

А.Ф. Гетье

Бокс

**Москва
«Книга по Требованию»**

УДК 796
ББК 75.5
А11

А11 **А.Ф. Гетье**
Бокс / А.Ф. Гетье – М.: Книга по Требованию, 2023. – 88 с.

ISBN 978-5-458-37364-7

Книга А. Гетье "Бокс" является руководством для инструкторов боксерских секций и школ, для физкультурников-боксеров. В книге подробно освещены техника бокса, вопросы обучения и тренировки, тактика и стратегия матча, организация и проведение соревнований; в руководстве даются указания по аппаратуре, применяемой во время занятий боксом, а также по врачебному контролю и самоконтролю боксера.

ISBN 978-5-458-37364-7

© Издание на русском языке, оформление
«YOYO Media», 2023
© Издание на русском языке, оцифровка,
«Книга по Требованию», 2023

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, клякс, 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 первоизданном 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.

Глава первая. Элементы бокса

Дистанционный бой

1. Позиция

Позицией называется исходное положение, принимаемое боксером в начале боя и сохраняемое им в течение всего боя между моментами атаки и защиты. Нужно, однако, сказать, что позиция очень сильно видоизменяется в зависимости от индивидуальности боксера; кроме того, опытный боксер, будет изменять свою позицию, применяясь к особенностям противника.

Позиция имеет своей задачей создать наиболее выгодное положение для нападения и защиты и дать возможность боксеру сохранить полную подвижность. Поэтому правильной позицией может быть названа только та, которая способствует быстрому нанесению удара и перемещению боксера вперед, назад и в стороны.

Типовая позиция



Рис. 1.

Положение ног и корпуса. При типовой позиции (рис. 1) ноги боксера располагаются следующим образом: ступня левой ноги направлена на противника, пятка несколько повернута наружу, правая нога отставлена на полшага назад и вправо, ступня почти параллельна левой ступне и несколько приподнята. Колено правой ноги немного согнуто, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги. Корпус обращен впол оборота к противнику, левое плечо впереди и немного выше правого. Поясница не напряжена и немного согнута.

Метод обучения следующий: 1) стать прямо, ноги вместе (как в строю), корпус не напряжен, 2) повернуться и пол-оборота направо, 3) переставить левую ногу на полшага в сторону, 4) повернуть левую ступню на пол-оборота влево, 5) лицо и левое плечо повернуть по линии: правая пятка, левый носок, 6) пятку правой ноги отделить от пола приблизительно на $2 - 2\frac{1}{3}$ см.

Положение рук. Левая рука полусогнута; часть руки от плеча до локтя защищает левую сторону груди и сердце; предплечье направлено на противника; кулак составляет прямое продолжение предплечья и находится не ниже солнечного сплетения и не выше левого плеча. Тыловая сторона кулака направлена наружу.

Правая рука полусогнута, часть руки от плеча до локтя защищает правую сторону груди, предплечье защищает печень и солнечное сплетение, кулак находится не ниже левого соска и не выше подбородка. Тыловая сторона кулака обращена наружу.

Следует также указать на правильный способ держать кулак. Большой палец должен быть согнут, и второй сустав его прижат ко вторым суставам указательного и среднего пальцев. Запястье не должно быть согнуто, и кулак всегда является продолжением предплечья. Кулаки должны быть сжаты слабо.

Мышцы всего тела готовы к движению, но не напряжены.

Положение головы. Голова повернута впол оборота налево и несколько наклонена вниз. Подбородок опущен, но не прижат к груди.

Преимущества типовой позиции. Преимущества этой позиции следующие: равномерное распределение веса и свободное положение ног позволяют боксеру быстро и неожиданно передвигаться в любом направлении. Левая рука готова к прямому удару, к хуку или к аптеркоту.

Наиболее уязвимые части тела (нижняя челюсть, подбородок, солнечное сплетение) защищены правой рукой.

Ошибки. У начинающих наблюдаются следующие ошибки:

а) вес тела распределен неправильно; перенесение веса тела на переднюю ногу затрудняет движение вперед, на заднюю – назад;

б) слишком широко расставлены ноги, или слишком сильно согнуты колени, это также сильно уменьшает подвижность и устойчивость;

в) опущена левая рука, и тем самым замедлен «прямой» левой;

г) опущена правая рука, что вызывает открытие челюсти;

д) руки прижаты к телу, и боксер лишается возможности быстро нанести удар;

е) голова наклонена налево, это открывает челюсть для удара справа. Дело в том, что при указанной позиции, благодаря положению рук и повороту корпуса, левое плечо несколько поднято, а правое опущено; наклон головы налево, к поднятому левому плечу, совершенно закрывает левую сторону челюсти, но вместе с тем совершенно открывает правую. При указанном выше положении головы челюсть равномерно защищена обоими плечами;

ж) кулаки сильно сжаты, что вызывает напряжение всех мышц рук и тем лишает удар необходимой быстроты;

з) пятка задней ноги не отделена от пола, что лишает заднюю ногу роли пружины при начале удара.

