

Аттестация на VI кхан, синий пратьят

1. Теория

Боксеру необходимо знать:

- ритуалы тайского бокса;
- гигиену спортсмена;
- правила соревнований;
- знание руководителей ФТБР;
- ТТМ на «провалах» (умение держать дистанцию);
- умение в бою дать возможность сопернику атаковать и ошибаться;
- понимание финтов;
- восстановительные мероприятия в период подготовки к соревнованиям.

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 – ответ провалами» (защита размыканием дистанции и контратака)

2 раунда по 3 минуты, бойцы меняются заданием после каждого раунда

Боец 1

Атака: круговой удар ногой в голову

Атака: прямой удар рукой в голову

Атака: прямой удар рукой в голову

Атака: лоу-кик

Атака: рукой или ногой,

Боец 2

Провал отклонением корпуса назад, любая контратака

Провал, любая контратака руками

Провал, любая контратака руками-коленями

Провал, контратака ногами

Провал, беквист

5. Финты (показ простейших финтов)

6. Учебные бои (2 раунда по 3 мин, отдых 30 сек.)

Боец 1

Вольные удары «передней» рукой

Удары левой рукой, правой ногой

Вольно удары руками

Вольный бой 3 раунда по 3 минуты

Боец 2

Вольные удары «передней» рукой

Удары правой ногой, левой рукой

Вольно удары ногами

7. Клинч

- борьба рук в клинче, обоюдное скручивание;

- боец 1: атаки коленями в клинче, боец 2: блоки голенью, контратаки коленями;

- боец 1: в нижнем «замке» атаки коленями, боец 2: блокировки атак, контратаки локтями, коленями, освобождение от захватов;

- вольно клинч 2 раунда по 3 минуты

8. Связки на лапах

9. Мешок – 3 раунда по 3 мин.

10. ОФП (согласно таблице)

11. Клятва