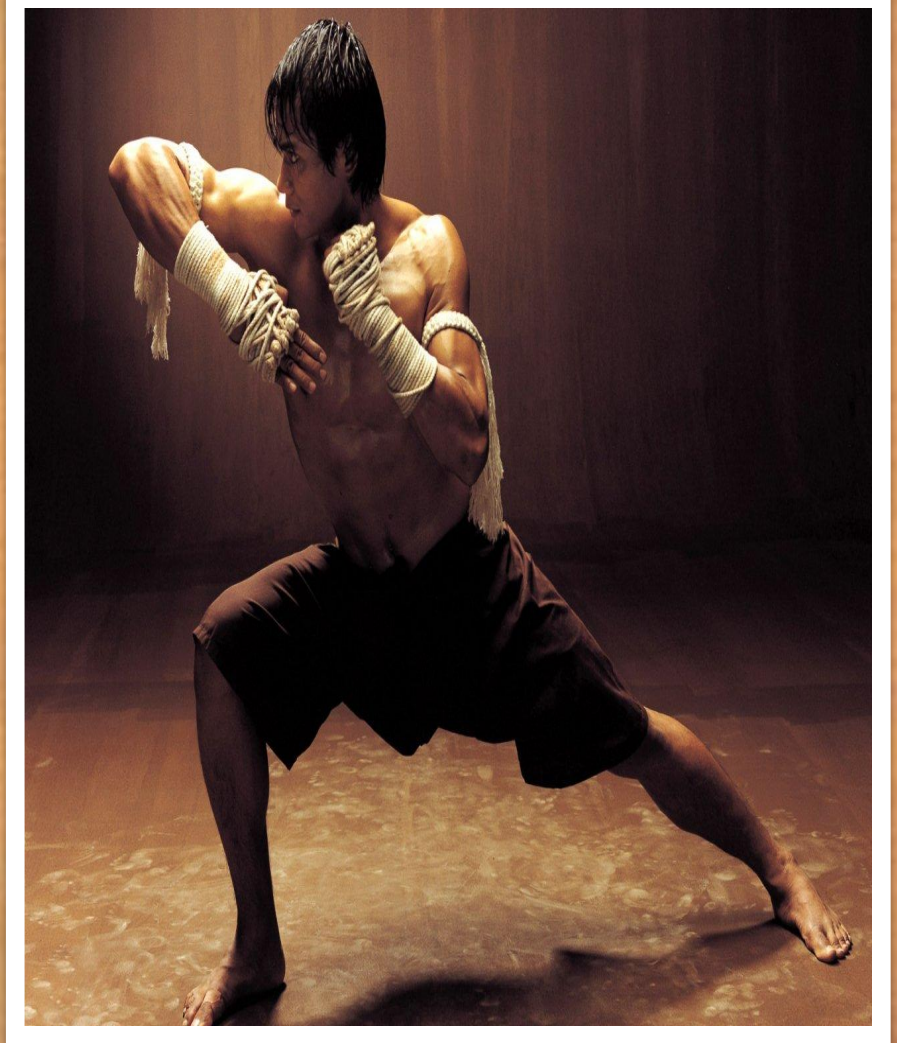


ТАЙСКИЙ БОКС



Презентацию подготовил: Диулин Владислав

История Тайского бокса

Тайский бокс, или муай тай — боевое искусство Таиланда. Термин "муай тай" означает «поединок свободных» или «свободный бой». В современном муай тай можно наносить удары кулаками, ступнями, голеньями, локтями и коленями — из-за этого муай тай называют «боем восьми конечностей». От карате или ушу муай тай отличается отсутствие формальных комплексов (ката, таолу), их заменяют базовые связки из двух-трёх ударов, спарринг и работа на «лапах» и мешках.

У себя на родине муай тай стал популярным ещё в XVI веке, но мировую известность этот вид спорта приобрёл только во второй половине XX века после того, как тайские бойцы одержали ряд впечатляющих побед над представителями других единоборств. Сегодня муай тай по-прежнему обладает огромной популярностью в Таиланде, где существует даже праздник — «день национального бокса Муай Тай». За пределами Таиланда популярность тайского бокса продолжает расти, во многом благодаря развитию смешанных боевых искусств, интенсивно применяющих муай тай для боя в стойке. Несмотря на то, что муай тай не является олимпийским видом спорта, по нему проводятся соревнования регионального, национального и международного масштабов.

