



**СЕРГЕЙ
ЗАЯШНИКОВ**

**ТАЙСКИЙ
БОКС**

«ТЕРРА-СПОРТ»

МУАЙ ТАЙ

4-Е ИЗД., ИСПР. И ДОП. - 2004 Г.

Сергей Иванович Заяшников
Тайский бокс (муай тай). 4-е издание. 2004
Серия «Боевые искусства и спортивные единоборства. Учебные пособия», книга 6

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67881080
SelfPub; 2023*

Аннотация

4-е издание книги С.Заяшникова "Тайский бокс" (2004 г., испр. и дополн.) выпускалось с учетом опыта:– победы Сборной России в общекомандном зачете на ЧМ-2003 в Таиланде,– знаковых еженедельных профтурниров Российской Лиги Муай Тай в Москве,– блестящей победы нокаутом первого представителя российского тай-бокса по правилам профбокса в Чемпионском бою в Лос-Анджелесе (США) Григория "Красавчика" Дрозда (records 20-0-0, 15 КО's, команда – промоутер Г. Титов, менеджер С. Заяшников, тренер С. Васильев).Цитата: "Смертельный спорт» – именно так называют в США тайский бокс. Это наиболее модернизированный для современного спорта вид боевого искусства, удивительный

синтез зрелищного полновесного поединка и реальной боевой схватки. "Тайский бокс. 4-е изд., испр. и доп. – 2004 г.

Сергей Заяшников Тайский бокс (муай тай). 4-е издание. 2004

Эта книга – первое в России пособие по тайскому боксу такого объема, поэтому, учитывая жгучую необходимость в подобной литературе, я постарался охватить в кратком изложении почти все грани предмета – историю, традиции, технику, методику, правила тайского бокса.

4-е издание (1994, 1996, 2002, 2004), переработанное и дополненное, в бумажном варианте было значительно сокращено издателем.

Буду рад, если книга хоть немного поможет Вам добиться успехов в суровом и прекрасном мире тайского бокса!

Кстати, тренирую, если позволяет время, мини-группу здоровья (ОФП на основе единоборств) на м. Университет в Москве. Начал с 1984 года и мне по-прежнему это интересно!

FIT-FIGHT для Вас:



Фитнес на основе единоборств (МУАЙ ТАЙ, ММА, БОКС): здоровье, уверенность в себе и отличное настроение!

Выложиться на тренировке – эффективный способ избавиться от раздражения и обид, а отжимания и удары ногами по груше прочищают голову куда лучше кофеина или алкоголя.

Тренерский стаж с 1984 г.

Сергей Заяшников, Вице-президент ФТБР, Президент РЛМТ. Москва, 2004 г.

Глава I. История развития тайского бокса



История развития тайского бокса в различные исторические эпохи

Название «Муай Тай» (Муэй Т'ай) появилось не сразу: в древние времена, до периода Сукотай, этот вид единоборства назывался «Май Си Сок», затем в период Аюдхайи – «Пахуйут», и только с эры Среднего Раттанакосина, после того как Сиам стал называться Таиландом, он стал называться «Муай Тай».

Не существует подлинных источников, указывающих на время происхождения тайского бокса. Одной из причин этого является трехсотлетняя кровопролитная война за независимость королевства Сиам (древнее название Таиланда) против Бирмы, в ходе которой были разграблены и сожжены произведения искусств и королевский архив Сиамы. Можно только предположить, что тайский бокс существует с тех пор, как тайцы иммигрировали с Юга Китая в средние века.

В те времена в битвах сражались с помощью луков и стрел, мечей и копий, а в рукопашных боях в качестве оружия использовались руки, ноги, колени и локти. Этот вид рукопашного боя и стал началом Муай Тай.

Наиболее популярным Муай Тай стал во времена правления Пра Чао Сыя (1703—1709 гг.). Ни один праздник не обходился без боев боксеров, сам же король был страстным

поклонником Муай Тай и тайно участвовал на праздниках в провинциях в боях с местными чемпионами за вознаграждение.

Когда Аюджайа пала в 1767 году нашей эры, многие тайцы стали военнопленными. С этим временем связана известная легенда. 17 марта 1774 года в Рангуне король Бирмы Лорд Мангра организовал семидневное празднование в честь пагоды Чеди, где хранятся остатки Будды, с разными видами развлечений и праздников. Туда были включены и боксерские поединки перед тронем. Принять участие в поединке привели военнопленного Най Каном Дтома. Перед боем в ринге тайский боксер начал танцевать, что удивило бирманских зрителей. Тогда рефери объявил, что танец является тайской традицией, благодаря которой боксер оказывает почтение и уважение своему наставнику. Когда бой начался, Най Каном Дтом бросился вперед, нанося удары противнику, пока последний не свалился с ног. Однако рефери не присудил победу тайцу, так как посчитали, что бирманский боксер был сбит с толку танцем. Так, тайскому боксеру пришлось драться против других девяти бирманцев, которым он нанес поражение. Король Бирмы был так очарован тайским боксером, что предложил ему выбрать для себя награду – деньги или прекрасных жен. Най Каном Дтом без колебаний выбрал жен и с двумя бирманками из племени Мон уехал в Таиланд. Так Най Каном Дтом стал легендой, и 17 марта ежегодно отмечается праздник в его честь.

С тех дней вплоть до первых лет нашего века бойцы, особенно бойцы в провинциях, использовали полоски из лошадиных шкур, а позднее из конопли вместо перчаток. Отсчет времени осуществлялся плаванием кокосовой скорлупы, в которой проделывалось отверстие. Когда кокос тонул, били в барабан, сигнализируя об окончании раунда.

Во время правления короля Рама Пятого поединки по Муай Тай были очень популярны, боксерские матчи проводились для удовольствия короля, а хорошие боксеры получали от короля титулы, например, Муен Муай Ман Мад из Лопбури, Муен Чан-нгад Ченг Чок из Кората. Также в этот период создавались боксерские лагеря. Члены королевской семьи рассылали талантливых разведчиков, вербуя потенциальных боксеров из внутренних районов страны и организовывали поединки между лагерями. Победители получали деньги и ценные подарки. Этот период можно назвать Золотым веком Муай Тай.

Во времена правления короля Рама Шестого поединки по Муай Тай получили еще большее распространение. Бои, которые раньше проводились на импровизированных рингах, стали проводиться на стандартных поднятых рингах, окруженных канатами. Первый ринг был построен в 1921 году в Суан Кулапе.

Несмотря на то, что бои уже стали проводиться на стандартных рингах, боксеры до сих пор бинтовали руки веревкой.

В 1929 году были введены боксерские перчатки. Ранее в парке Лумпини филиппинский боксер давал показ международного стиля бокса в перчатках. Позднее перчатки также стали использоваться на студенческих боксерских поединках, называемых «Муай Фаранг» («иностранный бокс») и в профессиональном международном боксе между тайскими и иностранными боксерами. Это организовывалось для того, чтобы посмотреть, будут ли перчатки менее опасны, чем бинтование веревками. Они решили, что перчатки будут позаимствованы в Муай Тай, но удары локтями, коленями и ногами по-прежнему будут разрешены. Также были приняты многие изменения и усовершенствования, например, тип ринга, разбиение боя на раунды, использование минутной системы отсчета времени.

Во время правления короля Рама Седьмого, в революционный период, и в Бангкоке, и в провинциях создавались стационарные боксерские стадионы, однако они понемногу исчезли во время второй мировой войны.

В 1941 тогдашний премьер-министр фельдмаршал П. Пибулсонгкрам отдал распоряжение о постройке боксерского стадиона на Рачадамнен Авеню. Распоряжение вышло через два года после того, как правительство издало Акт о экспроприации у собственников земли, согласно которому они должны были сдать свои владения вдоль Рачадамнен Авеню с тем, чтобы правительство могло построить свои административные здания в соответствии с планом города.

Сначала стадион хотели построить на площади сада Мисакаван, на пересечении Питсанолоке Роуд и Рачадамнен Нок Авеню. Позднее выбранное поначалу место было перенесено на теперешнее место, так как участок земли был слишком мал для постройки стадиона. Стадион Рачадамнен (Рачадамнй:н), сейчас до сих пор стоящий на том же месте, расположен на Рачадамнен Нок Авеню на углу Паниенг Роуд напротив военной академии Чулачомклао.

Контракт на строительство стадиона получила фирма Imprese Italiane All'Estere-Oriente. 1 марта 1941 года был заложен фундамент и началось строительство, которое, не будучи законченным, было остановлено во время второй мировой войны из-за отсутствия ассигнований.

После окончания второй мировой войны в августе 1945 года строительство было возобновлено. Для его завершения потребовалось всего 4 месяца и 23 декабря национальный боксерский стадион был готов к своему первому поединку. Поединки на стадионе проходили под открытым небом до 1951 года, когда было завершено строительство крыши и добавочных мест.

В течение 7 лет стадион, управляемый фирмой Crown Property, терпел убытки. Менеджер стадиона Чалем Чесакул предложил позволить посторонним организациям управлять стадионом и 24 мая 1953 года основал Рачадамнен Ко., Лтд., которая до сих пор организует боксерские поединки на этом стадионе.

Одиннадцать лет спустя после открытия стадиона Рачадамнен, 8 декабря 1956 г., был открыт второй крупнейший боксерский стадион Таиланда – Лумпини (Лумпини:). Были составлены правила, а позже обычные бои были разбиты на 5 раундов по 3 минуты каждый с 2-х минутным перерывом между раундами. Вес записывался в камнях как скаковые лошади, а позже переводился в килограммы.

Каждой весовой категории были даны международные названия, такие как вес петуха, легкий вес и т. д. Матчи организовывались для того, чтобы выявить чемпиона в каждой категории, следуя международному стилю.

Муай Тай развивается и по сей день,



но что остается без изменений, так это использование флейт и барабанов в качестве музыкального аккомпанемента поединков, и это считается уникальной характеристикой Муай Тай.

Европа

Наибольшее распространение Муай Тай получил в Голландии, где пионерами были Ян Плаас и Том Харинк. Не случайно 15 января 1984 г. в Амстердаме была создана Европейская (EMTA) и Всемирная (WMTA) Ассоциации Муай Тай. Но их деятельность не имела должного развития, как и других двух организаций – Международной Ассоциации Муай Тай (IMTA) и Международной Федерации Муай Тай (IMF), созданных позже в Таиланде. Поэтому в 1995 г. в Бангкоке был создан Всемирный Совет Муай Тай (WMTC), который попытался объединить все международные и национальные профессиональные организации Муай Тай. [Смотреть плей-лист на YouTube.com →](#)

Любители

Любительский Муай Тай получил развитие с 1971 г. Первые соревнования были проведены в Бангкоке с участием боксеров из пяти институтов: Университета Сринакарин,

колледжей физического образования Чиангмая, Махасаракама, Йалы и Удорнтани. С целью предотвращения травм в правила были введены защитные приспособления для туловища и головы. Впервые Муай Тай был введен в программу национальных игр Таиланда в 1993 г. в Кон Кэне.

Первый чемпионат мира был проведен по версии IFMA в декабре 1994 г. в Чонтобури (Таиланд). [Смотреть плей-лист на YouTube.com →](#)

В нем приняли участие команды из 20 стран. От Российской Лиги Муай Тай было выставлено 4 спортсмена – 3 из которых поднялись на пьедестал почета.

Но, к сожалению, эта версия (IFMA) не получила широкого распространения. И уже в следующем 1995 г. проходивший в г.Бангкоке (Таиланд) чемпионат мира проводился по версии IAMTF – Международной любительской федерации Муай Тай, которая была создана 20 апреля 1993г. и на сегодня является определяющей на планете.

Первый Чемпион мира среди любителей из России



Первый российский чемпион мира IFMA 1994 г. по тайскому боксу среди любителей – Сергей Митяев (свыше 91 кг, Колывань, Новосибирская область, тренер Валерий Кремнев), погиб в 2002 г. Подробнее – прил. стр. 330 ([см. видео](#)).

Таиланд – Россия. Забытые страницы истории.

Королевская гвардия в Таиланде до 70 гг. XX века носила форму русских лейб-гусар.

Знаменательно, что автором таиландского государственного гимна стал в конце XIX века русский капельмейстер и композитор Петр Шуровский.

В конце XIX века сиамский король Рама V попытался заручиться поддержкой России (в противовес англо-французскому давлению). В 1897 г. Рама V был с официальным визитом в Санкт-Петербурге, а затем подписал с Россией договор о дружбе и торговле, послав туда своего младшего сына учиться военному делу.

В 1911 г., после кончины Рамы V, для участия в коронации Рама VI в Бангкок на крейсере «Аврора» (том самом, знаменитом) прибыл великий князь Борис. Его встречал брат наследника принц Чакрабон, безупречно владеющий русским языком.

С ним была его супруга Екатерина Ивановна Десницкая, та самая киевская гимназистка, которую (под именем Маруси Весницкой) описал Константин Паустовский в повести «Далекие годы». Девочка, с которой будущий писатель катался на катке, вышла замуж за сиамского принца и уехала с ним в Бангкок.



Екатерине Десницкой действительно выпала удивительная судьба. Рано потеряв родителей, она переехала из Киева в Санкт-Петербург, поступила на курсы сестер милосердия. Там ее и встретил сиамский принц Чакробон. После обучения в пажееском корпусе он служил в гвардейском гусарском полку. Но их знакомство совпало с началом русско-японской войны. Тогда семнадцатилетняя Катя добровольно уехала в Манчжурию, перевязывала раненых в полевом лазарете. А после войны, вернувшись в Санкт-Петербург

с Георгиевским крестом (!), она приняла предложение принца.

Окончив академию Генерального штаба, он в чине полковника русской армии уехал с женой в Бангкок. Так что не случайно гвардейцы в Таиланде носили ту самую гусарскую форму, в которой когда-то повстречал киевскую гимназистку сын сиамского короля (!).

Глава II. Становление и развитие тайского бокса в России



1992-1996. Новосибирск. Российская Лига Муай Тай.
[Смотреть плей-лист на YouTube.com →](#)



FIGHTBOOK

SERGEY ZAVASHNIKOV



История развития тайского бокса у нас в стране ([см. видео](#)) начинается с 1992 года, когда по инициативе тренера по каратэ и рукопашному бою,



владельца клуба «ОФП РТФ НЭТИ» Сергея Заяшникова
([СМ. ВИДЕО](#))



1992. Новосибирск. Сергей Заяшников.

в Новосибирске ([см. видео](#)) была создана профессиональная Российская Лига Муай Тай (АОЗТ «РЛМТ», владелец и спонсор Сергей Заяшников, [см. данные об организации](#)).



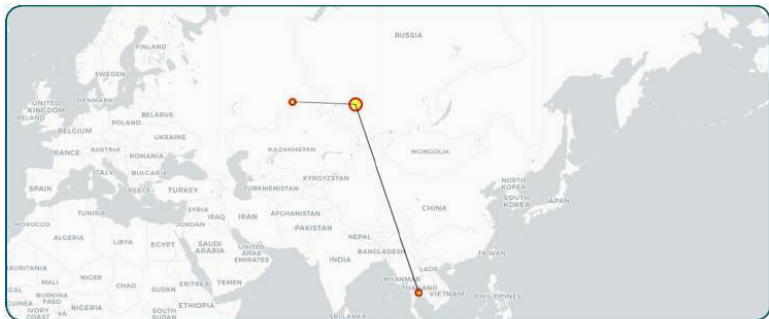
FIGHTBOOK СЕРГЕЙ ЗАЯШНИКОВ

Новосибирск. Турнир РЛМТ. В атаке Павел Бадин (Курган).

Благодаря упорству и огромной энергии



тогда еще мало кому известный



1992. География муай тай в России и СНГ

вид единоборства (тайский бокс от Российской Лиги Муай Тай)

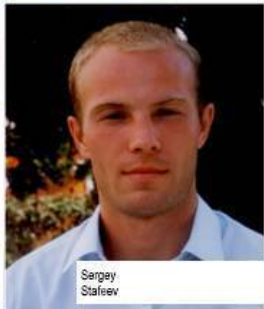
НАЧАЛО



RESULTS:

- ✓ Первая в истории России официальная организация по тайскому боксу – Российская Лига Муай Тай, РЛМТ (юридический адрес «РЛМТ» зарегистрирован по адресу квартиры владельца АОЗТ С. И. Заяшникова).
- ✓ Первый в истории специализированный спортзал для тайского бокса в России открывается в современном стадионе «Спартак» в самом центре Новосибирска.
- ✓ Вместе со спортзалом открывается и офис RMTL.

НАЧИНАЕТСЯ ИСТОРИЯ ТАЙСКОГО БОКСА В РОССИИ.



начал приобретать все большее число поклонников.



– отзыв Сергея Стафеева (рефери на фото). [Смотреть плей-лист на YouTube.com →](#)

Турниры, проходившие в сибирской столице, вызвали огромный интерес ([см. видео](#)).

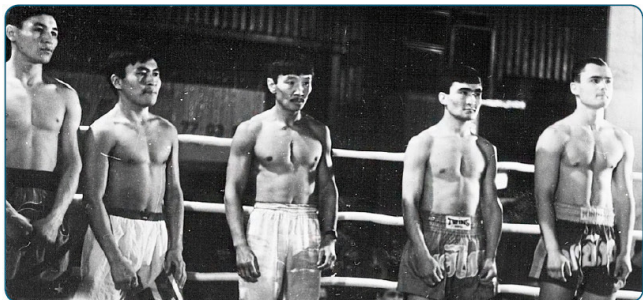


FIGHTBOOK

SERGEY ZAVASHNIKOV

Новосибирск. Турнир РЛМТ. В атаке Олег Бахирев (Москва).

Так росла популярность.



Ежемесячные профессиональные бои РЛМТ в новосибирском ресторане «Центральный».

Полный зал, зрители постоянные на машинах из Томска, Барнаула, Кемерово (в 90-е по зимним дорогам за 500 км поехать на бои...).

Пять-шесть проф. боев за вечер. География – вся Россия и СНГ, без преувеличения, у нас начинали карьеры Дима Пясецкий (BLR), Гриша Дрозд, Виталий Ильин...
Побоища...

*Сергей Стафеев,
рефери профбоев РЛМТ 1992–1996 гг.*

Турниры проводились почти каждый месяц,



кочуя из одного города в другой.



7F
Almaz
Gismeev



7T
Эдуард
Нилов



8F
Alexander
Kovalchuk



8T



9F
Aytugan
Mendubaev



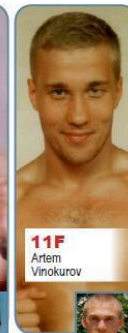
9T
Сансыбай
Ибраев



10F
Artak
Vardanyan



10T
Владимир
Курегешев



11F
Artem
Vinokurov



11T
Виталий
Ильин



12F
Alexey
Varakin



12T
Валерий
Ефремов



Вскоре стало ясно что нужны международные встречи ([см. видео](#)). 14 декабря 1992 г. делегация РЛМТ выехала по приглашению в г. Бангкок (ТНА),

ПЕРВЫЙ ТАИЛАНД



RESULTS:

- ✓ Делегация Российской Лиги Муай Тай. Встреча с WMTA.
- ✓ Спонсор и организатор поездки: Сергей Заяшников.

