

Мир единоборств

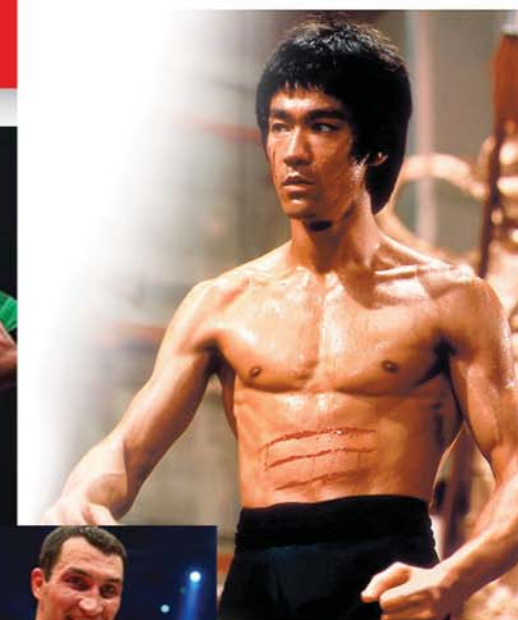
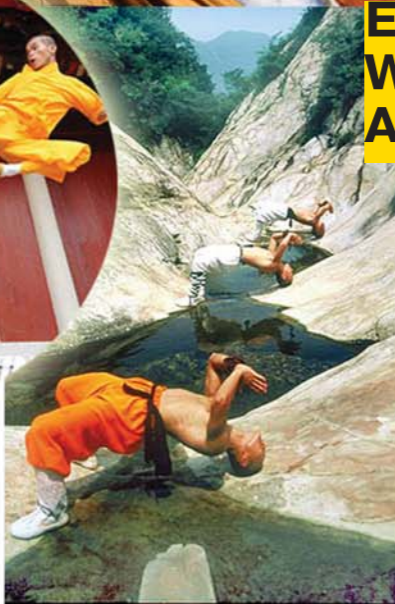
World of martial arts

СВІТ ЄДИНОБОРСТВ

Український міжнародний ілюстрований спортивний журнал
Ukrainian International Illustrated Sports Review

ЗІРКИ
ЄДИНОБОРСТВ
В ОДНОМУ
ЖУРНАЛІ

Electronic version of
WORLD OF MARTIAL
ARTS review for 2013



ІНТЕРНЕТ ВЕРСІЯ
ЖУРНАЛУ
«СВІТ ЄДИНОБОРСТВ»
ЗА 2013 Р.





КОНГРЕСС WBA В ДЖАКАРТЕ



Вице-президент АПВЕ А.Чистов, президент боксерского союза Индонезии А.Сихомдынг и генеральный директор международной федерации РАВА А.Ким (Корея)



Президент WBA Г.Мендоса (в центре) во время встречи на конгрессе с вице-президентом АПВЕ А.Чистовым и одним из руководителей федерации смешанных видов единоборств Украины О.Рожкевичем



Чемпион мира (WBA) по нескольким весовым категориям Андре Вард



Момент боя на турнире WBA

На важный международный форум в столицу Индонезии приехало 200 делегатов из 30 стран. Среди них Украину представляла Ассоциация профессиональных видов единоборств (АПВЕ) во главе с вице-президентом А.В.Чистовым. На конгрессе проведены судейский и медицинский семинары, заседали рейтинговая комиссия и региональные структуры, входящие в WBA. Состоялись важные встречи и переговоры А.Чистова с президентом боксерского союза Индонезии, руководителем парламентского комитета этой страны по сельскому хозяйству, миллионером Антонио Сихомдингом. Стороны договорились о сотрудничестве в различных областях. Также проведены переговоры с президентом РАВА, миллионером Я.Шимом (Южная Корея) и генеральным директором РАВА А.Кимом. Для АПВЕ крайне важны и актуальны такие контакты, так как вышеуказанные руководители нередко лоббируют интересы Ассоциации в странах Юго-Восточной Азии.

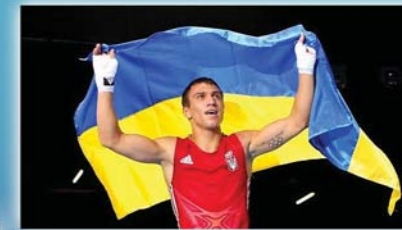
Есть все основания считать, что данное сотрудничество будет продолжаться и расширяться в новых сферах. Участники конгресса стали также свидетелями интересного боксерского международного турнира и широкой культурной программы.



Евгения Борщевская
Генеральный секретарь АПВЕ,
участник конгресса



ВДАЛИЙ ВИСТУП НА ОЛІМПІАДІ У ЛОНДОНІ



ВАСИЛЬ ЛОМАЧЕНКО



ОЛЕКСІЙ ТОРОХТІЙ



КАТЕРИНА ТАРАСЕНКО,
НАТАЛІЯ ДОВГОДЬКО, АНАСТАСІЯ КОЖЕНКОВА,
ЯНА ДЕМЕНТЬЄВА



ЯНА ШЕМЯКІНА



ЮРІЙ ЧЕБАН



ОЛЕКСАНДР УСИК



На 30-х літніх Олімпійських Іграх збірна України посіла 14-е загальнокомандне місце серед 204 країн-учасниць. Наші олімпійці здобули 20 медалей (6 золотих, 5 срібних і 9 бронзових). Безперечний успіх, хоча й могли досягнути більшого! Чемпіонами Олімпійських Ігор стали: Яна **Шемякіна** - фехтування на шпагах, Катерина **Тарасенко**, Наталія **Довгодько**, Анастасія **Коженкова**, Яна **Демєнтьєва** - академічна гребля (четвірка), Олексій **Торохтій** - важка атлетика (вагова категорія до 105 кг), Юрій **Чебан** - гребля на каное-одиночці (200 метрів), Василь **Ломаченко** - бокс (вага до 60 кг) і Олександр **Усик** - бокс (вага до 91кг)

Вітаємо! Бажаємо нових (власна інф.)

ЗНОВУ СТАВ ЧЕМПІОНОМ!

ПАРТІЯ **ВІД УСПІХУ ЛЮДИНИ — ДО УСПІХУ КРАЇНИ**
УДАР
ВІТАЛІЯ КЛИЧКА



Чемпіон світу з професійного боксу (WBC) Віталій Кличко захистив свій титул відмінно провівши бій у Москві проти Мануеля Чарра (Німеччина). Рефері у ринзі зупинив поєдинок у четвертому раунді через пошкодження обличчя у Чарра, який зазнав його після блискучих ударів В.Кличка. Проте, до цього моменту перевага й так була на боці українського боксера. Кличко знову став чемпіоном! Побажаємо йому подальших успіхів у боксі, житті та політиці!



Сторінку підготував Олександр Борщевський.



В ОЖИДАНИИ ИНТЕРЕСНЫХ ТУРНИРОВ

Во время пребывания украинской делегации в Бангкоке во главе с почетным торговым представителем Тайланда в Украине Андреем Чистовым, была достигнута договоренность о том, что Министерство коммерции Тайланда с целью популяризации и продвижения на рынок Украины и стран СНГ товаров широкого потребления, будет спонсировать проведение нескольких международных турниров по муэй тай в сотрудничестве с Ассоциацией профессиональных видов единоборств. Президент WBC муэй тай, сенатор Тайланда Ковид Бхакудибхуми, выступая на конгрессе WBC в Канкуне подтвердил свое стремление всячески способствовать развитию этому интересному и важному проекту.

(собств. инф.)



Фото на память: в перерыве заседания международной федерации WBC-муэй тай, которая входит в структуру Всемирной федерации WBC. В первом ряду в центре президент этой организации, влиятельный сенатор из Таиланда Ковид Бхакудибхуми, во втором ряду (первая слева) генеральный секретарь Ассоциации профессиональных видов единоборств Евгения Борщевская



Президент WBC Хосе Сулейман и генеральный секретарь АПВЕ Евгения Борщевская во время встречи на конгрессе в Канкуне



**НАГРАЖДЕНИЕ
ВЕЛИКОГО
ЧЕМПИОНА**



На заседании директората в рамках конгресса, была достигнута договоренность провести "Кубок Мира WBC" в феврале 2013 года, в 50-летнюю годовщину со времени первого конгресса WBC, состоявшегося в 1963 году. В соревнованиях будут принимать участие боксеры, которые являются чемпионами по десяти различным региональным и второстепенным версиям WBC. Планируется, что розыгрыш Кубка Мира будет продолжаться 32 недели. Ожидается, что в этом турнире примут участие 96 боксеров в 7 весовых категориях: легчайший вес, полулегкий вес, легкий вес, первый полусредний вес, полусредний вес, средний вес и супертяжелый вес. Возможно, что также будут добавлены наилегчайшая и полутяжелая весовые категории.

Каждый боксер - участник розыгрыша Кубка Мира проведет не более четырех поединков. Первый раунд Кубка Мира будет раундом на выбывание. Затем будут четвертьфиналы, полуфиналы и финальные поединки за Кубок Мира WBC. В некоторых весовых категориях бои начнутся сразу с четвертьфиналов или полуфиналов. Победители Кубка Мира WBC помимо щедрого денежного вознаграждения получат статус обязательного претендента на титул чемпиона мира в соответствующей весовой категории.

