

Огуренков Е.И.

Ближний бой в боксе

Москва
«Книга по Требованию»

УДК 796
ББК 75.5
О-39

О-39 **Огуренков Е.И.**
Ближний бой в боксе / Огуренков Е.И. – М.: Книга по Требованию, 2012. – 101 с.

ISBN 978-5-458-24100-7

глава 1Ближний бой в спортивной практикеглава 2Техника ближнего бояглава 3Комбинационная форма боя на ближних и средних дистанцияхглава 4Средства и методы тренировки, необходимые для избежания травм, получаемых в боксе при столкновении головамиГлава 5Тактика ближнего боя

ISBN 978-5-458-24100-7

© Издание на русском языке, оформление

«YOYO Media», 2012

© Издание на русском языке, оцифровка,

«Книга по Требованию», 2012

Эта книга является репринтом оригинала, который мы создали специально для Вас, используя запатентованные технологии производства репринтных книг и печати по требованию.

Сначала мы отсканировали каждую страницу оригинала этой редкой книги на профессиональном оборудовании. Затем с помощью специально разработанных программ мы произвели очистку изображения от пятен, кляксы, перегибов и попытались отбелить и выровнять каждую страницу книги. К сожалению, некоторые страницы нельзя вернуть в изначальное состояние, и если их было трудно читать в оригинале, то даже при цифровой реставрации их невозможно улучшить.

Разумеется, автоматизированная программная обработка репринтных книг – не самое лучшее решение для восстановления текста в его первозданном виде, однако, наша цель – вернуть читателю точную копию книги, которой может быть несколько веков.

Поэтому мы предупреждаем о возможных погрешностях восстановленного репринтного издания. В издании могут отсутствовать одна или несколько страниц текста, могут встретиться невыводимые пятна и кляксы, надписи на полях или подчеркивания в тексте, нечитаемые фрагменты текста или загибы страниц. Покупать или не покупать подобные издания – решать Вам, мы же делаем все возможное, чтобы редкие и ценные книги, еще недавно утраченные и несправедливо забытые, вновь стали доступными для всех читателей.

– боксеры располагают незначительными техническими и тактическими средствами, применяемыми на дистанции ближнего боя.

Можно установить по ответам следующие причины, порождающие слабое владение приемами ближнего боя:

– спортивная литература недостаточно освещает вопросы техники и тактики ближнего боя, методики обучения и совершенствования в нем;

– тренеры не уделяют на занятиях достаточного внимания мастерству ближнего боя;

– не выработано целостной методики обучения ближнему бою и совершенствования в нем;

– методика обучения ближнему бою в практике большинства наших тренеров осуществляется целостным методом, что не отвечает современным требованиям (следует изучать более детально и расчлененным методом).

Ответы боксеров и тренеров дали нам возможность записать (вначале без определенной системы) ряд приемов ближнего боя — ударов, защит, способов входить в ближний бой и выходить из него.

Мы вели систематические наблюдения на тренировочных занятиях по боксу в секциях ведущих московских спортивных обществ и ведомств «Трудовые резервы», «Динамо», «Крылья Советов», «Спартак», «Медик», «Химик», «Строитель» и в спортивных организациях ряда городов страны.

Много материала мы почерпнули из наблюдений, проводимых на крупнейших международных соревнованиях. Кроме того, мы анализировали бои мастеров бокса на всех первенствах СССР начиная с 1945 г. и до настоящего времени.

Все это позволило нам установить много недостатков в ведении ближнего боя: очень немногие сознательно стремились вести ближний бой; большинство боксеров не владеют средствами боя на ближней дистанции; даже те боксеры, которые предпочитают вести ближний бой, делают много ошибок при входе в ближнюю дистанцию (отсутствие страховки и четких приемов входления). У многих боксеров была неправильная и неудобная позиция во время ведения ближнего боя; боковые удары боксеры часто наносят внутренней стороной перчатки; пытаясь войти в ближний бой, боксеры пропускают удары в голову; приемы в ближнем бою технически однообразны; нанося удары сериями в голову и туловище, боксеры не акцентируют отдельные удары, а в ходе ближнего боя делают ряд тактических ошибок, теряя полученное в бою преимущество, отчего снижается эффективность боя в целом; выход из ближнего боя боксеры часто выполняют технически неправильно, а тактически — несвоевременно; боксеры редко пользуются выходом из ближнего боя с ударами; ближний бой боксеры прерывают большими паузами и не используют преимущества, полученного от отдельных приемов, для того, чтобы развить атаку.