DEBUTS:

- ✓ Первая в истории встреча и переговоры представителей России и Таиланда по тайскому боксу.
- ✓ Признание и регистрация деятельности Российской Лиги Муай Тай в 1992 году.
- ✓ Получение международных сертификатов профессионального менеджера боев.



где, на Раджадамнын Боксинг Стэдиум состоялась историческая встреча с ведущими промоуторами Таиланда и РЛМТ стала членом Международной организации ИМТА (штаб-квартира в г. Бангкоке, Таиланд).

สมาคมมวยไทยระหว่างประเทศ

เลขที่ 1 ถนนราชดำเนิน ถนนราชดำเนินนอก
กรุงเทพฯ 10200 โทร. 281-4205, 282-4720
จดทะเบียนรับรองโดยการกีฬาแห่งประเทศไทย



INTERNATIONAL MUAY-THAI ASSOCIATION

Address 1 RAJADAMNERN Rd. BANGKOK 10200 THAILAND

Tel. 281-4205, 282-4720

Registered under SPORTS ORGANIZATION OF THAILAND

TO WHOM IT MAY CONCERN

This is certify that Mr.SERGEY ZAYASHNIKOV, THE MANAGER OF
RUSSLAN MUAY THAI LEAGUE is a member of the International Muay-Thai
Association and has obtain the authority to arrange and promote Muay-
Thai under the regulations and the rules of the International Muay-Thai
Association.

Issued at the International Muay-Thai Association Head
Office at Bangkok, Thailand on January 28, 1992.



K. Prowsree

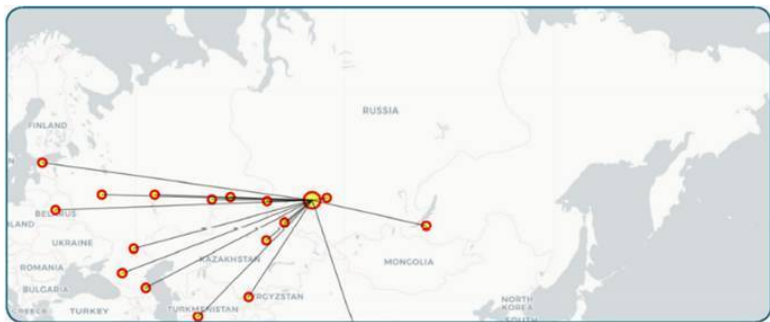
(KACHORN PROWSREE)

SECRETARY GENERAL

[Handwritten signature]

Сертификат на С. И. Заяшникова, подписанный от 28.01.1992 г. Каччоном Проусри (Mr. Kachorn Prowsree, ТНА), Ген.сек. ИМТА (в дальнейшем он был одним из руководителей IFMA вплоть до 2016 г.)

В декабре 1994 г.



1994. География муай тай в России и СНГ

был организован первый выезд на I Чемпионат Мира (IFMA).



1F
Sergey
Mityaev



1T
Валерий
Кремнев



Трое из четырех спортсменов РЛМТ, принявших участие в Чемпионате, поднялись на пьедестал почета («Золото»: +91 кг – Сергей Митяев (Новосибирск, тренер В. Кремнев),

«Бронза»: 71 кг – Максим Пичугин (Новосибирск, тренер А. Малахов, С. Стафеев), «Серебро»: 63,5 кг – Габиб Габиров (Махачкала, тренер З. Зайналбеков) ([см. видео](#)).

В феврале 1995 г. РЛМТ становится членом WMTS (штаб-квартира в г. Бангкок, Таиланд)

1996–2007 гг. Москва. Федерация Тайского бокса России (ФТБР) и Российская Лига Муай Тай (РЛМТ).



Растущая популярность этого вида спорта требовала перехода на новый уровень,





от частных профессиональных версий – к государственному признанию. ([СМ. ВИДЕО](#)).



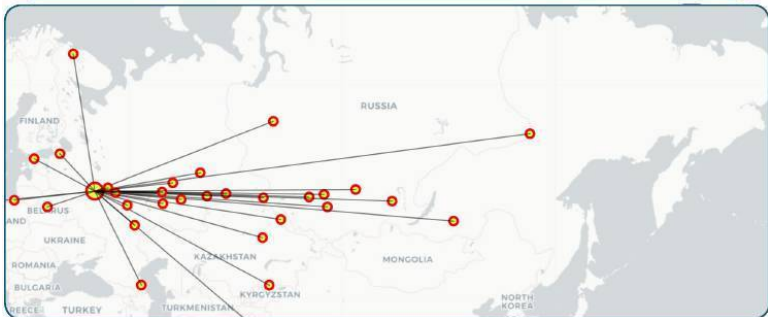
FIGHTBOOK

SERGEY ZAVASHNIKOV

Поэтому в декабре 1995 г. на базе РЛМТ была создана Федерация Тайского Бокса России ([см. данные об организации](#)), президентом которой был избран Жуков Сергей Владимирович, а Заяшников Сергей Иванович стал ее вице-президентом.



Летом 1996 г. штаб-квартира тайского бокса переносится из Новосибирска в Москву [см. видео](#). Начался новый этап развития ([см. видео](#)).



1996. География муай тай в России и СНГ

В 1996 году наконец-то удалось добиться признания тайского бокса в России как официального вида спорта [см. видео](#). Федерация была признана Олимпийским комитетом России (ОКР). Знаменательным событием этого года было подписание договора с Государственным комитетом РФ по

физической культуре и туризму по условиям которого Федерации были делегированы права по развитию этого вида спорта ([см. видео](#)) на территории Российской Федерации [см. видео](#).

ФЕДЕРАЦИЯ ТАЙСКОГО БОКСА РОССИИ

Государственный комитет по Физической Культуре и Туризму РФ

12

29

19-22 сентября
1996 г.



Москва

Спортивный комплекс "Крылья Советов"
(Ленинградский пр-т, 24-А)

Состав пар на 22.09.96 г. Взрослые. Финалы.

1 пара - 54 кг



Делгаев А.
Дагестан



2 пара - 57 кг



Юдин А.
Кемерово



3 пара - 60 кг



Намчино В.
Новосибирск



4 пара - 63,5 кг



Накмуллин Р.
Уфа



5 пара - 67 кг



Карлин С.
Менск



Открытый Чемпионат России
по тайскому боксу
(взрослые, юниоры)

6 пара - 71 кг



Гусинов А.
Дагестан



7 пара - 75 кг



Меджадов А.
Дагестан



8 пара - 81 кг



Азимов З.
Кемерово

Арфьян И.
Владимир

Номалиев И.
Дагестан

9 пара - 91 кг



Хажмуллин Р.
Башкортостан

Джалиев А.
Новосибирск



10 пара - св. 91 кг



Колытцев А.
Москва

Клюев Е.
Калининград

В сентябре 1996 г. делегация ФТБР приняла участие в работе конференции Международной любительской организа-

ции IAMTF, а президент ФТБР Сергей Жуков стал официальным представителем России в этой организации.

Далее приведем сухие цифры:

Первые общекомандные места на Чемпионатах Европы IAMTF (ныне WMF) среди любителей в 1998 г. в Испании и в 2002 г. в Португалии см. [видео](#).

Первое общекомандное место на Чемпионате мира IAMTF (ныне WMF) в Таиланде в 2003 г.

На этом история не кончается и будем надеяться, что главные победы еще впереди.

Сегодня. Масштабы в мире



«Смертельный спорт» – именно так называют в США тайский бокс. Это наиболее модернизированный для современного спорта вид боевого искусства, удивительный синтез зрелищного полновесного поединка и реальной боевой схватки.

Кстати, Муай Тай – практически единственный вид иностранного боевого искусства который практикуют на «ура» в Японии. Достаточно вспомнить как там проходит турнир «K1» где сильнейшие тяжеловесы планеты бьются за гонорар в 500 тыс. долларов.

В Таиланде только 90.000 профессиональных боксеров, для которых это обычная работа, профессия, как таксист или

слесарь. Естественно, большинство из этих рядовых бойцов получает копейки. Звездные гонорары у «звезд». В стране 2,5 тысячи боксерских лагерей причем там не разделяют Муай Тай и бокс. В одном лагере воспитывают как чемпионов по Муай Тай, так и чемпионов Мира по профессиональному боксу (WBC, WBA). Интересно заметить, таец – чемпион Олимпиады по боксу в Атланте параллельно является чемпионом Таиланда по Муай Тай.

Как бы солидно не звучали названия любительских турниров, по мастерству бойцов и степени зрительского интереса они и рядом не стоят с профессиональными боя по Муай Тай, которые проводятся в Таиланде повсеместно чуть ли не в каждой деревне. Это огромная индустрия, основа которой заложена в 1929 году введением новых правил. Каждый вечер, в «прайм-тайм», по телевидению Таиланда показывают бои, кстати, каждую неделю спортивный телеканал «НТВ+» показывает самые свежие поединки со стадиона 7 спортивного канала г.Бангкока и, конечно, турниры по тайскому боксу в России ([см. видео](#)).

Людям свойственна жажда риска. Я желаю удачи всем тем, кто сегодня одевает боксерские перчатки и лапы, работает до изнеможения на снарядах в спортзалах, пропахших потом и мазями, всем тем, кто через усталость и травмы идет к тому, чтобы в один прекрасный день выйти на ринг под беспощадный свет ламп и крики болельщиков и победить ([см. видео](#)).



Сергей Заяшников. Москва – Майами (США). 2004 г.

Вице-президент Федерации Тайского бокса России (ФТБР).

Президент Российской Лиги Муай Тай (РЛМТ).



30.04.2004. Лос-Анджелес (США). Менеджер Сергей За-
яшников и Григорий «Красавчик» Дрозд (профбои: 20 по-
бед, 15-досрочно) после победы нокаутом над Солом Мона-

таной (США).

Глава III. Техника

Общие положения

Техника тайского бокса – это различные приемы, атакующие и защитные действия с применением кулаков, ног, коленей и локтей. Первоначально большинство из них входило в число так называемых «тридцати основных приемов муай тай» – 15 мастерских и 15 дополнительных.

Некоторые приемы включали в себя захваты руками, броски и другие действия, запрещаемые современными правилами. Сейчас с введением перчаток и новых правил многие из них были забыты, а от некоторых отказались.



2004-10-26. Москва. «RAMTL в Капитализме». Виталий Гурков (Минск, профдебют РЛМТ) vs Тагир Магомедов (Махачкала).

Условно весь технический арсенал тайского бокса можно разделить на 5 основных разделов:

перемещения по рингу;

ударная техника;

приемы защиты;

клинч (боксерская борьба);

комбинационная техника (сочетание приемов).



FIGHTBOOK SERGEY ZAVASHNIKOV

Москва-Сити. RAMTL FIGHT. В атаке Рустамбе Зайналбеков (Ростов-на-Дону).

При описании тех или иных приемов за основу взята типичная левосторонняя стойка, и все движения рассматрива-

ются исходя из этой позиции.

Каждому, кто пожелает приступить к занятиям тайским боксом, следует хорошо усвоить, что вся система подготовки сводится к умению вести бой по спортивным правилам. Поэтому в книге приведены лишь те приемы, которые разрешены современными Правилами.

При освоении материала следует помнить, что в книге приведена классическая тайская техника.

Поэтому, учитывая индивидуальные особенности развития, не нужно слепо копировать и подражать.

Сразу же хочется разочаровать тех, кто, веря в миф о непобедимости тайцев, попытается найти описание каких-то «сверхсекретных» ударов.

Сейчас, когда спорт стал предметом изучения со стороны специалистов, и на эту тему написано немало научных трудов, – никаких секретов нет. Есть тренер, есть боец, есть спортивная карьера – все остальное не в счет.



FIGHTBOOK SERGEY ZAVASHNIKOV

Москва. Лужники. В атаке Марсель «Моряк» Аджиниязов (Омск). Бой за титул Чемпиона Мира WBL MUAY THAI среди профессионалов.

Удары и толчки ногами

«Ножной бокс» – называли французы тайский бокс из-за обилия ударов ногами на заре прошлого века, и эта картина боя адептов муай тай сохранялась практически до конца 10-х гг. нашего века во всем мире.

По удельному весу ударов, применяемых в поединке по тайскому боксу, удары ногами занимают первое место.

Неоспоримое достоинство этих ударов заключается в том, что с помощью них тайбоксер может атаковать с дальней дистанции, находясь вне зоны нанесения ударов кулаком, локтем или коленом, а также в большой мощи этих ударов благодаря большой массе ноги.

Прямые удары и толчки ногами (типы)

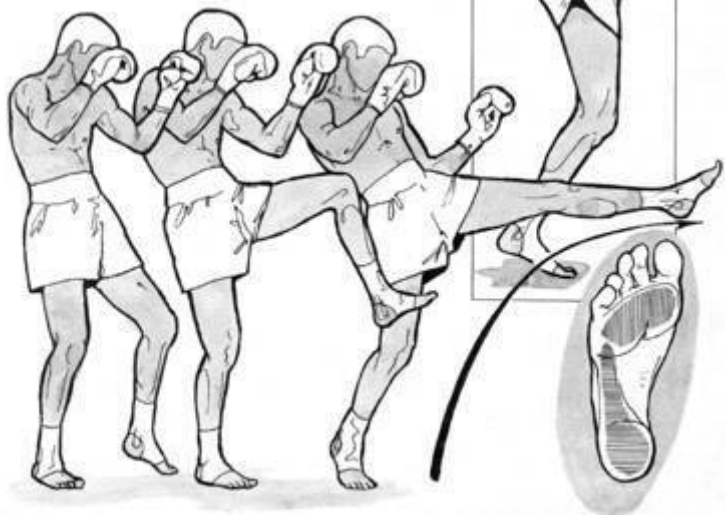
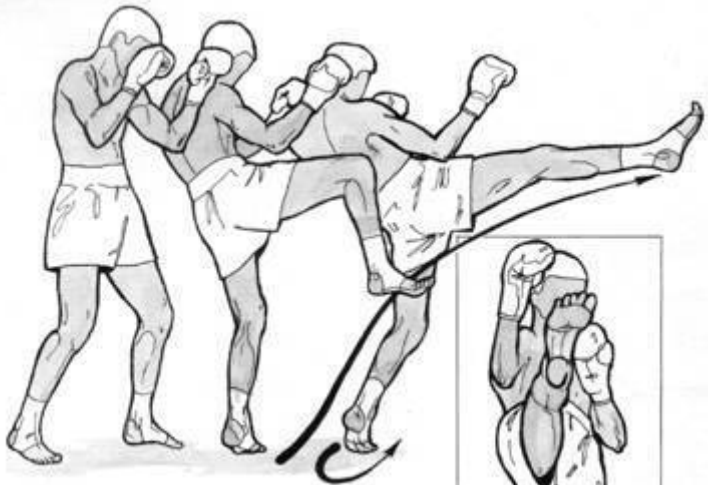
Прямые удары ногами применяются в атакующей или встречной контратакующей форме боя на дальней дистанции в голову.

Эти удары часто достигают цели вследствие того, что защиты с помощью рук, которые удобнее всего применить от ударов в голову, оказываются низкоэффективными.

При выполнении прямого удара правой ногой вес [Смотреть плей-лист на YouTube.com →](#)

смещается на левую ногу с одновременным движением вперед-вверх правой ноги, согнутой в коленном суставе, и

выведением вперед правого плеча. Как только правое бедро оказывается направленным вперед, правая нога разгибается в коленном суставе, посылая стопу вверх-вперед к цели. Увеличению силы удара способствует движение тазом вперед.



Прямой удар ногой. Рис. из книги С. Заяшникова «Тайский бокс» (1-е изд., 1994 г.)

Удар наносится основанием пальцев стопы, при этом стопа вытянута, а пальцы оттянуты на себя. В момент касания цели стопа максимально напряжена, все суставы ноги блокируются. В конце ударного движения туловище повернуто правой стороной к сопернику, правое плечо выведено вперед. Ладонь или локоть левой руки прикрывает голову от встречного удара.

Прямой удар левой ногой [Смотреть плей-лист на YouTube.com →](#)

выполняется двумя способами: когда ударная нога начинает движение после предварительной постановки назад (из правосторонней стойки) или без смены боевой стойки.

В первом варианте исполнения удара делается предварительный шаг правой ногой вперед, либо смена боевой стойки производится за счет перескока. Техника выполнения удара та же, что и при ударе правой ногой.

При выполнении второго варианта перед нанесением удара вес тела смещается на правую ногу. Затем левое бедро поднимается вверх с одновременным разгибанием ноги в коленном суставе, и стопа движется вверх-вперед к цели. В конце ударного движения нога выпрямлена, туловище по-

вернуто левой стороной к сопернику, левое плечо выведено вперед, ладонь правой руки прикрывает голову от возможного удара.

Защита от прямого удара ногой:

шаг в сторону (обычно с одновременным зацепом или подхватом ноги рукой);

отход назад (обычно с одновременным отбивом и последующим подхватом атакующей ноги);

отклон назад.



2004-11-30. Москва. «RAMTL в Капитализме». Юрий

Бессмертный (Минск) vs Марат Гереев (Махачкала).

В зависимости от тактических задач и обстановки боя прямой удар применяется как атакующей, встречный или защитный. В качестве ответного удара применяется редко.

Атакующий прямой удар ногой применяется как самостоятельный удар или в серии (финтирующий или заключающий серию).

Встречный удар – как опережающий атаку противника, атакующего руками или, особенно, круговыми ударами ногами, или лоу-киком.

Защитный – как удар-подставка стопы или ребра стопы в бедро (или голень) противника, атакующего круговым ударом ногой или лоу-киком.

Основные ошибки при исполнении прямых ударов ногами:

- удар наносится без разворота таза;

- нет разворота на опорной ноге;

- туловище при ударе остается в вертикальном положении.

Удары-толчки сверху (экс-кик)

Удар ногой сверху можно классифицировать и как толчок. Этот удар является неожиданным, и тайбоксеры обычно теряются при выполнении защитных действий, единственными из которых являются защиты перемещением.



1995-09-30. Новосибирск. Ресторан «Центральный». Турнир РЛМТ. С. Митяев (Колывань, Новосибирская область, Чемпион Мира IFMA-94) vs С. Месиков (Нальчик). Рефери С. Стафеев.

Удар-толчок сверху правой ногой может выполняться как после выноса ноги вверх справа, так и слева. Из боевой стойки вес тела переносится на стоящую впереди левую ногу. Правая нога, немного согнутая в коленном суставе, выносится вверх немного справа или слева от центральной оси.