Представитель Ассоциации профессиональных видов единоборств (АПВЕ) на конгрессе Евгения Борщевская во время беседы с президентом WBC Хосе Сулайманом обсудила вопросы сотрудничества между WBC и АПВЕ. Х.Сулайман



Фото на память и для истории: Н.Я.Азаров вручает орден Хосе Сулайману

КОНГРЕСС WBC В МЕКСИКЕ

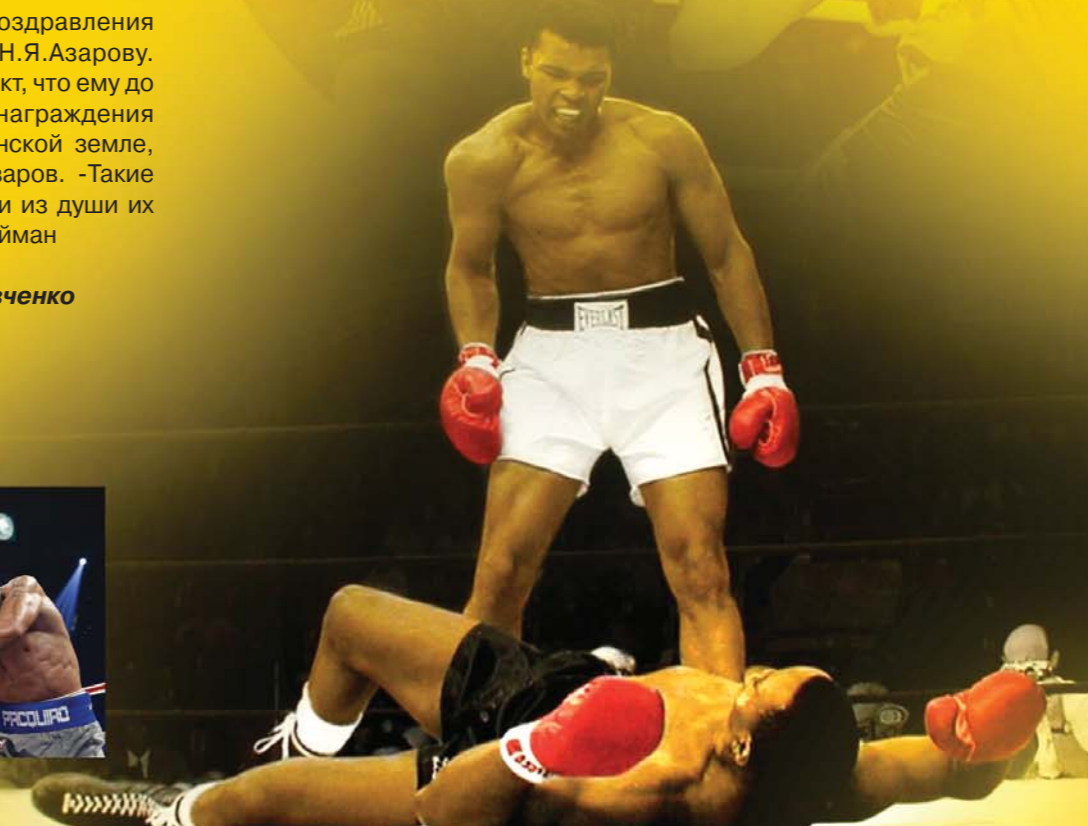


Чемпион мира в супертяжелом весе по версии WBC Виталий Кличко, принял участие в юбилейном 50-м конгрессе Всемирного боксерского совета (WBC), который состоялся в мексиканском Канкуне. На торжественной церемонии присутствовало более 100 чемпионов, представляющих разные поколения. Был среди них и легендарный Мухаммед Али. За огромный вклад в развитие спорта и профессионального бокса "Величайшему" вручили почетный "бриллиантовый" пояс чемпиона мира, атласный боксерский халат и корону. Почетная миссия короновать живую легенду бокса досталась его преемнику, чемпиону, который владеет тем же поясом, которым когда-то обладал Али - Виталию Кличко. Более чем 900 делегатов из 166 стран мира, приехавших на конгресс, аплодировали, когда Кличко-старший обратился к Али и сказал: "Спасибо, что вы были чемпионом, который сделал бокс лучше". Виталий рассказал, как, вдохновленный Али, он мечтал в юности о, казалось бы, несбыточном из-за наличия железного занавеса - однажды самому стать чемпионом мира в супертяжелом весе. "Я очень горжусь тем, что ношу пояс, который когда-то принадлежал Мохаммеду Али, - эмоционально заявил украинский чемпион. - "В жизни очень важно иметь мечту".

по материалам: klitschko-brothers.com

просил передать привет и поздравления Почетному Президенту АПВЕ Н.Я.Азарову. Президент WBC подчеркнул тот факт, что ему до сих пор памятна церемония награждения украинским орденом на мексиканской земле, который ему тогда вручил Н.Я.Азаров. -Такие моменты никогда не забываются и из души их не удалить -подчеркнул Хосе Сулайман

Юлия Кравченко



РОМАНТИК БОЕВЫХ ИСКУСТВ И ХОРОШИЙ ПРОМОУТЕР

Интервью с президентом промоутерской компании Профспорт



В преддверии турнира Grand Prix Russia Open, в Нижнем Новгороде, портал Allboxing.ru пообщался с президентом промоутерской компании «Профспорт» Петром Новосильцевым.

— Петр, расскажите о концепции проекта?

— Компания «Профспорт» занимается организацией профессиональных турниров по различным видам единоборств. Это кикбоксинг, К-1, тайский бокс, ММА, профессиональный бокс. Почему выбор «Профспорта» выпал на К-1? По нашему мнению — это самый раскрученный и интересный вид ударных единоборств после бокса в мире. Мировые серии по К-1, до недавнего времени, проводились только в супертяжелой весовой категории и до 70 кг. Мы решили, ввиду того, что в России и в странах ближнего зарубежья много хороших, но пока не раскрученных бойцов до 76,2 кг создать мировую серию именно в этой весовой категории и назвали ее GPRO по К-1.

— Сколько времени уже существует проект и что дало начало его созданию?

Проект GPRO стартовал в мае 2011 года в Москве во дворце спорта «Крылья Советов», где нашел свою аудиторию и любовь зрителей. GPRO состоит из турнирной четверки. В финальную часть входят спортсмены, занявшие 1 и 2 места. Также в рамках GPRO проводятся титульные и рейтинговые поединки, всего до 10 боев за вечер. Затем, с успехом, были организованы еще 3 GPRO в Нижнем Новгороде (Сентябрь 2011 г.), Калининграде (Декабрь 2011 г.), Кривой Рог, Украина, (Март 2012 г.)

— Что дает спортсмену участие в столь престижных состязаниях?

— В первую очередь мы имеем систему от 5 до 10 турниров в год. Это позволяет лучшим участвовать как минимум в 6 поединках за сезон. Также мы платим приличные призовые, особенно бойцам, которые показывают хорошие бои и побеждают. Наши турниры освещаются в средствах массовой информации, на страницах тематических сайтов, печатной продукции: газетах и журналах, а также на телевидении (телканал «Боец»). Спортсмены, участвующие в GPRO получают хорошую раскрутку и становятся узнаваемыми.

— Какие перспективы развития?

— В дальнейшем планируется участие в проекте звезд мирового К-1, а также переход на крупные спортивные площадки, с превосходно организованной шоу-программой, и прямыми эфирами.

— Насколько развит кикбоксинг в России? Сейчас большой популярностью пользуются смешанные единоборства, планируете ли вы устраивать в рамках турнира бои по другим видам единоборств?

— Российский любительский кикбоксинг, как известно, сейчас лидирует в мире. Однако профессиональный пока развит недостаточно хорошо. Но есть надежда, что на благодатной почве, при помощи динамично развивающихся промоутерских компаний, рынок кикбоксинга в ближайшее время будет освоен. В дальнейшем бои по ММА, тайскому боксу и профессиональному боксу будут включаться в программу наших соревнований.

— Расскажите о предстоящем финале, что ждет зрителей в этот вечер? Кто, помимо компании «ПрофСпорт», будет его организатором?

— Финал GPRO в Нижнем Новгороде ожидается очень интересным, ведь из 16 хороших бойцов прошли 8 лучших, из которых трое являются чемпионами мира по разным версиям. Победить может любой из восьми, и тем более интересным будет зрелище, потому что угадать чемпиона практически невозможно. Что касается организации GPRO, большую помощь нам оказывает Нижегородская региональная федерация тайского бокса и Судоремонтно-Судостроительная Корпорация (г. Городец).

— Петр, спасибо за интервью и желаем дальнейших успехов!

БОИ, КОТОРЫЕ
ОРГАНИЗОВЫВАЕТ
«ПРОФСПОРТ»
ВСЕГДА
ОТЛИЧАЮТСЯ
ЗРЕЛИЩНОСТЬЮ
И МАСТЕРСТВОМ
СПОРТСМЕНОВ

ПРОФ
СПОРТ

ТАЙСКИЙ БОКС

ДВОБІЙ НА ВСІ СМАКИ

Тайский бокс, або муай-тай — бойове мистецтво Таїланду, яке вийшло із стародавніх видів єдиноборств. Таких як, муай боран і яке схоже з індокитайськими двобоями: предал серей (Камбоджа), томой (Малайзія), лехвей (М'янма, колишня Бірма), муай лао (Лаос). У сучасному муай-тай можна завдавати удари кулаками, ступнями ніг, стегном, ліктем і колінами.