Наблюдения на соревнованиях были дополнены анализом большого количества хроникальных кинофильмов, заснятых на крупных международных состязаниях, в том числе боев знаменитых американских боксеров-профессионалов Д. Луиса, Т. Галенто, М. Бэра и др.

Собранный материал мы стремились расширить, используя собственный семнадцатилетний спортивный опыт.

С помощью различных методов обобщения спортивного опыта мы попытались определить основные принципы ведения ближнего боя, выявить возможно более полно применяемые в бою приемы, классифицировать их, пополнив выявленные в результате классификации пробелы, и систематизировать приемы по последовательности обучения.

Этот материал изложен в главе «Техника ближнего боя».

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ БЛИЖНЕГО БОЯ

Ближний бой в боксе — наиболее активная форма боя, состоящая из комплекса применяемых на ближней дистанции технико-тактических приемов. Эти приемы образуют систему средств боя, выражающуюся в ударах согнутыми в локтях руками, целесообразных

защитах от них и способах завязки ближнего боя и выхода из него.

Устойчивое положение тела в позиции на дистанции ближнего боя позволяет боксеру в нужный момент быстро выполнять соответствующее решение, связанное с атакой, защитой, контратакой, выходом из ближнего боя, или выполнять различные тактические действия. Устойчивое положение тела в ближнем бою обеспечивает прочная постановка ног на полной ступне, согнутых в коленях, что понижает центр тяжести тела и способствует прочности и устойчивости во время единоборства с противником.

Неустойчивое положение тела в позиции выводит боксера из равновесия, мешает сосредоточить внимание на действиях противника и быстро реагировать на создавшуюся обстановку атакой, контратакой, защитой, выходом из ближнего боя или различными другими тактическими действиями.

Сгруппированная позиция без мышечной напряженности положительно сказывается в ближнем бою. Эта позиция позволяет боксеру, не затрачивая излишней энергии и времени, в нужный момент боя успешно атаковать, контратаковать, защищаться или выполнять любое тактическое действие.

К отрицательным последствиям в ближнем бою приведут открытая позиция и излишняя мышечная напряженность: у боксера уменьшается возможность успеха в атаке, контратаке, в защите от ударов и в различных тактических действиях.

Излишнее напряжение мышц быстро их утомляет, понижает сопротивляемость, мешает переносить трудности в бою, ослабляет волю боксера. Открытая несгруппированная позиция не дает возможности быстро и прочно защищаться от ударов.

Экономное и рациональное движение в ближнем бою создает возможность в минимальное время осуществить принятное боевое решение и затратить на это минимум мышечных усилий. Экономичное и рациональное движение сохраняет энергию боксера и помогает достигнуть намеченной цели.

Важное качество боксера — точность и быстрота движений. Быстрое, точное движение поможет боксеру выполнить задуманный боевой прием и тем самым быстрее приведет его к победе. В боевых действиях быстрота и точность позволяют захватить инициативу у противника. В момент сближения быстрота дает возможность боксеру первому начать атаку любыми из средств, разрешенных правилами бокса, и захватить инициативу в ближнем бою.

В ближнем бою очень важно уметь сочетать расслабление мышц с мгновенным напряжением. Во время атаки, защиты или контратаки должны участвовать только мышцы, необходимые для выполнения данных движений. Минимальное время напряжения мышц, затрачиваемое на выполнение приемов, позволит боксеру экономить силы в бою, продлить свежесть и работоспособность, даст ему возможность энергично действовать для завоевания победы над противником.

Например, во время удара в ближнем бою сжимать кулак нужно, но только в момент прикосновения его к цели и немедленно расслаблять после удара.

Умение координировать движения в ближнем бою следует считать очень существенным и важным. Перед тем как нанести акцентированный удар, боксер должен подготовить удобное исходное положение, позволяющее включить нужные в данном положении определенные группы мышц.

