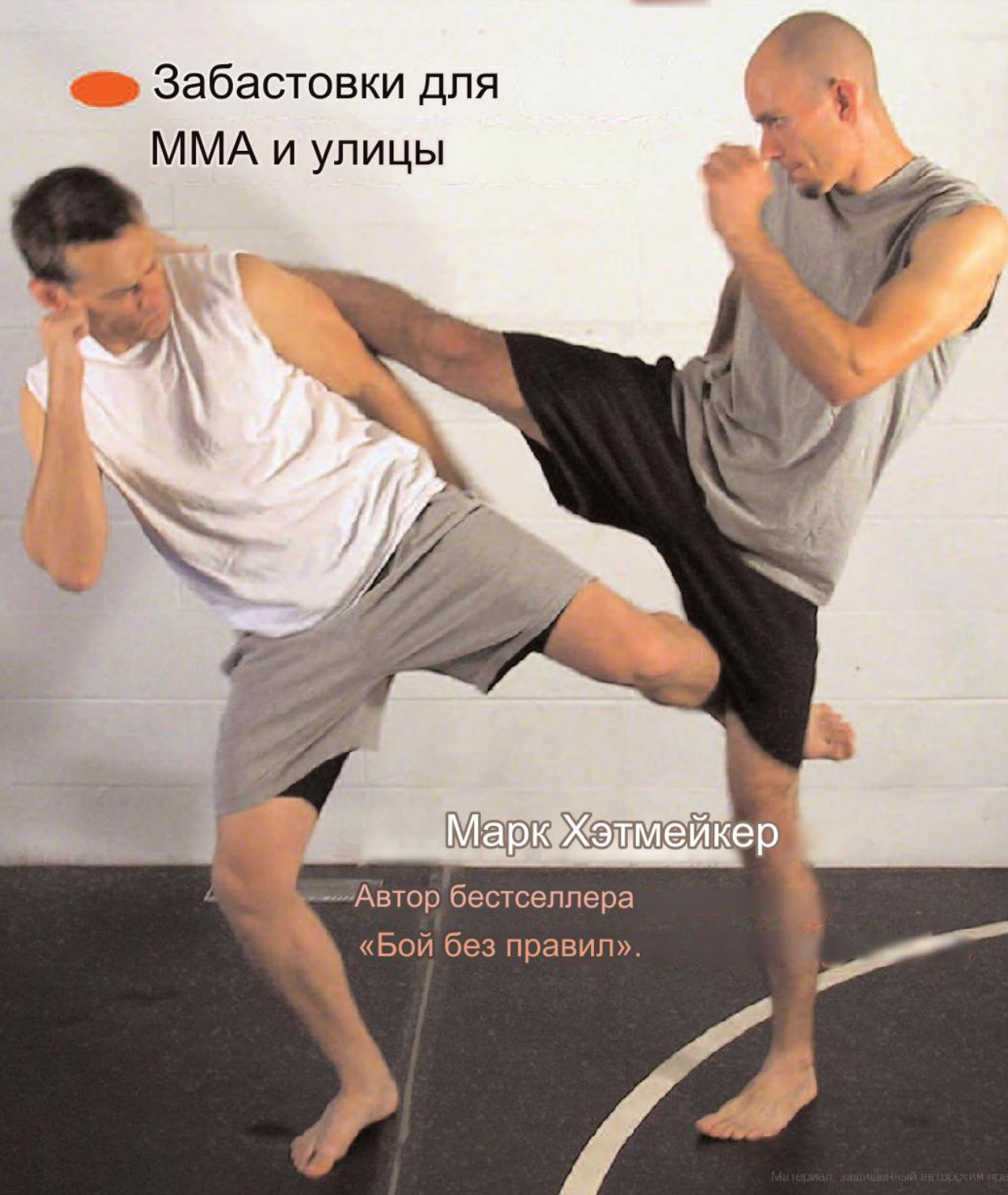


Бои без правил:

# Библия Vіbіe

● Забастовки для  
ММА и улицы



Марк Хэтмейкер

Автор бестселлера  
«Бой без правил».

Бои без правил:

# Библейские

удары по MMA и улице

Марк Хэтмейкер



Фотография Дуга Вернера

ТРЕКЫ

Издательство Tracks  
Сан-Диего, Калифорния

# Бои без правил: Библия ногами

Марк Хэтмейкер



Публикация треков  
140 Брайтвуд Авеню, Чула  
Виста, Калифорния 91910  
619-476-7125

track@cox.net

www.startupsports.com

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена или передана в любой форме и любыми средствами, электронными или механическими, включая фотокопирование, запись или с помощью любой системы хранения и поиска информации, без разрешения автора, за исключением включения кратких цитат в текст. Обзор.

Авторские права © 2008, Дуг Вернер

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

Каталогизация издателя в публикации

Шляпник, Марк.

Бои без правил: библия ударов ногами:  
удары для ММА и улицы / Марк Хэтмейкер;  
фотография Дуга Вернера.

п. см.

Включает индекс.

LCCN 2008906895

ISBN-13: 978-1-884654-31-2

ISBN-10: 1-884654-31-2

1. Рукопашный бой --Справочники, пособия и т. д.
2. Смешанные единоборства-Справочники, пособия и т.п.
3. Борьба-Справочники, пособия и т.п. И. Вернер, Дуг,  
1950- II. Заголовок. III. Название: Ударная Библия.

ГБ1111.X3375 2008 г.

796,81

QBI08-600228

## Книги о боях Марка Хэтмейкера

Бои без правил: полное  
руководство по борьбе сабмишеном

Больше «Боев без правил»:  
Убийственные приемы

Бои без правил:  
дикие удары

Бои без правил:  
тейкдауны

Бои без правил:  
Клинч

Бои без правил: полное  
руководство по физической подготовке

Бои без правил:  
Библия ногами

Боксёрское мастерство



Книги можно приобрести в крупных книжных магазинах  
и книжных магазинах через Интернет.



## Содержание

Как пользоваться руководствами NHBF 6

Быстрый старт 7

1 позиция 19

2 Работа ног 23

Арсенал 39

3 Арсенал для лоу-киков за пределами дистанции 41

4. Арсенал лоу-киков в клинче 81

5. Удар ногами 101

6 ударов ногами сзади в клинче 105

7 комбинаций ударов 109

8 Удары ногами с использованием верхней части тела 113

9. Убийца с топором, серия 125

Защита от удара 139

10 Защита от удара с низкого раунда 141

11 Высокие и средние раундовые защиты 148

12 Защита низким прямым ударом 151

13 Защита средним прямым ударом 154

14 Защита от высоких прямых ударов и мурлыкающих ударов 164

15 Выборы 169

16 Цепные дрели 178

17 Упражнения для тренировки ударов ногами 181

Ресурсы 186

Индекс 187



## КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ

### РУКОВОДСТВАМИ NHBF

Эта книга и другие книги из серии

«Бой без правил» (NHBF) предназначены для синергетического

использования, когда общая ценность руководств превышает ценность отдельных

частей. В каждом руководстве мы стремимся сосредоточиться на

конкретном аспекте видов спорта-близнецов НХБ и борьбы сабмишн и

внимательно рассмотреть необходимые идеи, тактику и стратегии, относящиеся к данному аспекту внимания. Мы понимаем, что этот поэтапный подход может показаться недостаточным, если человек прочитает максимум одно или два руководства, но мы уверены, что после изучения трех или более руководств общая картина или метод начнет раскрываться.

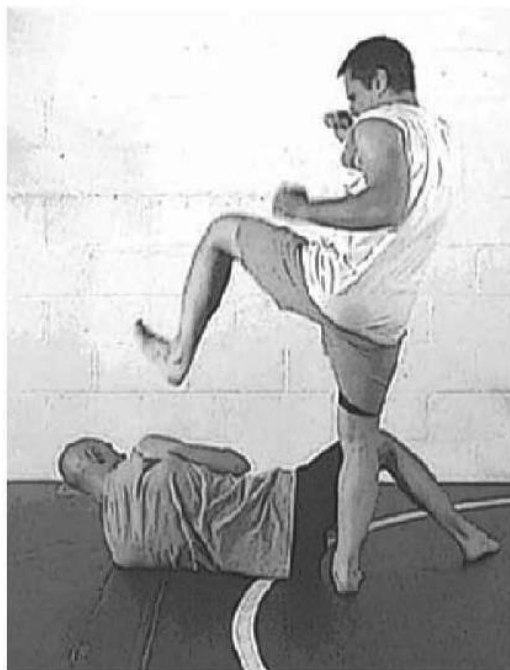
Поскольку руководства взаимосвязаны, в серии нет ни одного руководства, которое само по себе было бы полным. Например, хотя NHBF: Savage Strikes представляет собой подробный сборник ударов ННВ/самообороны, он подкреплён параллельным изучением боксерского мастерства. Хотя книга NHBF: Killer Submissions представляет идею цепочки болевых приемов и может использоваться как отдельный инструмент, она гораздо сильнее, если понять материал, который ей предшествовал в NHBF: The Ultimate Guide to Submission Wrestling.

И так далее и тому подобное с каждым руководством этой серии.

Теперь, когда я потратил ваше время на объяснение метода моему безумию, давайте опустошим наши чашки и рассмотрим лоек.

Марк Хэтмейкер

## Быстрый старт



У многих упоминание о боевых искусствах вызывает в воображении образы ударов ногами в высоту или с разворота, наносимых с невероятно высокой кинематографической скоростью, и сокрушительных нокаутов в ММА с помощью мощного удара ногой по голове. Эти изображения часто выходят на первый план, потому что они представляют

собой драматическую радость для глаз, усиленную хореографией фильмов и фантастическими кадрами матчей ММА/ННВ. Для тех, кто жаждет стать очередным ощущением полета, волчка, поднятия ноги вверх, возможно, вам стоит перейти к другой книге. В этом фильме нет драмы или ярких сенсационных движений. Эта книга посвящена тому, как нанести ущерб вашему противнику начиная с пояса.

Хорошо, я сказал тебе то, чего ты не найдешь. Вот что вы найдете. Вы найдете короткие, прерывистые, твердые, болезненные, обманчивые (как обманчиво болезненные, так и болезненно обманчивые) удары ногами, снятые сквозь призму прагматики, которые удовлетворяют все соответствующие потребности уличного выживальщика, специалиста по ближнему бою (CQB) и ММА. /Спортсмен НХБ.

При работе с этим материалом разумно придерживаться

учитывая предубеждения автора. Тот факт, что мы не включаем материалы об ударах ногами в воздухе, высоких ударах и ударах из пулемета под большими углами, не означает, что мы обесцениваем атлетизм и практику, необходимые для развития таких способностей. Напротив, такие навыки достойны восхищения. Наша предвзятость не утверждает, что высокие удары ногами и умение наносить высокие удары бесполезны. Скорее наша предвзятость утверждает, что мы играем на шанс, приверженцы принципа Парето (подробнее о принципе Парето и о том, как он применяется к эмпирическому рукопашному бою, см. Наш предыдущий том этой серии, NHB: Savage Strikes).

Наша предвзятость склоняется к наиболее — вероятным сценариям уличных соревнований и/или соревнований ММА. Наша предвзятость фильтрует, казалось бы, бесконечный выбор, с которым сталкивается боец смешанных единоборств, уличный техник или специалист CQB, и отсекает материал, который может быть чуждым для нашей среды.

Мы фокусируемся на конечном. Это позволяет нам повысить компетентность в тактике с высоким процентом, а не быть пресловутым мастером на все руки и ни в чем не мастером. Брюс Ли высказал ту же мысль в отношении спаривания техник, когда включил следующую цитату из Дао Дэ Цзин в свой собственный сборник боевых заметок «Дао Джит Кун До». «Это не ежедневный прирост, а ежедневное уменьшение».

Наше внимание уделяется объему материала, который действительно представляет собой высокий процент материалов, которые необходимо знать, таких как удары, стрельба, борьба и клинч. Материалов по этим темам уже более чем достаточно. Рассредоточение внимания на слишком большое количество областей приводит к уменьшению отдачи. К



Станьте эффективным специалистом по ударам ногами, что касается улицы и ММА, не обязательно возвращаться или бить ногами выше пояса. Остаюсь со мной на мгновение. Я знаю, что некоторые могут сразу же возмутиться и указать на вышеупомянутые основные ролики, в которых показаны нокауты ногами. Да, такие случаются. Но прежде чем мы сразу отбросим идею «только лоу-кик», давайте посмотрим на более крупную выборку и посмотрим, что чаще всего завершает бой, чем нет.

Когда мы исследуем большую выборку боев, в которых не существует правила, требующего определенного количества высоких ударов, мы видим, что большинство из них выигрываются с помощью рук (ударов руками), сабмишенов или просто доминирования в партере. Это наблюдение подсказывает нам, что наши тренировочные шансы должны быть сосредоточены на боксерском репертуаре, сабмишене и борьбе. Нокаут ударом в голову, хотя и драматичен и запоминается, чаще всего является аномальным. Что касается ударов в голову, являющихся финишем на улице, я еще не видел записи с видеозаписи финиша ударом в голову, когда противник еще не был приземлен.

Теперь, используя мой собственный выбор данных, вы могли бы указать: «Хорошо, Марк, ты говоришь, что нокауты в голову составляют лишь часть побед. Сколько нокаутов с лоу-киками вы можете назвать? Нет, говоришь? Да, я так и думал». Этот момент верен и ведет к нашему следующему стратегическому уклону. По нашему мнению, удары ногами используются для наказания, нанесения ущерба и настройки других высокопроцентных аспектов игры (руки, Хотя мы не можем указать на значительный процент побед, которые происходят непосредственно за счет лоу-киков, мы можем указать на довольно много побед, которые являются прямым результатом того, что боец

наказывается выстрелами ниже пояса. Низкие удары нанесли урон сопернику и подготовили его к высокопроцентным ударам. Я думаю, что любой, даже случайный наблюдатель за игрой, может подтвердить этот факт.

Наше следующее предубеждение — это быстрота полезности. Люди неустойчиво балансируют на двух ногах, в отличие от более устойчивых четвероногих животных. Ходьба — это изученное искусство перемещения равновесия. Понаблюдайте за малышами, которые учатся ходить, или за людьми, проходящим определенные формы реабилитации. Когда обе ноги остаются в контакте с полом, тем лучше баланс — я уверен, что это очевидное и, возможно, избыточное наблюдение. Но я не могу вспомнить ни одного другого энергоемкого вида спорта (а боевые виды спорта действительно энергоемки), который активно поощрял бы намеренное жертвование балансом ради силы. Баланс и сила — атрибуты «рука в перчатке» — пожертвовать тем и другим — заметно снижаются.

Не поймите меня неправильно. Мы знаем, что силу с неустойчивым балансом можно тренировать и совершенствовать до впечатляющей степени, как мы видим на примере многих наиболее талантливых специалистов по ударам ногами. Но мы также можем указать на довольно много боев, в которых пропущенные (а иногда и не пропущенные) высокие удары приводят к тому, что бьющий игрок соскальзывает, падает или швыряется на ковер. Любой боевой гамбит открывает вас для контратаки. Это часть игры. Но мы должны спросить себя, разумно ли выбирать игровые элементы, которые позволяют противостоять самим себе.

Это подводит нас к следующему предвзятости, полезности или простоте использования. Теория обучения утверждает, что чем менее сложна

набор навыков, тем легче он усваивается; и наоборот, чем сложнее навык, тем больше времени требуется для его усвоения. Что касается нашего предмета, то лоу-кикам довольно легко научиться, потому что они требуют минимальной передачи баланса и минимальной гибкости. Скорость, необходимая для выполнения лоу-кика, минимальна, поскольку мы путешествуем на короткое расстояние и стреляем с близкого расстояния, что затрудняет его чтение противником. Эти качества делают лоу-кики привлекательными для спортсменов старшего возраста, с нарушениями баланса и гибкости (вы знаете, кто вы), а также для тех, у кого низкий порог терпения.

Кстати, в низком пороге терпения нет ничего плохого. Наш вид хочет получить максимальную отдачу за минимальное время, и это еще один аргумент в пользу изречения о низком ударе. Из исследований стресса мы также знаем, что сложные двигательные навыки и высокие когнитивные функции первыми подвергаются стрессу (а драка действительно является стрессовой ситуацией). Принимая во внимание эту информацию, мы склоняемся к лоу-кику как к более простому набору навыков, позволяющему ассимилироваться и с большей вероятностью пережить стрессовую ситуацию.

### Уголок спекуляций

Одной из отличительных черт практики, демонстраций и боевого кино в додзё боевых искусств являются высокие удары ногами, удары ногами с разворота и удары ногами со всех сторон. Тем не менее, в MMA/NHB или записях с камер их не хватает, если уж на то пошло. Невозможно не задаться вопросом, почему это так. Это может быть свидетельством дарвиновского выбора методов, поскольку мы видим, какие методы будут работать, а какие нет в реальных условиях боя, или это может быть то, что стресс подавляет сложные навыки. понятия не имею, какой из

это может быть правильный ответ. Возможно, это немного и того и другого, или что-то совершенно другое. Но в свете этого бросающегося в глаза отсутствия есть ли реальная необходимость проделывать всю эту работу, если набор навыков по какой-либо причине исчезнет?

Хорошо, если вы новичок в ударах ногами и для вас имеет смысл изречение «только лоу-кики», вы попали по адресу. Но что, если вы уже потратили годы на совершенствование различных ударов ногами с высоты и с разворота? Означает ли это, что вы ошибаетесь? Конечно, нет. Это означает, что если вы умеете управлять балансовыми передачами и навыками высоких и вращающихся ударов, то арсенал лоу-киков будет проще простого. Вы должны быть в состоянии быстро усвоить материал. У вас будет возможность время от времени наносить высокие удары, когда вы увидите прекрасную возможность. Я умоляю вас не становиться жертвой заблуждения использования инструментов «потому что они есть».

Ловушка «потому что оно есть» проявляется, когда техника, которая, возможно, не имеет абсолютной необходимости, используется просто потому, что она есть. Подумайте обо всех телефонах с камерой сегодня. До появления этих устройств я не могу припомнить, чтобы встречал кого-либо, кто жаловался на необходимость телефон, который также мог бы делать фотографии обыденных вещей в низком разрешении. Как только на место происшествия прибыл телефон с камерой, мы стали свидетелями бесчисленного множества людей, которые считают самые прозаические события «моментом с камерой». Эти же самые люди, вероятно, владеют Настоящие камеры, которые делают высококачественные фотографии, но они предпочитают не путешествовать с ними, потому что, очевидно, никогда не были свидетелями момента, достойного документирования.



Высокие удары ногами часто становятся технологией «потому что он есть». Я веду список боев, где у одного бойца были проблемы с другим (большие проблемы), и он оказывал давление (как и должно быть), а затем, в разгар использования высокопроцентных финишеров (рук), он отступил назад и решил нанести удар. использовать технику высокого удара. Какой смысл тренировать его, если ты не собираешься его использовать, верно? В этом файле боев описаны многие бои, в которых победа была близка, а затем перерыв в темпе, чтобы настроить инструмент «потому что он есть», позволил противнику укрыться, убежать или нанести ответный удар. Если вы собираетесь использовать высокий удар, потому что он вот, сделайте себе одолжение и убедитесь, что он действительно здесь.

Удары ногами должны быть размещены в правильной перспективе. Используйте удар ногой как часть целого – ударные инструменты верхней части тела, удары, работа в клинче или сабмишены. Используйте их в качестве подставок, используйте их как карателей и используйте их как финишеров, если представится такая возможность. Но не становитесь жертвой глупости «Я использую удары ногами, чтобы отогнать противника от себя». Это ошибочное представление обычно коренится в следующем подмене рассуждений: «Поскольку нога — самая длинная конечность тела, я могу использовать удар ногой, чтобы удержать противника от удара руками или выстрела в меня». Годы наблюдения за матчами ММА/НХБ уже должны были положить конец этой идее, но, если вы еще не слышали, пожалуйста, не принимайте во внимание эту тактику.

Да, ноги — самые длинные конечности на теле, и их можно поставить между вами и вашим противником, но они не могут предотвратить сокрушительный натиск, как бампер автомобиля предотвращает столкновение. Для тех, кто отступает на «ноги — это

артиллерия, которая удерживает их на расстоянии», имейте в виду, что артиллерия по-прежнему нуждается в поддержке, когда бой завершается (и чаще всего она завершается). Используйте ноги, учитесь бить ногами, но, пожалуйста, поместите инструмент в правильный контекст. Чтобы уважать этот инструмент, не обязательно использовать ошибочные стратегии.

«Хорошо, Марк. Мы — понимаем, что лоу-кики — это здорово, но нужна ли нам целая книга, посвященная ударам ногами от бедра? Разве это не перебор?» Если вы уже просматривали эту книгу, вы видели, что мы открыли арсенал ударов ниже пояса. Мы расширили словарный запас за пределы стандартного удара ногой от бедра (бесценный прием). оружие), включая различные удары в пах, внутреннюю и внешнюю поверхность бедра, голени, надколенник, сухожилия двуглавой мышцы бедра, лодыжку, пальцы ног и подъем стопы. Мы используем мощные выстрелы, тонкие выстрелы, одиночные выстрелы, многократные выстрелы и уникальные углы. Мы используем технику ударов с дальней дистанции, удары ногами в клинч и смену уровней. Мы прикрываем удары ногами приземленных противников, мы прикрываем Просто читайте дальше.

Мы не рассматриваем атаки коленом, то есть использование колена в качестве оружия. Это потому, что мы игнорируем колено как инструмент нападения? Неа. Именно потому, что мы так ценим колено как наступательный инструмент во всех его многочисленных применениях, мы рассмотрим его более подробно в другом томе. Мы решили разделить лоу-кики и удары коленями, чтобы продемонстрировать должное уважение к двум огромным наборам инструментов, которые должны быть частью арсеналов всех бойцов MMA/NHB/CQB.

## ПРОТОКОЛ ОБУЧЕНИЯ

При работе с материалом этой книги я предлагаю следующий шаблон, который поможет вам упорядоченно пройти инструкцию. Он строит новые навыки на основе ранее изученных. Подойдя к этому вопросу синергетически-линейным образом, вы обнаружите, что процесс ассимиляции становится легче, и вы прививаете себя от вредных привычек, начиная с самого начала.

### Раунды за повторениями

Я предлагаю не только брать каждую порцию материала в том виде, в каком он есть, но и тренироваться с круглым таймером, а не просто считать повторения. Подсчет повторений включает режим «отслеживания», а не «оценки эффективности». Вы хотите постоянно оценивать свой прогресс.

Я предлагаю установить таймер на 5-минутные раунды, чтобы развить выносливость и дать вам достаточно времени, чтобы начать внедрять данную технику в свою нервную систему.

По мере представления каждого нового аспекта я предлагаю проработать его в течение трех пятиминутных раундов, чтобы обеспечить понимание. После того, как весь материал будет представлен, вы можете снова просмотреть книгу от начала до конца или перейти к нужным или интересным разделам. Ударьте каждый кусок материала за один 5-минутный раунд, чтобы подправить, отточить или подчеркнуть домашнее животное или необходимый инструмент.

Живые тела над целевыми инструментами

Защитные щиты великолепны. Тайские подушечки великолепны.

Тяжелые сумки — это великолепно. Тренажерное оборудование имеет свое место, но я настоятельно рекомендую с первого дня использовать бурение с живым партнером. Любой, кто тренируется с нами, обычно отмечает, что мы готовимся с первого дня и позволяем начать веселье.

Не поймите это неправильно и не подумайте, что я призываю беззастенчиво уничтожить вашего партнера. Я имею в виду следующее: наденьте подходящее защитное снаряжение (как для получения, так и для доставки рассматриваемого арсенала), запустите таймер раунда и приступайте к работе, применяя технику в соотношении 1-1.

1. Вы контролируемым образом применяете Технику А против своего партнера.
2. Ваш партнер возвращается.
3. И так далее и тому подобное.

Использование тренировок в реальном времени с первого дня позволяет бойцу визуализировать реальные цели в движении, обучать движениям в реальном времени, обучать защите и нападению одновременно и, возможно, самое важное, оттачивать психологическую позицию, необходимую для занятий контактными видами спорта. Не нужно откладывать неизбежное. Давайте начнем реалистический цикл обратной связи с самого начала.

Свяжитесь снова

Пропаганда запуска против живого партнера не является разрешением ранить, наказывать или унижать. Используйте шкалу от 1 до 10, где 1 соответствует братскому похлопыванию по



назад, а 10 — это соревновательный полный контакт. Прежде чем приступить к упражнению, договоритесь о цифре, скажем, 5. По ходу упражнения вы можете обнаружить, что 5 недостаточно или слишком много, или что ваши определения 5 не совпадают. На этом этапе попросите своего партнера увеличить или уменьшить число. Используя шкалу от 1 до 10, вы можете оставаться на арене живых тренировок независимо от уровня навыков, с которым вы играете. В некоторых случаях вы можете запускать четверки в своего партнера, но получать восьмерки. Пока вы оба согласны, все хорошо.

Конечно, наступит момент, когда вам нужно будет начать и отработать мощные удары. Вот тут-то и вступает в игру ваше снаряжение. Используйте 5-минутные раунды, чтобы узнать живость и начать подниматься по шкале контакта. Когда мы видим стабильно хорошие движения и технику на уровне около 7 баллов по шкале, пришло время запланировать чистую силовую работу с упражнениями на оборудовании после живых тренировок.

Помните, что бурению в реальном времени всегда уделяется больше внимания, чем тренировкам на оборудовании.

#### Использование снаряжения

Когда придет время использовать снаряжение, постарайтесь максимально имитировать живое движение и позиционирование цели человека. Бурильщик (держатель подушечки/тренер) так же важен, как и бурильщик (нападающий). Задача бурильщика – обеспечить обратную связь (как словесную, так и контактную), чтобы помочь своему партнеру. Бурильщик должен быть активным, использовать работу ног и время от времени уклоняться, чтобы заставить Дрилли подкрадываться, отступать и так далее. Бурильщик должен держать снаряжение как можно ближе к фактическим целям, насколько это позволяет безопасность. Неоптимально сверлить ударные инструменты, расположенные слишком далеко.

вдали от фактической цели (человеческого тела).

Помните, всегда позволяйте вашей подготовке отражать поле боя. По возможности отдавайте предпочтение реальным ситуациям, а не симуляциям.

**ХОРОШО.** Закончив с этой преамбулой, приступим к работе.



## 1 позиция



Ваша стойка представляет собой вариацию классической боксерской стойки с немного более широкой позицией, позволяющей быстро защищаться и нападать при ударе. Имейте в виду, что стойка — это ориентир, а не неподвижное животное. Стойка смешивается и меняется вместе с движением, но вы всегда должны видеть ее остатки, даже когда находитесь в движении.





## 12-балльная позиция

- Встаньте на циферблат, поставив ведущую ногу на полдень и левую ногу на 8, если вы правый ведущий, и правую ногу на 4, если вы левый ведущий.
- Ноги остаются примерно на ширине плеч.
- Пальцы обеих ног слегка обращены внутрь вашей стойки.
- Вес ощущается на подушечках стоп, хотя человек фактически не стоит на цыпочках.
- Колени слегка согнуты.
- Руки подняты.
- Задний кулак касается задней скулы.
- Ведущий кулак на высоте ведущего плеча вытянут примерно на один фут перед плечом.
- Локти внутрь.
- Предплечья параллельны.
- Подбородок вниз.
- Плечи вверх.

Не нужно тратить на это три 5-минутных раунда, но стоит собрать стойку перед зеркалом и следить за ее развитием по мере приближения ко всему последующему материалу.



## 2 Работа ног



Ты можешь стоять, теперь пора идти. Новички часто упускают из виду работу ног, потому что в ней нет ничего драматичного. Ветераны, с другой стороны, прекрасно понимают, что работа ног/мобильность часто отделяют нападающего от нападающего, мощный эффективный удар от только что пропущенного удара.

Отрабатывайте каждое из следующих упражнений на работу ног в соответствии с предписанным протоколом раунда, наблюдая за ухудшением стойки.

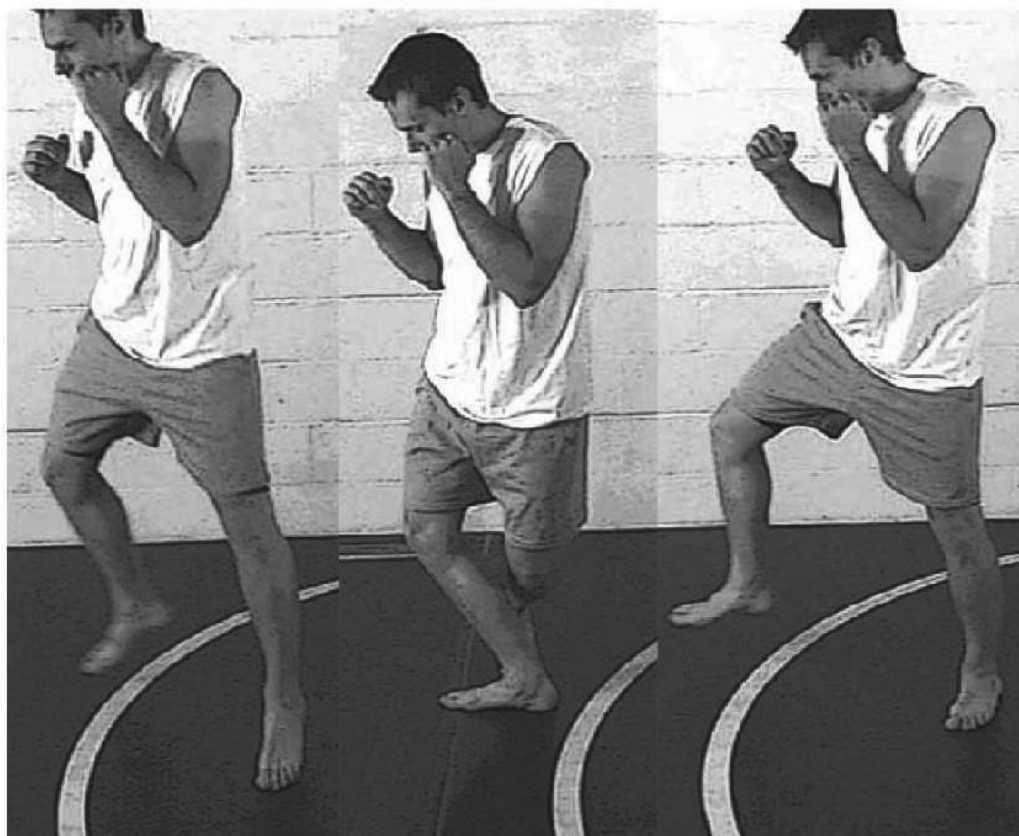
## ЗАКОНЫ РАБОТЫ НОГ

- Держите ноги на ширине плеч даже во время движения. Сужение базы снижает баланс и, соответственно, снижает мощность.
- Не поддавайтесь желанию подпрыгивать или подпрыгивать при ходьбе. Такая показуха (некоторые называют ее бесполезной тратой жизненной энергии) снижает скорость, силу и баланс. Другими словами, пустая трата вашего времени и энергии.
- Нога, ближайшая к противнику, является ведущей ногой. Самая дальняя — это тропа. Мы нарушаем это правило, меняя стойку.
- Не скрещивайте ноги, делая шаги для движения в любом направлении.
- Держите ноги как можно дольше прижатыми к коврику, даже во время ходьбы.
- Думайте «шаг и тяни», а не «шаг и шаг».
- Сделайте шаг в направлении, в котором хотите двигаться, ногой, ближайшей к этому направлению, а затем перетащите следящую ногу в новое положение стойки, за исключением случая смены стойки.
- Используйте зеркало, чтобы добиться совершенства работы ног.
- Как только работа с зеркалом будет завершена, возьмите партнера и попросите его искать недостатки, пока вы выполняете несколько раундов работы ног.



- При движении держите ноги на ширине плеч.

- Избегайте подпрыгивания, скрещивания ног и высоких шагов.





## ПРИНЦИП ГНОМОНА

Гномон, для тех, кто начал чесать затылки (я сделал то же самое, когда впервые встретил это слово), — это вертикальное стилус в центре солнечных часов, который используется для отбрасывания теней для обозначения приблизительного времени. Я хочу, чтобы вы представили себя гномоном, стоящим на поверхности ваших солнечных часов (ваши солнечными часами являются коврик, поверхность кольца или улица).

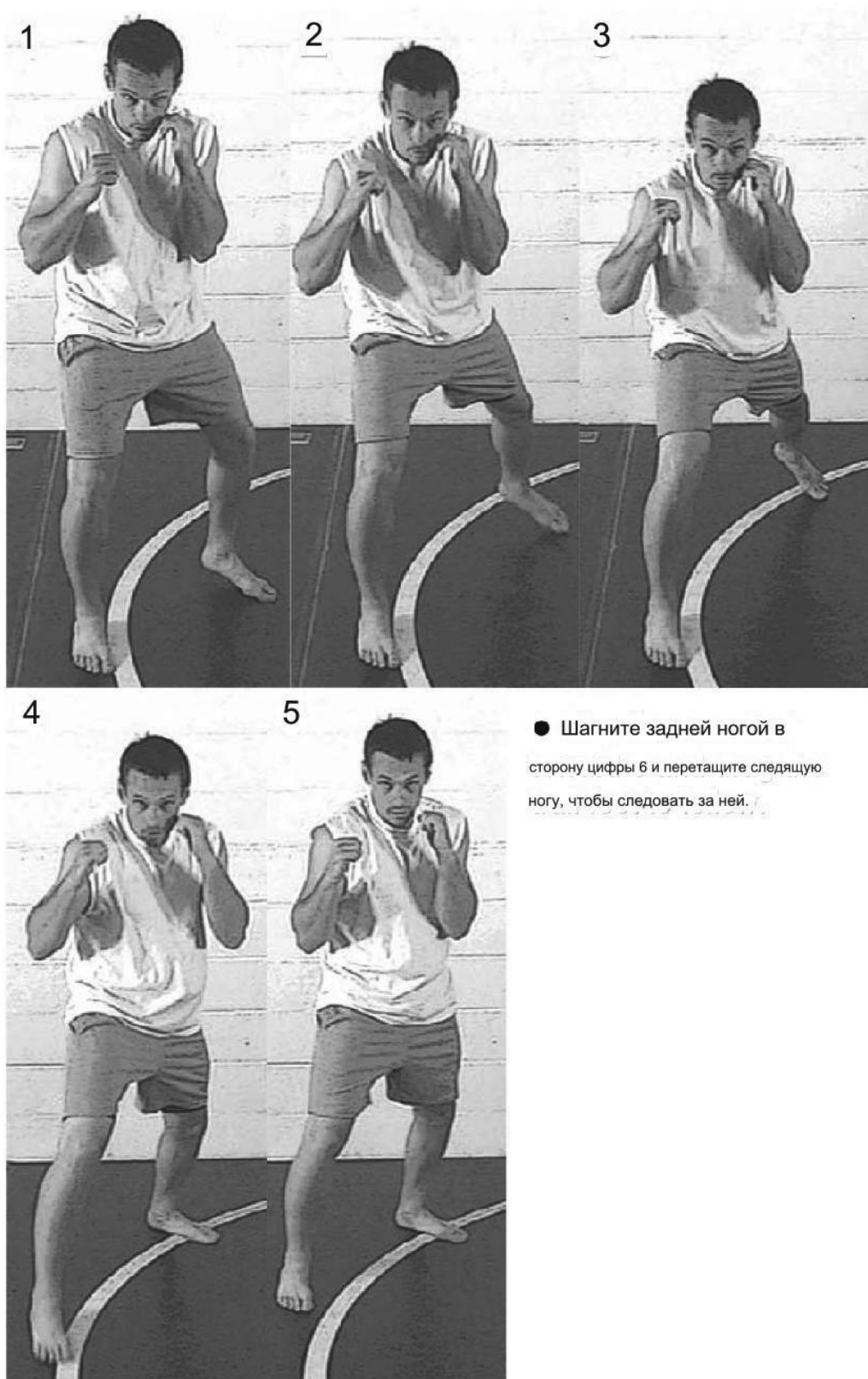
- Когда вы стоите в центре солнечных часов, прямо перед вами цифра 12.
- За тобой 6.
- Прямо справа от вас — 3, а слева — 9.
- И так далее с цифрами.

Помня о числах гномонов/солнечных часов, давайте начнем наши упражнения.

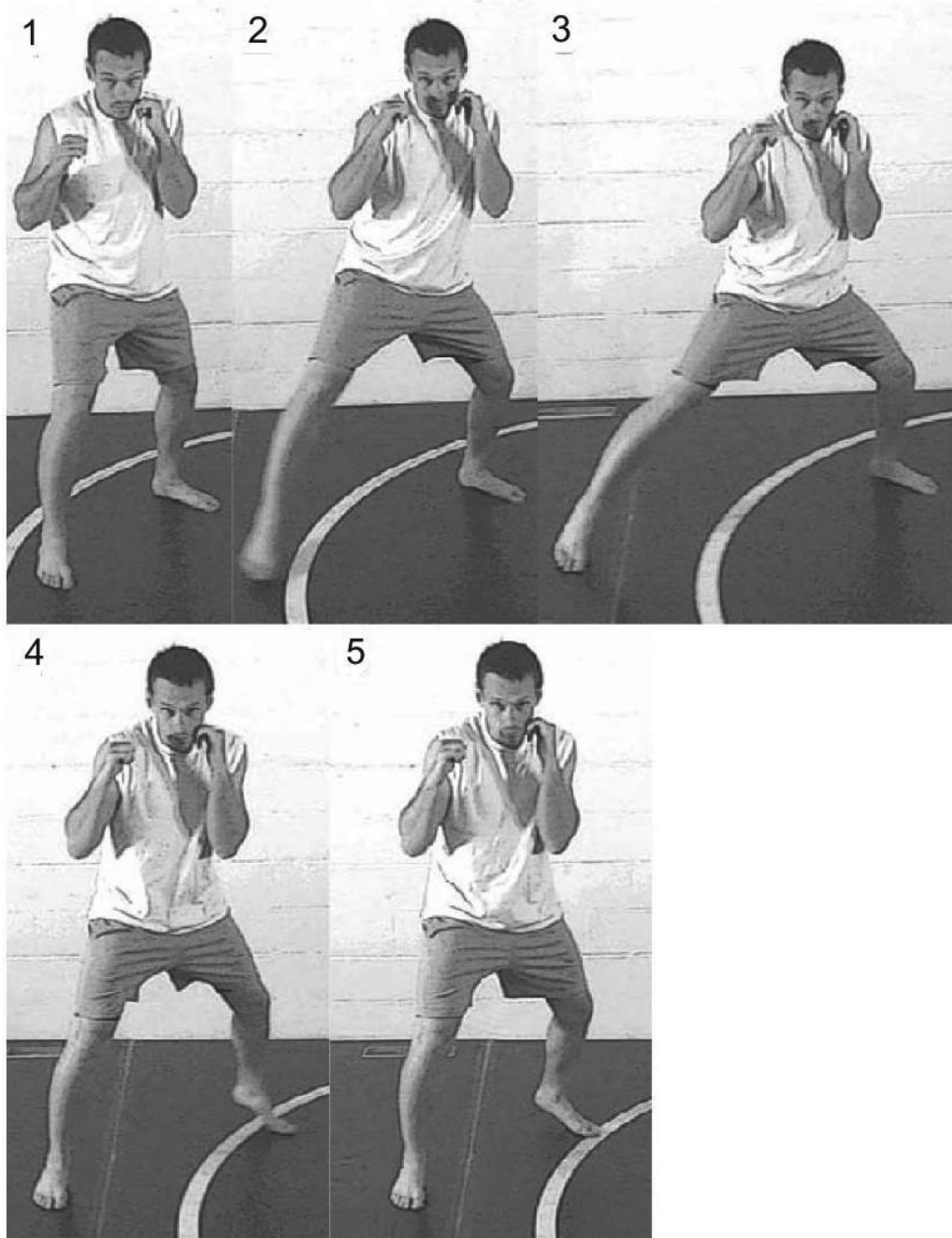
## Шагни и перетащи вперед



Шаг и перетаскивание отступления



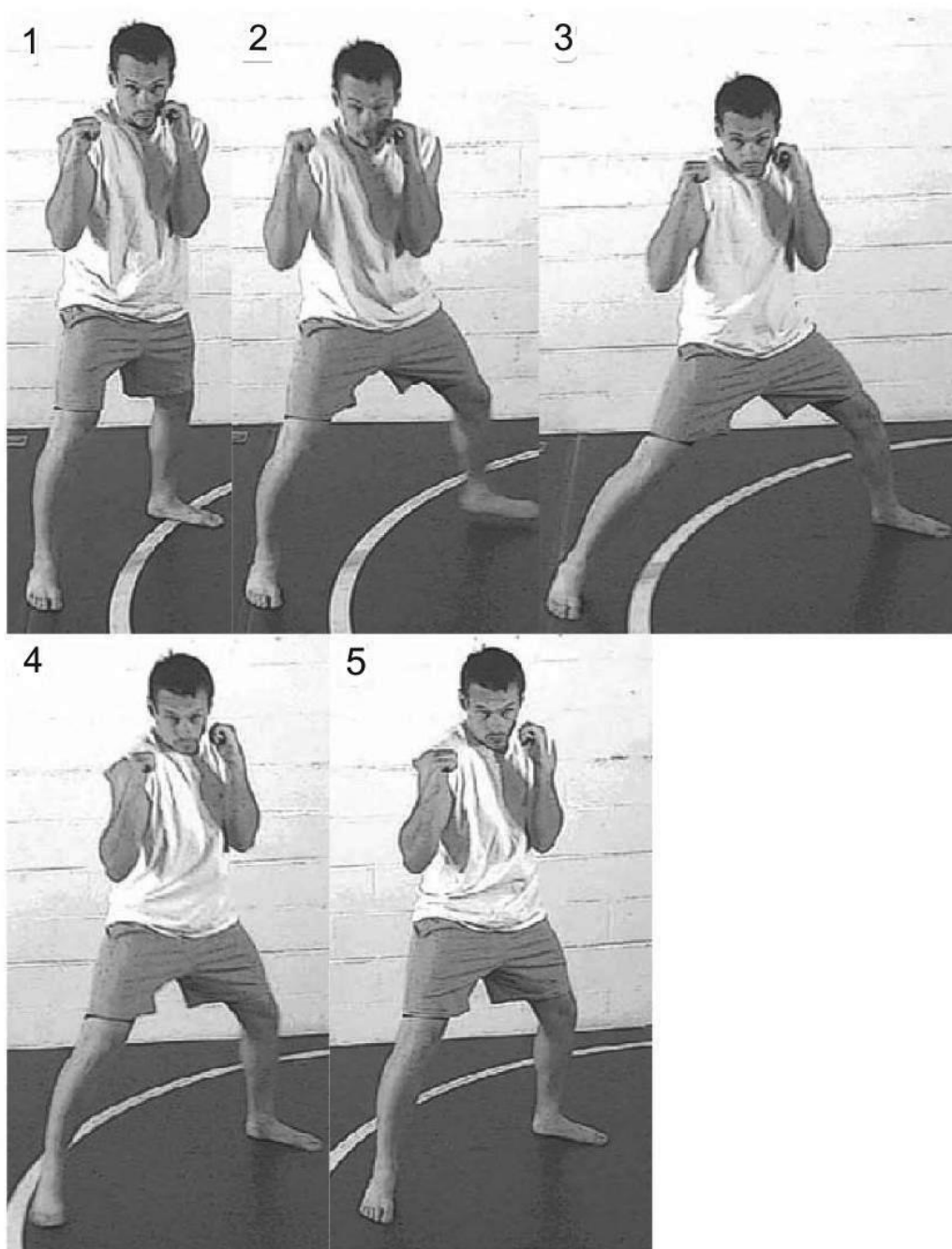
Шаг и внешнее сопротивление



- Правые передние стойки сделают шаг на 3.
- Левые отведения перейдут на 9.



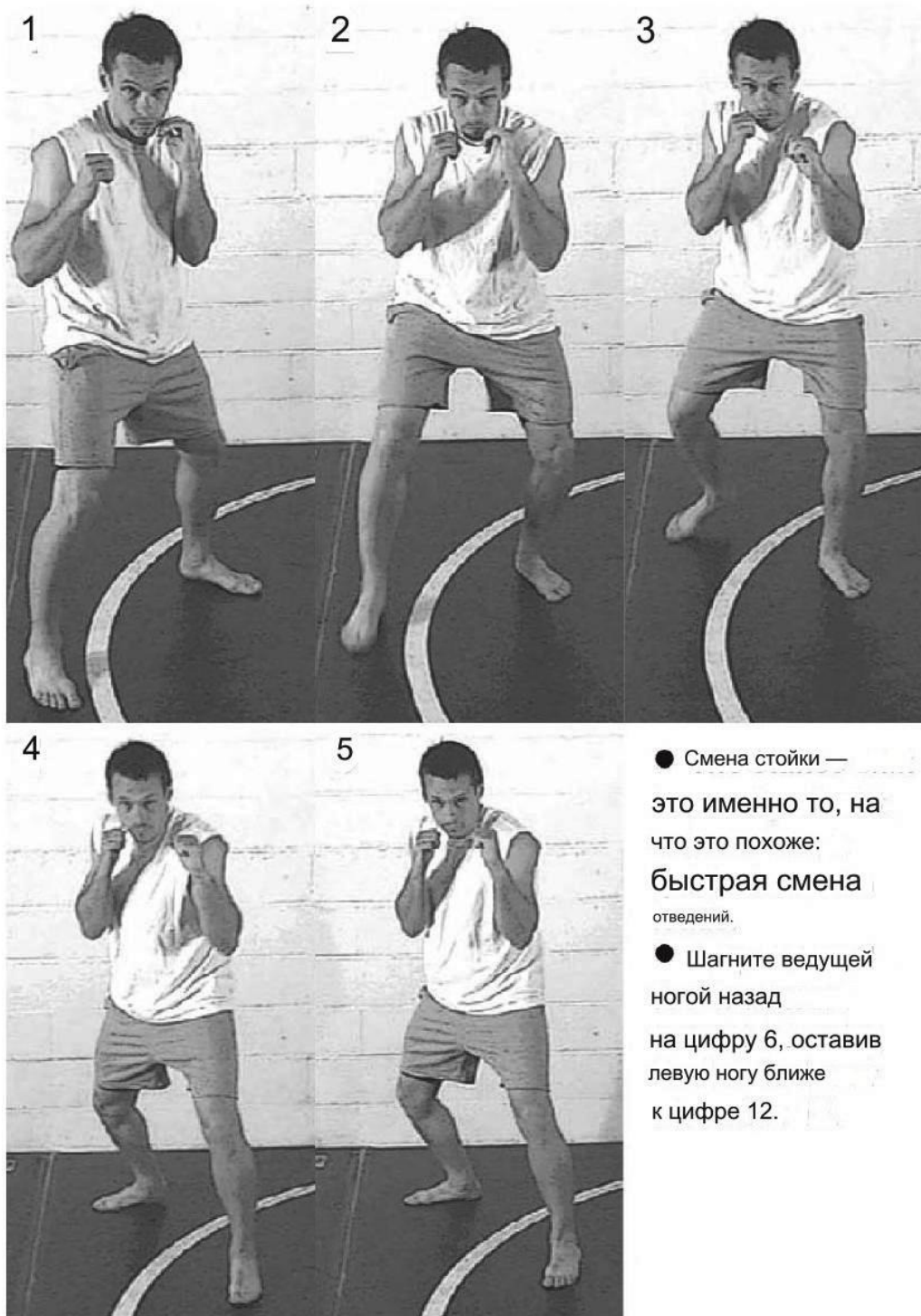
## Войди внутрь и перетащи



- Правые отведения перейдут на 9.
- Левый ведет к 3.



Смена позиции



● Смена стойки —

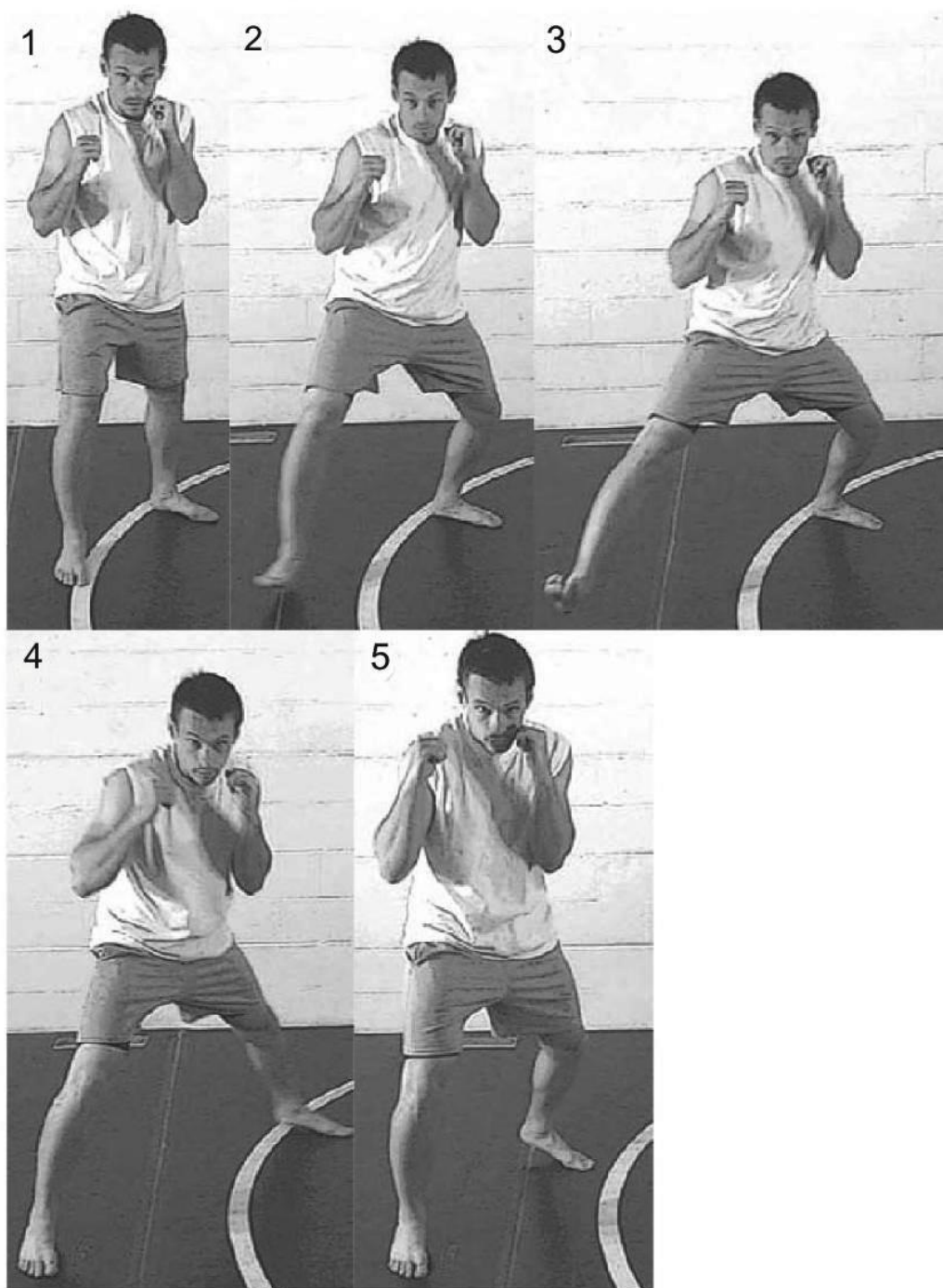
это именно то, на  
что это похоже:

**быстрая смена**  
отведений.

● Шагните ведущей  
ногой назад

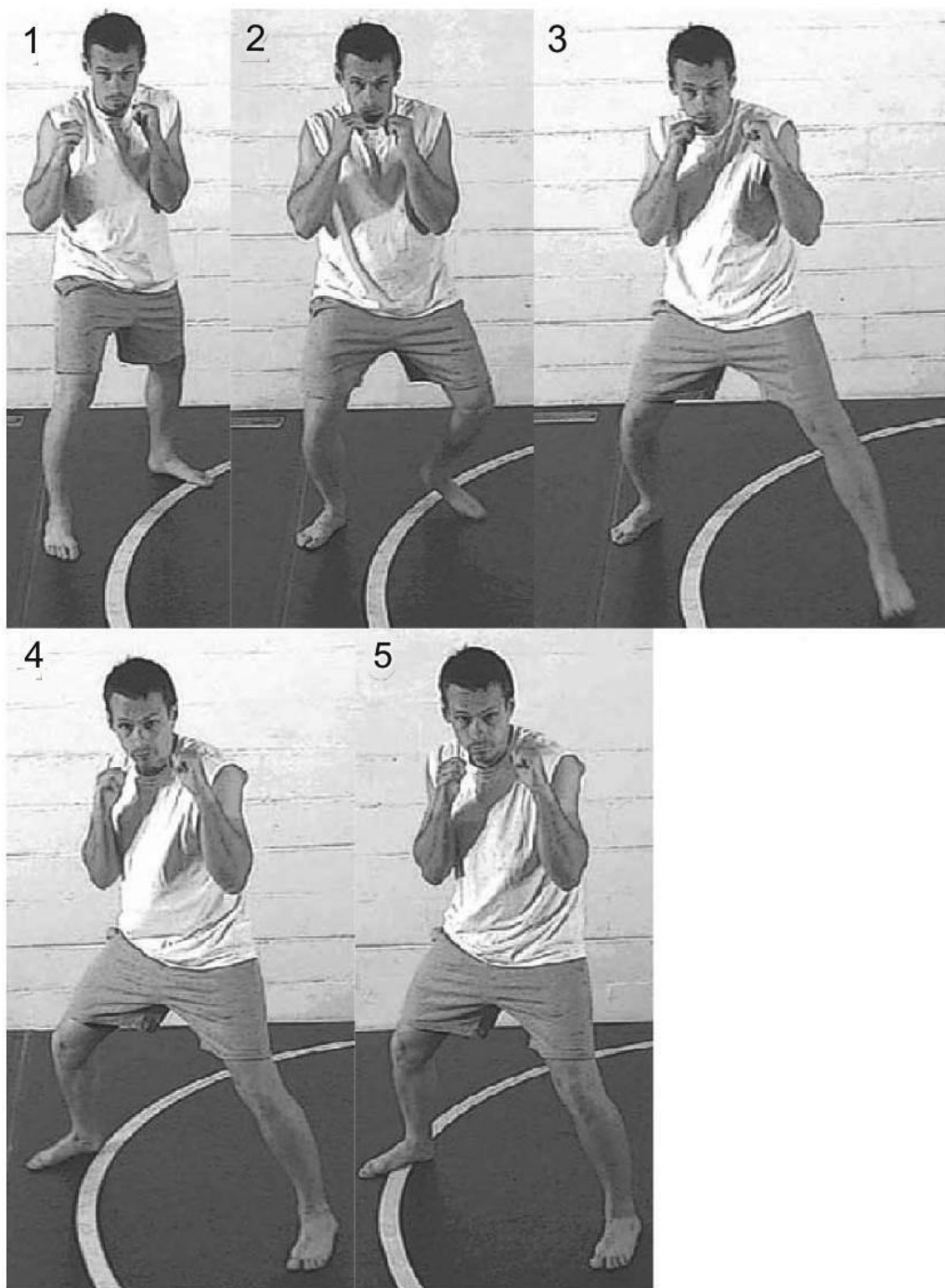
на цифру 6, оставив  
левую ногу ближе  
к цифре 12.

### Шаг вперед на 45 градусов снаружи



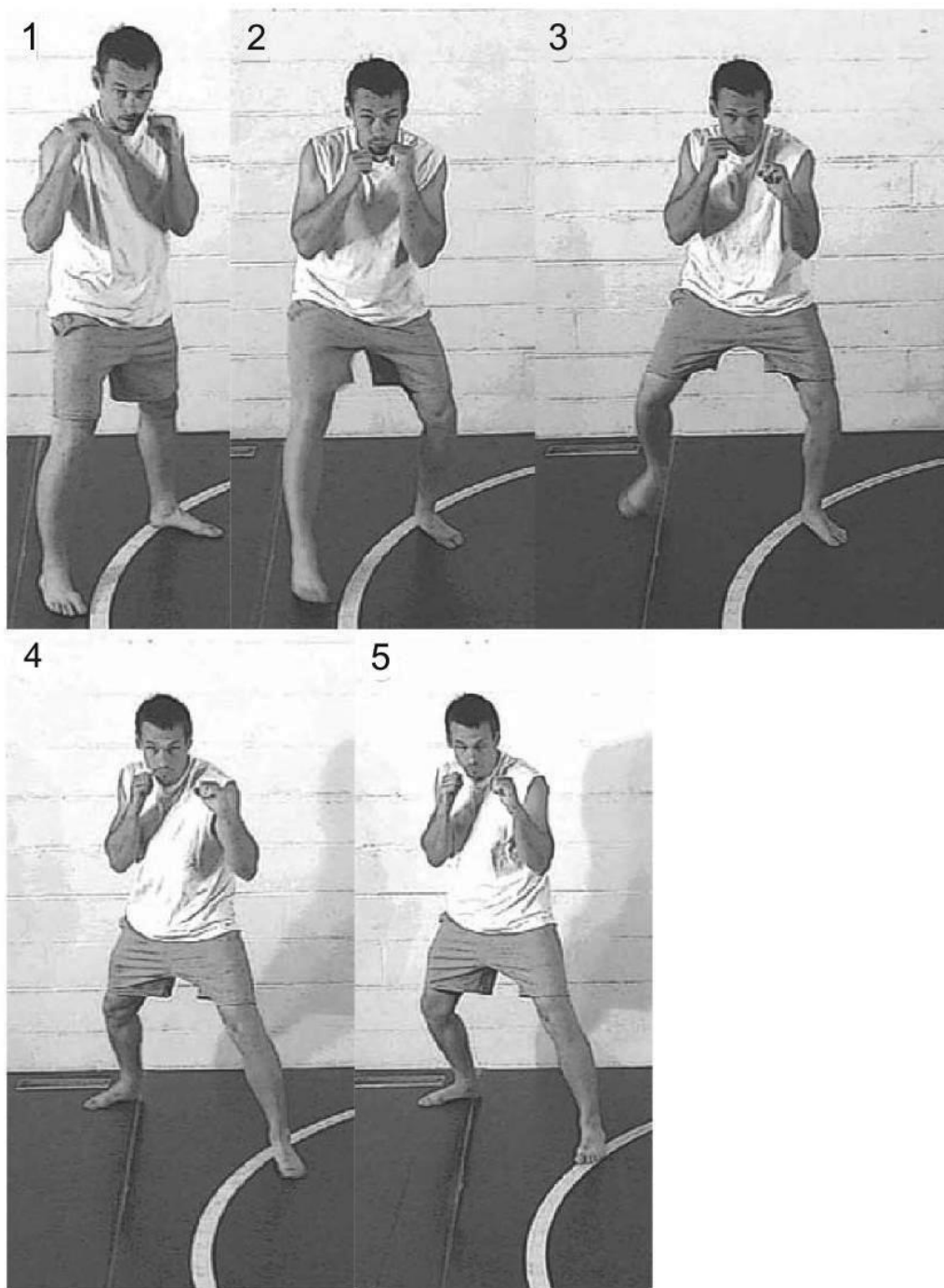
- Правая нога делает шаг ведущей ногой на 2.
- Левая нога делает шаг ведущей ногой на 10.

