



ЕВГЕНИЙ КАЗАКЕЕВ



КАК СТАТЬ КИКБОКСЕРОМ ИЛИ 10 ШАГОВ К БЕЗОПАСНОСТИ

Евгений Казакеев

**Как стать кикбоксером, или
10 шагов к безопасности**

«Издательские решения»

2015

Казакеев Е.

Как стать кикбоксером, или 10 шагов к безопасности /
Е. Казакеев — «Издательские решения», 2015

Самоучитель по кикбоксингу «Как стать кикбоксером, или 10 шагов к безопасности» – это первые шаги в постижении кикбоксинга. Благодаря подробной и простой форме изложения вам будет легко изучать основы кикбоксинга самостоятельно, а наглядные картинки покажут, как выполнять удары. Кроме того в этой книге вы найдете советы по подбору экипировки, эффективным методам тренировки и психологическому настрою молодого бойца.

© Казакеев Е., 2015

© Издательские решения, 2015

Содержание

Введение	6
Шаг 1	7
Основы тренировочного процесса	8
Скалка – уникальный тренажер для кикбоксинга	11
Боевая стойка	13
Передвижения в стойке	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Как стать кикбоксером, или 10 шагов к безопасности

Евгений Казакеев

© Евгений Казакеев, 2015

© Оксана Казакеева, дизайн обложки, 2015

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero.ru

Введение

Приветствую вас, мой дорогой читатель и будущий кикбоксер на страницах моей книги. Меня зовут Евгений Казакеев. Я уже много лет занимаюсь и персонально преподаю кикбоксинг. Практического опыта у меня достаточно, чтобы поделиться с вами.

В современном мире интернет-технологий человек утратил природные инстинкты. Столкнувшись с реальной опасностью, вы становитесь беспомощным – страх и паника берет вверх над здравым смыслом. Но, обладая навыками бойца, вы сохраните себе жизнь и защитите своих близких.

С помощью этого самоучителя вы освоите приемы самозащиты на основе кикбоксинга. Тренировки по кикбоксингу помогают избавиться от психоэмоционального возбуждения, депрессий и поддерживают организм в тонусе. Спорт – это здоровье, и тут не поспоришь.

Каждая глава самоучителя – это шаг к безопасности. Всего их 10. И я надеюсь, что после десятого вы станете настоящим бойцом, уверенным и дерзким, сильным и быстрым.

Конечно, одного прочтения книги будет недостаточно. Вы должны будете пролить немало пота, чтобы достичь успеха. Советую не перепрыгивать на конец книги, а осваивать каждый шаг досконально, прежде чем перейти к следующему шагу.

Желаю быстрого обучения!

Шаг 1

«Первый шаг – он трудный самый...». Не помню, кто это сказал, но он был прав на все 100%. Трудно переломить свой привычный образ жизни и выделить время для тяжелых тренировок. Тяжело только по началу. Когда все узнаешь, понимаешь, пробуешь, и у тебя получается – это становится частью твоей жизни.

Я не собираюсь придерживаться каких-то определенных правил, но сделать первый шаг будет действительно трудно. Поэтому давайте начнем без прелюдий.

Итак, сегодня мы узнаем:

- Основы тренировочного процесса
- Как правильно разминаться
- Эффективность боевой стойки
- Почему нужно постоянно передвигаться и как это делать
- Упражнения на прокачку необходимых мышц
- Упражнения на растяжку

Не скажу, что это самый интересный урок. Зато благодаря ему вы построите безопасный качественный тренировочный процесс.

Основы тренировочного процесса

У вас есть личный распорядок дня. Может у многих он беспорядочный, но есть привычная последовательность определенных действий в отдельные дни и в определенное время. Чтобы тренировка приносила нужные результаты, вам необходимо тренироваться минимум три раза в неделю не менее одного часа.