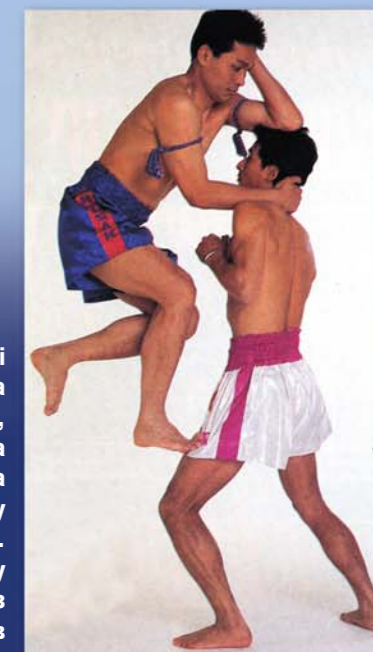


У Таїланді муай-тай став популярним ще у XVI віці, але світове визнання й популярність набув лише у XXв, коли тайські бійці отримали низку приголомшуючих перемог над представниками інших видів єдиноборств. В різних країнах світу (у тому числі і в Україні) сьогодні існує багато клубів та секцій тайського боксу.

Техніка. У цьому виді двобоїв існують два основні стилі: муай-лак (твердий бій) і муай-кіеу (романтичний бій). Першому притаманна тверда, стійка позиція з надійним захистом, повільними переміщеннями й міцними ударами. Головне значення надається контратаці та бою на ближній відстані. Муей-лак не дуже популярний у світі бойових мистецтв, де звичайний обмін ударами не вітається, а високо ціняться поєдинки, як видовище і тактика бою. Муай-кіеу виглядає більш цікавим, тому як тут поєдинок будується на фінтах, уклонах, переважають швидкі рухи, бокові, кругові удари і удари колінами.

Удари руками. Традиційно є більш допоміжним і менш ефективним елементом у двобої, тому оцінюється нижче ніж удари ліктем, колінами чи ногами.

Удари ліктями. Завдаються кількома способами: горизонтально, діагонально догори та вниз, з розвороту та у стрибку. Удари ліктями можуть використовувати як для закінчення бою, так і з метою завдання розсікання суперника. Лікті успішно використовують для блокування ударів суперника.

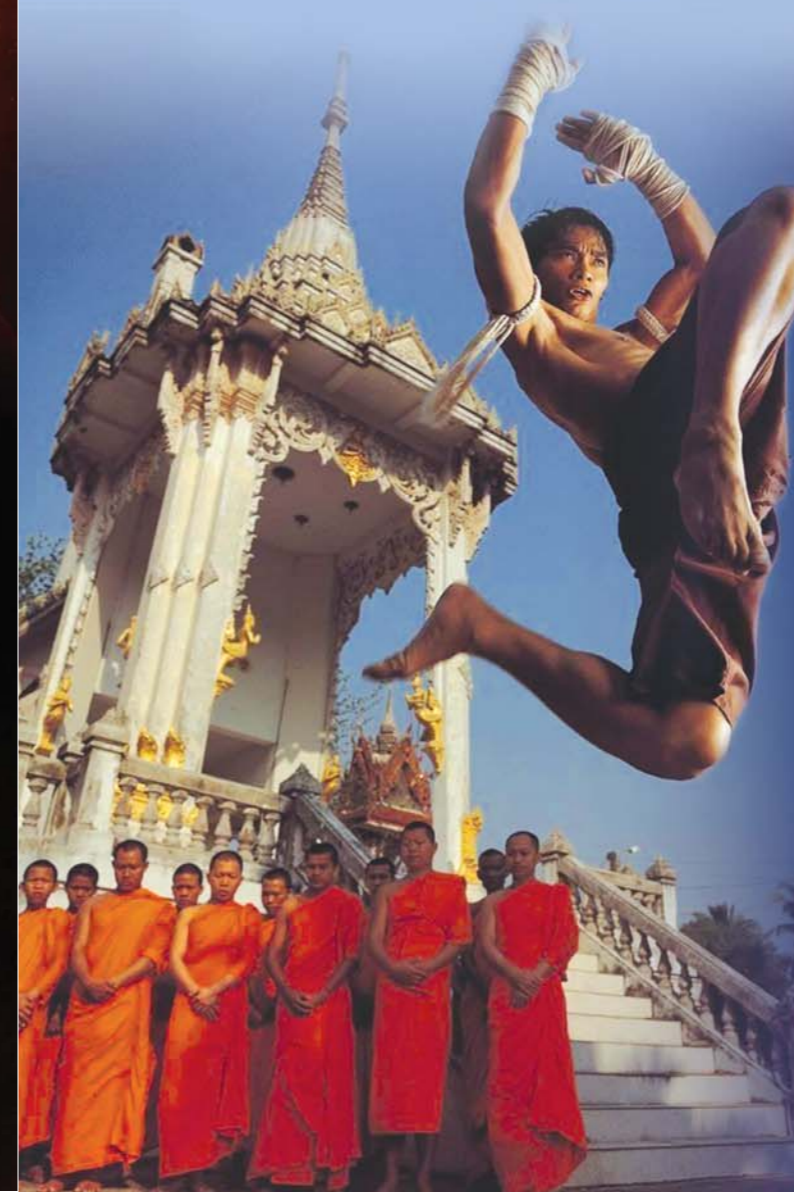


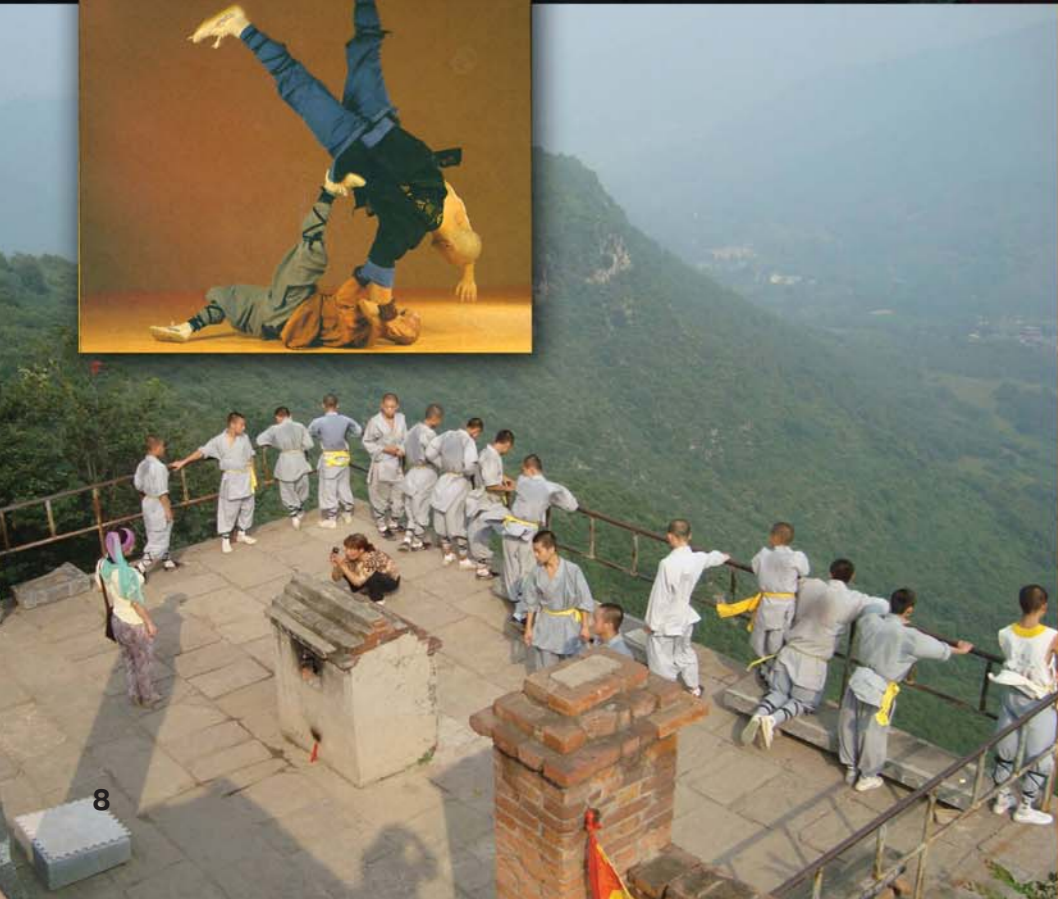
Удари колінами. (Ті Као) Існують прямі та діагональні удари, кручені та горизонтальні удари, а також удари з розбігу та у стрибку.

Клінч і боротьба у стійці. У порівнянні з традиційним боксом, в муай-тай клінч - нормальне явище, тому як у цій ситуації можна використовувати лікті та коліна, як для атак, так і для захисту.

Завдання атлета у клінчі: встановити й утримати домінуючу позицію, з якої можна результативно атакувати суперника та не допустити йому виконати такі технічні дії.

