

ТАЙСКИЙ БОКС

КНИГА-ТРЕНЕР



Эта книга –
первый шаг
в профес-
сиональный
бокс

ПРАВИЛА ■ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ■ ТЕХНИКА
ТАКТИКА ■ БЕЗОПАСНОСТЬ ■ МАСТЕРСТВО

РЕМИ БОНЬЯСКИ,
знаменитый тайский боксер:

«Я никогда не дрался из-за денег.
Я всегда дрался только оттого,
что мне нравится этот спорт, и потому,
что я верил, что могу побеждать».

РОМАН ЗЕНЦОВ,

легенда тайского бокса в России:

«Сильнейший не только тот,
кто хорошо тренировался, но
и тот, у кого больше мотивации».

УДК 796.8
ББК 75.715
Щ 34

Щегрикович Д. В.

Щ 34 Тайский бокс. Книга-тренинг / Дмитрий Щегрикович. – М. : Эксмо, 2012. – 208 с. : ил. – (Книга-тренинг).

ISBN 978-5-699-57183-3

Муай-тай, или, как его часто называют, тайский бокс, – это одно из древнейших боевых искусств, появившееся еще в XIII веке. На Западе широкую известность муай-тай принесли фильмы Брюса Ли в начале 1970-х – и с тех пор его популярность только растет. В Таиланде муай-тай – это не просто спорт, это целая философия и образ жизни. В Европе и Америке тайский бокс утратил мистические черты, но приобрел дополнительную энергичность.

То, что мы будем рассматривать в этой книге, – это классическая версия муай-тай, включающая в себя мощнейшие удары локтями и коленями. Тем не менее способы нашей тренировки будут максимально приближены к европейской и американской версиям.

В книге подробно описаны и показаны все удары, разбираются правила игры, много говорится о стратегии боя. Все техники иллюстрируются или 3D-иллюстрацией, или фото с реального боя профессионалов. Книга станет прекрасным помощником всем любителям тайского бокса, а также тренерам.

Благодаря ярким иллюстрациям (их более 500), мелованной бумаге и твердому переплету книга станет и прекрасным подарком.

**УДК 796.8
ББК 75.715**

ISBN 978-5-699-57183-3

© Щегрикович Д. В., текст, 2012
© Степанова М. В., текст, 2012
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2012

Глава 1 . История тайского бокса

8

Истоки

10

Модернизация

16

Тайский бокс сегодня

19



Глава 2 . Основы муай тай

24

Современные правила

26

Приемы

31

Нападение: захват и удары

32

Защита

37

Глава 3. Подготовка к началу занятий**40****Требования к физической форме начинающего****42****Снаряжение и оборудование для тренировок****45****Перчатки****45****Бинты****47****Голеностоп****48****Капа****49****Лапы****49****Пады****49****Боксерский мешок****51****Тайский мешок****52****Груша****53****Разминка****54****Методика дыхания****62**



Глава 5. Отработка ударов

72

Удары руками

74

Джеб

74

Кросс

79

Хук

84

Апперкот 89

Удары локтями

92

Апперкот локтем

92

Горизонтальный удар локтем

95

Удар кулаком и удар локтем с разворота

96



Работа с боксерским мешком	100
Основные правила	100
Программа занятия	104
Работа с лапами	106
Удары ногами	109
Боковые удары	109
Лоу-кик	109
Мидл-кик и хай-кик	120
Прямой удар	132
Удары коленями	140
Прямой удар коленом	140
Удар коленом с подскоком	148
Удары по болевым точкам	158

Глава 6. Техника защиты

Защита от ударов руками	168
Блокировка джеба	168
Блокировка кросса	172
Блокировка локтями прямых ударов	174
Блокировка хука	178
Блокировка апперкота	181
Защита от ударов локтями	182
Защита от удара кулаком	187
Защита от ударов ногами	188
Блокировка лоу-кика	188
Блокировка мидл-кика	192
Блокировка хай-кика	195
Блокировка пуш-кика	201
Защита от ударов коленями	204



Глава 1



История тайского бокса



Истоки

История тайского бокса тесно переплетена с историей самого государства Таиланд, зарождение этого вида спорта можно отнести к XIII в. В то время регион постоянно подвергался набегам соседей. Естественно, ни о каком огнестрельном оружии речи тогда еще не шло. В ход в основном шли копья, а когда армии подходили на достаточно близкое расстояние друг к другу, завязывался рукопашный бой (рис. 1.1). Главным средством защиты и нападения становилось так называемое «природное оружие» человека, а именно

голова, кулаки, колени и ступни. Только представьте себе, что скорость ноги при ударе достигает 25 км/ч. Этого вполне достаточно, чтобы лишить противника чувств и даже убить. Из разрозненных приемов, обнаруженных опытным путем и с помощью интуиции, стало складываться целое учение, передаваемое из поколения в поколение и со временем превратившееся в эффективное боевое искусство.

До наших дней дошло несколько письменных источников, свидетельствующих о войнах Таиланда периода эпохи Сукхотай (1238–1408). Тогда даже в послевоенное время молодые мужчины практиковали

вид борьбы, явно ставший прототипом современного муай тай. Делалось это как для укрепления боевых навыков, ставших неотъемлемой частью культуры региона, так и для подготовки к предстоящей службе в армии. Уже в то время создавалось некое подобие спортивных лагерей, где проходило обучение будущих солдат. Один из самых известных — Самох Хон, находящийся на территории Лопбури. Кроме того, муай тай владели монахи в монастырях, он был важнейшей составляющей частью их быта и образа жизни.

Эпоха Суккотай оставила не так много свидетельств своего существования, в числе которых несколько барельефов (рис. 1.2),

Рис. 1.1. Барельеф на стене храма Прасат в Камбоджи, изображающий тайских воинов





Рис. 1.2. Барельеф с изображением будды эпохи Сукхотай

предметы утвари и письменные источники. Из-за столь скудного количества свидетельств нет ни точной хронологии, ни подробного описания тайского бокса раннего периода. Согласно легенде первый король династии Сукхотай, Интратхит, отправил своего 13-летнего сына Рама в боевой лагерь Самох Хон, чтобы тот стал в будущем смелым и достойным правителем. А уже Рам написал руководство по военным боевым искусствам. В нем мы и встречаем первое упоминание о муай тай и методах подготовки перед началом его изучения.

Надо отметить, что внимание уделялось не только работе над телом, но и тренировке терпения. Происходило это в несколько этапов. Сначала ученики носили на себе ведра с водой, измельчали рис, трамбуя его ударами, пилили дрова, раскачивались на лианах для тренировки силы рук. Затем начиналась другая стадия, в которой уже развивались необходимые для боя навыки. Так, например, удары рук отрабатывались на кулке из ткани, набитом тряпьем и подвешенном к дереву. Чтобы уменьшить чувствительность голени и коленей, а также развить

силу ударов ногами, ученики били по гладкому и гибкому банановому стеблю. Для развития выносливости борцы заходили в воду, скрывались под ней с головой, а затем резко выныривали. Быстрые рубящие удары по воде были популярным методом тренировки фокусировки взгляда. Занятие также обязательно включало в себя спарринг и заканчивалось плаванием, что очищало тело и расслабляло мускулатуру.

Помимо боевых навыков, особое место отводилось этикету и кодексу чести бойца.



Рис. 1.3. Изображение на храмовой стене военного столкновения

С 1350 по 1767 гг. (период Аютии) Таиланд постоянно воевал с Бирмой и Камбоджи (**рис. 1.3**).

Именно в это время учение муай тай начинает распространяться среди аристократии. Самый популярный лагерь того времени — Будхаи Саван. В нем изучали как навыки владения мечом, так и непосредственно рукопашный бой. Несмотря на существование лагерей, образование получали в основном в храмах и монастырях (**рис. 1.4**), где тесно переплетались изучение общих предметов и овладение боевыми искусствами.

В этот же период для развлечения начали проводиться первые соревнования по муай тай.

Дрались тогда голыми кулаками, правил толком не было, противники могли быть разных весовых категорий. Допускались удары головой в пах, защитой которому служили сооружения из коры деревьев и ракушек.

Чуть позже соревнующиеся начали использовать каат-чучек — обмотку на руки из грубой ткани. Длина одной такой ленты достигала 20 м, этого вполне хватало обмотать руку несколько раз, защитив пальцы и запястья от вывихов и прочих травм. Помимо этого, каат-чучек увеличивал кулак и его вес, удары с ним становились мощнее. Это новшество стремительно распространилось по всей территории Таиланда. Позже бойцы перед боем



Рис. 1.4. Тайское традиционное искусство. Изображение храма

стали смачивать обмотанные кулаки в воде. Высохшая ткань становилась жесткой, а удар с ней мог нанести куда более серьезные увечья, чем удар голым кулаком. Некоторые источники утверждают, что бойцы смазывали каат-чук в клейком веществе, а затем обваливали в острой крошке.

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Несмотря на негуманность таких методов, бои с применением каат-чук проводятся и по сей день. Ежегодные соревнования проходят в Нонгххай, расположенном на границе с Лаосом, и на западе Таиланда, в Мае Сот, во время празднования тайского Нового года. Бой ведется до нокаута. Если же в конце оба бойца продолжают держаться на ногах, объявляется ничья.



В самом конце эры Аютии появляются первые достоверные сведения о знаменитых боксерах того времени. В 1767 г. государство Аютия не выдержало натиска Бирмы, многие воины попали в плен. В числе их был и Кханом Том (**рис. 1.5**), аютийский воин, который впоследствии будет считаться основоположником муай тай. 17 марта 1774 г. правитель Бирмы решил провести несколько состязаний в честь великого Чеди. По его приказанию в боях должен был участвовать представитель стиля муай тай. Выбор пал на Кханом Тома, и тот без передышек между раундами победил 10 бирманских боксеров. С тех пор Кханом считается отцом муай тай, а 17 марта стал национальным Днем тайского бокса в Таиланде. Примечательно, что это первый случай демонстрации эффективности данного вида боевого искусства за пределами Таиланда.

Второй великий боксер того периода, известный как Джои, родился в 1741 г. в местечке под названием Пичай. Надо отметить, что в эпоху Аютии муай тай стал не просто учением, начала зарождаться целая индустрия, бойцы, превращая бокс в профессию, зарабатывали этим себе на жизнь. Джои участвовал в профессиональных соревнованиях в совсем юном возрасте, а с 16 лет посвятил себя искусству владения мечом и китайским боевым техникам. Юноша прославился своим мастерством и был приглашен служить в армии. Во времена правления Токсина его назначили заместником короля в Пичае. Когда на город напали бирманцы, Джои дрался с отвагой и яростью, пока оба его меча не были сломаны.

С 1767 г. после падения Аютии в Таиланде начинается эпоха

Тхонбури. Страна находится в процессе восстановления. Муай тай изучается воинами и служит публичным развлечением. Для боев обычно выбираются боксеры из разных регионов, а сами соревнования проходят в храмах, где рингом служит небольшой кусочек земли. Четко регламентированных правил боя по-прежнему нет, схватка прекращается, когда один из бойцов сдается.

В 1782 г. наступает эпоха Раттанокосин. Именно тогда, во время правления Рамы I, происходит одно значительное для тайского бокса событие, повлиявшее на его последующее распространение по всему миру. Спустя шесть лет после восшествия на престол Рамы I в Бангкок прибыли два французских купца. Оба они были хорошими боксерами и любили биться на спор, в Бангкоке же им захотелось помериться силами с бойцами муай тай. Услышав это известие, король попросил своего брата устроить бой.

На заднем дворе храма Ват Пхра Каео (**рис. 1.6**) соорудили ринг. Он куда более походил на привычные нам современные площадки для соревнований: это был участок земли в 20 м², окруженный веревками со всех сторон. Согласно правилам бой оканчивался, когда один из противников объявлял о своем поражении (сдавался). Французский боксер был значительно выше тайского, а потому решил воспользоваться этим преимуществом и победить с помощью захвата. Тайский боец уклонялся от ударов и захватов и целился по одним

и тем же точкам противника. Такой метод оказался эффективнее и к концу раунда купец оказался

Рис. 1.5.
Бронзовая статуя
Най Кханом Тома
в Таиланде





Рис. 1.7. Таиланд периода 1890-х гг.

в невыгодном положении. Дело в том, что даже самый лучший европейский боксер с сильнейшим ударом рук не может вынести методичных ударов по определенным точкам ног. Тем не менее, тайскому бойцу Муан Пхлану не дали одержать законную победу. Брат европейца (второй купец) выскочил на ринг и преградил ему путь. Такое поведение вызвало недовольство толпы, люди стали выбегать на ринг. Завязалась большая потасовка, в процессе которой тайцы начали избивать

всех зрителей- европейцев. По окончании драки король вызвал врачей, чтобы те позаботились о раненых. Что касается купцов, оправившись, они навсегда покинули Таиланд. Но с тех пор слухи об эффективности стиля муай тай стали просачиваться в Европу.

С 1868 г. начался период стремительного развития региона. Это было время великих реформ. Муай тай по-прежнему

поощрялся на государственном уровне и достиг неслыханной ранее популярности. Король Рама V приказал построить дороги, соединяющие столицу Бангкок с провинциями, откуда приглашались на соревнования проявившие себя бойцы. Теперь бои стали проводиться в соответствии с предписанными правилами, количество раундов не было ограничено, но каждый из них длился определенное время. Оно измерялось так: скорлупу кокосового ореха с проделанным в ней отверстием помещали под воду. Когда скорлупа заполнялась водой, раунд был окончен. Сам Рама V занимался муай тай с раннего детства, собственно, его любовь к этому виду боевого искусства и послужила толчком к развитию и приданию тайскому боксу статуса национального вида спорта. В 1887 г. король выпустил приказ о создании Министерства образования в Таиланде. В том же году были открыты Школа физического образования и Королевская военная академия, в которых одним из основных предметов был тайский бокс. Не удивительно, что время правления Рамы V называют золотым веком муай тай (**рис. 1.7**).

Рис. 1.6. Храм Ват Пхра Каео, в котором состоялся бой с французскими купцами



Модернизация

В период с 1910 по 1925 гг. в Таиланде правит Рама VI (рис. 1.8). В это время происходит еще одно значимое для муай тай событие: в 1914 г. страна посылает отряд своих войск во Францию, в город Марсель, поддержать государство-союзника. Командовал отрядом генерал Тепхасадин, в жизни которого муай тай занимал очень важное место. Генерал устроил соревнования, чтобы познакомить союзников с боевым искусством. Таким образом тайский бокс впервые попал в Европу. Уже в 1921 г. в Таиланде возвели первый постоянный павильон для проведения регулярных боев. До этого, как вы помните, временные ринги устанавливались в храмах и не имели конкретной географической привязки.

В самом начале ринг представлял собой площадку в 26 м², вокруг него стояли и сидели зрители. Последним

запрещалось пересекать линию, очерченную вокруг ринга. Боксеры соревновались в шортах, имели защиту для паха, бинты на руки и повязку на голове, предотвращающую попадание пота в глаза. Судья же носил традиционную тайландскую одежду. Впрочем, ринг быстро преобразовали. Произошло это по следующей причине:

в одном из боев участвовали два выдающихся мастера муай тай — 50-летний Муан Муай Маен Мут и 22-летний Фонг Прабсабот. Последний согласился на бой, чтобы отомстить за отца, которого Муан уложил через две минуты после начала раунда. Фонг нанес Муану мощнейший удар рукой, и тот упал. Взволнованная победой юного Фонга толпа устремилась на ринг. Началось столпотворение, а персонал, в обязанности которого входило следить за порядком, получил тяжелые увечья.

К следующему бою ринг уже выглядел совершенно по-другому. Теперь это была площадка, поднятая на четыре фута от земли, застеленная матом и огороженная по периметру толстым



Рис. 1.9. Фотография боксера, сделанная для газеты

тросом. В углу был вход для бойцов и судей. Вскоре произошли изменения и в одежде судей, вместо национального костюма они надели военную форму. Правила упорядочили: вместо неограниченного количества раундов стали проводить ровно 11, каждый строго по три минуты. Время отмерялось сразу по двум часам. Сигналом к началу боя служил удар в гонг. Более того, теперь бойцам разрешалось взять перерыв, если судья видел в этом необходимость. После того как бойцов разнимал рефери, им уже не позволялось продолжать наносить друг другу удары, а если один из боксеров падал, второй был обязан ждать в углу ринга. Естественно, большинство всех нововведений было заимствовано из традиционного бокса, то есть у иностранцев.

Интерес публики к боям продолжал расти, что было только на руку Раме VI. Для сбора государством средств на покупку оружия король приказал Прайе Нонтхисенсу-рентхорапакди, начальнику разведки, регулярно проводить как можно больше боев. Стали массово привлекать талантливых юношей из провинции, большинство из которых становилось частью военного подразделения Суан Дусит. Еще одно важное нововведение того времени — распределение бойцов по весовым категориям. Сразу

Рис. 1.8. Памятник королю Раме VI



после выполнения замеров корреспондент фотографировал бойцов (рис. 1.9), и их снимки непременно печатались в следующем выпуске газеты. До этого момента муай тай никогда не освещался информационными ресурсами. Теперь же он позволял Таиланду постепенно наращивать свою военную мощь.

С 1923 по 1929 гг. по указу генерал-лейтенанта Прайи Тхепасадина проходит строительство нового места проведения боев — стадиона «Лак Муанг Тха Чанг». И снова вводятся изменения в конструкцию ринга. Теперь он окружен не одним, а несколькими канатами, причем без учета пространства для входа (рис. 1.10). Сделано это было для того, чтобы упавший боец не выпадал за пределы ринга. Учитывая эмоциональность тайской публики, такой инцидент мог повлечь за собой плачевные последствия. Уже в 1929 г. был подписан государственный указ о том, что боксеры обязаны носить перчатки во время боя. Естественно, указу предшествовало неприятное событие — один из боксеров нанес второму смертельный удар рукой в бинтах.

В ноябре 1929 г. впервые провели соревнование по муай тай в парке Лумпини в Бангкоке, тогда же в первый раз соорудили ринг, соответствующий международному стандарту. По периметру натянули три толстых каната, пол покрыли специальной тканью, а на самой площадке были красный и синий углы. Теперь бой начинался по звону колокола, а не гонга, а очки подсчитывали двое судей. Разнимал дерущихся рефери. Другими словами, тайский бокс подвергся сильнейшему влиянию со стороны западного мира. Но существенная разница все же была. В Европе,



Рис. 1.10. Таиландский стадион, ринг



Рис. 1.11. Тайский солдат периода Второй мировой войны

да и других странах, бокс уже представлял собой великолепно развитую индустрию, в которую вкладывались огромные средства. В Таиланде же такого количества денег не было. И если в Европе бойцов выращивали, то в данной восточной стране это были юноши из бедных деревень, пытающиеся заработать таким образом себе на хлеб. В результате, с одной стороны, бои были менее профессиональными, не такими поставленными, но с другой — они проходили намного искреннее и живее.

В последующие годы открывались новые стадионы, проводилось множество соревнований, выручка от которых по-прежнему шла на обеспечение армии. А потом началась Вторая мировая война, и 8 декабря 1941 г. в Таиланд вошел японский военный отряд (рис. 1.11). Многие места проведения боев разрушались. Это стало пощечиной национальной гордости Таиланда. Ко всему прочему, в государстве уже накопилось множество социальных противоречий, политическая нестабильность нарастала, деревни голодали. И при всем этом, к концу войны, когда по небу еще летали вражеские патрульные самолеты, боксеры проводили бои на импровизированных рингах, построенных в театрах, ибо этот вид спорта был настолько важен и любим народом, что, несмотря на все трудности, публика требовала продолжать традицию. Только в декабре 1945 г. вновь открылся стадион, где по воскресеньям проводились регулярные бои. Но муай тай стал совсем другим. Что же поменялось?

Хозяева нового стадиона ввели правила западного Департамента физического образования. Теперь установленное количество раундов снизилось до пяти, время их проведения составляло по-прежнему 3 мин, но между ними предполагался перерыв в 2 мин. Вес бойцов уже не сравнивали с тяжестью камней, а измеряли в килограммах и фунтах. Появилась четкая классификация, например боец легкого веса теперь не мог выступать против бойца другой весовой категории. Чуть позже от боксера стали требовать, чтобы цвет шортов совпадал с цветом его угла на ринге (синим или красным). В значительной степени соревнования по муай тай стали по упорядоченности

схожи с европейскими (рис. 1.12). В 1955 г. впервые опубликовали свод правил по проведению боев муай тай. Новые законы стали более человечными по отношению к бойцам, да и публике смотреть такой бокс было удобнее. Но, как ни странно, сами боксеры не были так уж счастливы от всех нововведений. Многие из них с ностальгией вспоминали время, когда они могли без всякой передышки сразиться со всеми желающими, а для победы необходимо было знать все секреты этого непростого боевого искусства.

Наверняка, вы не раз слышали, что муай тай также называют кикбоксингом. Это не совсем верно, ибо между этими двумя видами боевых искусств есть довольно существенное различие — в муай тай основными считаются удары локтями и коленями (они разрешены и отличаются большей мощностью), а в кикбоксинге такие удары не используются (рис. 1.13). Тем не менее, кикбоксинг произошел именно от тайского бокса,



Рис. 1.12. Муай тай после модернизации.

Боксеры носят шорты, перчатки и относятся к одной весовой категории

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

С социальной точки зрения значение тайского бокса не претерпело никаких изменений со времен Аютии. Даже в интервью современных боксеров постоянно встречаются упоминания о том, что боец пришел в профессиональный спорт в 11–12 лет, чтобы начать зарабатывать деньги и прокормить свою семью. В Таиланде до сих пор в муай тай приходят не мальчишки, которые желают похвастаться своей мускулатурой перед сверстниками, а дети крестьян, у которых просто нет другого выбора.

а случилось это в 1959 г. Японский бизнесмен, увлекающийся боксом, привез группу своих спортсменов в Таиланд, где они выступили против бойцов муай тай. Господин Нокуджи пришел в такой восторг от увиденного, что немедленно начал снимать

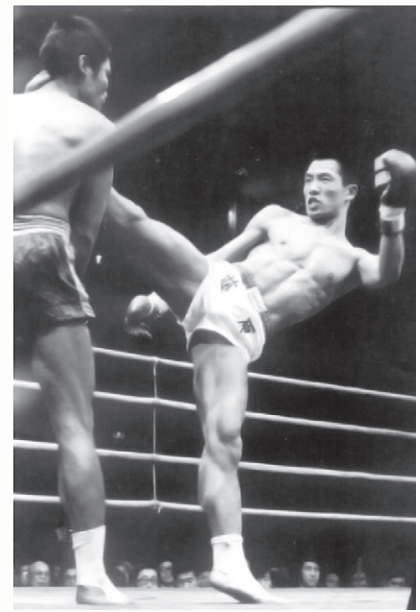


Рис. 1.13. Кикбоксинг старой школы в Японии

бой на фотоаппарат, а затем самостоятельно изучил приемы и правила. Слегка видоизменив их, он привез этот вид бокса на родину и дал ему иное название. Но в своей первоначальной форме муай тай попал в Японию чуть позже, благодаря господину Каито Кенкуджи, знаменитому мастеру японских единоборств. Он пришел посмотреть бой на стадион Радждамноеен в Таиланде и, как Нокуджи, просто влюбился в увиденное. Именно с его подачи тайский бокс начали преподавать в младших классах японских школ.

Мы упоминали уже о бое между двумя спортсменами, одному из которых было 50, а второму — чуть больше 20 лет. В муай тай и вправду не было возрастных ограничений, но в 1960 г. ситуация изменилась, когда главный стадион страны, вышеупомянутый Радждамноеен, ввел новые правила. Теперь официально участвовать в боях могли только спортсмены, достигшие 18 лет, но не старше 38. Однако в глубинке и по сей день дерутся несовершеннолетние бойцы.



Рис. 1.14. Аджахан Апидей Сит-Хирун, чемпион Таиланда по тайскому боксу

В 1970 г. муай тай становится популярен во всем мире. Этому способствовали известные в то время киноленты с Брюсом Ли. В 1971 г. один из тайландских университетов заявил, что тайский бокс должен стать частью программы Олимпийских игр. Но этого так и не произошло. Одна из причин — поразительно низкий уровень образования тайских боксеров. Так, например, в поединке, состоявшемся в рамках первого Азиатского чемпионата по боевым искусствам, тайский спортсмен проиграл сопернику из Казахстана. Тренер тайского боксера немедленно объявил, что победа присуждена несправедливо и что судья не смог правильно посчитать количество очков. Началось разбирательство,

Тайский бокс сегодня

в котором приняли участие официальные представители Ассоциации муай тай, советник Олимпийских игр Азии и Федерация азиатского кикбоксинга. В процессе обсуждения все стороны пришли к выводу, что... тайцы не в состоянии отличить правила муай тай от правил кикбоксинга, а потому элементарно ошиблись с подсчетами! Другая проблема — слабая организация команды,

проблемы с судейством в самом Бангкоке, неумение правильно осветить событие в прессе. А для Олимпийских игр необходимо собрать 10 000 профессионалов по каждому виду и привлечь достойную аудиторию на сами игры. Впрочем, это совершенно не мешает современному муай тай набирать популярность и оставаться одним из самых эффективных видов борьбы в мире. Чемпионы по муай тай становятся известными фигурами и за пределами своей родины, как, например, Аджахан Апидей Сит-Хирун (рис 1.14).

Очень важно понимать, что муай тай — это не просто бокс, у него свои традиции и своя душа, ритуалы и кодекс чести.

В Таиланде тренер всегда уделяет внимание духовному развитию учеников, а не только их технике.

И традиции эти, несмотря на то что они несколько странноваты для восприятия европейца, прекрасны.



Рис. 1.15. Ритуальный танец вай кру, исполненный на первых Азиатских соревнованиях по боевым искусствам, 2009 г.



Рис. 1.16. Почитание учителя — важнейшая составляющая культуры Таиланда

Отдельного внимания заслуживает ритуал вай кру (**рис. 1.15**). Это своеобразный танец, демонстрирующий уважение и благодарность своему учителю. Форма исполнения может варьироваться в зависимости от региона. Дело в том, что учителя имеют совершенно особое место в жизни тайцев, они почитаются практически наравне с родителями. Считается, что все ученики одного учителя связаны

между собой чем-то наподобие кровных уз. Танец исполняется учеником перед началом учебного года. Считается, что вай кру заимствован из индуизма, а современная форма ритуала стала продолжением традиции, заложенной одной из тайских школ в 1941 г.

Прежде чем начать тренировки, ученик проходит обряд инициации, включающий в себя поклонение учителю (**рис. 1.16**) и клятву: «Я обещаю быть чистым и сильным, мои поступки будут честными и порядочными.

Рис. 1.17. Боец молится со своим учителем перед началом боя





Рис. 1.18.
Бой на стадионе Лумпини;
Бангкок, Таиланд

Я не стану запугивать тех, кто слабее меня. Я буду совершать добрые поступки на благо других людей, я буду предан своей нации. Я буду стараться не причинять никому неприятностей любого рода. Мы объединимся и будем готовы помочь друг другу в любой момент». Сами учителя обращают особое внимание на две вещи: изучение муай тай практикуется только с целью защиты, изучать искусство может лишь человек, чьи помыслы чисты, а психика — устойчива. Ходит легенда, что один из учеников спросил своего учителя: «Если на меня нападут, какая самая лучшая тактика защиты?» Учитель ответил: «Научись быстро бегать». Это не демонстрация трусости. Это благородное желание не причинить другому

увечье. Сама клятва прекрасно отражает философию муай тай, проповедующую отклонение от драки, если это возможно.

Когда же ученик достигает такого уровня мастерства, что уже готов выступать на ринге, он меняет свое имя. Обычно в качестве фамилии используется название того лагеря или школы, где боец проходил подготовку. Непосредственно перед выходом на ринг произносится молитва (**рис. 1.17**). Дело в том, что тайцы верят в присутствие повсюду невидимых духов, а потому перед началом боя считают необходимым их умиловить. Затем боксер глубоко вдыхает обеими ноздрями, определяя, какая из них дышит лучше. Если правая,

то его первый шаг на ринге будет сделан с правой ноги, и наоборот, если левая, — с левой. По преданию, это приносит удачу.

Перед каждым боем тайские бойцы исполняют ритуальный танец рам муай. Это также демонстрация уважения к учителю. В каждой школе у рам муай свои особенности. Если бойцы исполняют танец одинаково — значит, они из одной школы, и бой между ними отменяется. С обывательской точки зрения этот ритуал имеет особый смысл — он психологически успокаивает бойца и помогает ему лучше сконцентрироваться перед боем. Тайцы безоговорочно верят в силу амулетов, считая, что они даруют благословение и защиту.

Рис. 1.19.
Таиландские боксеры



Все боксеры непременно надевают монгкон — повязку на голову, которую, правда, снимают перед началом боя, и пражед — тканую повязку на руку с изображением Будды, сопровождающую бойца до самого конца выступления.

Соревнования по муай тай в самом Таиланде проводятся и по сей день (рис. 1.18). В рамках каждого традиционно проходят семь боев, каждый из которых по пять раундов. Начинаются состязания с боев наиболее знаменитых боксеров, за ними на ринг выходят менее известные. Последний бой проводится между новичками, когда уставшая публика уже начинает покидать зал. Впрочем, хаос на трибунах — вполне естественное явление. В основном люди приходят на бой не столько ради самого зрелища, сколько из-за возможности

заработать на пари. Предмет пари — количество очков, которое наберет тот или иной участник, делаются также ставки на победителя. Для некоторых тайцев это главный источник заработка — они регулярно посещают соревнования, у них уже есть свои места на стадионе. Что касается самих боксеров, то это в основном мужчины до 25 лет. Именно в этом возрасте большинство из них начинает тренерскую карьеру, преимущественно за границей.

Муай тай за пределами Таиланда — это нечто совершенно особенное. Во-первых, за пределами Таиланда приверженцы муай тай полностью отказываются от философии и традиций. Это спорт, средство самообороны, но не более того. Во-вторых, удары локтями практически не используются, слишком

велик риск нанесения тяжелых травм. В-третьих, европейцы совершенно по-другому проводят тренировки. Для них самое главное — воспитание агрессии и физической выносливости. Терпению и другим тонкостям, присущим восточному менталитету, западных бойцов не обучают. Большое внимание уделяется ударам руками, присущим традиционному боксу. Впрочем, это не хорошо и не плохо — это просто по-другому. В Европе, Америке, России



выращивают чемпионов, которые приносят доход своим клубам. В рекламу и непосредственно подготовку вкладываются нешуточные средства. Как уже было сказано выше, в Таиланде этих средств нет, тренировки проходят не в самых лучших условиях, часто просто под навесами на улице (рис. 1.19), в результате чего истинный, оригинальный муай тай по сравнению с евротаем выглядит любительским видом спорта.

Тем не менее тайские бойцы продолжают одерживать победу над европейцами и боксерами из других регионов (рис. 1.20). Известный боец Самарт Пайакарун вышел на международную арену в середине 1980-х гг. и сумел одержать несколько впечатляющих побед. Один из самых красивых его боев прошел с мексиканцем Хуаном Мецей. Оттесненный к канату ринга Самарт умудрился уйти от всех ударов противника и нанести единственный четкий удар

на 12-м раунде (обратите внимание, в Таиланде их не больше пяти) по подбородку соперника, отправив того в нокаут.

То, что мы будем рассматривать в данной книге — это современный муай тай, его классическая версия, включающая в себя мощнейшие удары локтями и коленями. Тем не менее способы нашей тренировки будут максимально приближены к европейской и американской версиям.



Рис. 1.20. Андрей Кулебин (слева) против Судсакорна Клинми в бою за звание чемпиона мира; 12 сентября 2010 г., Минск, Беларусь. Победу одержал Судсакорн Клинми

Глава 2



Основы муай тай



Рис. 2.1. Турнир «Бойцовская ночь»;
25 сентября 2011 г., Бангкок, Таиланд



Современные правила

Современные правила муай тай регулируют все аспекты боя, начиная от ринга и заканчивая ограничениями по приему лекарств перед боем. Сегодня ринг представляет собой площадку 6,1 м на 7,3 м, обтянутую тремя канатами

толщиной 3–5 см (как на **рис. 2.1**). Пол площадки должен закрывать мягкий настил (не тоньше 2,5 см). На ринге разрешено держать бутылки и спреи с чистой водой, полотенца и другие необходимые принадлежности.



Рис. 2.2. Бойцы носят на голове монгкон

Вес перчаток бойцов может варьироваться от 132 до 284 г, в зависимости от того, в какой весовой группе выступает соревнующийся. И если раньше бойцы свободно использовали каат-чуек, то сегодня для фиксации запястья разрешены лишь мягкие бинты длиной до 6 м (а не 20 м жесткой ткани или веревок). Что интересно, правила также предписывают наличие монгкона (рис. 2.2) для исполнения вай кру и учитывают ношение амулетов.

Последние должны быть закрыты тканью, чтобы не нанести ненароком повреждение

противнику. Любое нарушение в форме бойца может стать причиной его дисквалификации, поэтому к подбору перчаток, шортов, бинтов, монгкона и прочих аксессуаров подходят с предельной серьезностью.

Так как существует строгое распределение бойцов по весовым категориям, их взвешивают перед боем (не позднее, чем за три часа до его начала). Важны также возраст, физическое состояние соревнующихся. На сегодняшний день минимальный допустимый возраст — 15 лет, а вес — чуть более 45 кг. Что касается

заболеваний, то существует довольно внушительный их список, и если обнаруживаются хоть какие-нибудь симптомы, боец отстраняется от боя. Во время самого соревнования вторым лицам (тренерам и помощникам) строго запрещено давать советы и рекомендации дерущимся, более того, учитывая, насколько важны пари для тайцев, введено правило, согласно которому вторые лица не должны подавать знаки, свидетельствующие о текущем состоянии бойца. За невыполнение этих предписаний боксер дисквалифицируется. За боем следят три судьи и один рефери (рис. 2.3).

Рис. 2.3. Бой между русским (слева) и тайским боксерами; 29 августа 2010 г., Бангкок, Таиланд. На заднем фоне — тайский рефери



Рис. 2.4. Очки засчитываются за доминирование во время боя.
Боец слева оттесняет противника;
бой 25 сентября 2011 г., Бангкок, Таиланд



Бой может закончиться нокаутом или так называемым техническим нокаутом. Последний объявляется, если боец сильно травмирован и не может продолжать бой после перерыва, и по рекомендации врача, если судья не уверен в состоянии боксера. Можно одержать победу по очкам или же в случае нарушения правил соперником.

Очки присуждаются за сильные и правильные удары, за доминирование во время раунда, то есть когда атака преобладает над защитой (**рис. 2.4**), за использование традиционной техники муай тай (**рис. 2.5**).

Рис. 2.5. Традиционный для муай тай прием — удар коленом; здесь техника выполнена очень чисто



Но в случае нарушения правил очки снимаются. К запрещенным приемам относятся укусы, плевки, использование ненормативной лексики, умышленные удары в область паха, удары головой. Нельзя держаться за канаты ринга и специально падать

на противника. Слабые и применяемые для защиты удары не засчитываются.

Боксер обязан делать перерывы между раундами. При победе в первом раунде этот срок не должен быть менее недели, при победе в третьем — не менее

14 дней. Если боксер получил нокаут или технический нокаут, он не сможет выступать в течение следующих 30 дней.

Естественно, употребление наркотиков строго запрещено. В крови боксера перед боем возможно содержание небольшого

Рис. 2.6. Сегодня муай тай приобрел статус международного вида спорта. Соревнования за звание чемпиона, 12 сентября 2010 г., Минск, Беларусь



количества адреналина (лекарства, препятствующего кровотечениям) в соотношении 1:1000, но на ринг такого бойца выпустят только с разрешения врача. Тут и возникает неувязка, из-за которой муай тай не хотят рассматривать в качестве олимпийского вида спорта. Дело в том, что в крови тайских боксеров постоянно находят самые

различные вещества, причем у себя на родине спортсмены зачастую выступают под допингом. И если во время боя прием запрещенных препаратов снижает болевой порог, то в целом это быстро изнашивает организм. Тайские спортсмены поэтому выбывают из строя быстрее, чем, например, европейские, а также спортсмены

с постсоветского пространства, которые относятся к своей физической форме намного серьезнее, что позволяет им участвовать в международных соревнованиях (**рис 2.6**).

Правила, предусмотренные Европейской федерацией муай тай, от вышеперечисленных отличаются довольно сильно. Они намного подробнее, в них присутствует детальное описание всех процедур осмотра перед выходом бойца на ринг и в течение года (требуется масса проверок, даже томография головного мозга), по-другому считаются очки (так, боксер может выиграть раунд, демонстрируя меньшую усталость, чем соперник), вместо предписаний по исполнению ритуальных танцев требуется пожать руку противнику.

Вот примерный перевод правила № 21: «Перед началом боя и после него боксеры должны пожать друг другу руки в знак дружеского и исключительно спортивного соперничества, согласно правилам бокса». Для сравнения можно привести седьмой пункт тайландских правил: «До начала первого раунда оба боксера должны исполнить вай кру (отдавая дань уважения учителю) в сопровождении соответствующей традиционной тайской музыки, где в качестве инструментов используются цзин (тарелки), клонг-кхаек (там-там) и тайская свирель» (**рис. 2.7**).

Но так или иначе, ни европейские, ни тайландские судьи не умаляют значимости традиционной техники муай тай.

Рис. 2.7. Тайский боксер с монгоном на голове исполняет вай кру по всем правилам; фестиваль «Тай Сонгкран», Мельбурн



Приемы

Сегодня в муай тай бой ведется с помощью кулаков, локтей, коленей и ног (рис. 2.8).

Выделяют две основные техники. Первая — муай-лак, относится к старой школе и в наше время практикуется лишь немногими, уступая в популярности муай-киеу. Причина этого очень проста — муай-лак предполагает, что бой завершится единственным тяжелым и верным ударом, сами атаки достаточно короткие. В результате удара предшествует выжидание, отчего страдает зрелищность боя. Бойцы передвигаются по рингу тяжело и неспешно, движения становятся быстрыми только

Рис. 2.8. В отличие от традиционного бокса в муай тай широко используются удары коленями. Бой 12 сентября 2010 г., Минск, Беларусь



Рис. 2.9. Техника муай-киеу



в момент нанесения удара. Тем не менее именно муай-лак стал основой для более распространенного муай-кьеу. Всего в муай-лак используются 15 основных комбинаций. Все они построены на том, чтобы обмануть противника — уйти от удара или перехватить его, а затем нанести решающий удар, выводящий второго бойца из строя. Так, например, в десятой комбинации, именуемой джарейк — фад — ханг, прием рассчитан на то, что атакующий при нанесении удара рукой неправильно распределяет вес и теряет равновесие. Защищающийся боец использует момент и наносит удар правой пяткой по груди или голове, то есть в муай-лак защита постоянно переводится в нападение.

Муай-кьеу (рис. 2.9) предполагает намного большую подвижность бойцов. И если в муай-лак нападение противника перехватывается, то здесь широко практикуется уход от ударов, что и придает бою зрелищность и динамику.

Спортсмены быстро перемещаются по рингу, применяя различные тактики ведения боя. Один из бойцов может в течение долгого времени обороняться, не нанося ударов противнику. Такая стратегия экономит силы, так как при нанесении ударов расходуется значительно больше энергии. Когда противник выдыхается, боец переходит к наступлению и малейшая ошибка соперника приводит к нокауту. В муай-кьеу также выделяют 15 основных комбинаций, но меньшее внимание уделяется бою на ближней дистанции, а приемы значительно зрелищней.

Нападение: захват и удары



Рис. 2.10. Клинч

В муай тай, в отличие от других видов бокса, широко используется клинч (рис. 2.10) — захват, при котором нападающий пытается блокировать движения противника. Один из видов клинча — захват головы. Нападающий кладет руки на затылок соперника и прижимает его к своему плечу, блокируя обзор. При этом наносятся удары коленями. Одно из преимуществ захвата — противник не может свободно дышать и теряет силы. Техника муай тай насчитывает четыре вида клинча: клинч руки, боковой, низкий и так называемая «лебединая шея».

Во время последнего рука нападающего обхватывает шею противника, тело принимает такое положение, в котором сила ударов значительно увеличивается. В клинче также присутствует и элемент психологического давления на соперника. Захват требует отличной подготовки бойца и может быть применен как в целях нападения, так и при защите.

Но самое главное в тайском боксе — это, конечно, удары. Всего их насчитывается примерно 32. Как уже было сказано выше, в ход идут ноги, кулаки, локти и колени.



Рис. 2.11. Джеб

Начнем с ударов руками. Самый базовый из них — джеб (**рис. 2.11**). Важно отметить, что все движения выполняются из определенного положения, называемого стойкой. В этой позиции левая рука бойца находится чуть впереди, а правая, соответственно, позади (речь идет о правшах, у левшей все наоборот). Поэтому мы будем называть левую руку ведущей. Так вот джеб — это удар ведущей рукой. Он не самый сильный, но часто используется в бою. При выполнении джеба большой палец лежит на второй фаланге указательного, среднего и безымянного пальцев, а ладонь смотрит вниз, то есть рука выбрасывается вперед параллельно полу.

Второй базовый элемент — кросс. В отличие от джеба это очень сильный удар. В тайском боксе, и мы еще не раз к этому вернемся, за ударом следует весь корпус.

Именно поэтому правая рука не спереди, а чуть позади левой, что дает возможность вложить в удар весь вес, ведь для того чтобы донести кулак до цели, требуется повернуть корпус. Положение руки аналогично джебу.

Далее следует апперкот (**рис. 2.12**). Он наносится снизу и входит в четверку основных ударов руками в муай тай. Из стойки боец слегка наклоняется вперед, а потом резко выпрямляется, рука остается согнутой. Постановка кулака — ладонью к себе. Так как движение идет снизу вместе со всем корпусом, удар отличается мощностью и стоит наравне с кроссом. Может выполняться как правой, так и левой рукой.

Завершает четверку хук (**рис. 2.13**). При его выполнении



Рис. 2.12. Апперкот

Рис. 2.13. Хук в реальном бою: Андрей Кулебин (слева) против Тейлора Харвей.
Соревнование 12 сентября 2010 г., Минск, Беларусь



Рис. 2.14. Техника исполнения хука: рука заносится назад (а), а затем описывает полукруг (б)



рука сначала заносится назад (**рис. 2.14, а**), а затем описывает полукруг, локоть согнут, ладонь параллельна полу (**рис. 2.14, б**). Хук обычно приходится по подбородку противника, что приводит к нокауту. Как и апперкот, этот удар можно наносить обеими руками.

Далее следуют еще несколько видов ударов, из которых мы будем рассматривать только бэкфист (удар кулаком с разворота). Он наносится в положении спиной к противнику. Боксер резко поворачивается, выбрасывает в сторону руку и с разворота наносит удар. На самом деле в процессе боя создается не так много ситуаций, когда можно применить бэкфист, но он чрезвычайно зрелищен и достаточно мощен.

Наверняка вы не раз видели, как бойцы руками разбивают кирпичи и бетонные конструкции. Никакого фокуса здесь нет, это просто приложение большой силы на очень маленькой поверхности. В муай тай один из таких ударов — апперкот локтем (**рис. 2.15**) (настоятельно не рекомендую самостоятельно пробовать разбить локтем кирпич, это скорее приведет к хроническому заболеванию сустава, чем к приобретению навыка). Сама поверхность сустава невелика, а вложенный в удар вес корпуса делает его сокрушительным. Апперкот локтем производится следующим образом: из исходного положения (руки согнуты, кулаки на уровне глаз) боец сначала как бы приседает, а затем подается вверх всем корпусом, одновременно резко поднимая локоть вверх. Если такой удар приходится по подбородку противника, то это однозначно приводит к нокауту. Апперкот локтем несет в себе и защитную функцию — он используется для блокировки ударов, это очень эффективное движение, быстрое и интуитивное. Всего в муай тай девять различных ударов локтями, но мы рассмотрим только три из них.

Перейдем к ударам ногами. Один из самых мощных — прямой удар коленом (**рис. 2.16**). Руки кладутся

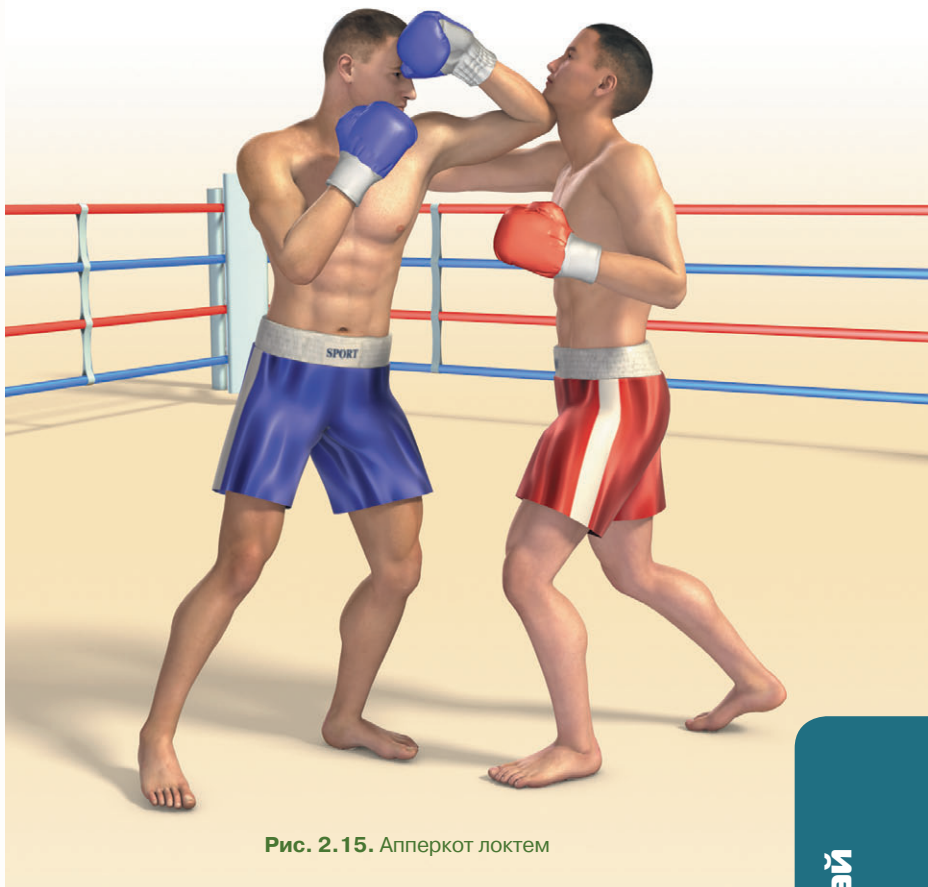


Рис. 2.15. Апперкот локтем



Рис. 2.16. Прямой удар коленом

на плечи противника таким образом, чтобы он наклонился вперед. В этот момент колено сгибается и резко выносится вверх, а сам удар приходится по корпусу соперника. В отличие от других приемов муай тай, в которых мощь достигается при помощи веса, этот основан на принципе действия рычага. Сила удара может достигать 2,5 т, чего вполне достаточно, чтобы поднять автомобиль.