Описанная нами позиция есть позиция левосторонняя, при которой к противнику обращены левая рука и левое плечо. Эта левосторонность объясняется следующим: у большинства боксеров правая рука гораздо сильнее левой, но зато левая рука быстрее правой. Поэтому левая рука служит для разведки, обмана, завязки боя и встречных ударов при атаке противника. Правая же рука остается в запасе до тех пор, пока ошибка противника или подготовительная работа левой руки не даст возможности уверенно и точно нанести удар в незащищенное место. Для того чтобы левая рука могла выполнять возложенные на нее задачи, нужно, чтобы она была возможно ближе к противнику.

Защитная позиция (крауч)



Рис. 2.

Бывают моменты боя, когда боксеру целесообразно принять более закрытую позицию, так называемый «крауч» (рис. 2).

Когда во время боя бойцы удаляются друг от друга, целесообразно принять более открытую позицию, несколько опустить руки и выпрямиться, а при бое на близкой дистанции – более закрытую позицию (crouch, крауч).

Положение ног в защитной позиции такое же, как и при типовой; поясница и спина согнуты несколько больше, голова наклонена вниз, так что подбородок касается груди и лоб обращен к противнику, обе руки полусогнуты, кулаки немного выше солнечного сплетения и направлены на противника, тыльные стороны наружу и немного вниз, левое плечо чуть-чуть впереди правого.

Крауч принимает боксер, когда ему приходится работать с более быстрым противником и ему необходимо уменьшить площадь для попадания ударов. Крауч, давая большее закрытие, вместе с тем сильно уменьшает подвижность боксера; в силу этого, имея преимущество перед своим противником в скорости и легкости передвижения, не следует им злоупотреблять.

2. Передвижения

Как уже было упомянуто выше, различают бой на дальней и на близкой дистанциях.

Обычно в ближнем бою бойцы сближаются почти вплотную, причем нередко голова одного из них касается плеча или ключицы противника. Вообще же боем на близкой дистанции называется положение, когда бойцы могут наносить друг другу удары без предварительных передвижений.

Боем на дальней дистанции считается положение, при котором бойцы должны сделать движение вперед, чтобы нанести удар. Наконец, такое положение, при котором боксер, даже сделав шаг вперед, не может достать противника, называется положением вне боя.

В зависимости от дистанции изменяется весь характер боя: при ближнем бое применяются главным образом хуки и апперкоты, при бое на дальней дистанции – прямые и свинги.

Предельная дистанция, с которой можно вести бой, различна для разных боксеров и определяется длиной их рук и умением использовать при ударе бросок. Это индивидуальное свойство (предельную длину удара) французы называют *allonge* (аллонж), англичане – *reach* (рич).

Понятно, что боксер высокого роста с длинными руками будет иметь преимущество в бою на дальней дистанции перед низкорослым боксером с короткими конечностями. Он сумеет наносить последнему удары, оставаясь сам вне пределов досягаемости. Поэтому низкорослый боксер будет стараться сблизиться со своим противником и перейти в ближний бой.

Боксер, имеющий в данный момент боя перевес над противником, будет стремиться сохранить дистанцию боя. Его противник, наоборот, постарается оказаться вне боя.

Однако разделение дистанций на дальнюю и ближнюю далеко не исчерпывает всех тонкостей в расстоянии между противниками. Наиболее например выгодное расстояние при бое на дальней дистанции будет различно для разных боксеров и будет зависеть как от «рича», так и от того, какие удары являются излюбленными у данного боксера. Целый ряд защит заключается в отклонении корпуса настолько, что удар противника «не доходит» на 1 – 2 см.

Из вышесказанного ясно, какое громадное значение имеет для боксера умение находиться в каждый момент боя на наиболее выгодной для себя дистанции от противника, умение переходить из дальней дистанции в ближнюю и обратно, а также выходить вообще из боя.

Сближение с противником и уход от него осуществляется передвижением боксера по рингу. Отсюда – важность хорошо поставленной и правильной работы ног. Без хорошей работы ног не может быть хорошего боксера: самые лучшие удары его не достигнут цели, если они будут нанесены со слишком дальнего или слишком близкого расстояния. Наоборот, быстрая и точная работа ног, соединенная с хорошим чутьем дистанции, нередко дает победу боксеру, физически более слабому. Можно сказать без преувеличений, что класс боксера определяется в значительной степени работой ног.