Борис Олексієнко

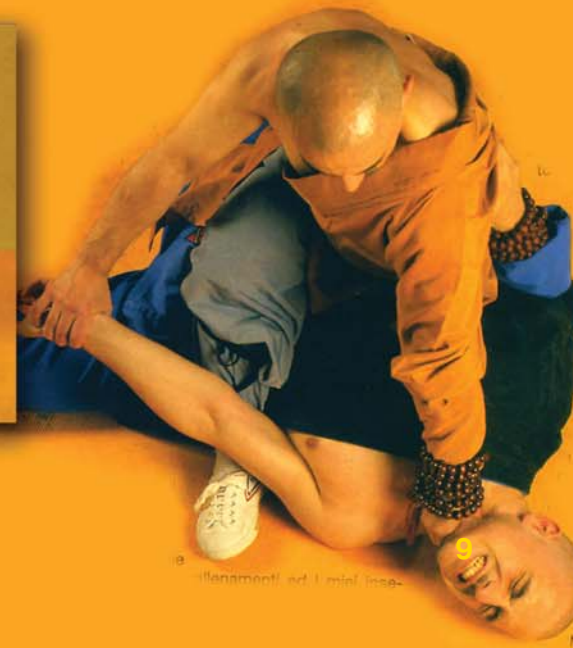
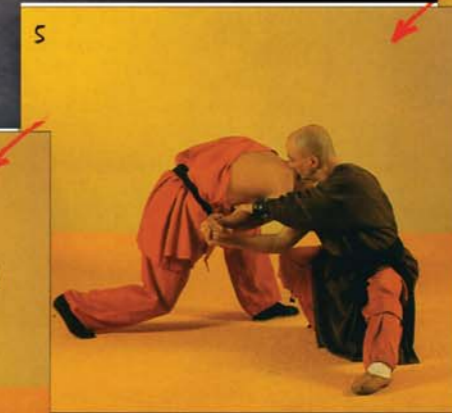
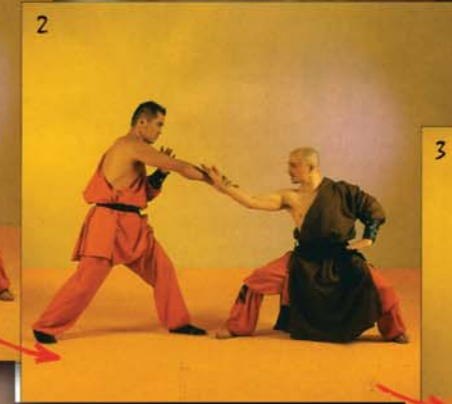




8

Кунг-фу Стиль Шаолінь Греплінг

Протягом багатьох століть майстри кунг-фу ретельно з'ясовували, як можна найкраще використовувати ті чи інші методи нападу та захисту у різних конкретних ситуаціях. Наприклад, вони відкрили для себе, що удар, здійснений на рівні поясу, більш ефективний і має значно більшу міць ніж удар на рівні плечей. Підтримуючи постійну добру рівновагу свого тулуба, боєць здатний завдати удару ногами більш акуратно й сильно, ніж із положення в стійці. Виконуючи кругові махи руками можна звести до мінімуму усі активні дії суперника, повністю блокуючи його удари руками. Відхиливши назад тулуб і прийнявши відповідну стійку, можна уникнути ударів ногою не рухаючись з місця. Усі рухи такого роду технічні дії, що допомагають бійцю отримати перемогу в рукопашній сутичці -



були належним чином відібрані у комплексну та ефективну систему, яку ми називаємо прийомами кунг-фу. На цих світлинах можна побачити, як майстер Хуанг АГИЛАР, який тривалий час прожив і тренувався в монастирі Шаолінь, демонструє прийоми своєї ефективної системи двобоїв Шаолінь Греплінг.

Борис Олексієнко



БОЙОВИЙ ГОПАК

вся Україна

«Україна як вона є»

Козацькому роду нема переводу!

Свого часу іноземці, які приїздили на Запорізьку Січ вивідати секрети козацької сили, дивувалися: непереможне козацьке військо замість цілодобової муштри співає й танцює. Так, справді бойовому гопаку тоді не було, мабуть, рівних. Нині гопак, як мистецтво бою, пристосований до сучасних спортивних стандартів. Це фактичне поєднання бойових мистецтв, з елементами народної боротьби і класичними ударами, танцями. Опановують гопак і маленькі діти, і ті, кому за 45 : козаки нікого не обмежують, вважаючи, що головне - це прагнення фізично й духовно вдосконалюватися. Тренування починається із шикуння та урочистого вітання "Слава Україні!", під час якого учитель та учні, на знак поваги, вклоняються один одному. Далі козаки моляться, стають у коло і співають для підняття бойового духу. Тільки після цього починається вишкіл (козацька руханка) та вивчення техніки ведення бою.

5-ти річний киянин Данилко Кравченко шанує традиції козаків і сам вже займається двобоями.



Запальний танок з двобоями



<http://allukraine.co.ua>



КАПОЕЙРА

Капоейра - бразильське національне бойове мистецтво, до якого входять елементи танцю, акробатики, високих стрибків, гри, у супроводі національної музики. Як бойове мистецтво відрізняється використанням низьких положень, ударів ногами, підсікань, тощо. Сучасна капоейра на відміну від її ранніх форм, рідко використовується з бойовою метою.



Звичайна практика - це безконтактний бій, хоча й існують чемпіонати світу з повноконтактної капоейри. Взагалі ж, тим хто хоче оволодіти прийомами цього виду двобоїв, потрібно мати добру фізичну загартованість, стрибучість, координацію рухів і сильні ноги...



300 СПАРТАНЦЕВ

ИСТОРИЯ ДРЕВНЕГРЕЧЕСКИХ ЕДИНОБОРСТВ



Павших эллинов похоронили на том же холме, где они приняли последний бой. Имена всех погибших в Фермопилах были высечены на плите. На могиле поставлен камень с эпитафией поэта Симонида Кеосского: «Странник, пойдя возвести нашим гражданам в Лакедемоне, что, их заветы блюдя, здесь мы костями полегли».

На месте гибели последних спартанцев поставили впоследствии пустой саркофаг – кенотаф (чтобы души обрели покой), на котором была статуя каменного льва (Леонид по-гречески Лев) На саркофаге было написано: "Из зверей я – сильнейший, из людей сильнее всех тот, кого стерегу я здесь в каменном гробе".

Останки царя Леонида были перезахоронены в Спарте спустя 40 лет после его гибели. Жители города через 600 лет после сражения, уже в римское время, ежегодно проводили состязания в честь национального героя.

В 1955 году на этом месте был построен мемориал. Каждый год 26 августа здесь проходит «Праздник Фермопилы» – в память о героизме 300 спартанцев и 700 феспийцев.

Гибель отряда под начальством царя Леонида в сентябре 480 до н. э. стала легендой. Хотя другой такой же отряд из 300 спартанцев был также полностью уничтожен в 3-й Мессенской войне (середина V века до н. э.).



Огромная армия Ксеркса, переправившись через Геллеспонт, и беспрепятственно пройдя через Фракию, Македонию и Фессалию, вышла к Фермопилам. Греки, среди которых не было единства, не принимая боя, оставили северную Грецию, а к Фермопильскому проходу послали армию общей численностью не более 6,5 тыс. воинов, причем Спарта вообще не хотела рисковать своим войском вдаль от родины и предалагала отстаивать лишь Коринфский перешеек (Истм). Тем не менее к Фермопилам двинулся небольшой отряд из 300 гоплитов (тяжеловооруженных воинов) во главе с царем Леонидом. Греки заняли проход и восстановили фокейскую стену.

Согласно Геродоту, Ксеркс после 4 дней ожидания, что греки сами отойдут от Фермопил, послал мидийцев и кисиев в лобовую атаку, но она успеха персам не принесла. После трех дней безуспешных боев некий Эфиальт сообщил персам о существовании обходного пути и, таким образом, открыл им путь в тыл грекам. Леонид, не дождавшись подкреплений и узнав об обходном продвижении персидских войск, решил отпустить большую часть греков, оставшись защищать проход с 300 спартанцами (и сопровождавшими их илотами). Вместе с ним добровольно остались феспийцы и против своей воли — фиванцы. Всего вместе с Леонидом осталось защищать Фермопилы не более 1,5 тыс. воинов. Пользовались мечами греки. У них возникло сразу несколько типов мечей.

Копис — как нетрудно догадаться по названию, близкий родич хопеша. Это слово то ли позаимствовано напрямую, то ли подобрано по созвучию: соответствующее греческое слово значит «рассекать».

Он изогнут лишь слегка, заточен со внешней стороны и больше всего напоминает мясницкий секач, только большой — сантиметров 70. Такие мечи греки нередко делали, но использовать не слишком любили — часто производили на продажу.

А вот ксифос — дело другое. Это прямой короткий (около 60 см) обоюдоострый меч с ярко выраженным острием. Клинок — листообразной формы. Греки умели им и рубить, и колоть. Ксифос шел в ход, когда у гоплита ломалось копье. Спартанские мечи напоминали ксифос, но были намного короче — мы вправе назвать их кинжалами, и упоминаем тут только в силу традиций.

Наконец, всадники греков предпочитали махайру. Это клинок односторонней заточки, по форме напоминающий большой нож, слегка изогнутый вперед. Он слегка напоминает кукри, только менее изогнутый. Название его можно приблизительно перевести как «бойцовский»: корень «мах» — тот же, что в словах «титаномахия» (война с титанами) или «Телемах» (далеко бьющий).

Еще махайрой иногда называли прямой или волнистый обоюдоострый меч, очень широкий у гарды и клином сужающийся к концу.

А вот мечи извечных противников греков — персов с трудом можно вообще признать мечами. Знаменитый акинак, нежно любимый отечественными авторами фэнтези (потому что пришел к персам от скифов — кроме акинака и стремян, не так-то много знаем мы скифских изобретений), по большому счету, самый обыкновенный слегка изогнутый кинжал. Длины в нем — значительно меньше полуметра.