Сейчас возьмите календарь. Вам необходимо выбрать дни и время для тренировок. Например, понедельник-среда-пятница с 20.00 до 21.00 или вторник-четверг-суббота с 19.00 до 20.30. Желательно между тренировками делать день отдыха для восстановления. Если у вас хорошая выносливость, сила воли и много свободного времени, то ежедневные тренировки позволят вам быстрее достичь желаемого результата.

Хочу вас предостеречь! Через какое-то время могут появиться позывы перенести тренировку или отменить. Причины будут разные: срочная встреча, непогода, болят мышцы, устал на работе и т. д. Не делайте этого! Воспитывайте свою силу воли. Не позволяйте лени диктовать вам условия. Это ваша жизнь и вы в ней главный. Что намечено, должно быть сделано.

Любая тренировка состоит из разминки (вначале), основной части и заминки (в конце). Придерживаясь этого правила, шансы на травматизм будут сведены к нулю.

Разминка

Разминка подготавливает организм к нагрузкам и запускает все механизмы, участвующие в предстоящей тренировке. Во время разминочных упражнений улучшается эластичность мышц, подвижность суставов, повышается температура тела на 1—2 градуса и задается рабочий ритм сердцу. Благодаря разминке вы избежите травм и повреждений суставов в основной части тренировки. От качества проведенной разминки будет зависеть эффективность и полезность всей тренировки.



Разминайтесь на тренировке

Разминка занимает от 10 до 30 минут, в течение которых задается нужный настрой на тренировку. В кикбоксинге разминку можно разделить на общую и специальную. В общую разминку включены упражнения, которые используются во всех видах спорта (ходьба, бег, прыжки, вращения, скручивания, наклоны и др.)

Ниже дается примерный список упражнений, которые вас хорошо разогреют для основной части тренировок.

Последовательность упражнений в движении, используемых в разминке:

1. Обычный бег.
2. Бег с левым приставным шагом.
3. Бег с правым приставным шагом (можно чередовать – по два раза в каждую сторону)
4. Попеременное откидывание прямых ног в стороны.
5. Попеременное откидывание прямых ног вперед.
6. Попеременное откидывание прямых ног назад.
7. Высокое поднятие бедра (доставая коленями ладони рук, вытянутых перед собой).
8. Захлестывание голени назад (пятками задевая ладони рук, закрывающих ягодицы).
9. Выбрасывание слегка согнутой в колене ноги в сторону с одновременным поворотом корпуса в противоположную сторону.
10. Мах прямой ногой вперед с одновременным ударом в носок разноименной руки.
11. Вращение таза (вправо и влево).
12. Вращение корпуса (вправо и влево).
13. Наклоны корпуса вперед и назад (достаем пальцами рук то носочки ног, то пятки).
14. «Мельница».
15. Прыжки с поднятием ног к груди.
16. Прыжки с выгибанием назад (прямые руки и ноги тянутся назад).
17. Прыжки со сгибанием (достаем пальцами рук носочки ног, колени при этом не сгибаем).
18. Обычная ходьба с восстановлением дыхания.
19. Ходьба гусиным шагом.
20. Круговые движения прямых рук вперед и назад.
21. Попеременное отведение прямых рук назад (и. п. одна рука внизу, другая вверх).
22. Попеременное скрещивание рук перед собой «ножницы» с поворотами корпуса влево и вправо (руки при этом разводим резким движением в стороны – назад).
23. Вращение плечевого сустава вперед и назад (пальцы согнутых рук на плечевом суставе).
24. Вращение в локтевом суставе (на себя и от себя).
25. Пальцы рук в замок и вращение кистей с одновременным вращением головы (влево и вправо).

Вместо бега можно использовать подвижные игры (футбол, баскетбол и др.). Тогда базовые разминочные упражнения выполняются без движения, на месте.

