировка 59

(основная часть)

Индивидуально

1. Отработка связки: «мика-дзуки» и «ура-ёко-гери» (2 раунда по 2 мин).
2. Отработка связки: «мика-дзуки» и «ура-маваши-гери» (2 раунда по 2 мин).

С партнером

3. Легкий вольный бой с использованием известных ударов и приемов защиты (1 раунд по 2 мин).
4. Отработка контрудара «мае-гери» левой ногой в корпус после применения защиты шагом назад от удара «мае-гери» левой ногой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
5. Отработка контрудара «мае-гери» правой ногой в корпус после применения защиты шагом назад от удара «мае-гери» правой ногой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
6. Отработка встречного прямого удара левой рукой в голову с применением защиты уклоном вправо вперед от прямого удара левой рукой в голову (2 раунда по 3 мин).
7. Отработка встречного прямого удара левой рукой в голову с применением защиты уклоном вправо вперед от прямого удара правой рукой в голову (2 раунда по 3 мин).
8. Отработка защиты уклоном влево вперед от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (4 раунда по 3 мин).

Тренировка 60

(основная часть)

Индивидуально

1. Отработка связки: «мика-дзуки» и «ура-ёко-гери» (2 раунда по 2 мин).
2. Отработка связки: «мика-дзуки» и «ура-маваши-гери» (2 раунда по 2 мин).

С партнером

3. Отработка контрудара «маваши-гери» правой ногой в бедро после применения защиты подставкой левого локтя от прямого удара левой рукой в корпус со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
4. Отработка контрудара «маваши-гери» правой ногой в бедро после применения защиты подставкой левого локтя от прямого удара правой рукой в корпус со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
5. Отработка контрудара «маваши-гери» правой ногой в голову после применения защиты подставкой правого локтя от прямого удара правой рукой в корпус со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
6. Отработка встречного прямого удара левой рукой в голову или корпус с применением защиты уклоном вправо вперед от прямого удара левой рукой в голову (2 раунда по 3 мин).
7. Отработка встречного прямого удара левой рукой в голову или корпус с применением защиты уклоном вправо вперед от прямого удара правой рукой в голову (2 раунда по 3 мин).
8. Отработка встречного прямого удара правой рукой в корпус с применением защиты уклоном влево вперед

от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (4 раунда по 3 мин).

9. Легкий вольный бой с использованием известных ударов и приемов защиты (1 раунд по 2 мин).

Тренировка 61

(основная часть)

Индивидуально

1. Отработка связки: «мика-дзуки» и «ура-ёко-гери» (2 раунда по 2 мин).
2. Отработка связки: «мика-дзуки» и «ура-маваши-гери» (2 раунда по 2 мин).

С партнером

3. Отработка контрудара «маваши-гери» левой-правой ногой в голову после применения защиты подставкой обеих рук от удара «маваши-гери» левой-правой ногой в голову (2 раунда по 3 мин).
4. Отработка встречного прямого удара левой рукой в голову или корпус с применением защиты уклоном вправо вперед от прямого удара левой рукой в голову (2 раунда по 3 мин).
5. Отработка встречного прямого удара левой рукой в голову или корпус с применением защиты уклоном вправо вперед от прямого удара правой рукой в голову (2 раунда по 3 мин).
6. Отработка встречного прямого удара правой рукой в корпус с применением защиты уклоном влево вперед от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
7. Отработка встречного прямого удара правой рукой в корпус с применением защиты уклоном влево вперед

от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

8. Разучивание защиты отбивом левой ладонью сверху вниз от прямого удара левой рукой в корпус со стороны противника (4 раунда по 3 мин).

Тренировка 62

(основная часть)

Индивидуально

1. Отработка связки: «мика-дзуки» и «ура-ёко-гери» (2 раунда по 2 мин).
2. Отработка связки: «мика-дзуки» и «ура-маваши-гери» (2 раунда по 2 мин).

С партнером

3. Отработка контрудара «мае-гери» левой ногой в корпус после применения защиты уклоном вправо вперед от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
4. Отработка контрудара «мае-гери» правой ногой в корпус после применения защиты уклоном влево вперед от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
5. Отработка контрудара «мае-гери» левой ногой в корпус после применения защиты уклоном вправо вперед от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
6. Отработка контрудара «мае-гери» правой ногой в корпус после применения защиты уклоном влево вперед от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

7. Отработка встречного прямого удара правой рукой в корпус с применением защиты уклоном влево вперед от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
8. Отработка встречного прямого удара правой рукой в голову с применением защиты уклоном влево вперед от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
9. Отработка защиты отбивом левой ладонью сверху вниз от прямого удара левой рукой в корпус со стороны противника (4 раунда по 3 мин).

Тренировка 63

(основная часть)

Индивидуально

1. Отработка связки: «мика-дзуки» и «ура-ёко-гери» (2 раунда по 2 мин).
2. Отработка связки: «мика-дзуки» и «ура-маваши-гери» (2 раунда по 2 мин).

С партнером

3. Отработка контрудара «ёко-гери» левой ногой в корпус после применения защиты уклоном вправо вперед от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
4. Отработка контрудара «ёко-гери» правой ногой в корпус после применения защиты уклоном влево вперед от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
5. Отработка встречного прямого удара левой рукой в голову или корпус с применением защиты уклоном вправо

План тренировок

во вперед от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

6. Отработка встречного прямого удара правой рукой в голову или корпус с применением защиты уклоном влево вперед от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
7. Отработка защиты отбивом левой ладонью сверху вниз от прямого удара левой рукой в корпус со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
8. Отработка защиты отбивом левой ладонью сверху вниз от прямого удара правой рукой в корпус со стороны противника (4 раунда по 3 мин).
9. Легкий вольный бой с использованием известных ударов и приемов защиты (1 раунд по 2 мин).

Тренировка 64 **(основная часть)**

Индивидуально

1. Отработка связки: «мика-дзуки» и «ура-ёко-гери» (2 раунда по 2 мин).
2. Отработка связки: «мика-дзуки» и «ура-маваши-гери» (2 раунда по 2 мин).

С партнером

3. Легкий вольный бой с использованием известных ударов и приемов защиты (1 раунд по 2 мин).
4. Отработка контрудара «маваши-гери» левой ногой в голову после применения защиты уклоном вправо вперед от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
5. Отработка контрудара «маваши-гери» правой ногой в голову после применения защиты уклоном влево впе-

ред от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

6. Отработка прямого контрудара правой рукой в корпус после применения защиты уклоном вправо вперед от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
7. Отработка прямого контрудара левой рукой в корпус после применения защиты уклоном влево вперед от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
8. Отработка защиты отбивом левой ладонью сверху вниз от прямого удара левой рукой в корпус со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
9. Отработка защиты отбивом левой ладонью сверху вниз от прямого удара правой рукой в корпус со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
10. Легкий вольный бой с использованием известных ударов и приемов защиты (1 раунд по 2 мин).

Тренировка 65

(основная часть)

Индивидуально

1. Отработка связки: «мика-дзуки» и «ура-ёко-гери» (2 раунда по 2 мин).
2. Отработка связки: «мика-дзуки» и «ура-маваши-гери» (2 раунда по 2 мин).

С партнером

3. Легкий вольный бой с использованием известных ударов и приемов защиты (1 раунд по 2 мин).
4. Отработка контрудара «ёко-гери» левой ногой в корпус после применения защиты уклоном вправо вперед

от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

5. Отработка контрудара «ёко-гери» правой ногой в корпус после применения защиты уклоном влево вперед от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
6. Отработка прямого контрудара правой рукой в голову после применения защиты уклоном вправо вперед от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
7. Отработка прямого контрудара левой рукой в голову после применения защиты уклоном влево вперед от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
8. Отработка защиты отбивом левой ладонью сверху вниз от прямого удара левой рукой в корпус со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
9. Отработка защиты отбивом левой ладонью сверху вниз от прямого удара правой рукой в корпус со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Тренировка 66

(основная часть)

Индивидуально

1. Отработка связки: «мика-дзуки» и «ура-ёко-гери» (2 раунда по 2 мин).
2. Отработка связки: «мика-дзуки» и «ура-маваши-гери» (2 раунда по 2 мин).

С партнером

3. Легкий вольный бой с использованием известных ударов и приемов защиты (1 раунд по 2 мин).

4. Отработка контрудара «маваши-гери» левой ногой в голову после применения защиты уклоном вправо вперед от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
5. Отработка контрудара «маваши-гери» правой ногой в голову после применения защиты уклоном влево вперед от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
6. Отработка прямого контрудара правой рукой в голову или корпус после применения защиты уклоном вправо вперед от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
7. Отработка прямого контрудара левой рукой в голову или корпус после применения защиты уклоном влево вперед от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
8. Отработка контрудара прямого правой рукой в голову после применения защиты отбивом левой ладонью сверху вниз от прямого удара левой рукой в корпус со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
9. Отработка контрудара прямого правой рукой в голову после применения защиты отбивом левой ладонью сверху вниз от прямого удара правой рукой в корпус со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
10. Легкий вольный бой с использованием известных ударов и приемов защиты (1 раунд по 2 мин).

Тренировка 67

(основная часть)

С партнером

1. Легкий вольный бой с использованием известных ударов и приемов защиты (1 раунд по 2 мин).

2. Отработка контрудара «ура-ёко-гери» правой ногой в корпус после применения защиты шагом назад от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
3. Отработка контрудара «ура-ёко-гери» левой ногой в корпус после применения защиты шагом назад от удара «мае-гери» левой-правой ногой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
4. Отработка уклонов влево вперед и вправо вперед от прямых ударов левой-правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
5. Отработка встречных прямых ударов с левой правой руки в корпус с применением защиты уклоном вправо вперед или влево вперед от прямых ударов левой-правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
6. Отработка прямых контрударов левой-правой рукой в голову после применения защиты уклоном влево вперед или вправо вперед от прямых ударов левой-правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
7. Разучивание защиты шагом вправо от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (4 раунда по 3 мин).
8. Легкий вольный бой с использованием известных ударов и приемов защиты (1 раунд по 2 мин).

Тренировка 68

(основная часть)

С партнером

1. Легкий вольный бой с использованием известных ударов и приемов защиты (1 раунд по 2 мин).

2. Отработка контрудара «ура-маваши-гери» правой ногой в голову после применения защиты шагом назад от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
3. Отработка контрудара «ура-маваши-гери» левой ногой в голову после применения защиты шагом назад от удара «мае-гери» левой-правой ногой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
4. Отработка уклонов влево вперед и вправо вперед от прямых ударов левой-правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
5. Отработка встречных прямых ударов с левой правой руки в голову с применением защиты уклоном вправо вперед или влево вперед от прямых ударов левой-правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
6. Отработка прямых контрударов левой-правой рукой в корпус после применения защиты уклоном влево вперед или вправо вперед от прямых ударов левой-правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
7. Отработка защиты шагом вправо от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
8. Отработка защиты шагом влево от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
9. Легкий вольный бой с использованием известных ударов и приемов защиты (1 раунд по 2 мин).

Тренировка 69

(основная часть)

С партнером

1. Легкий вольный бой с использованием известных ударов и приемов защиты (1 раунд по 2 мин).
2. Отработка контрудара «ура-ёко-гери» правой ногой в корпус после применения защиты отбивом левой ладонью вправо от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
3. Отработка контрудара «ура-ёко-гери» левой ногой в корпус после применения защиты отбивом правой ладонью влево от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
4. Отработка контрудара «маваши-гери» левой ногой в голову после применения защиты шагом вправо от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
5. Отработка контрудара «маваши-гери» правой ногой в голову после применения защиты шагом влево от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
6. Отработка контрудара прямого правой рукой в голову после применения защиты шагом вправо от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
7. Отработка контрудара прямого левой рукой в голову после применения защиты шагом влево от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
8. Разучивание защиты накладкой обеих рук сверху вниз от удара «маваши-гери» правой ногой в корпус со стороны противника (4 раунда по 3 мин).

9. Легкий вольный бой с использованием известных ударов и приемов защиты (1 раунд по 2 мин).

Тренировка 70

(основная часть)

С партнером

1. Легкий вольный бой с использованием известных ударов и приемов защиты (1 раунд по 2 мин).
2. Отработка контрудара «ура-маваши-гери» правой ногой в корпус после применения защиты отбивом левой ладонью вправо от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
3. Отработка контрудара «ура-маваши-гери» левой ногой в корпус после применения защиты отбивом правой ладонью влево от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
4. Отработка контрудара «маваши-гери» левой ногой в голову после применения защиты шагом вправо от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
5. Отработка контрудара «маваши-гери» правой ногой в голову после применения защиты шагом влево от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
6. Отработка контрудара прямого правой рукой в голову после применения защиты шагом вправо от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
7. Отработка контрудара прямого левой рукой в голову после применения защиты шагом влево от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

8. Отработка защиты накладкой обеих рук сверху вниз от удара «маваши-гери» правой ногой в корпус со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
9. Отработка защиты накладкой обеих рук сверху вниз от удара «маваши-гери» левой ногой в корпус со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
10. Легкий вольный бой с использованием известных ударов и приемов защиты (1 раунд по 2 мин).

Тренировка 71

(основная часть)

С партнером

1. Легкий вольный бой с использованием известных ударов и приемов защиты (1 раунд по 2 мин).
2. Отработка контрудара «ура-ёко-гери» правой ногой в корпус после применения защиты уклоном назад от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
3. Отработка контрудара «ура-ёко-гери» левой ногой в корпус после применения защиты уклоном назад от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
4. Отработка контрудара «маваши-гери» левой ногой в голову после применения защиты шагом вправо от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
5. Отработка контрудара «маваши-гери» правой ногой в голову после применения защиты шагом влево от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
6. Отработка контрудара прямого правой рукой в голову после применения защиты шагом вправо от прямого

- удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
7. Отработка контрудара прямого левой рукой в голову после применения защиты шагом влево от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
 8. Отработка защиты накладкой обеих рук сверху вниз от удара «маваши-гери» правой ногой в корпус со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
 9. Отработка защиты накладкой обеих рук сверху вниз от удара «маваши-гери» левой ногой в корпус со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
 10. Легкий вольный бой с использованием известных ударов и приемов защиты (1 раунд по 2 мин).

Тренировка 72

(основная часть)

С партнером

1. Легкий вольный бой с использованием известных ударов и приемов защиты (1 раунд по 2 мин).
2. Отработка контрудара «ура-маваши-гери» правой ногой в голову после применения защиты уклоном назад от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
3. Отработка контрудара «ура-маваши-гери» правой ногой в голову после применения защиты уклоном назад от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
4. Отработка контрудара «маваши-гери» левой ногой в голову после применения защиты шагом вправо от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

5. Отработка контрудара «маваши-гери» правой ногой в голову после применения защиты шагом влево от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
6. Отработка контрудара прямого правой рукой в голову после применения защиты шагом вправо от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
7. Отработка контрудара прямого левой рукой в голову после применения защиты шагом влево от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
8. Отработка контрудара «мае-гери» правой ногой в корпус после применения защиты накладкой обеих рук сверху вниз от удара «маваши-гери» правой ногой в корпус со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
9. Отработка контрудара «мае-гери» левой ногой в корпус после применения защиты накладкой обеих рук сверху вниз от удара «маваши-гери» левой ногой в корпус со стороны противника (2 раунда по 3 мин).
10. Легкий вольный бой с использованием известных ударов и приемов защиты (1 раунд по 2 мин).

Тренировка 73

(основная часть)

С партнером

1. Отработка контрудара «ура-маваши-гери» правой ногой в голову после применения защиты подставкой обеих рук от удара «маваши-гери» левой ногой в голову со стороны противника (4 раунда по 3 мин).
2. Отработка контрудара «ура-маваши-гери» левой ногой в голову после применения защиты подставкой обеих



Рис. 636

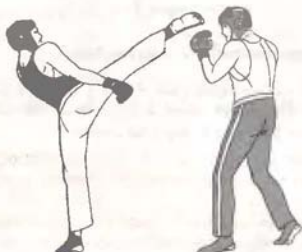


Рис. 637

номер завершает свою атаку, проводит ответную атаку, повторяя ту же комбинацию: сначала «мае-гери» левой ногой в уровень пояса с шагом вперед, а затем «маваши-гери» правой ногой в уровень головы. Так, начиная атаку из двух ударов, они работают на протяжении всего раунда.

В следующем раунде отработка комбинации проводится по тому же принципу, но только теперь ее следует начинать с правой ноги. Первый номер выполняет удар «мае-гери» правой ногой с шагом вперед в направлении второго номера (рис. 638 — вид справа) и сразу же, с постановкой правой ноги на пол при завершении удара, проводит удар «маваши-гери» левой но-

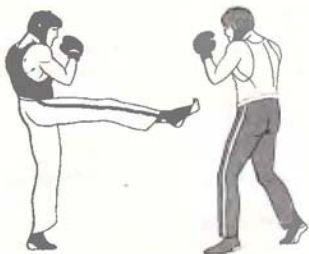


Рис. 638

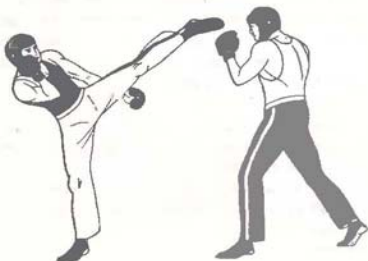


Рис. 639

гой в уровень головы второго номера (рис. 639 — вид справа). Второй номер, при необходимости, делает шаг назад, чтобы избежать нанесения удара со стороны первого номера, и, как только первый номер завершает свою атаку, проводит ответную атаку, повторяя ту же комбинацию: сначала удар «мае-гери» правой ногой с шагом вперед, а затем удар «маваши-гери» левой ногой в уровень головы первого номера.

С партнером

2. Отработка защиты подставкой обеих рук от удара «ёко-гери» левой ногой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый и второй номера занимают левосторонние стойки друг против друга на расстоянии, чуть большем вытянутой ноги.

Первый номер проводит удар «ёко-гери» левой ногой в голову с шагом правой ногой вперед, нацеливая свой удар в подбородок второму номеру.

В ответ на прямой удар «ёко-гери» левой ногой в голову со стороны противника, второй номер движением обеих рук вперед, разворачивая кисти к противнику подставляет ладони, смыкая их между собой (левая ладонь немного накладывается на правую), под удар противника, прикрывая свой подбородок и как бы накрывая ладонями бьющую стопу противника (рис. 640 — вид справа).

Защиту подставкой обеих рук ее можно выполнять с шагом назад, сохраняя при этом необходимую дистанцию, либо переносить большую часть веса тела (60—80 %) на правую ногу.

В следующем раунде, после минутного перерыва, партнеры меняются номерами и, соответственно, действиями.



Рис. 640

3. Отработка защиты подставкой обеих рук от удара «ёко-гери» правой ногой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый и второй номера занимают левосторонние стойки друг против друга на расстоянии, чуть большем вытянутой ноги.

Первый номер проводит удар «ёко-гери» правой ногой в голову с шагом левой ногой вперед, нацеливая свой удар в подбородок второму номеру.

В ответ на прямой удар «ёко-гери» правой ногой в голову со стороны противника, второй номер движением обеих рук вперед, разворачивая кисти к противнику подставляет ладони, смыкая их между собой (левая ладонь немного накладывается на правую), под удар противника, прикрывая свой подбородок и как бы накрывая ладонями бьющую стопу противника (рис. 641 — вид справа).

Защиту подставкой обеих рук можно выполнять с шагом назад, сохраняя при этом необходимую дистанцию, либо переносить большую часть веса тела (60—80 %) на правую ногу.



Рис. 641

В следующем раунде, после минутного перерыва, партнеры меняются номерами и, соответственно, действиями.

4. Отработка контрудара прямого левой рукой в корпус после применения защиты подставкой правой ладони от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом левой рукой в голову, нанося удары с промежутком в 2—4 сек.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой руки, применяет защиту подставкой правой ладони под удар противника (рис. 642 — вид справа), а затем контратакует прямым ударом левой рукой в корпус (рис. 643 — вид справа).

Второму номеру, отрабатывая защиту подставкой правой ладони под удар противника, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту шагом назад с последующим нанесением ответного прямого удара левой рукой в корпус.

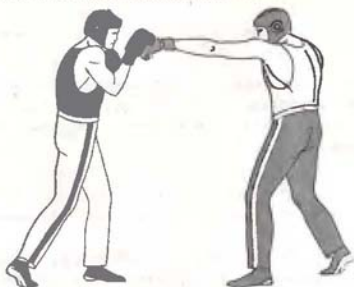


Рис. 642



Рис. 643

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад или подставкой левого локтя.

В следующем раунде, после минутного перерыва, партнеры меняются номерами и, соответственно, действиями.

- 5. Отработка контрудара прямого левой рукой в корпус после применения защиты подставкой правой ладони от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).**

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом правой рукой в голову, нанося удары с промежутком в 2—4 сек.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой руки, применяет защиту подставкой правой ладони под удар противника (рис. 644 — вид справа), а затем контратакует прямым ударом левой рукой в корпус (рис. 645 — вид справа).

Второму номеру, отрабатывая защиту подставкой правой ладони под удар противника, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту шагом назад с последующим нанесением ответного прямого удара левой рукой в корпус.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад или подставкой левого локтя.

В следующем раунде, после минутного перерыва, партнеры меняются номерами и, соответственно, действиями.

- 6. Отработка контрудара прямого правой рукой в голову после применения защиты подставкой левого локтя от прямого удара правой рукой в корпус со стороны противника (2 раунда по 3 мин).**

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом правой рукой в корпус, нанося удары с промежутком в 2—4 сек.

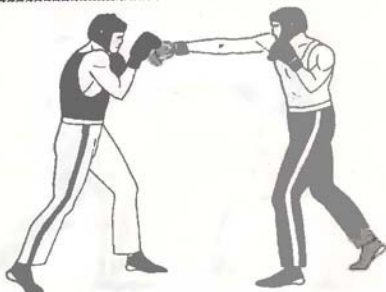


Рис. 644

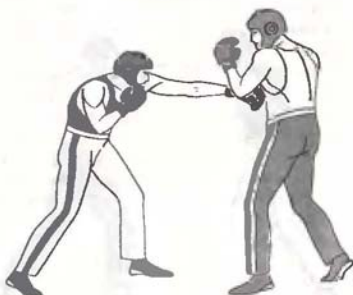


Рис. 645

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой руки, применяет защиту подставкой левого локтя под удар противника (рис. 646 — вид справа), а затем контратакует прямым ударом правой рукой в голову (рис. 647 — вид справа)



Рис. 646

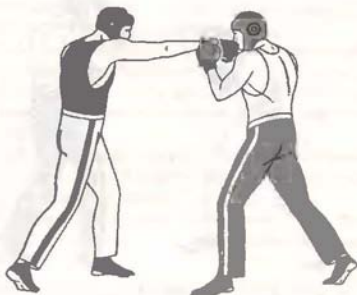


Рис. 647

Второму номеру, отрабатывая защиту подставкой левого локтя под удар противника, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту шагом назад с последующим нанесением ответного прямого удара правой рукой в голову.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад или подставкой правой ладони.

В следующем раунде, после минутного перерыва, партнеры меняются номерами и, соответственно, действиями.

7. Отработка защиты подставкой правого локтя от прямого удара правой рукой в корпус со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый номер из боевой левосторонней стойки атакует прямым ударом правой руки в корпус с шагом вперед.

В ответ на прямой удар правой рукой в корпус со стороны противника, второй номер, прикрывая переднюю часть корпуса правой рукой движением правого локтя вниз влево, подставляет правую руку, согнутую в локте, под удар противника, немного разворачивая корпус справа налево так, чтобы удар пришелся в правый локоть.

На протяжении всего раунда первый номер проводит прямой удар правой рукой в корпус, выполняя удары с паузой в 2—4 сек., а второй номер защищается, применяя защиту подставкой правого локтя.

Второму номеру, отрабатывая защиту подставкой правого локтя под удар противника, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту подставкой левого локтя или шагом назад.

В следующем раунде, после минутного перерыва, партнеры меняются номерами и, соответственно, действиями.

8. Разучивание защиты уклоном назад (или уклоном назад с шагом назад) от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый номер из боевой левосторонней стойки (рис. 648 — вид позиции справа) атакует прямым уда-

ром левой руки в голову, направляя удар точно в подбородок второму номеру.

Второй номер, в ответ на прямой удар противника левой рукой в голову, слегка отталкивается левой ногой и, отклоняясь корпусом назад, переносит большую часть веса тела (80—90 %) на правую ногу (рис. 649 —

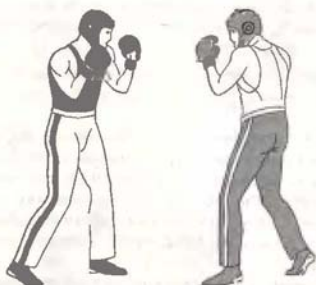


Рис. 648

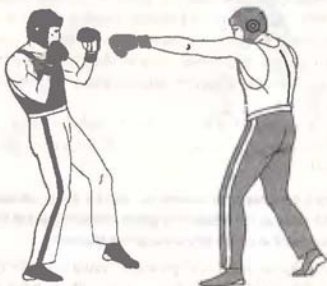


Рис. 649

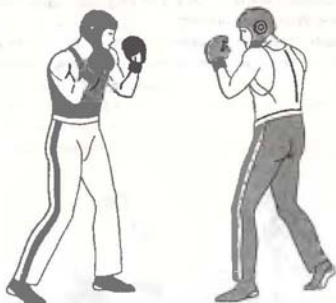


Рис. 650

вид справа), после чего сразу же возвращается в исходное положение (рис. 650 — вид справа).

Во время выполнения защиты уклоном назад, руки своего положения у головы и корпуса не меняют.

В следующем раунде, после минутного перерыва, партнеры меняются номерами и, соответственно, действиями.

Тренировка 38

(основная часть)

Индивидуально или с партнером

1. Отработка связки: удар «мае-гери» в корпус с шагом вперед из стойки одной ногой и удар ««маваши-гери»» в бедро другой ногой (2 раунда по 2 мин).

Первый и второй номера занимают левосторонние стойки друг против друга на расстоянии, чуть большем вытянутой ноги.

Первый номер выполняет удар «мае-гери» левой ногой в корпус (в уровень пояса) с шагом вперед в направлении второго номера (рис. 651 — вид справа). После нанесения удара «мае-гери» поджимает левую голень к бедру, а затем ставит ее немного вперед. И сразу же с постановкой левой ноги на пол после нанесения удара, отталкивается правой ногой и с переносом веса тела на левую ногу проводит удар «маваши-гери» правой ногой в уровень бедра второго номера



Рис. 651

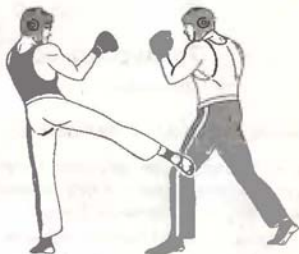


Рис. 652

(рис. 652 — вид справа). Второй номер, при необходимости, делает шаг назад, чтобы избежать нанесения удара со стороны первого номера, и, как только первый номер завершает свою атаку, проводит ответную атаку, повторяя ту же комбинацию: сначала «мае-гери» левой ногой в уровень пояса с шагом вперед, а затем «маваши-гери» правой ногой в уровень бедра. Так, проводя атаку из двух ударов, они работают на протяжении всего раунда.

В следующем раунде отработка комбинации проводится по тому же принципу, но только теперь ее следует начинать с правой ноги. Первый номер выполняет удар «мае-гери» правой ногой с шагом вперед в направлении второго номера и сразу же, с постановкой правой ноги на пол при завершении удара, проводит удар «маваши-гери» левой ногой в уровень бедра второго номера. Второй номер, при необходимости, делает шаг назад, чтобы избежать нанесения удара со стороны первого номера, и, как только первый номер завершает свою атаку, проводит ответную атаку, повторяя ту же комбинацию: сначала удар «мае-гери» правой ногой с шагом вперед, а затем удар «маваши-гери» левой ногой в уровень бедра первого номера.

С партнером

2. Оработка защиты подставкой обеих рук от удара «ёко-гери» левой ногой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным ударом «ёко-гери» левой ногой в голову, нанося удары с промежутком в 3—4 сек.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой ноги, защищается от удара противника подставкой обеих рук.

Второму номеру, отрабатывая защиту подставкой обеих рук под удар противника, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту шагом назад.

В следующем раунде, после минутного перерыва, партнеры меняются номерами и, соответственно, действиями.

3. Отработка защиты подставкой обеих рук от удара «ёко-гери» правой ногой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным ударом «ёко-гери» правой ногой в голову, нанося удары с промежутком в 3—4 сек.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой ноги, защищается от удара противника подставкой обеих рук.

Второму номеру, отрабатывая защиту подставкой обеих рук под удар противника, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту шагом назад.

В следующем раунде, после минутного перерыва, партнеры меняются номерами и, соответственно, действиями.

4. Отработка контрудара «мае-гери» левой ногой в корпус после применения защиты подставкой правой ладони от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом левой рукой в голову с шагом вперед, нанося удары с промежутком в 2—4 сек. и возвращаясь в исходное положение, после нанесения удара, шагом назад.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой руки, применяет защиту подставкой правой

Необходимые рекомендации и пояснения...

ладони под удар противника (рис. 653 — вид справа), а затем контратакует ударом «мае-гери» левой ногой в корпус (рис. 654 — вид справа).

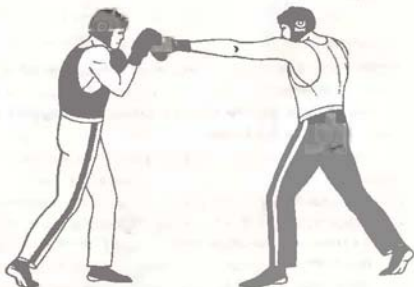


Рис. 653



Рис. 654

Второму номеру, отрабатывая защиту подставкой правой ладони под удар противника, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту шагом назад с последующим нанесением ответного прямого удара левой ногой в корпус.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад.

5. Отработка контрудара «ёко-гери» левой ногой в корпус после применения защиты подставкой правой ладони от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом правой рукой в голову с шагом вперед, нанося удары с промежутком в 2—4 сек. и возвращаясь в исходное положение, после нанесения удара, шагом назад.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой руки, применяет защиту подставкой правой ладони под удар противника (рис. 655 — вид справа), затем делает подшаг правой ногой к левой ноге (рис. 656 — вид справа) и контратакует ударом «мае-гери» левой ноги в корпус (рис. 657 — вид справа).

Второму номеру, отрабатывая защиту подставкой правой ладони под удар противника, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту шагом назад с последующим нанесением ответного прямого удара левой ногой в корпус.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад.

6. Отработка контрудара «мае-гери» правой ногой в корпус после применения защиты подставкой правой ладони от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом

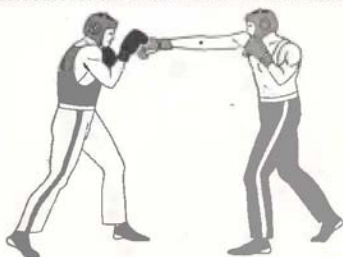


Рис. 655



Рис. 656

левой рукой в голову с шагом вперед, нанося удары с промежутком в 2—4 сек. и возвращаясь в исходное положение, после нанесения удара, шагом назад.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой руки, применяет защиту подставкой правой ладони под удар противника (рис. 658 — вид справа),



Рис. 657

а затем контратакует ударом правой ноги в корпус (рис. 659 — вид справа).

Второму номеру, отрабатывая защиту подставкой правой ладони под удар противника, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту шагом назад с последующим нанесением ответного прямого удара левой ногой в корпус.

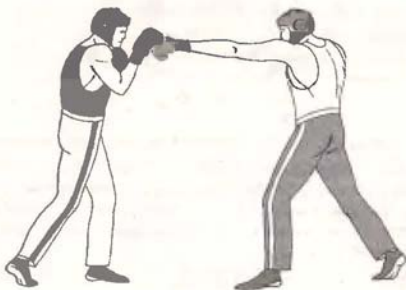


Рис. 658

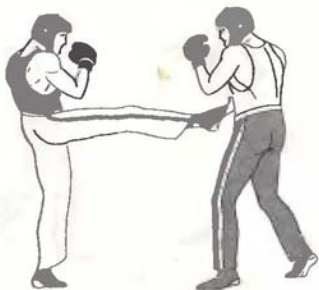


Рис. 659

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад.

- 7. Отработка контрудара «ёко-гери» правой ногой в корпус после применения защиты подставкой правой ладони от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).**

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом правой рукой в голову с шагом вперед, нанося удары с промежутком в 2—4 сек. и возвращаясь в исходное положение, после нанесения удара, шагом назад.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой руки, применяет защиту подставкой правой ладони под удар противника (рис. 660 — вид справа), а затем контратакует ударом «ёко-гери» правой ногой в корпус (рис. 661 — вид справа).

Второму номеру, отрабатывая защиту подставкой правой ладони под удар противника, в 2—3 случаях из

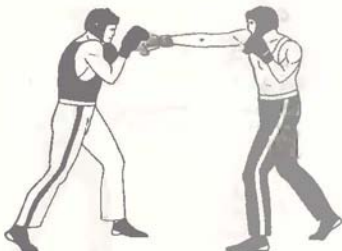


Рис. 660

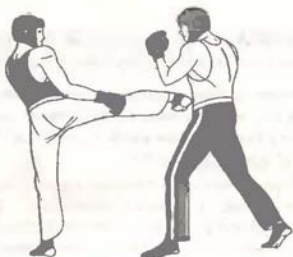


Рис. 661

10 использовать защиту шагом назад с последующим нанесением ответного прямого удара левой ногой в корпус.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад.

8. Отработка защиты уклоном назад от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом левой рукой в голову с шагом вперед, нанося удары с промежутком в 2—4 сек.

Второй номер, в ответ на прямой удар противника левой рукой в голову, слегка отталкивается левой ногой и, отклоняясь корпусом назад, переносит большую часть веса тела (80—90 %) на правую ногу. Руки при этом своего положения у головы и корпуса не меняют.

Второму номеру, отрабатывая защиту уклоном назад от удара противника, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту шагом назад или подставкой правой ладони.

9. Отработка защиты уклоном назад (или уклоном влево назад) от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый номер в течение раунда из боевой левосторонней стойки (рис. 662 — вид позиции справа) атакует одиночным прямым ударом правой рукой в голову с шагом вперед, нанося удары с промежутком в 2—4 сек.

Второй номер, в ответ на прямой удар противника правой рукой в голову, слегка отталкивается левой ногой и, отклоняясь корпусом назад или влево назад, переносит большую часть веса тела (80—90 %) на правую ногу (рис. 663 — вид справа), после чего сразу же возвращается в исходное положение (рис. 664 — вид справа). Во время выполнения защиты уклоном назад руки своего положения у головы и корпуса не меняют.

Второму номеру, отрабатывая защиту уклоном назад (или уклоном влево назад) от удара противника, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту шагом назад или подставкой правой ладони.

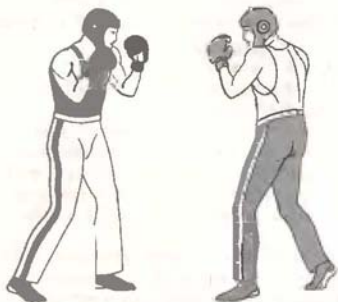


Рис. 662

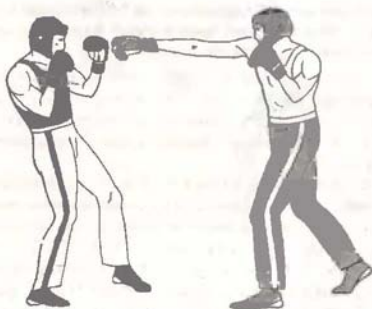


Рис. 663

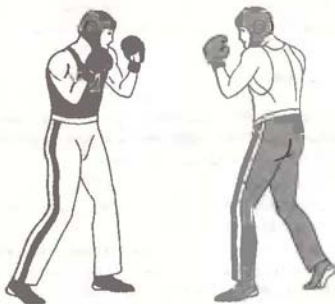


Рис. 664

Тренировка 39 (основная часть)

Индивидуально или с партнером

1. Отработка связки: удар «мае-гери» в корпус с шагом вперед из стойки одной ногой и удар «маваши-гери» в голову другой ногой (2 раунда по 2 мин).

Первый и второй номера, заняв друг против друга боевую левостороннюю стойку на расстоянии, чуть большем вытянутой ноги, поочередно отрабатывают комбинацию из двух ударов: «мае-гери» в корпус и «маваши-гери» в голову.

В первом раунде первый удар «мае-гери» в корпус наносить левой ногой, второй удар — «маваши-гери» в голову — наносить правой ногой.

Во втором раунде первый удар «мае-гери» в корпус наносить правой ногой, второй удар — «маваши-гери» в голову — наносить левой ногой.

Отрабатывая комбинацию, постоянно стремиться к сокращению промежутка времени между первым и вторым ударом.

С партнером

2. Разучивание защиты подставкой обеих рук в сторону вправо от удара «маваши-гери» левой ногой в голову со стороны противника (4 раунда по 3 мин).

Первый и второй номера занимают левостороннюю стойку друг против друга на расстоянии, чуть большем вытянутой ноги.

Первый номер проводит удар «маваши-гери» левой ногой в голову с шагом правой ногой вперед.

Второй номер в ответ на удар «маваши-гери» левой ногой в голову со стороны противника резким и жестким движением отводит обе руки вправо и немного вверх, подставляя их под удар противника (рис. 665 — вид справа).

Распределение веса тела на ногах при такой защите зависит от дальнейших действий: перенос веса тела на правую ногу (рис. 665 — вид справа) даст возмож-

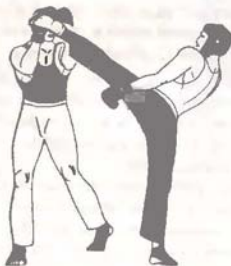


Рис. 665

ность провести контрудар с левой ноги; перенос веса тела на левую ногу (рис. 666 — вид справа) дает возможность провести контрудар с правой ноги.



Рис. 666

3. Отработка контрудара прямого левой рукой в голову после применения защиты подставкой правой ладони от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом правой рукой в голову, нанося удары с промежутком в 2—4 сек.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой руки, контратакует прямым ударом левой рукой в голову (в подбородок), предварительно применив защиту подставкой правой ладони под удар противника.

Второму номеру, отрабатывая защиту подставкой правой ладони под удар противника, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту шагом назад или уклоном на-

зад с последующим нанесением ответного прямого удара левой рукой в голову.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад, уклоном назад или подставкой правой ладони.

4. Отработка контрудара прямого левой рукой в корпус после применения защиты подставкой правой ладони от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом правой рукой в голову, нанося удары с промежутком в 2—4 сек.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой руки, контратакует прямым ударом левой рукой в корпус (в живот), предварительно применив защиту подставкой правой ладони под удар противника.

Второму номеру, отрабатывая защиту подставкой правой ладони под удар противника, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту шагом назад или уклоном назад с последующим нанесением ответного прямого удара левой рукой в голову.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад или подставкой левого локтя.

5. Отработка контрудара «ёко-гери» правой ногой в корпус после применения защиты подставкой правой ладони от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом правой рукой в голову с шагом вперед, нанося удары с промежутком в 2—4 сек. и возвращаясь в исходное положение, после нанесения удара, шагом назад.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой руки, контратакует ударом «ёко-гери» правой ногой в корпус (в живот), предварительно применив защиту подставкой правой ладони под удар противника.

Второму номеру, отрабатывая защиту подставкой правой ладони под удар противника, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту шагом назад или уклоном назад с последующим нанесением ответного удара «ёко-гери» правой ногой в корпус.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад.

6. Отработка защиты уклоном назад от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом левой рукой в голову с шагом вперед, нанося удары с промежутком в 2—4 сек.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой руки, защищается от удара противника уклоном назад.

Второму номеру, отрабатывая защиту уклоном назад от удара противника, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту шагом назад или подставкой правой ладони.

7. Отработка защиты уклоном назад (или уклоном влево назад) от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом правой рукой в голову с шагом вперед, нанося удары с промежутком в 2—4 сек.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой руки, защищается от удара противника уклоном назад.

Второму номеру, отрабатывая защиту уклоном назад от удара противника, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту шагом назад или подставкой правой ладони.

Тренировка 40

(основная часть)

Индивидуально или с партнером

1. Отработка связки: удар «мае-гери» в корпус с шагом вперед из стойки одной ногой и удар ««маваши-гери»» в бедро другой ногой (2 раунда по 2 мин).

Первый и второй номера, заняв друг против друга боевую левостороннюю стойку на расстоянии, чуть большем вытянутой ноги, поочередно отрабатывают комбинацию из двух ударов: «мае-гери» в корпус и «маваши-гери» в бедро.

В первом раунде первый удар «мае-гери» в корпус наносить левой ногой (рис. 667 — вид справа), второй удар — «маваши-гери» в бедро — наносить правой ногой (рис. 668 — вид справа).



Рис. 667

Необходимые рекомендации и пояснения...

Во втором раунде первый удар «мае-гери» в корпус наносить правой ногой, второй удар — «маваши-гери» в бедро — наносить левой ногой.

