

Дмитрий Хисматуллин

Совершенствование техники ударов руками и ногами



ЛитРес: Самиздат
Москва

УДК 796
ББК 75
X51

Хисматуллин Д.

Совершенствование техники ударов руками и ногами /
Хисматуллин Д. — Москва: ЛитРес: Самиздат, 2021. — 253
с.

ISBN 978-5-532-92997-5

В своей книге я рассказываю, как я начинал тренироваться, для чего предназначен инвентарь и как с ним работать. Применяйте полученные знания на практике.

ISBN 978-5-532-92997-5

© Хисматуллин Д., текст, 2008
© Omiko Trading LTD., оформление, 2021

Содержание

От автора	5
Предисловие автора	6
Глава 1. Упражнения для любителей	7
Глава 2. Техника работы руками	49
Глава 3. Техника работы ногами	175
Удары ногами в атаке	200
В заключение	252
Благодарность	253



От автора

Я начал заниматься спортом. В начале только бегал, но когда у меня появились книги про Брюса Ли, то сразу возникла идея сделать спортзал, причем из подручных средств.

Кумиром для меня стал Брюс Ли – известный всем, как Великий мастер боевых искусств и голливудский актер. Смотрел фильмы, с его участием, затаив дыхание. Именно тогда пришло серьезное намерение: «Да, я буду заниматься серьезно спортом, я буду тренировать свое тело и свой дух.»

После приобрел книги Брюса Ли, которые и стали настольной книгой в моем спортзале.

Начались серьезные тренировки. Спустя много лет, захотелось поделиться своими знаниями, умением и мастерством. Найти своего читателя и ученика, научить его всему, чему я научился за эти годы, а также с радостью готов поделиться с вами. Предоставляю фотографии, которые были сделаны в разное время на протяжении многих лет.

Тренировки позволили узнать свой потенциал, лучше узнать себя и окружающих меня людей.

Вашему вниманию представлена книга, над которой я трудился. Не судите строго, потому что эта книга – работа и оценка изученного материала и применения навыков рукопашного боя.

Предисловие автора

В этой книге развивается техника ударов руками и ногами.

Для работы рук и ног я включил все необходимые снаряды, чтобы вам не было скучно, а наоборот посоветовал бы с интересом заниматься спортом, увлечь вас в мир своего «я».

Моя любительская книга поможет вам овладеть техникой ударов руками и ногами с применением различных тренажеров – простых и доступных каждому.

Я искренне старался. Я знаю, меня не просили писать эту книгу, но я хочу быть искренним человеком, по крайней мере на столько, насколько может быть человек.

Глава 1. Упражнения для любителей

Летом начинал тренировки с семи утра до двенадцати часов дня. Утро начиналось с общеразвивающих упражнений. Часто после тщательной разминки, я прыгал на скакалке и постепенно переходил к отработке ударов, к разным тренажерам. В своем спортзале я полностью концентрирую свое внимание на тренировках, и у меня было вполне достаточно инвентаря, чтобы тренироваться. И мне не скучно было тренироваться, иногда я забываюсь от бесконечного саморазвития и тренируюсь целыми днями.

В скором времени ко мне стали приходить ребята. Тренировались мы вечерами. Мой спортзал был за двором, и поэтому было все видно, и люди, проходившие мимо, замечали нас. Подходили, кому было интересно. Я демонстрировал свои удары руками и ногами на скорость и силу, или же на манекенах. Объяснял, как правильно их можно применять, и для чего они нужны.

Даже хотели написать в газету про это, но, к сожалению не получилось.

Увлеченный своим делом, я уделял много времени тренировкам, а так же делал некоторые заметки и фотографии.

Упражнение на выносливость

Бег

В первое время я бегал днем и вечером по 5–6 километров. Потом изменил свою систему упражнений, начал бегать вечером по 6 километров. Бегал каждый день. Один километр бежал медленно, на втором увеличивал темп бега.

Если в этот день было с кем бегать, бежал один. После пробежки любил кататься на велосипеде и ездить на озеро купаться.

Знаете, было очень интересно!

Бег очень важен для поддержки хорошей формы, после бега, сделав тщательную разминку, вы заметите, что чувствуете себя великолепно, после этого можете приступить к отработке ударов руками и ногами, к различному инвентарю.



Скакалка

Прыжки через скакалку – одно из лучших упражнений для развития работы ног. Прыгайте на одной ноге, потом на другой, меняйте темп, ускоряйте движения. В спарринге вы перемещайтесь то вправо то влево, чтобы лучше у вас это получалось, для выработки равновесия, нужно делать прыжки через скакалку.



Разминочное упражнение для гибкости ног

Начинаете всегда свое упражнение с бега, после чего делаете общеразвивающие упражнения в определенной последовательности:

- упражнение рук
- плечевого пояса
- туловища
- области таза
- мышц бедра, голени и стоп.

Сделав хорошую разминку, после бега вы чувствуете себя великолепно.

Когда я пробовал делать растяжку на высоту, то у меня получилось это не сразу. Я пытался нанести боковой удар ногой выше, но я кое-как поднимал ногу боком до живота своего партнера, у меня не было растяжки. Конечно же мой читатель я был огорчен этим, потому что у других была растяжка, а у меня нет. Я стал делать каждый день растяжку, постоянно думая о том, как достичь наилучшего результата. Самым лучшим упражнением оказался подъем ноги из подвешенного положения. Я растягивал правую и левую ногу с передней и боковой стороны.

Растяжка ног на турнике. У вас постепенно будут они растягиваться и улучшаться координация движений.