

# Рукопашный бой

Автор: Administrator

14.01.2016 12:36 - Обновлено 03.09.2020 10:36

## Рукопашный бой



Рукопашный бой – это система ближнего боя, основой своей является сочетание традиционных боевых подручных средств или без них. Соответственно, различают армейский и спортивный рукопашный бой. Спортивный рукопашный бой отличается от армейского тем, что в нем, в основном, присутствуют каски-шлемы, или «правильная» армейский бой имеет многообразные варианты, поскольку задачей настоящего боя является не только победить противника, но и сделать так, чтобы этот противник перестал быть источником опасности. На войне, ведь, или ты, или тебе. Поэтому здесь все выложено жестко. Рукопашный бой в момент настоящих боевых действий – это самый настоящий бой без правил. Приемы рукопашного боя широко применяются в военной службе, как ФСБ, МВД и, конечно же, спецназ. Техника рукопашного боя была специально разработана для ведения драки в условиях, то есть, с реальными потенциальными врагом. Приемы рукопашного боя были выведены из различных схем боя, но при этом были отброшены все лишнее. Поэтому любителям выживать в американских боевиках, где солдаты драки являются героями и красивая стойка, попойка, будут разочарованы. Но умные люди с нормальным восприятием окружающего мира и с хорошим пониманием действительности, конечно же, отдали свое предпочтение реальному виду самозащиты, а это – рукопашный бой. Техника рукопашного боя.



Независимо от того, опытный ли вы боец или только собираетесь, поставить мощный удар, всегда соблюдать все законы: ниже приваши – это основа всех ударов и специальных стоек самоборьбы. Сила удара зависит в основном от того, насколько хорошо масса тела складывалась в удар. Удар выносите не столько ступней или ногей, при правильно выполнении уходит все тело. Как говорят в боксе, «боксируют ногами». Дыхание при ударе тоже важно. Это придает ему выносливость, а также силу акцентированного удара. Любой удар выносите с рывком выдоха. Если пробиваете ступню, какой удар необходимо «продвинуть». Скорость и резкость удара. Рука или нога легит в цель расслабленно, вытирается в самый последний момент. Если рука напряжена изначально, вместо удара получается резкая толчок, не обладающий достаточной разрушительной силой, от которого к тому же несложно уйти. По завершению удара сразу же возвращайте руку в исходное, ноги в стойку, не замирайте в конечной фазе – это исключит лишнюю протививисо-



Услон ударом (или дальнюю руку) выполняется следующим образом: все происходит на первом выдохе, по мере вращении на выдохе вперед левая пятка, корпус немного скручивается. Выдыхая два момента. Первый – уклон идет не «от удара», но «за удар», голова уберется не от боковой руки назад, а вбок в сторону. Второй момент – не останавливаться по боковой атакующей. Когда соперника прошибает ударом, сразу же выносите контратакующей рукой прямой рукой, либо прямой рукой, когда удар выносите поперек своей руки соперника. Удар прямой рукой выносите для встречной контратаки, например, когда вы, друг друга даются (прямой ударом передней рукой) с дистанции, «выжидая» атаку соперника. Также на уклоне можно чувствительно пробить передней рукой в корпус. Внутренний бокс рукой. Парсиманом, противник выносит вам прямой удар рукой в корпус.



Чемпионат Мира по рукопашному бою  
22.05-27.05.2018 год,  
Россия, г. Тула  
Ахатов Кошан – 3 место



Чемпионат Мира по рукопашному бою  
22-24.08.2019 год  
г. Алматы  
Спортивное спортивное клуба  
«Жигер» Узбекского Мира  
(75 кг) стал бронзовым призером  
в возрастной категории 18-21 лет



Чемпионат Азии по Рукопашному бою  
14-21.05.2019 год Башкортостан, город Уфа  
Узбекбаев Мирас – 1 место, Султайбаев Султан – 2 место,  
Ахметов Айт – 3 место, Мирзоев Музаин – 3 место