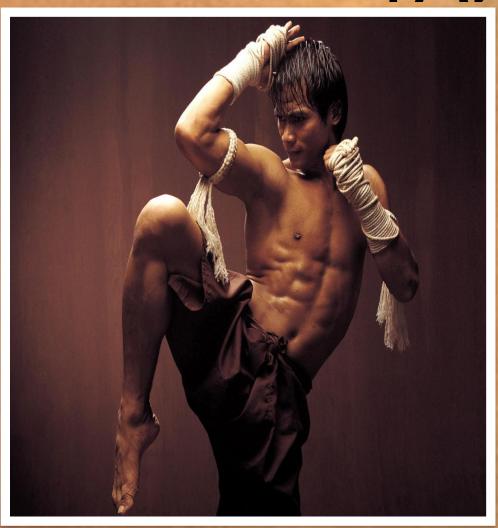
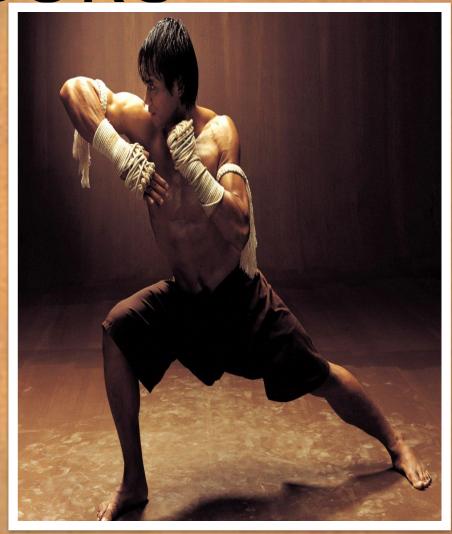
## ТАЙСКИЙ БОКС



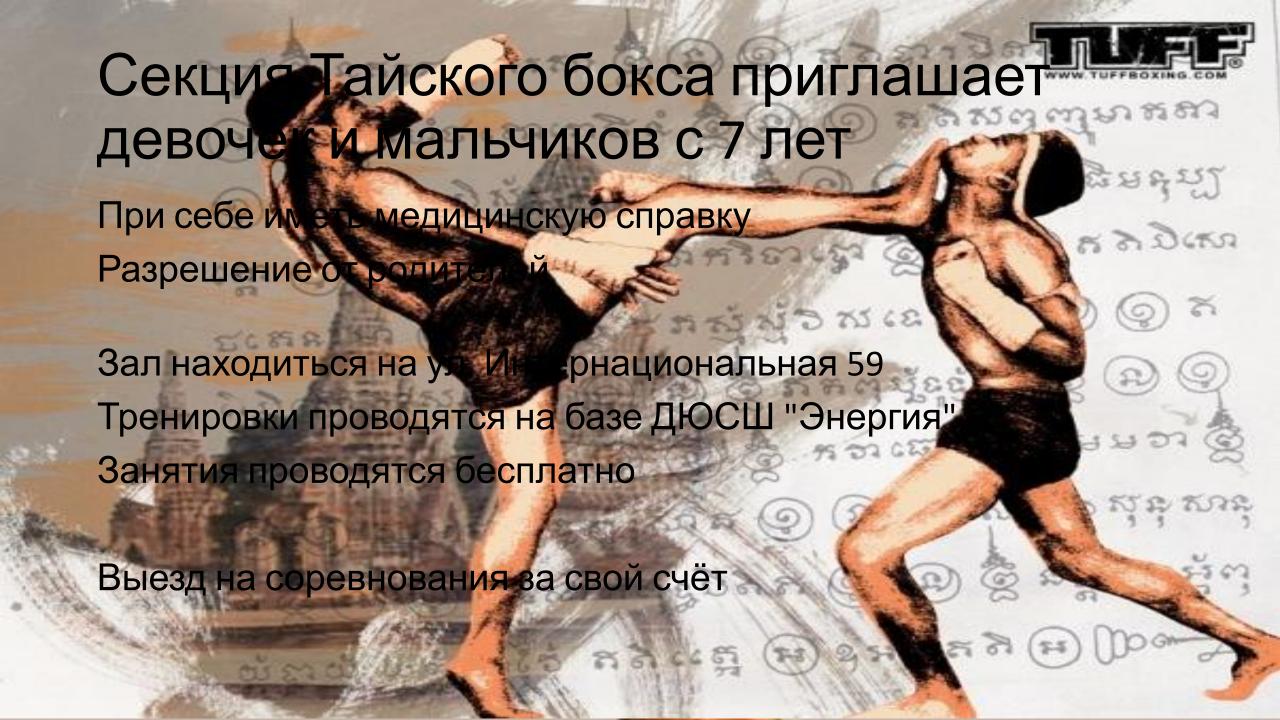


Презентацию подготовил: Диулин Владислав

## История Тайского бокса

Тайский бокс, или муай тай — боевое искусство Тайланда .Термин "муай тай" озночает «поединок свободных» или «свободный бой».В современном муай тай можно наносить удары кулаками, ступнями, голенями, локтями и коленями — из-за этого муай тай называют «боем восьми конечностей». От карате или ушу муай тай отличает 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 исскуств, 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.



## 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