Достигнув максимально высокого положения бедра, нога, разгибаясь в коленном суставе, опускается вниз. Таким об-

разом, одновременно производится ударное движение сверху вниз с толчком вперед. Удар наносится пяткой или стопой в голову, ключицу или верхнюю часть груди. [Смотреть плей-лист на YouTube.com →](#)

Удар-толчок левой ногой сверху выполняется после переноса тела на правую ногу. Далее техника выполнения удара идентична удару правой ногой.

Толчки (типы)

Толчки ногами являются очень эффективным средством во встречных контратаках при ударах соперника ногами и кулаками.

[Смотреть плей-лист на YouTube.com →](#)

[Смотреть плей-лист на YouTube.com →](#)



1994-02-05. Новосибирск. Ресторан «Центральный». Турнир РЛМТ. Артур Керар (Томск) vs Павел Бадин (Курган). Рефери В. Школьник.

При выполнении толчка вперед правой ногой (тип) вес смещается на левую ногу, правое бедро выносится вперед. Одновременно с движением бедра правая стопа движется вперед по прямой траектории по направлению к цели. Нога, разгибаясь в коленном суставе, производит толкающее движение вперед.

Увеличению силы толчка способствует движение тазом

вперед. Толчок наносится основанием пальцев стопы либо подошвой в нижнюю или верхнюю часть туловища или бедра. В конце толчка туловище повернуто правой стороной к сопернику, правое плечо выведено вперед. Ладонь или локоть левой руки прикрывает голову от встречного удара.

Толчок вперед левой ногой (тип) наиболее быстрый, так как производится ногой, стоящей ближе к сопернику. Он применяется либо после смены ног (шага, перескока), подскока или с места из боевой стойки. Из боевой стойки вес тела переносится на правую ногу. Левое бедро выносится вверх, а стопа движется вперед к цели, описывая в начале движения небольшую дугу.

Увеличению силы толчка способствует движение тазом вперед. В конце толчка туловище повернуто левой стороной к сопернику, левое плечо выведено вперед. Правая ладонь прикрывает голову от встречного удара.



2004-09-07. Москва. «RAMTL в Капитализме». Дмитрий «Байлунг» Сачук (Омск) vs Артур «Дон Артур» Гасанов (Ростов-на-Дону).

Толчок ногой в сторону применяют в тех случаях, когда соперник оказался сбоку. [Смотреть плей-лист на YouTube.com →](#)

Из фронтальной позиции вес тела переносится на левую ногу, правое бедро поднимается вверх. Одновременно правая стопа начинает движение в правую сторону по прямой траектории, описав дугу в самом ее начале. Затем нога выпрямляется в коленном суставе, производя толчок.

Идентично выполняется толчок влево.

Толчок ногой назад применяется тогда, когда соперник оказался сзади. [Смотреть плей-лист на YouTube.com →](#)

Из боевой стойки вес тела переносится на левую ногу, правая нога, поднимаясь, сгибается в коленном и тазобедренном суставах. Затем стопа, описывая дугу в начале траектории, по прямой движется к цели. Нога, разгибаясь в коленном суставе, производит толчок. В конце толчка правая сторона туловища развернута в пол-оборота к сопернику, стопа параллельна полу.

Техника выполнения толчка левой ногой та же.

Боковые удары ногами (раунд-кики)

Боковой удар ногой чаще всего используется в поединках по тайскому боксу. Благодаря большому радиусу вращения (расстоянию от оси вращения до части тела, которой наносится удар) и большой массе ноги этот удар является самым мощным в тайском боксе. Боковые удары наносятся в туловище, голову и ногу.



2005-0

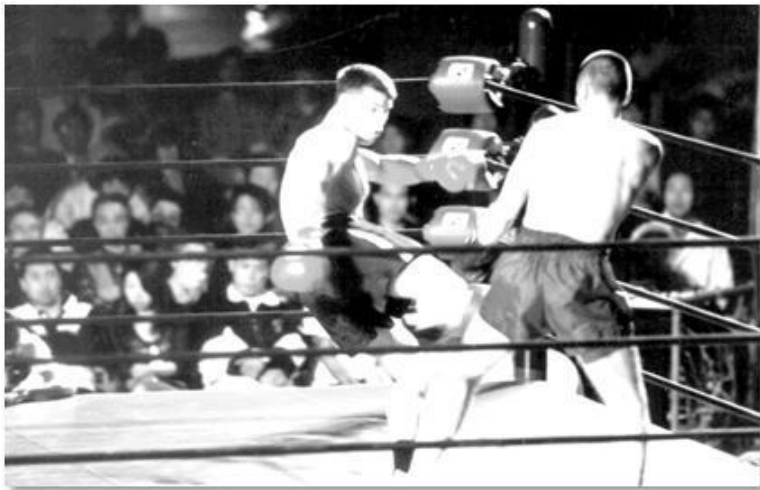
Москва. «РАМТЛ в Капитализме». Тхара Абатаев (Махачкала) vs Марсель «Моряк» Аджиниязов (Омск). ПЗС.



2005-01-18. Москва. «RAMTL в Капитализме». Андрей Коцур (Минск) vs Шахбулат Шамхалаев (Махачкала).

Боковые удары ногами по ногам (лоу-кики)

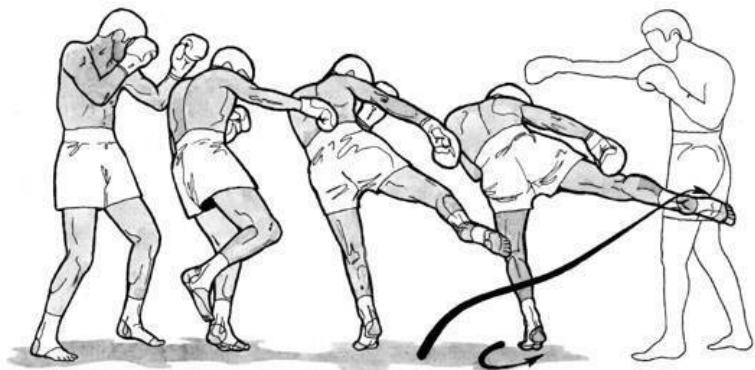
Лоу-кик правой ногой



2001 г. Япония. SWA boxing. Г. Дрозд (Москва) наносит лоу-кик

Этот очень опасный удар, наносимый в бедро или в место чуть выше коленного сустава, может сделать противника неспособным стоять на ногах, парализуя их.

Многие бойцы из других единоборств боятся, прежде всего, этих ударов наравне с ударами коленями и локтями, делая свои первые шаги в тайском боксе. [Смотреть плей-лист на YouTube.com →](#)



Лоу-кик. Рис. из книги С. Заяшникова «Тайский бокс» (1-е изд., 1994)

Лоу-кик правой ногой выполняется после предварительного разворота левой ступни влево (с шагом или без него) и переноса веса тела на немного согнутую левую ногу.

Удар наносится нижней частью голени по ноге соперника.

Исполнение. Левая ступня делает разворот влево, вес тела переносится на немного согнутую левую ногу. Затем следует резкий поворот таза и правого плеча влево, за которым следует вынос правого бедра по дуге.

Как только правая сторона корпуса приближается к центральной линии, нога разгибается в колене и следует по дуге к цели.

Удар наносится голенью по внутренней и внешней части бедра противника, а также по икроножной мышце или ахиллесову сухожилию.

Удар может наноситься как правой, так и левой ногой из основной позиции, так же с шагом вперед, либо при смене позиции шагом назад или перескоком.

Важное примечание. Боксер выполняет движение туловищем, правым плечом и страховку левой рукой аналогично уклону влево. Правую руку свободно отбрасывает вправо (противоположно направлению удара). Таким образом при выполнении удара уклоняясь влево, защищается от встречных ударов, а сгибая левую ногу, придает удару дополнительную силу.

В зависимости от тактических задач и обстановки боя, лоу-кик можно применять как атакующий, встречный и ответный удар. Атакующий удар применяется как одиночный или удар в серии.

Встречный удар применяется при атаке противника руками (особенно прямыми ударами) или при подготовке противника к атаке рукой или ногой, при которой он переносит вес тела на ногу, по которой и наносится встречный удар.

Ответный удар применяется как контрудар после защиты от атакующего удара противника.

Основные ошибки при исполнении лоу-киков:

нет разворота на носке опорной ноги;
удар выполняется без уклона, из-за чего теряется основная сила удара, и нет защиты от встречных ударов противника руками;
нет страховки левой или правой рукой;
не сгибается опорная нога, из-за чего теряется сила удара;
отклон корпуса назад, при этом удар чаще всего приходится вземом ступни – что неэффективно и травмоопасно;
вообще, взем ступни не должен касаться цели, носок бьющей ноги не обязательно должен быть специально сильно оттянут, (далее о носке в разделе «Защита от лоу»), а дистанция должна быть такой, чтобы уверенно доставать до цели голенью.

Защита от лоу-киков:

подставка голени («щит»);

шаг назад левой ногой;

отскок назад;

останавливающий прямой удар правой или левой ногой в бедро или таз.

С легкой руки ЗТР З. Зайналбекова в Дагестане тайбоксеры образно называют подставку голенью «щит» и часто на соревнованиях можно слышать их подсказку земляку в ринге: «Ставь щит!».

Защита подставкой голени

Техника выполнения защиты голенью левой ноги под удар противника правой ногой. При выполнении защиты боксеру необходимо подставлять под удар верхнюю часть голени (в области коленного сустава).



2004-10-12. Москва. «RAMTL в Капитализме». _____
(Бангкок, Таиланд) vs Екатерина «Мадонна» Цепелева (Че-

лябинск, Россия).

В основной позиции левую ногу боксер поднимает быстрым движением вверх-влево, разворачивая ее носок максимально влево. Голень перпендикулярна плоскости пола, носок оттянут вниз. Левая нога при выполнении защиты должна быть напряжена, руки страхуют голову от ударов руками.

Кстати, есть у некоторых тренеров прямо противоположное мнение, что носок, наоборот, должен быть максимально «натянут» вверх.

Аналогично выполняется подставка голени правой ноги.

Основные ошибки при выполнении защиты подставкой:

Левая нога при выполнении согнута в коленном суставе под острым углом или не напряжена, или поднимается слишком высоко. Данная ошибка приводит к тому, что удар противника «пробивает» защиту и приходится по внутренней части бедра, икроножной мышце или по коленному суставу правой ноги.

Отсутствует страховка руками.

Левая нога не развернута носком и поднимается вверх, а не влево-вверх. Эта ошибка приводит к тому, что удар приходится по икроножной мышце левой ноги и может ее травмировать.

После защиты подставкой возможна контратака боковым ударом ногой, лоу-кик или удары руками, комбинация «раз-

два» из прямых ударов в голову.

Лоу-кик левой ногой

Аналогично выполняется удар левой ногой, когда она находится позади. [Смотреть плей-лист на YouTube.com →](#)

При этом удар боксер может наносить по правой ноге противника независимо от того, в какой позиции он стоит (правосторонней или левосторонней).

Боковые удары ногами по корпусу (мидл-кики)

При выполнении бокового удара правой ногой (правый мидл-кики) по корпусу вес тела смещается на левую ногу. [Смотреть плей-лист на YouTube.com →](#)

Затем сначала правое плечо, а потом таз выводятся вперед, совершая круговое движение вправо вокруг вертикальной оси, проходящей через левую ногу.

При этом создается опережающее движение плечевого пояса по отношению к тазу, а таза – по отношению к бедру, которое приводит в действие механизм растягивания мышц туловища и передней части таза и бедра.

Одновременно правая нога отрывается от пола, левая приподнимается на носок, а правое бедро начинает вращательное движение по дуге справа налево. Во время движения к цели нога разгибается в коленном суставе. Удар наносится

нижней частью голени. В конце ударного движения туловище повернуто правой стороной к сопернику, правое плечо выведено вперед. Левая нога полностью выпрямлена, приподнята на носке и слегка развернута влево. Ладонь левой руки прикрывает голову от встречного удара.

При выполнении бокового удара левой ногой (левый мидл-кики) по корпусу. [Смотреть плей-лист на YouTube.com →](#)



Боковой удар левой ногой по корпусу (левый мидл-кик).
2004-11-16. Москва. «RAMTL в Капитализме». Вирочай

Сукхачен (Бангкок, Таиланд) vs Марсель «Моряк» Аджини-язов (Омск, Россия). ПЗС

Важное дополнение. Почти на всех, иллюстрирующих удар фотографиях, левая нога согнута.

Но, чтобы не было заблуждений, левая нога должна быть жестко выпрямлена в колене. Более того, идет максимально мощное и быстрое движение – подъем вверх на носке за счет икроножной мышцы, и это движение не должно «гаситься» в согнутом и «вяленьком» колене опорной ноги.

Часто тренеры образно говорят новичку при обучении боковым ударам ногами: «При ударе выше пояса – "вставай на носке", при ударе ниже пояса – присаживайся».

Защита от мидл-киков



2004-11-30. Москва. «RAMTL в Капитализме». Юрий Бессмертный (Минск) vs Марат Гереев (Махачкала).



2004-09-21. Москва. «RAMTL в Капитализме». Антон «Баргузин» Бабушкин (Иркутск) vs Рустам «Волк» Джаватханов (Грозный-Ростов-на-Дону).

Боковые удары ногами по голове (хай-кики)

При выполнении бокового удара правой ногой в голову (правый хай-кик) голень совершает большую амплитуду движения, удар наносится стопой или нижней частью голени в голову или шею соперника. Удар наносится голенью или вземом стопы. [Смотреть плей-лист на YouTube.com →](#)

Исполнение. Вес тела переносится на левую ногу, таз и правое плечо резко разворачиваются влево, разворот при

этом осуществляется на носке выпрямленной опорной ноги. Затем выносится правое бедро по дуге и в момент, когда правая сторона корпуса приближается к центральной линии, следует резкое разгибание ноги в коленном суставе, и ступня посылается по дуге к цели в голову противника.

При выполнении удара правая нога не должна сгибаться в тазобедренном суставе, то есть таз разворачивается вместе с бедром, составляя с ним единое целое. Левый локоть или ладонь при ударе защищают голову, правое плечо повернуть внутрь, а правая рука отведена вдоль корпуса за спину.



2004-11-02. Москва. «RAMTL в Капитализме». Дмитрий «Шериф» Абдуллин (Минск) vs Осман «Шрек» Магомедов (Махачкала). ПЗС.

Примечание. Разновидность бокового удара ногой – диагональный удар. Удар наносится по дуге под углом примерно 45 градусов по отношению к полу. Удар наносится в подмышку или голову.

При выполнении бокового удара левой ногой (левый хай-кик) в голову: [Смотреть плей-лист на YouTube.com →](#)

Основные ошибки при исполнении боковых ударов нога-

ми:

нет разворота на носке;

носок бьющей ноги не оттянут;

не осуществляется страховка руками;

таз «отстает» от бедра, то есть не разворачивается слитно

с ним.

В зависимости от тактических задач и обстановки боя боковые удары ногами могут применяться как атакующие, встречные или ответные.

Атакующие боковые удары применяются как самостоятельные удары или в серии. Например, часто применяются в серии с прямыми ударами руками.

Встречные боковые удары ногами применяются против атакующего противника.

Ответные боковые удары ногами наносятся сразу после защиты от удара противника. Как правило, на удар противника тайбоксеры обязательно «отвечают» ударом.

Боковой удар правой ногой может наноситься после шага левой ногой влево или вперед-влево. Аналогично, боковой удар левой ногой может наноситься после шага правой ногой вправо или вперед-вправо.

Эти движения в основном применяются против атакующего противника. Смещаясь вправо или влево, боксер уходит с линии атаки противника и наносит встречный боковой удар ногой.

Защиты от боковых ударов ногами:

подставка голени;

подставка плеча, предплечья и перчатки при ударах в голову;

подставка локтя при ударах в туловище;

отклон назад;

отскок назад;

захват ноги рукой;

остановки толчком ноги;

шаг назад с отводом ноги. От удара правой ногой делается шаг задней ногой назад, и правая рука отводит ногу слева направо.

Защита подставкой голени

Боксер поднимает согнутую в колене ногу так, что она оказывается на пути движения ноги противника. Голень поднимается на высоту удара и блокирует его. Ступня опущена вниз, а одноименный локоть плотно помещается с внутренней стороны колена. Локоть и голень создают «защитную стену», прикрывая всю правую или левую сторону корпуса.

Основные ошибки при выполнении защиты подставкой голени:

отсутствует страховка руками;

левая нога не развернута носком и поднимается вверх, а не влево-вверх.



Москва. «RAMTL в Капитализме». Вирачай Сукечен (Бангкок, Таиланд) vs Марсель «Моряк» Аджиниязов (Омск, Россия). ПЗС.

После защиты возможна контратака круговым ударом

правой ногой, лоу-кик или удары руками, например, комбинация «раз-два» из прямых ударов в голову.



2004-10-26. Москва. «RAMTL в Капитализме». Сергей Шиш (Минск) vs Эльбрус Джумаков (Ростов-на-Дону).

Защита от хай-киков подставкой плеча, предплечья и тыльной стороны перчатки

Техника выполнения защиты от бокового удара правой ногой. В положении боевой стойки боксер поднимает левое плечо, прикрывая им подбородок. Ладонную сторону левой

перчатки он прижимает к голове сбоку. Таким образом, боксер защищает голову сбоку тыльной стороной перчатки, локтем и предплечьем.

Уточнение. Часто судьями в любительских поединках защита прижатыми к корпусу руками (плечом, предплечьем) не считается защитой, а удар противника считается нанесенным. Конечно, есть более уязвимые области на туловище, но одного-двух хороших ударов может оказаться достаточным, чтобы защищающийся уже не смог более подставлять «отбитые» предплечья или наносить удары «отсушенными» руками.



Защита от бокового удара левой ногой (хай-кика).

2004-10-26. Москва. «RAMTL в Капитализме». Сергей Шиш (Минск) vs Эльбрус Джумаков (Ростов-на-Дону).

Защита захватом ноги

Против удара правой ногой боксер делает шаг вперед-вправо, тем самым смягчая прием удара в туловище, и захватывает левой рукой ногу противника либо снаружи, принимая удар в туловище, либо изнутри, принимая удар предплечьем.



2004-10-12. Москва. «РАМТЛ в Капитализме». Прапхай Бутси (THA) vs Артур Шамхалов (RUS)
Защита от хай-кика отклонением назад («лин-бэк»)

Техника выполнения данной защиты очень проста: боксер должен быстрым прогибом в пояснице отклониться назад, часто при этом делается шаг назад на правую (стоящую сзади) ногу. Левая рука опускается вниз вдоль туловища, а правый кулак прижимается к подбородку. Голова опущена на грудь, левое плечо чуть приподнято.

Диагональные удары ног

Диагональный удар ногой по технике выполнения схож с боковым ударом ногой с той лишь разницей, что бьющая нога описывает траекторию по дуге под углом примерно 45 градусов по отношению к полу. Удар наносится в подмышку или голову соперника. Обычно этот удар применяется как встречный контратакующий удар на удары соперника кулаком.