Кроме того, все удары в боксе требуют согласованной работы всего тела. Каждый удар может быть нанесен с полной силой только при правильной постановке ног. И наоборот, самый лучший, самый выгодный удар может не дать нужного результата, потому что он будет ослаблен и замедлен неправильным положением ног. Работа ног должна не только держать все время боксера в наиболее выгодной дистанции от противника, но и быть точно согласованной с работой его рук и корпуса.

Техника передвижения. Боксер должен передвигаться быстро, легко и неожиданно. Передвижения производятся на передней половине ступни; пятка немного оторвана от земли.

При движении вперед левая нога освобождается от веса тела и быстро выносится на полшага вперед. Одновременно с этим правая нога выпрямляется, посылает тело вперед и тотчас же за этим подтягивается за левой на такое же расстояние, как в первоначальной позиции.

При движении назад освобождается правая нога и отставляется назад на полшага. Толчком левой ноги тело посылается назад, причем левая нога тотчас следует за правой и ставится на землю в положении первоначальной позиции.

При движении налево первой передвигается левая нога, правая следует за ней до исходного положения. При движении направо первой передвигается правая нога. Таким образом, движение начинается с той ноги, в сторону которой оно направлено.

Как видно, при всех этих передвижениях соблюдаются два правила: одна нога не должна заходить за другую, и ноги не должны сближаться больше, чем при позиции. Объясняется это тем, что сближение, а тем более перекрещивание ног создают неустойчивость.

Прыжки вперед, назад и вбок делаются так же, как и шаги; при этом лишь делается более сильный толчок ногой.

Система обучения.

Описанные выше движения – основа работы ног в боксе – должны разучиваться систематически и упорно. И даже потом, когда новичок превратится в опытного бойца, эти упражнения должны входить в программу его тренировки. Для изучения работы ног обучающиеся выстраиваются в шеренги по 4 – 6 человек на достаточном расстоянии друг от друга (на менее двух шагов). Затем руководитель командует: «Шаг вперед – раз. Шаг назад – раз. Шаг вправо – раз. Шаг влево – раз». Хотя движение теоретически можно разложить на два темпа, не следует командовать «раз, два», так как все движение должно быть очень быстрым и слитным. Команду следует подавать в различной последовательности, чтобы приучить учеников к неожиданным движениям. Эти упражнения нужно повторять каждый урок, каждую тренировку: они необходимы даже для опытных боксеров.

Для выработки чувства дистанции очень полезно следующее упражнение: два боксера становятся один против другого на расстоянии вытянутой руки. После этого делают шаг назад, и оба оказываются в положении вне боя.

С этого положения начинают упражнение, причем один из тренирующихся атакует, другой – защищается. Задача атакующего заключается в том, чтобы сблизиться с противником на дистанцию для атаки (2 шага), задача другого боксера – сохранить расстояние «вне боя». Понятно, что оба боксера должны передвигаться с соблюдением всех правил.

Это упражнение можно производить на полу, раскрашенном, как шахматная доска. Длина стороны каждого квадрата от 30 до 45 см.

При этом условно принимается, что расстояние между боксерами в три квадрата означает положение вне боя; расстояние в два квадрата – положение для атаки с далекой дистанции; расстояние в один квадрат – положение для близкого боя.

Указанное упражнение дает привычку правильно оценивать все три дистанции: сферу боя, дистанцию для атаки и дистанцию вне боя

3. Удары

Точный и сильный удар – главное оружие боксера. С самого начала необходимо работать над правильной его постановкой.

Сила удара в гораздо меньшей степени зависит от мускульной силы человека, чем это принято думать. Очень сильные люди могут иметь очень слабый удар, и сравнительно слабые люди обладают подчас сокрушительными ударами.

Сила удара создается: 1) быстротой движения, 2) волевой концентрацией, т.е. сосредоточением всей воли и энергии на ударе, 3) использованием наиболее мощных мышц и веса тела, т.е. техникой удара.

Быстрота движения зависит от способности мышц к быстрым сокращениям и расслаблениям и от способности нервных центров молниеносно передавать приказы мозга мышцам. И то и другое представляет собой отчасти врожденные свойства, однако правильной тренировкой можно увеличить быстроту движения, неправильной – уменьшить. Известно, например, что большое количество силовых упражнений делает мышцы малоподвижными. Поэтому борцы и гиревики, несмотря на громадную мышечную силу, обладают обычно слабым ударом.

