

ВВОДНЫЙ И БАЗОВЫЙ КУРС КРАВ МАГА

«На тренировке надо действовать, как в бою, тогда в бою будешь действовать, как на тренировке»

Секрет эффективности любой системы рукопашного боя заключен не в наборе техник, а в характере связей всех элементов данной системы друг с другом. Система — это совокупность элементов различной природы, взаимодействующих между собой по принципу необходимости и достаточности. Результатом такого взаимодействия становится новое системное качество. В Крав Маге этим качеством является способность бойца сражаться и побеждать в любых поединках.

Системное качество состоит из следующих компонентов:

1. **Психологического** (ведение боя в надлежащем психологическом состоянии);
2. **Тактического** (использование способов и средств боя, соответствующих ситуации);
3. **Технического** (уверенное владение минимальным набором приемов травматического и шокирующего воздействия).

Задачи тренинга:

1. **Изучение минимума тактико-технических действий (ТТД);**
2. **Сохранение навыков использования этого минимума ТТД;**
3. **Развитие своих бойцовских качеств во всех разделах системы — психологическом, тактическом, техническом.**

Только хотелось бы отметить, что плоды тренировок не упадут вам в руки сами собой. Нужна решимость и упорный труд.

Самый короткий курс подготовки, благодаря которому вы овладеете техникой и тактикой Крав Мага в ситуациях небольшой опасности, занимает примерно 3 месяца при трехразовых двухчасовых тренингах в неделю.

Более сложные варианты столкновений вам после этого комплекса еще будут не под силу.



Изучаются самые простые, но достаточно эффективные, а главное, легко разучиваемые технические действия.

Чтобы тот или иной прием был освоен, он должен быть выполнен от 5000 до 10000 раз (установлено опытным путем).

Если говорить о полном курсе Крав Маги, то его содержание не исчерпывается данной статьей. Такой курс требует многих лет усердных тренировок на основе творческого подхода к делу. Ведь техника и тактика, дающие преимущества в бою одному человеку, совсем не подходят другому. Только при условии, что они соответствуют его характеру и темпераменту, телосложению и моторным качествам, занимающийся сможет минимальными средствами достигать максимальных результатов.

Хотелось бы обратить внимание на то, что слишком многие верят в необыкновенные преимущества тех стилей, которые они практикуют. В действительности важна не голая техника, а способы ее применения в соответствии с возможностями конкретного человека. Человек подбирает технику, а не наоборот. Ниже приведен примерный план тренировок по системе Крав Мага, который практикуется у нас в клубе. Но этот план — не догма, и вы можете изменять его по своему усмотрению. Успехов вам в освоении самозащиты!

Вводный курс Крав Мага

1-е занятие.

1. Теория Крав Мага (далее по тексту — КМ). 1.1. Основные принципы. 1.2. Зоны поражения. 1.3. Дистанции в бою. 2. СФП. 3. Набивка тела. 4. Закалка ударных поверхностей (голень). 5. Восходящий удар ногой. 5.1. Носком стопы в голень. 5.2. Носком стопы в колено. 5.3. Носком стопы в пах. 5.4. Подъемом стопы в пах. 5.5. Голенью в пах. 5.6. Коленом в пах. 6. Спарринги.

2-е занятие

1. Теория КМ. 1.1. Принципы отбора техники. 1.2. Мотивация вступления в бой. 2. СФПЗ. Набивка тела. 4. Закалка ударных поверхностей (кисть). 5. Прямой удар рукой. 5.1. Пальцами в глаза. 5.2. Основанием ладони в лицо. 5.3. Вторыми суставами пальцев в горло. 5.4. Кулаком в пах. 5.5. Хлест пальцами по линии глаз. 6. Спарринги.

3-е занятие

1. Теория КМ. 1.1. Тренировочные методики КМ. 1.2. Поведение в конфликтных ситуациях. 2. СФПЗ. Набивка тела. 4. Закалка ударных поверхностей (предплечье). 5. Удары локтем. 5.1. Боковой удар локтем (горизонтальный, восходящий, нисходящий). 5.2. Прямой удар локтем (вертикальный, горизонтальный). 5.3. Обратный боковой удар локтем. 6. Спарринги.

4-е занятие

1. Теория КМ. 1.1. Законы защиты. 1.2. Разновидности защитных действий. 2. ОФП. 3. Набивка тела. 4. Защита встречными ударами. 4.1. Защита от ударов в голову прямым выбросом руки. 4.2. Защита от удара в голову боковым ударом локтя. 4.3. Защита от ударов в корпус прямым вертикальным ударом локтя. 4.4. Защита уклоном назад. 4.5. Защита от ударов ногой высоким выносом колена. 5. Спарринги.