Секция Тайского бокса приглашает девочек и мальчиков с 7 лет

При себе иметь медицинскую справку

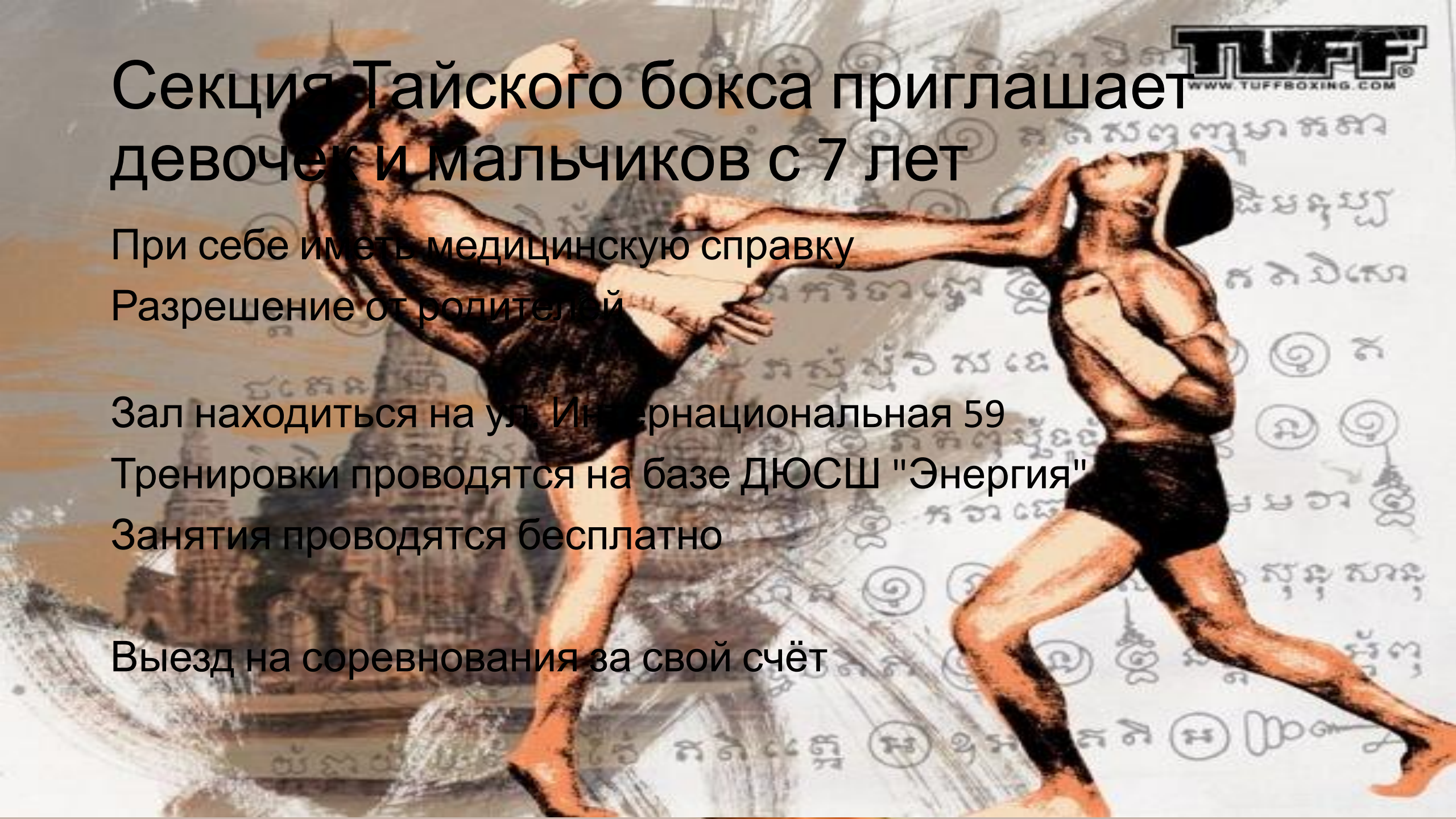
Разрешение от родителей

Зал находится на ул. Интернациональная 59

Тренировки проводятся на базе ДЮСШ "Энергия"

Занятия проводятся бесплатно

Выезд на соревнования за свой счёт



тренировка

- 1)Разминка 15-20 минут
- 2)Отработка приемов 20-30 минут
- 3)Работа в парах 20-30 минут
- 3)Отработка ударов на "лапах" или спаринги 10-20 минут



Инвентарь

Боксерские перчатки

Щитки на голень

Налокотники

Капа

Бандаж



Расписание занятий

1 группа с 16:00

2 группа с 18:00



Спасибо за внимание !!!

