

Приглашаем всех желающих, независимо от уровня подготовки, принять участие в [традиционных осенних открытых учебно-тренировочных сборах Южно-Уральской Федерации русского рукопашного боя!](#)

ТЕМА: "ЗАЩИТНО-АТАКУЮЩИЕ ДЕЙСТВИЯ В РУКОПАШНОМ БОЮ. ТЕХНИКА, ТАКТИКА, ПСИХОЛОГИЯ"



РУКОВОДИТЕЛЬ СБОРОВ: президент Южно-Уральской Федерации русского рукопашного боя, руководитель Школы городского выживания и прикладного рукопашного боя "УРАЛ-БЕЗОПАСНОСТЬ" Абанькин Евгений Владимирович.

ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ: **13-15 сентября 2013г.**

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ : район деревни Кайгородово (20 км. от Челябинска).Рядом родник и водоем

ФОРМАТ УТС: в течение 3-х дней учебно-тренировочных сборов планируется провести более 20 часов практических и теоретических занятий, которые позволят вам пополнить навыки прикладного рукопашного боя и оперативного реагирования на возможные экстремальные ситуации.

В ПРОГРАММЕ СБОРОВ:

- анализ места, времени предполагаемых условий ведения схватки и предполагаемых намерений противника.
- психологическая готовность к схватке и основы психологического подавления противника.
- освоение навыка оперативного реагирования на внезапно нанесенный противником удар
- упражнения для развития периферийного зрения, направленные на контроль пространства
- защитно-атакующие действия при нанесении противником так называемых "уличных" ударов кулаком, локтем, головой, а также ударно-дробящим оружием.
- тактическая схема: сокращение дистанции, как один из вариантов защиты и использование принципа сложения скоростей при ударах на встречном курсе.
- основы работы против двух противников.