Отрабатывая комбинацию, постоянно стремиться к сокращению промежутка времени между первым и вторым ударом.

Защищаясь от удара «маваши-гери» в бедро, можно использовать защиту шагом назад (рис. 669 — вид позиции справа).



Рис. 668

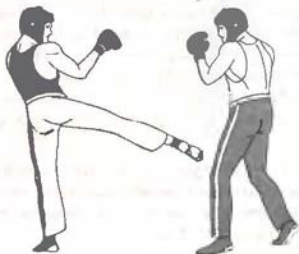


Рис. 669

С партнером

2. Легкий вольный бой одной левой рукой с использованием одиночных прямых ударов и известных приемов защиты (1 раунд по 2 мин).

В течение одного двухминутного раунда провести легкий вольный бой. Свободно передвигаясь по рингу, постараться нанести противнику как можно больше ударов, нанося только прямые удары в голову и только одной левой рукой. Удары наносить, атакуя и контратакуя. При этом обязательно уберечь себя от ударов противника, используя известные приемы защиты.

3. Отработка контрудара «мае-гери» левой ногой в корпус после применения защиты подставкой обеих рук от удара «мае-гери» левой ногой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным ударом «мае-гери» левой ногой в голову, нанося удары с промежутком в 3—4 сек.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой ноги, применяет защиту подставкой обеих рук под удар противника (рис. 670 — вид справа), а затем, с небольшим шагом правой ногой вперед, проводит ответный контрудар «мае-гери» левой ногой в корпус противника (рис. 671 — вид справа).

Второму номеру, отрабатывая защиту подставкой обеих рук, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту шагом назад.

4. Отработка контрудара «мае-гери» правой ногой в корпус после применения защиты подставкой обеих рук от удара «мае-гери» правой ногой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным ударом «мае-гери»

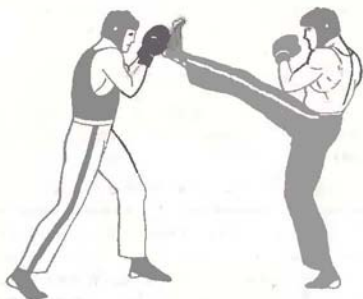


Рис. 670

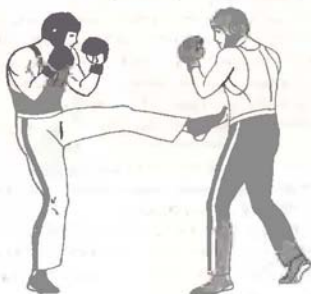


Рис. 671

правой ногой в голову, нанося удары с промежутком в 3—4 сек.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вы-

тянутой ноги, применяет защиту подставкой обеих рук под удар противника (рис. 672 — вид справа), а затем, с небольшим шагом левой ногой вперед, проводит ответный контрудар «мае-гери» правой ногой в корпус противника (рис. 673 — вид справа).

Второму номеру, отрабатывая защиту подставкой обеих рук, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту шагом назад.

5. Отработка прямого удара левой рукой в голову после применения защиты уклоном назад от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом левой рукой в голову, нанося удары с промежутком в 2—4 сек.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой руки, применяет защиту уклоном назад от удара противника (рис. 674 — вид справа), а затем контратакует прямым ударом левой руки в голову (в подбородок) противника (рис. 675 — вид справа).

Второму номеру, отрабатывая защиту уклоном назад от удара противника, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту шагом назад или подставкой правой ладони с последующим нанесением ответного прямого удара левой рукой в голову.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад, уклоном назад или подставкой правой ладони.

6. Отработка прямого удара правой рукой в голову после применения защиты уклоном назад от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом



Рис. 672

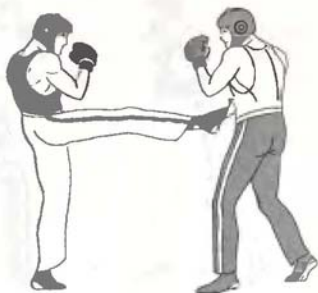


Рис. 673

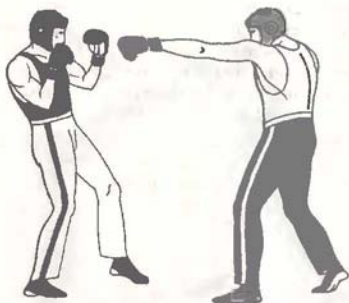


Рис. 674



Рис. 675

левой рукой в голову, нанося удары с промежутком в 2—4 сек.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой руки, применяет защиту уклоном назад от удара противника (рис. 676 — вид справа), а затем контратакует прямым ударом правой руки в голову (в подбородок) противника (рис. 677 — вид справа).

Второму номеру, отрабатывая защиту уклоном назад от удара противника, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту шагом назад или подставкой правой ладони с последующим нанесением ответного прямого удара левой рукой в голову.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад, уклоном назад или подставкой правой ладони.

7. Отработка прямого удара левой рукой в голову после применения защиты уклоном назад (или уклоном влево назад) от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом правой рукой в голову, нанося удары с промежутком в 2—4 сек.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой руки, применяет защиту уклоном назад от удара противника (рис. 678 — вид справа), а затем контратакует прямым ударом левой руки в голову (в подбородок) противника (рис. 679 — вид справа).

Второму номеру, отрабатывая защиту уклоном назад от удара противника, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту шагом назад или подставкой правой ладони с последующим нанесением ответного прямого удара левой рукой в голову.

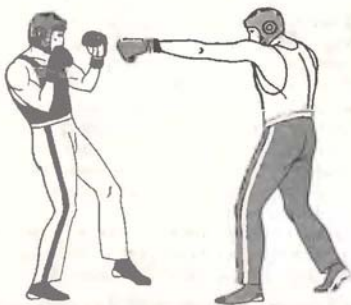


Рис. 676

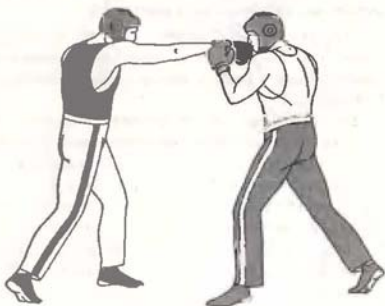


Рис. 677

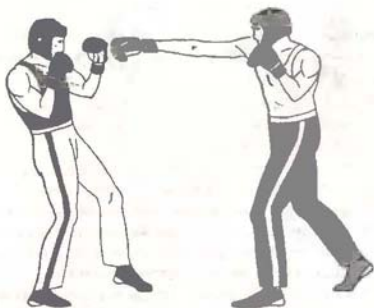


Рис. 678

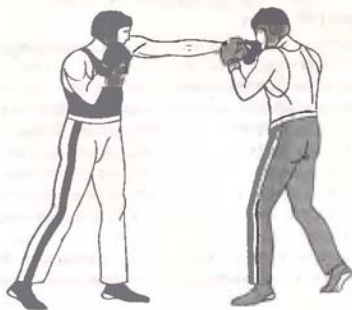


Рис. 679

Первому номеру, стремясь избежать нанесен контрудара, использовать защиту шагом назад, уклон назад или подставкой правой ладони.

8. Отработка защиты подставкой обеих рук от удара «маваши-гери» левой ногой в голову со стороны противника (2 раунда по 2 мин).

Первый и второй номера занимают левостороннюю стойку друг против друга на расстоянии, чуть большем вытянутой ноги.

Первый номер проводит удар «маваши-гери» левой ногой в голову с шагом правой ногой вперед.

Второй номер в ответ на удар «маваши-гери» левой ногой в голову со стороны противника резким и жестким движением отводит обе руки вправо и немного вверх, подставляя их под удар противника.

Вес тела в этом случае лучше перенести на правую ногу, освободив левую ногу для нанесения контрудара.

9. Отработка защиты подставкой обеих рук от удара «маваши-гери» правой ногой в голову со стороны противника (2 раунда по 2 мин).

Первый и второй номера занимают левостороннюю стойку друг против друга на расстоянии, чуть большем вытянутой ноги.

Первый номер проводит удар «маваши-гери» левой ногой в голову с шагом правой ногой вперед.

Второй номер в ответ на удар «маваши-гери» левой ногой в голову со стороны противника резким и жестким движением отводит обе руки влево и немного вверх, подставляя их под удар противника (рис. 680 — вид справа).

Вес тела в этом случае лучше перенести на левую ногу, освободив правую ногу для нанесения контрудара.



Рис. 680

Тренировка 41 (основная часть)

Индивидуально или с партнером

1. Отработка связки: удар «мае-гери» в корпус с шагом вперед из стойки одной ногой и удар «маваши-гери» в голову другой ногой (2 раунда по 2 мин).

Первый и второй номера, заняв друг против друга боевую левостороннюю стойку на расстоянии, чуть большем вытянутой ноги, поочередно отрабатывают комбинацию из двух ударов: «мае-гери» в корпус и «маваши-гери» в голову.

В первом раунде первый удар «мае-гери» в корпус наносить левой ногой, второй удар — «маваши-гери» в голову — наносить правой ногой.

Во втором раунде первый удар «мае-гери» в корпус наносить правой ногой, второй удар — «маваши-гери» в голову — наносить левой ногой.

Отрабатывая комбинацию, постоянно стремиться к сокращению промежутка времени между первым и вторым ударом.

С партнером

- 2. Легкий вольный бой одной левой рукой с использованием прямых ударов и известных приемов защиты (1 раунд по 2 мин).**

В течение одного двухминутного раунда провести легкий вольный бой. Свободно передвигаясь по рингу, постараться нанести противнику как можно больше ударов, нанося только прямые удары в голову и только одной левой рукой. Удары наносить, атакуя и контратакуя. При этом обязательно уберечь себя от ударов противника, используя известные приемы защиты.

- 3. Отработка контрудара «ёко-гери» левой ногой в корпус после применения защиты подставкой обеих рук от удара «мае-гери» левой ногой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).**

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным ударом «мае-гери» левой ногой в голову, нанося удары с промежутком в 3—4 сек.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой ноги, применяет защиту подставкой обеих рук (рис. 681 — вид справа), а затем проводит ответный контрудар «ёко-гери» левой ногой в корпус противника (рис. 682 — вид справа).

Второму номеру, отрабатывая защиту подставкой обеих рук, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту шагом назад.

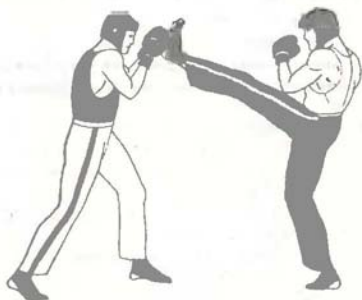


Рис. 681

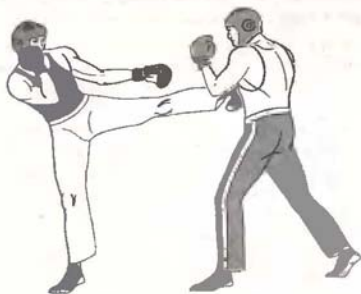


Рис. 682

- 4. Отработка контрудара «ёко-гери» правой ногой в корпус после применения защиты подставкой обеих рук от удара «мае-гери» правой ногой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).**

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным ударом «мае-гери» правой ногой в голову, нанося удары с промежутком в 3—4 сек.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой ноги, применяет защиту подставкой обеих рук (рис. 683 — вид справа), а затем проводит ответный контрудар «ёко-гери» правой ногой в корпус противника (рис. 684 — вид справа).

Второму номеру, отрабатывая защиту подставкой обеих рук, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту шагом назад.

- 5. Отработка прямого удара левой рукой в корпус после применения защиты уклоном назад от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).**

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом левой рукой в голову, нанося удары с промежутком в 2—4 сек.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой руки, применяет защиту уклоном назад (рис. 685 — вид справа), а затем контратакует прямым ударом левой руки в корпус (в живот) противника (рис. 686 — вид справа).

Второму номеру, отрабатывая защиту уклоном назад от удара противника, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту шагом назад или подставкой правой ладони с последующим нанесением ответного прямого удара левой рукой в корпус.



Рис. 683

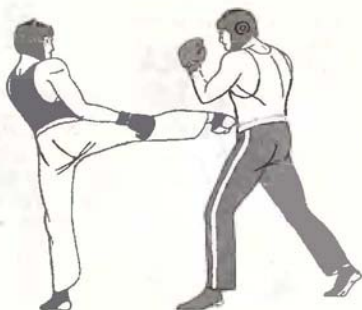


Рис. 684

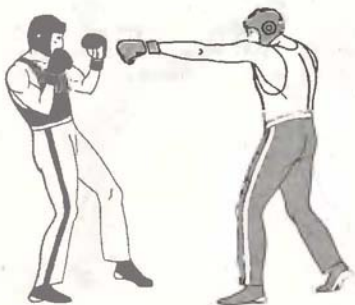


Рис. 685

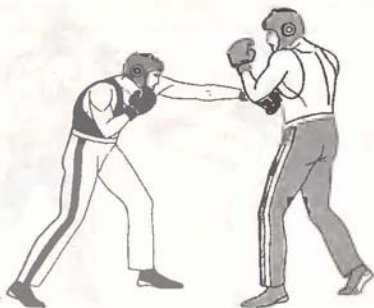


Рис. 686

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад, подставкой левого локтя.

- 6. Отработка прямого удара правой рукой в корпус после применения защиты уклоном назад от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).**

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом левой рукой в голову, нанося удары с промежутком в 2—4 сек.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой руки, применяет защиту уклоном назад (рис. 687 — вид справа), а затем контратакует прямым ударом правой руки в корпус (в живот) противника (рис. 688 — вид справа).

Второму номеру, отрабатывая защиту уклоном назад от удара противника, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту шагом назад или подставкой правой ладони с последующим нанесением ответного прямого удара правой рукой в корпус.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад, подставкой левого локтя, подставкой правого локтя

- 7. Отработка прямого удара правой рукой в корпус после применения защиты уклоном назад (или уклоном влево назад) от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).**

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом правой рукой в голову, нанося удары с промежутком в 2—4 сек.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытя-

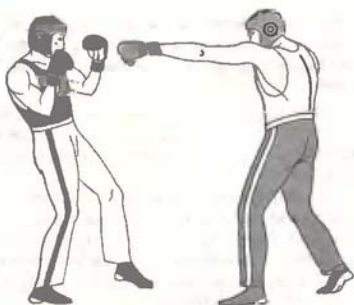


Рис. 687

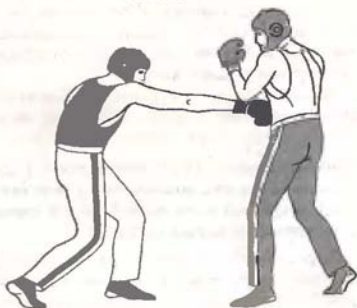


Рис. 688

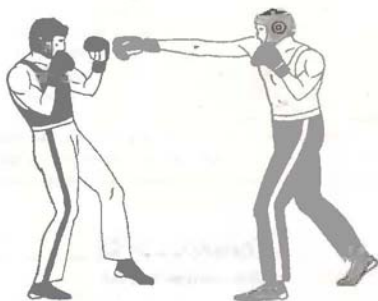


Рис. 689

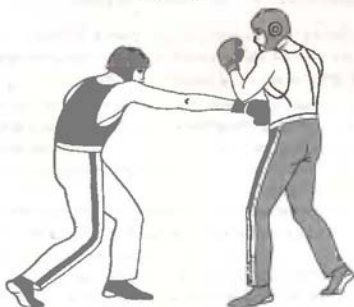


Рис. 690

нутой руки, применяет защиту уклоном назад от удара противника (рис. 689 — вид справа), а затем контратакует прямым ударом правой руки в корпус (в живот) противника (рис. 690 — вид справа).

Второму номеру, отрабатывая защиту уклоном назад от удара противника, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту шагом назад или подставкой правой ладони с последующим нанесением ответного прямого удара правой рукой в корпус.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад, подставкой левого локтя, подставкой правого локтя.

Тренировка 42

(основная часть)

Индивидуально или с партнером

- 1. Отработка связки: удар «мае-гери» в корпус с шагом вперед из стойки одной ногой и удар «маваши-гери» в голову другой ногой (2 раунда по 2 мин).**

Первый и второй номера, заняв друг против друга боевую левостороннюю стойку на расстоянии, чуть большем вытянутой ноги, поочередно отрабатывают комбинацию из двух ударов: «мае-гери» в корпус и «маваши-гери» в голову.

В первом раунде первый удар «мае-гери» в корпус наносить левой ногой, второй удар — «маваши-гери» в голову — наносить правой ногой.

Во втором раунде первый удар «мае-гери» в корпус наносить правой ногой, второй удар — «маваши-гери» в голову — наносить левой ногой.

Отрабатывая комбинацию, постоянно стремиться к сокращению промежутка времени между первым и вторым ударом.

С партнером

- 2. Легкий вольный бой одной левой рукой с использованием прямых ударов и известных приемов защиты (1 раунд по 2 мин).**

В течение одного двухминутного раунда провести легкий вольный бой. Свободно передвигаясь по рингу, постараться нанести противнику как можно больше ударов, нанося только прямые удары в голову и только одной левой рукой. Удары наносить, атакуя и контратакуя. При этом обязательно уберечь себя от ударов противника, используя известные приемы защиты.

- 3. Отработка контрудара «мае-гери» левой ногой в корпус после применения защиты подставкой обеих рук от удара «маваши-гери» левой ногой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).**

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным ударом «маваши-гери» левой ногой в голову, нанося удары с промежутком в 3—4 сек.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой ноги, применяет защиту подставкой обеих рук под удар противника (рис. 691 — вид справа), а затем проводит ответный контрудар «мае-гери» левой ногой в корпус противника (рис. 692 — вид справа).

Второму номеру, отрабатывая защиту подставкой обеих рук, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту шагом назад.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад.

Защищаясь от удара «мае-гери» в корпус, можно использовать защиту подставкой правого локтя, но следует принять к сведению, что подставки локтей

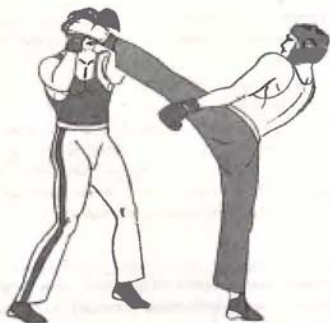


Рис. 691



Рис. 692

очень часто приводят к получению травм у тех, кто атакует.

- 4. Отработка контрудара «мае-гери» правой ногой в корпус после применения защиты подставкой обеих рук от удара «маваши-гери» правой ногой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).**

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным ударом «маваши-гери» правой ногой в голову, нанося удары с промежутком в 3—4 сек.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой ноги, применяет защиту подставкой обеих рук под удар противника (рис. 693 — вид справа), а затем проводит ответный контрудар «мае-гери» правой ногой в корпус противника (рис. 694 — вид справа).

Второму номеру, отрабатывая защиту подставкой обеих рук, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту шагом назад.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад.

Защищаясь от удара «мас-гери» в корпус, можно использовать защиту подставкой левого локтя, но следует принять к сведению, что подставки локтей очень часто приводят к получению травм ног у тех, кто атакует.

- 5. Отработка контрудара прямого левой рукой в голову после применения защиты шагом назад или подставкой правой ладони от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).**

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом левой рукой в голову, нанося удары с промежутком в 2—4 сек.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вы-



Рис. 693



Рис. 694

тянутой руки, контратакует прямым ударом левой рукой в голову (в подбородок), предварительно применив защиту шагом назад или подставкой правой ладони от удара противника.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад, уклоном назад или подставкой правой ладони.

- 6. Отработка контрудара прямого левой рукой в корпус после применения защиты шагом назад или подставкой правой ладони от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).**

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом левой рукой в голову, нанося удары с промежутком в 2—4 сек.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой руки, контратакует прямым ударом левой рукой в корпус (в живот), предварительно применив защиту шагом назад или подставкой правой ладони от удара противника.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад, уклоном назад или подставкой правой ладони.

- 7. Отработка контрудара «мае-гери» левой ногой в корпус после применения защиты уклоном назад от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).**

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом левой рукой в голову, нанося удары с промежутком в 2—4 сек. и возвращаясь в исходное положение, сразу после нанесения удара, шагом назад.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вы-

тянутой руки, применяет защиту уклоном назад (рис. 695 — вид справа), а затем контратакует ударом «мае-гери» левой ноги в корпус (рис. 696 — вид справа).

Второму номеру, отрабатывая защиту уклоном назад, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту шагом назад.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад.

8. Отработка контрудара «мае-гери» правой ногой в корпус после применения защиты уклоном назад (или уклоном влево назад) от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом правой рукой в голову, нанося удары с промежутком в 2—4 сек. и возвращаясь в исходное положение, сразу после нанесения удара, шагом назад.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой руки, применяет защиту уклоном назад (рис. 697 — вид справа), а затем контратакует ударом «мае-гери» правой ноги в корпус (рис. 698 — вид справа).

Второму номеру, отрабатывая защиту уклоном назад, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту шагом назад.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад.

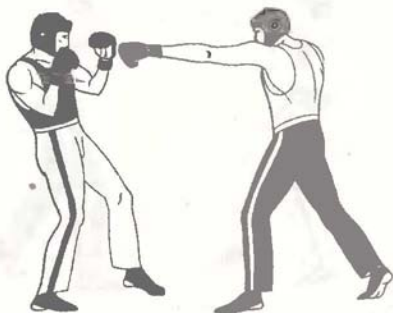


Рис. 695

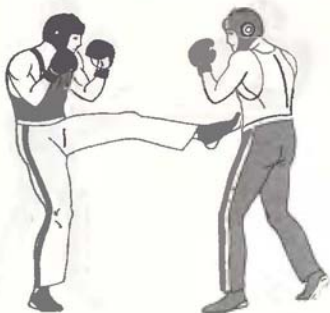


Рис. 696



Рис. 697

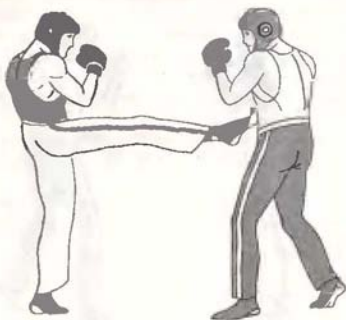


Рис. 698

Тренировка 43

(основная часть)

Индивидуально или с партнером

1. Отработка связки: «ура-мика-дзуки» и «маваши-гери» в голову одной ногой (2 раунда по 2 мин).

Первый и второй номера, заняв друг против друга боевую левостороннюю стойку на расстоянии, чуть большем вытянутой ноги, поочередно отрабатывают комбинацию из двух ударов: «ура-мика-дзуки» и «маваши-гери» в голову.

Эта комбинация в два удара выполняется одной ногой.

Первый номер резко выполняет левой ногой мах изнутри наружу — «ура-мика-дзуки»; (рис. 699 — вид справа) и сразу же, завершая мах (рис. 700 — вид спра-



Рис. 699



Рис. 700

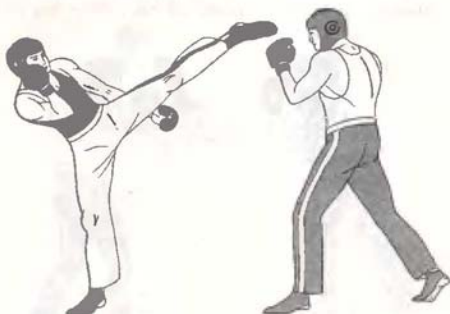


Рис. 701

ва), резко отталкивается левой ногой от пола и проводит удар «маваши-гери» этой же левой ногой в голову противника (рис. 701 — вид справа). Второй номер, защищаясь от удара, делает шаг назад и проводит в ответ эту же комбинацию левой ногой.

В первом раунде комбинация мах «ура-мика-дзуки» и удар «маваши-гери» проводится одной левой ногой.

Во втором раунде комбинация мах «ура-мика-дзуки» и удар «маваши-гери» проводится одной правой ногой.

Отрабатывая комбинацию, постоянно стремиться к сокращению промежутка времени между первым и вторым ударом.

С партнером

2. Легкий вольный бой одной левой рукой с использованием прямых ударов и известных приемов защиты (1 раунд по 2 мин).

В течение одного двухминутного раунда провести легкий вольный бой. Свободно передвигаясь по рингу, постараться нанести противнику как можно больше ударов, нанося только прямые удары в голову и только одной левой рукой. Удары наносить, атакуя и контратакуя. При этом обязательно уберечь себя от ударов противника, используя известные приемы защиты.

3. Отработка контрудара «мве-гери» левой-правой ногой в корпус после применения защиты подставкой обеих рук от удара «маваши-гери» левой-правой ногой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным ударом «маваши-гери», нанося удары то левой, то правой ногой в голову с промежутком в 3—4 сек.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой ноги, проводит ответный контрудар «мае-гери» то левой, то правой ногой в корпус после применения защиты подставкой обеих рук под удар противника. Защищаясь от удара «маваши-гери» левой ногой в голову со стороны противника, второй номер проводит контрудар «мае-гери» левой ногой в корпус. Защищаясь от удара «маваши-гери» правой ногой в голову со стороны противника, второй номер проводит контрудар «мае-гери» правой ногой в корпус.

Второму номеру, отрабатывая защиту подставкой обеих рук, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту шагом назад с последующим нанесением ответного контрудара «мае-гери» в корпус.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад.

Защищаясь от удара «мае-гери» в корпус, можно использовать защиту подставкой левого или правого локтя, но следует принять к сведению, что подставки локтей очень часто приводят к получению травм ног у тех, кто атакует.

4. Отработка контрударов «ёко-гери» левой ногой в корпус после применения защиты подставкой обеих рук от удара «маваши-гери» левой ногой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый и второй номера занимают левостороннюю стойку друг против друга на расстоянии, чуть большем вытянутой ноги.

Первый номер проводит удар «маваши-гери» левой ногой в голову с шагом правой ногой вперед.

Второй номер, защищаясь подставкой обеих рук от удара противника, переносит вес тела на правую ногу (рис. 702 — вид справа) и сразу же проводит удар «ёко-гери» левой ногой в корпус противника (рис. 703 — вид справа).



Рис. 702

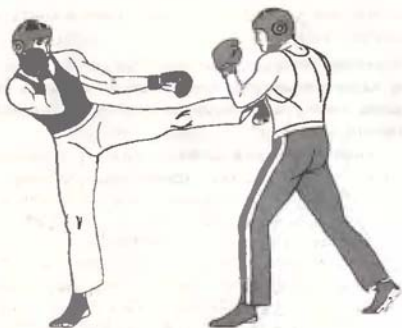


Рис. 703

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара со стороны второго, использовать защиту шагом назад.

- 5. Отработка контрудара «ёко-гери» правой ногой в голову после применения защиты подставкой обеих рук от удара «маваши-гери» правой ногой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).**

Первый и второй номера занимают левостороннюю стойку друг против друга на расстоянии, чуть большем вытянутой ноги.

Первый номер проводит удар «маваши-гери» правой ногой в голову с шагом левой ногой вперед.

Второй номер, защищаясь подставкой обеих рук от удара противника переносит вес тела на левую ногу (рис. 704 — вид справа) и сразу же проводит удар «ёко-гери» правой ногой в корпус противника (рис. 705 — вид справа).

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара со стороны второго, использовать защиту шагом назад.

- 6. Отработка контрудара «маваши-гери» левой ногой в голову после применения защиты шагом назад от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).**

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом левой рукой в голову, нанося удары с промежутком в 2—4 сек. и возвращаясь в исходное положение, сразу после нанесения удара, шагом назад.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой руки, применяет защиту шагом назад (рис. 706 — вид справа), а затем контратакует ударом «маваши-гери» левой ногой в голову (рис. 707 — вид справа).



Рис. 704



Рис. 705

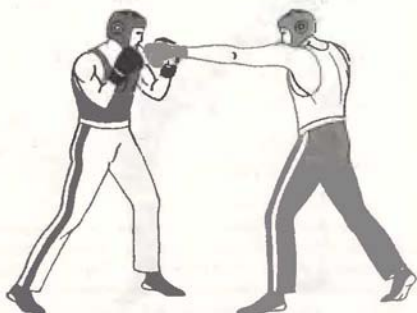


Рис. 706



Рис. 707

Второму номеру, отрабатывая защиту шагом назад, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту уклоном назад или подставкой правой ладони с последующим нанесением заданного контрудара.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад или подставкой обеих рук.

- 7. Отработка контрудара «маваши-гери» правой ногой в голову после применения защиты шагом назад от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).**

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом правой рукой в голову, нанося удары с промежутком в 2—4 сек. и возвращаясь в исходное положение, сразу после нанесения удара, шагом назад.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой руки, применяет защиту шагом назад (рис. 708 — вид справа), а затем контратакует ударом «маваши-гери» правой ногой в голову (рис. 709 — вид справа).

Второму номеру, отрабатывая защиту шагом назад, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту уклоном назад или подставкой правой ладони с последующим нанесением заданного контрудара.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад или подставкой обеих рук.

- 8. Разучивание защиты отбивом левой ладонью вправо от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (4 раунда по 3 мин).**

Первый номер из боевой левосторонней стойки атакует прямым ударом левой руки в голову, направляя удар точно в подбородок второму номеру.

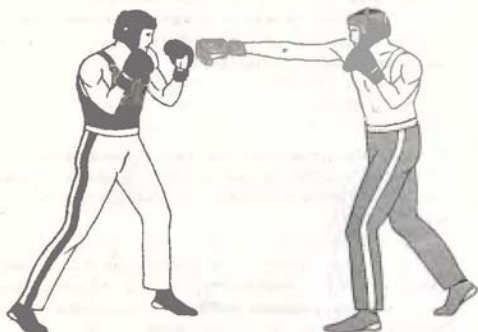


Рис. 708



Рис. 709

Второй номер в ответ на удар противника левой рукой в голову (в подбородок) движением своей левой руки слева направо отбивает левый кулак противника вправо и немного вниз с вращением корпуса на ногах и переносом большей части веса тела на правую ногу (рис. 710 — вид справа).

Отбив кулака противника выполняется раскрытой левой ладонью.

Отбив левой ладонью в сторону вправо можно выполнять одновременно с шагом назад (рис. 711 — вид справа).

Тренировка 44

(основная часть)

Индивидуально или с партнером

1. Отработка связки: «ура-мика-дзуки» и «маааши-гери» в голову одной ногой (2 раунда по 2 мин).

Первый и второй номера, заняв друг против друга боевую левостороннюю стойку на расстоянии, чуть большем вытянутой ноги, поочередно отрабатывают комбинацию из двух ударов: «ура-мика-дзуки» и «маваши-гери» в голову.

Эта комбинация в два удара выполняется одной ногой.

Первый номер резко выполняет левой ногой мах изнутри наружу — «ура-мика-дзуки»; сразу же, завершая мах, резко отталкивается левой ногой от пола и проводит удар «маваши-гери» этой же левой ногой в голову противника. Второй номер, защищаясь от удара, делает шаг назад и проводит в ответ эту же комбинацию левой ногой.

В первом раунде комбинация мах «ура-мика-дзуки» и удар «маваши-гери» проводится одной левой ногой.

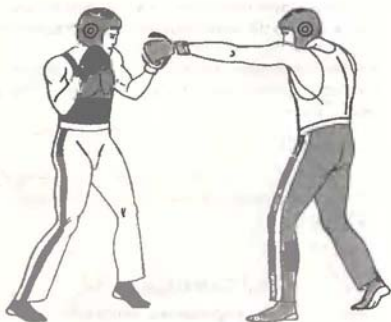


Рис. 710

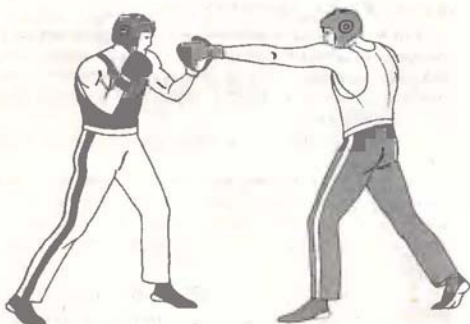


Рис. 711

Во втором раунде комбинация мах «ура-мика-дзуки» и удар «маваши-гери» проводится одной правой ногой.

Отрабатывая комбинацию, постоянно стремиться к сокращению промежутка времени между первым и вторым ударом.

С партнером

2. Легкий вольный бой одной левой рукой с использованием прямых ударов и известных приемов защиты (1 раунд по 2 мин).

В течение одного двухминутного раунда провести легкий вольный бой. Свободно передвигаясь по рингу, постараться нанести противнику как можно больше ударов, нанося только прямые удары в голову и только одной левой рукой. Удары наносить, атакуя и контратакуя. При этом обязательно уберечь себя от ударов противника, используя известные приемы защиты.

3. Отработка контрудара «ёко-гери» левой-правой ногой в корпус после применения защиты подставкой обеих рук от удара «маваши-гери» левой-правой ногой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным ударом «маваши-гери», нанося его то левой, то правой ногой в голову с промежутком в 3—4 сек.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой ноги, проводит ответный контрудар «ёко-гери» правой ногой в корпус после применения защиты подставкой обеих рук.

Защищаясь от удара «маваши-гери» левой ногой в голову, второй номер проводит контрудар «ёко-гери» левой ногой в корпус. Защищаясь от удара «маваши-

гери» правой ногой в голову, второй номер проводит контрудар «ёко-гери» правой ногой в корпус.

Второму номеру, отрабатывая защиту подставкой обеих рук, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту шагом назад.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад.

Защищаясь от удара «ёко-гери» в корпус, можно использовать защиту подставкой левого и правого локтя, но следует принять к сведению, что подставки локтей очень часто приводят к получению травм у тех, кто атакует.

4. Отработка контрудара «маваши-гери» левой ногой в голову после применения защиты подставкой обеих рук от удара «маваши-гери» левой ногой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным ударом «маваши-гери» левой ногой в голову, нанося удары с промежутком в 3—4 сек.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой ноги, применяет защиту подставкой обеих рук под удар противника (рис. 712 — вид справа), а затем проводит ответный контрудар «маваши-гери» левой ногой в голову противника (рис. 713 — вид справа).

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад.

5. Отработка контрудара «маваши-гери» правой ногой в голову после применения защиты подставкой обеих рук от удара «маваши-гери» правой ногой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным ударом «маваши-гери» правой ногой в голову, нанося удары с промежутком в 3—4 сек.



Рис. 712



Рис. 713

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой ноги, применяет защиту подставкой обеих рук под удар противника (рис. 714 — вид справа), а затем проводит ответный контрудар «маваши-гери» правой ногой в голову противника (рис. 715 — вид справа).

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад.

- 6. Отработка контрудара «маваши-гери» левой ногой в голову после применения защиты подставкой правой ладони от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).**

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом левой рукой в голову, нанося удары с промежутком в 2—4 сек. и возвращаясь в исходное положение, сразу после нанесения удара, шагом назад.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой руки, применяет защиту подставкой правой ладони (рис. 716 — вид справа), а затем контратакует ударом «маваши-гери» левой ноги в голову (рис. 717 — вид справа).

Второму номеру, отрабатывая защиту подставкой правой ладони, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту уклоном назад или шагом назад с последующим нанесением заданного контрудара.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад или подставкой обеих рук.

- 7. Отработка контрудара «маваши-гери» правой ногой в голову после применения защиты подставкой правой ладони от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).**

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом

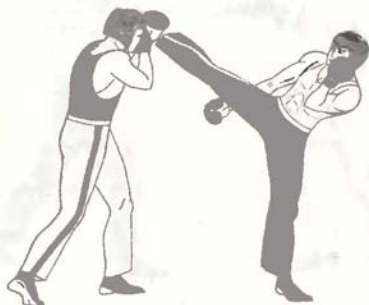


Рис. 714



Рис. 715

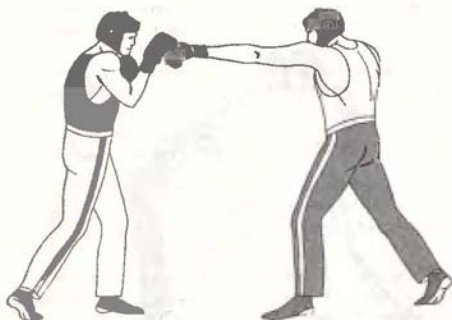


Рис. 716



Рис. 717

правой рукой в голову, нанося удары с промежутком в 2—4 сек. и возвращаясь в исходное положение, сразу после нанесения удара, шагом назад.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой руки, применяет защиту подставкой правой ладони (рис. 718 — вид справа), а затем контратакует ударом «маваши-гери» правой ногой в голову (рис. 719 — вид справа).

Второму номеру, отрабатывая защиту подставкой правой ладони, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту уклоном назад или шагом назад с последующим нанесением заданного контрудара.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад или подставкой обеих рук.

8. Отработка защиты отбивом левой ладонью вправо от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый номер из боевой левосторонней стойки атакует прямым ударом левой руки в голову, направляя удар точно в подбородок второму номеру.

Второй номер в ответ на удар противника левой рукой в голову (в подбородок) движением своей левой руки слева направо отбивает левый кулак противника вправо и немного вниз с вращением корпуса на ногах и переносом большей части веса тела на правую ногу. Отбив кулака противника выполняется раскрытой левой ладонью.

Отбив левой ладонью в сторону вправо можно выполнять одновременно с шагом назад.

9. Отработка защиты отбивом левой ладонью вправо от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый номер из боевой левосторонней стойки атакует прямым ударом правой руки в голову, направляя удар точно в подбородок второму номеру.

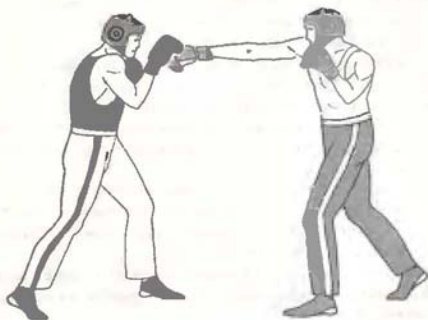


Рис. 718



Рис. 719

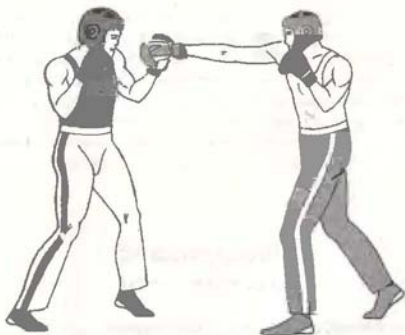


Рис. 720



Рис. 721

Второй номер в ответ на удар противника правой рукой в голову (в подбородок) движением своей левой руки слева направо отбивает левый кулак противника вправо и немного вниз с вращением корпуса на ногах и переносом большей части веса тела на правую ногу. Отбив кулака противника выполняется раскрытой левой ладонью (рис. 720 — вид справа),

Отбив левой ладонью в сторону вправо можно выполнять одновременно с шагом назад (рис. 721 — вид справа).

Тренировка 45

(основная часть)

Индивидуально или с партнером

- 1. Отработка связки: «ура-мика-дзуки» и «мае-гери» в корпус одной ногой (2 раунда по 2 мин).**

Первый и второй номера, заняв друг против друга боевую левостороннюю стойку на расстоянии, чуть большем вытянутой ноги, поочередно отрабатывают комбинацию из двух ударов: «ура-мика-дзуки» и «мае-гери» в корпус.

Эта комбинация в два удара выполняется одной ногой.

Первый номер резко выполняет левой ногой мах изнутри наружу — «ура-мика-дзуки» (рис. 722 — вид справа), сразу же, завершая мах (рис. 723 — вид справа), резко отталкивается левой ногой от пола и проводит удар «мае-гери» этой же левой ногой в корпус противника (рис. 724 — вид справа). Второй номер, защищаясь от удара, делает шаг назад и проводит в ответ эту же комбинацию левой ногой.

В первом раунде комбинация мах «ура-мика-дзуки» и удар «мас-гери» проводится одной левой ногой.



Рис. 722

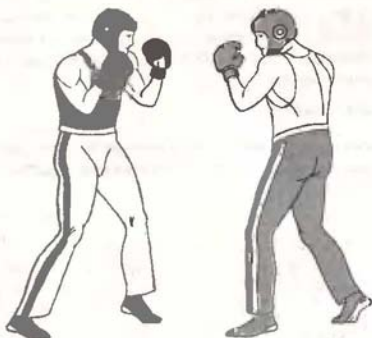


Рис. 723



Рис. 724

Во втором раунде комбинация мах «ура-мика-дзукки» и удар «мае-гери» проводится одной правой ногой.

Отрабатывая комбинацию, постоянно стремиться к сокращению промежутка времени между первым и вторым ударом.

С партнером

- 2. Легкий вольный бой одной левой рукой с использованием прямых ударов и известных приемов защиты (1 раунд по 2 мин).**

В течение одного двухминутного раунда провести легкий вольный бой. Свободно передвигаясь по рингу, постараться нанести противнику как можно больше ударов, нанося только прямые удары в голову и только одной левой рукой. Удары наносить, атакуя и контратакуя. При этом обязательно уберечь себя от ударов противника, используя известные приемы защиты.