Другой впечатляющий прием — удар коленом с подскоком (рис. 2.17). Он аналогичен прямому удару, только вместо того чтобы наклонять противника, нападающий совершает прыжок. Такая атака исключительно эффективна, если соперник уже выведен из равновесия серией предыдущих ударов. Здесь мы видим сочетание приложения силы на небольшой поверхности и прыжка, позволяющего вложить весь вес тела в одну точку.



Рис. 2.17. Удар коленом с подскоком

Рис. 2.18. Боковой удар



Что касается ударов, наносимых непосредственно ступней, мы рассмотрим прямой, боковой и нижний боковой. Первый предполагает, что нападающий резко выбрасывает ногу вверх (вперед) и носком наносит удар (пальцы поджаты для предотвращения травмы). Скорость летящей вверх ноги достигает 25 км/ч.

Боковой удар выполняется так: нападающий стоит на одной ноге, слегка отклонившись вбок. Вторая нога максимально близко подтянута к себе. Затем она резко выпрямляется, и носок летит в цель (рис. 2.18). Здесь весь секрет также в скорости, развивающейся при выпрямлении ноги. В данном случае она составляет порядка 10 км/ч. Целью служит обычно верхняя часть корпуса противника. Несмотря

на то что прием относится к разряду основных в тайском боксе, техника его выполнения полна тонкостей. Так, например, неправильный угол наклона тела делает удар недостаточно мощным и слишком низким.

Нижний боковой удар (часто можно встретить название лоу-кик) наносится по ноге противника. Нападающий делает небольшой шаг вперед, переносит вес на ведущую (стоящую впереди) ногу, а затем голенью второй ноги наносит удар (рис. 2.19).

Примечательно, что в тайском боксе удары ногами используются не только для нападения, но и для защиты. Иногда таким образом противника просто отталкивают назад.

Защита



Рис. 2.19. Боец справа наносит нижний боковой удар

Рис. 2.20. Чемпион по тайскому боксу — Лиам Харрисон (справа) и его оппонент в стойке. Бой 29 августа 2010 г., Бангкок, Таиланд



Техника защиты не менее важна, чем техника нападения. Даже если серия ударов противника не нанесла серьезного физического урона, сам факт их наличия влияет на боевой дух боксера. Базовая стойка (**рис. 2.20**) предполагает, что из нее легко блокировать удары.

Бойцы находятся под углом 45° по отношению друг к другу. Это делается для того, чтобы не открывать центральную линию тела, защита которой требует значительно больше времени. Поскольку руки в базовом положении согнуты в локтях (**рис. 2.21**), то чтобы защитить, к примеру, левую или правую сторону тела, достаточно просто слегка нагнуться и подтянуть колено к локтю. Это мгновенно



Рис. 2.21. Стойка



Рис. 2.22. Боец слева уходит от удара противника

закрывает весь корпус. При фронтальном столкновении для блокировки нужно подтянуть правое колено к локтю левой руки, а в бою каждая доля секунды, затраченная на защиту или атаку, играет существенную роль.

Помимо блокировок в тайском боксе широко практикуется уход от ударов (**рис. 2.22**). Так, чтобы уйти от прямого удара ногой, приходящегося обычно на верхнюю часть туловища, защищающийся отклоняет корпус назад. В результате расстояние до тела увеличивается, и нападающий просто не дотягивается до цели. Для защиты от джеба корпус уводится в сторону. Преимущество ухода от ударов — не только в избегании повреждений, но и в экономии затрачиваемой энергии.

Для того чтобы нанести удар, требуется довольно серьезный

расход сил, резкие движения также влияют на дыхание. Обычно неподготовленный человек не может пробежать километр не потому, что ему не хватает физических сил, а потому, что на определенном этапе становится трудно дышать. Сбившееся дыхание обессиливает. Таким образом, нападающий неэффективно расходует свои ресурсы, в то время как защищающийся производит менее энергичные движения (**рис. 2.23**). Надо отметить, что на практике уход от ударов требует не только мгновенной реакции, но и техники.

Другой присущий муай тай способ защиты — перехват. Снова рассмотрим исполнение прямого удара. Нападающий резко выбрасывает ногу вверх. Защищающийся ловит ее и прижимает к себе локтем (**рис. 2.24**). Тело слегка отведено назад, что позволяет уйти из линии досягаемости рук противника, а также поднять его ногу еще выше. В таком положении нападающему очень трудно удерживать равновесие. Достаточно одного небольшого шага вперед, чтобы соперник потерял баланс. В этот момент можно осуществить контратаку и нанести ответный удар. К тому же, как было сказано выше, некоторые удары ногами просто оттолкнут противника.

Неправильная защита может привести к большим травмам, чем если бы удар пришелся в планируемую точку, поэтому мы будем довольно подробно рассматривать техники защиты для различных комбинаций, учитывая все тонкости положения корпуса.



Рис. 2.23. Боец отклоняет корпус назад



Рис. 2.24. Перехват удара ногой

Глава 3



Подготовка к началу занятий



Требования к физической форме начинающего

Поначалу тренировка происходит без спарринга, но даже несмотря на это тайский бокс — сильная и интенсивная нагрузка на



Рис. 3.1. Не только сами бои по муай тай, но и подготовительные тренировки к ним — большая нагрузка на тело

тело (**рис. 3.1**). Необходимо учитывать, что есть немало противопоказаний. К ним относятся старые травмы, нестабильность шейного отдела позвоночника, проблемы с сердцем, астма и многие другие. Если вы не уверены в своем идеальном здоровье, перед началом занятий будет разумно проконсультироваться с врачом.

Другой важный пункт — элементарная осторожность. Как уже было сказано, не стоит пытаться разбивать кирпичи и развивать устойчивость к ударам, отрабатывая их на

твердых предметах. Обычно это заканчивается хроническими травмами. Чем это чревато, расписывать, думаю, бессмысленно.

Что касается общей физической подготовки, то для начала тренировок ничего специфического не требуется, но параллельно следует уделить особое внимание следующим параметрам: стабильность нервной системы, мышечная подготовка, работа сердца и легких. Фактически это означает, что вам потребуется спать не менее 8 ч в сутки, заниматься бегом, плаванием (**рис. 3.2**), делать упражнения на различные группы мышц (бицепсы, трицепсы, пресс, мышцы ног и другие) и растяжку. Это не значит, что следует перенапрягаться, просто с утра лучше совершать небольшую пробежку, один-два раза в неделю ходить в бассейн и три раза в неделю делать отжимания и упражнения на мышцы пресса.



Рис. 3.2. Плавание помогает развить дыхание и мышцы



Рис. 3.3. Лучшая подготовка к бою — бег

Нагрузку следует увеличивать постепенно. Физические упражнения не должны вызывать болевых ощущений. Не стоит сразу пробегать километр. Бегите ровно столько, на сколько хватает дыхания. Затем перейдите на быстрый шаг, а затем уже на спокойный. В определенный момент вы сами почувствуете, что можете пробежать больше (рис. 3.4). То же самое касается отжиманий и пресса.

Вопреки распространенному заблуждению, не стоит выполнять упражнения через силу. Телу должно быть легко. Надо отметить, что физическая перегрузка значительно ослабляет иммунитет. Поэтому особое внимание уделяется сну. Поначалу не следует упражняться больше часа, а сами занятия нужно проводить 4–5 раз в неделю. Но если вы чувствуете, что организму трудно справиться с такой нагрузкой — сократите время тренировки.

Подготовка включает множество моментов. Рекомендуется ежеутренний 20-минутный бег. Затем отрабатываются удары. Помимо базовых упражнений проводятся тренировки, развивающие более мелкие, факультативные группы мышц. Кроме общей тренировки существует еще специальная, направленная на закаливание ударных частей, укрепление корпуса, спины, ног. На следующем этапе проходит отработка в паре (рис. 3.5), нарабатывается скорость. И это далеко

Однако основополагающей тренировкой служит все же бег (рис. 3.3). Именно во время бега задействуется большинство мышц. Этого будет более чем достаточно, чтобы через три недели заметить первые результаты. Через пару месяцев результаты заметят окружающие. Упражнения по растяжке мы рассмотрим чуть позже. Тем не менее даже без предварительной подготовки вы можете приступать к тренировкам по муай тай. Главное здесь — желание освоить этот вид спорта.

Рис. 3.4.

Бег тренирует различные мышцы, в том числе сердечную





Рис. 3.5. Один из этапов тренировки — работа с лапами

не все, что делают профессионалы в процессе спортивной подготовки.

Невосприимчивость к ударам достигается очень постепенно. Поэтому поначалу не рекомендуется вкладывать в удары всю силу. Отрабатывайте технику приема, а затем только постепенно увеличивайте силу вложения. Профессиональные бойцы также практикуют раскатывание голени скалкой, которое по мере увеличения нагрузки сменяется легкими постукиваниями, а уже только после этого отрабатывают

удары в паре. При правильном и планомерном увеличении нагрузок можно добиться превосходного результата.

И последнее — перед началом тренировки всегда делается разминка. Она занимает всего 5 мин, но способствует лучшей работе сердца, разогревает мышцы и со временем дает необходимую степень растяжки. Схема типичной тренировки в муай тай выглядит следующим образом: разминка (преимущественно это 5 мин упражнений со скалкой); пять 3-минутных

раундов (с перерывами между ними по 5 мин) боя с тенью и с использованием всех типов ударов; пять 3-минутных раундов (с минутными перерывами) — спарринг с партнером, но без ударов локтями и коленями; пять 3-минутных раундов (с минутными перерывами) — работа на снарядах, с использованием всех типов ударов; пять 3-минутных раундов (с минутными перерывами) — отработка техники с тренером; силовые упражнения (особенно популярны отжимания в упоре, укрепление мышц брюшного пресса, вращения корпуса) и растяжки.

Снаряжение и оборудование для тренировок



Рис. 3.6. Современные бои по муай тай всегда проводятся в перчатках. Матч 12 сентября 2010 г., Минск, Беларусь

Перчатки

В муай тай своя специфика тренировок и проведения боя. Соответственно и требования к оборудованию здесь свои. Начнем, пожалуй, с самого очевидного — с перчаток (рис. 3.6). Они отличаются от перчаток в других боевых видах спорта и обладают большей

степенью гибкости, ведь техника муай тай предусматривает не только удары, но и захваты. Важно учесть, что перчатки различаются по материалу изготовления и весу. Их основная функция — защитить руки и запястья, также они предотвращают возможность нанесения серьезных травм противнику.

На что следует обратить внимание при выборе? Во-первых, на материал изготовления. Лучше всего приобрести пару из кожи, крепящуюся на руке при помощи липучки (рис. 3.7) на запястье (шнуровка обеспечивает более плотную посадку, но надеть такие перчатки самостоятельно невозможно, и это, скорее, больше подходит для соревнований,



Рис. 3.7.
Перчатки
на липучке

чем для тренировки). Кожаное изделие прослужит дольше, да и для рук это лучше. Экономить не стоит — дешевая пара сразу изнашивается. Внутри перчаток обычно используется многослойный наполнитель. На его качество тоже стоит обратить внимание — он должен быть износостойчивым и не препятствовать циркуляции воздуха.

Другое важное качество — мягкость. Для начала лучше выбрать именно мягкие перчатки, сократив таким образом риск нанесения травмы в спарринге. Обратите внимание на объем

изделия, чем больше перчатка снаружи, тем труднее попадать ею по цели.

Следующий параметр — размер. Обычно фирмы-производители предлагают размеры S, M, L и XL. Учтите, что изделие должно очень плотно сидеть на руке, так как перчатки, подобно туфлям, со временем изнашиваются. Здесь есть свои тонкости. Дело в том, что руку предварительно обматывают специальным бинтом (**рис. 3.8**).

Как именно наматывается бинт и для чего он нужен, мы рассмотрим чуть позже, но перчатки следует мерить поверх бинта. В противном случае вы рискуете приобрести слишком свободную или же наоборот — слишком тесную пару.

И последняя характеристика — вес. Минимальная масса перчаток для тайского бокса — 4 унции, а максимальная — 20. Для тренировок обычно рекомендуется приобрести пару весом 12 или 14 унций, впрочем, это зависит от того, сколько весите вы сами. Если менее 70 кг, то, пожалуй, 12 унций

Рис. 3.8. Бинт для фиксации руки



станут более подходящим для вас вариантом. В профессиональных соревнованиях обычно используются перчатки массой 10 унций, но для тренировок они не подходят — увеличивают риск расцарапать лицо или поставить синяк партнеру. В сущности, вес перчаток в каждом отдельном случае определяется регламентом боя. Любительские же варианты не предусматривают никаких ограничений.

Для работы со снарядом обычно используются другие перчатки, более жесткие и тонкие (**рис. 3.9**).

Рис. 3.9. Перчатки для работы со снарядами



Бинты



Рис. 3.10. Шаг первый

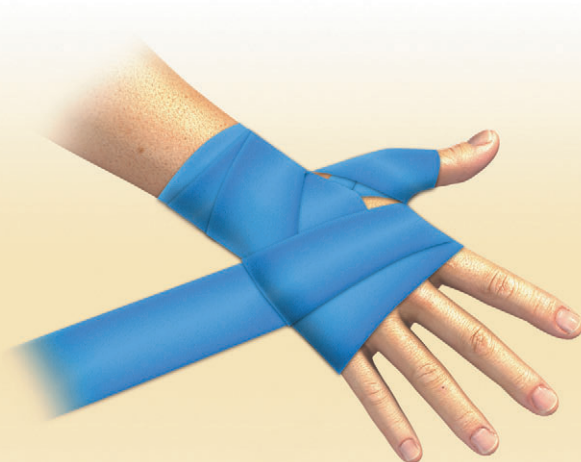


Рис. 3.11. Шаг третий

Бинты представляют собой полосу ткани (ее ширина может варьироваться в каждом конкретном случае) разной длины (бывают от 2,75 до 4,6 м). В тайском и европейском боксе используют различные типы бинтов. Они не менее важны, чем любое другое оборудование, и потому их следует приобретать в специализированных магазинах. Обычные ленты или аптечные бинты не подойдут. Во-первых, специальные изделия фиксируют суставы, уменьшают

нагрузку на кисть и, впитывая пот, защищают перчатки от износа. Во-вторых, они значительно снижают риск травм. Достаточно распространены вывихи большого пальца и мизинца, повреждение хрящей. Часто после травмы прежнюю силу удара уже не развить, а потому к обматыванию нужно относиться с должной серьезностью. Лучше всего выбрать бинт шириной 40 мм и длиной 3 м (длина во многом зависит от размера руки и перчаток). Есть несколько

способов наматывания, мы остановимся подробно на одном из них.

Шаг 1. Прежде всего в бинте нужно найти верх. В противном случае липучка окажется лицом вниз. Это весьма распространенная ошибка у новичков. Наденьте петлю, расположенную на одном из концов изделия, на большой палец руки (**рис. 3.10**).

Шаг 2. Оберните бинт два раза вокруг запястья, пальцы держите широко расставленными до конца процедуры. Бинт не должен быть



Рис. 3.12. Шаг пятый



Рис. 3.13. Шаг девятый

перекручен, накладывайте его равномерно прямыми полосками.

Шаг 3. Оберните ладонь (2–3 витка), а затем обмотайте бинт несколько раз вокруг большого пальца (рис. 3.11).

Шаг 4. Теперь вернитесь к запястью и снова оберните его дважды.

Шаг 5. Проденьте бинт между мизинцем и безымянным пальцем, а затем снова вернитесь к запястью (рис. 3.12). Если бинт слишком длинный (более 3 м), повторите эту операцию дважды.

Шаг 6. Проложите бинт между средним и безымянным пальцами, снова сделайте виток вокруг запястья.

Шаг 7. Повторите то же самое для среднего и указательного пальцев, не забыв про запястье.

Шаг 8. Остаток бинта распределите между запястьем и ладонью. В процессе тренировок вы сами почувствуете, какая часть руки нуждается в более плотной фиксации, в зависимости от этого будете сильнее уплотнять ту или иную область. Обратите внимание, что бинт должен доходить до второй фаланги пальцев.

Шаг 9. Последняя часть бинта оборачивается вокруг запястья, где изделие закрепляется липучкой (рис. 3.13).

Важно, чтобы бинт не давил на руку и не пережимал сосуды. Он должен обеспечить плотное стягивание только при сжатии руки в кулак. Именно поэтому не рекомендуется использовать эластичный материал. Правильно намотанный бинт сжимает суставы, что позволяет бить с большей силой. Кроме того, намотка обеспечивает более плотную посадку перчатки на руку. Не забывайте обматывать ладонь всякий раз, прежде чем соберетесь отрабатывать удары на боксерском мешке или груше, не говоря уже о самом спарринге. Поначалу процесс наматывания занимает какое-то время, но потом все станет намного быстрее. Конечно, существует и альтернатива — специальные перчатки, но степень их защиты с бинтом сравнить невозможно.

Голеностоп

Для защиты щиколотки используется голеностоп или так называемый суппорт голеностопа, —

своеобразный носок, открывающий пятку и пальцы (рис. 3.14). Задача голеностопа — зафиксировать щиколотку по отношению к ноге и предотвратить возможные травмы. Опять же, не стоит покупать слишком тесное изделие, оно должно держать ногу, не препятствуя циркуляции крови. Фиксаторы голени используются не только в муай тай, их применяют в других видах борьбы, а также в волейболе. Важно использовать подходящий голеностоп.

Рис. 3.14. Голеностоп



Капа

Курс, представленный в этой книге, не предусматривает спарринга, к которому требуется длительная и серьезная подготовка. Но если вы все же решили отрабатывать приемы в паре, то без капы не обойтись. Капа — это изделие, вставляющееся в рот боксера и предотвращающая травмы челюсти и сколы зубов (рис. 3.15). Основные требования к изделию таковы: оно не должно смещаться во время боя, должно быть удобным и не препятствовать дыханию. Капа бывает двойная и одинарная. Рекомендуется приобретать одночелюстные капы, поскольку в двойной капе дыхание может «застрывать».

Существуют три основных типа — готовые, адаптируемые и на заказ. Готовые — худший вариант. Такая капа может оказаться либо слишком громоздкой, либо не обеспечивать должного прилегания, она мешает дышать и говорить. Это связано с тем, что анатомические особенности рта у каждого человека свои, невозможно создать изделие, предназначенное для массового пользования и удовлетворяющее при этом индивидуальные требования. Естественно, это самый дешевый вариант.

Второй тип кап выполнен из специального пластика. Изделие кипятится в воде, а затем прижимается к верхнему ряду зубов. Плюс в том, что пластик возвращает свою форму, а потому, если в первый раз что-то пошло не так, процедуру можно повторить еще раз. Тем не менее и с этим видом бывают проблемы с дыханием.



Рис. 3.15. Капа

Для соблюдения гигиены капу необходимо хранить в футляре.

Последний вид — на заказ. Самый дорогой и, пожалуй, лучший вариант. Замеры производятся в любом стоматологическом кабинете, а затем производитель отливает капу по полученному слепку. Это обеспечивает идеальное прилегание и максимальную степень защиты без побочных эффектов.

Лапы

Для отработки ударов с партнером потребуются так называемые лапы (рис. 3.16) и пады. Лапы представляют собой перчатку с плоской подушкой со стороны ладони. Они продаются поштучно и попарно. Подушка может быть абсолютно прямой или слегка вогнутой. Лапы используются для развития точности и скорости удара рук и локтей, а потому



Рис. 3.16. Боксерские лапы

площадь подушки невелика. Само снаряжение достаточно легкое, что позволяет партнеру атаковать и защищаться с естественной скоростью, не снижая ее. Лапы обычно изготавливают из кожи и кожвинила. Набивку подушки (наполнитель) делают из пористых упругих материалов. Естественно, лучше приобрести изделие из натуральной кожи с качественным наполнителем, но в данном случае вопрос не так принципиален, как при выборе перчаток.

Пады

Пады (другое название — тайские лапы) по внешнему виду напоминают прямоугольную подушку с крепежными ремнями и ручкой. У пада значительно большая площадь поверхности и ширина, чем у лапы. На тайских лапах отрабатываются все виды ударов (руками, локтями, ногами и коленями), а также их комбинации (рис 3.17). Существует множество производителей падов для муай тай, способ их надевания на предплечья и крепления с помощью ремней (двух или одного) может отличаться в зависимости от марки модели и фирмы. В любом случае при покупке падов для муай тай вам придется ознакомиться с инструкцией по их закреплению на кисти и предплечье.

Непосредственно при работе с этим видом тренировочного снаряда следует обратить внимание на его положение. Пад держится согнутыми руками ладонью от себя. Поверхность подушки расположена под углом 45° по отношению к полу, то есть смотрит вниз. Еще одна важная деталь — по мере освоения на паде всех базовых комбинаций стоит тренировать все изученное



Рис. 3.17. Отработка ударов на паде

в связке, а не работать только над постановкой какого-нибудь одного удара. Весь смысл снаряда в том, что он учит бить с разных углов и развивать не только рефлекс, но и скорость движения, а также технику ведения боя. Как и у лап, подушка пада может быть плоской или слегка вогнутой. Лучше приобрести плоскую, уделив особое внимание качеству наполнителя. Он должен максимально хорошо поглощать удары, ведь тренировки на тайских лапах проводят в полную силу. И лапы, и пады продаются в спортивных магазинах, можно их заказывать по интернету, предварительно ознакомившись с описанием товара.

Существует несколько разновидностей падов, с помощью которых отрабатываются различные типы ударов

руками и ногами. Макивары (рис. 3.18) предназначены для освоения техники рук в муай тай, имеют различную по размерам ударную поверхность и крепежные ремни. Бывают из искусственной и натуральной кожи, в качестве набивки в ней используется многослойный вкладыш из вспененного материала высокой плотности, имеют специальные защитные вставки.

Еще одна разновидность — щиты ПУ, применяющиеся для отработки ударов ногами. Обычно это большой пад с ручкой, которым прикрывают нижнюю или среднюю секцию тела (в зависимости от того, какой удар отрабатывается). Иногда конструкция щитов напоминает своим внешним видом портфель. Мы еще будем более подробно рассматривать этот вид снаряда в последующих разделах. На начальном этапе достаточно приобрести только лапы и пады.



Рис. 3.18. Макивары

Боксерский мешок

Для тренировки нам потребуются еще боксерский мешок, тайский мешок и груша. Первый необходим для развития силы удара рук и подвижности тела, отработки комбинаций. По форме он напоминает цилиндр, средняя длина такого снаряда — около 40 дюймов (1 м), а вес может варьироваться от 15 до 90 кг. Боксерские мешки (**рис. 3.19**) изготавливают из кожи, брезента и винила, а в качестве набивки используют песок, тряпки и другие материалы. Естественно, самый долговечный и износостойчивый — снаряд, сделанный из кожи.

Выбор веса боксерского мешка зависит от массы тела тренирующегося. Мужчине среднего телосложения подойдет мешок в 30 кг. Оработка приемов с боксерским мешком постепенно развивает целый комплекс навыков. И это не только наращивание силы удара (в самом начале новички обычно скорее отталкивают мешок, чем производят удар требуемой мощи), но и работа над балансом тела, стойкой (**рис. 3.20**). Одно из преимуществ снаряда — его подвижность. В процессе тренировки вы должны двигаться. В тайском боксе существует специфическая техника передвижения, предполагающая определенное распределение веса при каждом шаге.

В противном случае боец рискует либо открыть часть корпуса или ноги для удара, либо потерять равновесие. С помощью боксерского мешка отрабатывается техника передвижения до автоматизма, достигается требуемая скорость.



Рис. 3.19. Боксерский мешок

Кроме того, на снаряде можно сделать пометки (например, липкой лентой) и работать над точностью попадания кулаков и локтей. Но следует помнить, что цель, раскачивающаяся на цепи, травмоопасна — при работе с мешком нужно стараться не бить по нему, когда он раскачивается. Мы вернемся к этому моменту чуть позже. При работе со снарядом следует также помнить о безопасности рук: используйте бинты, перчатки, следите за постановкой кулака, которую мы еще рассмотрим.

При всех своих преимуществах боксерский мешок не подходит для работы над техникой ног: он слишком легкий и подвижен. В этих целях используется другой снаряд — тайский мешок.



Рис. 3.20. Работа с боксерским мешком из стойки



Рис. 3.21. Тайский мешок

Тайский мешок

В отличие от боксерского тайский мешок (рис. 3.21) может весить до 100 кг и достигать 2 м в длину. Его изготавливают из кожи, винила,

смеси брезента с полиэстером и других материалов. Кожанные, естественно, самые дорогие, но такие снаряды, если использовать их лично, служат всю жизнь. Тайский мешок находится практически в стационарном положении и не раскачивается, он поглощает удар, распределяя

его затем по всему объему. Это позволяет отрабатывать комбинации, включающие в себя удары ногами. Здесь также уместна работа над силой вложения, техникой, скоростью и динамикой. Естественно, сначала проводится работа над постановкой ударов

и координацией движений, когда же тренирующийся овладевает этими навыками, то следующий этап — развитие силы. Такой снаряд можно приобрести в спортивном магазине или заказать по Интернету.

Альтернатива мешку — снаряд на подставке (**рис. 3.22**). Плюс в том, что если тренировка осуществляется в домашних условиях, то его не нужно крепить к потолку, также можно тренироваться по всему радиусу снаряда. Но есть и существенный недостаток — как только развивается необходимая сила, снаряд при ударе начинает смещаться. Некоторые изделия представляют собой манекен

Рис. 3.22. Мешок водоналивной с подставкой



на упругой пружине. С помощью такого снаряда лучше формируется представление о том, куда именно наносится тот или иной удар. Как и тайский мешок, этот вид можно заказать по Интернету. Одна из разновидностей — водонаполняемые снаряды. Вода точнее имитирует ощущения реального боя, однако рано или поздно она начинает просачиваться, поэтому песок предпочтительнее. Так или иначе в обоих случаях при тренировках нельзя забывать о бинтах на руки.

Во время тренировки с боксерским и тайским мешками помните, что удар передает вибрацию в тело, в том числе, в челюсть. Поэтому зубы надо держать сжатыми. Мы вернемся к этой теме подробнее, рассматривая технику дыхания и непосредственно тренировку со снарядами.

Груша

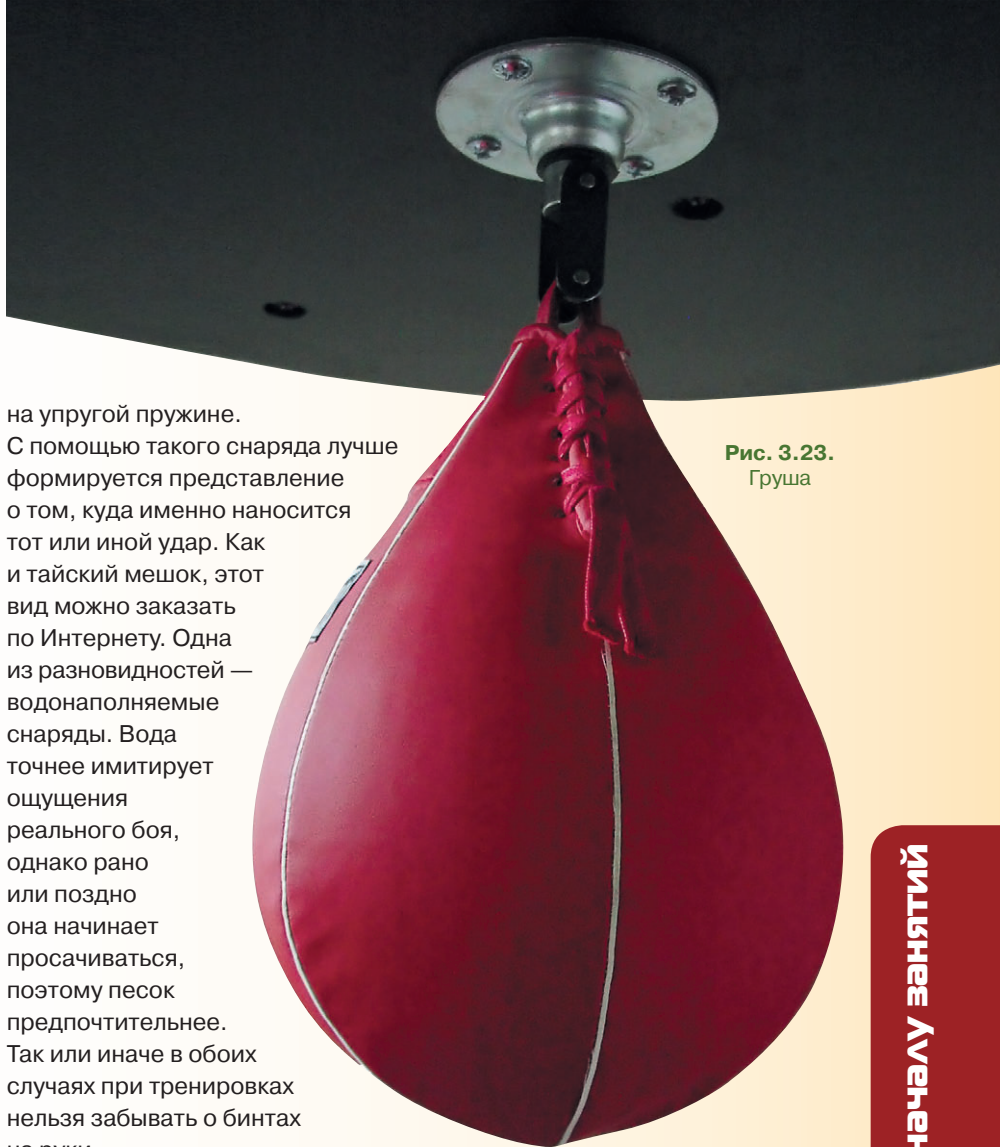
Последний снаряд, который мы рассмотрим, — груша (**рис. 3.23**). На нем отрабатывают удары руками и их скорость. Некоторые виды набиваются песком или резиновой крошкой, есть так называемые наливные груши — они наполняются водой,

а пневматические надуваются с помощью насоса. Последние две лучше удерживают форму, что важно для этого снаряда. Наполняя грушу водой, можно варьировать ее вес.

Достоинство груши в том, что она не так деформируется при ударе и сохраняет свою жесткость. Что касается материала — логика та же. Винил и брезент дешевле, но хуже для рук и имеют тенденцию со временем рваться.

Теперь, когда мы полностью экипированы, можно было бы переходить к отработке ударов. Однако прежде остановимся еще на двух важных моментах: разминке и дыхании.

Рис. 3.23. Груша



Разминка

Итак, первая часть любого занятия должна начинаться с разминки (**рис. 3.24**). Пропускать ее категорически не рекомендуется. Почему? Ну, во-первых, разминка разогревает мышцы и ускоряет сердцебиение. Подготовленные мышцы позволяют интенсивнее двигаться без риска растяжений и повреждений. А тайский бокс — нагрузка нешуточная. Частые сокращения сердечной мышцы способствуют приливу крови, опять же настраивая организм к предстоящей тренировке. Кроме того, в мозг уже посланы сигналы, что сейчас начнется нелегкая работа, а он в свою очередь приводит организм в состояние боевой готовности. И последний фактор — психологический, так легче перейти к интенсивной, порою изматывающей работе тела. Благодаря разминке, которая приведена здесь, можно добиться нужной степени растяжки, подвижности суставов и гибкости в целом.

Упражнение 1. Разминка торса.

Это упражнение разогревает мышцы корпуса, делает подвижнее ступни, которые потом постоянно будут задействованы для ударов, а также сразу увеличивает потребность сердца в кислороде, что и приводит к его более частым сокращениям. Встаньте прямо, согните руки в локтях, ноги широко расставлены и чуть согнуты в коленях, как

Рис. 3.25.
Исходная позиция для разминки торса

показано на **рис. 3.25**. Оторвите немного от пола пятку правой ноги, буквально на 2 см.

Теперь поверните ногу коленом внутрь, корпус вместе с ногой уходит влево. Вернитесь в исходную позицию. Повторите то же самое движение, повернув внутрь левую ногу. Важно, чтобы именно поворот ноги на носке

Рис. 3.24.
Занятия всегда начинаются с разминки

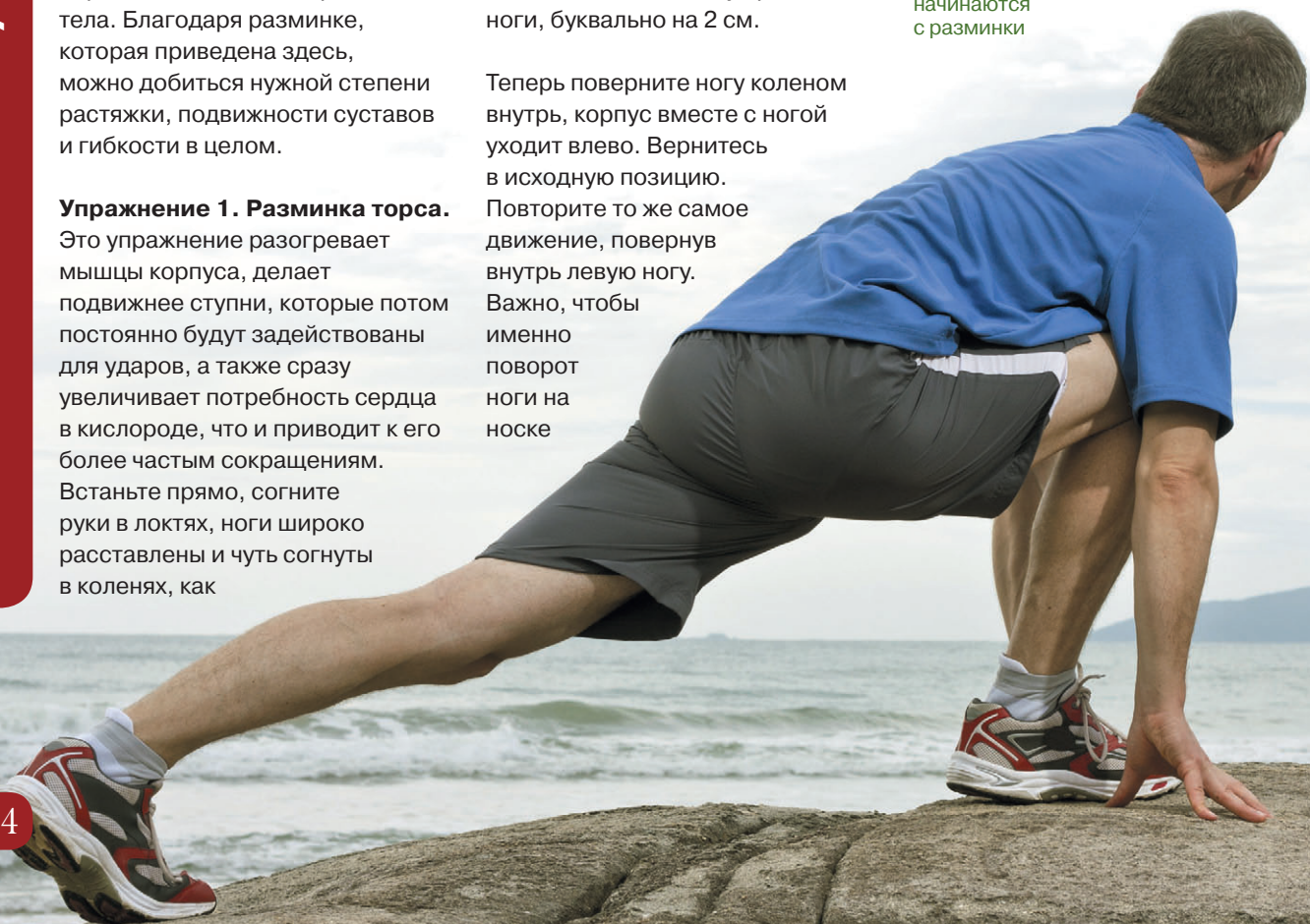




Рис. 3.26.
Конечное положение при повороте влево

привел к повороту корпуса (**рис. 3.26**). Выполните 14 раз (7 влево и 7 вправо). Это же упражнение в дальнейшем разовьет нужную силу вложения в удар, так как для эффективного удара, например, рукой, движение часто начинается от стопы, передается в бедра, затем в корпус, а оттуда уже в руку, что создает эффект, подобный закрученному в броске мячу.

Упражнение 2. Подготовка боковых мышц торса. Здесь разогреваются и растягиваются боковые мышцы корпуса. Когда мы начнем отрабатывать непосредственно сами удары, подготовленные таким образом мышцы помогут нам добиться большей амплитуды их движения, а значит риск повреждения будет минимален. Исходная позиция: корпус прямой, руки согнуты в локтях, ноги — в коленях (как при полуприседании). Теперь разгибаем колени,

одновременно поднимаем правую руку высоко над головой и тянем ее влево (приходим в положение, как на **рис. 3.27**). Левая рука остается в согнутом виде. При правильном выполнении вы почувствуете, что мышцы под выпрямленной рукой слегка тянет. Вернитесь в исходную позицию и повторите движение, вытянув левую руку вправо. Как и в предыдущем упражнении, проделайте движение 14 раз, по 7 на каждую сторону.

Упражнение 3. Растяжка мышц рук. Сейчас мы разогреем плечевую мышцу, расположенную чуть выше трицепса. Вытяните правую руку перед собой так, чтобы она образовывала прямую линию с плечом. Теперь подведите руку к левому плечу, стараясь

Рис. 3.27. Боковые наклоны



не сгибать ее. Левой рукой прижмите правую руку к себе, перехватив ее чуть выше локтя (между локтем и трицепсом), старайтесь прижать руку как можно ближе к телу (**рис. 3.28**). Удерживайте положение в течение 5 с. Выполните то же самое для левой руки. При правильном исполнении вы почувствуете напряжение мышцы, располагающейся с внешней стороны руки (под плечом). Выполняется по одному разу для каждой руки.

Упражнение 4. Разминка боковых мышц торса, руки.

Растягивая мышцы корпуса и рук, мы получаем увеличенную допустимую амплитуду их работы. Это важно для выполнения базовых ударов руками, особенно джеба,

Рис. 3.29. Удерживаем положение: наклон влево, левая рука тянет правый локоть



Рис. 3.28. Прижимаем руку к корпусу



упражнение также помогает достичь гибкости, требуемой не только для нападения, но и для защиты, в том числе — отклонения от ударов. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Поднимите правую руку вверх. Теперь согните ее в локте за головой таким образом, чтобы кончики пальцев касались начала левой лопатки. Левой рукой возьмитесь за правый локоть и потяните его влево. Одновременно выполните неглубокий наклон влево всем корпусом (**рис. 3.29**). Положение следует удерживать 10 с, а затем сменить сторону и снова удерживать 10 с.

Упражнение 5. Подготовка мышц плеч и запястья.

Упражнение увеличивает гибкость запястья. Даже несмотря на то что запястье фиксируется бинтом, нагрузка на него при ударе, например,

по мешку или груше, довольно велика. Если связки не разогреты — мы рискуем их повредить. Еще один значительный плюс данной разминки — подготовленное тело будет по-другому вести себя при падении или неудачной постановке руки: мышцы и связки как бы амортизируют удар.

Приступаем к выполнению: согните правую руку в локте и прижмите ее к ребрам внешней стороной ладони. Рука образует треугольник, вы как будто ставите ее на пояс, но ладонью не к себе, а от себя. Теперь возьмите правый локоть левой рукой и начните тянуть его влево (не слишком сильно) (**рис. 3.30**).

Вы ощутите напряжение мышц плеча (со стороны спины) и запястья. Удерживаем положение 10 с, затем меняем руки. Будьте осторожны, не надо давить на руку слишком сильно. Выполнение упражнений не должно вызывать болевых ощущений.

Упражнения 6–11. Разминка шеи. Сейчас мы поработаем над подвижностью шейных позвонков и подготовим мышцы шеи.

Скрестите руки на груди, плечи расслаблены. Наклоните голову вперед, прижимая подбородок к груди. А потом отведите ее назад, тоже до упора. Повторите движение 14 раз (7 раз вперед, 7 назад). Внимание! Не делайте наклоны слишком резко.

Теперь покрутите головой влево и вправо, будто смотрите на машины, переходя улицу. Выполняйте в быстром темпе по 7 раз в каждую сторону. Далее — наклоны вбок.

Рис. 3.30. Тянем локоть правой руки левой рукой



Рис. 3.31. Давим на голову руками



Прижимаем голову как можно ближе к правому и левому плечу (поочередно) 14 раз. Далее делаем круговые движения головой — к левому плечу, назад, к правому плечу, вперед. Все происходит очень медленно и осторожно, чтобы не терять координацию движений. После 7 движений выполняем в обратном порядке — голову к правому плечу, назад, к левому плечу, вперед.

Во время следующего упражнения также нужна осторожность. Положите руки себе на темя, согнутые локти широко расставьте (**рис. 3.31**).

Легонько прижимаем подбородок к груди. Важно, чтобы руки не были сложены в замок, касаемся темени кончиками всех пальцев. Удерживаем подбородок на груди около 10 с и расслабляемся. Выполняем один раз. Затем кладем подбородок на ладонь, как будто опираемся на руку сидя за столом. Второй рукой возьмемся за локоть опорной руки и начнем давить на нее снизу вверх так, чтобы голова запрокинулась назад (**рис. 3.32**). Делаем очень осторожно, давление несильное. Наша задача — чуть увеличить гибкость шеи, а также разогреть ее мышцы, чтобы потом при резких движениях не получить травму и избежать болевых ощущений. При правильном выполнении вы почувствуете, что шею под подбородком слегка тянет. Удерживаем положение 10 с. Приступаем к следующему упражнению. Кладем правую ладонь на левое ухо, перекинув руку через голову. Прижимаем голову к правому плечу (**рис. 3.33**).

Рис. 3.32.
Давим на шею снизу



Рис. 3.33. Прижимаем голову поочередно к правому и левому плечу



Удерживаем 10 с, затем меняем руки. Прижимаем голову к левому плечу, снова удерживаем 10 с. Ощущаем легкое растяжение боковых мышц, но не причиняем себе боли. Если вы чувствуете дискомфорт — уменьшите силу давления.

Закончить разминку можно круговыми вращениями головы по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки.

Упражнения 12–15. Растяжка ног. Без должной растяжки ног трудно принять правильное положение для выполнения некоторых приемов, не говоря уже о том, что она необходима для нанесения высоких ударов по корпусу (**рис. 3.34**).

Помните, переходить сразу к растяжке опасно, потому что к описываемому моменту ноги еще не разогреты. Сначала

следует произвести обычные махи, приседания и покачивания. Затем подключить вращения в коленном и тазобедренном суставах.

Учтите, моментально сесть на шпагат невозможно, но если не преодолевать боль, то требуемых результатов не добиться. Важно всегда оставлять растяжку на конец тренировки — приступать к ней после работы со снарядами, а не перед ней.

Рис. 3.34. Удары ногами в муай тай требуют растяжки и подвижности суставов. Бой 25 сентября 2011 г., Бангкок, Таиланд

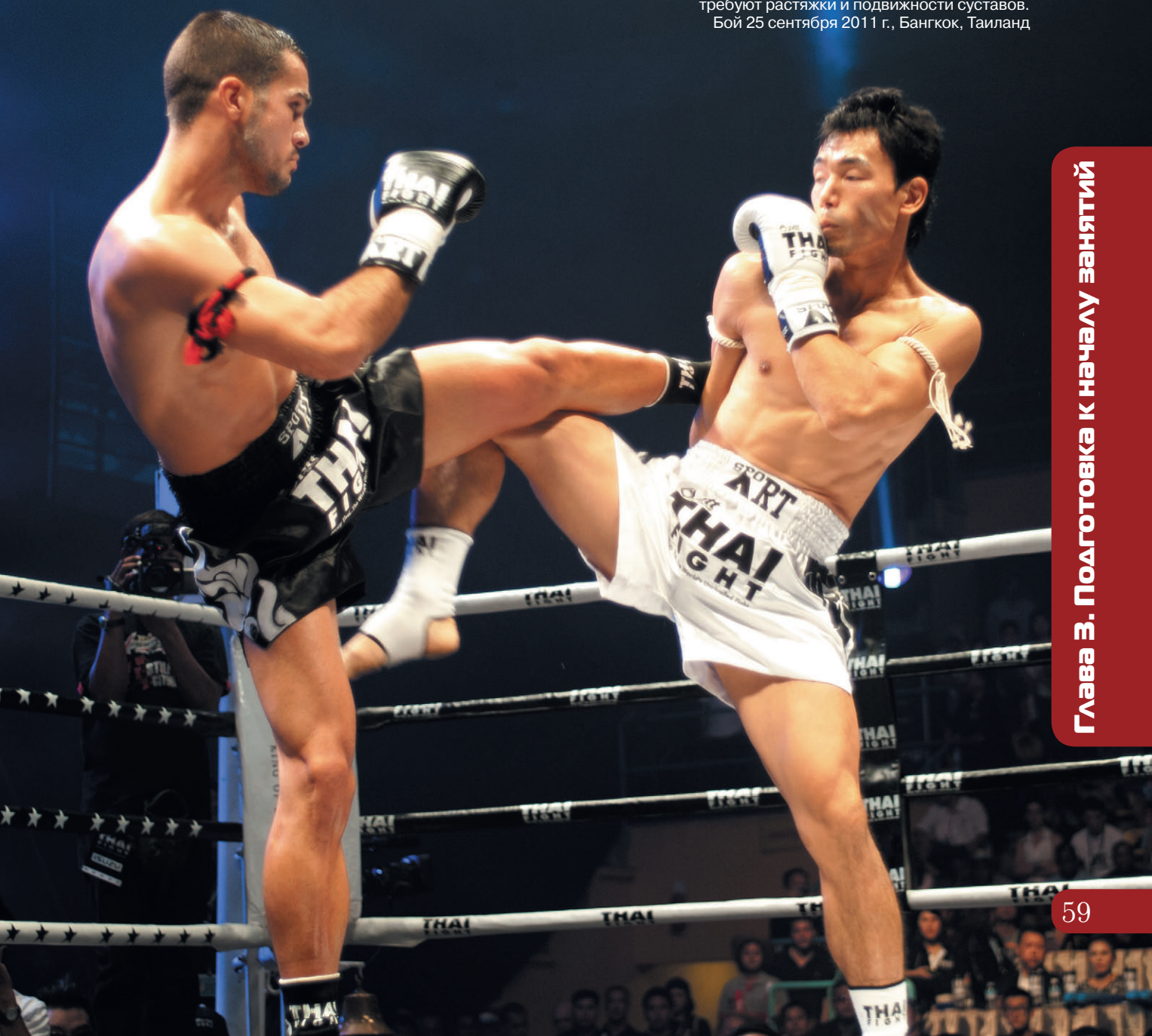


Рис. 3.35. Колено не выходит за линию пальцев ноги



Из положения «ноги вместе» делаем глубокий выпад вперед правой ногой. В конечной позиции правая нога согнута в колене, а левая — прямая. Пружиним на левой ноге, упор которой приходится на пальцы. Задача — приблизить поверхность ноги от паха до колена как можно ближе к полу. Следите, чтобы правое колено не выходило за линию, образованную кончиками пальцев той же ноги (рис. 3.35), иначе на сустав приходится слишком большая нагрузка. Удерживаем положение в течение 10 с, а затем выполняем то же самое для правой ноги (выпад производится левой). Чтобы не терять равновесие, можно опереться об пол руками.

