



Дистанционные занятия рукопашным боем

Для детей возрастом 8-9 лет,
прозанимавшихся от шести месяцев
до одного года

Занятие направленно на отработку базовой ударной техники.

- На этом занятии мы отработаем основные удары руками и ногами, которые применяются в рукопашном бое.
- Перед началом отработки базовой ударной техники, проводим разминку, которую изучали на первых занятиях. Хорошо разминаем плечевые и локтевые суставы. Суставы голеностопа и колени. Не забываем про наклоны, обязательно встаем на мостик. Затем приступайте непосредственно к упражнениям на растяжку для ударов ногами.

После разминки и растяжки встаем в стойку

Вспоминаем как вставать в стойку.

Боевая стойка (для правши)

Левая нога носком направлена на противника, ступни ног должны быть повернуты к противнику под углом в сорок пять градусов, иными словами, левая нога должна «смотреть» на противника мизинцем. Ноги расслаблены в коленях. Расстояние между ступнями равняется примерно ширине плеч. Правая нога ставится от левой на 30—50 см назад. Левая нога опирается на пол всей стопой, а правая носком, или обе на носках, отрывая пятки от пола на 2—3 см. Вес тела распределяется равномерно на обе ноги



1. Подбородок опущен вниз к груди, взгляд исподлобья.
2. Левый кулак располагается против лица чуть впереди в зеркальном отражении закрывает часть носа, рот, подбородок.
3. Левое плечо приподнято вверх и прикрывает левую сторону подбородка.
4. Правый кулак касается подбородка справа и прикрывает его правую сторону.
5. Правое плечо расслаблено и опущено вниз, что позволяет правому локтю прикрывать область расположения печени.
6. Правый локоть прижать к правой стороне корпуса.
7. Грудь спрятана между плеч.
8. Живот слегка напряжен и подобран.

9. Таз повернут вправо заодно с верхней частью корпуса.
10. Ноги расслаблены в коленях, правая нога немного согнута.
11. Левая нога опирается на переднюю часть стопы.
12. Правая нога опирается только на носок, пятка приподнята над полом.

Для левши меняем сторону (правая рука передняя, левая задняя у подбородка)!

Стойка должна отвечать следующим необходимым требованиям:

- 1) обеспечивать хороший обзор противника и создавать противнику неудобство для проведения атакующих действий;
- 2) обеспечивать возможность и удобство для выполнения защитных и атакующих действий с вашей стороны;
- 3) обеспечивать устойчивость и равновесие вашего тела, а также легкость, удобство и свободу передвижений в любую сторону в случае необходимости.



Прямой удар передней рукой (для правши левой, для левши правой)



При ударе левой рукой, делается подшагивание левой ногой, колено немного вовнутрь. Правое плечо немного подаётся назад. Разворачиваем корпус, левое плечо выведено вперёд. Руку кидаем в цель, в конечной фазе удара подворачиваем руку таким образом, чтобы костяшка среднего пальца была чуть выше костяшки указательного. Плечо бьющей руки при этом немного приподнято, а подбородок как бы скрывается за ним для защиты. Голова наклонена вперед для того, чтобы сдержать встречный удар. Помним, что удар кулаком необходимо наносить только первыми двумя костяшками пальцев.



Прямой удар задней рукой (для правши правой, для левши левой)



Правый прямой заметно отличается от левого. Сходство, пожалуй, лишь в скручивании кулака при достижении цели и переносе веса тела.

Правый прямой стартует с молниеносного движения кулака от головы, при этом правая нога слегка выворачивается наружу вместе с поворотом таза. Это придает телу закручивающее движение. Завершается удар переносом центра массы с правой задней ноги на левую.

Таким образом, правый прямой состоит из нескольких движений:

- Левая нога шагает по направлению к оппоненту с одновременным смещением на нее веса тела.
- Разворот туловища.
- Выпрямление руки для выполнения удара.