- 3. Отработка контрудара «ёко-гери» левой-правой ногой в корпус после применения защиты подставкой обеих рук от удара «маваши-гери» левой-правой ногой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).**

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным ударом «маваши-гери», нанося удары то левой, то правой ногой в голову с промежутком в 3—4 сек.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой ноги, проводит ответный контрудар «ёко-гери» то левой, то правой ногой в корпус после применения защиты подставкой обеих рук под удар противника. Защищаясь от удара «маваши-гери» левой ногой в голову со стороны противника, второй номер проводит контрудар «ёко-гери» левой ногой в корпус. Защищаясь от удара «маваши-гери» правой ногой в голову со стороны противника, второй номер проводит контрудар «ёко-гери» правой ногой в корпус.

Второму номеру, отрабатывая защиту подставкой обеих рук, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту шагом назад с последующим нанесением ответного контрудара «ёко-гери» в корпус.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад.

Защищаясь от удара «ёко-гери» в корпус, можно использовать защиту подставкой левого или правого локтя, но следует принять к сведению, что подставки локтей очень часто приводят к получению травм у тех, кто атакует.

- 4. Отработка контрудара «маваши-гери» левой ногой в голову после применения защиты подставкой обеих рук от удара «маваши-гери» левой ногой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).**

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным ударом «маваши-

гери» левой ногой в голову, нанося удары с промежутком в 3—4 сек.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой ноги, проводит ответный контрудар «маваши-гери» левой ногой в голову после применения защиты подставкой обеих рук под удар противника.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад.

- 5. Отработка контрудара «маваши-гери» правой ногой в голову после применения защиты подставкой обеих рук от удара «маваши-гери» правой ногой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).**

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным ударом «маваши-гери» правой ногой в голову, нанося удары с промежутком в 3—4 сек.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой ноги, проводит ответный контрудар «маваши-гери» правой ногой в голову после применения защиты подставкой обеих рук под удар противника.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад.

- 6. Отработка контрудара «маваши-гери» левой ногой в голову после применения защиты подставкой правой ладони от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).**

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом левой рукой в голову, нанося удары с промежутком в 2—4 сек. и возвращаясь в исходное положение, сразу после нанесения удара, шагом назад.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой руки, контратакует ударом «маваши-гери» ле-

вой ногой в голову, предварительно применив защиту подставкой правой ладони.

Второму номеру, отрабатывая защиту подставкой правой ладони, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту уклоном назад или шагом назад с последующим нанесением заданного контрудара.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад или подставкой обеих рук.

7. Отработка контрудара «маваши-гери» правой ногой в голову после применения защиты подставкой правой ладони от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом правой рукой в голову, нанося удары с промежутком в 2—4 сек. и возвращаясь в исходное положение, сразу после нанесения удара, шагом назад.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой руки, контратакует ударом «маваши-гери» правой ногой в голову, предварительно применив защиту подставкой правой ладони.

Второму номеру, отрабатывая защиту подставкой правой ладони, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту уклоном назад или шагом назад с последующим нанесением заданного контрудара.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад или подставкой обеих рук.

8. Отработка защиты отбивом левой ладонью вправо от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый номер из боевой левосторонней стойки атакует прямым ударом левой руки в голову, направляя удар точно в подбородок второму номеру.

Второй номер в ответ на удар противника левой рукой в голову (в подбородок) движением своей левой руки слева направо отбивает левый кулак противника вправо и немного вниз с вращением корпуса на ногах и переносом большей части веса тела на правую ногу. Отбив кулака противника выполняется раскрытой левой ладонью

Отбив левой ладонью в сторону вправо можно выполнять с шагом назад.

9. Отработка защиты отбивом левой ладонью вправо от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый номер из боевой левосторонней стойки атакует прямым ударом правой руки в голову, направляя удар точно в подбородок второму номеру.

Второй номер в ответ на удар противника правой рукой в голову (в подбородок) движением своей левой руки слева направо отбивает левый кулак противника вправо и немного вниз с вращением корпуса на ногах и переносом большей части веса тела на правую ногу. Отбив кулака противника выполняется раскрытой левой ладонью

Отбив левой ладонью в сторону вправо можно выполнять с шагом назад.

Тренировка 46 **(основная часть)**

Индивидуально или с партнером

1. Отработка связки: «ура-мика-дзуки» и «ёко-гери» в корпус одной ногой (2 раунда по 2 мин).

Первый и второй номера, заняв друг против друга боевую левостороннюю стойку на расстоянии, чуть

Эта комбинация в два удара выполняется одной ногой.

В первом раунде комбинация мах «ура-мика-дзукки» и удар «ёко-гери» проводится одной левой ногой.

Во втором раунде комбинация мах «ура-мика-дзуки» и удар «ёко-гери» проводится одной правой ногой.

С партнером

2. Легкий вольный бой одной левой рукой с использованием прямых ударов и известных приемов защиты (1 раунд по 2 мин).

В течение одного двухминутного раунда провести легкий вольный бой. Свободно передвигаясь по рингу, постараться нанести противнику как можно больше ударов, нанося только прямые удары в голову и только одной левой рукой. Удары наносить, атакуя и контратакуя. При этом обязательно уберечь себя от ударов противника, используя известные приемы защиты.

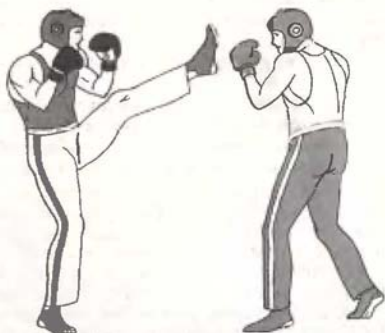


Рис. 725

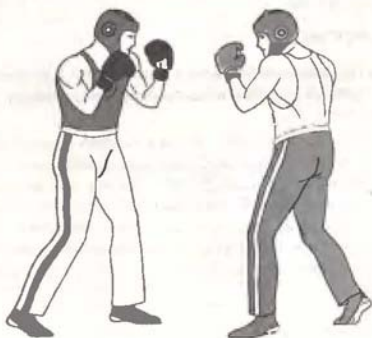


Рис. 726

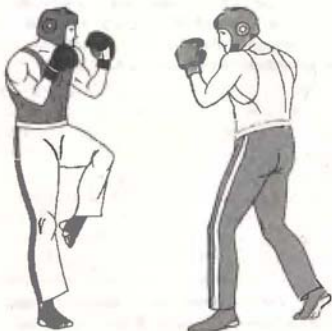


Рис. 727



Рис. 728

3. Отработка контрудара «мае-гери» левой-правой ногой в корпус после применения защиты подставкой обеих рук от удара «маваши-гери» левой-правой ногой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным ударом «маваши-гери», нанося удары то левой, то правой ногой в голову с промежутком в 3—4 сек.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой ноги, проводит ответный контрудар «мае-гери» то левой, то правой ногой в корпус после применения защиты подставкой обеих рук под удар противника. Защищаясь от удара «маваши-гери» левой ногой в голову со стороны противника, второй номер проводит контрудар «мае-гери» левой ногой в корпус. Защищаясь от удара «маваши-гери» правой ногой в голову со стороны противника, второй номер проводит контрудар «мае-гери» правой ногой в корпус.

Второму номеру, отрабатывая защиту подставкой обеих рук, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту шагом назад с последующим нанесением ответного контрудара «мае-гери» в корпус.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад.

4. Отработка контрудара «ёко-гери» левой-правой ногой в голову после применения защиты подставкой обеих рук от удара «маваши-гери» левой-правой ногой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным ударом «маваши-гери», нанося удары то левой, то правой ногой в голову с промежутком в 3—4 сек.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой ноги, проводит ответный контрудар «ёко-

гери» то левой, то правой ногой в корпус после применения защиты подставкой обеих рук под удар противника. Защищаясь от удара «маваши-гери» левой ногой в голову со стороны противника, второй номер проводит контрудар «ёко-гери» левой ногой в корпус. Защищаясь от удара «маваши-гери» правой ногой в голову со стороны противника, второй номер проводит контрудар «ёко-гери» правой ногой в корпус.

Второму номеру, отрабатывая защиту подставкой обеих рук, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту шагом назад с последующим нанесением ответного контрудара «ёко-гери» в корпус.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад.

5. Отработка контрудара «маваши-гери» левой-правой ногой в голову после применения защиты подставкой обеих рук от удара «маваши-гери» левой-правой ногой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным ударом «маваши-гери», нанося удары то левой, то правой ногой в голову с промежутком в 3—4 сек.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой ноги, проводит ответный контрудар «маваши-гери» то левой, то правой ногой в голову после применения защиты подставкой обеих рук под удар противника. Защищаясь от удара «маваши-гери» левой ногой в голову со стороны противника, второй номер проводит контрудар «маваши-гери» левой ногой в голову. Защищаясь от удара «маваши-гери» правой ногой в голову со стороны противника, второй номер проводит контрудар «маваши-гери» правой ногой в голову.

Второму номеру, отрабатывая защиту подставкой обеих рук, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту шагом назад с последующим нанесением ответного контрудара «ёко-гери» в корпус.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад или защиту подставкой обеих рук.

- 6. Отработка контрудара «маваши-гери» левой ногой в голову после применения защиты уклоном назад от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).**

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом левой рукой в голову, нанося удары с промежутком в 2—4 сек.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой руки, применяет защиту уклоном назад (рис. 729 — вид справа), а затем контратакует ударом «маваши-гери» левой ноги в голову противника (рис. 730 — вид справа). Второму номеру, отрабатывая защиту уклоном назад, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту подставкой правой ладони или шагом назад с последующим нанесением заданного контрудара.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад или подставкой правой ладони.

- 7. Отработка контрудара «маваши-гери» правой ногой в голову после применения защиты уклоном назад от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).**

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом правой рукой в голову, нанося удары с промежутком в 2—4 сек.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой руки, применяет защиту уклоном назад (рис. 731 — вид справа), а затем контратакует ударом



Рис. 729



Рис. 730

«маваши-гери» правой ноги в голову противника (рис. 732 — вид справа).

Второму номеру, отрабатывая защиту уклоном назад, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту подстав-

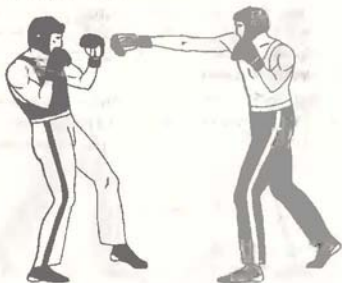


Рис. 731



Рис. 732

кой правой ладони или шагом назад с последующим нанесением заданного контрудара.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад или подставкой правой ладони.

8. Отработка контрудара прямого правой рукой в голову после применения защиты отбивом левой ладонью вправо от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом левой рукой в голову, нанося удары с промежутком в 2—4 сек.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой руки, применяет защиту отбивом левой ладонью вправо (рис. 733 — вид справа) от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника, а затем контратакует прямым ударом правой рукой в голову (в подбородок) противника (рис. 734 — вид справа).

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад, уклоном назад или подставкой правой ладони.

9. Отработка контрудара прямого правой рукой в голову после применения защиты отбивом левой ладонью вправо от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом правой рукой в голову, нанося удары с промежутком в 2—4 сек.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой руки, применяет защиту отбивом левой ладонью вправо (рис. 735 — вид справа) от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника, а затем контратакует прямым ударом правой рукой в голову (в подбородок) противника (рис. 736 — вид справа).

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад, уклоном назад.

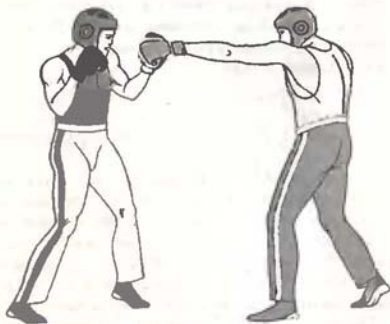


Рис. 733

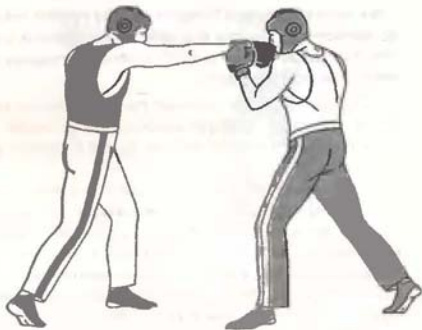


Рис. 734

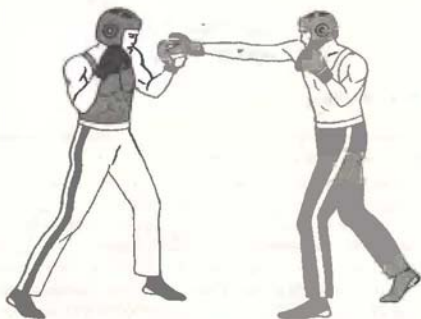


Рис. 735

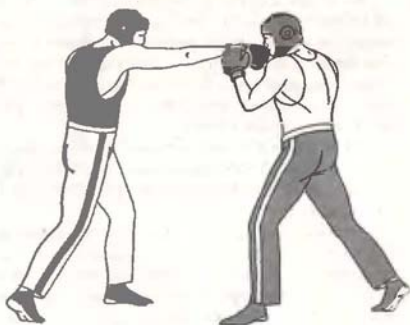


Рис. 736

Тренировка 47

(основная часть)

Индивидуально

1. Разучивание кругового вращения слева направо на месте из стойки (2 раунда по 3 мин).

Находясь в боевой левосторонней стойке (рис. 737 — вид справа и рис. 743 — вид следов справа сверху), слегка отталкиваемся правой ногой и, перенося собственный вес на стоящую впереди левую ногу (рис. 738 — вид справа и рис. 744 — вид следов справа сверху), начинаем выполнять разворот корпусом слева направо вокруг своей оси, приподнимая локти обеих рук в стороны вверх (рис. 739 — вид справа и рис. 745 — вид следов справа сверху).

Во время кругового вращения левая нога, опираясь на переднюю часть стопы и совершая вращение на месте, исполняет роль циркуля, а правая нога, совершая движение по кругу, — роль карандаша. Выполняя вращение, стараемся все время держать противника в поле своего зрения (рис. 740 — вид справа и рис. 746 — вид следов справа сверху).

Чтобы придать вращению корпуса наибольшую скорость, делаем обеими руками резкий мах вправо за спину (рис. 741 — вид справа и рис. 747 — вид следов справа сверху).

Правая нога, выполнявшая до этого разворот практически на месте на носке, совершает резкое круговое движение за движением корпуса. Это движение правой ноги начинается в тот самый момент, когда, поворачивая голову вправо, удастся хотя бы краем правого глаза через правое плечо увидеть своего противника.



Рис. 737



Рис. 738



Рис. 739



Рис. 743

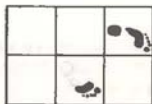


Рис. 744

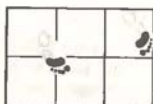


Рис. 745

Завершая вращение (рис. 742 — вид справа и рис. 748 — вид следов справа сверху), следует вернуться в исходное положение, занимая боевую левостороннюю стойку (рис. 737 — вид справа и рис. 743 — вид следов справа сверху).

С партнером

2. Легкий вольный бой одной левой рукой с использованием прямых ударов и известных приемов защиты (1 раунд по 2 мин).

В течение одного двухминутного раунда провести легкий вольный бой. Свободно передвигаясь по рин-



Рис. 740



Рис. 741



Рис. 742



Рис. 746

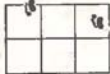


Рис. 747

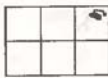


Рис. 748

гу, постараться нанести противнику как можно больше ударов, нанося только прямые удары в голову и только одной левой рукой. Удары наносить, атакуя и контратакуя. При этом обязательно уберечь себя от ударов противника, используя известные приемы защиты.

3. Отработка контрудара прямого правой рукой в голову после применения защиты отбивом левой ладонью вправо от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом левой рукой в голову, нанося удары с промежутком в 2—4 сек.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой руки, контратакует прямым ударом правой рукой в голову (в подбородок), предварительно применив

защиту отбивом левой ладонью вправо от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад, уклоном назад или подставкой правой ладони.

- 4. Отработка контрудара прямого правой рукой в голову после применения защиты отбивом левой ладонью вправо от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).**

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом правой рукой в голову, нанося удары с промежутком в 2—4 сек.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой руки, контратакует прямым ударом правой рукой в голову (в подбородок), предварительно применив защиту отбивом левой ладонью вправо от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад, уклоном назад или отбивом левой ладонью вправо.

- 5. Отработка контрудара «маваши-гери» левой ногой в голову после применения защиты отбивом левой ладонью вправо от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).**

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом левой рукой в голову, нанося удары с промежутком в 2—4 сек. и возвращаясь в исходное положение, сразу после нанесения удара, шагом назад.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой руки (рис. 749 — вид справа), применяет защиту отбивом левой ладонью вправо, а затем контратаку-

ет ударом «маваши-гери» левой ногой в голову (рис. 750 — вид справа).

Второму номеру, отрабатывая защиту отбивом левой ладонью вправо, в 2—3 случаях из 10 использовать

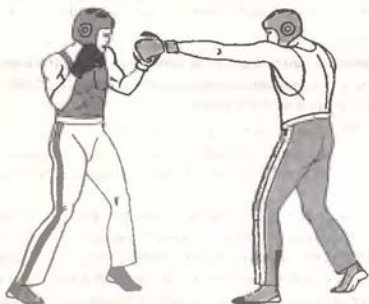


Рис. 749



Рис. 750

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад или подставкой обеих рук.

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом правой рукой в голову, нанося удары с промежутком в 2—4 сек. и возвращаясь в исходное положение, сразу после нанесения удара, шагом назад.

Второму номеру, отрабатывая защиту отбивом левой ладонью вправо, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту подставкой правой ладони, уклоном назад или шагом назад с последующим нанесением заданного контрудара.

7. Отработка контрудара прямой правой рукой в корпус после применения защиты отбивом левой ладонью вправо от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

147

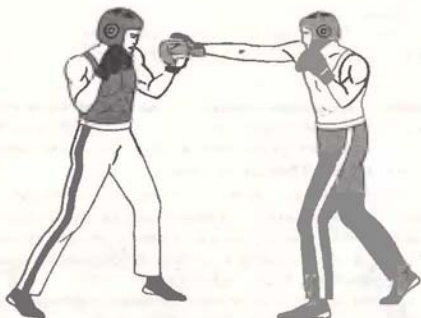


Рис. 751



Рис. 752

левой рукой в голову, нанося удары с промежутком в 2—4 сек.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой руки, применяет защиту отбивом левой ладонью вправо (рис. 753 — вид справа), а затем контратакует прямым ударом правой руки в корпус (рис. 754 — вид справа).

Второму номеру, отрабатывая защиту отбивом левой ладонью вправо, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту подставкой правой ладони, уклоном назад или шагом назад с последующим нанесением заданного контрудара.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад или подставкой локтя.

8. Отработка контрудара прямого правой рукой в корпус после применения защиты отбивом левой ладонью вправо от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (4 раунда по 3 мин).

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом правой рукой в голову, нанося удары с промежутком в 2—4 сек.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой руки, применяет защиту отбивом левой ладонью вправо (рис. 755 — вид справа), а затем контратакует прямым ударом правой руки в корпус (рис. 756 — вид справа).

Второму номеру, отрабатывая защиту отбивом левой ладонью вправо, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту подставкой правой ладони, уклоном назад или шагом назад с последующим нанесением заданного контрудара.

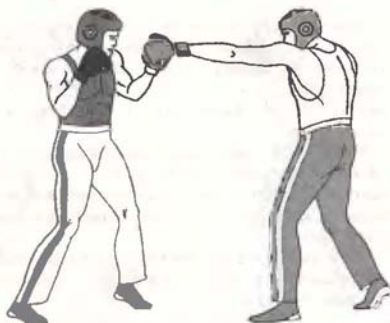


Рис. 753

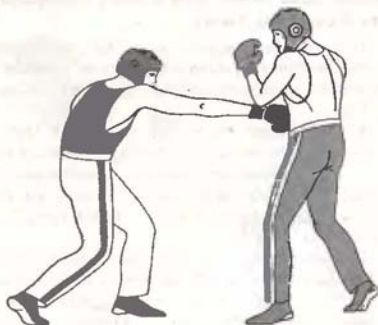


Рис. 754

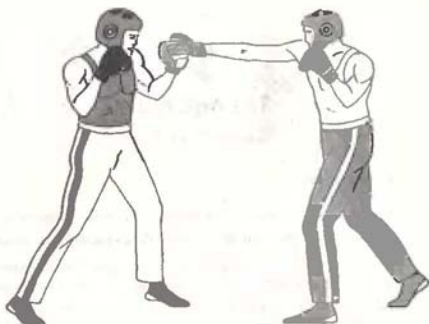


Рис. 755

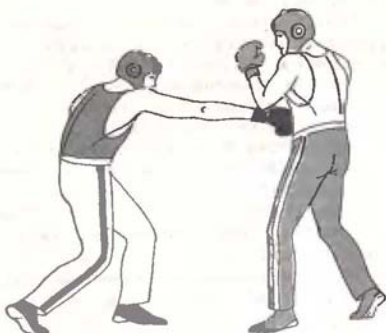


Рис. 756

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад или подставкой локтя.

Тренировка 48 **(основная часть)**

Индивидуально

1. Разучивание кругового вращения слева направо с шагом левой ногой вперед из стойки (2 раунда по 3 мин).

Находясь в боевой левосторонней стойке (рис. 757 — вид справа и рис. 763 — вид следов сверху справа), отталкиваемся правой ногой и делаем шаг левой ногой вперед и немного вправо (рис. 758 — вид справа и рис. 764 — вид следов сверху справа), перенося вес тела полностью на левую ногу.

Опуская левую стопу на пол и разворачивая ее в сторону вправо, начинаем выполнять разворот корпусом слева направо вокруг своей оси, приподнимая локти обеих рук в стороны вверх (рис. 759 — вид справа и рис. 765 — вид следов сверху справа).

Чтобы придать вращению корпуса наибольшую скорость, делаем обеими руками резкий мах вправо за спину (рис. 760 — вид справа и рис. 766 — вид следов сверху справа).

Правая нога, выполняющая до этого разворот на месте на носке, начинает движение по кругу за движением корпуса в тот самый момент, когда, поворачивая голову вправо, удастся хотя бы краем правого глаза увидеть через правое плечо своего противника (рис. 761 — вид справа и рис. 767 — вид следов сверху справа).

Во время кругового вращения левая нога, опираясь на переднюю часть стопы и совершая вращение на месте, исполняет роль циркуля, а правая нога, совер-



Рис. 757



Рис. 758



Рис. 759

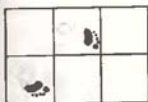


Рис. 763



Рис. 764



Рис. 765

шая движение по кругу, — роль карандаша (рис. 762 — вид справа и рис. 768 — вид следов сверху справа).

Завершая вращение, следует вернуться в исходное положение, заняв боевую левостороннюю стойку (рис. 769 — вид справа и рис. 770 — вид следов сверху справа).

2. Разучивание кругового вращения справа налево с шагом правой ногой вперед из стойки (2 раунда по 3 мин).

Находясь в боевой левосторонней стойке (рис. 771 — вид слева и рис. 777 — вид следов сверху слева), делаем шаг правой ногой вперед (рис. 772 — вид слева и



Рис. 760



Рис. 761



Рис. 762



Рис. 766

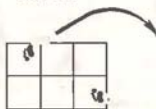


Рис. 767



Рис. 768

рис. 778 — вид следов сверху слева), разворачивая правую стопу в сторону вправо, и, перенося вес тела на правую ногу, начинаем выполнять разворот корпусом справа налево вокруг своей оси, приподнимая локти обеих рук в стороны вверх (рис. 773 — вид слева и рис. 779 — вид следов сверху слева).

Чтобы придать вращению корпуса наибольшую скорость, делаем обеими руками резкий мах влево за спину (рис. 774 — вид слева и рис. 780 — вид следов сверху слева).

Левая нога, выполняющая до этого разворот на месте на носке, начинает движение по кругу за дви-



Рис. 769

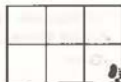


Рис. 770



Рис. 771



Рис. 772



Рис. 773



Рис. 777



Рис. 778



Рис. 779

жением корпуса. Свое движение левая нога начинает в тот самый момент, когда, поворачивая голову вправо, удастся хотя бы краем левого глаза увидеть через левое плечо своего противника (рис. 775 — вид слева и рис. 781 — вид следов сверху слева).

Во время кругового вращения правая нога, опираясь на пол передней частью стопы и совершая вращение на месте, выполняет роль циркуля, а левая нога, совершая движение по кругу, — роль карандаша.

Завершая вращение (рис. 776 — вид слева и рис. 782 — вид следов сверху слева), следует занять боевую левостороннюю стойку (рис. 783 — вид слева и рис. 784 — вид следов сверху слева).



Рис. 774



Рис. 775



Рис. 776

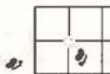


Рис. 780

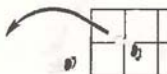


Рис. 781

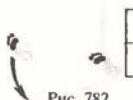


Рис. 782

С партнером

3. Разучивание защиты отбивом обеими руками сверху вниз от удара «ёко-гери» правой ногой в корпус со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый и второй номера занимают левостороннюю стойку друг против друга на расстоянии, чуть большем вытянутой ноги (рис. 785 — вид справа).

Первый номер проводит удар «ёко-гери» правой ногой в корпус.

Второй номер в ответ на удар «ёко-гери» правой ногой в корпус со стороны противника резким и жестким движением обеих рук сверху вниз сбивает правую, наносящую удар, стопу противника вниз. Сбивая ногу противника вниз, вес тела следует перенести на левую ногу (рис. 786 — вид справа).

Сбивать ногу противника вниз можно одновременно с шагом назад (рис. 787 — вид справа).



Рис. 783



Рис. 784

После защиты отбивом обеими руками вниз наиболее удобно нанести контрудар или начать контратаку с правой ноги.

4. Разучивание защиты отбивом обеими руками сверху вниз от удара «ёкогери» левой ногой в корпус со стороны противник (2 раунда по 3 мин).

Первый и второй номера занимают левостороннюю стойку друг против друга на расстоянии, чуть большем вытянутой ноги (рис. 788 — вид справа).



Рис. 785

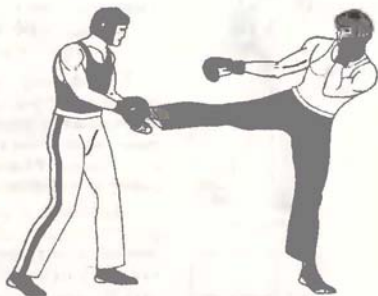


Рис. 786

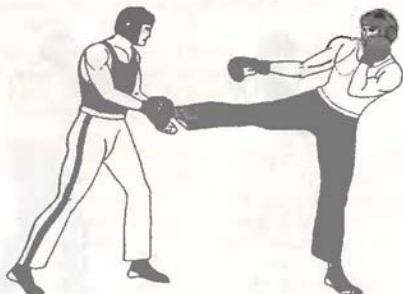


Рис. 787



Рис. 788



Рис. 789

Первый номер проводит удар «ёко-гери» левой ногой в корпус с шагом правой ногой вперед.

Второй номер в ответ на удар «ёко-гери» левой ногой в корпус со стороны противника резким и жестким движением обеих рук сверху вниз сбивает левую, наносящую удар, стопу противника вниз. Сбивая ногу противника вниз, вес тела следует перенести на левую ногу (рис. 789 — вид справа).

Сбивать ногу противника вниз можно одновременно с шагом назад (рис. 790 — вид справа).

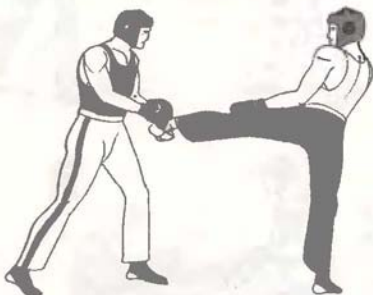


Рис. 790

После защиты отбивом обеими руками вниз наиболее удобно нанести контрудар или начать контратаку с правой ноги.

- 5. Отработка контрудара «маваши-гери» правой ногой в бедро после применения защиты отбивом певой ладонью вправо от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).**

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом

левой рукой в голову, нанося удары с промежутком в 2—4 сек. и возвращаясь в исходное положение, сразу после нанесения удара, шагом назад.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой руки, применяет защиту отбивом левой ладонью вправо (рис. 791 — вид справа), а затем контратакует ударом «маваши-гери» правой ноги в бедро (рис. 792 — вид справа).

Второму номеру, отрабатывая защиту отбивом левой ладонью вправо, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту подставкой правой ладони, уклоном назад или шагом назад с последующим нанесением заданного контрудара.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад или отскоком назад.

6. Отработка контрудара «маваши-гери» правой ногой в бедро после применения защиты отбивом левой ладонью вправо от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом правой рукой в голову, нанося удары с промежутком в 2—4 сек. и возвращаясь в исходное положение, сразу после нанесения удара, шагом назад.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой руки, применяет защиту отбивом левой ладонью вправо (рис. 793 — вид справа), а затем контратакует ударом «маваши-гери» правой ноги в бедро (рис. 794 — вид справа).

Второму номеру, отрабатывая защиту отбивом левой ладонью вправо, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту подставкой правой ладони, уклоном назад или

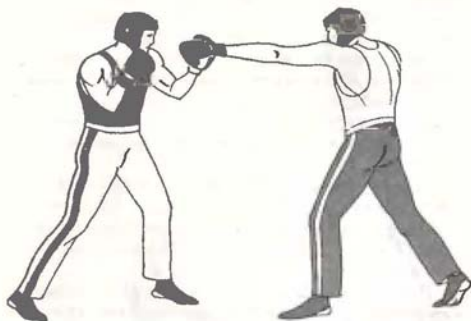


Рис. 791



Рис. 792

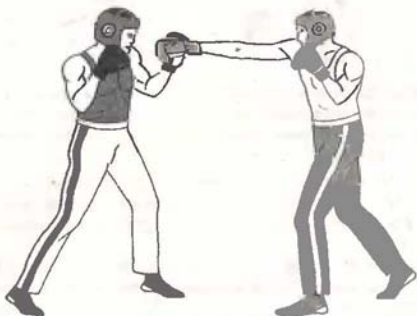


Рис. 793

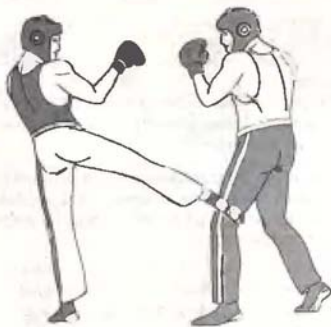


Рис. 794

шагом назад с последующим нанесением заданного контрудара.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад или отскоком назад.

- 7. Отработка контрудара прямого правой рукой в корпус после применения защиты отбивом левой ладонью вправо от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).**

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом левой рукой в голову, нанося удары с промежутком в 2—4 сек.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой руки, контратакует прямым ударом правой руки в корпус, предварительно применив защиту отбивом левой ладонью вправо.

Второму номеру, отрабатывая защиту отбивом левой ладонью вправо, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту подставкой правой ладони, уклоном назад или шагом назад с последующим нанесением заданного контрудара.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад или подставкой локтя.

- 8. Отработка контрудара прямого правой рукой в корпус после применения защиты отбивом левой ладонью вправо от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (4 раунда по 3 мин).**

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом правой рукой в голову, нанося удары с промежутком в 2—4 сек.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой руки, контратакует прямым ударом правой руки в корпус, предварительно применив защиту отбивом левой ладонью вправо.

Второму номеру, отрабатывая защиту отбивом левой ладонью вправо, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту подставкой правой ладони, уклоном назад или шагом назад с последующим нанесением заданного контрудара.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад или подставкой локтя.

Тренировка 49

(основная часть)

Индивидуально

1. Разучивание кругового вращения слева направо с шагом левой ногой вправо вперед из стойки (2 раунда по 3 мин).

Круговое вращение слева направо с шагом левой ногой вправо вперед из стойки выполняется так же, как и круговое вращение с шагом вперед, но только теперь, перед тем, как выполнять круговое вращение, левую ногу следует ставить вперед и вправо.

Находясь в боевой левосторонней стойке (рис. 795 — вид справа и рис. 800 — вид следов со спины сверху), делаем шаг левой ногой вправо вперед примерно на угол 45 градусов (рис. 796 — вид справа, рис. 801 — вид следов со спины сверху), и как только правая нога опускается на пол, принимая на себя полный вес тела, начинаем выполнять разворот корпусом справа налево вокруг своей оси, приподнимая локти



Рис. 795



Рис. 796



Рис. 797



Рис. 800



Рис. 801



Рис. 802

обеих рук в стороны вверх (рис. 797 — вид справа и рис. 802 — вид следов со спины сверху).

Чтобы придать вращению корпуса наибольшую скорость, делаем обеими руками резкий мах вправо за спину (рис. 798 — вид справа и рис. 803 — вид следов со спины сверху).

Левая нога, выполняющая до этого разворот на месте на носке, начинает движение по кругу за движением корпуса в тот самый момент, когда, поворачивая голову вправо, удастся хотя бы краем левого глаза увидеть через правое плечо своего противника (рис. 799 — вид справа и рис. 804 — вид следов со спины сверху).



Рис. 798



Рис. 799



Рис. 803

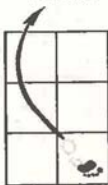


Рис. 804



Рис. 805



Рис. 806



Рис. 807



Рис. 808



Рис. 809



Рис. 813



Рис. 814



Рис. 815

Во время кругового вращения правая нога, опираясь на переднюю часть стопы и совершая вращение на месте, выполняет роль циркуля, а левая нога, совершая движение по кругу — роль карандаша (рис. 805 — вид справа и рис. 806 — вид следов со спины сверху).

Завершая вращение, следует занять боевую левостороннюю стойку.

2. Разучивание кругового вращения справа налево с шагом правой ногой влево вперед из стойки (2 раунда по 3 мин).

Находясь в боевой левосторонней стойке (рис. 807 — вид слева и рис. 813 — вид следов сверху слева), делаем шаг правой ногой влево вперед примерно на угол 45 градусов (рис. 808 — вид слева и рис. 814 — вид сле-

дов сверху слева), и как только правая нога опускается на пол, принимая на себя полный вес тела, начинаем выполнять разворот корпусом справа налево вокруг своей оси, приподнимая локти обеих рук в стороны вверх (рис. 809 — вид слева и рис. 815 — вид следов сверху слева).

Чтобы придать вращению корпуса наибольшую скорость, делаем обеими руками резкий мах влево за спину (рис. 810 — вид слева и рис. 816 — вид следов сверху слева).

Левая нога, выполняющая до этого разворот на месте на носке, начинает движение по кругу за движением корпуса.

Свое движение левая нога начинает в тот самый момент, когда, поворачивая голову вправо, удастся хотя бы краем левого глаза увидеть через левое плечо своего противника (рис. 811 — вид слева и рис. 817 — вид следов сверху слева).



Рис. 810



Рис. 811



Рис. 812



Рис. 816



Рис. 817

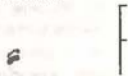


Рис. 818

Во время кругового вращения правая нога, опираясь на пол передней частью стопы и совершая вращение на месте, выполняет роль циркуля, а левая нога, совершая движение по кругу, — роль карандаша (рис. 812 — вид слева и рис. 818 — вид следов сверху слева).



Рис. 819

Завершив вращение, следует занять боевую левостороннюю стойку (рис. 819 — вид слева и рис. 820 — вид следов сверху слева).



Рис. 820

С партнером

3. Отработка защиты отбивом обеими руками сверху вниз от удара «ёко-гери» правой ногой в корпус со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным ударом «ёко-гери» правой ногой в корпус, нанося удары с промежутком в 2—4 сек.

Второй номер в ответ на удар «ёко-гери» правой ногой в корпус со стороны противника резким и жестким движением обеих рук сверху вниз сбивает правую, наносящую удар, стопу противника вниз. Сбивая ногу противника вниз, вес тела следует перенести на левую ногу.

- 4. Отработка защиты отбивом обеими руками сверху вниз от удара «ёко-гери» левой ногой в корпус со стороны противника (2 раунда по 3 мин).**

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным ударом «ёко-гери» левой ногой в корпус, нанося удары с промежутком в 2—4 сек.

Второй номер в ответ на удар «ёко-гери» левой ногой в корпус со стороны противника резким и жестким движением обеих рук сверху вниз сбивает левую, наносящую удар, стопу противника вниз. Сбивая ногу противника вниз, вес тела следует перенести на левую ногу.

- 5. Отработка контрудара «маваши-гери» левой ногой в голову после применения защиты подставкой обеих рук от удара «мае-гери» левой ногой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).**

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным ударом «мае-гери» левой ногой в голову, нанося удары с промежутком в 2—4 сек.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой ноги, применяет защиту подставкой обеих рук под удар противника (рис. 821 — вид справа), а затем проводит ответный контрудар «маваши-гери» левой ногой в голову противника (рис. 822 — вид справа).

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад или подставкой обеих рук вправо.

- 6. Отработка контрудара «маваши-гери» правой ногой в голову после применения защиты подставкой обеих рук от**

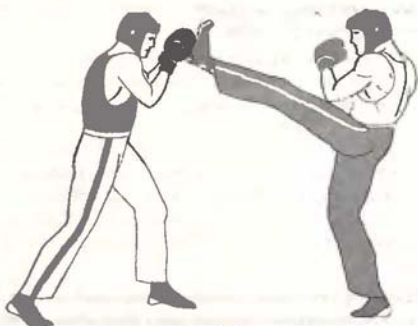


Рис. 821



Рис. 822

удара «мае-гери» правой ногой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным ударом «мае-гери» правой ногой в голову, нанося удары с промежутком в 2—4 сек.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой ноги, применяет защиту подставкой обеих рук под удар противника (рис. 823 — вид справа), а затем проводит ответный контрудар «маваши-гери» правой ногой в голову противника (рис. 824 — вид справа).

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад или подставкой обеих рук влево.

7. Отработка защиты отбивом правой ладонью влево от прямого удара певой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый и второй номера занимают левостороннюю стойку друг против друга на расстоянии, чуть большем вытянутой руки (рис. 825 — вид справа).

Первый номер из боевой левосторонней стойки атакует прямым ударом левой руки в голову с шагом вперед, направляя удар точно в подбородок второму номеру.

Второй номер в ответ на прямой удар противника левой рукой в голову резким ударом раскрытой ладони правой руки отбивает приближающуюся руку противника в сторону влево и немного вперед (рис. 826 — вид справа).

Отбивая левую руку противника влево правой ладонью, следует перенести большую часть веса тела на левую ногу.

Отбив правой ладонью влево можно выполнять с шагом назад.



Рис. 823



Рис. 824

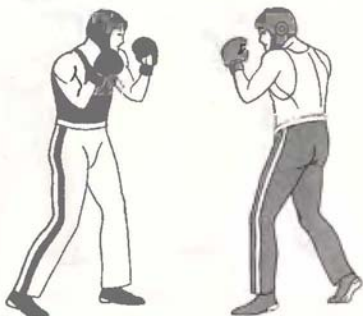


Рис. 825

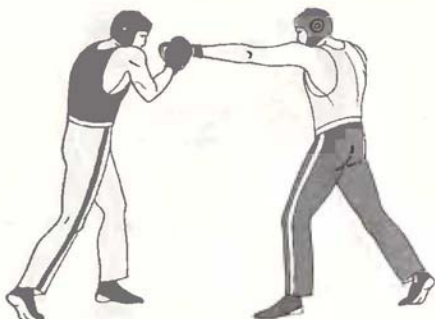


Рис. 826

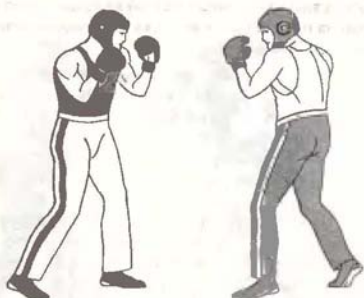


Рис. 827

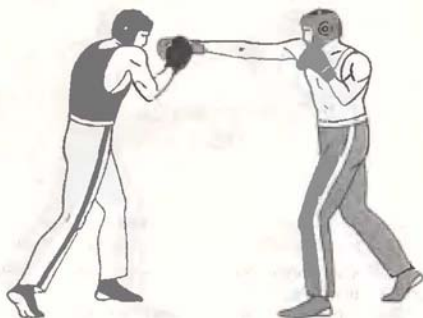


Рис. 828

8. Отработка защиты отбивом правой ладонью влево от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый и второй номера занимают левостороннюю стойку друг против друга на расстоянии, чуть большем вытянутой руки (рис. 827 — вид справа).

Первый номер из боевой левосторонней стойки атакует прямым ударом правой руки в голову с шагом вперед, направляя удар точно в подбородок второму номеру.

Второй номер в ответ на прямой удар противника правой рукой в голову резким ударом раскрытой ладони правой руки отбивает приближающуюся руку противника в сторону влево и немного вперед (рис. 828 — вид справа).

Отбивая правую руку противника влево правой ладонью, следует перенести большую часть веса тела на левую ногу.

Отбив правой ладонью влево можно выполнять с шагом назад.