## Сдвиг стойки вперед на 45 градусов внутрь



- Правая ведущая стойка смещает левую ногу на 10.
- Левая ведущая стойка смещает правую ногу на позицию 2.

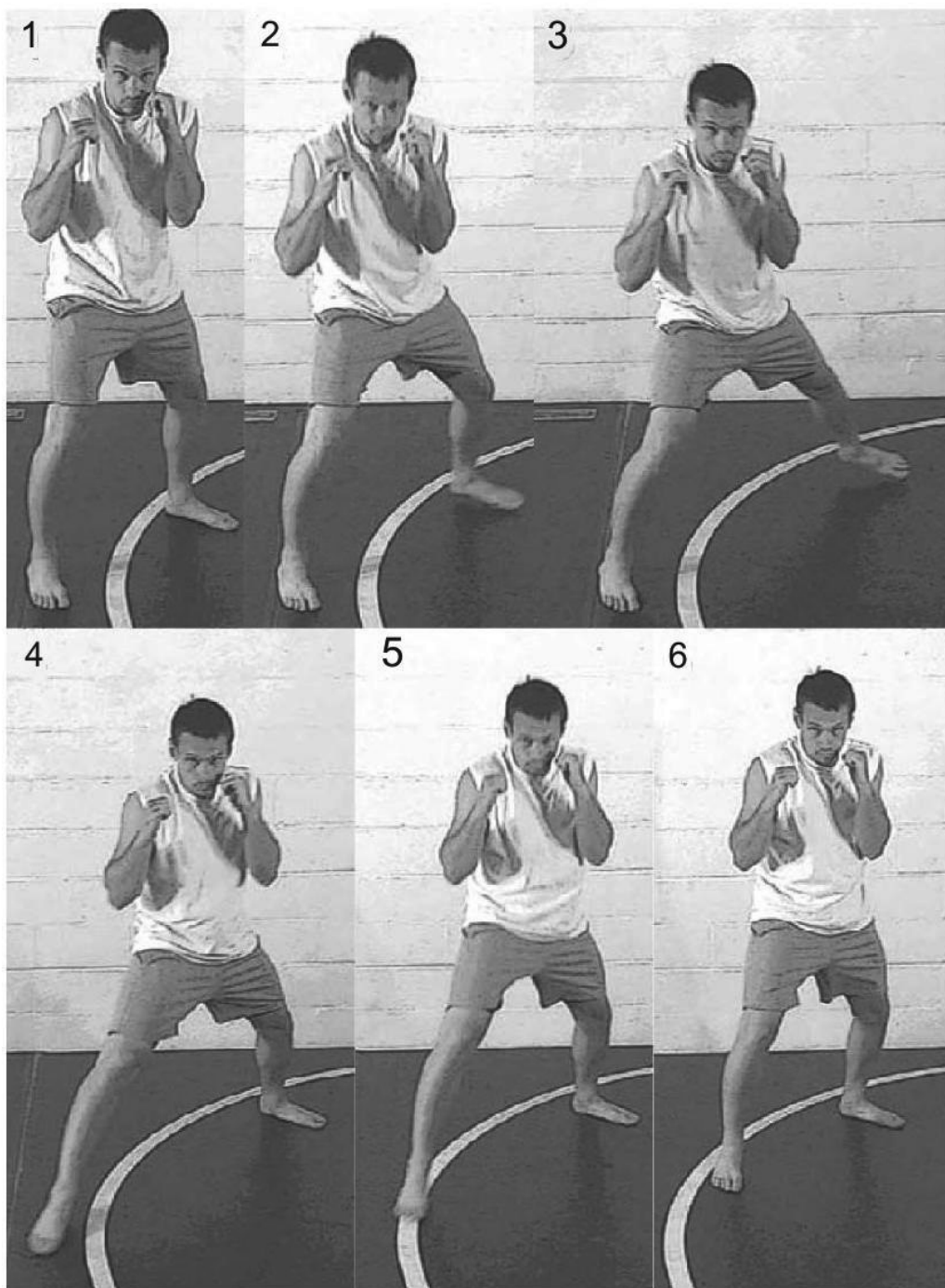
Сдвиг стойки отступает на 45 градусов наружу



- Позиция правых отведений сместите правую ногу на позицию 5.
- Левая ведущая стойка смещает левую ногу на 7.

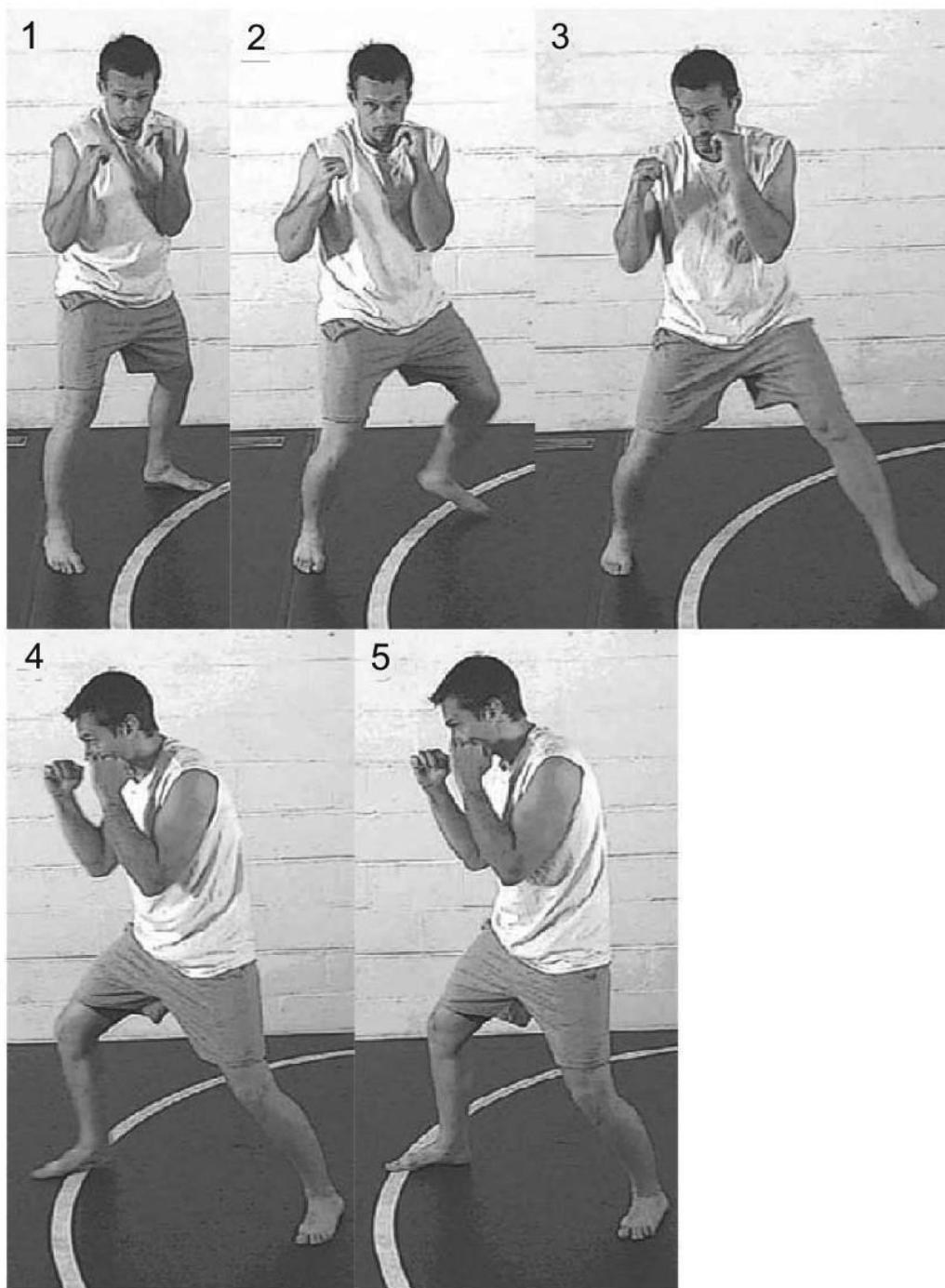


## Стойка отступает на 45 градусов внутрь



- Правая ведет шаг на 7 задней ногой.
- Левая отводит шаг на 5 задней ногой.

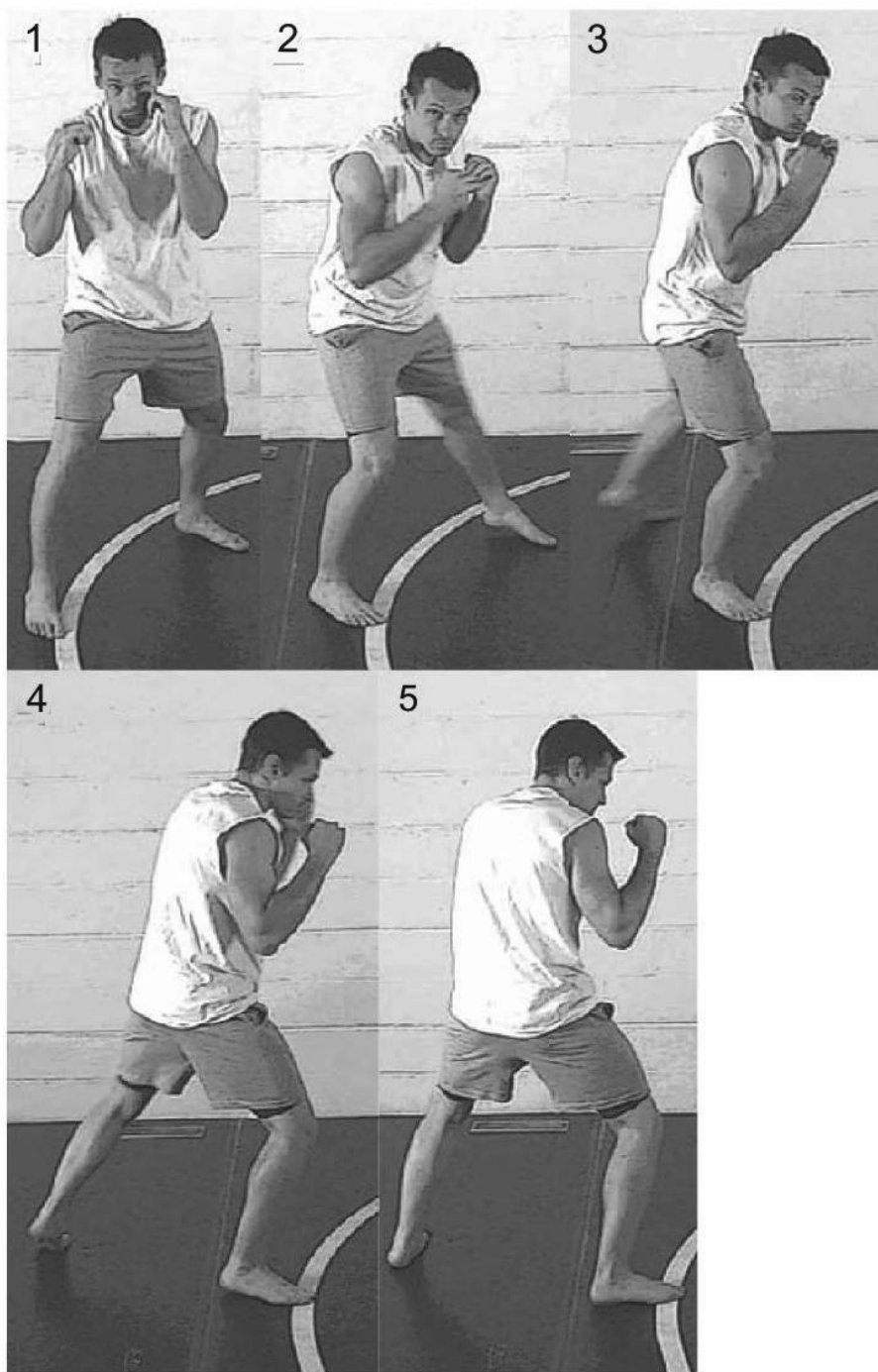
Поворот внутрь



- Поворот выполняется путем оставления ведущей ноги на месте и поворота на подушечке этой стопы, в то время как задняя/следящая нога совершает движение в предписанном направлении.
- Правые отведения подметут заднюю ногу до 10.
- Левые отведения переведут заднюю ногу на 2.



Поворот наружу



- Правые отведения повернут заднюю ногу на 5.
- Левые отведения повернут заднюю ногу на 7.

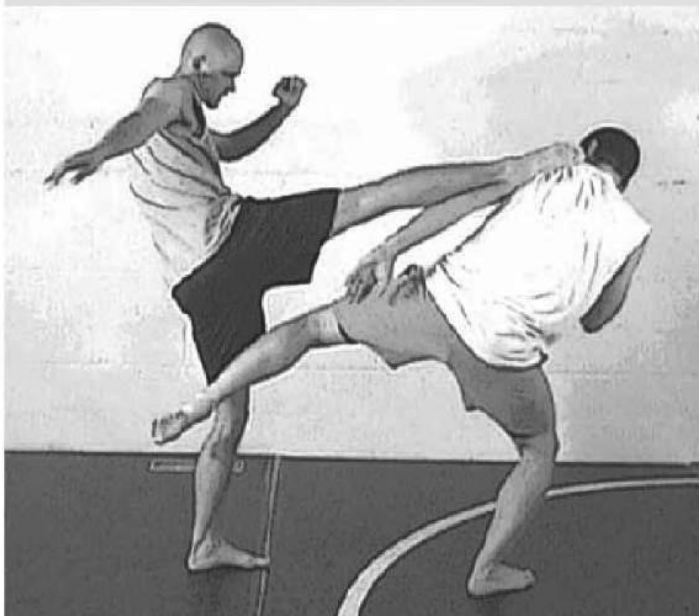
Как только вы освоите основы движения, не думайте, что вы завершили упражнения на работу ног. Наоборот, вы будете возвращаться к ним снова и снова. В идеале вы будете изучать каждый новый инструмент удара ногой/ударом отдельно (из неподвижной стойки). Затем вы научитесь эффективно запускать его при движении вперед, назад, внутрь, наружу и при повороте. Вы должны уметь стрелять во время движения, поэтому тщательно знайте эти цифры. Затем примените поверх них свои ударные инструменты.

Эти упражнения на работу ног сослужат вам хорошую службу, когда вы будете развивать или совершенствовать свою игру с низкими ударами ногами. Дополнительные сведения о возможностях работы ног, подвижности верхней части тела и концепциях владения рингом см. в нашем руководстве из этой серии «Мастерство бокса».

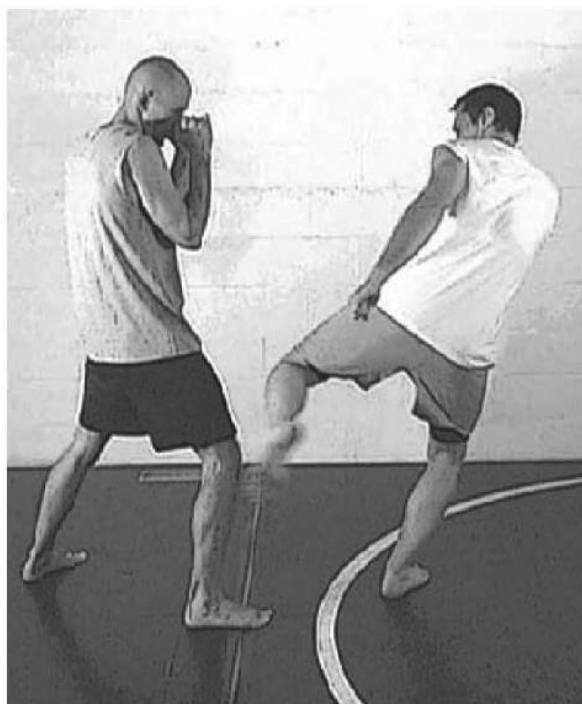
## Арсенал

Пришло время начать строить арсенал лоу-киков. Мы представим каждый удар по отдельности, а затем покажем, как применять их в нескольких ударах и комбинациях в последующих главах. Начнем с ударов ногами за пределы дистанции. То есть удары ногами, при которых между вами и вашим партнером нет сцепления (сплоченность определяется как физическое контактное как в клинче).





### 3 Арсенал лоу-киков за пределами дистанции



### Удар ногой в бедро

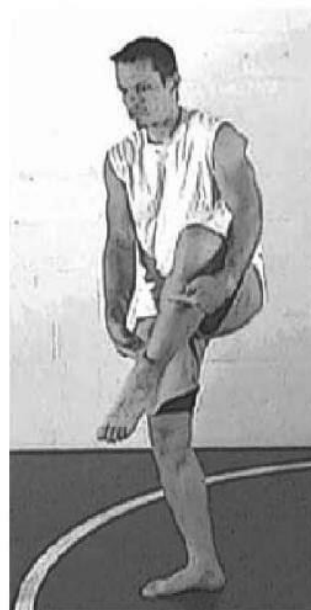
Возможно, это отличительная черта лоу-кика, и на то есть веские причины. Вы найдете эту технику похожей на стандартную версию Муай Тай, но с немного меньшими усилиями, чтобы избежать обычно рекомендуемого последующего вращения. Отказываясь от продолжения вращения, мы жертвуем частью силы, но компенсируем это скоростью в комбинациях и безопасностью, получаемой за счет неподствления спины. Мы немного затянули с первоначальными объяснениями фундаментальной техники. Позже мы сокращаем их, принимая эти концепции за истину.

- Правые отведения переведут ведущую ногу на 2.

- Левые отведения перейдут на 10.

- Вращаясь на подушечке ведущей ноги, отведите заднюю ногу от пола к целевой поверхности — поверхности внутри или снаружи бедра противника.

- Ударная поверхность — это треугольная лицевая поверхность голени (большая берцовая кость). Используйте нижнюю половину голени, но не задействуйте нижнюю часть ноги. Удары лодыжкой и/или подъемом стопы — это верный путь к травме.



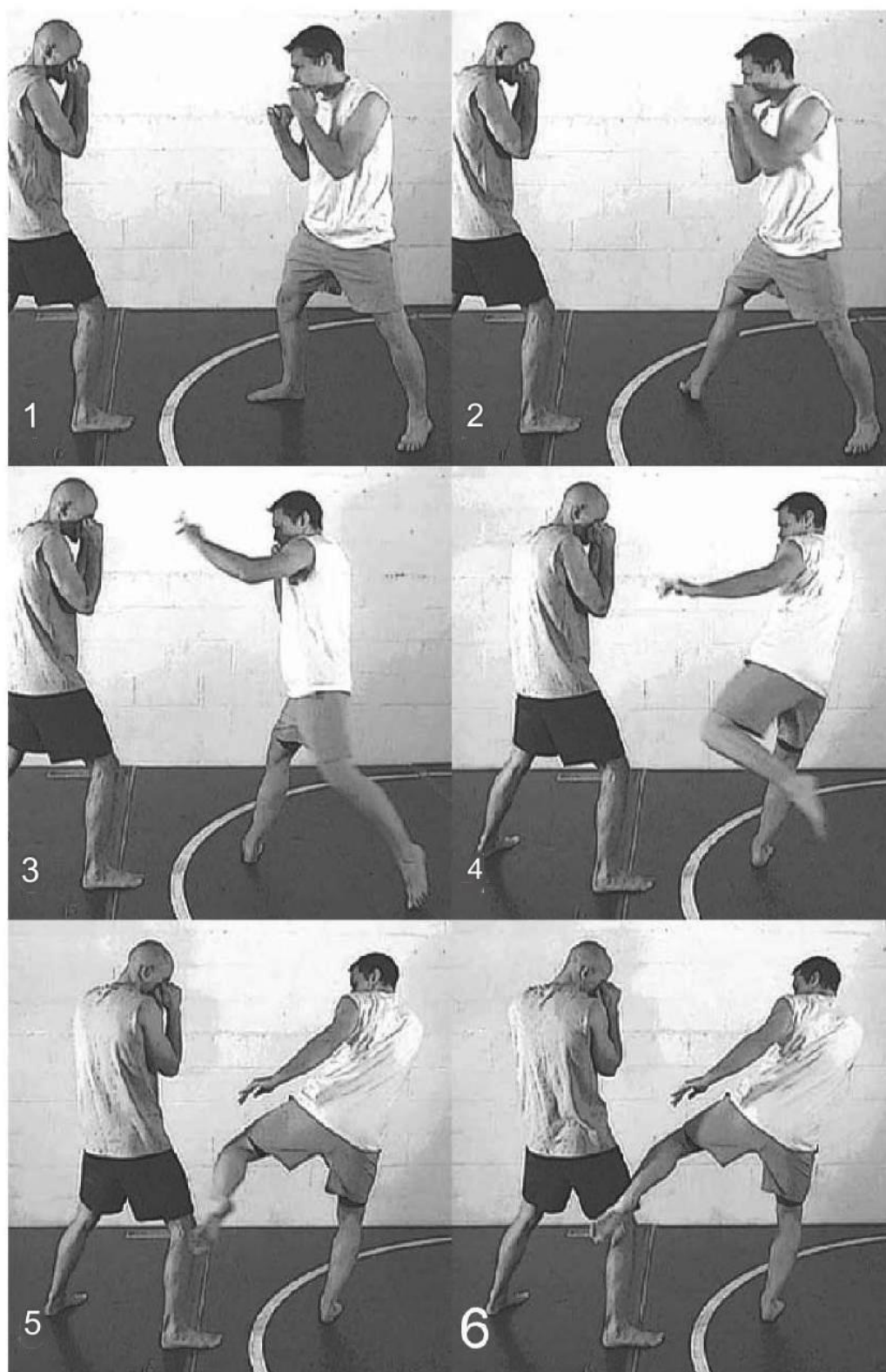
- Вы будете восстанавливать удар (негативное движение или возвращение в стойку) по той же траектории, по которой вы выполняете удар.



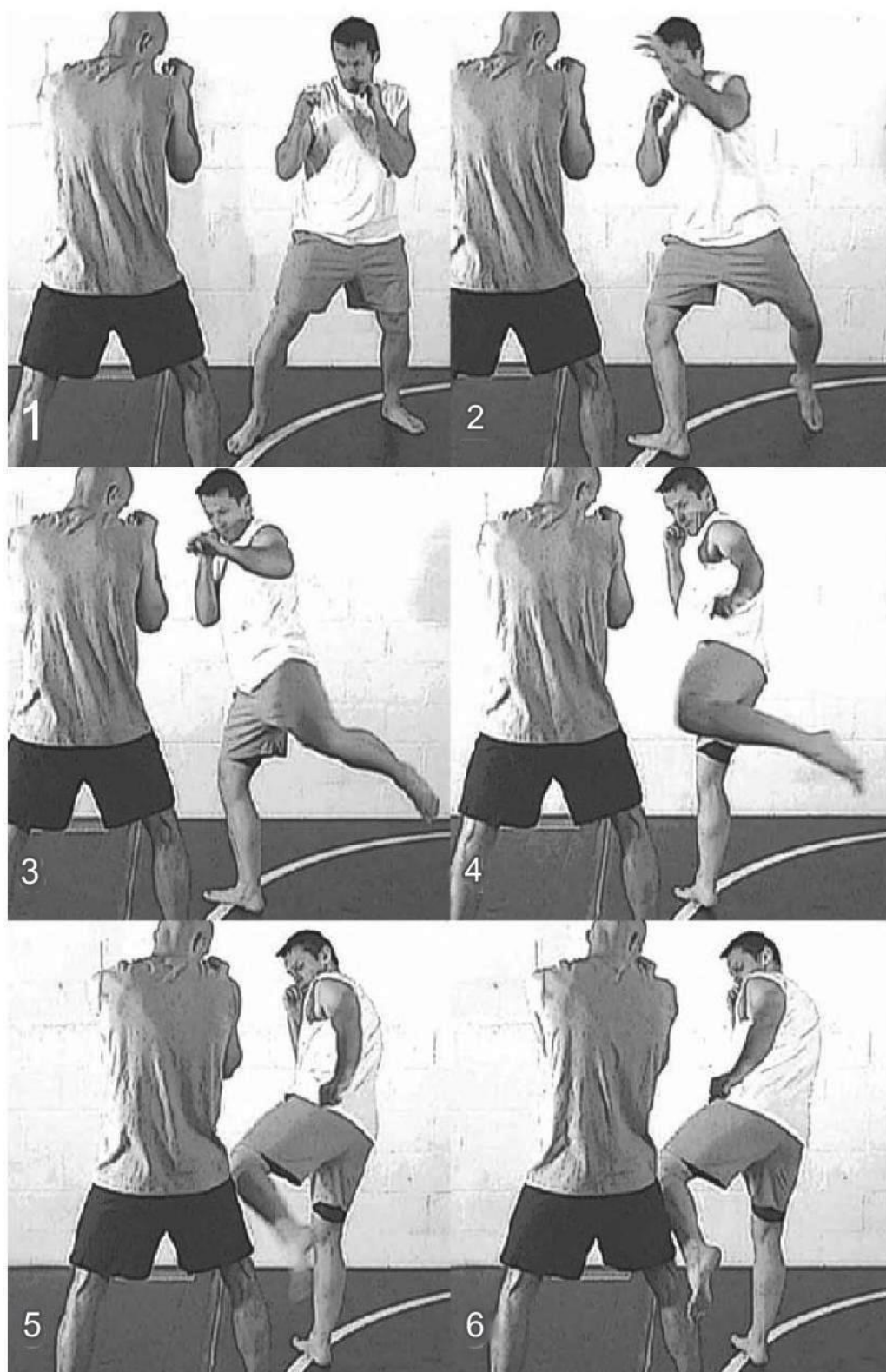
удар. Обратите внимание на отрицательную скорость (скорость возврата). Быстрое возвращение на позицию – это то, что позволяет переключаться на комбинации и/или быстрее реагировать в оборонительной работе. Распространенной ошибкой является работа только над скоростью удара, уделяя мало внимания скорости – возврата.

- Выполняя этот удар, думайте о ноге как о дубине или ветке дерева, которой замахиваются на вашу цель. Не поворачивайте ногу и не пытайтесь добавить больше «щелчка» за счет толчка квадрицепсов при контакте. Если это поможет, представьте себе ногу как один сломанный кусок кости с небольшим изгибом в колене, чтобы вы не бросали мяч с затекшими ногами.
- Вы также получите немного больше остроты при ударе бедром, если позволите удару опускаться вниз при ударе.
- Имея это в виду, полная дуга, описываемая ударом, — это удар, идущий прямо от пола под углом 45 градусов и вверх, а затем небольшой наклон вниз при ударе (увеличено на фотографии).
- Это падение выполняется путем перекачивания ударного бедра вниз в момент перед ударом.
- Бедро является ключевым моментом в этой технике. Вы наносите удар от бедра, позволяя ноге пройти позади него. Чем больше вы концентрируетесь на ударе бедра и меньше на размахе ноги, тем эффективнее удар.

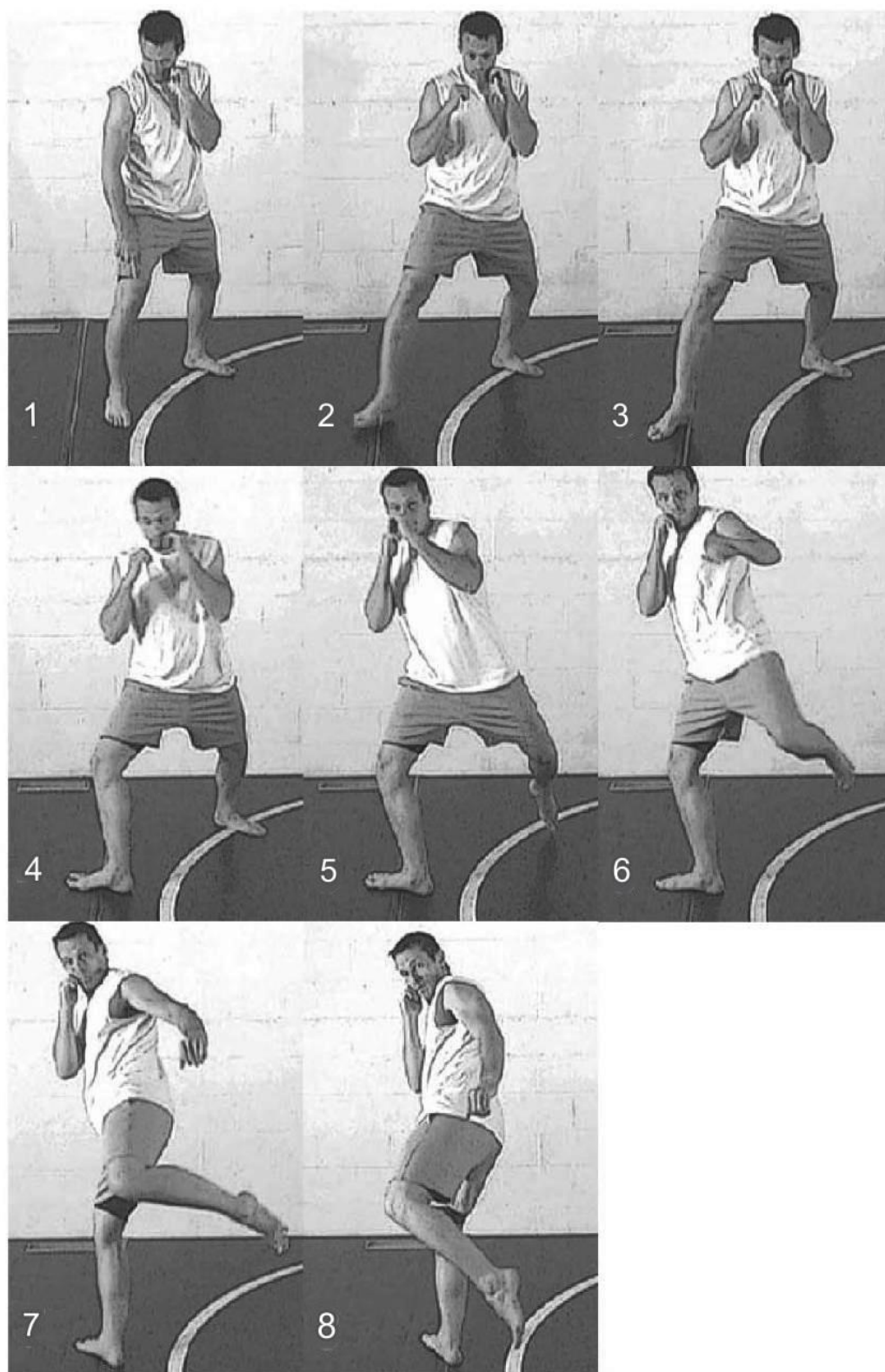
Удар бедрами сзади



Удар бедрами сзади / другой вид



Удар бедрами сзади / вид соло





## Удар по лодыжке сзади



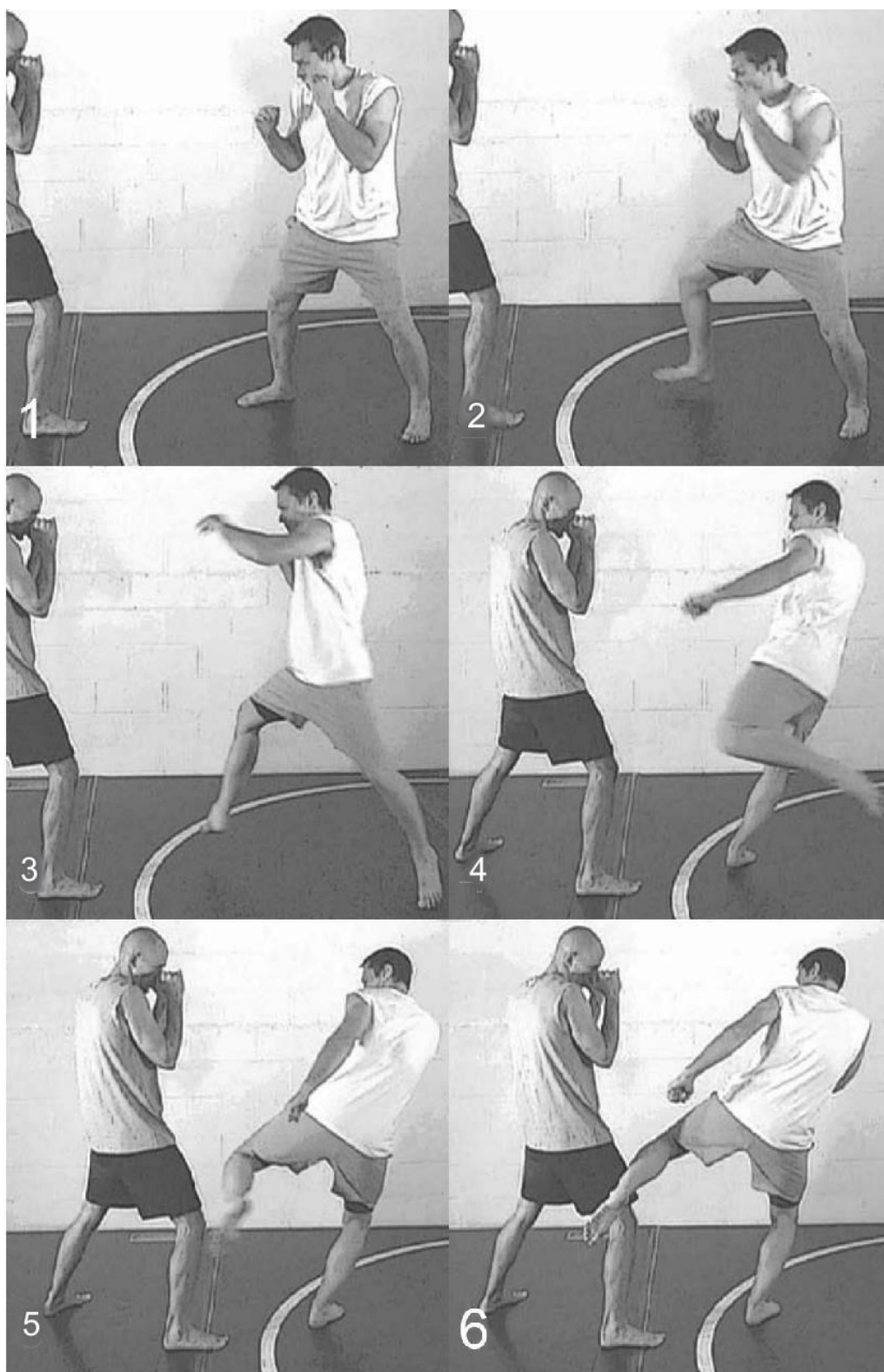
● Здесь у нас тот же удар, выполненный в идентичной манере, но мы меняем цель.

● Внутренняя и внешняя поверхности лодыжки или нижняя часть голени не являются объектами ударов. Удары по лодыжке вызывают невероятную боль и дополнительный бонус в виде превращения в ногу. зачистки/тейкдауны.

● Лодыжку как мишень также труднее прочесть, потому что выстрел происходит быстрее, и они используются редко (на момент написания этой статьи). Вы обнаружите, что они весьма неожиданны для вашего противника.

● Используйте их часто.

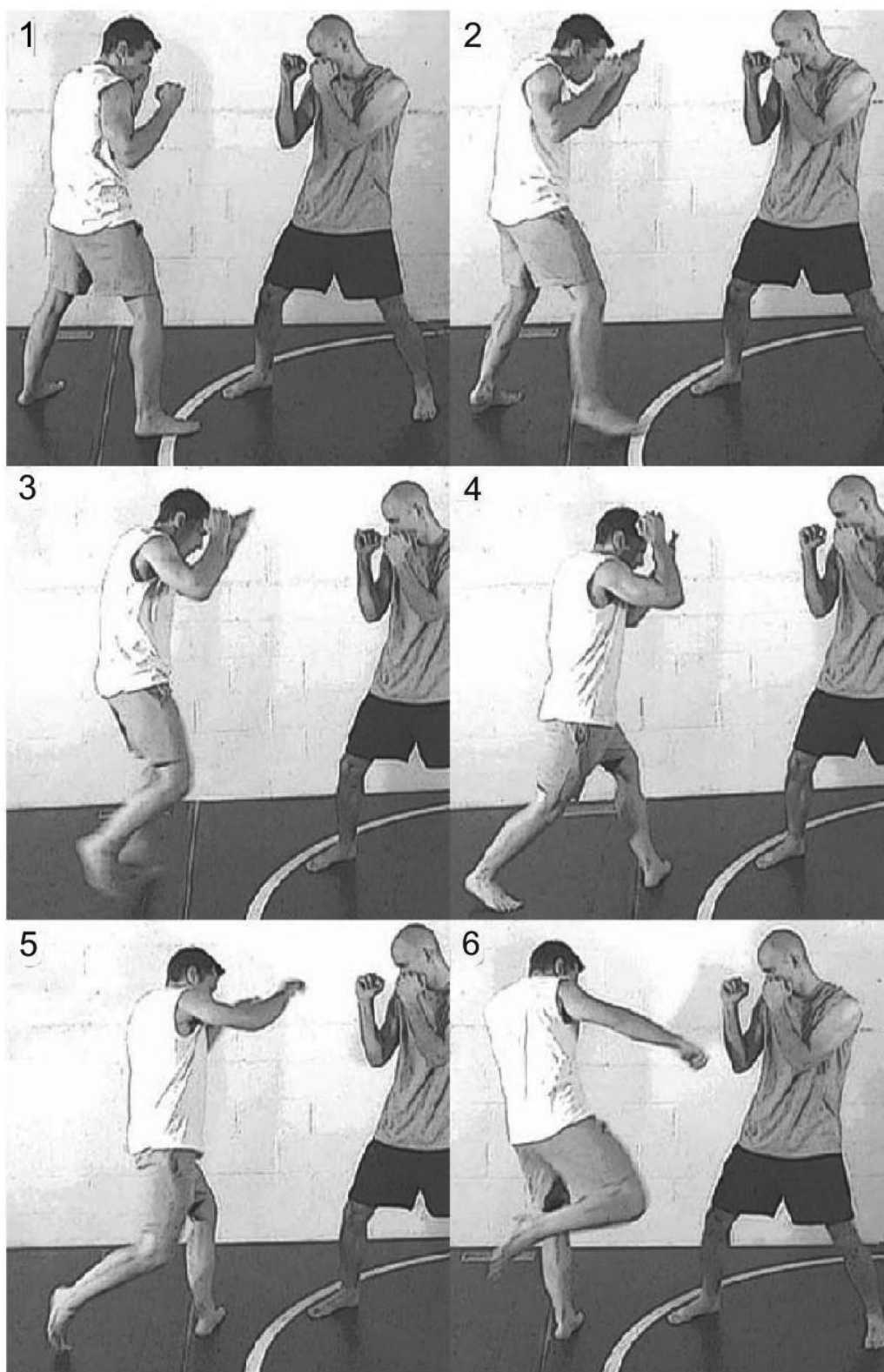
Удар бедрами сзади в прыжке

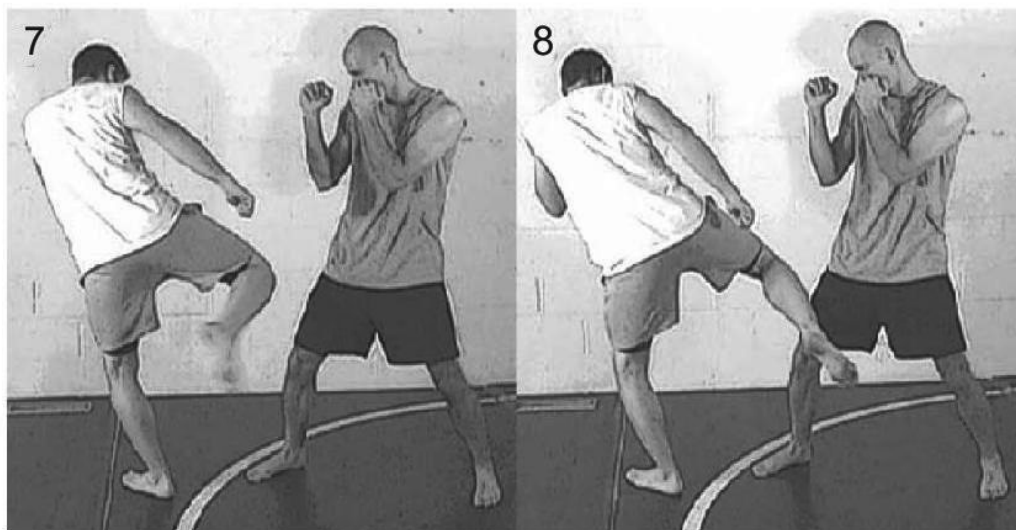




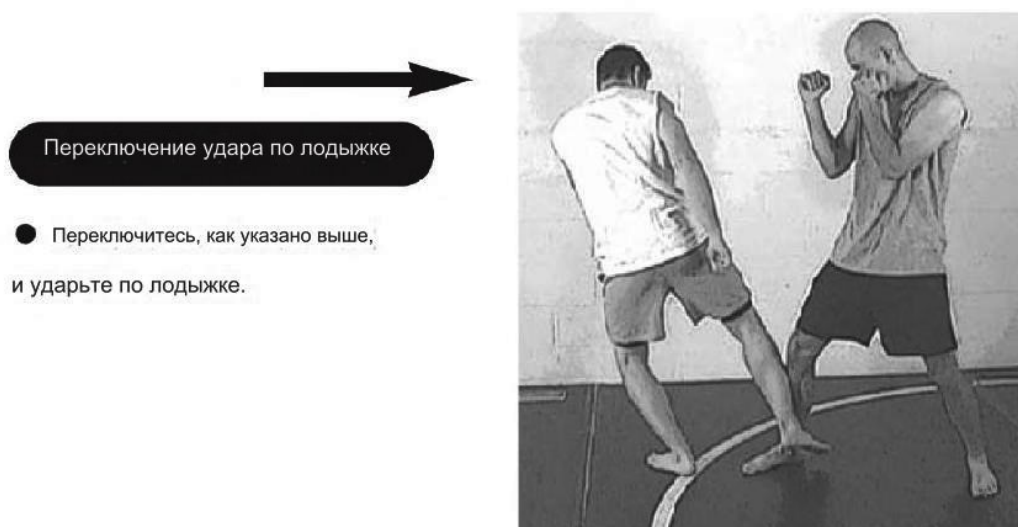
- Ой-ой, я думал, кто-то сказал, что удары ногами в прыжке запрещены.
- Это не удар в прыжке в обычном понимании.
- Мы используем шатающийся шаг, чтобы сократить дистанцию и нанести удар, когда противник отходит слишком далеко на периферию.
- Применение удара остается тем же, после выполнения шага перемешивания, поэтому здесь мы опишем само перемешивание/прыжок.
- Оттолкните заднюю ногу и сделайте резкий шаг в сторону нужного номера отведения (правая ведет к 2, а левая — к 10).
- Как только ведущая нога начнет удар.
- Мы не наносим этот удар ногой по лодыжке, поскольку движение несущегося тела имеет тенденцию вызывать реакцию движения ступни. Обычно при этом в качестве цели по-прежнему остается бедро, но нет необходимости рисковать лодыжкой из этого внешнего диапазона.

Переключение удара по бедру

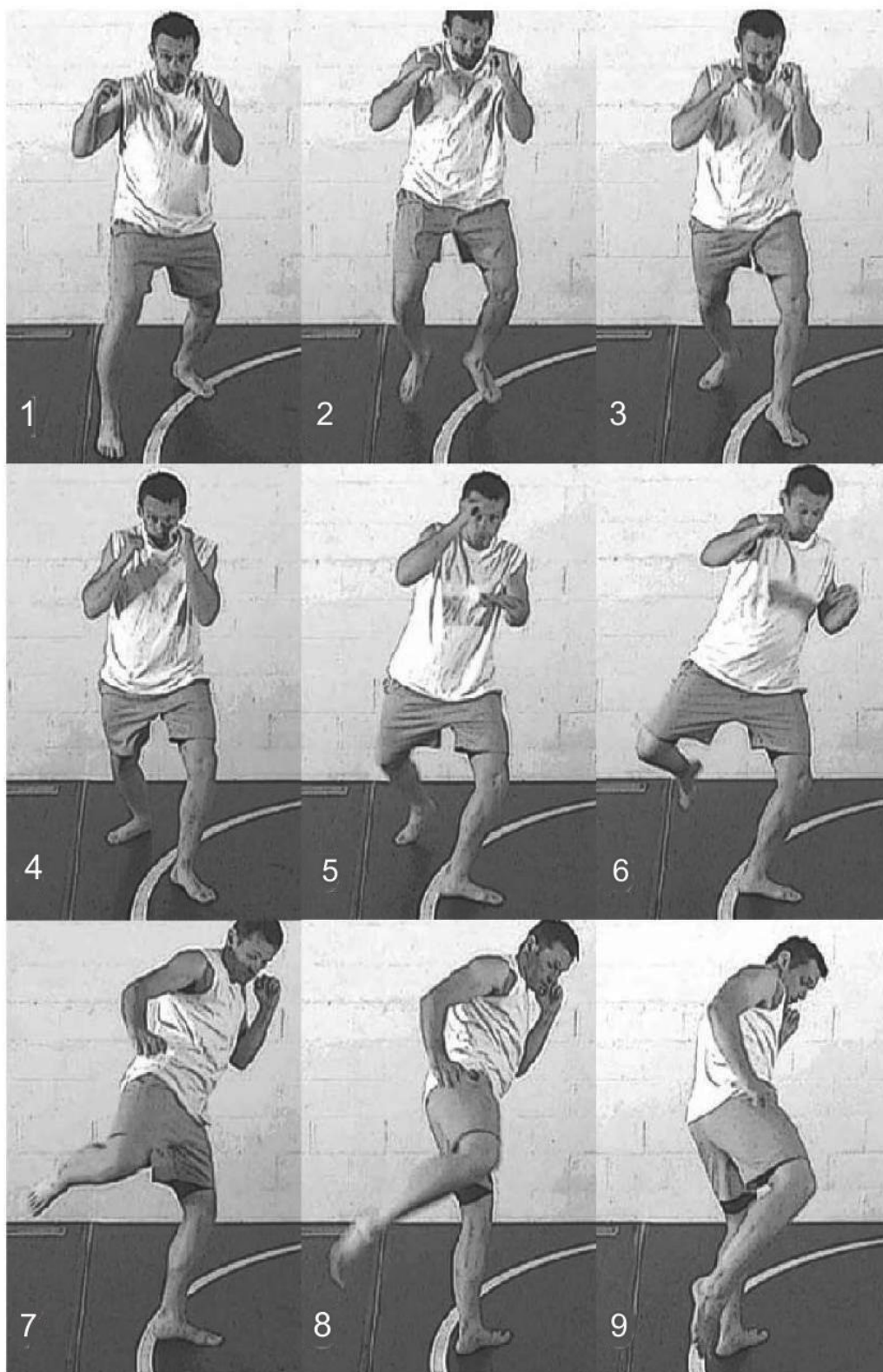




- Удар ногой – это зеркальное отражение удара ногой сзади, выполняемого ведущей ногой. Но мы выполняем быструю смену стойки перед ней, чтобы нагрузить ногу для большей мощности. Этого можно достичь, просто оторвав ведущую ногу от пола.
- Правые отведения пропустят правую ногу в сторону 5, а левую — в сторону 10.
- Левые отведения пропустят левую ногу в сторону 7, а правую ногу в сторону 2.
- Этот пропуск смены стойки происходит одновременно и с баллистическим всплеском скорости.
- В этом новом положении ваша «ведущая» нога находится сзади, чтобы нанести стандартный «задний» удар бедром.

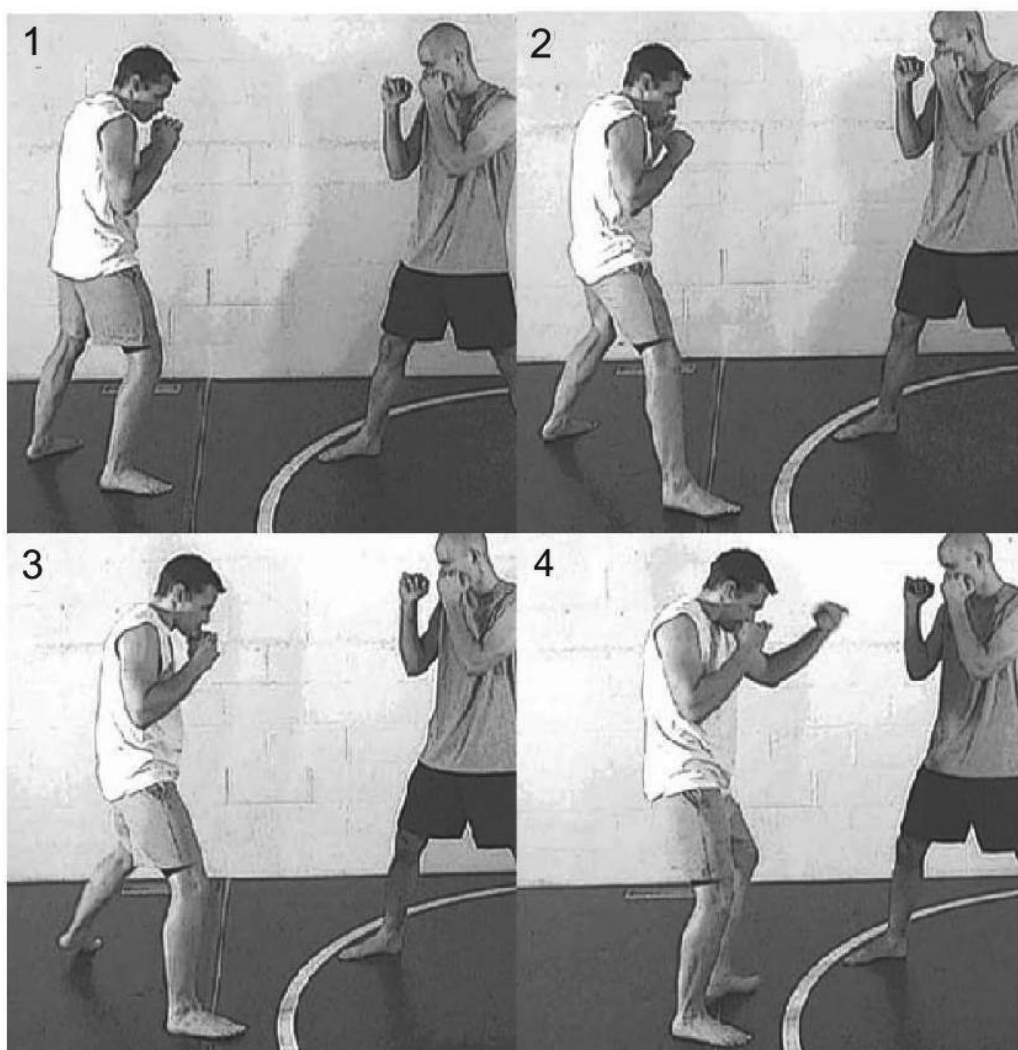


Переключение режима удара/соло





Ползунковый переключатель удара по бедру



● Это менее «акробатическая» версия удара ногой по переключателю.

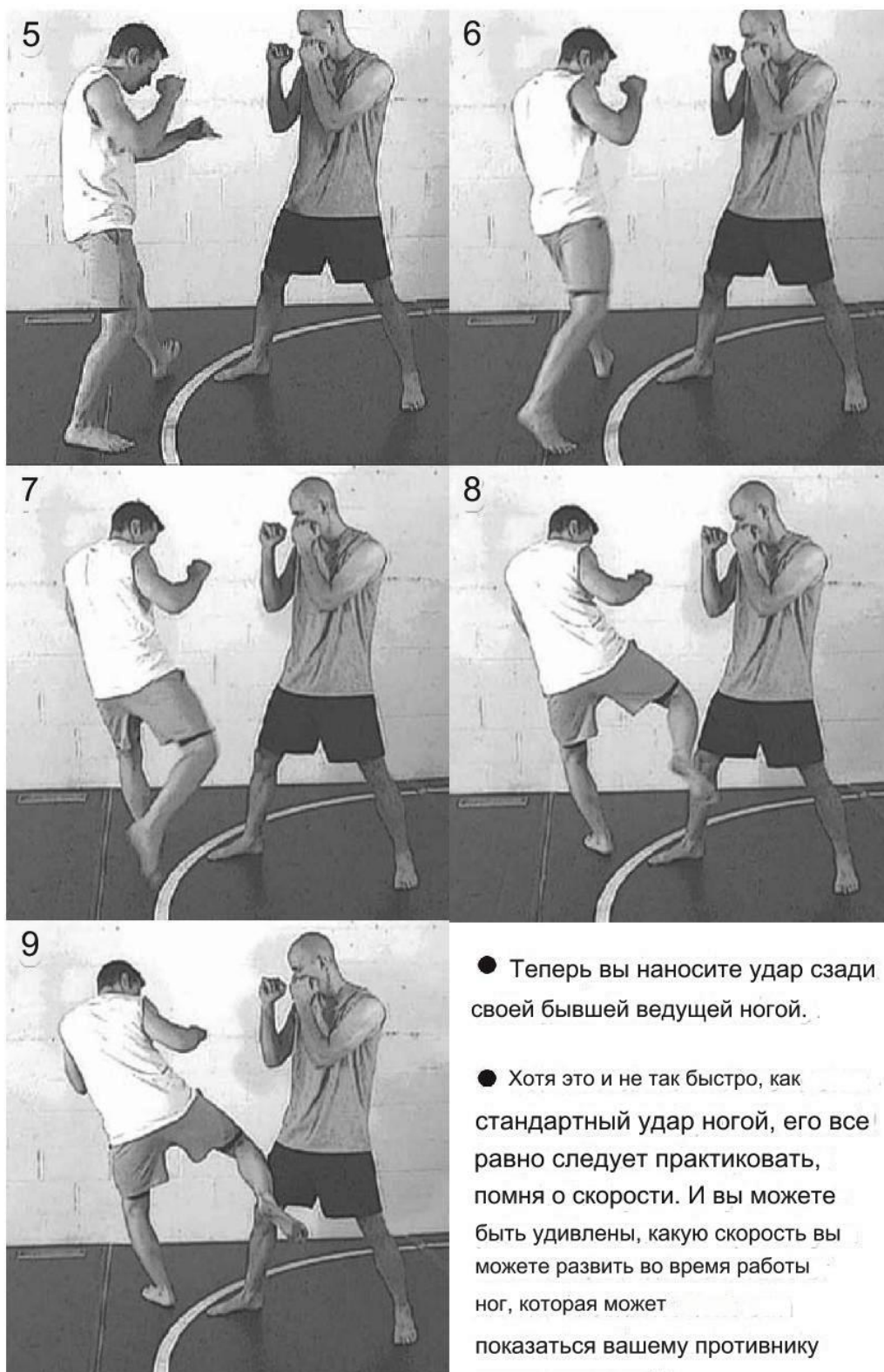
• Правые ведущие отталкивают заднюю ногу и сдвигают ведущую ногу в сторону 2.

● Левые поводки будут двигаться задней ногой, сдвигая ведущую ногу на позицию 10.

● Как только вы войдете в новую цифру, сделайте шаг задней ногой вперед (в сторону цифры 12 для обоих отведений).

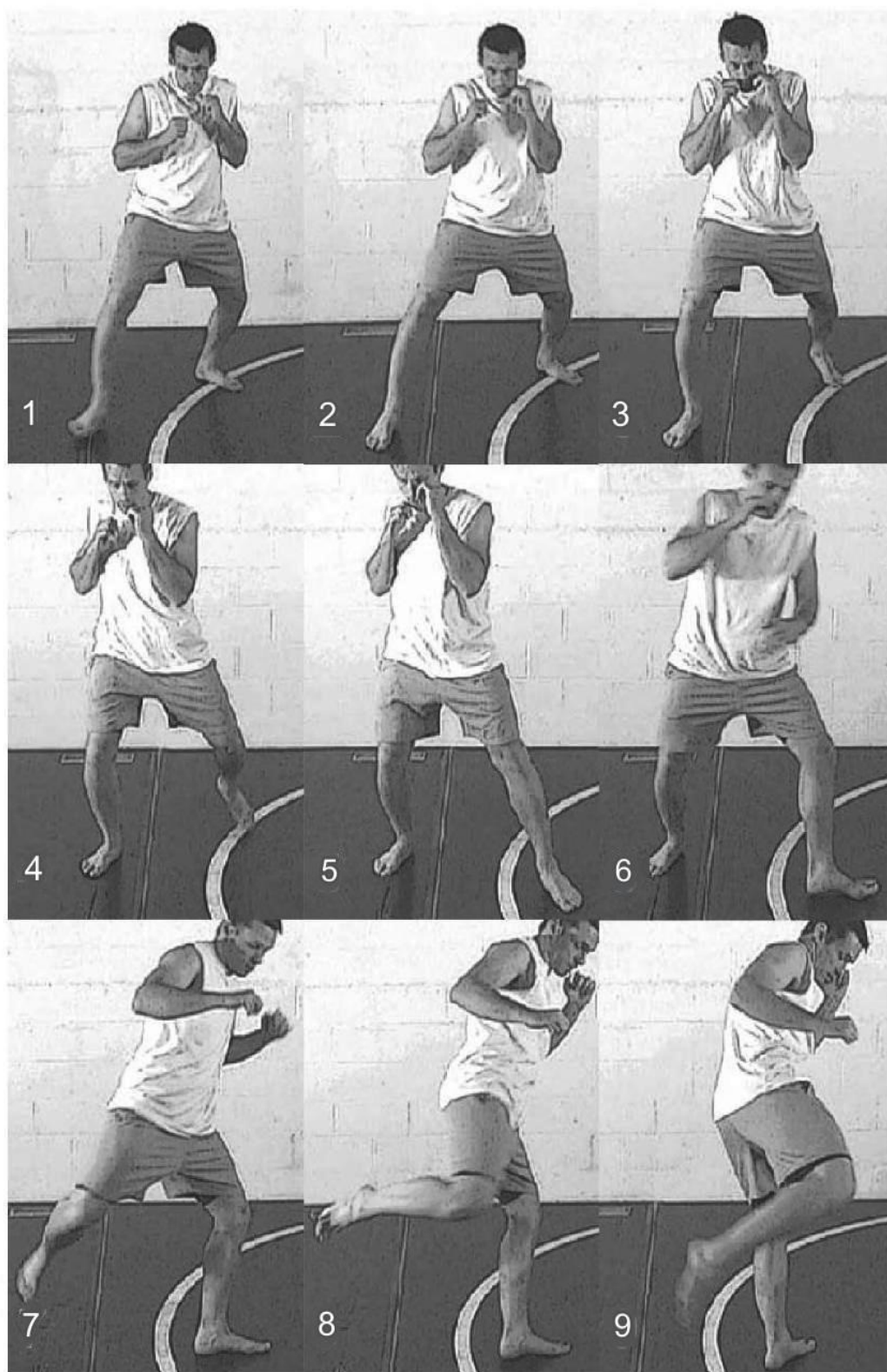
Продолжение на следующей странице.

