

# ТАЙ МУЭЙ ТАЙ

## комбинация 1

Мы приводим типичную для тайского бокса серию, в которой используем удары ногой, рукой, коленом и локтём по разным уровням и наиболее уязвимым местам противника, так как не стоит надеяться на то, что удастся вывести противника из строя одним ударом.



Исходная боевая позиция



Противник атакует круговым ударом правой ноги в туловище. Выполняется встречный удар левой ногой в нижнюю часть живота.



Вывода противника из равновесия, делается шаг вперёд влево



Наносится круговой удар голенью по внешней стороне бедра.

Считается, что Муэй Тай возник во время сражений тайского народа с Китаем, и искусство Муэй Тай постепенно оттачивалось в ходе сражений за землю



Сокращая дистанцию, наносится удар левой рукой сбоку в область печени.



Одновременно захватывая голову, делается быстрый шаг левой ногой назад и наносится прямой удар коленом



М  
U  
A  
Y  
-  
Т  
Н  
А  
I

В случае, если удары не достигли желаемой цели, возможным продолжением может стать удар локтем в голову, возможно в прыжке



**В 1930 г. произошли кардинальные изменения в спорте. С того времени определились основные положения в правилах и инструкциях Муэй Тай, которые существуют и используются и по ныне**

## КОМБИНАЦИЯ 2

Исходная боевая позиция



Противник наносит удар сбoku правым локтем в голову



Принимая удар на предплечье левой руки, делается шаг левой ногой вправо с последующим разворотом туловища и ударом локтем снизу в подбородок противника



Материал подготовил **Владимир Цуканов**  
Фото **Павел Евсеев**