Тренировка 50

(основная часть)

Индивидуально

1. Отработка круговых вращений слева направо и справа налево с шагом вперед из стойки (2 раунда по 3 мин).

Из боевой левосторонней стойки выполняем вращения с шагом вперед.

Делая шаг левой ногой вперед, выполняем круговое вращение слева направо.

Делая шаг правой ногой вперед, выполняем круговое вращение справа налево.

- 2. Отработка круговых вращений слева направо и справа налево с шагом вперед в сторону из стойки (2 раунда по 3 мин).**

Из боевой левосторонней стойки выполняем вращения с шагом вперед и в сторону.

Делая шаг левой ногой вперед вправо, выполняем круговое вращение слева направо.

Делая шаг правой ногой вперед влево, выполняем круговое вращение справа налево.

С партнером

- 3. Отработка контрудара «маваши-гери» левой ногой в голову после применения защиты отбивом обеими руками сверху вниз от удара «ёко-гери» левой ногой в корпус со стороны противника (2 раунда по 3 мин).**

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным ударом «ёко-гери» левой ногой в корпус, нанося удары с промежутком в 2—4 сек.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой ноги, применяет защиту отбивом обеими руками сверху вниз (рис. 829 — вид справа), а затем проводит ответный контрудар «маваши-гери» левой ногой в голову (рис. 830 — вид справа). Удар «маваши-гери» левой ногой в голову можно выполнять с подшагом правой ногой вперед.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад или подставкой обеих рук вправо.

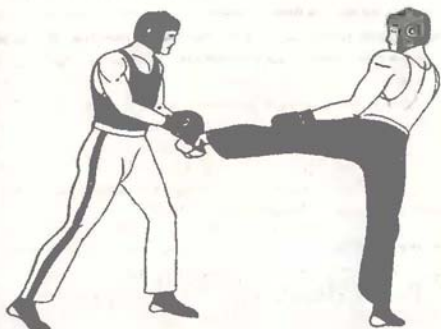


Рис. 829



Рис. 830

- 4. Отработка контрудара «маваши-гери» правой ногой в голову после применения защиты отбивом обеими руками сверху вниз от удара «ёко-гери» правой ногой в корпус со стороны противника (2 раунда по 3 мин).**

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным ударом «ёко-гери» правой ногой в корпус, нанося удары с промежутком в 2—4 сек.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой ноги, применяет защиту отбивом обеими руками сверху вниз (рис. 831 — вид справа), а затем проводит ответный контрудар «маваши-гери» правой ногой в голову (рис. 832 — вид справа).

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад или подставкой обеих рук влево.

- 5. Отработка контрудара «маваши-гери» левой ногой в голову после применения защиты подставкой обеих рук от удара «ёко-гери» левой ногой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).**

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным ударом «ёко-гери» левой ногой в голову, нанося удары с промежутком в 2—4 сек.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой ноги, применяет защиту подставкой обеих рук от удара «ёко-гери» левой ногой в голову со стороны противника (рис. 833 — вид справа), а затем проводит ответный контрудар «маваши-гери» левой ногой в голову противника (рис. 834 — вид справа).

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад или подставкой обеих рук вправо.

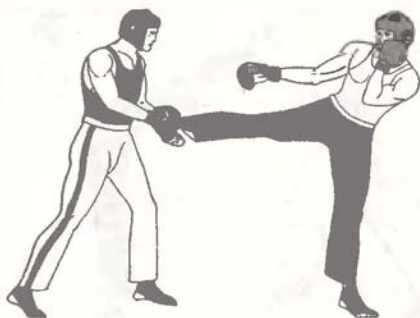


Рис. 831

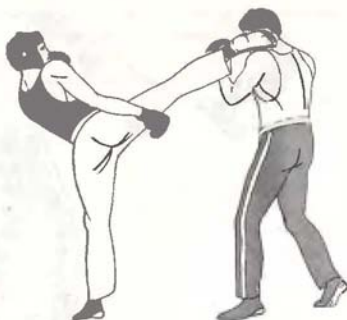


Рис. 832



Рис. 833



Рис. 834

- 6. Отработка контрудара «маваши-гери» правой ногой в голову после применения защиты подставкой обеих рук от удара «ёко-гери» правой ногой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).**

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным ударом «ёко-гери» правой ногой в голову, нанося удары с промежутком в 2—4 сек.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой ноги, применяет защиту подставкой обеих рук от удара «ёко-гери» правой ногой в голову со стороны противника (рис. 835 — вид справа), а затем проводит ответный контрудар «маваши-гери» правой ногой в голову противника (рис. 836 — вид справа).

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад или подставкой обеих рук влево.

- 7. Отработка контрудара прямого левой рукой в голову после применения защиты отбивом правой ладонью влево от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).**

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом левой рукой в голову, нанося удары с промежутком в 2—4 сек.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой руки, применяет защиту отбивом правой ладонью влево (рис. 837 — вид справа), а затем контратакует прямым ударом левой руки в голову (рис. 838 — вид справа).

Второму номеру, отрабатывая защиту отбивом правой ладонью влево, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту подставкой правой ладони, уклоном назад или шагом назад с последующим нанесением заданного контрудара.

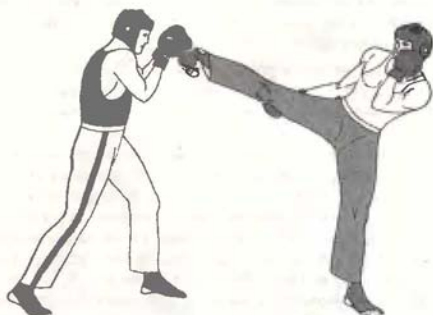


Рис. 835



Рис. 836

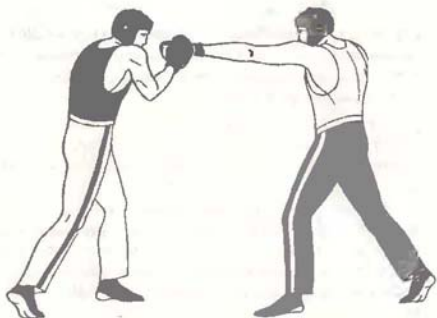


Рис. 837

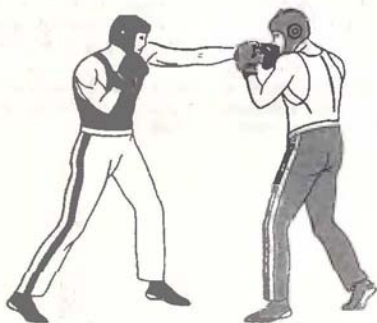


Рис. 838

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад, уклоном назад или подставкой правой ладони.

- 8. Отработка контрудара прямого левой рукой в голову после применения защиты отбивом правой ладонью влево от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).**

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом правой рукой в голову, нанося удары с промежутком в 2—4 сек.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой руки, применяет защиту отбивом правой ладонью влево (рис. 839 — вид справа), а затем контратакует прямым ударом левой руки в голову (рис. 840 — вид справа).

Второму номеру, отрабатывая защиту отбивом правой ладонью влево, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту подставкой правой ладони, уклоном назад или шагом назад с последующим нанесением заданного контрудара.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад, уклоном назад или отбивом левой ладонью.

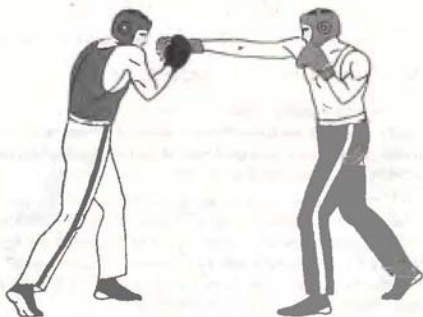


Рис. 839

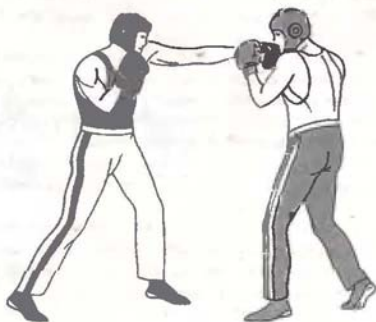


Рис. 840

Тренировка 51

(основная часть)

Индивидуально или с партнером

1. Разучивание ударов «ура-ёко-гери» левой ногой в уровень пояса при его выполнении во время кругового вращения справа налево с шагом правой ногой влево вперед из стойки (4 раунда по 3 мин).

Разучивание и отработка удара «ура-ёко-гери» левой ногой в уровень пояса проводится из боевой левосторонней стойки, когда первый и второй номера занимают стойку друг против друга на расстоянии, чуть большем вытянутой ноги, и выполняют удары в направлении друг друга поочередно.

Первый номер, находясь в боевой левосторонней стойке (рис. 841 — вид справа), отталкивается правой ногой и делает шаг правой ногой вперед и немного влево (рис. 842 — вид справа).

С постановкой правой ноги на пол переносит вес тела на правую ногу и начинает выполнять разворот всем корпусом справа налево на 360 градусов вокруг своей оси, полностью опираясь на переднюю часть правой стопы (рис. 843 — вид справа).

Чтобы придать вращению корпуса наибольшую скорость, необходимо сделать обеими руками резкий мах влево за спину.

За движением рук следует оттолкнуться левой ногой от пола (до этого момента правая нога выполняла разворот на носке на месте) и направить ее (левую ногу) по восходящей траектории снизу вверх с целью нанесения удара ребром стопы в корпус противника.

С подъемом левого бедра вверх, с целью нанесения удара, левая стопа при движении вверх проходит сво-

ей пяткой мимо правого колена (рис. 844 — вид справа).

Выброс голени происходит с того момента, когда левая пятка равняется с правым коленом (рис. 844 — вид справа).



Рис. 841



Рис. 842



Рис. 843



Рис. 844



Рис. 845

К моменту нанесения удара корпус совершает разворот примерно на 270 градусов.

Удар в корпус противника наносится на завершении разворота своего корпуса (рис. 845 — вид справа).

После нанесения удара сразу же занимается боевая левосторонняя стойка постановкой левой ноги впереди правой.

После выполнения удара первым номером, удар выполняет второй номер.

На протяжении четырех раундов первый и второй номера выполняют удар «ура-ёко-гери» поочередно только с левой ноги, разучивая и нарабатывая траекторию движения удара.

2. Легкий вольный бой одной левой рукой с использованием прямых ударов руками и одной левой ногой с использованием изученных ударов ногами и известных приемов защиты (1 раунд по 2 мин).

В течение одного двухминутного раунда провести легкий вольный бой. Свободно передвигаясь по рингу, постараться нанести противнику как можно больше ударов, нанося прямые удары в голову и корпус только одной левой рукой и удары «мае-герн», «ёко-гери», «маваши-гери» только одной левой ногой. Удары наносить, атакуя и контратакуя. При этом обязательно уберечь себя от ударов противника, используя известные приемы защиты.

С партнером

3. Отработка контрудара «маваши-гери» правой ногой в бедро после применения защиты отбивом правой ладонью влево от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом левой рукой в голову, нанося удары с промежутком в

2—4 сек. и возвращаясь в исходное положение, сразу после нанесения удара, шагом назад.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой руки, применяет защиту отбивом правой ладонью влево (рис. 846 — вид справа) и следом за отбивом контратакует ударом «маваши-гери» правой ногой в бедро (рис. 847 — вид справа).

Второму номеру, отрабатывая защиту отбивом правой ладонью, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту уклоном назад, шагом назад, подставкой правой ладони с последующим нанесением заданного контрудара.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад или отскоком назад.

4. Отработка контрудара «маваши-гери» правой ногой в бедро после применения защиты отбивом правой ладонью влево от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом правой рукой в голову, нанося удары с промежутком в 2—4 сек. и возвращаясь в исходное положение, сразу после нанесения удара, шагом назад.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой руки, применяет защиту (рис. 848 — вид справа) отбивом правой ладонью влево, а затем контратакует ударом «маваши-гери» правой ноги в бедро (рис. 849 — вид справа).

Второму номеру, отрабатывая защиту отбивом правой ладонью, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту уклоном назад, шагом назад, подставкой правой ладони с последующим нанесением заданного контрудара.

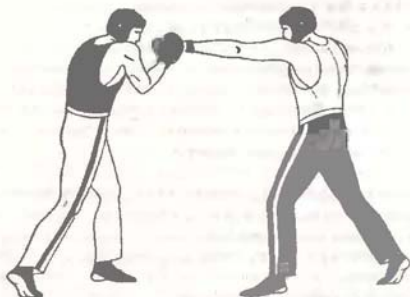


Рис. 846



Рис. 847

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад или подставкой обеих рук.

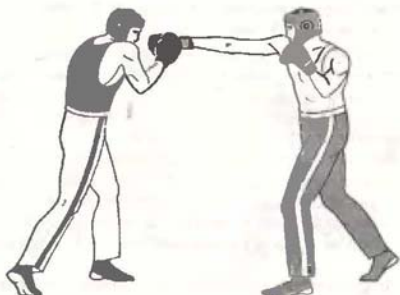


Рис. 848

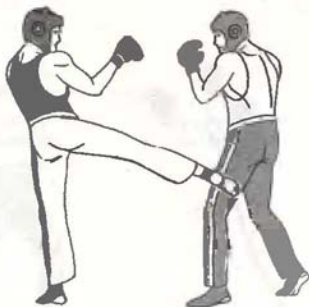


Рис. 849

5. Отработка контрудара прямого левой рукой в корпус после применения защиты отбивом правой ладонью влево от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом левой рукой в голову, нанося удары с промежутком в 2—4 сек. и возвращаясь в исходное положение, сразу после нанесения удара, шагом назад.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой руки, применяет защиту отбивом правой ладонью влево (рис. 850 — вид справа), а затем контратакует прямым ударом левой руки в корпус (рис. 851 — вид справа).

Второму номеру, отрабатывая контрудар прямой левой рукой в корпус и применяя защиту отбивом правой ладонью, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту ук-

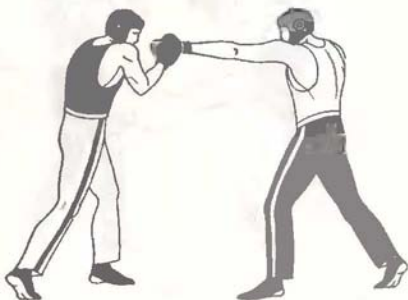


Рис. 850

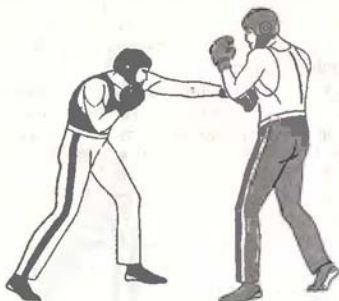


Рис. 851

лоном назад, шагом назад, подставкой правой ладони с последующим нанесением заданного контрудара.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад или подставкой левого локтя.

- 6. Отработка контрудара прямого левой рукой в корпус после применения защиты отбивом правой ладонью влево от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).**

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом правой рукой в голову, нанося удары с промежутком в 2—4 сек. и возвращаясь в исходное положение, сразу после нанесения удара, шагом назад.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой руки, применяет защиту отбивом правой ладонью влево (рис. 852 — вид справа), а затем контратакует

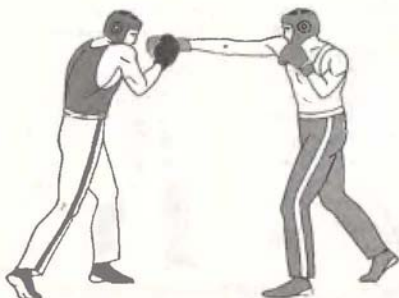


Рис. 852

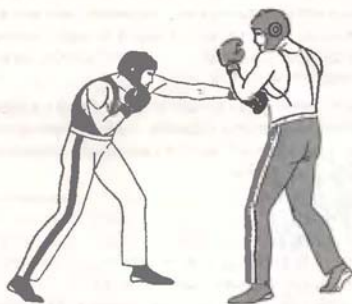


Рис. 853

прямым ударом левой руки в корпус (рис. 853 — вид справа).

Второму номеру, отрабатывая контрудар прямой левой рукой в корпус и применяя защиту отбивом правой ладонью, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту уклоном назад, шагом назад, подставкой правой ладони с последующим нанесением заданного контрудара.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад или подставкой левого локтя.

7. Разучивание защиты подставкой левого плеча от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (4 раунда по 3 мин).

Первый номер из боевой левосторонней стойки (рис. 854 — вид справа), атакует прямым ударом левой руки в голову, направляя удар точно в подбородок второго номеру.

В ответ на прямой удар левой рукой в голову со стороны противника второй номер, слегка отталкиваясь левой ногой с вращением левого носка внутрь, выполняет движение всем телом вправо (в первую очередь левым плечом) и одновременно поднимает левое плечо вверх, прикрывая им свой подбородок слева и подставляя его под удар противника (рис. 855 — вид справа).

С вращением тела слева направо большую часть веса тела следует перенести на правую ногу.

Защиту подставкой левого плеча лучше сочетать с защитой подставкой правой ладони.

Защита подставкой левого плеча лишает возможности выполнения встречных ударов.

После защиты подставкой левого плеча удобно начать выполнение контрудара или контратаки с правой руки или правой ноги.

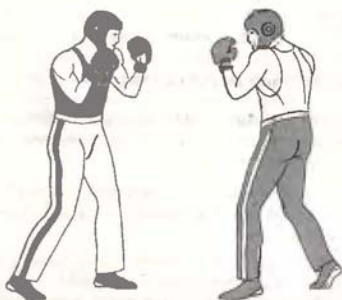


Рис. 854



Рис. 855

Тренировка 52

(основная часть)

Индивидуально или с партнером

1. Отработка кругового вращения справа налево с шагом правой ногой влево вперед из стойки и выполнением удара «ура-ёко-гери» левой ногой в уровень пояса (2 раунда по 3 мин).

Первый и второй номера занимают стойку друг против друга на расстоянии, чуть большем вытянутой ноги, и выполняют удар «ура-ёко-гери» только левой ногой в направлении друг друга поочередно.

2. Разучивание и отработка кругового вращения слева направо с шагом левой ногой вправо вперед из стойки и выполнением удара «ура-ёко-гери» правой ногой в уровень пояса (2 раунда по 3 мин).

Разучивание и отработка удара «ура-ёко-гери» левой ногой в уровень пояса проводится из боевой левосторонней стойки, когда первый и второй номера занимают стойку друг против друга на расстоянии, чуть большем вытянутой ноги, и выполняют удары в направлении друг друга поочередно.

Первый номер, находясь в боевой левосторонней стойке (рис. 856 — вид слева), отталкивается правой ногой и делает шаг левой вперед и немного вправо (рис. 857 — вид слева).

С постановкой левой ноги на пол переносит вес тела на левую ногу и начинает выполнять разворот всем корпусом вправо на 360 градусов вокруг своей оси, полностью опираясь на переднюю часть левой стопы.

Чтобы придать вращению корпуса наибольшую скорость, необходимо сделать обеими руками резкий мах вправо за спину (рис. 858 — вид слева).



Рис. 856



Рис. 857



Рис. 858

За движением рук следует оттолкнуться правой ногой от пола (до этого момента правая нога выполняла разворот на носке на месте) и направить ее (правую ногу) по восходящей траектории снизу вверх, с целью нанесения удара ребром стопы в корпус противника.

С подъемом правого бедра вверх, с целью нанесения удара, правая стопа при движении вверх проходит своей пяткой мимо левого колена (рис. 859 — вид слева).

Выброс голени происходит с того момента, когда правая пятка равняется с левым коленом. К моменту нанесения удара корпус совершает разворот на 180 градусов.

Удар в корпус противника наносится ребром стопы с приостановкой разворота корпуса (рис. 860 — вид слева).

После нанесения удара следует завершить вращение на 360 градусов и, возвращая правую ногу на место, занять боевую левостороннюю стойку.

После выполнения удара первым номером удар выполняет второй номер.



Рис. 859



Рис. 860

На протяжении четырех раундов первый и второй номера выполняют удар «ура-ёко-гери» поочередно только с левой ноги, разучивая и нарабатывая траекторию движения удара.

С партнером

3. Отработка защиты отбивом левой-правой рукой от прямых ударов со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночными прямыми ударами, нанося удары то левой, то правой рукой.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой руки, защищается от ударов со стороны противника применяя защиту отбивом. Отбивы выполняются как левой (рис. 861 и 862 — вид справа), так и правой рукой (рис. 863 и 864 — вид справа), в любом порядке.

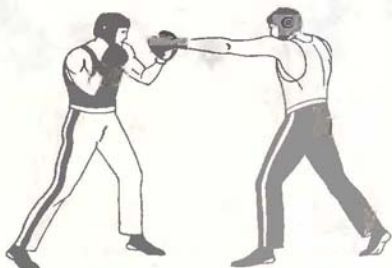


Рис. 861



Рис. 862

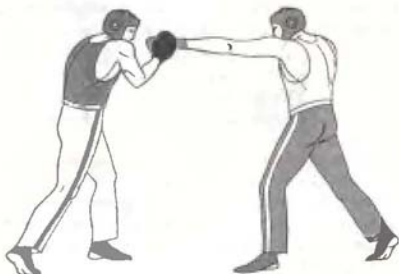


Рис. 863

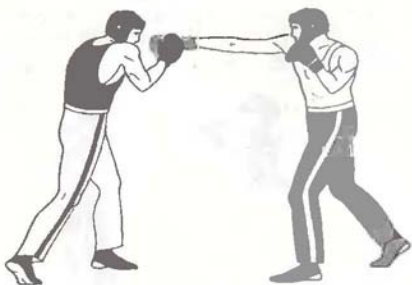


Рис. 864

4. Отработка контрудара «маваши-гери» правой ногой в голову после применения защиты отбивом левой ладонью вправо от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом правой рукой в голову, нанося удары с промежутком в 2—4 сек. и возвращаясь в исходное положение, сразу после нанесения удара, шагом назад.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой руки, применяет защиту отбивом левой ладонью вправо (рис. 865 — вид справа), а затем контратакует ударом «маваши-гери» правой ноги в голову (рис. 866 — вид справа).

Второму номеру, отрабатывая защиту отбивом левой ладонью, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту уклоном назад, шагом назад, подставкой правой ладони с последующим нанесением заданного контрудара.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад или подставкой обеих рук.

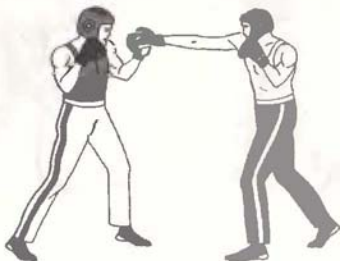


Рис. 865



Рис. 866

- 5. Отработка контрудара «маваши-гери» певой ногой в голову после применения защиты отбивом левой ладонью вправо от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).**

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом левой рукой в голову, нанося удары с промежутком в 2—4 сек. и возвращаясь в исходное положение, сразу после нанесения удара, шагом назад.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой руки, применяет защиту отбивом левой ладонью вправо (рис. 867 — вид справа), а затем контратакует ударом «маваши-гери» левой ноги в голову (рис. 868 — вид справа).

Второму номеру, отрабатывая защиту отбивом левой ладонью, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту уклоном назад, шагом назад, подставкой правой ладони с последующим нанесением заданного контрудара.

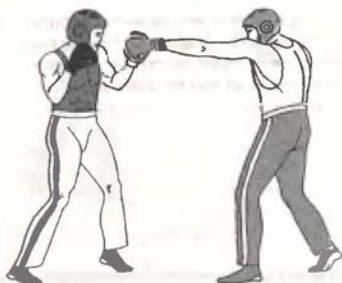


Рис. 867



Рис. 868

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад или подставкой обеих рук.

- 6. Отработка контрудара «маваши-гери» правой ногой в голову после применения защиты отбивом правой ладонью влево от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).**

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом правой рукой в голову, нанося удары с промежутком в 2—4 сек. и возвращаясь в исходное положение, сразу после нанесения удара, шагом назад.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой руки, применяет защиту отбивом правой ладонью влево (рис. 869 — вид справа), а затем контратакует ударом «маваши-гери» правой ногой в голову (рис. 870 — вид справа).

Второму номеру, отрабатывая защиту отбивом правой ладонью, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту уклоном назад, шагом назад, подставкой правой ладони с последующим нанесением заданного контрудара.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад или подставкой обеих рук.

- 7. Отработка защиты подставкой левого плеча от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).**

Первый номер из боевой левосторонней стойки атакует прямым ударом левой руки в голову, направляя удар точно в подбородок второму номеру.

В ответ на прямой удар левой рукой в голову со стороны противника второй номер, слегка отталкиваясь левой ногой с вращением левого носка внутрь, за-

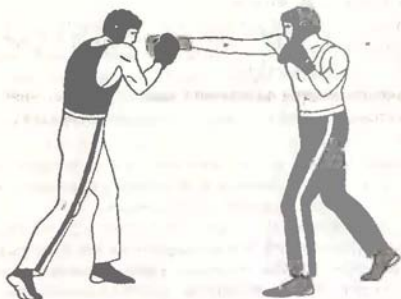


Рис. 869

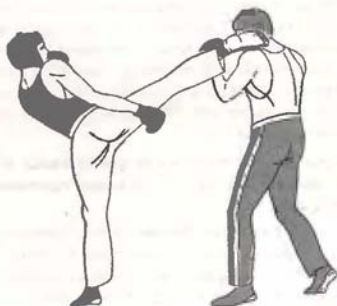


Рис. 870

щищается подставкой левого плеча с переносом веса тела на правую ногу.

Отрабатывая защиту подставкой левого плеча, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту отбивом левой ладонью вправо, уклоном назад, подставкой правой ладони или шагом назад.

8. Отработка защиты подставкой левого плеча от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый номер из боевой левосторонней стойки (рис. 871 — вид справа) атакует прямым ударом правой руки в голову, направляя удар точно в подбородок второго номеру.

В ответ на прямой удар правой рукой в голову со стороны противника второй номер, слегка отталкиваясь левой ногой с вращением левого носка внутрь, защищается подставкой левого плеча с переносом веса тела на правую ногу (рис. 872 — вид справа).

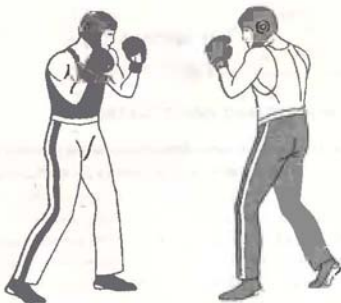


Рис. 871

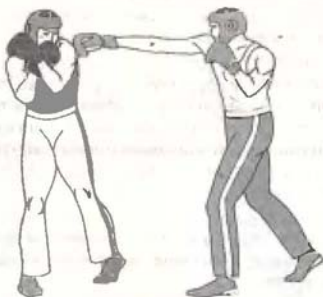


Рис. 872

Отрабатывая защиту подставкой левого плеча, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту отбивом левой ладонью вправо, уклоном назад, подставкой правой ладони или шагом назад.

Тренировка 53

(основная часть)

Индивидуально или с партнером

1. Отработка удара «ура-ёко-гери» левой ногой в уровень пояса с шагом правой ногой вперед (2 раунда по 3 мин).

Первый и второй номера, заняв боевую левостороннюю стойку друг против друга на расстоянии, чуть большем вытянутой ноги, отрабатывают в течение двух раундов удар «ура-ёко-гери», выполняя его только одной левой ногой в направлении друг друга поочередно.

2. Отработка удара «ура-ёко-гери» правой ногой в уровень пояса с шагом левой ногой вперед (2 раунда по 3 мин).

Первый и второй номера, заняв боевую левостороннюю стойку друг против друга на расстоянии, чуть большем вытянутой ноги, отрабатывают в течение двух раундов удар «ура-ёко-гери», выполняя его только одной правой ногой в направлении друг друга поочередно.

С партнером

3. Отработка защиты подставкой левого плеча от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом левой рукой в голову, нанося удары с промежутком в 2—4 сек. и возвращаясь в исходное положение, сразу после нанесения удара, шагом назад.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой руки, защищается подставкой левого плеча с переносом веса тела на правую ногу.

Второму номеру, отрабатывая защиту подставкой левого плеча, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту отбивом левой ладонью вправо, уклоном назад, подставкой правой ладони или шагом назад.

4. Отработка защиты подставкой левого плеча от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом правой рукой в голову, нанося удары с промежутком в 2—4 сек. и возвращаясь в исходное положение, сразу после нанесения удара, шагом назад.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой руки, защищается подставкой левого плеча с переносом веса тела на правую ногу.

Второму номеру, отрабатывая защиту подставкой левого плеча, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту отбивом левой ладонью вправо, уклоном назад, подставкой правой ладони или шагом назад.

- 5. Отработка контрудара «маваши-гери» левой ногой в голову после применения защиты отбивом левой ладонью вправо от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).**

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом левой рукой в голову, нанося удары с промежутком в 2—4 сек. и возвращаясь в исходное положение, сразу после нанесения удара, шагом назад.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой руки, контратакует ударом «маваши-гери» левой ногой в голову, предварительно применив защиту отбивом левой ладонью вправо.

Второму номеру, отрабатывая защиту отбивом левой ладонью, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту уклоном назад, шагом назад, подставкой правой ладони с последующим нанесением заданного контрудара.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад или подставкой обеих рук.

- 6. Отработка контрудара «маваши-гери» правой ногой в голову после применения защиты отбивом правой ладонью влево от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).**

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом левой рукой в голову, нанося удары с промежутком в 2—4 сек. и возвращаясь в исходное положение, сразу после нанесения удара, шагом назад.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой руки, контратакует ударом «маваши-гери» правой ногой в голову, предварительно применив защиту отбивом правой ладонью влево.

Второму номеру, отрабатывая защиту отбивом правой ладонью, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту уклоном назад, шагом назад, подставкой правой ладони с последующим нанесением заданного контрудара.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад или подставкой обеих рук.

7. Отработка контрудара «маваши-гери» левой ногой в голову после применения защиты отбивом левой ладонью вправо от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом правой рукой в голову, нанося удары с промежутком в 2—4 сек. и возвращаясь в исходное положение, сразу после нанесения удара, шагом назад.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой руки, контратакует ударом «маваши-гери» левой ногой в голову, предварительно применив защиту отбивом левой ладонью вправо.

Второму номеру, отрабатывая защиту отбивом левой ладонью, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту уклоном назад, шагом назад, подставкой правой ладони с последующим нанесением заданного контрудара.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад или подставкой обеих рук.

- 8. Отработка контрудара «маваши-гери» правой ногой в голову после применения защиты отбивом правой ладонью влево от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).**

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом правой рукой в голову, нанося удары с промежутком в 2—4 сек. и возвращаясь в исходное положение, сразу после нанесения удара, шагом назад.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой руки, контратакует ударом «маваши-гери» правой ногой в голову, предварительно применив защиту отбивом правой ладонью влево.

Второму номеру, отрабатывая защиту отбивом правой ладонью, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту уклоном назад, шагом назад, подставкой правой ладони с последующим нанесением заданного контрудара.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад или подставкой обеих рук.

Тренировка 54 **(основная часть)**

С партнером

- 1. Отработка связки: «мика-дзуки» и «ура-ёко-гери» (2 раунда по 2 мин).**

Первый и второй номера занимают левосторонние стойки друг против друга на расстоянии 1,5—2 м.



Рис. 873



Рис. 874



Рис. 875



Рис. 876

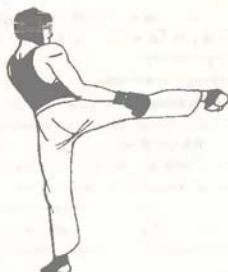


Рис. 877

Первый номер из боевой стойки (рис. 873 — вид справа) выполняет «мика-дзуки» — маховое движение снаружи внутрь левой ногой (рис. 874 — вид справа), с шагом вперед в направлении второго номера, и сразу же, с завершением маха и постановкой левой ноги на пол (рис. 875 — вид справа), переходит к выполне-

нию вращения слева направо (рис. 876 — вид справа). Завершает вращение первый номер нанесением удара «ура-ёко-гери» в уровень пояса в направлении противника (рис. 877 — вид справа).

Второй номер, при необходимости, делает шаг назад, чтобы избежать нанесения удара со стороны первого номера и, как только первый номер завершает свою атаку, проводит ответную атаку, повторяя ту же комбинацию: сначала «мика-дзуки» левой ногой с шагом вперед, а затем круговое вращение с нанесением удара «ура-ёко-гери» правой ногой в уровень пояса. Так, начиная атаку из двух ударов, они работают на протяжении всего раунда.

В следующем раунде отработка комбинации проводится по тому же принципу, но только теперь ее следует начинать с правой ноги. Первый номер выполняет «мика-дзуки» — маховое движение снаружи внутрь правой ногой с шагом вперед в направлении второго номера и сразу же, с постановкой правой ноги на пол при завершении маха, выполняет круговое вращение справа налево, завершая его нанесением удара «ура-ёко-гери» левой ногой в уровень пояса второго номера.

Второй номер, при необходимости, делает шаг назад, чтобы избежать нанесения удара со стороны первого номера и, как только первый номер завершает свою атаку, проводит ответную атаку, повторяя ту же комбинацию: сначала «мика-дзуки» правой ногой с шагом вперед, а затем круговое вращение с нанесением удара «ура-ёко-гери» левой ногой в уровень пояса первого номера.

2. Легкий вольный бой одной левой рукой с использованием прямых ударов руками и одной левой ногой с использованием изученных ударов ногами и известных приемов защиты (1 раунд по 2 мин).

В течение одного двухминутного раунда провести легкий вольный бой. Свободно передвигаясь по рин-

гу, постараться нанести противнику как можно больше ударов, нанося прямые удары в голову и корпус только одной левой рукой и удары «мае-гери», «ёко-гери», «маваши-гери» только одной левой ногой. Удары наносить, атакуя и контратакуя. При этом обязательно уберечь себя от ударов противника, используя известные приемы защиты.

- 3. Отработка контрудара прямого правой рукой в голову после применения защиты подставкой левого плеча от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).**

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом левой рукой в голову, нанося удары с промежутком в 2—3 сек.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой руки, применяет защиту подставкой левого плеча (рис. 878 — вид справа), а затем контратакует прямым ударом правой рукой в голову (рис. 879 — вид справа).

Отрабатывая защиту подставкой левого плеча, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту подставкой правой ладони, отбивом или шагом назад с последующим нанесением заданного контрудара.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад, подставку правой ладони, отбивом.

- 4. Отработка контрудара прямого правой рукой в голову после применения защиты подставкой левого плеча от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).**

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом левой руки в голову, нанося удары с промежутком в 2—3 сек.



Рис. 878

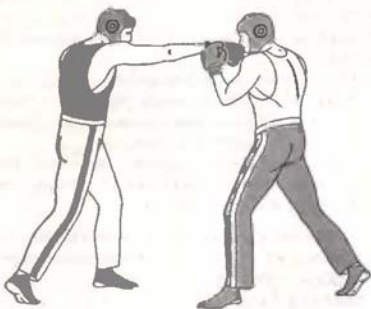


Рис. 879

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой руки, применяет защиту подставкой левого плеча (рис. 880 — вид справа), а затем контратакует



Рис. 880

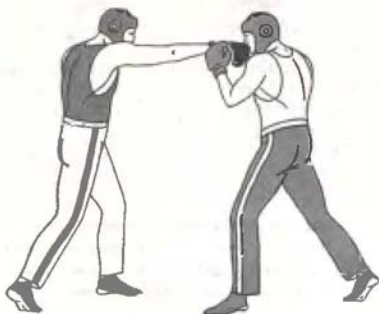


Рис. 881

прямым ударом правой рукой в голову (рис. 881 — вид справа).

Отрабатывая защиту подставкой левого плеча, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту подставкой правой ладони, отбивом или шагом назад с последующим нанесением заданного контрудара.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад, подставку правой ладони, отбивом.

5. Отработка контрудара прямого правой рукой в корпус после применения защиты подставкой левого плеча от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом левой руки в голову, нанося удары с промежутком в 2—3 сек.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой руки, применяет защиту подставкой левого плеча (рис. 882 — вид справа), а затем контратакует прямым ударом правой руки в корпус (рис. 883 — вид справа).

Отрабатывая защиту подставкой левого плеча, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту подставкой правой ладони, отбивом или шагом назад с последующим нанесением заданного контрудара.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад или подставку локтей.

6. Отработка контрудара «маваши-гери» левой ногой в голову после применения защиты отбивом левой ладонью вправо от прямого удара левой-правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом в



Рис. 882

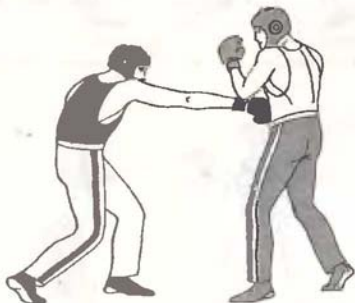


Рис. 883

голову, нанося удар то левой, то правой рукой с промежутком в 2—4 сек. и возвращаясь в исходное положение, сразу после нанесения удара, шагом назад.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вы-

тянутой руки, применяет защиту отбивом левой ладонью вправо (рис. 884 и рис. 885 — вид справа), а затем контратакует ударом «маваши-гери» левой ногой в голову (рис. 886 — вид справа).

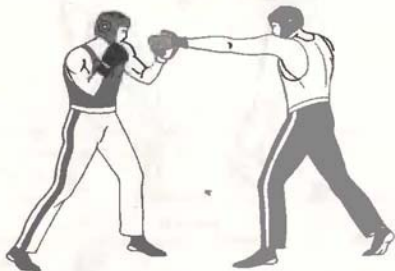


Рис. 884

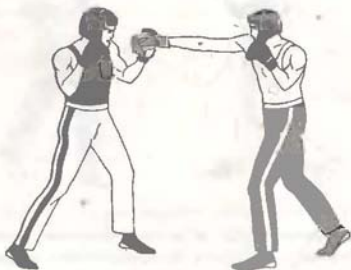


Рис. 885



Рис. 886

Второму номеру, отрабатывая защиту отбивом левой ладонью, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту уклоном назад, шагом назад, подставкой правой ладони с последующим нанесением заданного контрудара.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад или подставкой обеих рук.

7. Отработка контрудара «маваши-гери» правой ногой в голову после применения защиты отбивом правой ладонью влево от прямого удара левой-правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом в голову, нанося удар то левой, то правой рукой с промежутком в 2—4 сек. и возвращаясь в исходное положение, сразу после нанесения удара, шагом назад.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой руки, применяет защиту отбивом правой ла-

донью влево (рис. 887 — вид справа и рис. 888 — вид справа), а затем контратакует ударом «маваши-гери» правой ногой в голову (рис. 889 — вид справа).

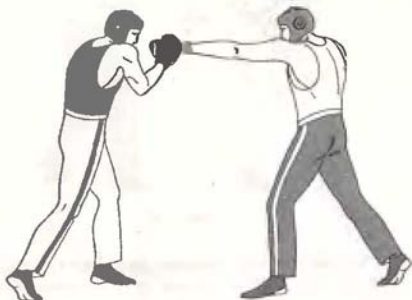


Рис. 887

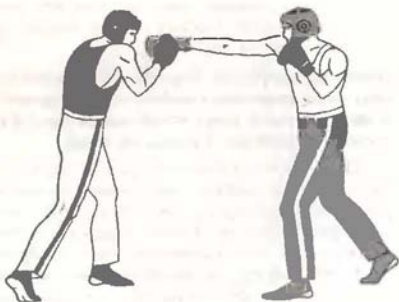


Рис. 888



Рис. 889

Второму номеру, отрабатывая защиту отбивом правой ладонью, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту уклоном назад, шагом назад, подставкой правой ладони с последующим нанесением заданного контрудара.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад или подставкой обеих рук.

8. Разучивание защиты уклоном вправо вперед от прямого удара левой рукой в голову (4 раунда по 3 мин).

Первый номер из боевой левосторонней стойки (рис. 890 — вид справа) атакует прямым ударом левой руки в голову, направляя удар точно в подбородок второму номеру.

Второй номер в ответ на прямой удар противника левой рукой в голову, убирая голову из-под удара движением корпуса вправо, делает уклон корпуса вперед и вправо под удар противника, слегка сгибая ноги в коленях (рис. 891 — вид справа).



Рис. 890



Рис. 891

Выполняя уклон корпусом вправо вперед, левым плечом следует слегка прикрыть подбородок слева и незначительным вращением на носках перенести часть веса тела на правую ногу.

Тренировка 55

(основная часть)

Индивидуально или с партнером

- 1. Отработка связки: «мика-дзуки» и «ура-ёко-гери» (2 раунда по 2 мин).**

Первый и второй номера, заняв друг против друга боевую левостороннюю стойку на расстоянии, чуть большем вытянутой ноги, поочередно отрабатывают комбинацию: «мика-дзуки» в уровень головы одной ногой и «ура-ёко-гери» в уровень пояса другой ногой.

В первом раунде мах снаружи внутрь — «мика-дзуки» выполнять левой ногой, удар с кругового вращения «ура-ёко-гери» — правой ногой.

Во втором раунде мах снаружи внутрь — «мика-дзуки» выполнять правой ногой, удар с кругового вращения «ура-ёко-гери» — левой ногой.

