




# ФЛАНКИРОВКА

## А





**Шермици** — это «примерные бой, устраиваемые на праздниках» донскими казаками. Шермици - традиционные игры донских казаков. Сегодня шермици развиваются как этносport донских казаков, потомков старого казачества Дона, Кубани, Урала и Терека. Фланкировка - это искусство крутки шашки



## Выбор Шашки

Самым главным критерием становится **вес** **шашки**. Чем тяжелее шашка, тем ей сложнее фланкировать. В идеале вес шашки не должен превышать 500 грамм. гораздо удобнее будет работать исторической кавказской шашкой в 350-400 грамм.





## Шашка казачья Донская (степовая)

Вес	790 грамм
Длина клинок	81 см
общая	95 см



Черкесская шашка

Вес 350-450 грамм

Длина

клинок 79 см

общая 95





## Занятие

1. Выбор места.
2. Подобрать одежду
3. Разминка
4. Выявить цель данной тренировки
5. По окончании занятия подвести итоги и выявить ошибки

## Полезьа фланкировки:

### 1. Активная работа мышц:

- Рук
- Плечевых
- Грудных
- Спинных
- Брюшной полости
- Ног

### 2. Развитие физических качеств

- Ловкость
- Выносливость
- Сила

### 3. Духовное развитие.



Храни, Вас, Бог