У греков мечи всегда оставались вспомогательным оружием — на случай, если боец останется без копья. Тяжелая пехота — гоплиты — полагалась на длинное копье, легкая — пельтасты — на дротики. Позднее, во времена македонян, мечи стали широко использоваться конницей —



катафрактами (поскольку пикой с седла без стремян можно орудовать только очень осторожно), ну, а пешие фалангиты, удлинив пику, практически перестали орудовать мечами

Значение Фермопильской битвы

Поражение, которое греки потерпели при Фермопилах, обернулось их моральной победой, показавшей преимущество единения перед лицом смертельной опасности и возможность сражаться против казалось бы бесчисленных войск персидского царя. Это была победа свободных людей, добровольно сделавших свой выбор и понимавших неизбежность гибели. Это была победа греческого вооружения и тактики, годом позже позволившая объединенным силам греков победить персов в решающем сражении при Платеях.

Древнегреческие военачальники не одобряли спортивные единоборства, считали их непригодными для боевого применения. В панкратионе им не нравилось большое количество борьбы на земле. Тем не менее, элементы панкратиона без сомнения использовались при обучении воинов. Считается, что именно технику панкратиона применяли в рукопашном бою спартанцы в Марафонской битве и в битве при Фермопилах. Панкратион входил и в программу подготовки солдат армии Александра Македонского.

Есть основания предполагать, что во времена Александра Македонского панкратион широко распространился в Азии - параллельно с победоносным шествием греческого войска. Границы империи Александра в 324 году до н.э. достигли реки Инд. Существует гипотеза о происхождении всех боевых искусств Востока от панкратиона. Во всяком случае, он несомненно повлиял на развитие единоборств в Индии, где до сих пор сохранились напоминающие панкратион древние виды национальной борьбы.

Период упадка панкратиона начался с победы римского войска над греками в 146 году н.э. На смену поединкам панкратиона пришли бои вооруженных гладиаторов.

Идея панкратиона легла в основу современных "боев без правил".

Как видно из рисунков того времени, в боевой стойке руки держали высоко перед собой, закрывая голову и лицо. Ладони держали открытыми, пальцы - полусогнутыми. Техника панкратиона была в первую очередь техникой нападения. Наиболее часто использовали удар ногой в колено и подсечки, а наиболее распространенным удержанием было удушение сзади с захиманием ногами груди противника.

Бойцы тренировались в гимназиуме, где стояла статуя бога Гермеса - покровителя панкратиона. Кроме упражнений на развитие силы и скорости подготовка включала "бой с тенью" - аналог формальных комплексов Востока, отработку ударов на мешках (использовали пустые мехи для вина, наполненные песком или камнями), а также спарринг - тренировочные

поединки, которые проводили с обязательным использованием защитного снаряжения - подобия перчаток и защиты головы.

Легенды называют создателями древнего панкратиона греческих героев - Тезея и Геракла. Тезей с помощью боевого искусства, совмещающего удары и борьбу, победил страшное чудовище - жившего в лабиринте Минотавра, а затем, став царем (13 век до н.э.) создал Истмийские игры, в программу которых входили и единоборства. Геракл наиболее явно продемонстрировал технику панкратиона в схватке с Немейским львом. В 648 году до н.э. панкратион впервые вошел в программу Олимпийских соревнований (33-я Олимпиада) и сразу стал "гвоздем программы".

Древний панкратион - единоборство с минимальными ограничениями. Олимпийские правила запрещали только укусы, выдавливание глаз, засовывание пальцев в нос, а также использование любого оружия и намеренное убийство. Еще меньше ограничений было на соревнованиях, проводившихся в Спарте. Кроме того, в Спарте существовал не только мужской, но и женский панкратион.

Слово "панкратион" переводится с греческого как "все силы".

Существовало две разновидности панкратиона - ано и като. Ано-панкратион напоминал современный кикбоксинг. Его условием был поединок только стоя. Такой панкратион считался относительно безопасным и предназначался в основном для начинающих бойцов. Като-панкратион разрешал как удары, так и борьбу. Борьба проходила в основном на земле, и конечной целью было лишить противника возможности сопротивления за счет удушающего приема или замка сустава.

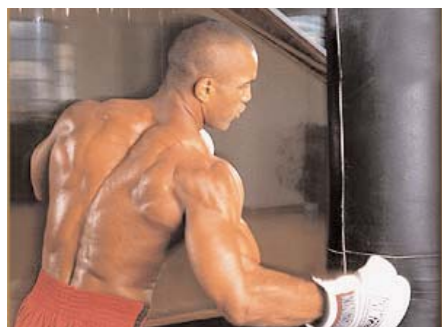
Поединок панкратиона не делился на раунды, а продолжался до полной победы одного из противников - нокаута или болевого удержания, заставляющего противника сдаться (сигналом сдачи было поднятие руки вверх). Смертельные случаи происходили довольно часто. За соблюдением немногих существующих правил внимательно следил судья, вооруженный хлыстом. Судья был одет в парадную мантию, бойцы же дрались полностью обнаженными. Разрешалось мазать тело маслом, чтобы лучше выскальзывать из захватов противника.

Сохранилось много древних легенд о героях панкратиона. Например, афинянин Диоксопп, сражаясь совершенно голым одолел македонского воина Корагуса, одетого в доспехи и вооруженного копьем. Другой известный боец - Полидам из Фессалии убил в "товарищеской встрече" трех телохранителей короля Персии.

Наиболее знаменитым чемпионом спортивного панкратиона был Диагор с острова Родос. В его честь была написана ода, которую выгравировали золотыми буквами над входом в Храм Афины в Линдо. Самым известным поединком панкратиона со смертельным исходом стал последний бой известного чемпиона Аррихиона, который умер, но при этом победил. Попавшись на удушающий замок сзади, Аррихон успел вывернуть противнику лодыжку и заставил его поднять руку в знак сдачи на мгновение раньше, чем сам испустил дух.

Еще одна знаменитая смертельная схватка произошла между Крегом и Дамоксеном. Их поединок продолжался до захода солнца, и поскольку никто не мог победить, было объявлено предусмотренное правилами дополнительное соревнование - бойцы должны были по очереди наносить друг другу удары в полную силу до нокаута, при этом противник стоял неподвижно в том положении, которое указывал тот, кто наносит удар. Первым нанес удар Крег, разбив кулаком лицо своего противника. В ответ на это Дамоксен велел Крегу поднять вверх левую руку и затем нанес смертельный удар кончиками сложенных пальцев в область сердца.

Быстрота всегда побеждает



Практикуйте нанесение ударов ногами и руками по мешку с песком, многослойной бумаге, подвешенному к балке бревну с веревочной обмоткой, толкание столба плечом. Отрабатывайте принятие ударов на себя и способы падений.

Эти упражнения укрепляют мышцы, повышают скорость движений и их силу. Тренируясь таким образом, вы научитесь лучше держать удар и станете более уверенными в себе и своих силах.

Без согласованности движений, высокой скорости ведения атак и уходов от них добиться успехов в искусстве единоборств трудно, поэтому вашему вниманию предлагается ряд упражнений, которые помогут пройти этот нелегкий путь.

В бою ценится не только сила удара, но и скорость его нанесения. Так, быстрота всегда побеждает медлительность, а ловкость доминирует над скованностью.

Скорость выполнения приема. Для увеличения скорости выполнения приемов и ударов рекомендуются следующие упражнения:

- разбивка приема на простые составные элементы и многократное их повторение;
- выполнение заданного количества движений в определенный отрезок времени;
- повторение движения с высокой скоростью с дополнительной нагрузкой (если это, например, прямой удар, возьмите в руку маленькую гантель);
- составление комбинации из простых движений (ударов) и отработка скорости и качества ее выполнения;
- работа со снарядами: удары ногами и руками по боксерской груше, мешку с песком, бревну с веревочной обмоткой. Постепенно переходите от использования мягкого снаряда к более твердому;
- работа с партнером в спарринге: партнер атакует, вы защищаетесь. Затем следует поменяться ролями.

Скорость реакции. В данном случае речь пойдет о возможности предугадать движение противника и сменить позицию в короткий промежуток времени. Для развития такой способности рекомендуется выполнять следующие упражнения:

- действие по звуковой или визуальной командам. Уловив определенное слово или жест партнера, быстро проведите защитный прием и контратаку против

медлительность

воображаемого противника;

- работа в спарринге: ваш партнер атакует комбинацией ударов, постоянно меняя их силу и направление, а вы отрабатываете уходы, уклоны и другие защитные приемы, стараясь предугадать действия противника;

- тренировка на мешках с песком. Подвесив к потолку несколько мешков с песком, заставьте их раскачиваться: это ваши воображаемые противники. Вы, двигаясь между ними, отрабатываете приемы защиты и атаки. Эффективность этого упражнения в том, что всю тяжесть мешка вы сумеете ощутить на себе после каждого пропущенного вами удара.



(источник Fight-School 2012)

Четыре удивительных упражнения

В 1988 году Наставнику Хайдэну исполнилось 87 лет, он вел очень активный образ жизни, принимая участие в конференциях в городах Чэнду и Пекине, читая сутры в храме Миншаньдасы или посвящая в тайны кунг фу своих многочисленных учеников и последователей. В 1986 году Хайдэн побывал в США, где выступил с чтением сутры "Фа-хуацзин". Несмотря на свою занятость, он совершил паломничества во многие страны мира.



пяти пальцев, затем постепенно переходят к конечному положению - на одном.

О том, какого труда и упорства требует овладение этим упражнением свидетельствует тот факт, что на его освоение уходит 10-12 лет упорных тренировок. Когда наставник Хайдэн складывает вместе пальцы рук, можно заметить, что длина среднего и указательного пальцев у него одинаковая. Причина этого в том, что он длительное время упражнялся в "созерцании двух пальцев" на левой и на правой руке. Кроме того, беседа с наставником, можно заметить, что руки у него немного дрожат. Дело в том, что в

Четыре удивительных упражнения

Наставник Хайдэн - человек, при встрече с которым начинаешь испытывать ощущение нереальности происходящего. Его рост - 1 м.60 см., он легок и подвижен, а взгляд его живых глаз говорит о силе и здоровье. У него характерные быстрые движения головы, прекрасная память. Хайдэн совершенно не производит впечатления старого человека, что самое главное, этот успевающий повсюду монах - живое воплощение удивительного мастерства.

