Автор: Administrator

11.10.2006 15:14 - Обновлено 16.02.2010 10:34

Здесь приведены советы для улучшения показателей в бою

- Больше работать первым номером
- Не уходить от ближнего боя, наносить удары локтями и коленями, такие удары имеют сокрушительную мощь и от них практически не защититься

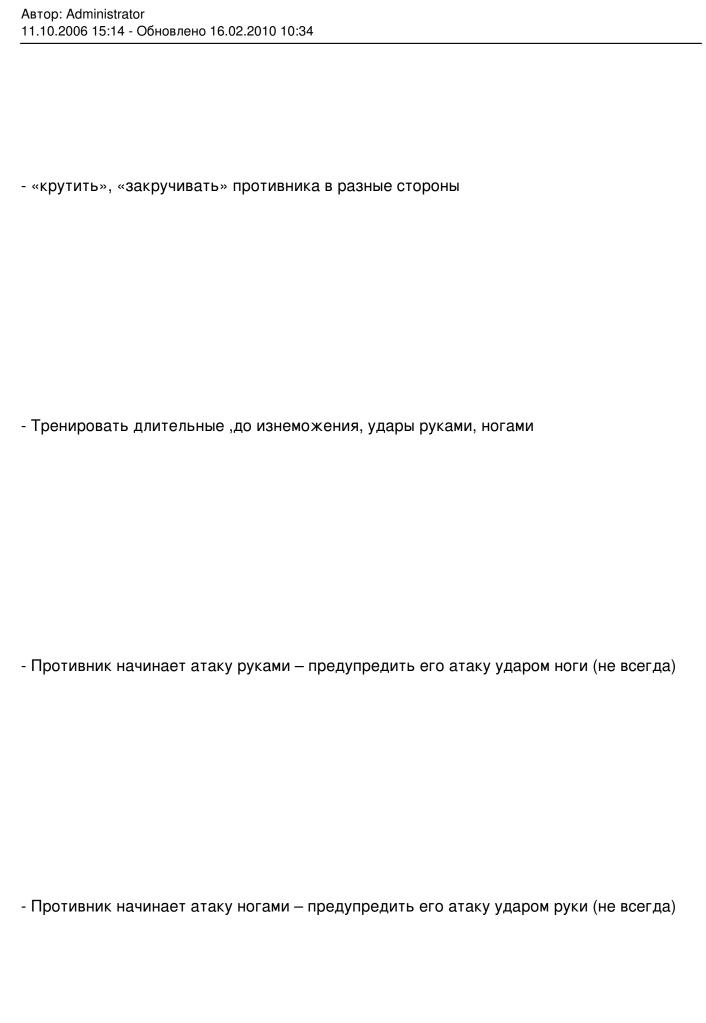
- Больше обманных движений «маятник» с последующей атакой (только, блин, не качаться как колокол, есть такие красавцы:) т.к. очень легко провести удар ногой или коленом

Автор: Administrator 11.10.2006 15:14 - Обновлено 16.02.2010 10:34
- Постоянно дёргать противника руками и ногами, его внимание притупляется
- Провоцировать противника на атаку и резко, жёстко встречать
- Не упускать возможность атаковать, если противник засуетился или находится в неудобном положении
- Всегда добивать противника, но не «зарываться», может нанести ответный удар

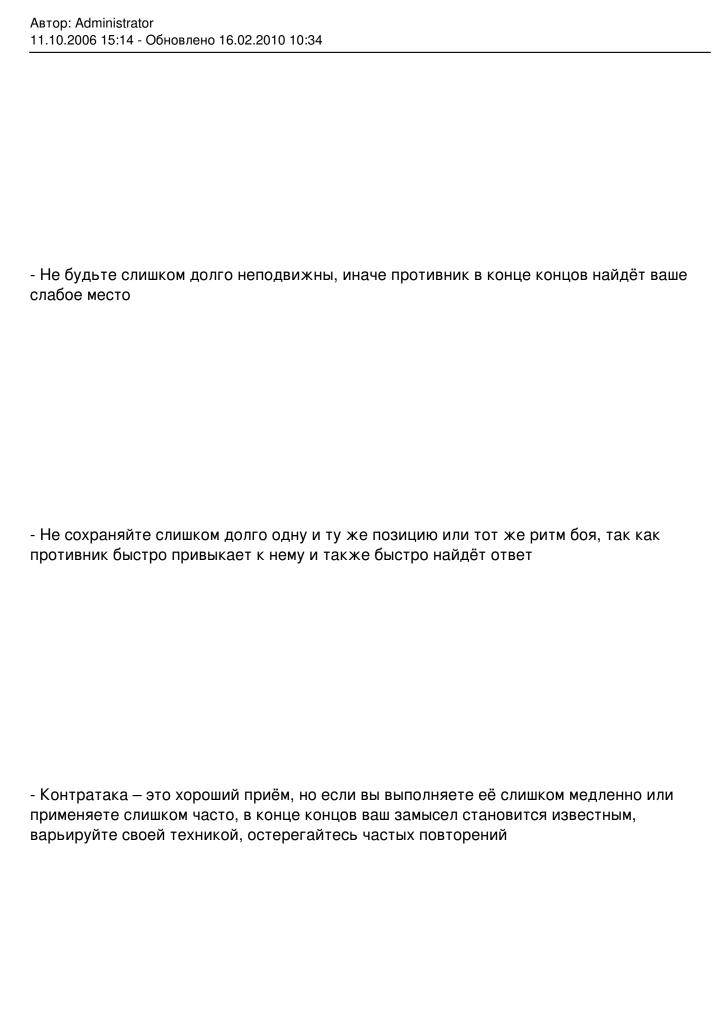
Автор: Administrator 11.10.2006 15:14 - Обновлено 16.02.2010 10:34
- Уход из угла всегда с ударами
- Как можно меньше одиночных ударов, уходов без последующей атаки, а в тайском боксе быстро нанесут много ударов, если противник заметит твою пассивность
- Учиться быстро подходить к противнику, конечно только с ударами
- При уходах и отходах не уходить слишком далеко