Второй момент – волевая концентрация – заключается в том, что боксер сосредотачивает все внимание, всю волю на ударе.

Эти слова не следует однако понимать неправильно. Во-первых, далеко не всякий удар наносится с полной силой. Удар, наносимый с целью обмануть противника или заставить его раскрыться (так называемый «финт»), а также удар, который, по всем вероятностям, будет отбит противником или попадет в безопасное место, не стоит наносить с полной силой.

Переходим к технике удара, к использованию наиболее мощных мышц и веса тела. Здесь сразу нужно усвоить себе основное положение: сила удара создается не мышцами руки, а главным образом мышцами ног и корпуса и весом тела.

Все без исключения удары в боксе начинаются толчком и выпрямлением ноги, почти все сопровождаются поворотом, наклоном или выпрямлением корпуса, большинство – переносом тяжести на ближнюю к противнику ногу. Все эти движения следуют одно за другим, сливаясь в одно сплошное движение, в один рывок, начинающийся с ног и заканчивающийся рукой. Только при этих условиях удар становится сильным. Руки же служат главным образом орудием нанесения удара, а не источником силы. Поэтому крайне важно при каждом ударе правильное положение кулака и предплечья, такое положение, которое давало бы наибольшую вероятность точного попадания, создавало бы для противника наибольшие трудности для ухода и защиты и позволяло бы вкладывать в удар всю силу мышц ног и корпуса.

Кулак, в частности, всегда должен быть прямым продолжением предплечья, чтобы обеспечить нанесение удара первыми суставами кисти. Для этого запястье несколько сгибается внутрь.

Из вышесказанного ясно, что технически правильный удар представляет собой сложное и трудное движение, требующее согласованной работы ряда мышечных групп. Поэтому каждый удар в боксе должен быть изучен и усвоен боксером.

В боксе известны четыре основных удара: прямой, свинг, хук и апперкот.

Все они могут наноситься правой и левой руками в лицо (под словом «лицо» подразумеваем, кроме лица в узком смысле слова, челюсть и шею) и в корпус (солнечное сплетение, концы ребер, сердце, печень и т.д.) с места или с движением вперед и назад.

Прямой левой в лицо и корпус.

Этот удар обычно наносится с движением вперед. Передав вес корпуса на правую ногу, делают левой ногой шаг вперед, а затем подтягивают правую ногу. Одновременно поворачивают плечевой пояс слева направо и быстро выбрасывают левую руку. Вес корпуса передается на левую ногу. Все движения делаются в указанной последовательности, но почти одновременно сливаясь в одно целое (рис. 3).

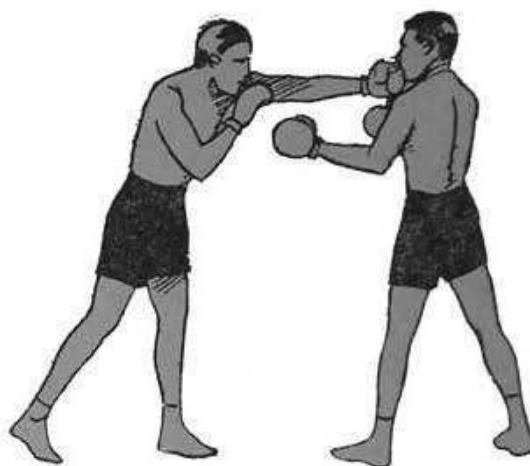


Рис. 3.

В конце удара подбородок и носок левой ноги должны находиться на одной вертикали. Правая рука не должна оставаться сзади, она немного поднимается и защищает открытой ладонью челюсть от возможного встречного удара в лицо. Это закрытие правой рукой должно совершаться автоматически. После проведения удара быстро возвращаются в исходную позицию. Кулак при прямом левой в челюсть держится тыловой стороной наружу или поворачивается в процессе движения для придания руке большей жесткости тыльной стороной кверху. Удар должен достигнуть противника одновременно с тем, как левая нога коснется пола. Движение вперед не только приближает боксера к противнику, но и увеличивает силу удара.

При ударе с отходом правая нога отводится немного назад и ставится на землю слегка согнутой в колене, после чего подтягивается левая нога. Остальное так же, как при ударе с движением вперед, т.е. правая нога резко выпрямляется, вес корпуса передается на левую ногу, плечевой пояс поворачивается слева направо, после чего резко выбрасывается рука.

