

Совершенствование техники ударов руками и ногами



12+

Дмитрий Хисматуллин

Дмитрий Хисматуллин

**Совершенствование техники
ударов руками и ногами**

«ЛитРес: Самиздат»

2008

Хисматуллин Д.

Совершенствование техники ударов руками и ногами /
Д. Хисматуллин — «ЛитРес: Самиздат», 2008

ISBN 978-5-532-92997-5

В своей книге я рассказываю, как я начинал тренироваться, для чего предназначен инвентарь и как с ним работать. Применяйте полученные знания на практике.

ISBN 978-5-532-92997-5

© Хисматуллин Д., 2008
© ЛитРес: Самиздат, 2008

Содержание

От автора	6
Предисловие автора	7
Глава 1. Упражнения для любителей	8
Глава 2. Техника работы руками	36
Конец ознакомительного фрагмента.	37

Дмитрий Хисматуллин Совершенствование техники ударов руками и ногами



От автора

Я начал заниматься спортом. В начале только бегал, но когда у меня появились книги про Брюса Ли, то сразу возникла идея сделать спортзал, причем из подручных средств.

Кумиром для меня стал Брюс Ли – известный всем, как Великий мастер боевых искусств и голливудский актер. Смотрел фильмы, с его участием, затаив дыхание. Именно тогда пришло серьезное намерение: «Да, я буду заниматься серьезно спортом, я буду тренировать свое тело и свой дух.»

После приобрел книги Брюса Ли, которые и стали настольной книгой в моем спортзале.

Начались серьезные тренировки. Спустя много лет, захотелось поделиться своими знаниями, умением и мастерством. Найти своего читателя и ученика, научить его всему, чему я научился за эти годы, а также с радостью готов поделиться с вами. Предоставляю фотографии, которые были сделаны в разное время на протяжении многих лет.

Тренировки позволили узнать свой потенциал, лучше узнать себя и окружающих меня людей.

Вашему вниманию представлена книга, над которой я трудился. Не судите строго, потому что эта книга – работа и оценка изученного материала и применения навыков рукопашного боя.

Предисловие автора

В этой книге развивается техника ударов руками и ногами.

Для работы рук и ног я включил все необходимые снаряды, чтобы вам не было скучно, а наоборот посоветовал бы с интересом заниматься спортом, увлечь вас в мир своего «я».

Моя любительская книга поможет вам овладеть техникой ударов руками и ногами с применением различных тренажеров – простых и доступных каждому.

Я искренне старался. Я знаю, меня не просили писать эту книгу, но я хочу быть искренним человеком, по крайней мере на столько, насколько может быть человек.

Глава 1. Упражнения для любителей

Летом начинал тренировки с семи утра до двенадцати часов дня. Утро начиналось с общеразвивающих упражнений. Часто после тщательной разминки, я прыгал на скакалке и постепенно переходил к отработке ударов, к разным тренажерам. В своем спортзале я полностью концентрирую свое внимание на тренировках, и у меня было вполне достаточно инвентаря, чтобы тренироваться. И мне не скучно было тренироваться, иногда я забываюсь от бесконечного саморазвития и тренируюсь целыми днями.

В скором времени ко мне стали приходить ребята. Тренировались мы вечерами. Мой спортзал был за двором, и поэтому было все видно, и люди, проходившие мимо, замечали нас. Подходили, кому было интересно. Я демонстрировал свои удары руками и ногами на скорость и силу, или же на манекенах. Объяснял, как правильно их можно применять, и для чего они нужны.

Даже хотели написать в газету про это, но, к сожалению не получилось.

Увлеченный своим делом, я уделял много времени тренировкам, а так же делал некоторые заметки и фотографии.

Упражнение на выносливость

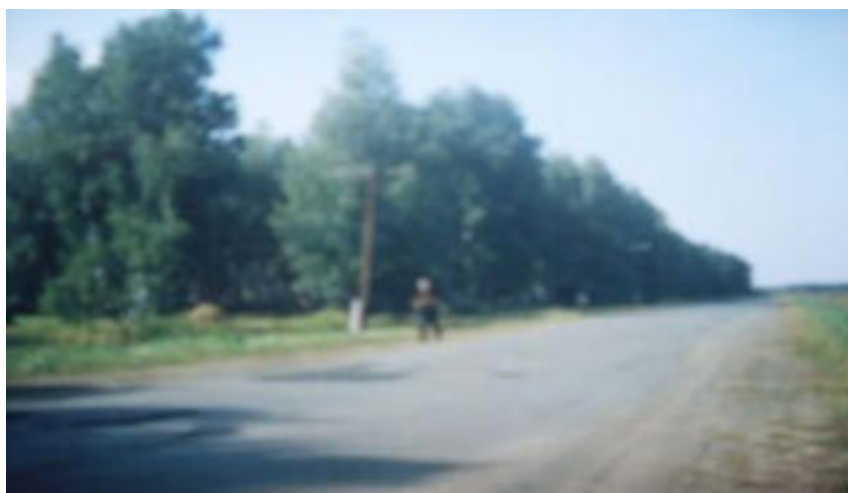
Бег

В первое время я бегал днем и вечером по 5–6 километров. Потом изменил свою систему упражнений, начал бегать вечером по 6 километров. Бегал каждый день. Один километр бежал медленно, на втором увеличивал темп бега.

