

Здравствуйте!

**В это файле мы рассмотрим
кольцовку**

КИХОНА НА МЕСТЕ (на 10 кю)



Исходное положение:

- следить чтобы стойка была устойчивой;
- спина прямая;
- взгляд направлен вперед



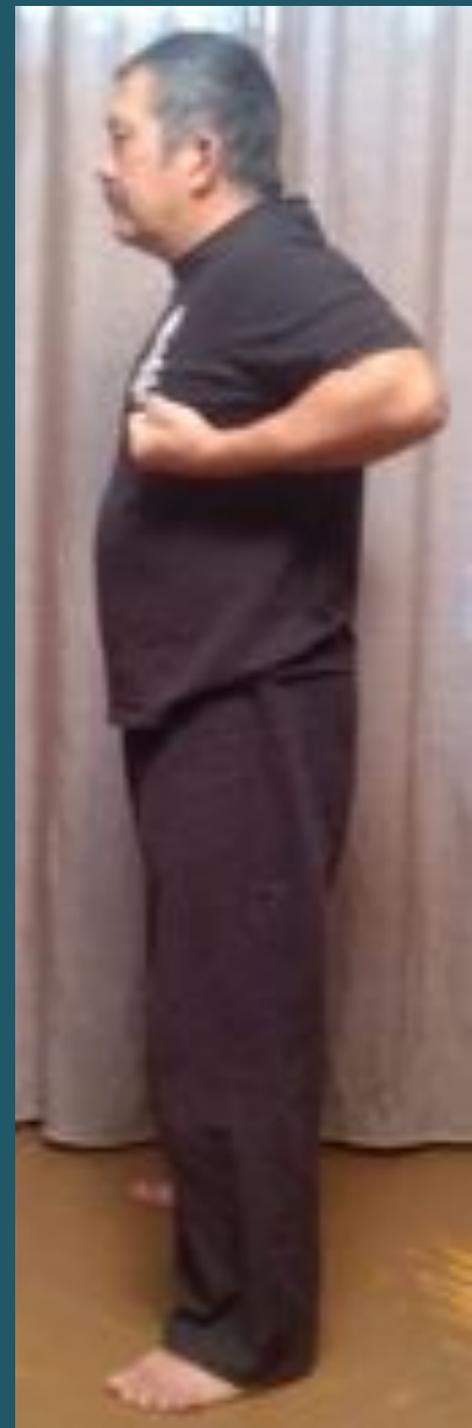
Промежуточная стойка для выполнения ударов руками:

- следить чтобы стойка была устойчивой;**
- спина прямая;**
- взгляд направлен вперед;**
- плечи опущены;**
- кулаки крепко сжаты, соединены вместе**



**Подготовительная стойка
для нанесения удара:**

- кулаки и локти плотно прижаты к туловищу, находятся на одной линии;**
- спина прямая;**
- смотреть вперед**





Удар в голову двумя руками (верхний уровень):

- кулаки вместе;
- спина прямая;
- удар выполнять резко, с усилием, фиксировано;
- смотреть вперед;
- равновесие не терять





**Подготовительная стойка
для нанесения удара:**

- кулаки и локти плотно прижаты к туловищу, находятся на одной линии;**
- спина прямая;**
- смотреть вперед**



**Удар в туловище
двумя руками (в
средний уровень):**

- кулаки вместе;**
- спина прямая;**
- удар выполнять
резко, с усилием,
фиксировано;**
- смотреть вперед;**
- равновесие не
терять;**
- бить в область
солнечного
сплетения**





Подготовительная стойка для нанесения удара:

- кулаки и локти плотно прижаты к туловищу, находятся на одной линии;**
- спина прямая;**
- смотреть вперед**



**Удар в туловище
двумя руками (в
нижний уровень):**

- кулаки вместе;**
- спина прямая;**
- удар выполнять
резко, с усилием,
фиксировано;**
- смотреть вперед;**
- равновесие не
терять;**
- бить в область
мочевого пузыря**