Ползунковый переключатель удара по бедру

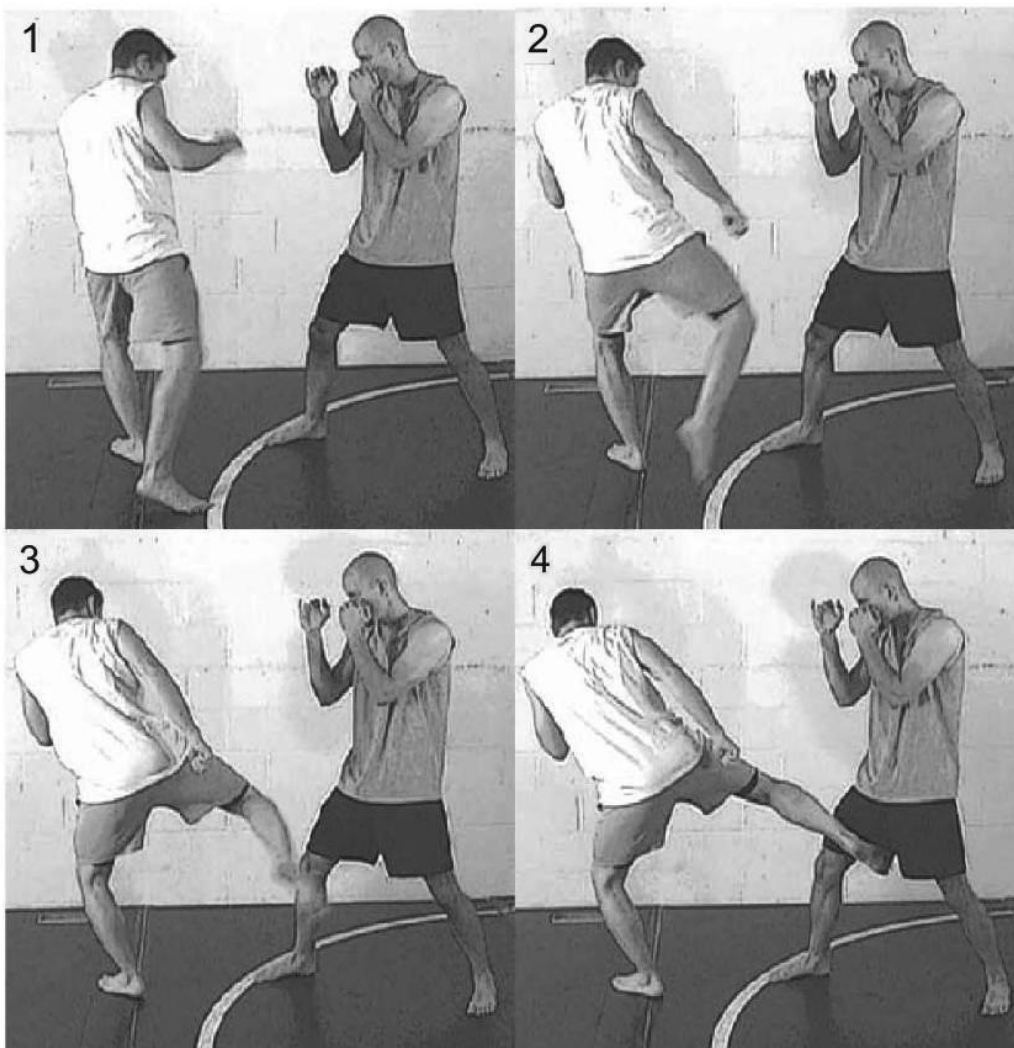




Ползунковый переключатель удара по бедру / соло

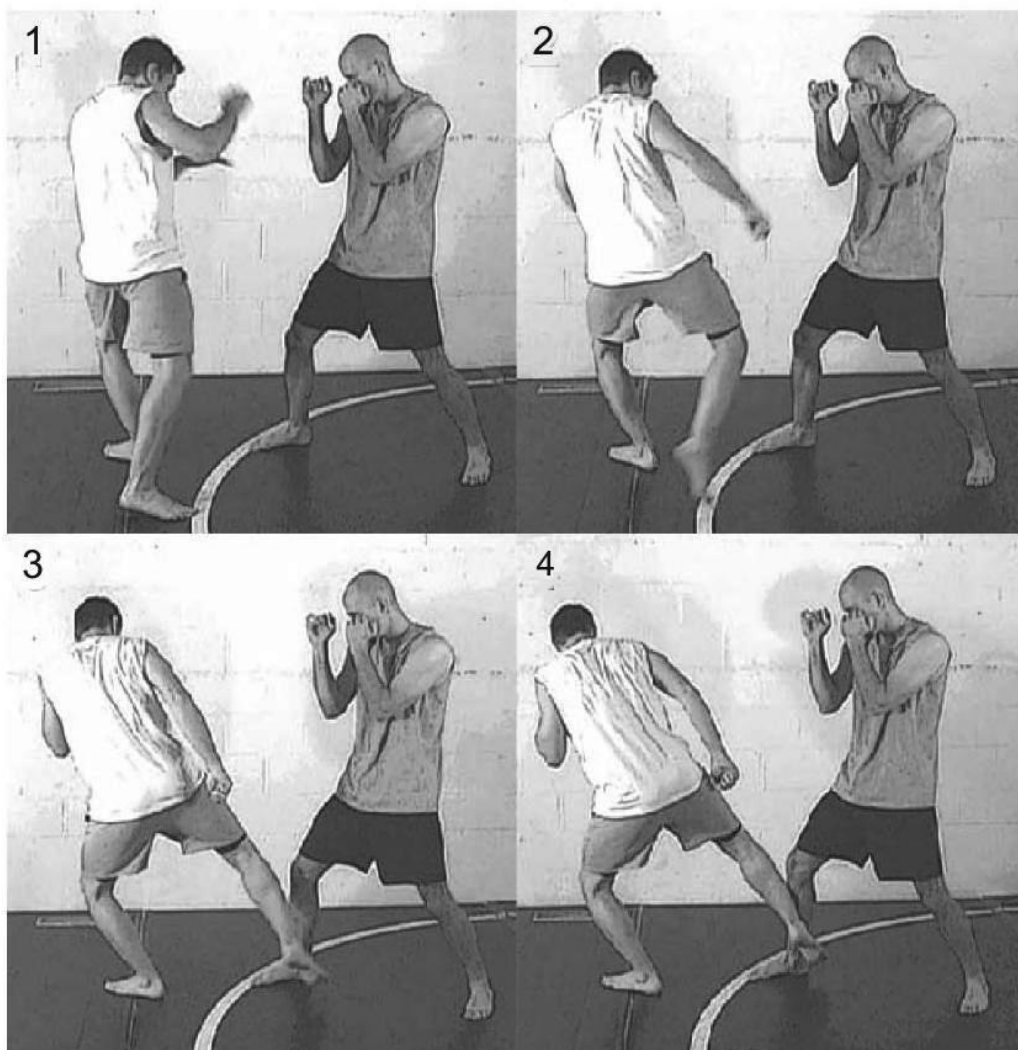


### Внутренний удар бедра



- Внутренний удар - это не что иное, как стандартный удар ногой бедром, выполняемый без использования подъема бедра, шаркания или помощи при скольжении.
- Удар наносится с ведущей ноги и направляется прямо от пола прямо в цель.
- Несмотря на отсутствие переворота бедра, желательно стремиться к перевороту бедра при ударном аспекте техники.
- То, что внутреннему удару не хватает мощности, он компенсирует нетелеграфной скоростью.

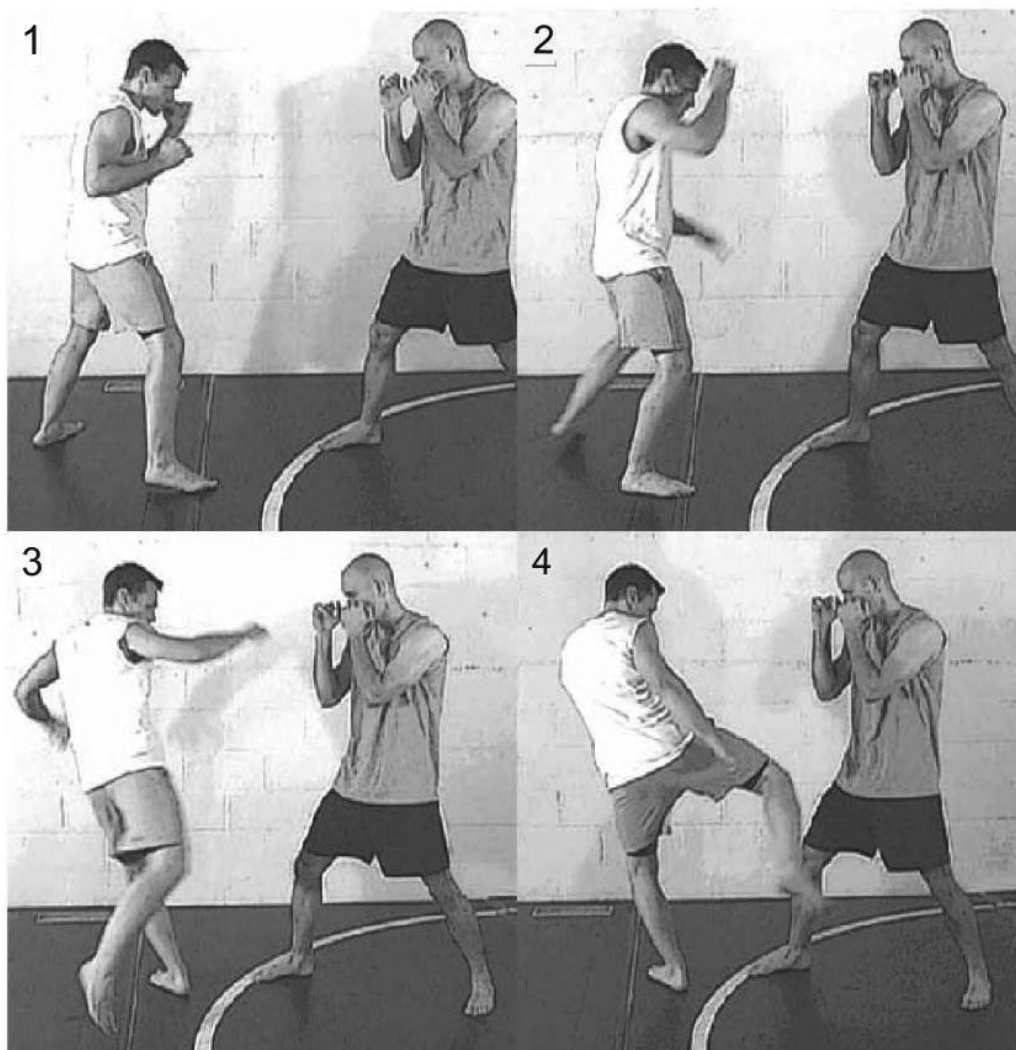
Удар изнутри по лодыжке



- Тот же удар, другая цель.

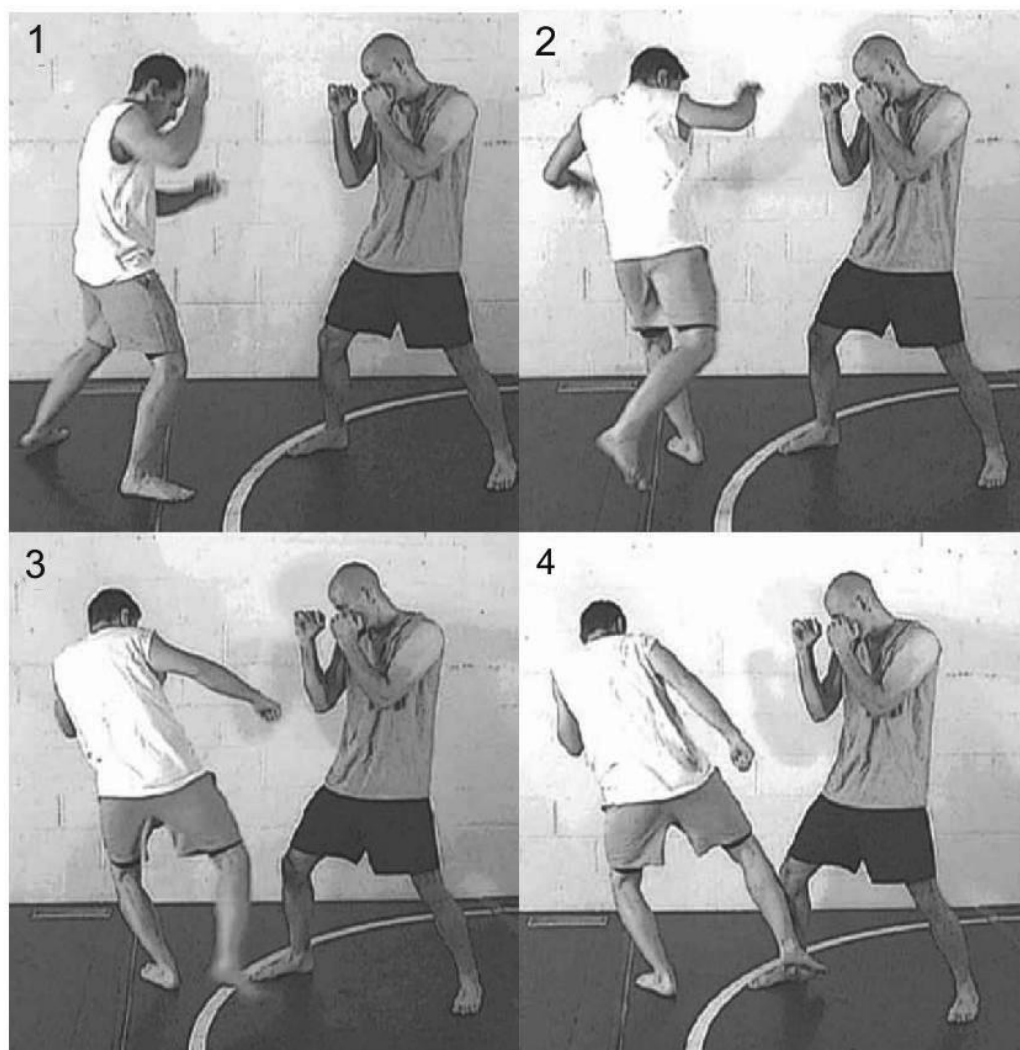


## Удар ногой внутрь бедра



- Тасование позволяет вам использовать внутренний удар, даже когда ваш противник танцует на внешней дистанции.
- Для выполнения обе ноги скользят задней ногой к ведущей (я знаю, что здесь происходит некоторое нарушение закона о работе ног).
- Немедленно оттолкните заднюю ногу, чтобы выполнить внутренний удар передней ногой.
- Работайте над шагом тасования, пока не наберете необходимую скорость. Не позволяйте слову «перетасовать» убавлять вас и сделать вялым. Врывайтесь в технику, когда это возможно.

Удар по щиколотке с перестановкой внутрь



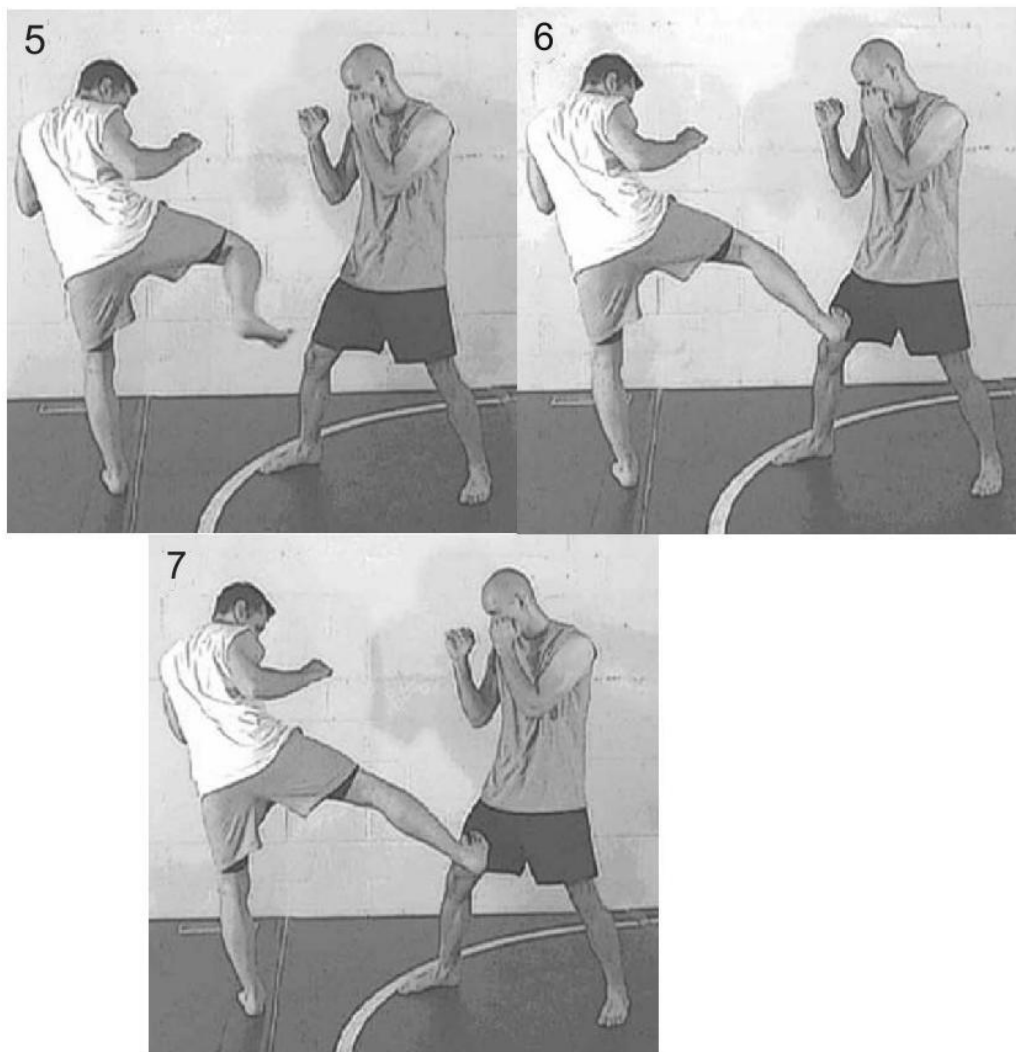
● Вы знаете, что делать.



## Застежка-вставка вокруг бедра



- В этой версии тасования мы вносим некоторые изменения.
- Во-первых, ударной поверхностью теперь является подушечка стопы (или носок ботинка, если он обут).
- Во-вторых, мы воспользуемся шарнирной природой коленного сустава.
- Это вариант удара ногой, найденный в Савате или Ла Боксе. Франсэ с чуть меньшим изяществом.
- Тасование, как и в предыдущих ударах с тасованием.



- На этот раз поднимите ведущее колено высоко, как будто наносите удар ногой вперед до уровня живота.
- Поверните бедра так, чтобы ударяющее бедро было направлено в сторону цели — внутренней или внешней части бедра.
- Сделайте удар, используя мышцы четырехглавой мышцы, чтобы усилить удар.
- Несмотря на то, что при любом воображении это не мощный выстрел, небольшой размер и нежность ударной поверхности позволяют произвести тревожный выстрел в разгар комбинированной работы.

## Шарф-ин, точка вокруг паха





## Точка поворота бедра



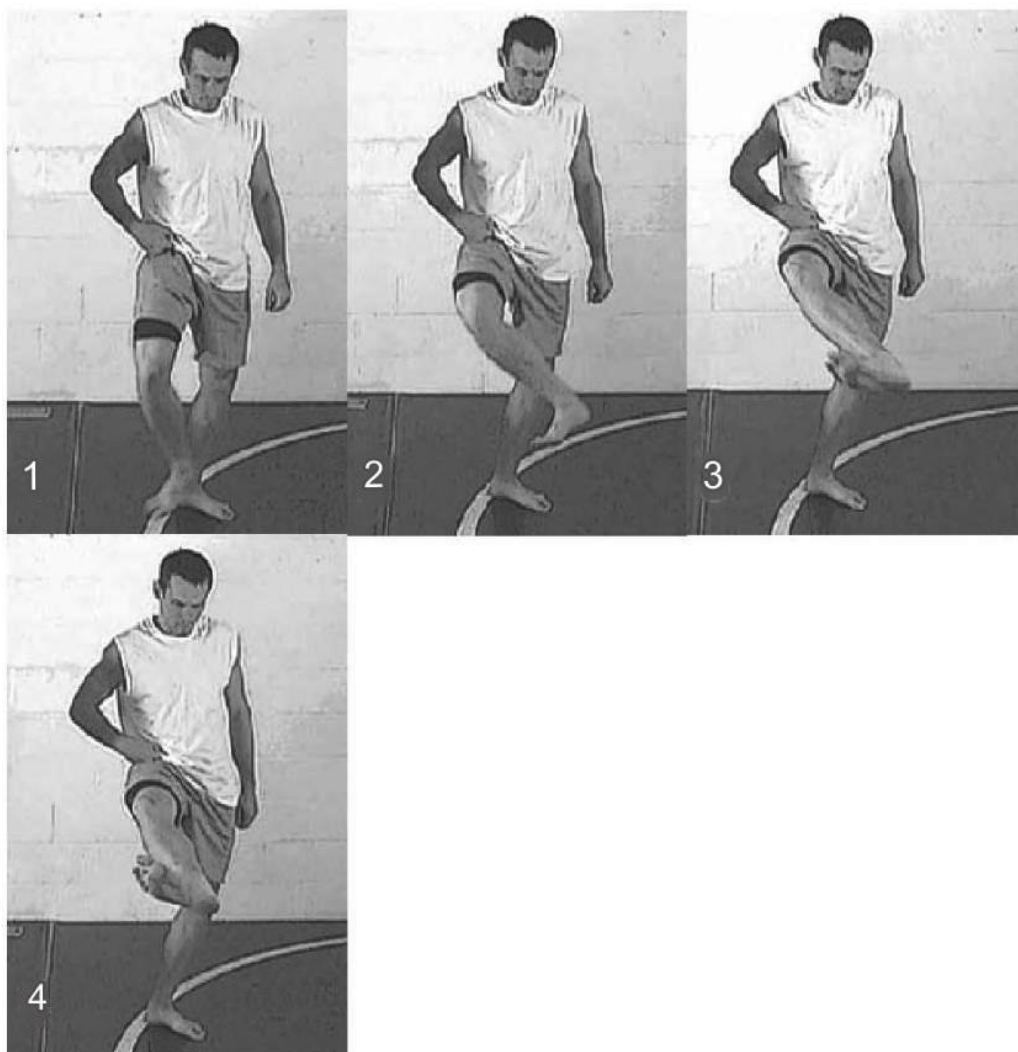
- Этот удар является перевернутой версией двух предыдущих ударов.
- В точках поворота используется перевернутое действие ведущей ноги внутри лодыжки, что является инверсией техники Савате.
- Этот удар (как и все варианты точечных ударов) должен наноситься с максимальной резкостью/скоростью и минимальными телеграфирующими эффектами.

Точка поворота в паху





Точка поворота/одиначный вид



Свинцовая кора



- Лай лучше всего наносить кончиком ботинка, поэтому он идеально подходит для самообороны и малопригоден для соревнований.
- Используйте подушечку стопы/точку обуви ведущей ноги, чтобы атаковать голень или колено.
- Используйте шарнирное действие колена для нанесения удара.
- Стремитесь к минимуму телеграфирования и максимальной скорости.
- Целью ударов ногами в обуви и/или на улице является скорость и нанесение подавляющего количества ударов. Не нужно включать питание, чтобы бросить их.

### Задний лай



- Короткая изменчивая версия, перекинутая с задней ноги в голень или колено.

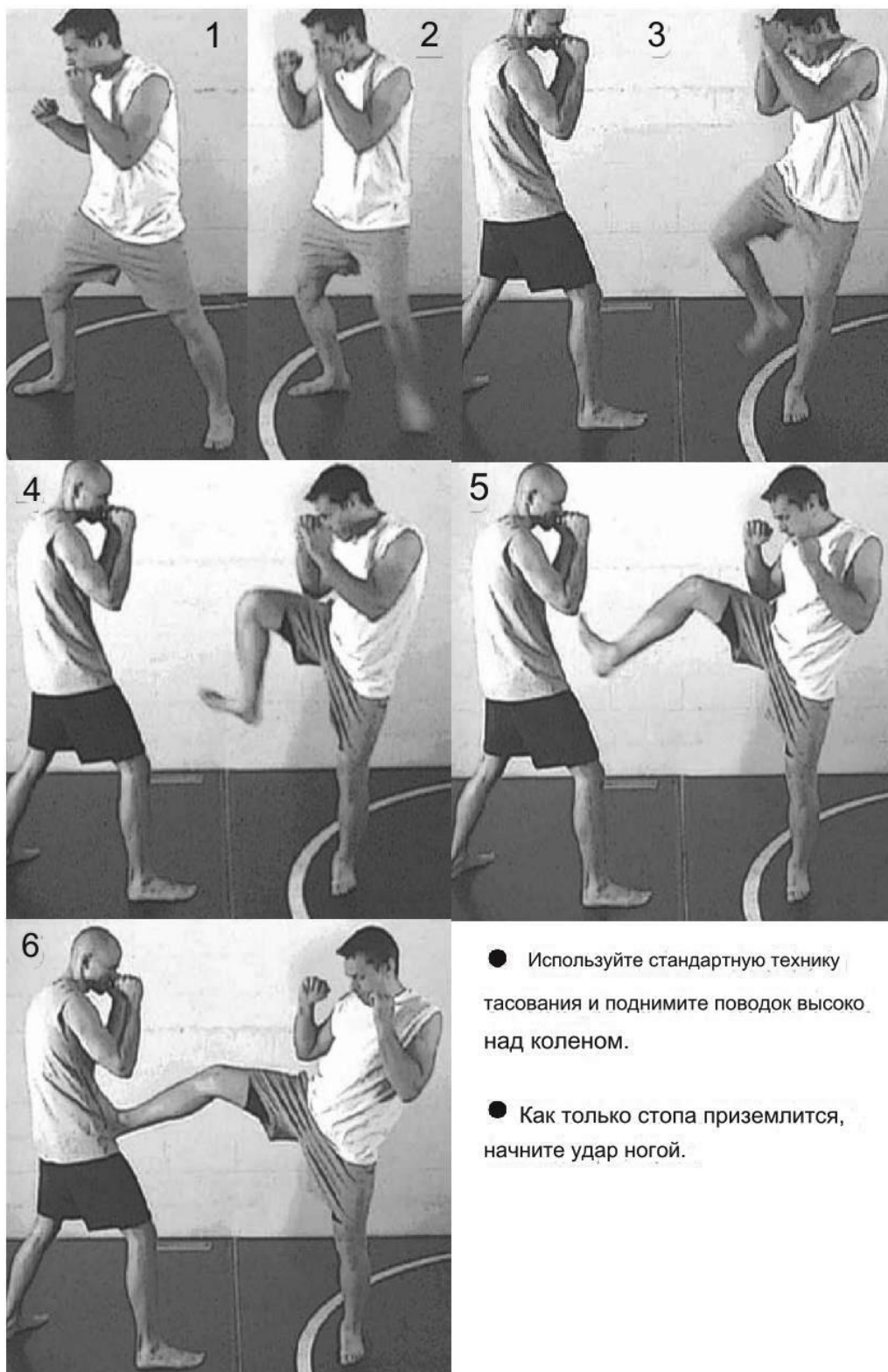
удар джебом





- Этот удар соответствует той высоте, которую мы собираемся задать в этом руководстве.
- Вы нацелитесь на бедра вашего противника.
- В идеале он используется в качестве защитника дальности (удерживая противника на расстоянии).
- Или как стоп-кик, чтобы остановить атаку противника.
- Или создатель дистанции, запускающий его назад и подальше от себя.
- Поднимите ведущее колено высоко, а затем вытолкните ногу наружу из этого нагруженного положения, нанося удар либо подушечкой стопы, либо всей подошвой стопы.
- Я призываю вас нацеливаться не выше бедер по причинам, указанным во введении.

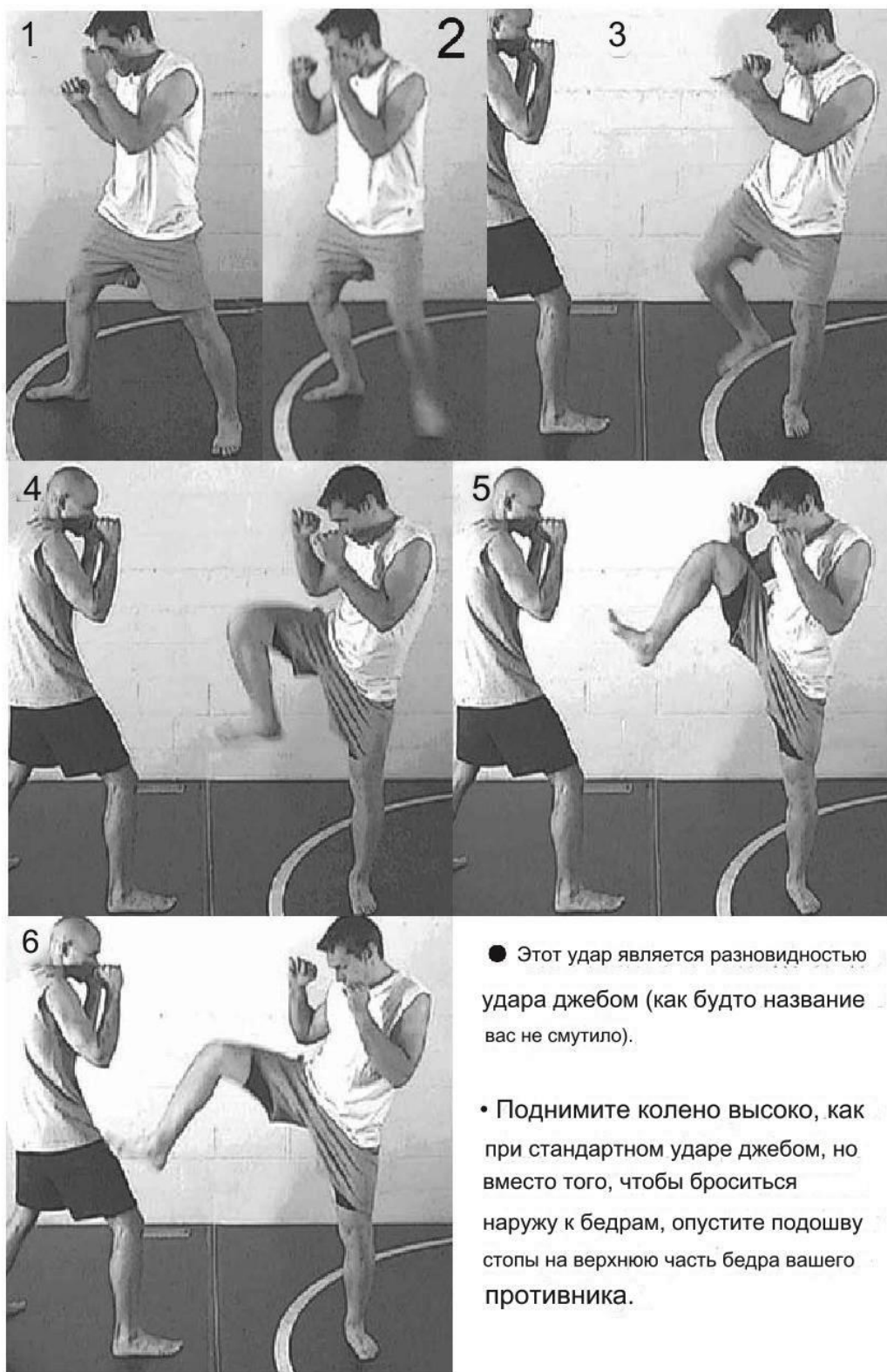
Джеб-удар с перестановкой



● Используйте стандартную технику тасования и поднимите поводок высоко над коленом.

● Как только стопа приземлится, начните удар ногой.

## Нисходящий джеб



● Этот удар является разновидностью удара джебом (как будто название вас не смутило).

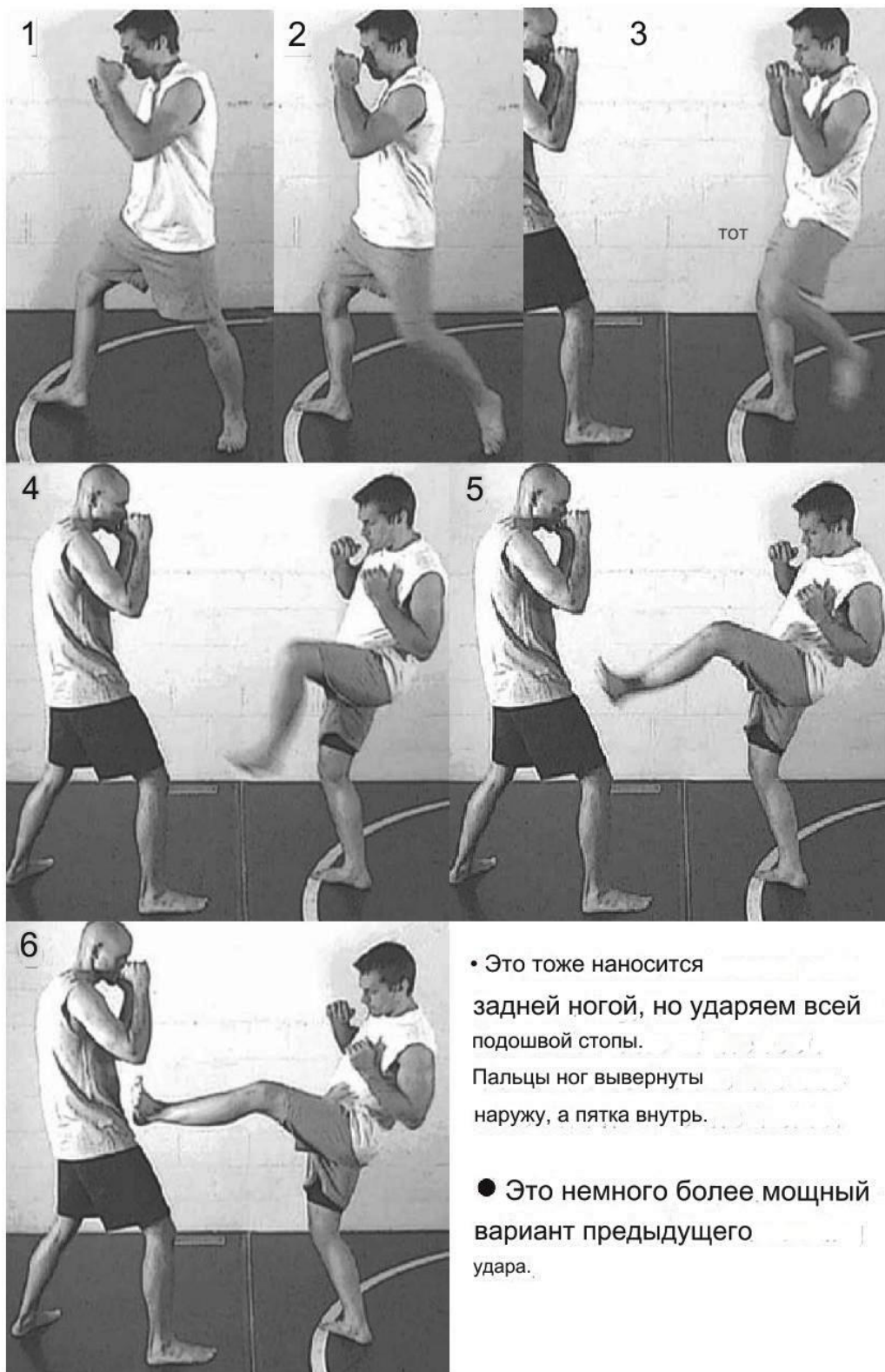
• Поднимите колено высоко, как при стандартном ударе джебом, но вместо того, чтобы броситься наружу к бедрам, опустите подошву стопы на верхнюю часть бедра вашего противника.

## Топать

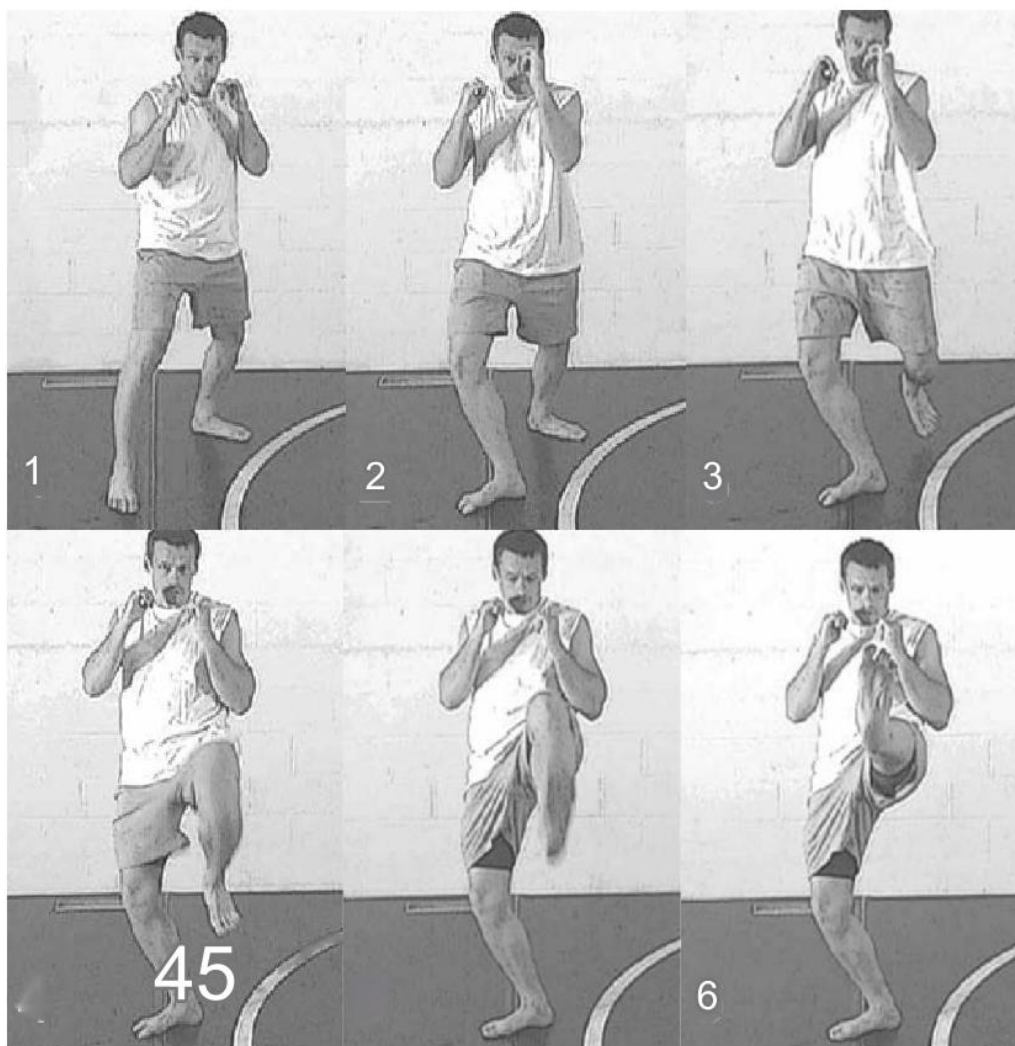




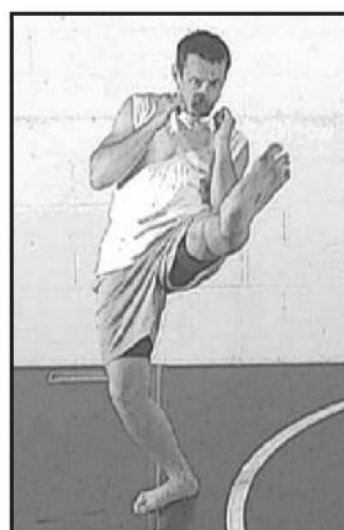
## Крест топать



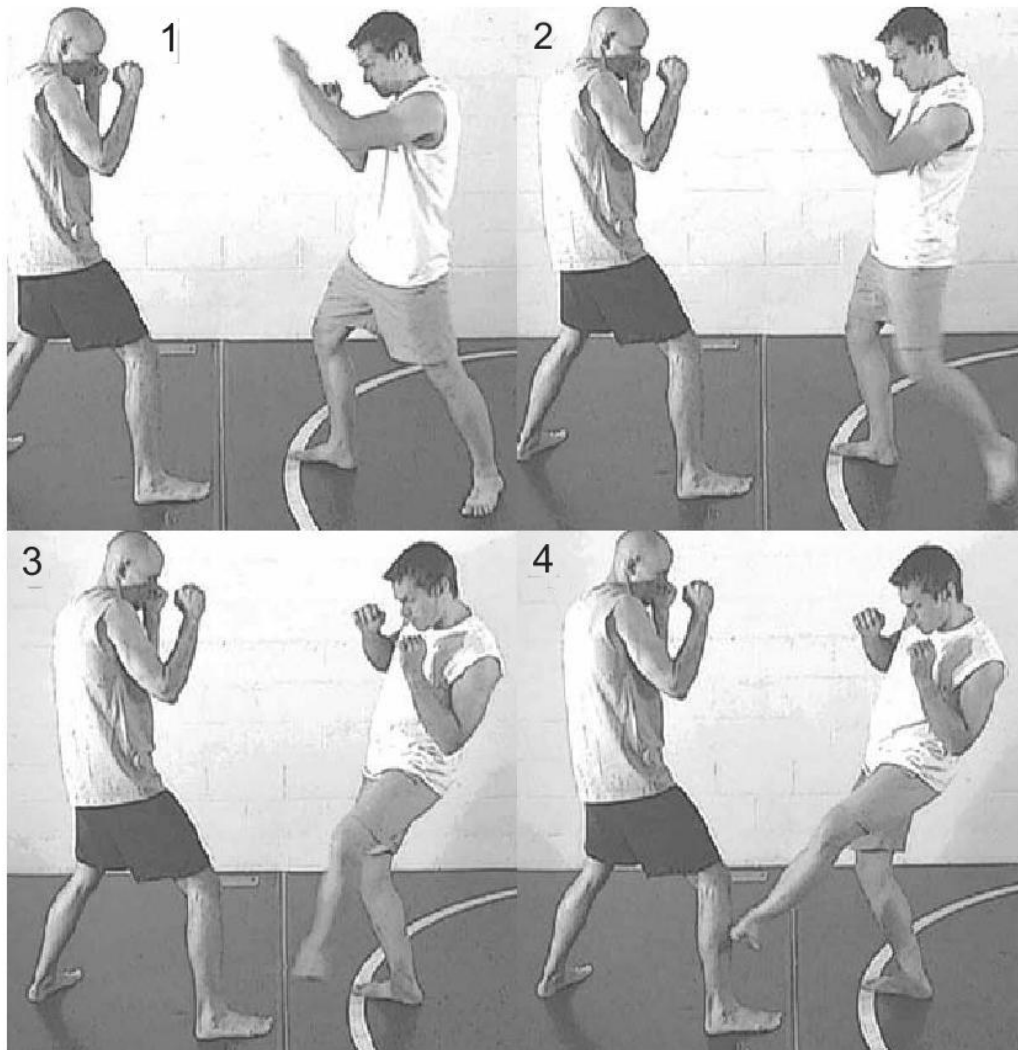
Топает / одиночные просмотры



Топайте  
выше и топайте  
вправо.



## Задний мурлыкающий удар



- Этот удар для самообороны идеально наносится в обуви.
- Мурлыкающий удар — это полицейский из валлийской пьяной игры, в которой участники хватали друг друга за плечи и по очереди лупили друг друга по голням своими ботинками с шипами. Тот, кто первым освободит плечо, проиграл.
- Здесь выпивка необязательна, мы теряем плечевую застежку и просто наносим удар.
- Переместите заднюю ногу от пола к передней голени противника. Пальцы ног указывают на цель.
- Непосредственно перед контактом щелкните пальцами ног наружу, а пятками внутрь.
- Ударной поверхностью является внутренний свод стопы.

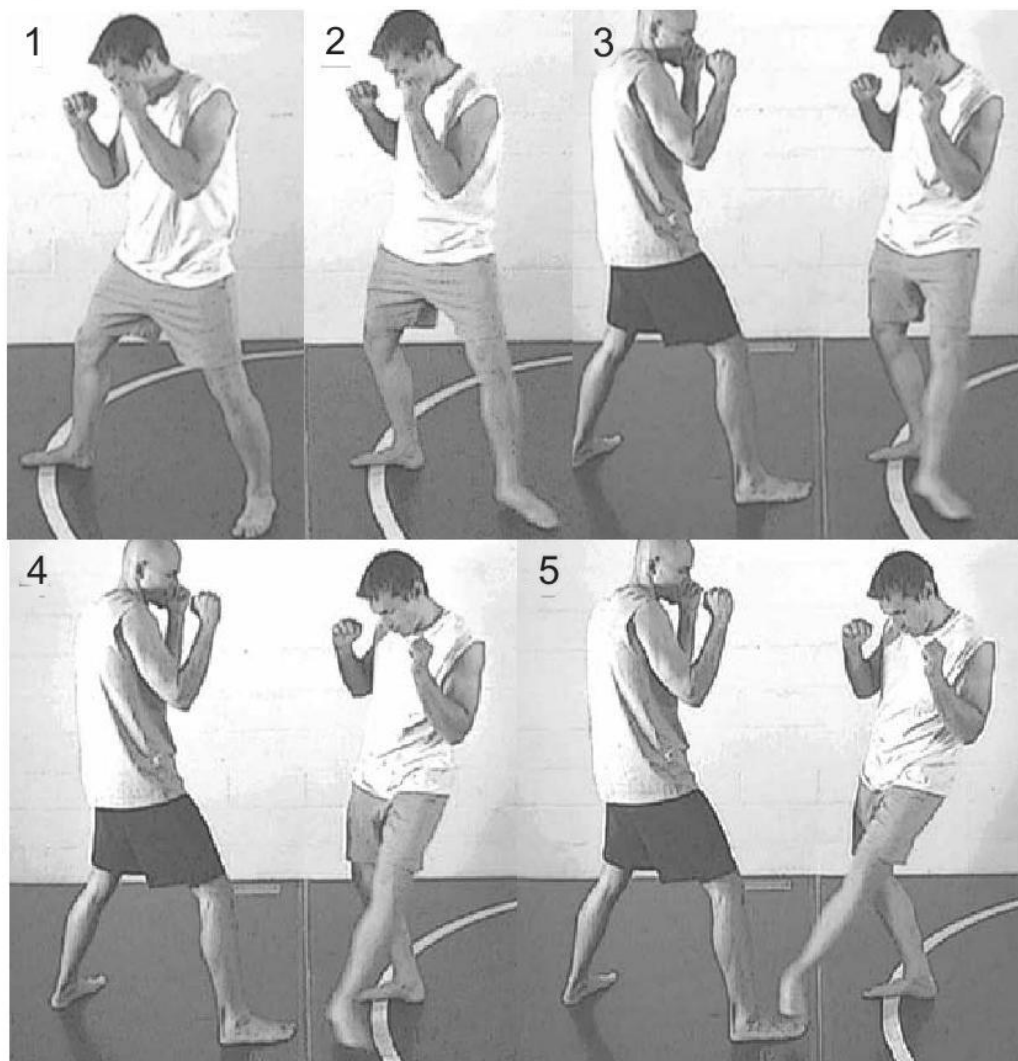


Ведущий мурлыкающий удар





### Задний лоу-кик



- Это близкий родственник мурлыкающего удара, встречающегося в Савате и Ла Бокс Франсез.
- Ударные поверхности и мишени те же, но стопа движется по полу до высвобождения энергии.
- Подумайте о том, чтобы направить ударную пятку в сторону цели, провести ступней по полу и высвободить эту энергию в последний момент, чтобы усилить удар.

### Ведущий лоу-кик



## Ведущий гол с игры

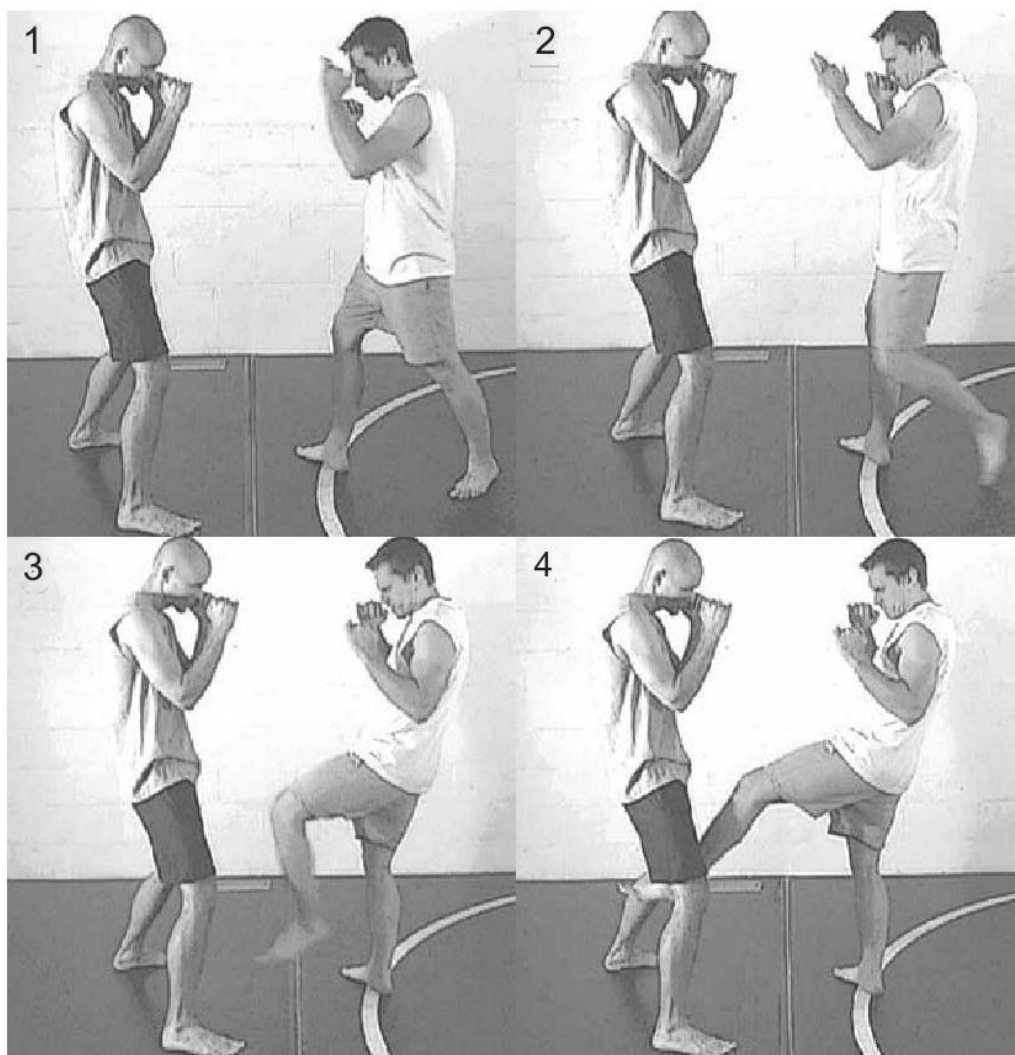


● Броски с игры – это, безусловно, удары в целях самообороны.

● Поднимите ведущее колено и прижмите ведущую голень (не ступню) к паху противника.



### Задний гол с игры



- Вы думаете, что можете нанести некоторый урон, забив мяч вперед, — представьте, на что способен гол с игры сзади.
- Поднимите заднее колено и ударьте голенью противника.
- В обоих вариантах броска с игры подумайте о том, чтобы поднять противника с планеты. Это даст вам представление о том, как они предназначены для доставки.



## 4 Арсенал

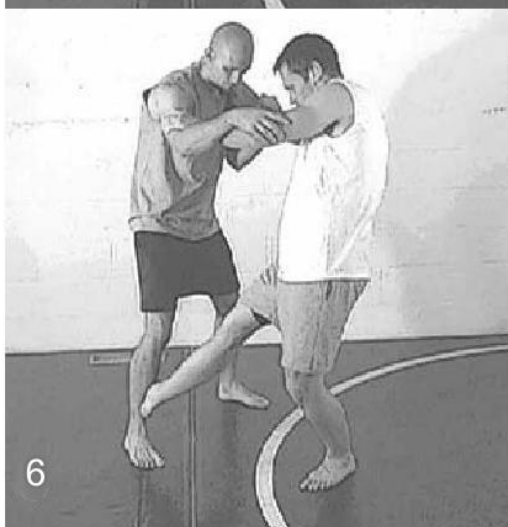
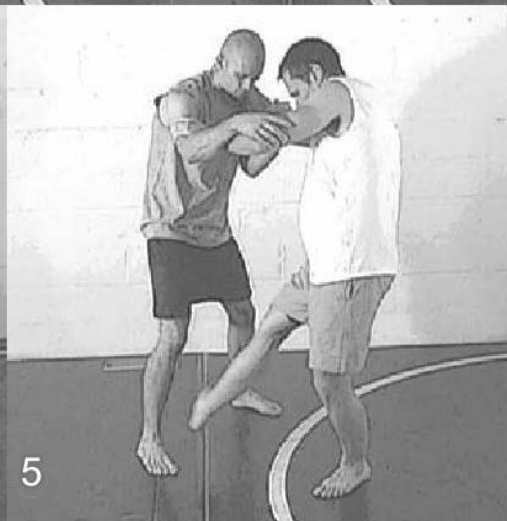
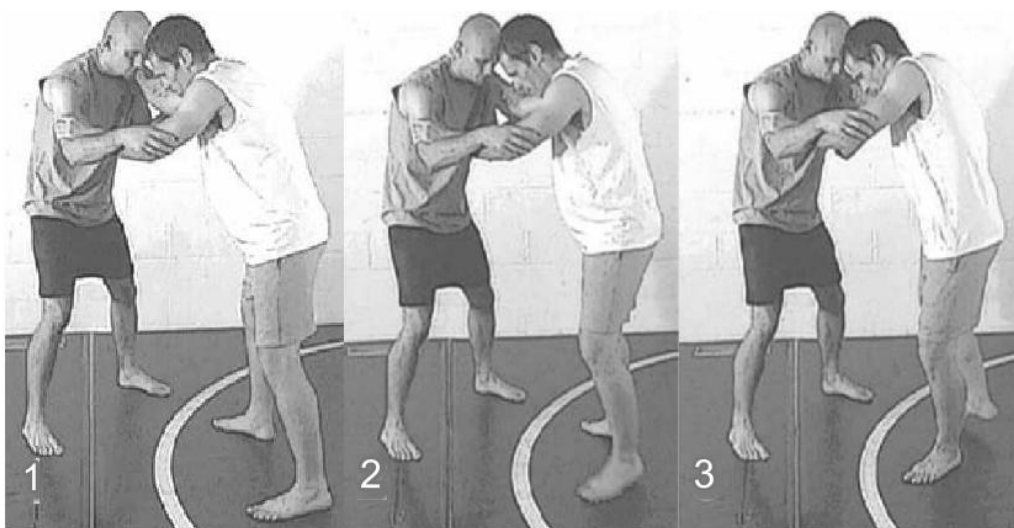
### лоу-киков Клинч



Удары ногами обычно рассматриваются как внешние инструменты, но они очень эффективны и внутри оружия. Теперь мы рассмотрим некоторые способы использования ударов ногами в клинче; будь то клинч сверху вниз, клинч воротником и локтями, поездка на бицепс или хаотичная уличная схватка. Все последующие удары ногами основаны на предпосылке, что существует некая связь с

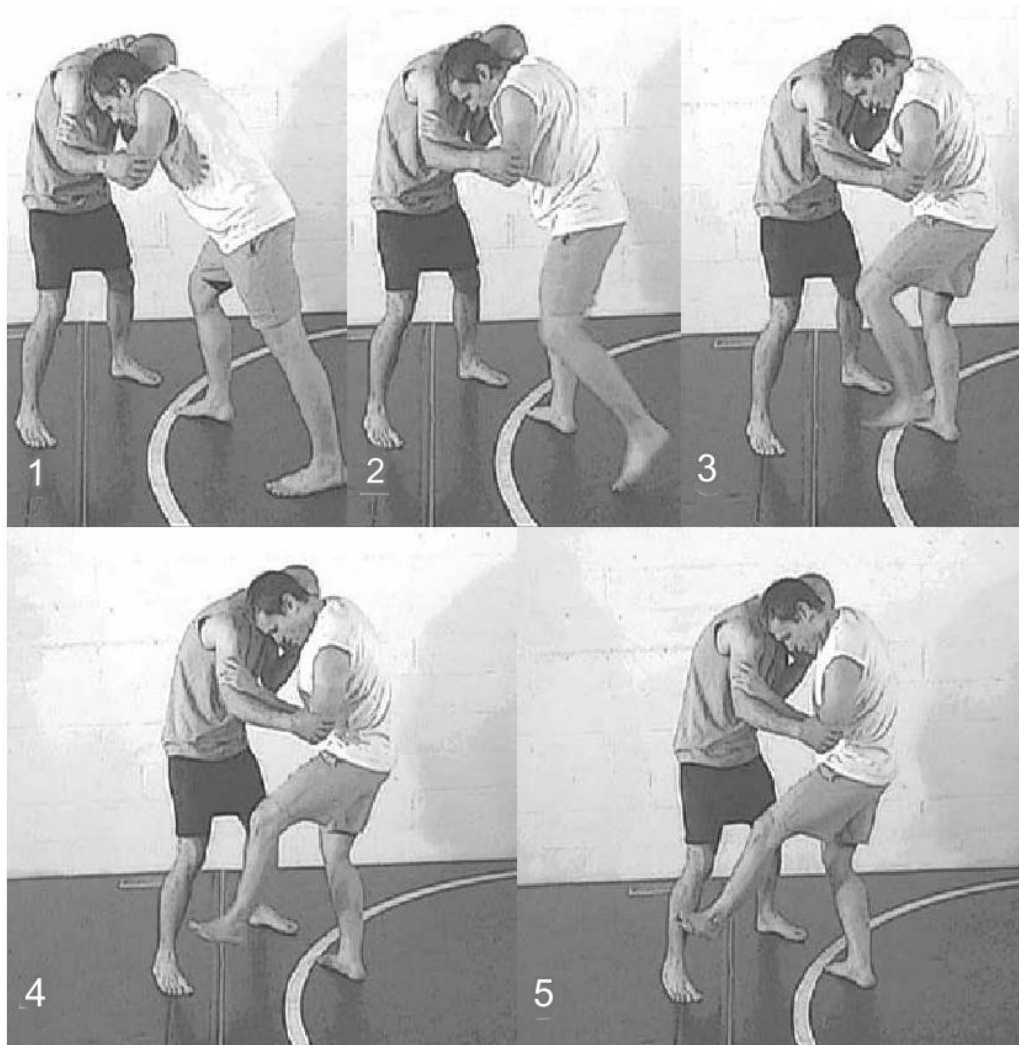
вашим противником – вы держите его, он хватает вас или вы держите друг друга. Мы не даем здесь инструкций по правильной технике клинча. Вы можете найти подробную информацию в предыдущем руководстве этой серии под названием NHBF: The Clinch, подумайте. Многие из этих ударов ногами являются повторениями ударов за пределами дальней дистанции, но некоторые из них специфичны для этого сценария.