Изучение прямого удара слева необходимо начинать с тех элементов, из которых он складывается. Прежде всего занимающийся учится передавать вес корпуса на левую ногу так, чтобы подбородок и носок ноги были на одной вертикали, после этого переходят к повороту плечевого пояса слева направо, одновременно перенося вес корпуса на левую ногу и, наконец, когда эти движения хорошо разучены, к ним присоединяют выпрямление руки. Таким образом, движение идет от ноги к корпусу и руке.

После того как механика удара освоена с места, переходят к его изучению с движением вперед. Вначале занимающиеся одновременно с шагом вперед передают вес корпуса на левую ногу и поворачивают плечевой пояс слева направо; когда это движение хорошо усвоено и плечо поворачивается одновременно с движением ноги вперед, переходят к выпрямлению руки.

При прямом левой в лицо наиболее часты следующие ошибки: сгибание левой ноги и сгибание корпуса вперед или вбок в сторону противника. И то и другое неправильно и опасно, так как создает для наносящего удар не устойчивое и раскрытое положение и крайне затрудняет уход в исходную позицию. Поэтому нужно твердо помнить: обе ноги прямые, сила удара создается не наклоном, а поворотом корпуса направо и выдвиганием левого плеча.

Прямой левой с места, применяющийся чаще всего как контрудар, наносится несколько иначе. Вес корпуса передается на правую ногу (заднюю), и плечевой пояс поворачивается слева направо вокруг оси, проходящей через правое плечо и левую ногу. Пятка левой ноги поворачивается наружу. Одновременно с поворотом корпуса выбрасывается рука. Кулак обращен своим тылом кверху. Для правильного нанесения этого удара весьма важно, чтобы ноги были возможно меньше раставлены.

Прямой левой в корпус с наклоном.

Прямой левой в корпус с наклоном (рис. 4) применяется чаще как встречный удар против прямого в лицо и свинга.

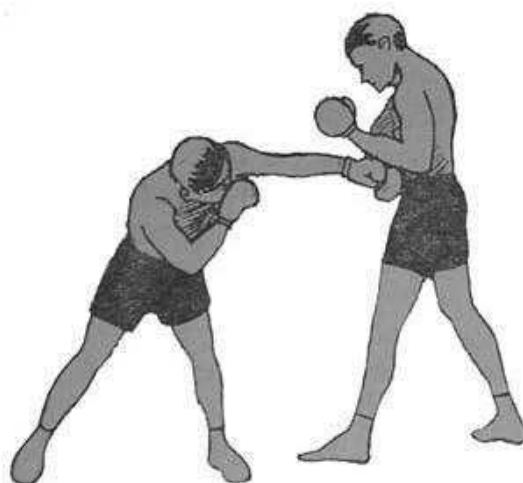


Рис. 4.

При прямом лево в корпус с наклоном боксер производит одновременно следующие движения: обе ноги выпрямляются, причем пятка левой ноги несколько поворачивается наружу, корпус нагибается вперед до положения, параллельного земле, левая рука выпрямляется и наносит удар, кулак тылом вверх, лицо обращено в сторону противника. Правая рука раскрытой ладонью защищает челюсть. Нужно ясно представить себе положение корпуса при прямом лево с наклоном. Для этого нужно встать прямо, расставить ноги на шаг. Качнуть корпус прямо вперед до горизонтального положения. Это и будет правильное положение тела после прямого лево в корпус, причем левое плечо обращено к противнику, и левая рука вытянута и наносит удар.

Прямой правой в лицо и корпус.

Прямой удар справа принадлежит к наиболее сильным и опасным ударам в боксе (рис. 5). Однако нанести его, в связи с дальностью пути, который он должен пройти, чтобы достичь своего назначения, крайне трудно. В силу этого прямой удар справа обычно наносится только тогда, когда ему подготовлено «открытие» левой рукой. Начинать бой правой рукой – это не только обречь на не удачу свою атаку, но и поставить себя в крайне опасное положение, облегчая возможность проведения контрударов.

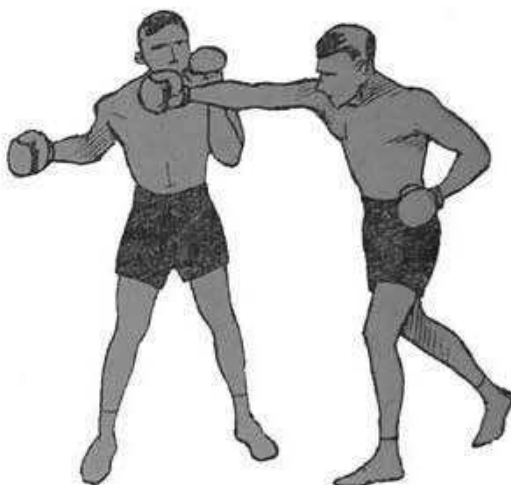


Рис. 5.