Мы наблюдаем у боксера в основном следующие подготовительные движения:

- поворот туловища направо для бокового удара правой в голову или туловище;
- поворот туловища налево для бокового удара левой в голову или туловище;
- уклон вправо или влево и приседание на правой или левой ноге, в зависимости от складывающейся в бою обстановки, для бокового удара или удара правой или левой снизу;
- отведение таза назад и наклон туловища вперед для удара снизу в туловище или голову;

- отклон туловища назад и поворот его направо для короткого прямого удара или удара в голову;
- отклон туловища назад и поворот налево для короткого прямого или бокового удара в голову;
- приседание с целью защиты от ударов и нанесения ответных ударов снизу в туловище или голову;
- приседание и поворот туловища направо для защиты ют ударов и нанесения ответного бокового или короткого прямого удара правой в голову;
- приседание и поворот туловища налево для защиты от ударов и нанесения ответного бокового или короткого прямого удара левой в голову;
- круговое движение туловищем налево, вниз, направо, налево и поворот туловища налево с выпрямлением для защиты от бокового удара правой в голову и для ответного бокового или короткого прямого левой в голову;
- круговое движение туловищем направо, вниз, налево и поворот туловища с выпрямлением его для защиты от бокового удара правой в голову и для ответного бокового или короткого прямого левой в голову;
- шаги влево, вправо, назад, забеги несколькими шагами влево или вправо для вызова противника на движение в сторону боксера и нанесения ответных ударов в голову или туловище.

Чтобы реализовать принципы, на которых основана техника ближнего боя, необходима высокая физическая подготовленность, вырабатываемая систематической круглогодичной тренировкой.

Технические и тактические приемы ближнего боя находятся в неразрывной связи между собой. Каждый технический и тактический прием характеризуется определенным содержанием и конкретной формой.

Содержание приема в ближнем бою характеризуют: цель приема, координация движений, амплитуда, направление, скорость, темп и ритм движений.

В технике приемов ближнего боя следует рассматривать, во-первых, особенности отдельного конкретного приема и, во-вторых, возможные варианты этого приема.

Техника приемов ближнего боя должна быть наиболее экономной и целесообразной по форме движений и давать максимальный эффект при минимальной затрате силы.

Техника ближнего боя в боксе складывается из многочисленных приемов, состоящих из ударов снизу, боковых, коротких прямых, различных защит от них, контрударов, применяемых на той дистанции, на которой можно наносить короткие удары только согнутыми в локтях руками.

Большое количество существующих приемов и их вариантов на дистанции ближнего боя дает возможность выбирать их и применять в различной складывающейся в бою обстановке.

То же можно сказать и о тактике ближнего боя.

В ближнем бою очень важно уметь пользоваться различными вариантами техники и тактики приемов. Применив соответствующий вариант в нужный момент, боксер всегда сможет поразить противника тем или иным ударом или комбинацией ударов. Так, нанося удар левой снизу в туловище, вес тела можно перенести на правую ногу, на левую ногу или распределить его равномерно на обеих ногах, а следовательно, избрать различные варианты ударов или серий в дальнейших действиях.

В условиях боя, когда боксеры все время меняют положение тела, создают друг для друга угрозу удара, оказывают сопротивление, техника приемов, естественно, изменяется в соответствии со складывающейся обстановкой.

Для того чтобы успешно завершить схватку или этап в ближнем бою, очень важно захватить в бою инициативу.

Из опыта лучших мастеров ближнего боя и из личного опыта мы сделали вывод, что каждый боксер, вошедший на дистанцию ближнего боя, должен стремиться захватить инициативу, подчинить противника своим действиям, заставить его перейти от атаки к защите.

Для того чтобы выполнить определенный прием в ближнем бою, часто бывает необходимо заставить противника занять то или иное положение. Мастера ближнего боя применяют различные тактические приемы, вынуждающие противника принять соответствующее положение тела. Чтобы нанести, например, удар левой снизу и последующий акцентированный боковой удар правой в голову, боксер наносит отвлекающий боковой удар (или два) правой в голову противника, тем самым заставляя его применить защиту уклоном вправо. Когда же противник нагнется вправо, защищаясь от удара правой, боксер решительно атакует его задуманным ударом.

Каждый подготавливающий или «финтовый» удар перед атакой важно выполнять технически так, чтобы он внешне не отличался от настоящего удара, чтобы боксер наносил его правильно и несколько «подчеркнуто», заставляя противника сделать соответствующую защиту или принять положение тела, выгодное боксеру для начала атаки.