Ведущий мурлыкающий удар



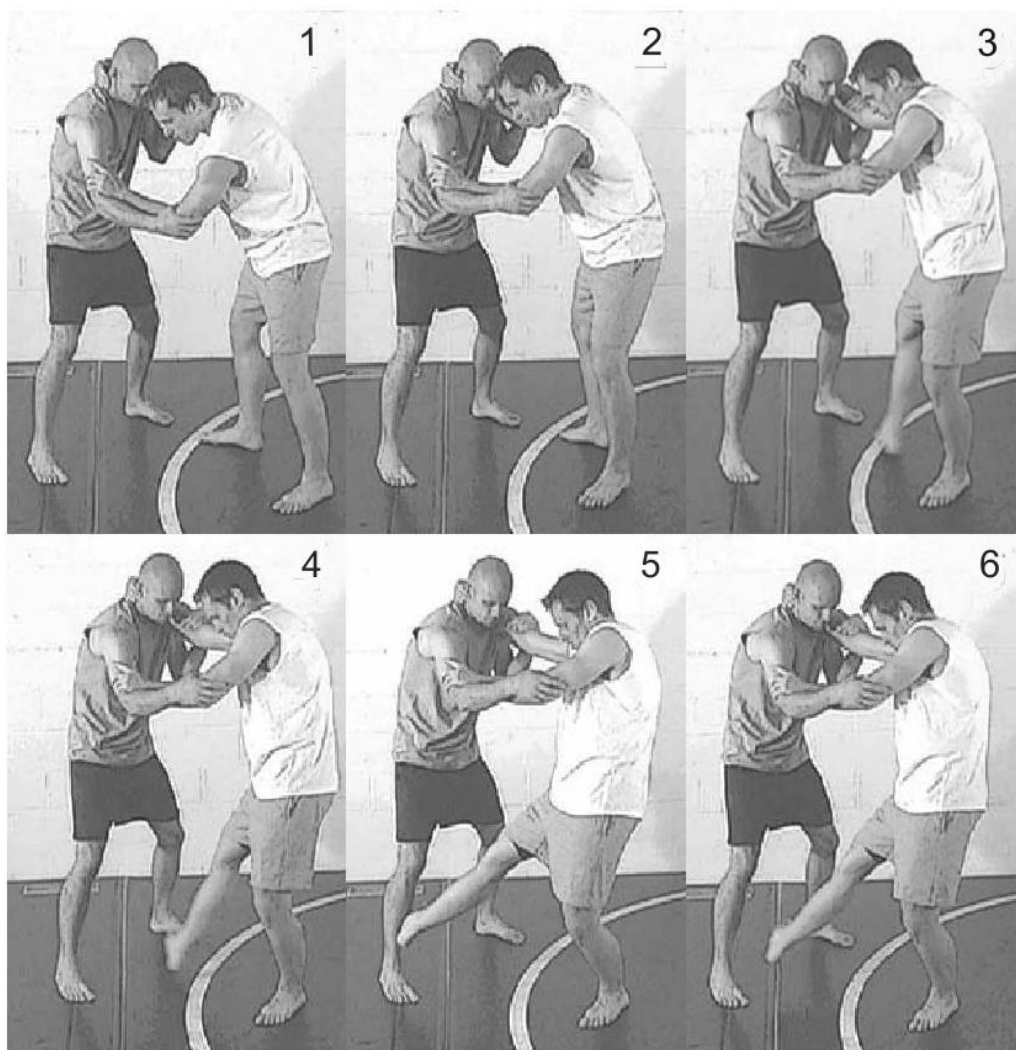
● Поставляется так же, как и версия без клинча.

Задний мурлыкающий удар



● Вы знаете, что делать.

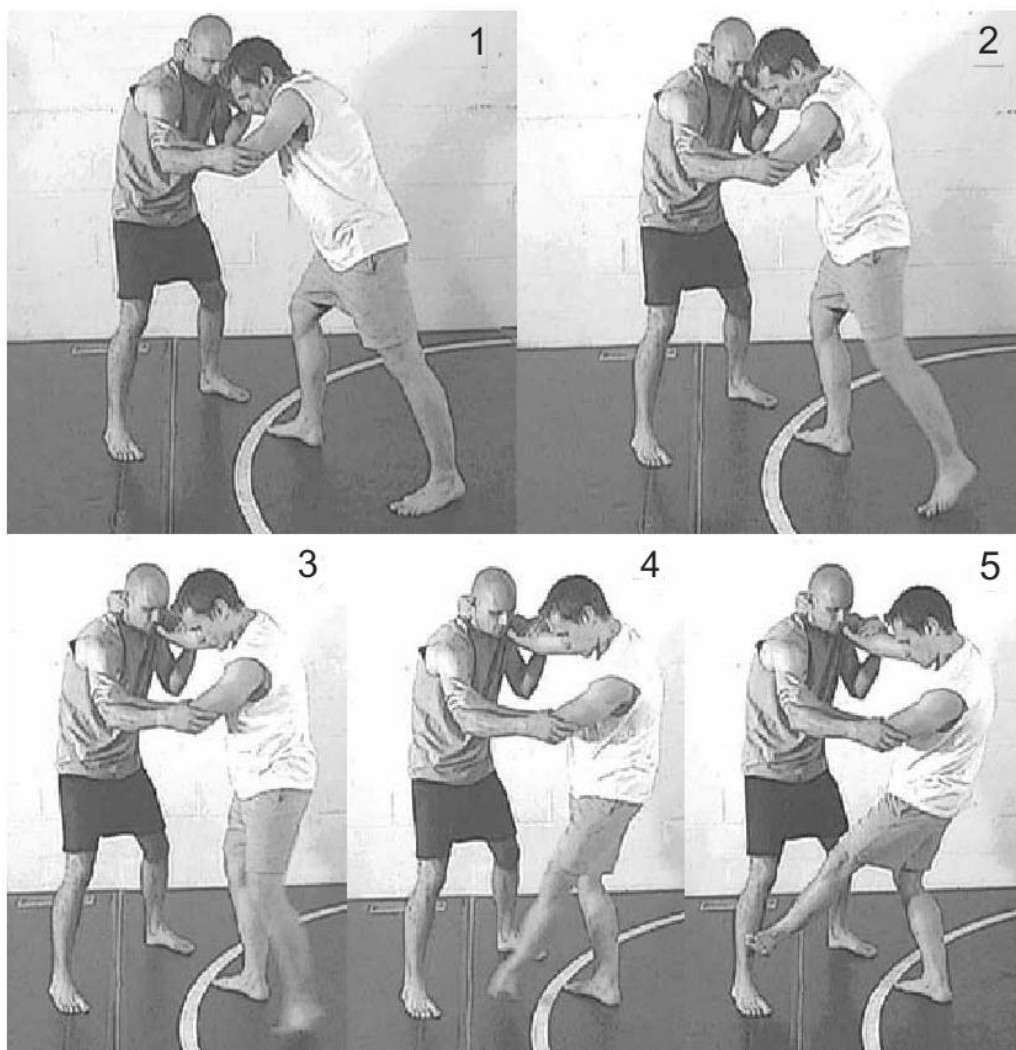
## Ведущий лоу-кик



● ТО ЖЕ САМОЕ

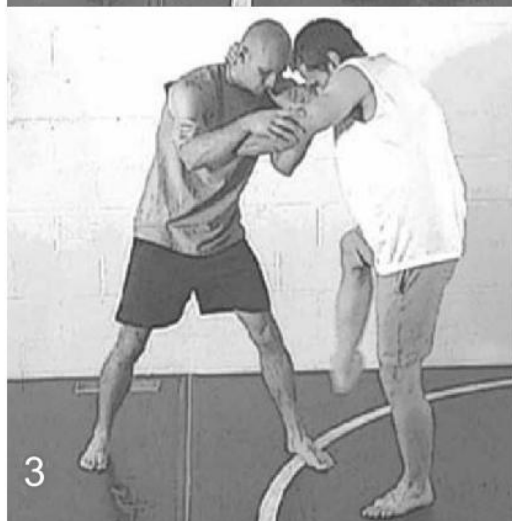
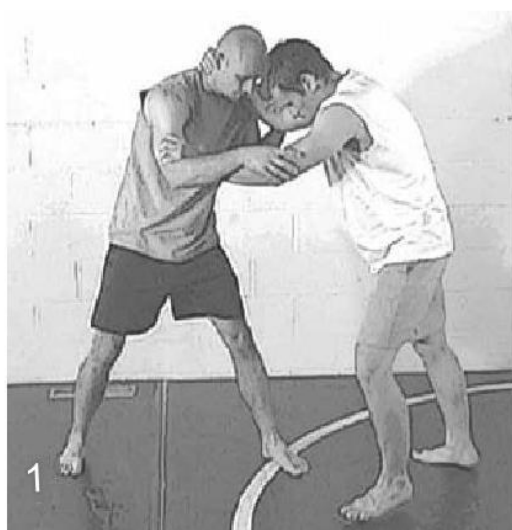


## Задний лоу-кик



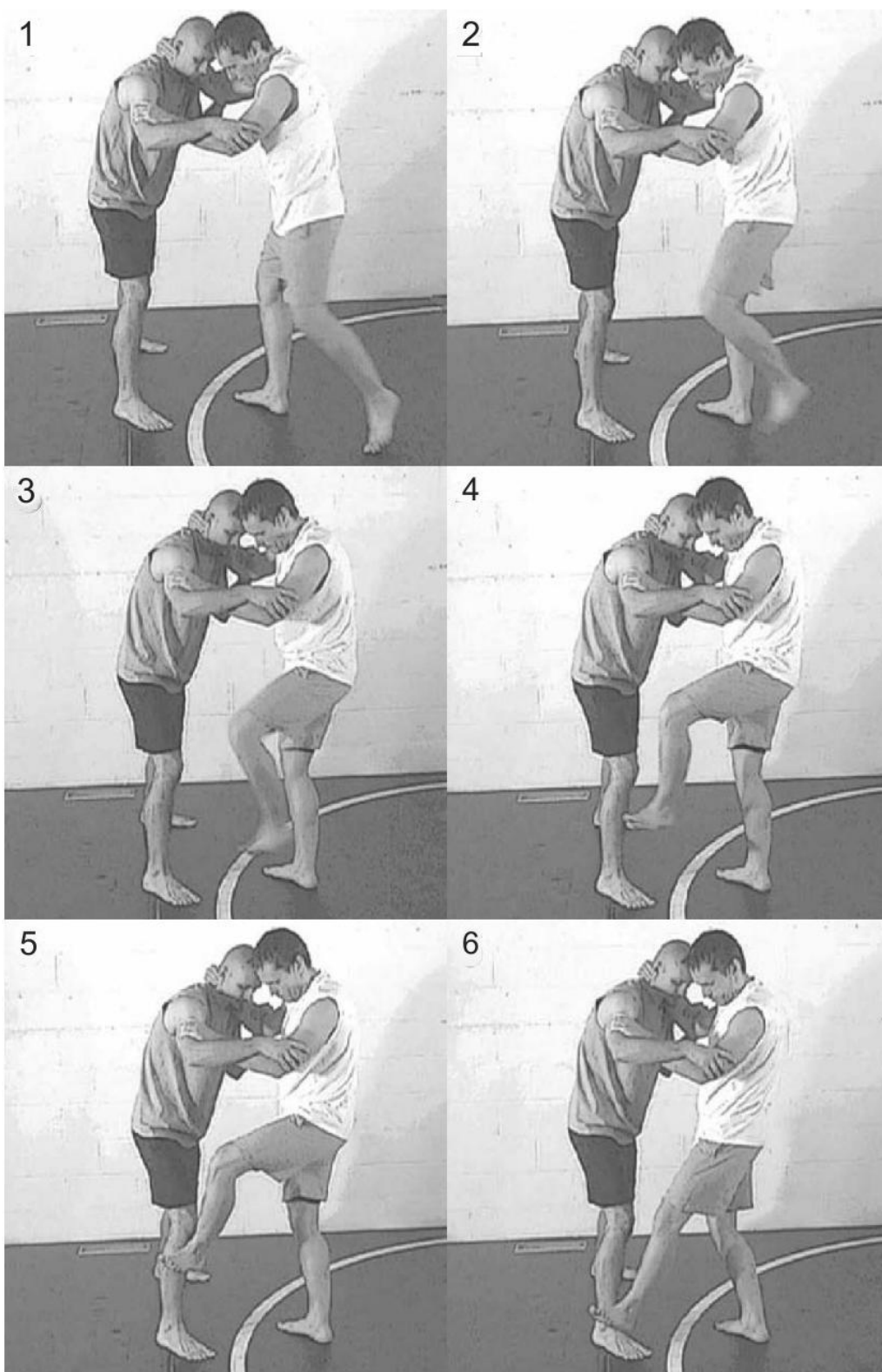
● то же самое

Свинцовая терка



- Терка – это выстрел в целях самообороны, который наносится вместе с ботинком.
- Думайте об этом как о комбинации мурлыкающего удара ногой и топота ногой.
- Чтобы выстрелить, нанесите мурлыкающий удар ведущей ногой.
- Как только мурлыкающий удар попал в голень, вместо того, чтобы отводить удар назад, надавите на его голень сводом обуви, как терка для сыра.
- В конце этого резкого движения сделайте топанье пяткой бьющей ноги.
- Хотя эта единая техника состоит из трех отдельных частей, они должны осуществляться в виде непрерывной связи без явного различия между частями.

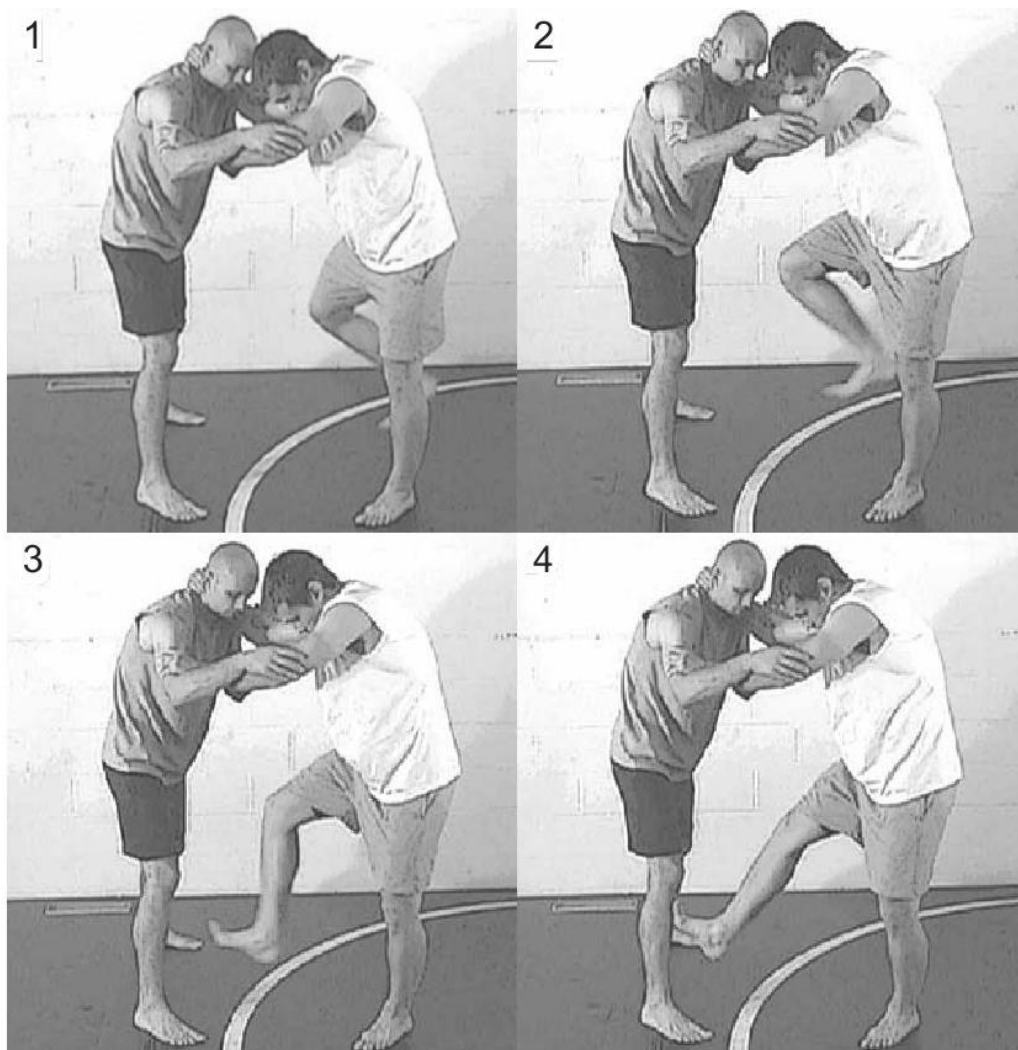
## Задняя терка



- Нанесите этот удар с задней ноги.

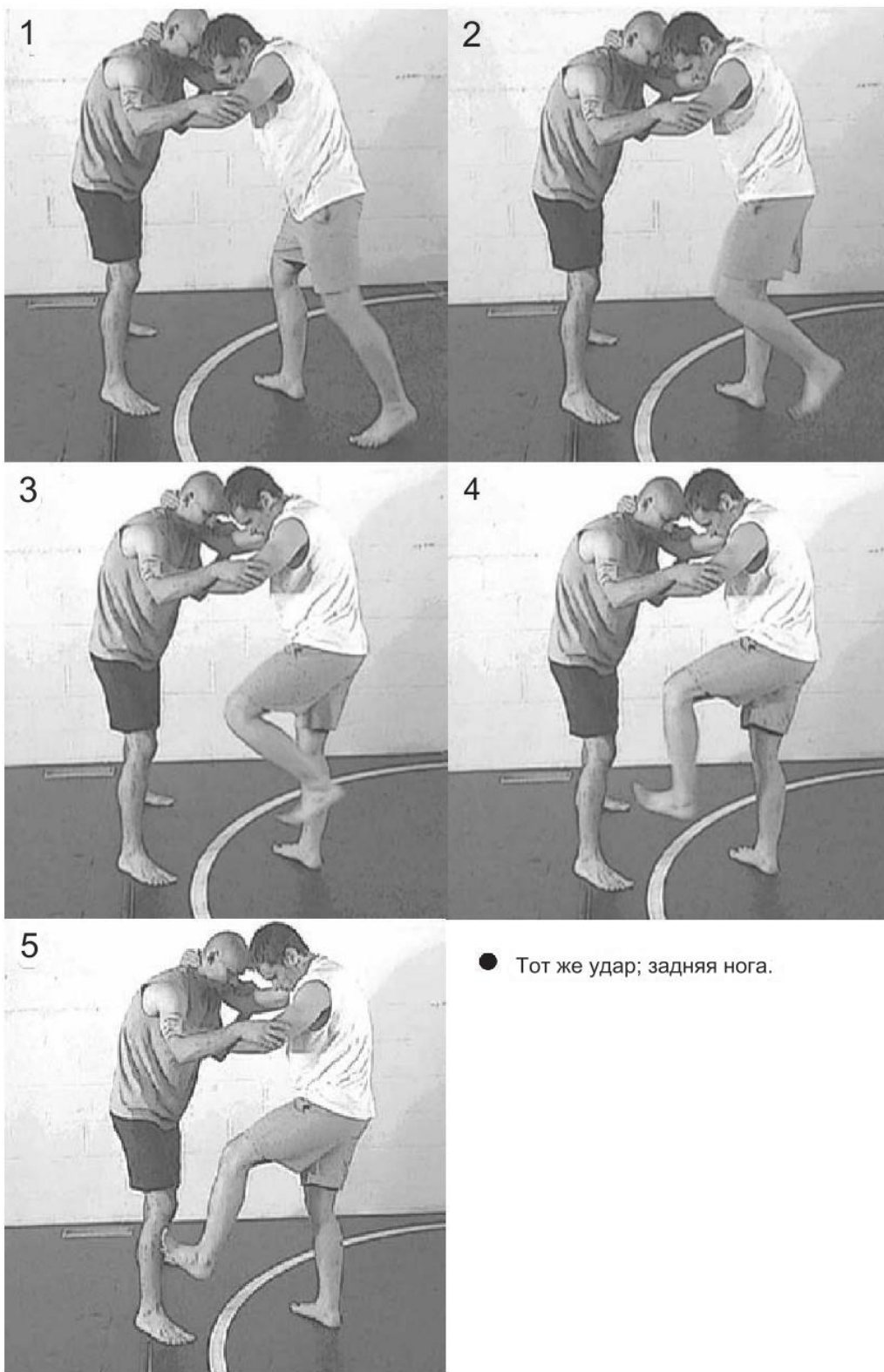


## Свинцовая кора

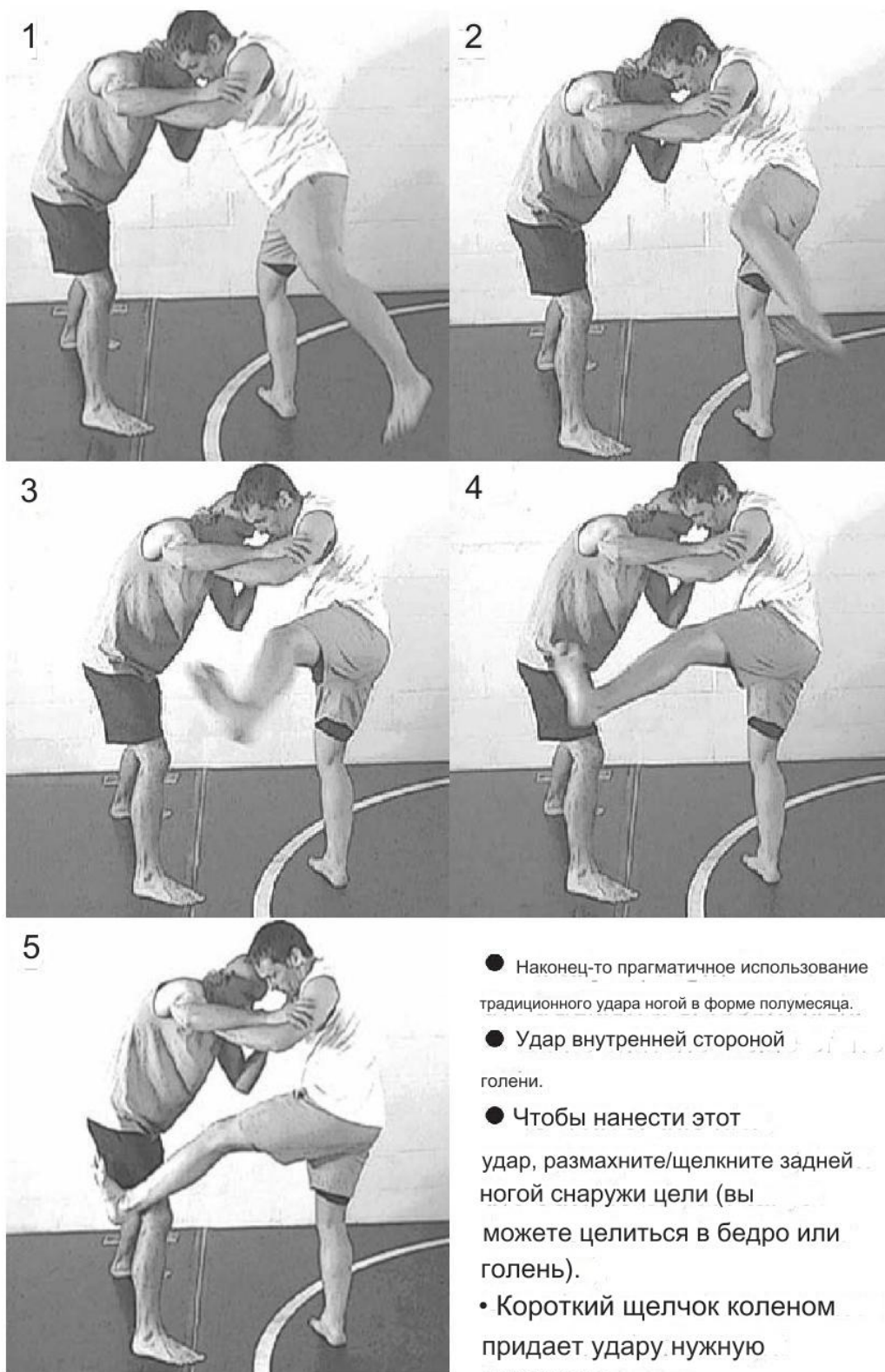


● Клинч-версия лая за пределами дистанции. Лучше всего его доставлять носком обуви.

Задний лай



## Удар сзади в форме полумесяца



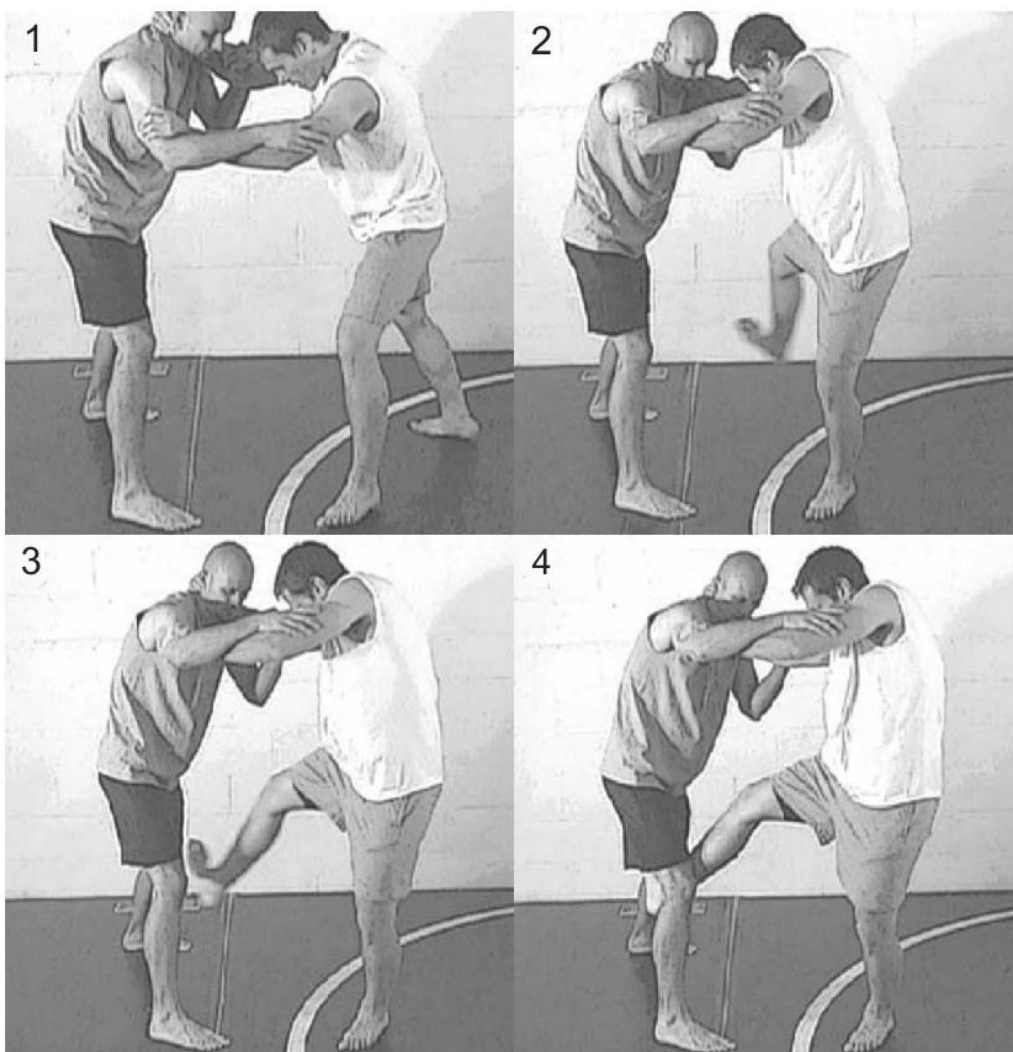
● Наконец-то прагматичное использование традиционного удара ногой в форме полумесяца.

● Удар внутренней стороной голени.

● Чтобы нанести этот удар, размахните/щелкните задней ногой снаружи цели (вы можете целиться в бедро или голень).

• Короткий щелчок коленом придает удару нужную силу удара.

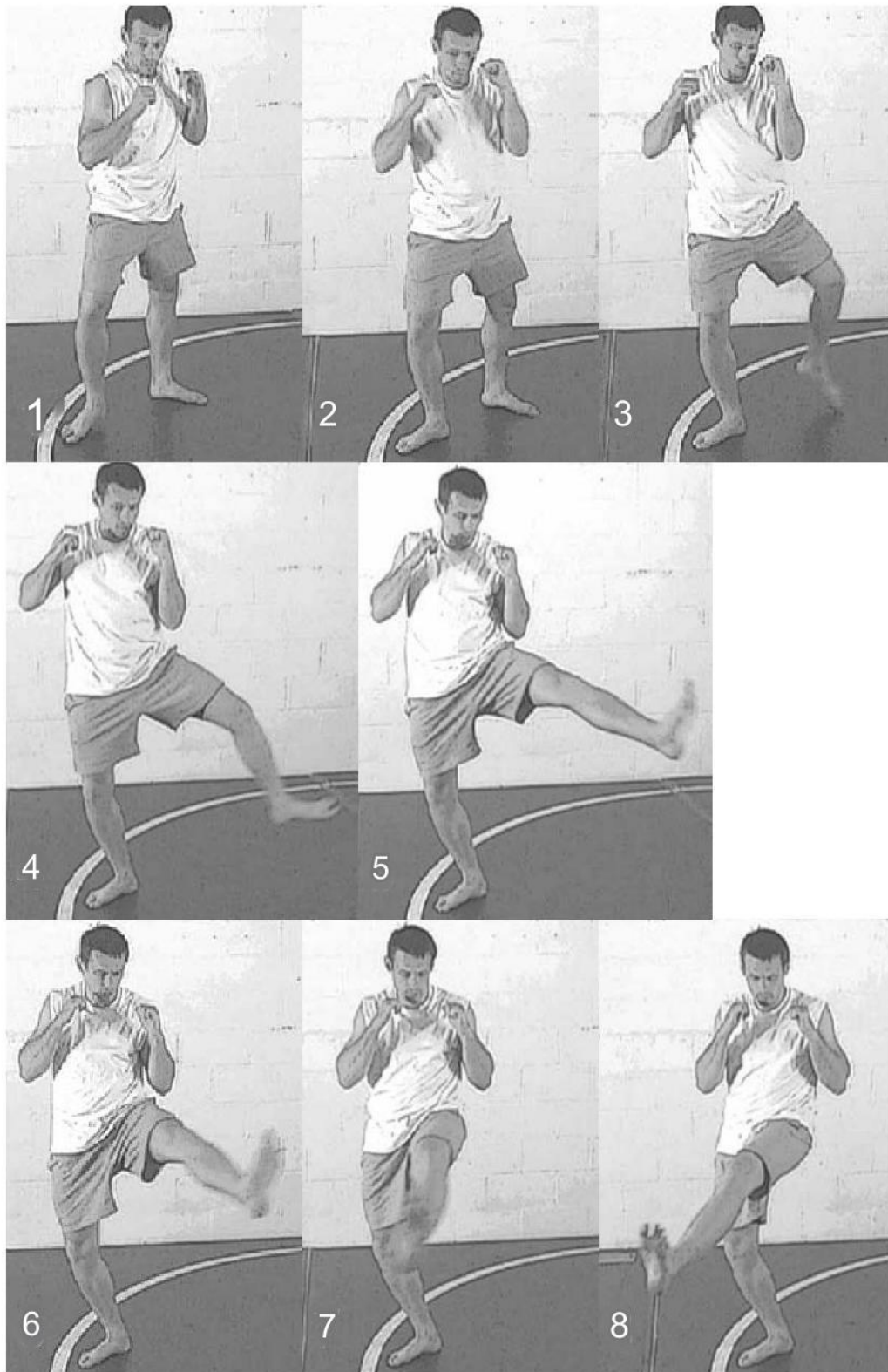
Ведущий удар в форме полумесяца



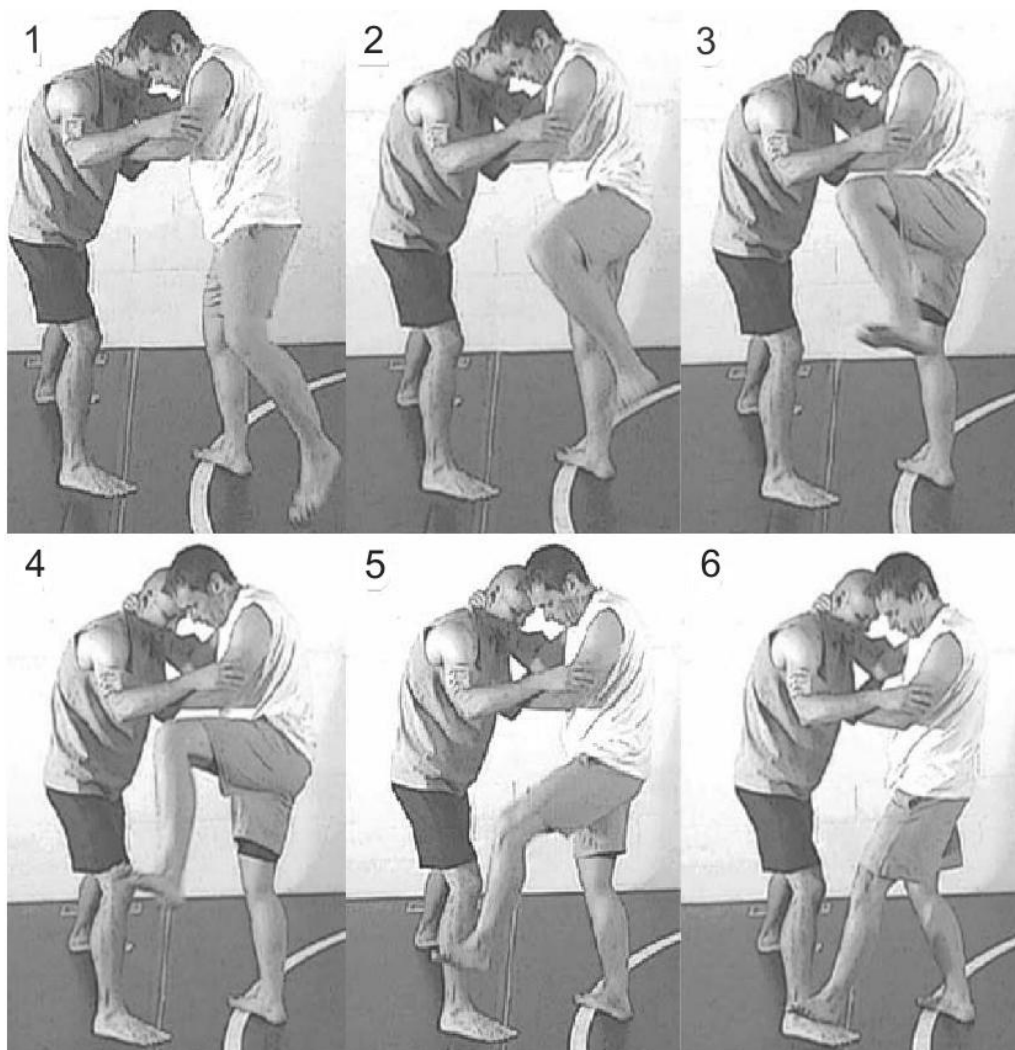
- Тот же удар был нанесен с передней ноги.



Удар полумесяца / вид соло

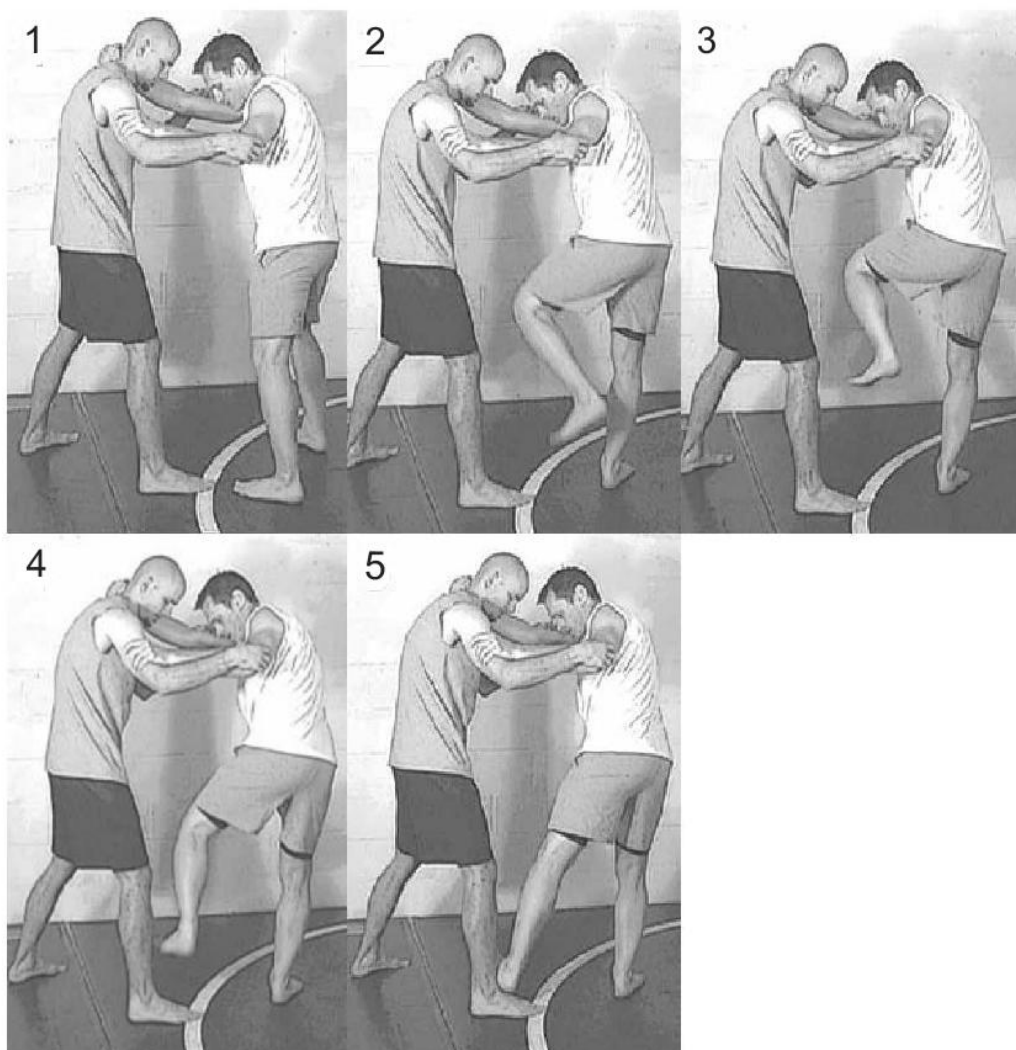


Топот ног с выставленными наружу пальцами



- Топание ногами лучше всего выполнять в положении носок вверх, пятки вниз, чтобы нанести удар самой твердой частью стопы (пяткой).
- Вы нацеливаетесь на пальцы ног, подъем стопы и часто упускаемую из виду часть лодыжки, где соединяются голень и стопа. Версия с
- выдвинутыми наружу пальцами будет вашей самой распространенной версией, так как вы будете (и должны) чаще встречаться со своим противником.
- Носки наружу относятся к положению стопы: если вы ударяете его левую ногу правой ногой, пальцы ударяющей ноги направлены вправо.
- Работайте над топанием ногами как ведущими, так и задними ногами.

## Топот ногой пальцами ног

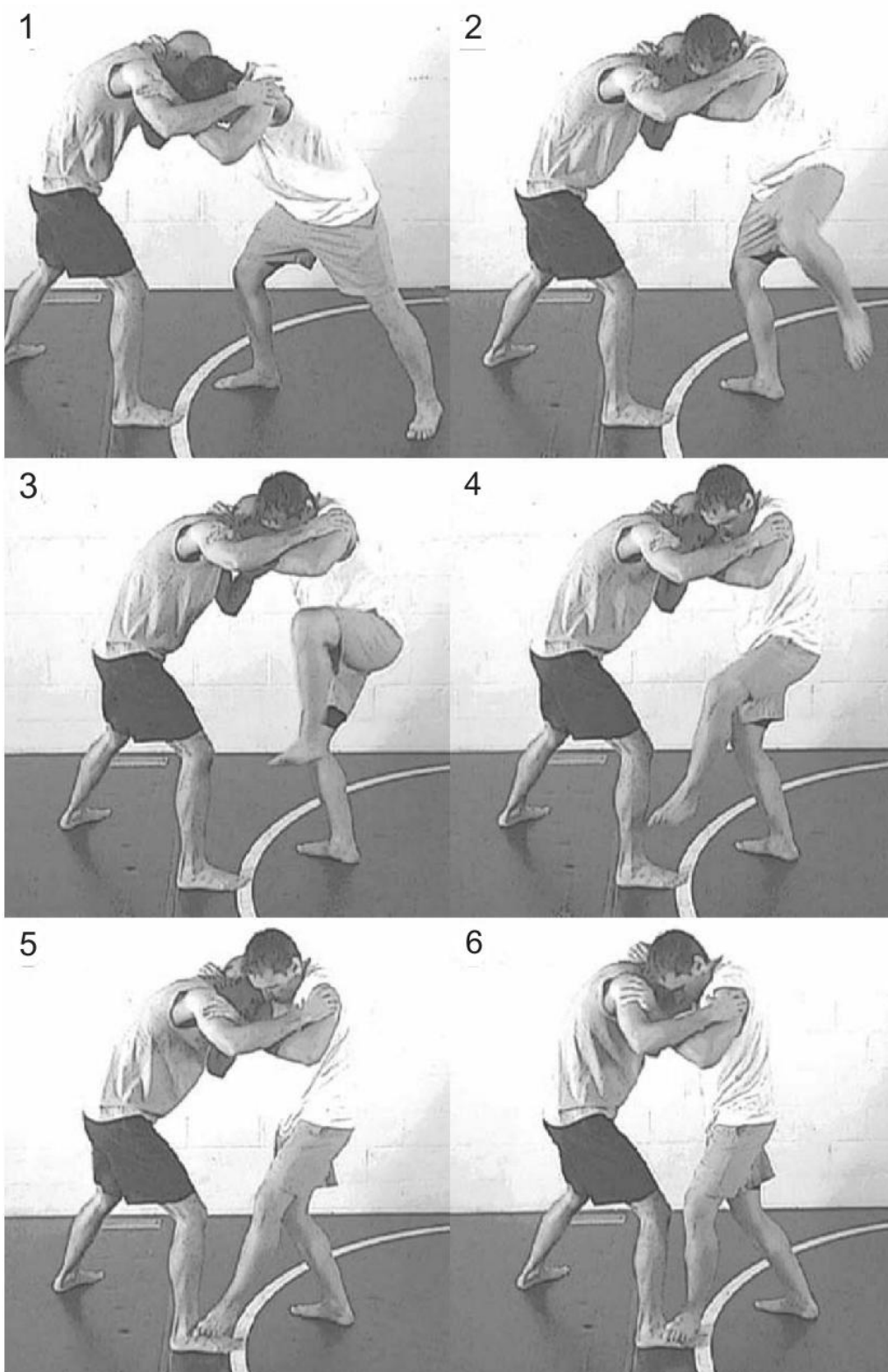


Ударная поверхность остается прежней, и цели остаются прежними. Что меняется, так это ориентация вашей стопы после родов. Вы больше не находитесь в конфликте с оппонентом. Вместо этого вы обнаруживаете, что представлена одна сторона. Вы не доводите себя до этой позиции, но обнаруживаете, что в этой позиции вас превзошли.

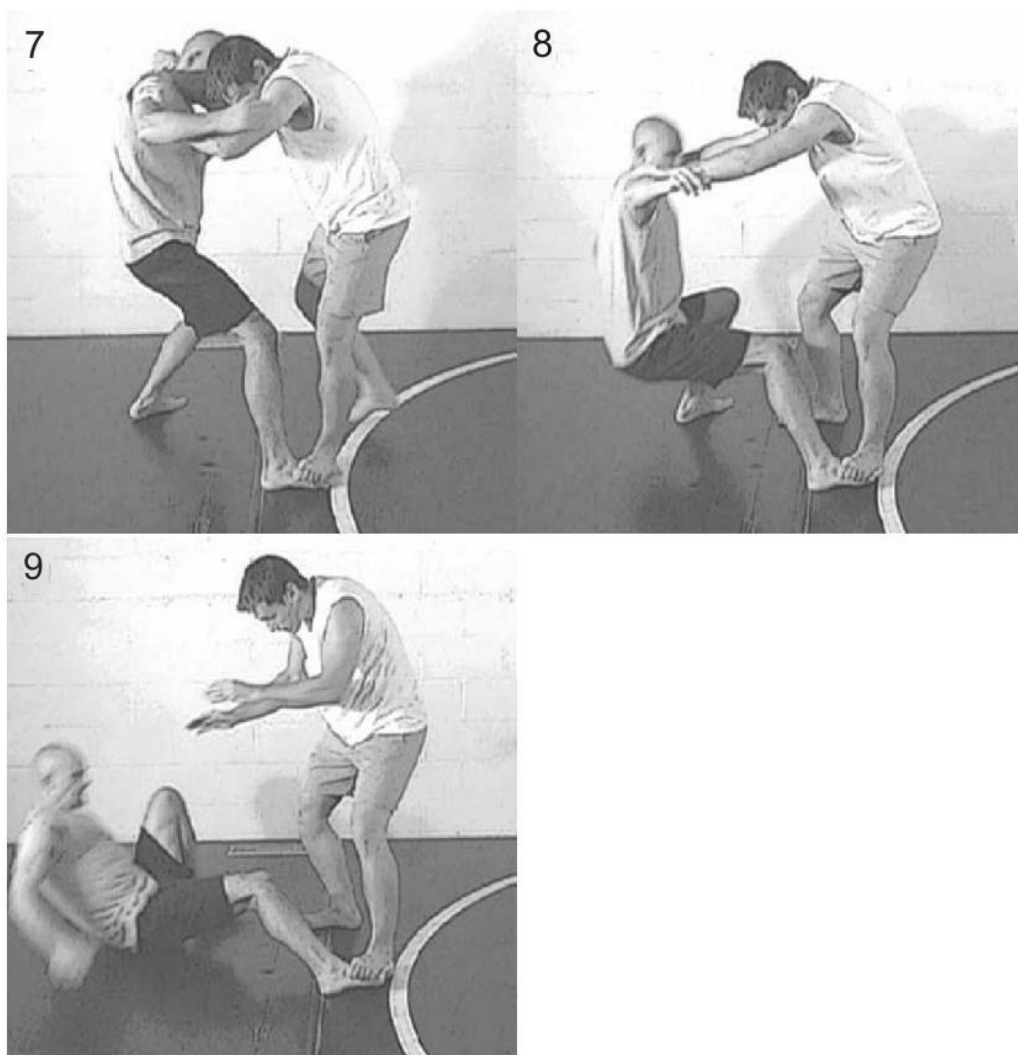
- Ударьте и вернитесь на круги своя.
- Работают как версии с передней, так и с задней ногой.



## Захват ног







● Захват ногами может следовать за терками или любым вариантом топания ногами.

● В конце топания ногой перенесите свой вес на ногу противника, а не отводите ногу назад.

● Поставив ногу в такое «зажатое» положение, — толкните его.

● В лучшем случае – сломанная нога.

● По крайней мере, вы нарушите его баланс и отправите на ковер.

## Шаг вправо

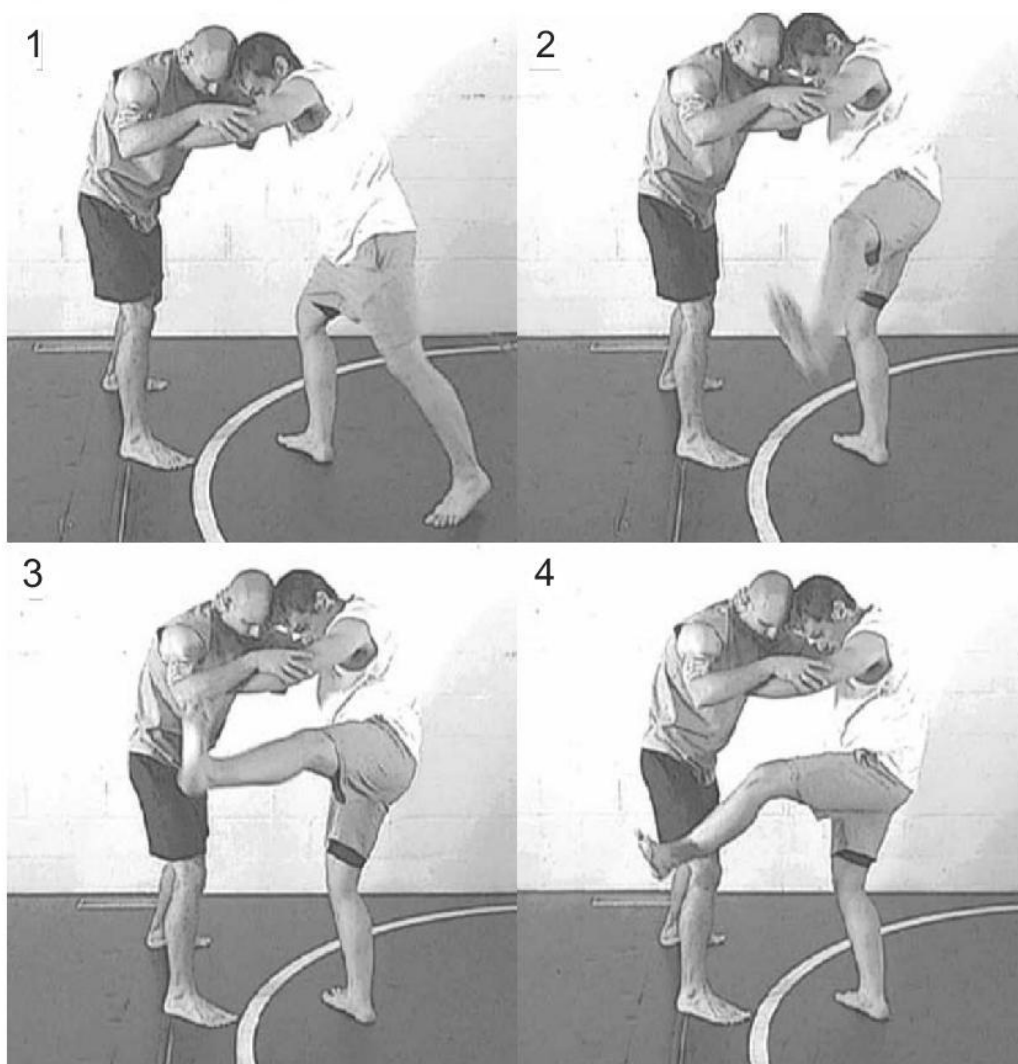


● Эта техника представляет собой не что иное, как захват стопы, как описано выше, но она используется, когда у вас есть блокировка корпуса из клинча (подробно описанная в нашей книге NHBF: Клинч).

● Как только вы зафиксировали ногу, поднимите ее, зафиксировав корпус, оказывая небольшое переразгибательное давление на лодыжку противника.

● По общему признанию, это упражнение предназначено для тяжелых весовых категорий и более сомнительно, чем другие удары, поэтому рассмотрите свои силовые возможности, прежде чем уделять ему слишком много внимания.

## Пяточные отбивные

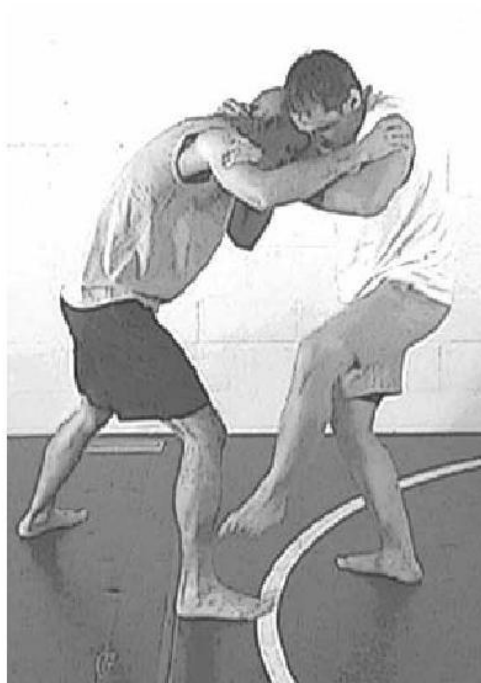


- Это очень неприятный удар, который должен стать основной частью вашего арсенала ударов в клинче.
- Вы можете нанести этот удар как передней, так и задней ногой (вообще практикуйте и то, и другое).
- Поверхность нанесения удара — задняя часть пятки, а цель — внешнее сухожилие колена противника.
- Для нанесения удара поднимите бьющее колено до уровня талии, при этом ударная пятка окажется снаружи колена.
- Используйте подколенные сухожилия бьющей ноги, чтобы ударить пяткой (в форме зачерпывания) в цель.





## 5 удары ногами

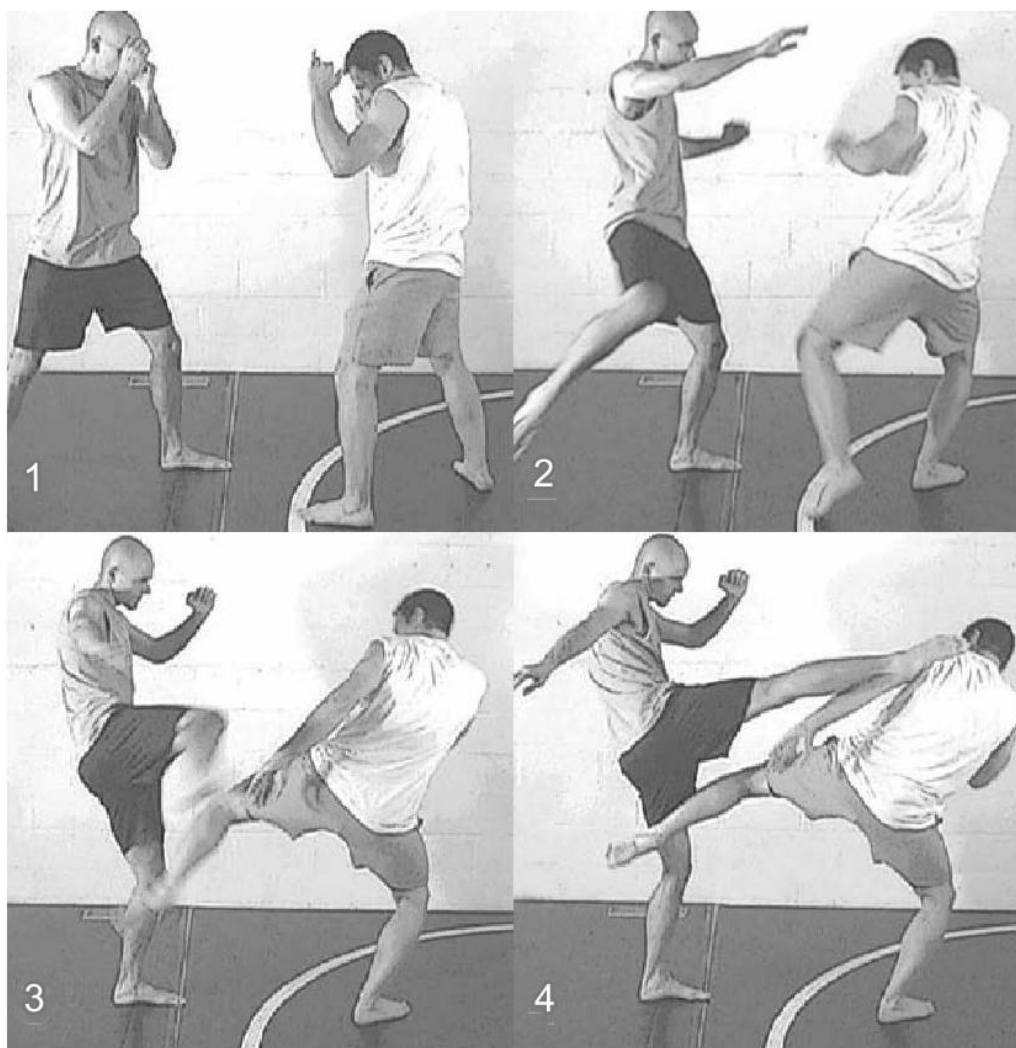


Муай Тай превратил удары ногами в искусство и науку, и было бы упущением не включить эту концепцию в нашу повестку дня по ударам ногами. Я предупреждаю вас, что удар ногой зависит от времени, а это означает, что вы должны иметь хорошую скорость восприятия и способность читать технику, чтобы сделать эту тактику успешной. Тактику разрезанного удара лучше всего

использовать против противника, бьющего высоко. Если вы оба придерживаетесь лоу-киков, то, возможно, вам никогда не представится возможность нанести удар ногой. Итак, учитывая эти шансы, определите для себя, сколько времени вы хотите посвятить этой теме.

