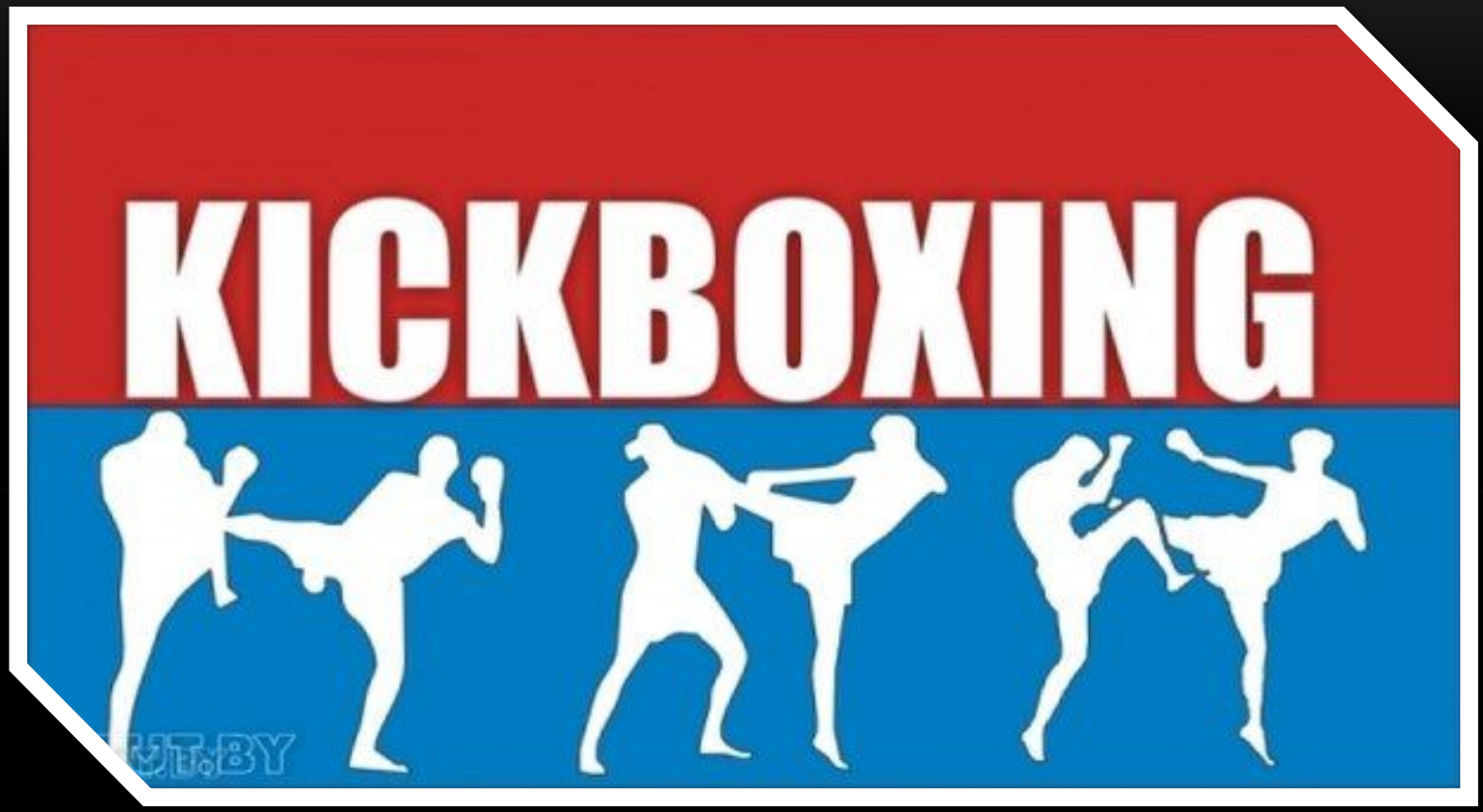

KICKBOXING

Кикбоксинг - один из видов контактного единоборства, объединивший в себе технику кулачного боя (позаимствовано из европейского бокса) и ударов ногами (взято из восточных единоборств). Кикбоксинг иногда называют «бокс с ногами» - очень точное определение! Неслучайно при выборе, каким спортом заняться – боксом или кикбоксингом – советуют сначала попробовать и то и другое, а уж потом выбрать. Поскольку у бокса и у кикбоксинга похожая техника, боксеры часто соревнуются в кикбоксинге, а кикбоксеры – в боксе.
В спортивные школы, в секции кикбоксинга принимают с 6-ти лет до старости, этот спорт и для мужчин, и для женщин.

