Удар ногой с разворота

 При упоминании ударов в кикбоксинге у каждого появится ассоциация с «вертушкой» (удар ногой с разворота). Красота и эффектность этого удара впечатляет. Многие до сих пор спорят, что [эффективность ударов с разворота](http://kickboxinglife.ru/luchshie-nokauty-nogoj-s-razvorota.html) мала, впрочем, как и других высоких ударов ногами. А пригодны они только для показательных выступлений и киношных сцен. Тогда почему отточенные веками боевые искусства имеют в своем арсенале подобные удары?

При выполнении удара с разворота задействуется эффект раскручивания (разворота), при котором удар ускоряется и набирает мощность. В процессе участвует все тело, и слаженная работа каждой мышцы только усиливает удар. А если он выполняется в прыжке, то попав в цель, для противника удар ногой с разворота окажется фатальным. Ещё при ударе тело отклоняется, тем самым защищая голову от возможных контратак.

Но есть у удара с разворота и ощутимые минусы. Из-за своей большой траектории, он становится медленнее других ударов и заметным для противника. Развороты и прыжки делают удар очень неустойчивым и уязвимым для противника.

Рассмотрев все плюсы и минусы удара ногой с развороту, вы решаете, нужен он в вашем арсенале или нет. Если ответ положительный, то при должной  отработке и потраченных усилий, вы сделаете этот удар потрясающей [«коронкой»](http://kickboxinglife.ru/koronny-j-udar.html).

**Удар ногой назад с разворотом (бэк-кик или уширо-гери)**

Это самый сильный удар ногой в кикбоксинге, особенно, если выполнить его в прыжке. Удар наносится всей стопой, но лучше все-таки пяткой. Как одиночный удар, его используют редко, в основном встречая атаку противника. Но в связке, после отвлекающих ударов, часто приводит к нокауту. Можно бить как по корпусу, так и в голову. Преимуществом удара является его максимальная дистанция поражения. Главное не промахнуться! Иначе вы оказываетесь спиной к противнику, да к тому же еще потерявшим равновесие. В таком случае нужно как можно быстрее сгруппироваться и уйти с линии возможной контратаки.

Техника выполнения удара правой ногой назад с разворотом:

1. Из [боевой стойки](http://kickboxinglife.ru/boevaya-stojka.html) отталкиваемся левой ногой и делаем шаг вправо, ставя левую ногу за правую. Переносим вес на левую ногу.
2. Далее поворачиваясь на левой ноге, делаем разворот корпуса через правое плечо. Чтобы придать развороту корпуса наибольшую скорость, выполняем обеими руками резкий мах за спину.
3. Поворачивая голову вслед за корпусом, бросаем взгляд через правое плечо и выбираем цель для удара. Старайтесь голову поворачивать быстро, чтобы сократить время потери противника из виду.
4. Поднимите правую ногу, согнув ее в коленном суставе.
5. Закончив разворот на 180 градусов, наклоняем корпус вперед и наносим удар, с силой вытолкнув правую ногу.
6. Удар наносится по прямой линии (в корпус) или снизу вверх (в голову). Стопа при этом может находиться как перпендикулярно полу, так и параллельно.
7. Все действия производятся быстро и непрерывно. Руки прикрывают голову и туловище.
8. После выполнения удара по кратчайшей траектории возвращаемся в боевую стойку.

Удар левой ногой назад с разворота осуществляется аналогичным образом.

    

*На фото изображены различные удары ногами с разворота: слева – стандартный бэк-кик по корпусу правой ногой, справа – терниг хилл-кик по голове в прыжке.*

**Круговой удар ногой с разворота (терниг хилл-кик или ура-маваши-гери)**

Самый эффектный и красивый удар, запомнившийся нам по голливудским фильмам. Выполняется он в основном в голову. Удар наносится подушечками стопы или пяткой на дальней дистанции. Лучше всего использовать в комбинации с другими ударами.

Техника выполнения кругового удара правой ногой с разворота немного отличается от предыдущей:

1. Разворот корпуса осуществляется таким же образом  как в описанной выше технике, смотрите пункты 1, 2, 3.
2. Когда в результате вращения удается увидеть через правое плечо своего соперника, резко отталкиваемся ногой с целью нанесения удара сбоку справа в голову противника. Направляем ногу по восходящей круговой траектории – слева направо и снизу вверх.
3. Удар производим на завершении разворота корпуса, стремясь после этого сразу же занять боевую стойку.
4. От начала и до завершения действий совершается разворот на 360 градусов.

Удар левой ногой осуществляется таким же образом. Круговой удар ногой с разворота можно выполнять и по корпусу, но эффективность его при этом понижается.



*На рисунке изображена техника выполнения удара левой ногой с разворота в голову (терниг хилл-кик).*