Если в этот день было с кем бегать, бежал один. После пробежки любил кататься на велосипеде и ездить на озеро купаться.

Знаете, было очень интересно!

Бег очень важен для поддержки хорошей формы, после бега, сделав тщательную разминку, вы заметите, что чувствуете себя великолепно, после этого можете приступить к отработке ударов руками и ногами, к различному инвентарю.



Скакалка

Прыжки через скакалку – одно из лучших упражнений для развития работы ног. Прыгайте на одной ноге, потом на другой, меняйте темп, ускоряйте движения. В спарринге вы перемещайтесь то вправо то влево, чтобы лучше у вас это получалось, для выработки равновесия, нужно делать прыжки через скакалку.



Разминочное упражнение для гибкости ног

Начинаете всегда свое упражнение с бега, после чего делаете общеразвивающие упражнения в определенной последовательности:

- упражнение рук
- плечевого пояса
- туловища
- области таза
- мышц бедра, голени и стоп.

Сделав хорошую разминку, после бега вы чувствуете себя великолепно.

Когда я пробовал делать растяжку на высоту, то у меня получилось это не сразу. Я пытался нанести боковой удар ногой выше, но я кое-как поднимал ногу боком до живота своего партнера, у меня не было растяжки. Конечно же мой читатель я был огорчен этим, потому что у других была растяжка, а у меня нет. Я стал делать каждый день растяжку, постоянно думая о том, как достичь наилучшего результата. Самым лучшим упражнением оказался подъем ноги из подвешенного положения. Я растягивал правую и левую ногу с передней и боковой стороны.

Растяжка ног на турнике. У вас постепенно будут они растягиваться и улучшаться координация движений.



Растяжка ног на передней стороне.



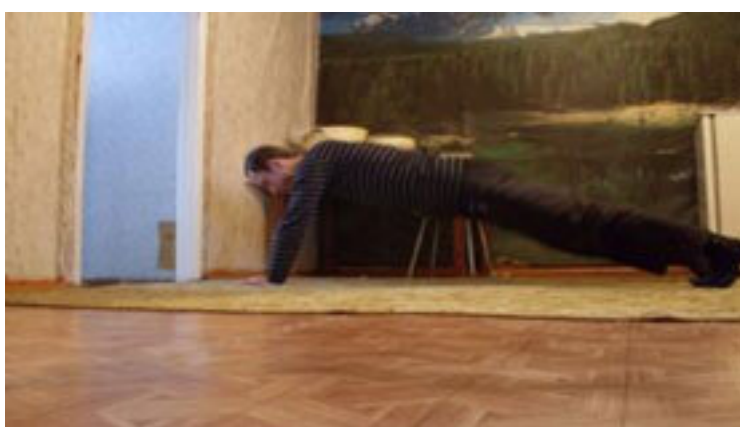
Растяжка ног боковой стороны. Растягивайте левую и правую ногу.

Нужные снаряды. Отжимания на одной руке

У многих ошибка в том, что они недостаточно уделяют внимание координациям отжимания на одной руке. Отжимаясь, у многих корпус уходит вправо, поэтому не дает им делать это более качественно. Чтобы такого не было, нужно стараться держать корпус прямо.



1) Отжимания на правой руке.



2) Отжимание на левой руке.

Можете все это делать по очереди, сперва отжимайтесь на одной правой руке, один раз, затем переходите на левую руку, и так по очереди.



Отжимания на двух пальцах.



Отжимания на трех пальцах.

Нужные снаряды

Инвентарь.

- 1) Груша на растяжках
- 2) Груша на платформе
- 3) Груша тяжелая
- 4) Специальный манекен для ударов руками и ногами
- 5) Манекен используется для ударов руками апперкотом
- 6) Манекен используется для прямых ударов руками
- 7) Манекен «деревянный человек»
- 8) Манекен, предназначенный для жесткости и силы удара
- 9) Защитный щит
- 10) Боксерская лапа
- 11) Скакалка
- 12) Турник, предназначенный для растяжки ног
- 13) Блок для подъема ноги

Груша на растяжках

Груша на растяжках предназначена для скорости и точности ударов руками.