Теперь садимся на корточки и из этого положения распрямляем правую ногу в сторону. Стопу держим перпендикулярно ноге (рис. 3.36). Стараемся положить на пол внутреннюю поверхность бедра прямой ноги. Удерживаем положение 10 с и сменяем ноги. Попробуйте отодвинуть стопу как можно дальше от себя. Теперь выполняем то же самое, но только пальцы выпрямленной ноги

Рис. 3.36. Тянем ступню от себя



поворачиваем вверх, приближаем ногу как можно ближе к полу, подтягивая стопу на себя. Удерживаем позицию 10 с и снова меняем ногу.

Еще одно упражнение выполняется так: встаем прямо, ноги вместе, а затем разводим их в стороны как можно дальше друг от друга, пытаемся сесть

в горизонтальный шпагат. С каждой секундой садимся все глубже и глубже, насколько позволяет растяжка. Задача — положить на пол внутреннюю поверхность бедра. Стопа при этом полностью стоит на полу. Удерживаем положение 10 с. С каждой тренировки по максимуму сокращаем расстояние, которое остается до пола. Теперь из этого

Рис. 3.37. Раскачиваемся вперед и назад



положения опираемся на локти рук (спина прямая) (**рис. 3.37**) и слегка покачиваемся вперед-назад в течение еще 10 с. Медленно и осторожно собираем ноги, встряхиваем их, чтобы снять напряжение.

Последнее упражнение — широко расставьте ноги и присядьте, задняя поверхность бедра практически параллельна полу. Перенесите вес на левую ногу, правую поставьте на носок, теперь перенесите вес на правую ногу (**рис. 3.38**), когда он уже почти весь приходится на нее, опустите пятку (стопа полностью стоит на полу), а левую ногу поставьте на носок. Выполните по 7 раз на каждую сторону. Побочный эффект — может начать сводить мышцы, тогда выпрямитесь, встряхните ноги и попробуйте снова. Это упражнение позволяет не только добиться нужной растяжки, но и увеличивает гибкость ступни и голени.

Существует большая вероятность того, что после первых нескольких тренировок мышцы на следующий день будут сильно болеть. Чтобы

избавиться от боли, делайте растяжку каждый день, но по мере сил, не перенапрягайтесь. Так выработается привычка и ускорятся обменные процессы. Старайтесь не делать

больших перерывов между тренировками, иначе придется проходить болевые ощущения заново. Увеличьте количество потребляемой чистой питьевой воды.



Рис. 3.38. Переносим вес на правую ногу, ступня на носке

Методика дыхания

У человека, который спортом занимается нерегулярно, так называемая «дыхалка» функционирует не слишком эффективно. Сама по себе работа дыхательных мышц — это затрата энергии организма, ведь при серьезной физической нагрузке требуется повышенное содержание кислорода в крови. По мере привыкания к нагрузкам, организм сам адаптируется и расходует меньше ресурсов на требуемую вентиляцию. В боксе подвижность очень высока, следовательно мышцы работают достаточно интенсивно. Кроме того, во время спарринга боец держит во рту капу, а сам рот закрыт. Из-за этого приходится применять специфическую методику дыхания, а значит уделять серьезное внимание тренировке, иначе продержаться даже 3 мин (время одного раунда) будет невозможно.

Самый простой и распространенный метод развить дыхание — это бег и плавание. Но помимо этого следует ежедневно делать дыхательные упражнения.

Упражнение 1. Ноги на ширине плеч, тело расслаблено. Вдыхаем очень медленно через нос. Мысленно представляем, что воздух при вдохе доходит до низа живота. Одновременно со вдохом скрещиваем руки перед собой на уровне груди (**рис. 3.39**).

Выдох осуществляется резко через открытый рот, с началом выдоха руки сжимаются в кулаки, а по мере его окончания — опускаются. Напрячься должна вся мускулатура, особенно руки, плечи

Рис. 3.39. Конечное положение при вдохе



и живот. Выдыхайте до предела, пока в легких не останется воздуха, а затем расслабьтесь и повторите все сначала. Выполните не менее 10 раз.

Упражнение 2. Ноги вместе, руки выпрямлены перед собой на уровне груди. Важно поставить дыхание на пресс, то есть при вдохе воздух наберется в живот, а плечи не меняют положения (при обычном вдыхании воздуха в легкие плечи поднимаются). Чтобы натренировать такой метод дыхания, можно сначала положить одну руку на живот и следить за тем, чтобы при втягивании воздуха он надувался, а при выдохе — вбирался. Вернемся к упражнению. На вдохе

руки медленно сгибаются в локтях и прижимаются к корпусу (**рис. 3.40**). Важно, чтобы вдох производился медленно, через нос, настолько глубоко, насколько возможно.

Выдыхаем через рот, громко, очень интенсивно, в этот момент мышцы рук, живота и плеч напрягаются, руки опускаются вдоль тела (**рис. 3.41**). Повторяем 10 раз.

Упражнение 3. Исходная позиция — ноги вместе, прямые руки прижаты к корпусу. На вдохе, который производится, как описано выше, руки сгибаются в локтях. Как только вы это сделали, напрягите все тело, каждую его мышцу, включая

Рис. 3.40.
Конечное положение при вдохе



Рис. 3.41.
Конечное положение при выдохе



ноги. На выдохе руки выпрямляются перед собой на уровне груди, а затем опускаются (**рис. 3.42**). Повторите 10 раз.

В результате такой тренировки тело постепенно приучается правильно дышать в бою: делается вдох через нос во время подготовки к удару, а сам удар осуществляется на выдохе. Основная разница дыхания в момент соревнований и в минуты выполнения приведенных упражнений в том, что на выдохе в схватке с противником нельзя

широко открывать рот. В таком положении удар по подбородку может привести к сильнейшим травмам. При отработке всех ударов, тренировке с мешком, лапами и падами старайтесь дышать не как вам удобно, а как надо. К такому дыханию нужно привыкнуть, но только оно позволит максимально эффективно расходовать ресурсы организма и не задыхаться.

Теперь, когда мы провели разминку и выполнили дыхательные упражнения, можно приступить к отработке самих ударов.

Рис. 3.42. На выдохе руки выпрямляются перед собой



Глава 4



Стойка



Рис. 4.1. Боец принимает стойку.
Бой 12 октября 2010 г.,
Бангкок, Таиланд



Стойка — важнейший базовый элемент. В тайском боксе она одна, и из нее производятся все остальные движения. Стойка определяет правильность и четкость ударов, помогает сохранять равновесие и влияет на распределение веса. Дело в том, что удар наносится всем весом, а не только кулаком или ногой, поэтому грамотное распределение веса очень важно. Кроме того, стойка включает в себя элементы защиты (**рис. 4.1**), позволяет уходить от ударов и помогает прикрывать голову и корпус.

Итак, приступим. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Сделайте несколько прыжков вверх. Когда приземлитесь — обратите внимание, на какой ширине стали ваши ноги. Это естественная позиция тела, которая будет для вас исходной. Если вы правша, сделайте из исходного положения



Рис. 4.2. Бойцы в стойке

(ноги так и остаются на ширине, полученной после прыжка) шаг вперед левой ногой (**рис. 4.2**).

Если вы левша, следовательно, шаг вперед делается правой ногой. Это объясняется тем, что стороны у людей развиты неодинаково, правше, например, из указанного положения будет легче наносить удары правой ногой, а левше — левой. Ширина шага вперед равна ширине плеч. Принятая позиция должна быть удобна для тела (**рис. 4.3**). Если вы чувствуете дискомфорт, уменьшите расстояние между ногами.

Обратим внимание на положение ступней. Ступня выдвинутой вперед ноги должна стоять прямо, то есть перпендикулярно по отношению к телу.

Ступня опорной ноги слегка развернута вправо (у правши) и приподнята на носке. Если вы мысленно представите себе циферблат, то ваша ступня должна показывать где-то 2 ч (**рис. 4.4**). Слегка подпружиньте на ноге, отставленной назад. Она опорная, вес должен приходиться на нее. В противном случае баланс тела будет неправильным, и вы не сможете вкладывать достаточную силу в удар. При переносе веса на ведущую ногу последняя слегка сгибается в колене. Это открывает ее для атаки противника. Обратите внимание — стопа опорной ноги в классической стойке ставится на носок.

Постановка нижней части корпуса завершена, переходим к рукам. Согните их в локтях и держите примерно на уровне бровей в 20 см от лица. Локти прижаты к корпусу. Если они разведены в стороны, корпус будет открыт для удара,



Рис. 4.3. Конечное положение ног после шага вперед



Рис. 4.4. Положение ступней: ведущая нога смотрит прямо, опорная повернута на 45°



Рис. 4.5. Правильное положение рук при стойке

если же вы захотите атаковать противника, то удар будет идти от локтя, а не от плеча, следовательно будет слабым. Рука от запястья до локтя расположена параллельно линии шейного отдела позвоночника, а по отношению к телу повернута под углом 45° (рис. 4.5). К этому положению следует привыкнуть, изначально оно не слишком удобно.

Теперь скорректируем положение головы и корпуса. Опустите подбородок. Он должен быть ровно по центру. Не забывайте держать его в таком положении. Некоторые тренеры поначалу рекомендуют во время тренировки зажимать подбородком теннисный мячик. Открытый подбородок недопустим в бою, это легкоуязвимое место, и удар по нему приводит к нокауту. Взгляд при этом обращен

на противника или же на боксерский мешок, но не в пол. Это важно. Теперь поставьте палец на живот, на место, где начинается верхний пресс, и немного сгорбитесь. Если вы выполняете все правильно, то почувствуете, как мышцы пресса сократились. Со стороны должно казаться, будто вы ссутулились: спина круглая, а не прямая. Итак, корпус подается вперед, живот внутри. При ударе это поможет устоять на ногах и не упасть на спину. Плечи подняты вверх (рис. 4.6), так вы закрываете лицо и увеличиваете силу удара при меньшей нагрузке на мышцы руки. Поверните корпус на 45° (поворот в сторону опорной ноги). Ваша левая рука теперь слегка впереди, а правая — позади.



Рис. 4.6. Вид сзади: спина сгорблена, плечи подняты



Рис. 4.7.
Колено подтянуто к руке,
корпус закрыт

Стоит заметить, что новички эту позицию удобной не считают. Голову хочется поднять, руки опустить, а локти развести в стороны. К стойке нужно привыкнуть. Отработка ударов при неправильной позиции, по большому счету, бессмысленна. Тренировать стойку стоит перед зеркалом, уделите ей как можно больше времени.

Прделаем несколько движений, которые помогут лучше почувствовать стойку и ее преимущества. Поочередно поднимая локти быстрым и интуитивным движением, вы защищаете голову от удара. Перенесите вес с ноги на ногу. Посмотрите, насколько быстро вы

можете уводить корпус благодаря только перераспределению веса. Резко выпрямите левую руку. При правильной постановке плечо автоматически закрывает часть лица. Поднимите левое колено так, чтобы оно коснулось левой руки (**рис. 4.7**).

Повторите то же самое с правой стороны. Этим движением вы защищаете от ударов корпус. Одно из преимуществ стойки в тайском боксе — положение рук и тела похоже на то, которое мы принимаем, например, когда закрываемся от летящего в нас предмета. Оно заложено нашей нервной системой и обеспечивает более надежную защиту от ударов.

Ключевой момент: несмотря на то что выполнять стойку поначалу непривычно, тело должно быть расслаблено.

Следующая задача — научиться в таком положении перемещаться рядом с противником. Пока движение можно отрабатывать без партнера. Перенесите вес на пятку ведущей ноги (той, что впереди, как показано на **рис. 4.8, а**). Если лидирующая нога левая, сделайте шаг правой ногой (она теперь свободна, вес перенесен на левую) назад и влево (**рис. 4.8, б**). Вы повернулись на 45°. Важно учесть, что толчок к повороту тела должны давать бедра и плечи (**рис. 4.8, в**). Снова перенесите вес на ведущую ногу и вернитесь в исходное положение. Этот маневр дает возможность быстро поменять угол, под которым вы стоите к противнику, образно говоря, уйти с линии огня. Чтобы осуществить поворот в другую сторону, снова перенесите вес на пятку стоящей впереди ноги (**рис. 4.8, г**). Второй ногой глубоко шагните назад и вправо, если вы правша (**рис. 4.8, д**). Подтяните ведущую ногу так, чтобы повернуться на 45° (**рис. 4.8, е**). Это быстрое движение, ведущая нога как бы скользит по полу.

Помните, сразу после смены угла вес нужно снова перевести на опорную ногу (ту, что сзади). Эти движения тоже кажутся неочевидными, их тренировке стоит уделить особое внимание. Но подвижность очень важна в бою. Кроме того, стойка не защищает центральную линию тела. Поэтому вы должны уметь быстро менять положения по отношению к противнику, находясь к нему под углом, а не фронтально (**рис. 4.9**). Теперь попробуем перемещаться

вперед, сохраняя нужное положение ног. Для этого необходимо сделать небольшой шаг вперед ведущей ногой, а затем перенести на нее вес и скользящим движением подтянуть опорную ногу. Подобным образом можно и отступать назад — делается шаг назад опорной ногой, а ведущая

подтягивается к ней аналогичным скользящим движением. Положение носков не меняется. Корпус повернут к опорной ноге на 45° .

Затем учимся из стойки поворачивать тело влево и вправо, двигая только бедрами. Дело в том, что сила

удара ногами зависит от их подвижности. Отрабатываем повороты, увеличивая постепенно амплитуду движения.

Еще один момент, необходимый для сильных и точных ударов ногами, — поворот пятки. Находясь в стойке, слегка оторвите пятку ведущей ноги от пола и, оставаясь

Рис. 4.8. Повороты вправо (а, б, в) и влево (г, д, е)

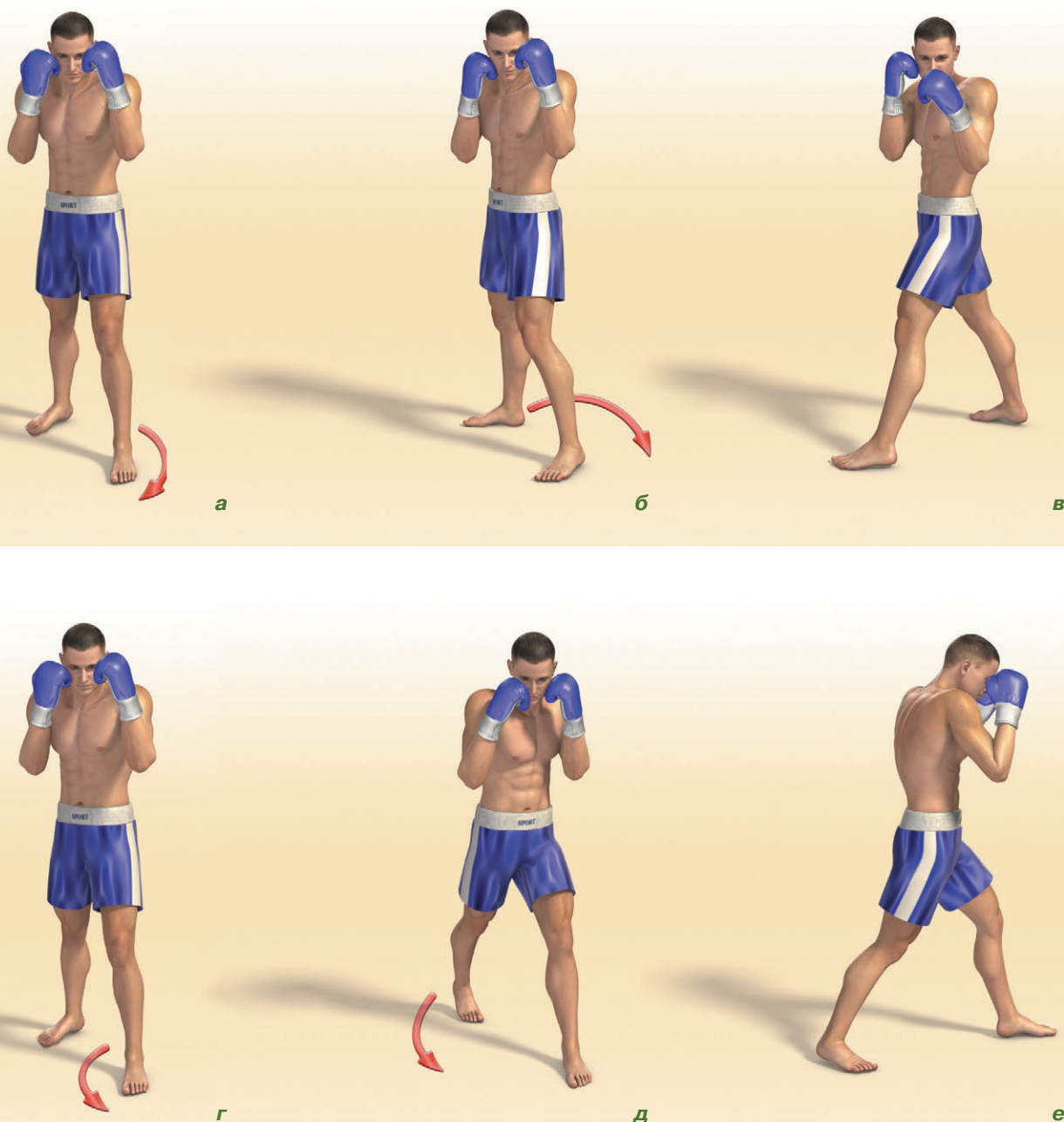


Рис. 4.9. Бойцы находятся под углом 45° друг к другу.
Бой 25 сентября 2011 г.,
Бангкок, Таиланд



на носке, поверните ее вправо (если вы правша). То же самое делаем с опорной ногой, но пятка поворачивается влево. Выполните следующее упражнение: находясь в стойке, поверните пятку опорной ноги влево (наружу) и одновременно согните ведущую ногу в колене, подтянув ее слегка к себе (**рис. 4.10**). Из этого положения можно производить очень эффективные удары ногами. Между ягодицей и лодыжкой необходимо сохранять правильный угол, который варьируется в зависимости от удара. Мы рассмотрим это более подробно, когда приступим к изучению ударов ногами и коленями. Сейчас просто проделайте это, чтобы лучше почувствовать возможность позиции.



Рис. 4.10.
Положение, из которого
наносится удар ногой (кик)

Глава 5



Отработка ударов



Удары руками

Рис. 5.1. Боец справа посылает великолепный джеб сопернику.
Бой 12 октября 2010 г., Бангкок, Таиланд



Джеб

Джеб, прямой удар ведущей рукой, всегда выполняется из стойки. Его применяют, чтобы защититься и не подпустить противника слишком близко к себе, а также для получения дополнительных очков во время боя или обмана оппонента.

Реже джеб используется с целью нанесения повреждения. Сила такого удара сравнительно невелика, ведь ведущая рука (левая у правой и правая у левой) развита слабо. Но именно с джеба начинается большинство комбинаций. Объяснение этому очень простое. Ведущая рука находится впереди, а значит для

удара ею требуется минимум времени. При этом нападающий практически не меняет положения тела, соответственно он не подставляется под ответный удар и не рискует потерять равновесие. Если удар приходится по болевой точке противника, например, по подбородку, то замешательства, вызванного джебом, будет

вполне достаточно для нанесения серии серьезных ударов ногами и руками. Иными словами, это великолепный отвлекающий маневр, который к тому же позволяет сократить дистанцию до противника и приступить к более интенсивной атаке (**рис. 5.1**).

Постановка. Прежде всего убедитесь, что вы правильно приняли стойку. Обратите внимание на постановку кулака. Тильная сторона должна образовывать прямую линию с предплечьем. Если вы просто сожмете руку, то в естественном положении прямую линию с предплечьем будет образовывать кулак с обратной стороны. При прямых ударах бить следует кулаком, повернутым ладонью к полу и слегка опущенным, обязательно первой фалангой пальцев — местом, расположенным сразу под костяшками (**рис. 5.2**). В противном случае легко получить травму, особенно во время работы с мешками.

Рис. 5.2. Так выглядит правильная постановка кулака



Рис. 5.3. Кулак сжимается за мгновение до контакта

Пальцы следует согнуть так, чтобы их кончики приходились примерно на середину ладони, большой палец должен лежать поверх второй фаланги среднего и указательного. Не стоит судорожно сжимать кулак. Держите пальцы расслабленными, только в самый последний момент перед ударом сожмите их сильнее (**рис. 5.3**). Так вам не придется зря расходовать энергию и давать дополнительную, ненужную нагрузку на мышцы предплечья. Важную роль также играет положение кулака при ударе. Головки пястных костей — наименее уязвимое место на кисти и в то же время ударная поверхность. В цель всегда первыми должны попадать головки средней и указательной пястных костей.

Рис. 5.4. Начальная позиция для джеба, изображенная с разных ракурсов



а



б



в

Техника выполнения.

В начальной позиции рука согнута в локте (рис. 5.4, а), кулак на уровне бровей (рис. 5.4, б), можно чуть ниже. Ни в коем случае не держите руку слишком низко — вы рискуете получить удар еще до того, как атакуете противника. Если же рука достаточно высоко, то развить нужную силу и скорость не получится. Локоть прижат к телу, но не плотно — положение руки должно быть таким, чтобы локоть с кулаком образовывали прямую линию, строго перпендикулярную горизонту (рис. 5.4, в).

Если вы перед ударом отведете локоть чуть в сторону, то не только уменьшите конечную силу вложения, но и сообщите непроизвольно противнику о своих планах. При выполнении выбрасываем



Рис. 5.5. Правая рука закрывает часть лица

руку вперед, и, когда она уже практически прямая, вот-вот коснется противника, поворачиваем кулак ладонью к полу. Это увеличит вложение в удар, а также даст эффект закрученного мяча, как и во многих других приемах муай тай. Но если вы сразу повернете кулак к полу, локоть автоматически уйдет в сторону и противнику откроются ребра. Помните об этой ошибке, которая достаточно распространена среди новичков. В конечной позиции рука чуть согнута в локте примерно на уровне груди с обращенной к полу ладонью. Когда вы сосредоточены на ударе ведущей рукой, вторая рука непроизвольно выходит из правильного положения и опускается вниз — так просто удобнее ее держать. Но так сразу открывается лицо. Естественно, это недопустимо, а потому не забывайте про вторую руку, во время удара ее кулак должен находиться на уровне скулы и близко к лицу, чтобы закрывать его (рис. 5.5).

Теперь обратим внимание на ноги. Когда рука выбрасывается вперед, вы делаете ведущей ногой небольшой шаг в сторону противника. Вес корпуса полностью переносится на впереди стоящую ногу, что значительно увеличивает силу удара (рис. 5.6). Ни в коем случае не делайте шаг перед ударом, это сразу укажет противнику о вашем намерении и он успеет закрыться. Совершаем быстрый выпад вперед ногой, одновременно с которым производим энергичный, стремительный удар рукой. Контакт кулака с телом противника должен произойти за долю секунды до того, как вы полностью поставите стопу на пол. Только так в удар подключится вес тела.

Если вы ударите до или после, джеб будет на порядок слабее. Не старайтесь вложить в удар максимум силы, это неэффективная трата энергии и дополнительное время на подготовку к нему. Секрет джеба

Поначалу стоит отрабатывать удар перед зеркалом без шага ведущей ногой. Впоследствии перейти к отработке удара с шагом (также перед зеркалом). Затем можно приступить к тренировке с лапами и мешками.

Рис. 5.6. Вес переносится на ведущую ногу



не в том, что он силен, а в том, что его наносят с очень высокой скоростью. Ни в коем случае не поднимайте подбородок — он все время опущен. Выдох осуществляется в момент удара. Важно держать плечо ведущей руки расслабленным. Сразу после атаки необходимо быстро и правильно вернуться в стойку. Ведущую ногу подтягиваем обратно к себе, одновременно с этим движением рука снова возвращается в исходное положение по наикратчайшей траектории (рис. 5.7).

Применение. Идеальный момент для джеба при атаке — это когда ведущая нога соперника оторвана от пола. В таком случае намного легче вывести его из равновесия, тело защищающегося непроизвольно примет раскрытую позицию, и по нему можно будет нанести мощные удары. Джеб в основном направлен на лицо противника. При ударе по телу легко подставиться для контратаки. Джеб используется и в качестве защиты. В таком случае во время выполнения делается шаг назад (рис. 5.8),



Рис. 5.7. После удара рука сгибается и возвращается в исходное положение

что не дает противнику сократить дистанцию и нанести удар.

Довольно часто, как уже было сказано выше, джеб применяется в качестве отвлекающего маневра. Тогда относительно легкий удар наносится по лицу или даже перчатке противника, что вынуждает его закрыться. Нужно учесть, что есть около 10 различных приемов уйти от джеба, далеко не все из них предполагают, что защитная позиция противника позволит нанести удар по открывшимся точкам. Тем не менее, если он, например, блокирует удар обеими руками, то для удара открывается корпус.

Некоторые боксеры используют двойной джеб с хорошей силой вложения. Тактика проста — после нанесения первого джеба противник обычно ожидает удар правой рукой и готовится блокировать именно его, как раз тогда наносится еще один сильный удар ведущей рукой.

Помимо всего вышеперечисленного джеб хорош и в качестве контрудара. Противник выбрасывает ведущую руку вперед, вы мгновенно блокируете удар правой рукой, а левой бьете в лицо. Актуальны также комбинации джеба с боковым ударом той же рукой или с другими ударами, например, в связке с лоу-киком (ударом ногой) и хай-киком, а также ударами коленями. Иногда сразу после джеба идет хук. Вариаций достаточно много, но в них джеб, как правило, играет роль скорее отвлекающего удара, чем силового маневра.

При тренировках сначала следует уделить внимание правильной технике удара. Затем лучше упражняться с легкими ударами на скорость. И только потом постепенно отрабатывать силу вложения с мешком.



Рис. 5.8. Боец отрабатывает джеб



Кросс

Кросс — мощный удар правой рукой (рис. 5.9). Его основная задача — нанести противнику максимальное повреждение. В отличие от джеба, которым соперника в нокаут не отправишь, кросс частенько решает исход поединка. Этот вид удара предполагает огромную силу вложения, которая достигается за счет поворота опорной ноги. В результате атакующий вкладывает в удар вес своего тела. Кроме того, кросс (как и джеб) предполагает контакт с телом противника только ударной поверхностью кулака. А это не вся часть от костяшек до суставов, а только поверхность фаланг выступающих вперед указательного и среднего пальцев.

То есть мы прикладываем очень большую силу на очень маленькую поверхность. Эффект усугубляется закручиванием кулака перед контактом (как и в джебе). При этом скорость будет ниже, чем в джебе (всякий раз используя вес корпуса, приходится жертвовать скоростью), но и она будет влиять на конечную силу удара. Кросс также помогает сократить дистанцию и перейти к серии других ударов. Чаще всего его используют после джеба, а за ним в комбинациях следуют хук или удары ногами.

Постановка. Как и при выполнении любого другого приема, убедитесь, что вы правильно приняли стойку. Сделайте пару джебов. Если при этом ведущая рука не закрывает

часть щеки, вы неправильно держите плечи (рис. 5.10). Постановка локтей и рук аналогична джебу: не слишком высоко, не слишком низко, не открываем ребра. Кулак в той же позиции, что и при прямом ударе левой рукой, — пальцы не слишком сжаты, тыльная часть чуть опущена вниз, чтобы составлять прямую линию с предплечьем.

Чуть-чуть, буквально на несколько миллиметров, отведите кулак вправо, чтобы четче выступили вперед костяшки указательного и среднего пальцев, мы хотим, чтобы контактной поверхностью стала их вторая фаланга. Вес тела должен приходиться на опорную ногу (ту, что сзади). Плечи и предплечье расслаблены, а подбородок опущен вниз.



Рис. 5.10.

При ударе плечо должно закрывать лицо

Тренироваться лучше перед зеркалом, повернув корпус влево на 45° . Момент разворота очень важен, так мы получаем большую амплитуду смещения корпуса при ударе, а следовательно, делаем его сильнее.

Техника выполнения. Как уже было сказано выше, когда мы вкладываем силу в удар, скорость теряется. Если же правая рука в стойке находится позади, между началом удара и непосредственно самим контактом проходит больше времени. Поэтому перед атакой ни в коем случае нельзя производить каких-то дополнительных подготовительных действий, например, чуть отклонять корпус или водить плечом. Это сразу сигнализирует противнику о ваших намерениях, удар будет перехвачен, блокирован или придется мимо цели. Но грамотный боец держит оппонента в поле зрения и мгновенно воспринимает такие его действия как подготовку к удару. Строго выполняем выброс руки вперед и сразу возвращаем ее

назад. Ни в коем случае не выпрямляем и не опускаем руку после нанесения удара, согнем ее в локте так, чтобы она вернулась в исходное положение. Иначе руку будет легко перехватить. Как и в джебе, кулак сжимается и закручивается в последний момент: когда до цели остается примерно 2 см, кулак поворачивается ладонью вниз, а пальцы сжимаются чуть сильнее. Важно обратить внимание на то, чтобы кулак летел прямо перед вами, а рука

Рис. 5.11. Рука в кроссе должна идти прямо, а не в сторону



в конечном положении не уходила вправо (**рис. 5.11**). Именно поэтому полезно тренироваться у зеркала, целясь в лицо или корпус.

Но вся сила кросса заключается в передаче движения от ступни опорной ноги к бедру, от бедра к плечу, а уже от плеча — к кулаку. Основной элемент здесь — скручивание корпуса, позволяющее использовать при ударе момент инерции. Сначала



Рис. 5.12. Кросс: положение тела в конечной позиции

перенесите вес на опорную ногу. Слегка согните ее в колене. Теперь оторвите пятку от пола (нога стоит на носке) и выверните пятку наружу (вправо), но не сильно — одновременно со скручиванием корпуса. Колено при этом слегка повернется к внутренней стороне бедра ведущей ноги. Правое плечо окажется впереди. Одновременно с поворотом ступни выбрасывается вперед кулак. Именно этот поворот на носке позволит не только вложить максимальную силу в удар, но и сократить расстояние до противника, увеличить радиус, в пределах которого можно наносить удар. Сразу после удара нога и рука без какого-либо промедления возвращаются в исходное положение (**рис. 5.12**).

Еще один возможный способ сокращения дистанции — начать удар с небольшого выпада вперед ведущей ноги (**рис. 5.13, а**). Тогда последовательность действий такова: делаете небольшой шаг

вперед левой ногой, затем поворотом правой ступни выводите бедро опорной ноги вперед, за ним подается плечо. При этом движение рукой вы начинаете, как только сделаете шаг вперед. Если просто шагнете, а затем будете готовиться к удару, допустите ошибку, о которой мы говорили выше, — потеряете преимущество, дающее эффект неожиданности. Не забывайте о том, что подбородок должен быть опущен, смотреть следует не в пол, а перед собой, на противника. При возвращении в исходную позицию, как только ступня опорной ноги принимает первоначальное положение, ведущая нога подтягивается к себе обратно скользящим движением (рис. 5.13, б).

Не забываем про распределение веса. Едва пятка опорной ноги отрывается от пола, вес переносится напереди стоящую ногу. Иначе очень легко потерять равновесие. Ведущая

нога слегка сгибается в колене. Именно слегка — мы не хотим открыть бедро для ударов ногами. Не наклоняйтесь в сторону противника, у него сразу же появляется возможность захватить вашу шею. Движение вперед осуществляется исключительно за счет поворота на носке. Кулак стоит повернуть вниз во время вращения ступни, за долю секунды до того, как ступня придет в конечное положение. Естественно, помним про левую руку — теперь она должна находиться примерно на уровне скулы (рис. 5.14). Это не только даст шанс защититься от ответного удара, но и позволит продолжить атаку, например, левым хуком.

Кросс — непростой удар, работе над ним стоит посвятить немалое количество времени. Поначалу выполняйте с очень низкой скоростью, как в замедленной съемке. Добивайтесь идеальной координации рук и ног, чтобы, например, кулак закручивался

в тот момент, когда ступня еще не закончила полностью поворот. Научитесь возвращаться в стойку без ошибок и лишних движений. После того как тело запомнит последовательность действий, начните работать на скорость. И только после этого переходите к тренировке силы удара со снарядами. Помните, отрабатывать следует перед зеркалом, иначе некоторые ошибки зафиксировать невозможно.

Применение. Использование кросса напрямую зависит от выбранной тактики боя. Им можно решить исход поединка, если попасть, например, в челюсть. В таком случае предварительно может следовать серия отвлекающих ударов. Иногда нападающий сильно бьет в корпус, рассчитывая, что от мощного удара защищающийся опустит локти и откроет голову. Кросс используется как контрудар, ведь при атаке так или иначе

Рис. 5.13. Ведущей ногой делается шаг (а), а опорная нога подтягивается к себе (б)



часть лица нападающего не защищена и противник сам сокращает дистанцию. Еще одна тактика предполагает пассивное выжидание: боксер блокирует удары нападающего, подгадывая момент, когда тот откроется для решающего верного кросса в голову. Если нужно просто подавить весовым преимуществом, то кроссы наносятся по корпусу, правда, в таком случае атакующий должен отличаться недюжинной силой и выносливостью. Часто кросс используется как удар, заставляющий противника открыться для левого хука. В процессе тренировки становится очевидно, какие удары получаются наиболее эффективными, в зависимости от этого и вырабатывается верная тактика применения кросса (рис. 5.15).



Рис. 5.14.
Положение тела при кроссе:
левая рука держит защиту

Рис. 5.15. Кросс, за которым последует удар ногой. Бой 24 февраля 2011 г. на стадионе «Раджадамнер», Бангкок, Таиланд



Рис. 5.16. Боец справа наносит хук.
Матч 12 сентября 2010 г.,
Минск, Беларусь



Хук

Хук, как и кросс, считается наиболее мощным ударом руками в муай тай. Он наносится сбоку, потому защититься от него сложнее, чем от прямого удара (рис. 5.16).

Кроме того, в конечном положении рука остается

согнутой, следовательно, с момента подготовки до момента контакта проходит меньше времени, а значит защищающийся не успевает среагировать на удар. Часто левым хуком заканчивают комбинацию ударов руками, и если хук приходится по голове (в висок или челюсть), то противник отправляется

в нокаут. Существует несколько вариаций его исполнения — с поворотом ноги, где, как и в кроссе, движение начинается от ступни, затем подключаются бедра, плечи и кулак, а также без поворота ступни, где сила вложения достигается исключительно за счет движения плеча. В первом случае есть угроза раскрыться для ответного

удара, так как в конечном положении одна из сторон остается незащищенной. Поэтому некоторые бойцы, особенно при ударе с дальней дистанции, используют второй вариант, в противном случае легко пропустить лоу-кик (низкий удар ногой). Хук выполняется как правой (**рис. 5.17**), так и левой руками из классической для муай тай стойки.

Постановка. Чтобы удар вышел по-настоящему хлестким и мощным, необходимо до самого последнего момента

держат тело расслабленным, не напрягать плечи, не сжимать кулак слишком сильно. В хуке конечное положение кулака может быть разным: либо ладонью к полу, либо ладонью к себе. Первая позиция делает попадание в цель более сложной задачей. В любом случае при подготовке к удару нужно держать кисть на одной линии с предплечьем — хук производится резко, в нем очень важна скорость, но если вы уведете кулак сильно в сторону, то рискуете получить перелом кисти (**рис. 5.18**). Стойка,

положение рук и подбородка, дыхание — все аналогично предыдущим двум ударам. Следите, чтобы удар ни в коем случае не приходился на мизинец и безымянный пальцы — всегда бьем ударной поверхностью кулака. Поэтому при ударе правой рукой смещаем кисть чуть вниз и влево, при ударе левой — чуть вниз и вправо.

Техника выполнения.

Рассмотрим левый хук с поворотом ступни. Сперва выполняется шаг вперед ведущей ногой. Это делается

Рис. 5.17. Хук правой. Бой 29 августа 2010 г., Бангкок, Таиланд





Рис. 5.18. Положение кулака при хуке в момент контакта. Кисть на одной линии с предплечьем

не выбрасывается вперед, просто локоть отводится в сторону — так, чтобы предплечье согнутой руки располагалось параллельно полу. И только за несколько мгновений до контакта рука, слегка выпрямляясь, чуть подается в сторону противника. Заметьте, удар наносится не за счет движения руки (она практически статична и начинает распрямляться только под конец), а за счет того, что поворот стопы приводит к повороту плеча, согнутая рука же описывает в воздухе крюк. При выполнении хука левой рукой вес должен приходиться на левую ногу, то есть его следует перенести с опорной ноги на ведущую.

Практически так же выполняется правый хук (**рис. 5.20**). Ведущей ногой делается шаг вперед, опорная подтягивается скользящим движением, колено

для сокращения расстояния между нападающим и его оппонентом. Важно правильно рассчитать ширину шага, если вы подойдете недостаточно близко, то велика вероятность промахнуться, а при нанесении хука левой рука уведется от лица, и вся левая его сторона остается отрытой для ответного удара. Кроме того, положение тела нападающего после этого вида удара таково, что ему легко пропустить лоу-кик по внутренней стороне бедра. Когда шаг сделан, в ту же секунду подтягивается вторая нога. Практически одновременно с этим начинается поворот на левой ступне, как и при кроссе, нога заворачивается вовнутрь (**рис. 5.19**). Это движение позволяет вынести вперед плечо. Вместе с поворотом ступни выносятся и рука. Но здесь она



Рис. 5.19. Конечное положение тела при хуке левой рукой с поворотом стопы

заворачивается вовнутрь, плечо с согнутой в локте рукой (предплечье также параллельно полу) выносится вперед. На самом деле все эти действия производятся настолько быстро, что со стороны создается впечатление, будто бы они выполняются одновременно. В хуке, как и в кроссе, очень важна правильная координация движений. Отвести локоть в сторону следует чуть раньше, чем пятка оторвется от пола и стопа начнет поворот, а удар должен совпасть по времени с самим поворотом. Именно так достигается максимальная сила вложения. Помните, что тело должно быть расслаблено, а кулак сжаться плотно только за мгновение до контакта. Если при выполнении хука вы всякий раз почувствуете напряжение в плечах и предплечьях — попробуйте выполнить подводящее упражнение: встаньте прямо, ноги на ширине плеч, затем



Рис. 5.20.
Хук правой рукой
с поворотом стопы



Рис. 5.21. Хук левой без поворота стопы

заверните вовнутрь правую стопу и одновременно выбросьте влево правую руку — совершенно расслабленную, тяжелую, повторите то же самое для левой стороны. После этого упражнения расслабить тело станет проще.

Теперь попробуем выполнить левый хук без поворота ноги (**рис. 5.21**). Делается шаг вперед, вес переносится на ведущую ногу, опорная нога подтягивается к себе (шаг не слишком широкий, иначе удержать равновесие и правильно распределить вес станет тяжеловато, в конце расстояние между стопами должно быть таким же, как и в стойке). Левое плечо отводится назад, локоть — в сторону (теперь предплечье не перпендикулярно, а параллельно полу), а затем плечо поворачивается вправо, из-за чего рука начинает движение к цели.

Рис. 5.22. Историческая фотография, на которой боец муай тай наносит лоу-кик



Хук правой рукой без поворота стопы выполняется точно так же, только вес приходится на опорную ногу, а назад отводится правое плечо. Не забывайте следить за второй рукой и подбородком, за положением кулака. Тренируйте удар перед зеркалом, уделяя особое внимание ногам и плечу. Самая распространенная ошибка — это движение рукой без вложения корпуса, то есть неправильная работа ногами и плечом. В таком случае хук получается настолько слабым, что он не сможет нанести никакого повреждения. Еще один важный пункт — стараться не выдавать противнику своих намерений. Поэтому следует помнить, что рука приходит в движение до того, как стопа начинает поворот, ведь руке придется проделать больший путь, чем телу. Если вы станете отводить локоть в момент (или после) поворота, то у противника есть больше времени до самого удара, а значит больше шансов перехватить или заблокировать его, тем более, что движением ноги вы уже сообщили о грозящем ему хуке.

Применение. Хук обычно приходится по лицу или же печени противника. Один

из лучших моментов для его использования — когда противник наносит кросс правой рукой и промахивается (защищающийся успевает увернуться от удара влево). В таком случае вся правая сторона лица соперника открыта, и левой рукой его можно уложить верным и хлестким ударом в висок или по челюсти. Другое распространенное

использование — закончить им комбинацию джеб — кросс — хук. В таком случае джеб выполняется в качестве отвлекающего маневра, кросс заставляет противника потерять ориентацию, а уже хук лишает его равновесия и приводит к нокауту. Часто хук следует за лоу-киком (**рис. 5.22**). Удар правой ногой приходится по задней поверхности бедра



защищающегося, а пока он пытается удержать равновесие, поединок решается хуком слева. И последний, часто используемый прием, предполагает, что противник пытается нанести удар ногой по корпусу в область печени, а защищающийся в это время молниеносно уклоняется от удара, делает резкий выпад вперед и наносит ответный хук.

Апперкот

Если джеб и кросс — прямые удары, хук — боковой, то апперкот — нижний удар (**рис. 5.23**). В него точно так же вкладывается корпус. Он отличается достаточно большой мощностью, особенно если наносится с ближней дистанции. Это объясняется тем, что, во-первых, с такого расстояния

труднее угадать действия противника, все происходит намного быстрее.

Во-вторых, сила этого удара обеспечивается вложением корпуса при движении локтя вверх (тело закручивается в сторону, происходит поворот на ступне, который и позволяет корпусу вместе с рукой уйти вперед). Соответственно если стоять далеко от цели, то в конце руку придется выпрямлять, удар идет уже не перпендикулярно полу и теряет свою силу. Как и хук, апперкот используют для завершения комбинаций, а иногда — как промежуточный удар, например, после джеба.

Наиболее эффективен апперкот, нанесенный по подбородку (**рис. 5.24**), но порой приходится и по корпусу. Большинство боксеров при выполнении этого вида удара предпочитают поворачивать ступню, здесь, в отличие от хука, кулак идет снизу вверх, предплечье практически перпендикулярно полу. Еще одно преимущество апперкота — в конечной позиции нападающий не так сильно открывается для ответного удара, так как рука не слишком сильно уходит от корпуса.

Постановка. Полностью аналогична предыдущим ударам, апперкот выполняется из стойки, таким же образом строится защита, так же складывается кулак. Единственная разница заключается в том, что в конечном положении во время контакта кулак по отношению к цели находится примерно под углом 45° , а ладонь повернута на себя (**рис. 5.25**). Удар тоже должен прийтись на костяшки указательного и среднего пальцев, а потому поначалу рекомендуется выполнять апперкот очень медленно

Рис. 5.23. Боец наносит апперкот. «Бойцовская ночь», 12 октября 2010 г., Таиланд



Рис. 5.24. Апперкот. Скульптура в Таиланде



Рис. 5.25.

Правильное положение кулака — под углом 45° к цели

и постоянно обращать внимание на конечное положение кулака. При ошибке, особенно во время работы с мешком, слишком вероятен риск получения серьезной травмы.

Еще следите за тем, чтобы кулак с предплечьем образовывал ребро жесткости, а не уходил в сторону. Не стоит забывать и о том, что тело до контакта должно быть расслаблено.

Техника выполнения. Апперкот наносится обеими руками, сначала мы рассмотрим технику выполнения удара правой рукой. Итак, сперва нам необходимо сократить дистанцию до противника. Для этого мы делаем шаг вперед, как именно выполняется такой шаг, мы неоднократно рассматривали ранее. Очень важный момент — не нужно гипнотизировать взглядом планируемую область



Рис. 5.26. Плечо чуть уведется вниз

поражения противника. Никаких лишних движений. Все это выдает вас, а у противника появляется время на подготовку к защите. Когда шаг сделан, вы чуть склоняете вниз правое плечо (**рис. 5.26**). Это движение должно быть едва заметно.

Затем вы начинаете движение рукой вверх — как бы толкаете локоть вверх так, чтобы удар пришелся по подбородку. Здесь важно рассчитать движение, тогда вы не промахнетесь: рука по инерции не уйдет слишком высоко. Практически одновременно с началом движения локтя начинаем поворот правой ступни. Делается он точно так же, как и в хуке. Момент контакта должен совпасть с завершением поворота ноги. Так как колено заворачивается вовнутрь (**рис. 5.27**), то поворачивается

и корпус, а значит, велик соблазн увести бьющую руку влево. Тем не менее удар должен прийти прямо перед собой.