Отличное выполнение приема в ближнем бою требует от боксера такой координации движений, которая позволила бы максимально использовать необходимые группы мышц для короткого и эффективного удара, точной и прочной защиты.

После того как удар нанесен, перед боксером возникает другая задача — нанести последующий удар или серию ударов. Для этого он должен предвидеть положение тела, в котором окажется его противник от полученного удара, и скоординировать движения для развития последующей атаки определенными ударами в туловище или голову.

Целесообразные чередования ударов в различные цели называются сериями ударов. Серии состоят из трех, четырех и пяти, а иногда и более ударов, наносимых в голову и туловище.

Серии ударов построены так, что один или несколько ударов, составляющих серию, заставляют противника открыть голову или туловище, куда и следует нанести акцентированный удар. Так, например, чтобы выполнить боковой удар правой в голову, боксер отвлекает противника «финтовыми» ударами снизу в туловище, заставляя его тем самым опустить руки для защиты и непроизвольно открыть уязвимую точку на голове — подбородок, куда и наносят акцентированный удар.

Или еще пример. Боксер задумал нанести сильный удар правой снизу в туловище в область солнечного сплетения. Атаку он начинает быстрыми боковыми ударами правой и левой в голову, отвлекая внимание противника от защиты туловища. Отвлекающих ударов в голову может быть один, два и более. Удары в голову, безусловно, вызовут соответствующую реакцию противника, который начнет защищать руками голову, тем самым открывая нужное место для акцентированного удара правой снизу в солнечное сплетение.

Чтобы нанести акцентированный удар, очень важно подготовить исходное положение туловища. Например, перед акцентированным ударом правой снизу следует согнуть вниз и развернуть туловище и таз вправо настолько, чтобы боксеру было удобно нанести задуманный удар.

Систематически тренируясь и совершенствуя свое спортивное мастерство, боксер должен довести технику серии ударов до автоматизма. Неожиданная автоматизированная серия ударов часто может решить исход боя.

Техника ударов, а особенно встречного удара в ближнем бою, предусматривает страховку от возможного удара со стороны противника.

Нанося удары в ближнем бою, боксер свободной от удара рукой должен страховывать себя от возможного встречного удара противника. Страховка от всяких «случайностей» специальной защитой позволит атакующему избежать встречного удара. Описывая технику ударов снизу, боковых и коротких прямых в ближнем бою, мы подробно остановимся на защитах от этих ударов и способах страховки.

Технику и тактику ближнего боя в боксе, так же как и дальнего, нельзя рассматривать как нечто постоянное и застывшее — они постоянно развиваются и совершенствуются.

В соревнованиях по боксу встречаются противники, отличающиеся своими особенностями как в технике, тактике, так и в физической и волевой подготовке. Поэтому боксер должен строить свой бой соответственно своим особенностям и особенностям противника. Об этом

надо всегда помнить, подбирая соответствующие приемы для предстоящего боя.

Глава II. ТЕХНИКА БЛИЖНЕГО БОЯ

ОСНОВНЫЕ ПОЗИЦИИ

Боевая позиция — исходное положение боксера, удобное для наступательных и оборонительных действий. В ближнем бою боксеры все время меняют позиции в зависимости от личных намерений и действий противника.

Существуют три основные позиции: активно-защитная, наступательная и защитная.

Активно-защитная позиция. Туловище согнуто в пояснице и наклонено вперед. Таз несколько подан назад. Ноги слегка согнуты и находятся на ширине плеч. Ступни параллельны. Вес тела распределен равномерно на обе ноги. Боксеры в позиции слегка касаются друг друга головами (у левого плеча). Руки в локтевых сгибах согнуты под острым углом и плечевой частью прижаты к туловищу. Мышцы тела не напряжены. Ноги касаются пола всей ступней, колени слегка согнуты (рис. 1).

Эту позицию применяют в различных целях. Она позволяет боксеру отдохнуть от активных наступательных действий, дает возможность защититься от активных действий противника, в особенности от его ударов правой в голову. Используя такую позицию, боксер может выбрать подходящий момент для того, чтобы возобновить атаку.

