

## Бой с тенью

Автор: Administrator

10.10.2006 23:15 - Обновлено 16.02.2010 10:20

---

Это универсальное упражнение, которое используют все спортсмены, занимающиеся ударными видами единоборств, в частности - тайским боксом. В нём изучают и совершенствуют различные тактические и технические действия, которые в последствии будут применяться в реальном спарринге.

Приступая к бою с тенью, спортсмен должен представлять, что он боксирует с реальным партнёром, и направлять все действия именно против воображаемого противника.

Содержание боя с тенью может быть таким:

- бой с тайбоксером левшой;
- бой с тайбоксером правшой;
- бой с тайбоксером атакующего стиля;
- бой с тайбоксером оборонительного стиля;
- бой с высоким тайбоксером, предпочитающим вести бой на дальней дистанции;
- бой с тайбоксером, предпочитающим вести бой на средней дистанции;

## Бой с тенью

Автор: Administrator

10.10.2006 23:15 - Обновлено 16.02.2010 10:20

---

- бой с тайбоксером -нокаутером, опасным в первых двух раундах;

- бой с тайбоксером -игровиком, обладающим хорошей выносливостью;

и так далее.

Бой с тенью позволяет тайбоксеру отработать до автоматизма и закрепить многие тактико-технические действия. Для достижения нужного эффекта тайбоксер должен:

1. Сохранять боевую стойку, являющейся универсальной позицией для ведения боя.
2. Чередовать, в зависимости от содержания поединка, боевую стойку для дальней дистанции, боевую стойку для средней дистанции, боевую стойку для ближней дистанции.
3. Постоянно маневрировать, совершенствуясь в передвижениях во все стороны.
4. Применять ложные действия в сочетании с различными атаками.
5. Менять темп боя, иногда доводя его до предельного с совершенствованием атак взрывного характера.
6. Имитировать контрудары с шагом назад или в сторону.

## **Бой с тенью**

Автор: Administrator

10.10.2006 23:15 - Обновлено 16.02.2010 10:20

---

7. Решать конкретные задачи как технического, так и тактического характера.

8. Атаковать и контратаковать из любого положения и стойки, учитывая внезапность действий воображаемого противника и так далее.

Бой с тенью обычно проводится в конце разминки, но практика показывает, что необходимо применять бой с тенью и в основной части занятия, доводя количество раундов до пяти или шести за тренировку. Бой с тенью очень полезно проводить, например, между условным боем и упражнениями на снарядах.