Механика прямого удара справа следующая: толчком передней части ступни вес корпуса передается на левую ногу, одновременно плечевой пояс поворачивается вокруг оси, проходящей через левое плечо и правую ногу справа налево, и резко выбрасывается правая рука. Благодаря значительному наклону корпуса влево кулак тыльной частью поворачивается кверху, что также облегчает нанесение удара первыми суставами кисти. Последняя должна быть прямым продолжением предплечья. При ударе пятка задней ноги поднята и сильно повернута кнаружи. Сила удара в значительной степени зависит от умения использовать толчок задней ноги и дать рывок по ягодице справа налево.

Удар берет свое начало из того положения, где находилась рука, и ни в коем случае рука не отводится для замаха назад, что, с одной стороны, сигнализировало бы начало удара, а с другой, удлинило бы и так слишком большой путь правой руки.

Короткий прямой правой в корпус.

Он наносится так же, как прямой правой, с той разницей что рука не вытягивается, а остается полусогнутой, предплечье параллельно полу (рис. 6). Короткий прямой наносится или с шагом вперед или в ближнем бою. Вся сила короткого прямого – в повороте плечевого пояса.



Рис. 6.

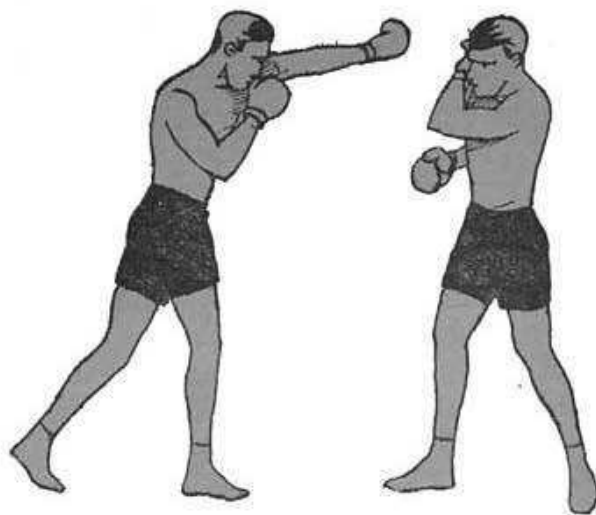


Рис. 7.

Свинг левой в лицо и корпус.

Следующим типовым ударом в английском боксе является свинг. Свинг отнюдь не средство атаки, но все же в некоторых случаях может оказаться полезным как контрудар.

Основной недостаток свинга – его замах, в силу этого «сигнализация» и длина пути, что крайне облегчает опережающий контрудар. Механика удара следующая. При свинге слева – левая рука слегка согнута в локте и отводится в бок и немного назад на высоте плеча. Затем вращательным движением корпуса направо и переносом тяжести тела на правую ногу наносится удар. Пятка левой ноги отделена от пола и повернута наружу.

При свинге существует два способа держания кулака: старый английский и американский. При английском способе кулак поворачивается тыльной стороной к противнику, и удар наносится первыми суставами кисти (рис. 7). При американском способе кисть не поворачивается, основание большого пальца смотрит вверх, но в конце удара рука несколько сгибается в локтевом суставе и в запястье, что дает возможность правильного нанесения удара.

Недостаток американского свинга заключается в том, что в случае недостаточности сгиба в локтевом суставе и запястье удар будет нанесен внутренней частью перчатки, что категорически запрещено правилами.

Свинг левой в корпус с уклоном.

Замах и положение руки те же, что и при свинге в челюсть (рис. 8). Движение корпуса вращательно-сгибательное, причем при окончании удара корпус наклоняется до горизонтального положения. Положение левой ноги такое же, как при свинге в челюсть, тяжесть тела переносится на правую ногу. Правая рука защищает лицо.