Отрабатывая комбинацию, постоянно стремиться к сокращению промежутка времени между первым и вторым ударом.

- 2. Разучивание удара «ура-маваши-гери» левой ногой в уровень пояса при его выполнении во время кругового вращения справа налево с шагом правой ногой влево влереде из стойки (3 раунда по 3 мин).**

Разучивание и отработка удара «ура-ёко-гери» левой ногой в уровень пояса проводится из боевой левосторонней стойки, когда первый и второй номера занимают стойку друг против друга на расстоянии, чуть

большем вытянутой ноги, и выполняют удары в направлении друг друга поочередно.

Первый номер, находясь в боевой левосторонней стойке (рис. 892 — вид справа), отталкивается правой ногой и делает шаг правой ногой вперед и немного влево (рис. 893 — вид справа).

С постановкой правой ноги на пол переносит вес тела на правую ногу.

Следующим движением начинает выполнять разворот всем корпусом влево на 360 градусов вокруг своей оси, полностью опираясь на переднюю часть правой стопы и приподнимая локти обеих рук в стороны вверх (рис. 894 — вид справа).

За движением рук необходимо оттолкнуться правой ногой от пола (до этого момента правая нога выполняла разворот на носке на месте) и направить ее по восходящей круговой траектории слева направо и снизу вверх с целью нанесения удара пяткой сбоку справа в корпус противника.

К моменту нанесения удара корпус совершает разворот на 180 градусов.



Рис. 892



Рис. 893



Рис. 894

Удар наносим с продолжающимся разворотом корпуса (рис. 895 — вид справа).

Завершая вращение, занимаем боевую левостороннюю стойку (рис. 896 — вид справа).



Рис. 895



Рис. 896

С партнером

3. Отработка контрудара прямого правой рукой в корпус после применения защиты подставкой левого плеча от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом левой рукой в голову, нанося удары с промежутком в 2—3 сек.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой руки, контратакует прямым ударом правой рукой в корпус (в живот), предварительно применив защиту подставкой левого плеча.

Отрабатывая защиту подставкой левого плеча, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту подставкой правой ладони, отбивом или шагом назад с последующим нанесением заданного контрудара.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад, подставку левого локтя.

4. Отработка контрудара прямого правой рукой в корпус после применения защиты подставкой левого плеча от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом правой рукой в голову, нанося удары с промежутком в 2—3 сек.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой руки, применяет защиту подставкой левого плеча (рис. 897 — вид справа), а затем контратакует прямым ударом правой рукой в корпус (рис. 898 — вид справа).

Отрабатывая защиту подставкой левого плеча, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту подставкой правой ладони, отбивом или шагом назад с последующим нанесением заданного контрудара.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад, подставку левого или правого локтя.

5. Отработка контрудара «мае-гери» правой ногой в корпус после применения защиты подставкой левого плеча от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом левой рукой в голову, нанося удары с промежутком в

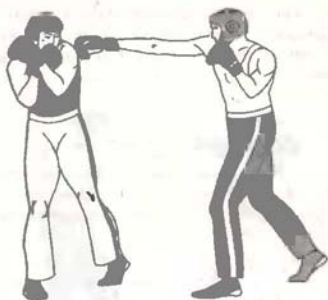


Рис. 897

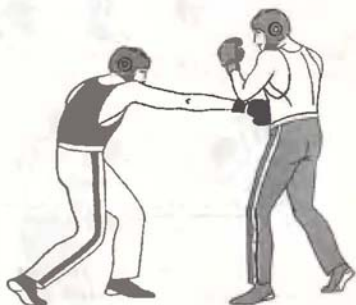


Рис. 898

2—3 сек. и возвращаясь в исходное положение, сразу после нанесения удара, шагом назад.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вы-

тянутой руки, применяет защиту подставкой левого плеча (рис. 899 — вид справа), а затем контратакует ударом «мас-гери» правой ноги в корпус (рис. 900 — вид справа).



Рис. 899

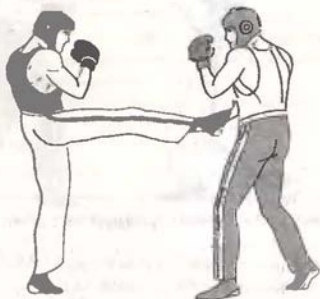


Рис. 900

Отрабатывая защиту подставкой левого плеча, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту подставкой правой ладони, отбивом или шагом назад с последующим нанесением заданного контрудара.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту отбивом сверху вниз, шагом назад или подставку левого локтя.

- 6. Отработка контрудара «мае-гери» правой ногой в корпус после применения защиты подставкой левого плеча от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).**

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом правой рукой в голову, нанося удары с промежутком в 2—3 сек. и возвращаясь в исходное положение, сразу после нанесения удара, шагом назад.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой руки, применяет защиту подставкой левого плеча (рис. 901 — вид справа), а затем контратакует ударом «мае-гери» правой ноги в корпус (рис. 902 — вид справа).

Отрабатывая защиту подставкой левого плеча, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту подставкой правой ладони, отбивом или шагом назад с последующим нанесением заданного контрудара.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту отбивом сверху вниз, шагом назад или подставку левого локтя.

- 7. Отработка защиты уклоном вправо вперед от прямого удара левой рукой в голову (4 раунда по 3 мин).**

Первый номер из боевой левосторонней стойки атакует прямым ударом левой руки в голову, направляя удар точно в подбородок второму номеру.

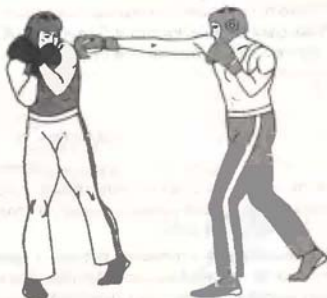


Рис. 901

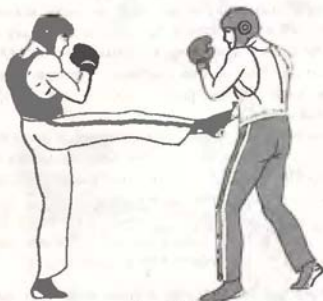


Рис. 902

Второй номер в ответ на прямой удар противника левой рукой в голову, убирая голову из-под удара движением корпуса вправо, делает уклон корпуса вперед под удар противника, слегка сгибая ноги в коленях.

Выполняя уклон корпусом вправо вперед, левым плечом следует слегка прикрыть подбородок слева и вращением на носках перенести часть веса тела на правую ногу.

Тренировка 56

(основная часть)

Индивидуально или с партнером

1. Отработка кругового вращения справа налево с шагом правой ногой влево вперед из стойки и выполнением удара «ура-маваши-гери» левой ногой в уровень пояса (2 раунда по 3 мин).

Первый и второй номера, заняв друг против друга боевую левостороннюю стойку на расстоянии, чуть большем вытянутой ноги, поочередно отрабатывают удар «ура-маваши-гери» в уровень пояса, выполняя удар только одной левой ногой с шагом вперед правой поочередно.

Сначала удар проводит первый номер, затем — второй и так на протяжении двух раундов.

С партнером

2. Легкий вольный бой с использованием известных ударов и приемов защиты (1 раунд по 2 мин).

В течение одного двухминутного раунда провести легкий вольный бой. Свободно передвигаясь по рингу, постараться нанести противнику как можно больше ударов, нанося одиночные прямые удары в голову и корпус с обеих рук и удары «мае-гери», «ёко-гери», «маваши-гери» с обеих ног. Удары наносить, атакуя и контратакуя. При этом обязательно уберечь себя от ударов противника, используя известные приемы защиты.

Главное условие легкого вольного боя — работать мягко и легко.

3. Отработка контрудара «маваши-гери» левой ногой в голову после применения защиты шагом назад от прямого удара певой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом левой рукой в голову, нанося удар с промежутком в 2—4 сек. и возвращаясь в исходное положение, сразу после нанесения удара, шагом назад.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой руки, применяет защиту шагом назад (рис. 903 — вид справа), а затем контратакует ударом «маваши-гери» левой ноги в голову с шагом вперед (рис. 904 — вид справа).

Второму номеру, отрабатывая защиту шагом назад, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту уклоном на-

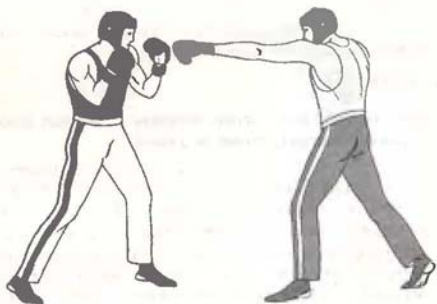


Рис. 903



Рис. 904

зад, подставкой правой ладони, отбивом с последующим нанесением заданного контрудара.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад или подставкой обеих рук.

- 4. Отработка контрудара «маваши-гери» левой ногой в голову после применения защиты шагом назад от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).**

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом правой рукой в голову, нанося удар с промежутком в 2—4 сек. и возвращаясь в исходное положение, сразу после нанесения удара, шагом назад.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой руки, применяет защиту шагом назад (рис. 905 — вид справа), а затем контратакует ударом

«маваши-гери» левой ноги в голову с шагом вперед (рис. 906 — вид справа).

Второму номеру, отрабатывая защиту шагом назад, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту уклоном на-

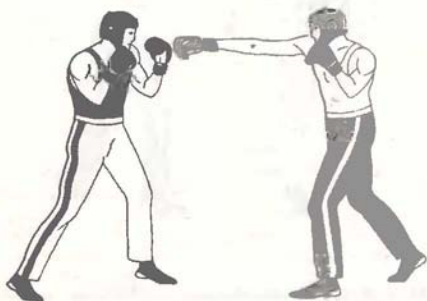


Рис. 905



Рис. 906

зад, подставкой правой ладони, отбивом с последующим нанесением заданного контрудара.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад или подставкой обеих рук.

- 5. Отработка контрудара «маваши-гери» правой ногой в бедро после применения защиты подставкой левого плеча от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).**

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом левой рукой в голову, нанося удар с промежутком в 2—4 сек. и возвращаясь в исходное положение, сразу после нанесения удара, шагом назад.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой руки, применяет защиту подставкой левого плеча (рис. 907 — вид справа), а затем контратакует ударом «маваши-гери» правой ногой в бедро (рис. 908 — вид справа).

Второму номеру, отрабатывая защиту подставкой левого плеча, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту уклоном назад, подставкой правой ладони, отбивом с последующим нанесением заданного контрудара.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад или отскоком назад.

- 6. Отработка контрудара «ёко-гери» правой ногой в корпус после применения защиты подставкой левого плеча от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).**

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом левой рукой в голову, нанося удар с промежутком в 2—4 сек. и возвращаясь в исходное положение, сразу после нанесения удара, шагом назад.



Рис. 907



Рис. 908

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой руки, применяет защиту подставкой левого

плеча (рис. 909 — вид справа), а затем контратакует ударом «ёко-гери» правой ногой в корпус (рис. 910 — вид справа).



Рис. 909



Рис. 910

Второму номеру, отрабатывая защиту подставкой левого плеча, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту уклоном назад, подставкой правой ладони, отбивом с последующим нанесением заданного контрудара.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад или отскоком назад.

7. Отработка контрудара «ёко-гери» правой ногой в корпус после применения защиты подставкой левого плеча от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом правой рукой в голову, нанося удар с промежутком в 2—4 сек. и возвращаясь в исходное положение, сразу после нанесения удара, шагом назад.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой руки, применяет защиту подставкой левого плеча (рис. 911 — вид справа), а затем контратакует ударом «ёко-гери» правой ноги в корпус (рис. 912 — вид справа).

Второму номеру, отрабатывая защиту подставкой левого плеча, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту уклоном назад, подставкой правой ладони, отбивом с последующим нанесением заданного контрудара.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад или отскоком назад.

8. Отработка защиты уклоном вправо вперед от прямого удара левой рукой в голову (2 раунда по 3 мин).

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом левой рукой в голову, нанося удар с промежутком в 2—

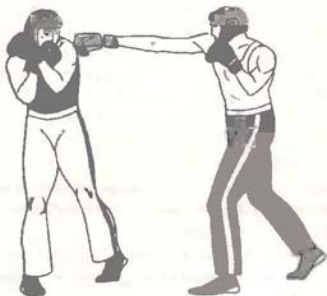


Рис. 911



Рис. 912

4 сек. и возвращаясь в исходное положение, сразу после нанесения удара, шагом назад.

Второй номер в ответ на прямой удар противника левой рукой в голову, убирая голову из-под удара движением корпуса вправо, делает уклон корпуса вперед под удар противника, слегка сгибая ноги в коленях.

Выполняя уклон корпусом вправо вперед, левым плечом следует слегка прикрыть подбородок слева и вращением правой ноги на носке перенести часть веса тела на правую ногу.

9. Отработка защиты уклоном вправо вперед от прямого удара правой рукой в голову (2 раунда по 3 мин).

Из боевой левосторонней стойки (рис. 913 — вид справа) первый номер атакует прямым ударом правой руки в голову, направляя удар точно в подбородок второму номеру.

Второй номер в ответ на прямой удар противника левой рукой в голову, убирая голову из-под удара движением корпуса вправо, делает уклон корпуса вперед под удар противника, слегка сгибая ноги в коленях (рис. 914 — вид справа).

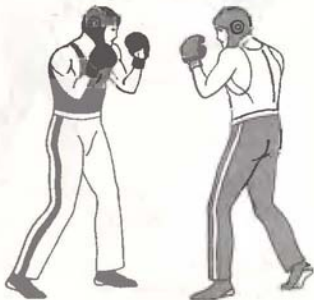


Рис. 913

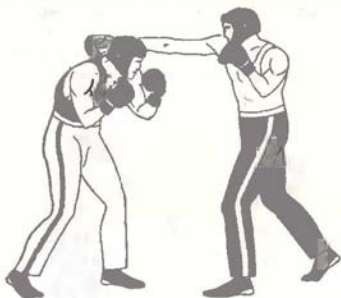


Рис. 914

Выполняя уклон корпусом вправо вперед, левым плечом следует слегка прикрыть подбородок слева и вращением правой ноги на носке перенести часть веса тела на правую ногу.

Тренировка 57 **(основная часть)**

Индивидуально или с партнером

- 1. Отработка удара «ура-маваши-гери» левой и правой ногой в уровень головы с шагом вперед (2 раунда по 2 мин).**

Первый и второй номера, заняв друг против друга боевую левостороннюю стойку на расстоянии, чуть большем вытянутой ноги, поочередно отрабатывают удар «ура-маваши-гери» в уровень головы, выполняя удар только одной левой ногой с шагом вперед правой поочередно.

Сначала удар проводит первый номер (рис. 915 — вид справа).

Второй номер, стремясь избежать нанесения удара со стороны первого защищается шагом назад (рис. 916 — вид справа), а затем проводит ответный



Рис. 915

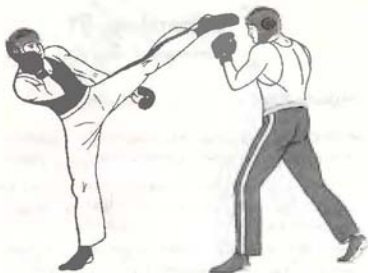


Рис. 916

удар «ура-маваши-гери» левой ногой с шагом вперед правой.

Первый номер защищается шагом назад и со своей стороны снова проводит удар «ура-маваши-гери» левой ногой с шагом вперед правой.

И так на протяжении одного раунда.

В следующем раунде первый и второй номера, заняв друг против друга боевую левостороннюю стойку на расстоянии, чуть большем вытянутой ноги, точно так же поочередно отрабатывают удар «ура-маваши-гери» в уровень головы, выполняя удар только одной правой ногой с шагом вперед левой (рис. 917 — вид справа), используя ту же защиту шагом назад (рис. 918 — вид справа).

В третьем раунде продолжается поочередная отработка удара «ура-маваши-гери» левой ногой и в четвертом раунде поочередная отработка правой ногой.



Рис. 917

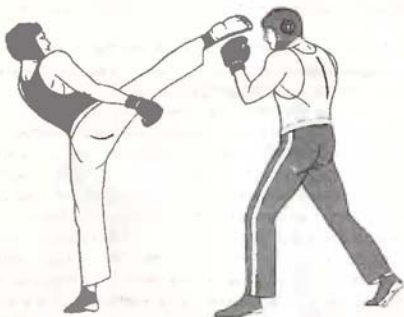


Рис. 918

С партнером

2. Отработка контрудара «маваши-гери» левой ногой в голову после применения защиты уклоном назад (или уклоном назад с шагом назад) от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом левой рукой в голову, нанося удар с промежутком в 2—4 сек. и возвращаясь в исходное положение, сразу после нанесения удара, шагом назад.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой руки, применяет защиту уклоном назад (или уклоном назад с шагом назад) (рис. 919 — вид справа), а затем контратакует ударом «маваши-гери» левой ногой в голову с шагом вперед (рис. 920 — вид справа).



Рис. 919



Рис. 920

Второму номеру, отрабатывая контрудар с применением защиты уклоном назад (или уклоном назад с шагом назад), в 2—3 случаях из 10 использовать защиту подставкой правой ладони, подставкой левого плеча или отбивом с последующим нанесением заданного контрудара.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад или подставкой обеих рук.

- 3. Отработка контрудара «маваши-гери» правой ногой в голову после применения защиты уклоном назад (или уклоном назад с шагом назад) от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).**

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом правой рукой в голову, нанося удар с промежутком в 2—4 сек. и возвращаясь в исходное положение, сразу после нанесения удара, шагом назад.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой руки, применяет защиту уклоном назад (или уклоном назад с шагом назад) (рис. 921 — вид справа), а затем контратакует ударом «маваши-гери» правой ногой в голову с шагом вперед (рис. 922 — вид справа).

Второму номеру, отрабатывая контрудар с применением защиты уклоном назад (или уклоном назад с шагом назад), в 2—3 случаях из 10 использовать защиту подставкой правой ладони, подставкой левого плеча или отбивом с последующим нанесением заданного контрудара.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад или подставкой обеих рук.

- 4. Отработка контрудара «ёко-гери» левой ногой в корпус после применения защиты подставкой левого плеча от**

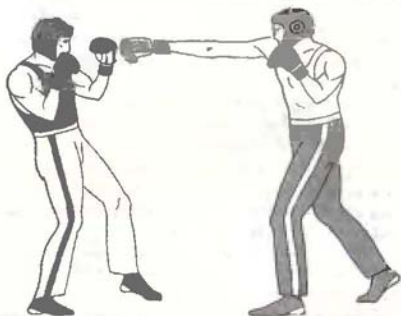


Рис. 921



Рис. 922

прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом левой рукой в голову, нанося удар с промежутком в 2—4 сек. и возвращаясь в исходное положение, сразу после нанесения удара, шагом назад.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой руки, применяет защиту подставкой левого плеча (рис. 923 — вид справа), а затем контратакует ударом «ёко-гери» левой ногой в корпус с шагом вперед (рис. 924 — вид справа).

Второму номеру, отрабатывая контрудар с применением защиты подставкой левого плеча, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту подставкой правой ладони, отбивом или шагом назад с последующим нанесением заданного контрудара.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад или отбивом обеих рук сверху вниз.



Рис. 923

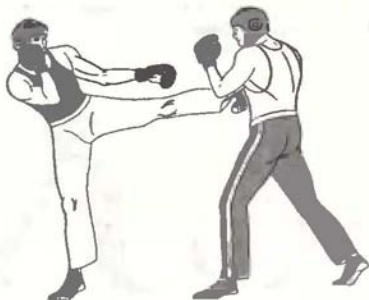


Рис. 924

5. Отработка контрудара «маввши-гери» правой ногой в голову после применения защиты подставкой левого плеча от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом левой рукой в голову, нанося удар с промежутком в 2—4 сек. и возвращаясь в исходное положение, сразу после нанесения удара, шагом назад.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой руки, применяет защиту подставкой левого плеча (рис. 925 — вид справа), а затем контратакует ударом «маввши-гери» правой ногой в голову с шагом вперед (рис. 926 — вид справа).

Второму номеру, отрабатывая контрудар с применением защиты подставкой левого плеча, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту подставкой правой ладони, отбивом или шагом назад с последующим нанесением заданного контрудара.

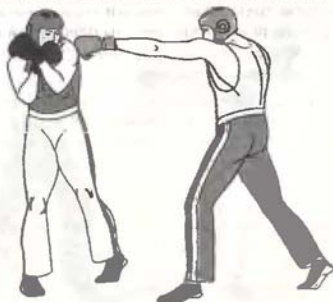


Рис. 925



Рис. 926

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад или отбивом обеих рук.

6. Отработка контрудара «маваши-гери» правой ногой в голову после применения защиты подставкой левого плеча от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом правой рукой в голову, нанося удар с промежутком в 2—4 сек. и возвращаясь в исходное положение, сразу после нанесения удара, шагом назад.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой руки, применяет защиту подставкой левого плеча (рис. 927 — вид справа), а затем контратакует ударом «маваши-гери» правой ногой в голову с шагом вперед (рис. 928 — вид справа).

Второму номеру, отрабатывая контрудар с применением защиты подставкой левого плеча, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту подставкой правой ладони, отбивом или шагом назад с последующим нанесением заданного контрудара.



Рис. 927



Рис. 928

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад или отбивом обеих рук

7. Отработка встречного прямого удара левой рукой в корпус с применением защиты уклоном вправо вперед от прямого удара левой рукой в голову (2 раунда по 3 мин).

Первый номер из боевой левосторонней стойки (рис. 929 — вид справа), атакует прямым ударом левой руки в голову, направляя удар точно в подбородок второго номеру.

В ответ на прямой удар левой рукой в голову со стороны противника второй номер резко убирает голову из-под удара движением вправо и одновременно срывает левый кулак вперед. Встречный удар прямым левой в корпус начинается одновременно с началом выполнения наклона вперед вправо под левую, наносящую удар, руку противника и заканчивается одновременно с завершением наклона (рис. 930 — вид справа).

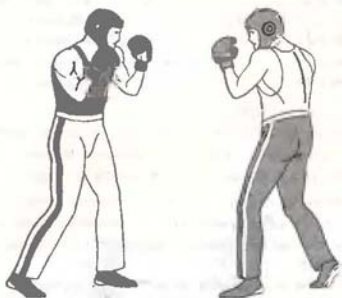


Рис. 929

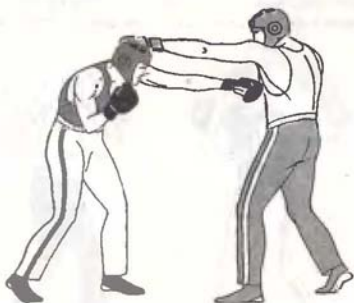


Рис. 930

При нанесении удара необходимо сохранить не менее 50 % веса тела на правой ноге с целью нанесения достаточно эффективного удара с правой руки.

Второму номеру, отрабатывая защиту уклоном вправо вперед, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту подставкой правой ладони, подставкой левого плеча или шагом назад.

8. Отработка встречного прямого удара левой рукой в корпус с применением защиты уклоном вправо вперед от прямого удара правой рукой в голову (2 раунда по 3 мин).

Первый номер из боевой левосторонней стойки (рис. 931 — вид справа) атакует прямым ударом правой руки в голову, направляя удар точно в подбородок второго номеру.

В ответ на прямой удар правой рукой в голову со стороны противника второй номер резко убирает голову из-под удара движением вправо и одновременно срывает левый кулак вперед. Встречный удар прямым левой в корпус начинается одновременно с началом

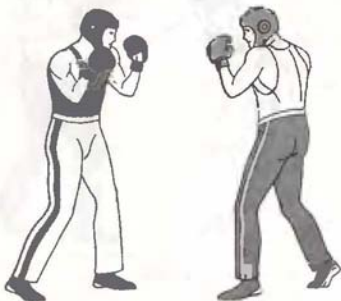


Рис. 931

выполнения наклона вперед вправо под правую, наносящую удар, руку противника и заканчивается одновременно с завершением наклона (рис. 932 — вид справа).

При нанесении удара необходимо сохранить не менее 50 % веса тела на правой ноге с целью нанесения достаточно эффективного удара с правой руки.

Второму номеру, отрабатывая защиту уклоном вправо вперед, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту подставкой правой ладони, подставкой левого плеча или шагом назад.

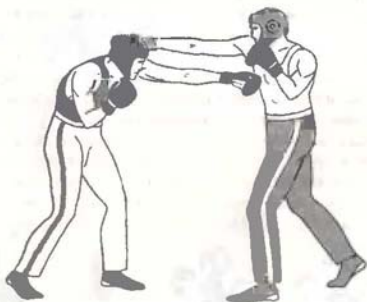


Рис. 932

Тренировка 58

(основная часть)

Индивидуально или с партнером

1. Отработка связки: «мика-дзуки» и «ура-ёко-гери» (2 раунда по 2 мин).

Первый и второй номера, заняв друг против друга боевую левостороннюю стойку на расстоянии, чуть большем вытянутой ноги, поочередно отрабатывают комбинацию: «мика-дзуки» в уровень головы одной ногой и «ура-ёко-гери» в уровень пояса другой ногой.

В первом раунде мах снаружи внутрь — «мика-дзуки» выполнять левой ногой, удар с кругового вращения «ура-ёко-гери» — правой ногой.

Для выполнения данной комбинации из боевой стойки (рис. 933 — вид справа) отталкиваемся левой ногой и выполняем мах снаружи внутрь левой ногой (рис. 934 — вид справа). Закачивая мах, ставим левую ногу вперед и немного вправо (рис. 935 — вид справа)



Рис. 933



Рис. 934



Рис. 935

и, перенося на нее вес тела, выполняем круговое вращение вокруг своей оси слева направо (рис. 936 — вид справа) с ударом «ура-ёко-гери» (рис. 937 — вид справа). Удар «ура-ёко-гери» начинаем выполнять с того самого момента, когда, совершая вращение слева направо, удастся хотя бы краем правого глаза увидеть противника через свое правое плечо (рис. 936 — вид справа).



Рис. 936



Рис. 937

Во втором раунде мах снаружи внутрь — «мика-дзуки» аналогичным образом выполняем правой ногой (рис. 938 — вид слева), а удар с кругового вращения — «ура-ёко-гери» — левой ногой (рис. 939 — вид слева).

Отрабатывая комбинацию, постоянно стремиться к сокращению промежутка времени между первым и вторым ударом.



Рис. 938



Рис. 939

2. Отработка связки: «мика-дзуки» и «ура-маваши-гери» (2 раунда по 2 мин).

Первый и второй номера, заняв друг против друга боевую левостороннюю стойку на расстоянии, чуть большем вытянутой ноги, поочередно отрабатывают комбинацию: «мика-дзуки» в уровень головы одной ногой и «ура-маваши-гери» в уровень головы другой ногой.

В первом раунде мах снаружи внутрь — «мика-дзуки» выполнять левой ногой, удар с кругового вращения «ура-маваши-гери» в голову — правой ногой.

Для выполнения данной комбинации из боевой стойки (рис. 940 — вид справа) отталкиваемся левой ногой и выполняем мах снаружи внутрь левой ногой (рис. 941 — вид справа). Закачивая мах, ставим левую ногу вперед и немного вправо (рис. 942 — вид справа) и, перенося на нее вес тела, выполняем круговое вра-

щение вокруг своей оси слева направо (рис. 943 — вид справа) с ударом «ура-маваши-гери» (рис. 944 — вид справа). Удар «ура-маваши-гери» начинаем выполнять с того самого момента, когда, совершая вращение слева направо, удастся хотя бы краем правого глаза уви-



Рис. 940



Рис. 941



Рис. 942



Рис. 943



Рис. 944

деть противника через свое правое плечо (рис. 943 — вид справа).

Во втором раунде мах снаружи внутрь — «мика-дзуки» аналогичным образом выполняем правой ногой



Рис. 945



Рис. 946

(рис. 945 — вид справа), а удар с кругового вращения — «ура-ёко-гери» — левой ногой (рис. 946 — вид справа).

Отрабатывая комбинацию, постоянно стремиться к сокращению промежутка времени между первым и вторым ударом.

С партнером

3. Легкий вольный бой с использованием известных ударов и приемов защиты (1 раунд по 2 мин).

В течение одного двухминутного раунда провести легкий вольный бой. Свободно передвигаясь по рингу, постараться нанести противнику как можно больше ударов, нанося одиночные прямые удары в голову и корпус с обеих рук и удары «мае-гери», «ёко-гери», «маваши-гери» с обеих ног. Удары наносить, атакуя и

контратакуя. При этом обязательно уберечь себя от ударов противника, используя известные приемы защиты. Главное условие легкого вольного боя — работать мягко и легко.

- 4. Отработка контрудара прямого правой рукой в голову или корпус после применения защиты подставкой левого плеча от прямого удара левой-правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).**

Первый номер, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночными прямыми ударами в голову с обеих рук, чередуя их нанесение в любом порядке, с промежутком в 2—3 сек.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой руки, контратакует одиночными прямыми ударами правой руки, нанося удары то в голову, то в корпус после применения защиты подставкой левого плеча.

Применяя защиту подставкой левого плеча, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту подставкой ладони, уклоном вправо вперед, отбивом, шагом назад.

- 5. Отработка контрудара «маваши-гери» правой ногой в бедро после применения защиты подставкой левого плеча от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).**

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом левой рукой в голову, нанося удар с промежутком в 2—4 сек. и возвращаясь в исходное положение, сразу после нанесения удара, шагом назад.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой руки, контратакует ударом «маваши-гери» правой ногой в бедро с шагом вперед, предварительно применив защиту подставкой левого плеча.

Второму номеру, отрабатывая контрудар с применением защиты подставкой левого плеча, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту подставкой правой ладони, отбивом или шагом назад с последующим нанесением заданного контрудара.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад или отскоком назад.

- 6. Отработка контрудара «маваши-гери» правой ногой в бедро после применения защиты подставкой левого плеча от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).**

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом правой рукой в голову, нанося удар с промежутком в 2—4 сек. и возвращаясь в исходное положение, сразу после нанесения удара, шагом назад.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой руки, контратакует ударом «маваши-гери» правой ногой в бедро с шагом вперед, предварительно применив защиту подставкой левого плеча.

Второму номеру, отрабатывая контрудар с применением защиты подставкой левого плеча, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту подставкой правой ладони, отбивом или шагом назад с последующим нанесением заданного контрудара.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад или отскоком назад.

- 7. Отработка встречного прямого удара левой рукой в корпус с применением защиты уклоном вправо вперед от прямого удара левой рукой в голову (2 раунда по 3 мин).**

Первый номер из боевой левосторонней стойки атакует прямым ударом левой руки в голову, направляя удар точно в подбородок второму номеру.

В ответ на прямой удар левой рукой в голову со стороны противника, второй номер резко убирает голову из-под удара движением вправо и одновременно срысывает левый кулак вперед. Встречный удар прямым левой рукой в корпус начинается одновременно с началом выполнения наклона вперед вправо под левую, наносящую удар, руку противника и заканчивается одновременно с завершением наклона.

При нанесении удара необходимо сохранить не менее 50 % веса тела на правой ноге с целью нанесения достаточно эффективного удара с правой руки.

Второму номеру, отрабатывая защиту уклоном вправо вперед, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту подставкой правой ладони, подставкой левого плеча или шагом назад.

8. Отработка встречного прямого удара левой рукой в корпус с применением защиты уклоном вправо вперед от прямого удара правой рукой в голову (2 раунда по 3 мин).

Первый номер из боевой левосторонней стойки атакует прямым ударом правой руки в голову, направляя удар точно в подбородок второму номеру.

В ответ на прямой удар правой рукой в голову со стороны противника второй номер резко убирает голову из-под удара движением вправо и одновременно срысывает левый кулак вперед. Встречный удар прямым левой рукой в корпус начинается одновременно с началом выполнения наклона вперед вправо под правую, наносящую удар руку противника и заканчивается одновременно с завершением наклона.

При нанесении удара необходимо сохранить не менее 50 % веса тела на правой ноге с целью нанесения достаточно эффективного удара с правой руки.

Второму номеру, отрабатывая защиту уклоном вправо вперед, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту подставкой правой ладони, подставкой левого плеча или шагом назад.

9. Разучивание защиты уклоном влево вперед от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (4 раунда по 3 мин).

Первый номер из боевой левосторонней стойки (рис. 947 — вид справа) атакует прямым ударом правой руки в голову, направляя удар точно в подбородок второму номеру.

В ответ на прямой удар противника правой рукой в голову второй номер, убирая голову из-под удара, движением влево отталкивается правой ногой и, разворачивая корпус правым плечом справа налево, правым плечом вперед, левым — назад с вращением на носках, наклоняет корпус немного вперед и влево и слегка сгибает ноги в коленях с переносом вес тела на левую ногу.

Уклон выполняется влево вперед под удар противника (рис. 948 — вид слева).

Левая нога, принимая на себя вес тела, опирается на пол всей ступней, правая нога подтягивается к левой и свободная от веса опирается на пол носком.

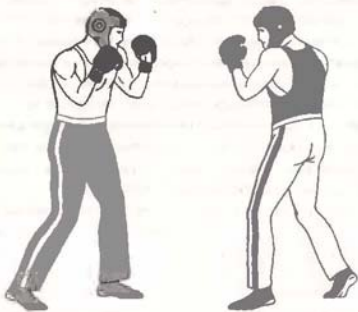


Рис. 947

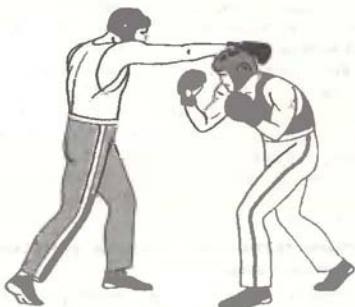


Рис. 948

Защита уклоном влево вперед дает возможность для нанесения встречных ударов.

После защиты уклоном влево вперед удобно выполнить контрудар или начать контратаку с левой руки.

Тренировка 59 **(основная часть)**

Индивидуально или с партнером

- 1. Отработка связки: «мика-дзуки» и «ура-ёко-гери» (2 раунда по 2 мин).**

Первый и второй номера, заняв друг против друга боевую левостороннюю стойку на расстоянии, чуть большем вытянутой ноги, поочередно отрабатывают

комбинацию: «мика-дзуки» в уровень головы одной ногой и «ура-ёко-гери» в уровень пояса другой ногой.

В первом раунде мах снаружи внутрь — «мика-дзуки» выполнять левой ногой, удар с кругового вращения «ура-ёко-гери» — правой ногой.

Во втором раунде мах снаружи внутрь — «мика-дзуки» выполнять правой ногой, удар с кругового вращения «ура-ёко-гери» — левой ногой.

Отрабатывая комбинацию, постоянно стремиться к сокращению промежутка времени между первым и вторым ударом.

2. Отработка связки: «мика-дзуки» и «ура-маваши-гери» (2 раунда по 2 мин).

Первый и второй номера, заняв друг против друга боевую левостороннюю стойку на расстоянии, чуть большем вытянутой ноги, поочередно отрабатывают комбинацию: «мика-дзуки» в уровень головы одной ногой и «ура-маваши-гери» в уровень головы другой ногой.

В первом раунде мах снаружи внутрь — «мика-дзуки» выполнять левой ногой, удар с кругового вращения «ура-маваши-гери» в голову — правой ногой.

Во втором раунде мах снаружи внутрь — «мика-дзуки» выполнять правой ногой, удар с кругового вращения «ура-маваши-гери» в голову — левой ногой.

Отрабатывая комбинацию, постоянно стремиться к сокращению промежутка времени между первым и вторым ударом.

С партнером

3. Легкий вольный бой с использованием известных ударов и приемов защиты (1 раунд по 2 мин).

В течение одного двухминутного раунда провести легкий вольный бой. Свободно передвигаясь по рингу, постараться нанести противнику как можно больше ударов, нанося одиночные прямые удары в голову

и корпус с обеих рук и удары «мае-гери», «ёко-гери», «маваши-гери» с обеих ног. Удары наносить, атакуя и контратакуя. При этом обязательно уберечь себя от ударов противника, используя известные приемы защиты. Главное условие легкого вольного боя — работать мягко и легко.

4. Отработка контрудара «мае-гери» левой ногой в корпус после применения защиты шагом назад от удара «мае-гери» левой ногой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным ударом «мае-гери» левой ногой в голову, нанося удар с промежутком в 2—4 сек.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой ноги, применяет защиту шагом назад (рис. 949 — вид справа), а затем контратакует ударом «мае-гери» левой ноги в корпус (рис. 950 — вид справа).

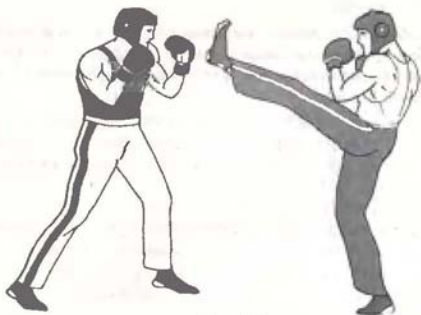


Рис. 949



Рис. 950

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад или подставкой.

- 5. Отработка контрудара «мае-гери» правой ногой в корпус после применения защиты шагом назад от удара «мае-гери» правой ногой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).**

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным ударом «мае-гери» правой ногой в голову, нанося удар с промежутком в 2—4 сек.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой ноги, применяет защиту шагом назад (рис. 951 — вид справа), а затем контратакует ударом «мае-гери» правой ноги в корпус (рис. 952 — вид справа).



Рис. 951



Рис. 952

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад или подставкой.

6. Отработка встречного прямого удара левой рукой в голову с применением защиты уклоном вправо вперед от прямого удара левой рукой в голову (2 раунда по 3 мин).

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом левой рукой в голову, нанося удар с промежутком в 2—4 сек. и возвращаясь в исходное положение, сразу после нанесения удара, шагом назад.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию выпянутой руки, контратакует встречным прямым ударом левой руки в голову, выполняя удар одновременно с уклоном вправо вперед под удар противника (рис. 953 — вид справа).



Рис. 953

Второму номеру, отрабатывая встречный прямой удар левой рукой в голову с применением защиты уклоном вправо вперед, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту подставкой правой ладони, отбивом или шагом назад с последующим нанесением прямого удара левой рукой в корпус.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад или подставкой локтей.

7. Отработка встречного прямого удара левой рукой в голову с применением защиты уклоном вправо вперед от прямого удара правой рукой в голову (2 раунда по 3 мин).

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом правой рукой в голову, нанося удар с промежутком в 2—4 сек. и возвращаясь в исходное положение, сразу после нанесения удара, шагом назад.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой руки, контратакует встречным прямым ударом левой руки в голову, выполняя удар одновременно с уклоном вправо вперед под удар противника (рис. 954 — вид справа).

Второму номеру, отрабатывая встречный прямой удар левой рукой в голову с применением защиты уклоном вправо вперед, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту подставкой правой ладони, отбивом или шагом назад с последующим нанесением прямого удара левой рукой в корпус.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад или подставкой локтей.

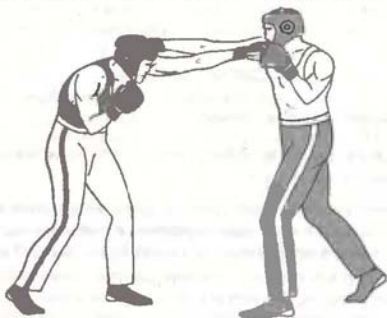


Рис. 954

8. Отработка защиты уклоном влево вперед от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (4 раунда по 3 мин).

Первый номер из боевой левосторонней стойки атакует прямым ударом правой руки в голову, направляя удар точно в подбородок второму номеру.

В ответ на прямой удар противника правой рукой в голову второй номер, убирая голову из-под удара, движением влево отталкивается правой ногой и, разворачивая корпус правым плечом справа налево, правым плечом вперед, левым — назад с вращением на носках, наклоняет корпус немного вперед и влево и слегка сгибает ноги в коленях с переносом веса тела на левую ногу.

Уклон выполняется влево вперед под удар противника.

Левая нога, принимая на себя вес тела, опирается на пол всей ступней, правая нога подтягивается к левой и свободная от веса опирается на пол носком.

Тренировка 60

(основная часть)

Индивидуально или с партнером

1. Отработка связки: «мика-дзуки» и «ура-ёко-гери» (2 раунда по 2 мин).

Первый и второй номера, заняв друг против друга боевую левостороннюю стойку на расстоянии, чуть большем вытянутой ноги, поочередно отрабатывают комбинацию: «мика-дзуки» в уровень головы одной ногой и «ура-ёко-гери» в уровень пояса другой ногой.

В первом раунде мах снаружи внутрь — «мика-дзуки» выполнять левой ногой, удар с кругового вращения «ура-ёко-гери» — правой ногой.

Во втором раунде мах снаружи внутрь — «мика-дзуки» выполнять правой ногой, удар с кругового вращения «ура-ёко-гери» — левой ногой.

Отрабатывая комбинацию, постоянно стремиться к сокращению промежутка времени между первым и вторым ударом.

2. Отработка связки: «мика-дзуки» и «ура-маваши-гери» (2 раунда по 2 мин).

