



ЕВГЕНИЙ
КАЗАКЕЕВ

ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ПРОДВИНУТЫХ КИКБОКСЕРОВ

«НАЙТИ СЕБЯ НЕВОЗМОЖНО - СЕБЯ МОЖНО ТОЛЬКО СОЗДАТЬ»

Евгений Казакеев
Тренировки для
продвинутых кикбоксеров

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22816816
ISBN 9785448369902*

Аннотация

«ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ПРОДВИНУТЫХ КИКБОКСЕРОВ» – эта вторая книга из серии самоучителей по кикбоксингу Евгения Казакеева. Книга подойдет спортсменам, которые изучили азы кикбоксинга и занимаются уже не первый месяц. В книге вы найдете подробную технику профессиональных ударов, методах самостоятельных тренировок, набивке конечностей и повышения функциональных возможностей организма.

Содержание

Предисловие	5
Редкие удары кикбоксинга	6
Рубящий удар ногой сверху	6
Удары внешней и внутренней стороной стопы	8
Удар ногой в сторону (сайд-кик)	13
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Тренировки для продвинутых кикбоксеров Евгений Казакеев

© Евгений Казакеев, 2017

ISBN 978-5-4483-6990-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Приветствую вас, мой Дорогой Читатель!

Хочу лично выразить благодарность за ваше внимание к этой книге. Я могу с уверенностью сказать, что в нашем кругу на одного кикбоксера стало больше. Значит все больше и больше людей увлекаются спортом. И это прекрасно!

Данная книга является продолжением и дополнением к самоучителю «Как стать кикбоксером или 10 шагов к безопасности». Здесь я вам расскажу о технике редко применяемых ударов, о методах самостоятельных тренировок, о набивке конечностей и о повышении функциональных возможностей организма.

Книга будет полезна абсолютно всем!

Но не думайте, что одни знания вам помогут стать лучше. Нет! И еще раз нет! Все, что вы узнаете, вы должны будете применить в многочасовой практике. Только с помощью пота, который прольется на тренировках, вы сможете достичь успеха!

Поэтому скорее в путь, мой нетерпеливый читатель!

С уважением, Евгений Казакеев.

Редкие удары кикбоксинга

Рубящий удар ногой сверху

При фразе «...нанес удар *топором*», не всегда означает, что при этом был использован инструмент плотника или мясника. В кикбоксинге есть удар ногой (экс-кик), который часто называют «топор». Свое прозвище он получил из-за траектории, похожей на маховое движение при использовании топора. Этот же удар в карате носит название «нери-чаги».

Это довольно амплитудный удар, обходящий защиту сверху и незаметный для противника. Нокаутировать им нелегко, но смутить и напугать можно. Тем самым выиграть время для проведения своей атаки. Подобные удары редко используют профессионалы и, может, поэтому он впечатляет своих зрителей.

Основными целями рубящего удара являются нижняя челюсть, шея и ключица. Выполняется он из боевой стойки маховым движением прямой ногой как изнутри, так и снаружи. Траектория удара описывает полукруг и, достигнув наивысшей точки, продолжает движение по прямой линии сверху вниз. Удар наносится пяткой (см. фото на с.5).



На фото изображен удар «топором» левой ногой



На фото изображен удар «топором» правой ногой

Удары внешней и внутренней стороной стопы

Очень похожие своей траекторией на рубящий удар, удары внешней и внутренней стороной стопы. Они не приносят ощутимого вреда противнику и чаще всего используются начинающими спортсменами, имеющих слабую растяжку ног. Опытные кикбоксеры тоже находят им применение:

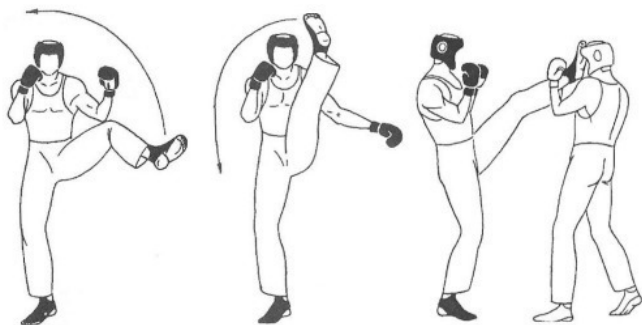
- используют как обманное движение, маскируя основной удар;
- для сбивания рук противника с целью последующего нанесения удара рукой или ногой.

Выполняется удар внутренней стороной стопы (мика-дзюки-гери) следующим образом:

1. Из боевой стойки отталкиваемся ударной ногой, перенося вес тела на другую ногу.
2. Разворачивая бедро, делаем мах ногой снаружи вовнутрь.
3. При движении стопы вверх выпрямляем ногу в коленном суставе.