Удары ногой с разворота

Благодаря большой амплитуде движения ноги и ее большой массе этот удар является очень мощным, однако из-за сложности в исполнении удар ногой с разворотом применяется очень редко в поединках по тайскому боксу. [Смотреть плей-лист на YouTube.com →](#)

Перед ударом с разворотом правой ногой левая нога делает шаг вправо-вперед, при этом стопа разворачивается вправо. Затем выполняется мощное вращательное движение туловища вправо с переносом веса тела с правой ноги на левую, при этом создается опережающее движение плечевого пояса относительно таза, и таза – относительно бедра, которое приводит в действие механизм растягивания мышц спины и задней части бедра.

Вертикальная ось вращения проходит через левую ногу и левое плечо. Затем правая нога отрывается от пола и начинает вращательное движение по прямой (если в корпус, как на фото вверху) или по дуге (если в голову, как на фото внизу) к цели.

Удар наносится пяткой в туловище, голову или шею соперника (редко в ногу).

В конце ударного движения туловище повернуто правой стороной к сопернику, правое плечо выведено вперед. Ладонь или локоть левой руки прикрывает голову от встречного удара.

Так как удар с разворотом левой ногой слишком заметен из-за предварительного длинного шага правой ногой, его очень редко применяют в бою как одиночный в атакующей форме.

Чаще его используют при промахе после бокового удара правой ногой или в тех ситуациях, когда правая нога оказывается спереди.

Техника выполнения удара с разворотом левой ногой та же, что и при ударе правой. Различие составляет лишь более длинный шаг перед ударом (правой ногой вперед-влево). Движения производятся в другую сторону.

Удары ногой в прыжке



2004. Москва. «RAMTL в Капитализме». Слева направо:
Г. Добриогло (Сочи), А. Малыгин (Омск)

Удары кулаками

Ноги – это «тяжелая артиллерия», которая открывает дорогу «пехоте» – рукам, и очень часто мы видим эту классическую схему на ринге: первыми используют удары ногами

на дистанции и «добавляют» ударами рук.



FIGHTBOOK SERGEY ZAVASHNIKOV

Но ошибочно считать, что удары руками в тайском боксе выполняют вспомогательную роль.

Огромное количество боев заканчивается раньше, чем прозвучит финальный гонг, благодаря ударам кулаками, даже в Таиланде, где боксеры очень сильны в технике ударов ногами, коленями и локтями.



2005-01-11. Москва. «RAMTL в Капитализме». Денис Гончаренко (Осиповичи, BLR) vs Тхара Абатаев (Махачкала, RUS). ПЗС.

Удары руками не являются такими мощными, как удары ногами или коленями, но они более точные и легче достигают очень уязвимое место – нижнюю челюсть.

Прямые удары кулаками (джебы, кроссы)

Прямой удар левым кулаком (джеб) в голову

Этот удар используется для определения расстояния до цели, для проверки устойчивости противника, его координации, умения защищаться и держать удары. [Смотреть плейлист на YouTube.com →](#)

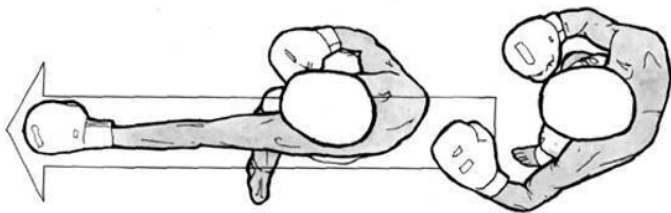
Джеб раздражает, потрясает противника и мешает ему сосредоточиться. С этого удара начинается много атак.



2005-01-11. Москва. «RAMTL в Капитализме». Юрий

Жуковский (Минск) vs Заур «Самурай» Абдусаламов (Махачкала). ПЗС.

Исполнение. Вес тела переносится на переднюю ногу, левое плечо поворачивается вправо до центральной линии корпуса, а затем резко выпрямляется рука по прямой линии.



Джеб. Вид сверху. Рис. из книги С. Заяшникова «Тайский бокс» (1-е изд., 1994)

В момент соприкосновения с целью кулак делает рывок, который получает резким поворотом кулака дна четверть оборота по часовой стрелке так, чтобы ладонь была обращена к низу.

При ударе вся сила направлена от корпуса, и при возвращении руки в исходное положение она идет расслабленной, без траты энергии. В положении, когда рука вытянута вперед, левое плечо должно прикрывать подбородок слева, а правый кулак – подбородок справа или спереди.

Джеб можно сочетать с шагом вперед левой или правой

ногой, с шагом назад правой ногой (шаг назад левой используется редко).

Примечание. Кулак бьющей руки при ударе может быть направлен большим пальцем кверху, что может несколько удлинить удар, но тогда будет затруднено защитное движение плечевого сустава, которым боксер прикрывает подбородок от ударов справа.

Варианты прямого удара левым кулаком в голову:

Легкий повторный джеб в голову

Такого рода удары наносятся быстро, легко. Один за другим выполняют несколько ударов подряд и соединяют их с шагом вперед.

Особенность этого удара в его легкости. При его выполнении нет необходимости делать вращательное движение туловищем – удар наносят, быстро разгибая руку в локтевом и плечевом суставах. Тактическое назначение – дезориентировать, запутать противника, раскрыть его.

Джеб сверху в голову

От основного он отличается тем, что кулак бьющей руки направлен несколько сверху вниз (пальцы обращены вниз) и локоть во время движения немного отведен влево и вверх, преграждая путь встречному удару правой руки или отбивая

его, если он сделан.

Удар этот очень силен и служит как для атаки, так и для встречного опережения.

Джеб снизу в голову

Этот удар быстр и силен. От него трудно защититься, так как он неожидан и необычен по направлению.

Его наносят не из боевой позиции, а из исходного положения, которое возникает после уклона влево, отбива влево, поворотов туловище влево. Из боевой позиции прямые удары снизу в голову можно наносить, если противник высок и выпрямлен.

Исполнение. Из исходного положения, например, после уклона влево, в результате которого левая рука отходит несколько назад и оказывается ниже головы противника, боксер резко посылает кулак в цель. Одновременно боксер сильно разворачивает туловище слева направо. Локоть левой руки опущен вниз, большой палец повернут кверху. В остальном техника удара и страховки не отличается от основной. Удар преимущественно как встречный на удар противника выполняется на месте, без шага вперед.

Джеб в голову с перемещением назад

Этот удар применяют как встречный против активно атакующего противника. Боксер перемещает вес тела на правую ногу, кулак выбрасывает прямолинейно на противника, ту-

ловище резко вращает слева направо, в левом тазобедренном суставе. В остальном от основной техники отличий нет.

Если противник атакует очень энергично, двигаясь вперед, удар можно соединить с шагом назад и сайд-степом, во время которого боксер и наносит встречный удар.

Короткие прямые удары левым кулаком в голову

В ряде случаев боксеры оказываются на близком расстоянии друг от друга.

Боксер может намеренно искать случая сблизиться с противником, а может и неожиданно, в результате действия противника, оказаться вблизи него.

В этих случаях боксер, нанося прямые удары, или не успевает полностью распрямить руку, или намеренно не распрямляет ее. В момент соприкосновения кулака с целью боксер резко фиксирует (напрягает) мышцы кисти, предплечья и плеча и на мгновение оставляет напряженную руку в положении, в каком она находилась при соприкосновении с целью. Так возникают так называемые короткие прямые удары.

За исключением описанного выше различия, техника этих ударов не отличается от техники длинных ударов: та же координация движений рук, ног и туловища, те же приемы страховки.



1993-09-02. Новосибирск. Ресторан «Центральный».
Александр Соколов (Курган) vs Сергей Аллес (Кемерово).

Поэтому мы только перечислим короткие прямые удары
левой рукой в голову:

короткий прямой в голову (аналогичный основному);

короткий прямой сверху в голову;

короткий прямой снизу в голову.

Все эти удары можно наносить с шагом вперед, на месте и
с шагом назад. Относительно короткого прямого снизу в го-
лову, представляющего собой промежуточную форму между

прямым ударом и ударом снизу, можно еще указать, что исходным положением для него может служить и боевая позиция, а не только положения, связанные с поворотом и уклоном влево.

Основные ошибки при исполнении прямого удара в голову:

Наклон головы набок (вправо или влево), одергивание ее назад или поворот.

Вынос локтей рук или локтя левой руки в сторону, открывающая туловище и искажая движение удара (прямолинейность движения).

Пускание руки после возвращения ее в исходное положение.

Отвод правого локтя в сторону, не страхуя ладонью лицо.

Удар выполняется только движением руки, без вращения туловища.

Прямой удар левым кулаком в туловище

Удары левой в туловище позволяют боксеру набирать очки, сбивать дыхание противнику, уходить от атакующих ударов в голову, готовить ответную контратаку правой рукой. Особых вариантов этот удар не имеет. [Смотреть плей-лист на YouTube.com →](#)

Исполнение. Прямой удар левой рукой в туловище (основ-ной) производится из основной позиции на месте и с шагом вперед. Основа движения – уклон туловища вправо-вперед. Вес тела боксер передает на левую ногу, руку прямолинейно направляет к цели. Кулак повернут пальцами вниз. Правой рукой боксер страхует голову от встречного удара.

Применяют этот удар для атаки (с шагом вперед) и в качестве встречного против атакующего противника. В послед-нем случае удар производится на месте.



2001. Екатеринбург. RAMTL FIGHT. Контратака лоу-ки-

ком М.Степанов (Чайковский, Перм.обл.).

В ближнем бою прямые удары левой в туловище укорачивают и наносят без уклона, они принимают форму короткого прямого удара.

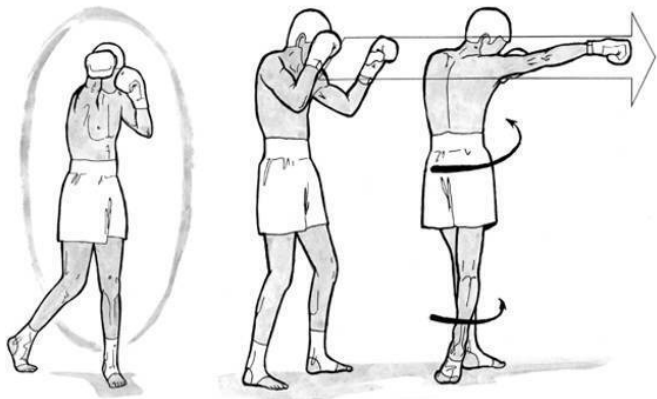
Короткий прямой удар в туловище особенно действенен в сочетании с шагом правой ногой вправо-вперед.

Прямой удар правым кулаком в голову (кросс)

Этот удар используется главным образом как контрудар, и с него никогда не начинают атаку, так как при повороте корпуса влево на туловище раскрывается много уязвимых мест, которые сложно закрыть. [Смотреть плей-лист на YouTube.com →](#)

В атаке он используется в тех случаях, когда противник раскрыт.

Исполнение. Из боевой стойки вес тела перемещается на левую ногу, при этом левая сторона тела образует прямую линию. Затем правое бедро и плечо разворачиваются в направлении удара, и правая рука резко выпрямляется. Кулак движется по прямой линии на уровне плеча, а в момент соприкосновения перчатки с целью производится резкий поворот кулака против часовой стрелки на четверть оборота, так, чтобы в момент удара ладонь была обращена вниз.



Кросс. Рис. из книги С. Заяшникова «Тайский бокс» (1-е изд., 1994)

В конечной фазе удара правое плечо прикрывает подбородок справа, а левый кулак – слева и спереди. Рука возвращается так же, как и при ударе передним кулаком.

Прямой удар правым кулаком в туловище служит для ослабления противника, сбивания дыхания и для того, чтобы заставить его опустить руки.

При этом ударе сила получается за счет резкого поворота корпуса влево вокруг левой ноги и одновременного броска туловища на левую ногу за счет сгибания правого колена. Правая рука начинает распрямляться, когда правое пле-

что приближается к положению над левой ступней. Корпус все время следует за рукой. Рука распрямляется по прямой линии от плеча к цели.

В зависимости от тактических задач и обстановки боя прямой удар правым кулаком в голову можно применять как атакующий, встречный и ответный.

Атакующий удар противнику легко заметить, поэтому сразу атаковать правой можно лишь очень слабого и утомленного противника.

Обычно атакующий удар подготавливают ложными или действительными ударами левой руки.

Встречный прямой удар правым кулаком в голову применяют против ударов как левой, так и правой руки противника.

В первом случае шаг (полувыпад) делают влево-вперед, чтобы раскрыть противника.

Во втором – делают небольшой уклон влево, которым избегают удара, а руку направляют прямолинейно в голову противника, для чего нужно прицеливаться в его левое плечо, противник неизбежно сместится влево, и удар попадет точно в голову.

Ответный прямой удар правым кулаком делают после защиты уклоном вправо, отбивов вправо, бокового шага влево.

Во всех случаях левой рукой боксер страхует голову (открытой перчаткой).

Варианты прямого удара правым кулаком в голову

Прямой удар правым кулаком в голову сверху

Во время движения удара боксер поднимает локоть бьющей руки в сторону вверх, отчего кулак движется как бы по спирали. В результате левая рука противника, если она наносит удар, будет отбита предплечьем и плечом бьющей руки.

Этот же удар, если локоть поднят выше, может принять форму перекрестного удара. Здесь удар становится как бы промежуточным между прямым и боковым ударами. Для того чтобы прямой удар правой сверху был сильнее, следует перед ударом подняться на носки.

Прямой удар правым кулаком в голову снизу

Короткие прямые удары правым кулаком в голову



В 2005-01-18. Москва. «РАМТЛ в Капитализме». Виктор Березовский (Минск) vs Тагир Магомедов (Махачкала).

В моменты, когда боксеры сближаются, прямые удары правым кулаком принимают форму коротких ударов (так же, как прямые удары левой). Они так же соответствуют основной технике, ударам сверху и снизу. Короткие прямые удары правым кулаком очень сильны и оказывают очень сильное

действие на противника.



1994-02-05. Новосибирск. Ресторан «Центральный». Турнир РЛМТ. Дмитрий Пясецкий (Минск) vs Александр Соколов (Курган).

Короткие удары снизу можно выполнять не только из уклона, но и из боевой позиции.

Прямой удар правым кулаком в туловище

Прямой правым кулаком в туловище следует делать так же, то есть с вращением туловища в правом тазобедренном суставе под шаг левой ногой. Этот удар имеет 3 варианта с уклоном влево, без уклона и скачковый прямой удар. [Смотреть плей-лист на YouTube.com →](#)

1. Когда удар выполняют с уклоном влево, полувыпад делают небольшой, а уклоном обеспечивают безопасность головы, которую, кроме того, страхуют от встречного удара правым плечом и левой перчаткой.

2. Прямой правым кулаком в туловище без уклона очень сильный удар. Его наносят в область сердца. Чтобы попасть в цель ударом, выпад делают глубже и вперед-влево. Голову страхуют левой перчаткой.

3. Скачковый прямой удар правым кулаком наносится с дальней дистанции. Для того чтобы сблизиться с противни-

ком, боксер перед ударом делает скользящий скачок вперед на правой ноге, подобный скачку толкателя ядра: перенеся вес тела на правую ногу и несколько отклонившись назад, боксер подскакивает на правой ноге и приземляется на правую же ногу.

Скачок не должен быть направлен вверх, его нужно сделать настильным, скользящим.

После скачка следует удар правым кулаком под шаг левой. Скачок придает удару большую стремительную силу.

Короткие прямые удары правым кулаком в туловище

Короткие прямые удары правым кулаком в туловище наносят в ближнем бою. Они очень действенны, и их можно выполнять с перемещением и на левую, и на правую ногу. Короткие прямые удары в туловище выполняют с опущенным локтем, кулак повернут большим пальцем вверх.

Защита от прямых ударов кулаком

Известные в технике бокса защиты распределяются на 3 группы:

- защиты движением рук;
- защиты движением ног;
- защиты движением туловища.

Непосредственная цель защиты – прервать действие ударов противника:

преградив путь удару;

отведя кулак противника от цели;

заставив противника промахнуться.

Защита движением рук

Подставки

Ладонь перчатки, помещенной перед подбородком боксера, преграждает путь удару противника и останавливает этот удар.

Применяется против прямых ударов, но может быть использована и против ударов снизу.

Подставка ладонной части открытой правой перчатки.

Боксеры, владеющие этой защитой, применяют ее и против ударов сбоку левой рукой, для чего поднимают кверху локоть правой руки, опуская кисть пальцами вниз.

В тот момент, когда кулак противника соприкасается с перчаткой, боксер напрягает мышцы руки, выполняющей защиту, и кисти руки с открытой ладонью, на которую он принимает удар, делает небольшое поступательное движение навстречу удару.

В зависимости от обстановки и удобства боксер переносит вес тела или на левую ногу (тогда защита должна быть

особенно жесткой) или на правую ногу, смягчая удар уступающим движением.

С защитой подставкой правой ладони можно соединить любой встречный удар (прямой, сверху, снизу) левой рукой.

Подставка левой ладони как самостоятельная защита употребляется редко, но служит страховкой боксеру, атакующему правой рукой, то есть ее соединяют со всеми ударами правой.

Подставка левого плеча (плечевого сустава). Закрывая подбородок приподнятым плечом, боксер делает поворот туловищем вправо, принимая удар на плечевой сустав. Поднятое левое плечо служит страховкой при собственных атаках левой рукой. Эту защиту соединяют с любыми ответными ударами правой рукой.

Подставка правого плеча как самостоятельную защиту применяют редко, главным образом в ближнем бою, и соединяют с поворотом туловища влево. После нее возможны ответные удары левой рукой, преимущественно короткие.

Подставку локтя (правильнее, согнутой в локте) руки применяют против удара в туловище. Каждой рукой прикрывают от ударов соответствующую сторону туловища. Правой рукой в этой защите прикрывают область печени и солнечное сплетение. Обычно против ударов правой подставляют левую руку, против ударов левой – правую. Но возможны и исключения.

Техника этой защиты проста: руку, согнутую в локте-

вом суставе, опускают локтем вниз, прикрывая сгибом локтя часть туловища, в которую направлен удар. Защиту дополняют уступающим движением, перенося вес тела на правую ногу, и небольшим поворотом (при защите левой рукой вправо и наоборот). В этом движении подставкой преграждают путь удару, а смещением тела ослабляют его действие.

После этой защиты можно нанести ответный контрудар.

Перекрытия

Перекрытия представляют собой те же отбивы, но прерывают они удар не в конце, а в начале движения. Для того чтобы остановить удар, боксер выдвигает вперед руку, разноименную наносящей удар, и накладывает на плечо (бицепс) противника открытую перчатку или подставляет предплечье стороной локтевой части. Таким способом можно перекрыть 2 или 3 удара, следующих один за другим.