Первый и второй номера, заняв друг против друга боевую левостороннюю стойку на расстоянии, чуть большем вытянутой ноги, поочередно отрабатывают комбинацию: «мика-дзуки» в уровень головы одной ногой и «ура-маваши-гери» в уровень головы другой ногой.

В первом раунде мах снаружи внутрь — «мика-дзуки» выполнять левой ногой, удар с кругового вращения «ура-маваши-гери» в голову — правой ногой.

Во втором раунде мах снаружи внутрь — «мика-дзуки» выполнять правой ногой, удар с кругового вращения «ура-маваши-гери» в голову — левой ногой.

Отрабатывая комбинацию, постоянно стремиться к сокращению промежутка времени между первым и вторым ударом.

С партнером

- 3. Отработка контрудара «маваши-гери» правой ногой в бедро после применения защиты подставкой левого локтя от прямого удара левой рукой в корпус со стороны противника (2 раунда по 3 мин).**

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом левой рукой в корпус, нанося удар с промежутком в 2—4 сек. и возвращаясь в исходное положение, сразу после нанесения удара, шагом назад.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой руки, применяет защиту подставкой левого локтя (рис. 955 — вид справа), а затем контратакует ударом «маваши-гери» правой ногой в бедро с шагом вперед (рис. 956 — вид справа).

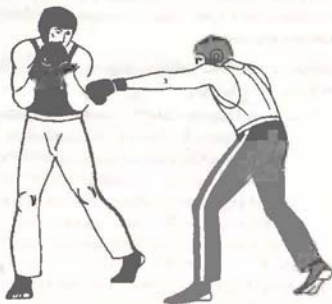


Рис. 955



Рис. 956

Второму номеру, отрабатывая контрудар с применением защиты подставкой левого локтя, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту шагом назад с последующим нанесением заданного контрудара.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад или отскоком назад.

4. Отработка контрудара «маваши-гери» правой ногой в бедро после применения защиты подставкой левого локтя от прямого удара правой рукой в корпус со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом правой рукой в корпус, нанося удар с промежутком в 2—4 сек. и возвращаясь в исходное положение, сразу после нанесения удара, шагом назад.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой руки, применяет защиту подставкой левого



Рис. 957



Рис. 958

локтя (рис. 957 — вид справа), а затем контратакует ударом «маваши-гери» правой ногой в бедро с шагом вперед (рис. 958 — вид справа).

Второму номеру, отрабатывая контрудар с применением защиты подставкой левого локтя, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту шагом назад с последующим нанесением заданного контрудара.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад или отскоком назад.

5. Отработка контрудара «маваши-гери» правой ногой в голову после применения защиты подставкой правого локтя от прямого удара правой рукой в корпус со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом правой рукой в корпус, нанося удар с промежутком в 2—4 сек. и возвращаясь в исходное положение, сразу после нанесения удара, шагом назад.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой руки, применяет защиту подставкой правого локтя (рис. 959 — вид справа), а затем контратакует ударом «маваши-гери» правой ногой в голову с шагом (или без шага) вперед (рис. 960 — вид справа).

Второму номеру, отрабатывая контрудар с применением защиты подставкой левого локтя, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту шагом назад с последующим нанесением заданного контрудара.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад или отскоком назад.

6. Отработка встречного прямого удара левой рукой в голову или корпус с применением защиты уклоном вправо

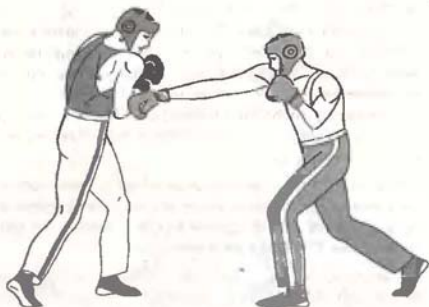


Рис. 959

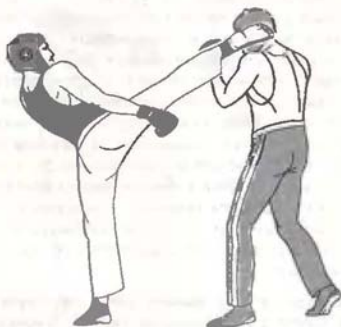


Рис. 960

вперед от прямого удара левой рукой в голову (2 раунда по 3 мин).

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом левой рукой в голову, нанося удар с промежутком в 2—4 сек. и возвращаясь в исходное положение, сразу после нанесения удара, шагом назад.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой руки, контратакует одиночным встречным прямым ударом левой руки в корпус (рис. 961 — вид справа) или в голову (рис. 962 — вид справа), выполняя удар одновременно с уклоном вправо вперед под удар противника и чередуя их нанесение то в голову, то в корпус в любом порядке.

Второму номеру, отрабатывая встречный прямой удар левой рукой в голову с применением защиты уклоном вправо вперед, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту подставкой правой ладони, отбивом или

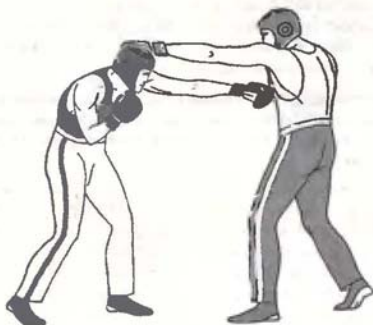


Рис. 961

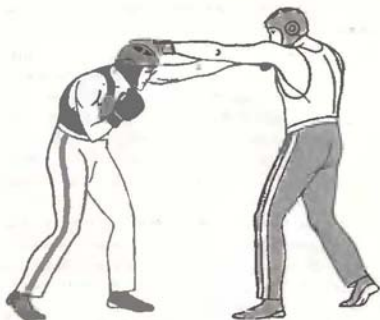


Рис. 962

шагом назад с последующим нанесением прямого удара левой рукой в голову или корпус.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад, подставкой локтя, подставкой ладони.

7. Отработка встречного прямого удара левой рукой в голову или корпус с применением защиты уклоном вправо вперед от прямого удара правой рукой в голову (2 раунда по 3 мин).

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом правой рукой в голову, нанося удар с промежутком в 2—4 сек. и возвращаясь в исходное положение, сразу после нанесения удара, шагом назад.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой руки, контратакует одиночным встречным

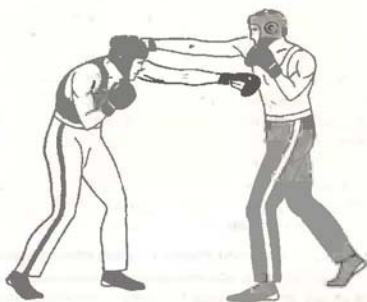


Рис. 963

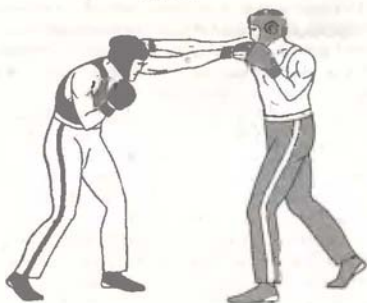


Рис. 964

прямым ударом левой руки в корпус (рис. 963 — вид справа) или в голову (рис. 964 — вид справа), выполняя удар одновременно с уклоном вправо вперед под удар противника и чередуя их нанесение то в голову, то в корпус в любом порядке.

Второму номеру, отрабатывая встречный прямой удар левой рукой в голову с применением защиты уклоном вправо вперед, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту подставкой правой ладони, отбивом или шагом назад с последующим нанесением прямого удара левой рукой в голову или корпус.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад, подставкой локтя, подставкой ладони.

8. Отработка встречного прямого удара правой рукой в корпус с применением защиты уклоном влево вперед от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (4 раунда по 3 мин).

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом правой рукой в голову, нанося удар с промежутком в 2—4 сек. и возвращаясь в исходное положение, сразу после нанесения удара, шагом назад.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой руки, контратакует одиночным встречным прямым ударом правой руки в корпус, выполняя удар одновременно с уклоном влево вперед под удар противника (рис. 965 — вид слева).

Второму номеру, отрабатывая встречный прямой удар правой рукой в голову с применением защиты уклоном влево вперед, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту подставкой левого плеча, отбивом или шагом назад с последующим нанесением прямого удара правой рукой в корпус.



Рис. 965

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад или подставкой локтей.

9. Легкий вольный бой с использованием известных ударов и приемов защиты (1 раунд по 2 мин).

В течение одного двухминутного раунда провести легкий вольный бой. Свободно передвигаясь по рингу, постараться нанести противнику как можно больше ударов, нанося одиночные прямые удары в голову и корпус с обеих рук и удары «мае-гери», «ёко-гери», «маваши-гери» с обеих ног. Удары наносить, атакуя и контратакуя. При этом обязательно уберечь себя от ударов противника, используя известные приемы защиты. Главное условие легкого вольного боя — работать мягко и легко.

Тренировка 61

(основная часть)

Индивидуально или с партнером

1. Отработка связки: «мика-дзуки» и «ура-ёко-гери» (2 раунда по 2 мин).

Первый и второй номера, заняв друг против друга боевую левостороннюю стойку на расстоянии, чуть большем вытянутой ноги, поочередно отрабатывают комбинацию: «мика-дзуки» в уровень головы одной ногой и «ура-ёко-гери» в уровень пояса другой ногой.

В первом раунде мах снаружи внутрь — «мика-дзуки» выполнять левой ногой, удар с кругового вращения «ура-ёко-гери» — правой ногой.

Во втором раунде мах снаружи внутрь — «мика-дзуки» выполнять правой ногой, удар с кругового вращения «ура-ёко-гери» — левой ногой.

Отрабатывая комбинацию, постоянно стремиться к сокращению промежутка времени между первым и вторым ударом.

2. Отработка связки: «мика-дзуки» и «ура-маваши-гери» (2 раунда по 2 мин).

Первый и второй номера, заняв друг против друга боевую левостороннюю стойку на расстоянии, чуть большем вытянутой ноги, поочередно отрабатывают комбинацию: «мика-дзуки» в уровень головы одной ногой и «ура-маваши-гери» в уровень головы другой ногой.

В первом раунде мах снаружи внутрь — «мика-дзуки» выполнять левой ногой, удар с кругового вращения «ура-маваши-гери» в голову — правой ногой.

Во втором раунде мах снаружи внутрь — «мика-дзуки» выполнять правой ногой, удар с кругового вращения «ура-маваши-гери» в голову — левой ногой.

Отрабатывая комбинацию, постоянно стремиться к сокращению промежутка времени между первым и вторым ударом.

С партнером

- 3. Отработка контрудара «маваши-гери» левой-правой ногой в голову после применения защиты подставкой обеих рук от удара «маваши-гери» левой-правой ногой в голову (2 раунда по 3 мин).**

Первый номер, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночными ударами «маваши-гери» то левой, то правой ногой в голову, чередуя нанесение ударов в любом порядке, с промежутком в 2—3 сек.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой ноги, контратакует одиночными ударами «маваши-гери», нанося удары в голову, то левой, то правой ногой после применения защиты подставкой обеих рук.

Защитившись от удара «маваши-гери» левой ногой в голову со стороны противника (рис. 966 — вид справа), второй номер проводит контрудар «маваши-гери» левой ногой в голову (рис. 967 — вид справа).

Защитившись от удара «маваши-гери» правой ногой в голову со стороны противника (рис. 968 — вид справа), второй номер проводит контрудар «маваши-гери» правой ногой в голову (рис. 969 — вид справа).

Второму номеру, отрабатывая защиту подставкой обеих рук, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту шагом назад с последующим нанесением ответного контрудара «маваши-гери» в голову.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад, подставкой обеих рук.

- 4. Отработка встречного прямого удара левой рукой в голову или корпус с применением защиты уклоном вправо**

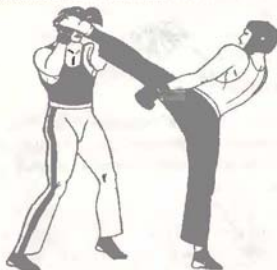


Рис. 966



Рис. 967

вперед от прямого удара левой рукой в голову (2 раунда по 3 мин).

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом левой рукой в голову, нанося удар с промежутком в 2—



Рис. 968



Рис. 969

4 сек. и возвращаясь в исходное положение, сразу после нанесения удара, шагом назад.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой руки, контратакует одиночным встречным прямым ударом левой руки в голову или в корпус, выполняя удар одновременно с уклоном вправо вперед

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад или подставкой локтей.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад или подставкой локтей.

- 6. Отработка встречного прямого удара правой рукой в корпус с применением защиты уклоном влево вперед от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).**

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом правой рукой в голову, нанося удар с промежутком в 2—4 сек. и возвращаясь в исходное положение, сразу после нанесения удара, шагом назад.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой руки, контратакует одиночным встречным прямым ударом правой руки в корпус, выполняя удар одновременно с уклоном влево вперед под удар противника.

Второму номеру, отрабатывая встречный прямой удар правой рукой в корпус с применением защиты уклоном влево вперед, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту подставкой левого плеча, отбивом или шагом назад с последующим нанесением прямого удара правой рукой в корпус.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад или подставкой локтей.

- 7. Отработка встречного прямого удара правой рукой в корпус с применением защиты уклоном влево вперед от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).**

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом левой рукой в голову, нанося удар с промежутком в 2—4 сек. и возвращаясь в исходное положение, сразу после нанесения удара, шагом назад.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой руки, контратакует одиночным встречным

прямым ударом правой руки в корпус, выполняя удар одновременно с уклоном влево вперед под удар противника (рис. 970 — вид слева).



Рис. 970

Второму номеру, отрабатывая встречный прямой удар правой рукой в корпус с применением защиты уклоном влево вперед, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту подставкой левого плеча, отбивом или шагом назад с последующим нанесением прямого удара правой рукой в корпус.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад или подставкой локтей.

- 8. Разучивание защиты отбивом левой ладонью сверху вниз от прямого удара левой рукой в корпус со стороны противника (4 рунда по 3 мин).**

Первый номер из боевой левосторонней стойки (рис. 971 — вид справа) атакует прямым ударом левой

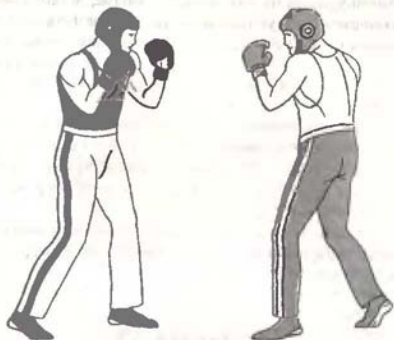


Рис. 971

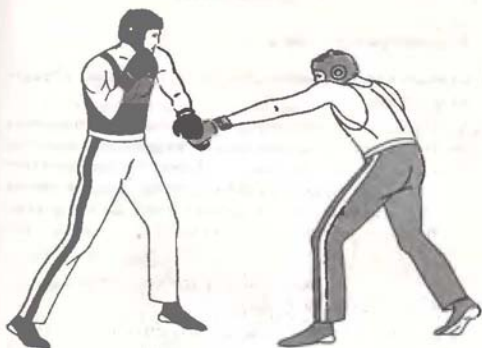


Рис. 972

руки в корпус, направляя удар в нижние ребра грудной клетки левой половины корпуса противника.

Второй номер в ответ на прямой удар левой рукой в корпус со стороны противника жестким движением левой руки сверху вниз сбивает левую руку противника (рис. 972 — вид справа).

Выполняя отбив левой рукой сверху вниз, одновременно следует перенести большую часть веса тела (60—70 %) на правую ногу вращением левого носка внутрь.

Отбив может выполняться ладонью, ребром ладони, предплечьем, кулаком.

После защиты отбивом левой ладонью сверху вниз удобно нанести контрудар или начать контратаку с правой руки.

Тренировка 62

(основная часть)

Индивидуально или с партнером

- 1. Отработка связки: «мика-дзуки» и «ура-ёко-гери» (2 раунда по 2 мин).**

Первый и второй номера, заняв друг против друга боевую левостороннюю стойку на расстоянии, чуть большем вытянутой ноги, поочередно отрабатывают комбинацию: «мика-дзуки» в уровень головы одной ногой и «ура-ёко-гери» в уровень пояса другой ногой.

В первом раунде мах снаружи внутрь — «мика-дзуки» выполнять левой ногой, удар с кругового вращения «ура-ёко-гери» — правой ногой.

Во втором раунде мах снаружи внутрь — «мика-дзуки» выполнять правой ногой, удар с кругового вращения «ура-ёко-гери» — левой ногой.

Отрабатывая комбинацию, постоянно стремиться к сокращению промежутка времени между первым и вторым ударом.

2. Отработка связки: «мика-дзуки» и «ура-маваши-гери» (2 раунда по 2 мин).

Первый и второй номера, заняв друг против друга боевую левостороннюю стойку на расстоянии, чуть большем вытянутой ноги, поочередно отрабатывают комбинацию: «мика-дзуки» в уровень головы одной ногой и «ура-маваши-гери» в уровень головы другой ногой.

В первом раунде мах снаружи внутрь — «мика-дзуки» выполнять левой ногой, удар с кругового вращения «ура-маваши-гери» в голову — правой ногой.

Во втором раунде мах снаружи внутрь — «мика-дзуки» выполнять правой ногой, удар с кругового вращения «ура-маваши-гери» в голову — левой ногой.

Отрабатывая комбинацию, постоянно стремиться к сокращению промежутка времени между первым и вторым ударом.

С партнером

3. Отработка контрудара «мае-гери» левой ногой в корпус после применения защиты уклоном вправо вперед от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом левой рукой в голову, нанося удар с промежутком в 2—4 сек. и возвращаясь в исходное положение, сразу после нанесения удара, шагом назад.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой руки, применяет защиту уклоном вправо вперед под удар противника (рис. 973 — вид справа), а

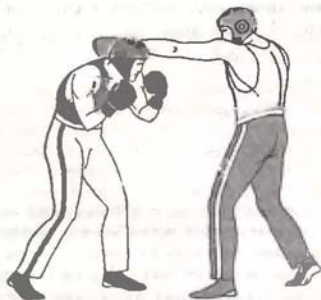


Рис. 973

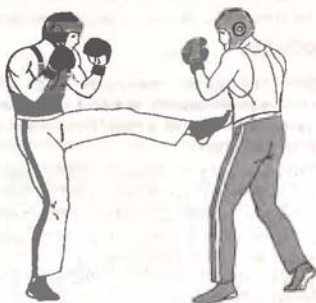


Рис. 974

затем контратакует одиночным контрударом «мае-гери» левой ногой в корпус (рис. 974 — вид справа).

Второму номеру, отрабатывая контрудар «мае-гери» после применения защиты уклоном вправо вперед, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту подставкой правой ладони, отбивом или шагом назад с последующим нанесением удара «мае-гери» левой ногой в корпус.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад или подставкой локтей.

- 4. Отработка контрудара «мае-гери» правой ногой в корпус после применения защиты уклоном влево вперед от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).**

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом правой рукой в голову, нанося удар с промежутком в 2—4 сек. и возвращаясь в исходное положение, сразу после нанесения удара, шагом назад.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой руки, применяет защиту уклоном влево вперед под удар противника (рис. 975 — вид слева), а затем контратакует одиночным контрударом «мае-гери» правой ногой в корпус (рис. 976 — вид слева).

Второму номеру, отрабатывая контрудар «мае-гери» после применения защиты уклоном влево вперед, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту подставкой правой ладони, отбивом или шагом назад с последующим нанесением удара «мае-гери» правой ногой в корпус.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад или подставкой локтей.

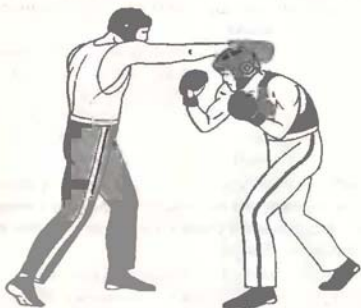


Рис. 975

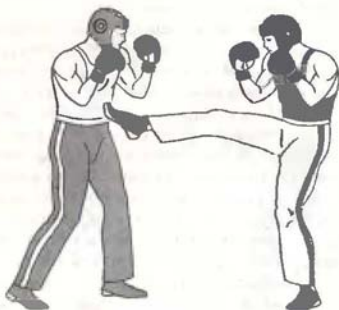


Рис. 976

5. Отработка контрудара «мае-гери» левой ногой в корпус после применения защиты уклоном вправо вперед от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом правой рукой в голову, нанося удар с промежутком в 2—4 сек. и возвращаясь в исходное положение, сразу после нанесения удара, шагом назад.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой руки, применяет защиту уклоном вправо вперед под удар противника (рис. 977 — вид справа), а затем контратакует одиночным контрударом «мае-гери» правой ногой в корпус (рис. 978 — вид справа).

Второму номеру, отрабатывая контрудар «мае-гери» после применения защиты уклоном вправо вперед, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту подставкой правой ладони, отбивом или шагом назад с последующим нанесением удара «мае-гери» левой ногой в корпус.

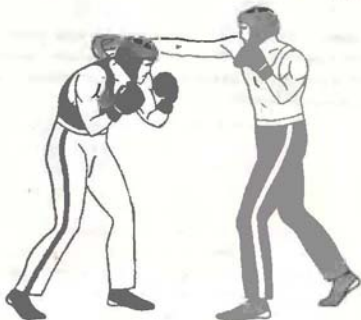


Рис. 977

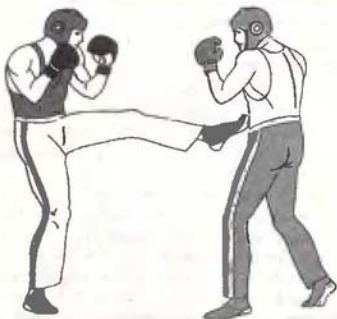


Рис. 978

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад или подставкой локтей.

6. Отработка контрудара «мае-гери» правой ногой в корпус после применения защиты уклоном влево вперед от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом левой рукой в голову, нанося удар с промежутком в 2—4 сек. и возвращаясь в исходное положение, сразу после нанесения удара, шагом назад.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой руки, применяет защиту уклоном влево вперед под удар противника (рис. 979 — вид слева), а затем контратакует одиночным контрударом «мае-гери» правой ногой в корпус (рис. 980 — вид слева).

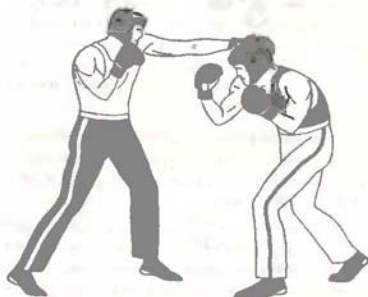


Рис. 979



Рис. 980

Второму номеру, отрабатывая контрудар «мае-гери» после применения защиты уклоном влево вперед, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту подставкой правой ладони, отбивом или шагом назад с последующим нанесением удара «мае-гери» правой ногой в корпус.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад или подставкой локтей.

7. Отработка встречного прямого удара правой рукой в корпус с применением защиты уклоном влево вперед от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом правой рукой в голову, нанося удар с промежутком в 2—4 сек. и возвращаясь в исходное положение, сразу после нанесения удара, шагом назад.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой руки, контратакует одиночным встречным прямым ударом правой руки в корпус, выполняя удар одновременно с уклоном влево вперед под удар противника.

Второму номеру, отрабатывая встречный прямой удар правой рукой в корпус с применением защиты уклоном влево вперед, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту подставкой левого плеча, отбивом или шагом назад с последующим нанесением прямого удара правой рукой в корпус.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад или подставкой локтей.

8. Отработка встречного прямого удара правой рукой в голову с применением защиты уклоном влево вперед от

прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом правой рукой в голову, нанося удар с промежутком в 2—4 сек. и возвращаясь в исходное положение, сразу после нанесения удара, шагом назад.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вы-

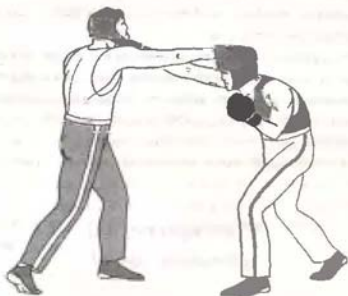


Рис. 981

тянутой руки, контратакует одиночным встречным прямым ударом правой руки в голову, выполняя удар одновременно с уклоном влево вперед под удар противника (рис. 981 — вид слева).

Второму номеру, отрабатывая встречный прямой удар правой рукой в корпус с применением защиты уклоном влево вперед, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту подставкой левого плеча, отбивом или

шагом назад с последующим нанесением прямого удара правой рукой в корпус.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад или подставкой локтей.

9. Отработка защиты отбивом левой ладонью сверху вниз от прямого удара левой рукой в корпус со стороны противника (4 раунда по 3 мин).

Первый номер из босвой левосторонней стойки атакует прямым ударом левой руки в корпус, направляя удар в нижние ребра грудной клетки левой половины корпуса противника.

Второй номер в ответ на прямой удар левой рукой в корпус со стороны противника жестким движением левой руки сверху вниз сбивает левую руку противника.

Выполняя отбив левой рукой сверху вниз, одновременно следует перенести большую часть веса тела (60—70 %) на правую ногу вращением левого носка внутрь.

Тренировка 63

(основная часть)

Индивидуально или с партнером

1. Отработка связки: «мика-дзуки» и «ура-ёко-гери» (2 раунда по 2 мин).

Первый и второй номера, заняв друг против друга босвую левостороннюю стойку на расстоянии, чуть большем вытянутой ноги, поочередно отрабатывают комбинацию: «мика-дзуки» в уровень головы одной ногой и «ура-ёко-гери» в уровень пояса другой ногой.

В первом раунде мах снаружи внутрь — «мика-дзуки» выполнять левой ногой, удар с кругового вращения «ура-ёко-гери» — правой ногой.

Во втором раунде мах снаружи внутрь — «мика-дзуки» выполнять правой ногой, удар с кругового вращения «ура-ёко-гери» — левой ногой.

Отрабатывая комбинацию, постоянно стремиться к сокращению промежутка времени между первым и вторым ударом.

2. Отработка связки: «мика-дзуки» и «ура-маваши-гери» (2 раунда по 2 мин).

Первый и второй номера, заняв друг против друга боевую левостороннюю стойку на расстоянии, чуть большем вытянутой ноги, поочередно отрабатывают комбинацию: «мика-дзуки» в уровень головы одной ногой и «ура-маваши-гери» в уровень головы другой ногой.

В первом раунде мах снаружи внутрь — «мика-дзуки» выполнять левой ногой, удар с кругового вращения «ура-маваши-гери» в голову — правой ногой.

Во втором раунде мах снаружи внутрь — «мика-дзуки» выполнять правой ногой, удар с кругового вращения «ура-маваши-гери» в голову — левой ногой.

Отрабатывая комбинацию, постоянно стремиться к сокращению промежутка времени между первым и вторым ударом.

С партнером

3. Отработка контрудара «ёко-гери» левой ногой в корпус после применения защиты уклоном вправо вперед от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом левой рукой в голову, нанося удар с промежутком в 2—4 сек. и возвращаясь в исходное положение, сразу после нанесения удара, шагом назад.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой руки, применяет защиту уклоном вправо впе-

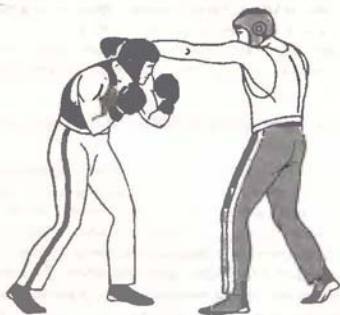


Рис. 982

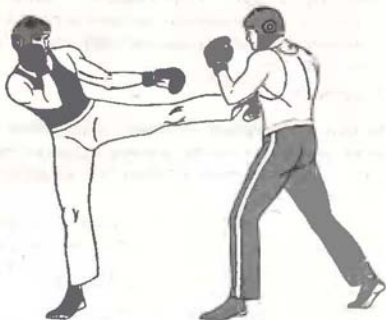


Рис. 983

ред под удар противника (рис. 982 — вид справа), а затем контратакует одиночным контрударом «ёко-гери» левой ногой в корпус (рис. 983 — вид справа).

Второму номеру, отрабатывая контрудар «ёко-гери» после применения защиты уклоном вправо вперед, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту подставкой правой ладони или левого плеча, отбивом или шагом назад с последующим нанесением удара «ёко-гери» правой ногой в корпус.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад или подставкой локтей.

4. Отработка контрудара «ёко-гери» правой ногой в корпус после применения защиты уклоном влево вперед от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом правой рукой в голову, нанося удар с промежутком в 2—4 сек. и возвращаясь в исходное положение, сразу после нанесения удара, шагом назад.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой руки, применяет защиту уклоном влево вперед под удар противника (рис. 984 — вид слева), а затем контратакует одиночным контрударом «ёко-гери» правой ногой в корпус (рис. 985 — вид слева).

Второму номеру, отрабатывая контрудар «ёко-гери» после применения защиты уклоном влево вперед, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту подставкой правой ладони или левого плеча, отбивом или шагом назад с последующим нанесением удара «ёко-гери» правой ногой в корпус.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад или подставкой локтей.

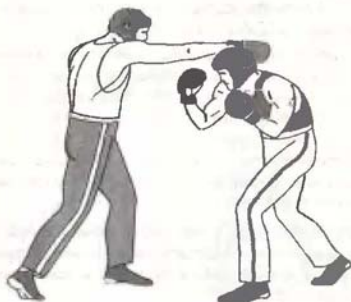


Рис. 984

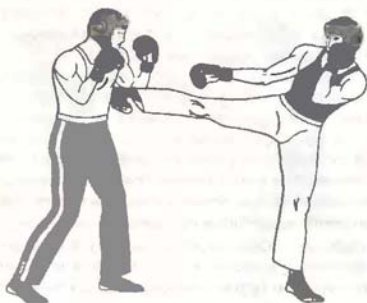


Рис. 985

5. Отработка встречного прямого удара левой рукой в голову или корпус с применением защиты уклоном вправо вперед от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом левой рукой в голову, нанося удар с промежутком в 2—4 сек. и возвращаясь в исходное положение, сразу после нанесения удара, шагом назад.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой руки, контратакует одиночным встречным прямым ударом левой руки в голову или в корпус, выполняя удар одновременно с уклоном вправо вперед под удар противника и чередуя их нанесение то в голову, то в корпус в любом порядке.

Второму номеру, отрабатывая встречный прямой удар левой рукой в голову с применением защиты уклоном вправо вперед, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту подставкой правой ладони, отбивом или шагом назад с последующим нанесением прямого удара левой рукой в корпус.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад или подставкой локтей.

6. Отработка встречного прямого удара правой рукой в голову или корпус с применением защиты уклоном влево вперед от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом правой рукой в голову, нанося удар с промежутком в 2—4 сек. и возвращаясь в исходное положение, сразу после нанесения удара, шагом назад.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вы-

тянутой руки, контратакует одиночным встречным прямым ударом правой руки в голову или в корпус, выполняя удар одновременно с уклоном влево вперед под удар противника и чередуя их нанесение то в голову, то в корпус в любом порядке.

Второму номеру, отрабатывая встречный прямой удар правой рукой с применением защиты уклоном влево вперед, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту подставкой правой ладони, подставкой левого плеча, отбивом или шагом назад с последующим нанесением заданного контрудара.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад или подставкой локтей.

7. Отработка защиты отбивом левой ладонью сверху вниз от прямого удара левой рукой в корпус со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый номер из боевой левосторонней стойки атакует прямым ударом левой руки в корпус, направляя удар в нижние ребра грудной клетки левой половины корпуса противника.

Второй номер в ответ на прямой удар левой рукой в корпус со стороны противника жестким движением левой руки сверху вниз сбивает левую руку противника.

Выполняя отбив левой рукой сверху вниз, одновременно следует перенести большую часть веса тела (60—70 %) на правую ногу вращением левого носка внутрь.

8. Отработка защиты отбивом левой ладонью сверху вниз от прямого удара правой рукой в корпус со стороны противника (4 раунда по 3 мин).

Первый номер из боевой левосторонней стойки (рис. 986) атакует прямым ударом правой руки в корпус, направляя удар в нижние ребра грудной клетки левой половины корпуса противника.

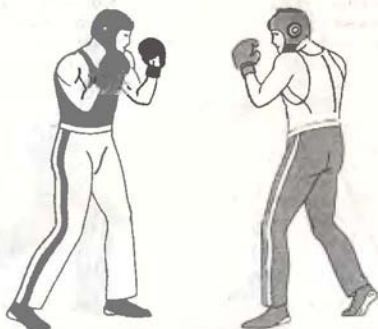


Рис. 986

Второй номер в ответ на прямой удар правой рукой в корпус со стороны противника жестким движением левой руки сверху вниз сбивает правую руку противника (рис. 987).

Выполняя отбив левой рукой сверху вниз, одновременно следует перенести большую часть веса тела (60—70 %) на правую ногу вращением левого носка внутрь.

9. Легкий вольный бой с использованием известных ударов и приемов защиты (1 раунд по 2 мин).

В течение одного двухминутного раунда провести легкий вольный бой. Свободно передвигаясь по рингу, постараться нанести противнику как можно больше ударов, нанося одиночные прямые удары в голову и корпус с обеих рук и удары «мае-гери», «ёко-гери», «маваши-гери» с обеих ног. Удары наносить, атакуя и контратакуя. При этом обязательно уберечь себя от ударов противника, используя известные приемы за-

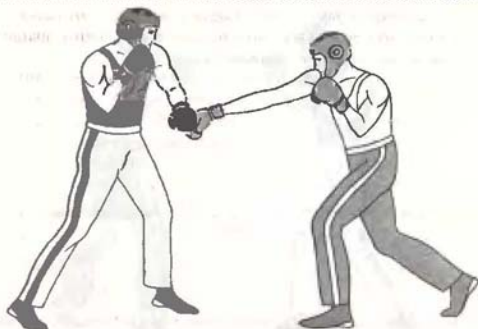


Рис. 987

щиты. Главное условие легкого вольного боя — работать мягко и легко.

Тренировка 64 **(основная часть)**

Индивидуально или с партнером

1. Отработка связки: «мика-дзуки» и «ура-ёко-гери» (2 раунда по 2 мин).

Первый и второй номера, заняв друг против друга боевую левостороннюю стойку на расстоянии, чуть большем вытянутой ноги, поочередно отрабатывают комбинацию: «мика-дзуки» в уровень головы одной ногой и «ура-ёко-гери» в уровень пояса другой ногой.

В первом раунде мах снаружи внутрь — «мика-дзуки» выполнять левой ногой, удар с кругового вращения «ура-ёко-гери» — правой ногой.

Во втором раунде мах снаружи внутрь — «мика-дзуки» выполнять правой ногой, удар с кругового вращения «ура-ёко-гери» — левой ногой.

Отрабатывая комбинацию, постоянно стремиться к сокращению промежутка времени между первым и вторым ударом.

2. Отработка связки: «мика-дзуки» и «ура-маваши-гери» (2 раунда по 2 мин).

Первый и второй номера, заняв друг против друга боевую левостороннюю стойку на расстоянии, чуть большем вытянутой ноги, поочередно отрабатывают комбинацию: «мика-дзуки» в уровень головы одной ногой и «ура-маваши-гери» в уровень головы другой ногой.

В первом раунде мах снаружи внутрь — «мика-дзуки» выполнять левой ногой, удар с кругового вращения «ура-маваши-гери» в голову — правой ногой.

Во втором раунде мах снаружи внутрь — «мика-дзуки» выполнять правой ногой, удар с кругового вращения «ура-маваши-гери» в голову — левой ногой.

Отрабатывая комбинацию, постоянно стремиться к сокращению промежутка времени между первым и вторым ударом.

С партнером

3. Легкий вольный бой с использованием известных ударов и приемов защиты (1 раунд по 2 мин).

В течение одного двухминутного раунда провести легкий вольный бой. Свободно передвигаясь по рингу, постараться нанести противнику как можно больше ударов, нанося одиночные прямые удары в голову и корпус с обеих рук и удары «мае-гери», «ёко-гери»,

«маваши-гери» с обеих ног. Удары наносить, атакуя и контратакуя. При этом обязательно уберечь себя от ударов противника, используя известные приемы защиты. Главное условие легкого вольного боя — работать мягко и легко.

4. Отработка контрудара «маваши-гери» левой ногой в голову после применения защиты уклоном вправо вперед от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом левой рукой в голову, нанося удар с промежутком в 2—4 сек. и возвращаясь в исходное положение, сразу после нанесения удара, шагом назад.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой руки, применяет защиту уклоном вправо вперед под удар противника (рис. 988 — вид справа), а



Рис. 988



Рис. 989

затем контратакует одиночным контрударом «маваши-гери» левой ногой в голову (рис. 989 — вид справа).

Второму номеру, отрабатывая контрудар «ёско-гери» после применения защиты уклоном вправо вперед, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту подставкой правой ладони или левого плеча, отбивом или шагом назад с последующим нанесением удара «ёско-гери» правой ногой в корпус.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад или подставкой локтей.

5. Отработка контрудара «маваши-гери» правой ногой в голову после применения защиты уклоном влево вперед от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом правой рукой в голову, нанося удар с промежутком в

2—4 сек. и возвращаясь в исходное положение, сразу после нанесения удара, шагом назад.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой руки, применяет защиту уклоном влево вперед под удар противника (рис. 990 — вид слева), а

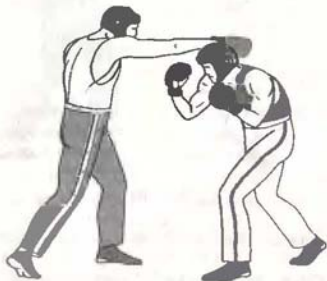


Рис. 990

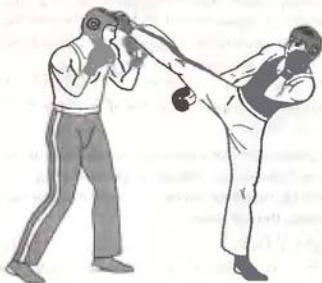


Рис. 991

затем контратакует одиночным контрударом «маваши-гери» правой ногой в голову (рис. 991 — вид слева).

Второму номеру, отрабатывая контрудар «ёко-гери» после применения защиты уклоном влево вперед, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту подставкой правой ладони или левого плеча, отбивом или шагом назад с последующим нанесением удара «ёко-гери» правой ногой в корпус.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад или подставкой локтей.

6. Отработка прямого контрудара правой рукой в корпус после применения защиты уклоном вправо вперед от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом левой рукой в голову, нанося удары с промежутком в 2—3 сек.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой руки, применяет защиту уклоном вправо вперед от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (рис. 992 — вид справа), а затем контратакует прямым ударом правой руки в корпус (рис. 993 — вид справа).

Отрабатывая защиту уклоном вправо вперед, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту подставкой правой ладони, левого плеча, отбивом или шагом назад без нанесения заданного контрудара.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад, подставку левого или правого локтя.



Рис. 992

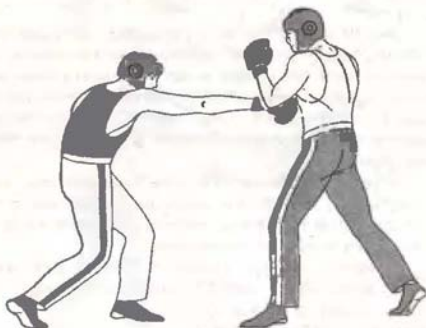


Рис. 993

7. Отработка прямого контрудара левой рукой в корпус после применения защиты уклоном влево вперед от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом правой рукой в голову, нанося удары с промежутком в 2—3 сек.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой руки, применяет защиту уклоном влево вперед от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (рис. 994 — вид слева), а затем контратакует прямым ударом левой руки в корпус (рис. 995 — вид слева).

Отрабатывая защиту уклоном влево вперед, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту подставкой правой ладони, левого плеча, отбивом или шагом назад без нанесения заданного контрудара.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад, подставку левого или правого локтя.



Рис. 994



Рис. 995

8. Отработка защиты отбивом левой ладонью сверху вниз от прямого удара левой рукой в корпус со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый номер из боевой левосторонней стойки атакует прямым ударом левой руки в корпус, направляя удар в нижние ребра грудной клетки левой половины корпуса противника.

Второй номер в ответ на прямой удар левой рукой в корпус со стороны противника жестким движением левой руки сверху вниз сбивает левую руку противника.

Выполняя отбив левой рукой сверху вниз, одновременно следует перенести большую часть веса тела (60—70 %) на правую ногу вращением левого носка внутрь.

9. Отработка защиты отбивом левой ладонью сверху вниз от прямого удара правой рукой в корпус со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый номер из боевой левосторонней стойки атакует прямым ударом правой руки в корпус, направ-

ляя удар в нижние ребра грудной клетки левой половины корпуса противника.

Второй номер в ответ на прямой удар правой рукой в корпус со стороны противника жестким движением левой руки сверху вниз сбивает правую руку противника.

Выполняя отбив левой рукой сверху вниз, одновременно следует перенести большую часть веса тела (60—70 %) на правую ногу вращением левого носка внутрь.

10. Легкий вольный бой с использованием известных ударов и приемов защиты (1 раунд по 2 мин).

