СОСТОЯЛИСЬ ОТКРЫТЫЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ СБОРЫ ЮЖНО-УРАЛЬСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ РУССКОГО РУКОПАШНОГО БОЯ - 16-18 СЕНТЯБРЯ 2011г.

ТЕМА: «ЗАЩИТНО-АТАКУЮЩИЕ ДЕЙСТВИЯ В ИЗУЧЕНИИ ПРИКЛАДНОГО РУКОПАШНОГО БОЯ »

Руководитель сборов: президент Южно-Уральской Федерации русского рукопашного боя Абанькин Евгений Владимирович

Дата проведения: 16-18 сентября 2011г.
Место проведения: район деревни Кайгородово (20 км. от Челябинска)

ПРОГРАММА СБОРОВ

- анализ места, времени, предполагаемых условия ведения схватки и намерений противника
- упражнения, направленные на психологическую готовность к схватке
- упражнения для развития периферийного зрения, направленные на контроль пространства
- точки и зоны активного поражения
- навыки реагирования на внезапную атаку
- защитно-атакующие действия от так называемых «уличных» ударов

руками, локтями, головой и т.д.
- защитные действия при атаке ножом, палкой и другими предметами
-тактическая схема: сокращение дистанции как один из вариантов защиты