



ТАКТИКИ И СТРАТЕГИИ

комбинация 1

В данной статье описаны комбинации защитных и атакующих действий, которые составляют основу поединка. В муэй-тай изучению и наработке комбинационных техник уделяется огромное внимание. Существует большое количество комбинаций, но каждый должен подобрать для себя небольшой арсенал таковых, учитывая свой темперамент и предрасположенность к конкретным техникам. Техники, которые описаны ниже, не являются теоретическими. Все они проверены на практике во многих поединках и являются эффективными.

1 Тайбоксеры стоят в защитной стойке.

2 Боец в красных шортах наносит прямой удар левой рукой в голову. Тайбоксер в белых шортах отклоняется назад, и подстраховывается подставкой перчаток.

3 Спортсмен в красных шортах, продолжая атаку, наносит прямой удар правой рукой в голову. Боец в белых шортах защищается подставкой предплечий.

4 Тайбоксер в красных шортах наносит лоу-кик правой ногой. Тайбоксер

в белых шортах выполняет подставку левой голенью.

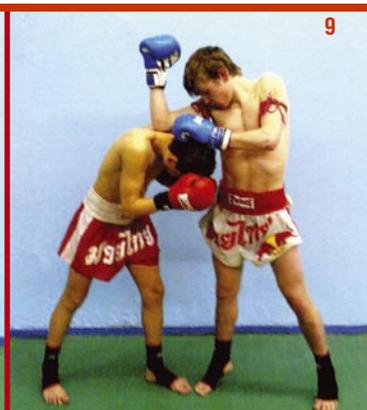
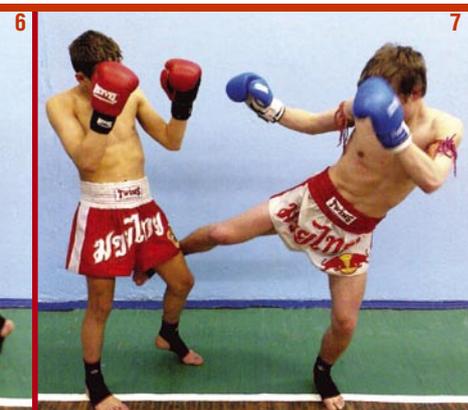
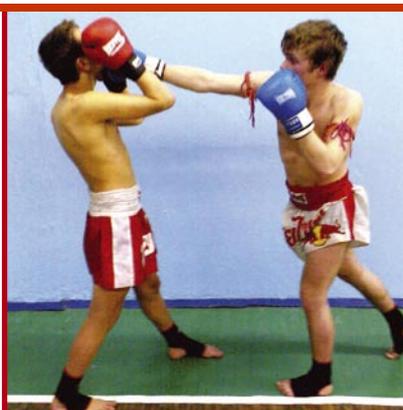
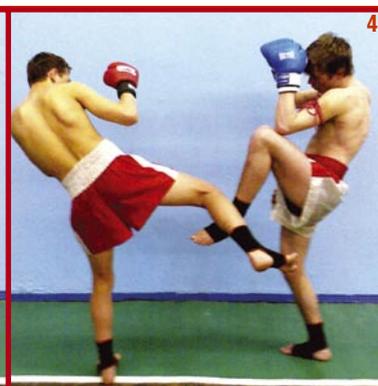
5 Спортсмен справа начинает контратаку левым боковым локтем в голову.

6 Развивает атаку прямым правым в голову.

7 Наносит лоу-кик правой ногой.

8 Входит в клинч и наносит удар левым коленом в голову.

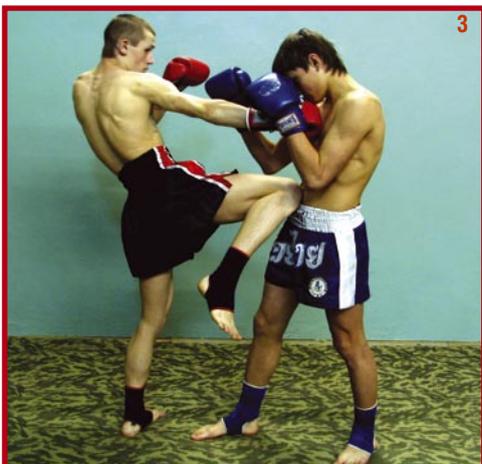
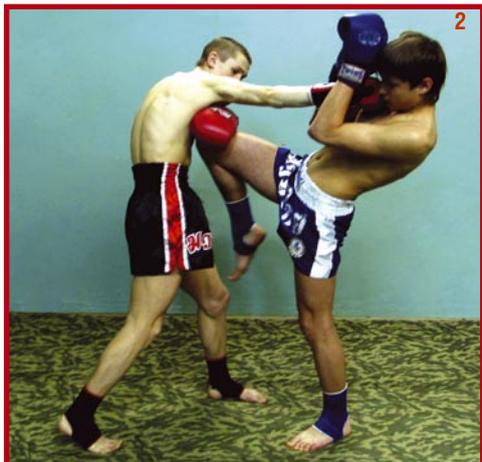
9 Завершает атаку правым локтем сверху.



1. Тайбоксеры стоят в защитной стойке

2. В момент атаки противника прямым ударом правым коленом, выполнить блокировку левой рукой, с одновременным прямым ударом правой рукой в голову (грудь).

3. Затем нанести прямой удар правым коленом в корпус.



комбинация 2



1. Тайбоксеры в «Клинче»

2. Оттянуть голову противника от себя...

3. Нанести удар правым коленом в голову, выполнить скручивание противника в право. ■

комбинация 3

Материал подготовили: ДЮСК БИ «Боевой сокол», руководитель Семенов Сергей, тел. (057) 714-53-91, 8 (068) 609-23-69; Бойцовский клуб «Фристайл», руководитель Чимандрин Олег, тел. (0572) 52-72-06, 8 (099) 291-74-46