Боксёрские тренировки в домашних условиях

## Вопросы по стойке

Построение занятий боксом в домашних условиях начинаются с изучения стоек.

Сначала осваивается базовая вариация. Она должна быть удобной для штурма и обороны. В ней вы хорошо прикрыты, а руки готовы к нападению.

Критерии:

* Носок передней ноги (ПН) вместе с пяткой задней ноги (ЗН) находятся на середине. Ведущая рука сосредоточена сзади (для правшей – правая, левшей – левая).
* Масса тела в равной степени расходится между ногами, колени незначительно согнуты.
* Направление ступней диагональное, в положении они незначительно превосходят ширину плеч, пятка ЗН приподнята.
* Локти опущены, руки подняты.
* Голова сосредоточена за кулаками.
* Подбородок немного опущен.
* Взгляд направлен через перчатки.
* Дыхание ровное, состояние расслабленное.

После атакующих или оборонительных действий необходимо возвращаться в данное положение, соблюдая все пункты.

Более опытные боксёры применяют разные стойки для изощрённых движений и контратак.

## Работа ног

Учиться боксу в домашних условиях для начинающих без данной работы невозможно. Ноги играют важнейшую роль в любых манёврах.



Требуется осваивать подшаг и развороты на ноге. Они на первый взгляд кажутся довольно трудными, так как многие новички имеют привычку постоянно отталкиваться от поверхности.

В боксе ступни должны удерживаться низко к полу. Так всегда сохраняется готовность к атаке или к защитному уклону. К тому же из-за прыжков тратится много энергии.

Ноги будут работать эффективно и естественно, когда вы значительно улучшите технику и координацию.

Фундаментом в этой работе служит подшаг. Он происходит так: сначала выходит ПН, затем подтягивается ЗН.

Благодаря такой технике реализуются два аспекта:

* Масса тела имеет упор, а вы в любую секунду сможет идти в атаку или держать оборону.
* Исключается перекрещивание ног, и сохраняется равновесие.

Чтобы выйти вперёд или в левую сторону, нужно сначала выставить левую ногу (ЛН) и сразу добавить правую (Пр.Н).

Для отступа назад или в правую сторону выходит Пр.Н, подтягивается ЛН

Все шаги должны завершаться так, чтобы не нарушалась дистанция между ногами.

Такой приём, как разворот, осуществляется на ПН. Его можно применять для обороны – ухода от штурма соперника и для нахождения новых ракурсов в своей атаке.

Разворот приносит пользу в контратаке, уводя вас в сторону от угрозы. При этом удерживаетесь на убойной дистанции для реализации быстрого штурма.

Технические критерии приёма:

* Разворот идёт по часовой стрелке, смещая Пр.Н, разворачиваете тело на ЛН.
* Отрабатываются скромные и значительные развороты, первый идут на 45-90 градусов, вторые – на 90-180 градусов.

## Ударные азы

Без них не получится выстроить даже минимальную техническую базу. Данные приемы бокса для начинающих в домашних условиях осваиваются несложно.

Требуется освоить основной механизм атаки:

* Действие начинается с расслабленного положения.
* Рука стремительно разгоняется к цели, при это вы резко выдыхаете.
* Сжимается кулак при контакте с целью, мускулатура напряжена.
* Перед нанесением очередных атак кулак расслабляется.

В удар должна вкладываться вся масса тела без потери равновесия.

Для начала необходимо освоить такие разновидности ударов: джеб, кросс, хук и апперкот. У каждого свои технические специфики.

Фундаментальным инструментом в боксе считается [джеб с левой руки](https://boxingblog.ru/avtorskie-stati/chto-takoe-dzheb-v-bokse.html%22%20%5Ct%20%22_blank). Он позволяет организовывать оборону и контрвыпад, набирать баллы и завоёвывать позиции.



Техника его выполнения такова:

* Левый кулак вытягивает по прямой линии вперёд. При этом другие части тела статичны.
* Удар производится на резком выдохе, кулак заворачивается ладонью вниз.
* После поражения мишени рука моментально возвращается назад в целях обороны.

Джеб лучше реализовывать с вышагиванием вперёд и синхронно незначительно согнуть колени.

Самой грозной силой признаётся [кросс с правой руки](https://boxingblog.ru/avtorskie-stati/cross-strike.html).



Принципы его выполнения следующие:

* Бёдра и верхняя сторона туловища вращается в обратном направлении по отношению к часовой стрелке (ЧС). Ступня Пр.Н вращается на прямой угол.
* Резкий выдох идёт синхронно с направлением кулака по прямой траектории от подбородка.
* Вращается кулак так, чтобы при поражении мишени ладонь повернулась вниз.
* Голова не пересекает черту колена ПН.
* Если намерены поразить корпус противника, согнитесь в коленях и поясе.

Особую опасность представляет [хук с левой руки](https://boxingblog.ru/avtorskie-stati/beat-hook.html).



Его техника:

* Вращение ступней по ЧС на 90 градусов. Синхронно опускается пятка Пр.Н, поднимается пятка ЛН.
* Вращение тела, как монолитной системы при вращении ступней.
* При достижении цели бьющая рука максимально напрягается.
* При атаке в корпус рука опускается, мишень поражает кулак в вертикальной конфигурации.

Критерии:

* Носок передней ноги (ПН) вместе с пяткой задней ноги (ЗН) находятся на середине. Ведущая рука сосредоточена сзади (для правшей – правая, левшей – левая).
* Масса тела в равной степени расходится между ногами, колени незначительно согнуты.
* Направление ступней диагональное, в положении они незначительно превосходят ширину плеч, пятка ЗН приподнята.
* Локти опущены, руки подняты.
* Голова сосредоточена за кулаками.
* Подбородок немного опущен.
* Взгляд направлен через перчатки.
* Дыхание ровное, состояние расслабленное.

После атакующих или оборонительных действий необходимо возвращаться в данное положение, соблюдая все пункты.

Более опытные боксёры применяют разные стойки для изощрённых движений и контратак.