Подготовительная стойка для нанесения удара:

- кулаки и локти плотно прижаты к туловищу, находятся на одной линии;**
- спина прямая;**
- смотреть вперед**



**Удар в голову
одной рукой
(верхний
уровень):**

- кулаки вместе;
- спина прямая;
- удар выполнять резко, с усилием, фиксировано;
- смотреть вперед;
- равновесие не терять;
- туловище развернуть на 45 градусов;
- - бить правой рукой;
- - лева прижата к туловищу





Подготовительная стойка для нанесения удара:

- кулаки и локти плотно прижаты к туловищу, находятся на одной линии;**
- спина прямая;**
- смотреть вперед**



Удар в туловище одной рукой (средний уровень):

- кулаки вместе;
- спина прямая;
- удар выполнять резко, с усилием, фиксировано;
- смотреть вперед;
- равновесие не терять;
- туловище развернуть на 45 градусов;
- бить левой рукой;
- правая прижата к туловищу;
- удар наносить в область солнечного сплетения



**Подготовительная стойка
для нанесения удара:**

- кулаки и локти плотно прижаты к туловищу, находятся на одной линии;**
- спина прямая;**
- смотреть вперед**

**Удар в туловище
одной рукой
(нижний уровень):**

- кулаки вместе;
- спина прямая;
- удар выполнять резко, с усилием, фиксировано;
- смотреть вперед;
- равновесие не терять;
- туловище развернуть на 45 градусов;
- бить правой рукой;
- левая прижата к туловищу;
- удар наносить в область мочевого пузыря





Промежуточная стойка для начала выполнения блоков:

- следить чтобы стойка была устойчивой;**
- спина прямая;**
- взгляд направлен вперед;**
- плечи опущены;**
- кулаки крепко сжаты;**
- руки согнуты в локтевых суставах;**
- плечо и предплечье касаются друг друга**



**Подготовительная стойка
для выполнения блока от
удара по голове:**

- правая рука согнута в локтевом суставе, в вертикальном положении;**
- левая рука согнута в локтевом суставе, в горизонтальном положении, кулак прижат к локтю правой руки;**
- спина прямая;**
- смотреть вперед**





Блок от удара по голове:

- выполнять левой рукой;**
- левое плечо вперед, туловище развернуть на 45 градусов;**
- кулак левой руки находится выше головы, смещен вперед от вертикальной плоскости голова-туловище-ноги;**
- правая рука прижата к боковой части туловища**
- спина прямая;**
- блок выполнять резко, с усилием, фиксировано;**
- смотреть вперед;**
- равновесие не терять**





**Подготовительная стойка
для выполнения блока от
удара в пах:**

- правая рука согнута в локтевом суставе, кулак прижат к плечевому суставу левой руки;**
- левая выпрямлена в положении вперед-вниз;**
- спина прямая;**
- смотреть вперед**





Блок от удара в пах:

- выполнять правой рукой;
- левое плечо назад, туловище развернуть на 45 градусов;
- кулак правой руки смещен вперед-вниз от вертикальной плоскости голова-туловище-ноги;
- левая рука прижата к боковой части туловища
- спина прямая;
- блок выполнять резко, с усилием, фиксировано;
- смотреть вперед;
- равновесие не терять





**Подготовительная стойка
для начала выполнения
ударов ногами:**

- следить чтобы стойка была устойчивой;
- спина прямая;
- взгляд направлен вперед;
- плечи опущены;
- кулаки крепко сжаты;
- руки согнуты в локтевых суставах;
- плечо и предплечье касаются друг друга



Удар коленом в туловище:

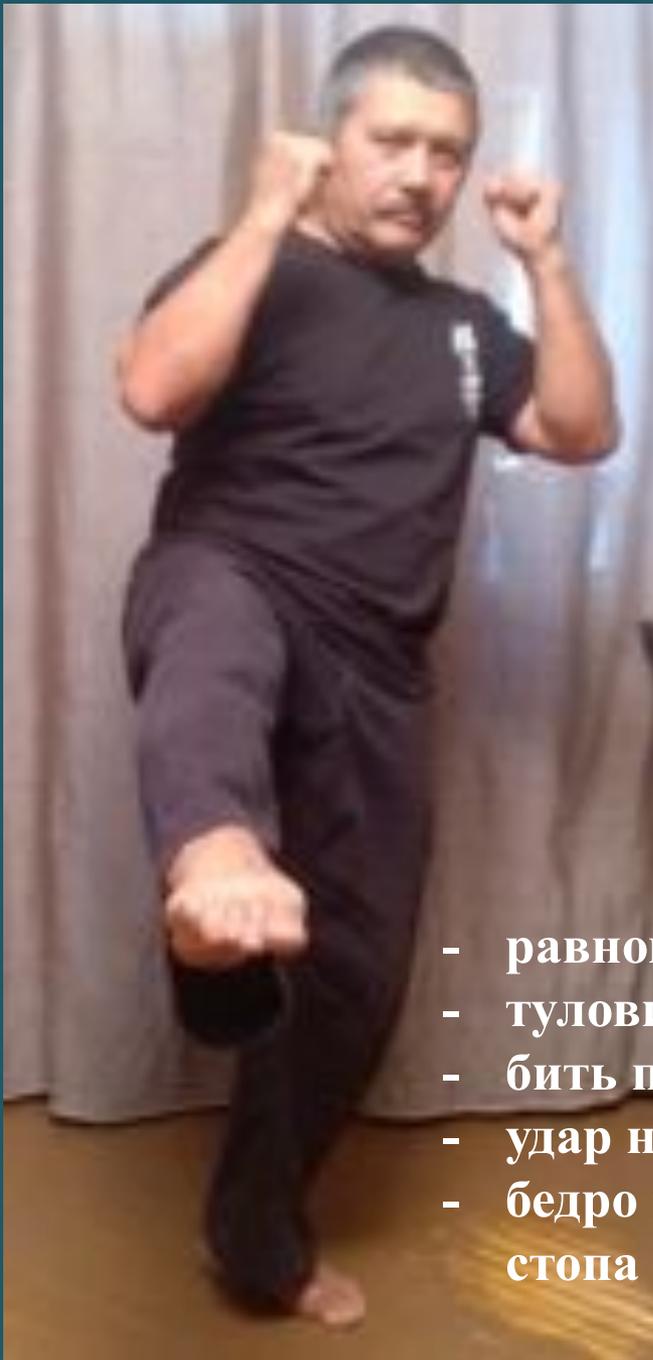
- **руки защищают голову и туловище;**
- **туловище отклоняется незначительно назад;**
- **удар выполнять резко, с усилием, фиксировано;**
- **смотреть вперед;**
- **равновесие не терять;**
- **туловище развернуть на 45 градусов;**
- **бить левой ногой;**
- **удар наносить в живот;**
- **бедро левой ноги тянется вперед, стопа согнута**





Подготовительная стойка для начала выполнения ударов ногами:

- следить чтобы стойка была устойчивой;**
- спина прямая;**
- взгляд направлен вперед;**
- плечи опущены;**
- кулаки крепко сжаты;**
- руки согнуты в локтевых суставах;**
- плечо и предплечье касаются друг друга**



Удар ногой в пах:

- **руки защищают голову и туловище;**
- **туловище отклоняется незначительно назад;**
- **удар выполнять резко, с усилием, фиксировано;**
- **смотреть вперед;**

- **равновесие не терять;**
- **туловище развернуть на 45 градусов;**
- **бить правой ногой;**
- **удар наносить в пах;**
- **бедро правой ноги тянется вперед, стопа согнута**



Исходное положение:

- после выполнения кихона , не забываем поклониться**
- спина прямая;**
- взгляд направлен вперед**

Удачи всем в освоении КИХОНА.

Спасибо за внимание