Когда речь об этом искусстве зашла в разговоре, учитель оказался немногословным: "Вы говорите искусство... То, чем мне удалось овладеть - лишь малая часть кунг фу".

Однако один из учеников Наставника охотно согласился рассказать мне о четырех удивительных упражнениях, которые постоянно выполняет наставник.

"Искусство юноши"

"Как Вы можете видеть, тело у Наставника, несмотря на преклонный возраст, гибкое, как у ребенка. Но это же тело может быть твердым, как алмаз". Наклонившись вперед, наставник обхватывает ноги и прижимает голову к коленям. Другое упражнение - "Мао Тянь Дэн" - "поддерживать небо" состоит в том, что наставник поднимает одну ногу вертикально вверх, удерживая ее за пятку. Комплекс упражнений "искусства юноши" состоит из 32 движений и позиций и овладеть им очень нелегко. "Искусству юноши" Хайдэн обучался в молодости у старого наставника Шичжиси. В Китае существует пословица: "Если в молодости не будешь заниматься кунг фу, в старости станешь ни на что не годен". Наставник начал тренироваться в возрасте 7 лет, и с тех пор ни на день не прекращал тренировки. Его учителем был известный Шаолиньский мастер Жу Фэн. Именно у него Хайдэн научился таким упражнениям, как "цзочань" - сосредоточение сидя и "созерцание одного пальца". Упражнение "созерцание пальца" выполняется следующим образом: стоя на указательном пальце одной руки поднимают обе ноги вверх и остаются в этом положении несколько минут. Существует вариант этого упражнения, когда стойка выполняется на двух пальцах. В этом случае это называется "созерцание двух пальцев". Оба эти упражнения имеют общее название: "Суть созерцания в Шаолиньском кунг фу" и имеют единую внутреннюю основу. Только по описанию этих упражнений можно уже представить себе, какой удивительной силой обладает наставник Хайдэн.

Хайдэн начал изучать "созерцание пальца" в возрасте 18 лет под руководством своего учителя - Жу Фэна и освоил это искусство лишь к 30 годам. Однако Хайдэн отмечает, что без базовых упражнений "искусства юноши" ему не удалось бы освоить "созерцание пальца".

Для того, чтобы освоить "созерцание пальца" необходимо постоянно совершенствуя свое мастерство подниматься на все более высокие ступени. Сначала выполняют стойку на

возрасте 84 лет Хайдэн принимал участие в съемках фильма, где ему пришлось неоднократно, на протяжении нескольких десятков минут выполнять "созерцание пальца". Обычная дозировка нагрузок у наставника была 3 минуты ежедневно, поэтому, из-за перенапряжения ему пришлось отказаться от дальнейших съемок.

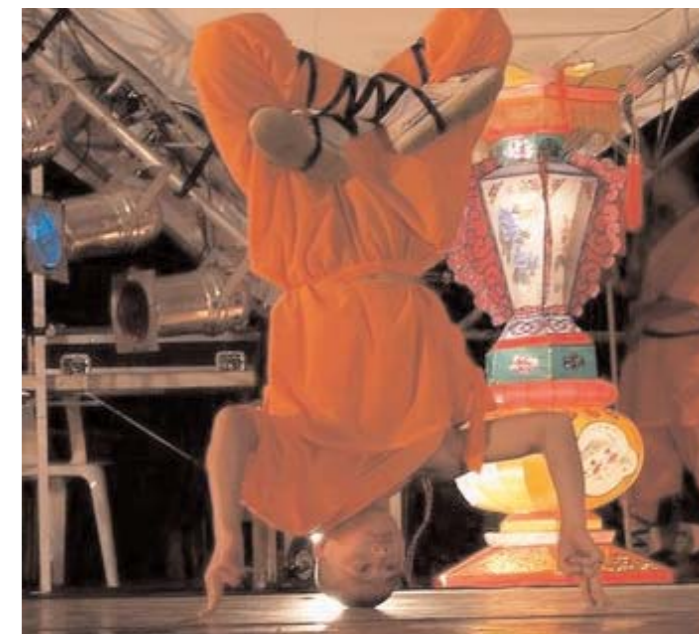
Упражнению "алмазный молот" Хайдэна научил его наставник Жу Фэн. Оно состоит в принятии вертикального положения с опорой на один кулак.

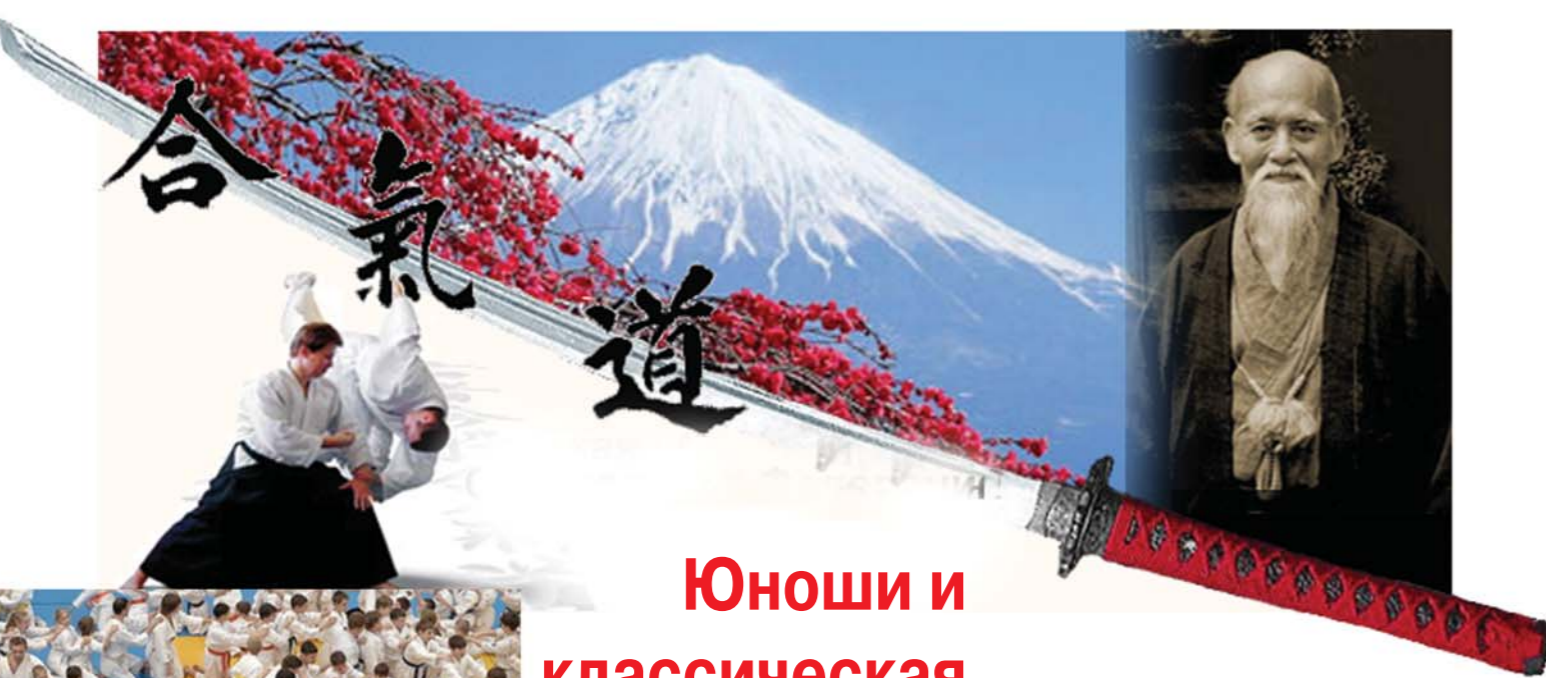
Четвертое упражнение заключается в выполнении различных приемов на 11 столбах диаметром 16 см. и высотой около 4 метров. На этих столбах делают различные упражнения, некоторые из которых, такие как "ласточка раскрывающая крылья", "танцующий тигр", "трясущий хвостом дракон", "аист на одной ноге", очень сложны. Эти упражнения считаются очень эффективными для тренировки ног и поясницы. Кроме того, посредством его выполнения тренируется вестибулярный аппарат.



Наставник Хайдэн скончался в январе 1989 года в возрасте 88 лет.