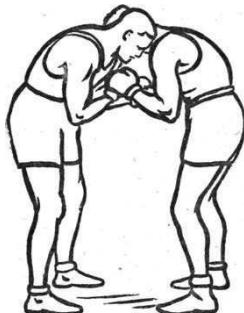


Рис. 1. Активно-защитная позиция

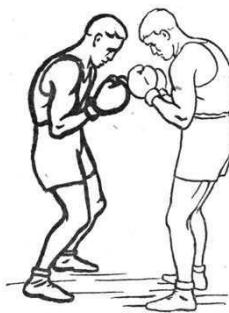


Рис. 2. Наступательная позиция

Наступательная позиция. Туловище слегка согнуто в пояснице. Таз несколько подан вперед. Ноги согнуты в коленях, находятся на ширине плеч и касаются пола всей ступней. Ступни параллельны. Вес тела равномерно распределен на обе ноги. Руки, согнутые в локтевых суставах под острым углом, опущены вниз и слегка касаются туловища. Боксеры в позиции не касаются головами друг друга (рис. 2).

Благодаря тому, что боксеры непосредственно не соприкасаются и не сковывают движений друг друга, эта позиция позволяет спортсменам более широко использовать средства ближнего боя. Тактически эту позицию применяют для активных действий в ближнем бою; руки боксера остаются свободными, и он может наносить удары и выпблнять активные защиты.

Защитные позиции. Туловище выпрямлено, несколько наклонено вперед и слегка прижато к туловищу противника. Ступни ног параллельны и находятся на ширине плеч. Вес тела распределен равномерно на обе ноги. Накладывая предплечья на предплечья противника или на сгибы его локтевых суставов, боксер не дает ему возможности наносить боковые удары в голову (рис. 3, А).

Туловище наклонено вперед и грудью прижато к туловищу противника. Прямые руки введены снизу под руки и разведены вперед и в стороны. Ноги в коленях не согнуты, ступни параллельны и находятся на ширине плеч. Вес тела распределен равномерно на обе ноги. Боксер не держит, но и не дает возможности наносить себе удары (рис. 3, Б).

Туловище выпрямлено, несколько наклонено вперед. Ступни параллельны и находятся на ширине плеч. Вес тела распределен равномерно на обе ноги. Накладывая предплечья на предплечья противника или на сгибы его локтевых суставов, боксер не дает противнику возможности наносить удары снизу в туловище (рис. 3, В).

Эти позиции применяют боксеры, имеющие над противником преимущество в росте.

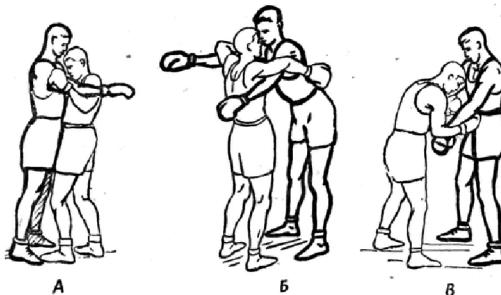


Рис. 3. Защитная позиция

УДАРЫ

Удары снизу

Удары снизу наносятся снизу вверх согнутой в локте правой или левой рукой; кисть руки повернута пальцами кверху; в момент удара боксер сжимает ее в кулак.

Удары снизу отличаются сложной координацией движений, но большое техническое разнообразие этих ударов позволяет широко использовать их в ближнем бою.

Удары снизу могут быть: по цели — в туловище, в голову;

По распределению веса тела: с переносом веса тела на разноименную ногу, с переносом веса тела на одноименную ногу, с равномерным распределением веса тела на обе ноги.

Различие в технике ударов снизу в голову и туловище заключается в основном в направлении бьющей руки. Кроме того, удары в туловище наносят обычно менее согнутой рукой, чем удары в голову. Руку сгибают в зависимости от расстояния до противника: чем он ближе, тем сгиб должен быть больше. Удары наносят на месте (без шага) или с шагами — вперед, в стороны, назад и в промежуточных направлениях.

Из исходного положения боксер для удара снизу выполняет следующие сложные движения:

выпрямляет ноги в коленных суставах: вращается и разгибается в тазобедренных суставах и подает таз вперед; поворачивает и выпрямляет туловище; выполняет движение удара рукой, согнутой в локтевом суставе, вперед и вверх; сжимает кулак в момент удара*; в момент акцентированного удара снизу в голову, кроме того, боксер поднимается на носки.