Разобравшись с этим, давайте определим удар ногой для непосвященных. Отрезать удар – значит нанести стоп-удар под ударом противника более высокого уровня, тем самым «вырезая» его опорную ногу из-под него. Имейте в виду, что разрезной удар в идеале используется против ударов задней ногой противника, потому что дополнительное расстояние, которое он преодолевает, помогает в чтении техники.

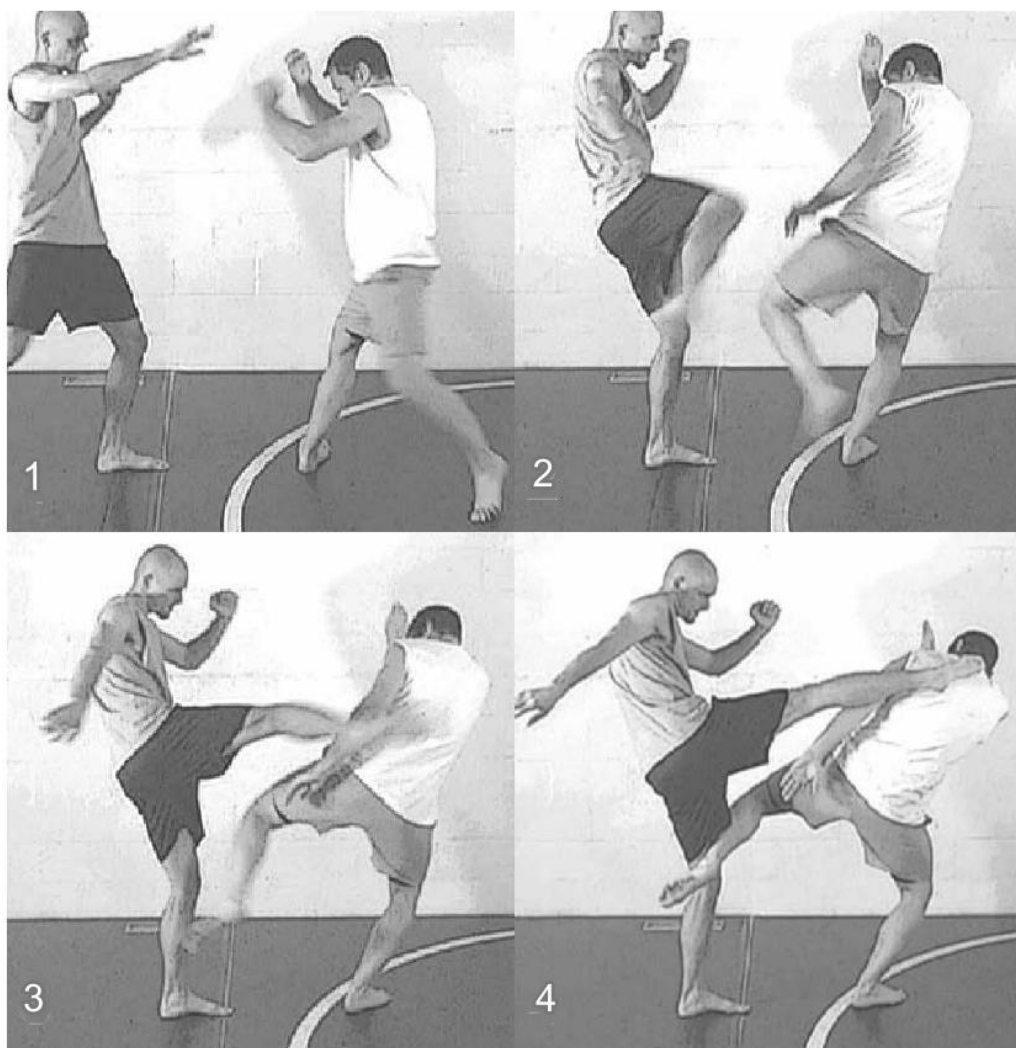
Соответствующий удар с отсечкой



● Когда ваш ведущий соперник наносит высокий удар ногой сзади, вы наносите быстрый удар ногой изнутри в его опорную ногу.

● Верхняя часть тела должна быть больше наклонена назад, чем обычно, чтобы вы могли убрать его цель (свою голову).

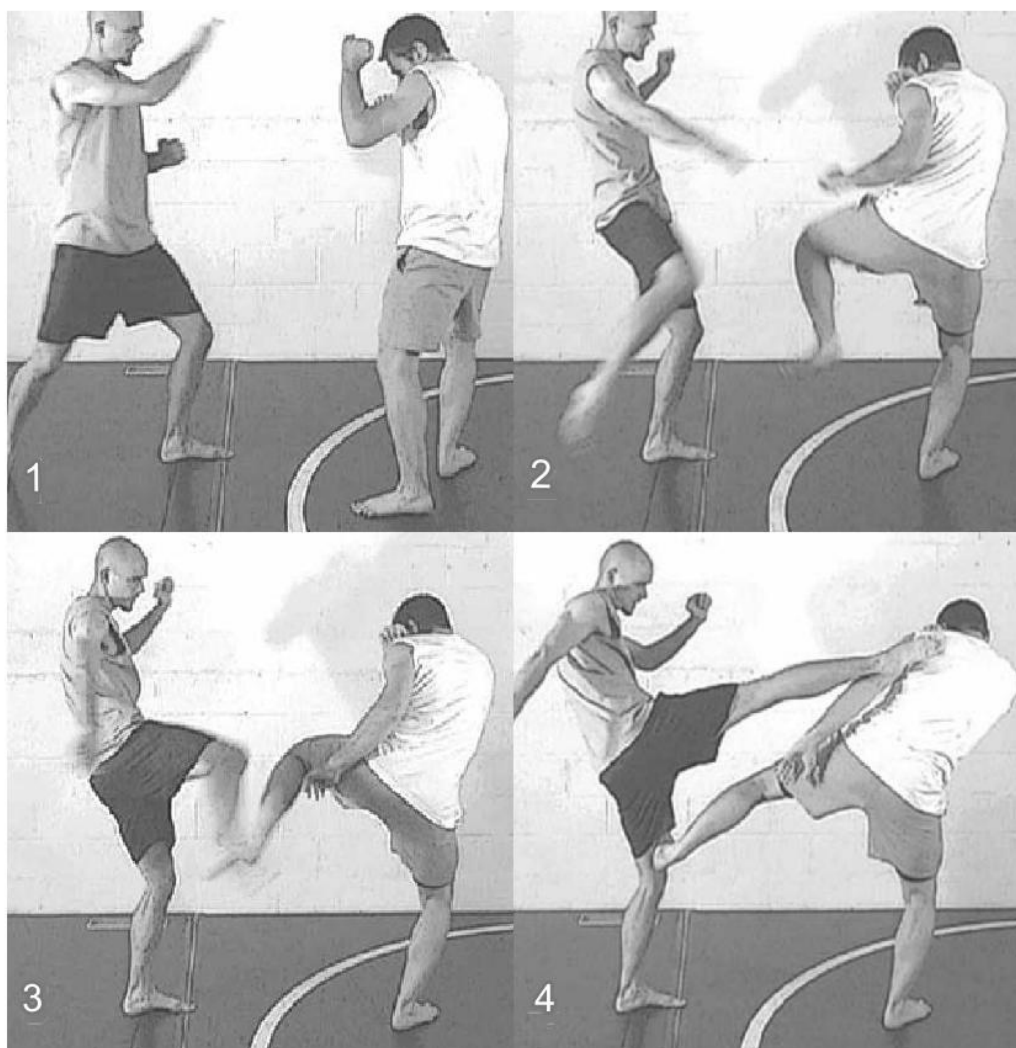
### Непревзойденный удар с отрывом от свинца



• Против непревзойденного преимущества, нанесите свой собственный удар ногой сзади по опорной ноге вместо высокого удара ногой сзади вашего противника.

● В игре используется тот же наклон назад и внимание к соображениям защиты.

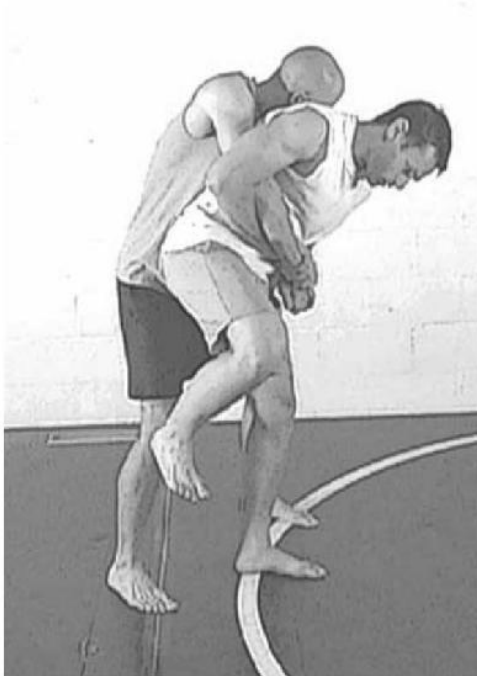
Соответствующий ведущий боковой удар



- Если перспектива определения времени для нанесения удара ногой по сравнению с равным преимуществом кажется немного пугающей, вы можете попробовать этот более простой вариант.
- Выполните боковой удар ведущей ногой в качестве разрубающего удара, обращая внимание на наклон назад и защиту.

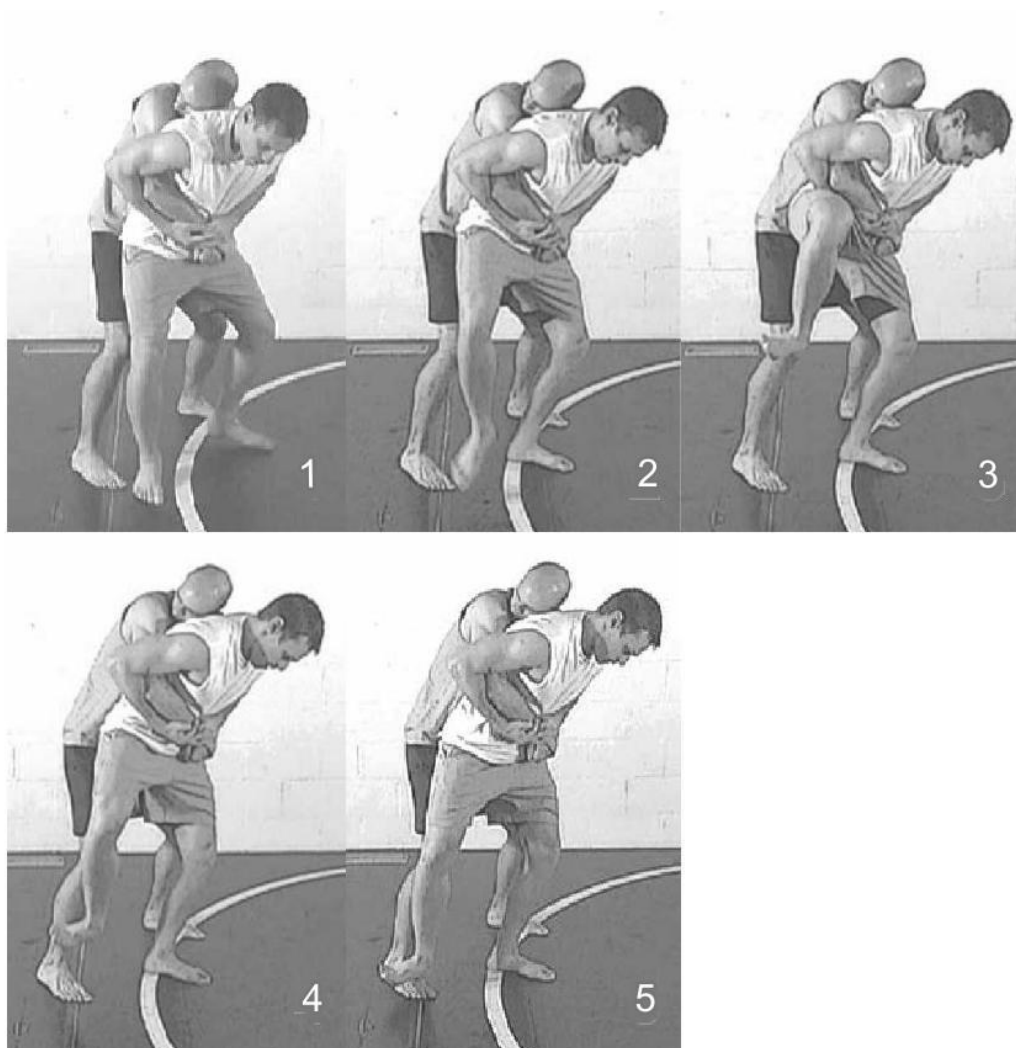


## 6 ударов ногами сзади в клинче



Это удары ногами для самообороны или удары ногами, которые следует использовать (если позволяют правила), когда противник задерживает вас в клинче сзади. Как правило, никогда не жертвуйте своей базой/балансом, чтобы выполнить один из этих ударов. Тот факт, что ваш противник смог отбить вас, уже говорит вам кое-что о его мастерстве. Согнитесь в пояснице, охраняйте свою базу, а затем подумайте, сможете ли вы безопасно нанести один из этих ударов.

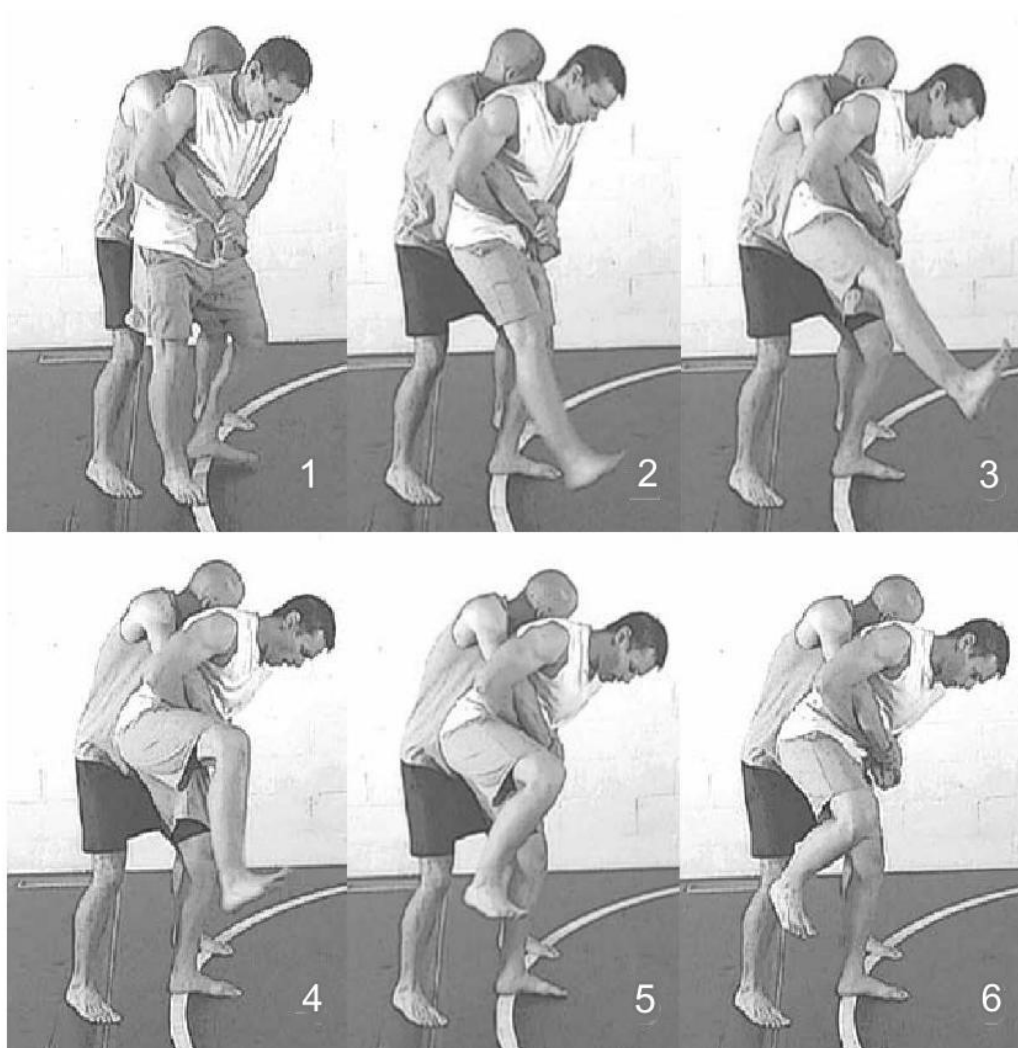
Топот ногой с выставленными наружу пальцами



● Выполните стандартный топот ногой с разведением носков из положения заднего клинча.

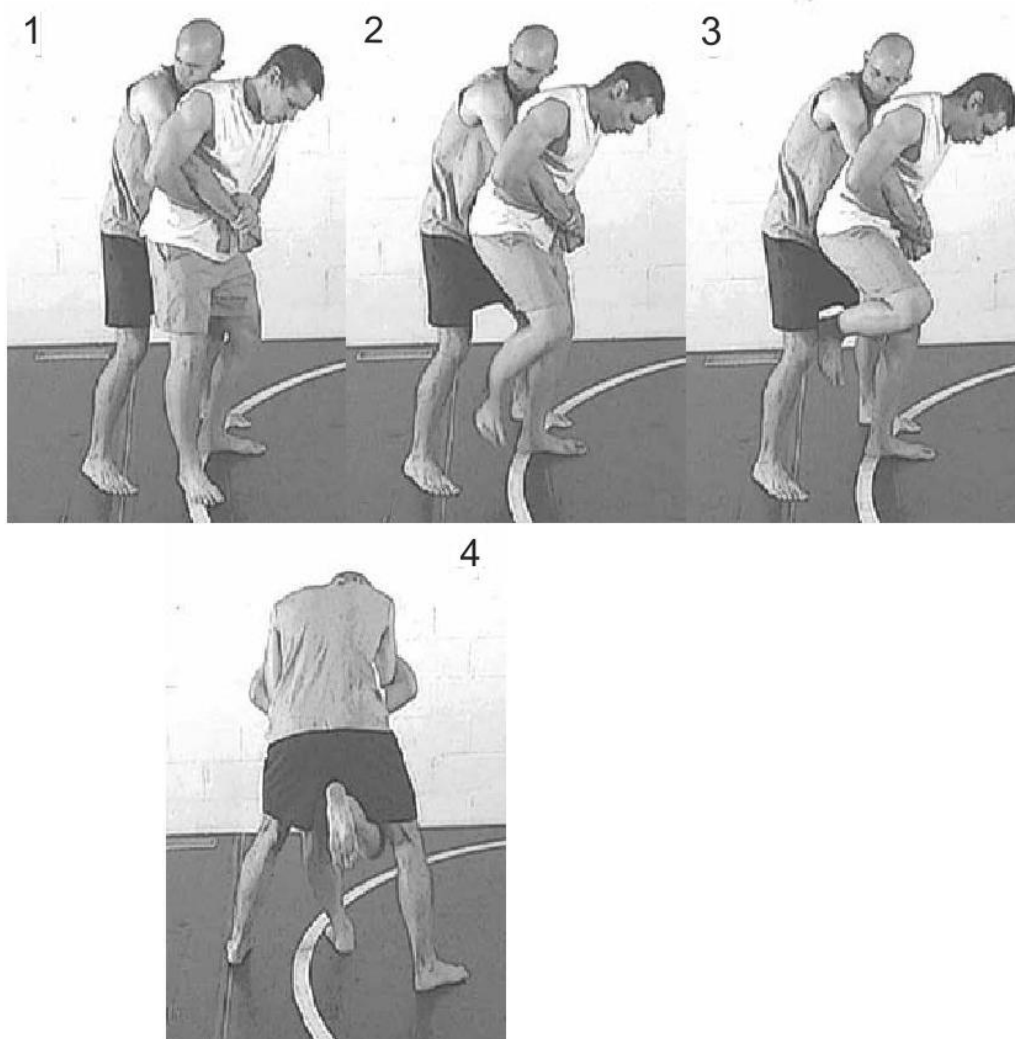
● Это наносится с любой ноги.

## Ослиный удар по голени/колену



- Этот удар также можно выполнить с любой ноги.
- Поднимите бьющее колено и оставьте ногу согнутой под углом 90 градусов.
- Рубите пятку назад, попадая ему либо в голень, либо в колено.

Очень совок отвратительно



- Опять же, этот можно поставить с любой ногой.
- Он аналогичен предыдущему, но меняется угол подачи.
- При этом ударе пятка отводится назад и вверх, нацеливаясь на пах.



## 7 комбинаций ударов

Пришло время начать наносить множественные удары ногами. Вот несколько мыслей, которые следует иметь в виду.

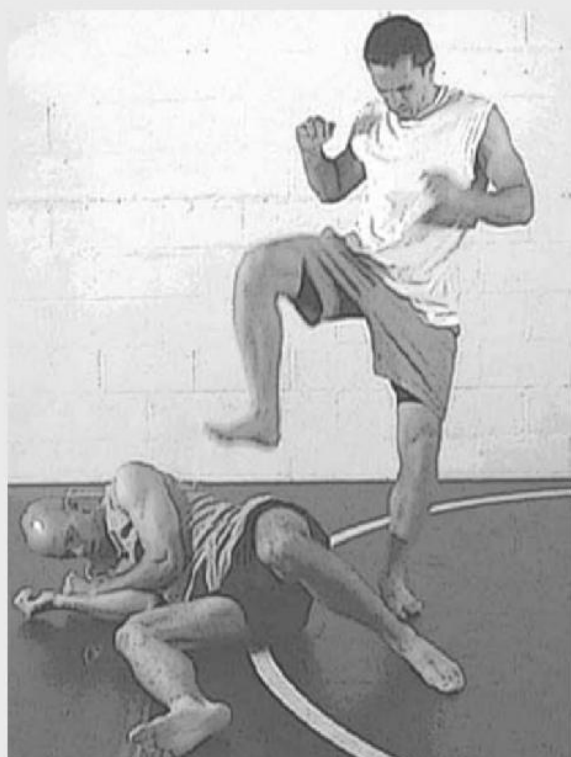
1. Мы рассматриваем комбинации только для ударов; Далее мы обсудим интеграцию с инструментами для верхней части тела.
2. Комбинации ударов ногами выполняются менее естественно, чем комбинации рук, поэтому мы будем держать количество комбинаций небольшим.
3. Не все возможные комбинации и не все удары из арсенала демонстрируются и используются. Эти комбинации призваны служить примером для обучения ног стрелять быстро и часто.
4. Мы отдаем предпочтение круговым ударам, поскольку они наиболее распространены в ММА и уличной работе.

## КОМБИНАЦИИ УДАРОВ

- ДВОЙНОЙ УДАР ЗАДНИМ БЕДРО
- ДВОЙНОЙ ПЕРЕКЛЮЧАТЕЛЬ УДАРА БЕДРО
- ДВОЙНОЙ ЗАДНИЙ УДАР лодыжки
- ДВОЙНОЙ ПЕРЕКЛЮЧАТЕЛЬ УДАРНОГО НОЖКА
  
- ДВОЙНОЙ УДАР ЗАДНЕЙ ЩИТКИ/БЕДРО
  - ДВОЙНОЙ ПЕРЕКЛЮЧАТЕЛЬ УДАРОМ ПО ЩЕЛОЧКЕ/БЕДРО
- ДВОЙНОЙ УДАК ЗАДНИМ БЕДРО/ГОЛОДЕЖКЕ
- ДВОЙНОЙ ПЕРЕКЛЮЧАТЕЛЬ УДАРА БЕДРО/ГОЛОТЕДОЧКУ
  
- ЗАДНИЙ УДАЧ БЕДРО / ПЕРЕКЛЮЧАТЕЛЬ БЕДРО
- ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ УДАРА БЕДРО/ЗАДНЕГО БЕДРА
  - ЗАДНИЙ УДАЛЕННЫЙ УДАР / ПЕРЕКЛЮЧАТЕЛЬ УДОБНОГО УДАРНОГО УДАЛЕНИЯ
- ПЕРЕКЛЮЧАТЕЛЬ лодыжки / ЗАДНЯЯ лодыжка
  
- Удар по бедру / переключение удара по лодыжке
- ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ УДАРА БЕДРО / ЗАДНЕГО УДАРА лодыжки
- Удар по лодыжке сзади/переключение удара по бедру
- ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ УДАРА ЛОТЫЛОЧКОЙ / ЗАДНЕГО УДАРА БЕДРО
  
- ДВОЙНОЙ УДАР ЗАДНИМ БЕДРО/
  - ДВОЙНОЙ ПЕРЕКЛЮЧАТЕЛЬ УДАРА БЕДРО
- ДВОЙНОЙ ЗАДНИЙ УДАР лодыжки /
  - ДВОЙНОЙ ПЕРЕКЛЮЧАТЕЛЬ УДАРНОГО НОЖКА
- ДВОЙНОЙ УДАР ЗАДНИМ БЕДРО / ЛОТЫЛАДИ /
  - ДВОЙНОЙ ПЕРЕКЛЮЧАТЕЛЬ УДАРА БЕДРО/ГОЛОТЕДОЧКУ
- ДВОЙНОЙ УДАР ЗАДНЕЙ ЩИТКИ/БЕДРО
  - ДВОЙНОЙ ПЕРЕКЛЮЧАТЕЛЬ УДАРОМ ПО ЩЕЛОЧКЕ/БЕДРО

- СВИНЦОВАЯ КОРА / ЗАДНЯЯ КОРА
- ЗАДНЯЯ КОРА / СВИНЦОВАЯ КОРА
- ВЕДУЩЕЕ мурлыканье / Заднее мурлыканье
- ЗАДНЕЕ мурлыканье / ВЕДУЩЕЕ мурлыканье
- СВИНЦОВАЯ ЛАЯ / ЗАДНЕЕ мурлыканье
- ВНУТРЕННИЙ пин/заднее мурлыканье
- ПЕРЕКЛЮЧАТЕЛЬ БЕДРО / ЗАДНЕЕ мурлыканье
- ПЕРЕКЛЮЧАТЕЛЬ ноготы/заднее мурлыканье
- Удар ногой внутрь / в сторону дальнего колена  
(Одно движение, не опуская бьющую ногу вниз).
- ПЕРЕПАСАЮЩИЙ Удар ногой внутрь / Удар ногой в бедро /  
ведущий гол с поля
- ДВОЙНОЙ Удар ногой внутрь / удар ногой в бедро







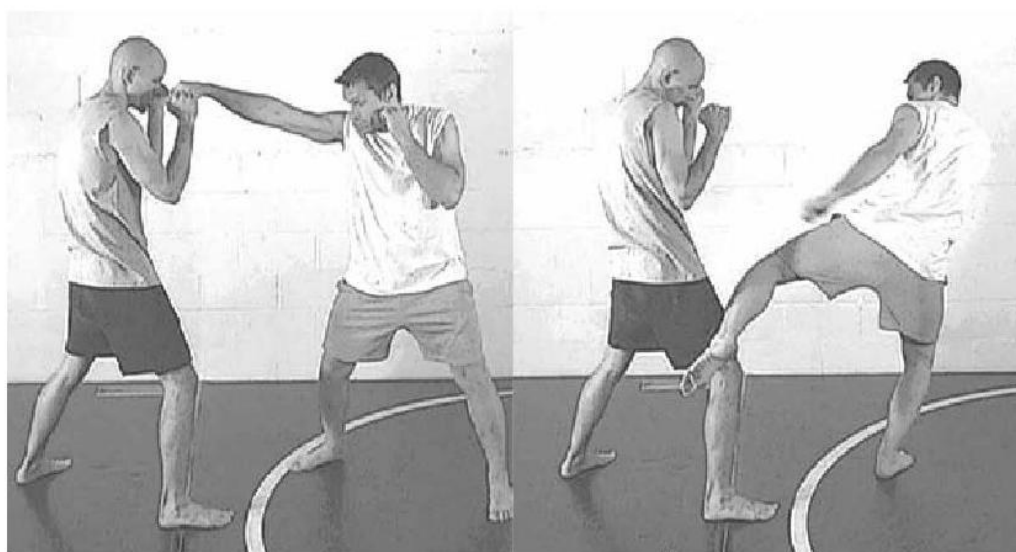
## 8 Удары ногами с комбинациями верхней части тела



Здесь мы предлагаем хороший шаблон для интеграции инструментов верхней части тела с материалом для лоу-киков.

Дополнительную информацию об арсенале верхней части тела можно найти в наших книгах NHBF: Savage Strikes и Boxing Mastery.

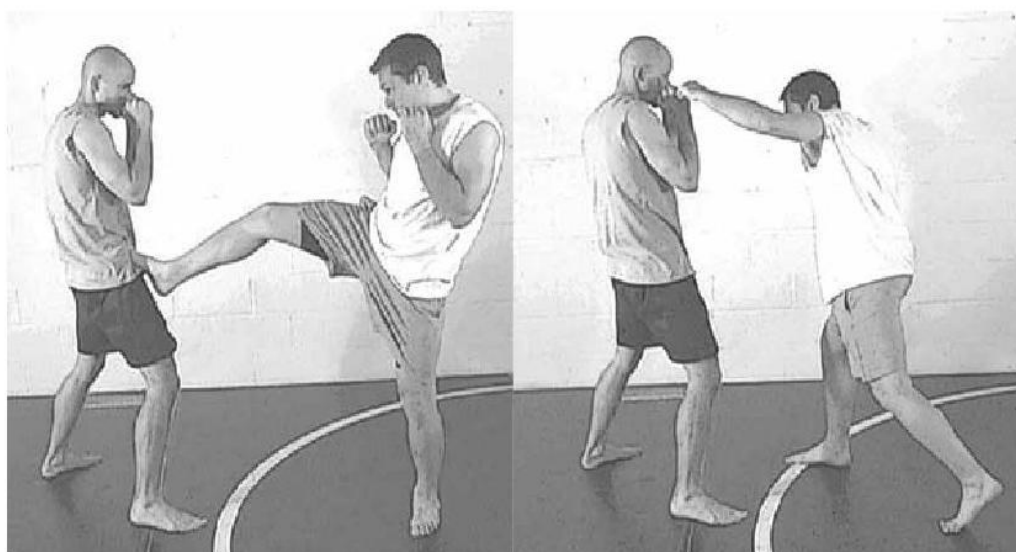




● ДЖЕБ / УДАР СЗАДИ

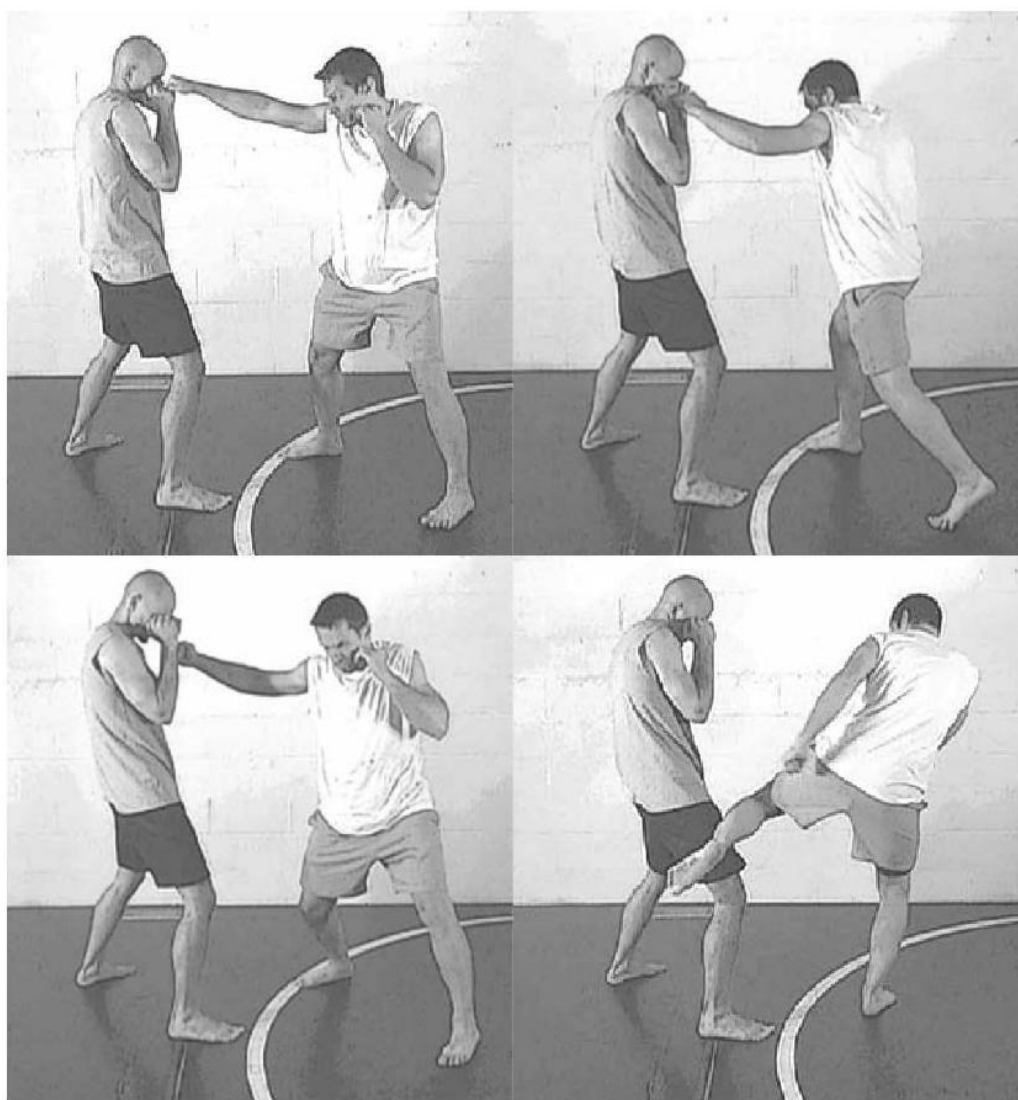


● КРОСС / ПЕРЕКЛЮЧАТЕЛЬ УДАР

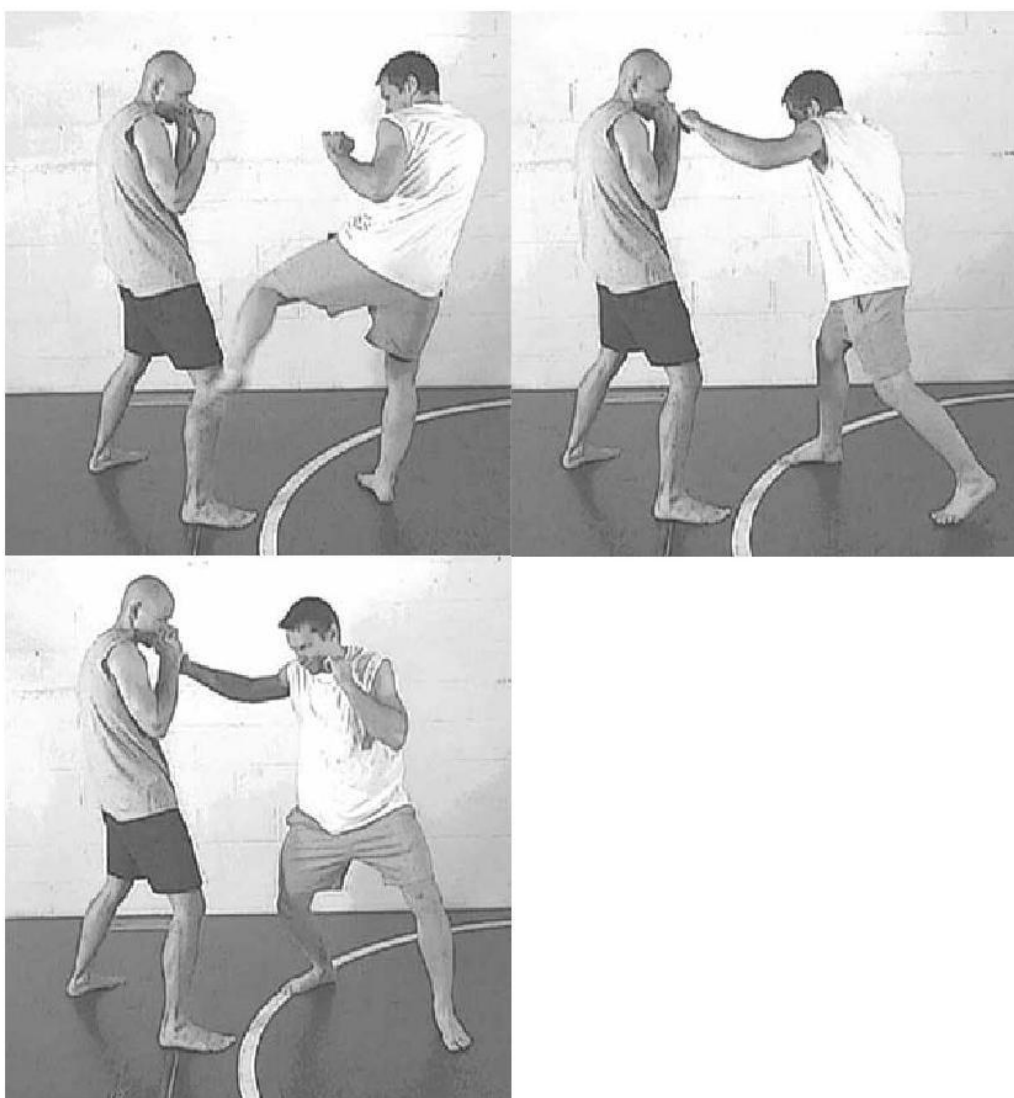


● ДЖЕБ УДАР / КРОСС

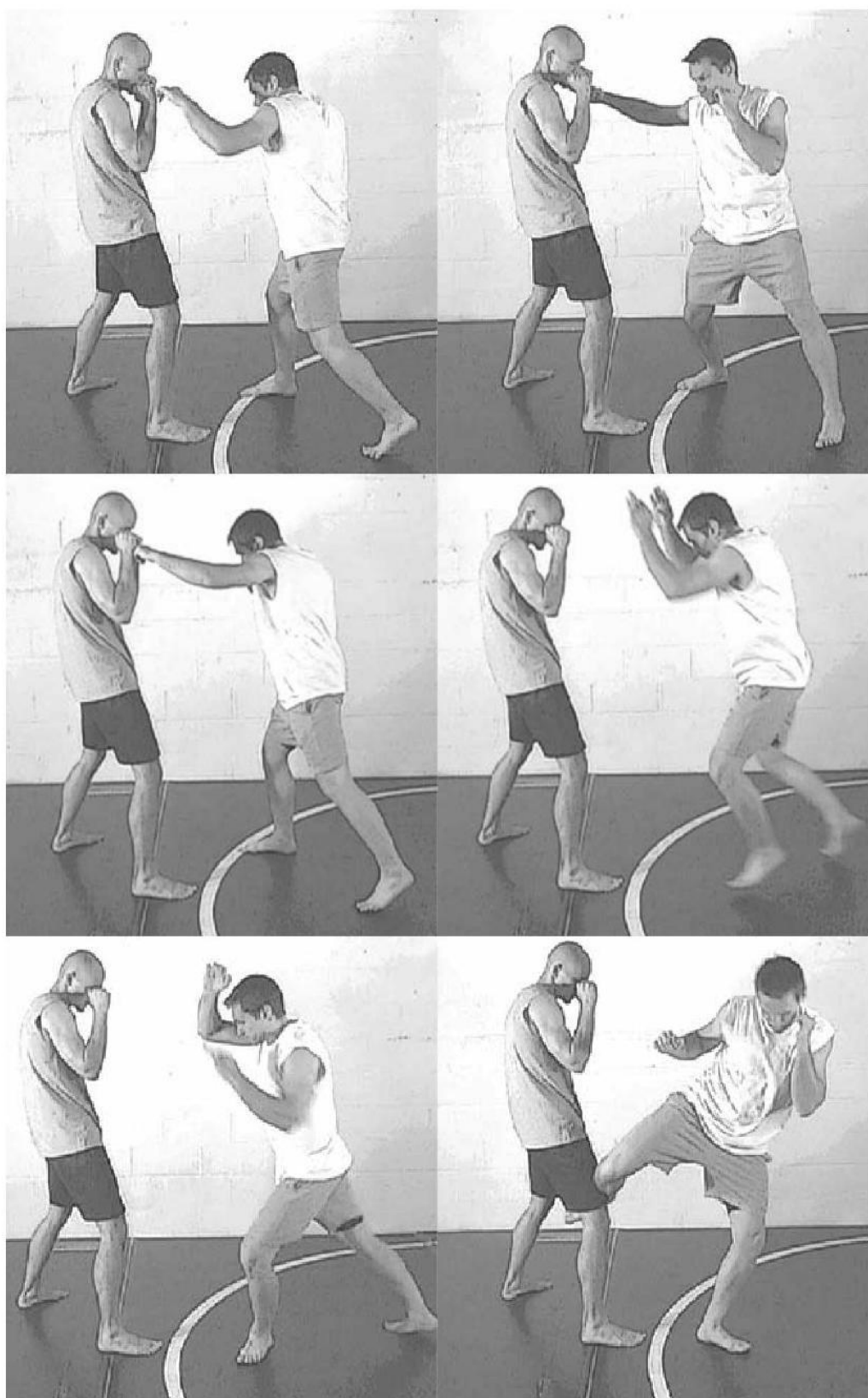




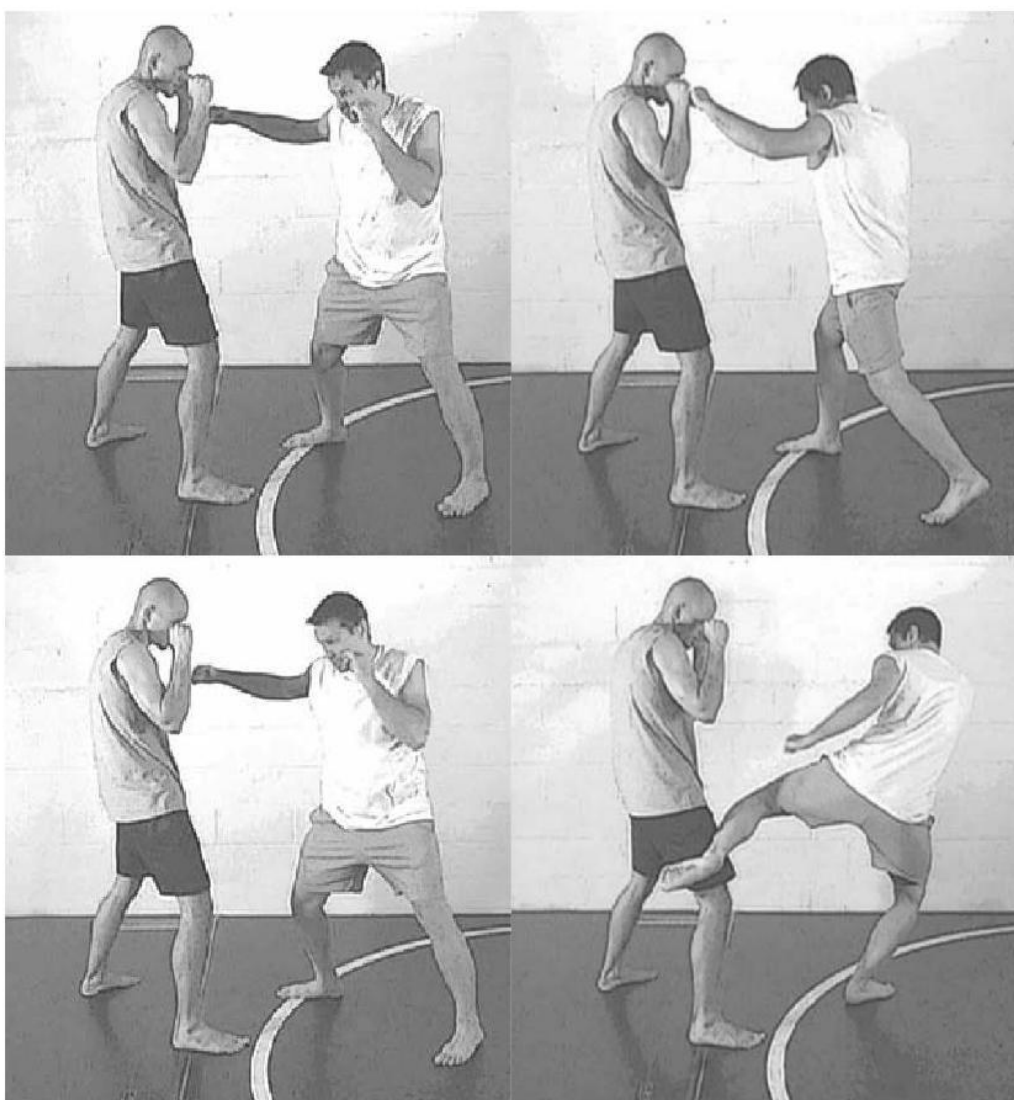
● ДЖЭБ/КРОСС/ХУК/Удар ногой сзади



● ЗАДНИЙ УДАР/КРЕСТ/ВЕДУЩИЙ КРЮК

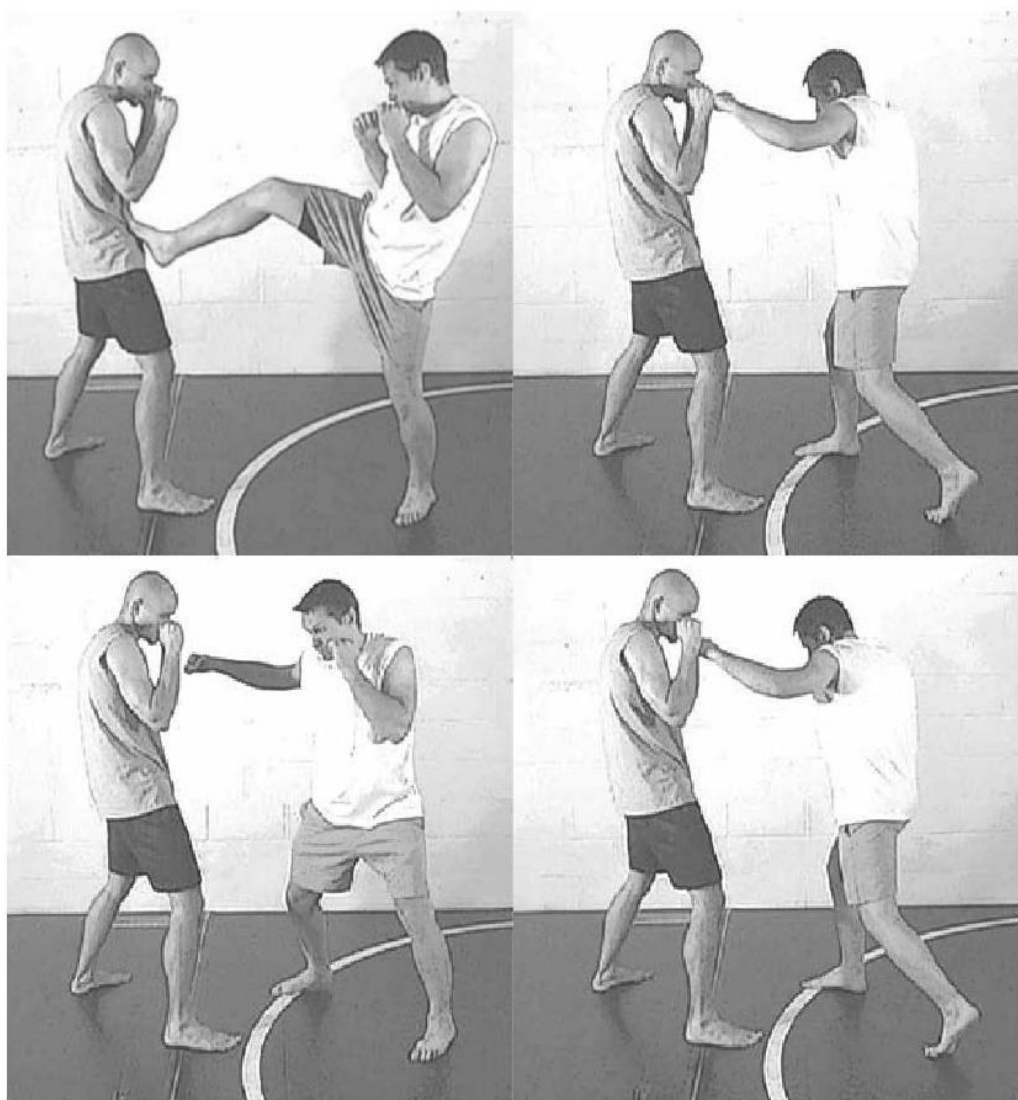


● КРЕСТ / КРЮК / КРЕСТ / ПЕРЕКЛЮЧАТЕЛЬ УДАР

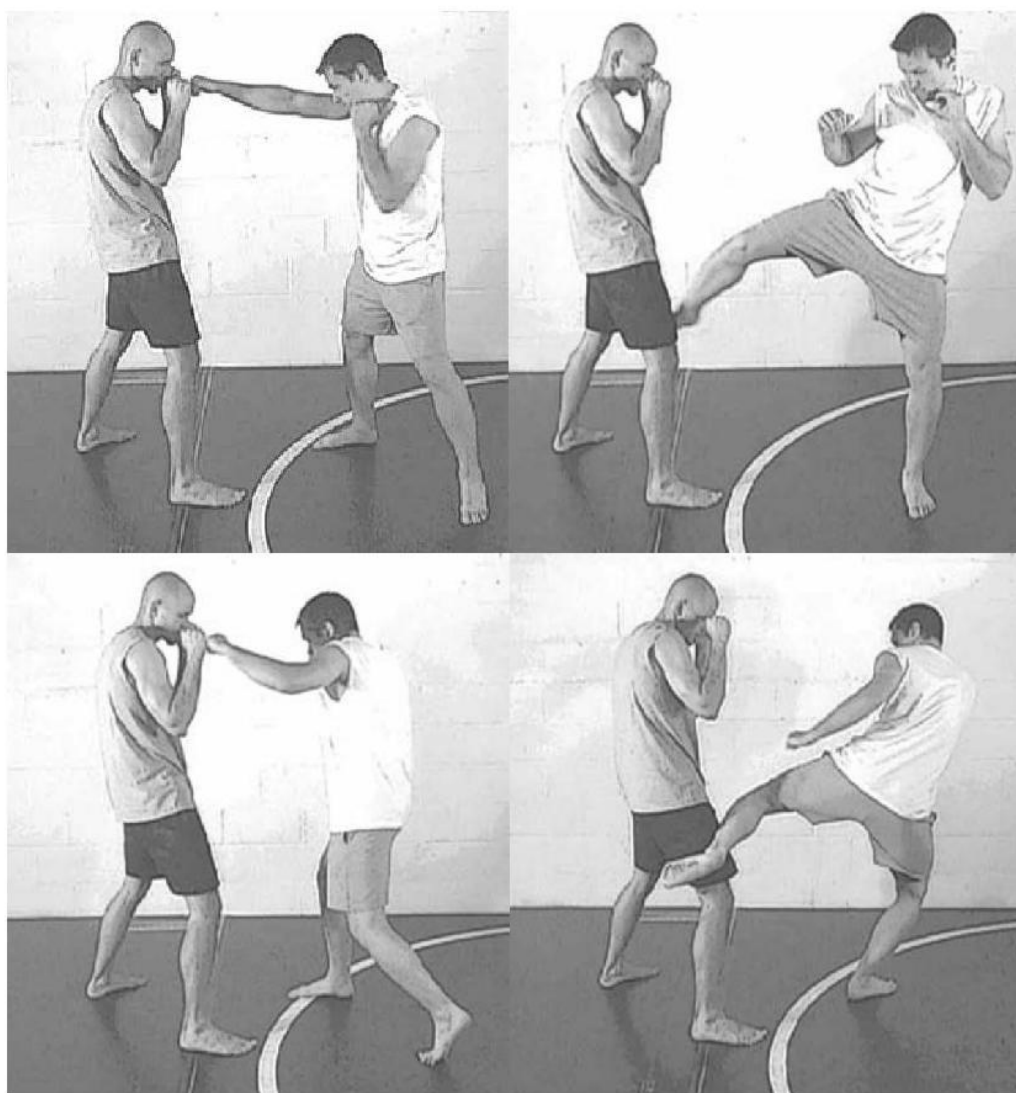


● КРЮК / КРЕСТ / КРЮК / ЗАДНИЙ УДАР

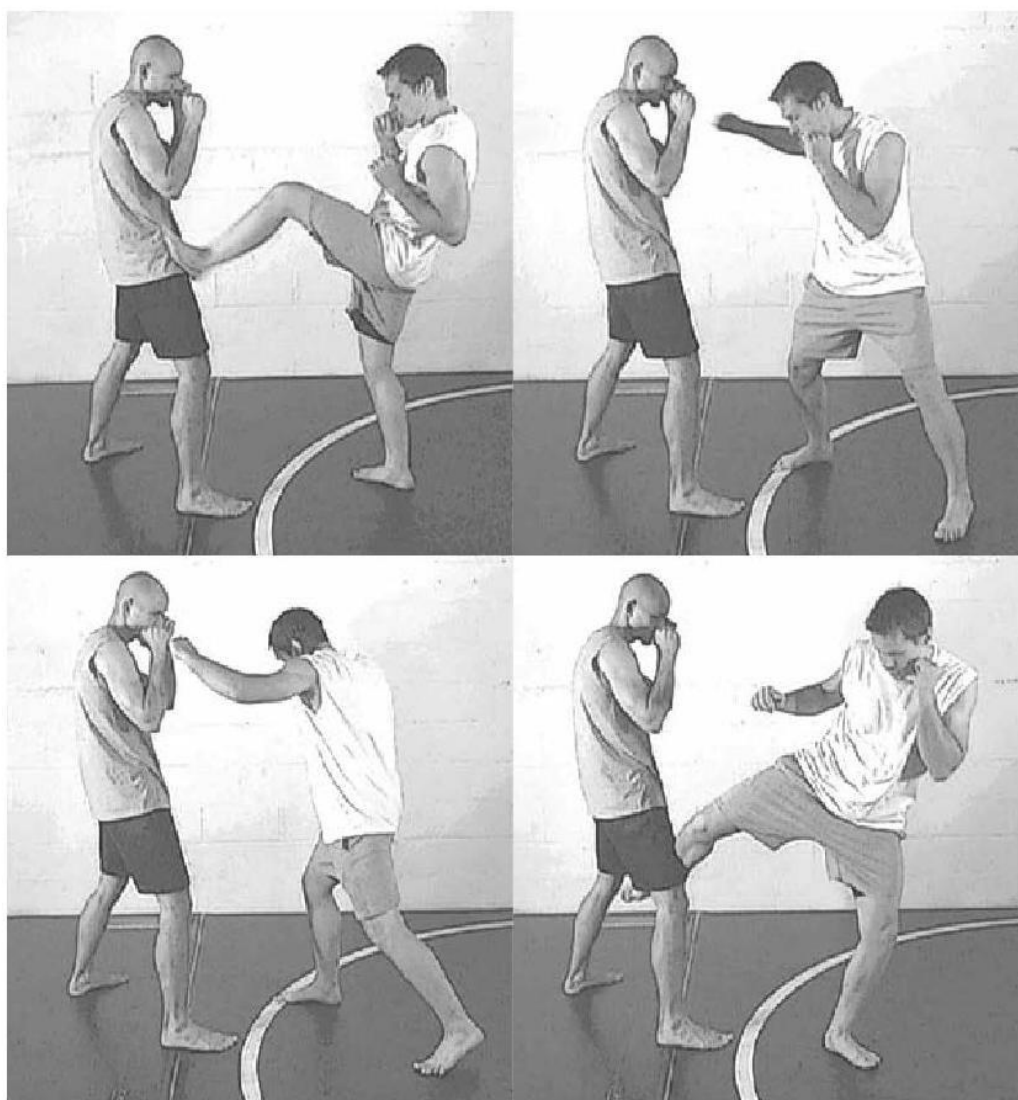




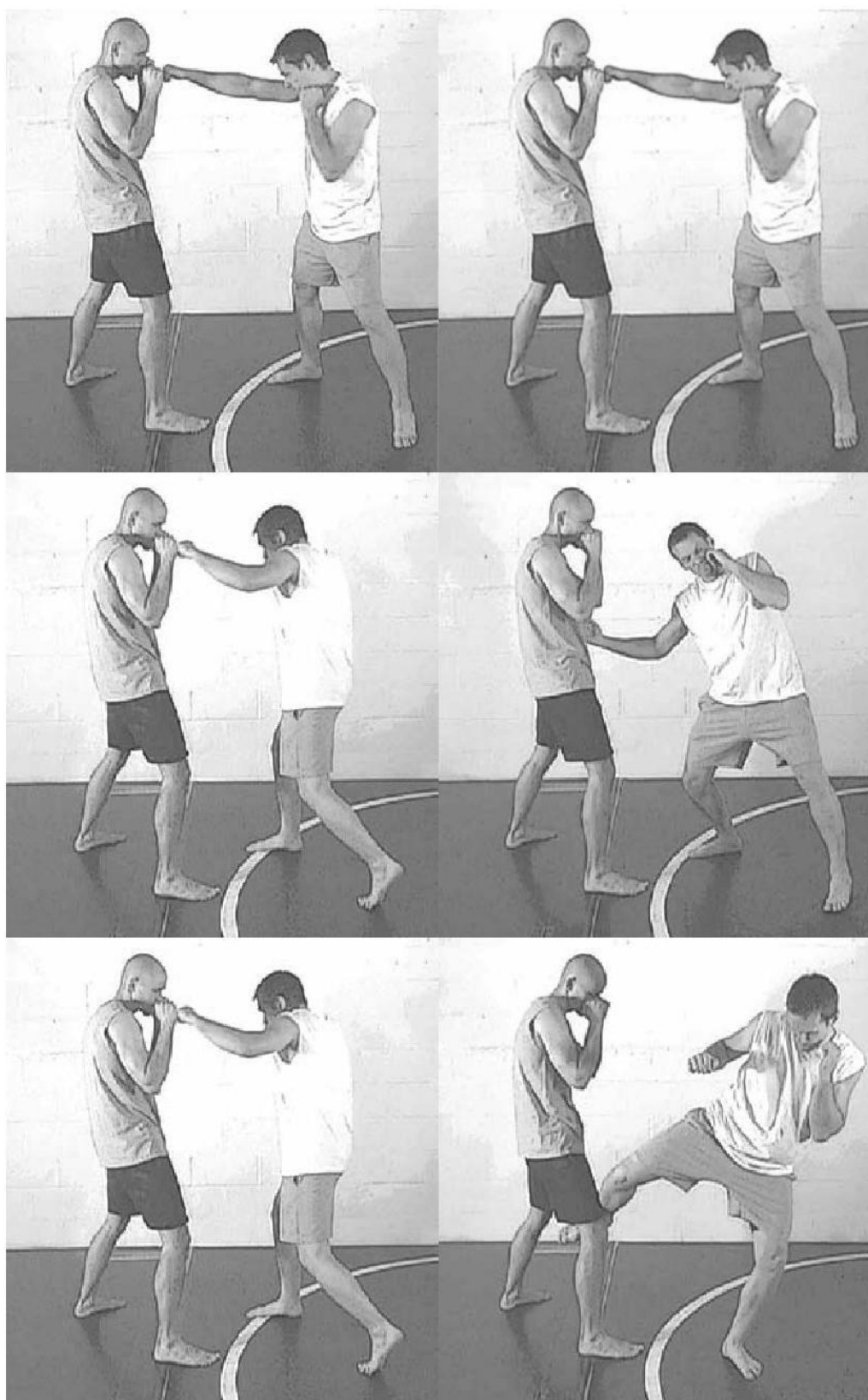
● ДЖЕБ УДАР/КРОСС/ХУК/КРОСС



● ДЖЕБ/УНИК ВНУТРИ/КРОСС/ЗАДНИЙ УДАР



- ЗАДНИЙ СТОП/КРЮК/КРЕСТ/ПЕРЕКЛЮЧАТЕЛЬ УДАР

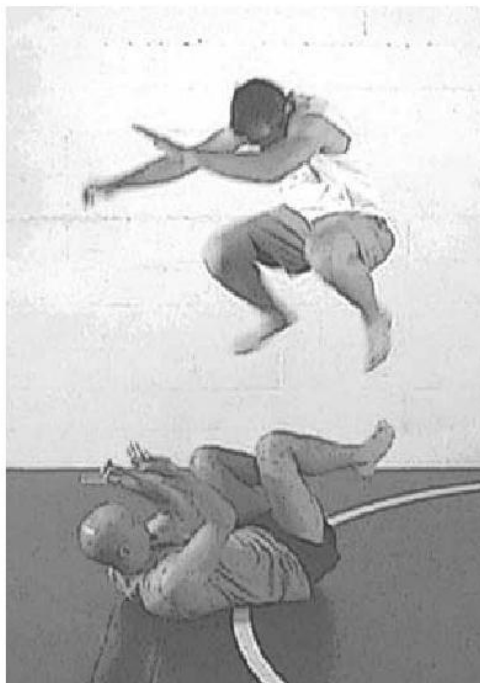


● ДВОЙНОЙ ДЖЕБ/КРОСС/АППЕРКОТ/КРОСС/

ПЕРЕКЛЮЧАЮЩИЙ УДАР



## 9 Серия «Убийца с топором»

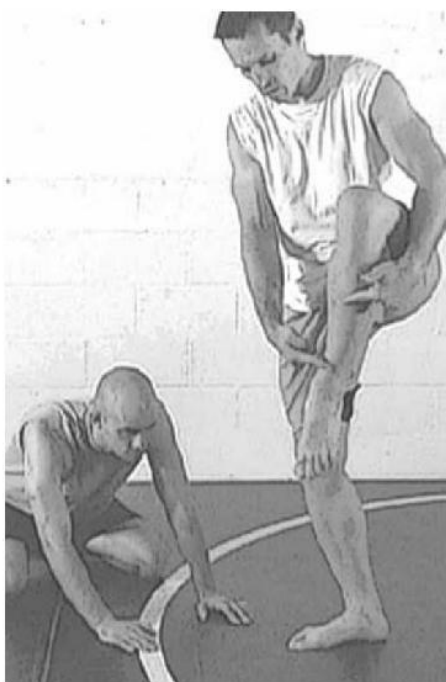


Пришло время заняться пинок сбитого противника. Этот раздел, конечно же, назван в честь великого бойца Вандерлая Силвы, который поднял этот вид атаки до уровня жестокой эффективности.