Груша на растяжках – одно из самых моих любимых снарядов. Работая на этой груше, старайтесь сохранять дистанцию, то есть сохраняйте правильное расстояние между вами и грушей, не подходите к ней слишком близко, поддерживайте всегда ту дистанцию, которая вам больше подходит. Отрабатывайте на груше технику ударов руками на скорость и точность. Развивайте так же на груше точность, постепенным увеличением скорости, нанося одиночные удары в комбинациях. Высоту груши на растяжках можно сделать на уровне плеча.



Груша на платформе

Боксеры часто тренируются на этой груше. Она развивает скорость обеих рук, когда вы бьете непрерывно по ней. На этом тренажере можно использовать удары ногами.



Боксерский мешок

Боксерский мешок является очень важным снарядом для отработки ударов руками и ногами.



Специальный манекен

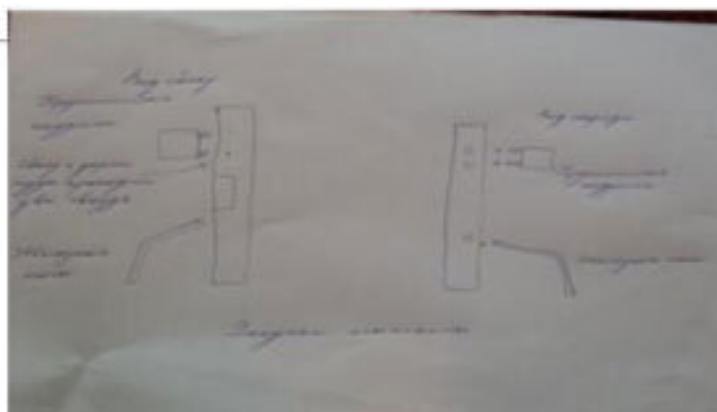
Благодаря сделанному собственными руками манекену, я начал отрабатывать удары ногами и руками. Предлагаю и вам тренироваться на тренажере.

Высотой мое сооружение примерно 15 см и 44 см в диаметре. На столбе просверлены два отверстия, туда проходит двойная пружинистая подушка, набитая ватой, она позволяет почувствовать силу удара, как будто вы бьете по лицу. В центре закреплено резиновое покрытие толщиной 2 см, оно развивает силу удара.

А снизу прикреплена железная нога, в основном я отрабатываю на ней боковые и прямые удары ногами. С помощью этого манекена вы сможете развить скорость, силу удара, а так же вы сможете хорошо научиться координировать движения, кроме того, вы научитесь рассчитать дистанцию и точно попадать в цель.

Я развил свои качества на этом манекене. Это увеличение дистанции своих ударов, сохранение дистанции, то есть сохранение правильного расстояния, точность (с постепенным увеличением скорости), увеличение силы удара, координация движений.

На манекене я развиваю технику ногами и руками.

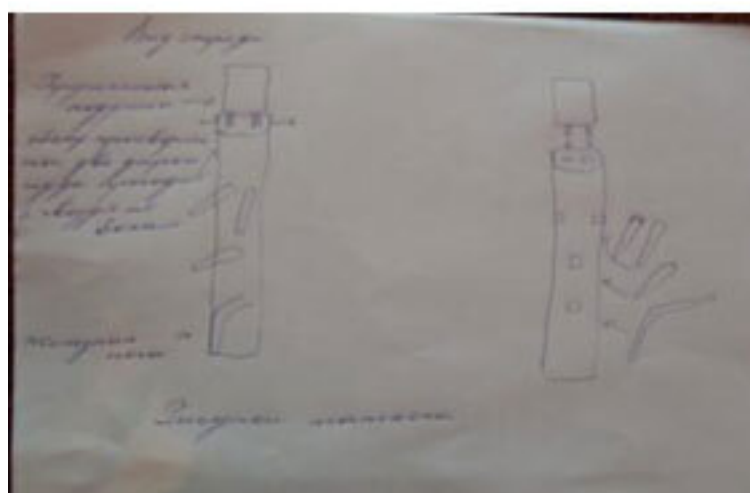


Манекен

Манекен, который очень похож на «деревянного человека», только сверху пружинистая подушка. Когда вы используете удар на «деревянном человеке», вы развиваете силу и технику, на этом манекене вы развиваете скорость и технику.

Сверху на нем просверлены два отверстия, туда проходит двойная пружинистая подушка. А по бокам закреплена гвоздями.

Высота составляет 143 см, в диаметре 72 см.