Автор: Administrator 11.10.2006 15:14 - Обновлено 16.02.2010 10:34
- Не пятиться назад (уходы, удары на отходе)
- Чаще и мощнее «взрываться»
- Всегда контратаковать
- Постоянно держать руки возле головы (постоянно!!!!)

Автор: Administrator 11.10.2006 15:14 - Обновлено 16.02.2010 10:34
- Больше различных комбинаций
- Скоростные удары руками и ногами
- Укреплять вестибулярный аппарат
- Никогда не подставлять спину или затылок (не крутиться)

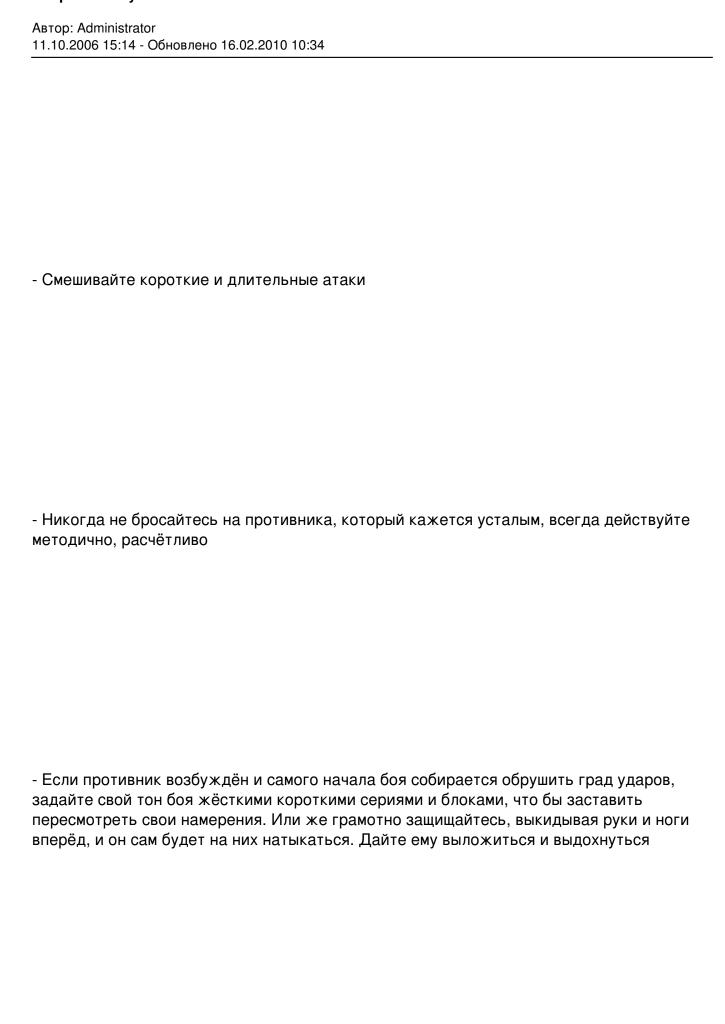


Автор: Administrator 11.10.2006 15:14 - Обновлено 16.02.2010 10:34
- Локоть руки и колено соединить для блока (очень помогает при боковых ударах ногами: мидл-кик, хай-кик)
- При ударе коленом опорная нога на носке
- Не отходить далеко во время захвата (будет удар). Крутить противника за шею в сторону бьющего колена (если высвободиться из клинча, то есть вариант достать противника с разворота ногой в прыжке(back-kick)
- Никогда не идите на поводу у противника. Разрушайте его намерения



Автор: Administrator 11.10.2006 15:14 - Обновлено 16.02.2010 10:34
- Ничто так не раздражает противника как разнообразие в атаке, защите к тому же это снижает физическое напряжение одних и тех же мышц
- У мастера всегда есть резерв силы, о котором не подозревают многие, бросающие в бой сразу все свои ресурсы
- Скрывайте свои намерения каждый раз с помощью новых приёмов.
- Приучайте противника к часто повторяющимся приёмам, что бы однажды поразить его совершенно новым

Автор: Administrator 11.10.2006 15:14 - Обновлено 16.02.2010 10:34
- Если противник отступает, преследуйте его, но не увлекайтесь
- Чаще дёргайте, ныряйте, смещайтесь — заставляйте противника всё время пересматривать свои намерения
- Если противник выше и крупнее вас, доставляйте ему беспокойства различными выпадами и т.д.
- Если противник ниже вас, удерживайте его на дистанции с помощью коротких серий руками или короткими ударами ног.



Автор: Administrator 11.10.2006 15:14 - Обновлено 16.02.2010 10:34
- Если противник убегает, не бросайтесь за ним, но держите его недалеко от себя.
- Не применяйте комбинации по схеме и целиком (иногда конечно можно, а лучше
чередовать), дайте ей возможность интуитивно эволюционировать в зависимости от обстоятельств (бейте на выбор)
- Следите за внешними проявлениями своей усталости, боли и не показывайте её