

### ***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

- 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

- 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

- Не пятиться назад (уходы, удары на отходе)

- Чаще и мощнее «взрываться»

- Всегда контратаковать

- Постоянно держать руки возле головы (постоянно!!!!)

- Больше различных комбинаций

- Скоростные удары руками и ногами

- Укреплять вестибулярный аппарат

- Никогда не подставлять спину или затылок (не крутиться)

- «крутить», «закручивать» противника в разные стороны

- Тренировать длительные ,до изнеможения, удары руками, ногами

- Противник начинает атаку руками – предупредить его атаку ударом ноги (не всегда)

- Противник начинает атаку ногами – предупредить его атаку ударом руки (не всегда)

- 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

- Не будьте слишком долго неподвижны, иначе противник в конце концов найдёт ваше слабое место

- Не сохраняйте слишком долго одну и ту же позицию или тот же ритм боя, так как противник быстро привыкает к нему и также быстро найдёт ответ

- Контратака – это хороший приём, но если вы выполняете её слишком медленно или применяете слишком часто, в конце концов ваш замысел становится известным, варьируйте своей техникой, остерегайтесь частых повторений

- 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

- 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.

- Смешивайте короткие и длительные атаки

- Никогда не бросайтесь на противника, который кажется усталым, всегда действуйте методично, расчётливо

- Если противник возбуждён и самого начала боя собирается обрушить град ударов, задайте свой тон боя жёсткими короткими сериями и блоками, что бы заставить пересмотреть свои намерения. Или же грамотно защищайтесь, выкидывая руки и ноги вперёд, и он сам будет на них натекаться. Дайте ему выложиться и выдохнуться

- 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