- В кикбоксинге порядка десяти разделов, каждый имеет свои особенности. Эти особенности различаются местом нанесения ударов по телу противника, углом разворота туловища при нанесении ударов, амплитудой, дистанцией от противника, качеством и количеством ударов.
- Удары наносятся и руками, и ногами. Если в ударах руками все относительно ясно - они как в боксе, то в ударах ногами правила предполагают пользование коленом, ступней, голенью, пяткой, подошвой, ребром или подушечкой стопы… Практически все удары наносятся в прыжке. Запрещены любые удары в низ живота.
- Разрешаются подсечки, которые производятся с целью лишения соперника равновесия

- Названия разделов кикбоксинга - английские. Вот некоторые из них:
- - семи-контакт (букв. «полуконтакт», или ограниченный контакт). Заниматься можно с 6-7 лет;
- - лайт-контакт («легкий контакт») – для юношей и девушек от 10-12 лет;
- - фулл-контакт («полный контакт») – это уже не для любителей, и только для мужчин;
- - фри-стайл («свободный стиль») - для опытных, взрослых спортсменов, не моложе 16-ти лет;
- - сольные композиции – некий танец, демонстрирующий приемы кикбоксинга, исполняется под музыку. Принимаются дети с 6-7 лет.
- Кикбоксинг очень молодой вид спорта, он зародился в середине 70-х годов.

Некоторые считают, что основал кикбоксинг знаменитый американский киноактер **Чак Норрис**.

В Советском Союзе кикбоксинг как вид спорта был официально признан в 1990 году.

Различаются кикбоксинг любительский и кикбоксинг профессиональный. Как в любом виде спорта, имеющем в себе хоть какую-то долю восточных единоборств, в кикбоксинге содержатся элементы восточных философских учений о формировании личности. Неслучайно в школах кикбоксинга сразу приучают к жесткой дисциплине, учат подчинять желания воле.

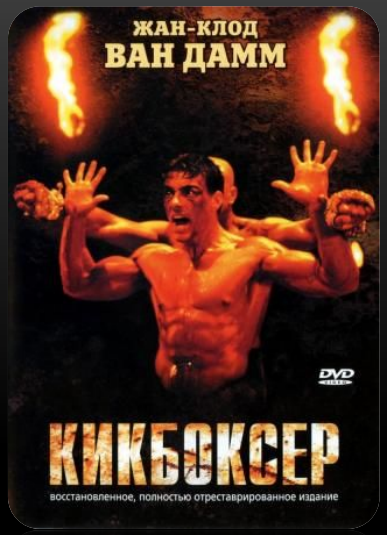
ШКОЛА БОКСА
ТОРПЕДО
БОКС
КИКБОКСИНГ

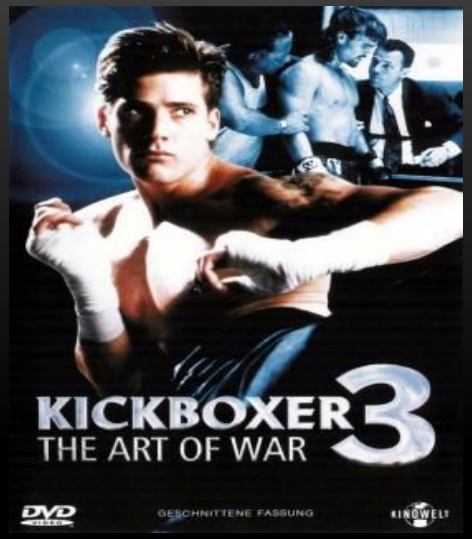
- Кикбоксинг – травмоопасный вид спорта. Но! Если статистика ставит виды спортивных единоборств по травматизму на 17–27 места, то кикбоксинг, как указывают некоторые источники, стоит на 46-м месте. Однако опытные тренеры утверждают, что травмы происходят в основном из-за ошибок спортсмена или методических просчетов самого тренера. Когда методика, техника отработаны до автоматизма, спортсмены обходятся без травм. Конечно, без ушибов, без растяжек не обойтись, но и кикбоксинг это вам не шашки-шахматы…
- Тренер научит маневренности, умению управлять телом, ловкости, координации, выносливости, гибкости.