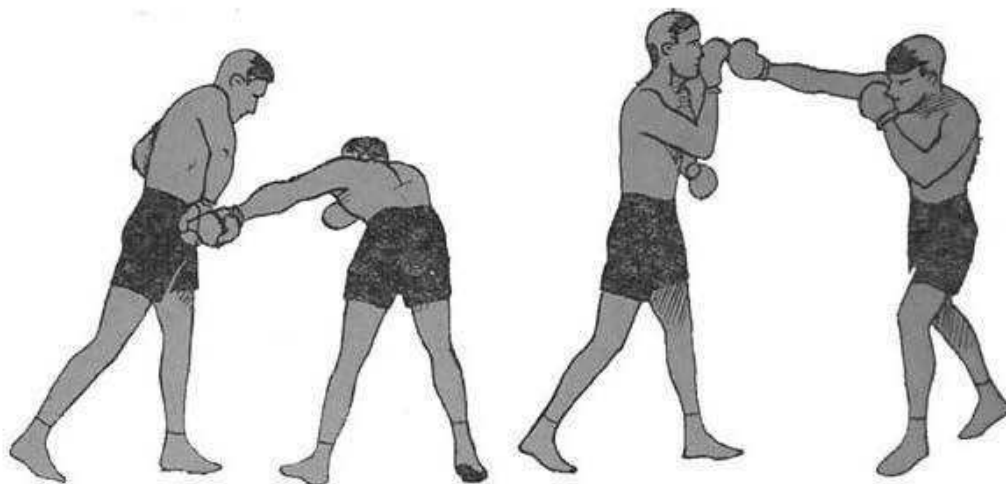


Рис. 8.

Рис. 9.

Свинг правой в лицо и корпус.

Замах и положение руки те же, что и при свинге левой в челюсть. Резким вращением корпуса налево с переносом тяжести на левую ногу правое плечо и рука выбрасываются вперед (рис. 9).

Правая нога одновременно с ударом подтягивается к левой, колено правой ноги немного согнуто, пятка поднята и обращена наружу. Левая рука защищает лицо.

Свинги правой требуют еще больше времени, чем свинги левой, так как в позиции правое плечо отведено немного назад. Поэтому, несмотря на громадную силу ударов, они применяются очень редко.

Хук левой в лицо и корпус.

Основным фланговым ударом в боксе является хук. Так же как и апперкот, хук принадлежит к ударам ближнего боя, поскольку рука не выпрямляется, а предплечье образует с плечом прямой угол. При хуке левой рукой левое плечо несколько отводится назад, это делается быстро и незаметно. Тяжесть корпуса переносится на правую ногу толчком левой ступни, пятка левой ноги отталкивается от пола и поворачивается наружу. Одновременно с этим корпус резко поворачивается вокруг оси, проходящей через правое плечо и левую ногу. При вращении корпуса левая рука описывает дугу слева направо, причем первоначально рука движется снизу вверх, пока предплечье и плечо, согнутые под прямым углом, не окажутся параллельно полу, после этого движение продолжается в горизонтальной плоскости. Удар наносится первыми суставами кисти. Основание большого пальца сжатого кулака повернуто несколько к корпусу с таким расчетом, чтобы ось, проходящая через кулак, была параллельна оси вращения корпуса. Это положение кулака наиболее естественное при наклонном вправо корпусе.

Крайне желательно, чтобы при ударе предплечье оставалось под прямым углом к плечу и чтобы правильная дистанция создавалась перемещением боксера.

Лучше всего при ударе вести руку в совершенно горизонтальной плоскости. Однако, если челюсть противника защищена плечом или вытянутой рукой, приходится бить сверху вниз или снизу вверх.

Хуком левой (правой) в лицо и корпус является опасным и действительным ударом в боксе. Он не требует размаха, наносится с близкой дистанции и благодаря энергичному повороту корпуса чрезвычайно силен.

Важно помнить, что сила удара создается плавным поворотом корпуса и переносом тяжести тела. Рука в своем движении опережает корпус и плечо и тем самым придает удару быстроту и резкость.

Наиболее часто встречающиеся ошибки следующие:

- а) рука слишком разгибается в локтевом суставе, в силу чего получается удар внутренней, незащищенной частью перчатки;
- б) локоть слишком опущен в отношении кулака, что ослабляет удар;
- в) движение начинают от руки, а не от поворота корпуса.

Хук правой в лицо и корпус.

Отличается от хука левой следующим: плечо назад не отводится, только рука разгибается до прямого угла между плечом и предплечьем. Правая нога при ударе несколько придвигается к левой и поворачивается пяткой наружу (рис. 10). Тяжесть тела переносится на левую ногу. Левая рука защищает живот и лицо.

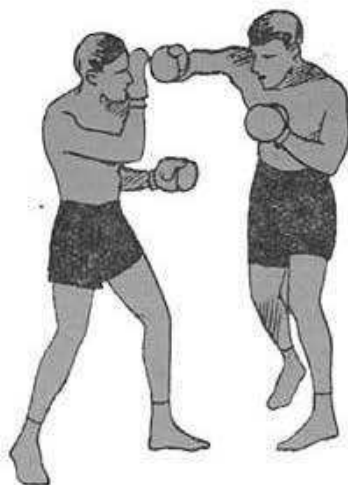


Рис. 10.

