

Аттестация на V кхан, зелено-белый пратьиат

1. Теория

Боксеру необходимо знать:

- ритуалы тайского бокса;
- структуру Федерации тайского бокса России;
- руководителей Федераций от клубов до зональной;
- правила соревнований;
- работа бокового судьи, заполнение судейских записок;
- работа в парах скрытыми комбинациями (понимание скрытых ударов);
- удерживание веса перед соревнованиями;
- диета спортсмена;
- использование бань, саун;
- первая помощь при травмах ребер, челюстей, вывих шеи.

2. Разминка 10 мин;

Скакалка 3 мин;

Теннисный мяч 3 мин;

Бой с тенью с показом всей техники муайтай 3 мин.

3. Танец

4. Техника защита – контратака (2 раунда по 3 минуты, отдых 30 сек.)

После каждого раунда бойцы меняются заданиями

Боец 1

Атака: удары руками

Атака: удары ногами

Атака: удары руками

Атака: беквисты

Атака: вертушки

Боец 2

Контратаки руками

Контратаки руки-ноги

Контратаки локти-колени

Провалы, блоки, контратаки

Провалы, контратаки руками-ногами

5. Атаки короткими комбинациями. (Боксеры атакуют поочередно)

- удар левой рукой сбоку, удар ногой лоу-кик;
- прямой удар правой рукой в корпус, удар левой ногой в голову;
- удар правой рукой сбоку в голову, удар левой ногой в корпус;
- левой рукой удар «крюк» в печень, правой ногой удар лоу-кик;
- удар правым коленом в корпус, боковой удар правым локтем в голову.

6. Учебные бои (раунд 1,5 мин, отдых 30 сек.)

Боец 1

Вольно удары руками

Вольно удары руками

Вольно удар левой рукой, правой ногой

Вольно клинч

Вольный бой 3р. x 2 мин.

Боец 2

Вольно удары руками

Вольно удары руками со входом в клинч

Вольно удары правой рукой, левой ногой

Вольно клинч

Вольный бой 3р. x 2 мин.

7. Клинч

- «экран» в клинче, скрутки с экраном;
- боец 1 атакует коленом, боец 2 ставит блоки голенью;
- борьба рук в клинче, обоюдные скручивания;
- вольно клинч 1 раунд.

8. Связки на лапах

- «двоячка» руками, третий удар – «крюк» по печени
- удар коленями по корпусу, удар противоположным локтем
- правой рукой прямой удар по корпусу, левой рукой боковой удар в голову
- «типы» в голову

9. Мешок – 3 раунда по 2 мин.

10. ОФП (согласно таблице)

11. Клятва