

Кикбоксинг

Кикбоксинг- это спорт для настоящих мужчин!

Презентацию подготовил Гасымов Гафур.(P.S Сергей мне даже не помогал.)

История Кикбокса

Кикбоксинг – это синтез нескольких видов восточных единоборств (каратэ, муай-тай, тхэквондо, ушу) и английского бокса. От классического бокса в кикбоксинге осталось достаточно много техник, например, удары руками в голову и торс выполняются примерно одинаково, передвигаются спортсмены по рингу так же, как и в боксе (кстати, ринг тоже один для обоих видов спорта). Удары ногами, броски, подсечки и многие другие приемы пришли в кикбоксинг из восточных единоборств.

Правила Кикбокса

Долгое время с момента создания, данное единоборство не имело никаких правил или ограничений. Кикбоксеры могли выполнять удушающие захваты, броски, подсечки, захваты, бить руками и ногами в любую часть тела и так далее. На ринг выходили бойцы совершенно разных весовых категорий. В настоящее же время существует целый перечень строгих правил.

Виды Кикбоксинга

Разберем каждый стиль кикбоксинга отдельно, начиная с самого ограниченного, заканчивая самым «жестким».

Семи-контакт

Данный стиль кикбоксинга является самым ограниченным, то есть, спортсмены, выступающие в данном стиле, имеют меньше всего разрешенных ударов и зон поражения противника. Бой по семи-контакту происходит следующим образом: спортсмен наносит удар и при точном попадании бой останавливается судьей, для присвоение очков. Если кикбоксер успел нанести два, три или больше ударов до остановки боя, судья засчитает только первый удар, достигший цели. Выигрывает тот кикбоксер у которого больше всего очков. Таким образом, спортсмены сражаются не только в физическом плане, а пытаются победит, разработав лучшую тактику, стратегию.

Лайт-контакт

Лайт-контакт или «легкий контакт». Бой в данном стиле проходит следующим образом: спортсмены стараются нанести как можно больше ударов, при этом поединок не останавливается для начисления очков, судьи засчитывают все удары, достигшие цели. Очки начисляются после окончания раунда. Победителем становится кикбоксер, набравший больше всего очков. Задача кикбоксера выстроить такую серию ударов, которая принесет максимум попаданий.

Заниматься кикбоксингом в стиле лайт-контакт способен не каждый желающий, так как стиль требует высокого физического развития спортсменов. Кроме того, бой ведется на всех дистанциях без исключения. В технике лайт-контакта используют фехтующую технику ног, технику преследования передней ногой, серийную работу ногами и руками на всех боевых дистанциях. Поэтому спортсмены должны обладать молниеносной реакцией.

Фул-контакт

Фул-контакт или полный контакт. Сражение в данном стиле проходит практически так же как и в лайт-контакте. Спортсмены наносят серии мощных ударов по противнику. Судья засчитывает все удары, достигшие цели, но выше всего ценится не количество набранных очков, а нокаут. Побеждает тот кикбоксер, который смог отправить противника в нокаут или набрал наибольшее количество очков. Техника фул-контакт в кикбоксинге состоит из серийной работы ногами и руками с применением акцентированных ударов на всех боевых дистанциях. Таким образом возрастают требования к спортсменам. Огромное значение имеет сила кикбоксера, скорость, ловкость и выносливость. Поэтому желающие заниматься кикбоксингом в стиле фул-контакт проходят жесточайший отбор. Исключительно мужской стиль кикбоксинга, подходит больше для профессиональных бойцов, нежели для любителей.

Фри-стайл

Фри-стайл или свободный стиль. Исключительно профессиональный стиль кикбоксинга, отличающийся жестокостью. В фри-стайле противники могут наносить те же удары, что и в полном контакте, но еще разрешены удары ногами по бедрам. В данном стиле выступают только мужчины.

Запрещенные действия

- Захваты и болевые приемы (скажем как ущемление суставов в джиу-джитсу и айкидо);
- Высокие броски (с уровня выше бедра);
- Подсечки выше уровня стопы;
- Удары по затылку, спине, суставам и ниже пояса (в пах);
- Удары открытой перчаткой, локтями, коленями и головой;
- Технические действия с опорой на пол или канаты ринга;
- Добивать упавшего противника.

Я и Сергей Мартынов в Кикбоксинге.

Кикбоксингом мы занимаемся не так давно, поэтому особых достижений у нас пока что нет. Но это только пока, если мы будем упорно заниматься и не будем пропускать тренировки, то обязательно достигнем больших достижений как наш тренер **Жуков Сергей Евгеньевич!**

Наш тренер- лучший.