При пробивке удара уделите максимум внимания правильному перераспределению веса, чтобы, как говорится, не завалиться при промахе.

ВАЖНО ПОМНИТЬ, что разворот ноги, таза и плеч происходит фактически одновременно, тогда как рука «выстреливает» несколько позже.

Выполняем по пятнадцать ударов каждой рукой, сначала передней рукой, отдых около одной минуты, затем задней рукой. Удары наносим плавно, не спеша, главная задача научиться правильно наносить удар. Данное упражнение лучше отрабатывать стоя напротив зеркала, чтобы видеть свои ошибки. Обращаем своё внимание на правильность положения рук, ног и корпуса. Также следим возвращением рук на место, после нанесения ударов.



Как закончили
выполнение
прямых ударов,
приступаем к
боковым!

Боковые удары передней и задней руками.

Удар передней рукой из положения боевой стойки, разворачивая туловище слева-направо, перенесите вес тела на правую ногу. Одновременно поворачиваясь на носке левой ноги, резко выбрасывая левую руку, сгибая ее в локтевом суставе под прямым углом и направляя кулак левой руки к цели по горизонтальной дуге, выполните ударное движение.

Правой рукой страхуйте голову от возможных встречных ударов. Верните переднюю руку в исходное положение по траектории удара и примите фронтальную позицию.

Удар задней рукой из положения боевой стойки, толчком носка правой ноги, перенесите вес тела на левую ногу, одновременно разворачивая туловище справа-налево, и резко выбрасывая правую руку, сгибая ее в локтевом суставе под прямым углом, и направляя кулак правой руки по горизонтальной дуге к цели, выполните ударное движение, левой рукой страхуйте голову от возможных встречных ударов. Верните правую руку в исходное положение по траектории удара и примите боевую стойку.



Так же по пятнадцать повторений на каждую руку, делая перерыв между руками. Выполняем медленно , следим за положением тела как во время нанесения удара, так и при возвращении рук на место.

Только усердие и серьёзность при выполнении данных упражнений поможет скорее овладеть базовой ударной техникой руками.

Ну что отдохнули ? Погнали
дальше!!!
УДАРЫ НОГАМИ

Отработка техники выполнения прямого удара ногой (фронт-кик) передней и задней ногой



Прямой удар ногой может быть сделан, как с передней, так и с задней ноги, но в любом случае он начинается с подъёма согнутой в колене ноги, и только затем нога идёт вперёд. Сам удар делается не только за счёт движения ноги, но и за счёт движения таза(!) вперёд. Данный удар делается либо подушечкой пальцев ног, либо пяткой, но ни в коем случае не самими пальцами ног. Пальцы ноги во время этого удара необходимо держать загнутыми вверх, для избежания их повреждений.



Прямой удар ногой наносится в основном в нижнюю часть живота противника и позволяет держать его на большом расстоянии, и тем самым быть вне пределов досягаемости атак противника. Но в то же время такой удар позволяет очень быстро сократить расстояние между вами и противником и войти с ним в клинч, переведя затем бой на землю. Для этого надо просто не возвращать ногу назад после удара, а поставить её на землю и продолжать сближаться с противником, сделав проход в ноги или корпус.

Внимание! Удар ногой должен быть именно вперёд, а не вверх! Не должно быть никаких "пинающих движений по мячу". **Внимание!** Во время удара ногой не в коем случае нельзя опускать руки или разводить их в стороны. Руки должны по-прежнему защищать голову.

Колено в момент выпрямления ноги смотрит вверх до самого последнего момента. За счет легкого разворота опорной ноги, можно позволить подать таз в ударную ногу, тем самым удлинить удар и придать ему дополнительной силы и мощи. Тело в момент удара отклоняется назад, отдавая себя от соперника и придавая за счет импульса дополнительную силу в удар. Стопа опорной ноги должна твердо стоять на полу, так как она является единственной опорой, и к тому же если пятка опорной ноги будет оторвана от пола, то удар не достигнет желаемой силы



Техника выполнения удара правой ногой такой же , как и левой.