5-е занятие

1. Теория КМ. 1.1. Правила атаки. 1.2. Типовые реакции противника на атаку. 2. ОФП. 3. Набивка тела. 4. Комбинации атакующих техник. 4.1. Нога — рука — локоть. 4.2. Нога в колено — локоть. 4.3. Рука в пах — локоть. 4.4. Рука — нога — локоть. 4.5. Рука — рука в пах — колено. 4.6. Локоть — локоть — нога. 4.7. Локоть — нога в пах — рука в колено. 4.8. Глаза — шея — пах — колено. 4.9. Колено — пах — глаза — локоть. 4.10. Шея — колено — глаза. 5. Освобождения от захватов. 5.1. Захваты за руки, за рукава. 5.2. Захваты за одежду на груди. 6. Спарринги.

Базовый курс Крав Мага

1-е занятие

1. Физподготовка. 1.1. Махи ногами, приседания, прыжки. 1.2. Закалка ударных форм. 2. Психоподготовка. 2.1. Набивка тела. 2.2. Спарринги. 3. Техподготовка. 3.1. Прямой восходящий удар носком стопы в пах, голень, колено. 3.2. Восходящий удар коленом в пах.

2-е занятие

1. Физподготовка. 1.1. Отжимания на пальцах. 1.2. Закалка ударных форм. 2. Психоподготовка. 2.1. Набивка тела. 2.2. Спарринги. 3. Техподготовка. 3.1. Прямой удар пальцами в глаза (разные сочетания пальцев и положения кисти). 3.2. Прямой удар пальцами, вторыми суставами в горло. 3.3. Прямой удар в горло зоной между большим и указательным пальцем.

3-е занятие

1. Физподготовка. 1.1. Вращения корпуса. 1.2. Изометрические упражнения. 1.3. Закалка ударных форм. 2. Психоподготовка. 2.1. Набивка тела. 2.2. Спарринги. 3. Техподготовка. 3.1. Боковой удар локтем. 3.2. Круговой удар носком стопы в пах, бедро, колено.

4-е занятие

1. Физподготовка. 1.1. Борьба на руках. 1.2. Висы на перекладине. 1.3. Закалка ударных форм. 2. Психоподготовка. 2.1. Набивка тела. 2.2. Спарринги. 3. Техподготовка. 3.1. Освобождения от захватов движением вовнутрь. 3.2. Освобождение от обхватов спереди. 4. Повторение ранее изученной ударной техники.

5-е занятие

1. Физподготовка. 1.1. Махи руками. 1.2. Вращение корпуса. 1.3. Закалка ударных форм. 2. Психоподготовка. 2.1. Набивка тела. 2.2. Спарринги. 3. Техподготовка. 3.1. Обратный боковой удар локтем. 3.2. Удар нижним ребром ладони по шее. 3.3. Удар наотмашь предплечьем по шее. 3.4. Удар костяшками кулака по ушной раковине за счет разгибания руки.

6-е занятие

1. Физподготовка. 1.1. Вращения руками. 1.2. Борьба одной рукой. 1.3. Закалка ударных форм. 2. Психоподготовка. 2.1. Набивка тела. 2.2. Спарринги. 3. Техподготовка. 3.1. Освобождение от захватов движением наружу. 3.2. Освобождение от обхватов сзади. 4. Повторение ранее изученной ударной техники.

7-е занятие

1. Физподготовка. 1.1. Изометрические упражнения. 1.2. Отжимания от пола. 1.3. Закалка ударных форм. 2. Психоподготовка. 2.1. Набивка тела. 2.2. Спарринги. 3. Техподготовка. 3.1. Прямой удар кулаком в пах с выпадом вперед стоящей ногой. 3.2. Прямой удар основанием ладони, двумя ладонями. 3.3. Прямой удар локтем.



8-е занятие

1. Физподготовка. 1.1. Укрепление шейных мышц. 1.2. Изометрические упражнения. 1.3. Закалка ударных форм. 2. Психоподготовка. 2.1. Набивка тела. 2.2. Спарринги. 3. Техподготовка. 3.1. Борьба с выходом на захват локтевых сгибов. 3.2. Борьба с выходом на зажим одной руки подмышкой с контролем локтя. 3.3. Реализация захватов головы локтевым сгибом и крюком кисти. 3.4. Освобождение от захватов за голову и шею.

9-е занятие

1. Физподготовка. 1.1. Упражнения на реакцию. 1.2. Закалка ударных форм. 2. Психоподготовка. 2.1. Набивка тела. 2.2. Спарринги. 3. Техподготовка. 3.1. Восходящий удар локтем. 3.2. Восходящий удар основанием ладони. 3.3. Восходящий укол пальцами в шею под подбородок.

