Прямой удар рукой

Один из популярных вопросов начинающего бойца – как правильно бить руками. «Помни, что коронный твой – прямой!» (С) Владимир Высоцкий. Владимир Семёнович в шуточной песне вполне справедливо выделил этот приём: хорошо поставленный прямой удар должен быть в арсенале любого бойца, владеющего ударной техникой. Разберем, как поставить прямой удар рукой, технику нанесения с обеих рук с места и в движении.

Прежде всего, как правильно сжимать кулак. Большой палец накрывает вторые фаланги среднего и указательного. В момент удара кулак сильно сжимается, тыльная сторона расположена на одной линии с предплечьем.

Сила удара определяется правильным вложением массы тела и «жёсткостью конструкции» - положением плеча и постановкой бьющей руки. Также смотрите мою статью [упражнение для постановки удара](https://closefight.ru/uprashnenia/udar.php)

**Общие принципы удара.** При ударе с места сильно толкайтесь одноимённой ногой. Рука в цель летит расслабленная (однако, кулак всегда держим плотно), в конечной фазе удара напрягаем спину, плечи, руку. Удар наносится на выдохе. После удара не «залипаем», сразу же возвращаем кулак к голове, не забывая перекрывать рёбра предплечьями. При нанесении прямого удара почти у всех новичков возникает ошибка. Головой вперёд не летим, проекция носа не должна выходить за колено передней ноги, иначе вы потеряете равновесие и рискуете пропустить встречный удар. Вместо этого страхуйте голову правильным положением (голова опущена, взгляд на соперника исподлобья) и второй рукой. Плечо бьющей руки выводите вперёд, но не «тянитесь» за ударом головой. Локоть при прямом ударе до конца не разгибаем, оставляем руку немного согнутой, иначе в случае промаха, можно травмироваться.

**Прямой удар передней рукой (джеб).** Для ясности предположим, что работаем в левосторонней стойке. Толкаемся левой ногой, вес переносим на правую, колено левой немного вовнутрь. Толчок ногой ведёт за собой таз и плечо. Правое плечо немного подаётся назад. Руку кидаем в цель, в конечной фазе удара подворачиваем руку таким образом, чтобы костяшка среднего пальца была чуть выше костяшки указательного. Именно ими наносим удар, в конце напрягаемся. Плечо выведено вперёд, голова немного опущена, правая рука страхует от встречного прямого удара.

**Прямой удар дальней рукой**, он же **правый прямой**. Выталкиваемся правой ногой, вес на левую. Нога тянет за собой таз и плечо, руку одновременно кидаем в цель. Плечо в конечной фазе удара выведено вперёд, рука повёрнута, как и при джебе, удар наносим костяшками указательного и среднего пальцев. Левой рукой страхуем голову и корпус от встречного удара. Локоть при нанесении прямого удара всегда направлен вниз, наносится удар без замаха и выноса локтя. Как говорят у нас в зале, «Локоть в сторону вылетел – прямой удар стал заметным и долгим». Рука при ударе летит расслабленная, напрягается только в конечной фазе.

**Прямой удар передней рукой на подшаге.** Длина безопасного шага равна ширине стопы, не нужно кидаться на противника, рискуя получить встречный удар. Шаг может быть как передней ногой (приставной шаг), так и дальней (крест). Разберём прямой удар на шаге передней ногой (кресты станут понятны после изучения раздела «комбинации ударов»). Толкаемся правой ногой, подаём корпус вперёд. Левой ногой шагаем с носка на полную стопу. Момент постановки ноги совпадает с конечной фазой удара. Эта синхронность в сочетании с выведенным плечом является залогом хорошего жёсткого удара, смотрите видео. Головой вперёд не валимся, вес сохраняем на дальней ноге.

**Правый прямой на шаге вперёд.** Обычно этот удар выполняется после финта левой, защиты шагом или уклона. Толкаемся правой ногой, шагаем левой, вес на левую. Головой вперёд не летим, левой рукой страхуемся, момент постановки ноги (с носка на полную стопу) совпадает с поражением цели. Как обычно, рука летит расслабленная, напрягается только в конце.

**Правый прямой на шаге влево.** Применяется для встречной атаки соперника, обычно хорошо проходит как встречный удар, когда противник атакует джебом или иным ударом левой рукой или ногой. Техника несложная, шагаем левой ногой влево, одновременно выбрасывая правую руку, момент постановки ноги совпадает с поражением цели. Соблюдаем все изложенные выше принципы. После выполнения разумно продолжить атаку левым боковым.

**Прямые удары на шаге назад.** Применяются, чтобы остановить наступающего противника. Правило: левая рука бьёт – шаг левой ногой. Бьём правой – правой ногой шагаем. Синхронизируйте руки с ногами и ваши удары будут эффективными.

**Важный момент.** Некоторые спортсмены слабо бьют с передней руки, подготавливая основную атаку с дальней. Однако, в реальном бою соперника необходимо мгновенно выводить из строя, а не переиграть. При тренировке ударов на лапах, мешках и других снарядах, а также в спаррингах стремитесь бить сильно с обеих рук. Этот навык будет полезен как в спортивном, так и в реальном рукопашном бою.

Прямые удары на шаге вперёд и назад

Правый прямой на шаге влево

Упражнения для увеличения силы ударов руками

Упражнения направлены не на увеличение мышечной массы, а на развитие умения резко толкаться ногами для хорошего вложения в удар массы тела.

**Упражнение 1. Выталкивания ногами.** Встаньте фронтально. Резко вытолкнитесь левой ногой, перенося вес на правую. При правильном выполнении толчок ноги закручивает таз и весь корпус, выводя вперёд левое плечо. Именно такова механика удара. Для хорошего жесткого прямого удара рукой (и не только прямого) остаётся правильно поставить бьющую руку. Выталкивания правой ногой выполняются аналогично. Упражнение это подсказал мой хороший друг Сергей Кузьминых, подготовивший нескольких чемпионов России по кикбоксингу. Для лучшего понимания смотрите видео ниже.

**Упражнение 2.Выталкивания с партнёром.**Встаньте с партнёром друг напротив друга, примите боевые стойки. Левыми руками упритесь друг-другу в левое плечо. Одновременно резко вытолкнитесь, используя массу корпусов, как при ударе. Упражнение не так просто описать, для наглядности смотрите видео.

**Упражнение 3. Удары с гантелями.**Возьмите в руки гантели 1-2 кг и покидайте удары в воздух. Удары наносите максимально резко, как бы выталкивая гантели и останавливая движение, напрягаясь в конце. Можно поработать бой с тенью на утренней зарядке, можно устроить треннинг под вечерний тв, выбрасывая по 20-30 ударов каждой рукой, выполнив 10 подходов. Это упражнение можно практиковать как дома, так и на основной тренировке. После завершения «раскидайте» руки, побив удары по воздуху без гантелей. Упражнение иллюстрируется на видео.

**Упражнение 4. Приседания с партнёром.** Помимо хорошего развития мышц ног, это упражнение способствует увеличению силы удара. Посадите партнёра на спину, как на фото, ноги широко, носки наружу. Приседаем неглубоко, никакого дискомфорта в коленях быть не должно.