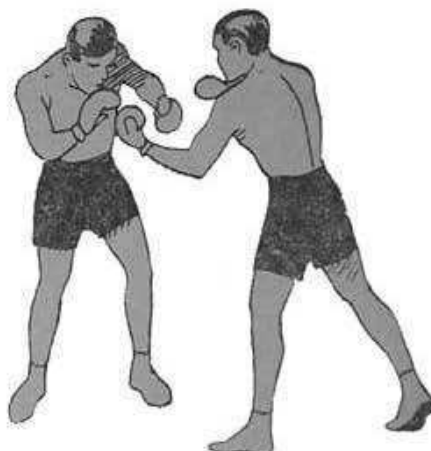


Рис. 11.

С шагом вперед удар наносится совершенно так же, только одновременно с ударом нога переставляется вперед, причем конец движения ноги должен совпасть с концом удара. Вес корпуса переносится на левую ногу. Ошибки при нанесении хука справа те же, что и при нанесении хука слева.

Апперкот в лицо и корпус.

Следующим ударом ближнего боя является апперкот, поскольку рука не выпрямляется, а предплечье находится под прямым углом к плечу.

Удар идет снизу вверх, путем сокращения дельтовидной и широкой спинной мышцы. Внутренняя часть кулака обращена к своему корпусу. Ударная точка – первые суставы кисти. Предплечье проходит путь, перпендикулярный к полу.

При апперкте левой возможны два варианта работы ног.

В том случае, когда апперкот левой наносится после сделанного шага, вес корпуса толчком левой ноги передается на правую ногу, плечевой пояс получает вращение слева направо, и корпус выпрямляется. Пятка левой ноги сильно отделена от пола. Однако бывают моменты, когда апперкот слева наносится одновременно с шагом вперед или в сторону влево. В этих случаях вес корпуса передается на левую ногу, плечевой пояс поворачивается направо и поясница и левая нога выпрямляются (рис. 11).

Апперкот правой в лицо и корпус.

При апперкте справа толчком задней ноги вес корпуса передается на левую ногу, плечевой пояс поворачивается справа налево, и корпус выпрямляется. Пятка правой ноги сильно отделена от пола. Удар проводится из того положения, где находилась правая рука, без замаха, предплечье проходит путь, перпендикулярный к полу (рис. 12).



Рис. 12.

4. Защиты

Правильная позиция крайне облегчает все виды защит. В этом отношении особо важную роль играет положение правой руки, положение головы и отсутствие напряжения в корпусе. Как и при всех остальных движениях в боксе, защита должна отличаться большой экономией движения.

Это необходимо, с одной стороны, в целях уменьшения «открытия» позиции, а с другой стороны, для возможности быстрого и короткого контрудара.

В английском боксе применяются следующие защиты: блокаж, подставка, отбив, уклон, нырок, перемещение, контрудары и глухая позиция. Против прямых ударов существует еще так называемая прямая защита.

Блокаж.

Блокажем называется предупреждение, ослабление или встреча удара ладонью открытой перчатки. Удар может быть остановлен в самом начале наложением открытой перчатки на плечевой сустав, на бицепс или предплечье противника (рис. 13). Его сила может быть ослаблена в середине его пути наложением перчатки на те же места. Наконец, можно поймать раскрытой ладонью удар тогда, когда он почти достиг цели. В этом случае блокирующая рука выполняет роль пружины, амортизирующей удар. Приняв на ладонь удар, рука должна мягко спружинить на себя.



Рис. 13.

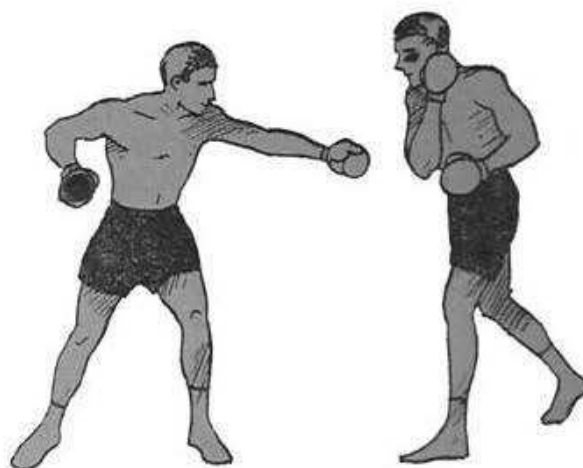


Рис. 14.

Блокирование удара в конце его пути совершенно аналогично ловле мяча «скетчером» в бейсболе (рис. 9).