Как и в кроссе, следует следить за положением тела в зеркале. Вес во время выполнения приема приходится на ведущую ногу. Для левой руки последовательность такая же, но вес на опорной ноге, а закручивается стопа ведущей. Важно также обращать внимание на колено опорной ноги. В момент отведения плеча его стоит чуть согнуть, а затем, непосредственно перед нанесением удара, разогнуть, это позволяет вложить в удар еще большую мощь.

Применение. Прежде всего необходимо учесть, что для апперкота нужно уметь четко



Рис. 5.27. Конечное положение тела при апперкоте правой

и правильно фокусироваться на цели удара, мысленно рассчитывать расстояние до планируемой области контакта, только тогда рука не будет уходить в сторону или слишком высоко. Что касается момента нанесения удара, то подходит любой, но противник должен стоять близко к вам. Часто боксеры выбрасывают средней силы джеб, а за ним следует мощный и хлесткий апперкот правой рукой, выводящий противника из равновесия. Апперкотом часто пресекают попытку клинча (захвата). Когда руки нападающего лежат на плечах противника (**рис. 5.28**), защищающийся резко уводит корпус чуть вниз и наносит апперкот по подбородку

оппонента, полностью открытому в момент клинча.

Иногда этот вид удара наносится не при фронтальном столкновении с противником, а чуть сбоку. Нападающий делает шаг в сторону, оказываясь с левой или правой стороны противника (важно зайти сбоку так, чтобы бьющему хватило длины руки для удара). Стойка предполагает, что руки оппонента на уровне лица защищают его, но если зайти за правую или левую руки бойца, то лицо открыто. С этого ракурса и наносится апперкот. Правда, такая техника нуждается в очень высокой скорости исполнения. Важно зайти сбоку так, чтобы бьющему при этом хватило длины руки для удара.



Рис. 5.28. Положение рук в клинче, при котором можно нанести апперкот

Удары

Апперкот локтем

Даже если апперкот локтем не приводит к нокауту, он способен дезориентировать противника. Мощь этого удара при правильном нанесении сокрушительна. Во-первых, локоть сам по себе опасное оружие, ведь он достаточно острый (**рис. 5.29**). Добавьте к этому вложение корпуса в удар и хорошую скорость, а также тот факт, что вся сила прикладывается на совсем небольшое пространство. В конечном итоге мы получаем повреждение, которое могло бы быть после удара 300-килограммовым предметом, пришедшимся по челюсти или носу.

Подготовка. Апперкот локтем наносится с ближней дистанции. Всякий раз приближаясь к противнику, мы сами становимся уязвимы для ударов, в том числе и локтями. Поэтому очень важно не забывать про защиту. В данном случае шаг к противнику будет несколько шире, чем при ударах кулаками. Это естественно — расстояние от плеча до локтя короче, чем расстояние от плеча до кулака. И прежде чем нанести удар, нужно точно рассчитать необходимую ширину шага, а сам апперкот должен быть произведен точно в цель, быстро и незаметно. Это не так просто, ведь чтобы верно рассчитать расстояние и метко нанести удар, хочется внимательно посмотреть на планируемое место контакта. Но, как мы говорили ранее, делать этого нельзя: если вы смотрите на подбородок противника —

ЛОКТЯМИ

он уже готов защищать его. В апперкоте локтем скорость из-за вложения в него корпуса — не самый важный фактор. В отличие от хука, идущего сбоку, апперкот локтем наносится снизу, но прямо

Рис. 5.29. Конечная позиция при апперкоте локтем



Рис. 5.30. Апперкот локтем приходится прямо перед собой

перед противником (**рис. 5.30**), заметить подготовку к нему и сам удар относительно легко, вы ни на секунду не находитесь в так называемой слепой зоне. Поэтому любое лишнее движение, промедление, ошибка — и удар не получится. Ни в коем случае нельзя выдавать себя.

удар наносился четким, быстрым и правильным движением. Часто этому виду удара предшествует джеб, который дает возможность выиграть время и сделать глубокий выпад вперед.

Апперкот локтем производится из стойки и наносится как правой, так и левой рукой.

Техника выполнения. Начинаем с глубокого выпада вперед. Затем сразу подтягиваем вторую ногу (**рис. 5.31**). Помним, что до того, как вы сделаете шаг, вес приходится на опорную ногу. Сразу после выпада он переносится на ведущую. Опорная нога подтягивается скользящим движением по полу. Положение носков не меняется, оно такое же, как и в стойке.

На тренировке внимательно следите, чтобы все действия были скоординированы, сам

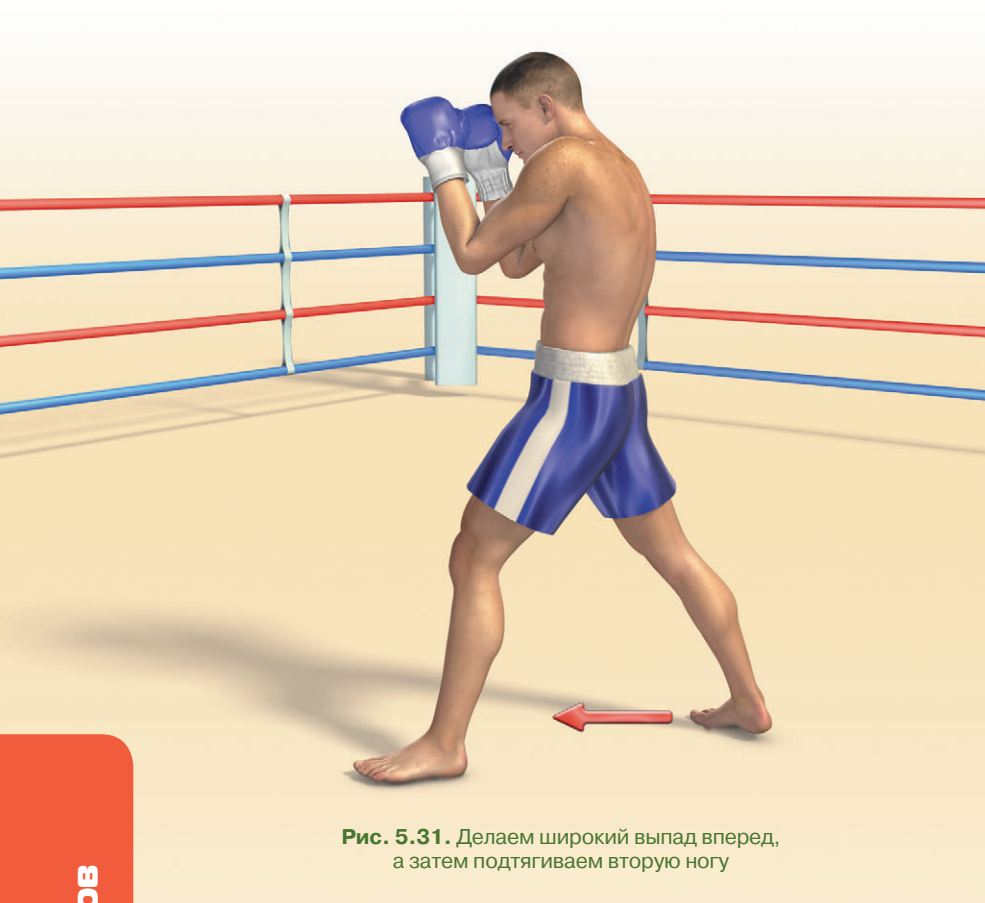


Рис. 5.31. Делаем широкий выпад вперед, а затем подтягиваем вторую ногу

Поворот той или иной ступни зависит от того, какой рукой будет нанесен удар (как, например, в кроссе). При ударе левой рукой повернуть следует ведущую ногу, при ударе правой — опорную. Это быстрое движение ступней должно передать вращение в бедро. То есть бедро подается вперед, за ним автоматически выносятся и плечо. Некоторые боксеры предварительно слегка уходят плечом вниз, как в обычном апперкоте, а удар наносят во время выпрямления корпуса. Это делает его мощнее, но в то же время требует дополнительной затраты на подготовку. Локоть при ударе выносится вверх. Как и в других ударах, в апперкоте локтем контакт совпадает по времени с завершением вращательного движения

стопой. Попробуйте из стойки пригладить волосы ладонью от виска до темени. Движение руки при апперкоте локтем аналогично: в конечной позиции локоть вверх, рука согнута, а кулак находится сзади, чуть выше начала лопатки (**рис. 5.32**).

При такой комбинации движений вторая рука, находящаяся в согнутом положении и защищающая лицо, по инерции часто отводится назад. Делать этого ни в коем случае нельзя. Она должна быть на уровне скулы, локоть прижат к корпусу (если это правая рука, то локоть должен закрывать область печени), плечо, естественно, при повороте слегка уйдет назад, но не слишком сильно. Удар должен производиться точно в цель, поэтому рука не обязательно держится строго перед собой, например, правая рука может в конечном положении уйти



Рис. 5.32. Апперкот локтем

чуть влево. Для правильного выполнения удара необходимо живот втянуть, а спину сгорбить. Помним об этом.

Применение. Апперкот локтем, как сказано ранее, часто следует после отвлекающего удара, например, джеба. Иногда его используют для выхода из клинча. Один из видов клинча предполагает, что противник кладет руки на темя защищающегося, чтобы потом прижать его голову к плечу. В таком случае рука подводится между руками захватывающего: корпус уходит слегка вниз, одна рука быстро просовывается между рук противника, локоть выбрасывается вперед, целясь в подбородок. Классическое применение — в связке с другими ударами локтями. Один из таких ударов, очень распространенный в муай тай, — горизонтальный удар локтем или же кросс локтем.

Горизонтальный удар локтем

Мы не будем останавливаться на горизонтальном ударе локтем так же подробно, как на других, потому что его техника во многом совпадает с техникой уже изученных нами приемов. Принцип тот же, что и в апперкте локтем, — прежде сокращается дистанция, затем осуществляется поворот ногой и наносится удар локтем. Основная разница заключается в том, как именно идет локоть. Из стойки он отводится в сторону (может наноситься как правой, так и левой руками), но не простым движением, а круговым: отставленный в сторону локоть (предплечье параллельно полу) совершает резкое круговое

движение вперед, примерно на 45° (рис. 5.33). В конечном положении удар должен прийтись в висок противника или же другую область, но сбоку. Сразу после удара рука без лишних движений возвращается в стойку. При выполнении важно учитывать, что локоть ударной руки не должен при подготовке к удару уходить назад.

Как и апперкот локтем, этот удар помогает выйти из клинча, здесь даже не надо уводить корпус вниз, просто резко выбрасывается локоть правой или левой руки. Руки противника, лежащие на темени, автоматически заламываются, так как корпус уходит в сторону (из-за бедра), а согнутая рука увлекает за собой руку противника, приводя ее в неестественное положение. Чаще всего горизонтальный удар идет в связке с другими ударами руками, например им может продолжаться комбинация джеб — кросс — горизонтальный удар локтем, или же его включают в комбинации ударов локтями.



Рис. 5.33. Рука описывает круговое движение вперед

Удар кулаком и удар локтем с разворота



Рис. 5.34. Удар локтем с разворота. Восковые фигуры в Таиланде

Бэкфист — удар кулаком с разворота (**рис. 5.34**). Он очень мощный и выводит противника из равновесия. Здесь очень важна именно скорость самого поворота. Во-первых, чем быстрее поворот и движение руки, тем сильнее сам удар. Во-вторых, в бэкфисте много движений ногами — несколько шагов, а значит проделать их нужно молниеносно, чтобы противник не успел отреагировать. Из-за того что удару предшествует сравнительно долгая подготовка, бэкфист, в основном, идет за отвлекающими ударами типа

джеба. При изучении этого удара следует очень хорошо отработать координацию движений — здесь она действительно непроста. Помимо того что этот вид удара эффективен, он достаточно опасен для бьющего — при неверной технике можно пропустить встречный удар. Представьте себе, как боец быстро поворачивается на 360° и, заканчивая вращение, наносит мощный удар кулаком по лицу противника, причем находясь спиной к нему. Замечу, если дистанция позволяет, то есть она достаточно близкая, то удар можно нанести не кулаком,

а локтем. Техника ног в обоих случаях одинаковая, разница только в движении рук, поэтому здесь мы рассмотрим оба удара вместе.

Подготовка. Прежде чем приступить к изучению этих видов ударов, необходимо хорошо овладеть техникой поворотов влево и вправо из стойки. Напомню, что при повороте влево вес переносится на ведущую ногу, опорная нога описывает в воздухе полукруг: производится шаг назад и влево, после чего ступня опорной ноги совершает поворот, за счет чего

весь корпус поворачивается на 180° . При повороте вправо, соответственно, вес переносится на опорную ногу, ведущая нога описывает в воздухе полукруг, то есть делается шаг вперед и вправо, стопа опорной ноги совершает интенсивный короткий поворот, возвращаясь в положение при стойке. Бэкфист бьется расслабленной рукой — такой удар значительно мощнее, поэтому не забывайте, что тело не должно быть напряжено, плечи и предплечья не подвергаются лишней нагрузке. Если расслабить не получается — сделайте подготовительное упражнение: выполняйте повороты влево и вправо, вынося при этом в сторону абсолютно расслабленные, «тяжелые» руки.

Техника выполнения. Прежде всего разберем движения ног. Попробуем сделать бэкфист вправо. Для этого переносим вес на опорную ногу и делаем шаг ведущей, затем разворачиваем ступню опорной ноги в естественное положение (**рис. 5.35**). Техника аналогична повороту вправо, в конечном положении мы должны повернуться на 180° так, чтобы носки были в правильном положении: пальцы ведущей ноги смотрели вперед, пальцы опорной были повернуты вправо на 45° . Стопы плотно прижаты к полу, не отрываем пятку от пола, вес на опорной ноге.

Теперь совершаем второй поворот, в момент которого наносится удар. Вес на ведущей ноге. Опорную ногу уводим назад и влево, ступней ведущей ноги совершаем интенсивный поворот, снова развернулись на 180° . Ведущая нога должна опять оказаться впереди (**рис. 5.36**). Если вы не пришли в такую позицию, значит недостаточно



Рис. 5.35. Положение ног при первом повороте



Рис. 5.36. Положение тела во время поворота



Рис. 5.37. Положение тела в момент совершения бэкфиста

глубоко шагнули в нужном направлении опорной ногой. То же самое, но в обратном порядке, проделывается при повороте влево. Вес на ведущей, уходим назад опорной, при втором повороте вес на опорной, шагаем ведущей. В конечном положении вы должны совершить поворот на 360° .

Как только у вас получится быстро проделывать движения,

не задумываясь, как и куда поставить ноги, учитеесь выполнять оба поворота друг за другом. Как только завершили первый, сразу начинайте второй: при повороте, например, вправо, едва ведущая нога коснется пола, сразу уходите опорной назад. Со стороны это смотрится не как два отдельных шага, а как единый поворот на 360° . Мы начинаем движение лицом к противнику и заканчиваем его лицом к противнику

Рис. 5.38. Положение кулака при бэкфисте



(рис. 5.37). Чтобы не потерять равновесие и не подставить для ударов открытую часть корпуса, не стоит крутиться слишком быстро, делая очень широкие шаги. Все выполняется четко, точно.

Теперь обратим внимание на положение головы. Мы не отпускаем оппонента из вида. Если оказываемся спиной к нему, голову сразу поворачиваем так, чтобы он был в поле нашего зрения. То есть как только вы шагнете, например, вправо ведущей ногой, голову сразу поворачивайте влево. И так далее. Главное — не крутиться вслепую. Вторая рука не отводится от лица, сохраняя положение при защите.

Перейдем к технике рук при бэкфисте. Прямая рука выбрасывается чуть назад и в сторону в тот момент, когда вы заканчиваете второй поворот, а именно за мгновение до того, как снова окажетесь лицом к противнику. Получается, что в момент удара вы находитесь спиной к противнику, но не прямо перед ним, а под углом примерно в 45° . Очень важно нанести удар, продолжая в это время поворот корпуса. Только в таком случае он будет достаточно силен. Что касается кулака, то в данном случае опять же бьем ударной поверхностью — костяшками указательного и среднего пальцев (рис. 5.38). При контакте кулак будет обращен тыльной стороной к противнику.

Если при втором повороте расстояние до противника совсем небольшое, удар можно нанести локтем (рис. 5.39). Контакт должен осуществляться самой острой его частью, а именно при завершении поворота согнутый локоть резко выносится в сторону.

Во время выполнения важно не забывать про руки, не опускайте их, они в таком же положении, как и при стойке. Если их опустить — можно не успеть вовремя и правильно вынести кулак или локоть. При отработке, естественно, сначала уделите особое внимание ногам, затем общей согласованности движений. Не сводите взгляд с оппонента, вовремя поворачивайте голову. Удар производится на выдохе. После того как тело запомнило движения, начните тренировку с мешком и отрабатывайте удар в паре. В процессе парной тренировки движения станут более естественными и правильными, потому что есть на что ориентироваться.

Применение. Часто бэкфист следует за ударом ногой по лицу противника. На первом повороте производится высокий удар



Рис. 5.40. Удар ногой, за которым последуют разворот и бэкфист



Рис. 5.39. Положение тела при ударе локтем с разворота

ногой, на втором — бэкфист (**рис. 5.40**). Бэкфист требует времени на подготовку, а потому часто следует после отвлекающих ударов, например, джеба. Иногда удару предшествует серия отвлекающих маневров руками — мелких ударов, не наносящих настоящего повреждения. Во время такой серии атакующий уходит в сторону, а затем резко разворачивается (один поворот) и наносит бэкфист или удар с разворота локтем. Другое применение — удар по корпусу противника (в живот) правой рукой без поворота стопы, затем джеб в голову, а потом — удар с разворота.

Еще один вид эффективного использования — по два удара в серии. Например, джеб, затем бэкфист, потом удар по лицу противника ногой, заканчивает комбинацию второй бэкфист.



Рис. 5.41. Диагональный удар, вид сзади

Удар локтем с разворота применяется в сочетании с другими ударами локтями. В классической для муай тай комбинации это семь ударов локтями, перед которыми следует быстрый джеб, затем, чтобы сократить дистанцию, выпад вперед. Далее наносится горизонтальный удар поочередно правой и левой руками, два диагональных удара — они аналогичны горизонтальному, но рука идет не параллельно полу, а составляет диагональ по отношению к телу атакующего, в конечной позиции локоть вверх (рис. 5.41).

После этого начинается поворот ведущей ногой, в конце которого наносится удар левым локтем. Атакующий сразу уводит тело вниз и, выпрямляясь, наносит

удар вторым локтем, также из-за спины. Заканчивается комбинация горизонтальным ударом правым локтем, уже лицом к противнику. Такая последовательность помогает хорошо закрепить и запомнить движения, эффективна в бою, позволяет работать над координацией и техникой. Помните, что при горизонтальном и вертикальном ударах локоть должен описывать дугу в 45° . Чтобы движение было более естественным, попробуйте сначала повернуть кисть внутрь, будто вы поворачиваете ручку двери против часовой стрелки. И сразу после этого движения опишите дугу локтем, подавая его вперед при горизонтальном ударе и вверх по диагонали при диагональном. Такое вращение также увеличит силу вложения.

Работа

Надо отметить, что тренировка с боксерским мешком имеет очень слабое отношение к реальному бою. Все же это необходимая часть занятий. Она развивает двигательные навыки, которые затем автоматически вспоминаются в спарринге. Правда, выброс адреналина во время настоящего боя обычно значительно улучшает производительность, но без надлежащей техники одной агрессии с выносливостью недостаточно для победы. Кроме того, как это ни странно, люди обычно боятся бить. И боятся защищаться. На это влияет масса психологических факторов.

Работа с мешком помогает правильно настроиться (рис. 5.42). Она дает уверенность и навыки, улучшает физическую реакцию, укрепляет сердечно-сосудистую, дыхательную системы, увеличивает силу удара, в том числе за счет укрепления мышц, а также улучшает координацию движений. С боксерским мешком отрабатываются все виды пройденных нами ударов.

Основные правила

Начинать отработку ударов с боксерским мешком следует только после того, как вы обмотали руки бинтами и надели перчатки (рис. 5.43). Помните, что поначалу не следует вкладывать в удары полную силу, иначе легко получить травму — у вас же нет еще правильной, отработанной постановки руки. Тело необходимо держать расслабленным, все удары отрабатываются из стойки, шаги и повороты выполняются согласно

с боксерским мешком

Рис. 5.42. Работа с мешком имеет и психологический эффект





Рис. 5.43.
Все удары выполняются
только в перчатках

соответствующей технике муай тай. И обязательно правильно держите запястье — на одной линии с предплечьем.

Не начинайте сразу бить по раскачивающемуся мешку по той же самой причине — увеличивается риск получить травму. Следовательно, на первых занятиях бейте по мешку не слишком быстро, старайтесь его контролировать, как только он начинает сильно раскачиваться — приводите его обратно в стабильное положение. Сила удара развивается постепенно. Как только вы почувствуете, что хорошо контролируете свои движения, тогда начинайте бить по мешку в тот момент, когда он приближается к вам. Поначалу можете наклеить на мешок отметки (из липкой ленты), соответствующие, например, анатомическому расположению челюсти, уязвимым точкам корпуса и виска воображаемого соперника. Работайте над тем, чтобы каждый удар

в комбинации попадал точно по запланированной отметке (**рис. 5.44**).

Еще один важный пункт — относитесь к мешку так, будто это ваш реальный противник. Есть несколько распространенных ошибок, которые делают

практически все начинающие, причем именно из-за того, что не проецируют на оборудование условия реального боя.

Во-первых, не стоит забывать о том, что удару не должны предшествовать лишние движения. Ни в коем случае не отводите назад кулак прежде, чем собираетесь ударить. Строго следуйте описанной выше технике выполнения удара. В противном случае вы привыкнете делать ошибки и в спарринге будете постоянно своими движениями сообщать о намерениях противнику. То же самое касается и защиты. Естественно, мешок не нанесет ответный удар, но это не значит, что рука не должна сразу возвращаться в позицию при стойке и что при ударе, например, правой рукой, левая не закрывает лицо и корпус (**рис. 5.45**). Легче сразу начать правильно тренироваться, чем потом переучиваться. Сокращайте дистанцию до мешка, как если бы вы сокращали ее с вашим противником на ринге, а заканчивая серию ударов, отступайте назад.



Рис. 5.44. Старайтесь сконцентрироваться и бить метко



Рис. 5.45. Не забывайте держать защиту

Очень важно выполнять все удары правильно. Ради этого стоит жертвовать силой вложения. Неверные, но сильные удары приводят к повреждениям и к появлению привычек, с которыми потом вся наработанная таким образом техника окажется неэффективной. Даже не старайтесь поначалу ударить как можно сильнее, лучше обращайтесь внимание на правильную постановку рук и корпуса. Старайтесь выполнить каждый удар чисто и правильно, а сила вложения развивается сама по себе со временем. Часто получается так, что тренирующийся вслед за ударом подает вперед корпус и в результате толкает мешок,

а не бьет по нему. Но, во-первых, подавать вперед корпус нельзя из соображений защиты — таким образом можно сразу подставиться для захвата. Во-вторых, это не даст возможности работать над силой удара. Начните лучше с джеба и кросса, производя удар тогда, когда рука уже практически полностью выпрямлена. Кулак не должен продавливать мешок больше чем на несколько сантиметров (**рис. 5.46**), сразу после удара возвращайте руку в исходное положение. При этом никогда не пытайтесь остановить мешок выпрямленной до упора рукой и не производите ударов из такого положения. Опять же, чревато травмами.

При самостоятельных тренировках люди имеют тенденцию непроизвольно задерживать дыхание. Это значительно снижает выносливость, потому что тело лишается кислорода, необходимого для правильной работы организма при интенсивной физической нагрузке. Кроме того, при задержке дыхания увеличивается риск травмы из-за возрастающего давления в грудной клетке (во время боя). Выдыхайте на каждом ударе — это поможет контролировать процесс дыхания, кроме того, во время выдоха мышцы торса напрягаются, что само по себе увеличивает силу удара.



Рис. 5.46.
Кулак не должен сильно продавливать мешок

Программа занятия

Перед тем как начать работу с боксерским мешком, сделайте разминку, но не растяжку — она делается после. К упражнениям можно добавить так называемый «бой с тенью», то есть в течение 5 мин потренируйте удары перед зеркалом (**рис. 5.47**). А затем, когда мышцы достаточно разогреются, перейдите непосредственно к тренировке. Выполните 25 джебов, затем 25 кроссов, по 25 левых и правых апперкотов и по 25 левых и правых хуков. После выполнения переходите к комбинациям. Их мы будем рассматривать подробно несколько позже. Следующий

этап занятия — 5 раундов, в течение которых вы практикуете все изученные удары в связке. Интенсивность раундов зависит от уровня физической подготовки. Поначалу попробуйте бить по мешку в течение минуты, затем дайте себе отдохнуть 30–60 с, в зависимости от требований организма. Как только через минуту почувствуете, что нет усталости и дыхание не сбивается, увеличьте рабочий интервал до 2 мин, а отдыхайте не менее 30 с. Затем пробуйте тренироваться по 3 мин (время перерыва не меняется), это максимум. Начните с самых простых ударов — джеба и кросса, затем переходите к более сложным. Удары типа бэкфиста стоит тренировать только тогда,

когда вы уже можете спокойно выдерживать 3-минутные раунды. С мешком следует работать интенсивно, в течение всех рабочих минут нужно постоянно двигаться и наносить удары, стараясь развить максимальную скорость, но ни в коем случае не забывать о правильной технике.

После пяти раундов ни в коем случае не начинайте сразу отдых. Мышцам необходимо остыть. Для этого сначала побегайте 5 мин (подойдет велотренажер) или возьмите любую другую аналогичную нагрузку, а затем выполните упражнения на растяжку. Когда вы почувствуете, что предложенная здесь программа выполняется без труда, начните постепенно увеличивать число ударов из первой части тренировки (например, по 30 кроссов вместо 25 и так далее) и число раундов. Постепенно подключайте удары локтями и удары с разворотом.

Такое построение занятия, предполагающее перерывы, а затем снова упражнения, имеет неплохой эффект. Вы интенсивно занимаетесь, затем отдыхаете и снова берете нагрузку. Тело таким образом приучается к быстрому восстановлению, повышается работоспособность мышц и улучшается обмен веществ. Жир продолжает сжигаться в течение еще нескольких часов после прекращения тренировки.

Необходимо также учитывать, что занятия с боксерским мешком — это нагрузка на организм. Слишком частые и интенсивные тренировки могут снизить способность организма (суставов, сухожилий, связок, мышц и нервной системы) к восстановлению, поэтому рекомендуется заниматься не чаще двух-трех раз в неделю.

Рис. 5.47. Перед занятием
потренируйте удары в воздух



Работа с лапами

Работа с лапами ведется в паре, это прекрасное дополнение к тренировкам с боксерским мешком (рис. 5.48). Поверхность лап невелика, что прекрасно развивает точность удара. Кроме того, они отличаются малым весом. Это дает возможность партнеру перемещаться, не теряя скорости, быстро менять угол наклона лапы и, соответственно, отрабатывать комбинации в условиях, приближенных к реальному бою. Такая тренировка позволяет работать над скоростью

реакции и, в отличие от мешка, внимательно следить за тем, чтобы действовать незаметно. Важно понимать, что при работе с мешком сила удара растет быстрее, чем мышечная готовность к такой нагрузке. Период, за который тело полностью приспосабливается к ударам с высокой силой вложения, занимает порядка 6–10 недель. Именно в данный период рекомендуется сосредоточиться на работе с лапами. Это поможет развить

мышцы корпуса и выработать устойчивость, после чего риск получить травму значительно уменьшается. При этом нагрузка на суставы и соединительные ткани не слишком велика. После подготовительного периода работа с лапами ведется в перерывах между тренировками с мешком.

Если вы когда-нибудь внимательно смотрели профессиональные бои, то могли заметить, что боксеры начинают блокировку ударов еще

Рис. 5.49. Боксеры успевают закрыться еще до нанесения удара





Рис. 5.48. Работа с лапами

до того, как противник успевает вынести вперед кулак или локоть (рис. 5.49). Чтобы развить в себе это качество, необходимо не только бить по лапам, но и держать их самим. Именно так вы научитесь распознавать планы противника. Это происходит потому, что после определенного количества занятий с лапами мозг начинает автоматически интерпретировать целый набор реакций противника. Следовательно, появятся навыки, необходимые для защиты. Вырабатывается также верная психологическая установка, пропадает боязнь наносить или принимать удар.

Чтобы правильно тренироваться, необходимо делать интервалы между интенсивной работой со снарядами. Именно в перерывах и после занятия идет процесс сжигания лишних жиров (рис. 5.50). Как и в работе с мешком, нужно научиться быстро восстанавливаться

и адаптироваться к стрессовой ситуации боя. Поэтому занятие следует разбивать на раунды. Начните с 5 раундов по несколько минут с перерывами не менее 30 с. Затем постепенно увеличьте количество раундов до 10. Занятие должно строиться следующим образом: разминка, тренировка, затем упражнения, позволяющие мышцам и телу постепенно остыть, то есть начинайте с обычной разминки, а заканчивайте 5-минутным бегом (или занятием на велотренажере) и растяжкой.

Подробнее остановимся на том, как правильно держать лапы. Помните, ваша основная задача — симулировать условия реального боя, обращая внимание на тренировку ударов и защиты, поэтому лапы необходимо держать правильно. При джебе, кроссе и апперкотах

удары, в основном, нацелены в подбородок противника, хук — в висок и так далее. А значит, лапы находятся рядом с планируемыми местами контакта, но так, чтобы это было безопасно. Держите их на некотором расстоянии от лица, но не слишком далеко от него. Даже если атакующий промахнется, его кулак не должен задеть вас. Кроме того, не спускайте глаз с противника, прижимайте подбородок к груди, а лапы выставляйте так, чтобы полностью видеть руки противника (рис. 5.51).

Как вы понимаете, если сначала вы будете устанавливать лапы в различных положениях и под различными углами, а затем ожидать прицельного удара по ним, то созданные таким образом условия значительно отличаются от условий реального боя.

Рис. 5.50. Сжигание жиров способствует лучшей форме



Поэтому тот, кто держит лапы, должен постоянно двигаться, неожиданно поворачивая ударную поверхность к атакующему, а атакующий, в свою очередь, должен успеть нанести соответствующий удар. При этом в момент, когда вы ожидаете удара (то есть выставили лапу), двигаться нельзя. Это небезопасно. Естественно, на протяжении всей тренировки оба участника должны правильно стоять, ведь параллельно тренируется навык движения из стойки. Постепенно наращивайте скорость, с которой вы даете атакующему возможность запустить серию ударов. При этом сами имитируйте удары, если видите, что партнер опустил руки или поднял подбородок. Здесь важно не нанести удар, а просто совершить легкое движение по направлению к планируемому месту контакта.

Работа с лапами — это, в первую очередь, работа в паре. Многое здесь зависит от того, насколько слаженно вы тренируетесь и насколько хорошо читаете движения

друг друга. Так, например, если вы выставили лапу для апперкота, то неожиданно пришедший по ней хук может привести к травме. Поэтому прежде чем вы оба начнете тренировку с достаточной скоростью, хорошенько изучите позицию лапы при каждом из ударов. Для прямых ударов (типа джеба и кросса) лапа держится развернутой ударной поверхностью к атакующему под углом $35-40^\circ$ к полу, то есть смотрит слегка вниз (**рис. 5.52**).

Если держать ее строго параллельно — то очень легко повредить связки запястья. При хуке лапы держатся под углом 90° , если противник наносит хук (а это удар сбоку) правой рукой, то подставьте ему правую лапу так, чтобы внутренняя сторона ладони смотрела на противника. При этом тыльная сторона обращена не на себя, а смотрит строго вправо. При апперкоте ударная сторона лапы параллельна полу.

Помните, что на лапах отрабатываются только удары кулаками, а не локтями или ногами. Для последних есть пады.



Рис. 5.51.
Лапами не следует
заслонять вид



Рис. 5.52. Положение лап при прямых ударах

Удары ногами

Рис. 5.53. Лоу-кик. Бой 25 сентября 2011 г., Бангкок, Таиланд



Боковые удары

Боковой удар часто сравнивают с ударом бейсбольной битой. Он отличается поразительной мощностью. В отличие от других ударов, в боковом угол между двумя ногами атакующего может варьироваться. Так, если он менее 90°, то удар обычно направлен на область чуть выше колена. Это лоу-кик. Другой вид бокового удара (мидл-кик) предполагает,

что контакт будет осуществлен с корпусом противника, приходится на область над костью бедра, печень или ребра. Высокий боковой удар (хай-кик) относится к разряду нокаутирующих. Его наносят по подбородку, виску или шее. В последнем случае пережимается сонная артерия, противник слабеет и теряет сознание. Во всех трех случаях техника удара несколько отлична, хотя, безусловно, это разновидности одного и того же приема.

Лоу-кик

Лоу-кик (дословно — низкий удар ногой) держит противника на расстоянии, а также считается эффективным болевым приемом (рис. 5.53).

Так, например, нападающий может нанести серию последовательных ударов по внешней или внутренней стороне ноги противника в область чуть выше колена. Именно в этой части ноги находится наименьшее

Рис. 5.54. Боксер слева наносит лоу-кик, а боксер справа блокирует его



количество мышечной ткани, а посему вынести методичные, последовательные удары по ней очень сложно. И если защищающийся не блокирует удары соответствующим образом (**рис. 5.54**), то в худшем случае он может получить перелом ноги, а в лучшем — лишится возможности опираться на поврежденную ногу из-за сильной боли. Естественно, бой на этом заканчивается. Нанесение таких ударов требуют большой практики и очень высокой точности. Ударной поверхностью в данном случае служит голень. Надо отметить, что она — достаточно чувствительное место и поначалу тренировка даже с тайским мешком может вызывать сильные болевые ощущения. Поэтому прежде чем переходить к работе над силой

вложения, следует поработать над потерей чувствительности, так называемой набивкой.

Набивка голени. Даже трудно точно подсчитать, сколько людей получило хронические травмы костей, неправильно борясь с чувствительностью. Хроническая травма — это конец спорту, это сильные боли, усиливающиеся во время климатических изменений и с возрастом больше ощущающиеся. Поэтому отнестись к такому виду тренировки надо со всей серьезностью и осторожностью. Ни в коем случае, ни при каких условиях не работайте над набивкой с твердыми предметами: ствол дерева, стены и тому подобное в качестве снарядов недопустимы.

Никогда не бейте голень скалками, бутылками и прочими подручными материалами. Бить вообще не надо — нужно только отрабатывать удары исключительно с тайским мешком и падами (**рис. 5.55**). Их поверхность достаточно тверда, чтобы добиться желаемого результата, но вместе с тем риск получить трещину в кости сведена к нулю.

По мере регулярных тренировок болевой порог снижается. Это происходит из-за того, что нервы постепенно повреждаются и, соответственно, перестают передавать сигналы о боли в мозг. Учтите, что набивка голени — занятие малоприятное и болезненное. Нужна очень хорошая сила воли и терпение.

Впрочем есть несколько хитростей, способствующих уменьшению болевых ощущений. Не начинайте бить сразу в полную силу. Обычно следует делать серию ударов по тайскому мешку в несколько заходов. Примерно по 100 ударов за раз. Первые удары в серии наносятся легко, примерно к середине сила вложения начинает увеличиваться. Затем ноге дается отдых. В это время помассируйте голень, чтобы не нарушалось кровообращение: интенсивно надавливая на голень подушечками больших пальцев, пройдите круговыми движениями от колена до стопы и обратно (рис. 5.56).



Рис. 5.56. Положение рук при массаже голени



Рис. 5.55. Поверхность тайского мешка твердая, но не травмоопасная

Можно еще воспользоваться специальными мазями. Они оказывают местный анальгезирующий эффект, снижая болевые ощущения. В состав некоторых входит ментол, охлаждающий горящую от ударов голень. Указанные упражнения следует проделывать ежедневно. Важный момент — не начинайте отработку в паре, пока вы еще не достигли снижения чувствительности. Но даже после этого не следует заменять тренировку с мешком на тренировку с реальным противником, это приведет к травмам для обоих. Правильная и планомерная работа над потерей чувствительности поможет не только наносить сильные удары, но и выдерживать удары противника.

Техника выполнения удара правой ногой. Лоу-кик в чем-то похож на удар по мячу в футболе. Здесь главное, чтобы вся сила была сосредоточена на ударной поверхности. Как этого достичь? Поначалу следует выполнить небольшой шаг ведущей ногой вперед (рис. 5.57, а). Опорная нога не подтягивается, потому

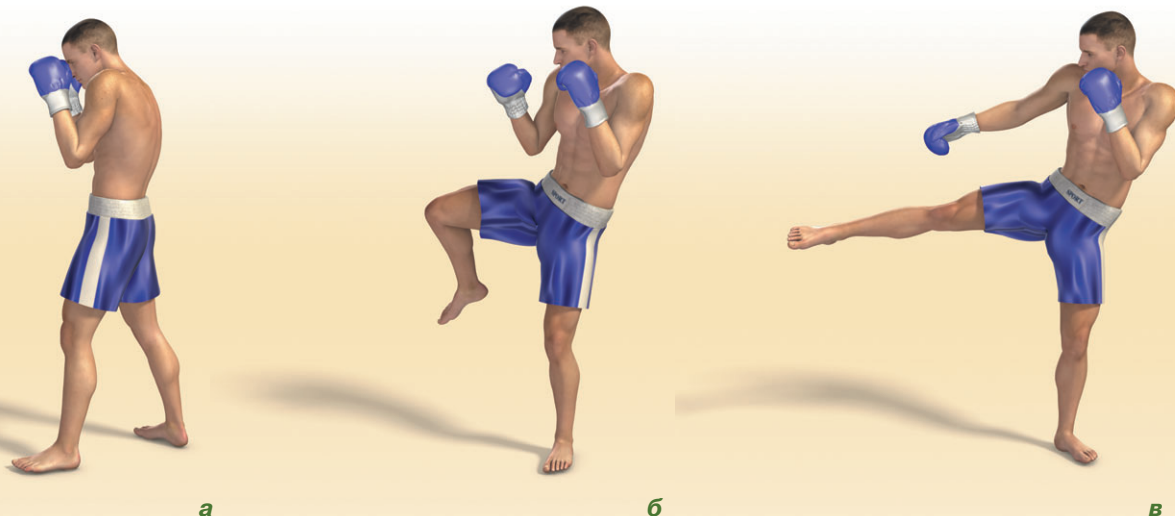


Рис. 5.57. Последовательность движений при выполнении лоу-кика правой ногой

что для верного движения нам необходимо достаточное расстояние между ногами. Оно увеличит угол замаха, что в свою очередь сделает удар мощнее. За счет шага вперед мы также сокращаем дистанцию до противника. Затем вес переносится на ведущую ногу, она слегка сгибается в колене. Именно слегка — если вывести колено вперед слишком сильно, то все бедро остается незащищенным. Когда ведущая нога отрывается от пола, совершается энергичный поворот бедром (рис. 5.57, б), а следовательно, голень ударной ноги идет по направлению к цели (рис. 5.57, в). Контактной поверхностью в момент удара должна стать голень (это участок ноги от колена до щиколотки).

Теперь обратим внимание на положение рук. В момент начала вращения бедром правая рука выпрямляется. Во время контакта она должна уже быть полностью прямой и находиться в расслабленном положении чуть за спиной, то есть рука во время движения распрямляется и уходит назад (рис. 5.58). Это помогает сохранить баланс и вернуться в стойку без потери равновесия.

Попробуйте проделать движение без руки и с рукой.

Обратите внимание, что без выпрямления руки для того, чтобы вернуться в исходное положение,

потребуется дополнительное время для балансировки — вам придется найти опорную точку, позволяющую вернуться в стойку. Этого времени вполне достаточно, чтобы нанести



Рис. 5.58. Положение рук при ударе

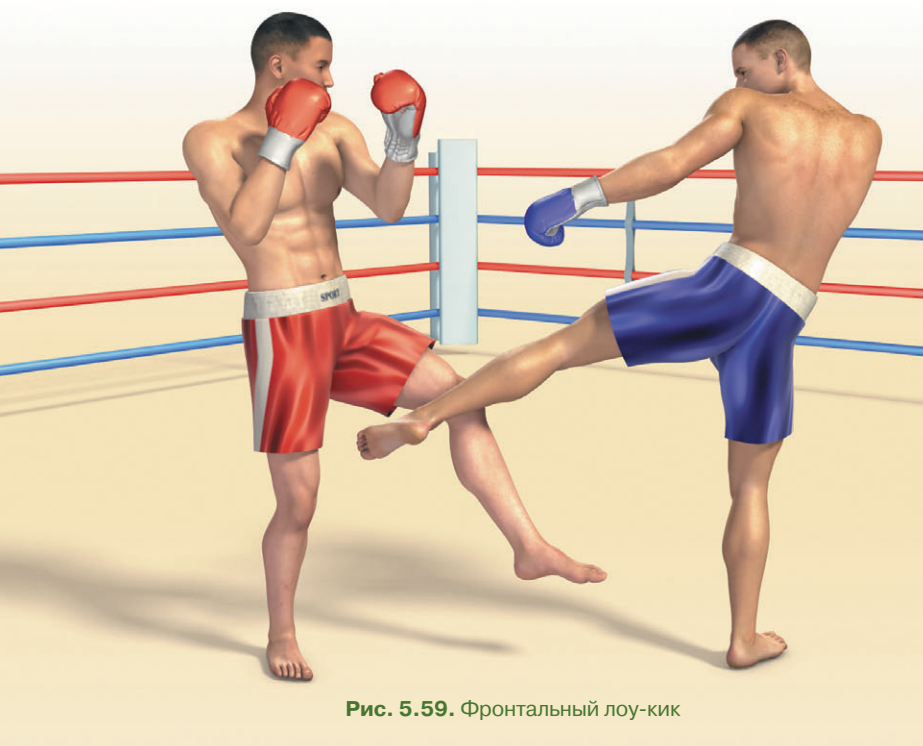


Рис. 5.59. Фронтальный лоу-кик

ответный удар, который выведет вас из равновесия окончательно. Во время выполнения удара вторая рука остается на уровне скулы, защищая лицо. Подбородок прижат. В реальном бою такой удар должен прийти по обратной стороне ноги противника, чуть выше колена.

Техника выполнения удара левой ногой. Удар ведущей (в данном примере левой) ногой наносится из двух положений. В первом случае нога проходит между ног противника, и голенью (ближе к щиколотке) наносится удар по внутренней стороне ведущей ноги защищающегося

(рис. 5.59). При этом противники стоят напротив друг друга. Во втором случае удар наносится сбоку: делается быстрый шаг вбок, а затем уже выполняется лоу-кик. Техника схожа в обоих случаях. Надо отметить, что многие не используют фронтальный лоу-кик, а зря — это очень действенный удар.

Итак, рассмотрим движения ног. Если мы наносим фронтальный лоу-кик, когда противники стоят лицом друг к другу, то опорной ногой делается небольшой шаг вперед, после чего совершается интенсивный поворот правого бедра. В данном случае именно благодаря этому шагу мы получим достаточный угол для замаха (рис. 5.60, а). Левая нога при этом отрывается от пола (рис. 5.60, б), а ее голень, как и в случае с ударом правой ногой, за счет поворота начинает движение в сторону планируемой точки удара (рис. 5.60, в). Естественно, такой удар слабее, чем удар правой ногой. Но вместе с тем, если точно рассчитать движение и попасть в нужную точку, ноги противника

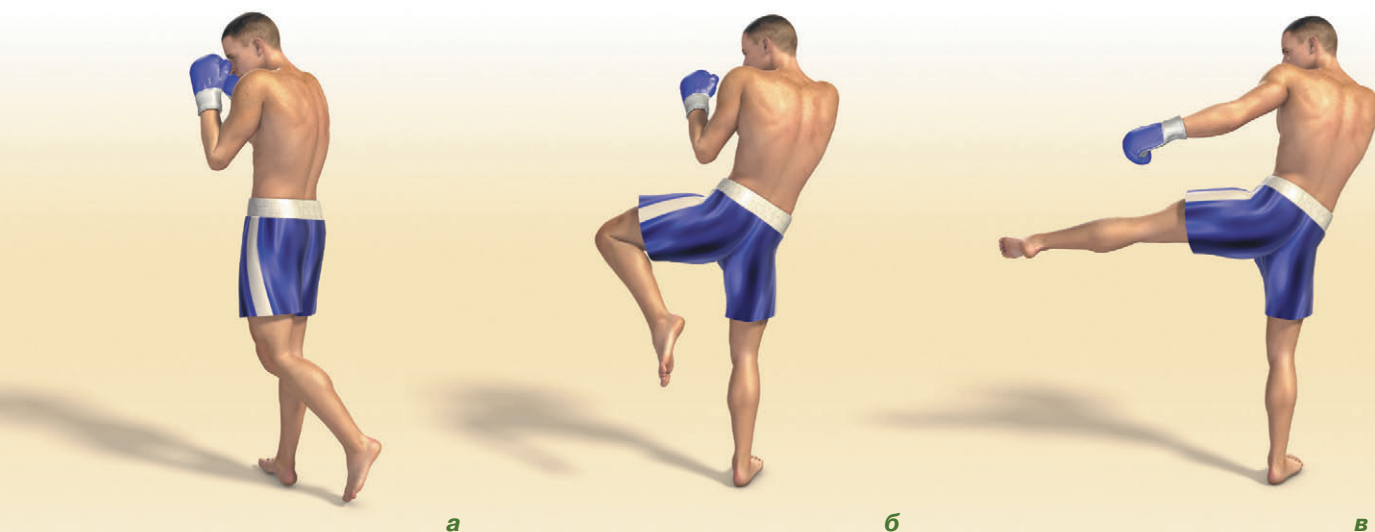


Рис. 5.60. Последовательность движений при выполнении лоу-кика левой ногой

непроизвольно сами подкосятся, и он окажется на полу. Одновременно с поворотом бедра осуществляется поворот ступни — это автоматически приводит ноги в естественное положение. Важно следить за тем, чтобы ударной поверхностью была именно голень, а не наружная сторона ступни. Нога в этом месте мягче, такой удар будет в разы слабее. Кроме того, удар наружной стороной стопы может оказаться слишком болезненным для самого атакующего — там расположено куда больше нервных окончаний. Что касается положения рук —

оно аналогично. Рука со стороны бьющей ноги выпрямляется и отводится назад, в то время как правая рука остается прижатой к скуле.

