

Приглашаем всех желающих, независимо от уровня подготовки, принять участие в **XVII** открытых учебно-тренировочных сборах Южно-Уральской Федерации русского рукопашного боя!

Тема: **"ВАРИАТИВНОСТЬ ДЕЙСТВИЙ ПРИ ВЕДЕНИИ РУКОПАШНОГО БОЯ"**



Руководитель сборов: президент Южно-Уральской Федерации русского рукопашного боя, руководитель Школы городского выживания и прикладного рукопашного боя "Урал"
Абанькин Евгений Владимирович.

Дата проведения: **27-29 июля 2012г.**

Место проведения: район деревни Кайгородово (20 км. от Челябинска). Рядом родник и водоем (в перерывах между занятиями есть возможность искупаться).

В течение 3-х дней учебно-тренировочных сборов планируется провести более 20 часов практических и теоретических занятий, которые позволят вам пополнить и закрепить навыки прикладного рукопашного боя.

В программе сборов:

- внутреннее состояние человека в стрессовых ситуациях, внешние проявления этого состояния (мышечные зажимы, ступор, невозможность объективно оценить ситуацию);

- взаимосвязь внутреннего состояния человека с возможностью оперативно оценивать обстановку и действовать по ситуации при наличии стрессовых факторов;

- значение органов чувств (зрение, слух, тактильные ощущения) в оценке обстановки и оперативном реагировании на ситуацию;

- специально-развивающие упражнения, направленные на развитие подвижности суставов;

- увеличение вариативности действий за счет наиболее полного использования

степеней свободы в суставных группах;

- использование различных ударных поверхностей при ведении РБ (удары головой, кулаком, локтем, стопой, коленом и т.д.)

- возможность действий в условиях ограниченного пространства и удары из неудобных положений

- использование условий местности и подручных предметов

Сбор и регистрация участников 27 июля в 18.00 по адресу: г.Челябинск ул. Университетская Набережная, 30а (во внутреннем дворе школы № 25, выезд к месту проведения занятий в 18.30)

Подведение итогов семинара, выдача свидетельств об участии и возвращение в Челябинск 29 июля в 19.00.

Стоимость: 1800 руб. (питание включено в стоимость)

Для занимающихся в ЮУрФРРБ, а также для тех, кто уже принимал участие в учебно-тренировочных сборах Южно-Уральской Федерации русского рукопашного боя -

1 400 руб.(питание включено в стоимость)

+50р. сбор на бензин (тем, кто без машины)

Проживание в палатках.

[Список рекомендуемого индивидуального снаряжения](#)

(групповое снаряжение предоставляется организаторами)

Справки по телефонам: **8-904-800-94-16, 8-908-040-61-84**