Упражнения, используемые без движения:

- Вращение ступни левой и правой (влево и вправо).
- Ноги на ширине плеч вращение коленей (внутри и наружу).
- Ноги вместе вращение коленей (влево и вправо).
- Наклоны к ногам (ноги вместе колени не сгибаем).
- Приседания (20—30 раз).

- Отжимания на кулаках (15—20 раз).
- Наклоны туловища в стороны (одна рука на поясе, а другая заводится над головой в сторону, куда совершается наклон).
- Наклоны головы вперед, назад и в стороны.
- Шпагат.
- «Бабочка» и другие упражнения на растяжку.

К упражнениям на месте можно добавить упражнения из первого списка, если вы не достаточно размялись в движении.

Отдельно расскажу об одном уникальном тренажере, который эффективно применяется в разминке и может заменить все разминочные упражнения. Это... обычная скакалка. Удивил? Наверняка такой тренажер у вас дома уже есть!

Скакалка – уникальный тренажер для кикбоксинга

Перечислю преимущества скакалки:

Со скакалкой можно заниматься практически везде и в любую погоду, да и места она почти не занимает.

По энергозатратам скакалка превосходит занятие бегом, а по эффективности не хуже современных громоздких и дорогих тренажеров.

Прыжки со скакалкой развивают гибкость, осанку, чувство равновесия, координацию движений, чувство ритма и времени. Между тем вы еще накачиваете мышцы рук, ног, ягодиц, плеч и брюшного пресса.

А для желающих похудеть, скакалка ещё и суперэффективный тренажер, сжигающий калории.



Прыжки на скакалке

Поэтому зря многие считают прыжки со скакалкой удел маленьких девочек. Пора уже задуматься о пользе этого простого тренажера!

Выбирая скакалку, исходите из своих предпочтений, но имейте в виду, что:

Скакалка из пластика легче режет воздух, поэтому движется быстрее.

Скакалка из натуральных материалов (кожа, лен) не так больно хлещет, если заденете какую-либо часть тела.

Тяжелые металлические ручки дают дополнительную нагрузку на мышцы рук.

Правильную длину скакалки определяют следующим образом: возьмите в руки концы скакалки, а на середину становитесь двумя ногами. Натягиваем скакалку вдоль туловища вверх. При этом ручки должны оказаться на уровне подмышек или чуть ниже.

Ни одна тренировка кикбоксера не обходится без прыжков со скакалкой. Скакалку используют в разминке после основных упражнений для разогрева, а в конце тренировки для снятия напряжения. Во время раунда со скакалкой можно чередовать легкие прыжки с ускорением на взрыве (например, по 30 сек.), тем самым вырабатывая скорость и выносливость.

Упражнения со скакалкой

1. Вращение скакалкой.

В перерыве между другими упражнениями, чтобы не дать мышцам остыть и заниматься без остановки, используйте вращение скакалкой. Возьмите для этого две ручки скакалки в одну руку и вращайте ее сначала с одной стороны, а потом чередуйте – то справа, то слева. Далее меняем руки. Можно то же самое проделывать, держась двумя руками (будет легко перейти в нормальные прыжки, просто разведя руки в стороны).

2. Прыжки с приземлением на две ноги.

Простые – сводим ноги вместе и отталкиваемся от пола двумя ногами. Один прыжок, один оборот скакалки.

Сдвоенные – один прыжок, два оборота скакалки.

Крестом – одним прыжком скрещиваем руки, следующий – разводим.

В стороны – поочередно прыгать вправо и влево.

Вперед-назад – поочередно прыгать вперед и назад.

Ноги врозь – ноги вместе: поочередно при приземлении, то расставлять ноги на ширине плеч, то снова вместе.

3. Прыжки со сменой ног.

Скольжение – при каждом прыжке переносите вес с одной ноги на другую, как бы делая маленькие шажки.

С ноги на ногу – делайте подскоки поочередно на правой и левой ноге, как будто бежите на месте. Только с помощью подобной техники вы сможете двигаться со скоростью более 150 подскоков в минуту.