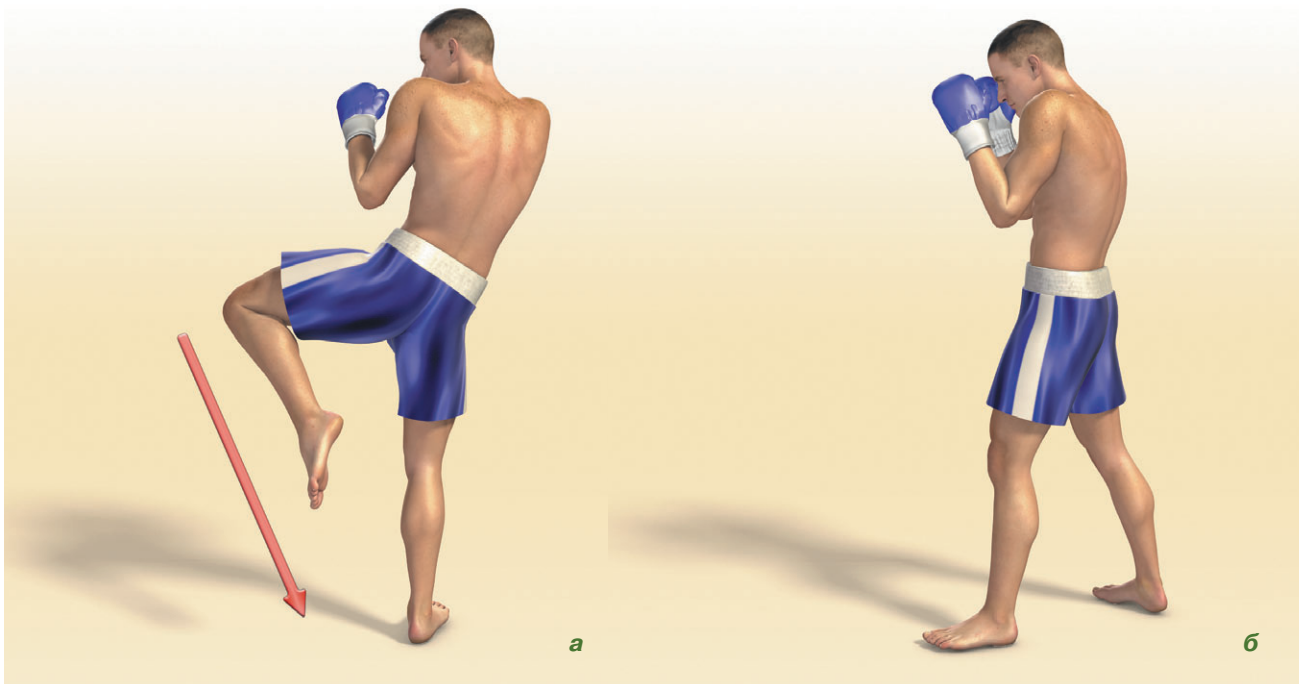
Важно, чтобы при нанесении удара нога вытягивалась как можно больше, ее нужно тянуть в сторону противника, пальцы выпрямлены и сведены (**рис. 5.61**). Это не только увеличивает силу удара, но и позволяет во время его нанесения находиться дальше от противника, а значит быть вне зоны его досягаемости.

Отрабатывая этот вид удара, особое внимание следует уделить возвращению в исходное положение. Сразу после удара подтягиваем руку к себе, за счет чего легче найти баланс и подтянуть к себе ногу (**рис. 5.62, а**). Теперь мы в стойке, локти прижаты к корпусу, кулаки закрывают лицо. Но впереди находится не левая, а правая нога, поэтому как только мы принимаем стойку, правой ногой делается шаг назад. Только после этого шага мы действительно полностью возвращаемся в исходную

Рис. 5.61. Лоу-кик. «Бойцовская ночь»; бой 18 мая 2011 г, Бангкок, Таиланд



Рис. 5.62. Техника возвращения в стойку после лоу-кика



позицию (**рис. 5.62, б**). Помните, что хороший боец — тот, который ни на секунду не забывает о защите. Поэтому уделяйте время не только на отработку удара, но и на быстрое и грамотное возвращение в стойку.

Теперь изучим технику нанесения этого удара сбоку (обратите внимание, что такая же техника применима и для удара опорной ногой, с той разницей, что в данном случае удар придется по ведущей ноге противника).

Ведущей ногой делается шаг влево. Опорная нога подтягивается к себе. Это движение очень быстрое и больше походит на прыжок, чем на шаг. Затем начинается поворот стопы опорной правой ноги. Одновременно с этим выносятся вперед бедро ударной ноги, голень идет по направлению к противнику. В результате наносится быстрый и мощный удар по внутренней стороне опорной ноги противника.

Преимущество такого удара в том, что его легче сделать незаметным, обманув противника ложными движениями. То есть перед нанесением лоу-кика ведущей ногой со стороны, достаточно несколько раз перенести вес с опорной ноги на ведущую, и пока противник пытается уследить за вашим маневром, резко уйти в сторону и нанести удар. Как уже было сказано ранее, угол замаха при ударе левой ногой меньше, поэтому скорость играет здесь важнейшую роль. Возвращение в исходную позицию полностью аналогично фронтальному лоу-кику. Делается шаг назад ударной ногой, правая оказывается впереди, после чего отводится назад коротким скользящим движением.

Работа над техникой.
Лоу-кик отрабатывается с помощью тайского

мешка и падов, а также с одной из разновидностей падов — щитом (**рис. 5.63**). Данный снаряд будет рассматриваться более подробно позже.

При работе с мешком обращайте внимание на то, чтобы удар приходился точно по запланированной области. Для этого внимательно следите за тем, где окажется ваше колено в конечной позиции. Так, при ударе правой ногой



Рис. 5.63. Щит для отработки ударов ногами

колени в момент контакта с мешком должно находиться несколько левее точки удара (**рис. 5.64**). Если это не так, то сила вложения недостаточна, нога выпрямляется не до конца и в условиях реального боя удар не будет эффективным: вы либо не достанете до ноги противника, либо нанесете слабый удар. Важно также поворачивать таз и открывать бедра для достаточного угла замаха. Сама нога идет, как бейсбольная бита, о чем мы упоминали ранее. Это обеспечивает перемещение центра масс, делая удар еще более тяжелым. В результате в момент контакта противник непроизвольно подсаживается вниз — ноги начинают подгибаться. Чтобы развить мощь, можно делать вспомогательные упражнения.

Медленно выполняйте удар с близкой дистанции. В конечном положении вы должны оказаться с согнутым



Рис. 5.65. Обопритесь на мешок и переносите вес с левой ноги на правую и наоборот



Рис. 5.64. Колени должно быть левее планируемой точки удара

коленом так, чтобы область голени ниже колена лежала на мешке. Само колено при этом чуть выступает, то есть вы опираетесь на область под ним, но не на него. Одновременно не стоит уводить сустав слишком далеко. Просто толкните мешок от себя, а затем вернитесь в исходную позицию (стойку). Повторите движение. При каждом повторе нога должна соприкасаться с поверхностью мешка в одном и том же месте. Во-первых, так вы лучше почувствуете, как правильно держать колени при ударе, во-вторых, идет работа над равновесием. Если в вашем распоряжении есть мешок, который ставится на пол, а не подвешивается, то вместо толчков ногой можно просто опираться на снаряд, балансируя между опорной ногой и согнутой (**рис. 5.65**).

После нескольких таких толчков выполните удар. Следите за тем, чтобы удар пришелся по той же самой поверхности, а положение ноги было таким же, как и при балансировке. Обращайте внимание на положение корпуса — он отклонен слегка назад, но вы не уходите полностью в сторону, а поворачиваетесь в пояснице, а именно



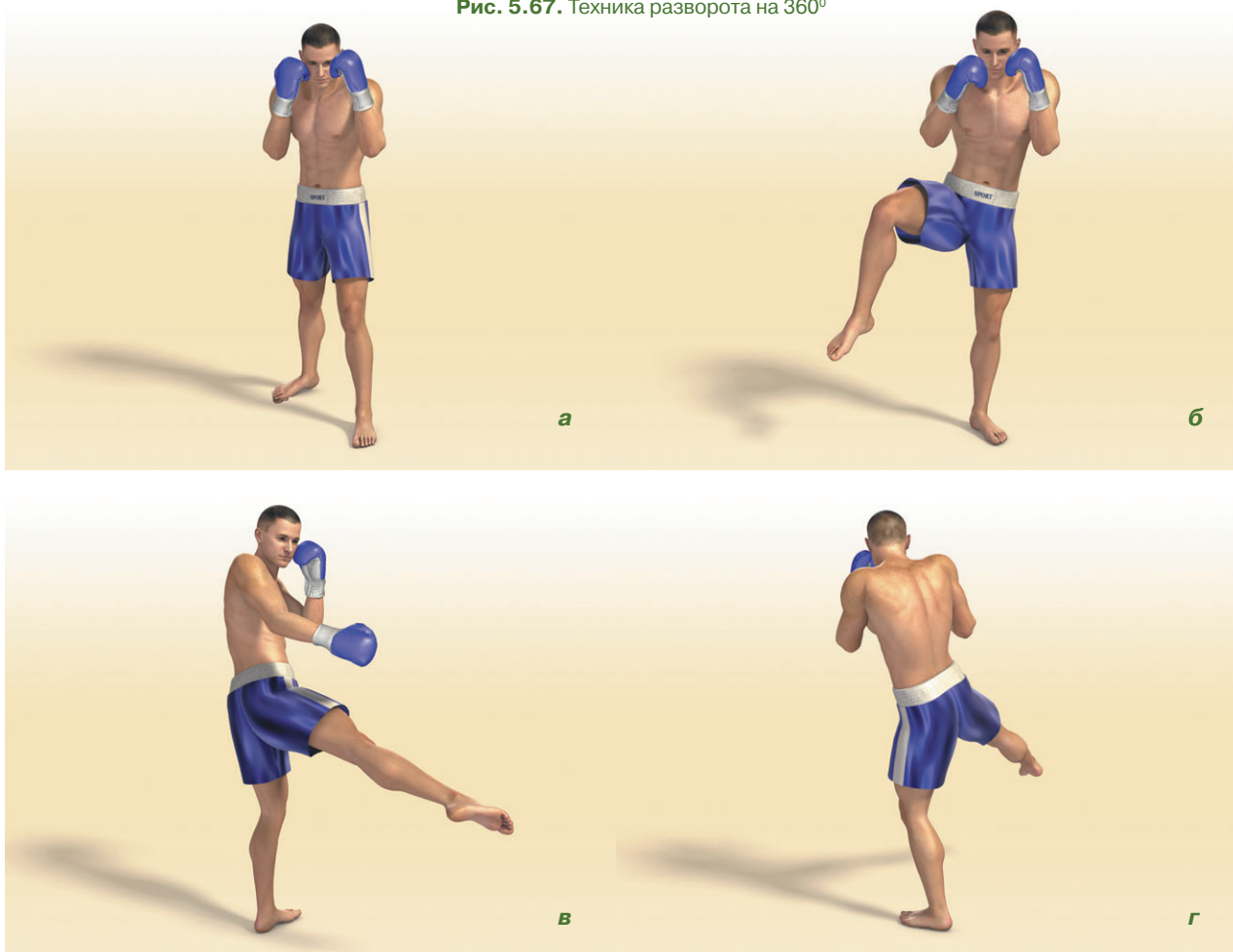
Рис. 5.66. Положение корпуса и колена при отработке лоу-кика

корпус смотрит на мешок. Положение должно быть удобным, если мышцы начинает сводить — вы повернулись слишком сильно. Колено должно оказаться на уровне середины бедра (**рис. 5.66**). Продолжите упражнение методичной серией ударов по мешку. При этом чуть задерживайтесь в конечной позиции. Завершающее положение такое же. Следите за техникой, за распределением веса. В момент удара весь вес перемещается в бедро бьющей ноги.

Обратите внимание на положение опорной ноги во время выполнения упражнения — колено не прямое, а согнутое.

Помимо работы с мешком, следует отрабатывать удар в воздух. Одно из самых эффективных упражнений —

Рис. 5.67. Техника разворота на 360°



это удар с поворотом тела на 360° . Из исходного положения (**рис. 5.67, а**) нога сгибается в колене (**рис. 5.67, б**). Затем поворачивается бедро (если это правая нога, то, соответственно, бедро заворачивается влево). При этом начинается вращение влево (**рис. 5.67, в**). За мгновение до того, как завершён оборот на 180° , нога выпрямляется. Ею делается удар, подобный удару по мячу (**рис. 5.67, г**). Вращение продолжается. Когда вы почти развернулись на 360° , бьющая нога полностью ставится на пол, а второй ногой делается шаг таким образом, чтобы в конечном положении вы оказались в стойке: опорная нога сзади, ведущая — перед собой. Так вы закрепите движение бедра (его следует поворачивать в момент перед ударом) и, опять же, сможете натренировать балансировку.

Посвятите достаточно времени тренировке в паре с падами. Есть разновидность падов, напоминающих портфель с ручкой, — такой снаряд очень удобен (**рис. 5.68**). Его держат согнутой в локте рукой, опираясь бедром на верхнюю часть, поверхность пада закрывает бедро и колено. Снаряд не предполагает, что держащий его будет двигаться, — пад находится в статичном состоянии. Если вы не располагаете таким снарядом, воспользуйтесь обычным падом большого размера, только держите его не на уровне груди, а за верхнюю ручку, не продевая руку в ремни. Такой пад закрывает верх бедра и обязательно колено. Тренирующийся должен постоянно двигаться, отрабатывая шаги, уход в сторону и сам удар. Это означает, что вы не замираете перед подготовкой

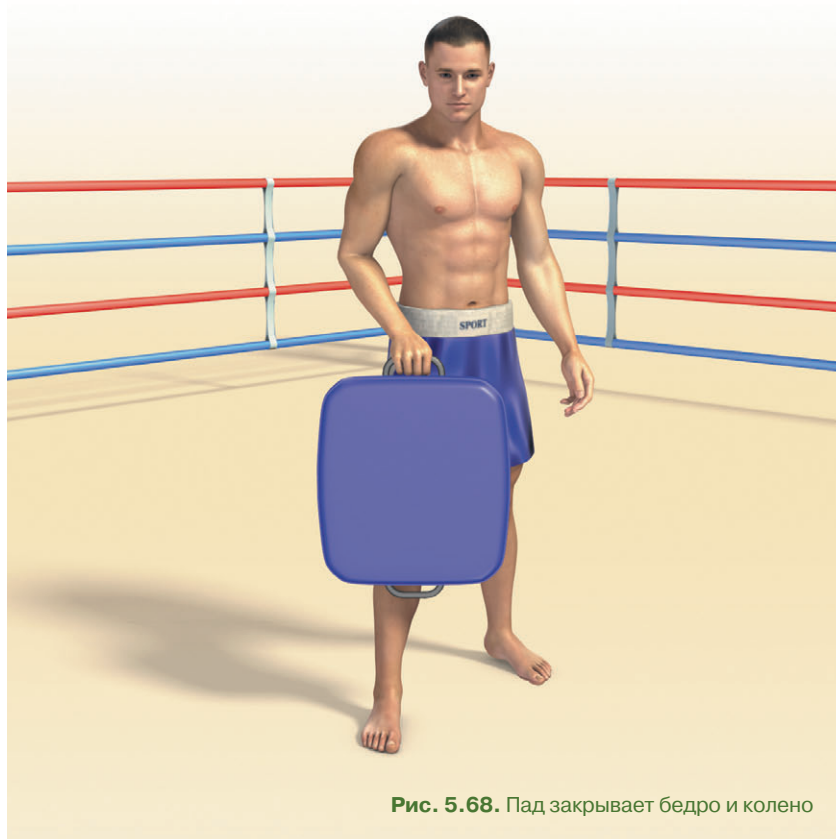


Рис. 5.68. Пад закрывает бедро и колено

к удару, а производите его в связке с другими движениями ногами. Например, отступаете назад, затем сокращаете дистанцию, уходите в сторону и наносите удар.

Во время тренировки старайтесь не задерживать дыхание. Как и в случае с ударами руками, выдыхайте всякий раз в момент атаки, это поможет автоматически наладить дыхание правильным образом. Когда вы почувствуете, что овладели техникой лоу-кика, включите его в тренировку ударов руками: отрабатывайте комбинации. Например, джеб — кросс — лоу-кик. Затем джеб — джеб — кросс — лоу-кик. Стремитесь также давать сразу по два удара ногами — два правой, два левой. После джеба и кросса можно чередовать удары ногами, нанеся сначала удар опорной, а затем сразу ведущей. Составьте список

всех изученных вами ударов и произвольно скомбинируйте их, а затем отрабатывайте по намеченному плану. При работе в паре помощник может на одну руку надеть лапу, а второй держать пад. Здесь тоже очень важна скоординированность действий, чтобы не повредить суставы и связки.

Применение. Лоу-кик левой ногой наносится после отвлекающего маневра (**рис. 5.69**). Это может быть просто перенос веса с ноги на ногу. Корпус при этом тоже уходит в сторону, но так, чтобы не пренебрегать защитой. Поэтому маневр продлевается до сокращения дистанции. Другой возможный вариант — имитировать подготовку к фронтальному удару по ведущей ноге. Чаще всего противник автоматически согнет ведущую ногу для блокировки удара.



Рис. 5.69. Боец справа обманивает противника, а затем наносит лоу-кик по его опорной ноге.
Бой 18 мая 2011 г., Бангкок, Таиланд

В это время нападающий уходит в сторону и наносит удар. Либо осуществляется серия отвлекающих ударов руками: легкий джеб, за ним кросс, затем фронтальный или боковой лоу-кик левой ногой.

Лоу-кик правой ногой подразумевает комбинирование многих техник. Здесь важно уметь правильно двигаться в стойке, блокировать удары ногами

и хорошо владеть ударами руками. Один из часто используемых моментов — ответный удар. Противник наносит лоу-кик, защищающийся уводит корпус широким шагом назад, а затем быстро сокращает дистанцию и бьет по внутренней стороне ведущей ноги. Другой возможный сценарий — удар ногой противника блокируется (ведущей ногой), а затем уже наносится лоу-кик правой. Применение

такой техники получило широкое распространение из-за того, что после удара ногой, которая не попала в цель, противник оказывается в незащищенном положении в зоне досягаемости. Применяется этот вид удара и при атаке, например, после джеба или серии ударов руками. Главное — нанести лоу-кик в тот момент, когда по вашим расчетам можно точно попасть в планируемую точку.



Рис. 5.70. Мидл-кик

Мидл-кик и хай-кик

В мидл-кике (рис. 5.70) и хай-кике (рис. 5.71) ударной поверхностью также служит голень, она тверже и менее чувствительна, чем наружная часть стопы. Сила удара достигается за счет вращения бедра и работы таза, как было описано ранее.

Получается, что тело идет в заданном направлении по инерции, а в сам удар вкладывается значительная мощь. Правда, у такого движения по инерции есть и отрицательная сторона — если противнику удастся отклониться, то придется либо делать разворот на 360°, либо искать другой способ удержать баланс. Поэтому во время тренировок средних и высоких ударов следует уделить

особое внимание балансировке. Как и в случае с лоу-киком, чтобы бить со всей силы, необходимо тренировать потерю чувствительности голени.

Техника выполнения мидл-кика.

Мидл-кик правой ногой выполняется следующим образом: сначала делается небольшой шаг в сторону противника ведущей ногой. Как и в лоу-кике, это действие увеличивает угол замаха и сокращает дистанцию до противника. Во время шага стопа сразу разворачивается влево. Это поможет сделать более интенсивный и устойчивый



Рис. 5.71. Хай-кик

поворот на ней. Далее бьющая нога заносится в воздух. Таз поворачивается в направлении выполнения удара, за счет чего бедро подается вперед (рис. 5.72). Колено опорной ноги чуть сгибается.

Одновременно выполняются поворот на пальцах опорной ноги и подача бедра вперед. Чтобы лучше почувствовать это



Рис. 5.72. Мидл-кик.
Бой 25 сентября 2011 г., стадион
университета Таммасат, Таиланд

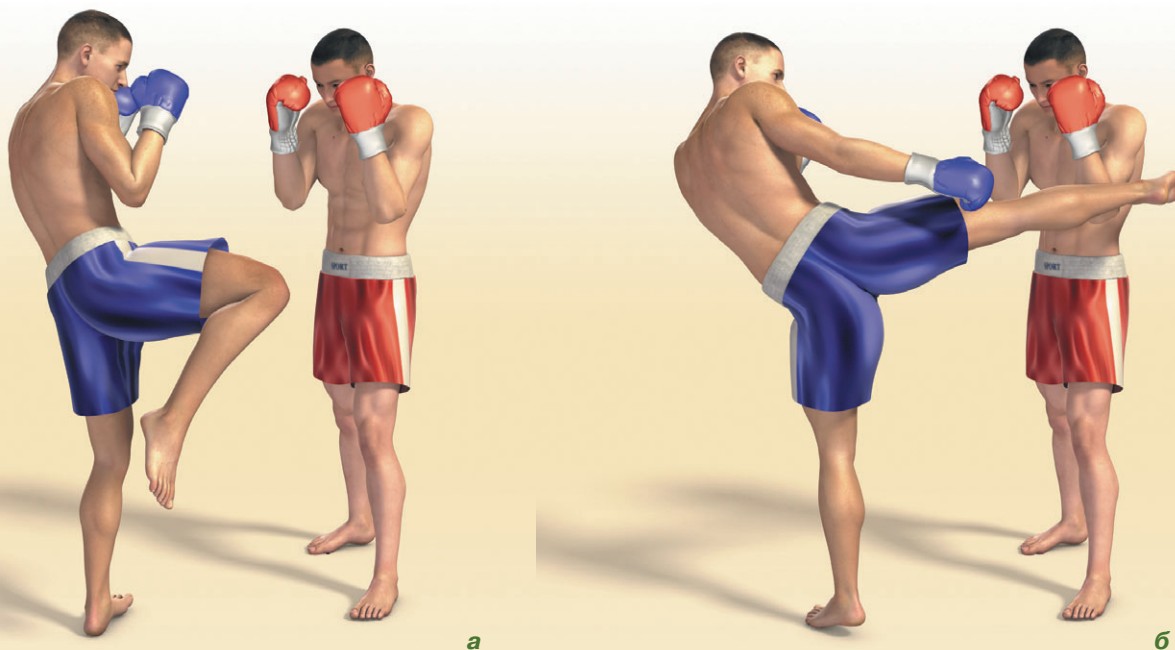
движение, выполните небольшое упражнение: согните правую ногу в колене, а затем резко подайте бедро вправо, одновременно завернув колено вовнутрь, влево (**рис. 5.73**). Повторите 10 раз, пока не почувствуете, что движения бедра и колена хорошо скоординированы между собой.

Теперь вернемся к самому удару. Как только вы повернули бедро, голень начинает движение к цели (**рис. 5.74, а**). В данном случае это корпус противника от бедер до плеча. Для начала старайтесь, чтобы угол между ногами был чуть более 90° . Вот здесь вам и потребуется растяжка, потому что нетренированный человек сразу начинает испытывать сильные болевые ощущения в области внутренней стороны бедра. При неразработанных



Рис. 5.73.
Подайте бедро
в сторону,
завернув колено
вовнутрь

Рис. 5.74. Траектория движения ноги в мидл-кике



суставах могут также возникнуть боли в самом бедре. При правильных и упорных тренировках эти ощущения со временем проходят. Обратите внимание, что поворот бедра и вынос вперед голени осуществляется практически в один и тот же момент (рис. 5.74, б). Именно это и делает удар таким сокрушительным. Следите за тем, чтобы нога шла к цели именно со стороны, а не снизу. В противном случае вы рискуете ударить не по корпусу, а по локтю противника. Во-первых, это очень болезненно, во-вторых, такой удар в разы слабее.

Изучим положение рук и плеч. Правая рука, как и в лоу-кике, уходит и выпрямляется. При высоком ударе ногой сохранить баланс еще сложнее, не говоря уже о том, что занос ноги уводит тело в сторону. Поэтому в данном случае именно рука поможет нам не потерять равновесие и быстрым движением вернуться обратно в стойку. Левая же

рука остается согнутой и идет к противоположному плечу. Именно это позволяет закрутить корпус (рис. 5.75), помогая

телу податься в сторону цели и увеличивая мощь удара. Заметьте, что правое плечо во время выполнения мидл-



Рис. 5.75. Движения рук позволяют закрутить корпус



Рис. 5.76. Во время боя противник справа наносит мидл-кик. Обратите внимание на положение стопы и тела, в удар вложен весь корпус

кика уходит влево, то есть вы поворачиваете плечо, подаете его вперед, а не остаетесь в том же положении, что и при стойке. Это делается, чтобы увеличить мощь удара, так как используется момент инерции.

Техника выполнения удара ведущей ногой: сначала выполняется шаг, который делает правую ногу ведущей. Замахнуться как следует левой ногой иначе не получится. Тут есть разные подходы, они зависят от того, необходимо ли сокращать дистанцию до противника. Если да, то правая нога ставится перед собой, опять же, стопа должна

быть повернута вправо примерно на 45° , чтобы поворачиваться на ней было удобнее.

Если дистанцию сокращать не следует (это становится понятно в процессе тренировок в спарринге), то ноги просто меняются местами. Такую смену иногда называют разножкой. Выполняется она следующим образом: опорная нога меняется местами с ведущей за счет прыжка (смена ног производится в воздухе). В конечном положении ведущей ногой окажется правая, а опорной — левая. Естественно, более сильные удары производятся той ногой,

что оказывается сзади. Затем наносится удар, здесь все аналогично мидл-кику правой ногой.

Следите за тем, чтобы вслед за ногой уходило все тело. Точнее, поворот таза, вынос вперед бедра (который производится автоматически при правильной работе таза), поворот плечами — все эти движения заставляют ваше тело по инерции двигаться в сторону противника, во много раз увеличивая мощь удара (**рис. 5.76**). Представьте себе, что вы замахиваетесь бейсбольной битой — в данном случае вместо биты используется

нога, но движение аналогично. Это в карате и других видах единоборств сначала сгибается колено, а затем наносится удар внешней стороной ступни. В муай тай не так: вся нога движется по направлению к противнику, в удар вкладывается корпус, за счет чего он получается мощнее.

Именно из-за этого при ударе мимо цели тело продолжает движение, в результате чего делается разворот на 360°. И если в данном случае левая рука уходит назад, то правая в согнутом положении идет к противоположному плечу, а вы поворачиваете корпус.

Попробуйте выполнить только движение руками: расслабленную левую руку отведите назад, одновременно с этим согнутую правую подведите к левому плечу. Корпус при этом сам повернется влево. Это очень важный момент, такое движение дает возможность корпусу закрутиться и правильно подать ногу с нужной силой.

Техника выполнения хай-кика. Техника выполнения ударов по челюсти и шее в целом аналогична, но все же есть некоторые различия. Так, например, ни в коем случае нельзя отводить корпус в сторону,

отклоняться во время нанесения удара (**рис. 5.77**). В таком случае его сила теряется.

Следите за тем, чтобы корпус наоборот шел в сторону противника (**рис. 5.78**). Нога сначала сгибается в колене, а затем выпрямляется, голень направляется к цели. Точно так же выполняется поворот на опорной ноге. Обратите внимание, что до момента контакта движение ноги направлено вверх, но в его момент оно такое, будто вы направляетесь все свое тело вниз. Это увеличивает силу удара и позволяет лучше контролировать баланс.

Рис. 5.77. Боксер слева наносит хай-кик. Бой 25 сентября 2011 г., Бангкок, Таиланд





Рис. 5.78. Хай-кик.
Корпус не отклоняется назад

Если удар придется мимо цели, то занесенная нога автоматически пойдет вниз, стопа коснется земли, после чего при помощи техники шагов в муай тай вы сможете быстро вернуться в исходное положение. Руками же вы помогаете корпусу закручиваться — одна уходит назад, вторая идет к плечу, это выполняется одновременно.

Сила вложения в этих ударах напрямую зависит от степени вашей натренированности, растяжки и подвижности суставов. Конечно, при хай-кике поворот бедра не так выражен, но он все равно производится (**рис. 5.79**). Поэтому необходимо выполнять целый ряд упражнений для достижения необходимой гибкости. Собственно, она и лежит в основе правильной техники этих ударов.



Рис. 5.79. Хай-кик.
Бой 25 сентября 2011 г.,
стадион университета
Таммасат, Таиланд

Работа над техникой мидл-кика и хай-кика. Необходимо учитывать, что удар должен идти перпендикулярно телу противника. При работе с тайским мешком следите за тем, чтобы дистанция, с которой вы бьете, предполагала максимальную силу вложения. Если вы бьете чуть с большего расстояния, чем надо, — удар теряет силу. Если вы подойдете на расстояние меньшее, чем от вашего колена до бедра, опять же, сила вложения будет потеряна. Попробуйте бить с разных позиций, пока вы не поймете, какая дистанция позволяет вам добиться максимального эффекта (**рис. 5.80**). Помните, что без подвижности суставов бедра нужного вложения в удар получить невозможно. А потому следует дополнительно выполнять целый ряд упражнений, направленных на развитие этой подвижности.



Рис. 5.80. Положение ноги при правильной дистанции



Рис. 5.81. Положение ног при открытых бедрах

Находясь в стойке, уведите бедро ведущей ноги влево, колено должно слегка согнуться. Носок также поворачивается влево. Вы почувствуете напряжение как в самом бедре, так и в месте чуть выше колена. Прodelайте то же самое, сменив ноги: ведущая теперь правая, а бедро уходит вправо. Это увеличивает угол между бедрами, они как бы открываются (**рис. 5.81**). Дайте телу запомнить эти ощущения и позицию. Именно такое положение должно предшествовать удару. На самом деле одного шага вперед недостаточно, бедро опорной ноги должно быть открыто, носок смотреть в сторону.

Кроме того, поворот таза по направлению удара (влево, если удар производится правой ногой, и вправо — если левой) позволит добиться нужного вложения. Он повлечет за собой вынос вперед



Рис. 5.82. Бедро опорной ноги заворачивается вовнутрь

бедра. Старайтесь отрабатывать упражнение так, чтобы нога уходила именно за счет поворота таза, а не работы одного только колена.

Теперь добавим к этому движению еще одно. После того как бедро ведущей ноги станет открытым, заверните бедро опорной ноги вовнутрь (**рис. 5.82**). Стопа отрывается от пола, колено вслед за бедром также заворачивается вовнутрь. Когда вы будете наносить удар — бедро должно проделать подобное движение, но с большей амплитудой. Упражнение же поможет достичь нужной гибкости.

Затем сделайте глубокий выпад вперед. Колено впередистоящей ноги согнуто. Вторая нога прямая. Удерживайте положение как можно дольше, затем смените ноги. Это укрепит нужные для этих ударов мышцы,

повысит пластичность. Обратите внимание на то, что колено согнутой ноги и бедро прямой ноги должны быть примерно на одном уровне. Затем проделайте то же самое, но нога уходит не вперед, а в сторону. Бедро прямой ноги и согнутое колено на одном уровне. Положение удерживайте не менее минуты. Затем встаньте в естественную для вас позу и встряхните ноги для снятия напряжения. После небольшого отдыха снова сделайте выпад вперед, аналогичный вышеописанному. Положите руки на бедра и попробуйте поворачивать ими влево и вправо (**рис. 5.83**). Не плечи, а именно бедра. Если вы делаете все правильно, то ладони будут двигаться вместе с бедрами. Если ладони в стационарном положении — вы выполняете повороты не той частью туловища.



Рис. 5.83. Вращайте именно бедра, а не плечи



Рис. 5.84. Бедра открыты, корпус уходит назад

Следующее упражнение — сделайте выпад вперед одной ногой, вторая прямая. Стопу ведущей ноги выверните наружу, так сильно, как только можете. Корпус отклоните слегка назад. При ударе он автоматически отклоняется (не существенно, но все же), а потому необходимо развить гибкость, которая обеспечит большую пластичность не только бедра, но и самого корпуса (рис. 5.84). Вы почувствуете сильное напряжение в мышцах ягодиц и пояснице. С каждым разом старайтесь делать выпад все более и более глубоким.

При выполнении этих упражнений положение тела, конечно, очень далеко от реального во время нанесения удара, но позиция бедер, а также работа таза точно соответствуют движениям во время удара. Не стоит

недооценивать эти упражнения и работу таза при боковых ударах, без этого добиться грамотной и эффективной техники практически невозможно. В условиях же нанесения удара сразу после того как открываются бедра, одновременно с поворотом таза выносятся колено бьющей ноги. Опорная нога чуть сгибается в колене. Затем, в зависимости от того, в какую секцию тела противника наносится удар, производится мидл-кик или хай-кик. В остальном работа над этими приемами аналогична работе с лоу-киком. Порядка трех раз в неделю необходимо заниматься с тайским мешком, комбинировать удар с другими.

Работа с падами. Мидл-кик и хай-кик тоже отрабатываются с падами, но держатся снаряды по-другому. При мидл-кике



Рис. 5.85. Постановка падов при мидл-кике

два пада держатся вместе, плотно прижатыми друг к другу внутренними верхними углами изделия. Внешняя сторона падов смотрит вниз под углом 45° к полу. Снаряды закрывают корпус от пояса до ключиц. Локти держащего снаряд для создания ребра жесткости прижаты к корпусу (**рис. 5.85**). Если они в воздухе или на некотором расстоянии от тела, то удержать удар будет довольно сложно, возникнет опасность повредить руки. Часто при отработке ударов ногами дополнительно надевается тренерский пояс. Пояса бывают кожаными и виниловыми, в данном случае материал большой роли не играет, а винил стоит намного дешевле. Пояс закрывает корпус примерно от солнечного сплетения до паха. Он амортизирует удары и служит дополнительным средством защиты. Если хорошо поставленный мидл-кик ненароком придется в область печени — вашему напарнику по тренировке можно только посочувствовать.

Пояс также помогает отрабатывать неожиданные удары по корпусу и защитные приемы ногами, которые удерживают противника на определенной дистанции.

Старайтесь во время занятия постоянно двигаться, наносите серию ударов руками, а затем только удары ногами. Для предотвращения травмы договоритесь с вашим напарником, чтобы он произносил вслух, какой удар от вас ожидает в данную секунду, — это сделает ваши действия согласованнее. При ударах руками пад держится выше, на безопасном расстоянии от лица (**рис. 5.86**). Принцип в целом



Рис. 5.86. Пад держится под углом на безопасном от лица расстоянии



Рис. 5.87. Постановка падов при хай-кике

тот же, что и при работе с лапами. Тем не менее не стоит заменять тренировку с лапами тренировкой исключительно с падами. Попасть кулаком в пад легко — его площадь достаточно велика, в то время как попасть в лапу намного сложнее. Поэтому если вы начнете пренебрегать лапами, то точность ударов развить не получится. Пад держится под углом 45° к полу, помните об этом, чтобы не повредить суставы и связки руки. Локти не отставляйте в стороны, а подбородок всегда прижимайте к груди.

Во время отработки хай-кика пады держатся сбоку. Удар идет перпендикулярно и наносится по лицевой стороне пада, но напарник должен стоять не прямо перед вами, а боком: получается, что вы стоите под углом 90° друг к другу. Держать снаряды следует в согнутых руках. Локти, опять же, прижаты к корпусу. Пады, напомним, располагаются на безопасном расстоянии от лица, чуть выше, чем при мидл-кике (рис. 5.87). При тренировке с падами, как и при работе с тайским мешком, обратите внимание на дистанцию. Если вы встанете слишком далеко, то удар потеряет силу. Найти верную дистанцию можно методом проб, в данном случае это легче, так как напарник прекрасно чувствует силу вашего вложения в удар. Если вам не хватает гибкости для хай-кика, то продолжайте тренировать удары по средней секции корпуса, параллельно уделяя повышенное внимание упражнениям на растяжку. Помните, что они делаются не перед интенсивным занятием, а после него.

Применение. Мидл-кик, как и другие удары, часто следует за отвлекающими маневрами, например, ему



может предшествовать легкий, но быстрый джеб. Иногда правый мидл-кик идет за прямым ударом по корпусу, который отталкивает

противника. После такого удара молниеносно сокращается дистанция и наносится боковой удар опорной ногой (рис. 5.88).



Рис. 5.88. Мидл-кик;
бой 25 сентября 2011 г.,
Бангкок, Таиланд

Если ваш противник левша, то нанесение правого бокового удара упрощается в разы — его правая сторона практически

не защищена. В таких случаях сразу несколько последовательных ударов по корпусу могут решить поединок значительно

быстрее, чем применение других комбинаций. Но если противник правша, то правый мидл-кик требует применения тактики выжидания. Необходимо дожидаться подходящего момента. Это объясняется, в первую очередь, тем, что в момент сокращения дистанции легко пропустить удар по голове правой рукой. Иногда противника просто оттесняют назад, чтобы голова атакующего оказалась вне зоны досягаемости руки соперника. При этом его толкают руками, как будто сейчас вступят в клинч, но затем неожиданно, без телеграфирования своих действий противнику, наносят боковой удар. Левый мидл-кик наносить проще, хотя и для него следует правильно подгадать момент, потому что потребуются дополнительные шаги.

Хай-кик также может следовать за серией джебов, удерживающих противника в закрытой позиции. Иногда оппонента отталкивают в правую сторону, если удар будет наноситься правой ногой, и в левую — если левой, то есть руки кладутся на лицо противника, толкают его в сторону, а затем совершают хай-кик. Впрочем, проделывать этот маневр следует очень осторожно — чтобы толкнуть противника, необходимо значительно сократить дистанцию, что сразу ставит нападающего на так называемую линию огня.

Несмотря на всю свою мощь, у боковых ударов есть значительный недостаток. Противнику достаточно сделать небольшой шаг вперед, чтобы нападающий полностью потерял равновесие. А потому для мидл-киков и хай-киков необходимо хорошо подгадать момент и очень технично и быстро выполнить действие.

Прямой удар

Прямой удар очень распространен в муай тай. Обычно его называют тип или пуш-кик (**рис. 5.89**). Некоторые боксеры сравнивают его с джебом рукой. Сравнение объясняется тем, что во время исполнения приема нога максимально вытягивается вперед, именно поэтому

чаще всего его используют для увеличения дистанции с противником.

Но иногда применяют и для атаки. Более того, есть бойцы, которые посылают таким ударом своих противников в нокаут, это возможно при попадании по определенным

точкам. В прямом ударе, как и в других, используется вес тела, а не только мышцы. Эффект усиливается за счет сочетания силы рычага и инерции. Ударной поверхностью в данном случае служит ступня, точнее — передняя ее часть, нога же сгибается в колене, а затем резко выносится вперед перед собой. Пальцы ног подтянуты к себе, чтобы не уменьшать силу удара и не получить травму. Чаще

Рис. 5.89. Боксер слева готовится произвести пуш-кик. Бой 25 сентября 2011 г., Бангкок, Таиланд



всего контактной поверхностью становится корпус противника, его живот, ребе — подбородок.

Наиболее распространен удар ведущей ногой. Несмотря на кажущуюся простоту, прием требует великолепной техники, точности, подвижности суставов и координации движений. Кроме того, необходимо уметь сохранять баланс. Поэтому к отработке прямого удара следует переходить уже после того, как освоены боковые удары.

Техника выполнения. Прежде всего, и это очень важно, следите за тем, чтобы пальцы не составляли единую линию со стопой, а были повернуты на себя. Поставьте стопу на пол и оторвите от пола пальцы, подняв их вверх. В такой позиции их следует держать во время удара. В отличие от других приемов, техника прямого удара не предполагает замаха. Но иногда предварительно делается небольшой шаг вперед. Чтобы позиция не теряла устойчивости, стопы находятся на разных уровнях. Колено сначала выносится: сгибается и направляется к корпусу.

В ту же секунду, когда стопа оторвалась от пола, пальцы ног идут на себя. Затем нога выпрямляется, корпус уходит слегка назад (**рис. 5.90**). Здесь есть свои тонкости. Дело в том, что если совершать отталкивающее движение за счет работы колена, то мощь удара будет невелика, не факт, что вы сможете сдвинуть своего противника с места. Поэтому движение вперед выпрямляющейся ноги осуществляется за счет подачи вперед таза. Вместе с движением таза автоматически вперед уходит бедро бьющей ноги.

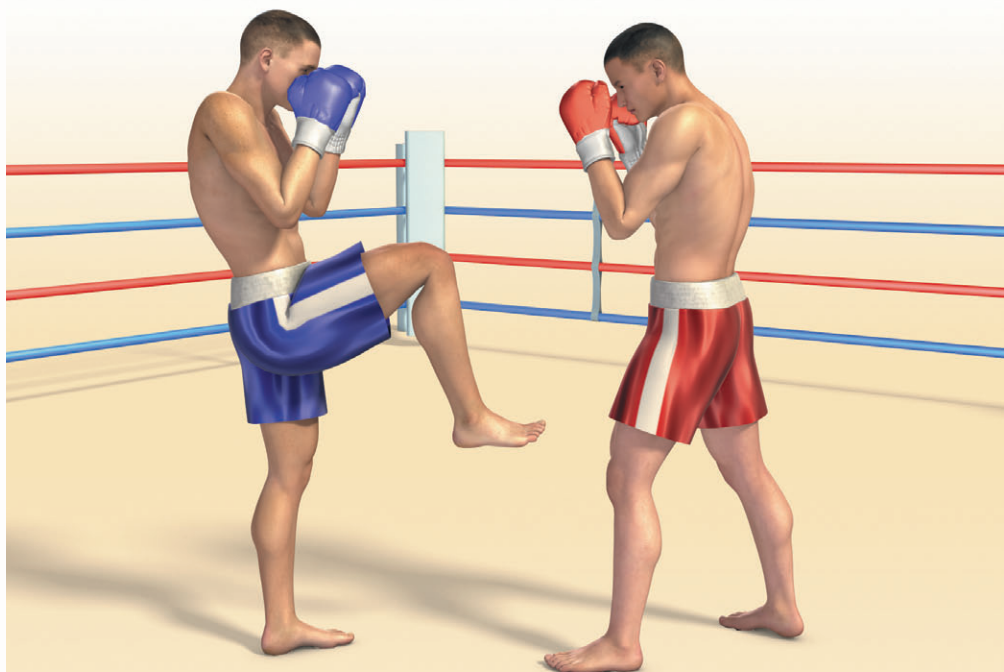


Рис. 5.90. Положение тела перед ударом

Естественно, колено разгибается, но в ту же секунду бедро бьющей ноги подается вперед. Возвращение в исходную позицию производится в обратном порядке: сначала нога сгибается в колене, а затем уже стопа опускается на пол. Естественно, это делается настолько быстро, что со стороны смотрится как единое движение. Если начать опускать на пол прямую ногу, пропустив промежуточное действие, то по инерции корпус уйдет вперед. В результате атакующий рискует подставиться под ответный удар.

Теперь обратим внимание на работу рук. Если удар наносится левой ногой, то выпрямляется левая рука, а если правой, то — правая. Локоть до конца не разгибается, в конечной позиции предплечье находится чуть выше ноги или на одном с ней уровне. Что это дает? Ну, во-первых,

как и в боковом ударе, это позволит сохранять баланс и быстрее вернуться в стойку. Во-вторых, такое движение руки одновременно с отклонением назад корпуса, помогает дальше вытянуть ногу, подключить бедро и лучше скоординировать все движения тела в целом. В-третьих, мы находимся в позиции активной обороны — даже если противник попытается нанести ответный удар, защита руками уже выставлена.

Здесь часто встречается распространенная ошибка: как только вниз уходит одна рука, за ней непроизвольно опускается и другая. Поэтому пробуйте сначала выполнять все действия медленно, поэтапно, внимательно следя за техникой и положением всех конечностей. Другая ошибка — отрывать от пола стопу опорной ноги во время удара. Сохранить равновесие в таком



Рис. 5.91. Положение тела во время удара

положении намного сложнее, а дистанция, на которую вы бьете, при этом не увеличивается.

Обратите внимание, что техника прямых ударов правой и левой ногами несколько различается. Удар опорной ногой выполняется непосредственно из стойки (рис. 5.91). А вот удар ведущей левой ногой требует предварительной смены ног. Мы уже рассматривали эту технику ранее — производится прыжок, во время которого ноги в воздухе меняются местами, в результате опорная нога оказывается впереди, а ведущая — сзади. Впрочем, иногда просто выполняется шаг вперед опорной ногой, в результате чего она выводится вперед и становится ведущей.

Перейдем к положению стоп. Во время удара нога, на которую приходится вес,

слегка поворачивается, то есть, как и в других ударах, в конечной позиции носок смотрит наружу. При этом она не отрывается от пола. Такой поворот используется далеко не всегда, но делает удар тяжелее и, соответственно, позволяет выиграть больше времени. Что касается положения второй стопы, то она не перпендикулярна голени (рис. 5.92), а завернута вовнутрь, но не сильно — угол между кончиками пальцев и полом составляет примерно 60° .

Чтобы лучше понять координацию движений бедра и руки, попробуйте выполнить следующее упражнение: из стойки отведите назад левую руку, одновременно подав вперед бедро опорной ноги. Прodelайте это несколько раз, чтобы тело запомнило движение. Выполните удар обеими ногами. Удар правой



Рис. 5.92. Стопа не перпендикулярна голени



Рис. 5.93. Боксер слева выполняет пуш-кик. «Бойцовская ночь», 18 мая 2011 г., Бангкок, Таиланд

ногой зачастую мощнее, чем левой, так как в данном случае бедра больше поворачиваются влево (из стойки, ведущая нога стоит впереди), увеличивая вложение. Тем не менее удар ведущей ногой быстрее и может производиться на более дальнее расстояние. Еще один важный момент — опорная нога (нога, на которую перенесен вес в момент удара) не должна сгибаться в колене. Если ее согнуть, удар придется ниже, чем нужно, а его сила частично утратится. И не забывайте следить за тем, чтобы движение шло именно за счет подачи вперед таза, что позволит вынести вперед бедро (**рис. 5.93**). Постоянно работайте над подвижностью таза и бедер,

выполняя рекомендуемые ранее упражнения. Более высокие удары, например по подбородку, потребуют хорошей растяжки.