## ПОЗИЦИОННЫЕ УДАРЫ

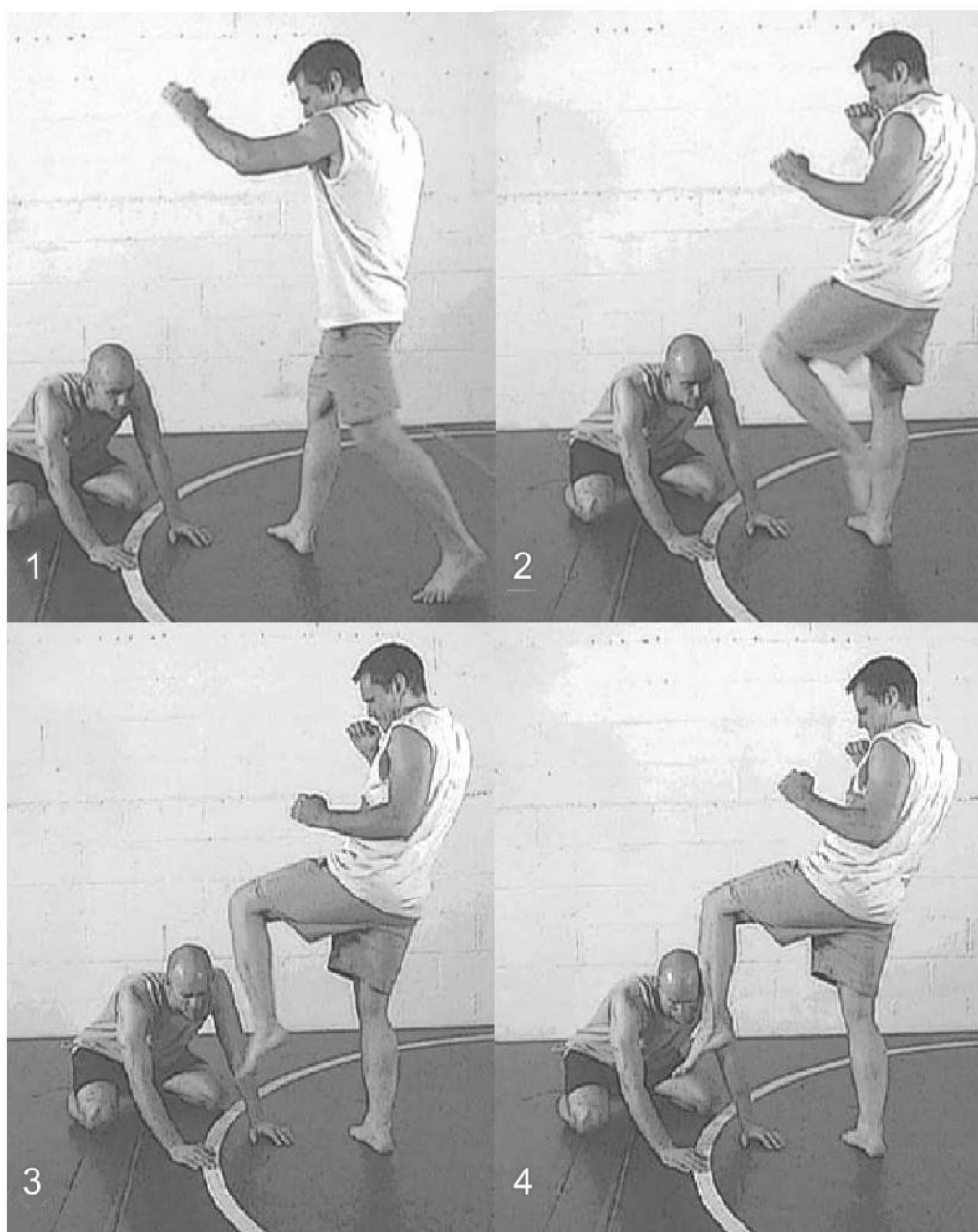
Мы начинаем с нанесения ударов ногами поверженному противнику в четверть позиции, в позиции черепахи или, проще говоря, на четвереньках.



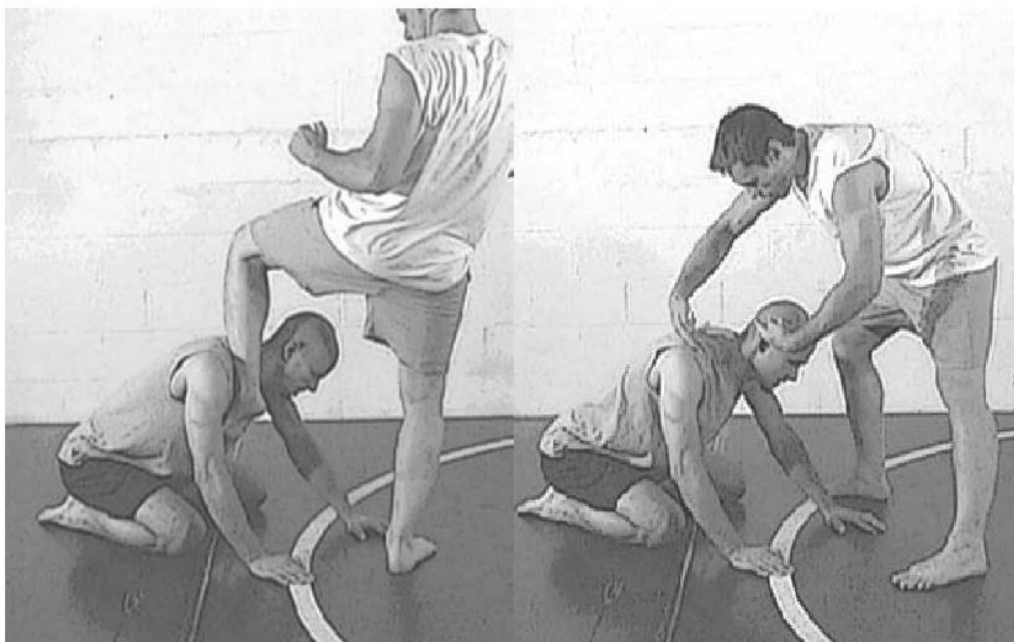
## ФУТБОЛЬНЫЙ УДАР

- Футбольный удар – это удар по линии, удар по мячу по полю, наносимый либо задней, либо ведущей ногой в режиме смены удара/ смены стойки.
- Старайтесь использовать голень как ударную поверхность.
- Вы можете наносить футбольный удар по любым целям, разрешенным вашими правилами.

Футбольный удар в голову

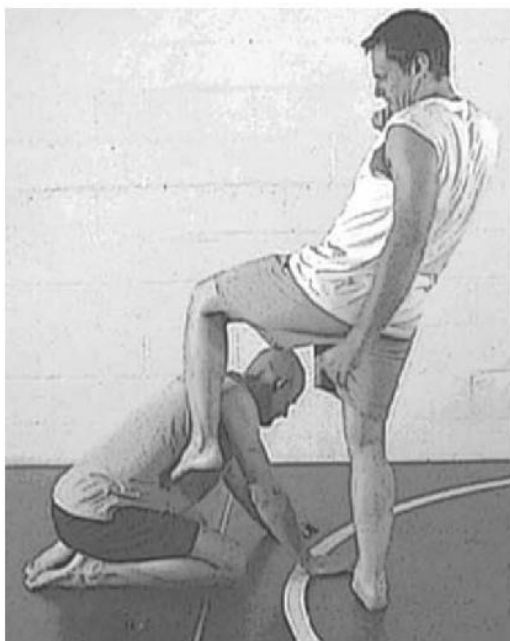


### Футбольный удар в плечевое сплетение



- Чтобы избежать болезненной перспективы сломать ногу о голову противника, цельтесь в мягкие ткани, расположенные в букве «L» на боковой стороне шеи и верхней части плеча.

### Футбольный удар по ребрам



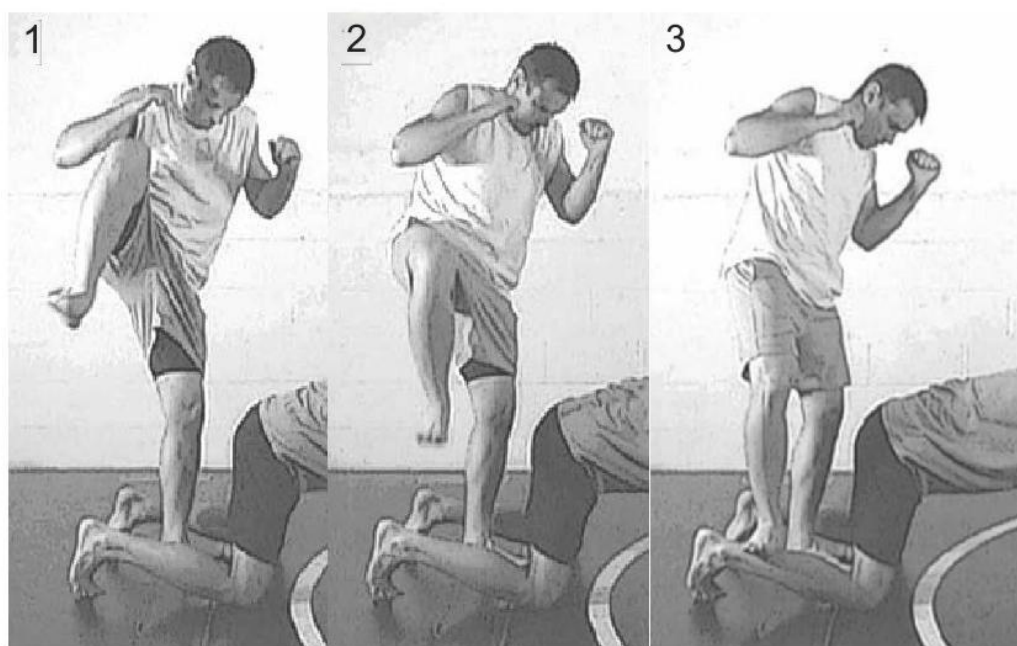
- При ударе по ребрам всегда более вредно целиться низко в грудную клетку. Это увеличивает шансы зацепить плавающие ребра, в отличие от более прочной структуры, расположенной ближе к подмышке.



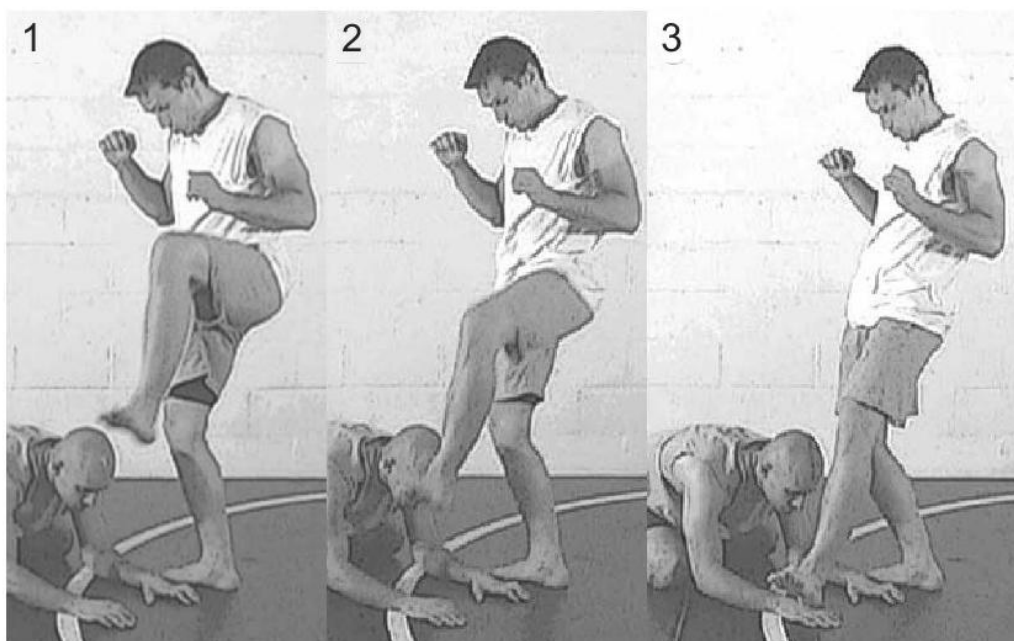
топает

- Так же, как и при топании ногой, вы наносите удар пяткой.
- Практически все цели на теле являются выборочными. Следующие два предложения часто игнорируются, хотя они чрезвычайно вредны.

Топнуть по ахиллову сухожилию



Топать по рукам

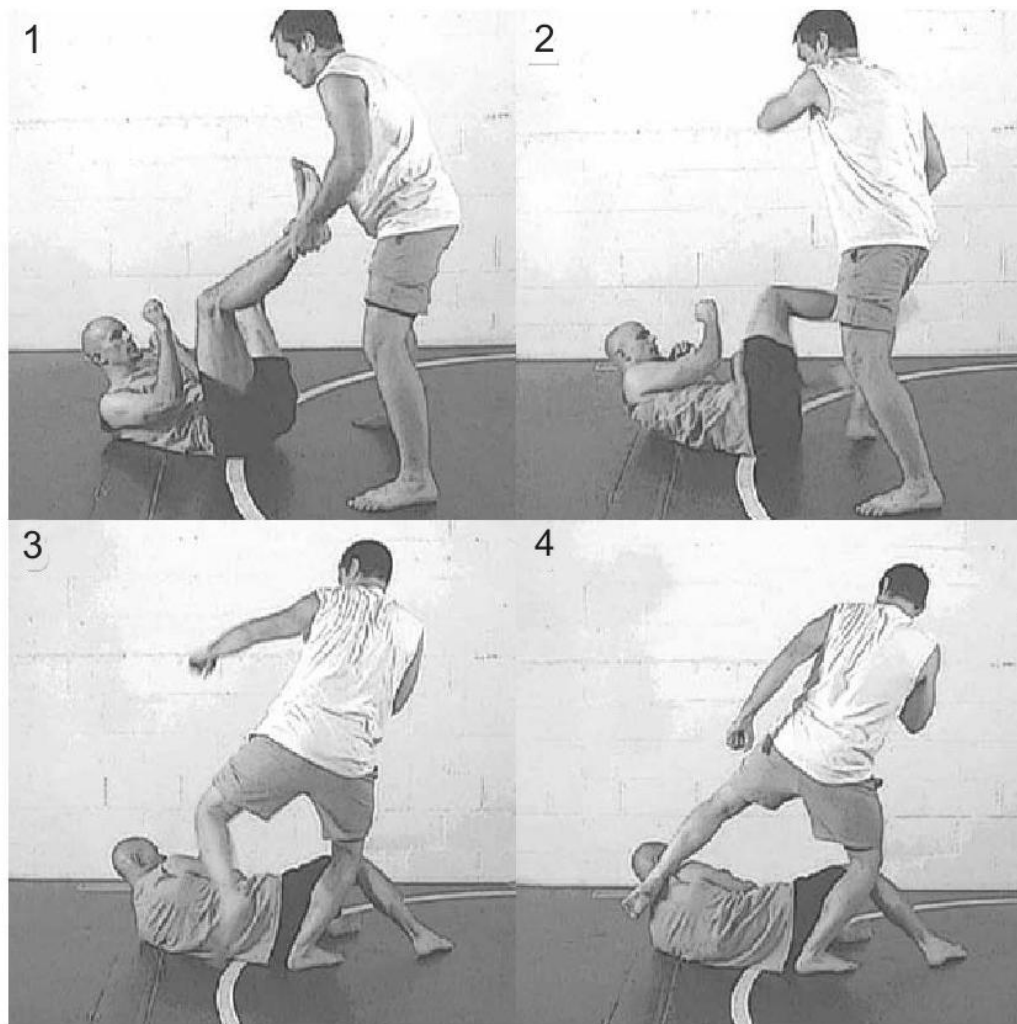


### Удар ногой по приземленному противнику

Мы классифицируем противника, лежащего на спине или лежа, как приземлённого противника. Есть несколько стратегий выбора для находящегося на земле бойца (того, что на земле), о которых мы поговорим позже.

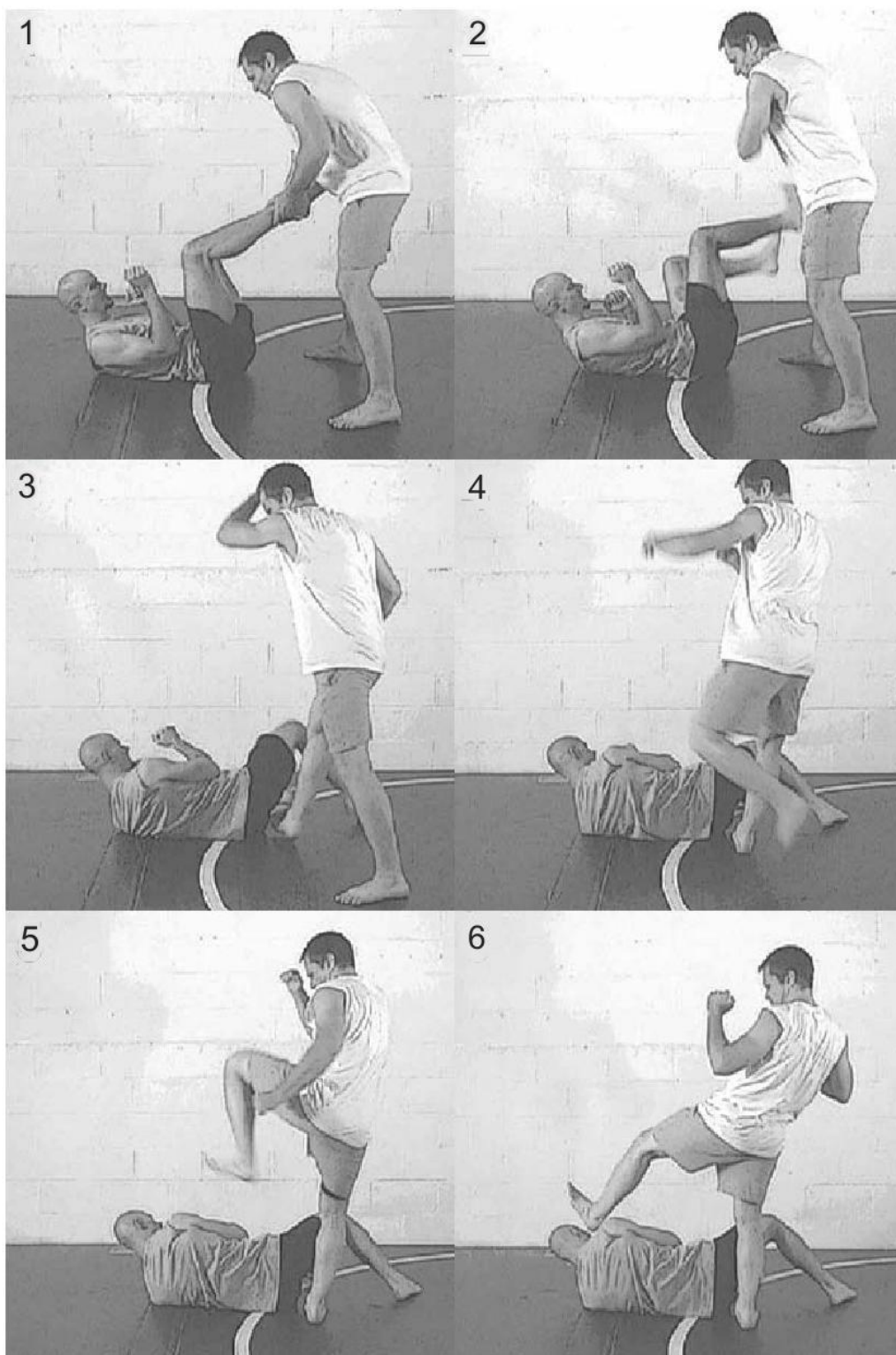
Здесь мы рассмотрим атаки на заземленного противника.

#### Футбольный удар головой



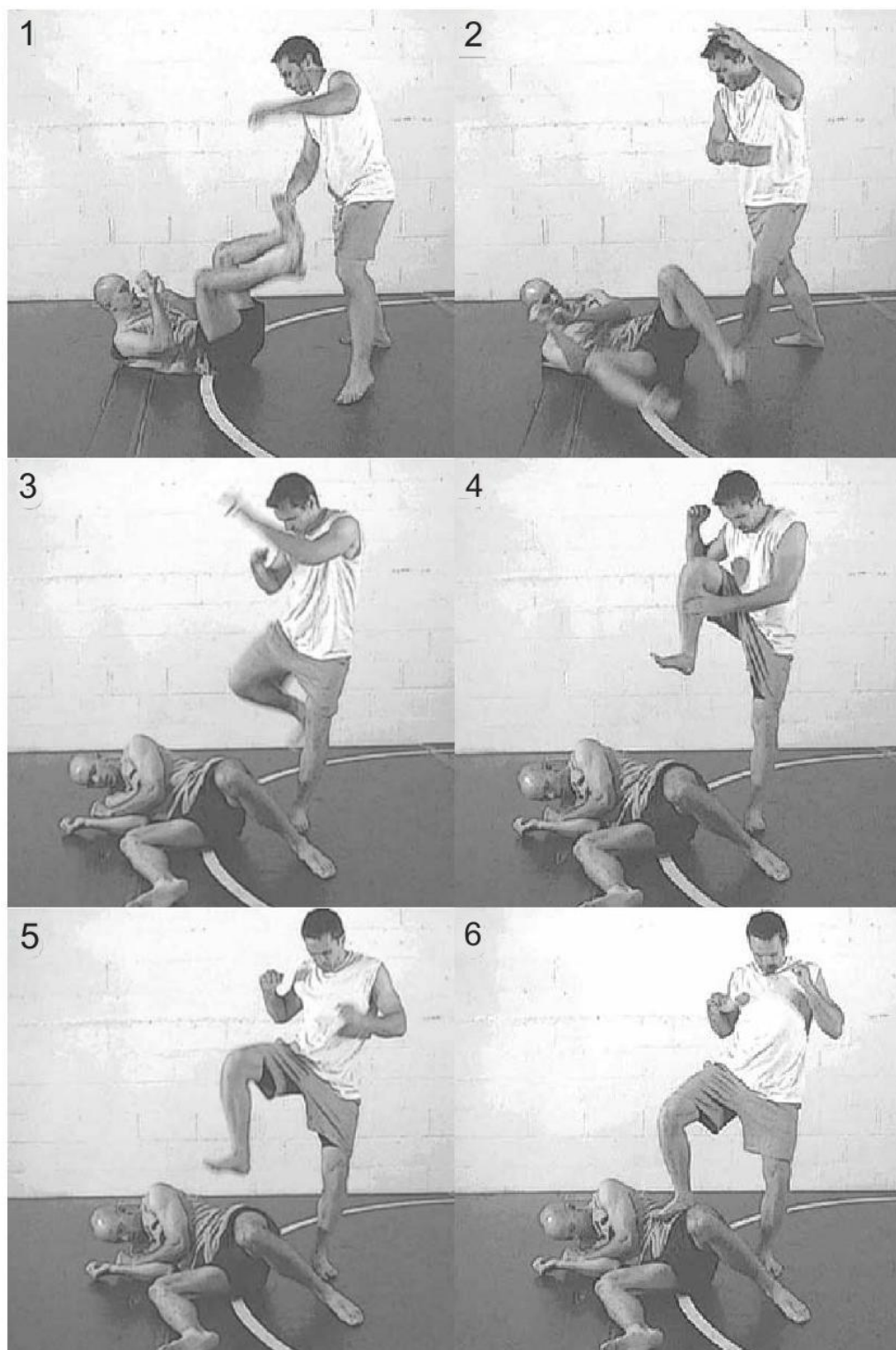
● Трудно не ударить лодыжкой или подъемом, поэтому бейте осторожно.

Топать головой

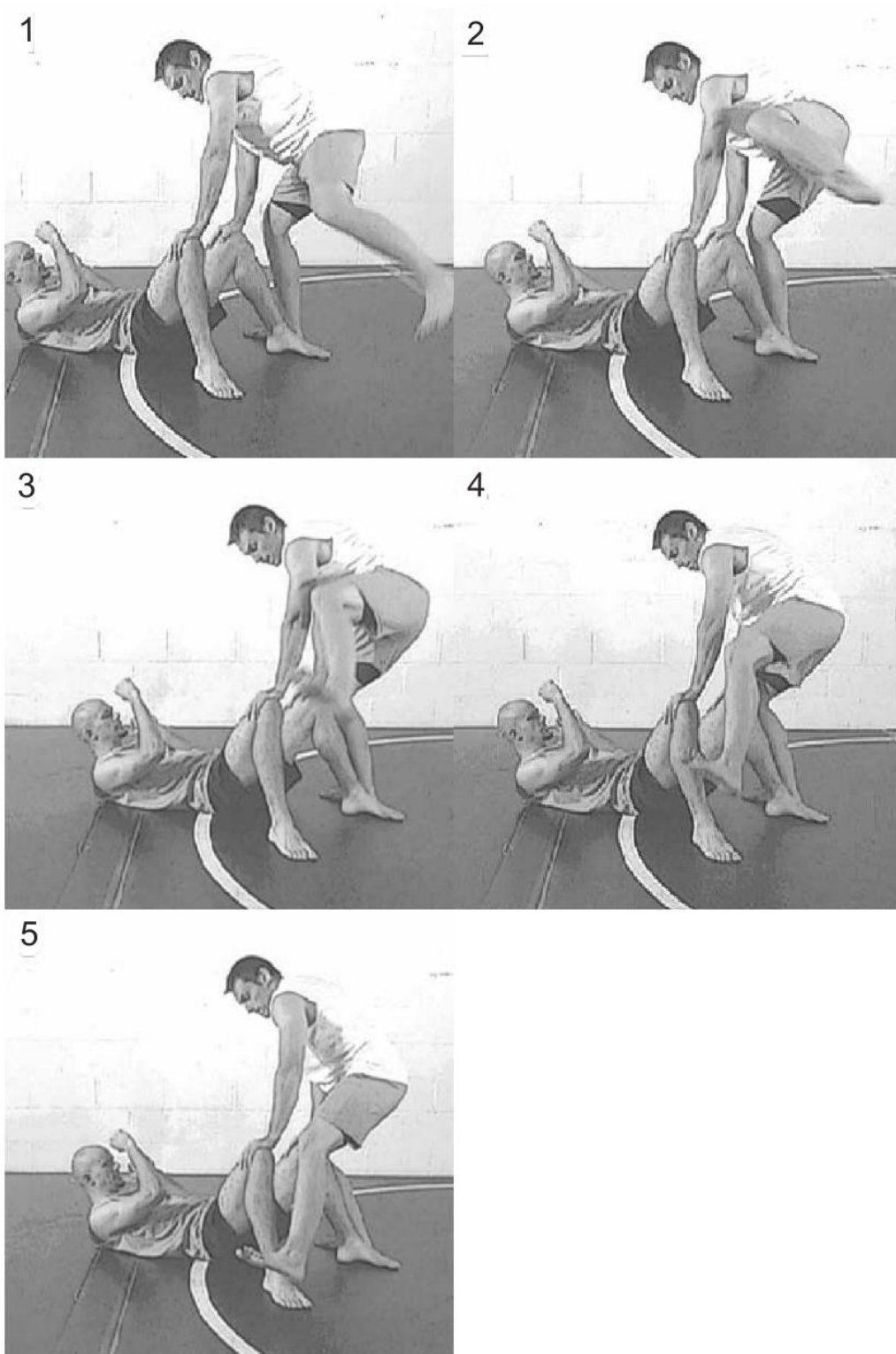




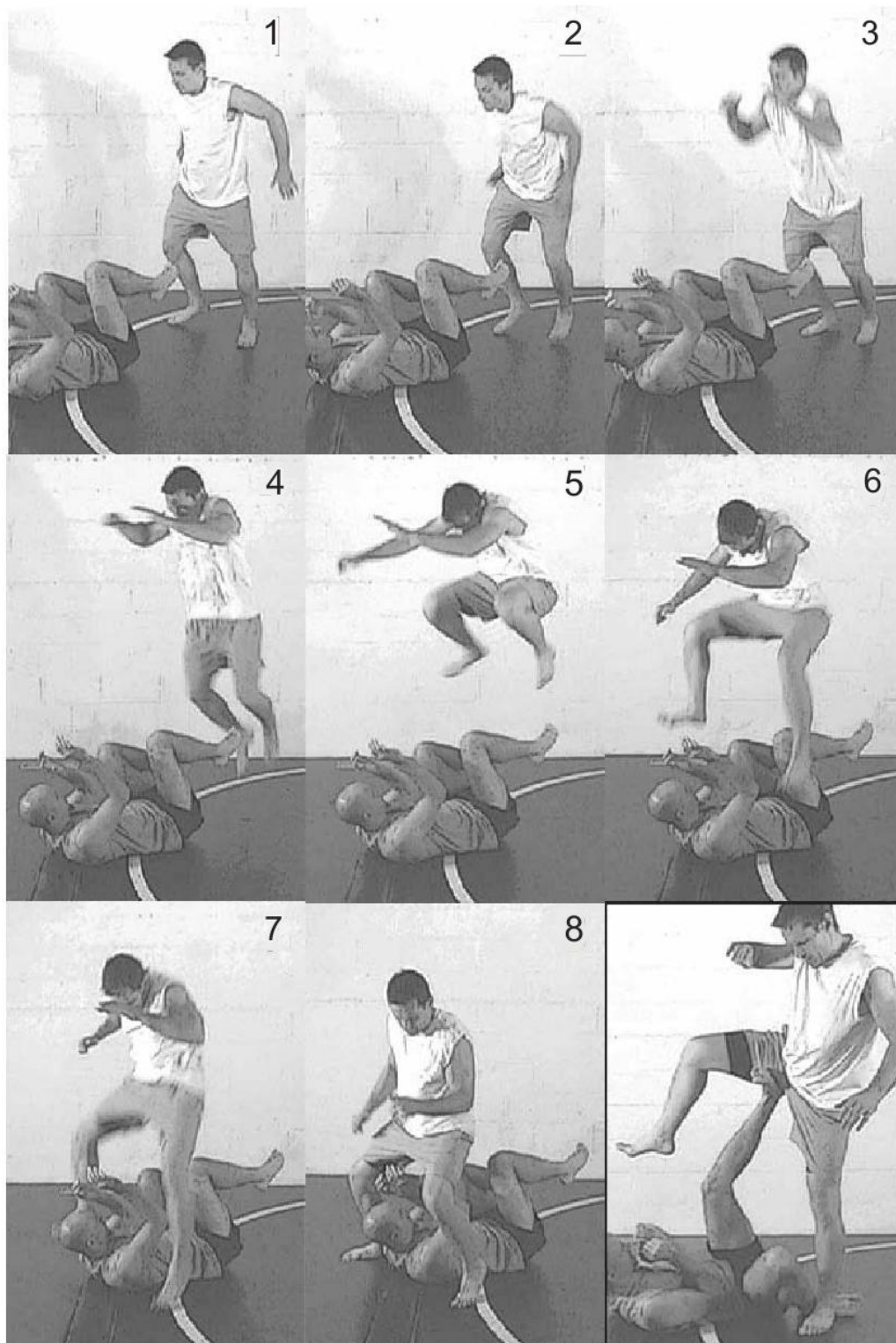
Топать тело



Топать ногами



## Летающий топот



● Не рекомендуется из-за риска получить удар копьём в пах (последнее изображение), но это весело.

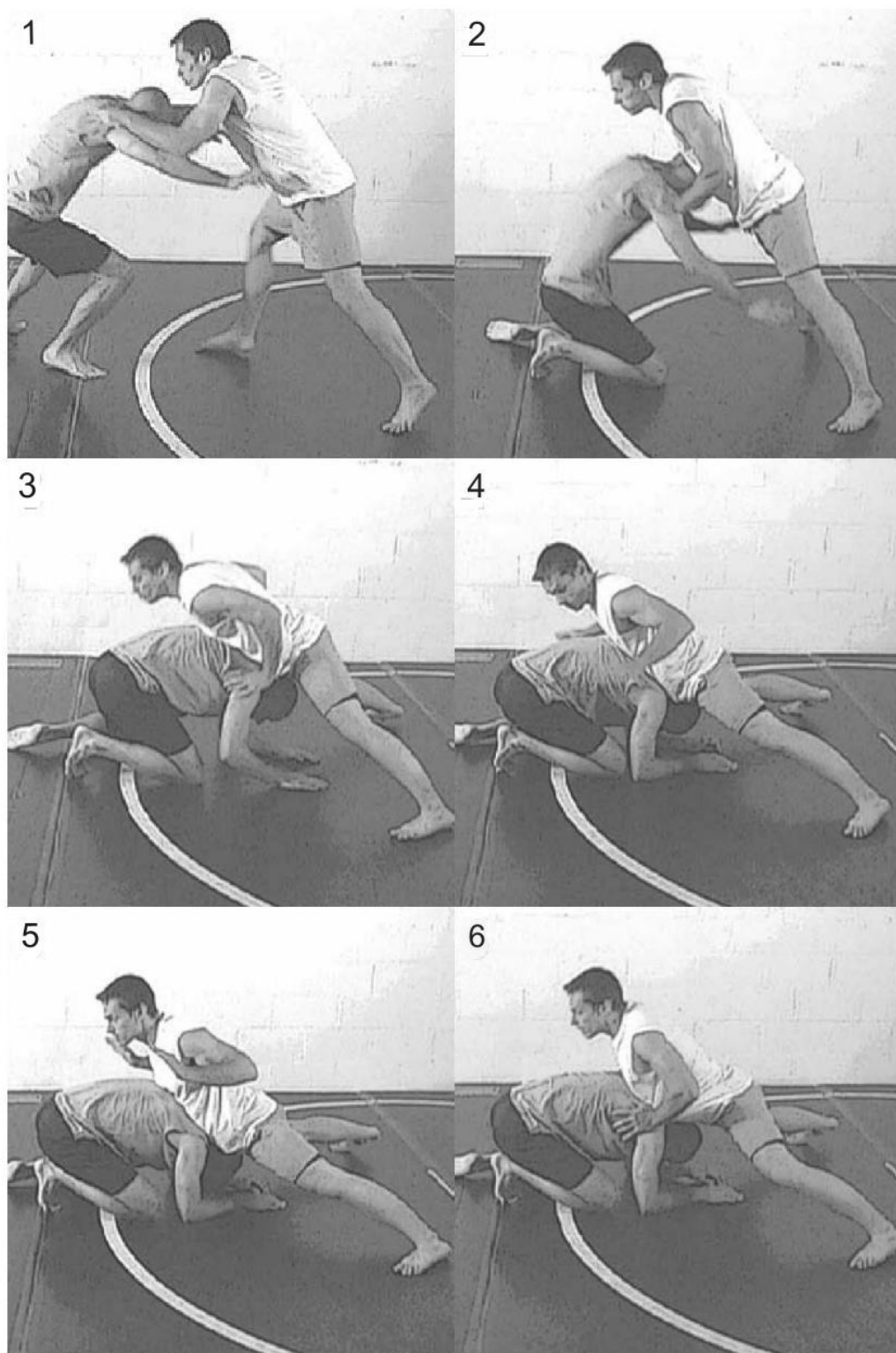
## РАЗВИТИЕ И ДРЕЛЬ

- Мы группируем это упражнение с материалом для ударов ногами по земле, поскольку оно позволяет выполнять удары ногами при переходе на землю (или попытке перехода).

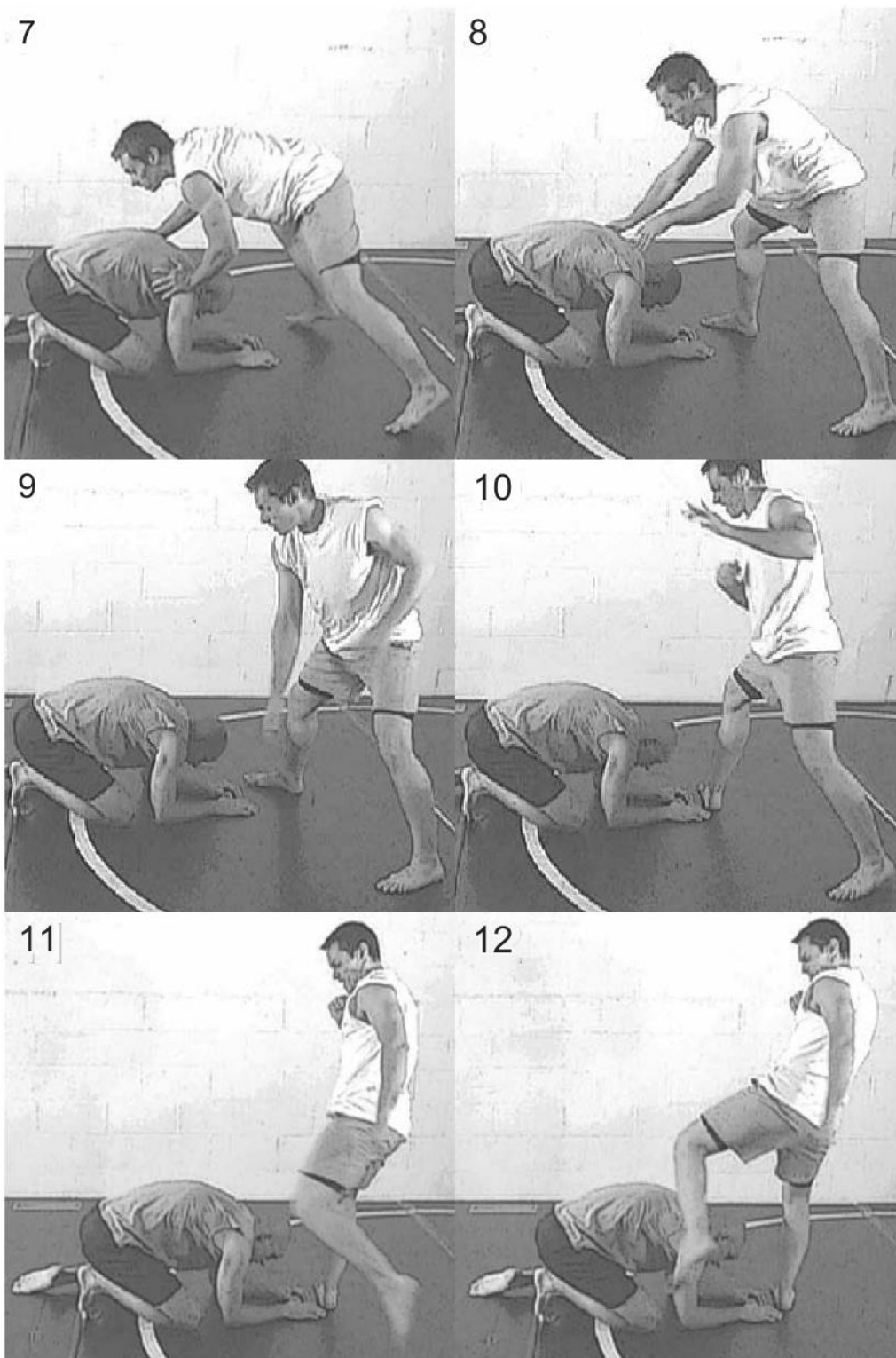
Чтобы выполнить это упражнение, возьмите партнера и нажмите таймер.

- Ваш партнер совершает тейкдаун.
- Сообщение и разрастание.
- Немедленно всплывающее окно и футбольный удар.
- Подробную информацию о тейкдаунах и защите от тейкдаунов можно найти в нашей книге из этой серии «NHBF: Тейкдауны».





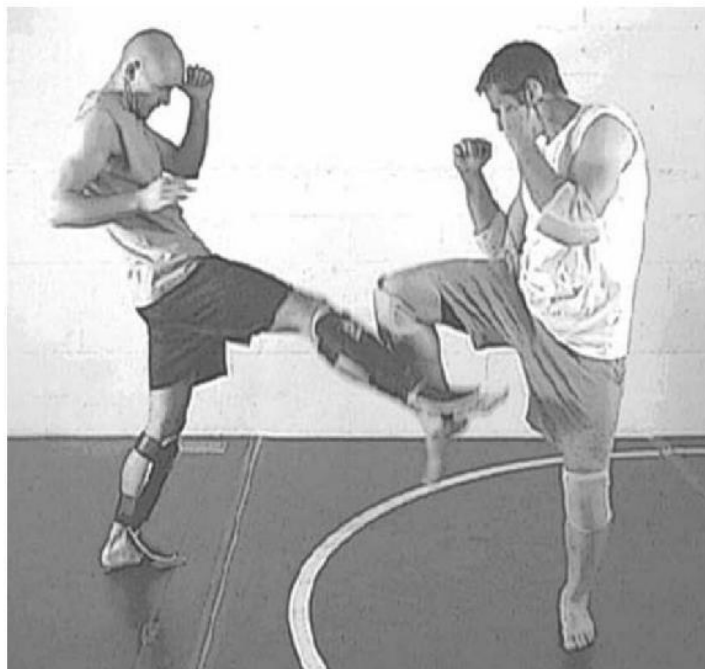
Последовательность продолжается на следующей странице

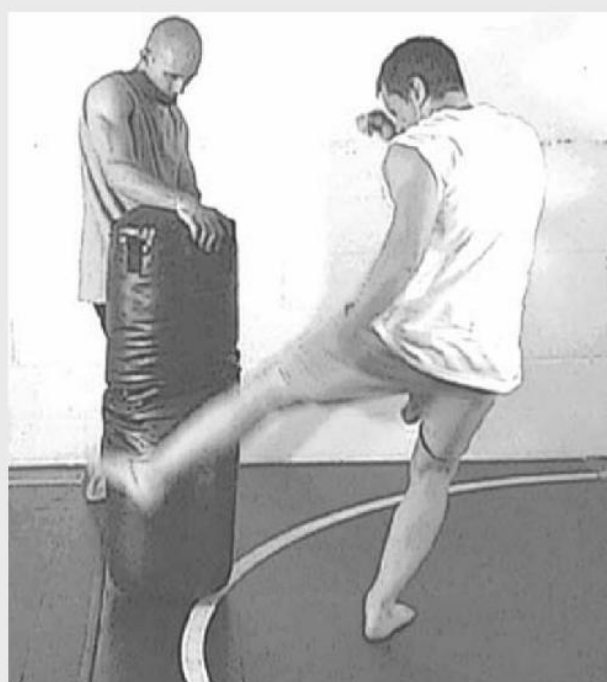


## Ударная защита

На этом арсенал лоу-киков завершается. Теперь пришло время воспитывать обратное – оборону. Хотя мы выступаем за удары ногами под низким углом, мы рассматриваем защиту от ударов ногами на высоких и средних уровнях, поскольку вы, скорее всего, столкнетесь с ними.

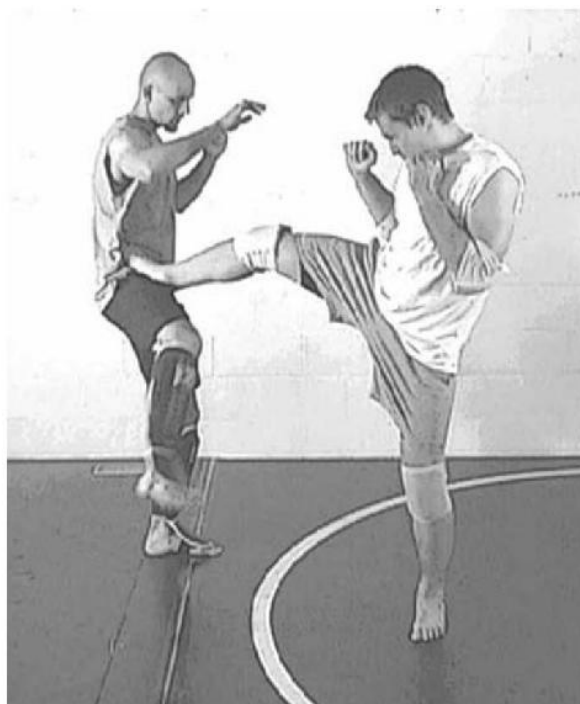
Хотя защита не так драматична, как нападение, пожалуйста, соблюдайте тот же протокол раунда, чтобы лучше усвоить материал.







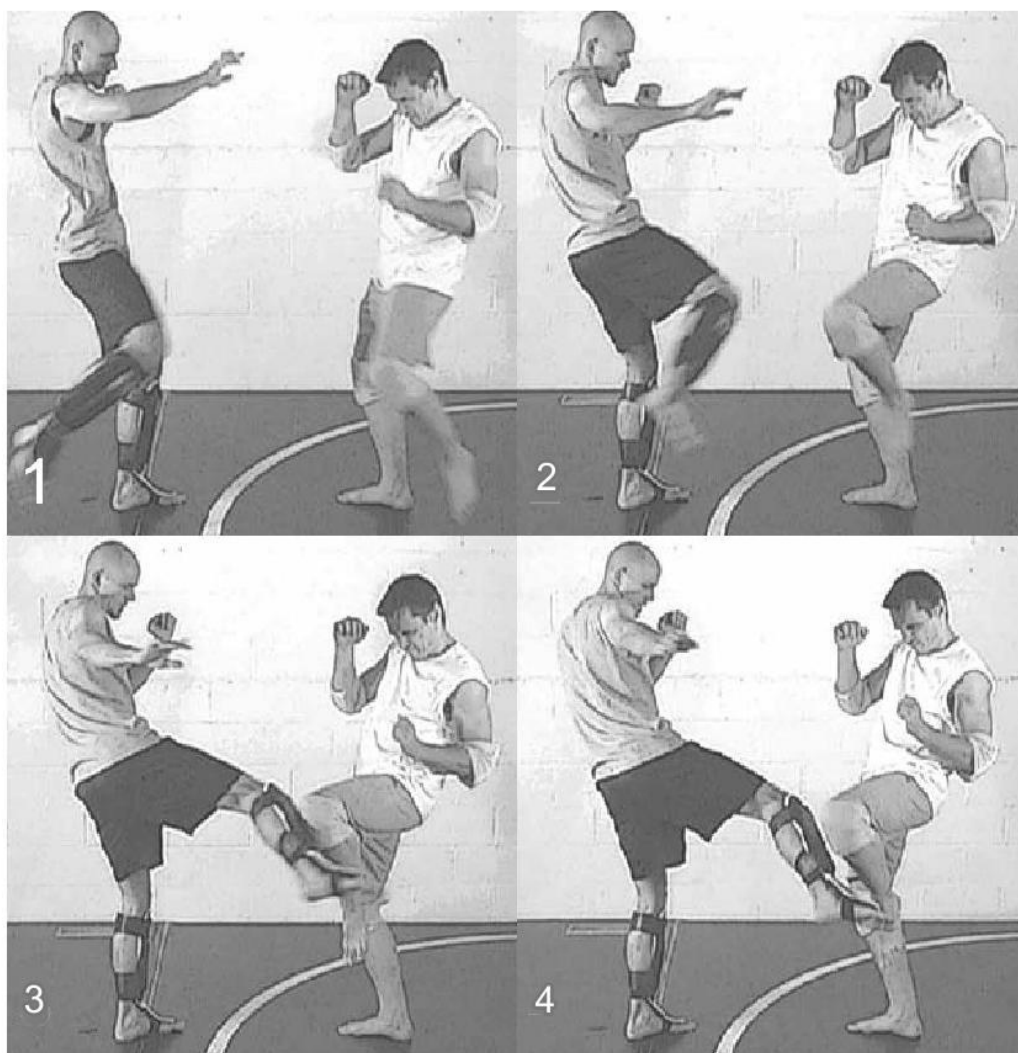
## 10 Защит от низких раундов



## ПРОВЕРКА КОЛЕНА

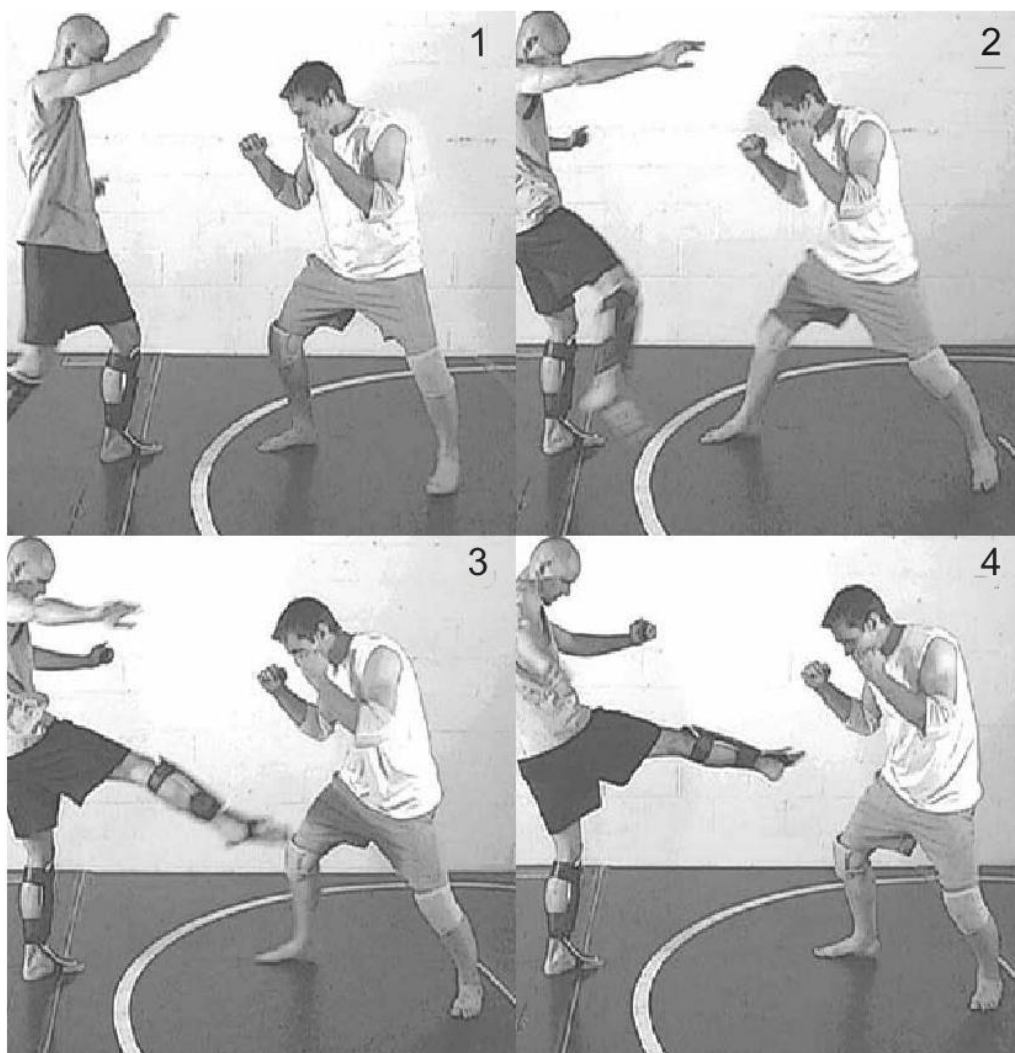
- Мы рекомендуем направлять точку колена на встречный удар, а не блокировать голень. Ваш оппонент найдет точку колена гораздо более смущающей, чем вы. Готовьтесь и тренируйтесь с осторожностью.
- Нет необходимости «наносить удары» по точке колена, потому что урон наносится вашим противником, ударяющим ногой по вашей точке колена.
- Поднимите и направьте колено против удара ногой со стороны зеркала. Это означает, что если он бьет правой ногой, вы проверяете колено левой ногой.
- При всех проверках коленей тяните пятку назад к ягодицам, чтобы создать квазирампу. Эта конструкция пандуса является встроенной мерой безопасности. Если вы неправильно определите точку колена, то наклон рассеивает силу удара, когда он движется вниз по голени, используя стандартную форму проверки ног в качестве запасного варианта.

## Проверка перекрестного колена



- Поднимите и направьте одно и то же боковое колено вправо против правого.