В бою иногда имеет смысл перекрывать и одноименную руку противника (накрест). Таким перекрытием, сделанным энергично и быстро, боксер раскрывает противника для удара другой рукой. Наконец, можно перекрывать разноименную руку противника, но движением снаружи внутрь. Этим боксер не дает противнику развернуть туловище для удара, и его легко поразить другой рукой.

Отбивы

Эту защиту можно выполнять как правой, так и левой рукой. Наиболее распространены отбивы влево и вправо. Этими защитами можно отклонять (отбивать) от цели только прямые удары. Боковые удары можно отбивать кверху. Против ударов снизу отбивами пользоваться не следует.

Отбив влево правой рукой применяют против прямого удара левым кулаком в голову. Можно отбивать таким способом и прямой удар правой (накрест), если это сделать достаточно быстро и за защитой немедленно нанести ответный контрудар левым кулаком.

Руку противника, идущую к цели, боксер встречает правой рукой (ладонной стороной перчатки) около запястья или предплечья и отбивает влево.

Само движение отбивающей руки невелико – 20–25 см. Но в то же время туловище защищающийся вращает справа налево, что увеличивает размах отбива, а левую руку выводит в исходное положение для ответного контрудара. Вес тела можно переносить, в зависимости от обстановки, на левую или правую ногу.

Если нужно сблизиться с противником, вес тела следует перенести на левую ногу. Тогда вращение туловища произойдет в левом тазобедренном суставе. Если же нужно отойти от противника, боксер вес тела перемещает на правую ногу, и вращение происходит в правом тазобедренном суставе.

После отбива можно нанести любой ответный контрудар левым кулаком.

Отбив вправо правой рукой применяют также против джеба. Бьющую руку отбивают предплечьем правой руки. Основу движения составляет вращение туловища слева направо и перенос веса тела на левую ногу.

Одновременно с отбивом можно нанести любой встречный удар левым кулаком. Защита эта раскрывает противника для удара, но требует большей точности и быстроты. Необходимо также страховать голову левым плечевым суставом. Особенно эффективен этот отбив в соединении с сайд-степом влево.

Отбив вправо левой рукой применяют против прямого удара правой и левой (накрест). Как и в отбивах правой, основу движения составляет вращательное движение туловища слева направо и перенос тела на левую или правую ногу. После отбива можно нанести любой ответный удар правым кулаком.

Отбив вправо левой рукой левой руки противника нужно делать неожиданно и быстро и немедленно вслед за этим наносить контрудар правым кулаком, иначе боксер открывается и сам может получить удар правой рукой. Лучше всего этот отбив делать на основе сайд-степа влево, страхуя голову поднятым левым плечевым суставом.

Отбив влево левой рукой возможен, но в бою его почти не применяют, так как он относится к пассивным защитам.

Отбив вверх очень действенная защита. Применяют ее против прямых и боковых ударов. Отбив вверх дает возможность сблизиться с противником и активно контратаковать его. Выполняют отбив как правой, так и левой рукой (предплечьем), согнутой в локте под прямым углом. Удар противника боксер отбивает резким движением, выводящим локоть вверх; в момент соприкосновения с рукой противника боксер напрягает руку, выполняющую защиту. После защиты можно нанести любой ответный удар свободной рукой.

Во всех защитах, выполняемых с помощью рук, основная ошибка, которая встречается во время обучения, заключается в том, что боксер пытается защититься движением только одной руки, но не делает необходимого перемещения и вращения туловища.

Защита движением ног

Эти защиты основаны на шагах назад и в стороны, сочетаются с небольшими выпадами и поворотами (сайд-степами), в результате которых боксер изменяет дистанцию и заставляет противника промахиваться.

В бою применяют шаги назад (отходы) и в стороны – вправо и влево (уходы).

Отход (шаг) назад применяют против любого удара. Это любимая защита боксеров, строящих бой на контратаках.

Удобна она именно тем, что после нее можно нанести любой ответный контрудар как левой, так и правой рукой с шагом вперед, а в ряде случаев с места. Основу ее составляет обычный боксерский шаг назад.

Уход (шаг) вправо применяют против прямых ударов как правой, так и левой рукой, реже – против ударов снизу. Основу ее составляет обычный боксерский шаг вправо. Защита достаточно надежна, но ее недостаток – пассивность, так как сделавший шаг вправо боксер выходит из боя и не может контратаковать правой рукой. Поэтому боксеры видоизменили защиту, соединив ее с поворотом влево передней части любой ступни и переносом веса тела после поворота на правую ногу (сайд-степ вправо).

Выполнивший защиту боксер оказывается под прямым углом к атакующему противнику и легко может перейти в контратаку. С этой защитой можно соединять любые ответные удары левой рукой и встречные удары снизу (под рукой противника).

Уход (шаг) влево чаще применяют против прямого удара правой (против удара левой он более опасен, так как ставит боксера под удар справа) и реже – против удара снизу. Если шаг сделан без поворота направо, боксер, хотя и уходит от удара, оказывается в неудобном положении. Поэтому защиту выполняют с поворотом вправо и переносом веса тела на

левую ногу, то есть делают сайд-степ влево. После защиты возможен любой ответный удар правой рукой и встречные левой прямой и снизу (последний под руку противника).

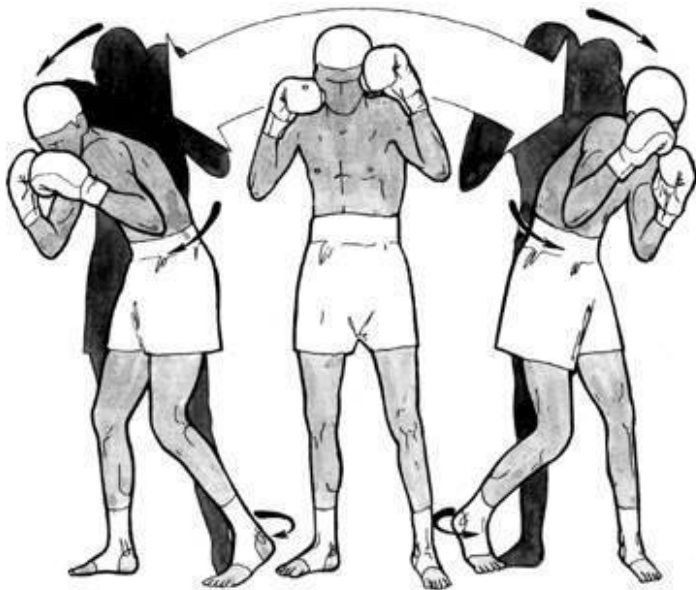
Защиты движением туловища

Эти защиты имеют большое значение в боксе, так как, оставляя руки боксера свободными для контрударов, позволяют ему активно вести бой. Здесь известны 2 вида защиты – уклоны и нырки.

Уклоны

В бою применяют 3 разновидности уклонов: вправо, влево и назад (отклон). Уклон вправо наиболее употребителен, так как с помощью его можно защищаться от всех ударов в голову, кроме некоторых ударов слева и снизу.

Для того чтобы выполнить уклон вправо, боксер переносит вес тела на правую ногу, несколько поворачивает туловище и наклоняется вправо, уводя голову в сторону от направления удара.



Несмотря на то, что защита эта надежна, необходимо страховать голову правой перчаткой.

С уклоном вправо сочетают встречные прямые и боковые удары левой рукой и любые ответные удары правой.

Уклон влево применяют против прямых ударов правой

рукой и делают так: боксер переносит вес тела на левую, несколько согнутую ногу, поворачивает и слегка наклоняет туловище влево, уводя голову в сторону от линии удара. Перчаткой правой руки, если ею боксер не наносит в этот момент встречного удара, следует страховать голову от возможного повторного удара противника.

Важно проследить, чтобы защищающийся не выводил голову за вертикальную линию от носка его левой ноги. Уклон влево сочетают со встречным прямым и боковым ударами правой рукой и ответным или встречным ударами левой в туловище.

Нырки

В тайском боксе применяется редко из-за опасности нарваться на встречный удар коленом.

Эту защиту применяют против ударов сбоку, а также против прямых, хотя против последних она менее удобна. Против ударов снизу эта защита неприменима. Защиту нырком большей частью соединяют с уклонами, но можно ее применять и как самостоятельную.

Наиболее просто нырок выполнять без уклона: боксер несколько сгибает ноги, посылая колени вперед и распределив вес тела равномерно на обеих ногах или слегка сместив его на правую ногу, туловище несколько сгибает в верхней части спины, подбородок опускает на грудь. В результате

боксер как бы подныривает под удар противника.

Такую разновидность нырка можно применять как против ударов сбоку, так и против прямых ударов. Боксер должен избежать опасного движения головой, поэтому ему необходимо не выходить головой за линию носка левой ноги, а выпрямляться после нырка не вперед и вверх, а в сторону, лучше вправо. Такой нырок сочетается с любым ответным ударом правой и левой рукой и встречными ударами в туловище.

Против ударов сбоку чаще всего применяют нырки, соединенные с уклонами. Если нырок применяется от удара сбоку левой рукой, то боксер сначала слегка уклоняется влево, а затем соединяет нырок, описанный выше, с уклоном вправо, как бы подныривая под бьющую руку.

Против удара сбоку правой сначала делают очень небольшое движение уклона вправо, а затем соединяют нырок с уклоном влево, под удар и навстречу ему. Нырки всех типов сочетают обычно с ответными ударами всех типов. Встречные удары в сочетании с нырками легко выполнять только в туловище.

Боковые удары кулаком (крюки, хуки, свинги)



2004-10-12. Москва. «РАМТЛ в Капитализме». Прапхай Бутси (Багкок, Таиланд) vs Марсель «Моряк» Аджиниязов (Омск, Россия). ПЗС.

Удары сбоку (крюки) наносят согнутой в локтевом суставе рукой. В зависимости от дистанции угол, образуемый предплечьем и плечом, может быть прямым, а также больше прямого, уменьшаясь в отдельных случаях в ближнем бою и увеличиваясь на дальней дистанции. Кулак бьющей руки боксер направляет к цели сбоку, описывая им кривую линию (часть окружности или параболы), предплечье и локоть ведет в одной плоскости с кулаком.

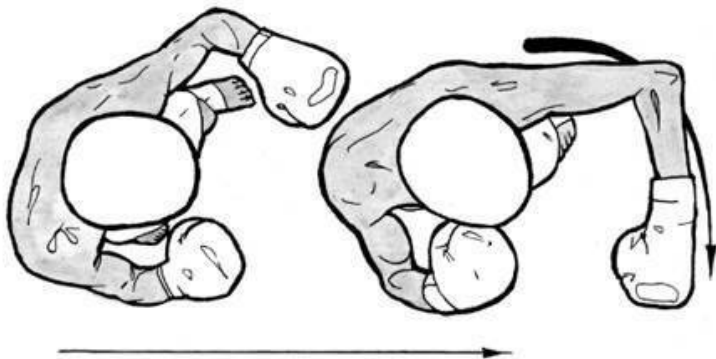
Главное в движении удара составляет вращение туловища и перенос веса тела с ноги на ногу, разноименную бьющей

руке, так как при такой координации боксер наносит наиболее сильные удары. Разновидности этих ударов зависят от положения и движения бьющей руки, а также от различных сочетаний в движении рук и ног.

Удары сбоку левой рукой (хук)

Удары сбоку левой (в боковой позиции) без шага вперед выполняют так: толчком носка левой ноги вес тела переносят на правую ногу, в тазобедренном суставе которой осуществляют вращение слева направо. [Смотреть плей-лист на YouTube.com →](#)

Левую руку, сгибая в локтевом суставе под прямым углом, направляют кулаком к цели по кривой (отрезку окружности или параболы) сбоку. Кулак, предплечье и плечо бьющей руки направляют к цели в одной плоскости – горизонтальной или направленной несколько вниз (верхний удар сбоку). Правой рукой (ладонью открытой перчатки) страхуют голову от возможных встречных ударов.



Удар сбоку левой с шагом вперед левой ногой отличается от удара на месте только тем, что движению удара предшествует шаг, а вращение в левом тазобедренном суставе боксер начинает в момент, когда подтягивает правую ногу к левой и ставит ее на место соответственно боевой позиции.

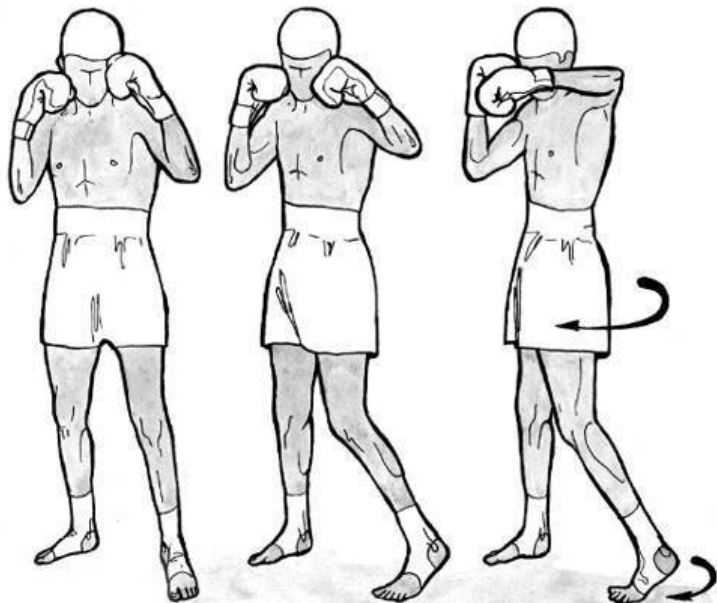
Этот удар может быть атакующим с дальней дистанции, особенно если его подготовить предварительными финтами и маневрированием. Удар можно также использовать в ближнем бою как самостоятельный или же в числе других ударов серии.

Сделанный с акцентом удар сбоку левой может служить завершающим ударом в серии.

Удар с переносом тела на левую ногу

Наиболее распространенная разновидность удара сбоку

левой рукой. Так как основное вращение происходит в левом тазобедренном суставе, положение всего тела боксера таково, что удар получается более слабым, чем в основном ударе сбоку.



Однако этот вариант очень употребителен, так как позволяет быстрее достать противника. Удар используют, кроме того, для разведки и в качестве финта при подготовке удара

правой. Такой удар легко наносить несколько раз подряд или чередовать его с прямыми ударами левой. Удар большей частью выполняют с шагом вперед, хотя его можно наносить и без шага.

Техническая деталь удара – кулак и предплечье движутся к цели или в горизонтальной плоскости, или несколько снизу вверх. Удар снизу вверх (нижний сбоку) получается почти во всех случаях, когда ему предшествует уклон влево или удар правой рукой с уклоном влево.

Рассматривая и сравнивая описанные выше разновидности ударов сбоку левой, мы убеждаемся, что направление удара к цели подчинено движению ног в том смысле, что связано с переносом веса тела с ноги на ногу.

Чем больше вес тела передан на левую ногу, тем больше отклоняется вниз (по горизонтали) плоскость, по которой бьющую руку боксер направляет к цели. Наоборот, чем больше вес тела передан на правую ногу, тем больше плоскость, в которой происходит движение удара, отклоняется вверх от горизонтальной. Потому-то и возникают названные нами разновидности: нижние и верхние удары левой сбоку.

Скачковый крюк

Следующая разновидность удара сбоку левой связана с движением ног, которое мы называем скачком. Так как этот

удар своеобразен и по технике резко отличается от других разновидностей удара левой сбоку, мы предлагаем для него термин «скачковый крюк».

Исходное положение для удара – уклон влево с переносом веса тела на левую ногу, которую боксер сгибает в колене для последующего сильного толчка. Удобнее всего этот удар наносить после ударов правой или финта правой рукой, так как такие действия позволяют боксеру занять исходное положение для скачкового удара.

Движение удара боксер начинает толчком левой ноги, посылая тело вперед и вращая его слева направо в левом тазобедренном суставе. Но приземление происходит не на левую, а на правую ногу, которую боксер подтягивает вперед и ставит примерно на то место, где левая нога была перед толчком. Происходит как бы перепрыгивание с ноги на ногу. Вращение с момента постановки правой ноги, на которую боксер переносит вес тела, происходит в правом тазобедренном суставе.

Левой рукой, согнутой в локте под прямым углом, боксер описывает кривую по наклонной плоскости снизу вверх в начале движения и сверху вниз в конце его, когда кулак подходит к цели и вращение туловища переходит в правый тазобедренный сустав. В результате получается удар большой силы и резкости. Страховка такая же, как при других разновидностях удара левой.

Удар с размаху (свинг)

Еще одна разновидность удара сбоку левой рукой. Техническая особенность удара состоит в том, что его наносят предельно пронированной рукой (с повернутым вниз большим пальцем и с локтем, поднятым кверху). Из-за большого пути к цели удар с размаху заметен и его легко парировать. Используется в качестве финта. [Смотреть плей-лист на YouTube.com](#) →

Свинг правой рукой (обычно наносят в контратаке)



2004-11-02. Москва. «RAMTL в Капитализме». Дмитрий Кулямзин (Сочи) vs Заур «Самурай» Абдусаламов (Махачкала).

[Смотреть плей-лист на YouTube.com →](#)

Удар (крюк) левым кулаком по печени

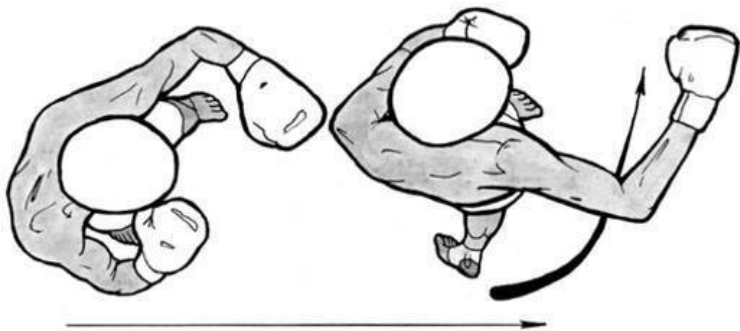


2005-02-01. Москва. «RAMTL в Капитализме». Дмитрий Борулько (Луганск) vs Джаватхан Атаков (Махачкала).