- Мы не зря называем нашего тренера лучшим, он нам как второй отец, помимо спортивного воспитания, он воспитывает в своих учениках доброту, приличие, терпение и выдержку!

Достижения нашего тренера

- Пятикратный Чемпион России по Кикбоксингу
- Двукратный Чемпион Европы по Кикбоксингу
- Чемпион Мира по Кикбоксингу
- Мастер международного класса по Кикбоксингу

Наш клуб Гулливер

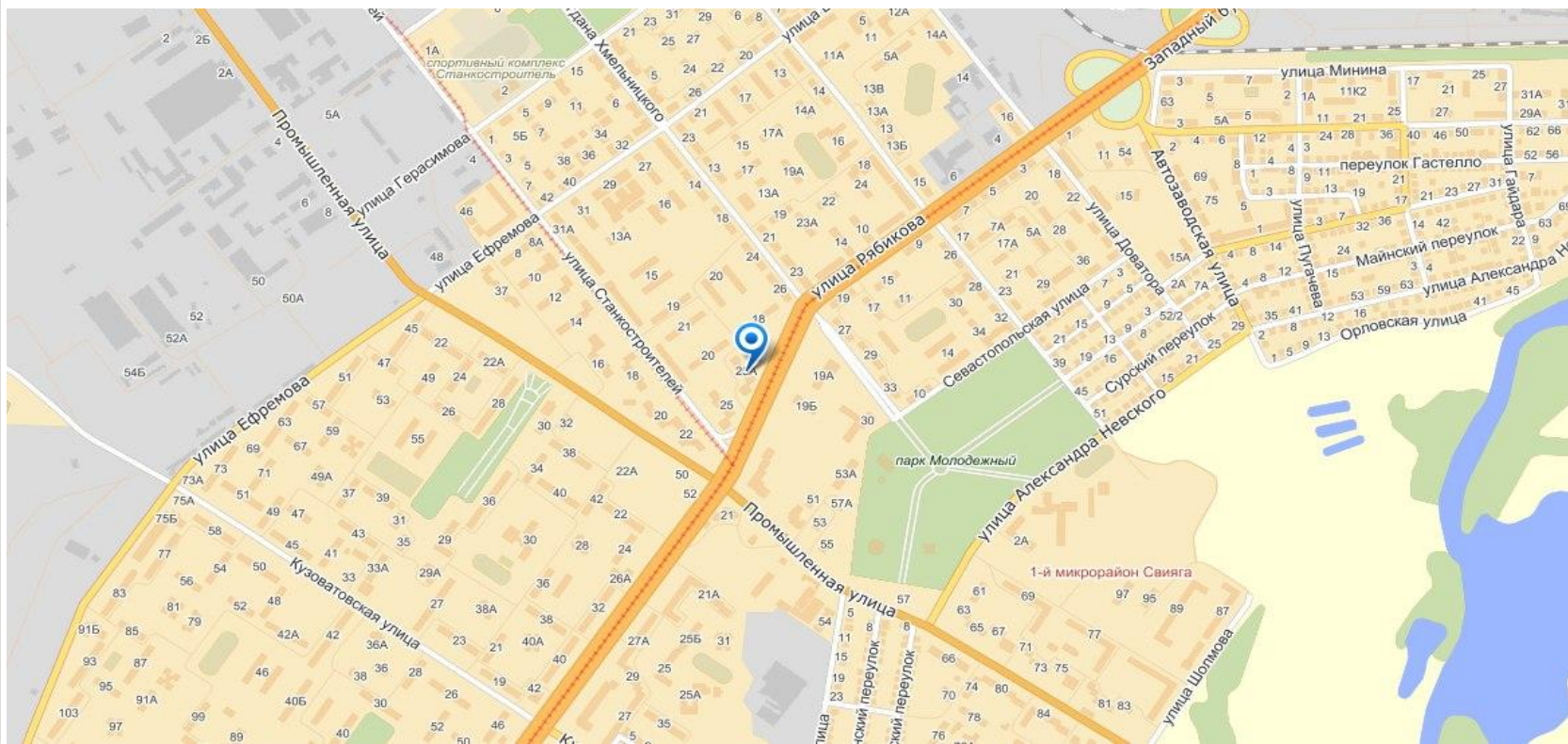
Засвияжский район. г. Ульяновск.

клуб кикбоксинга "Гулливер"
ул.Станкостроителей 25а.

Взрослая группа: пн, ср, пт 16.00-18.00

Младшая группа: пн, ср, пт 18.00-19.00. (Возраст от 6 лет)

Тренер: Мастер международного класса Жуков Сергей Евгеньевич.
тел. 972597, 750723.





Спасибо за внимание!