

МЕТОДИКА ОТРАБОТКИ

Часть 2

После отработки на воздухе наступает этап отработки приемов на снарядах, то есть обучающийся учится вкладывать в удар или бросок реальную силу.

При помощи этих упражнений боец совершенствует форму и качество различных ударов, разучивает их сочетание с защитами и передвижениями, развивает чувство дистанции. Кроме того, упражнения со снарядами, выполняемые в высоком темпе при затрате значительных усилий, способствуют повышению тренированности бойца.

Подходит работа на мешках, боксерских лапах, макиваре, «чучеле» (манекене для отработки бросков).

«КИРПИЧ СДАЧИ НЕ ДАЕТ»

Брюс Ли

Упражнения с различными снарядами имеют свое назначение и специфику, с которой обучаемые должны быть знакомы. Важно, чтобы ученики, упражняясь со снарядами, не механически наносили удары по ним, а решали четко поставленные задачи:





- овладеть той или иной серией;
- подготовить определенную атаку;
- наносить сочетания ударов в ответной форме;
- исправить укоренившуюся ошибку
- и т. д.

На мешках и макиваре нарабатывается сила и скорость удара, а также формируется навык правильной дистанции. Принцип выполнения упражнений для начала предельно прост: встал напротив снаряда и нарабатывай сколько душе угодно, чем больше — тем лучше, при этом не забывая того, что приобрели на первом этапе. Правда, чувство меры не помешает. У нашего организма есть своеобразный предохранительный клапан, называемый усталостью. Отрабатывая движения больше установленного естественного предела, вы можете незаметно для себя видоизменить форму в сторону упрощения. Ваше тело найдет оптимальный для него способ выполнения движения, не самый рациональный в плане техники боя.

На лапах, кроме силы и скорости удара, ставится точность, что особенно важно в схватке.

Цель в бою никогда не бывает там, где бы нам хотелось и где нам удобнее. Противник может стоять немного дальше или немного ближе, быть выше или ниже ростом и так далее. Лапа позволяет менять как уровень, так и расстояние до цели. Технические действия должны отрабатываться

с места, на движении вперед, на шаге назад, в сторону, в голову и корпус противника.

Наработка ударов по цели быстро приучает правильно использовать ударные поверхности. Часто ученики, годами нарабатывающие удары по воздуху, получают травмы при первой же попытке ударить реального противника. Согласитесь, мало толку от «пушечного» удара, если после него сделать следующий той же конечностью вы просто не способны.

Тамешивари (разбивание предметов) тоже относится ко второму этапу. Оно неплохо проверяет резкость и правильность постановки кисти в ударе. Разбивать доски и кирпичи, колоть черепицу и ледяные глыбы, несомненно, увлекательно, но не забывайте, что ЭТО ВСЕГО ЛИШЬ ВТОРОЙ ЭТАП отработки. Не надо возводить средство в ранг конечной цели. Еще бабушка надвое сказала, сможете ли вы применить приобретенные на этом этапе навыки в бою. Помните, что техника нужна нам не для выступления на сцене, а для реальной схватки, и перейдем к следующему этапу...

Продолжение следует

Подготовил Сергей Семененко
При оформлении статьи использованы фотоматериалы из Интернета