Наибольшая сила удара снизу создается в результате координированного слитного участия ряда сильных мышц и их максимально-быстрого сокращения. Поэтому важно принять такое исходное положение для удара, которое способствовало бы лучшей координации движений.

Рассмотрим технику удара правой и левой рукой снизу в туловище и голову в ее трех основных вариантах: с равномерным распределением веса тела на обеих ногах; с переносом веса тела на одноименную ногу; с перенесением веса тела на разноименную ногу.

Удар правой снизу в туловище с распределением веса тела на обе ноги. Перед началом движения удара из наступательной или активно-защитной позиции боксер подает

* В момент соприкосновения кулака с целью боксер всегда должен сжимать кулак. Поэтому в дальнейшем изложении мы об этом упоминать не будем.

таз несколько назад и вправо, создавая исходное положение для удара.

Из этого исходного положения боксер начинает движение удара, резко выпрямляя ноги, подавая таз вперед и одновременно выпрямляя туловище (в некоторых случаях даже откидывая его несколько назад). Движение руки в ударе своеобразно: боксер разворачивает предплечье и кулак (пальцами кверху) согнутой под прямым углом руки и наносит удар снизу, направляя его к середине туловища. Раскрытой левой перчаткой, повернутой тыльной частью к подбородку, боксер страхует голову, а опущенным локтем—туловище (рис. 4).

В целом удар осуществляется слитным и быстрым движением ног, таза, туловища и руки.



Рис. 4. Удар правой снизу в туловище с распределением веса тела на обе ноги

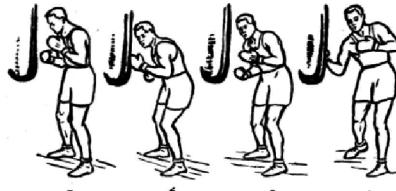


Рис. 5. Удар правой снизу в туловище с переносом веса тела на левую ногу

Удар левой снизу в туловище с распределением веса тела на обе ноги. Перед началом движения удара из наступательной или активно-защитной позиции боксер подает таз несколько назад и влево, создавая исходное положение для удара.

Из этого исходного положения боксер начинает движение удара, резко выпрямляя ноги, подавая таз вперед и одновременно выпрямляя туловище (иногда даже откидывая его несколько назад). Боксер разворачивает предплечье и кулак согнутой под прямым углом руки пальцами кверху и наносит удар снизу, направляя кулак к середине туловища.

Техника ударов других приемов, выполняемых левой рукой, аналогична технике ударов правой, только движение происходит соответственно в другую сторону. Поэтому в дальнейшем мы будем давать только наименование приема, не описывая его.

Удар правой снизу в туловище с переносом веса тела на левую ногу. Из наступательной или активно-защитной позиции боксер толчком левой ноги переносит вес тела на правую ногу, вращая таз слева направо и подавая его несколько назад.

Из этого исходного положения боксер начинает движение удара толчком носка правой ноги, вслед за которым резко выпрямляет обе ноги, перенося вес тела на левую ногу.

Последующим движением боксер выпрямляет и туловище (в некоторых случаях слегка откидывает его назад), поворачивая таз налево.

Движение руки в ударе: во время толчка правой ногой боксер разворачивает предплечье и кулак пальцами кверху.

Руки боксер может предварительно несколько отвести назад с помощью небольшого разворота туловища направо. Затем одновременно с движением ног и туловища боксер направляет удар в цель (рис. 5).

Удар левой снизу в туловище с переносом веса тела на правую ногу.

* Во всех случаях, когда боксер наносит одиночный или акцентированный, удар в серии, другой рукой он страхует голову (раскрытой перчаткой) и туловище (опущенным локтем). Страховка головы при разных ударах различна: при ударе снизу боксер страхует подбородок, поворачивая к нему тыльную сторону раскрытой кисти; при боковом ударе помещает кисть сбоку головы (со стороны, противоположной бьющей руке), повернув кисть ладонью к ней. При коротких прямых ударах страхующая рука сначала движется к подбородку и вместе с поворотом туловища переходит на место сбоку головы, как во время бокового удара.

Боксер должен много упражняться, постоянно повторять движения страховки, для того чтобы они стали автоматизированными.