10-е занятие

1. Физподготовка. 1.1. Растяжка. 1.2. Изометрические упражнения. 1.3. Закалка ударных форм. 2. Психоподготовка. 2.1. Набивка тела. 2.2. Спарринги. 3. Техподготовка. 3.1. Прямой толчок стопой в пах. 3.2. Боковой удар стопой в пах, колено, голень. 3.3. Дугообразный толчок ладонью в лицо.

11-е занятие

1. Физподготовка. 1.1. Махи руками. 1.2. Закалка ударных форм. 2. Психоподготовка. 2.1. Набивка тела. 2.2. Спарринги. 3. Техподготовка. 3.1. Удар основанием кулака по носу. 3.2. Удар основанием кулака в пах. 3.3. Угловой удар стопой в голень. 3.4. Двухуровневые удары основаниями ладоней.

12-е занятие

1. Физподготовка. 1.1. Упражнения на реакцию. 2. Психоподготовка. 2.1. Набивка тела. 2.2. Спарринги. 3. Техподготовка. 3.1. Удар верхним ребром ладони по шее, в пах. 3.2. Двойные удары ребрами ладоней. 3.3. Удар головой в лицо. 3.4. Обратный удар стопой в пах.

13-е занятие

1. Физподготовка. 1.1. Разножки. 1.2. Прыжки. 2. Психоподготовка. 2.1. Набивка тела. 2.2. Спарринги. 3. Техподготовка. 3.1. Отработка атакующих перемещений

на противника. 3.1.1. Шаг. 3.1.2. Выпад. 3.1.3. Подшаг. 3.1.4. Подскок. 3.1.5. Прыжок. 3.1.6. Бег. 4. Повторение ранее изученной ударной техники.

14-е занятие

1. Физподготовка. 1.1. Падения, кувырки. 1.2. Отжимания от пола. 2. Психоподготовка. 2.1. Набивка тела. 2.2. Спарринги. 3. Техподготовка. 3.1. Защита из партера от ударов стоящего противника. 3.2. Освобождение от захватов лежащего противника. 3.3. Бой в партере — противник сверху. 3.4. Бой в партере — противник снизу.

15-е занятие

1. Физподготовка. 1.1. Суставная гимнастика верхних конечностей. 1.2. Борьба на руках. 2. Психоподготовка. 2.1. Набивка тела. 2.2. Спарринги. 3. Техподготовка. 3.1. Болевые приемы на пальцы. 3.2. Болевые приемы на кисть. 3.3. Болевые приемы на локоть. 3.4. Болевые приемы на плечо.

16-е занятие

1. Физподготовка. 1.1. Укрепление кистей и предплечий. 1.2. Упражнения на реакцию. 2. Психоподготовка. 2.1. Подавление боязни острозаточенного оружия. 2.2. Спарринги. 3. Техподготовка. 3.1. Противодействие угрозам ножом. 4. Повторение ранее изученной ударной техники.

17-е занятие

1. Физподготовка. 1.1. Укрепление кистей и предплечий. 1.2. Упражнения на реакцию. 2. Психоподготовка. 2.1. Полноконтактные спарринги с макетами ножей. 3. Техподготовка. 3.1. Противодействие колющим и режущим ударам ножом. 4. Повторение ранее изученной ударной техники.

18-е занятие

1. Физподготовка. 1.1. Махи руками. 1.2. Координационные упражнения. 2. Психоподготовка. 2.1. Полноконтактные спарринги с макетами ножей. 3. Техподготовка. 3.1. Работа ножом прямым и обратным хватом.

19-е занятие

1. Физподготовка. 1.1. Укрепление кистей и предплечий. 1.2. Упражнения на реакцию. 2. Психоподготовка. 2.1. Принятие ударов палкой на тело. 2.2. Спарринги. 3. Техподготовка. 3.1. Противодействие атакам палкой и дубинкой. 4. Повторение ранее изученной ударной техники.

20-е занятие

1. Физподготовка. 1.1. Махи руками. 1.2. Координационные упражнения. 2. Психоподготовка. 2.1. Полноконтактные спарринги на палках. 3. Техподготовка. 3.1. Работа палкой прямым, обратным и разноуровневым хватом.

21-е занятие

1. Физподготовка. 1.1. Упражнения на реакцию. 1.2. Закалка ударных форм. 2. Психоподготовка. 2.1. Набивка тела. 2.2. Спарринги. 3. Техподготовка. 3.1. Работа малогабаритными подручными предметами и защита от них. 3.2. Работа предметами мебели и защита от них. 3.3. Основы работы против огнестрельного оружия.

Подготовил Сергей Семенов

От редакции

Занятия по Крав Мага проводятся в клубе единоборств «Боевой Сокол», г. Харьков.
Тел.: 8 (068) 609-23-69
электронная почта:
3se@mail.ru