Деревянный человек

Деревянного человека я соорудил вместе со своим другом Айдаром, после того, как у меня появилась книга «Дао кунг-фу», которую написал Брюс Ли, под редакцией Джона Литлла. Именно оттуда мы взяли это и решили сделать деревянную куклу.

А появилась эта книга у меня благодаря дяде Ильшату, он мастер по рукопашному бою и чемпион России. Он мне купил ещё вторую книгу, которая называется «Философия и дух бойца».



Манекен

Манекен предназначен для жесткости и силы удара.



Боксерские лапы

Боксерские лапы необходимы для постановки техники, для развития точности и скорости нанесения ударов.



Скакалка



Блок для растяжки ног помогает развить гибкость ног, улучшает координацию движений. Делая разминку ног, я всегда пользовался этим снарядом.





Мой спортзал раньше выглядел так, а сейчас так:

Я думаю, что многим читателям понравится мой спортзал, мои установки в нем, мои тренировки на разных тренажерах. И может кто-то захочет сделать себе такие же или приоб-

ретет их в магазине. Что ж, если кому-то на самом деле понравится мой спортзал, то я буду искренне рад, и это мой друг будет то, что надо.

Положение «наготове»



Самая эффективная стойка для атаки и защиты с Джит Кун До – это положение «наготове». Я выбрал эту стойку потому, что она хорошо подходит для ударов руками и ногами к разным тренажерам.

Работа ног

Нужно хорошо научиться работать ногами, передвигаться в нужном направлении, сокращать и увеличивать дистанцию.

Скольжение вперед



Из положения «наготове» сделайте скольжение вперед правой ногой на полшага, затем продвигайте скользящим движением левую ногу. Как только вы продвинули левую ногу, вы должны находиться в положении «наготове».

Скольжение назад



Из положения «наготове» сделайте скольжение назад левой ногой, затем продвигайте скользящим движением правую ногу, как только вы продвинули правую ногу, вы должны находиться в положении «наготове».

Быстрое движение вперед



Из положения «наготове» сделайте шаг вперед примерно на 8 см, затем продвигайте скользящим движением левую ногу впереди правой. Как только левая нога соприкоснется с правой, сделайте скользящее движение вперед правой ногой

Быстрое движение назад



Из положения наготове сделайте шаг назад к передней ноге, как только передняя нога соприкоснется к задней ноге, сделайте скользящее движение назад задней ногой.

Быстрое движение вперед.

Научившись быстрому движению вперед, затем тренируйте этот шаг с приемами для отработки ударов ногами хуком, на специальном манекене, но не забывайте сохранять равновесие при ударе. Как только вы нанесли хук ногой, сделайте быстрый отход назад, так же сохраняя равновесие.



Здесь показано, как я отрабатываю быстрое движение вперед с приемами, для отработки ударов ногами на специальном манекене.

Быстрое движение назад

Быстрое движение назад лучше всего тренировать с партнером, он будет наносить боковой удар ногой, а вы будете быстро отходить назад. И так по очереди. Постепенно увеличивайте скорость движений, так же всегда варьируйте свои удары ногами, пусть партнер сначала наносит низкий боковой удар ногой, а вы тем самым должны быстро отходить назад, и так по очереди. Так вы лучше сможете развить вашу способность быстро уходить от ударов и при быстром отходе назад вы можете контролировать своего партнера.



Здесь показано как я делаю быстро отход назад от бокового удара ноги партнера.

Спурт (выпад)





Из положения наготове я делаю шаг вперед ведущий ногой и оттолкнувшись вперед ведущей ногой, задняя нога отрывается от земли, делая прыжок, как показано на фото 3. Как только приземлившись на левой ноге, я сразу же наношу боковой удар ногой по защитному щиту, который держит партнер.

Примечание: постоянно отрабатывайте это упражнение.

Шаг в сторону



Из положения наготове сделайте скользящий шаг вправо, затем передвигайте скользящим движением заднюю ногу, как только вы продвинули заднюю ногу, вы должны находиться в положении наготове.

Шаг вправо



Из положения наготове сделайте скользящий шаг влево, затем продвигайте скользящим движением переднюю ногу, как только вы продвинули переднюю ногу вы должны находиться в положении наготове.

Глава 2. Техника работы руками

Упражнения с нанесением ударов руками по манекену позволят вам хорошо отрабатывать удары правым хуком, левым хуком, боковым ударом левым, прямым ударом левой по корпусу, ударом тыльной стороной кулака, и в комбинации из перечисленных ударов.

Джеб пальцами

Если Вы применяете пальцы, то лучше всего направлять их в глаза. Джеб пальцами одна из самых эффективных атак.



Джеб пальцами.

Для отработки ударов руками с деревянным человеком, слегка присев, наноситься быстрый прямой правой пальцами.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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