Удар правой снизу в туловище с переносом веса тела на правую ногу. Из наступательной или активно-защитной позиции толчком носка левой ноги боксер переносит вес тела на правую ногу, поворачивая таз слева направо и подавая его несколько назад.

Из этого исходного положения боксер начинает движение удара толчком правой ноги, выпрямляя ее и врашая таз и туловище справа налево и вперед (в некоторых случаях откидывая туловище несколько назад). Движение руки в ударе: во время толчка правой ногой боксер разворачивает предплечье и кулак пальцами вверху и слегка опускает локоть. Руку боксер может предварительно отвести немного назад, несколько развернув туловище вправо (рис. 6).

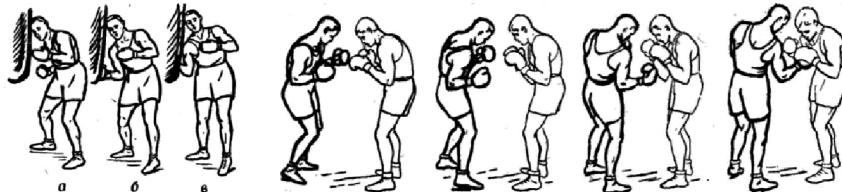


Рис. 6. Удар правой снизу в туловище с переносом веса тела на правую ногу

Рис. 7. Удар правой снизу в туловище с шагом вправо

Удар левой снизу в туловище с переносом веса тела на левую ногу.

Удар правой снизу в туловище с шагом вправо. Из наступательной или активно-защитной позиции боксер делает шаг правой ногой вправо, перенося на нее вес тела, согбая ногу в колене и опуская правое плечо. При этом он поворачивает таз слева направо и несколько назад.

Из этого исходного положения боксер начинает движение удара, резко выпрямляя правую ногу, посыпая таз вперед, разгибая туловище и поворачивая его справа налево. Одновременно с движением вперед и поворотом таза и туловища справа налево боксер направляет бьющую руку к цели (рис. 7).

Удар левой снизу в туловище с шагом влево.

Удар правой снизу в туловище с шагом влево. Из наступательной или активно-защитной позиции боксер делает шаг левой ногой влево, перенося на нее вес тела. Прикоснувшись левой ногой к полу, боксер сразу же резко выпрямляет ее, поворачивает таз и туловище справа налево и выпрямляется, направляя кулак в туловище пальцами вверху (рис. 8).

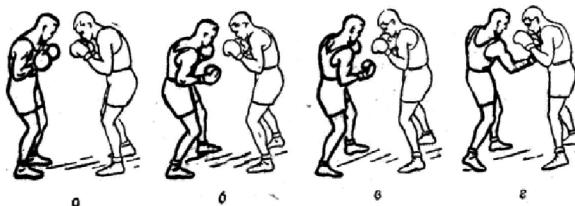


Рис. 8. Удар правой снизу в туловище с шагом влево

Удар левой снизу в туловище с шагом вправо.

Удар правой снизу в туловище с шагом вперед левой ногой. Из наступательной или активно-защитной позиции боксер делает шаг вперед левой ногой, перенося вес тела на левую ногу. Прикоснувшись ею к полу, боксер резко выпрямляет ноги, поворачивая таз и туловище справа налево, и выпрямляется, направляя кулак в туловище пальцами вверху (рис. 9).

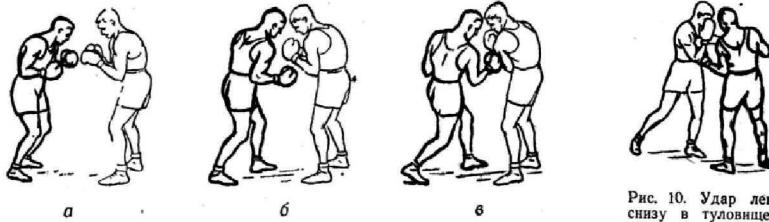


Рис. 9. Удар правой снизу в туловище с шагом вперед левой ногой

Рис. 10. Удар левой снизу в туловище с шагом вперед левой ногой и поворотом туловища

Удар левой снизу в туловище с шагом вперед правой ногой.

Удар правой снизу в туловище с шагом вперед правой ногой и поворотом туловища. Из наступательной или активно-защитной позиции боксер делает шаг вперед правой ногой, перенося на нее вес тела.