Для правильности нанесения удара , сначала делаем вынос колена, десять повторений на каждую ногу, отдых около минуты между сменой ног. После того как отработали правильность выноса колена , добавляем сам удар.



Так же делаем по десять повторений на каждую ногу. После чего отдыхаем полторы – две минуты, можно попить водички. ТОЛЬКО НЕ МНОГО!

Боковой удар ногой (мидл-кик, хай-кик)

Мидл-кик отличается от хай-кика, только уровнем нанесения удара. Хай-кик наносится в голову, а мидл-кик в корпус. Техника нанесения одинаковая.

Перед началом отработки удара, выполняем подводящее упражнение. Подойдите к стенке или любому подобному предмету, повернитесь к ней левым боком и обопритесь левой рукой для равновесия. Стопу разверните наружу, что бы пальцы ног смотрели в стенку. Корпус стараетесь держать прямо. Поднимаете левую ногу согнутую в колене к корпусу и обхватите голень своей свободной рукой. Рука будет придерживать вашу ногу. Находясь в данной позиции, не разгибая ногу, разворачиваете тазобедренный сустав отводя ногу в сторону и назад, удерживая её параллельно полу. Максимально растягивайте назад, а потом обратно прижимаете к корпусу. Далее снова отводите назад и прижимаете к корпусу. Так раз 10-15 на каждую ногу по несколько подходов.



Встаём в левостороннюю стойку, поднимаем и сгибаем левую ногу в колене перед собой. Разворачиваем стопу опорной ноги примерно на 90 градусов как в подводящем упражнении и одновременно с этим ваша правая нога должна тоже развернуться как при отработке подводящего упражнения примерно параллельно полу. И уже отсюда разгибаем свою бьющую ногу. После удара согнули в колене ногу и вернулись обратно в стойку. Корпус при этом может слегка отклоняться назад, но только слегка. Следите, что бы руки были около головы. Корпус при этом может слегка отклоняться назад, но только слегка. Следите, что бы руки были около головы



После удара согнули в колене ногу и вернулись обратно в стойку. Корпус при этом может слегка отклоняться назад, но только слегка. Следите, что бы руки были около головы. Корпус при этом может слегка отклоняться назад, но только слегка. Следите, что бы руки были около головы





Существует несколько правил выполнения данного удара.

1. Правильная постановка стопы и отрыв пятки во время нанесения удара.
2. Оттяжка и отклонение корпуса назад.
3. Выполнение отмашки и защита головы другой рукой.

4. Нанесение удара с проносом, а именно включение в удар поступательных движений таза и всей массы тела.
5. Выпрямление бьющей ноги в завершении удара.



Правила и техника выполнения удара правой ногой такой же, как и левой. При нанесении удара, стараемся менять уровень «ГОЛОВА-КОРПУС-ГОЛОВА-.....», не спешим, выполняем на правильность.

Данный лучше отрабатывать стоя напротив зеркала. Если трудно держать равновесие, разрешаю придерживать за стенку или рядом стоящий предмет. **НО ЭТО НЕ ЗНАЧИТ ЧТО ПОСТОЯННО ДЕРЖИМСЯ!!!** Выполняем по 10-15 повторений на каждую ногу, при смене ноги отдых не больше минуты. После того как отработали удары проводим растяжку. Садимся на шпагаты.

Тренируйтесь, старайтесь! Вместе мы сможем достичь высоких результатов! Не ленитесь, выполняйте хорошо разминку, во избежание травм, соблюдайте технику безопасности, при отработки ударов ногами убедитесь, что Вам ни чего не мешает, вы не травмируете себе ногу и не ломаете предметы мебели.



Благодарю за внимание!
Увидимся на следующем
занятии с Вами был
Мочалин Дмитрий
Витальевич!