Возьмем хотя бы гибкость. Она нужна, чтобы нанести сопернику удар в голову вытянутой ногой, и развивается растягивающими упражнениями для мышц ног. А гибкие руки? Гибкий позвоночник? Для каждой группы мышц – свои упражнения. На тренировках (они длятся до трех часов) надо работать и работать.

Принимая во внимание травмоопасность кикбоксинга, люди создали специальную экипировку для занятий этим видом спорта:

боксерские перчатки, шлем (без шлема разрешается выступать только профессионалам), капа, щитки на голени, футы (от англ. «foot» - нога ниже щиколотки) – обувь, защищающая стопу.

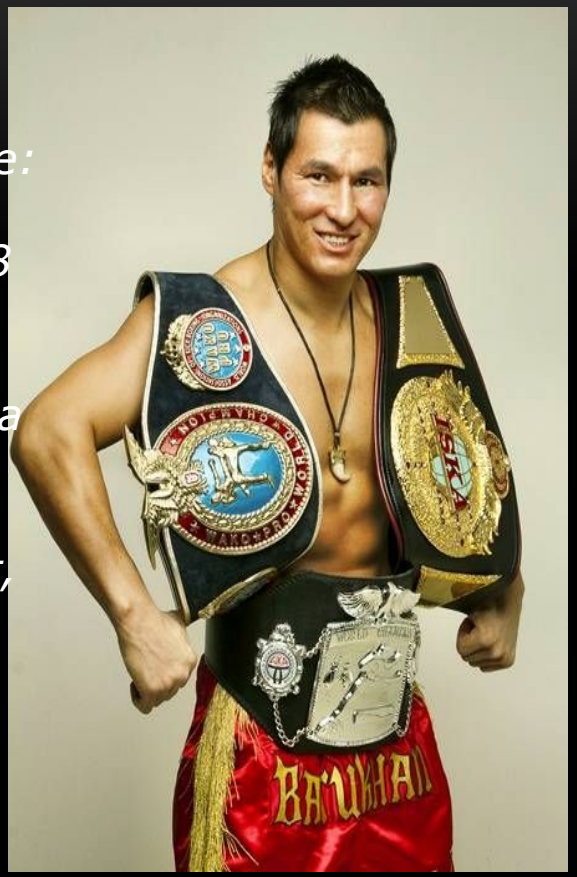




- Несмотря на травмоопасность (и благодаря множеству фильмов с восточными единоборствами), кикбоксинг очень популярен среди молодежи. Кикбоксер помогает постоять за себя, проявить мужество и благородство при спасении девушки от напавших плохих парней (девушка-кикбоксер сама запросто расправится с кучей этих самых парней).
- На занятиях кикбоксингом благодаря работе всех мышц тела сжигается большое количество калорий, укрепляются сразу и руки, и ноги, и плечи, и таз. Так что кикбоксинг – это еще и красивая фигура, в фитнес-клубах упражнения из кикбоксинга широко используются…
-

БАТУ ХАСИКОВ

Имя: **Бату Хасиков** *(Batu Hasikov)*
Прозвище на ринге: «Батухан»
Дата рождения: 28 июня 1980 года
Место рождения: Россия, Республика Калмыкия
Рост: 176 см.
Стиль: кикбоксинг, кёкусинкай
Рекорд (боев 25, побед 19, поражений 5, ничьих 1)



Бату Хасиков является абсолютным чемпион мира среди профессионалов по кикбоксингу ISKA, WKA, WAKO-PRO. 12 марта 2011 года в рамках шоу «Fight Nights», которое состоялось в «Крокус-Сити», Хасиков единогласным решением судей победил одного из лучших бойцов К-1 Альберта Крауса. 5 ноября 2011 годы в рамках шоу «Битва под Москвой 5» Хасиков одолел звезду лиги К-1 Майка Замбидиса, биография здесь. Видео боя можно посмотреть по ссылке. Помимо этого Хасиков снимается в фильмах: «Бой с тенью-3» в одной из главных ролей, «Последний раунд» (2011). Всего в послужном списке Бату Хасикова насчитывается порядка 200 боев.