[Смотреть плей-лист на YouTube.com →](#)

Удары сбоку правой рукой (хук)

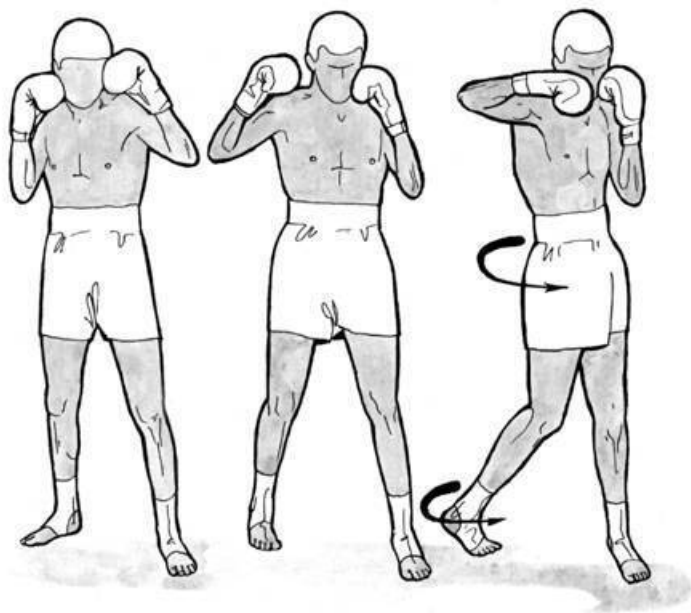
Удары сбоку правой рукой относятся к числу самых сильных. Как и прямые удары правой, они часто бывают нокаутирующими. [Смотреть плей-лист на YouTube.com →](#)



Удар сбоку правой под шаг (полувыпад) левой ногой будем считать основной техникой. Движение ног здесь такое же, как в прямом ударе под шаг левой: боксер делает шаг вперед или вперед-влево левой ногой, причем в момент приземления несколько сгибает ее. Уже в момент толчка носком правой ноги боксер начинает вращать тело в правом тазобедренном суставе, а правую руку, согнутую под прямым углом, направляет по дуге окружности или параболы к цели.

Кулак соприкасается с целью одновременно с постановкой на пол левой ноги или на мгновение раньше. Удар очень удобен тем, что, если противник отходит назад, легко увели-

чить длину шага и согнуть левую ногу, благодаря чему, даже в случае промаха боксер сохранит равновесие.



Хук справа. Вид спереди. Рис. из книги С. Заяшникова «Тайский бокс» (1-е изд., 1994)

Направление удара может быть горизонтальным, а также направленным снизу вверх (нижний сбоку) и сверху вниз (верхний сбоку). Чем больше боксер отклоняет туловище вправо и назад, а вес тела смещает на правую ногу перед уда-

ром, тем больше плоскость, в которой происходит движение удара, направляется снизу вверх, образуя форму удара, промежуточную между ударами снизу и сбоку. Но это относится лишь к началу движения.

Дальнейшее направление удара зависит от величины шага (выпада) и степени сгиба левой ноги в колене. Чем значительнее выпад и чем более боксер сгибает левую ногу в коленном суставе, отклоняя туловище вперед и влево, тем больше наклонно сверху идет удар к цели. После удара правую ногу боксер либо оставляет на месте, либо подтягивает вперед в положение боевой позиции. [Смотреть плей-лист на YouTube.com →](#)

Основные ошибки при исполнении ударов сбоку:

нарушение страховки;

нанесение удара внутренней стороной перчатки из-за того, что локоть движется в другой плоскости, нежели кулак;

неправильно «подвернут» кулак. То есть предплечье с тыльной стороны кулака не должно составлять прямую линию. В этом случае легко травмировать суставы пальцев, так как они первыми будут касаться цели. Необходимо, чтобы предплечье и тыльная сторона кулака образовывали плавную дугу, обеспечивая удар более жесткой частью кулака («ка-занками» – всей передней плоскостью).

Перекрестный удар

Промежуточная форма между боковым и прямым ударами. По исполнению он либо ближе к прямому, либо к боковому.

В последнем случае этот удар, противопоставляемый прямому удару левой противника, выполняется так: навстречу противнику, атакующему прямым левой, боксер делает шаг вперед-влево с небольшим уклоном влево; одновременно он наносит удар сбоку правой рукой, кулак которой, поверх бьющей руки противника, направляет в голову, а локоть руки, наносящей перекрестный удар, поднимает вверх. Этот удар очень эффективен и служит прекрасным средством контратаки против прямых ударов левой.

Защита от боковых ударов кулаком

Ударам левой сбоку в голову противопоставляются:
подставка тыльной стороны правой перчатки;
нырок;
нырок, сочетаемый с уклонами влево и вправо;
уклон влево;
уход (шаг) назад;
перекрытие правой рукой;
подставка согнутой в локте правой руки.

Ударам сбоку правой в голову противопоставляются:
подставка левого плечевого сустава с отходом или укло-

НОМ вправо;

нырок;

нырок, сочетаемый с уклоном вправо и влево;

уклон вправо;

уход (шаг) назад;

перекрытие левой рукой.



2004-11-02. Москва. «RAMTL в Капитализме». Дмитрий «Шериф» Абдуллин (Минск) vs Осман «Шрек» Магомедов (Махачкала). ПЗС.

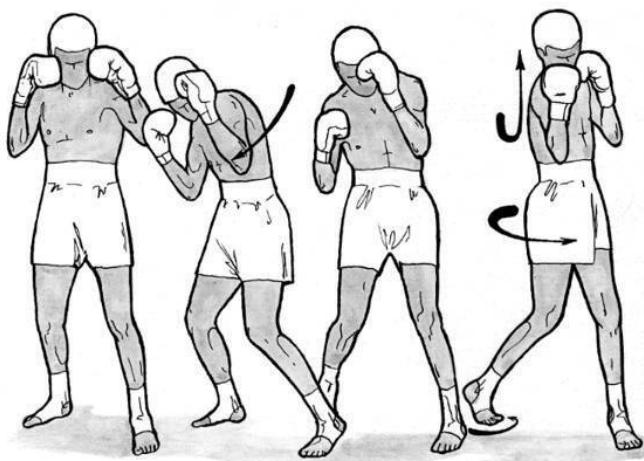
Ударам сбоку правой в туловище противопоставляются:

уход (шаг) назад;

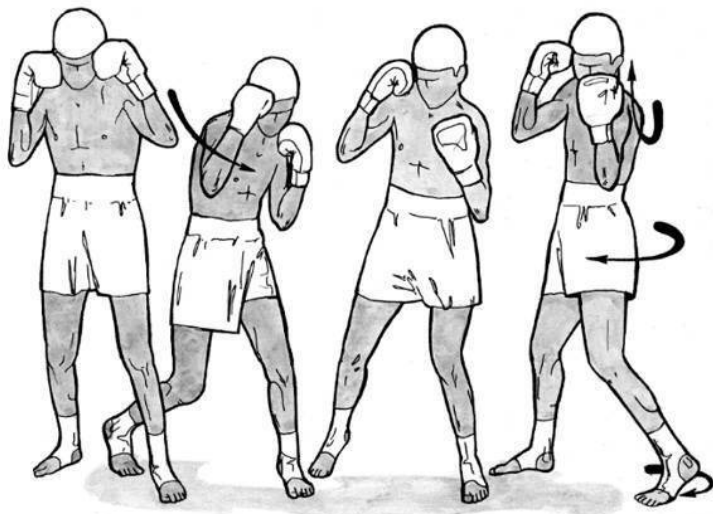
подставка согнутой в локте левой руки;

перекрытие левой рукой.

В тайском боксе значение нырков как защиты от ударов руками имеет меньшее значение, чем в боксе, так как присутствуют удары коленями, локтями и клинч. Вообще, защитных движений корпусом меньше, зато больше защиты перемещением на ногах и различных способов защиты руками (накладки, сбивы).



Апперкот справа. Вид спереди. Рис. из книги С. Заяшникова «Тайский бокс» (1-е изд., 1994)



Апперкот слева. Вид спереди. Рис. из книги С. Заяшникова «Тайский бокс» (1-е изд., 1994)

Удары снизу наносят полностью супинированной рукой (пальцами к себе), согнутой в локте под острым или прямым углом. Применяют эти удары в ближнем бою как самостоятельные, так и в сериях, а также для развития атак с дальней дистанции. Удары снизу в голову и туловище можно нано-

силь, перемещая вес тела и на одноименную, и разноименную ногу. [Смотреть плей-лист на YouTube.com →](#)

Удары снизу, входящие в серию, наносят обычно, перенося вес тела на разноименную ногу, кроме заключающих серию, в которых вес тела можно переносить на любую ногу. Одиночные удары снизу можно наносить, перемещая вес тела на одноименную ногу, отчего удары значительно усиливаются.

Удар снизу левой в голову применяют, как и все удары снизу, преимущественно в ближнем бою. Для атаки с дальней дистанции им можно пользоваться только после предварительной подготовки, а также в случае, если противник держится в низкой стойке.

Для техники удара характерна направленность основных движений снизу вверх: снизу вверх направляется согнутая в локте рука, описывая очень пологую кривую, снизу вверх направлено движение ног и туловища, которые боксер резко распрямляет, усиливая этим удар.

Если удар наносят левой рукой, то ему предшествует движение на левую ногу. Если удар снизу боксер выполняет правой (в ближнем бою), то вес тела смещает на правую ногу, которую для удобства несколько подвигает вперед, и принимает позицию более приближенную к прямой.

Туловище боксер вращает в сторону, разноименную бью-

щей руке. Вращение он совершает в тазобедренном суставе ноги, на которую перенесен вес тела.

Характерная деталь движения состоит в том, что бьющая рука не меняет своего направления (вперед-снизу-вверх) и не уходит в сторону вращения туловища. В противном случае удар приобретает вид искаженного нижнего удара сбоку. Соединение удара с шагом вперед особых изменений в технику не вносит, поскольку шаг боксер делает предварительно, до начала движения удара.

Удары снизу левой и правой рукой в туловище отличаются только направлением бьющей руки.

Иногда применяется еще один вариант удара снизу – с уходом в сторону и поворотом. Этот вариант применяют как встречный против прямых ударов. Так, если противник атакует прямым ударом левой, боксер делает уход вправо, одновременно поворачиваясь влево (сайд-степ вправо), и переносит вес тела на слегка согнутую правую ногу. В конце движения он распрямляет правую ногу и правой рукой наносит удар снизу в голову, под левую руку атакующего противника.

Аналогично проводят удар снизу левой рукой с уходом влево и поворотом направо (сайд-степ влево).

Удары снизу с перемещением на разноименную ногу, хотя и менее сильны, чем основные удары снизу, но координационно очень удобны, если нужно наносить несколько ударов подряд. Поэтому их легко соединять в серии и сочетать

с прямыми ударами и ударами сбоку. Серии и здесь строят из трех-четырех ударов по способу, который описан выше.

Защитами от ударов снизу служат: подставка правой ладони от ударов в голову, подставка согнутой в локте правой руки от ударов левой в туловище. Защитой от всех ударов снизу служит уход назад. В ближнем бою можно применять и перекрытия разноименной руки.

Приведем примеры четырехударных серий, усвоить которые боксерам необходимо, так как эти серии исключительно удобны для развития атак и преследования противника:

Удары: сбоку левой в голову, снизу правой в туловище, снизу левой в туловище, сбоку правой в голову. Первые 2 удара наносят под шаг правой ногой вправо-вперед; вторые 2 удара – под шаг левой ногой влево-вперед. Второй и четвертый удары наносят с акцентом.

Удары: снизу левой в туловище, сбоку правой в голову, сбоку левой в голову, снизу правой в туловище. Первые 2 удара наносят под шаг левой ногой влево-вперед; вторые 2 – под шаг правой ногой вправо-вперед. Последний удар – снизу правой наносят с акцентом. Это основной удар снизу.

Удары: сбоку правой в голову, снизу левой в туловище, снизу правой в туловище, сбоку левой в голову. Первые 2 удара – под шаг левой ногой влево-вперед, вторые 2 – под шаг правой ногой вправо-вперед. Последний удар с акцентом.

Удары: снизу правой в туловище, сбоку левой в голову, сбоку правой в голову, снизу левой в туловище. Первые 2 удара наносят под шаг правой ногой вправо-вперед, вторые 2 – под шаг влево-вперед.

Удары кулаком с разворота (бэкфисты)

Удары кулаком с разворотом в бою применяются очень редко и обычно как одиночные удары с дальней дистанции в атакующей и встречной контратакующей форме. В связи с тем, что их доля в общем количестве ударов невысока, они являются неожиданными и часто доходят до цели. Эти удары обычно производятся с предварительным шагом. [Смотреть плей-лист на YouTube.com →](#)

Перед ударом с разворотом правым кулаком левая нога делает шаг вправо-вперед, при этом стопа разворачивается вправо. Затем выполняется мощное вращательное движение туловища вправо с переносом веса тела с правой ноги на левую, при этом создается опережающее движение таза (относительно верхнего плечевого пояса), которое приводит в действие механизм растягивания мышц спины.

Вертикальная ось вращения проходит через левую ногу и левое плечо. Как только туловище поворачивается правой стороной назад, правый локоть поднимается так, что рука, согнутая в локтевом суставе, находится параллельно полу. Кулак при этом разворачивается пальцами к груди.

Продолжая поворот туловища вправо, тайбоксер разгибает правую руку в локтевом суставе. Движение кулака к цели совершается по большому радиусу вращения. В конце ударного движения туловище повернуто правой стороной к сопернику, правое плечо выведено вперед. Левая рука прикрывает туловище и голову от встречного удара. После выполнения удара правая нога подтягивается к левой, обеспечивая равновесие.

Удар с разворотом левым кулаком. В связи с тем, что предварительное движение для удара с разворотом левым кулаком (шаг ногой) слишком заметное, это удар очень редко применяется в бою как одиночный в атакующей форме. Наиболее удобно его использовать при промахе после бокового удара правой ногой или правым кулаком.

Техника выполнения удара с разворотом левым кулаком та же, что и при ударе правым кулаком. Различие составляет лишь более длинный шаг перед ударом. Движения производятся в другую сторону.

Финты (бокс)

Финты, как движение, дезорганизуящие противника, раскрывающие его, имеют большое значение в единоборствах.

Финтом может служить любой удар, не только не доведенный до конца, но и не нанесенный, если его задача – отвлечь внимание противника от подготавливаемого решительного удара. Финтом может служить и движение туловища, и дви-

жение ног, если они создают впечатление подготовки удара.

Главное требование по отношению к финтам – их выразительность: противник должен поверить, что ему действительно угрожает удар. Быстро и энергично выполненный финт дает возможность боксеру раскрыть противника (который «вынужден» защититься от угрожающего ему удара) и нанести ему ряд самых различных ударов. Приведем основные, наиболее часто употребляемые финты.

Финты прямым ударом левой в голову. После него противнику можно нанести:

повторный прямой удар левой в голову;

прямой левой в голову;

прямой удар левой в туловище;

боковой удар левой в туловище;

любой удар правой рукой в голову и в туловище.

Финт прямым ударом левой в туловище. После него можно нанести:

повторный прямой левой в туловище;

прямой левой в голову;

сбоку левой в голову;

любой удар правой в голову и туловище.

Финт ударом сбоку левой в голову. После него можно нанести:

повторный сбоку левой в голову;
любой удар правой в голову и туловище.

Финт ударом сбоку левой в туловище. После него можно нанести:

удар сбоку левой в голову;
повторный удар сбоку левой в туловище;
любой удар правой в голову и туловище.

Финт прямым правой в туловище. После него можно нанести:

прямой правой в голову;
любой удар левой в голову и туловище.

Финт ударом сбоку в голову. После него возможен любой удар левой в голову и туловище.

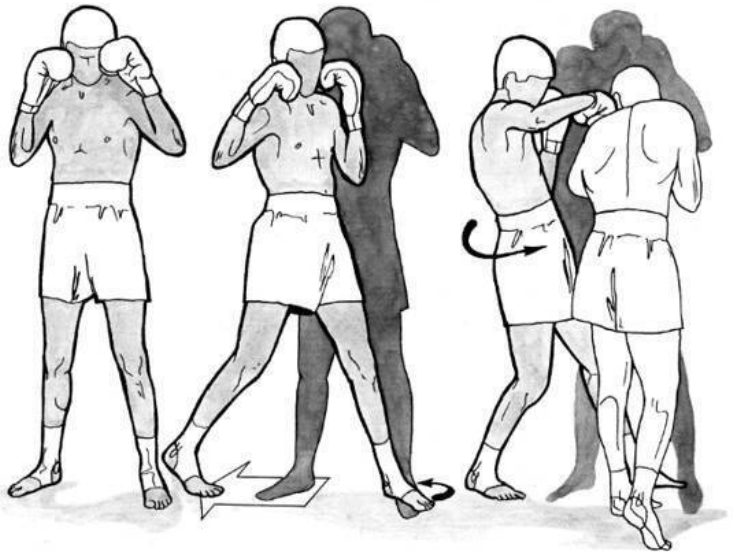
Финт ударом сбоку правой в туловище. После него – любой удар левой в голову и туловище.

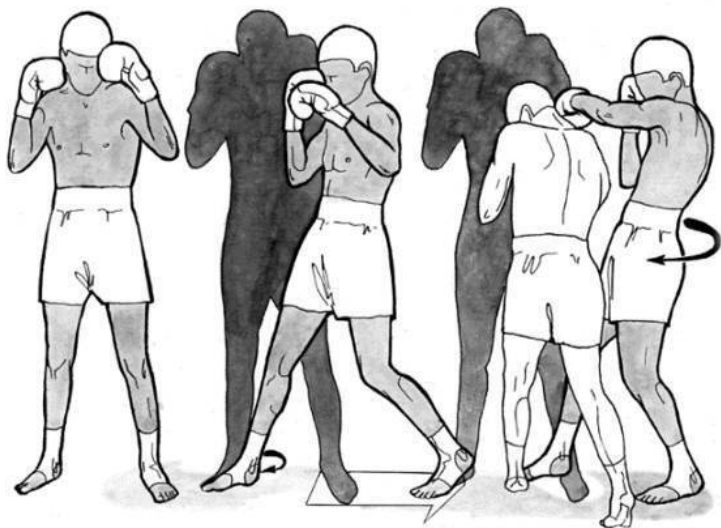
Выбор удара, следующего за финтом, зависит от того, как реагирует на финт противник: наиболее резкий удар боксер направляет в точку, которая оказывается открытой.

Для финтования можно применить и такой прием: каждый нанесенный удар сопровождать взглядом в точку, в которую боксер наносит удар. Когда противник привыкает к такой манере, а это происходит обычно после трех-четырех

раундов, боксер взглядом показывает одно направление удара, а наносит удар в другом направлении, например, смотрит на туловище, а ударяет в голову.

Сайд-степы





Боевая стойка и перемещения

Исходное положение, из которого боксер начинает боевые действия и в которое возвращается после них, называется боевой позицией или боевой стойкой.



FIGHTBOOK SERGEY ZAVASHNIKOV

Москва. Лужники. Sean Hinds (NYS.USA) vs Артур «Варяг» Гасанов (Ростов-на-Дону). Бой за титул Чемпиона Мира WBL MUAY THAI среди профессионалов

Боевая позиция – это основа в тайском боксе. Если она естественна, боксер ощущает себя свободно и уверенно, ес-

ли же она не отвечает его физическим особенностям, он чувствует себя скованно. К ней нельзя приспособливаться, ее нужно «подгонять» под себя. Поэтому на ринге невозможно найти двух противников с абсолютно одинаковой стойкой – у каждого та, которая ему удобнее.

Это часть индивидуальности боксера, по которой можно определить манеру ведения боя. И если, положим, сказать, что боксер работает в правосторонней, то это значит не сказать о нем ровно ничего.