В течение одного двухминутного раунда провести легкий вольный бой. Свободно передвигаясь по рингу, постараться нанести противнику как можно больше ударов, нанося одиночные прямые удары в голову и корпус с обеих рук и удары «мае-гери», «ёко-гери», «маваши-гери» с обеих ног. Удары наносить, атакуя и контратакуя. При этом обязательно уберечь себя от ударов противника, используя известные приемы защиты. Главное условие легкого вольного боя — работать мягко и легко.

Тренировка 65

(основная часть)

Индивидуально или с партнером

1. Отработка связки: «мика-дзуки» и «ура-ёко-гери» (2 раунда по 2 мин).

Первый и второй номера, заняв друг против друга боевую левостороннюю стойку на расстоянии, чуть большем вытянутой ноги, поочередно отрабатывают комбинацию: «мика-дзуки» в уровень головы одной ногой и «ура-ёко-гери» в уровень пояса другой ногой.

В первом раунде мах снаружи внутрь — «мика-дзуки» выполнять левой ногой, удар с кругового вращения «ура-ёко-гери» — правой ногой.

Во втором раунде мах снаружи внутрь — «мика-дзуки» выполнять правой ногой, удар с кругового вращения «ура-ёко-гери» — левой ногой.

Отрабатывая комбинацию, постоянно стремиться к сокращению промежутка времени между первым и вторым ударом.

2. Отработка связки: «мика-дзуки» и «ура-маваши-гери» (2 раунда по 2 мин).

Первый и второй номера, заняв друг против друга боевую левостороннюю стойку на расстоянии, чуть большем вытянутой ноги, поочередно отрабатывают комбинацию: «мика-дзуки» в уровень головы одной ногой и «ура-маваши-гери» в уровень головы другой ногой.

В первом раунде мах снаружи внутрь — «мика-дзуки» выполнять левой ногой, удар с кругового вращения «ура-маваши-гери» в голову — правой ногой.

Во втором раунде мах снаружи внутрь — «мика-дзуки» выполнять правой ногой, удар с кругового вращения «ура-маваши-гери» в голову — левой ногой.

Отрабатывая комбинацию, постоянно стремиться к сокращению промежутка времени между первым и вторым ударом.

С партнером

3. Легкий вольный бой с использованием известных ударов и приемов защиты (1 раунд по 2 мин).

В течение одного двухминутного раунда провести легкий вольный бой. Свободно передвигаясь по рингу, постараться нанести противнику как можно больше ударов, нанося одиночные прямые удары в голову и корпус с обеих рук и удары «мае-гери», «ёко-гери»,

«маваши-гери» с обеих ног. Удары наносить, атакуя и контратакуя. При этом обязательно уберечь себя от ударов противника, используя известные приемы защиты. Главное условие легкого вольного боя — работать мягко и легко.

4. Отработка контрудара «ёко-гери» левой ногой в корпус после применения защиты уклоном вправо вперед от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом левой рукой в голову, нанося удар с промежутком в 2—4 сек. и возвращаясь в исходное положение, сразу после нанесения удара, шагом назад.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой руки, контратакует одиночным контрударом «ёко-гери» левой ногой в корпус, выполняя удар после применения защиты уклоном вправо вперед под удар противника.

Второму номеру, отрабатывая контрудар «ёко-гери» после применения защиты уклоном вправо вперед, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту подставкой правой ладони или левого плеча, отбивом или шагом назад с последующим нанесением удара «ёко-гери» левой ногой в корпус.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад, подставкой локтей или отбивом обеими руками сверху вниз.

5. Отработка контрудара «ёко-гери» правой ногой в корпус после применения защиты уклоном влево вперед от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом

правой рукой в голову, нанося удар с промежутком в 2—4 сек. и возвращаясь в исходное положение, сразу после нанесения удара, шагом назад.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой руки, контратакует одиночным контрударом «ёко-гери» правой ногой в корпус, выполняя удар после применения защиты уклоном влево вперед под удар противника.

Второму номеру, отрабатывая контрудар «ёко-гери» после применения защиты уклоном влево вперед, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту подставкой правой ладони или левого плеча, отбивом или шагом назад с последующим нанесением удара «ёко-гери» правой ногой в корпус.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад, подставкой локтей или отбивом обеими руками сверху вниз.

6. Отработка прямого контрудара правой рукой в голову после применения защиты уклоном вправо вперед от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом левой рукой в голову, нанося удары с промежутком в 2—3 сек.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой руки, применяет защиту уклоном вправо вперед от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (рис. 996 — вид справа), а затем контратакует прямым ударом правой рукой в голову (рис. 997 — вид справа).

Отрабатывая защиту уклоном вправо вперед, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту подставкой лево-

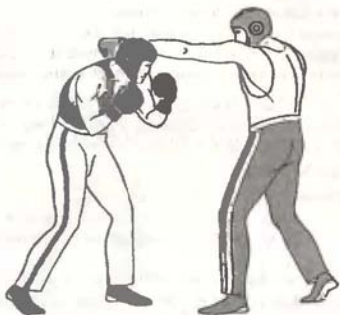


Рис. 996

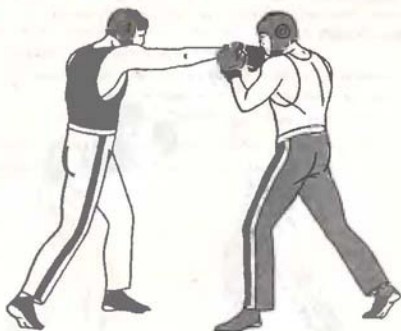


Рис. 997

го плеча, отбивом или шагом назад с последующим нанесением заданного контрудара.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад, подставку левого плеча, правой ладони или отбивом.

7. Отработка прямого контрудара левой рукой в голову после применения защиты уклоном влево вперед от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом правой рукой в голову, нанося удары с промежутком в 2—3 сек.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой руки, применяет защиту уклоном влево вперед от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (рис. 998 — вид слева), а затем контратакует прямым ударом левой руки в голову (рис. 999 — вид слева).



Рис. 998



Рис. 999

Отрабатывая защиту уклоном влево вперед, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту подставкой левого плеча, отбивом или шагом назад с последующим нанесением заданного контрудара.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад, подставку левого плеча, правой ладони или отбивом.

8. Отработка защиты отбивом левой ладонью сверху вниз от прямого удара левой рукой в корпус со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый номер из боевой левосторонней стойки атакует прямым ударом левой руки в корпус, направляя удар в нижние ребра грудной клетки левой половины корпуса противника.

Второй номер в ответ на прямой удар левой рукой в корпус со стороны противника жестким движением левой руки сверху вниз сбивает левую руку противника.

Выполняя отбив левой рукой сверху вниз, одновременно следует перенести большую часть веса тела (60—70 %) на правую ногу вращением левого носка внутрь.

- 9. Отработка защиты отбивом левой ладонью сверху вниз от прямого удара правой рукой в корпус со стороны противника (2 раунда по 3 мин).**

Первый номер из боевой левосторонней стойки атакует прямым ударом правой руки в корпус, направляя удар в нижние ребра грудной клетки левой половины корпуса противника.

Второй номер в ответ на прямой удар правой рукой в корпус со стороны противника жестким движением левой руки сверху вниз сбивает правую руку противника.

Выполняя отбив левой рукой сверху вниз, одновременно следует перенести большую часть веса тела (60—70 %) на правую ногу вращением левого носка внутрь.

Тренировка 66 **(основная часть)**

Индивидуально или с партнером

- 1. Отработка связки: «мика-дзуки» и «ура-ёко-гери» (2 раунда по 2 мин).**

Первый и второй номера, заняв друг против друга боевую левостороннюю стойку на расстоянии, чуть большем вытянутой ноги, поочередно отрабатывают комбинацию: «мика-дзуки» в уровень головы одной ногой и «ура-ёко-гери» в уровень пояса другой ногой.

В первом раунде мах снаружи внутрь — «мика-дзуки» выполнять левой ногой, удар с кругового вращения «ура-ёко-гери» — правой ногой.

Во втором раунде мах снаружи внутрь — «мика-дзуки» выполнять правой ногой, удар с кругового вращения «ура-ёко-гери» — левой ногой.

Отрабатывая комбинацию, постоянно стремиться к сокращению промежутка времени между первым и вторым ударом.

2. Отработка связки: «мика-дзуки» и «ура-маваши-гери» (2 раунда по 2 мин).

Первый и второй номера, заняв друг против друга боевую левостороннюю стойку на расстоянии, чуть большем вытянутой ноги, поочередно отрабатывают комбинацию: «мика-дзуки» в уровень головы одной ногой и «ура-маваши-гери» в уровень головы другой ногой.

В первом раунде мах снаружи внутрь — «мика-дзуки» выполнять левой ногой, удар с кругового вращения «ура-маваши-гери» в голову — правой ногой.

Во втором раунде мах снаружи внутрь — «мика-дзуки» выполнять правой ногой, удар с кругового вращения «ура-маваши-гери» в голову — левой ногой.

Отрабатывая комбинацию, постоянно стремиться к сокращению промежутка времени между первым и вторым ударом.

С партнером

3. Легкий вольный бой с использованием известных ударов и приемов защиты (1 раунд по 2 мин).

В течение одного двухминутного раунда провести легкий вольный бой. Свободно передвигаясь по рингу, постараться нанести противнику как можно больше ударов, нанося одиночные прямые удары в голову и корпус с обеих рук и удары «мае-гери», «ёко-гери», «маваши-гери» с обеих ног. Удары наносить, атакуя и контратакуя. При этом обязательно уберечь себя от ударов противника, используя известные приемы за-

щиты. Главное условие легкого вольного боя — работать мягко и легко.

- 4. Отработка контрудара «маваши-гери» левой ногой в голову после применения защиты уклоном вправо вперед от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).**

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом левой рукой в голову, нанося удар с промежутком в 2—4 сек. и возвращаясь в исходное положение, сразу после нанесения удара, шагом назад.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой руки, применяет защиту уклоном вправо вперед под удар противника, а затем контратакует одиночным контрударом «маваши-гери» левой ногой в голову.

Второму номеру, отрабатывая контрудар «маваши-гери» после применения защиты уклоном вправо вперед, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту подставкой правой ладони или левого плеча, отбивом или шагом назад с последующим нанесением удара «маваши-гери» левой ногой в голову.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад, подставкой обеих рук.

- 5. Отработка контрудара «маваши-гери» правой ногой в голову после применения защиты уклоном влево вперед от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).**

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом правой рукой в голову, нанося удар с промежутком в 2—4 сек. и возвращаясь в исходное положение, сразу после нанесения удара, шагом назад.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой руки, применяет защиту уклоном влево вперед под удар противника, а затем контратакует одиночным контрударом «маваши-гери» правой ногой в голову.

Второму номеру, отрабатывая контрудар «маваши-гери» после применения защиты уклоном влево вперед, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту подставкой правой ладони или левого плеча, отбивом или шагом назад с последующим нанесением удара «маваши-гери» правой ногой в голову.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад, подставкой обеих рук.

6. Отработка прямого контрудара правой рукой в голову или корпус после применения защиты уклоном вправо вперед от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом левой рукой в голову, нанося удары с промежутком в 2—3 сек. и возвращаясь в исходное положение, сразу после нанесения удара, шагом назад.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой руки, применяет защиту уклоном вправо вперед от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (рис. 1000 — вид справа), а затем контратакует прямым ударом правой рукой или в голову (рис. 1001 — вид справа), или в корпус (рис. 1002 — вид справа), чередуя нанесение ударов в любом порядке.

Отрабатывая защиту уклоном вправо вперед, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту подставкой левого плеча, отбивом или шагом назад с последующим нанесением заданного контрудара.



Рис. 1000

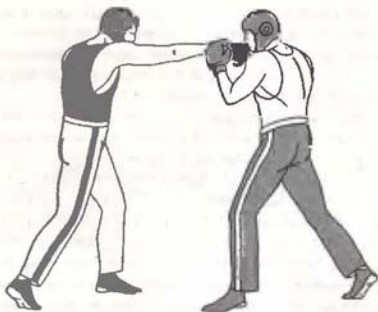


Рис. 1001

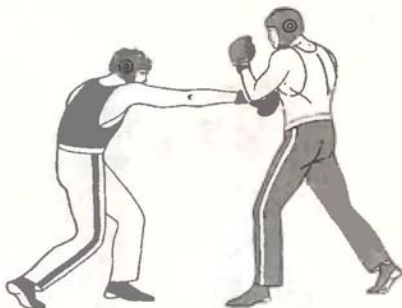


Рис. 1002

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад, подставку левого плеча, правой ладони, отбивом влево, вправо, вниз.

- 7. Отработка прямого контрудара левой рукой в голову или корпус после применения защиты уклоном влево вперед от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).**

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом правой рукой в голову, нанося удары с промежутком в 2—3 сек. и возвращаясь в исходное положение, сразу после нанесения удара, шагом назад.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой руки, применяет защиту уклоном влево вперед от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (рис. 1003 — вид слева), а затем контратакует прямым ударом левой рукой или в голову

(рис. 1004 — вид слева), или в корпус (рис. 1005 — вид слева), чередуя нанесение ударов в любом порядке.

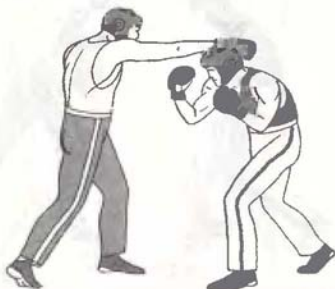


Рис. 1003



Рис. 1004



Рис. 1005

Отрабатывая защиту уклоном влево вперед, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту подставкой левого плеча, отбивом или шагом назад с последующим нанесением заданного контрудара.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад, подставку левого плеча, правой ладони, отбивом влево, вправо, вниз.

8. Отработка контрудара прямого правой рукой в голову после применения защиты отбивом левой ладонью сверху вниз от прямого удара левой рукой в корпус со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом левой рукой в корпус, нанося удары с промежутком в 2—3 сек. и возвращаясь в исходное положение, сразу после нанесения удара, шагом назад.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вы-

тянутой руки, применяет защиту отбивом левой ладонью сверху вниз от прямого удара левой рукой в корпус со стороны противника (рис. 1006 — вид справа), а затем контратакует прямым ударом правой рукой в голову (рис. 1007 — вид справа).



Рис. 1006



Рис. 1007

Отрабатывая защиту отбивом левой ладонью, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту подставкой левого локтя или шагом назад с последующим нанесением заданного контрудара.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад, подставку левого плеча или правой ладони, отбивом вправо или влево.

- 9. Отработка контрудара прямого правой рукой в голову после применения защиты отбивом левой ладонью сверху вниз от прямого удара правой рукой в корпус со стороны противника (2 раунда по 3 мин).**

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом правой рукой в корпус, нанося удары с промежутком в 2—3 сек. и возвращаясь в исходное положение, сразу после нанесения удара, шагом назад.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой руки, применяет защиту отбивом левой ладонью сверху вниз от прямого удара правой рукой в корпус со стороны противника (рис. 1008 — вид справа), а затем контратакует прямым ударом правой рукой в голову (рис. 1009 — вид справа).

Отрабатывая защиту отбивом левой ладонью, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту подставкой левого локтя или шагом назад с последующим нанесением заданного контрудара.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад, подставку левого плеча или правой ладони, отбивом вправо или влево.

- 10. Легкий вольный бой с использованием известных ударов и приемов защиты (1 раунд по 2 мин).**

В течение одного двухминутного раунда провести легкий вольный бой. Свободно передвигаясь по рин-



Рис. 1008

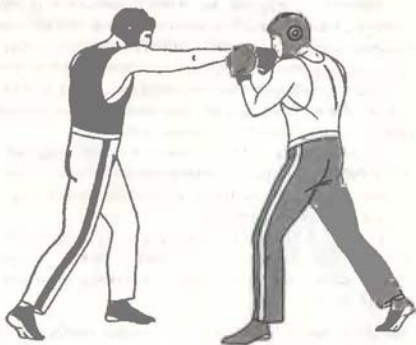


Рис. 1009

гу, постараться нанести противнику как можно больше ударов, нанося одиночные прямые удары в голову и корпус с обеих рук и удары «мае-гери», «ёко-гери», «маваши-гери» с обеих ног. Удары наносить, атакуя и контратакуя. При этом обязательно уберечь себя от ударов противника, используя известные приемы защиты. Главное условие легкого вольного боя — работать мягко и легко.

Тренировка 67 **(основная часть)**

С партнером

- 1. Легкий вольный бой с использованием известных ударов и приемов защиты (1 раунд по 2 мин).**

В течение одного двухминутного раунда провести легкий вольный бой. Свободно передвигаясь по рингу, постараться нанести противнику как можно больше ударов, нанося известные удары руками и ногами в голову. Удары наносить, атакуя и контратакуя. При этом обязательно уберечь себя от ударов противника, используя известные приемы защиты. Главное условие легкого вольного боя — работать мягко и легко, обращая основное внимание на технику.

- 2. Отработка контрудара «ура-ёко-гери» правой ногой в корпус после применения защиты шагом назад от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).**

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом левой рукой в голову, нанося удар с промежутком в 2—4 сек. и возвращаясь в исходное положение, сразу после нанесения удара, шагом назад.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой руки, применяет защиту шагом назад от удара противника левой рукой в голову (рис. 1010 — вид справа), а затем ставит левую ногу немного вправо (рис. 1011 — вид справа) и контратакует одиночным

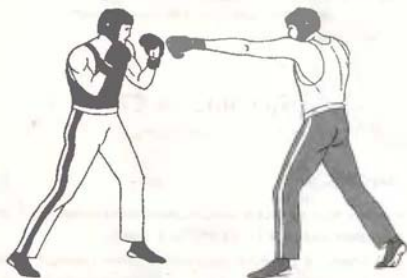


Рис. 1010



Рис. 1011

контрударом «ура-ёко-гери» правой ногой в корпус (рис. 1012 — вид справа).



Рис. 1012

Второму номеру, отрабатывая контрудар «ура-ёко-гери» после применения защиты шагом назад, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту подставкой правой ладони или левого плеча, отбивом или уклоном назад с последующим нанесением удара «ёко-гери» правой ногой в корпус.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад, подставку локтей или отбив обеими руками сверху вниз.

3. Отработка контрудара «ура-ёко-гери» левой ногой в корпус после применения защиты шагом назад от удара «мая-гери» левой—правой ногой в голову со стороны противника.

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночными прямыми ударами «мае-гери», нанося их то левой (рис. 1013 — вид слева), то правой ногой (рис. 1014 — вид слева), в голову с промежутком в 2—4 сек.

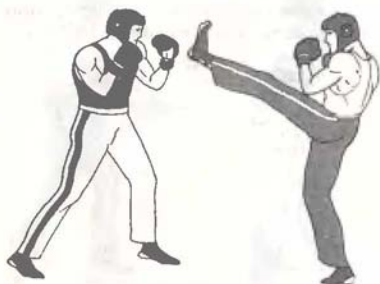


Рис. 1013



Рис. 1014

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой ноги, применяет защиту шагом назад от удара противника (рис. 1013 и 1014 — вид справа), а затем ставит правую ногу немного вправо за левую



Рис. 1015



Рис. 1016

(рис. 1015 — вид справа) и контратакует одиночным контрударом «ура-ёко-гери» левой ногой в корпус (рис. 1016 — вид справа).

Второму номеру, отрабатывая контрудар «ура-ёко-гери» после применения защиты шагом назад, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту подставкой обеих рук с последующим нанесением удара «ура-ёко-гери» левой ногой в корпус.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад, подставку локтей или отбив обеими руками сверху вниз.

4. Отработка уклонов влево вперед и вправо вперед от прямых ударов левой-правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночными прямыми ударами в голову, нанося их то левой, то правой рукой с промежутком в 2—4 сек.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой ноги, защищается от ударов противника уклонами влево вперед и вправо вперед. Защищаясь от прямого удара левой рукой в голову, следует выполнять уклон вправо вперед под удар. Защищаясь от прямого удара правой рукой в голову, следует выполнять уклон влево вперед под удар.

Второму номеру, отрабатывая защиту уклонами, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту подставками и отбивами.

5. Отработка встречных прямых ударов с левой-правой руки в корпус с применением защиты уклоном вправо вперед или влево вперед (под удар) от прямых ударов левой-правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночными прямыми удара-

ми в голову, нанося их то левой, то правой рукой с промежутком в 2—4 сек.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой ноги, проводит встречные прямые удары в корпус противника, выполняя их одновременно с уклонами влево вперед или вправо вперед.

Защищаясь от прямого удара левой рукой в голову, следует выполнять встречный удар с уклоном вправо вперед. Защищаясь от прямого удара правой рукой в голову, следует выполнять встречный удар с уклоном влево вперед.

Второму номеру, отрабатывая защиту уклонами, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту подставками и отбивами.

6. Отработка прямых контрударов левой-правой рукой в голову после применения защиты уклоном влево вперед или вправо вперед (под удар) от прямых ударов левой-правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночными прямыми ударами в голову, нанося их то левой, то правой рукой с промежутком в 2—4 сек.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой ноги, проводит ответные одиночные прямые удары в голову противника, выполняя их после применения защиты уклонами влево вперед или вправо вперед.

Защищаясь от прямого удара левой рукой в голову, следует выполнять контрудар прямым правой рукой в голову после применения защиты уклоном вправо вперед. Защищаясь от прямого удара правой рукой в голову, следует выполнять контрудар прямым левой рукой в голову после применения защиты уклоном влево вперед.

Второму номеру, применяя защиту уклонами, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту подставками и отбивами.

7. Разучивание защиты шагом вправо от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (4 раунда по 3 мин).

Первый номер из боевой левосторонней стойки атакует прямым ударом левой руки в голову, направляя удар точно в подбородок второму номеру.

В ответ на прямой удар левой рукой в голову со стороны противника второй номер, слегка отталкиваясь левой ногой, делает шаг правой ногой в сторону вправо (рис. 1017 — вид справа), и как только его правая нога получает опору, сразу же подтягивает левую ногу к правой ноге.

Защиту шагом вправо лучше сочетать с защитой отбивом правой ладонью влево.

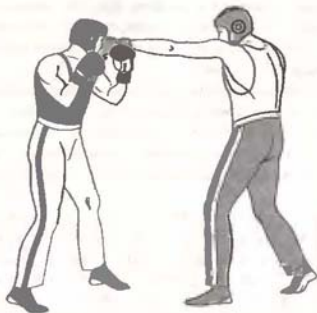


Рис. 1017

8. Легкий вольный бой с использованием известных ударов и приемов защиты (1 раунд по 2 мин).

В течение одного двухминутного раунда провести легкий вольный бой. Свободно передвигаясь по рингу, постараться нанести противнику как можно больше ударов, нанося известные удары руками и ногами в голову. Удары наносить, атакуя и контратакуя. При этом обязательно уберечь себя от ударов противника, используя известные приемы защиты. Главное условие легкого вольного боя — работать мягко и легко, обращая основное внимание на технику.

Тренировка 68

(основная часть)

С партнером

1. Легкий вольный бой с использованием известных ударов и приемов защиты (1 раунд по 2 мин).

В течение одного двухминутного раунда провести легкий вольный бой. Свободно передвигаясь по рингу, постараться нанести противнику как можно больше ударов, нанося известные удары руками и ногами в голову. Удары наносить, атакуя и контратакуя. При этом обязательно уберечь себя от ударов противника, используя известные приемы защиты. Главное условие легкого вольного боя — работать мягко и легко, обращая основное внимание на технику.

2. Отработка контрудара «ура-маваши-гери» правой ногой в голову после применения защиты шагом назад от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом

левой рукой в голову, нанося удар с промежутком в 2—4 сек. и возвращаясь в исходное положение, сразу после нанесения удара, шагом назад.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой руки, применяет защиту шагом назад от удара противника (рис. 1018 — вид справа), затем ставит левую ногу вправо вперед (рис. 1019 — вид справа), и контратакует одиночным ударом «ура-маваши-гери» правой ногой в голову (рис. 1020 — вид справа), выполняя удар во время вращения слева направо вокруг своей оси.

Второму номеру, отрабатывая контрудар «ура-маваши-гери» после применения защиты шагом назад, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту подставкой правой ладони или левого плеча, отбивом или уклоном назад с последующим нанесением удара «ура-маваши-гери» правой ногой в голову.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад.

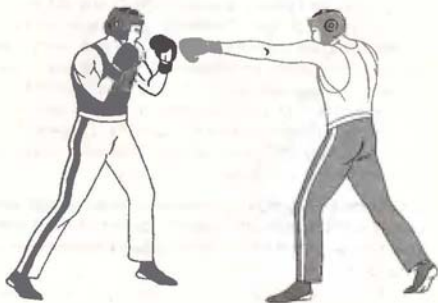


Рис. 1018

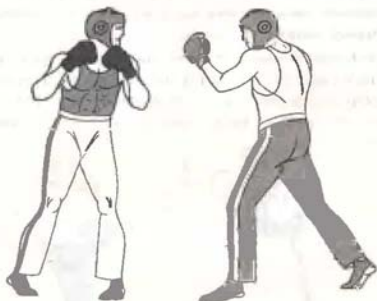


Рис. 1019

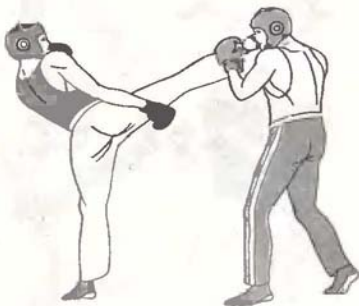


Рис. 1020

3. Отработка контрудара «ура-маваши-гери» левой ногой в голову после применения защиты шагом назад от удара «мае-гери» левой-правой ногой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночными ударами «мае-гери» в голову, нанося удары то левой ногой (рис. 1021 — вид слева), то правой ногой в голову (рис. 1022 — вид сле-



Рис. 1021



Рис. 1022

ва) и чередуя их нанесение в любом порядке с промежутком в 2—4 сек.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой руки, применяет защиту шагом назад от удара противника, затем ставит правую ногу влево вперед (рис. 1023 — вид справа) и контратакует одиночным ударом «ура-маваши-гери» левой ногой в голову (рис. 1024 — вид справа), выполняя удар во время вращения справа налево вокруг своей оси.

Второму номеру, отрабатывая контрудар «ура-маваши-гери» после применения защиты шагом назад, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту подставкой обеих рук.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад.

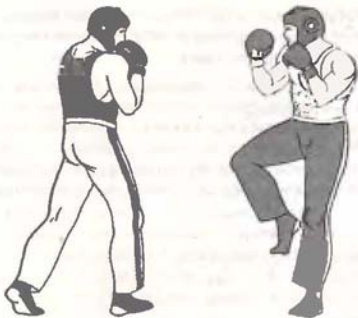


Рис. 1023

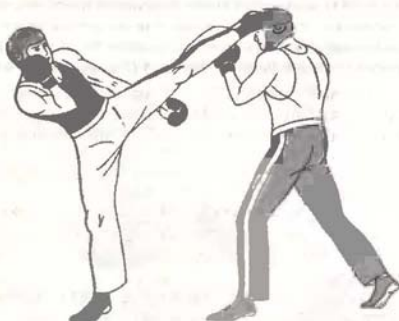


Рис. 1024

4. Отработка уклонов влево вперед и вправо вперед от прямых ударов левой-правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночными прямыми ударами в голову, нанося их то левой, то правой рукой с промежутком в 2—4 сек.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой ноги, защищается от ударов противника уклонами влево вперед и вправо вперед. Защищаясь от прямого удара левой рукой в голову, следует выполнять уклон вправо вперед. Защищаясь от прямого удара правой рукой в голову, следует выполнять уклон влево вперед.

Второму номеру, отрабатывая защиту уклонами, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту подставками и отбивами.

- 5. Отработка встречных прямых ударов с левой-правой руки в голову с применением защиты уклоном вправо вперед или влево вперёд от прямых ударов певой-правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).**

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночными прямыми ударами в голову, нанося их то левой, то правой рукой с промежутком в 2—4 сек.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой ноги, проводит встречные прямые удары в корпус противника, выполняя их одновременно с уклонами влево вперед или вправо вперед.

Защищаясь от прямого удара левой рукой в голову, следует выполнять встречный удар с уклоном вправо вперед. Защищаясь от прямого удара правой рукой в голову, следует выполнять встречный удар с уклоном влево вперед.

Второму номеру, отрабатывая защиту уклонами, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту подставками и отбивами.

- 6. Отработка прямых контрударов левой-правой рукой в корпус после применения защиты уклоном влево вперёд или вправо вперед от прямых ударов левой-правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).**

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночными прямыми ударами в голову, нанося их то левой, то правой рукой с промежутком в 2—4 сек.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой ноги, проводит ответные одиночные прямые удары в корпус противника, выполняя их после применения защиты уклонами влево вперед или вправо вперед.

Защищаясь от прямого удара левой рукой в голову, следует выполнять контрудар прямым правой рукой

в корпус после применения защиты уклоном вправо вперед.

Защищаясь от прямого удара правой рукой в голову, следует выполнять контрудар прямым левой рукой в голову после применения защиты уклоном влево вперед.

Второму номеру, применяя защиту уклонами, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту подставками и отбивами.

7. Отработка защиты шагом вправо от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый номер из боевой левосторонней стойки атакует прямым ударом левой руки в голову, направляя удар точно в подбородок второму номеру.

В ответ на прямой удар левой рукой в голову со стороны противника второй номер, слегка отталкиваясь левой ногой, делает шаг правой ногой в сторону вправо и, как только его правая нога получает опору, сразу же подтягивает левую ногу к правой.

Защиту шагом вправо лучше сочетать с защитой отбивом правой ладонью влево.

8. Отработка защиты шагом влево от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый номер из боевой левосторонней стойки атакует прямым ударом правой руки в голову, направляя удар точно в подбородок второму номеру.

В ответ на прямой удар правой рукой в голову со стороны противника, второй номер, слегка отталкиваясь правой ногой, делает шаг левой ногой в сторону влево и, как только его левая нога получает опору, сразу же подтягивает правую ногу к левой (рис. 1025 — вид справа).

Защиту шагом влево лучше сочетать с защитой отбивом левой ладонью вправо.



Рис. 1025

9. Легкий вольный бой с использованием известных ударов и приемов защиты (1 раунд по 2 мин).

В течение одного двухминутного раунда провести легкий вольный бой. Свободно передвигаясь по рингу, постараться нанести противнику как можно больше ударов, нанося известные удары руками и ногами в голову. Удары наносить, атакуя и контратакуя. При этом обязательно уберечь себя от ударов противника, используя известные приемы защиты. Главное условие легкого вольного боя — работать мягко и легко, обращая основное внимание на технику.

Тренировка 69

(основная часть)

С партнером

1. Легкий вольный бой с использованием известных ударов и приемов защиты (1 раунд по 2 мин).

В течение одного двухминутного раунда провести легкий вольный бой. Свободно передвигаясь по рингу, постараться нанести противнику как можно больше ударов, нанося известные удары руками и ногами в голову. Удары наносить, атакуя и контратакуя. При этом обязательно уберечь себя от ударов противника, используя известные приемы защиты. Главное условие легкого вольного боя — работать мягко и легко, обращая основное внимание на технику.

2. Отработка контрудара «ура-ёко-гери» правой ногой в корпус после применения защиты отбивом левой ладонью вправо от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом правой рукой в голову, нанося удар с промежутком в 2—4 сек. и возвращаясь в исходное положение, сразу после нанесения удара, шагом назад.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой руки, применяет защиту отбивом левой ладонью в сторону вправо с постановкой левой ноги вправо вперед (рис. 1026 — вид справа), а затем, контратакует одиночным контрударом «ура-ёко-гери» правой ногой в корпус (рис. 1027 — вид справа).

Выполнять отбив левой ладонью вправо следует, начиная круговое вращение вокруг своей оси слева на-

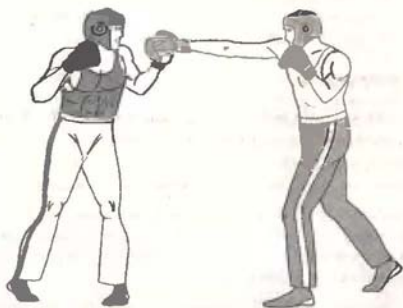


Рис. 1026



Рис. 1027

право и завершая его нанесением удара «ура-ёко-герн» правой ногой в корпус.

Второму номеру, отрабатывая контрудар «ура-ёко-гери» после применения защиты отбивом левой ладонью, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту подставкой правой ладони или левого плеча, отбивом или уклоном назад с последующим нанесением удара «ура-ёко-гери» правой ногой в корпус.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад, подставку локтей или отбив обеими руками сверху вниз.

- 3. Отработка контрудара «ура-ёко-гери» левой ногой в корпус после применения защиты отбивом правой ладонью влево от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).**

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом правой рукой в голову, нанося удар с промежутком в 2—4 сек. и возвращаясь в исходное положение, сразу после нанесения удара, шагом назад.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой руки, применяет защиту отбивом правой ладонью в сторону влево с постановкой правой ноги влево вперед (рис. 1028 — вид справа), а затем контратакует одиночным контрударом «ура-ёко-гери» левой ногой в корпус (рис. 1029 — вид справа).

Выполнять отбив правой ладонью вправо следует, начиная круговое вращение вокруг своей оси справа налево и завершая его нанесением удара «ура-ёко-гери» левой ногой в корпус.

Второму номеру, отрабатывая контрудар «ура-ёко-гери» после применения защиты отбивом правой ладонью, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту подставкой правой ладони или левого плеча, отбивом или

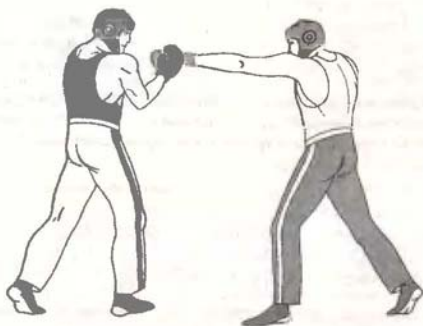


Рис. 1028

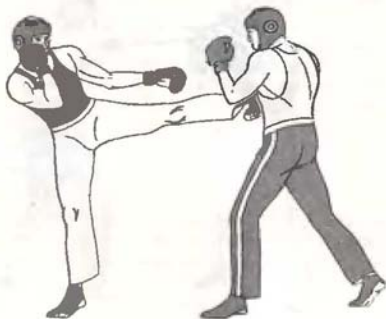


Рис. 1029

уклоном назад с последующим нанесением удара «ура-ёко-гери» левой ногой в корпус.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад, подставку локтей или отбив обеими руками сверху вниз.

- 4. Отработка контрудара «маваши-гери» левой ногой в голову после применения защиты шагом вправо от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).**

Первый номер из боевой левосторонней стойки атакует прямым ударом левой руки в голову, направляя удар точно в подбородок второму номеру.

В ответ на прямой удар левой рукой в голову со стороны противника второй номер делает шаг правой ногой в сторону вправо (рис. 1030 — вид справа), а затем, отталкиваясь левой ногой от пола, выполняет удар «маваши-гери» левой ногой в голову противника с переносом веса тела на правую ногу (рис. 1031 — вид справа).

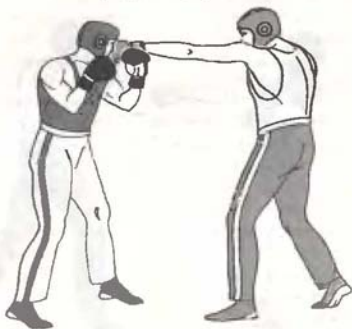


Рис. 1030

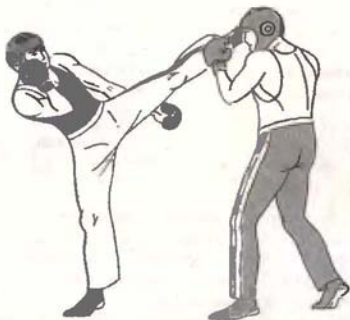


Рис. 1031

Защиту шагом вправо лучше сочетать с отбивом правой ладонью влево, выполняя отбив одновременно с шагом вправо.

Второму номеру, отрабатывая контрудар «маваши-гери» левой ногой в голову после применения защиты шагом вправо, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту подставкой правой ладони или левого плеча, отбивом или уклоном назад.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад или подставку обеих рук.

5. Отработка контрудара «маваши-гери» правой ногой в голову после применения защиты шагом влево от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый номер из боевой левосторонней стойки атакует прямым ударом правой руки в голову, направляя удар точно в подбородок второму номеру.

В ответ на прямой удар правой рукой в голову со стороны противника второй номер делает шаг левой ногой в сторону влево (рис. 1032 — вид справа), а затем, отталкиваясь правой ногой от пола, выполняет удар «маваши-гери» правой ногой в голову противника с переносом веса тела на левую ногу (рис. 1033 — вид справа).

Защиту шагом влево лучше сочетать с отбивом левой ладонью вправо, выполняя отбив одновременно с шагом влево.

Второму номеру, отрабатывая контрудар «маваши-гери» правой ногой в голову после применения защиты шагом влево, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту подставкой правой ладони или левого плеча, отбивом или уклоном назад.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад или подставку обеих рук.

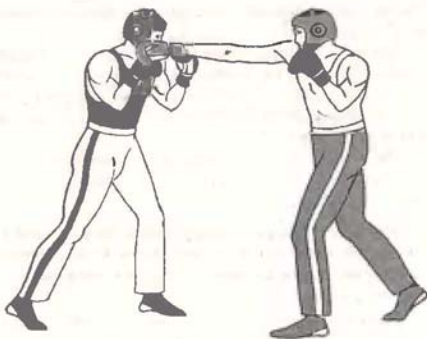


Рис. 1032



Рис. 1033

6. Отработка контрудара прямого правой рукой в голову после применения защиты шагом вправо от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый номер из боевой левосторонней стойки атакует прямым ударом левой руки в голову, направляя удар точно в подбородок второму номеру.

В ответ на прямой удар левой рукой в голову со стороны противника второй номер, слегка отталкиваясь левой ногой, делает шаг правой ногой в сторону вправо (рис. 1034 — вид справа). Как только его правая нога получает опору, сразу же подтягивает левую ногу к правой. Подтянув левую ногу к правой ноге, второй номер отталкивается правой ногой и выполняет прямой удар правой рукой в голову с небольшим шагом левой ногой вперед и переносом веса тела на левую ногу (рис. 1035 — вид справа).

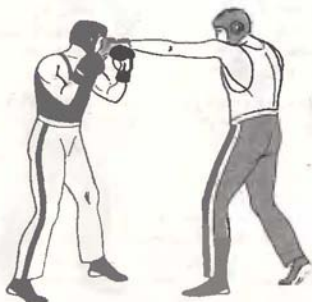


Рис. 1034



Рис. 1035

Перед выполнением контрудара защиту шагом вправо нельзя сочетать с защитой отбивом правой ладонью влево.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад, подставкой плеча или правой ладони.

7. Отработка контрудара прямого левой рукой в голову после применения защиты шагом влево от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый номер из боевой левосторонней стойки атакует прямым ударом правой руки в голову, направляя удар точно в подбородок второму номеру.

В ответ на прямой удар правой рукой в голову со стороны противника второй номер, слегка отталкиваясь правой ногой, делает шаг левой ногой в сторону влево (рис. 1036 — вид справа) и, как только его левая нога получает опору, сразу же подтягивает правую ногу к левой. Подтягивая правую ногу к левой ноге, второй номер выполняет прямой удар левой рукой в голову с постановкой правой ноги в удобное положение и переносом веса тела на правую ногу (рис. 1037 — вид справа).

Перед выполнением контрудара защиту шагом влево нельзя сочетать с защитой отбивом левой ладонью вправо.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад, подставкой плеча или правой ладони.

8. Разучивание защиты накладкой обеих рук сверху вниз от удара «маваши-гери» правой ногой в корпус со стороны противника (4 раунда по 3 мин).

Первый номер из боевой левосторонней стойки атакует ударом правой ноги в корпус, направляя удар точно в ребра грудной клетки второму номеру.

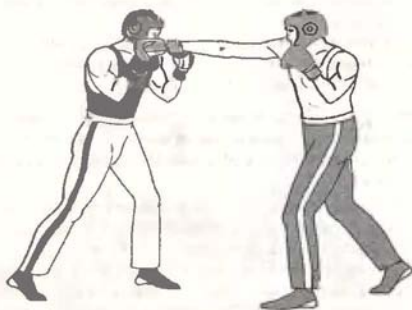


Рис. 1036

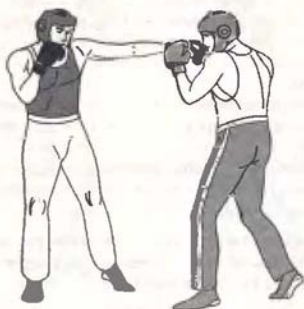


Рис. 1037

В ответ на удар «маваши-гери» правой ногой в корпус со стороны противника второй номер, прикрывая свой корпус, жестким движением обеих рук сверху вниз сбивает вниз, наносящую удар, правую ногу противника, перенося большую часть своего веса тела на левую ногу (рис. 1038 — вид слева).