Из этого исходного положения боксер начинает движение удара, резко выпрямляет правую ногу, посыпая таз вперед, разгибаясь и поворачиваясь правым бедром и туловищем справа налево. Одновременно боксер направляет удар правой снизу в туловище.

Движение руки в ударе: во время толчка правой ногой боксер разворачивает предплечье и кулак пальцами вверх и слегка опускает локоть.

Удар левой снизу в туловище с шагом вперед левой ногой и поворотом туловища (рис. 10).

Удар правой снизу в туловище с шагом назад правой ногой. Из наступательной или активно-защитной позиции боксер делает шаг назад правой ногой, перенося на нее вес тела, слегка согиная ногу в колене и несколько опуская правое плечо.

Из этого исходного положения боксер сопровождает движение удара толчком носка правой ноги, резко посыпая таз вперед, разгибая туловище и поворачиваясь правым бедром.

Одновременно с движением вперед и поворотом таза и туловища справа налево боксер направляет удар в цель (рис. 11).

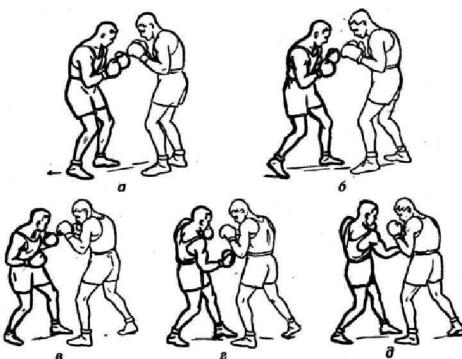


Рис. 11. Удар правой снизу в туловище с шагом назад правой ногой

Удар левой снизу в туловище с шагом назад левой ногой.

Удар правой снизу в голову с распределением веса тела на обе ноги. Из наступательной или активно-защитной позиции боксер слегка согиает туловище вперед и несколько приседает, создавая исходное положение для удара.

Из этого исходного положения боксер начинает движение удара, резко выпрямляя ноги

и спину и направляя кулак снизу вверх пальцами к себе. При этом боксер делает резкий рывок плечом кверху и в момент удара приподнимается на носки (рис. 12).

Удар левой снизу в голову с распределением веса тела на обе ноги (рис. 13).

Удар правой снизу в голову с переносом веса тела на левую ногу. Из активно-защитной или наступательной позиции боксер сопровождает движение удара толчком носка правой ноги, вслед за которым он резко выпрямляет обе ноги. Одновременно боксер выпрямляет и поворачивает туловище справа налево, перенося вес тела на левую ногу. Движение удара в последний момент боксер усиливает рывком правого плеча вверх. В конце удара правая нога освобождается от давления веса тела и слегка касается пола носком.



Рис. 12. Удар правой снизу в голову с распределением веса тела на обе ноги



Рис. 13. Удар левой снизу в голову с распределением веса тела на обе ноги

Удар левой снизу в голову с переносом веса тела на правую ногу.

Удар правой снизу в голову с переносом веса тела на правую ногу. Из наступательной или активно-защитной позиции толчком левой ноги боксер переносит вес тела на согнутую правую ногу.

Из этого исходного положения боксер начинает движение удара, резко выпрямляя правую ногу и спину и одновременно поворачивая туловище справа налево. В последний момент боксер делает резкий рывок правым плечом вверх, направляя кулак к цели (рис. 14).



Рис. 14. Удар правой снизу в голову с переносом веса тела на правую ногу



Рис. 15. Удар левой снизу в голову с переносом веса тела на левую ногу

Удар левой снизу в голову с переносом веса тела на левую ногу (рис. 15).

Удар правой снизу в голову с шагом влево. Из наступательной или активно-защитной позиции боксер делает шаг левой ногой влево, перенося вес тела на левую ногу, поворачивая туловище справа налево.

В момент, когда колено левой ноги резко выпрямляется, а правое плечо «выбрасывается» вверх, боксер наносит удар правой снизу в голову.

В конце удара правая нога освобождается от давления веса тела и слегка касается пола носком.

Удар левой снизу в голову с шагом вправо.

Удар правой снизу в голову с шагом вправо. Из наступательной или активно-защитной позиции боксер делает шаг правой ногой вправо, перенося вес тела на правую ногу.