Работа над техникой. Одно из наиболее эффективных упражнений, помогающих отработать прямой удар и научиться вкладывать в него достаточную мощь, предполагает наличие боксерского мешка, который ставится на пол. Как правило, такой снаряд есть в большинстве спортивных залов. Итак, обопритесь передней частью ступни о мешок. Именно передней — пятка не соприкасается с поверхностью снаряда. В таком случае нога при ударе может уйти дальше, а эта часть ступни, в отличие от пятки,

наименее чувствительна. Пальцы держите на себя. Нога согнута в колене и поднята достаточно высоко. Вторая нога, опорная, не должна стоять слишком близко, ноги образуют тупой угол (**рис. 5.94**). Если нога будет подтянута слишком близко — вы не сможете отталкивать от себя снаряд в полную силу. Сложите обе руки на колене и толкайте мешок, переводя вес с опорной ноги на поднятую. Толкать снаряд следует не только ногой, но и всем телом, полностью перенося его вес вперед во время давления на мешок. Покачившись так несколько раз, подайте бедро вперед, резко разогните колено, с силой оттолкните снаряд от себя, а затем поставьте ногу на пол, чтобы не потерять баланс.

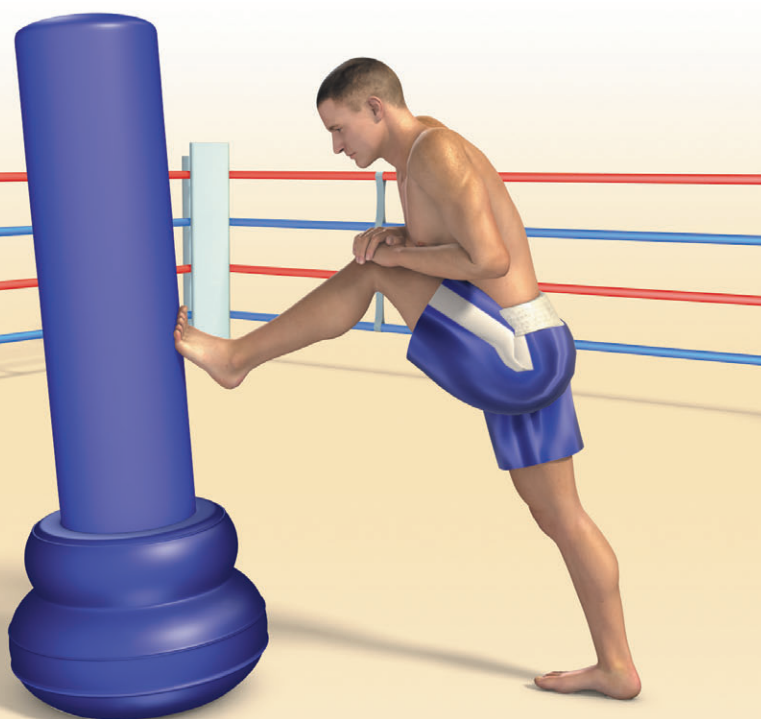


Рис. 5.94. Положение тела при выполнении упражнения, отрабатывающего прямой удар

толчке, обращайтесь внимание на работу бедра. Оно должно уходить вперед, и именно из-за него удар становится мощнее. Руки при этом выпрямляются. Когда вы проделали упражнение несколько раз с ведущей ногой, повторите то же самое с опорной. Три раза переносите вес с ноги на ногу, опираясь на мешок **(5.95)**, а затем бьете по мешку. Такая тренировка развивает мощь мышц, бедра, увеличивает силу вложения в удар в целом. Запомните, бедро идет вперед за мгновение до того, как колено начинает разгибаться. Это происходит как в приведенном упражнении, так и при самом ударе.

Как только вы почувствуете, что выполняете все движения правильно, усложните задачу. Держите руки рядом с лицом, как в стойке, отойдите на достаточное расстояние от мешка, так, чтобы

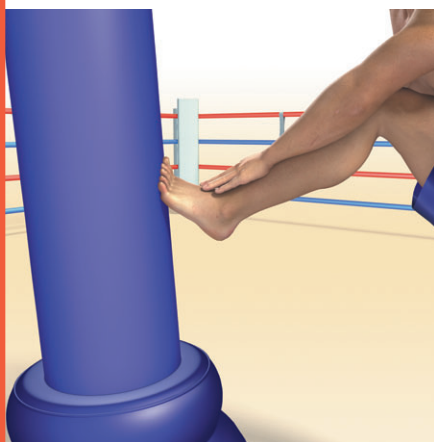


Рис. 5.95. Обратите отдельное внимание на положение стопы

Следите за тем, чтобы корпус не уходил назад, иначе по инерции при движении обратно (от мешка) вас будет заносить назад, и сохранить равновесие будет достаточно трудно. Именно поэтому советуют обхватывать руками колено. При последнем, интенсивном



Рис. 5.96. Подача правого бедра вперед, рука выпрямляется

когда вы снова поставите на него стопу, между ногами получилось достаточно большое расстояние. Обопритесь на мешок, подав вперед весь вес своего тела, а затем резко выведите вперед бедро, так, чтобы толкание мешка в какой-то момент перешло в удар по нему. Обратите внимание на работу рук — если вы производите удар правой ногой, то выпрямляйте правую руку (**рис. 5.96**), если левой — левую. Опять же, это позволит поработать над техникой, подвижностью бедра, балансом тела и развитием мощи.

Теперь перейдем к выполнению упражнения без снаряда. Из стойки поднимите высоко колено, согнув его перед собой, а затем начните выпрямлять ногу, подавая ее вперед бедром. Вес тела также уходит вперед, в результате получается широкий выпад, как будто вы переступаете через какой-то предмет. Прodelайте это движение несколько раз, а затем повторите его с мешком. Вы должны представлять себе, что хотите, чтобы ваша нога ушла за мешок, оказалась позади него. Это помогает увеличить силу, с которой вы будете по нему бить. Вы будто бы вкладываете все тело в этот удар, весь его вес, чтобы пробить снаряд ногой. Надо отметить, что такая тренировка великолепно отрабатывает прямой удар, используемый при нападении. Заметьте, что колено необходимо подтягивать настолько близко к себе, насколько это возможно.

Чтобы поработать над прямым ударом, использующимся при защите, тренируйтесь с обычным тайским мешком. Опора и все вложения веса в данном случае не требуются. В условиях реального боя обычно



Рис. 5.97.
Техника прямого удара правой ногой.
Удар с отклоненным назад корпусом

защитающийся отступает, делает шаг назад, а затем уже выполняет прямой удар, но не с целью нанести повреждения, а с целью сохранить дистанцию и не позволить нападающему совершить удары. Поэтому корпус в таком случае идет не вперед, а напротив — назад. Встаньте на достаточно удаленное расстояние от мешка. А затем выполните удар, подав ногу от бедра, но отклонив при этом корпус назад (**рис. 5.97**).

Сам удар, то есть работа ног и рук, выполняется в точном соответствии с описанной техникой выполнения прямого удара. Отрабатывайте удар левой и правой ногами, но сосредотачивайтесь не на том, чтобы максимально увеличить

вложение, а на том, чтобы достать ногой как можно дальше и проделать удар как можно быстрее. Впрочем, к работе над скоростью следует переходить уже после того, как вы освоили технику.

Для тренировки в паре идеально подойдет тренерский пояс. Если его нет, можно воспользоваться падом с ручкой, напоминающим своим внешним видом портфель (**рис. 5.98**). Держать такой пад следует на уровне живота, одновременно прикрывая область паха. Подойдут и обычные пады, которые надеваются на руки, — один пад держится на уровне пресса, а второй над ним, так, чтобы они вместе создавали прочную конструкцию, предплечья при



Рис. 5.98. Техника выполнения прямого удара левой ногой

этом прижимаются к телу. Впрочем, если точность ударов не отработана, то такой способ может оказаться травмоопасным.

Постепенно начните включать удар в общую тренировку, отрабатывайте его в связке. Прямой удар выполняется одинаково для обеих ног с той разницей, что для удара правой ногой нужна смена ног. Комбинируйте с ударами руками и другими изученными ударами ногами, работая как с мешком, так и в паре. Некоторые комбинации можно почерпнуть из следующего раздела — «Применение».

Применение. Прямой удар, особенно ведущей ногой, используется чаще для защиты. Например, ему может

предшествовать серия ударов руками (джеб, снова джеб, затем кросс и другие), после чего наносится лоу-кик. При лоу-кике дистанция значительно сокращается и, если удар был нанесен с недостаточной мощностью, в ответ, скорее всего, незамедлительно последует удар рукой. Чтобы избежать этого, сразу после лоу-кика правой ногой наносится прямой удар ведущей. Противник вынужденно отступает (обычно при прямом ударе противник непроизвольно делает несколько шагов назад), а нападающий оказывается вне линии огня. Этот вид удара может использоваться всякий раз, когда противник начинает сокращать дистанцию, готовясь нанести удар (рис. 5.99). Главное здесь — правильно поймать момент

и успеть среагировать, когда расстояние между атакующим и защищающимся еще достаточно велико.

Если прямой удар служит для атаки, ему обычно предшествуют движения, обманывающие противника, например, быстрый перенос веса с одной ноги на другую. Затем расстояние между атакующим и нападающим слегка сокращается, последний наносит прямой удар, противник отступает. Поскольку самого по себе прямого удара обычно недостаточно (если только он не пришелся по подбородку или печени), то сразу после этого приема дистанция вновь сокращается и наносится лоу-кик. Иногда после прямого удара ногой следует мощный и эффективный прямой удар коленом или же серия ударов руками, то есть этот удар во многом аналогичен джебу и при атаке используется не столько в качестве решающего удара, сколько в качестве отвлекающего маневра, помогающего вывести противника из равновесия и дезориентировать его на время, которое будет достаточно для подготовки к более тяжелой атаке.

В очень редких случаях прямой удар используется для нокаута, но это удастся лишь небольшому количеству бойцов. В таком случае прямо из стойки нога летит по направлению к подбородку противника, удар приходится снизу. И здесь важно попасть именно по центру, там, где руки не закрывают лицо, если вы помните, в стойке центр тела все же остается открыт. Победоносному удару обычно предшествует выжидание — для него необходим подходящий момент. И, конечно, очень хорошая точность и сила вложения.



Рис. 5.99. Восковые фигуры в Таиланде. Имитация выполнения прямого удара

Рис. 5.100. Прямой удар коленом. Техника удара левой ногой

Удары

Прямой удар коленом

Прямой удар коленом — один из самых популярных приемов в муай тай. Он применяется для защиты, в том числе для выхода из клинча, а также для атаки. Техника этого удара предполагает, что колено сгибают прямо перед собой, а затем бьют им по корпусу противника (**рис. 5.100**). Такой удар необыкновенно силен, приходится по определенным точкам, он может отправить противника в нокаут или же лишить его возможности продолжать бой. Как и в других ударах, здесь задействован вес тела и сила рычага, кроме того, поверхность коленной чашечки невелика, что усиливает эффект. Прямой удар коленом требует очень хорошей техники, баланса, координации движений. Отрабатывать его следует с особой осторожностью. При слишком больших и неправильных нагрузках сустав может начать сильно болеть, нога — опухать и так далее. Набить сам сустав невозможно, можно только постепенно сделать кожу на коленях более грубой, в результате чего ее просто тяжелее рассечь. Если же забросить тренировки на пару недель, то кожа снова вернется в свое первоначальное состояние. Некоторые тренеры рекомендуют ходить на коленях. Важное правило — не бейте сразу со всей силы, старайтесь постепенно увеличивать силу вложения.

КОЛЕНЯМИ

Используйте для этих целей мешок помягче, слишком туго набитый снаряд может привести к травмам. Будьте готовы к тому, что поначалу на коленях образуются синяки, которые перестанут появляться по мере тренировок.

Техника выполнения. В прямом ударе коленом нужно не просто согнуть ногу, а подать сустав вперед. Если этого не сделать, то значительная часть мощи теряется. Согните ногу в колене и одновременно вынесите сустав вперед. Между лодыжкой и бедром должен образоваться острый угол. При ударе правой ногой вес сначала переносится на ведущую ногу, которая остается прямой. Колено левой ноги идет в цель. Корпус отклоняется назад. Естественно, ударная поверхность должна уйти как можно дальше, а сам удар быть мощным, для чего таз подается вперед. Движение тазом позволяет подключить бедро, в результате колено уходит дальше.

Как и при других ударах ногами, бедра подаются вперед. Чтобы это движение было более естественным, а дистанция при этом максимально сократилась, следует отклонять корпус назад. Учитывайте, что, выполняя удар коленом, вы и так находитесь очень близко к противнику, а отводя корпус назад, вы автоматически уводите голову с линии огня. Правда, слишком сильно отклоняться тоже не стоит — иначе можно легко потерять равновесие. Наклон и подача вперед бедер начинаются одновременно



Рис. 5.101.
Положение ног и корпуса
при прямом ударе коленом

с выносом колена вперед (**рис. 5.101**). Важно, чтобы ударной поверхностью служил именно центр коленной чашечки, поэтому старайтесь подвести ступню как можно ближе к ягодице. Стопа бьющей ноги направлена от себя, вы должны тянуть носок.

Наиболее эффективным будет тот удар, который нанесен с большей дистанции. Соответственно, если он производится опорной ногой — колено проделывает больший путь, что в конечном итоге развивает большую скорость и увеличивает силу удара. Поэтому удар опорной ногой производится обычно прямо из стойки. А вот для удара ведущей ногой часто используют смену ног. Технику такой смены мы описывали выше, в конечном положении левая нога должна стать опорной.

Теперь обратим внимание на положение рук. Их движение аналогично действиям при выполнении мидл-кика. Если вы выполняете удар правой ногой, то правая рука выпрямляется и слегка уходит назад, если левой ногой, то, соответственно, это движение выполняется левой рукой. Вторая рука при этом сгибается и идет к противоположному плечу (**рис. 5.102**). Это вспомогательное движение позволяет сохранить баланс, а также дальше уйти коленом вперед, увеличить силу удара. Иногда во время выполнения прямого удара коленом, ладонью руки (со стороны бьющей ноги) попадают по лицу противника. Это даже скорее не удар, а толчок, помогающий защититься от ответного удара и одновременно сохранить равновесие.



Рис. 5.102. Положение рук при прямом ударе коленом.
Техника удара левой ногой

Чтобы прием был еще мощнее, противника часто хватают и тянут к себе, в ту же секунду начиная движение коленом. Руки при этом кладутся на шею, а не на талию, тогда противнику труднее сопротивляться этому движению. Для увеличения давления опорной ногой делается прыжок назад, но корпус все равно подается назад — такой прием требует очень хорошей координации движений. Поэтому переходить к его овладению следует после того, как освоена базовая техника.

При ударе ведущей ногой выполняется либо небольшой шаг вперед опорной ногой, чтобы впереди стояла правая нога, либо делается прыжок на месте, изменяющий положение ног.

Существует и несколько иная техника этого удара. Она предполагает, что голень идет

не прямо, а под углом, колено чуть заворачивается внутрь. При этом бедро бьющей ноги интенсивно подается вперед, корпус не просто отклоняется назад, но и поворачивается на 45° , а нога как бы уходит слегка в сторону по отношению к корпусу. Это достигается исключительно за счет поворота бедер. И если в предыдущем варианте бедра подавались вперед одновременно, то тут вперед уходит только бедро бьющей ноги (**рис. 5.103**).

В процессе тренировок вы сами почувствуете, какой способ дает вам добиться максимального результата, но отрабатывать поначалу следует оба варианта, не забывая про отработку со сменой ног. Сразу после нанесения удара необходимо быстро и правильно вернуться в стойку. Бьющая нога отводится назад и ставится на всю ступню, руки возвращаются



Рис. 5.103. Вперед уходит бедро бьющей ноги

в исходную позицию. Если удар был нанесен левой ногой с шагом вперед, то после того, как стопа оказалась на полу, делается шаг назад правой ногой, чтобы левая снова стала ведущей.

Работа над техникой.

Для отработки этого вида удара необходим тайский мешок, который не слишком плотно набит. В целом нужно многократно повторять удар в обоих описанных техниках. Ударять по мешку следует в тот момент, когда он движется по направлению к вам — именно так вырабатывается большая сила вложения. Если мешок движется от вас, удары получаются очень слабыми. Кроме того, необходимо следить за расстоянием между вами и мешком. Параллельно отрабатывайте технику шагов. Локти и колени вытягиваются не так далеко, как кулаки или стопы, а потому необходимо сокращать дистанцию до противника, это следует прорабатывать и в тренировках со снарядами. Впрочем, при правильных тренировках и хорошей подаче вперед бедра удар коленом может быть произведен на ту же дистанцию, что и джеб. Но зачастую прямой удар коленом следует за шагом вперед. Во время нанесения удара представляйте себе, что колено должно сейчас пробить мешок, такой настрой позволяет лучше сконцентрировать энергию. Следите за тем, чтобы колено не уходило вбок, даже если вы поворачиваете бедра, оно должно идти прямо перед вами, а не в сторону — внутренняя часть бедра не открывается (**рис. 5.104**).

Чтобы натренировать удар с захватом (**рис. 5.105**), есть специальные подготовительные упражнения. Обхватите мешок обеими руками в том месте, где

предположительно находится шея вашего противника. Выполните несколько прыжков следующим образом: согните в колене одну ногу так, как требуется при выполнении удара, а затем согните колено второй ноги, перепрыгнув на первую ногу. При этом стойте достаточно далеко от самого мешка, ваши

последующие два движения — удары по мешку то левой, то правой ногами. В последнем ударе должна быть наибольшая сила вложения. Это имитация ситуации в реальном бою, где вы дезориентируете противника первым ударом и укладываете вторым. Кроме того, прыжки, предваряющие удары,



Рис. 5.104. Техника выполнения прямого удара правой ногой. Даже при повороте бедра колено идет прямо перед собой

руки должны тянуть его вниз, к полу (**рис. 5.106**). После этого усложните задачу — теперь при каждом прыжке корпус отклоняется назад в соответствии с техникой прямого удара коленом. Повторите это движение несколько раз. После чего выполните другое упражнение: первые два прыжка — корпус не отклоняется, следующие два прыжка — уводите тело назад,

автоматически делают их сильнее. Это происходит потому, что тело как бы раскачивается, а затем уже наступает момент контакта.

Есть также упражнения, помогающие лучше закрепить положение ноги и бедер при ударе. Возьмитесь одной рукой за щиколотку и подтяните ее как можно ближе к себе, колено смотрит вперед (**рис. 5.107**).





Рис. 5.106. Первая часть упражнения, корпус не отклоняется.
Техника удара правой ногой

Второй рукой обопритесь на что-нибудь, чтобы не потерять баланс. Из этого положения подайте вперед бедра, а корпус отклоните назад. Выполните несколько раз, а затем смените ноги. Помните, что удары обеими ногами, в отличие от ударов руками, могут быть равноценными по силе. Вашим оружием должны быть обе ноги, а не только правая, несмотря на то что правой ногой движения выполнять несколько легче (для правшей).

Поэтому уделяйте достаточное внимание тренировке второй ноги. Тем более если вам трудно скоординировать движения левой ноги. Чтобы поработать над балансом, можно использовать низкую скамейку. Встаньте рядом с ней, затем поставьте на нее

ногу, а второй ногой выполните удар в воздух, после чего сразу спуститесь. Проделывайте это упражнение до тех пор, пока вы не сможете четко выполнять удар, не теряя равновесие. Еще одно хорошее упражнение — шаги с поднятием колена. Вытяните руки перед собой параллельно полу. Делая шаг, касайтесь левым коленом левой руки (поднимайте колено). Затем проделайте то же самое для правой ноги. Это классическое упражнение, используемое бойцами для наработки баланса.

Важнейший элемент в работе над прямым ударом — тренировка в паре. Во-первых, не так просто научиться правильно рассчитывать дистанцию, на которую необходимо бить. Этот навык достигается только путем

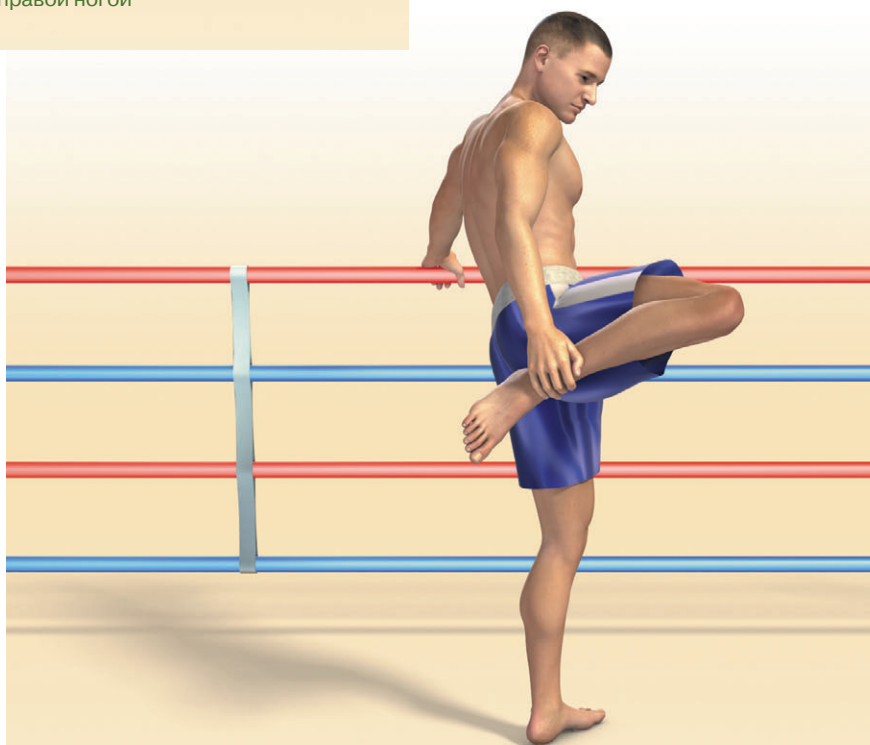


Рис. 5.107. Упражнение на закрепление положения ног при ударе.
Техника удара правой ногой



Рис. 5.108. Тренировка с падом с большой площадью ударной поверхности

многократного повторения удара с реальным движущимся противником. Только так вы научитесь лучше ориентироваться в пространстве, разовьете скорость и улучшите координацию движения. Попросите партнера, чтобы он указывал вам на ошибку, если перед ударом вы телеграфируете свои намерения, проделывая лишние движения или сосредоточив взгляд на планируемом месте контакта. В реальном бою вы не сможете быть эффективны, если ваши движения легко просчитываются.

Отрабатывать прямой удар коленом можно с тренерским поясом или падами (**рис. 5.108**). Подойдут как пады с большой площадью поверхности в виде портфеля, так и стандартные. Поскольку этот вид удара приходится обычно на среднюю

секцию туловища, то первый вид пада следует держать согнутой рукой так, чтобы он закрывал область от середины груди до бедер. Не следует прижимать снаряд слишком близко к телу. Минус работы с таким видом снаряда в том, что держащему его неудобно двигаться, поэтому возникают затруднения при комбинировании прямого удара коленом с другими ударами, в том числе руками.

Обычные пады стоит держать следующим образом: предплечье руки с надетым на нее снарядом прижимается к телу, примерно на уровне солнечного сплетения. Ударная поверхность пада параллельна полу (**рис. 5.109**). Рука со вторым падом может быть отведена назад. После того как проделывается серия ударов одной ногой, помощник сменяет руки. Если удар производится правой ногой, то снаряд прижимается к корпусу



Рис. 5.109. Положение стандартных падов

левой рукой. И наоборот, если идет отработка ударов левым коленом, то пад держится правой рукой. Тот, кто наносит удары, должен целиться коленом ровно в центр снаряда. Это безопаснее, пад лучше амортизирует удар, а кроме того, идет работа над четким попаданием в цель.

После серии ударов поочередно обеими ногами следует перейти к отработке шагов. Старайтесь задействовать как можно больше пространства — ходите вокруг друг друга, меняйтесь местами, практикуйте шаги вперед и назад, резко поворачивайтесь влево и вправо. В данном случае ведет тот, кто держит пады. Он делает шаги, на которые партнер должен мгновенно отреагировать, изменив свою позицию так, чтобы нанести удар. Пады при движении держатся опущенными. Затем ведущий должен резко остановиться, привести пад в правильное положение, а тренирующийся обязан проявить быстроту реакции и произвести удар правой или левой ногой, в зависимости от позиции рук держащего снаряд. Такая техника развивает скорость реакции, а вы автоматически учитесь распознавать момент, в который следует наносить удар. И, конечно, тренируйтесь мгновенно переключаться с правой ноги на левую, меняя положение в стойке.

Постепенно следует добавлять и другие удары. Одна из эффективных комбинаций — хук левой рукой, за которым следует прямой удар правой ногой. Тот, кто держит пады, должен сначала выставить снаряд для хука, а сразу после него выставить второй пад для колена. Помните, что при хуке поверхность пада смотрит на кулак бьющего, то есть образует угол в 90° с корпусом держащего. Следующая комбинация — кросс правой рукой, затем удар левой

ногой. Когда удастся развить неплохую скорость — усложните задачу. Между ударом рукой и коленом сделайте смену ног, теперь левая нога будет опорной, а правая — ведущей. Следите за тем, чтобы перестановка происходила очень быстро. Затем соедините вместе все удары:

удара принимала правильное положение — уходила назад или шла к плечу, в зависимости от того, какой ногой выполняется удар.

Так значительно проще скоординировать движения, а в условиях реального боя не дать противнику сократить дистанцию.



Рис. 5.110.
Рука остается
выпрямленной перед собой

хук — правое колено — кросс — левое колено. Введите движение: предваряйте комбинацию шагами вперед и назад, поворотами. Не забывайте, что между тренировками должен быть отдых. В зависимости от степени своей подготовки проводите раунд в течение 1–3 мин. При этом перерывы не должны быть короче 30 с. Другая комбинация, которая требует отработки, — это джеб — кросс — колено. При ее выполнении старайтесь, чтобы перед ударом коленом правая рука оставалась выпрямленной (**рис. 5.110**), а затем уже в момент

Когда будет достигнута хорошая скорость и четкость, введите смену ног и шаги. Затем перейдите к отработке комбинации джеб — кросс — хук — удар коленом. Завершайте тренировку той же комбинацией, добавив в конце лоу-кик. При нем пады прижимаются друг к другу боковой поверхностью, а ударная поверхность по отношению к полу наклонена под углом 45° . Не забывайте сразу после выполнения всех ударов возвращаться в стойку. Помните, что защита играет не менее важную роль, чем владение



Рис. 5.111. В клинче необходимо отойти от противника, чтобы иметь достаточное пространство для маневра

приемами, а потому не следует пренебрегать ею с самого начала. Старайтесь в последние две-три комбинации из каждой серии увеличивать силу вложения.

Применение. Удару коленом обычно предшествует серия ударов руками, которую мы уже рассмотрели выше. Также удар включается в комбинации с ногами. Но чаще всего этот вид приема используется в клинче для нанесения больших повреждений сопернику. В таком случае нападающий кладет руки на шею противника и тянет его вниз. Естественно, встречное движение корпуса и колена значительно увеличивают силу удара. Здесь учитывается тот факт, что прямой удар колена наиболее действенен, если расстояние, на которое вытягивается сустав, максимально (**рис. 5.111**). И чем дальше уйдет колено, тем серьезнее будет нанесенный ударом урон.

Необходимо, чтобы между противниками было достаточное расстояние. А в клинче соперники стоят довольно близко друг к другу. И если нападающий планирует провести серию ударов коленями, он всякий раз делает ударную ногу опорной, то есть делает прыжок на месте, позволяющий сменить ноги.

Именно поэтому мы рассматривали так подробно прыжки с мешком. Они представляют собой имитацию прыжков в клинче. При этом колено совершенно не обязательно должно идти в живот противника. Серия методичных ударов по мышцам бедра приводит к тому, что противник не может больше стоять и, соответственно, бой заканчивается. Эффективны и удары по лицу, но от них проще всего защититься.

Удар КОЛЕНОМ С ПОДСКОКОМ

Удар коленом с подскоком по своей технике напоминает прямой удар. Это достаточно рискованный элемент, в случае ошибки он может привести к крайне нежелательным для нападающего последствиям. Но если все было выполнено четко и правильно, то эффект неожиданности в сочетании с потрясающей мощностью этого удара частенько решают исход поединка. Есть две основные техники. Первая — между противниками должно быть достаточное расстояние. Нападающий разбегается, а затем в прыжке выполняет удар (**рис. 5.112**). Колено при этом вытягивается вперед. Контакт осуществляется с грудной клеткой или лицом противника. Опорная нога во время прыжка отводится назад, чтобы увеличить инерцию. Минус такого удара заключается в том, что требуется предварительная подготовка к прыжку, а именно разбег. А это при отсутствии должной скорости техники неизбежно приводит к телеграфированию намерений нападающего. Но если в процессе тренировок бойцу удастся добиться очень высокой скорости, то прием обычно приводит если не к нокауту, то к повреждениям, при которых эффективность второго бойца значительно снижается.

Второй вид «летающего» удара подразумевает, что противники находятся достаточно близко друг к другу. Нападающий резко совершает прыжок вверх, а не вперед, как в предыдущем варианте. Опорная нога назад

Рис. 5.112. Удар с разбегом



Рис. 5.113. Если колено бьет точно в цель — нокаут неизбежен



не отводится, а вытягивается, чтобы максимально увеличить вложение. Удар обычно приходится по подбородку противника, это делает прием в чем-то похожим на апперкот. Его успешно применяют в клинче. На соревнованиях удар с подскоком широко применяют в моменты, когда противник уже оттеснен к канатам. И если колено бьет точно в цель, то нокаут неизбежен (**рис. 5.113**).

Необходимо отметить, что даже если в реальном бою такая техника применяться не будет, ее отработка дает массу преимуществ. Во-первых, сочетание удара и прыжка укрепляет мышцы и связки, во-вторых, скорость и незаметность, которые отрабатываются при ударе с подскоком, могут быть использованы для более совершенного выполнения других приемов. Главное во время тренировки — не забывать про защиту. Итак, рассмотрим технику выполнения обоих ударов более подробно.

Техника выполнения. Разучим технику выполнения удара, предполагающую прыжок вперед, так называемый фронтальный удар. Прежде всего необходимо правильно рассчитать дистанцию до цели. Обычно требуемое расстояние составляет примерно пять шагов до противника. Далее следует сосредоточиться на планируемой поверхности контакта. Лучше изначально тренировку проводить с мешком. Подойдите к снаряду вплотную. Поставьте руку на уровне груди, чуть выше солнечного сплетения. Отметьте эту точку на самом мешке, например, с помощью цветной липкой ленты (**рис. 5.114**). Расстояние от этой точки до уровня ваших плеч —

это та поверхность, в которую следует целиться. Дело в том, что успешное проведение приема зависит в том числе и от вашего роста, именно поэтому следует правильно рассчитывать область, в которую вы будете бить. В противном случае сила удара снизится, да и удар может просто не получиться. При замере учитывайте, что противник находится в стойке: он же не будет стоять в процессе боя во весь рост, выпрямив спину. Помните, что в реальных условиях замерить не получится — если вы будете пристально разглядывать, например, грудь противника, то еще до того, как вы успеете подготовиться к удару, он уже

будет готов к защите. Ваше тело само со временем запомнит движение, поэтому здесь очень важно многократное повторение.

Теперь перейдем непосредственно к выполнению. Из исходного положения делается глубокий выпад вперед. Ширину выпада также можно рассчитать. Вытяните ногу перед собой. Расстояние до ступни и есть нужная ширина. Сразу после выпада сгибается колено опорной ноги. В данном случае опорная нога — та, которая не выполняет удар. Одновременно с этим движением ведущая нога отрывается в прыжке от пола (**рис. 5.115, а**). Обратите внимание, что согнуть колено

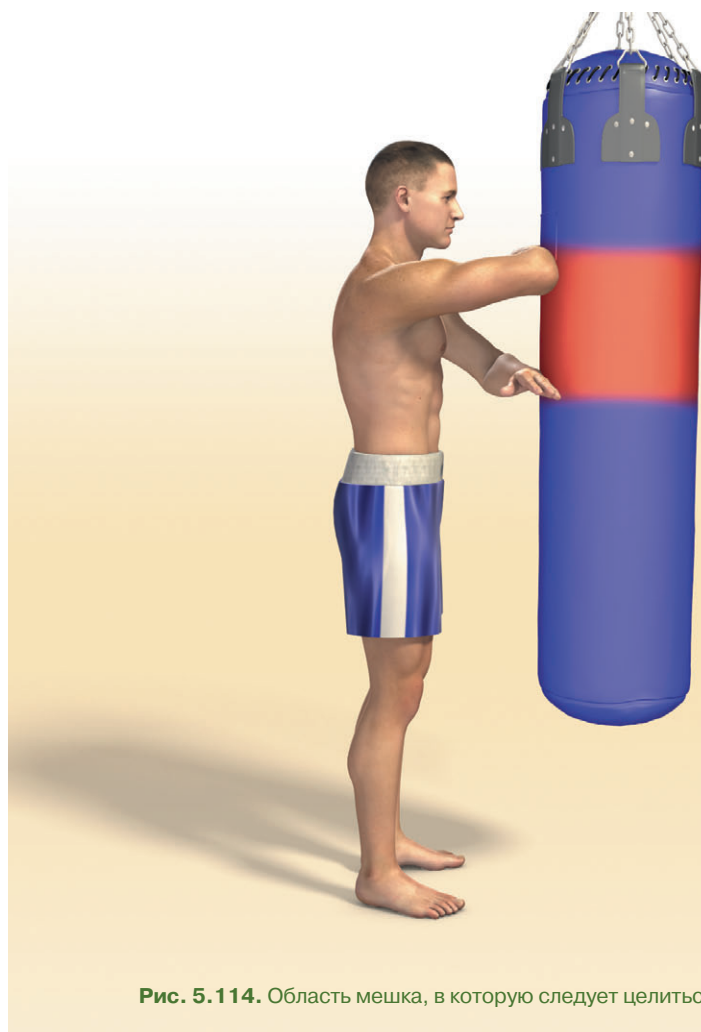


Рис. 5.114. Область мешка, в которую следует целиться

Рис. 5.115. «Летающий» удар коленом по этапам: разбег (а), смена коленей (б), удар (в)



нужно так, чтобы прыжок получился достаточной высоты, ступню тянуть не обязательно, главное, чтобы это движение впоследствии помогло вам скоординировать удар. Прямо во время прыжка колено бьющей ноги выводится перед собой. А опорная нога, напротив, отводится назад, чтобы тело подалось как можно больше вперед (рис. 5.115, б). Все это делается очень быстро, сам выпад — молниеносное движение, которое скорее напоминает разбег, чем шаг. И если положение ступней и носков опорной ноги решающего значения не имеет, то позиция бьющей ноги очень важна (рис. 5.115, в).

Икра должна быть поджата к себе, носок вытянут, подача вперед осуществляется за счет движения бедра. Техника идентична технике прямого удара коленом, но движение предваряется выпадом, прыжком, а затем сменой коленей в воздухе (рис. 5.116). Очень важно научиться четко приземляться на ноги и сразу принимать стойку. И еще один значимый момент — конечно,

интуитивно хочется помочь себе руками. Но на самом деле их держат так, чтобы можно было защитить лицо. Если прием не удастся, вы на полной скорости столкнетесь с кулаком противника. К этому нужно быть готовым. А значит стараться удерживать руки в положении, близком к положению при прямом ударе коленом. Или же старайтесь держать руки перед собой. Чтобы точно делать выпад вперед необходимой глубины, до разбега выпрямляйте ногу. Это поможет избежать ошибок и, что самое главное, выработанной привычки неправильно выполнять прием. Пробуйте совершать удар обеими ногами. С самого начала практикуйтесь с мешком, так как в данном случае удары в воздух ничего не дают: рассчитать и скоординировать свои движения невозможно.

Теперь перейдем к технике удара с подскоком с ближней дистанции (рис. 5.117). Здесь может быть два возможных варианта. Первый предполагает, что нападающий делает шаг в сторону противника и, как в предыдущем приеме, сгибает в колене опорную ногу, то есть

ту, которой удар производится не будет. Это делается, в первую очередь, для того, чтобы не телеграфировать свои намерения. Как только вы сгибаете колено, противник готовится к тому, что удар будет выполнен согнутой ногой.

В этот же момент производится прыжок, во время которого осуществляется смена коленей. Весь корпус необходимо подать вперед, чтобы сустав не только коснулся намеченной контактной поверхности, но и причинил ущерб. Во время тренировки с мешком представляйте себе, что сейчас вы пробьете снаряд. Для увеличения мощности самого удара также необходимо вложение веса. Поскольку движение направлено вперед, но при этом вы уже находитесь достаточно близко к противнику, опорная нога не отставляется назад, а остается прямой (рис. 5.118). Положение рук такое, как при прямом ударе коленом, — если удар производится левой ногой, то правая рука опускается, а левая идет к противоположному плечу, закрывая лицо и корпус от возможного контрудара.



Рис. 5.116.
В прыжке производится смена коленей

Во втором варианте противник используется в качестве точки опоры. Это возможно, если положить руку на его шею, то есть войти в клинч. Более подробно техника данного приема будет рассмотрена в разделе «Применение», сейчас же мы сосредоточимся на положении тела и ног. Левой рукой

необходимо опереться на шею противника, тянем ее вниз, таким образом легче совершить более высокий прыжок (**рис. 5.119, а**). Как только рука зафиксирована на шее, выполняем неглубокое приседание. А затем резко производим прыжок вверх, во время которого согнутое колено идет по направлению

к лицу противника и наносит удар. Необходимо отметить, что в данном случае лучше сгибать колено не прямо перед собой, а слегка уводить его в сторону, то есть удар приходится сбоку (**рис. 5.119, б**). Это удобнее, так как пространство для маневра несколько ограничено рукой, которая удерживает противника.

Рис. 5.117. Удар с подскоком с ближней дистанции. Бой 25 сентября 2011 г., Бангкок, Таиланд





Рис. 5.118. Нога остается прямой, руки держатся перед собой для защиты

Работа над техникой.

Ключевой момент в тренировке — работа с мешком (**рис. 5.120**). Необходимо многократно повторять удар, стараясь работать как над его техникой, так и над скоростью выполнения. Первый вариант удара производить медленно невозможно, без разбега вы не сможете преодолеть планируемую дистанцию, которая изначально предполагает высокую скорость движений. Удар с ближней дистанции в сочетании с клинчем можно разбить на несколько этапов и отрабатывать медленно, добиваясь чистого исполнения. Отдельное внимание в обоих случаях уделяется положению рук. Естественно, логичнее начать тренировку с удара на ближней дистанции, это автоматически подготавливает к более сложному приему. Но до работы с мешком следует

Рис. 5.119. Положение корпуса и ног во время удара с ближней дистанции, включая подскок и клинч: противник захватывается после джеба (а), затем сбоку наносится удар коленом (б)



а



б



Рис. 5.120. Тренировка с мешком

В качестве вспомогательного элемента поначалу можно сложить руки перед собой на уровне груди и постараться коленом бьющей ноги достать до рук (**рис. 5.121**). Затем выполнить следующее: руки держатся так, чтобы параллельно работать над навыком защиты. Упражнение стоит выполнять как для правой, так и для левой ноги. Постепенно в него добавляются другие элементы. Например, прямой удар ногой, несколько джебов и кроссов, а затем уже прыжок со сменой коленей.

Продолжайте выполнять упражнение с мешком, описанное в главе о прямом ударе коленом. Держитесь за мешок и делайте прыжки, производя смену коленей. Начните практиковать удары не только перед собой, но и боковые, которые предваряются прыжком

выполнять ряд упражнений, помогающих отработать некоторые элементы удара.

Во время первого упражнения вы научитесь быстро и четко менять колени в прыжке, сохраняя правильное положение тела. Из исходного положения выполняется шаг вперед ведущей ногой, опорная нога подтягивается к себе. Ее ступню вытягивать не следует — она параллельна полу. Затем в процессе прыжка ноги сменяются: опорная касается пола, а ведущая сгибается в колене, при этом бедром нога подается вперед, как и в прямом ударе коленом. Колено ведущей ноги должно оказаться как можно выше.

Рис. 5.121. В качестве вспомогательного элемента поначалу можно сложить руки перед собой на уровне груди





Рис. 5.122.
Для тренировки
лучше всего приобрести
специальные наколенники

и применяются в клинче. При боковом ударе нога сгибается в колене, отводится в сторону, а затем колено сбоку движется по направлению к мешку. Надо отметить, что для тренировки лучше всего приобрести специальные наколенники (**рис. 5.122**), чтобы ненароком не повредить сустав, так как поначалу, особенно при разбеге, определить требуемую силу вложения и скоординировать все движения достаточно тяжело.

Во время отработки удара с подскоком в паре обычно используется специальный жилет, но если вы не занимаетесь муай тай профессионально, то смысла набирать лишнего оборудования просто нет. Работая в паре, пробуйте только удар в клинче, не касаясь напарника ударной поверхностью. Практиковать этот прием с обычными падами достаточно рискованно. Лучше сосредоточьтесь на работе с мешком, через определенное время тренировки вы почувствуете, что можете выполнять и другие приемы

со значительно большей скоростью, и, что немаловажно, сумеете развить технику, помогающую выполнять удары быстро и непредсказуемо, не телеграфируя их противнику.

Применение. В бою использовать удар коленом с подскоком, который предполагает, что нападающий предварительно разбегаются, лучше всего в тот момент, когда противник на ринге отнесен к канатам или же, если бой происходит в других условиях, к стене. При этом, как уже было сказано выше, во время разбега опытный соперник может просчитать ваши действия, поэтому выполнение такого



Рис. 5.123.
Удар коленом с подскоком
относится к нокаутующим

приема требует не только скорости, но и правильно выбранного момента. Если же дистанция между противниками невелика, то на вас работает смена колена, которая вводит противника в заблуждение. В таком случае удар может предваряться серией обманных маневров — джебом или прямым ударом ногой. Обычно удар с подскоком используется, чтобы закончить поединок, полностью вывести противника из строя, поэтому он относится к так называемым финиширующим ударам, которые завершают начатую комбинацию (рис. 5.123).

А вот удар в клинче эффективен в сочетании с джебом и хуком. Сперва выполняется джеб, но рука не возвращается в исходное положение, а сразу кладется на шею противника. Чтобы он не успел сориентироваться и не вышел из клинча, сразу следует хук правой рукой. Удар не должен быть мощным, так как для требуемого вложения необходимо время на подготовку, а в данном случае важнее действовать быстро. Хук наносят молниеносно, чтобы временно дезориентировать противника. И только после проведенной комбинации левой рукой голова соперника тянется вниз. В ту же секунду необходимо согнуть колени и совершить прыжок, в котором правое колено нанесет удар сбоку, то есть, как и было сказано выше, в данном случае колено идет не прямо перед собой — бедро отводится в сторону. Если все движения в комбинации выполнены верно, то, скорее всего, поединок на этом закончится или же противник будет уже не в состоянии драться эффективно.

Удары по болевым точкам

На теле человека есть точки, удары по которым выдержать достаточно трудно. Мы касались этой темы вскользь, здесь же мы рассмотрим эти точки подробнее, а также опишем удары, которые используются для воздействия на них. Все, о чем пойдет речь, — классические и традиционные для муай тай приемы.

Начнем с нижней части туловища, а именно — с ног. Мы уже говорили, насколько эффективен лоу-кик, нанесенный по тому

месту ноги, где расположено меньше всего мышц. Но одна из наиболее действенных точек располагается с внутренней стороны ноги, чуть выше колена (рис. 5.124). Бить удобнее по ведущей ноге противника, потому что для хорошего лоу-кика необходим замах, следовательно, если вы хотите ударить по опорной ноге, то нужно сделать правую ногу ведущей, то есть произвести смену ног. Для этого требуются дополнительные временные



Рис. 5.124. Одна из наиболее эффективных для воздействия точек располагается с внутренней стороны ноги, чуть выше колена

затраты. Однако тренировать стоит как удары правой ногой, так и левой. Следите за тем, чтобы ударной поверхностью была передняя часть голени, бить надо костью — такой удар в разы сильнее и болезненнее. После удара с хорошим вложением по указанной точке противник, во-первых, будет дезориентирован из-за болевых ощущений, а следовательно, станет легкой мишенью для последующей атаки. Во-вторых, ему будет трудно опираться на эту ногу и при движениях она будет болеть — он уже не сможет проводить ею удары.

Еще одна болевая точка — с внешней стороны ноги над коленом (**рис. 5.125**). Для удара по ней тоже используется лоу-кик. Действие примерно одинаково, как и в предыдущем случае, при очень мощном ударе по этой точке ноги противника непроизвольно подкашиваются, и он падает, ему уже трудно продолжать бой, тем более атаковать поврежденной ногой. Низкий боковой удар по опорной ноге противника выполнить легче, так как в таком случае, равно как и при лоу-кике по внутренней стороне ведущей ноги, смену ног производить не надо. Один из очень успешных бойцов муай тай Роб Маккалоу говорит, что удары по этой части ноги должны выполняться с такой силой, как будто вы хотите этим ударом отделить мышцы от костей. Имеется в виду, что необходима не только мощь, но и определенная агрессия. Впрочем, на данном этапе тренировок в полную силу следует бить только по мешку (если набита голень, конечно). Когда вы будете отрабатывать эти удары в паре, достаточно едва ощутимого прикосновения, главное —



Рис. 5.125. Удар с внешней стороны ноги выше колена очень эффективен

научиться четко попадать в указанные точки — не ниже и не выше, делать это сразу, не прицеливаясь. Помните, что если вы гипнотизируете определенную точку на теле противника, то вы телеграфируете свои намерения, а значит противник готов к защите еще до того, как вы начали само движение.

Следующая болевая точка — область печени, она находится справа чуть ниже ребер (**рис. 5.126**); это место, которое не закрывается в стойке. Конечно, базовая позиция предполагает, что локоть можно мгновенно опустить, наклонив корпус, мы уже рассматривали такой вид защиты. Тем не менее при боковом ударе (мидл-кике), да и при ударе коленом, особенно с захватом (в данном случае можно использовать как боковой,

так и прямой удар коленом, а также с подскоком), целиться следует именно в печень.

При атаке на данную болевую точку применяют не только удары ногами (**рис. 5.127**), но и руками, а именно — апперкот и хук. После них у противника возникает ощущение, что внутренности буквально взрываются от боли. Это, в свою очередь, дает немедленное преимущество не только в очкам, но и времени — можно воспользоваться замешательством и продолжить атаковать. Очень сильный удар по печени приводит к нокауту, но необходима очень хорошая точность. Тренируйте одновременно все способы нападения, стараясь попасть именно по этой точке, естественно, не причиняя реального ущерба партнеру.

