

18-20 мая 2012 состоялись первые в этом сезоне учебно-тренировочные сборы Южно-Уральской Федерации русского рукопашного боя!

Тема сборов: "Методика освоения травмирующих воздействий на точки и зоны активного поражения в изучении прикладного рукопашного боя"



В течение 3-х дней учебно-тренировочных сборов было проведено 18 часов практических занятий.

В программу сборов входило рассмотрение следующих аспектов подготовки :

- специально-развивающие упражнения, направленные на укрепление**

кистей и пальцев рук;

- основные правила воздействия на точки и зоны поражения (правильное приложение силы);
- импульс силы при воздействии;
- психологическая подготовка, направленная на преодоление боязни травмировать противника
- использование малогабаритных подручных предметов для усиления воздействия
- использование травмирующих воздействий при освобождении от захватов
- использование травмирующих воздействий на точки поражения в защите от ударной техники при сокращении дистанции и входе в клинч
- наработка переходов с одного воздействия на другое (управление противником через болевой эффект)
- закрепление навыка работы на тактильных ощущениях

Отчет и отзывы: http://vk.com/topic-38762933_26755051

Поздравляем всех участников с полученными знаниями и навыками, а также с открытием сезона летних мероприятий ЮУрФРРБ!