(Статья о наставнике Хайдэне из журнала "Сэньминь хуабао")





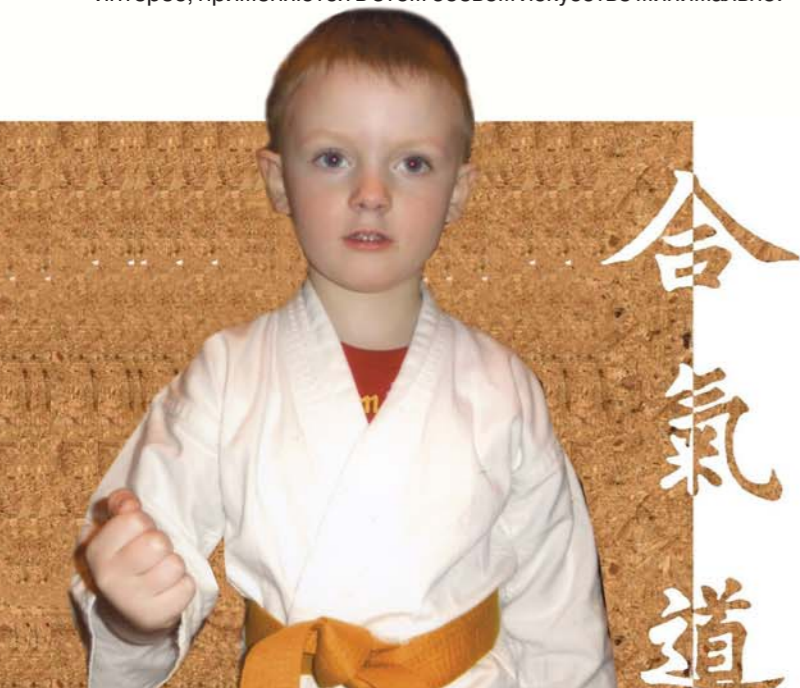
Юноши и классическая техника айкидо



В настоящий момент количество юных учеников, которые занимаются айкидо, резко увеличивается. Только в «Nombu Додже» занимаются более 500 учеников школьного возраста. Это свойственно и для остальных школ Японского айкидо, во многих из них регистрируется более 100 таких учащихся. Каждый год осуществляется летняя конференция по обучению айкидо с юными учениками в центре «Nippon Budokan», а также зимние сборы, которые в виде спонсорской помощи проводит «Nombu Додже» в таких городах, как Сугаджара, Изу. Эти встречи могут собирать огромное число участников, энтузиазм которых просто огромный. Вопрос относительно детских классов в «Nombu Додже» впервые был акцентирован практически 20 лет назад. Причинами для спора о возможностях должных решений является то, что в этом боевом искусстве акцент ставится не просто на физиологической подготовке, но и начинает вводить требования в понимании философии. Спортивные и игровые моменты, которые могли бы вызвать детский интерес, применяются в этом боевом искусстве минимально.

К всеобщему изумлению и удовлетворению преимущественное число учеников продолжает занятия айкидо в течение весьма продолжительного времени. В конце концов, разумеется, производит впечатление серьезной настрой, и сосредоточение, показываемое молодым поколением на тренировках. Эти качества, разумеется, требуется всем, кто занимается айкидо, и новеньким и уже профессионалам. Про это никто не должен забывать. Не так давно один инструктор «Nombu Додже», который осуществлял тренировку в детском классе школьного филиала, высказал свое изумление серьезным прогрессом учеников.

Он также поразился их интересом к тренировкам, раскрытием и подготовленностью много раз повторять те же движения. Он смог выявить также, что они являются очень восприимчивыми, и могут улавливать мысли и настрой учителя по его фразам, манере поведения и даже взгляду. По факту если бы учителя несправедливо наказывали или хвалили учеников, они бы их слабо уважали. Этот учитель проводил тренировки более 15-ти лет, но, только тренируя детей, он смог понять, что гармонический дух, и истинная



любовь, это основа обучения этому боевому искусству. Он рассказывал также, что, тренируя детей классической технике айкидо, он обучался у них основам любовной гармонии. Интерес к этому боевому искусству и желание обучаться у детей в значительной степени превосходит представления многих взрослых.

Методика тренировок с детьми и юношами имеет отличия от методики, которая используется для взрослого поколения, но база и последовательности остаются аналогичными. Как и во взрослых классах, ученики начинают с подготовки, например с «funakogi» или «furitama». Эти упражнения создал, сам основатель, когда он смог понять, что «личность не имеет отличий от вселенной», как метод становления связи своего центра с уникальной сущностью. В упражнениях, которые имитируют греблю, надо выставлять одну ногу вперед, а вторую наоборот назад, и брать в 2 руки весла. Таз должен быть центральной частью, повторных передвижений вперед и назад, которые напоминают движения во время гребли. В результате передвижений назад и вперед «Ки» скапливается в центре, что способствует сочетанию тела с разумом. Для учеников в действительности по нраву приходится движения ритмики, невзирая на уникальность названий упражнений, и входящих в его состав передвижений. После этих заблаговременных упражнений ученики постигают страховку перекатом назад и вперед, и обучаются движениям, которые направлены к круговым передвижениям партнера. Это называется обучением «ukemi», при этом тот, кто ведет, имеет название «nage», а ведомый называется «uke». Дальше, они переходят к движениям на коленках, которые имеют названия «shikko» и «suwari waza».

Так как коренные жители Японии практически утратили обычай сидеть в классическом положении на татами, я переживал, что эта техника может вызвать протест или проблемы у юношей. Еще с древности одной установкой будто являлось, то, что необходимо начинать с этики и заканчивать этикой. Этика, которой обучают в этом боевом искусстве, является взаимным уважением, вниманием к партнерам, чистота не отрабатывается насильственным образом, в результате внушений и наказаний. Этикет считается правильным последствием обучения грамотному положению сидя, и тренировок базы «suwari waza». Грамотное положение тела предоставляет грамотное перенаправление разума. Это является справедливым для любого ученика, который на основании собственного центра и своей инициативы будет ощущать желание вести себя в четком соответствии с самыми серьезными поведенческими принципами. Воспитание этики, является важным тренировочным аспектом для всех, кто занимается этим боевым искусством. Положение сидя является ритуальным, классическим для страны восходящего солнца, с древности, служит источником настоящей этики, которая закрепляется в людском сознании. Я полагаю, что даже если традиции «seiza» будут уходить из ежедневной жизни, его душевные и этимологические корни так просто не смогут исчезнуть. И когда я могу видеть детишек, которые сидят в этой позе, распрямив спину, и держат руки на коленках, я вновь ощущаю, что это положение должно быть центральным местом в тренировочных процессах по айкидо. Это своеобразные источник грамотной этики, это основа преимущественного числа технических типов, и это серьезный компонент правильной тренировки. Ведя наблюдения лично занятий айкидо для детей и юношей, я смог прийти к выводу, что решение относительно открытия класса для них является оправданным. Одновременно с этим, я чувствовал некую ответственность за правильность передачи им моральных и духовных ценностей айкидо. Это в особенности является актуальным в нынешних условиях, когда юношеские



проблемы являются общепризнанными. Не стоит обвинять в этом только молодое поколение, взрослые также должны чувствовать ответственность.

Раньше, отмечалось, что определенные слои населения могут неправильно понимать, что такое айкидо. Сегодня, я должен отметить, что существуют люди, которые неправильно понимают значение этого боевого искусства. Это в особенности характерно для пап и мам, чьи дети не имеют такой агрессии, и сильнее других, они заставляют своих малышей тренироваться айкидо, дабы найти решение для своих проблем. Считать, что занятия этим боевым искусством сделают малышей крепче и сильнее, неправильно, и по отношению к собственным малышам, и по отношению к боевому искусству. Айкидо не признает любую форму насилия, оправданную и неоправданную. В любой ситуации мы бы не могли видеть отличий от разных боевых искусств, где отправной точкой является борьба и победа. Претерпевая потенциальный риск в повторении, я все же желаю еще раз сказать, что айкидо является духовным путем, и его идеалом считается постижении любовной гармонии. Формируя разум и тело, в особенности разум, оно может приводить к усовершенствованию личности и становлению человеческих особенностей. Мы обучаем детишек не грубости, не насильственным методикам, а становлению «Ки» на основании тренировки тела и разума, которая со временем может создать в их жизни самоуверенность, оценку и ощущение контроля.

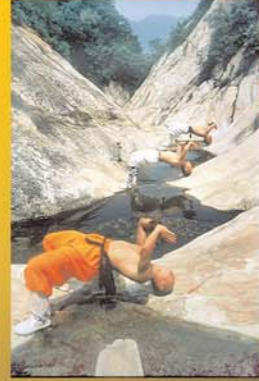
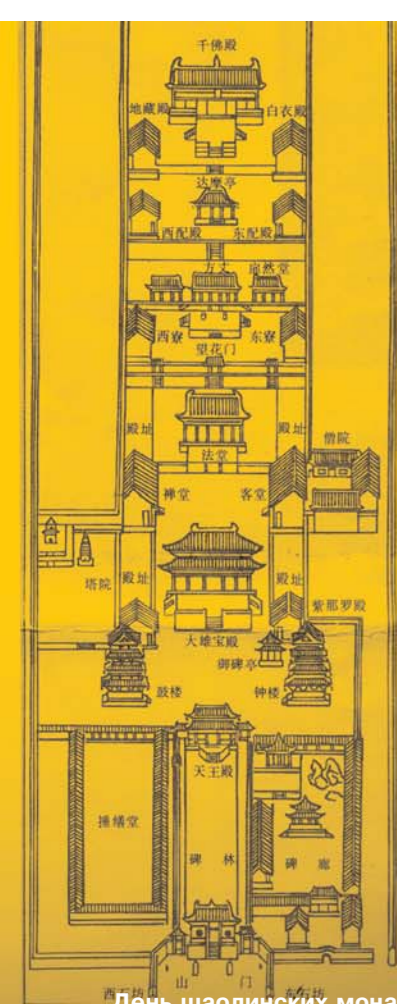
Мы, в результате всего этого, тянемся к тому, чтобы и дети, и их мамы и отцы в правильном порядке могли понимать задачи этого боевого искусства. Учитель все время должен помнить главные назначения этого искусства, и во время обучения детей никогда не задумываться о том, что они не могут понимать основы айкидо. Дети также должны рассматриваться в качестве личностей, которые ищут развития по любовному пути, и пути к гармонии, как и каждый человек в независимости от возрастных ограничений.