Рис. 5.126.
Болевая точка
располагается
чуть ниже
ребра



Таким образом, закончить бой с дальней дистанции можно прямым ударом (кроссом), который должен пройти ровно между предплечьями противника, или лоу-киком и мидл-киком, в редких случаях — ударом коленом с подскоком, а также хуком. Чтобы хук пришелся в висок, его надо наносить так, чтобы кулак обошел перчатку противника. Со средней дистанции применяются апперкот, проходящий ровно между руками противника, и хуки по корпусу. С ближней дистанции можно воспользоваться локтями (**рис. 5.128**) и коленями.

На данном этапе старайтесь усвоить комбинации со всеми известными вам ударами (удар коленом с подскоком в паре не отрабатывается), заканчивая их нокаутирующими или вышеперечисленными ударами по точкам ног.

Развитию точности, как уже говорилось ранее, способствуют тренировки с падами, а также наклейки на боксерском мешке, по которым нужно попасть.

На лице самые уязвимые точки — виски и подбородок. Хороший хук по виску или кросс по подбородку приводят к нокауту. Нокаут, кстати, не обязательно предполагает, что противник немедленно падает без сознания. Но мышечный тонус сразу слабеет, слова забываются, в глазах становится темно, и продолжать бой в таком состоянии невозможно. Некоторые бойцы пользуются таким положением противника и добивают его для более эффектной победы, хотя негласный кодекс предполагает, что в таком случае следует остановиться — скорее всего, соперник не скоро придет в себя, и судья остановит бой.



Рис. 5.127. Удар коленом по печени

Рис. 5.128. Удар локтем по подбородку приводит к нокауту



Глава 6



Техника защиты



Рис. 6.1. Боец справа держит защиту от мощнейшего удара ногой.
Бой 25 сентября 2011 г., Бангкок, Таиланд



Защита — важнейшая составляющая любого боевого искусства. В муай тай существует шесть основных техник. Первая подразумевает блокировку удара, когда рукой или ногой защищающийся останавливает движение противника, не давая ему достать до цели (**рис. 6.1**). Например, прямой удар коленом в клинче блокируется сложенными на груди руками.

Вместо того чтобы удар пришелся по лицу, печени или другой болевой точке, колено встречается с выставленным локтем, что сводит эффективность атаки на нет. Другая техника — перенаправление. Действия защищающегося в таком случае рассчитаны на то, чтобы изменить траекторию движения нападающего. Например,

противник хочет нанести хай-кик. Тогда защищающийся в определенный момент захватывает его ногу рукой и, пользуясь неустойчивым положением оппонента, разворачивает его спиной к себе. Более распространенный метод — уход от ударов. Это своевременное отклонение головы и корпуса, уход с линии огня (**рис. 6.2**).

Рис. 6.2. Часто противник уводит корпус, уходя с линии огня



Еще одна техника защиты — предотвращение ударов. В таком случае защищающийся всякий раз уходит от ударов нападающего за счет увеличения дистанции. Например, отходит назад или просто уходит с линии

огня, экономя свою энергию и постепенно истощая силы противника, который должен делать большое количество движений. Данная тактика может применяться и единожды — защищающийся просто делает

шаги назад, в сторону или же отпрыгивает для избежания контакта.

Следующий способ — защищающийся не дает противнику сократить дистанцию.

Рис. 6.3. Прямой удар ногой распространен в целях защиты



Рис. 6.4. Боец захватывает ногу противника.
Бой 12 сентября 2010 г., Минск, Беларусь



Мы подробно рассматривали прямой удар ногой, который и применяется чаще всего с этой целью (рис. 6.3).

Для защиты помимо удара ногой используется джеб, который наносится в воздух, после чего противник не может подойти на достаточно близкое расстояние для проведения комбинации.

И последний метод — перехват, суть его в том, что

защищающийся ловит удар (рис. 6.4) или отражает его еще до того, как он был нанесен. Например, противник только сгибает ногу, чтобы нанести удар (тот же мидл-кик), а защищающийся уже бьет по согнутой ноге, не давая ему завершить движение.

Для каждого удара есть своя техника защиты. Мы рассмотрим несколько защитных приемов для всех изученных нами ударов.

Защита от ударов руками



Рис. 6.5. Защищающийся останавливает джеб, чуть отведя вперед кисть руки

Блокировка джеба

Существует очень много способов блокировать джеб, так как это один из самых распространенных ударов. Один из них — противник выбрасывает вперед левую руку, а защищающийся останавливает ее, чуть отведя вперед кисть руки. При этом кисть в перчатке держится не ладонью к кулаку нападающего, а ребром — ладонь чуть повернута к себе, так, чтобы удар пришелся по боковой стороне перчатки (**рис. 6.5**). Если выставить руку ладонью к противнику, то при

сильном джебе увеличивается риск повредить запястье. Важно учесть, какая рука у противника ведущая. Если левая, то блокировка осуществляется правой рукой, левая в это время плотно прижата к скуле и закрывает лицо. Если ведущая рука соперника правая, то наоборот — блокировку нужно произвести левой рукой, а правую прижать к щеке. Это делается потому, что за джебом обычно следует кросс. Соответственно, если противник бьет левой, а вы поймаете удар тоже левой (отведете ее от лица), то сторона лица, обращенная к противнику, открывается. Блокируя джеб, вы

тем самым пропускаете кросс, который обычно куда мощнее. При тренировке надо уделять внимание технике как правой, так и левой руки — никто не гарантирует, что вашим противником всегда будет только правша. Кроме того, тренировка защиты улучшает общую координацию движений и позволяет наработать скорость. Лучше развивать обе стороны одновременно.

Другая техника защиты несколько сложнее, так как требует отличной реакции и лучшей координации движений. Итак, как только противник начал движение руки в вашу сторону, обе перчатки прижимаются к лицу. Если противник правша, то джеб должен прийти на правую сторону вашего лица. Значит левая рука прижимается как обычно, закрывая скулу, а правая кладется на лицо так, чтобы закрыть практически всю его половину, обращенную к противнику (**рис. 6.6**). При этом в последний момент перед ударом положение руки и головы защищающегося корректируется: удар должен прийти ровно по тыльной стороне перчатки. Обычно этого помогает добиться небольшой поворот шеи или корпуса. Дополнительно обращайте внимание и на положение второй руки. Попросите вашего напарника провести кросс, а затем хук правой рукой. Поставьте перчатку так, чтобы при ударе контактной стороной была тыльная сторона перчатки (при хуке) или ребро (при кроссе). Таким образом лицо будет закрыто, даже если за джебом последует не кросс, а хук.



Рис. 6.6. Левая рука держится как обычно, а правая закрывает лицо

При следующем способе блокировки лицо закрывается обеими перчатками, сведенными вместе и обращенными к нему ладонями. Лицо полностью закрыто. Минус такого приема в том, что необходимо полностью перестраиваться для защиты от последующих ударов. Кроме того, блокируется обзор. Но есть и плюс — в данном случае защита производится намного быстрее, не надо делать дополнительных движений корпусом, чтобы поймать удар требуемой стороной перчатки. Еще один прием — блокировка двумя руками. Согнутые в локтях руки выставляются перед собой на уровне лица, одна рука лежит на другой, ладони обращены к противнику (**рис. 6.7**). Минус такой защиты очевиден — мгновенно открывается весь корпус. Но есть и значительные преимущества. Сложенные таким образом руки создают необходимое ребро жесткости, чтобы блокировать не только

быстрый джеб, но и джеб с вложением корпуса (не часто, но бойцы используют этот удар, применяя технику кросса, то есть с поворотом ступни). Также исключается возможность нанесения молниеносного удара с другой стороны — лицо полностью закрыто. Да и для осуществления приема не требуется много времени.

Следует учитывать, что джеб — лишь первый удар в комбинации, а потому если вовремя и грамотно от него защититься, то планы противника обречены на провал, а сам он будет дезориентирован, что увеличивает эффективность контратаки. Рассмотрим несколько движений в связке, отражающих комбинации, начинающиеся с джеба. Согните руки в локтях перед собой.



Рис. 6.7. Согнутые в локтях руки выставляются перед собой на уровне лица



Рис. 6.8. Круговым движением следует нанести удар по левой руке противника



Рис. 6.9. Выпад в сторону позволяет уйти с линии огня

Предплечьем правой руки сделайте несколько круговых движений по часовой стрелке. Этим круговым действием и следует нанести удар по левой руке противника (**рис. 6.8**). Следите за тем, чтобы рука не уходила слишком низко, движение должно быть таким, чтобы ваша рука остановилась примерно на уровне груди, чуть ниже.

Если продолжать давить вниз руку противника — уйдет время, которое необходимо для последующих действий. Итак, рука остановлена. Положение в стойке предполагает, что вы стоите под углом 45° к противнику. Ведущая нога — левая. Теперь достаточно сделать небольшой выпад ведущей ногой влево, и вы полностью уходите с линии огня (**рис. 6.9**). Выпад следует совершить в ту же секунду, когда удар противника был остановлен. Как только вы почувствуете, что хорошо координируете движения и быстро реагируете — усложните задачу. Во время выпада нанесите контрудар правой рукой по подбородку нападающего.

Напомню, что, тренируясь на данном этапе в паре, ни в коем случае не наносите настоящих ударов. Как только кулак подходит достаточно близко к планируемому месту контакта — останавливайте его. Контрудар наносится в тот момент, когда вы начали производить выпад. То есть вы убираете руку с руки оппонента и сразу же наносите кросс. В такой ситуации времени на кросс с вложением (с поворотом ступни) может не быть, но в идеале старайтесь развить такую скорость движений, при которой вы успеете вложить в удар вес. Одновременно с работой над различными видами блокировок учитесь уворачиваться. Есть три приема — быстрое отклонение корпуса влево (**рис. 6.10**), уход корпуса вправо и приседание на ведущей ноге с наклоном головы, которое приводит к тому, что рука противника оказывается над головой защищающегося. Когда научитесь их хорошо выполнять, вводите увороты с контрударами. Противник



Рис. 6.10.
Быстрое отклонение корпуса

бьет джеб, вы уходите влево, сразу сокращаете дистанцию и наносите кросс.

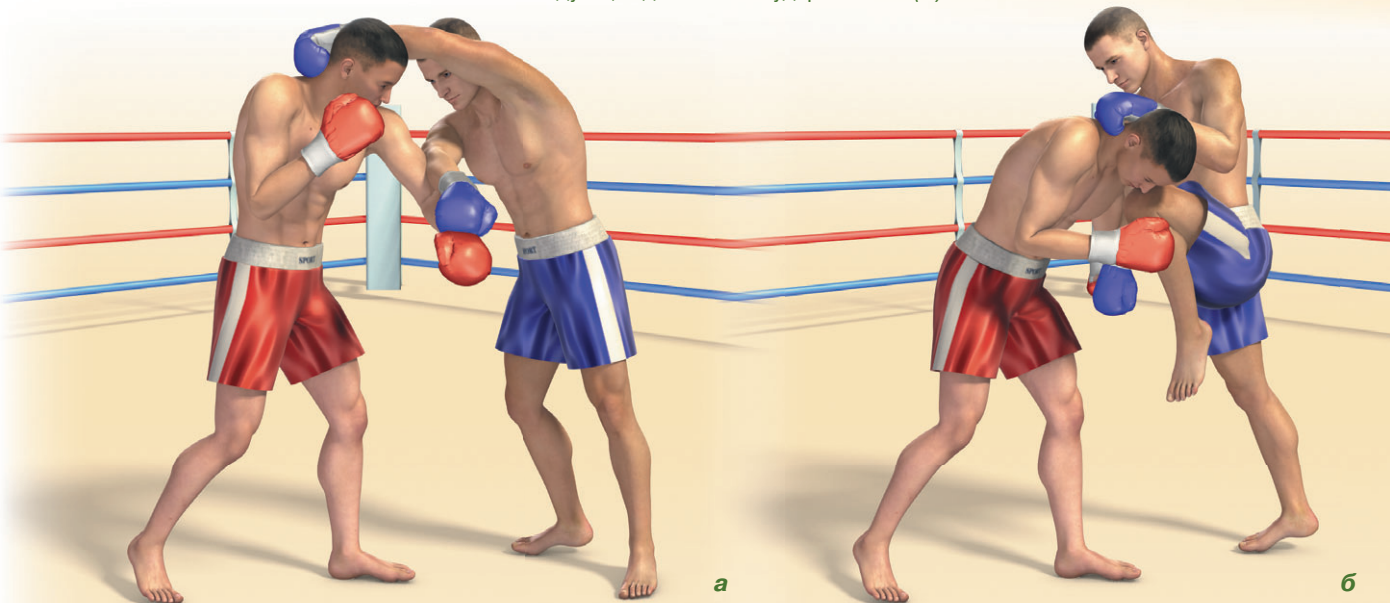
Следующий метод защиты от джеба — контркросс. Этот прием требует очень хорошей скорости реакции и координации движений.

Итак, как только противник начинает движение руки в вашу сторону и уже выпрямляет ее, наносится кросс так, чтобы ваша рука шла не между руками противника, а с внешней стороны. Вы бьете правее руки противника, целясь ему в голову. Здесь очень

важна правильная работа ступни, именно поворот на ней в данном случае помогает уйти с линии огня и оказаться в положении, при котором самому можно нанести удар. И последний метод, который мы рассмотрим, — контрудар коленом. Противник наносит джеб. Вы делаете выпад опорной ногой. Траектория его такова: вперед и вправо, то есть уйти с линии огня, но при этом сократить дистанцию с противником. Одновременно с выпадом производится следующее движение: правой рукой вы опускаете руку противника, левой ухватываете его за шею и начинаете тянуть вниз (**рис. 6.11, а**). Далее — прямой удар коленом (**рис. 6.11, б**).

Во время тренировки делайте акцент на то, чтобы четко и своевременно ставить блоки и быстро уклоняться, а также упражняйтесь в связке. В реальном бою обычно атака не заканчивается одним ударом — за ним следуют и другие удары, а потому комбинируйте приемы защиты, оттачивая технику и скорость.

Рис. 6.11. Одной рукой рука противника уводится вниз, второй осуществляется захват (**а**). Следующее движение — удар коленом (**б**)



Блокировка кросса

Защита от кросса во многом похожа на защиту от джеба. Отметим, что кросс с одной стороны мощнее, чем джеб, а с другой — подготовка к нему занимает больше времени, следовательно, предупредить его легче. Для начала рассмотрим уходы. Здесь есть несколько

во-первых, становитесь уязвимы для захватов, а во-вторых, в тайском боксе постоянно применяются удары ногами, поэтому ныряние вниз увеличивает риск получить удар по лицу — одному из самых уязвимых мест.

Итак, начнем с уходов в сторону. Прежде всего учитываем, что при использовании этого метода всегда необходимо оказываться с внешней стороны бьющей

осуществить либо за счет выпада влево ведущей ногой (**рис. 6.12**), либо за счет подачи в сторону плеча.

Отклонение корпуса требует хорошо отработанной техники. Оно применимо не только для кросса, но и для всех видов ударов, при которых противник целится в верхнюю часть корпуса. И во время его отработки придется как следует потрудиться. Сперва делается небольшой шаг назад опорной ногой. Затем, практически сразу же, корпус отклоняется назад. Обратите внимание, что перегибаться в пояснице не следует (**рис. 6.13**). Наклон получается за счет поворота корпуса и движения плеча. На самом деле вы уходите телом в сторону, а не назад. Ваш корпус в конечном положении перпендикулярен корпусу противника, плечо уходит вниз. Ведущая нога слегка согнута в колене, что способствует лучшему балансу тела и упрощает возвращение в стойку. Плечо, обращенное к противнику, выводится чуть вперед, чтобы закрывать лицо. Тогда даже если нападающий успеет нанести удар, он придется по плечу, а не в грудь, что значительно менее болезненно. Что касается положения рук, то находящаяся ближе к противнику полностью распрямляется и прижимается к телу. Опять же, если противник успеет нанести удар, то не попадет в предплечье или кисть, сломать которые куда проще. Вторая рука остается прижатой к скуле. Это требуется для защиты от возможного удара левой ногой.

Далее выучим несколько контрударов. Первый предполагает, что противник целится в лицо защищающегося.



Рис. 6.12. Уход от кросса посредством выпада влево опорной ногой

возможных вариантов — отклонить корпус в сторону, назад или уйти вниз. В муай тай, в отличие от традиционного бокса, приседания в целях защиты практически не используются. Объясняется это очень просто — когда вы уходите вниз, вы,

руки противника. Это означает, что если удар наносится правой рукой, то отклоняться следует влево. Таким образом, противник не только промахивается мимо цели, но и не может нанести удар второй рукой — вы исчезаете с линии огня. Такой уход можно



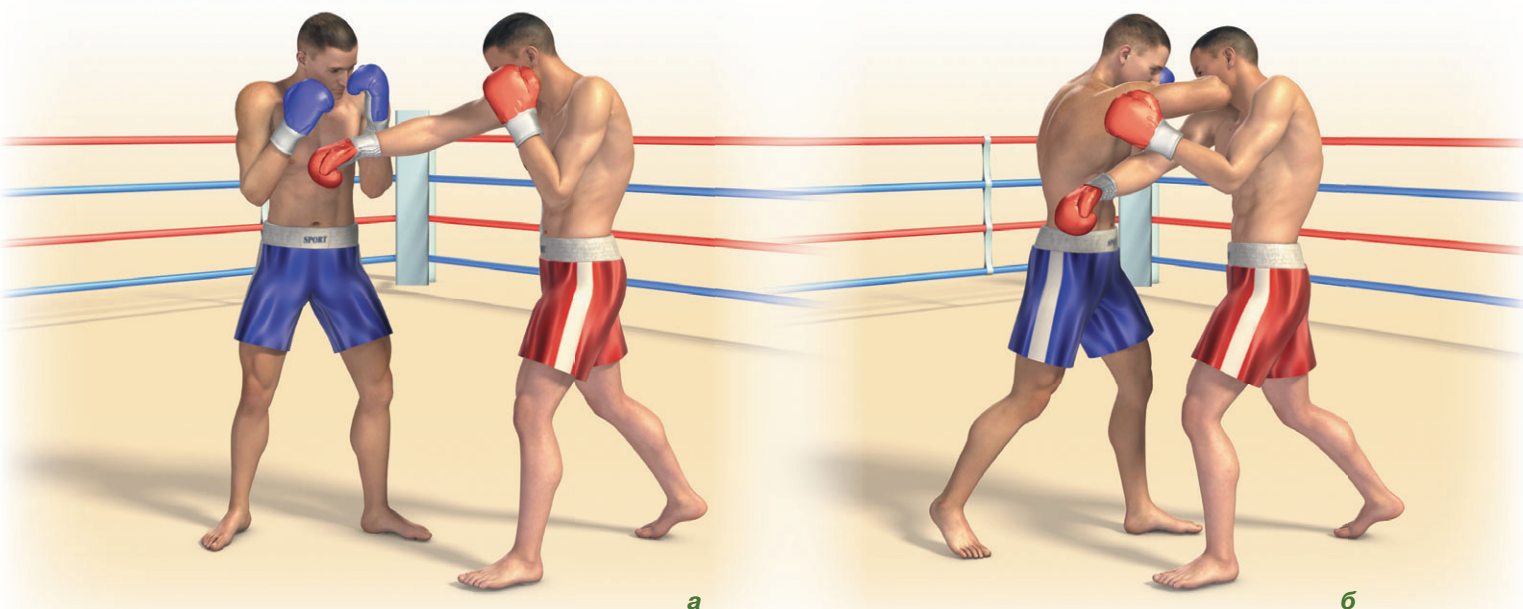
Рис. 6.13. Положение тела при уходе назад



Рис. 6.14. Контркросс

Тогда последний делает выпад влево ведущей ногой, как было описано выше. В процессе движения в сторону наносится ответный кросс (**рис. 6.14**). Здесь главное успевать вложить в удар вес, поначалу скоординировать все вместе может показаться непростой задачей. Когда прямой удар правой придется по подбородку противника, можно закончить комбинацию двумя ударами, которые, при правильном исполнении, дают возможность выиграть поединок. Итак, вы находитесь сбоку от противника, а его висок полностью открыт. Тут целесообразно нанести хук левой рукой и, если этот удар не окажется финиширующим, закончить комбинацию лоу-киком правой ногой.

Другая комбинация целесообразна в том случае, если кросс наносится по корпусу. Тогда необходимо сделать шаг назад ведущей ногой, чтобы уйти влево, и оказаться боком к противнику с внешней стороны его бьющей руки (**рис. 6.15, а**). Затем, если дистанция достаточно близкая, нанести горизонтальный удар локтем (**рис. 6.15, б**). Если же вы отошли назад на несколько большую дистанцию, чем требуется для удара локтем, можно провести ответный прямой удар правой. Тренируйте обе контратаки в паре. Не забывайте после каждой комбинации возвращаться в стойку. Обязательно контролируйте свое дыхание — все удары производятся на выдохе. И еще — при работе в паре не забывайте о технике безопасности. Ваш партнер должен быть в курсе всех движений, которые

Рис. 6.15. Уход от кросса по на корпусу (а) и контрудар локтем (б)

вы собираетесь реализовать. Когда будет нанесен, например, ответный кросс, тому, на ком отрабатывается комбинация, не

следует двигаться: после первого кросса необходимо застыть, не пытаться уворачиваться или проделывать незапланированные

контратаки. Это чревато травмами, так как скорость реакции занимающихся на начальном этапе, довольно низкая.

Блокировка локтями прямых ударов

То, что мы рассмотрели выше, — конкретные примеры защиты от прямых ударов. Но муай тай все же значительно отличается от других видов боевых искусств, а потому следует подробнее остановиться именно на технике защиты локтями, столь характерной для тайского бокса. Здесь, как и в ударах, используется не только мышечная масса, но и вложение всего веса тела, а значит большинство приемов предполагают подключение поворота стопы. Для эффективной защиты работа бедер, подвижность

**Рис. 6.16.** Блокировка прямого удара с поворотом стопы

суставов не менее важна, чем во время атаки. Кратко напомним принципы, заложенные в движения с поворотом стопы. Поворот осуществляется за счет того, что пятка уходит наружу. Если это движение вправо — то пятка ведущей ноги уходит влево. Если это поворот влево — пятка опорной ноги уходит вправо. Плечи следуют за движением стопы, то есть поворачивается весь корпус. Подобное упражнение не зря включено в разминку — это основа для большинства движений в муай тай. Если вы хотите блокировать, например, прямой удар противника, превосходящего вас в весе, то достаточно будет остановить его руку своей согнутой рукой и, повернувшись на стопе, увести ее в сторону без дополнительных усилий (рис. 6.16).

Обратите внимание, в некоторых разновидностях муай тай такие блоки осуществляются за счет того, что рука защищающегося находится с внутренней стороны руки нападающего, а в некоторых — напротив, давление на руку атакующего производится с внешней стороны. Тренировать данное движение необходимо в обоих вариациях.

Перейдем непосредственно к работе локтями. Первый прием — нападающий производит прямой удар рукой, защищающийся закрывает лицо локтем так, что рука противника оказывается с внешней стороны его согнутой руки (рис. 6.17). Это движение аналогично в чем-то апперкоту локтем. В конечном положении ладонь закрывает ухо, а предплечье параллельно полу. Тем не менее такая защита не будет достаточно эффективной, если изначально локоть находится в неправильном



Рис. 6.17. В некоторых случаях рука противника оказывается с внешней стороны

положении. Отработайте это. Поставьте перед собой согнутую руку так, чтобы локоть приходился на центральную линию тела.

Теперь из этого положения поднимите локоть вверх, а ладонь положите на голову. Получится, что локоть слегка уходит внутрь, закрывая лицо, — он не идет строго перпендикулярно телу (рис. 6.18). Такое положение руки значительно устойчивее. Также необходимо понимать, в какой именно момент лучше поднимать локоть вверх. Если защита была проведена чуть раньше, чем следует, то у противника остается время на то, чтобы изменить траекторию удара и направить его, например, не в голову, а в корпус. Тогда необходимо среагировать



Рис. 6.18. Локоть уходит внутрь, закрывая лицо

именно в то время, когда рука противника выпрямляется и идет по направлению к цели. Какие именно движения при этом производятся? Локоть выбрасывается вверх, как при апперкоте, а стопа совершает энергичный короткий поворот. Стопа и локоть синхронны: как только локоть пошел вверх, пятка идет наружу. Если противник бьет джеб, то защита осуществляется правой рукой, и, соответственно, поворачивается ступня правой ноги. А если кросс, то наоборот, удар отражается левой рукой, поворачивается левая стопа.

Начинать отрабатывать этот удар в паре нужно очень медленно, чтобы понять общий принцип и уловить момент, в который ставится защита. Тренировать следует как защиту правой, так и защиту левой рукой, поэтому напарник должен наносить джеб и кросс, чередуя их между собой.

Постепенно старайтесь наращивать скорость, не забывая о технике безопасности — удар не наносится, кулак останавливается за 10 см от лица. Вводите элементы уклонов — отразите джеб, затем уйдите от удара, отклонившись назад, после отбейте кросс. Такая тренировка развивает скорость реакции и улучшает координацию движений.

Следующее движение перенаправляет руки противника. Условно его можно разделить на три этапа — начало движения локтя, перехват руки противника (**рис. 6.19, а**), в момент которого происходит контакт кулака атакующего с тыльной стороной руки защищающегося, и, собственно, конечное положение руки, когда кулак противника оказывается с внешней стороны руки защищающегося (**рис. 6.19, б**). В данном случае движение

рук и ног полностью аналогично предыдущему приему, разница в том, что необходимо именно поймать руку противника в определенный момент. Естественно, в конечном итоге это выглядит как единое, быстрое движение, но начинать его отработку требуется с очень низкой скоростью, поэтапно выполняя все движения: сначала перехватить руку противника, а затем увести ее, подняв вверх локоть. Постепенно наращиваем скорость и тренируем поочередно перенаправление как джеба, так и кросса.

Выучим движение локтя, которое эффективно для защиты не только от джеба и кросса, но и бокового удара в лицо, а именно — хука. В этом приеме локоть в конечном положении смотрит не вовнутрь, как в предыдущих случаях, а наружу. Такой вид блока достаточно

Рис. 6.19. Рука противника перехватывается (а), а затем уводится (б)



а



б

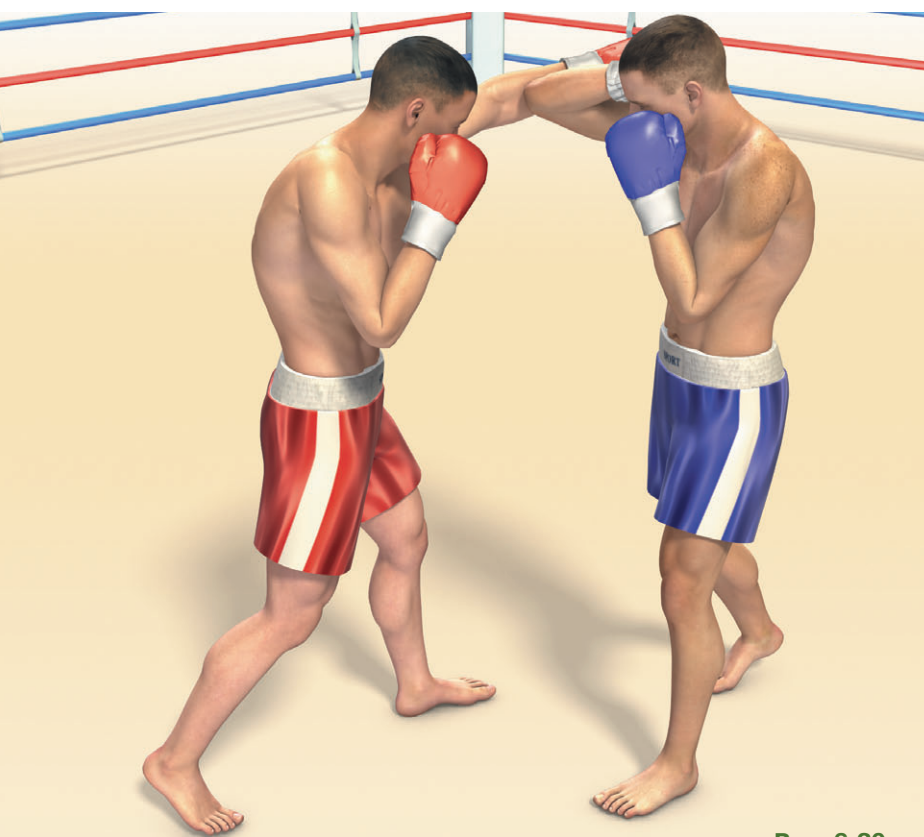


Рис. 6.20.
Удар локтем по внутренней стороне руки противника

агрессивен — рука противника не просто останавливается, а по ней наносится достаточно болезненный удар локтем, который приходится чуть ниже внутренней стороны локтя нападающего (**рис. 6.20**). В данном случае локоть идет не просто вверх, но и в сторону. Опять же, здесь необходимо очень правильно скоординировать все движения, чтобы поставить блок вовремя — если локоть будет поднят чуть раньше, то, например, хук точно придется по корпусу, если чуть позже, чем надо, — не удастся произвести удар. Важна также синхронность руки и стопы, сами удары отражаются зеркально — джеб правой рукой, а кросс — левой. Отрабатывается движение так же, как и предыдущее, — начинать надо очень медленно, чтобы почувствовать движение

и тот момент, в который следует отставлять локоть, а затем уже работать над скоростью. Правда, как было сказано ранее, такой удар локтем достаточно болезненный и тренировать его следует с осторожностью.

Далее рассмотрим технику, которая в переводе с тайского означает «целующий локоть» (**рис. 6.21**). Такой блок, как и предыдущий прием, эффективен в том числе и для хуков. Здесь тоже рука нападающего скорее перенаправляется, чем блокируется. В конечном положении ладонь идет к противоположному виску, а рука перекрывает лицо. Прием выполняется следующим образом: противник наносит джеб, защищающийся в определенный момент начинает движение рукой к противоположному уху, в результате рука противника уводится в сторону. В данном



Рис. 6.21. «Целующий локоть»

случае джеб отражается левой рукой, а кросс — правой. Уделите внимание самой технике локтя. Движение в чем-то аналогично горизонтальному удару локтем: согнутая рука движется параллельно полу, но это движение идет не за счет работы мышц, а за счет поворота всего корпуса, что в разы увеличивает мощь локтя за счет вложения веса. Поворот же корпуса, как было сказано ранее, осуществляется исключительно благодаря правильной работе стоп. И еще одна деталь — в конечном положении предплечье защищающегося практически всей его поверхностью плотно прижато к руке нападающего — именно

этот контакт позволяет увести руку атакующего, перенаправить ее, одновременно с этим нанося болезненный удар локтем.

Одна из наиболее классических техник для муай тай — техника подстановки локтя, когда нападающий наносит, например, джеб, а защищающийся выносит вперед предплечье, чтобы локтем блокировать дальнейшие движения противника. В конечном положении локоть защищающегося оказывается под локтем прямой руки нападающего, как показано на **рис. 6.22**. В данном случае если противник наносит удар левой, то подставка осуществляется левой рукой, и наоборот.



Рис. 6.22. Защищающийся осуществляет подставку локтем и планирует произвести ответный хук в корпус

Блокировка хука

Некоторые приемы, позволяющие блокировать и перенаправить хук, мы уже рассмотрели в предыдущей главе. Сейчас мы подробнее остановимся на блокировке, когда рука уходит в сторону и вверх, останавливая руку нападающего. Итак, противник наносит удар сбоку в лицо, второй боец из стойки поднимает вверх руку так, чтобы предплечье по отношению к полу находилось под углом 45° . Удар должен прийтись на мышцы руки защищающегося. Если вы согнете пальцы в кулак, то мышца, располагающаяся на предплечье чуть ниже локтя, напряжется. Это именно то место, которое должно контактировать с рукой противника. В лагерях, где люди посвящают себя изучению муай тай, сжатие и разжатие кулака обычно входит в программу тренировки, что укрепляет эту группу мышц и, следовательно, помогает отразить даже самые сильные удары, не испытывая боли. Впрочем, секрет здесь не только в силе рук, но и в повороте стопы. Необходимо заметить, что рука защищающегося должна оказаться с внутренней стороны руки нападающего, как можно ближе к его кулаку (**рис. 6.23**). Это позволяет полностью остановить руку, не оставив пространства для маневра.

Если хук наносится левой рукой, то останавливать его следует правой, если правой рукой — то левой. Надо отметить, что поворот на стопе дает еще одно дополнительное преимущество — в момент вращения можно нанести удар второй рукой, это очень интуитивное движение, заложенное в саму защиту.



Рис. 6.23.
Рука противника останавливается как можно ближе к кулаку

хук левой, защищающийся ставит блок правой рукой и тут же наносит ответный хук левой, соответственно, теперь атакующий должен блокировать удар. Затем руки меняются, серия начинается с хука правой. В процессе тренировки необходимо постепенно наращивать скорость, опять же не забывая про технику безопасности.

Хук, направленный в корпус, можно блокировать локтем, слегка повернув при этом тело. Вот последовательность действий: когда противник наносит хук, защищающийся закрывает локтями корпус, корректируя положение своего тела так, чтобы удар пришелся по локтю или руке. Здесь есть один очень важный момент — отводить от лица руки нельзя, потому что оно остается вообще не защищено. Не опускайте локти, вместо этого просто

Есть еще один способ блока, требующий значительно меньших временных затрат, чем приемы, описанные выше. В таком случае рука защищающегося (речь идет об ударе в лицо, а сам прием лучше применять, если оба противника в перчатках) просто чуть поднимается вверх и останавливается на уровне виска (**рис. 6.24**). Удар приходится по тыльной стороне перчатки, а не по виску защищающегося. Если удар наносится правой рукой, то блок ставится левой, и наоборот. При этом второй рукой защищающийся также может произвести контрудар. Отрабатывать движение в паре нужно следующим образом: один из тренирующихся наносит



Рис. 6.24.
Рука поднимается вверх, кисть на уровне виска



Рис. 6.25. Спина сгибается, за счет чего руки не уведутся от лица

согните спину, прогибаясь в животе (**рис. 6.25**). Уже само положение в стойке предполагает, что спина согнута, здесь же нужно согнуться еще сильнее. Следите за тем, чтобы тело уходило именно вниз, а не вперед — если корпус подается вперед, то это может привести к захвату.

Теперь изучим комбинацию, которую можно провести после блокировки хука. Данный прием очень распространен в муай тай — когда противник наносит хук левой рукой, защищающийся блокирует удар, подняв вверх локоть или же поставив перчатку на уровне виска. Здесь сам метод не важен, главное — остановить руку противника, когда она уже у лица. Блокировка



а



б

Рис. 6.26. Левая рука кладется на плечо нападающего (а), затем наносится удар коленом (б)

осуществляется правой рукой. Левую руку защищающийся кладет на левое плечо противника (**рис. 6.26, а**). Затем первый мгновенно сменяет опорную ногу на ведущую и наносит прямой удар коленом левой ноги (**рис. 6.26, б**). Получается, что бьющая рука нападающего становится опорой для оппонента. Смена ног здесь нужна потому, что при защите от хука в лицо левой рукой провести удар сразу правой не получится из-за положения тел оппонентов, а левая нога стоит слишком близко к противнику. Как вы помните, для эффективного прямого удара коленом необходимо бить с достаточного расстояния. Если же хук наносится правой рукой, то ноги не сменяются.

Отрабатывайте эту комбинацию очень медленно, пока вы не поймете технику выполнения, будьте осторожны с вашим оппонентом. Когда тело запомнит движение и вы сможете делать его на автомате — начните увеличивать скорость. Чтобы дополнительно отрабатывать технику прямого удара ногой, можно тренироваться с падами, ударная поверхность которых держится, как описывалось ранее, параллельно полу.

Помимо ударов коленом можно проводить и другие удары. Основное — научиться блокировать атаку противника, а затем перехватывать инициативу. Когда вы кладете руку на плечо противника, вы контролируете его действия, заканчивать же комбинацию можно и иными изученными приемами, например, боковым ударом коленом.

Блокировка апперкота

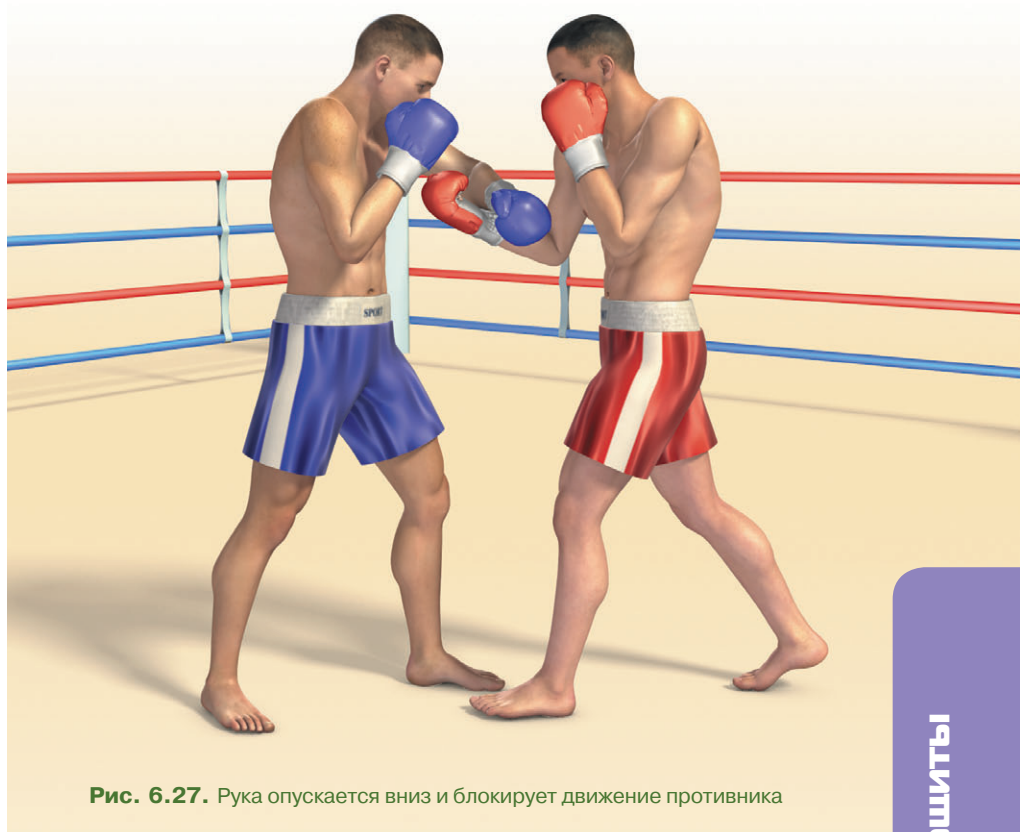


Рис. 6.27. Рука опускается вниз и блокирует движение противника

Существует два основных способа блокировать апперкот. Первый аналогичен блоку при прямых и боковых ударах — если апперкот наносится правой рукой, то защищающийся опускает вниз левую руку так, чтобы рука противника не могла продолжать движение вверх (**рис. 6.27**). Это движение рукой вниз в чем-то аналогично технике работы с грушей, когда удары наносятся не прямым, а круговым движением.

Такой вид блока эффективен только против апперкота, направленного в лицо. Второй способ блокирования предполагает, что противник ловит удар ладонью, причем так, что может затем сразу провести эффективную контратаку. Итак, оппонент начинает движение вверх, например, левой рукой.

Тогда защищающийся ловит удар ладонью левой руки. Здесь важно поймать руку именно тогда, когда она будет совсем рядом с лицом, если поймать слишком низко, то впоследствии можно не успеть защититься от удара правой рукой — помните, что уводить руки от лица нельзя. После того как рука поймана, у нападающего вся левая половина лица становится открытой. В этот момент защищающийся и может нанести хук или прямой удар своей правой рукой. Естественно, если удар делается правой рукой, то ловится он правой (**рис. 6.28**). Попробуйте это движение в паре, обращая внимание на то, в какую именно долю секунды вы ловите руку нападающего, — старайтесь сделать это в самый последний момент.



Рис. 6.28. Удар ловится перчаткой в последний момент



Рис. 6.29. Удар по руке локтем

Если апперкот направлен в корпус, его можно остановить локтем. Если он наносится правой рукой, то блокируется левым локтем, и наоборот. При этом необходимо слегка развернуть корпус. Принцип прост — противник пытается нанести удар, а вы наносите ответный удар по его руке своим локтем (**рис. 6.29**). Такая отдача достаточно болезненная, после ее проведения можно сразу (рукой, которой ставилась защита) произвести ответный апперкот противнику. Отрабатывайте все приемы по отдельности и в связке, стараясь развить скорость и быстроту реакции. Ни в коем случае не забывайте держать защиту второй рукой, опускать подбородок и правильно дышать.

Защита от ударов ЛОКТЯМИ

Прежде всего мы рассмотрим защиту, которая применима против диагональных и горизонтальных ударов локтями. Один из способов, помогающих наиболее быстро нейтрализовать удар и не требующих сложной техники, — основной блок. Противник начинает движение локтя в сторону лица защищающегося, последний просто останавливает руку, блокировав ее своими согнутыми в локтях перед собой руками. Получается, что предплечья защищающегося и нападающего контактируют между собой (**рис. 6.30**). Необходимо заметить, что просто выставить вперед одну руку недостаточно — в данном случае необходимо не только блокировать движение обеими руками, но и навалиться на локоть противника, подав вес тела вперед. У этого приема есть один существенный недостаток — несмотря на то что удар атакующему провести не удастся, у него остается возможность наносить удары локтем по согнутым рукам

соперника, оттесняя его назад. Описываемый блок хорош тем, что быстро предотвращает удар, но затем требуется более сложная техника для полной нейтрализации атакующего.

Второй способ — послать в ответ удар локтем так, чтобы предплечья атакующего и нападающего были скрещены (**рис. 6.31**). Если противник наносит горизонтальный удар, то его можно остановить диагональным ударом, и наоборот. При этом если удар наносится левым локтем, то и блокируется он левым локтем. Вместе с движением локтя осуществляется поворот на ступне. Вторая рука ставится рядом точно так же, как и в предыдущем приеме, — предплечье перпендикулярно полу, рука противника как бы отталкивается предплечьем назад. Опять же необходимо вложить корпус — тело подается вперед. Подача корпуса вперед осуществляется за счет переноса веса с опорной



Рис. 6.31. Локти при такой защите должны быть скрещены



Рис. 6.30. Рука противника блокируется предплечьем

ноги на ведущую, а не за счет наклона. У этого приема такой же недостаток, что и у предыдущего, — атакующий может легко выйти из этого положения и продолжать наносить удары. Достаточно просто чуть увести корпус назад, чтобы рука снова стала свободной. Когда вы будете тренировать этот вид защиты, необходимо учесть, что прием чувствителен. Впрочем, при отработке блоков от ударов локтями нужно просто быть готовым к тому, что предплечья будут отбиты.

Более эффективный способ защиты — блокировка самого плеча. В этом случае противник не сможет продолжать наносить удары тем же локтем, а конечное положение тела очень удобно для нанесения ответного удара коленом. Итак, противник начинает движение, например, левым локтем. Защищающийся останавливает движение правой рукой (кладет кисть своей руки на локоть нападающего и тянет его вниз), а левую

руку направляет на левое плечо атакующего (**рис. 6.32**). Движения рук производятся одновременно — одна идет вниз на локоть, вторая вверх — к плечу. Из-за того что теперь рука контролирует сам источник движения — плечо — противник не сможет продолжать серию ударов локтями той же рукой. Теперь достаточно произвести смену ног и нанести прямой удар коленом.

Следующий вид защиты достаточно агрессивный, он предполагает ответное нанесение удара локтем. Если удар наносится левым локтем, то защищающийся кладет правую руку на плечо атакующего (рядом с шеей), одновременно ударя локтем его предплечье. Если удар наносится правым локтем, то движение производится левой рукой (**рис. 6.33**). Предплечье защищающегося перпендикулярно полу, вес переносится на ведущую ногу.



Рис. 6.32. Блокировка руки и плеча



Рис. 6.33.

Блок, за которым последует удар локтем

Но самый эффективный способ защиты от ударов локтями (и наименее болезненный, так как все предыдущие предполагают довольно жесткий контакт предплечья с рукой противника, который вызывает довольно сильные болевые ощущения) — это уход от удара таким образом, когда оказываешься за спиной противника, а значит полностью уходишь с линии огня. Условно этот прием можно разделить на две части — сперва защищающийся кладет кисть руки на предплечье атакующего (левый локоть — правая кисть, и наоборот) (**рис. 6.34, а**), затем делается выпад вперед (**рис. 6.34, б**), за счет чего защищающийся оказывается за спиной противника. Из этой позиции защищающемуся открывается значительная часть тела противника для проведения контратаки: можно легко нанести лоу-кик по фронтальной части ноги противника (**рис. 6.34, в**). Причем, как только защищающийся оказался позади противника, необходимо сразу же положить ему кисть на плечо. Это позволит предотвратить попытку нанести удар локтем со



Рис. 6.34. Самый эффективный способ защиты от ударов локтями: рука ложится на локоть (а), делается выпад (б), а после следует контратака (лоу-кик) (в)

спины. Если же противник попытается из этого положения сделать бэкфист локтем, то его можно будет блокировать первым рассмотренным в этой главе способом: удерживать локоть предплечьями обеих рук и оттолкнуть его от себя.

Что касается защиты от апперкота локтем, то пытаться остановить

этот удар практически бесполезно, поэтому в основном используется просто уход от него. Движение аналогично уходу от кросса. Как только противник начинает движение локтя, необходимо сделать поворот, который позволит оказаться с внешней стороны. Если противник наносит удар левым локтем, то поворот осуществляется за счет шага

назад ведущей ногой. Если удар наносится правым локтем, то шаг назад делается опорной ногой (**рис. 6.35, а**) — эту технику мы уже неоднократно рассматривали ранее. Оказавшись за спиной противника, защищающийся может провести удар правым локтем, если шаг был выполнен вправо (**рис. 6.35, б**), и левым — если влево.

