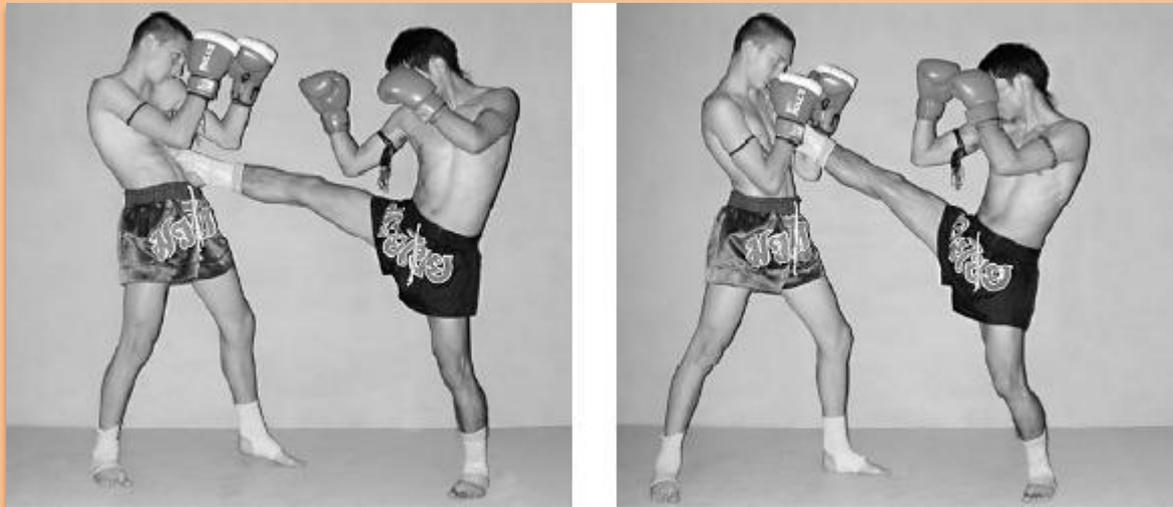


# Обучение технике выполнения прямого удара ногой в кикбоксинге



## Рекомендации по выполнению прямого удара ногой (фронт - кик).

Предназначен для атаки соперника, располагающегося перед атакующим.  
Удар наносится подушечкой стопы, носком и коленом, подъемом стопы.

В момент контакта с телом соперника опорная нога не должна напрягаться.

- Удар начинается с резкого выноса согнутой в колене бьющей ноги в направлении груди и из этого положения выполняется разгибание в коленном суставе.
- Переход от первой фазы удара ко второй должен быть плавным и быстрым.
- Стопа (а при ударе коленом – колено) должна двигаться к цели по прямой линии. Сразу же после контакта с телом соперника нога должна быстро возвращаться назад и становиться на опору.
- Стопа опорной ноги должна быть повернута в направлении удара.
- Стопа опорной ноги не должна вращаться на протяжении всего удара.



Для отработки прямого удара ногой можно использовать стул. Этот предмет поможет выработать навык поднимать ногу для удара на определённый уровень.

Стул нужно поставить так, чтобы он стоял между спортсменом и предполагаемым противником, слегка касаясь своим сиденьем колена вашей передней ноги.

При выполнении правильной техники прямого удара положение стула не позволит спортсмену допустить ошибки в работе бедра и колена.