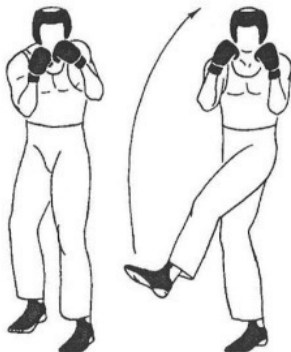
Удар начинает движение по траектории снизу вверх, в сторону противника. Достигнув уровня головы, движется по горизонтальной прямой и наносит удар внутренней стороной стопы в голову или сбивает защиту рук. Далее продолжается движение сверху вниз и нога возвращается в исходное поло-

жение по кратчайшей траектории.

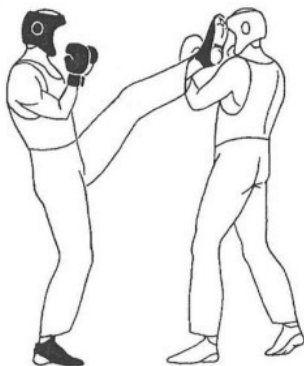


На рисунке изображен удар внутренней стороной стопы левой ноги

Удар внешней стороной стопы (ура-мика-дзуки-гери) выполняется таким же образом только в обратной траектории изнутри наружу (см. рис. на с.7).



На рисунке изображено начало траектории удара внешней стороной стопы левой ноги



На рисунке изображена точка соприкосновения удара внешней стороной стопы левой ноги с противником

Можно усилить этот удар, если бить не внешней стороной стопы, а пяткой. Для этого еще больше разворачиваем корпус и в момент достижения стопы уровня головы противника, разворачиваем её параллельно полу и наносим удар пяткой. На фото на с.8 показаны удары пяткой правой и левой ногой. Траектории этих ударов очень похожи, но по жесткости они сильно отличаются.



На фото показан удар пяткой левой ноги



На фото показан удар пяткой правой ноги

Отрабатывайте подобные редкие удары и не бойтесь экспериментировать. Чем богаче ваш арсенал, тем универсальней становится ваша техника!

Удар ногой в сторону (сайд-кик)

Перед вами еще один удар из арсенала встречных ударов кикбоксинга. Удар ногой в сторону более известен в карате под названием «йоко-гери».

В основном он применяются, чтобы встретить атаку противника или лишить его равновесия. После успешного проведения удара, вы получаете преимущество для проведения контратаки или продолжения своей начатой атаки.

Удары наносятся по корпусу, но при хорошей гибкости можно и в голову. При сайд-кике в голову у вас повышаются шансы не просто опрокинуть противника на пол, но и нокаутировать его.

Удары в сторону наносятся с места, с шагом и подскоком. Останавливать противника лучше всего левой ногой по корпусу, опережая его атаку.

Рассмотрим подробней технику выполнения удара левой ногой в сторону (по корпусу):

1. Из боевой стойки резко отталкиваемся левой ногой и переносим вес тела на правую ногу.
2. Поднимаем левую ногу, сгибая её в колене. Бедро левой ноги при этом прикрывает пах и низ живота, голень прижимаем к бедру, а стопа принимает положение, параллельное

полу.

3. Продолжая движение левого колена вверх, выбрасываем левую голень, то есть резко выпрямляем ногу с целью нанесения удара в корпус противника.

4. Одновременно с выпрямлением ноги, вращаясь на передней части стопы, поворачиваем корпус слева направо и отклоняем туловище назад.

5. Движение удара происходит по прямой линии в горизонтальной плоскости. Удар наносим внешним ребром стопы. Чтобы избежать травм, отгибаем пальцы при контакте с целью.

Все время выполнения удара стопа бьющей ноги напряжена до предела, а в момент соприкосновения с противником напряжение передается на мгновение всей ноге.

Не отпускаем руки при ударе ногой, защищаясь от возможных контратак.

После нанесения удара по той же траектории быстро возвращаем ногу назад в боевую стойку.



На фото изображен удар левой ногой (сайд-кик) по корпусу



На фото изображен удар левой ногой (сайд-кик) в голову

Аналогично выполняется удар правой ногой. Отличие удара сайд-кик в голову составляет только траектория удара и движется он не в горизонтальной плоскости (как в случае удара по корпусу), а в наклонной – снизу-вверх.

Правой ногой сайд-кик лучше выполнять в голову с одновременным подскоком и шагом вперед. В этом случае сила удара возрастает. Выполняется следующим образом:

1. Подскоком из боевой стойки меняем впередистоящую левую ногу на правую.
2. Переносим вес на правую ногу, делаем шаг левой ногой к правой почти вплотную.
3. Далее начинаем выполнение удара по вышеописанной технике.

Все движения должны происходить максимально быстро и непрерывно. И только тогда вы почувствуете мощь этого удара.



На фото изображен удар правой ногой (сайд-кик) по корпусу



На фото изображен удар правой ногой (сайд-кик) в голову

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.