С подниманием колена – техника аналогична предыдущей, только выше поднимаем колено (примерно до уровня пояса или чуть выше). Эффективное упражнение для брюшного пресса.

Несколько замечаний напоследок:

- Прыгая на скакалке, удерживайте локти у корпуса;
- Вращайте только запястья, а не всю руку;
- Подпрыгивая, не отрывайтесь от пола более чем на 2,5 см;
- Спину держите прямо, а плечи расправленными;
- Прыжки выполняйте на подушечках стоп.

Я уверен, что постигая свою технику прыжков со скакалкой, вы будете вносить уникальные комбинации из вышеперечисленных техник, и вам это понравится. А уж польза не заставит себя ждать. Так что прыгаем на здоровье!!!

Хорошо размявшись и разогревшись можно перейти к основной части тренировки. Пот льет ручьем и вам не терпится изучать приемы кикбоксинга. Не будем торопиться. Обратите внимание на правильную боевую стойку – основа всех основ.

Боевая стойка

Боевая позиция (стойка) – это наиболее удобное положение тела, из которого боец может эффективно защищаться и атаковать.

Чтобы принять боевую стойку нужно:

1. Поставить ноги на ширине плеч;
2. Отставить правую ногу на полшага назад;
3. Приподнявшись на носки сделать пол-оборота вправо;
4. Левая нога опирается на пол практически всей стопой и принимает на себя 60—70% веса тела;
5. Правая нога опирается носком и принимает остальные 30—40% веса тела. Пятка правой ноги приподнята на 3—4 см над полом;
6. Обе ступни параллельны и направлены на противника (мизинцем левой ноги как бы указывая на него);
7. Ноги ненапряженные и слегка согнуты в коленях;
8. Таз немного подан вперед;
9. Живот слегка втянут;
10. Голова наклонена, подбородок опущен на грудь, взгляд на противника исподлобья;
11. Руки согнуты в локтях, кулаки сжаты;
12. Левый кулак против лица и чуть впереди, располагается выше правого кулака (прикрывает нос, рот и подбородок);
13. Левое плечо приподнято и прикрывает левую сторону подбородка;
14. Правый кулак касается подбородка и прикрывает его правую сторону;
15. Правое плечо расслаблено и опущено вниз, позволяя локтю прикрывать область расположения печени;



Классическая левосторонняя стойка



Фронтальная стойка ближнего боя

Описание соответствует классической левосторонней стойке (для правши) как в боксе, так и в кикбоксинге. Для левши правосторонняя стойка меняется симметрично (зеркальное отражение правосторонней).

Во время боя стойка может меняться исходя из поставленных задач. Например, в ближнем бою более удобной позицией является фронтальная стойка (ноги находятся на одной линии на ширине плеч, полусогнутые в коленях). С опытом каждый боец, исходя из своего телосложения и манеры вести бой, модифицирует стойку.

Главное, чтобы стойка обеспечивала кикбоксеру:

- Хороший обзор противника и создавала неудобство для его атакующих действий
- Возможность и удобство для своих боевых действий
- Устойчивость и равновесие тела, легкость и свободу передвижений в любую сторону

Осознав эффективность и важность боевой стойки, закрепите ее в своем подсознании. В случае опасности вы будете принимать боевую позицию автоматически, не задумываясь.

Наносить резкие удары и вовремя уходить с линии атаки нужно быстро. Для этого пора освоить принципы передвижения.

Передвижения в стойке

«Порхай как бабочка, жаль как пчела» – прекрасная тактическая схема знаменитого Мухаммеда Али.

Движение – это главный козырь, который многие игнорируют. Легко передвигаясь по рингу и оставаясь при этом вне зоны досягаемости, вы можете утомить и измотать противника. Быстрые маневренные передвижения создают оптимальные исходные положения для защитных действий и нанесения различных ударов.



Мухаммед Али легко уходит от удара

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.