Боевая позиция, как и техника нанесения ударов, претерпела некоторые изменения за последние несколько десятилетий, и в зависимости от индивидуальных качеств боксера она может иметь некоторые различия. Существуют 2 основные позиции, определяющие стиль ведения боя: наступательная и оборонительная.

Наступательная позиция

Левая нога находится впереди, правая – сзади, расстояние между ними равно примерно ширине плеч, ступня передней ноги направлена на противника. Ноги слегка согнуты в коленях так, чтобы они были достаточно эластичными, чтобы принять удар ногой противника, и достаточно пружинистыми с тем, чтобы выполнять какую-либо работу ногами в связи с внезапными изменениями в ходе боя.

Вес тела равномерно распределен на обе ноги. Пятки ног

слегка приподняты. Тело развернуто примерно на две трети фронтальной позиции по направлению к противнику. Кулак передней руки, согнутой в локте, находится приблизительно на уровне глаз. Локоть прикрывает левую сторону туловища, при этом отходит от него примерно на расстояние в две ширины кулака. Кулак правой руки, согнутой также в локте, находится на уровне.

Оборонительная позиция

Эта позиция удобна в том случае, если боксер работает в защите или на контратаках, то есть работает «вторым номером». Она позволяет легко маневрировать и останавливать атаки соперника. От предыдущей она отличается тем, что основной вес тела переносится на правую ногу. Таким образом свободная левая нога ритмично пружинит на носке.

Перемещения

В процессе выполнения своих задач в ринге боксеру постоянно требуется передвигаться, то есть выполнять работу ногами по передвижению и перемещению. Правильная работа ступней обеспечивает сохранение устойчивого равновесия тела при всех его основных движениях – ударах и защитах.

В тех моментах, когда равновесие потеряно, эти действия

не могут быть эффективными. Кроме того, передвижение по рингу предполагает умение уходить из угла от канатов и лишать противника возможности маневрировать, навязать ему свой тактический рисунок боя.

Основные правила при передвижениях:

ступни всегда должны быть непосредственно под корпусом;

нельзя делать движений, которые приводят к положениям, когда ступни оказываются близко друг к другу или делать большие шаги;

нельзя постоянно перемещать вес тела с одной ноги на другую;

ноги при передвижениях должны быть расслаблены;

ступни должны скользить как можно ближе к поверхности пола;

касание ступни пола не должно начинаться с пятки;

ноги не должны скрещиваться.

Передвижение вперед

Используется для сближения с противником и непосредственно для атаки. Главная задача – заставить противника раскрыться или вызвать его на удар.

Исполнение. Из положения боевой стойки первой скользит левая ступня, за которой тотчас же следует правая ступ-

ня. Колени должны быть расслабленными. Корпус на все время движения сохраняет устойчивое положение. Увеличивая или уменьшая длину шага, боксер регулирует расстояние между собой и противником.

Примечание. Существует вариант, при котором первой скользит правая ступня, и перед самой постановкой на пол позади пятки левой ступни, движение вперед начинает левая ступня. Сначала правая ступня ставится на пол, а затем левая, до положения боевой стойки. Это передвижение является скорее подскоком, после которого чаще следует удар ногой или коленом.

В Таиланде техника передвижения вперед известна под названием «движение в 3 шага». Это один из основных элементов танца Вай Кру.

Техника исполнения следующая: боксер из положения ступни вместе делает шаг левой ногой вперед, после этого он подшагивает правой ногой к левой на полшага и третий шаг, на то же расстояние, что и правой, боксер делает снова левой ногой, оказываясь в боевой стойке.

Передвижение назад

Применяется преимущественно для защиты, выхода из боя и для подготовки контратаки. Это передвижение с последующим шагом вперед с ударом («челночное» движение, «челнок») – одно из наиболее простых и действенных

средств контратаки.

Исполнение. Из положения боевой стойки первой скользит назад правая ступня, затем на то же расстояние скользит назад левая ступня в положение боевой стойки.

Дополнение. Вариант быстрого перемещения назад – когда сначала делает шаг назад левая ступня, а затем в положение боевой стойки возвращается правая ступня.

Движение по кругу влево

Считается одним из главных в работе ног и используется, чтобы свести на нет левый хук противника. Так же может быть использовано для того, чтобы встать в положение для проведения сильного правого контрудара. В то же время двигаясь по кругу влево можно натолкнуться на встречный правый удар. Поэтому нужно знать не только как двигаться, но и когда.

Исполнение. При движении влево сначала делается шаг левой ногой влево, затем до положения боевой стойки движется правая нога. Стойка должна сохраняться все время. Левая рука должна быть немного выше обычного, чтобы быть наготове от правого контрудара.

Движение по кругу вправо

Используется для того, чтобы уйти от более сильного правого удара и принять удобное положение для проведения левого хука и левого прямого. Это движение безопаснее, чем движение влево, но труднее в исполнении.

Исполнение. Движение начинается с правой ступни, затем до положения боевой стойки перемещается левая ступня. Иногда практикуется вариант, когда движение начинается с левой ноги.

Существуют также передвижения назад-влево, назад-вправо, вперед-влево, вперед-вправо, которые являются вариантами вышеописанных передвижений.

Разворот

Разворот чаще всего применяется в качестве защиты. Разворот вправо производится следующим образом: левая нога скользит влево-вперед, затем по кругу назад-влево скользит правая нога, разворачивая корпус слева-направо. Левая нога служит как бы осью вращения.

Вариантом может быть разворот без шага левой ногой. Разворот влево выполняется аналогичным образом с шагом правой ногой вперед-вправо или без него.

Перескок

Это одно из наиболее трудных движений в работе ног для начинающих. Смена ног применяется для того, чтобы подставить назад переднюю ногу для выполнения более сильного удара этой ногой.

Исполнение. Из положения боевой стойки вес тела немного смещается на правую ногу, левая ступня отрывается от пола и перемещается назад. В тот момент, когда она оказывается прямо под корпусом, от пола отрывается правая ступня и начинает движение вперед. Сначала на пол на линию правой ступни становится левая ступня, а затем на линию левой ступни становится правая ступня. Ступни при смене ног не должны отрываться высоко от пола.

Основные ошибки при передвижениях:

боксер, передвигаясь вперед, ставит ногу на пятку или на всю ступню;

излишне большой шаг;

передвигаясь, боксер скрещивает ноги;

опускание рук.

Удары локтями

Удар локтем сопоставим с ударом меча и, как правило, приводит к рассечению брови, уха, и других частей лица, а победа техническим нокаутом ввиду рассечения в Таиланде (в отличие от Европы) не менее почетна, как и победа эф-

фактным нокаутом с падением соперника на пол ринга.



FIGHTBOOK SERGEY ZAVASHNIKOV

Электросталь (МО). Турнир РЛМТ. Иван «Кощей» Бусаров (Электросталь, RUS.) vs Канымет Муратбеков (Бишкек, KRZ). Бой за титул Чемпиона СНГ WBL MUAY THAI среди

профессионалов.

Как и удары коленями, вследствие малого количества суставов, задействованных в ударном движении, и особенностей строения костно-связочного аппарата, удары локтями являются очень жесткими и менее травматичными для самого тайбоксера. Удары локтями применяются как в атакующей, так и в контратакующей форме на средней и ближней дистанциях.



2004-12-07. Москва. «RAMTL в Капитализме». Алексей «Рок-н-Ролл» Макарьев (Омск) vs Джабар «Абрек» Аскеров (Махачкала).

Прямые удары локтем (тычки)

Прямые удары локтями (тычки) имеют то же предназначение, что и толчки ногами, являясь очень эффективным средством во встречных контратаках на средней дистанции при ударах соперника кулаками локтями и коленями, а также при попытках соперника произвести захват. [Смотреть плей-лист на YouTube.com →](#)



2007-01-04. Дубай (ОАЭ). В атаке Рамазан «Палач» Рама-

занов (Махачкала). Бой за титул Чемпиона Ближнего Востока WBL MUAY THA.I

Ввиду того что левый локоть находится ближе к сопернику, прямой удар левым локтем более быстрый и чаще используется в бою.

Удар наносится из боевой стойки. При нанесении удара производится быстрый скользящий шаг вперед левой ногой. Перед нанесением удара вес тела переносится на правую ногу, затем производится толчок правой ногой. Левый локоть поднимается до уровня плеча с одновременным вращательно-поступательным движением туловища влево.

Левая нога, останавливая падение тела, касается пола. Тело продолжает двигаться по инерции, ОЦТ смещается к передней границе опоры – вес переносится на левую ногу, которая, плотно опираясь об пол, останавливает падение. Локоть движется по прямой траектории в цель. В конце ударного движения тайбоксер опирается на стоящую впереди левую ногу, повернут к сопернику левой половиной туловища, левое плечо выведено вперед на уровень передней границы опоры. Правая рука прикрывает туловище и голову.

При прямом ударе правым локтем производится толчок – подшаг правой ногой, с одновременным доворотом носка и колена внутрь (как при прямом ударе рукой). Правый локоть поднимается до уровня плеча с одновременным вращательно-поступательным движением туловища вправо.

Левая нога, останавливая падение тела, касается пола. Тело продолжает двигаться по инерции, ОЦТ смещается к передней границе опоры – вес переносится на левую ногу, которая, плотно опираясь об пол, останавливает падение. Локоть движется по прямой траектории в цель. В конце ударного движения тайбоксер опирается на стоящую впереди левую ногу, повернут к сопернику правой половиной туловища, правое плечо выведено вперед на уровень передней границы опоры. Левая рука прикрывает туловище и голову.

Защиты от тычка локтем вперед:

отклон назад, сайд-степ;

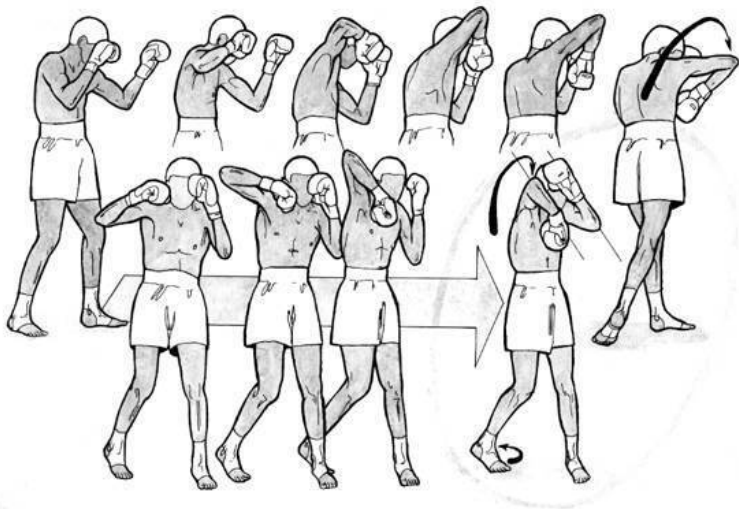
подставка перчатки правой руки;

отбив любой рукой;

встречный удар рукой.

Рубящие удары локтем

При нанесении рубящего удара правым локтем вначале выполняется мощное вращательно-поступательное движение туловища влево с последующим переносом веса тела с правой ноги на левую.



Затем в работу включается правая рука, выполняя движение по дуге небольшой кривизны. Одновременно в работу включается правая рука, согнутая в локтевом суставе. Локоть начинает описывать дугу сначала вправо-вверх, затем по диагональной траектории вниз-влево по направлению к цели.

Ладонь бьющей руки обращена к противнику. ОЦТ смещается к передней границе опоры, вес тела распределен на левой ноге, на эту ногу опирается боксер в конце движения. При этом вертикальная ось вращения проходит через левую ногу и левое плечо. В момент касания цели все суставы ру-

ки блокируются. В конце ударного движения туловище повернуто правой стороной к сопернику, правое плечо выведено вперед, предплечье левой руки прикрывает голову от встречного удара.

Перед нанесением рубящего удара левым локтем вес тела переносится на правую ногу, затем производится толчок правой ногой с одновременным скользящим шагом вперед левой ногой. Далее выполняется мощное вращательно-поступательное движение туловища с последующим переносом веса тела с правой ноги на левую, левая рука, согнутая в локтевом суставе, выполняет ударное движение, при этом локоть движется по дуге влево-вверх и затем вправо к цели. В конце ударного движения боксер опирается на стоящую впереди левую ногу, повернут к сопернику левой половиной туловища, левое плечо выведено вперед на уровень передней границы опоры, рука максимально согнута в локтевом суставе, предплечье и плечо правой руки прикрывают голову.

Также важно, что голову защищает и высоко поднятое плечо, и плечевой сустав бьющей руки – между головой и плечом не должно оставаться открытого места, куда может быть нанесен встречный удар.

Боковые удары локтем

Боковой удар правым локтем на средней дистанции выполняется из боевой стойки. Вначале выполняется мощ-

ное вращательно-поступательное движение туловища влево с последующим переносом веса тела с правой ноги на левую.

Затем в работу включается правая рука, согнутая в локтевом суставе. Локоть выполняет движение по дуге вправо-вверх до уровня плеча, а затем справа налево к цели по траектории, параллельной полу. ОЦТ смещается к передней границе опоры, вес тела распределен на левой ноге, на эту ногу опирается боксер в конце движения. При этом вертикальная ось вращения проходит через левую ногу и левое плечо. В конце ударного движения туловище повернуто правой стороной к сопернику, правое плечо выведено вперед. Левая рука прикрывает туловище и голову от встречного удара.

Боковой удар правым локтем на ближней дистанции выполняется только за счет вращательного движения туловища, без переноса веса тела на левую ногу.

При боковом ударе левым локтем вначале выполняется вращательно-поступательное движение туловища вправо с переносом веса тела на левую ногу. Затем левый локоть выполняет ударное движение по дуге сначала влево-вверх до уровня плеча, затем слева направо к цели. ОЦТ смещается к передней границе опоры, вес тела распределен на левой ноге, на эту ногу опирается боксер в конце движения. При этом вертикальная ось вращения проходит через левую ногу и левое плечо. В конце ударного движения туловище повер-

нуто левой стороной к сопернику, правая рука прикрывает туловище и голову от встречного удара.

Удар может наноситься и с переносом веса тела на правую ногу. Вертикальная ось вращения при этом проходит через правую ногу и правое плечо. Удар на ближней дистанции выполняется только за счет вращательного движения туловища, без переноса веса тела на какую-либо ногу.

[Смотреть плей-лист на YouTube.com →](#)

Основные ошибки при исполнении боковых ударов локтями:

не выполняется страховка свободной рукой;

удар наносится медленно, без акцента, из-за чего теряет свою эффективность и становится заметным для противника;

при ударе локоть сначала отводится назад (с замахом), а не движется сразу вперед-вверх, то есть теряет неожиданность, хотя и может быть более сильным;

ударной поверхностью не служит кончик локтя, из-за чего теряется сила удара.



2004-09-28. Москва. «RAMTL в Капитализме». Роман «Юнга» Захаров (Ростов-на-Дону, позднее, выступая в Таиланде, взял псевдоним «Ramon Kaewskrit») vs Ренат Асфандияров (Нижевартовск).

Варианты боковых ударов локтями

В зависимости от траектории движения локтя боковые удары могут иметь 3 варианта:

сверху (траектория по диагонали сверху вниз);

сбоку в (горизонтально);

снизу (по диагонали снизу-вверх).

В зависимости от тактических задач и обстановки боя боковые удары локтями применяются как встречные, ответные или атакующие.

Атакующий боковой удар применяется как самостоятельный или в серии. Например, финт прямым в голову левой рукой, затем боковой удар правым локтем.

Встречный удар применяется на атаку противника руками или локтями. Удар наносится в голову или туловище. Встречный удар локтем можно соединить с защитой, например, отбивом.

Ответный удар – применяется как контрудар после защиты.

В зависимости от того, на каком расстоянии находится противник, боковой удар можно нанести не локтем, а предплечьем. Боковые удары локтями можно эффективно наносить при бое в клинче или захватывая противника одной рукой, например, за руку.

Защиты от боковых ударов локтями:

подсед – боксер слегка сгибает ноги в коленях и немного наклоняет голову к груди;

отклон назад или шаг назад;

блокировка предплечьем.

Удары локтем сверху

Удары локтем сверху используются в основном на ближ-

ней дистанции, когда соперник произвел захват туловища либо после предварительного прыжка с дальней или средней дистанции в атакующей или контратакующей форме боя. [Смотреть плей-лист на YouTube.com →](#)

При ударе правым локтем сверху правая рука поднимается вверх и, сгибаясь в локте, с силой опускается вниз к цели. Удар наносится в ключицу, плечо, голову или бедро (при захвате ноги) соперника. Аналогично выполняется удар левым локтем сверху.

Парный удар локтями сверху выполняется обоими локтями. Для этого обе руки одновременно выполняют удары локтями сверху.

Удары локтем снизу

Удары локтем снизу применяются в основном на ближней дистанции.

При выполнении удара снизу правым локтем вес тела переносится на левую ногу, туловище поворачивается влево вокруг вертикальной оси. Одновременно согнутая в локте правая рука движется по дуге вверх-вперед к цели. Удар наносится локтем в подбородок соперника. В конце ударного движения тайбоксер опирается на левую ногу, туловище повернуто правой стороной к сопернику, правое плечо выведено вперед на уровень передней границы опоры, рука максимально согнута в локтевом суставе, локоть касается цели. Левая рука покрывает туловище и голову от встречных уда-

ров.

При ударе снизу левым локтем вес тела переносится на слегка согнутую в коленном суставе левую ногу (ОЦТ смещается к левой границе опоры), туловище несколько поворачивается влево вокруг вертикальной оси. Создается положение замаха. Затем левая нога резко разгибается в коленном суставе с одновременным поворотом туловища вправо, при этом левое плечо быстро выводится вперед.

Рука вращается в плечевом суставе, локоть по дуге снизу вверх-вперед с нарастающей скоростью движется к цели. В конце ударного движения боксер опирается на левую ногу, туловище повернуто левой стороной к сопернику, левое плечо выведено вперед на уровень передней границы опоры, рука согнута в локтевом суставе, локоть касается цели. Правая рука прикрывает туловище и голову от встречных ударов.

Защита от ударов локтем вверх:

отклон назад;

шаг назад;

шаг в сторону;

подставка перчатки или предплечья.

Диагональные удары локтем

По назначению и технике выполнения диагональные уда-

ры схожи с боковыми ударами локтями. Разница лишь в траектории движения локтя к цели. [Смотреть плей-лист на YouTube.com →](#)

При диагональном ударе снизу локоть не выносится на уровень плеча, а сразу из положения боевой стойки начинает движение к цели справа-снизу налево-вверх (при ударе правым локтем) или слева-снизу направо-вверх (при ударе левым локтем).



2005-01-11. Москва. «РАМТЛ в Капитализме». Юрий Бессмертный (Минск) vs Артур «Джигит» Шамхалов (Махачкала).

При диагональном ударе сверху локоть выносится в сторону выше плечевого пояса, лишь затем совершает ударное движение по диагонали сбоку вниз.