Рис. 6.35. Уход от апперкота локтем (а) и контрудар (б)



Теперь проанализируем защиту от удара локтем со спины. В таком случае можно провести эффективную контратаку локтем. Как только противник начинает поворот и, соответственно, оказывается спиной к оппоненту, защищающийся делает шаг вперед (**рис. 6.36, а**) и наносит апперкот локтем по его затылку (**рис. 6.36, б**). Вторая рука при этом поставлена так, чтобы блокировать отставленный локоть противника — предплечье перпендикулярно полу, руки нападающего и защищающегося образуют крест. Вес переносится на ведущую ногу. Помните, что даже если вы недоступны для клинча, наклон корпусом вперед производить все равно нельзя — такое положение тела делает всю атаку и все передвижения более медленными, вы просто потеряете скорость, а сила вложения в удары сократится. Если противник все же успевает начать удар, то его можно

блокировать любым из описанных ранее методов.

Когда противник наносит горизонтальный или диагональный удары локтями, одна из наиболее эффективных контратак выполняется следующим образом: движение локтя противника блокируется предплечьем (если левый локоть — то правым, и наоборот (**рис. 6.37, а**)), затем дистанция с противником увеличивается за счет шага назад опорной ногой и, как только дистанция увеличена, наносится ответный прямой удар или хук (**рис. 6.37, б**). Выполнить это движение необходимо очень быстро: пока локоть противника еще отставлен, а его лицо открыто. Тренируя защиту от ударов локтем, практикуйте все указанные выше приемы. Поначалу выполняйте комбинации очень медленно, сосредоточившись на правильной технике движений, а затем

работайте над скоростью. Еще раз отметим, что при такой тренировке избежать болевых ощущений невозможно.

Чтобы тренировка была безопасна, необходимо выполнять следующее действие — один из партнеров стоит неподвижно, а второй наносит различные удары, останавливаясь за 10 см до планируемой точки контакта. Такое упражнение позволит лучше рассчитывать и чувствовать свои движения и, следовательно, не нанести ненароком удар. В слабых ударах, по большому счету, ничего страшного нет, но сам по себе, например, удар локтем опасен с той точки зрения, что можно рассечь лицо партнеру. Тренировка в перчатках автоматически делает удары тяжелее, зато риск разбить лицо костяшками значительно сокращается. Так или иначе — не игнорируйте технику безопасности.

Рис. 6.36. Защита от бэкфиста локтем (а) и контрудар (б)



а



б

Рис. 6.37. Защита от горизонтального удара локтем (а) и контрудар (б)



Защита от удара кулаком

Бэкфист зачастую становится нокаутирующим ударом. Здесь важно не перехватить руку в последний момент, как при защите от большинства других ударов руками, а не дать противнику завершить поворот, то есть необходимо быстро среагировать, угадав намерения противника. Итак, как только нападающий начинает поворот на 360° , он оказывается спиной к защищающемуся. Именно в эту секунду необходимо сократить дистанцию (шаг вперед ведущей ногой) и положить одно предплечье на плечо противника, а второе — на его руку чуть ниже локтя (одновременно). Здесь имеют значение два элемента — подойти как можно ближе, чтобы сократить пространство для маневра оппонента, а также блокировать руку именно ниже локтя, в противном



Рис. 6.38. Противник блокируется и не может завершить поворот



Рис. 6.39. Уход от бэкфиста

случае движение может быть продолжено (**рис. 6.38**). Рука, лежащая на плече, не позволяет нанести удар локтем со спины. Сразу после блока можно толкнуть противника от себя, чтобы оказаться вне зоны его досягаемости. При этом движении вес тела переносится на опорную ногу, так как одними руками удержать атакующего может не получиться — поворот предполагает, что в движение заложена инерция, поэтому и необходимо вложение.

Другой метод защиты от этого удара — уйти с линии огня. В таком случае необходимо сделать шаг в сторону и оказаться за бьющей рукой противника вне зоны ее досягаемости. Рука, находящаяся ближе

к движущейся руке противника, согнута и чуть отведена вперед: если даже противник успеет достать до защищающегося, удар будет блокирован. Другой возможный вариант — положить руку на плечо нападающему, когда он оказывается спиной к вам, а затем двигаться вместе с ним так, чтобы в конечной точке оказаться за его спиной (**рис. 6.39**). Что касается контрударов, то здесь можно применить ту же технику, что и при защите от бэкфиста локтем, — провести апперкот локтем по затылку нападающего, блокируя второй рукой его руку. Выполняйте движение сначала с очень небольшой скоростью, а затем постепенно ее увеличивайте, обращая внимание на то, чтобы вовремя направлять корпус вперед.

Защита

Блокировка лоу-кика

Блокировать лоу-кик можно достаточно быстрым и интуитивным движением. Если противник пытается нанести лоу-кик по ведущей ноге с внешней стороны (своей правой ногой), то достаточно просто согнуть ногу в колене. Тогда удар приходится не по болезненной точке с внутренней стороны колена, а по твердой кости голени. Лодыжка и бедро согнутой ноги должны образовывать прямой угол. Ступня смотрит в ту сторону, с которой наносится удар. Если ступня будет смотреть прямо, то очень легко потерять баланс, так как не создано достаточное противостояние удару. Руки не опускаются, так как при лоу-кике дистанция до соперника не столь велика, а удар ногой обычно лишь часть комбинации, в которую включены удары руками.

Вес, естественно, переносится полностью на опорную ногу, никакой другой точки опоры при такой защите нет, а потому необходимо не потерять баланс. Именно по этой причине следует чуть подать корпус вперед, согнув спину, живот втягивается. Чем ниже лоу-кик, тем он мощнее, движение корпуса вниз (**рис. 6.40**) в момент защиты помогает придать устойчивость позиции защищающегося даже при очень сильных ударах. Тренировать такой блок следует в связке с ударами руками, например комбинация джеб — кросс — лоу-кик. И здесь очень важно, уделите ли вы достаточно времени набивке.

от ударов ногами



Рис. 6.40. Корпус уводится вниз

правая сторона развита лучше, им обычно удобнее использовать для блоков правую ногу. Еще один важный момент — учитесь распознавать намерения противника, например, в случае с лоу-киком вы не успеете реализовать блок, если предварительно вами был сделан шаг вперед для сокращения дистанции. В случае с лоу-киком вообще нельзя производить встречных шагов — вы теряете время, а мощность нанесенного удара при ближней дистанции только увеличивается. Соответственно, когда противник движется на вас — это подходящее время для того, чтобы нанести лоу-кик. Чтобы почувствовать движение, начните отрабатывать перекрестные блоки обеими ногами. Помните, что корпус следует уводить вниз. Затем усвойте блоки в связке

Даже незначительный удар по голени очень чувствителен, если работа с мешком над потерей чувствительности проведена не была, без защитного голеностопа в паре вы тренироваться не сможете.

Второй вид блока аналогичен первому, но в данном случае блокируется с внешней стороны удар по опорной ноге. Движение точно такое же — следует просто согнуть в колене ведущую ногу (рис. 6.41). Точно так же можно использовать перекрестный блок опорной ногой против удара с внешней стороны по ведущей ноге. В данном случае все зависит от того, какое движение проще использовать с точки зрения сохранения баланса. Впрочем, немаловажную роль играет и скорость — у правой

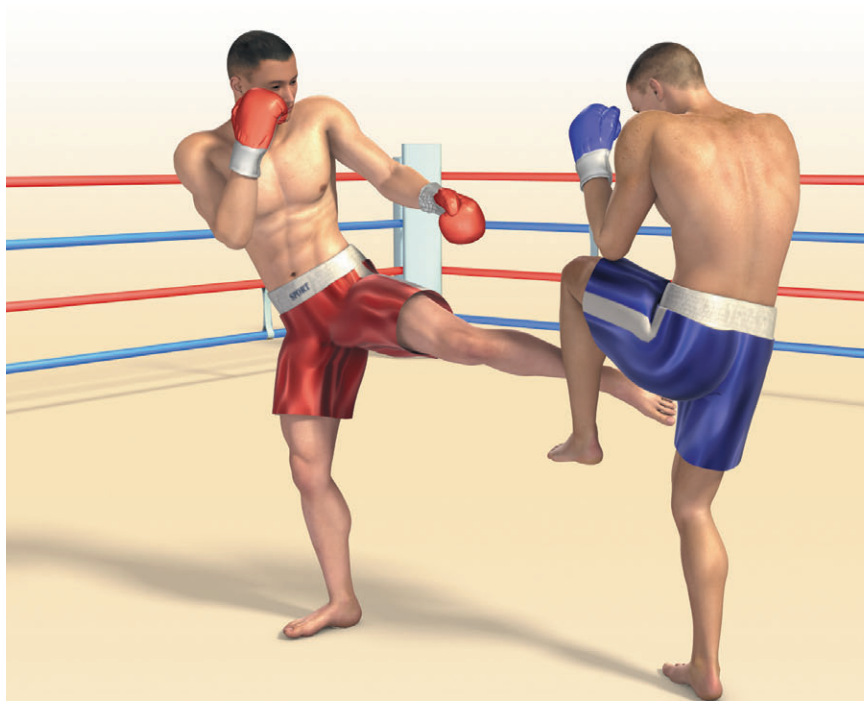


Рис. 6.41. Блок голенью

с контрударами, которые мы рассмотрим чуть позже. В реальном бою, если после блока лоу-кика защищающийся продолжает просто стоять на одном месте, противник успеет провести серию других ударов.

Следующий вид защиты направлен на то, чтобы не дать противнику нанести удар с внутренней стороны ноги. Сначала защищающийся сгибает в колене ногу, по которой наносится удар. Но лодыжка не перпендикулярна полу, а уходит чуть в сторону. Например, если удар наносится по ведущей ноге, то следует увести лодыжку влево, а колено слегка заворачивается вовнутрь (рис. 6.42). Другой способ — уход от удара. Нога просто отставляется назад, и в результате противник промахивается. Когда вы ставите защиту таким образом, что боковой удар (лоу-кик — один из видов боковых ударов ногами)

приходится мимо цели, противник обычно рискует потерять равновесие.

Если вы помните упражнения, направленные на развитие силы бокового удара, то в случае промаха необходимо совершить поворот на 360°. Противник будет вынужден повернуться к вам спиной, что обычно предполагает следующий затем от него бэкфист. Поэтому следует тренировать уход от лоу-кика в связке с блокировкой бэкфиста.

После блока лоу-кика необходимо провести контратаку (рис. 6.43). Если речь идет о лоу-кике, который наносится по внутренней стороне ноги, то здесь можно применить несколько возможных тактик. Например, после того как был сделан шаг назад, защищающийся имеет возможность быстро сократить дистанцию и нанести прямой удар



Рис. 6.42. Защитный блок от удара по внутренней стороне ноги



Рис. 6.43. Боец слева отражает лоу-кик. Бой 12 сентября 2010 г., Минск, Беларусь

рукой — кросс. Другой возможный сценарий — нанести мидл-кик.

Если шаг назад был сделан ведущей ногой, то при уходе она становится опорной, и удар наносится именно ею. Когда шаг назад делается опорной ногой (ведущая подтягивается за ней), то боковому удару будет предшествовать шаг вперед, позволяющий приблизиться к противнику на достаточно близкое для удара расстояние. При лоу-кике с внешней стороны противники остаются в том же положении и на той же дистанции, а потому можно проводить любые комбинации, включающие как удары ногами, так и удары руками (рис. 6.44, а), (рис. 6.44, б).



Рис. 6.44. Выполняется выпад назад (а), затем производится мидл-кик (б)

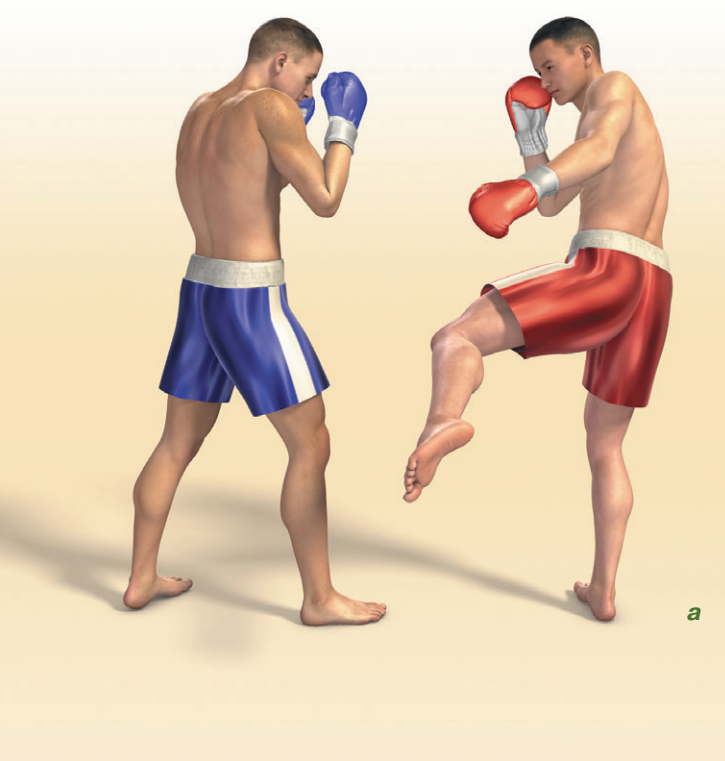


Рис. 6.45. Боксер справа наносит сокрушительный боковой удар по ребрам противника



Существует множество способов защиты от мидл-кика — бокового удара, приходящегося по средней секции туловища (**рис. 6.45**). Первый способ, который мы рассмотрим, наиболее прост, так как это очень интуитивное движение — его легко выполнить из стойки и оно требует минимальных временных затрат. Когда противник наносит удар, следует просто блокировать его, подтянув колено к локтю. Рука при этом не уходит от лица, а идет вниз за счет того, что спина сгибается сильнее, а живот уходит внутрь. Чтобы частично закрыть бедро, локоть прижимается к внешней его стороне (**рис. 6.46**). Если просто поставить локоть на бедро, то при сильном ударе его выбьет внутрь, что чревато не только травмой, но и потерей баланса.

Блокировка мидл-кика

Другая блокировка предполагает, что корпус закрывается локтем одной руки, а ладонь второй руки ставится рядом для подстраховки (**рис. 6.47**), чтобы нога противника



Рис. 6.46. Локоть закрывает бедро



не смогла пробить защиту. Существенный недостаток таких блоков в том, что противник может продолжать наносить удары. Поэтому мы рассмотрим несколько более агрессивных методов защиты.

Один из них предполагает, что защищающийся ловит ногу нападающего за мгновение до того, как произведен удар. Это несложное движение, но требует хорошей реакции. Нога противника захватывается примерно в области колена, а потом свободной рукой наносится удар локтем по ней (**рис. 6.48**), можно просто чуть повести ногу вперед — противник полностью потеряет равновесие. При ударе локтем необходимо повернуться на 90°. Это делается либо за счет поворота на стопе, либо за счет шага. Если нога противника была поймана правой рукой, то и поворот, соответственно, производится вправо.



Рис. 6.47.
Вариант блокировки
мидл-кика



Рис. 6.48. Удар локтем после блока мидл-кика

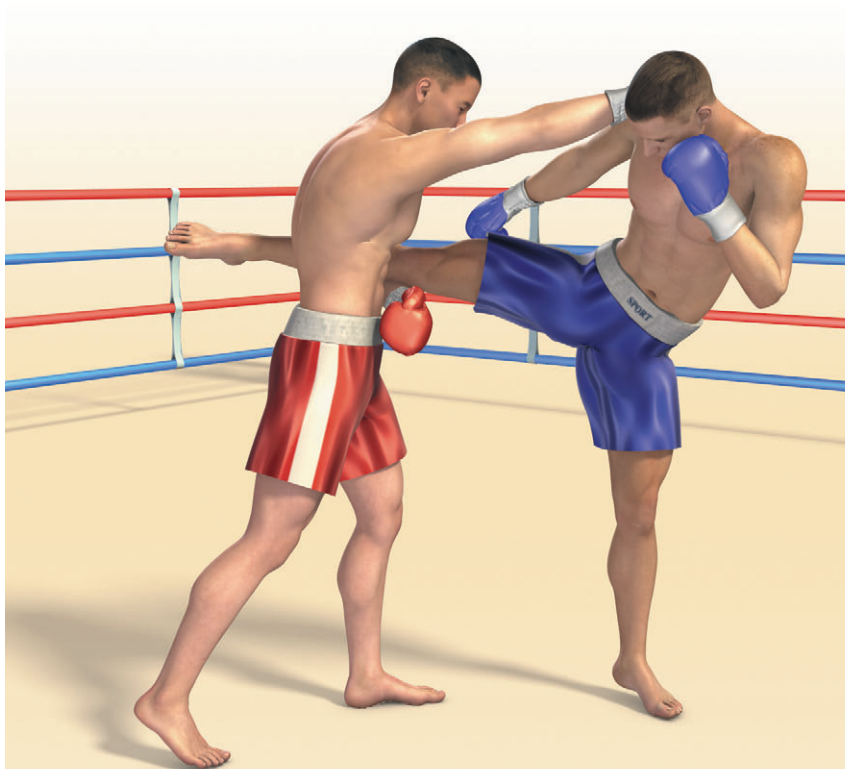


Рис. 6.49. Захват производится с внешней стороны

Еще один возможный способ контратаки — схватить ногу противника, затем свободной рукой схватить его за шею. Захват производится с внешней стороны: рука кладется на позвоночник и уводит голову противника вниз, что предотвращает возможность получить от него ответные удары руками (**рис. 6.49**). После захваченная нога противника тянется вверх, а его голова направляется вниз — в результате он падает. Прием эффективный, но в муай тай бой происходит только когда оба противника стоят на ногах, соответственно, если речь идет о бое на ринге, то это просто позволит заработать очки, но не вывести противника из строя.

Можно предотвратить удар еще в самом его начале (**рис. 6.50**). Если помните, боковой удар по



Рис. 6.50. Пуш-кик по бедру



Рис. 6.51. Удар, когда нога противника уже начала движение

корпусу условно можно разделить на несколько этапов. Первый: нога сгибается в колене и ведется вверх, бедро остается открытым. На втором этапе, но в эту же самую секунду, пока атакующий еще не начал распрямлять ногу, наносится прямой удар ногой по открытой части бедра. В результате противник теряет равновесие, а защищающийся выигрывает время на то, чтобы сократить дистанцию и провести атаку коленями и локтями.

Другой возможный вариант — успеть произвести мощный прямой удар по бедру противника со стороны той ноги, которой он собирается производить удар, когда нога уже начала движение в сторону планируемой точки контакта (**рис. 6.51**). Или же можно сократить дистанцию в момент подготовки к удару, нанести прямой удар коленом по согнутой ноге оппонента и сразу же произвести горизонтальный удар локтем. Такая превентивная атака

Рис. 6.52. Боец справа ставит защиту руками от хай-кика. Бой 25 сентября 2011 г., Бангкок, Таиланд



очень эффективна, но у нее есть значительный недостаток — она возможна только с противником, у которого не самая высокая скорость движений.

Рекомендации по отработке в паре аналогичны предыдущим — начинайте тренировать движения очень медленно, увеличивайте скорость постепенно, не забывайте держать защиту руками и прижимать подбородок. Когда техника освоена, переходите к работе над скоростью, уделяйте достаточно внимания обеим ногам. И, конечно, следите за дыханием и техникой безопасности.

Блокировка хай-кика

Хай-кик обычно направлен в голову. Применяется он достаточно широко как в Таиланде, так и бойцами других стран. Если этот удар проведен успешно, то для противника он заканчивается нокаутом. А вот если он умело отражен (**рис. 6.52**), то защищающемуся легко затем перехватить инициативу и перейти в наступление.

Первый прием защиты, который мы рассмотрим, включает в себя блок, перенаправление

и контрудар. Итак, нападающий наносит хай-кик. Когда его нога уже находится рядом с лицом оппонента, защищающийся одной рукой (согнутой в локте) закрывает лицо, а вторую кладет на щиколотку противника, как показано на **рис. 6.53**. Во-первых, это позволяет легче принять удар — вторая рука удерживает ногу противника, несмотря на это удар все же приходится по предплечью, но в итоге он получается несколько слабее.

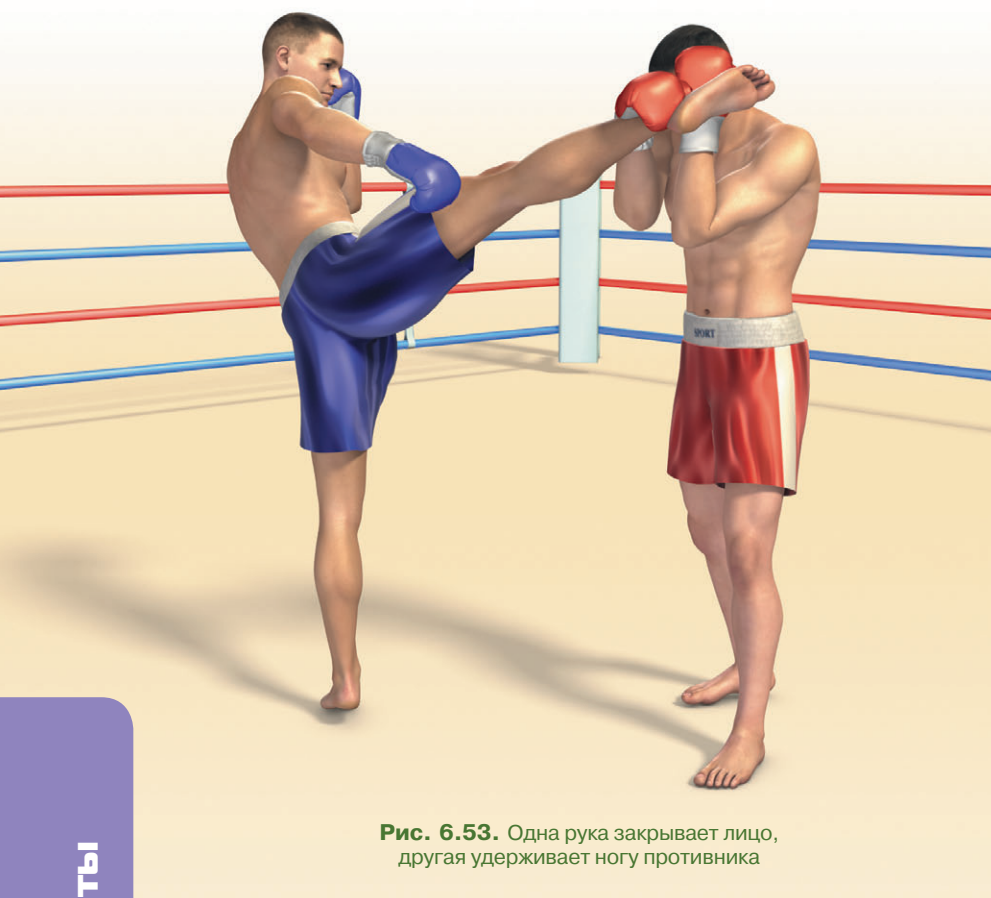


Рис. 6.53. Одна рука закрывает лицо, другая удерживает ногу противника

Во-вторых, такое положение руки (если удар нанесен левой ногой, то на щиколотку кладется левая рука, если правой — правая) позволяет затем перенаправить удар. Перенаправление осуществляется следующим способом. Нога противника отталкивается вниз и в сторону, и в конечном положении оппонент оказывается спиной к защищающемуся. Допустим, удар был нанесен правой ногой. В таком случае боец, который держит защиту, уводит щиколотку нападающего вправо правой рукой и автоматически разворачивает его спиной к себе (**рис. 6.54, а**). Чтобы удержать равновесие, противник ставит ногу на пол, но теряет время. Именно этим моментом и необходимо воспользоваться, чтобы сразу провести контратаку и нанести лоу-кик по внутренней стороне ног оппонента (**рис. 6.54, б**). Мощный лоу-кик позволит сбить

Рис. 6.54. Техника перенаправления: защищающийся уводит щиколотку нападающего вправо правой рукой и тем самым разворачивает его спиной к себе (**а**), тогда можно нанести лоу-кик (**б**)



а



б

противника с ног, но даже если удар недостаточно силен, то серия лоу-киков выведет бойца из строя. Кроме того, лоу-кик не требует сокращения дистанции,

что исключает возможность получить ответный удар локтем со спины.

При отработке этой техники будьте особо осторожны. Если вы осваиваете удары босыми ногами, следите за тем, чтобы ногти всегда были пострижены очень коротко. Неоднократно бывали случаи, когда тренирующиеся рассекали лицо партнеру именно из-за несоблюдения этого правила, а такая рана может быть достаточно глубокой.

Даже когда вы начнете работать над скоростью, старайтесь едва касаться ногой предплечья партнера, имитируйте удар, но не производите его на самом деле. Не забывайте про упражнения, в которых необходимо останавливать удар до контакта (**рис. 6.55**) — они помогут не только избежать травм, но и научиться лучше владеть своим телом.



Рис. 6.55.
Удар необходимо
останавливать
до контакта

Рис. 6.56. Боец слева блокирует удар одной рукой, а затем захватывает ногу противника. Бой 12 сентября 2010 г., Минск, Беларусь



Рис. 6.57. Защищающийся закрывает лицо согнутой в локте рукой

Следующий способ предполагает, что нога противника блокируется одной рукой. Если удар наносится правой ногой, то защищающийся закрывает лицо согнутой в локте левой рукой (**рис. 6.56**). Недостаток такого блока — вся сила удара приходится по закрывающей лицо руке, чтобы выдержать его, необходимо иметь развитые мышцы. Преимущество же в том, что блок не требует дополнительных движений и больших временных затрат.

Обычно все же подставляют ладонь второй руки, отталкивая ею ногу нападающего (**рис. 6.57**). Как было сказано ранее, одной блокировки недостаточно — сразу необходимо проводить контратаку, иначе инициатива остается у противника и он может

продолжать наносить удары. В данном случае после нанесения хай-кика оппоненту необходимо время на то, чтобы вернуться в стойку и найти баланс. В этот момент и следует наносить ответный лоу-кик по ноге противника. Поскольку после блока оба бойца возвращаются в стойку, а времени на смену ног нет, лоу-кик можно нанести либо по внешней стороне ведущей ноги оппонента правой ногой, либо по внутренней стороне той же ноги левой ногой.

Еще один прием защиты, который мы освоим, называется «режущий удар», он требует очень хорошей реакции и координации движения. Когда противник наносит хай-кик (только начал заносить ногу и уже оторвал ступню от пола — такой момент не так уж просто подловить, ведь все движения исполняются молниеносно), необходимо быстро произвести лоу-кик по его опорной ноге. В данном случае речь идет о хай-кике левой ногой, так как «подрезать» противника получится, только если нанести ему удар с внутренней стороны ноги (**рис. 6.58, а**), а в такой ситуации времени для смены ног нет. Лоу-кик, соответственно, наносится ведущей ногой. При этом совершается энергичный быстрый поворот на стопе опорной ноги. Стопой необходимо захватить щиколотку противника (**рис. 6.58, б**), чтобы он затем упал.

Отрабатывая прием в паре, уделите внимание падению. Зачастую обучение боевым искусствам начинается с того, что бойцов учат падать, группируя при этом мышцы таким образом, чтобы не получить травму. В данном



Рис. 6.58. «Режущий» удар наносится по внутренней стороне ноги противника (**а**), при этом производится захват щиколотки (**б**)

Рис. 6.59. Боец «подсекает» противника при попытке нанести хай-кик. Бой 12 сентября 2010 г., Минск, Беларусь



случае достаточно только имитировать удары, не нанося ни хай-кик, ни лоу-кик. По большому счету, основная задача — научиться распознавать намерения противника, быстро реагировать и знать, как именно можно воспользоваться ситуацией с выгодой для себя. Сначала делайте все движения очень медленно, а когда будете увеличивать скорость — все равно не наносите настоящих ударов.

И последний вид контратаки, применяемый при высоких боковых ударах, — защита при

хай-кике левой ногой. После того как удар блокирован, нападающий всегда возвращается в стойку, ему необходимо время, чтобы найти баланс. Есть немало комбинаций, которые можно проводить в таком случае. Вот одна из них: едва противник начинает возвращаться в стойку, второй боец наносит ему кросс, затем хук левой рукой и заканчивает комбинацию лоу-киком правой ногой. Это лишь пример, вы можете отрабатывать различные комбинации при защите как от правого, так и от левого хай-кика (**рис. 6.59**).

Если вы уже усвоили прием с определенными ударами, включите в комбинацию те, что требуют доработки, так вы сможете одновременно развивать несколько навыков. Один знаменитый актер и боец сказал: «Страшен не тот, кто отработал тысячу ударов по одному разу, страшен тот, кто отработал один удар тысячу раз». На данном этапе тренировок необходимо не только следить за техникой ударов, но и как можно больше двигаться. Помните, что максимальное время одного раунда — 3 мин, а после раунда необходим отдых не менее 30 с.

Блокировка пуш-кика

Прямой удар ногой (пуш-кик) чаще всего применяется именно для защиты, но если он произведен с достаточным вложением, то может оказаться достаточно болезненным. При таком ударе противник также отталкивается назад, и это дает его оппоненту время на то, чтобы

сократить дистанцию и атаковать, поэтому уметь защищаться от прямого удара не менее важно, чем от любого другого.

Сначала изучим технику ухода. Здесь не важно, какой именно ногой наносится удар — ведущей или опорной. Итак, когда

нападающий наносит пуш-кик (**рис. 6.60**), его единственная точка опоры — живот или грудь противника, прямой удар практически никогда не направлен в лицо. Это объясняется тем, что касаться лица подошвой в Таиланде считается оскорблением; подобный прием

Рис. 6.60. Пуш-кик. Матч 25 сентября 2011 г., Бангкок, Таиланд



Рис. 6.61. Уход от пуш-кика и контратака: корпус уведется с линии огня (а), а затем наносится прямой удар рукой (б)



воспринимается как неуважение к сопернику. Бойцы других стран тоже нечасто прибегают к такой технике, в том числе и потому, что оттолкнуть противника назад на большую дистанцию можно только в случае, если нога поставлена достаточно низко.

Сам пуш-кик можно разделить на два этапа. Сначала к корпусу ставится чуть согнутая в колене нога, а только затем уже производится толчок. И при хорошей реакции это дает возможность не только уйти от удара, но и произвести эффективную контратаку. В момент, когда ступня противника еще не коснулась корпуса, но уже максимально к нему приблизилась, необходимо просто уйти с линии огня и оказаться с внешней стороны оппонента. Если удар наносится ведущей ногой, то уход осуществляется за счет шага назад и вправо левой ногой, если опорной ногой — то делается шаг назад и влево правой (мы уже

рассматривали эту технику, в том числе и в главе про защиту от кросса.

Уйти от противника можно также за счет поворота ступни (рис. 6.61, а). Тогда произвести контрудар еще легче, да и движение требует меньших временных затрат. Так или иначе, противник теряет точку опоры, и для того, чтобы сохранить равновесие, ему приходится сделать глубокий выпад вперед. Именно в это время и следует нанести ему прямой удар рукой, просто повернув корпус (рис. 6.61, б). Можно также нанести хук. Отрабатывать эту комбинацию в паре достаточно легко, здесь следует сразу начать работу над скоростью. При тренировке ни в коем случае нельзя забывать защищать лицо руками.

Другой способ защиты — перенаправление. Еще до того, как удар нанесен, защищающийся уже знает, какой ногой он будет произведен.

Нужно просто оттолкнуть ногу противника с достаточной силой, чтобы он оказался спиной к своему сопернику: пока нога еще в воздухе, щиколотка захватывается рукой и с силой уводится вправо или влево (рис. 6.62).

Если удар производился левой ногой, то перехват осуществляется левой рукой, а нога отталкивается влево, если правой ногой — то перехватываем правой рукой, нога оппонента уводится вправо. Положение кисти при этом такое, как показано на рис. 6.63: ладонь направлена в ту сторону, в которую нападающий должен будет совершить поворот. Обратите внимание, ладонь кладется на внешнюю сторону щиколотки, примерно там, где косточка. Если не соблюдать эти два правила, толчок может оказаться недостаточно сильным, да и осуществлять его будет неудобно. При этом необходимо сделать небольшой выпад в сторону (если пуш-кик наносится

Рис. 6.62. Перехват пуш-кика. Матч 27 октября 2011 г., Бангкок, Таиланд



левой ногой, то выпад делается вправо, и наоборот). Это поможет уйти с линии огня и избежать ответных ударов.

Если пуш-кик приходится достаточно низко (иногда его наносят по бедру противника), применяется такая же техника, главное — захватить ногу противника рукой, которая будет находиться наискосок от бьющей ноги: правую ногу — правой рукой, левую — левой рукой. Если поймать, например, левую ногу правой рукой, то, уведя руку от лица, вы ослабляете защиту — и в этот момент сопернику предоставляется возможность нанести удар рукой. Отрабатывать эту комбинацию, равно как и предыдущую, достаточно легко, обращайте внимание на детали и не забывайте про собственную защиту.



Рис. 6.63. Перенаправление при пуш-кике

Защита от ударов коленями

Когда противник наносит прямой удар коленом, блокировать его практически невозможно. Исключения составляют случаи, когда удар производится в клинче, но эту технику мы опишем чуть позже. Сейчас же речь пойдет о технике защиты, которая предполагает перенаправление и контрудары. Перенаправление можно осуществить следующим способом: согнутая в колене нога противника с силой отталкивается в сторону, в результате чего нападающий оказывается спиной к сопернику. Второму бойцу необходимо очень быстро среагировать: прием проводится в том момент, когда колено противника уже начало движение вперед, но еще не коснулось планируемой точки контакта. Ладонь кладется на внешнюю сторону ноги нападающего, рядом с коленом. Если удар наносится правым коленом, то перенаправление осуществляется правой рукой, здесь действует то же правило, что и при перенаправлении прямого удара ногой. Вторая рука остается у лица, чтобы не пропустить ответный удар. Одновременно с толчком рукой производится поворот на ноге. Допустим, противник планировал нанести удар правой ногой, в таком случае защищающийся, толкая колено соперника влево, должен совершить интенсивный поворот (**рис. 6.64**). В конечном положении корпус окажется повернутым влево на 90°. Поворот производится за счет того, что ведущая нога уходит назад (как в технике ухода от кросса).

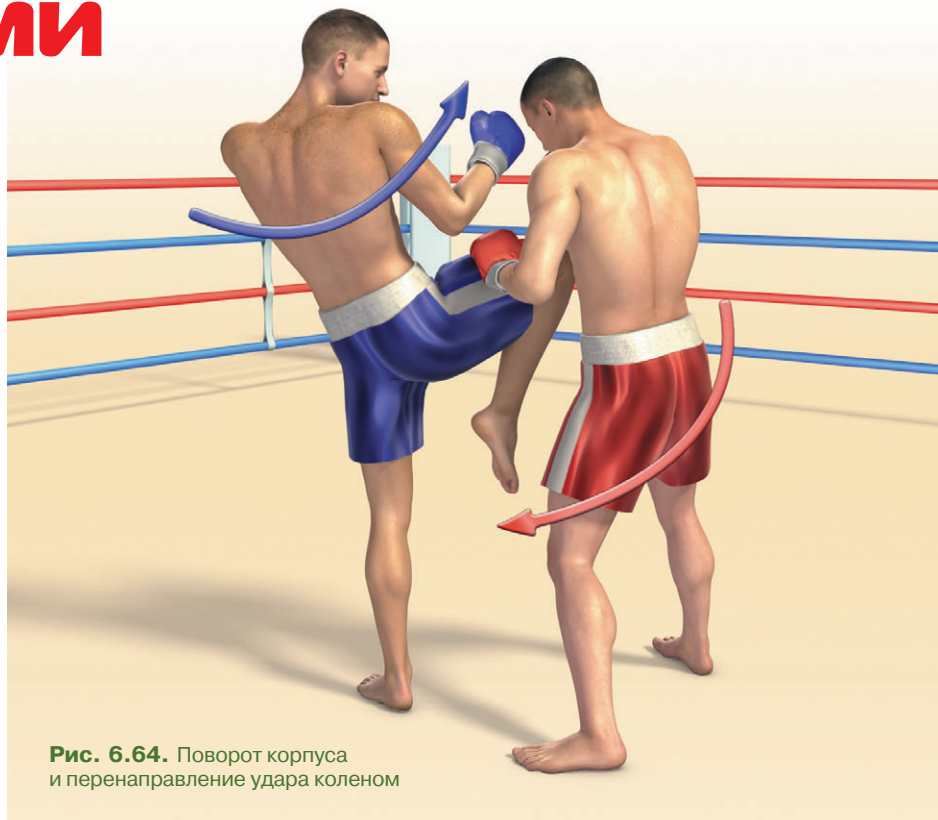


Рис. 6.64. Поворот корпуса и перенаправление удара коленом

Такой поворот позволяет не только уйти с линии огня, но и уменьшить нагрузку на мышцы за счет вложения веса, что тем более эффективно, если масса веса противника больше, чем масса тела защищающегося. Вариация того же приема — ладонь кладется с внутренней стороны ноги. Принцип в обоих случаях одинаков: толчок осуществляется противоположной рукой, а поворот делается за счет того, что нога (опорная или ведущая) уходит в сторону и назад. Когда противник окажется спиной или боком к защищающемуся, последний может провести целый ряд ударов, которые мы рассматривали ранее, — например, нанести лой-кик по внутренней стороне ног соперника. Также можно сократить дистанцию и, удерживая одной

рукой плечо противника (чтобы он не смог нанести ответный удар локтем), выполнить серию ударов локтями. Когда вы освоите данную технику защиты, вместо ладони можно попробовать использовать локоть (**рис. 6.65**). Тогда противник не только вынужден будет развернуться, но и получит довольно болезненный удар. Практикуя такой метод, используйте наколенники.

Во время проведения следующего приема защиты, традиционного для муай тай старого стиля, противник отталкивается назад. Как только нападающий начинает поднимать колено вверх, защищающийся быстро сокращает дистанцию, кладет руки на корпус противника и с силой отталкивает его назад (**рис. 6.66**).

Поскольку в этот момент одна рука нападающего отведена назад, а вторая закрывает корпус, риск получить ответный удар достаточно низкий. Но у этого приема есть другой серьезный недостаток, присущий всем видам защиты, не включающей в себя возможность немедленной контратаки, — противник отойдет назад, снова сгруппируется и будет готов к наступлению. Именно поэтому после блоков или отталкивания противника ни в коем случае нельзя стоять на месте — нужно сокращать дистанцию и сразу атаковать. Когда вы будете практиковать этот прием в паре, сразу соединяйте его с известными вам комбинациями ударов.

Однако все эти методы неприменимы в клинче, когда прямой удар коленом часто



Рис. 6.66.
Защищающийся отталкивает противника назад



Рис. 6.65.
Для перенаправления используется локоть

производится с захватом шеи противника, при котором его корпус направляется навстречу колену. Первая задача в такой ситуации — не дать противнику увлечь себя вниз. Один из способов добиться этого — положить руку на противоположное плечо соперника (**рис. 6.67**). Рука, естественно, кладется поверх его рук, это очень легкое движение, но оно полностью исключает возможность того, что ваша голова будет наклонена вниз. Самое главное здесь — вовремя отреагировать и успеть поставить блок до того, как вы окажетесь внизу.

Вторую же руку можно положить на противоположное бедро противника, как показано на **рис. 6.68**. Опять же, это нужно сделать до того, как он успеет поднять колено вверх, то есть движения бойцов выполняются практически одновременно.



Рис. 6.67. Защищающийся кладет руку на противоположное плечо противника



Рис. 6.68. Свободная рука кладется на бедро нападающего

Несмотря на кажущуюся простоту такой техники, она достаточно эффективна. Движения противника блокированы, он не может производить удары ни руками, ни ногами.

После нескольких бесплодных попыток нанести удар коленом, противник, скорее всего, предпочтет поменять тактику.

открытой — можно легко нанести хук и продолжить атаковать, перехватив инициативу.

Еще одно преимущество такой защиты в том, что даже если противник попытается атаковать локтем, достаточно просто поднять локоть, чтобы блокировать его движения (**рис. 6.70**).



Рис. 6.69. Противник уведется в сторону

И здесь необходимо вовремя сориентироваться и свободной рукой ухватить снизу локоть противника, а затем положить его руку на свое плечо (**рис. 6.69**). Если левый локоть подхватывается правой рукой, то рука соперника должна оказаться на вашем левом плече. В конечном положении вся левая сторона корпуса противника остается

Если же противнику удалось наклонить соперника, то здесь есть несколько возможных вариантов защиты, один из которых предполагает, что защищающийся кладет свою правую ладонь на левое плечо, а левую ладонь на правое плечо — локти образовали два острых угла (**рис. 6.71**). В таком случае колени противника при ударе

будут блокированы локтями, что поможет не только защититься, но и заставит противника тут же прекратить атаку, так как такие удары о локти чрезвычайно болезненны. И опять же, если вы защитились и вышли из клинча — не стойте на одном месте, проводите различные комбинации, уделяя внимание всем видам изученных ударов. Со временем, когда техника станет достаточно хорошо отточенной, вы будете знать, какие приемы получаются у вас лучше всего, и, соответственно, сможете быть эффективным в реальном бою.

Удары коленом с подскоком, выполненные с разбега, блокировать, естественно, невозможно. Здесь необходимо либо успеть уйти с линии огня, что возможно благодаря отходу назад или в сторону, либо же, что требует превосходной реакции, успеть нанести сокрушительный удар локтем по ноге противника между бедром и коленом. Так или иначе, на данном уровне подготовки ни в коем случае не стоит практиковать удар в паре, тем более не стоит пытаться применить защиту локтем. Вполне достаточно тренировки с мешком, которая при неверных движениях может также оказаться небезопасной. Будьте разумны: тренировка в паре иногда заканчивается переломами или же имеет еще более серьезные последствия. Защита от удара коленом с подскоком с ближней дистанции во многом аналогична защите от прямого удара коленом в клинче. Необходимо не дать противнику увлечь свою голову

вниз, а противоположную руку положить на бедро, как было описано выше. Кроме того, удар можно блокировать локтем или, если ему не предшествует захват, уйти с линии с огня. Помните, что после ухода необходимо воспользоваться замешательством противника и перейти в наступление.

При регулярных тренировках и определенном упорстве вы вскоре будете готовы изучать более сложные техники, а также, при желании, сможете выйти на профессиональный уровень. Помните, что муай тай — боевое искусство, а не инструмент для уличных драк и демонстрации силы. Это не просто боевое искусство, а один из самых красивых и эффективных его видов в мире.



Рис. 6.70. Чтобы блокировать удары, можно поднять локоть



Рис. 6.71. Локти при защите образуют острые углы

Учебное издание

КНИГА-ТРЕНЕР

Щегрикович Дмитрий Васильевич

ТАЙСКИЙ БОКС

Книга-тренинг

Ответственный редактор *О. Усольцева*

Художественный редактор *П. Петров*

Фото на переплете:

iStockphoto/ Thinkstock / Fotobank.ru

ООО «Издательство «Эксмо»
127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел. 411-68-86, 956-39-21.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Оптовая торговля книгами «Эксмо»:

ООО «ТД «Эксмо». 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.

E-mail: reception@eksmo-sale.ru

**По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми
покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»**

E-mail: international@eksmo-sale.ru

International Sales: International wholesale customers should contact
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.

international@eksmo-sale.ru

**По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном
оформлении, обращаться по тел. 411-68-59, доб. 2299, 2205, 2239, 1251.**

E-mail: vipzakaz@eksmo.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми

и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:

Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2,
Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).

e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:

В Санкт-Петербурге: ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е. Тел. (812) 365-46-03/04.

В Нижнем Новгороде: Филиал ООО «Торговый Дом «Эксмо» в Нижнем Новгороде,
ул. Маршала Воронова, д. 3. Тел. (8312) 72-36-70.

В Казани: Филиал ООО «РДЦ-Самара», ул. Фрезерная, д. 5. Тел. (843) 570-40-45/46.

В Ростове-на-Дону: Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Ростове-на-Дону,
пр-т Стачки, 243 «А». Тел. +7 (863) 305-09-12/13/14.

В Самаре: ООО «РДЦ-Самара», пр-т Кирова, д. 75/1, литера «Е». Тел. (846) 269-66-70.

В Екатеринбурге: ООО «РДЦ-Екатеринбург», ул. Прибалтийская, д. 24а.

Тел. +7 (343) 272-72-01/02/03/04/05/06/07/08.

В Новосибирске: ООО «РДЦ-Новосибирск», Комбинатский пер., д. 3. Тел. +7 (383) 289-91-42.

E-mail: eksmo-nsk@yandex.ru

В Киеве: ООО «РДЦ Эксмо-Украина», Московский пр-т, д. 6. Тел./факс: (044) 498-15-70/71.

В Донецке: ул. Артема, д. 160. Тел. +38 (062) 381-81-05.

В Харькове: ул. Гвардейцев Железнодорожников, д. 8. Тел. +38 (057) 724-11-56.

Во Львове: ул. Бузкова, д. 2. Тел. +38 (032) 245-01-71.

Интернет-магазин: www.knigka.ua. Тел. +38 (044) 228-78-24.

В Казахстане: ТОО «РДЦ-Алматы», ул. Домбровского, д. 3а. Тел./факс (727) 251-59-90/91.
RDC-Almaty@eksmo.kz

**Полный ассортимент продукции издательства «Эксмо»
можно приобрести в магазинах «Новый книжный» и «Читай-город».**

Телефон единой справочной: 8 (800) 444-8-444.

Звонок по России бесплатный.

Подписано в печать 23.10.2012. Формат 84x108¹/₁₆.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 21,84.

Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-699-57183-3



9 785699 571833 >



ТАЙСКИЙ БОКС

КНИГА-ТРЕНЕР



**Хочешь драться, как Брюс Ли?
Мечтаешь о непобедимости в бою?
Эта книга для тебя.**

В этой книге представлена классическая версия Муай Тай, включающая в себя мощнейшие удары локтями и коленями. Тем не менее способы тренировок максимально приближены к европейской и американской версиям, что позволит избежать травм.

В книге подробно описаны и показаны все удары, разбираются правила игры, объясняются различные стратегии боя. Все техники проиллюстрированы 3D-слайдом или фотографией с реального боя профессионалов. Издание будет полезно как новичкам, так и тренерам.

ISBN 978-5-699-57183-3



9 785699 571833 >