Рис. 1038

9. Легкий вольный бой с использованием известных ударов и приемов защиты (1 раунд по 2 мин).

В течение одного двухминутного раунда провести легкий вольный бой. Свободно передвигаясь по рингу, постараться нанести противнику как можно больше ударов, нанося известные удары руками и ногами в голову. Удары наносить, атакуя и контратакуя. При этом обязательно уберечь себя от ударов противника, используя известные приемы защиты. Главное условие легкого вольного боя — работать мягко и легко, обращая основное внимание на технику.

Тренировка 70

(основная часть)

С партнером

1. Легкий вольный бой с использованием известных ударов и приемов защиты (1 раунд по 2 мин).

В течение одного двухминутного раунда провести легкий вольный бой. Свободно передвигаясь по рингу, постараться нанести противнику как можно больше ударов, нанося известные удары руками и ногами в голову. Удары наносить, атакуя и контратакуя. При этом обязательно уберечь себя от ударов противника, используя известные приемы защиты. Главное условие легкого вольного боя — работать мягко и легко, обращая основное внимание на технику.

2. Отработка контрудара «ура-маваши-гери» правой ногой в голову после применения защиты отбивом левой ладонью вправо от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом правой рукой в голову, нанося удар с промежутком в 2—4 сек. и возвращаясь в исходное положение, сразу после нанесения удара, шагом назад.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой руки, применяет защиту отбивом левой ладонью в сторону вправо (рис. 1039 — вид справа), а затем контратакует одиночным контрударом «ура-маваши-гери» правой ногой в голову (рис. 1040 — вид справа).

Выполнять отбив левой ладонью вправо следует одновременно с постановкой левой ноги вправо вперед и разворотом корпуса слева направо, начиная круго-

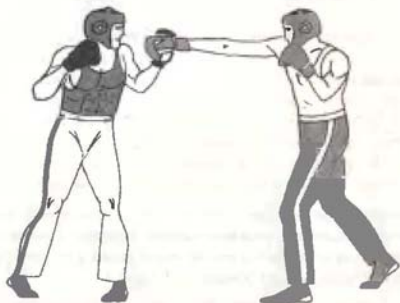


Рис. 1039

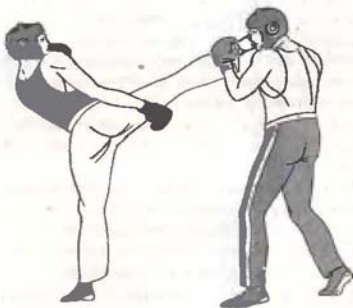


Рис. 1040

вое вращение вокруг своей оси и завершая его нанесением удара «ура-маваши-гери» правой ногой в голову.

Второму номеру, отрабатывая контрудар «ура-маваши-гери» после применения защиты отбивом левой ладонью, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту подставкой правой ладони или левого плеча, отбивом или уклоном назад с последующим нанесением удара «ура-маваши-гери» правой ногой в корпус.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад.

3. Отработка контрудара «ура-маваши-гери» левой ногой в голову после применения защиты отбивом правой ладонью влево от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом правой рукой в голову, нанося удар с промежутком в 2—4 сек. и возвращаясь в исходное положение, сразу после нанесения удара, шагом назад.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой руки, применяет защиту отбивом правой ладонью в сторону влево (рис. 1041 — вид справа), а затем контратакует одиночным контрударом «ура-маваши-гери» левой ногой в голову (рис. 1042 — вид справа).

Выполнять отбив правой ладонью вправо следует одновременно с постановкой правой ноги влево вперед и разворотом корпуса справа налево, начиная круговое вращение вокруг своей оси и завершая его нанесением удара «ура-маваши-гери» левой ногой в голову.

Второму номеру, отрабатывая контрудар «ура-маваши-гери» после применения защиты отбивом правой ладонью, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту подставкой правой ладони или левого плеча, отбивом

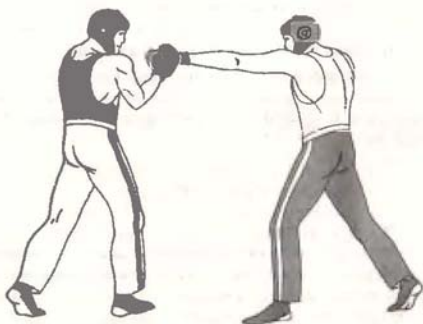


Рис. 1041

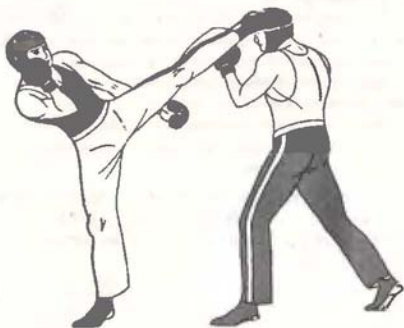


Рис. 1042

или уклоном назад с последующим нанесением удара «ура-маваши-гери» левой ногой в корпус.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад.

4. Отработка контрудара «маваши-гери» левой ногой в голову после применения защиты шагом вправо от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый номер из боевой левосторонней стойки атакует прямым ударом левой руки в голову, направляя удар точно в подбородок второму номеру.

В ответ на прямой удар левой рукой в голову со стороны противника второй номер делает шаг правой ногой в сторону вправо и, отталкиваясь левой ногой от пола, выполняет удар «маваши-гери» левой ногой в голову противника с переносом веса тела на правую ногу.

Защиту шагом вправо лучше сочетать с отбивом правой ладонью влево, выполняя отбив одновременно с шагом вправо.

Второму номеру, отрабатывая контрудар «маваши-гери» левой ногой в голову после применения защиты шагом вправо, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту подставкой правой ладони или левого плеча, отбивом или уклоном назад.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад или подставку обеих рук.

5. Отработка контрудара «маваши-гери» правой ногой в голову после применения защиты шагом влево от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый номер из боевой левосторонней стойки атакует прямым ударом правой руки в голову, направляя удар точно в подбородок второму номеру.

В ответ на прямой удар правой рукой в голову со стороны противника второй номер делает шаг левой ногой в сторону влево и, отталкиваясь правой ногой от пола, выполняет удар «маваши-гери» правой ногой в голову противника с переносом веса тела на левую ногу.

Защиту шагом влево лучше сочетать с отбивом левой ладонью вправо, выполняя отбив одновременно с шагом влево.

Второму номеру, отрабатывая контрудар «маваши-гери» правой ногой в голову после применения защиты шагом влево, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту подставкой правой ладони или левого плеча, отбивом или уклоном назад.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад или подставку обеих рук.

6. Отработка контрудара прямого правой рукой в голову после применения защиты шагом вправо от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый номер из боевой левосторонней стойки атакует прямым ударом левой руки в голову, направляя удар точно в подбородок второму номеру.

В ответ на прямой удар левой рукой в голову со стороны противника второй номер, слегка отталкиваясь левой ногой, делает шаг правой ногой в сторону вправо и, как только его правая нога получает опору, сразу же подтягивает левую ногу к правой. Подтянув левую ногу к правой ноге, второй номер отталкивается правой ногой и выполняет прямой удар правой рукой в голову с шагом левой ногой вперед и переносом веса тела на левую ногу.

Перед выполнением контрудара защиту шагом вправо нельзя сочетать с защитой отбивом правой ладонью влево.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад, подставкой плеча или правой ладони.

- 7. Отработка контрудара прямого левой рукой в голову после применения защиты шагом влево от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).**

Первый номер из боевой левосторонней стойки атакует прямым ударом правой руки в голову, направляя удар точно в подбородок второму номеру.

В ответ на прямой удар правой рукой в голову со стороны противника второй номер, слегка отталкиваясь правой ногой, делает шаг левой ногой в сторону влево и, как только его левая нога получает опору, сразу же подтягивает правую ногу к левой. Подтянув правую ногу к левой ноге, второй номер отталкивается левой ногой и выполняет прямой удар левой рукой в голову с постановкой правой ноги в удобное положение и переносом веса тела на правую ногу.

Перед выполнением контрудара защиту шагом влево нельзя сочетать с защитой отбивом левой ладонью вправо.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад, подставкой плеча или правой ладони.

- 8. Отработка защиты накладкой обеих рук сверху вниз от удара «маваши-гери» правой ногой в корпус со стороны противника (2 раунда по 3 мин).**

Первый номер из боевой левосторонней стойки атакует ударом правой ноги в корпус, направляя удар точно в ребра грудной клетки второму номеру.

В ответ на удар «маваши-гери» правой ногой в корпус со стороны противника второй номер, прикрывая свой корпус, жестким движением обеих рук сверху вниз сбивает вниз наносящую удар правую ногу про-

тивника, перенося большую часть своего веса тела на левую ногу.

9. Отработка защиты накладкой обеих рук сверху вниз от удара «маваши-гери» левой ногой в корпус со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый номер из боевой левосторонней стойки атакует ударом левой ноги в корпус, направляя удар точно в ребра грудной клетки второму номеру.

В ответ на удар «маваши-гери» левой ногой в корпус со стороны противника второй номер, прикрывая свой корпус, жестким движением обеих рук сверху вниз сбивает вниз наносящую удар левую ногу противника, перенося большую часть веса тела на правую ногу (рис. 1043 — вид справа).



Рис. 1043

10. Легкий вольный бой с использованием известных ударов и приемов защиты (1 раунд по 2 мин).

В течение одного двухминутного раунда провести легкий вольный бой. Свободно передвигаясь по рингу, постараться нанести противнику как можно больше ударов, нанося известные удары руками и ногами в голову. Удары наносить, атакуя и контратакуя. При этом обязательно уберечь себя от ударов противника, используя известные приемы защиты. Главное условие легкого вольного боя — работать мягко и легко, обращая основное внимание на технику.

Тренировка 71

(основная часть)

С партнером

1. Легкий вольный бой с использованием известных ударов и приемов защиты (1 раунд по 2 мин).

В течение одного двухминутного раунда провести легкий вольный бой. Свободно передвигаясь по рингу, постараться нанести противнику как можно больше ударов, нанося известные удары руками и ногами в голову. Удары наносить, атакуя и контратакуя. При этом обязательно уберечь себя от ударов противника, используя известные приемы защиты. Главное условие легкого вольного боя — работать мягко и легко, обращая основное внимание на технику. Проводя бой, все движения, связанные с атакующими и защитными действиями, стараться выполнять максимально быстро.

2. Отработка контрудара «ура-ёко-гери» правой ногой в корпус после применения защиты уклоном назад от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом правой рукой в голову, нанося удар с промежутком в 2—4 сек. и возвращаясь в исходное положение, сразу после нанесения удара, шагом назад.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой руки, применяет защиту уклоном назад (рис. 1044 — вид справа), затем ставит левую ногу вправо и немного вперед (рис. 1045 — вид справа) и, выполняя круговое вращение вокруг своей оси слева направо, контратакует одиночным ударом «ура-ёко-гери» правой ноги в корпус (рис. 1046 — вид справа).

Второму номеру, отрабатывая контрудар «ура-ёко-гери» после применения защиты уклоном назад, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту подставкой правой ладони или левого плеча, отбивом или уклоном назад с последующим нанесением удара «ура-ёко-гери» правой ногой в корпус.

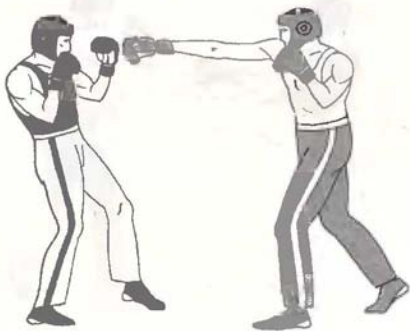


Рис. 1044

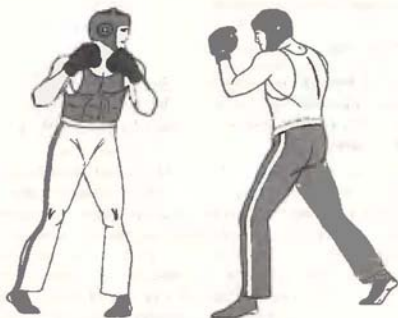


Рис. 1045

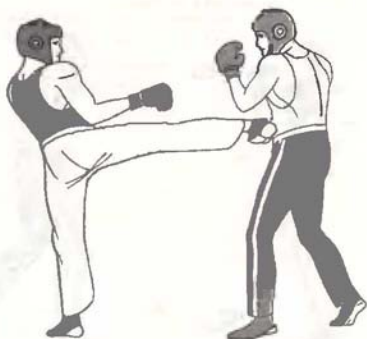


Рис. 1046

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад, подставку локтей или отбив обеими руками сверху вниз.

3. Отработка контрудара «ура-ёко-гери» левой ногой в корпус после применения защиты уклоном назад от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом левой рукой в голову, нанося удар с промежутком в 2—4 сек. и возвращаясь в исходное положение, сразу после нанесения удара, шагом назад.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой руки, применяет защиту уклоном назад (рис. 1047 — вид справа), затем ставит правую ногу влево вперед (рис. 1048 — вид справа) и, выполняя круговое вращение вокруг своей оси справа налево,

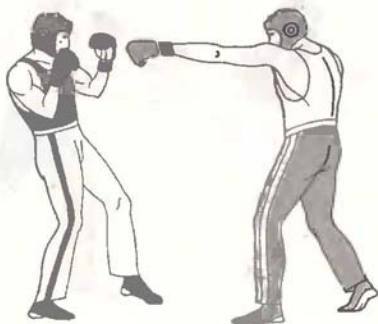


Рис. 1047

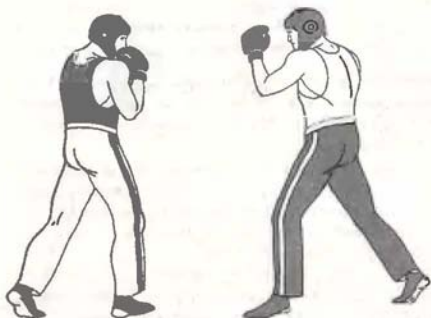


Рис. 1048

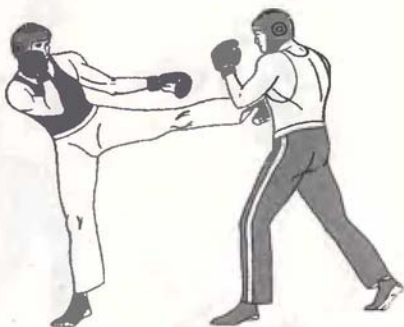


Рис. 1049

контратакует одиночным ударом «ура-ёко-гери» левой ноги в корпус (рис. 1049 — вид справа).

Второму номеру, отрабатывая контрудар «ура-ёко-гери» после применения защиты уклоном назад, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту подставкой правой ладони или левого плеча, отбивом или уклоном назад с последующим нанесением удара «ура-ёко-гери» левой ногой в корпус.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад, подставку локтей или отбив обеими руками сверху вниз.

4. Отработка контрудара «маваши-гери» левой ногой в голову после применения защиты шагом вправо от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый номер из боевой левосторонней стойки атакует прямым ударом левой руки в голову, направляя удар точно в подбородок второму номеру.

В ответ на прямой удар левой рукой в голову со стороны противника второй номер делает шаг правой ногой в сторону вправо и, отталкиваясь левой ногой от пола, выполняет удар «маваши-гери» левой ногой в голову противника с переносом веса тела на правую ногу.

Защиту шагом вправо лучше сочетать с отбивом правой ладонью влево, выполняя отбив одновременно с шагом вправо.

Второму номеру, отрабатывая контрудар «маваши-гери» левой ногой в голову после применения защиты шагом вправо, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту подставкой правой ладони или левого плеча, отбивом или уклоном назад.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад или подставку обеих рук.

- 5. Отработка контрудара «маваши-гери» правой ногой в голову после применения защиты шагом влево от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).**

Первый номер из боевой левосторонней стойки атакует прямым ударом правой руки в голову, направляя удар точно в подбородок второму номеру.

В ответ на прямой удар правой рукой в голову со стороны противника второй номер делает шаг левой ногой в сторону влево и, отталкиваясь правой ногой от пола, выполняет удар «маваши-гери» правой ногой в голову противника с переносом веса тела на левую ногу.

Защиту шагом влево лучше сочетать с отбивом левой ладонью вправо, выполняя отбив одновременно с шагом влево.

Второму номеру, отрабатывая контрудар «маваши-гери» правой ногой в голову после применения защиты шагом влево, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту подставкой правой ладони или левого плеча, отбивом или уклоном назад.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад или подставку обеих рук.

- 6. Отработка контрудара прямого правой рукой в голову после применения защиты шагом вправо от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).**

Первый номер из боевой левосторонней стойки атакует прямым ударом левой руки в голову, направляя удар точно в подбородок второму номеру.

В ответ на прямой удар левой рукой в голову со стороны противника второй номер, слегка отталкиваясь левой ногой, делает шаг правой ногой в сторону вправо и, как только его правая нога получает опору, сразу же подтягивает левую ногу к правой. Подтянув

левую ногу к правой ноге, второй номер отталкивается правой ногой и выполняет прямой удар правой рукой в голову с шагом левой ногой вперед и переносом веса тела на левую ногу.

Перед выполнением контрудара защиту шагом вправо нельзя сочетать с защитой отбивом правой ладонью влево.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад, подставкой плеча или правой ладони.

7. Отработка контрудара прямого левой рукой в голову после применения защиты шагом влево от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый номер из боевой левосторонней стойки атакует прямым ударом правой руки в голову, направляя удар точно в подбородок второму номеру.

В ответ на прямой удар правой рукой в голову со стороны противника второй номер, слегка отталкиваясь правой ногой, делает шаг левой ногой в сторону влево и, как только его левая нога получает опору, сразу же подтягивает правую ногу к левой. Подтянув правую ногу к левой ноге, второй номер отталкивается левой ногой и выполняет прямой удар левой рукой в голову с постановкой правой ноги в удобное положение и переносом веса тела на правую ногу.

Перед выполнением контрудара защиту шагом влево нельзя сочетать с защитой отбивом левой ладонью вправо.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад, подставкой плеча или правой ладони.

- 8. Отработка защиты накладкой обеих рук сверху вниз от удара «маваши-гери» правой ногой в корпус со стороны противника (2 раунда по 3 мин).**

Первый номер из боевой левосторонней стойки атакует ударом правой ноги в корпус, направляя удар точно в ребра грудной клетки второму номеру.

В ответ на удар «маваши-гери» правой ногой в корпус со стороны противника второй номер, прикрывая свой корпус жестким движением обеих рук сверху вниз, сбивает вниз наносящую удар правую ногу противника, перенося большую часть веса тела на левую ногу.

- 9. Отработка защиты накладкой обеих рук сверху вниз от удара «маааши-гери» левой ногой в корпус со стороны противника (2 раунда по 3 мин).**

Первый номер из боевой левосторонней стойки атакует ударом левой ноги в корпус, направляя удар точно в ребра грудной клетки второму номеру.

В ответ на удар «маваши-гери» левой ногой в корпус со стороны противника второй номер, прикрывая свой корпус жестким движением обеих рук сверху вниз, сбивает вниз наносящую удар левую ногу противника, перенося большую часть веса тела на правую ногу.

- 10. Легкий вольный бой с использованием известных ударов и приемов защиты (1 раунд по 2 мин).**

В течение одного двухминутного раунда провести легкий вольный бой. Свободно передвигаясь по рингу, постараться нанести противнику как можно больше ударов, нанося известные удары руками и ногами в голову. Удары наносить, атакуя и контратакуя. При этом обязательно уберечь себя от ударов противника, используя известные приемы защиты. Главное условие легкого вольного боя — работать мягко и легко, обращая основное внимание на технику. Проводя бой, все движения, связанные с атакующими и защитными действиями, стараться выполнять максимально быстро.

Тренировка 72

(основная часть)

С партнером

1. Легкий вольный бой с использованием известных ударов и приемов защиты (1 раунд по 2 мин).

В течение одного двухминутного раунда провести легкий вольный бой. Свободно передвигаясь по рингу, постараться нанести противнику как можно больше ударов, нанося известные удары руками и ногами в голову. Удары наносить, атакуя и контратакуя. При этом обязательно уберечь себя от ударов противника, используя известные приемы защиты. Главное условие легкого вольного боя — работать мягко и легко, обращая основное внимание на технику. Проводя бой, все движения, связанные с атакующими и защитными действиями, стараться выполнять максимально быстро.

2. Отработка контрудара «ура-маваши-гери» правой ногой в голову после применения защиты уклоном назад от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом левой руки в голову, нанося удар с промежутком в 2—4 сек. и возвращаясь в исходное положение, сразу после нанесения удара, шагом назад.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой руки, применяет защиту уклоном назад (рис. 1050 — вид справа), затем ставит левую ногу вправо вперед (рис. 1051 — вид справа) и, выполняя круговое вращение слева направо вокруг своей оси, завершает его нанесением удара «ура-маваши-гери» пра-

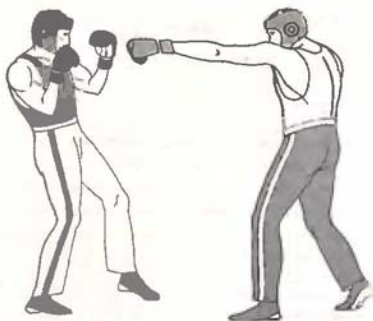


Рис. 1050

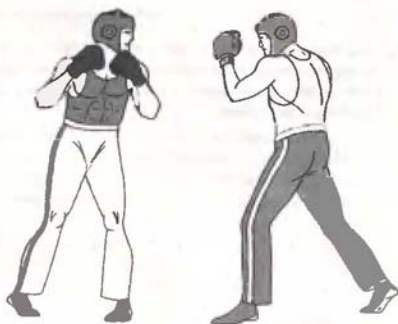


Рис. 1051

вой ногой в голову противника (рис. 1052 — вид справа).

Второму номеру, отрабатывая контрудар «ура-маваши-гери» после применения защиты уклоном назад, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту подставкой

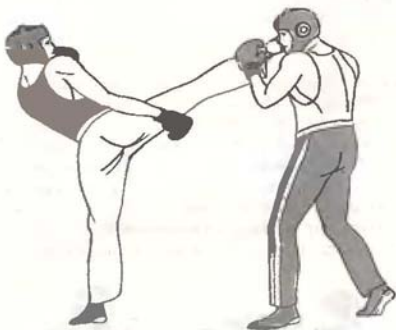


Рис. 1052

правой ладони или левого плеча, отбивом или уклоном назад с последующим нанесением удара «ура-маваши-гери» правой ногой в голову.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад.

3. Отработка контрудара «ура-маваши-гери» левой ногой в голову после применения защиты уклоном назад от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным прямым ударом правой руки в голову, нанося удар с промежутком в 2—

4 сек. и возвращаясь в исходное положение, сразу после нанесения удара, шагом назад.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой руки, применяет защиту уклоном назад (рис. 1053 — вид справа), затем ставит правую ногу влево вперед (рис. 1054 — вид справа) и, выполняя круговое вращение справа налево вокруг своей оси, завершает его нанесением удара «ура-маваши-гери» левой ногой в голову противника (рис. 1055 — вид справа).

Второму номеру, отрабатывая контрудар «ура-маваши-гери» после применения защиты уклоном назад, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту подставкой правой ладони или левого плеча, отбивом или уклоном назад с последующим нанесением удара «ура-маваши-гери» левой ногой в голову.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад.

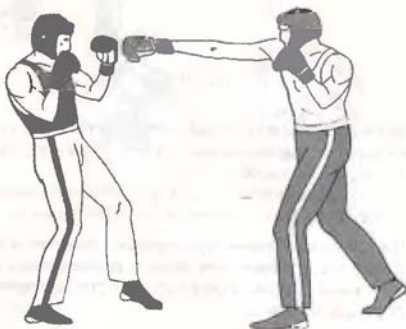


Рис. 1053

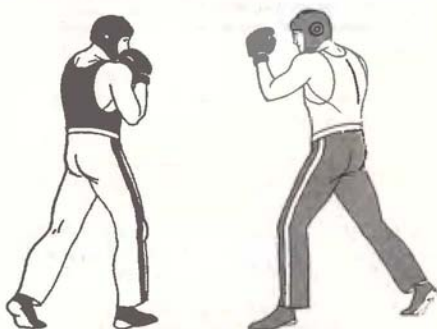


Рис. 1054

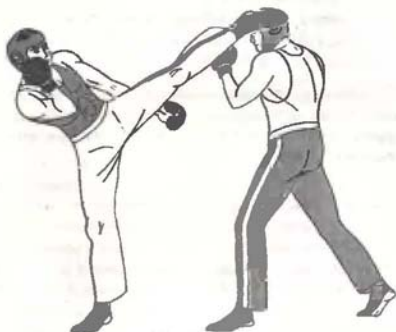


Рис. 1055

- 4. Отработка контрудара «маваши-гери» левой ногой в голову после применения защиты шагом вправо от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).**

Первый номер из боевой левосторонней стойки атакует прямым ударом левой руки в голову, направляя удар точно в подбородок второму номеру.

В ответ на прямой удар левой рукой в голову со стороны противника второй номер делает шаг правой ногой в сторону вправо и, отталкиваясь левой ногой от пола, выполняет удар «маваши-гери» левой ногой в голову противника с переносом веса тела на правую ногу.

Защиту шагом вправо лучше сочетать с отбивом правой ладонью влево, выполняя отбив одновременно с шагом вправо.

Второму номеру, отрабатывая контрудар «маваши-гери» левой ногой в голову после применения защиты шагом вправо, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту подставкой правой ладони или левого плеча, отбивом или уклоном назад.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад или подставку обеих рук.

- 5. Отработка контрудара «маваши-гери» правой ногой в голову после применения защиты шагом влево от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).**

Первый номер из боевой левосторонней стойки атакует прямым ударом правой руки в голову, направляя удар точно в подбородок второму номеру.

В ответ на прямой удар правой рукой в голову со стороны противника второй номер делает шаг левой ногой в сторону влево и, отталкиваясь правой ногой от пола, выполняет удар «маваши-гери» правой ногой в голову противника с переносом веса тела на левую ногу.

Защиту шагом влево лучше сочетать с отбивом левой ладонью вправо, выполняя отбив одновременно с шагом влево.

Второму номеру, отрабатывая контрудар «маваши-гери» правой ногой в голову после применения защиты шагом влево, в 2—3 случаях из 10 использовать защиту подставкой правой ладони или левого плеча, отбивом или уклоном назад.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад или подставку обеих рук.

6. Отработка контрудара прямого правой рукой в голову после применения защиты шагом вправо от прямого удара левой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый номер из боевой левосторонней стойки атакует прямым ударом левой руки в голову, направляя удар точно в подбородок второму номеру.

В ответ на прямой удар левой рукой в голову со стороны противника второй номер, слегка отталкиваясь левой ногой, делает шаг правой ногой в сторону вправо и, как только его правая нога получает опору, сразу же подтягивает левую ногу к правой. Подтянув левую ногу к правой ноге, второй номер отталкивается правой ногой и выполняет прямой удар правой рукой в голову с шагом левой ногой вперед и переносом веса тела на левую ногу.

Перед выполнением контрудара защиту шагом вправо нельзя сочетать с защитой отбивом правой ладонью влево.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад, подставкой плеча или правой ладони.

7. Отработка контрудара прямого левой рукой в голову после применения защиты шагом влево от прямого удара правой рукой в голову со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый номер из боевой левосторонней стойки атакует прямым ударом правой руки в голову, направляя удар точно в подбородок второму номеру.

В ответ на прямой удар правой рукой в голову со стороны противника второй номер, слегка отталкиваясь правой ногой, делает шаг левой ногой в сторону влево и, как только его левая нога получает опору, сразу же подтягивает правую ногу к левой. Подтянув правую ногу к левой ноге, второй номер отталкивается левой ногой и выполняет прямой удар левой рукой в голову с постановкой правой ноги в удобное положение и переносом веса тела на правую ногу.

Перед выполнением контрудара защиту шагом влево нельзя сочетать с защитой отбивом левой ладонью вправо.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад, подставкой плеча или правой ладони.

8. Отработка контрудара «мае-гери» правой ногой в корпус после применения защиты накладкой обеих рук сверху вниз от удара «маввиши-гери» правой ногой в корпус со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным ударом «маваши-гери» правой ногой в корпус, нанося удар с промежутком в 2—4 сек. и возвращаясь в исходное положение, сразу после нанесения удара.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой ноги, применяет защиту накладкой обеих рук сверху вниз (рис. 1056 — вид слева), а затем контрата-



Рис. 1056

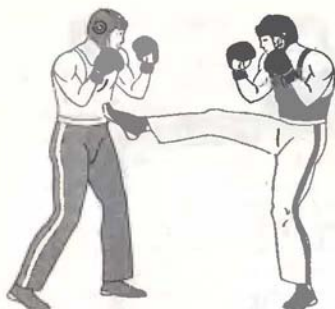


Рис. 1057

кует одиночным ударом «мае-гери» правой ноги в корпус (рис. 1057 — вид слева).

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад.

- 8. Отработка контрудара «мае-гери» левой ногой в корпус после применения защиты накладкой обеих рук сверху вниз от удара «маваши-гери» левой ногой в корпус со стороны противника (2 раунда по 3 мин).**

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным ударом «маваши-гери» левой ногой в корпус, нанося удар с промежутком в 2—4 сек. и возвращаясь в исходное положение, сразу после нанесения удара.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой ноги, применяет защиту накладкой обеих рук сверху вниз (рис. 1058 — вид справа), а затем контр-



Рис. 1058



Рис. 1059

атакует одиночным ударом «мае-гери» левой ноги в корпус (рис. 1059 — вид справа).

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад.

10. Легкий вольный бой с использованием известных ударов и приемов защиты (1 раунд по 2 мин).

В течение одного двухминутного раунда провести легкий вольный бой. Свободно передвигаясь по рингу, постараться нанести противнику как можно больше ударов, нанося известные удары руками и ногами в голову. Удары наносить, атакуя и контратакуя. При этом обязательно уберечь себя от ударов противника, используя известные приемы защиты. Главное условие легкого вольного боя — работать мягко и легко, обращая основное внимание на технику. Проводя бой, все движения, связанные с атакующими и защитными действиями, стараться выполнять максимально быстро.

Тренировка 73

(основная часть)

С партнером

1. Отработка контрудара «ура-маваши-гери» правой ногой в голову после применения защиты подставкой обеих рук от удара «маваши-гери» левой ногой в голову со стороны противника (4 раунда по 3 мин).

Первый номер из боевой левосторонней стойки атакует ударом «маваши-гери» левой ногой в голову, направляя удар точно в правую половину лица второму номеру.

Второй номер в ответ на удар «маваши-гери» левой ногой в голову со стороны противника защищается подставкой обеих рук, подставляя обе руки под удар противника одновременно с постановкой левой ноги вправо вперед и разворотом корпуса слева направо, начиная круговое вращение вокруг своей оси (рис. 1060 — вид справа) и, завершая его нанесением удара «ура-маваши-гери» правой ногой в голову (рис. 1061 — вид справа).

Оба действия: защита подставкой и удар «ура-маваши-гери» выполняются непрерывно, когда одно действие, связанное с защитой, плавно переходит в другое действие, связанное с выполнением удара.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад.

2. Отработка контрудара «ура-маваши-гери» левой ногой в голову после применения защиты подставкой обеих рук от удара «маваши-гери» правой ногой в голову со стороны противника (4 раунда по 3 мин).

Первый номер из боевой левосторонней стойки атакует ударом «маваши-гери» правой ногой в голову,



Рис. 1060

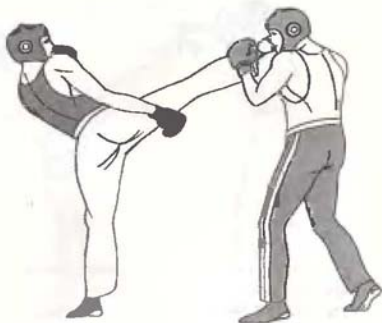


Рис. 1061

направляя удар точно в левую половину лица второму номеру.

Второй номер в ответ на удар «маваши-гери» правой ногой в голову со стороны противника защищается подставкой обеих рук, подставляя обе руки под удар противника одновременно с постановкой правой ноги влево вперед и разворотом корпуса справа налево, начиная круговое вращение вокруг своей оси (рис. 1062 — вид справа) и завершая его нанесением удара «ура-маваши-гери» левой ногой в голову (рис. 1063 — вид справа).

Оба действия: защита подставкой и удар «ура-маваши-гери» выполняются непрерывно, когда одно действие, связанное с защитой, плавно переходит в другое действие, связанное с выполнением удара.

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту шагом назад.

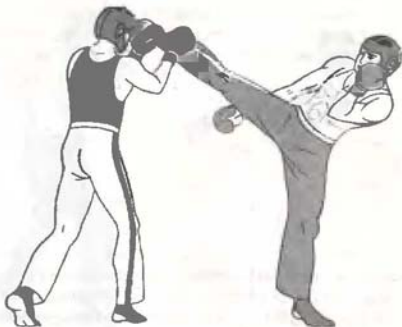


Рис. 1062



Рис. 1063

3. Отработка контрудара «ёко-гери» правой ногой в корпус после применения защиты накладкой обеих рук сверху вниз от удара «маваши-гери» правой ногой в корпус со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным ударом «маваши-гери» правой ногой в корпус, нанося удар с промежутком в 2—4 сек. и возвращаясь в исходное положение, сразу после нанесения удара.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой ноги, применяет защиту накладкой обеих рук сверху вниз (рис. 1064 — вид слева), а затем контратакует одиночным контрударом «ёко-гери» правой ноги в корпус противника (рис. 1065 — вид слева).

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту отбивом обеими руками вниз или шагом назад.



Рис. 1064



Рис. 1065

4. Отработка контрудара «ёко-гери» левой ногой в корпус после применения защиты накладкой обеих рук сверху вниз от удара «маваши-гери» левой ногой в корпус со стороны противника (2 раунда по 3 мин).

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным ударом «маваши-гери» левой ногой в корпус, нанося удар с промежутком в 2—4 сек. и возвращаясь в исходное положение, сразу после нанесения удара.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой ноги, применяет защиту накладкой обеих рук сверху вниз (рис. 1066 — вид справа), а затем контратакует одиночным контрударом «ёко-гери» левой ноги в корпус противника (рис. 1067 — вид справа).

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту отбивом обеими руками вниз или шагом назад.



Рис. 1066

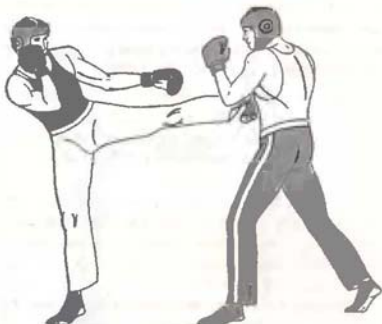


Рис. 1067

- 5. Отработка контрудара «маваши-гери» правой ногой в голову после применения защиты накладкой обеих рук сверху вниз от удара «маваши-гери» правой ногой в корпус со стороны противника (2 раунда по 3 мин).**

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным ударом «маваши-гери» правой ногой в корпус, нанося удар с промежутком в 2—4 сек. и возвращаясь в исходное положение, сразу после нанесения удара.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой ноги, применяет защиту накладкой обеих рук сверху вниз (рис. 1068 — вид слева), а затем контратакует одиночным контрударом «маваши-гери» правой ноги в голову противника (рис. 1069 — вид слева).



Рис. 1068

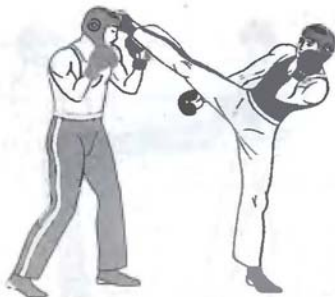


Рис. 1069

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту отбивом обеими руками вниз или шагом назад.

- 6. Отработка контрудара «маваши-гери» левой ногой в голову после применения защиты накладкой обеих рук сверху вниз от удара «маваши-гери» левой ногой в корпус со стороны противника (2 раунда по 3 мин).**

Первый номер в течение раунда, передвигаясь по рингу (по залу), атакует одиночным ударом «маваши-гери» левой ногой в корпус, нанося удар с промежутком в 2—4 сек. и возвращаясь в исходное положение, сразу после нанесения удара.

Второй номер, так же передвигаясь и стремясь сохранить между собой и противником дистанцию вытянутой ноги, применяет защиту накладкой обеих рук сверху вниз (рис. 1070 — вид справа), а затем контратакует одиночным контрударом «маваши-гери» левой ноги в голову противника (рис. 1071 — вид справа).



Рис. 1070



Рис. 1071

Первому номеру, стремясь избежать нанесения контрудара, использовать защиту отбивом обеими руками вниз или шагом назад.

7. Легкий вольный бой с использованием известных ударов и приемов защиты (1 раунд по 2 мин).

В течение одного двухминутного раунда провести легкий вольный бой. Свободно передвигаясь по рингу, постараться нанести противнику как можно больше ударов, нанося известные удары руками и ногами в голову. Удары наносить, атакуя и контратакуя. При этом обязательно уберечь себя от ударов противника, используя известные приемы защиты. Главное условие легкого вольного боя — работать мягко и легко, обращая основное внимание на технику. Проводя бой, все движения, связанные с атакующими и защитными действиями, стараться выполнять максимально быстро.

Продолжение следует

В следующей части будет продолжено разучивание и отработка вариантов защиты от тех ударов руками и ногами, которые были разучены нами в первой и второй части книги, а также мы перейдем к разучиванию боковых ударов руками и способов защиты от них, продолжим разучивание контрударов и встречных ударов, связок из нескольких ударов.

Дорогой читатель!

Если у Вас есть намерение продолжить занятия по предлагаемой автором методике, просьба писать или звонить в издательство «Феникс».

Содержание

Рекомендации по общефизической подготовке	3
План тренировок	4
Тренировка 37 (основная часть)	4
Тренировка 38 (основная часть)	5
Тренировка 39 (основная часть)	6
Тренировка 40 (основная часть)	7
Тренировка 41 (основная часть)	8
Тренировка 42 (основная часть)	9
Тренировка 43 (основная часть)	10
Тренировка 44 (основная часть)	11
Тренировка 45 (основная часть)	12
Тренировка 46 (основная часть)	14
Тренировка 47 (основная часть)	15
Тренировка 48 (основная часть)	16
Тренировка 49 (основная часть)	17
Тренировка 50 (основная часть)	18
Тренировка 51 (основная часть)	19
Тренировка 52 (основная часть)	20
Тренировка 53 (основная часть)	21
Тренировка 54 (основная часть)	22
Тренировка 55 (основная часть)	23
Тренировка 56 (основная часть)	24
Тренировка 57 (основная часть)	25
Тренировка 58 (основная часть)	27
Тренировка 59 (основная часть)	28
Тренировка 60 (основная часть)	29
Тренировка 61 (основная часть)	30
Тренировка 62 (основная часть)	31
Тренировка 63 (основная часть)	32
Тренировка 64 (основная часть)	33
Тренировка 65 (основная часть)	34
Тренировка 66 (основная часть)	35

Тренировка 67 (основная часть)	36
Тренировка 68 (основная часть)	37
Тренировка 69 (основная часть)	39
Тренировка 70 (основная часть)	40
Тренировка 71 (основная часть)	41
Тренировка 72 (основная часть)	42
Тренировка 73 (основная часть)	43
Необходимые рекомендации и пояснения	
к основной части тренировок	45
Тренировка 37 (основная часть)	45
Тренировка 38 (основная часть)	57
Тренировка 39 (основная часть)	69
Тренировка 40 (основная часть)	74
Тренировка 41 (основная часть)	85
Тренировка 42 (основная часть)	94
Тренировка 43 (основная часть)	103
Тренировка 44 (основная часть)	113
Тренировка 45 (основная часть)	124
Тренировка 46 (основная часть)	130
Тренировка 47 (основная часть)	142
Тренировка 48 (основная часть)	152
Тренировка 49 (основная часть)	165
Тренировка 50 (основная часть)	177
Тренировка 51 (основная часть)	188
Тренировка 52 (основная часть)	199
Тренировка 53 (основная часть)	210
Тренировка 54 (основная часть)	214
Тренировка 55 (основная часть)	227
Тренировка 56 (основная часть)	235
Тренировка 57 (основная часть)	245
Тренировка 58 (основная часть)	260
Тренировка 59 (основная часть)	269
Тренировка 60 (основная часть)	277
Тренировка 61 (основная часть)	288
Тренировка 62 (основная часть)	296
Тренировка 63 (основная часть)	306

Содержание

Тренировка 64 (основная часть)	314
Тренировка 65 (основная часть)	323
Тренировка 66 (основная часть)	330
Тренировка 67 (основная часть)	341
Тренировка 68 (основная часть)	349
Тренировка 69 (основная часть)	358
Тренировка 70 (основная часть)	370
Тренировка 71 (основная часть)	378
Тренировка 72 (основная часть)	387
Тренировка 73 (основная часть)	398
Продолжение следует	408



еникс

ISBN 5-222-04067-4



9 785222 040676

Библиосфера

4620



Щитов В.К. Кикбоксинг. Трениров
Цена 98.00