Удары локтем с разворота

Удары локтем с разворотом обычно являются неожиданными для соперника и применяются чаще всего во встречной контратакующей форме. [Смотреть плей-лист на YouTube.com →](#)

Перед нанесением бокового удара с разворотом правым локтем левая нога делает шаг вправо-вперед, при этом стопа разворачивается вправо. Затем выполняется мощное вращательно-поступательное движение туловища вправо с переносом веса тела с правой ноги на левую. Вертикальная ось вращения проходит через левую ногу и левое плечо.

Как только туловище поворачивается правой стороной назад, правый локоть поднимается на уровень плеча, рука, согнутая в локтевом суставе параллельна полу. Продолжая поворот туловища вправо, тайбоксер наносит удар локтем по круговой траектории в голову или шею соперника. В конце ударного движения туловище повернуто правой стороной к сопернику, правое плечо выведено вперед. Левая рука прикрывает туловище и голову от встречного удара. После выполнения удара правая нога подтягивается к левой, обеспечивая равновесие.

При выполнении диагонального удара правым локтем ле-

вая нога также выполняет шаг вправо вперед, разворачиваясь вправо. Затем с мощным разворотом туловища вокруг вертикальной оси, проходящей через левую ногу и левое плечо, левый локоть поднимается выше уровня плеча. Продолжая вращательно-поступательное движение туловища, тайбоксер наносит удар локтем по диагонали сверху-вниз и слева-направо в переднюю часть головы соперника. В конце ударного движения туловище повернуто правой стороной к сопернику, правое плечо выведено вперед. Левая рука прикрывает туловище и голову от встречного удара. После выполнения удара правая нога подтягивается к левой, обеспечивая равновесие.

Диагональные удары правым локтем снизу и сверху выполняются аналогичным образом. Разница лишь в траектории движения локтя. Удар локтем с разворотом снизу выполняется в туловище или подбородок соперника, а удар локтем сверху – в голову.

Техника выполнения ударов с разворотом левым локтем идентична технике нанесения ударов правым локтем. Отличия состоят лишь в предварительном шаге. При ударах левым локтем выполняется более длинный шаг правой ногой вперед-влево.

Здесь описана техника исполнения ударов из боевой стойки. Удары с разворотом могут наноситься тогда, когда соперник находится сзади. В таком случае удар выполняется без предварительного шага и вращательное движение короче на

135 градусов.

Основные ошибки при исполнении удара локтем с разворота:

Разворот корпуса и сам удар выполняются медленно, в связи с чем теряет свою эффективность и «открывает» боксера для встречных ударов противника.

Защита от удара локтем с разворота:

Правая ладонь накладывается на руку чуть выше локтя, а левым локтем наносится круговой удар сверху в позвоночник.

Блокировка плеча. В момент, когда противник развернулся спиной, боксер блокирует правой рукой плечо, а левую накладывает между лопаток и толкает противника.

Удары коленями

«Локоть побеждает кулак, а колено побеждает ногу», эта пословица тайбоксеров как нельзя лучше описывает рисунок ближнего боя»



FIGHTBOOK SERGEY ZAVASHNIKOV

Благодаря большой массе ноги, малому количеству суставов, задействованных в ударном движении, удары коленями являются очень мощными и жесткими и применяются как в атакующей, так и в контратакующей форме на средней и ближней дистанциях.



2001 г. Япония. SWA boxing. В атаке Арслан «М-16» Магомедов (Махачкала, Арслан в дальнейшем владделец спортклуба в Австралии).

Эти удары являются единственным средством атаки при ведении боксерской борьбы (клинча), когда руки находятся в положении захватов. Благодаря особенностям строения костно-связочного аппарата, травмы ударных частей при нанесении ударов коленями наряду с ударами локтями занима-

ют последнее место.

Прямые удары коленями

Прямые удары коленом применяются на средней и ближней дистанциях в атакующей и контратакующей форме боя. Во встречной форме боя они используются против ударов кулаками и локтями. [Смотреть плей-лист на YouTube.com →](#)

При выполнении прямого удара правым коленом вес тела переносится на левую ногу. Затем правое бедро начинает движение вверх-вперед по направлению к цели, при этом правое плечо разворачивается вперед, левая нога приподнимается на носок и разгибается в коленном суставе.

В конце ударного движения тайбоксер повернут правой стороной туловища к сопернику, правая нога максимально согнута в коленном суставе, стопа оттянута назад; опорная нога находится на носке и выпрямлена в коленном суставе. Ладонь левой руки прикрывает голову от встречного удара.

Аналогично после смены ног шагом или перескоком выполняется прямой удар левым коленом.

Основные ошибки при исполнении прямого удара коленом:

- отсутствует прогиб в пояснице, удар наносится только за счет бедра;
- нет разворота на носке;

голень правой ноги опущена, не прижимается к бедру, носок не оттянут.

Аналогично наносится удар левой ногой из основной позиции, а также при смене позиции, например, шагом вперед правой ногой.

Защита от прямых ударов коленями:

отвод колена ладонью в сторону с шагом в сторону;

шаг в сторону;

шаг назад.

Диагональные удары коленями

Диагональные удары коленом используются на средней и ближней дистанциях. Чаще всего их применяют после «провалов» соперника, когда его туловище слегка наклонено вперед или в сторону. [Смотреть плей-лист на YouTube.com →](#)



Диагональный удар правым коленом наносится идентично диагональному удару правой ногой, с той лишь разницей, что нога при ударе не разгибается в коленном суставе. Из боевой стойки вес тела смещается на левую ногу. Затем правое плечо выводится вперед, правая нога отрывается от пола, а левая приподнимается на носок. Затем правое бедро движется к цели по круговой траектории справа налево-вверх под углом 45 градусов к полу.



2004-12-28. Москва. «RAMTL в Капитализме». Сергей Шурко (Минск) vs Джабар «Абрек» Аскеров (Махачкала).

В конце ударного движения туловище повернуто правой стороной к сопернику, правое плечо выведено вперед. Правая нога максимально согнута в коленном суставе. Левая нога полностью выпрямлена, поднята на носке и слегка развернута влево. Ладонь левой руки прикрывает голову от встречного удара.

Диагональный удар левым коленом наносится из правосторонней стойки.

Круговые удары коленями

Круговые удары коленями используются на ближней и средней дистанциях только тогда, когда тайбоксер произвел захват. Они незаменимы в тех ситуациях, когда спортсмены плотно прижаты друг к другу. [Смотреть плей-лист на YouTube.com →](#)

При выполнении кругового удара правым коленом из фронтальной стойки вес тела переносится на левую ногу, правая нога, согнутая в коленном суставе, отводится вправо. Затем выполняется мощное вращательное движение туловища справа налево с движением правого колена к цели по траектории, параллельной полу, при этом левая нога поднимается на носок либо отрывается от пола.

Удар наносится внутренней частью коленного сустава в туловище или бедро. Аналогично выполняется круговой

удар левым коленом.

Удары коленями снизу

Удары коленями снизу применяются тогда, когда соперник наклонен вперед. [Смотреть плей-лист на YouTube.com](#)
→

Удар снизу правым коленом наносится, когда правая нога находится позади левой. Вес тела переносится на левую ногу. Правое бедро поднимается вверх с одновременным приподниманием на носок и выпрямлением в коленном суставе левой ноги. Удар наносится коленом в голову или туловище соперника.

Техника выполнения удара снизу левым коленом та же, левая нога перед ударом находится позади правой.

Удары коленом в прыжке

Удары в прыжке в тайском боксе используют с целью сокращения расстояния за счет прыжка. Чаще их применяют как одиночные удары с дальней или средней дистанции. По технике движения колена эти удары могут быть как прямые, так и диагональные. [Смотреть плей-лист на YouTube.com](#) →

Удар правым коленом в прыжке выполняется из боевой стойки. Левая нога делает шаг вперед. Затем правое бедро выводится по траектории, зависящей от способа нанесения

удара. Одновременно левая нога производит отталкивающее движение вверх-вперед, разгибаясь в коленном суставе.

Удар левым коленом в прыжке наносится после шага вперед правой ногой.



Защиты

Одним из важнейших компонентов подготовки в тайском боксе являются защиты.



FIGHTBOOK SERGEY ZAVASHNIKOV

NYS (USA). Roseland Ballroom. Artur Gasanov (Rostov-

on-Don, RUS) vs Raccarma Yong (L/A, USA). Inercontinental WBL MUAY THAI tittle.

Они используются с целью:

- надежно защищать от ударов уязвимые места тела, противодействовать захватам;
- подготавливать исходное положение для контратаки.

Защитные средства – наиболее сложные для освоения элементы техники тайского бокса.

При обучении тайбоксеров необходимо развивать следующее:

Умение прогнозировать атакующие действия соперника.

Умение определять начало атаки соперника, подмечать его исходное положение.

Умение предугадывать развитие атаки соперника, способы, которыми она может быть реализована.

Умение рассчитать дистанцию.

Умение правильно выбирать наиболее эффективный вид и способ защиты от атаки соперника, используя следующие защитные приемы:

защиту руками, направленную на нейтрализацию ударных взаимодействий или препятствия возврата ударной конечности в исходное положение, используя контрудары, подставки, отбивы, блоки, толчки, захваты;

защиту ногами, направленную на нейтрализацию ударных взаимодействий, используя толчки, контрудары, подставки, блоки;

защиту туловищем, направленную на устранение взаимодействия с соперником, используя уклон, нырок;

защиту коленями, направленную на нейтрализацию ударных взаимодействий, используя блоки, контрудары;

защиту локтями, направленную на нейтрализацию ударных взаимодействий, используя подставки, контрудары;

защиту перемещением, направленную на устранение контакта с соперником, используя шаги и отскоки назад и в сторону, отвод ноги;

защиту или уход от захвата, направленный на противодействие захватам соперника.

Защитные приемы выполняются в боевой стойке, необходимым условием которой является сохранение устойчивого равновесия и положения боеготовности для выполнения встречных и ответных ударов.

Одним из активных приемов защиты являются встречные контрудары. Встречный контрудар – это удар, который наносится во время удара соперника и останавливает развитие его атаки. При этом применяются все варианты ударов, известные в технике тайского бокса. Лучшими вариантами контратакующих ударов следует считать прямой удар кулаком, прямой удар коленом, толчок ногой вперед, прямой

удар локтем, останавливающие наступление соперника.

При выполнении контрудара необходимо соблюдать следующее условие: он должен опережать удар, наносимый соперником, так, чтобы достичь цели ранее, чем атакующий удар.

Блок – это встречные воздействия предплечьем, кистью или стопой, связывающие удар соперника и не позволяющие выполнить его по оптимальной амплитуде и с оптимальной скоростью движения кулака.

Отбив – это встречное движение рукой, направленное на изменение направления удара соперника с тем, чтобы он не достал до уязвимого места.

Защиты руками

Защита руками широко используется в оборонительных действиях. Использование рук для противодействия ударам в известной степени связывает контратакующие действия кулаками и локтями тайбоксера. Но такая защита высоконадежна и эффективна, особенно при ведении боя в высоком темпе и на ближней дистанции.

Нейтрализовать удар соперника можно:

в начале удара – в этом случае применяется контрудар или блок;

в середине удара – при этом используется отбив;

в конце удара – здесь применяются подставка, захват и под-

хват.

Подставки

Подставка правой ладони применяется для противодействия прямым, боковым и снизу ударам кулаком. При выполнении подставки от прямых ударов ладонь тайбоксера повернута вперед; для защиты от ударов кулаком снизу локоть правой руки слегка поднимается, а ладонь поворачивается вниз.

При защите от бокового удара правым кулаком правый локоть поднимается вверх до уровня головы и выводится на центральную линию, а кисть прижимается тыльной стороной ладони к левой стороне головы (в этом случае защита является комбинированной – одновременно выполняется подставка локтя от прямого удара кулаком).

В тот момент, когда кулак противника соприкасается с перчаткой, боксер напрягает мышцы руки, выполняющей защиту, и кисти руки с открытой ладонью, на которую он принимает удар, делает небольшое поступательное движение навстречу удару.

Подставка левой ладони от прямых ударов используется очень редко, в основном применяется от ударов кулаком снизу и боковых ударов. Техника аналогична защите подставкой правой ладони.

Подставка локтя используется против прямых ударов кулаком. Диагональная подставка локтя и ладони выполняется

так же, как и при исполнении подставки правой ладони от бокового удара правым кулаком. При выполнении обычной подставки локтя правый локоть поднимается вверх до уровня головы и выводится на центральную линию тела, правая ладонь прижимается к правой стороне головы. Эта защита также является комбинированной, защищая голову и от бокового удара левым кулаком.

Подставка предплечья используется против ударов кулаком в туловище. Каждой рукой прикрывают от ударов соответствующую сторону туловища. Правой рукой в этой защите прикрывают область печени и солнечное сплетение. Обычно против ударов правой подставляют левую руку, против ударов левой – правую.

Техника этой защиты проста: руку, согнутую в локтевом суставе, опускают локтем вниз, прикрывая сгибом локтя часть туловища, в которую направлен удар. Защиту дополняют уступающим движением, перенося вес тела на правую ногу, и небольшим поворотом (при защите левой рукой вправо и наоборот). В этом движении подставкой преграждают путь удару, а смещением тела ослабляют его действие.

Подставка двух рук применяют от боковых ударов ногой в голову. В этом случае согнутые в локтях руки становятся с той стороны головы, с которой наносится удар. Чаще всего при ударе правой ногой левая рука обращена ладонью вправо, а правая – влево и используется для усиления защиты (и наоборот).

Блоки

Используются от прямых ударов кулаком (на кулак), боковых ударов кулаком (на предплечье), а также двумя руками – от ударов коленями (на талию).

Для того чтобы остановить удар, тайбоксер выдвигает вперед руку, разноименную наносящей удар, и накладывает на плечо (бицепс) соперника открытую перчатку или подставляет предплечье стороной локтевой части. Таким способом можно блокировать 2 или 3 удара, следующих один за другим.

В бою иногда имеет смысл блокировать и одноименную руку противника (накрест). Таким перекрытием, сделанным энергично и быстро, тайбоксер раскрывает соперника для удара другой рукой. Наконец, можно перекрывать разноименную руку соперника, но движением снаружи внутрь. Этим тайбоксер не дает сопернику развернуть туловище для удара, и его легко поразить другой рукой.

При ударах коленями тайбоксер останавливает движение вперед нижней части туловища соперника накладкой обеих рук на туловище соперника в области подвздошных гребней.

Отбивы, отводы

Отбив влево (внутри) правой рукой применяют против прямого удара левым кулаком в голову.

Руку соперника, идущую к цели, тайбоксер встречает правой рукой (ладонной стороной перчатки) около запястья или предплечья и отбивает влево.



2002 г. Япония. SWA Boxing. В. Ильин (Прокопьевск, в дальнейшем ЗТР, Главный тренер ФТБР.) vs Д. Путилин (Екатеринбург, в дальнейшем ЗТР, Президент ФТБР.)

Само движение отбивающей руки невелико – 20–25 см. Но в то же время туловище защищающийся вращает справа налево, что увеличивает размах отбива, а левую руку выводит в исходное положение для ответного контрудара.

Вес тела можно переносить, в зависимости от обстановки, на левую или правую ногу. Если нужно сблизиться с соперником, вес тела следует перенести на левую ногу. Тогда вращение туловища произойдет в левом тазобедренном суставе. Если же нужно отойти от соперника, боксер вес тела перемещает на правую ногу, и вращение происходит в правом тазобедренном суставе.

Отбив вправо (наружу) правой рукой применяют также против прямого удара левым кулаком. Бьющую руку отбивают предплечьем правой руки. Основу движения составляет вращение туловища слева направо и перенос веса тела на левую ногу. Защита эта раскрывает противника для удара, но требует большей точности и быстроты. Необходимо также страховать голову левым плечевым суставом. Особенно эффективен этот отбив в соединении с вышагиванием влево.

Отбивы левой рукой выполняются идентично только в другую сторону.

Отбив вверх применяют против прямых и боковых ударов кулаком. Отбив вверх дает возможность сблизиться с соперником и активно контратаковать его. Выполняют отбив как правой, так и левой рукой (предплечьем), согнутой в локте под прямым углом. Удар соперника тайбоксер отбивает резким движением, выводящим локоть вверх; в момент соприкосновения с рукой противника боксер напрягает руку,

выполняющую защиту. После защиты можно нанести любой ответный удар свободной рукой.

Нижний отбив правой рукой вправо (наружу) применяют против толчков ногой. При выполнении защиты правая рука совершает вращательное движение в локтевом суставе влево и вниз с одновременным шагом левой ногой влево и поворотом туловища справа налево. Отбив выполняется движением руки вправо внутренней стороной кисти или предплечья. Вес тела при этом переносится на левую ногу. Аналогично выполняется нижний отбив левой рукой влево.

Нижний отбив правой рукой влево (внутри) также применяется против толчков ногой. Тайбоксер опускает правую руку по дуге вправо с одновременным шагом правой ногой вправо, перенося при этом на нее вес тела, и разворотом туловища влево. Затем отбивает толчок движением руки влево внутренней стороной кисти или предплечья.

Аналогично выполняется отбив левой рукой.



2004-11-16. Москва. «РАМТЛ в Капитализме». Дмитрий Качинский (Омск) vs Михаил Главинский (Прокопьевск).

Во всех защитах, выполняемых с помощью рук, основная ошибка, которая встречается во время обучения, заключается в том, что боксер пытается защититься движением только одной руки, но не делает необходимого перемещения и вращения туловища.

Захваты и подхваты ног

Захваты и подхваты меньше всего относятся к защитным действиям, так как при выполнении этих элементов удар соперника достигает цели. Захваты выполняются от боковых

ударов соперника ногой в туловище (реже – в ногу). Они подразделяются на захваты снизу и сверху. Подхваты применяются от толчков ногой. Преимущество захватов в том, что соперник, находясь на одной ноге, не в состоянии эффективно применять защитные действия.

При выполнении захвата ноги сверху тайбоксер смягчает удар соперника уходом в сторону от удара и выполняет захват ноги соперника снаружи в районе нижней части голени. При этом вторая рука вытягивается вперед для предотвращения сближения соперника.

Захват ноги снизу выполняется таким же образом, однако он выполняется изнутри. Подхват применяется против толчков ногой в туловище. Тайбоксер подхватывает снизу возвращающуюся после толчка ногу соперника.

Подхват применяется против толчков ногой в туловище. Тайбоксер подхватывает снизу возвращающуюся после толчка ногу соперника.

Защиты ногами

Подставки

Подставка колена (голени) в сторону применяется против боковых и диагональных ударов ногами и коленями. При выполнении защиты тайбоксер поднимает согнутую в коленном суставе ногу таким образом, чтобы бедро было перпен-

дикулярно голени (при ударе ногой) или бедру (при ударе коленом) соперника, а удар соперника пришелся в область верхней части голени (в области коленного сустава).

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.