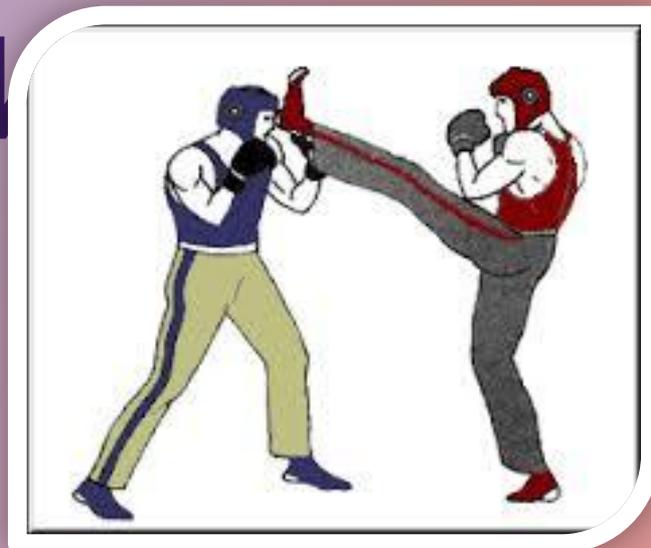


# ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ПРЯМОГО УДАРА НОГОЙ

В КИКБОКСИНГЕ

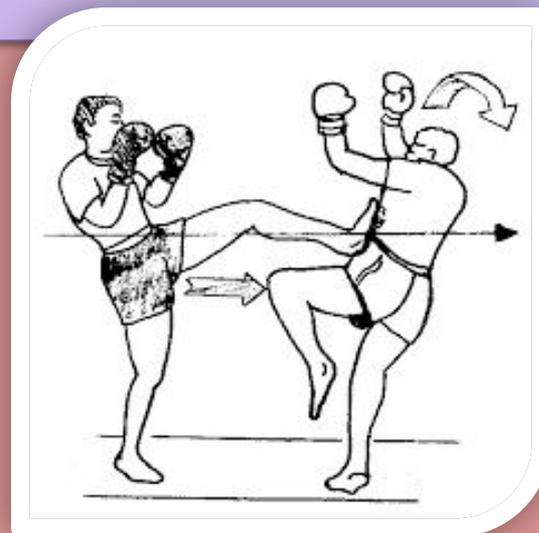


## ПРЯМОЙ УДАР НОГОЙ (ФРОНТ КИК).

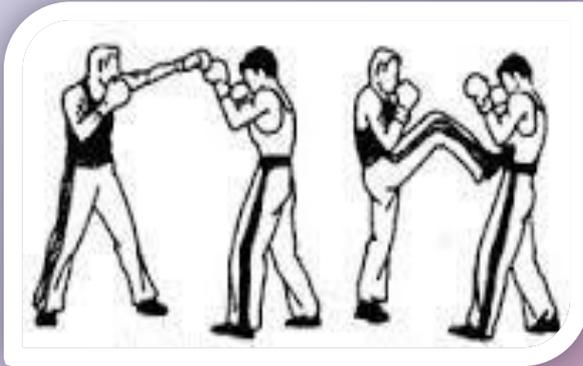
Для выполнения этого удара нога с одновременным ее сгибанием в колене поднимается на уровень грудной клетки. Удар производится по прямой линии толчком опорной ноги и разгибанием бьющей ноги.

Рекомендации:

- таз при ударе подается вперед, при этом удлиняется траектория движения и усиливается разгон бьющей ноги, усиливается мощь удара.
- прямой удар ногой может выполняться в голову или туловище с ближней к противнику ноги или с дальней, с шагом, в прыжке.



## ОБЩИЕ ПРАВИЛА УДАРОВ НОГАМИ:



- Максимальное использование разгибания коленного сустава опорной ноги.
- Вес тела должен переноситься по бьющей ноге к месту ее контакта с телом соперника, а затем обратно к опорной ноге.
- Опорная нога должна обеспечивать хорошую устойчивость телу.
- Перед началом удара рекомендуется придать телу необходимую ориентацию по отношению к местонахождению соперника.

- В момент выполнения удара стопа опорной ноги должна быть неподвижна.
- Нельзя отрывать от пола пятку опорной ноги в момент удара.
- Для большей устойчивости колено опорной ноги должно быть слегка согнуто.
- Для большей эффективности удара объект атаки и расстояние до него предварительно должны быть тщательно выверены.



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

Стул рекомендуется поставить так, чтобы он оказался между спортсменом и воображаемым 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.

У стула есть еще и другое тренировочное преимущество, исполненное в виде спинки. Научившись проводить фазу собственно удара так, чтобы не цепляться ногой за спинку стула, спортсмен легко дотянет удар и до подбородка и корпуса противника.