### Шаг назад

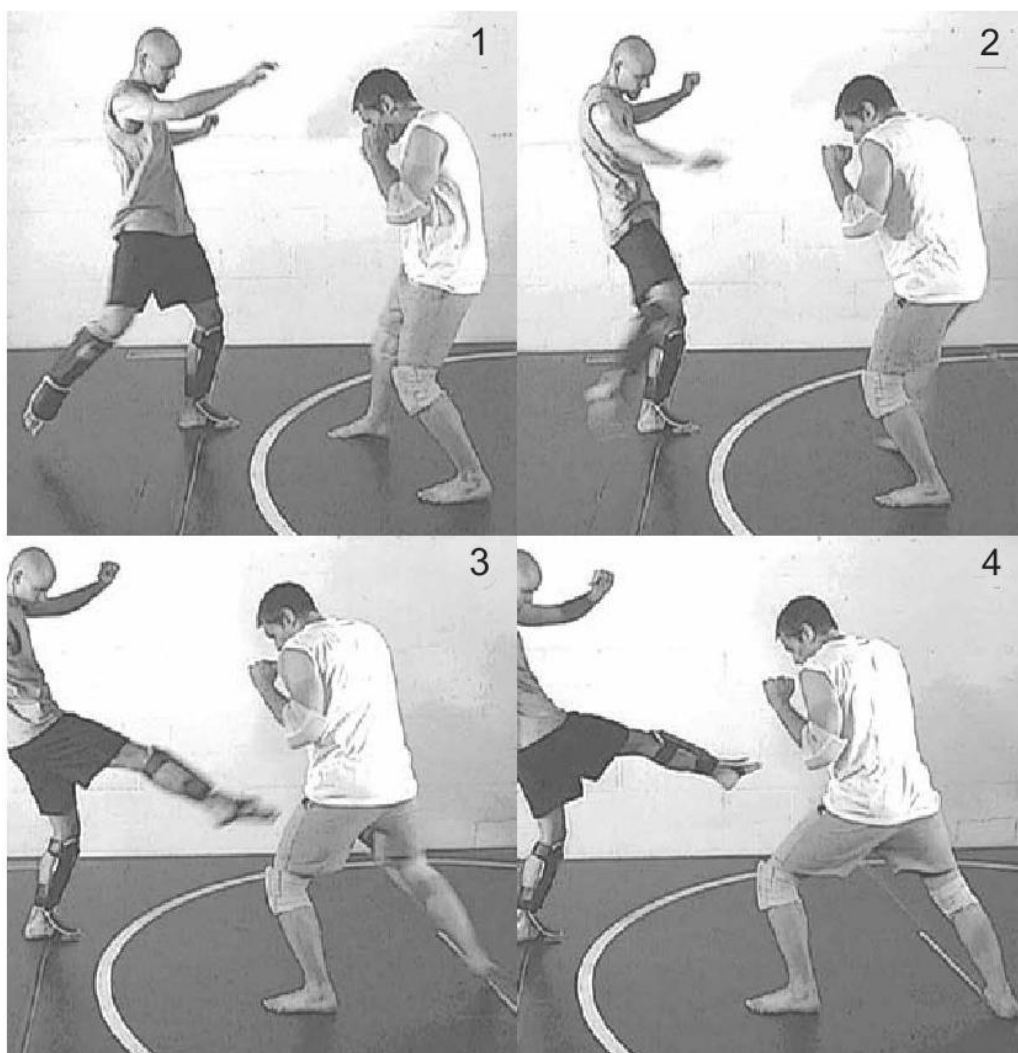


- Оттолкнитесь от ведущей ноги и отступите, выйдя за пределы досягаемости.



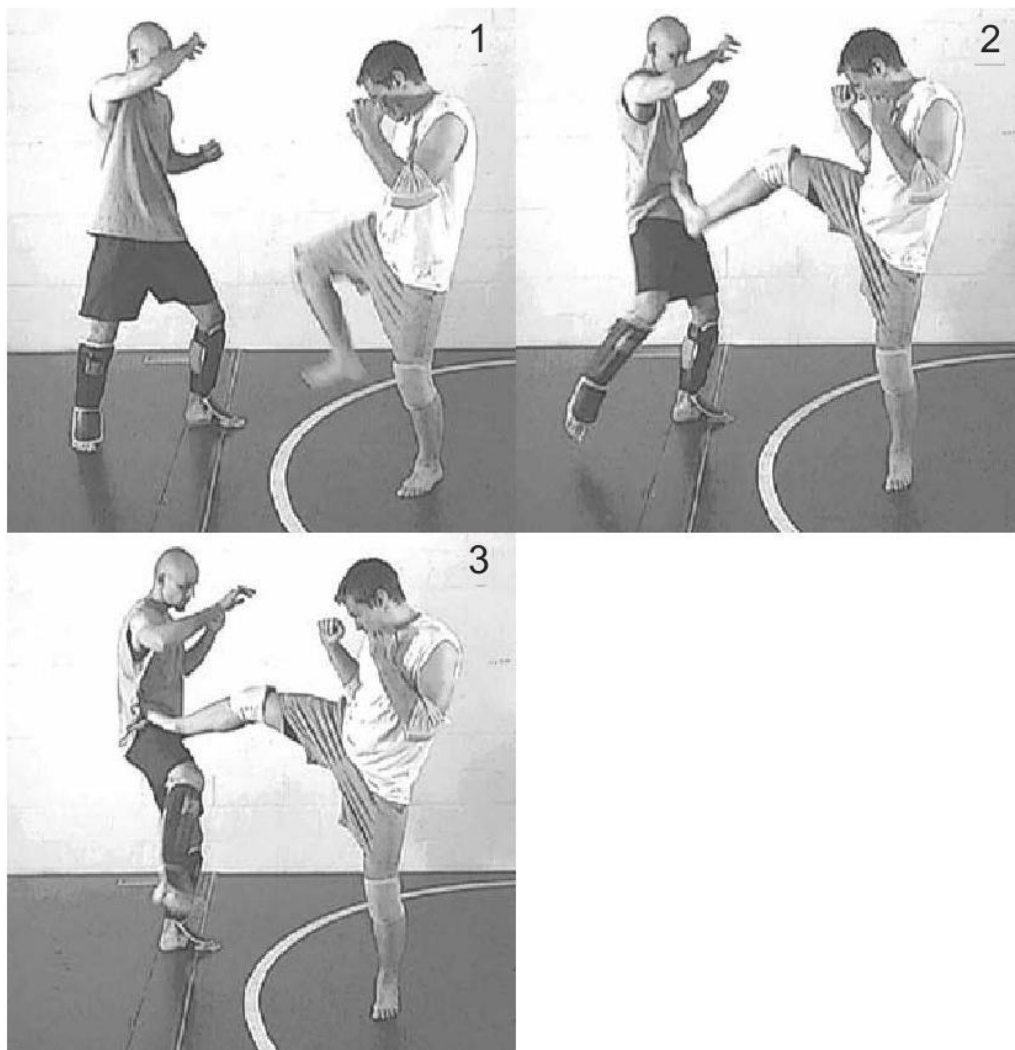


## Смена позиции



- Сдвиньте стойку назад, чтобы изменить диапазон.

### Джеб ногой, стоп-удар в корпус



- Вы можете использовать быстрый удар ногой в бедра нападающего, чтобы остановить удар и сбить его с базы.

### Джеб ногой, стоп-удар в атакующую ногу



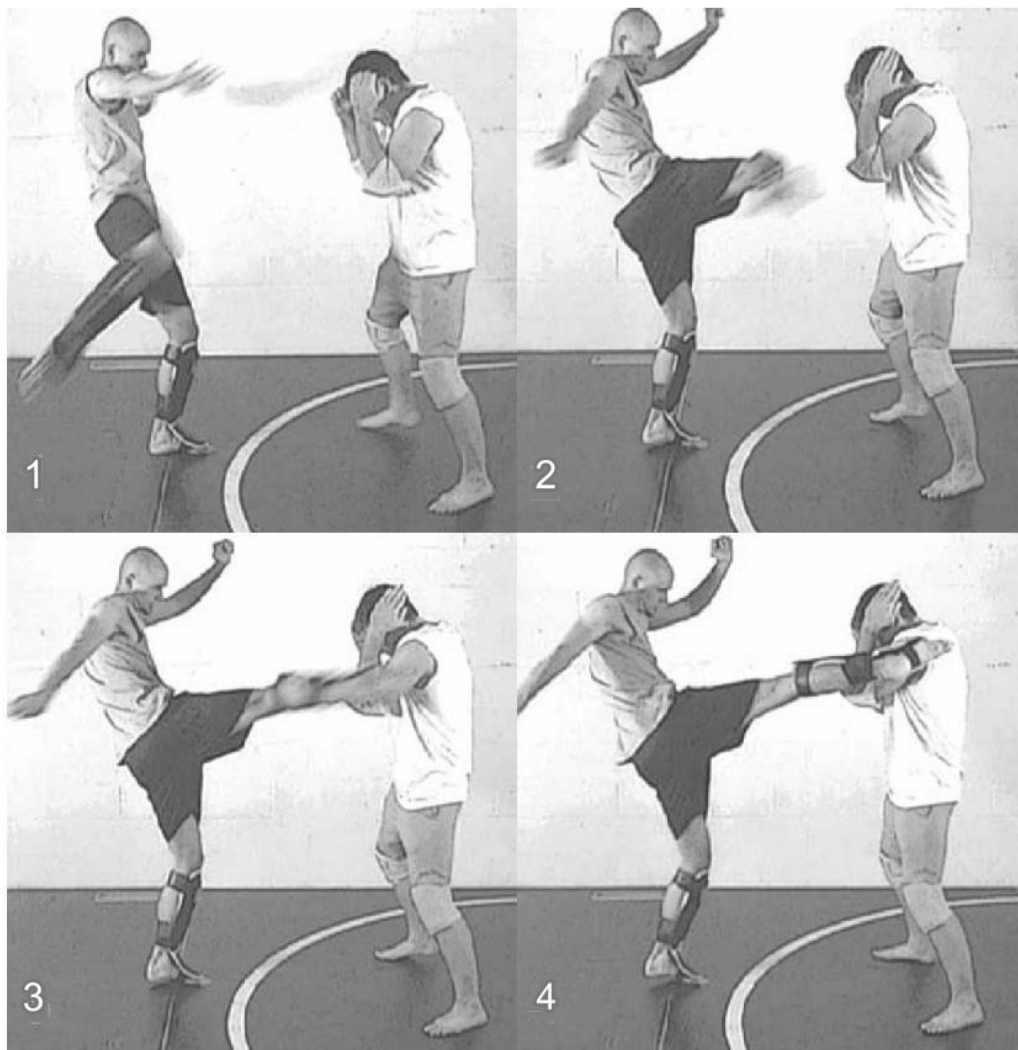
- Примените ту же идею к бьющей ноге. После небольшой практики это проще, чем вы можете себе представить. Прямая линия побеждает угол каждый день недели. Эта защита сродни использованию джеба для предотвращения попадания в хук в боксе.

## 11 Высокая и средняя защита от раунда



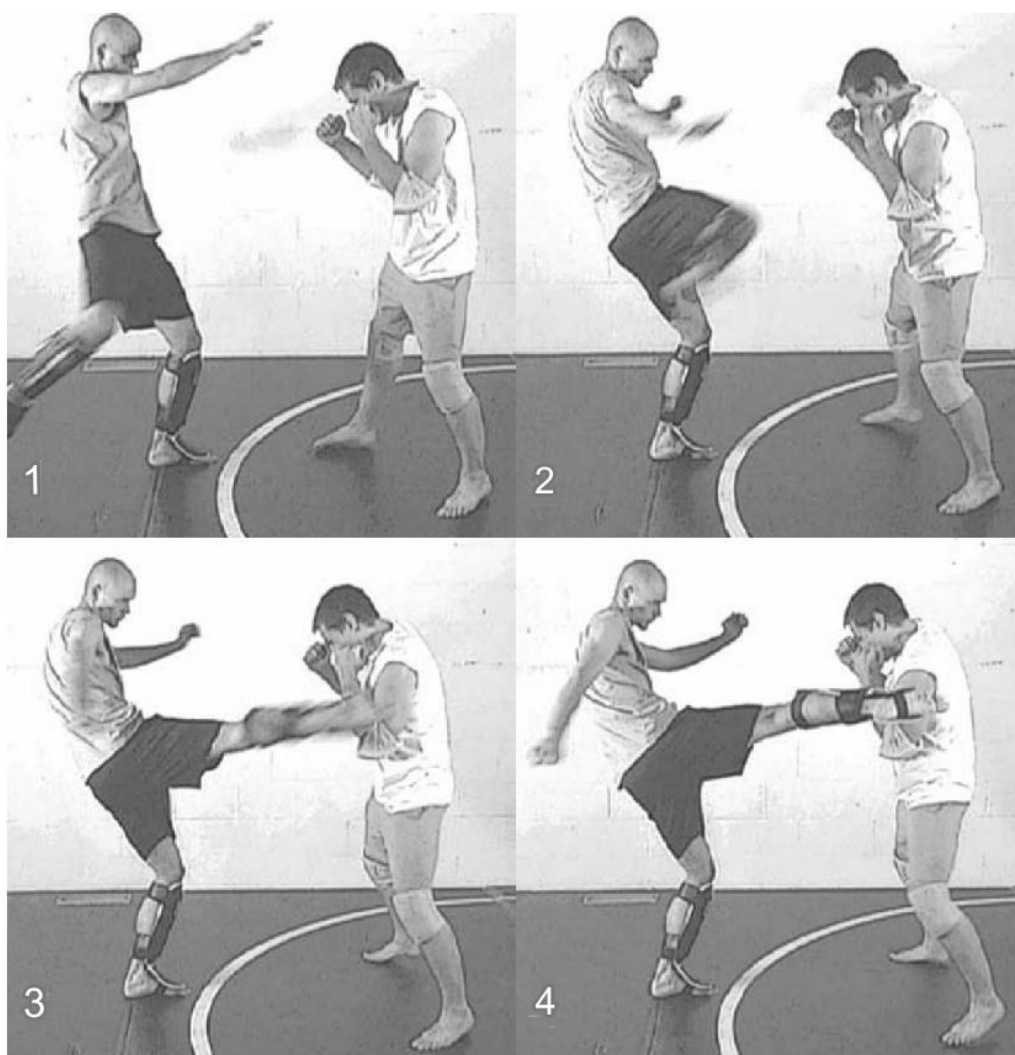


## Высокая круглая каменная стена



- Против удара в голову выполняйте ту же каменную стену, что и для удара с высоким хуком.
- Чтобы заблокировать удар, сложите руку за ухом локтем вниз.
- Когда удар достигает контакта, постарайтесь наклониться к противнику, чтобы немного сократить угол удара.
- Оптимально выполнять удар обеими согнутыми половинками руки (верхней и нижней), а не только одной частью руки.

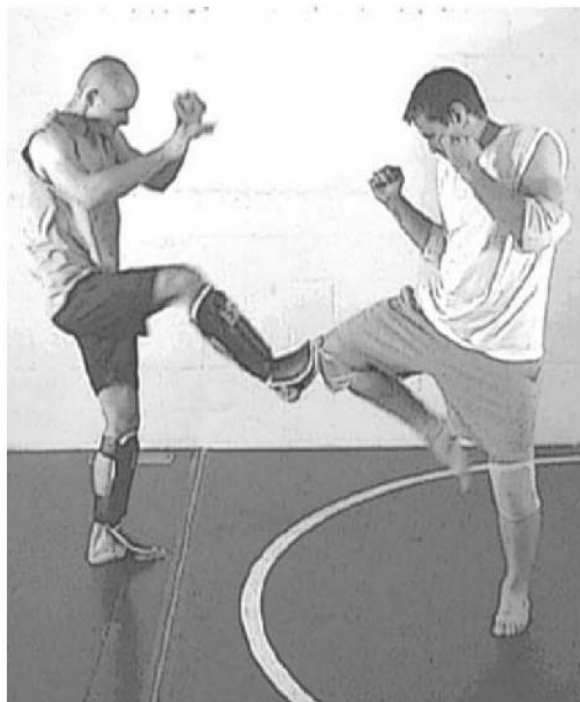
Средняя круглая каменная стена



● Против ударов по корпусу вы выполняете ту же защиту от каменной стены, что и при высоких раундовых ударах. Но каменная стена находится на более низком уровне.

● Не забывайте использовать обе ворота руки, а не только предплечье.

## 12 Защита от низкого прямого удара



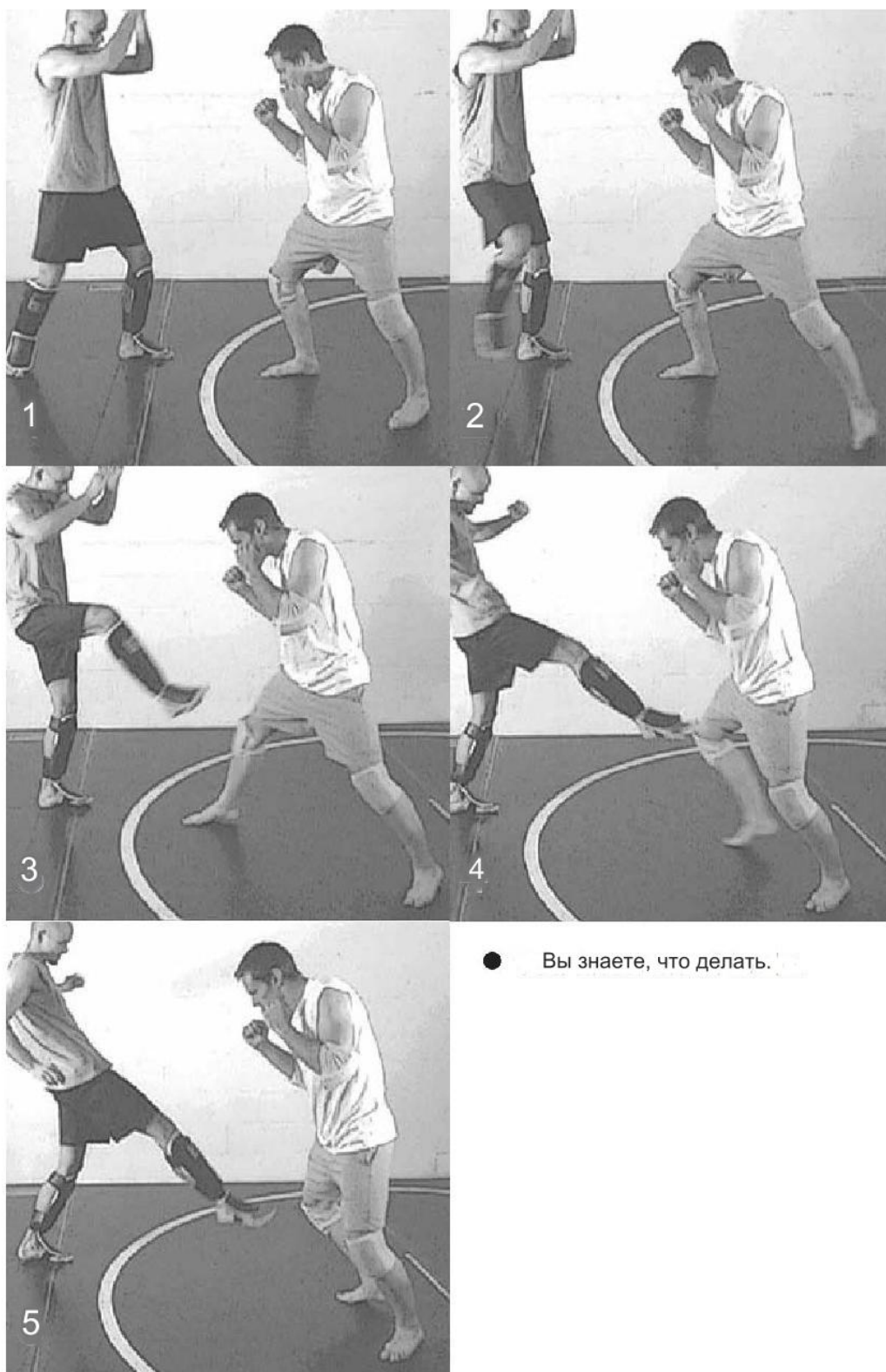
Точка колена



- В этом случае точка колена не повредит вашему противнику, но уберезет ваше колено от опасности.

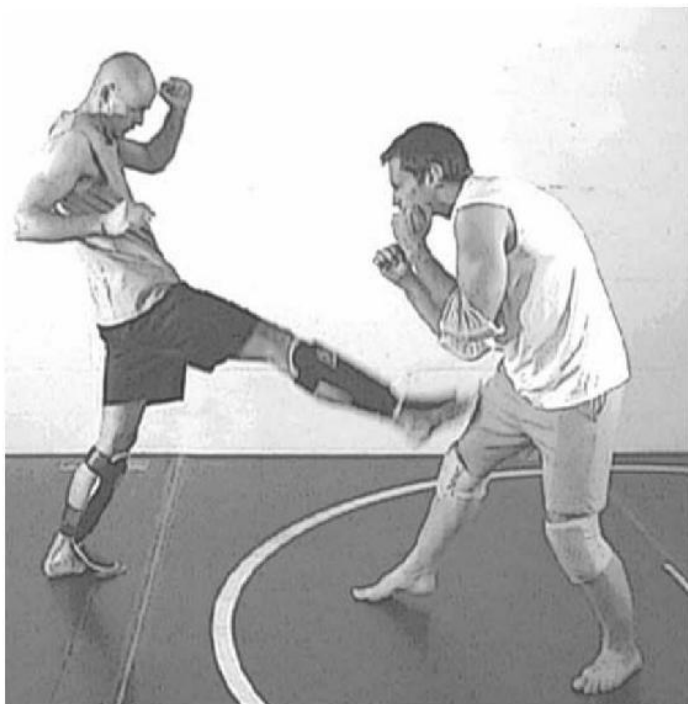


Шаг назад

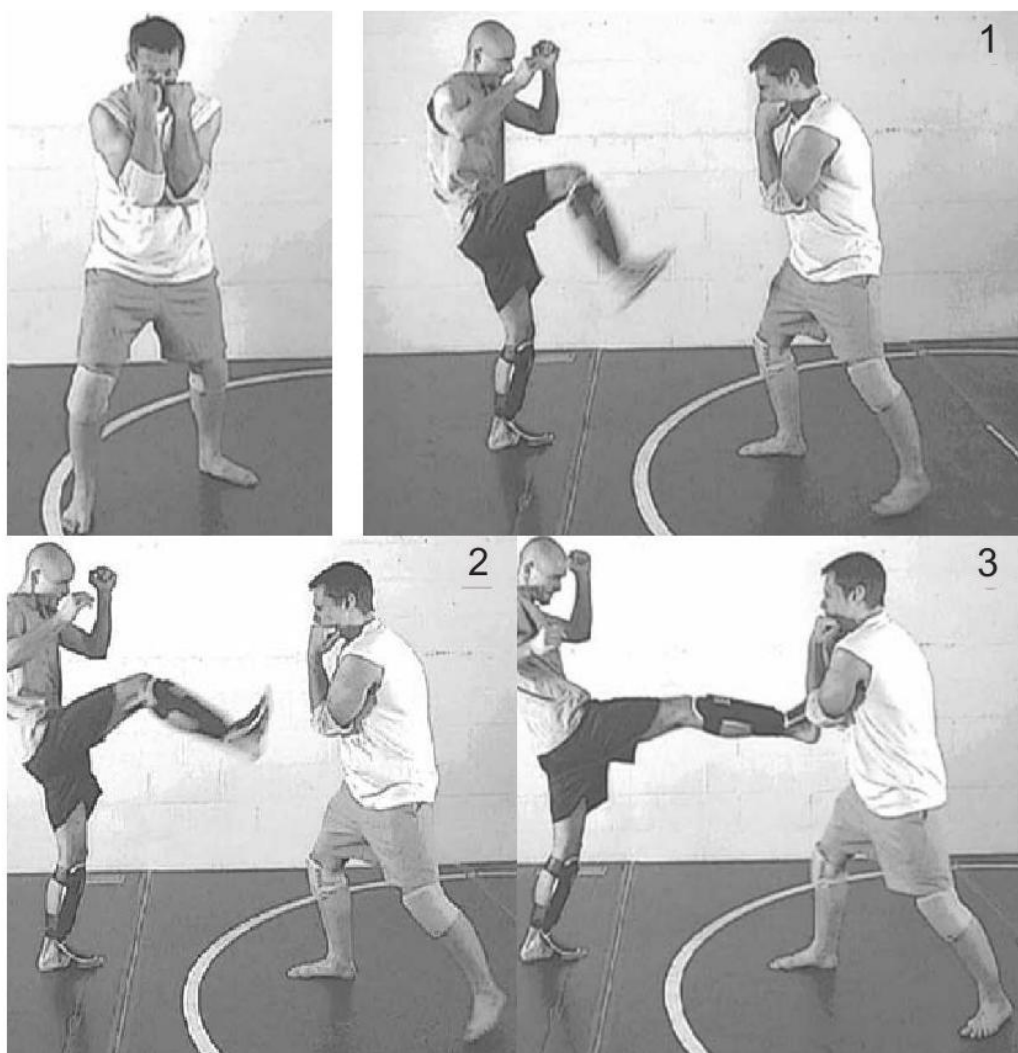


● Вы знаете, что делать.

### 13. Защита средним прямым ударом.



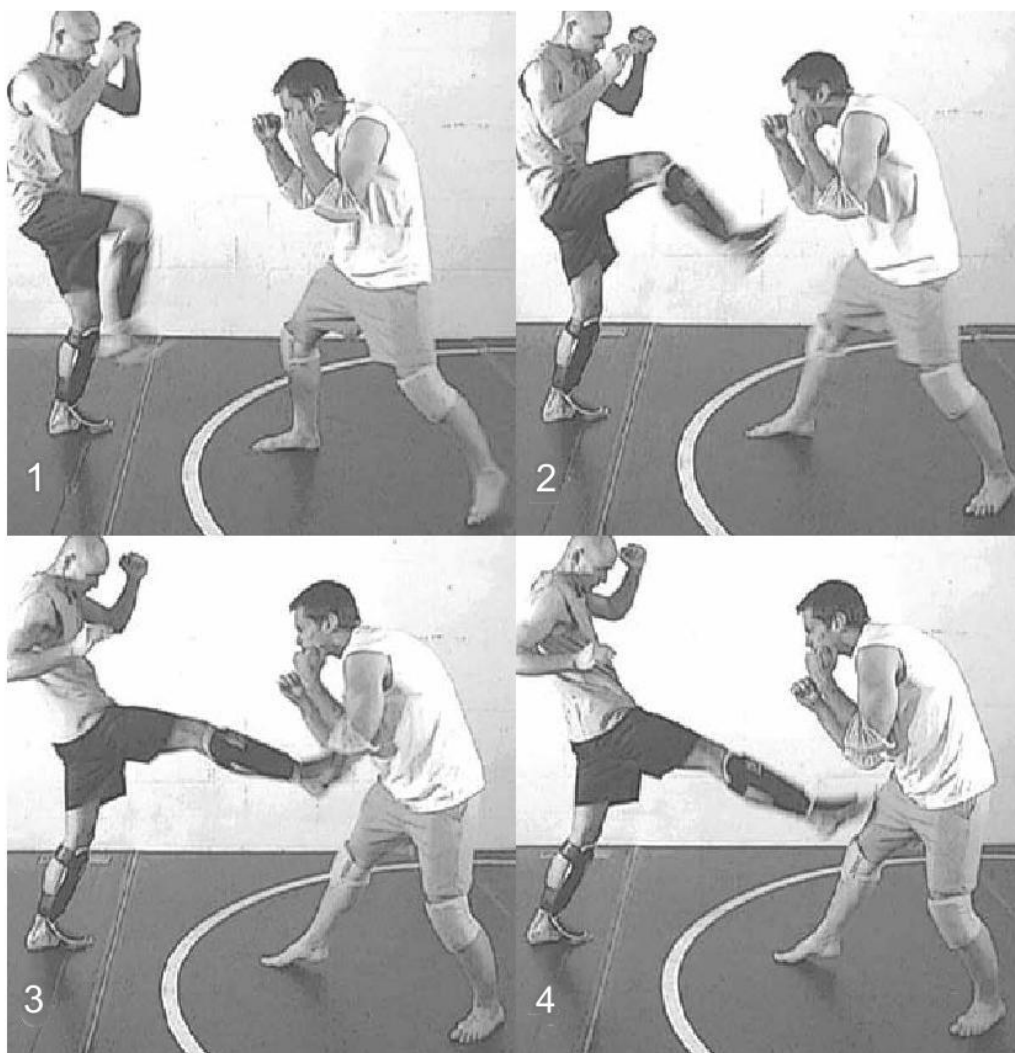
## Каменная стена



- Здесь ваш противник наносит прямой удар по вашему телу.
- Сомкните кожные предплечий и отведите бедра назад при ударе, чтобы смягчить удар.

## Средняя защита от прямых ударов

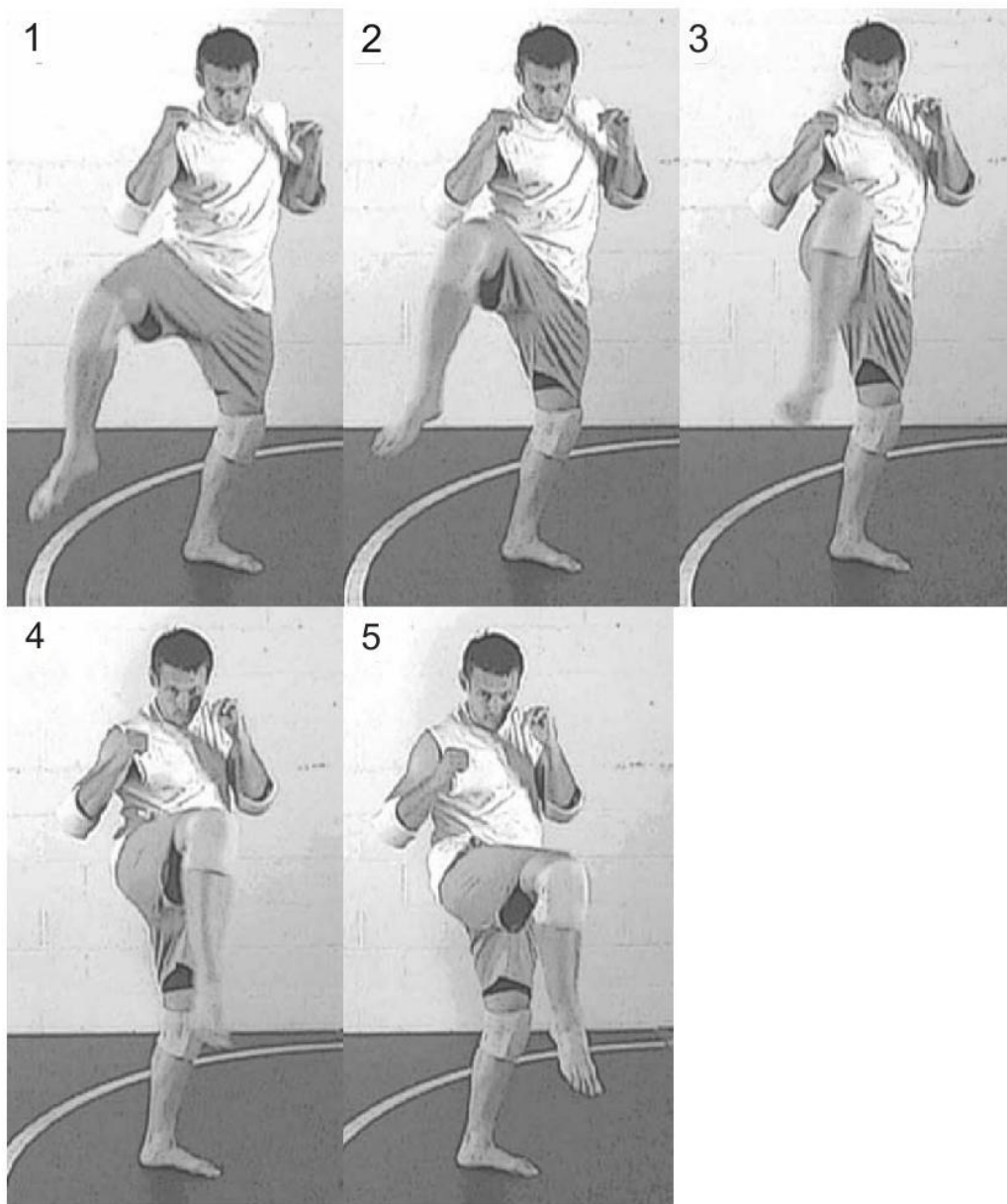
Бедра исчезает



- Сдвиньте бедра назад, чтобы отодвинуть или убрать цель от противника.



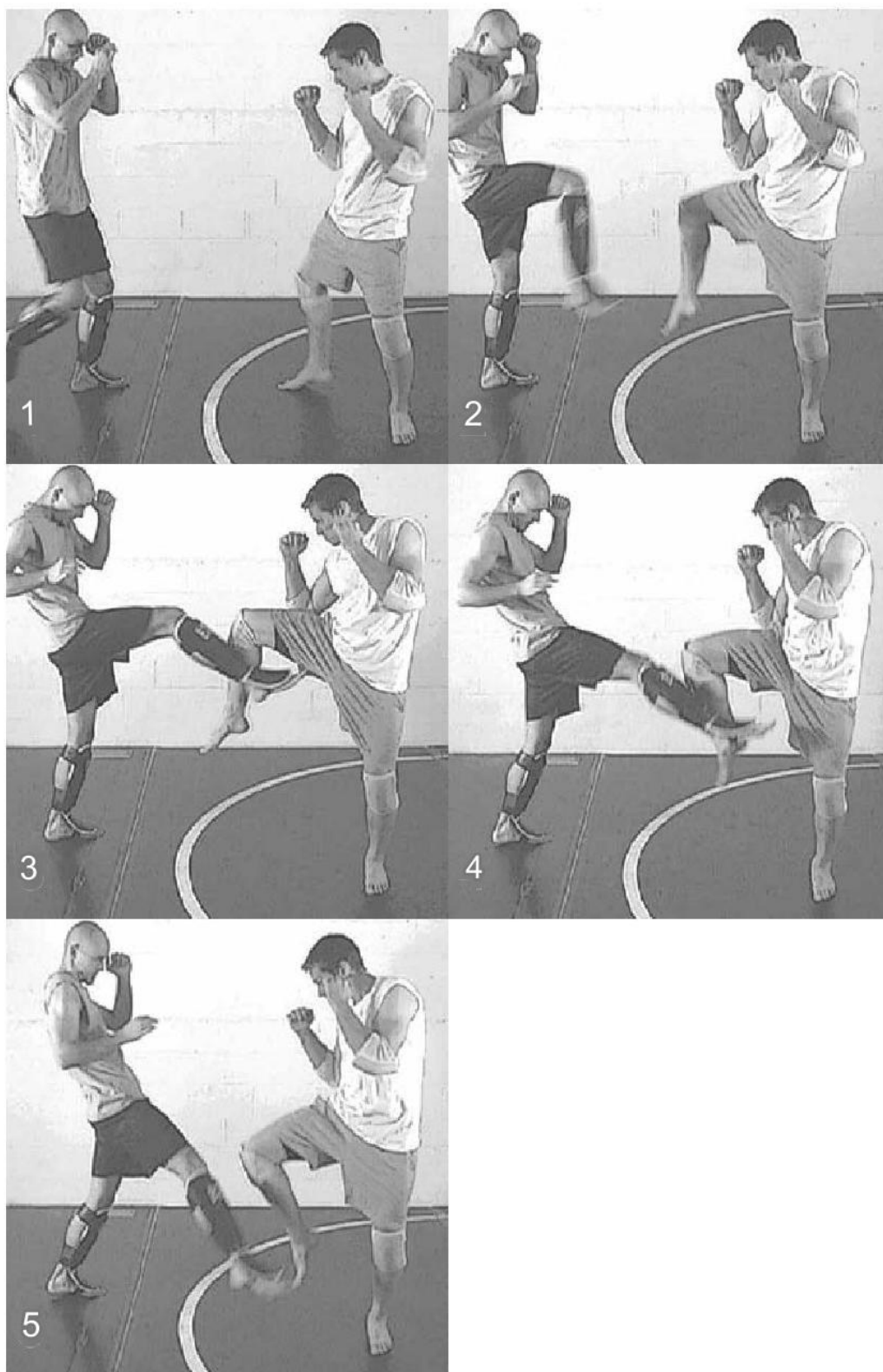
## Проверка колена / индивидуальный просмотр



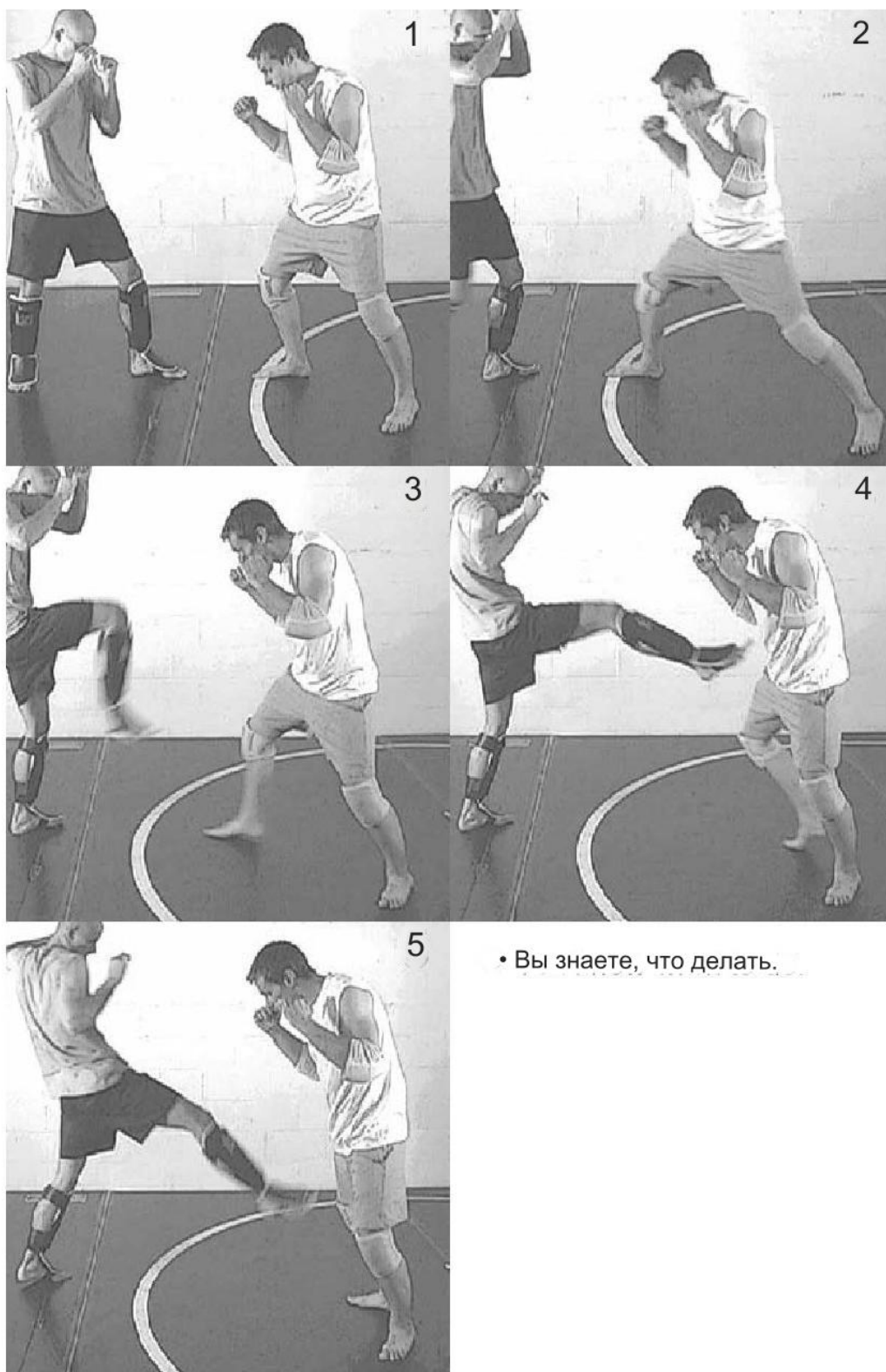
● Вы можете использовать проверку колена в форме полумесяца, чтобы перенаправить прямые удары ногой средней высоты.

● Здесь мы используем ведущее колено.

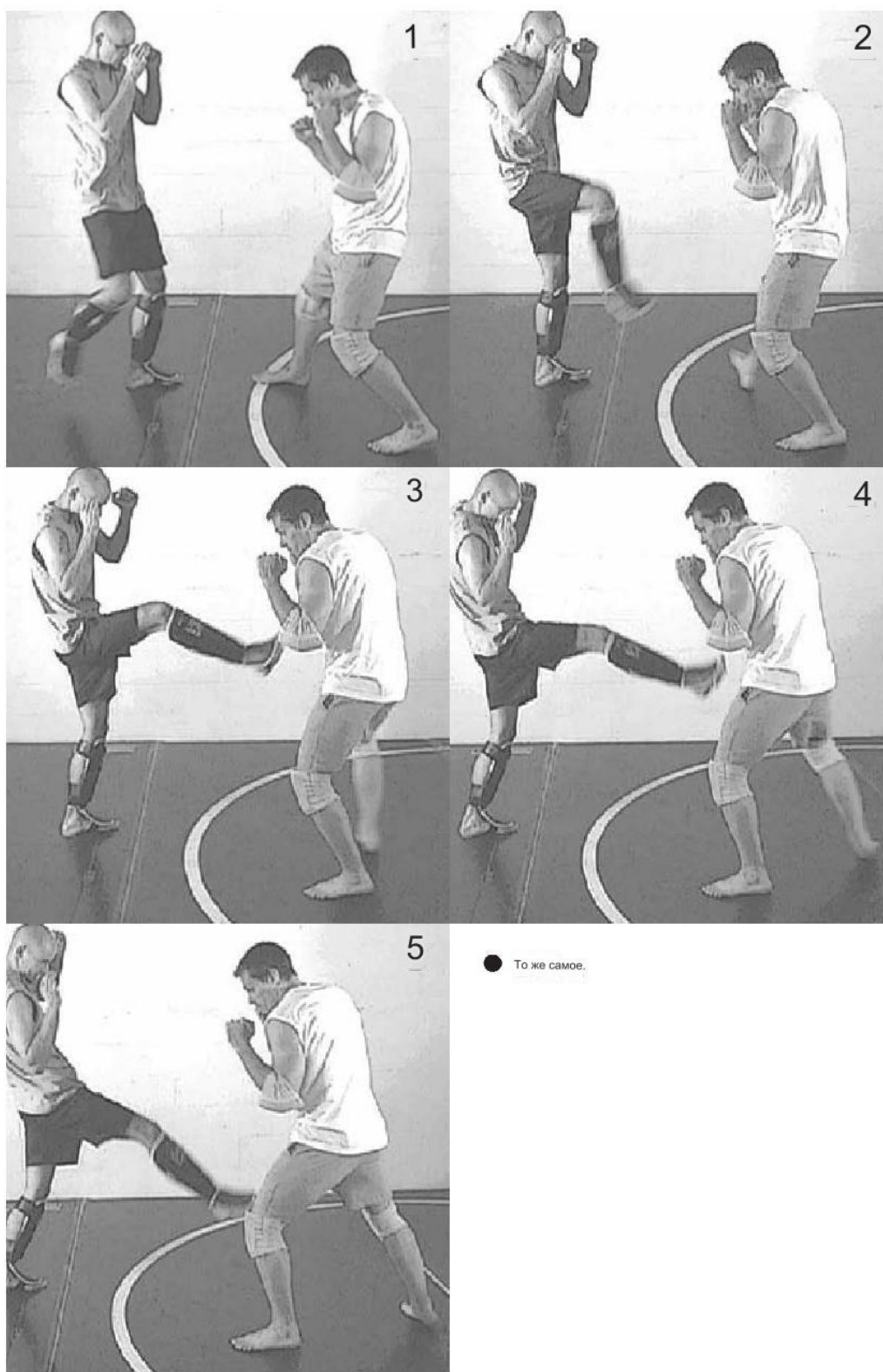
Проверка колена



Шаг назад

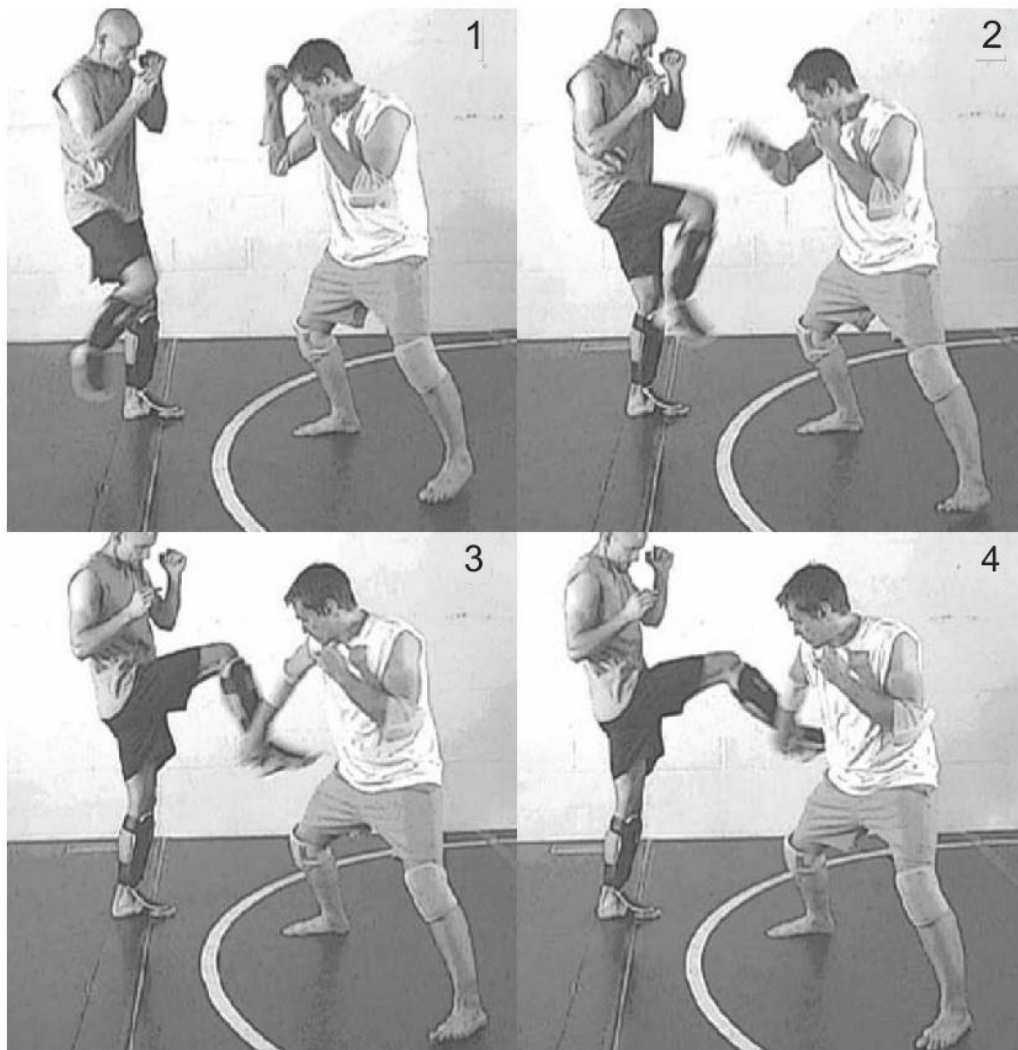


Смена позиции



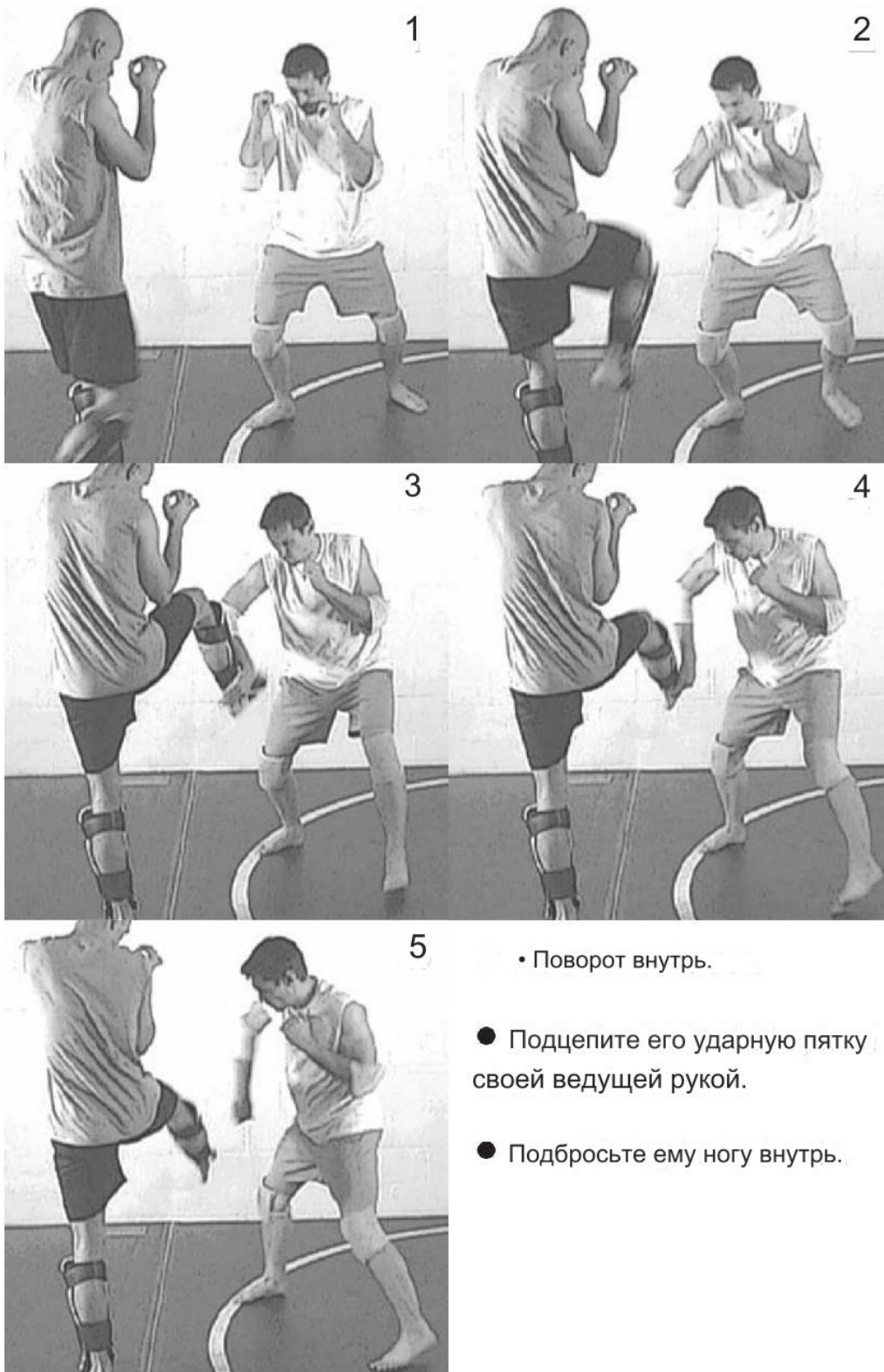


Шаг назад и удары ногами против джебов

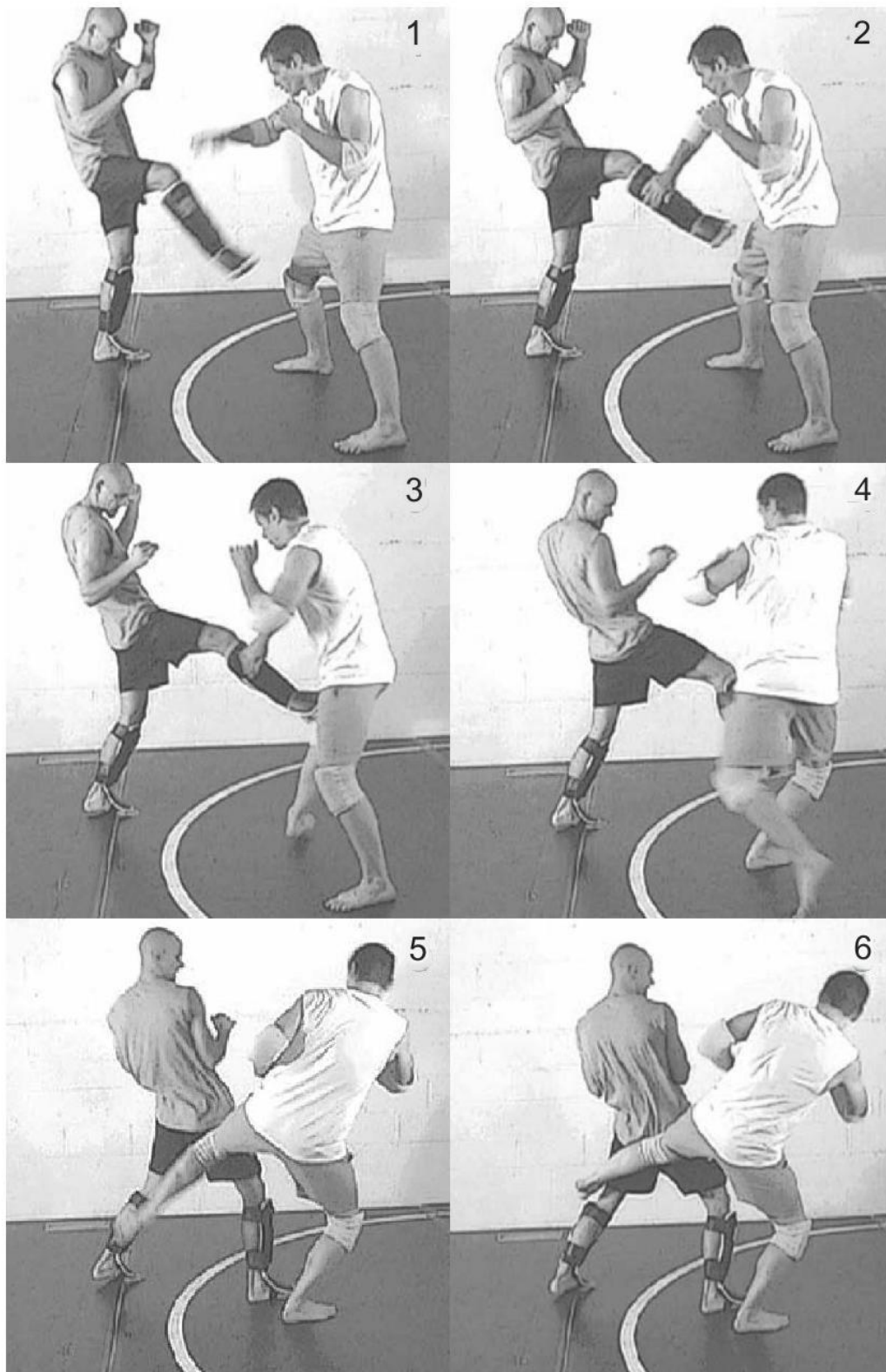


- Шаг назад.
- Подцепите бьющую лодыжку ведущей рукой и поднимите.

Поворот и совок против ударов джебом

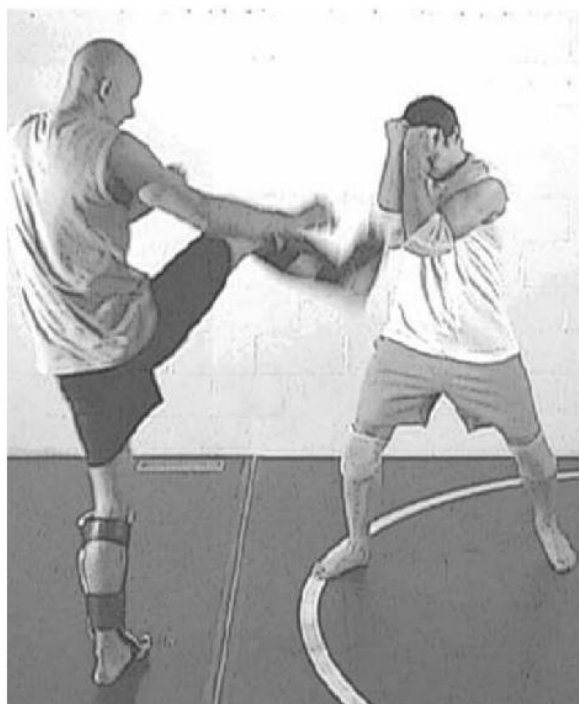


Собрать и разрезать



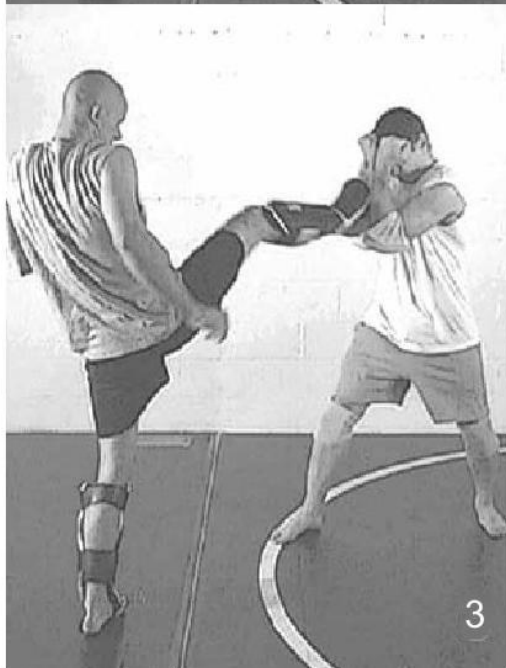
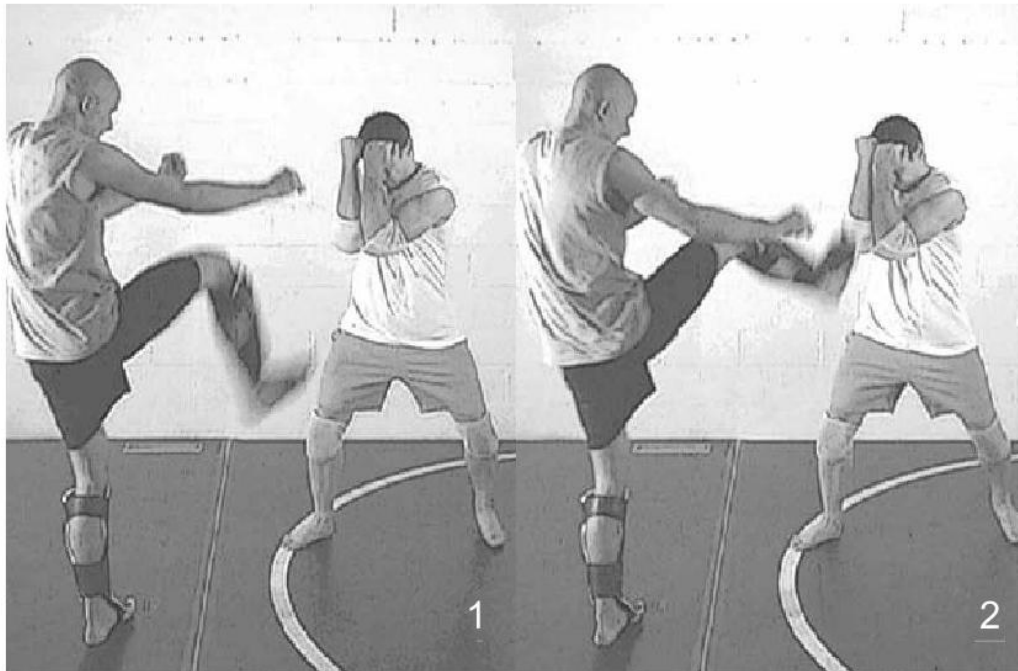
- Захват ведущей рукой, а затем ответный удар ногой.

## 14 Высокая защита прямым и мурлыкающим ударом





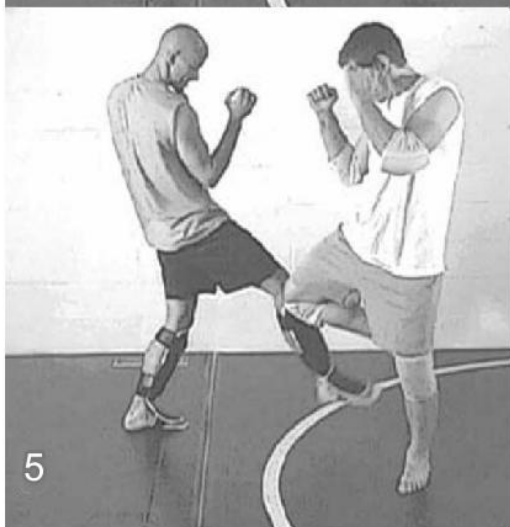
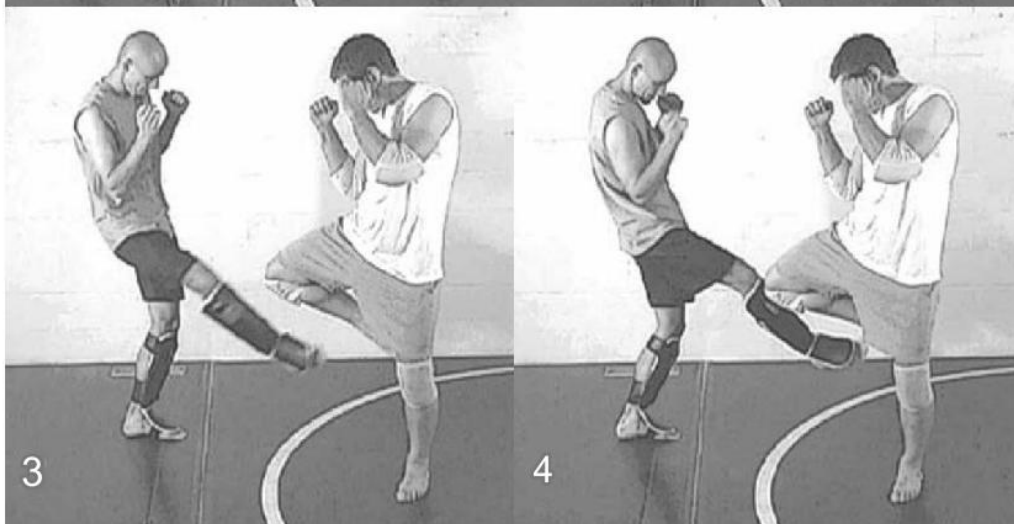
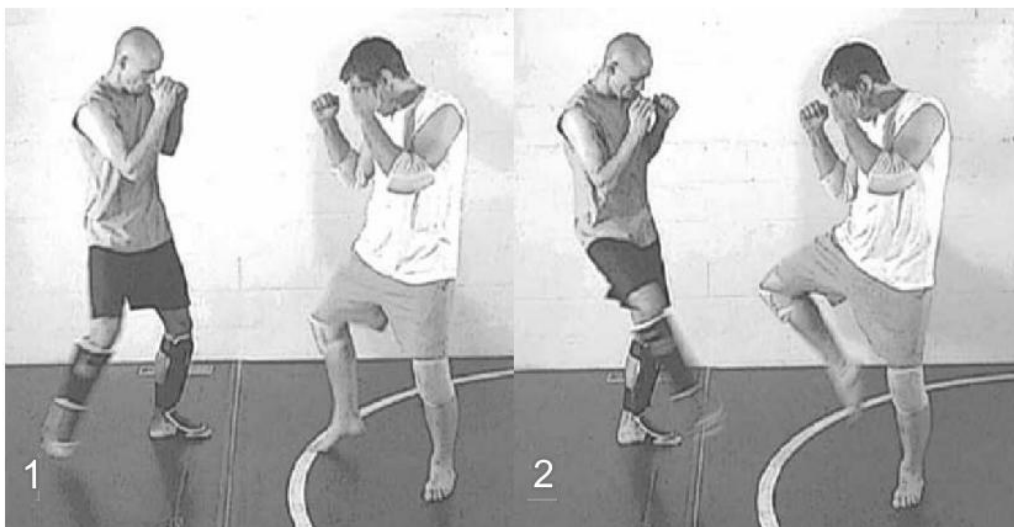
## Каменная стена



● При прямом высоком ударе в голову сомкните параллельные корпуса предплечий, чтобы отразить атаку.

● Слегка покачайте корпусом назад для амортизации ударов.

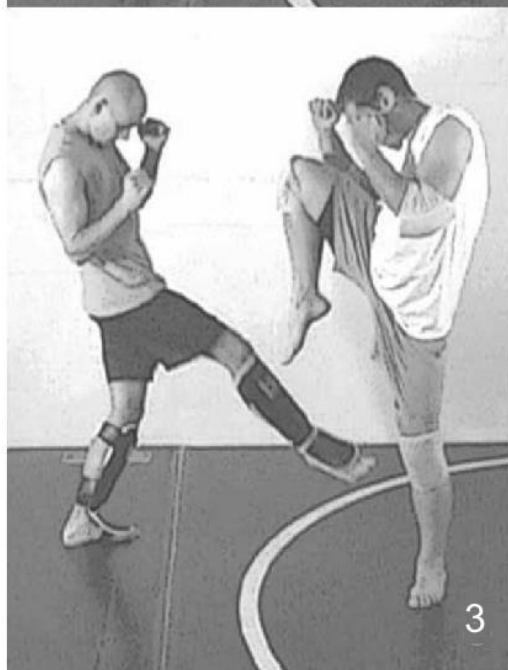
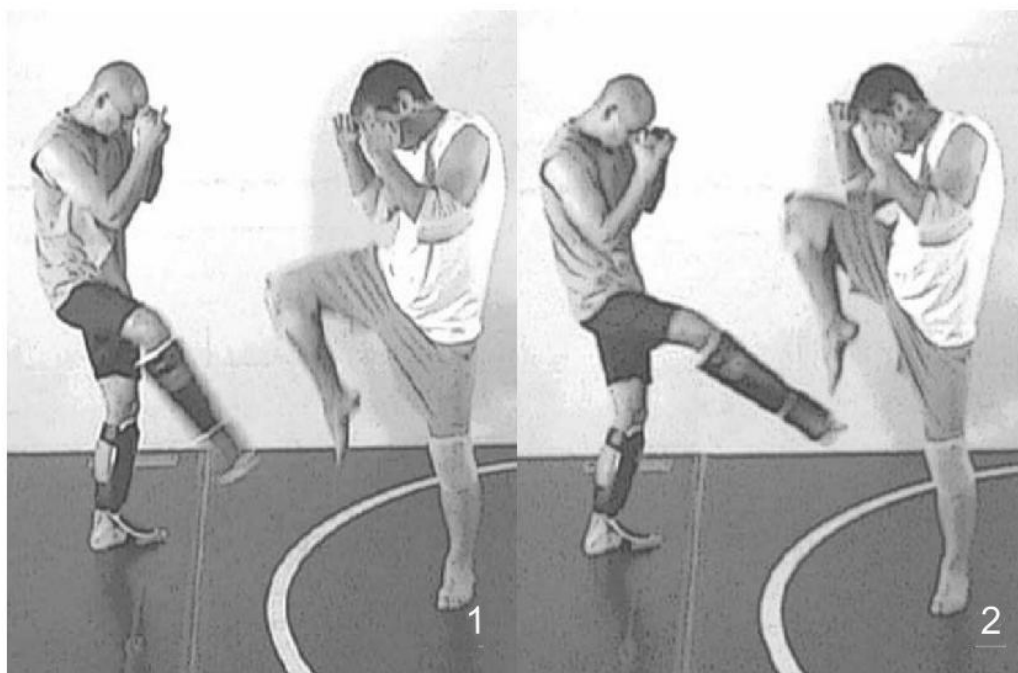
## Мурлыканье



• Точку колена также можно использовать для противодействия мурлыкающим ударам.

● Направьте кончик колена высоко на голень противника, чтобы выбить пар из его мурлыкающей атаки.

Поднимать

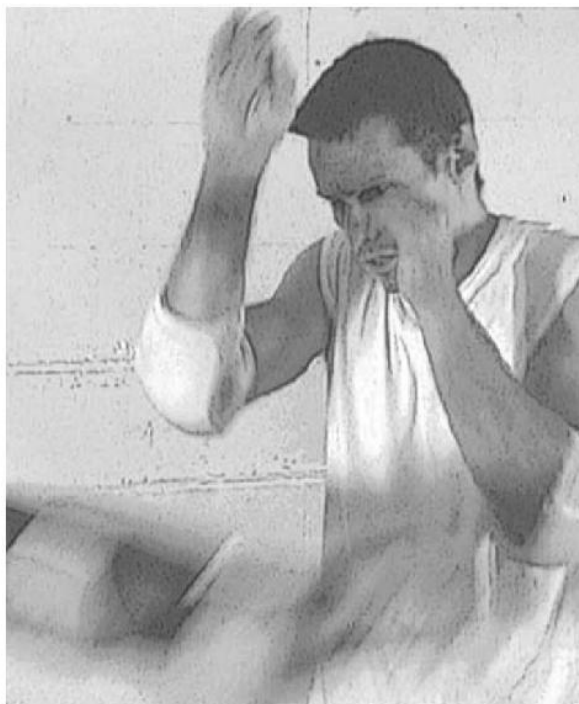


● Это факт, что простой подъем ноги должен избавить вас от подавляющего большинства нарушений лоу-кика/топота.





## 15 отборов

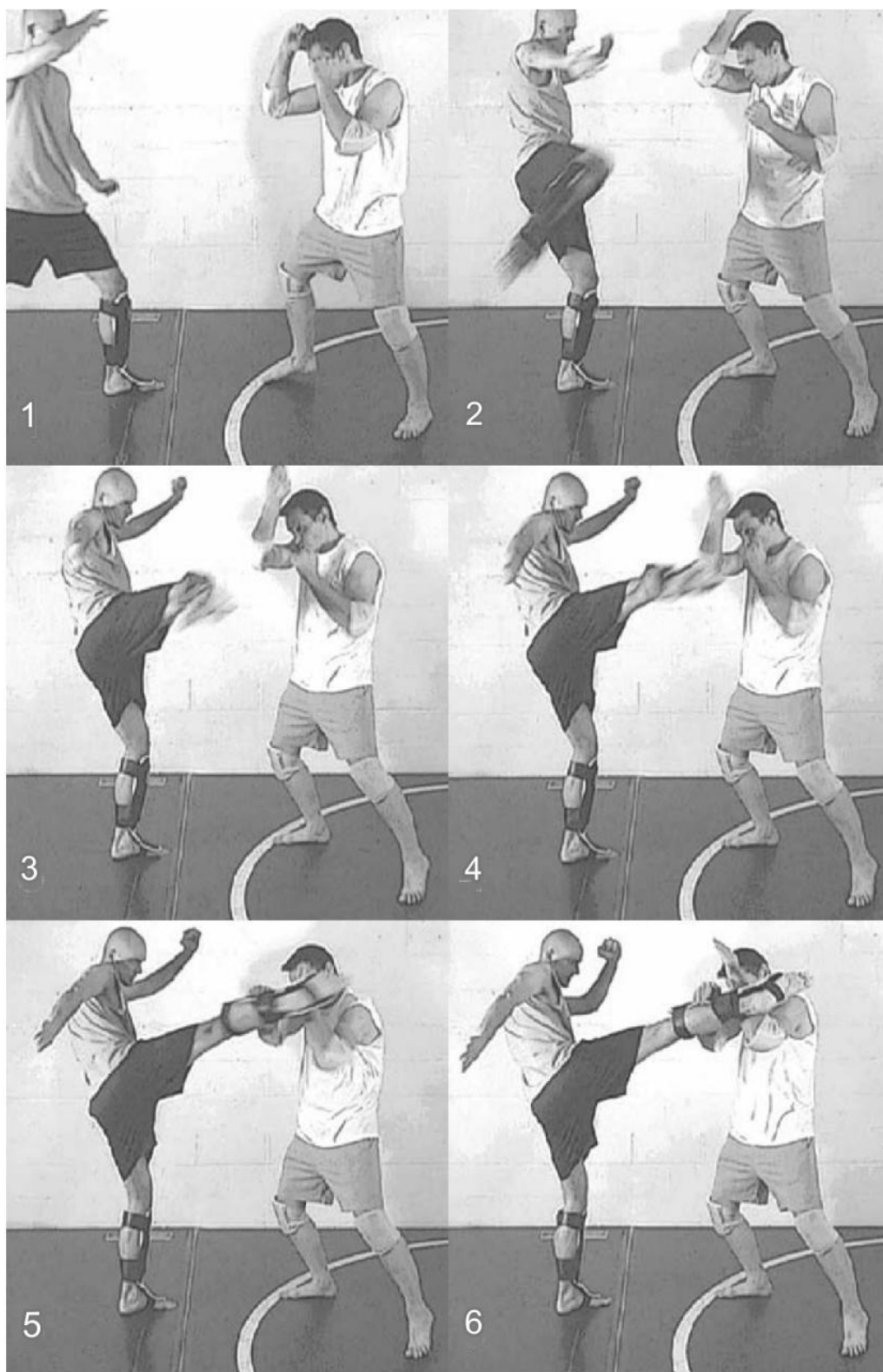


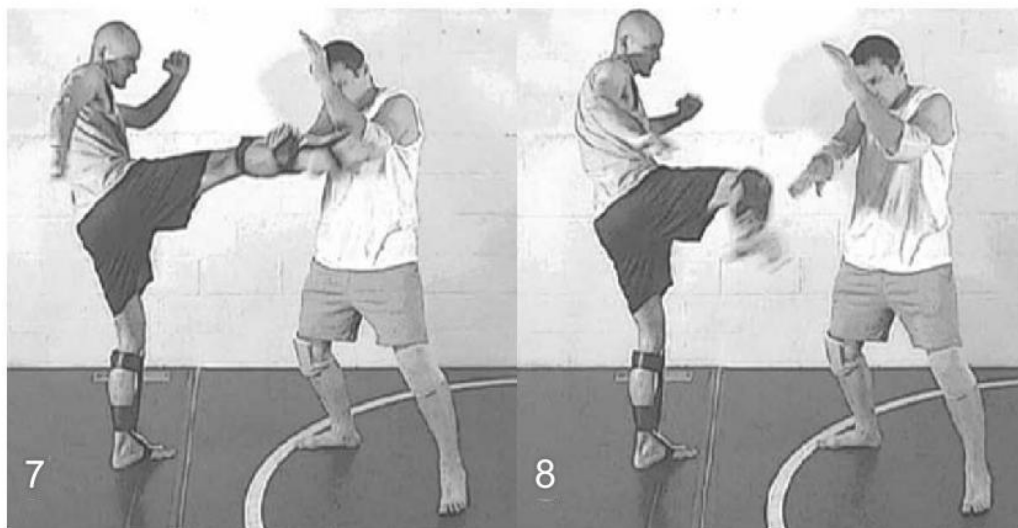
Отборы – это агрессивная форма защиты, которую мы уже видели в виде точки колена. Идея состоит в том, чтобы слегка изменить цель, которую ищет противник, чтобы она нанесла обидчику самому себе травму. Пик-оффы сами по себе не являются окончанием боя, но они во многом способствуют

тому, чтобы нападение вашего противника было нерешительным и/или более вялым, чем он планировал.

Хотя начинать с выбора fs привлекательно, так как они немного кусаются, сначала изучите стандартную защиту. Затем добавьте в свою игру концепцию отстрела.

## Высокий удар с раунда





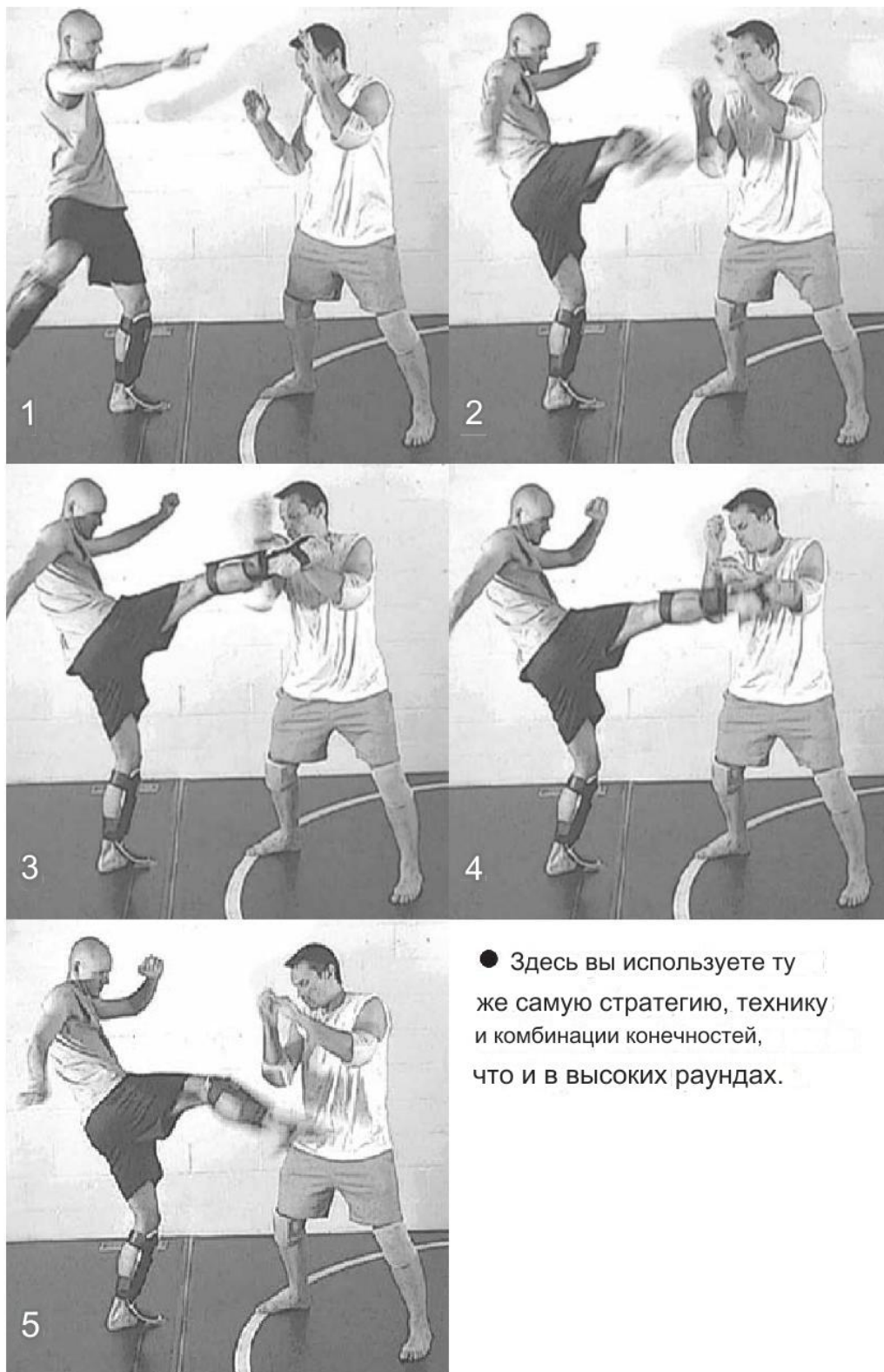
● Вы по-прежнему используете стратегию «каменной стены», но с небольшой поправкой.

● Вы используете одну руку, чтобы направить удар в голову на другой локоть.

● Чтобы выполнить эту технику:

1. Подведите направляющую руки к заднему локтю.
2. Задняя направляющая для ведущего локтя.

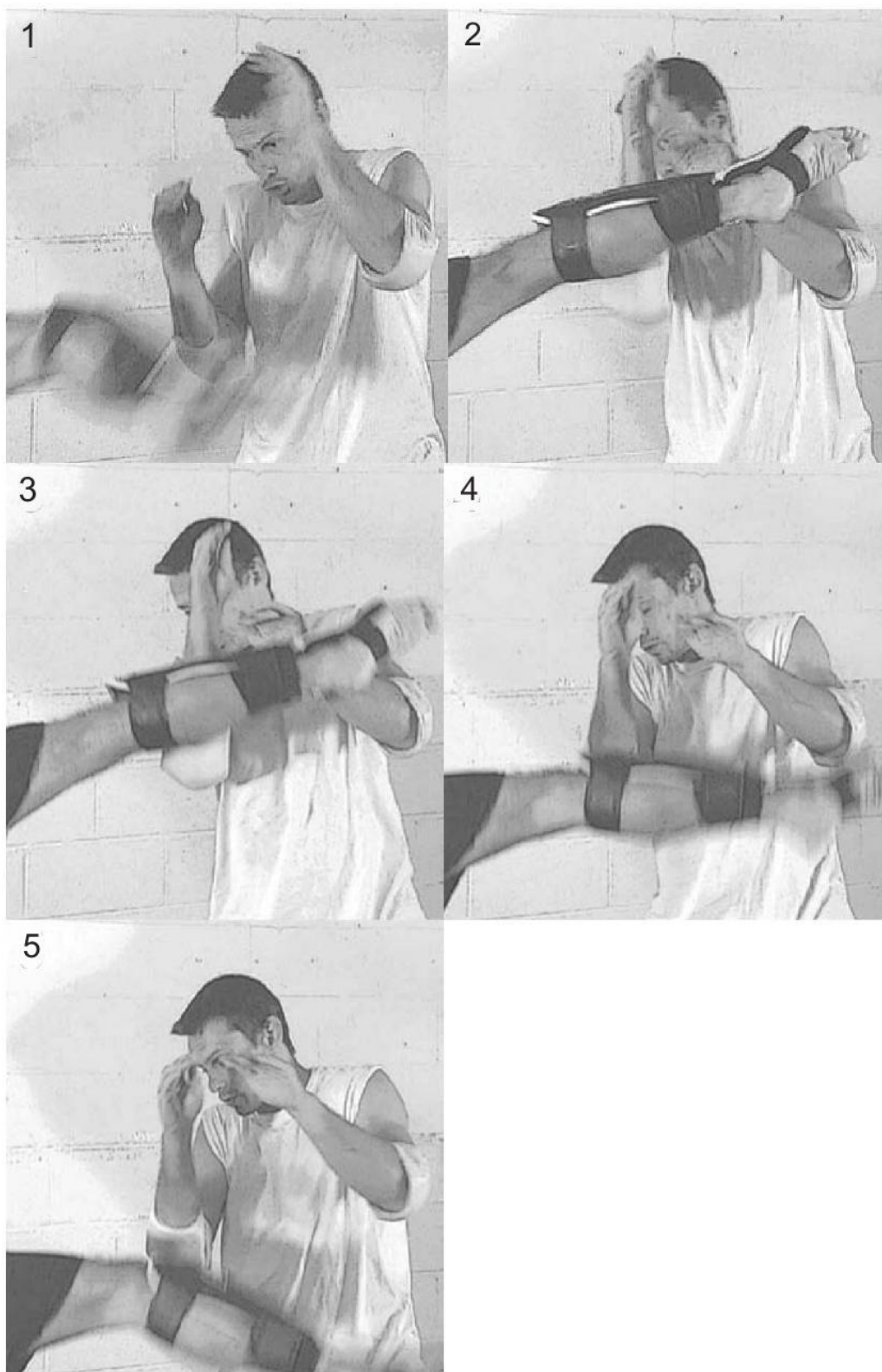
## Удар в середине раунда



- Здесь вы используете ту же самую стратегию, технику и комбинации конечностей, что и в высоких раундах.

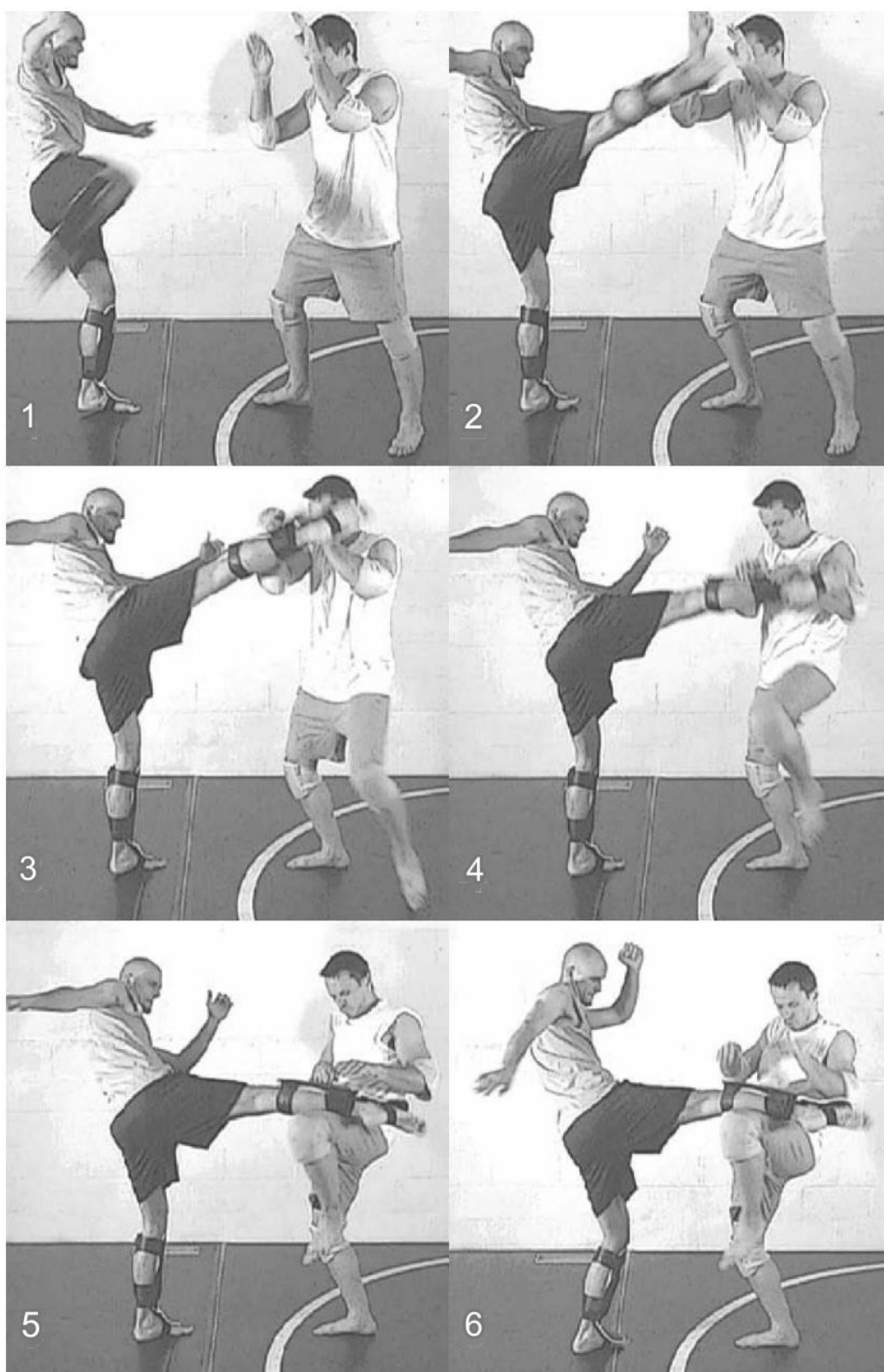


Более близкий взгляд

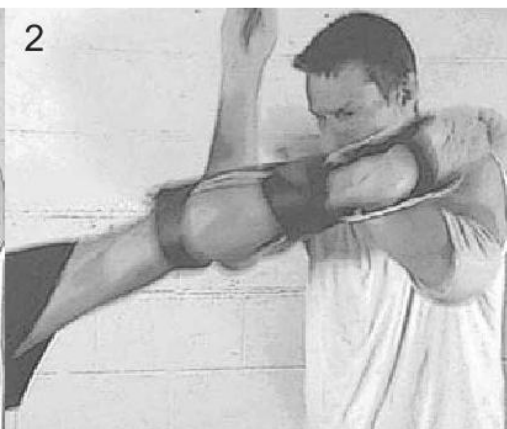


## КОЛЕНО

- Это стратегия отбора мяча, которую можно использовать для ударов с раунда как на высоком, так и на среднем уровне.
  - Я предлагаю вам освоить стандартные удары, прежде чем переходить к перетаскиванию коленом.
  - Перетаскивание колена выполняется с использованием двойных щитков предплечий (внутренние предплечья обращены к приближающейся голени противника).
  - Сразу после удара используйте предплечья/кисти, чтобы перетащить/отбить удар ногой вниз.
  - Когда бьющая конечность опущена, выполните удар коленом вверх по пораженной конечности.
  - Колено всегда наносится на стороне атаки.  
Пример: Удар, нанесенный в левую сторону тела, будет получен левым коленом, и наоборот.
  - Перетаскивание колена можно выполнять с каждой стороны тела, а также для ударов ногами по корпусу и в голову.
  - Его также можно использовать в тандеме с предыдущими ударами.
1. Ведите руку направляющей к заднему локтю к колену.
  2. Задняя направляющая для приведения локтя к колену.



Более близкий взгляд

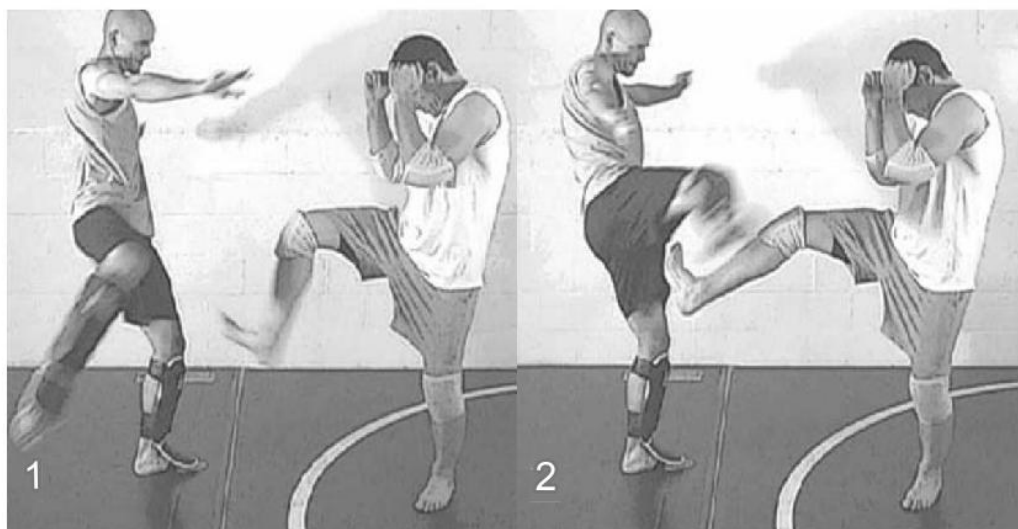




## Удар ногой

- Против всех высоких ударов у вас всегда есть возможность нанести резкий удар ногой вперед в пах выполняющему высокий удар.
- Используйте пальцы ног в качестве ударной поверхности (в обуви ущерб еще больше). Поймать пах противника в такой «растянутой» позиции весьма, хм, сбивает с толку.

Помните, что отбойные удары предназначены для добавления к вашим защитным инструментам, а не для использования вместо них. Прежде чем добавлять дополнительные приспособления, убедитесь, что ваша каменная стена прочная и эластичная. Каждый инструмент в вашем защитном арсенале следует отрабатывать по отдельности, а затем в комбинации, чтобы обеспечить плавность движений.



# 16 цепных сверл

Точно так же, как мы создаем цепные упражнения для нападения, защиты и контрнаступления, используя наш материал для бокса и борьбы, мы хотим создать упражнение, в котором удары ногой будут интегрированы с другими инструментами. У нас нет места для представления комбинаций в стратосфере, но следующих упражнений вам будет достаточно, чтобы понять шаблон и построить свои собственные упражнения.

В каждом из следующих упражнений движение внутри скобок — это то, что выполняет кормушка/бурильщик/тренер. Я предлагаю подходить к упражнениям, следуя этому градиенту.

1. Выполните одиночный 5-минутный раунд каждого отдельного звена цепи по мере его поступления. Например, возьмем первое упражнение. Выполните один раунд, пока ваш тренер наносит удар ногой изнутри, пока вы меняете стойку.
2. В следующем раунде вы меняете стойку против внутреннего удара и отвечаете на удар сзади.
3. Далее вы играете роль тренера/бурильщика/фидера и наносите удар ногой с внутренней стороны, в то время как его стойка меняется и так далее, и тому подобное.
4. Подходите к каждому упражнению таким же образом, даже если оно состоит из множества шагов. Поменявшись ролями, вы легче усвоите материал.

- (ВНУТРЕННИЙ УДАР) СМЕНА СТОЙКИ / ЗАДНИЙ УДАР
- (ЗАДНИЙ УДАР) СМЕНА СТОЙКИ/ЗАДНИЙ УДАР
- (JAB KICK) FADE / REAR KICK
- (ДЖЕБ УДАР ногой) Шаг назад и удар / удар ногой сзади.
- (ДЖЕБ УДАР) ПОВОРОТ И СОВОК / ЗАДНИЙ УДАР
- (ДЖЕБ УДАР) ПРОВЕРКА КОЛЕНОМ / ЗАДНИЙ УДАР
- (КРУГЛЫЙ УДАР) В ТОЧКУ КОЛЕНА / ЗАДНИЙ УДАР ИЛИ ПЕРЕКЛЮЧАЮЩИЙ УДАР
- ДЖЭБ / КРОСС (ДЖЕБ УДАР) СКОП / ЗАДНИЙ УДАР
- (ДЖЕБ) СЛИП/КРОСС/ХУК/КРОСС/ПЕРЕКЛЮЧАЮЩИЙ УДАР
- (ДЖЕБ) ЛОВУШКА / ДЖЕБ / КРОСС / КРЮК / УДАР СЗАДИ
- (КРЮК) КРЫШКА / КРЮК / КРЕСТ / КРЮК / ПЕРЕКЛЮЧАТЕЛЬ

Опять же, это всего лишь несколько идей в области, которая заслуживает большого внимания. Сделайте себе одолжение: выучите эти упражнения наизнанку, а затем придумайте свои собственные. На пике ударной подготовки вам следует тратить большую часть своего времени на интенсивное упражнение с цепями.





# 17 упражнений

## для тренировки ударов ногами

Следующие упражнения предназначены для развития физической подготовки/тренировки для мощных ударов ногами. Конечно, существует множество вариаций этих упражнений, и я призываю вас поэкспериментировать. Дополнительные идеи по физической подготовке, характерной для NHB/MMA и уличной защиты, см. в нашей книге этой серии «NHB: Полное руководство по физической подготовке».

Во-первых, отметим, что мы предпочитаем напольные сумки. Мы используем тяжелые сумки, стоящие дыбом, а не подвешенные по следующим причинам:

1. Висящая сумка требует ударов выше, чем мы пропагандируем, просто потому, что цель находится там.
2. Вертикальная напольная сумка обеспечивает сильное трение о коврик. Это «не давать» имеет большое значение для укрепления власти.
3. Напольный мешок должен поддерживаться тренером/партнером. Это предполагает постоянную обратную связь, что всегда хорошо.
4. Напольная сумка позволяет быстро перейти от работы с вертикальной напольной сумкой к работе с напольной сумкой на первом этаже. Этот плавный переход между наборами упражнений имеет неоценимое значение для обучения смешиванию диапазонов, а не диапазонам перекрестных тренировок.

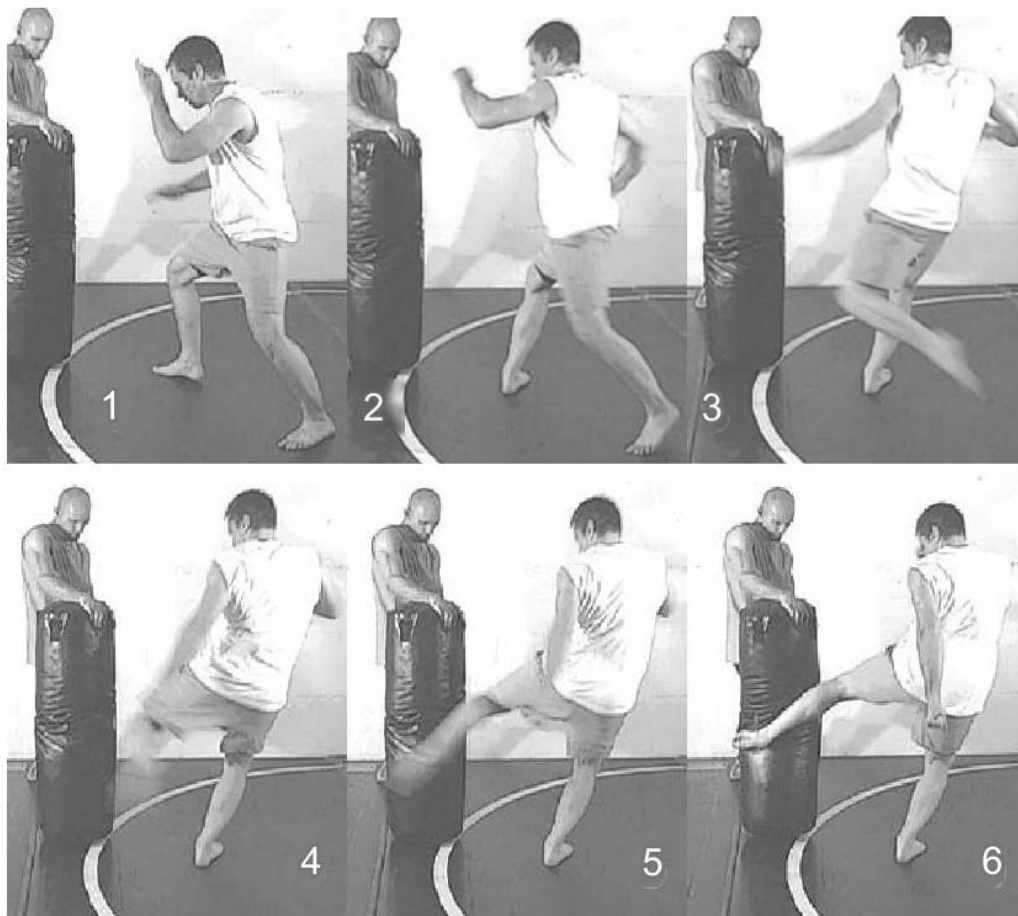


## ПРИСЕДАНИЯ НА 8 СЧЕТОВ

1. ПРИСЕДАНИЯ
2. УДАРК ПРАВОЙ ФРОНТАЛЬНОЙ
3. ПРИСЕДАНИЯ
4. УДАЧА ЛЕВОЙ ФРОНТАЛЬНОЙ
5. ПРИСЕДАНИЯ
6. КРУГЛЫЙ УДАР ПРАВОЙ
7. ПРИСЕДАНИЯ
8. КРУГЛЫЙ УДАР ЛЕВОЙ

## ОБРАТНЫЙ ОТСЧЕТ

- Используйте напольную сумку или защитный щиток.
- Начните с одного удара ногой сзади или с выключателя.
- Поднимитесь до 10 повторений, а затем вернитесь вниз.
- Повторите с противоположной ногой.



## ПРОГУЛКИ С СУМКАМИ

- Пусть ваш партнер поддержит напольную сумку за конец.
- Используйте удар ногой сзади, чтобы переместить его по полу по всей длине зала.
- Используйте противоположную ногу, чтобы вернуть ее обратно.

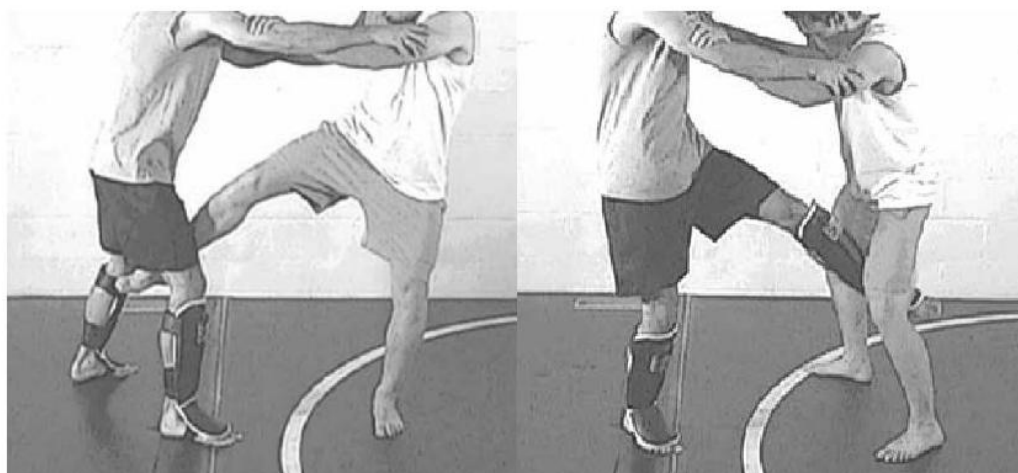
## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОНДИЦИОНИРОВАНИЯ НОГ

Я не рекомендую изолированные упражнения для повышения толерантности к боли. Нет необходимости пинать деревья и тому подобное. Подобные тренировки — это история кино и легенд. Вы обнаружите, что, работая с мешком и упражнениями с партнером, достигается определенная степень акклиматизации к боли. Если вы все еще стесняетесь оружия, попробуйте следующие упражнения. Требование к партнерам клинча снижает способность бежать из упражнения.

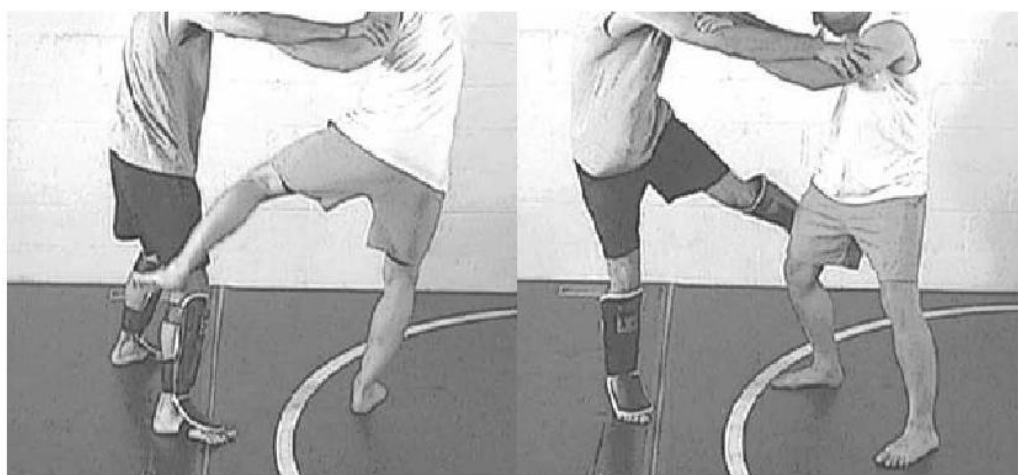
В каждом из следующих упражнений используйте движение локтя: ладонь С рука на бицепсе партнера. Идея состоит в том, чтобы поддерживать сплоченность партнеров и обмениваться ударами в режиме «око за око», поднимаясь по шкале от 1 до 10. Как только уровень будет найден, верните число вниз и продолжайте работу оттуда.

Если нет признака боязливости или если переносимость боли больше не является серьезной проблемой, смело отказывайтесь от этих упражнений и позвольте стандартному сверлению быть достаточным.

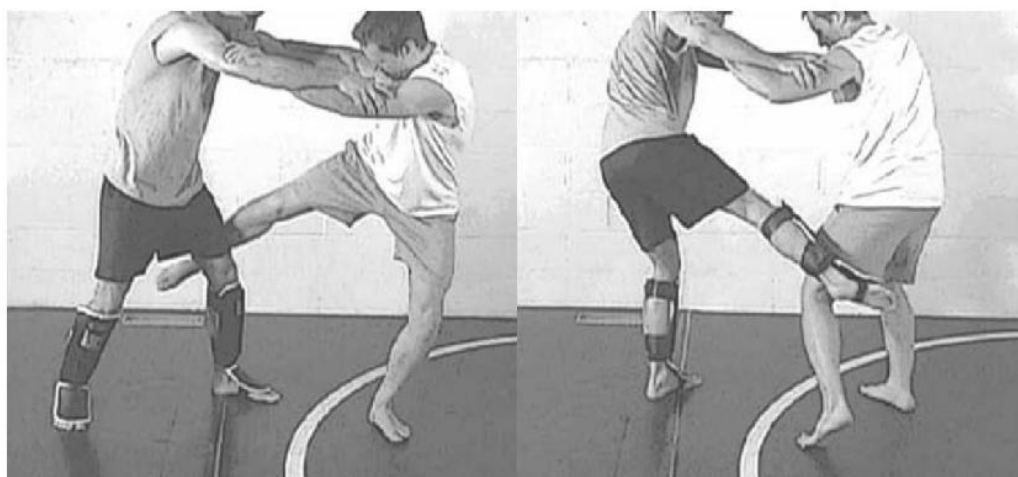




ПОДЪЕМ ЛОКТЕМ. Удары ногой по внутренней стороне бедра.



ВЫДВИЖЕНИЕ ЛОКОТЬЕМ ВНЕШНЕЙ ЧАСТИ БЕДРА



Езда локтем по голени, удары ногой по полумесяцу

## Ресурсы

### ЛУЧШИЙ ВЫБОР

Сначала посетите мой веб-сайт [www.extremeselfprotection.com](http://www.extremeselfprotection.com). Там вы найдете еще больше учебных материалов, а также обновлений и других ресурсов.

[Amazon.com](http://Amazon.com)

Место для поиска таких книг, как эта и другие подобные книги.

Паладин Пресс

[www.paladin-press.com](http://www.paladin-press.com) Paladin предлагает множество обучающих ресурсов, а также некоторые из моих видеороликов, которые позволяют вам увидеть многое из того, что описано в моих книгах NHB.

### Ringside Boxing

[www.ringside.com](http://www.ringside.com) Лучший выбор первоклассного снаряжения.

### Sherdog.com

Лучший ресурс с новостями MMA, результатами соревнований и событиями NHB.

Решения по реагированию на угрозы

[www.trsdirect.com](http://www.trsdirect.com)

Они также предлагают множество обучающих ресурсов вместе с некоторыми из моих продуктов.

### Публикация треков

[www.startupsports.com](http://www.startupsports.com)

Они издадут все книги серии NHB, а также несколько прекрасных изданий о боксе.

[www.humankinetics.com](http://www.humankinetics.com) Информация о тренировках и физической подготовке.

[www.matsmatsmats.com](http://www.matsmatsmats.com)

Лучший ресурс качественных ковров по хорошим ценам.

### Видео инструкция

Экстремальная самозащита  
[Extremeselfprotection.com](http://Extremeselfprotection.com)

Паладин Пресс

[paladin-press.com](http://paladin-press.com)

Решения для реагирования на угрозы [trsdirect.com](http://trsdirect.com)

Мировые боевые

искусства [groundfighter.com](http://groundfighter.com)

События

МФК

[ifc-usa.com](http://ifc-usa.com)

IVC

[Valetudo.com](http://Valetudo.com)

Король клетки

[kingofthecage.com](http://kingofthecage.com)

Pancrase

[so-net.ne.jp/pancrase](http://so-net.ne.jp/pancrase)

Гордость

Чемпионат по

абсолютным боям

[UFC.TV](http://UFC.TV)

Универсальное боевое испытание  
[ucczone.ca/](http://ucczone.ca/)

## Индекс

Работа ног 23-38

Клинч лоу-кик Арсенал 81-99

Удар полумесяца / вид соло 93

Захват ног 96-97

Отбивные пяткой 99

Свинцовая кора 89

Ведущий лоу-кик 84

Свинцовая терка 86-87

Удар в середине полумесяца 92

Ведущий мурлыкающий удар 82

Задняя кора 90

Задний лоу-кик 85

Задняя терка 88

Удар сзади в форме полумесяца 91

Задний мурлыкающий удар 83

Шаг вперед 98

Топание ногой пальцами ног 95

Топание ногой с раздвинутыми пальцами 94

Удар ногами 101-104

Соответствующий удар с отсечкой 102

Соответствующий ведущий боковой удар 104

Непревзойденный удар с отсечкой 103

Высокая и средняя защита от раундов  
148-150

Высокая круглая каменная стена 149

Средняя круглая каменная стена 150

Высокая прямая и мурлыкающая защита  
164-167

Лифт 167

Мурлыканье точка 166

Стоунволл 165

Комбинации ударов 109-111

Защита от ударов 139-177

Цепные дрели 178-179

Упражнения для тренировки ударов ногами 181-185

Приседания на 8 счетов 182

Прогулки с сумками 183

Обратный отсчет 183

Упражнения для тренировки ног 184-185

Удары ногами с комбинациями верхней  
части тела 113-124

Защита от удара с низкого раунда 141-147

Проверка скрещения коленей 143

Джеб ногой, стоп-удар в атаковую ногу  
147.

Джеб ногой, стоп-удар в корпус 146

Проверка колена 142

Сдвиг стойки 145

Шаг назад 144

Защита низким прямым ударом  
151-153

Точка колена 152.

Шаг назад 153

Средняя защита от прямых ударов  
154-163

Хип-фейд 156

Проверка колена / вид соло 157

Проверка колена 158

Поворот и совок против джебов 162  
Зачерпнуть и отрезать 163

Сдвиг стойки 160

Шаг назад 159

Шаг назад и совок против джебов  
161

Стоунволл 155

Вне диапазона лоу-кик Арсенал  
41-80

Крест топать 73

Нисходящий джеб 71

Удар изнутри по лодыжке 57

Внутренний удар бедра 56

джеб-кик 68-69

Удар ногой сзади в прыжке 48-49.

Свинцовая кора 66-67

**Ведущий лоу-кик 78**

Главный гол с игры 79

Ведущий мурлыкающий удар 76

Задняя кора 67

**Задний лоу-кик 77**

Задний гол с игры 80

Удар по лодыжке сзади 47

Задний мурлыкающий удар 75

Удар ногой сзади 42-46.

Удар по лодыжке с перестановкой внутрь 59

**Удар ногой внутрь бедра 58**

Джеб-удар с перестановкой 70

Перетасовка точки вокруг паха 62

**Перестановка вокруг бедра 60-61.**

Ползунковый переключатель ударов по бедру 53-54

Ползунковый переключатель удара по бедру соло 55

**Топать 72**

Топает / соло просмотр 74

Переключатель удара / просмотр соло 52

Переключатель удара по лодыжке 51

Удар по бедру с переключением 50-51

Точка поворота / одиночный вид 65

Точка поворота в паху 64

Точка поворота бедра 63

**Пик-офф 169-177**

Отбор в высоком раунде 170-171.

Сопротивление колена 174-176

Выбор в середине раунда 172-173

**Удар ногой 177**

**Удары ногами в задний клинч 105-108.**

Ослиный удар голенью/коленом 107

Очень совковое зерно 108

Топание ногой с выставлением пальцев 106

**Стойка 19-21**

**Арсенал 39-138**

**Убийца с топором, серии 125-138.**

Удар ногой по приземленному противнику 131-

135

**Позиция страйков 126-130**

Упражнение с разворотом и толчком 136-138.

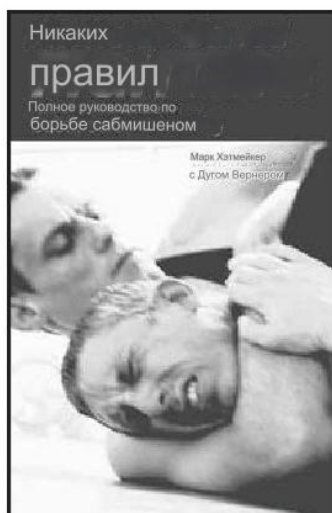
**Протокол тренировки 15-18**



## Другие книги Марка Хэтмейкера

[www.extremeselfprotection.com](http://www.extremeselfprotection.com)

Также доступен во всех крупных книжных магазинах.



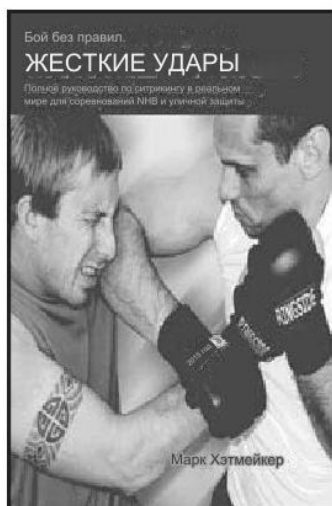
**Бои без правил:**  
Полное руководство  
по борьбе сабмишеном  
1-884654-17-7/\$12,95

Боевое искусство The Ultimate Fighting  
Championships. 695 фотографий.



**Больше «Боев без правил»:**  
Убийственные приемы  
1-884654-18-5/\$12,95

Еще больше тейкдаунов, поездок и  
субмишенов от авторов No Holds Barred  
Fighting. 650 фотографий.



**Бои без правил:**  
**Дикие удары**  
Полное руководство по нанесению ударов в  
реальных условиях для соревнований  
NHB и уличной защиты

1-884654-20-7 / 12,95 долларов США.

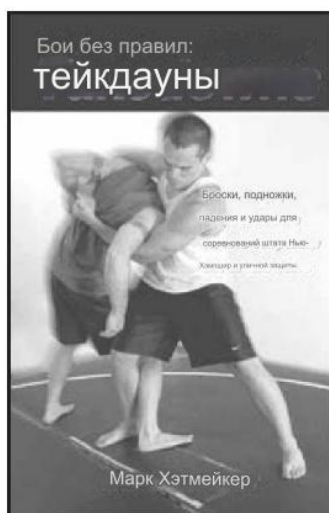
Удары руками, ногами, предплечьями, головой  
и многое другое. 850 фотографий.



Боксёрское мастерство

Передовые методы, тактика и стратегии от Sweet Science 1-884654-21-5 / \$12,95 Продвинутые

боксёрские навыки и управление рингом. 900 фотографий.



Бои без правил:

тейкдауны

Броски, подножки, падения и удары для соревнований NHF и уличной защиты.

1-884654-25-8/12,95\$ 850

фотографий.



Бои без правил:

Клинч

Концепции нападения и защиты в самой изнурительной позиции NHF

1-884654-27-4/\$12,95

750 фотографий.



Бои без правил: полное  
руководство по подготовке элитных упражнений  
и тренировок для соревнований NHB  
и общей физической подготовки

1-884654-29-0 / 12,95 долларов США.

192 страницы/ 900 фотографий

Видео Марка Хэтмейкера  
доступны на сайте Paladin.

Азбука скоростной  
тренировки NHB для боя без правил

ЗА ПРЕДЕЛАМИ БРАЗИЛЬСКОГО ДЖУ-  
ДЖИТСУ: новое определение современного искусства боевой борьбы

ЭКСТРЕМАЛЬНЫЙ  
БОКС Жесткий бокс для самообороны

ТРЕНИРОВКА НА НАПОЛЬНОЙ  
МЕШКЕ Идеальная одиночная тренировка для грэпплеров и наземных бойцов.

ПОДГОТОВКА ГЛАДИАТОРОВ  
Фитнес для современного воина (с сопутствующей рабочей тетрадью)

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ САБМИССИИ  
Полное руководство по технике и тактике боя  
сабмишеном

ПОЛНЫЙ ГРЭППЛЕР  
Полное руководство по борьбе и победе на земле (с  
сопутствующей рабочей тетрадью)

Paladin Enterprises, Inc.  
7077 Winchester Circle  
Boulder, CO 80301 США  
303.443.7250 303.442.8741 факс  
[www.paladin-press.com](http://www.paladin-press.com)



Марк Хэтмейкер — автор всех семи книг из серии бестселлеров «Бой без правил» и «Боксерское мастерство». Он также выпустил более 40 обучающих видеороликов. Его резюме включает обширный опыт в боевых искусствах, включая бокс, борьбу, джиу-джитсу и тайский бокс.

Он является высоко ценимым тренером профессиональных и любительских бойцов, сотрудников правоохранительных органов и служб

безопасности. Хэтмейкер основал Extreme Self Protection (ESP), исследовательскую организацию, которая собирает, анализирует и обучает наиболее эффективным известным западным методам боя. ESP ежегодно проводит многочисленные семинары по всей стране, в том числе в престижных колледжах карате/университетах боевых искусств в Рэдфорде, штат Вирджиния. Он живет в Ноксвилле, штат Теннесси.



Еще больше книг и видео

Марка Хэтмейкера

[www.extremeselfprotection.com](http://www.extremeselfprotection.com)

Книги также доступны во всех крупных книжных магазинах.

## ТРЕКЫ

Наши учебные пособия по спорту являются бестселлерами, поскольку каждая книга содержит сотни изображений, полна советов экспертов и продается по отличной цене. Больше никто не приближается.

Start-Up Sports® занимается самыми популярными видами спорта. Просто.

— Библиотечный журнал

[www.startupsports.com](http://www.startupsports.com)