(Источник <http://www.aikid.ru>)



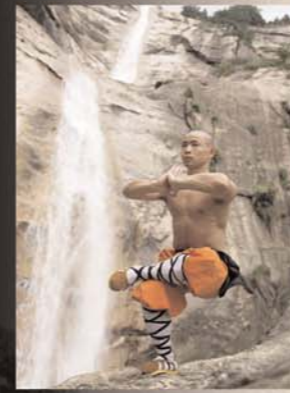
ОБУЧЕНИЕ

МОНАХОВ ШАОЛИНЯ

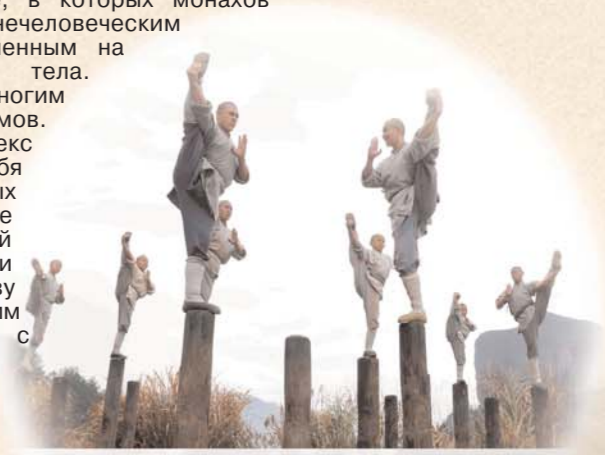


День шаолинских монахов начинается в 5 часов утра. Проснувшись, все монахи собираются во дворе у главного храма и 2 часа предаются медитации, независимо от погодных условий и возраста. Только настоятелю и совету, состоящему из старейших, мудрейших монахов разрешается медитировать в помещении. Для того чтобы медитация новичков не переходила в сон, из состава старших монахов назначается 10 смотрителей, в задачу которых входит надзор за медитирующими новичками. Если кто из новичков уснет, смотритель награждает его двумя ударами шеста по плечам. Проснувшись, новичок должен поблагодарить собрата за его бдительность и за помощь в медитации. Если новичок послушался, и не выразил благодарности, он вновь получает два удара по плечам. Таким образом, новичкам прививается уважение к старшим и субординация.

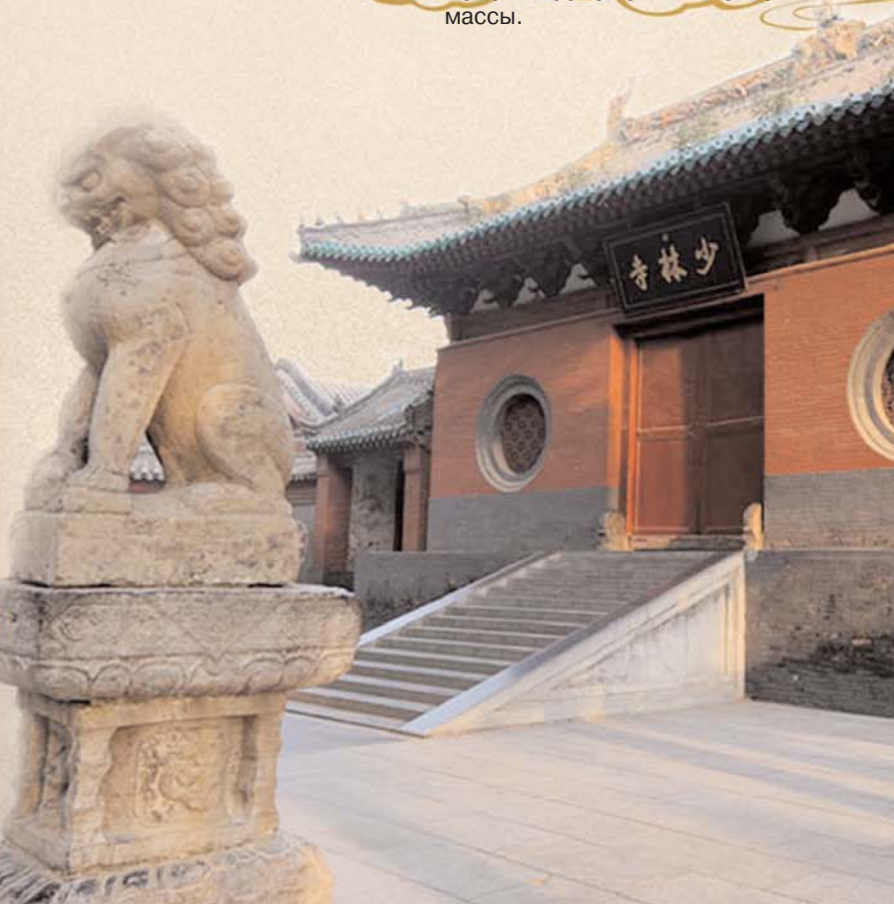
По окончании медитации монахов ждет тренировка. Вначале – комплекс



упражнений, направленных на развитие гибкости тела. Многие помнят старые китайские фильмы о монастыре, в которых монахов подвергают нечеловеческим тренировкам, направленным на развитие гибкости тела. Реальная картина немногим отличается от фильмов. Шаолинский комплекс растяжки включает в себя набор очень тяжелых упражнений, которые неподготовленный человек, не в состоянии будет вынести. К слову сказать, монахов к таким нагрузкам готовят с



детства, и практически каждый монах вступивший в ряды храма может сразу и без подготовки сесть на продольный и поперечный шпагаты. После духовного развития монахи переходят к физическому совершенствованию. Они выполняют различные упражнения для развития мышечной и сухожильной силы. У многих возникает вопрос «Если монахи так усердно тренируются, почему они не выделяются мышечной массой?». Здесь дело в первую очередь в физиологии и наследственности. Практически все китайцы являются эктоморфами, и им довольно тяжело набирать массу, да оно им не особо и необходимо. Второй причиной является питание. Монахам запрещено употреблять мясо, которое, как известно является основополагающим при наборе мышечной массы. Третьей причиной является распорядок дня, при котором мышцы не успевают восстановиться, а следовательно и вырасти. Но это не значит что монахи тренируются зря. Организм человека очень живучая и выносливая штука, которая адаптируется практически под любые условия жизни. И когда монах планомерно и ежедневно нагружает себя изнурительными тренировками, его организм пытается адаптироваться под воздействие окружающей среды. Но образ жизни монаха не позволяет ему вырастить мышечную массу и поэтому все ресурсы организма перестраиваются на развитие сухожильной силы. Вот в чем кроется секрет удивительной выносливости, а также сравнительно высокой физической силы монаха при малом объеме мышечной массы.



БОЕВЫЕ ИСКУССТВА ВОСТОКА: ШАГИ

Азамат Чинасов В Боевые искусства и жизнь

Техника цуги-аши проста и естественна. Подчиняясь все тому же поясничному маятнику, скажем, вперед, передняя нога делает подшаг примерно на длину ступни. Само собой разумеется, этот подшаг совершенно "пустой". После касания земли пяткой следует мягкий посыл "точки" и переливание веса. Опустевшей задней ногой не остается ничего другого, как подтянуться вслед за "точкой" и завершить формирование той же самой стойки, но уже на новом месте. Хотя описание заняло невесть сколько места и времени, на деле такой шаг совершается легко и молниеносно, без малейших затрат энергии. Из-за того, что его воплощение достигается без привлечения широких амплитудных движений, он зачастую не "прочитывается" противником вовремя, позволяя нам без помех сократить дистанцию. Отход назад производится по той же схеме, только наоборот. Он



выручает нас в тех неприятных случаях, когда нужно срочно ретироваться или просто дать себе простор, например, для последующего удара нунчаку. Цепочка последовательных цуги-аши может быть сколь угодно длинной (в разумных пределах) как в ту, так и в другую сторону, позволяя стремительно преследовать либо проворно убегать без потери контроля и устойчивости. Аюми-аши вовлекает тело в излишне мощное инерционное движение, а с остатками неиспользованной инерции приходится бороться. Техника цуги-аши лишена

подобного недостатка, оставляя нам свободу стабилизации в любой удобный момент. Именно поэтому незамысловатый подшаг является основной формой перемещений в таких бесприкословно практичных и древних боевых искусствах Востока, как дзю-дзюцу и кэн-дзюцу.

Особенное значение форма цуги-аши имеет для работы с оружием, любым оружием, будь то меч, цепь, финка или садовые грабли. Никакие тычковые удары, хоть палкой, хоть копьем, невозможны без любимого "маятника". Только он вовлекает в движение всю массу тела, сосредоточенную в центре тяжести, и посылает её через оружие в противника. Боевые искусства Востока используют этот "маятник" даже тогда, когда, казалось бы, самого перемещения ног почти нет, но решительно все необходимые фазы и компоненты цуги-аши должны присутствовать. Без них ваш удар останется пустым и безопасным толчком, с ними - поистине пронзит гору!

Использованы материала сайта Будь мужчиной! Боевые искусства и жизнь



Частное юридическое предприятие "ПОЛАКР", является центром медицинского права в АР Крым.

- консультации пострадавшим от медицинских ошибок,
- ведение "медицинских": уголовных и гражданских дел,
- обжалование заключений СМЭ и МСЭК,
- проведение независимой СМЭ
- абонентское обслуживание медицинских учреждений.

- медиация
АР Крым, г. Симферополь, ул. Турецкая, д. 12, оф. 15
тел. (0652) 62-08-47
тел. моб.: (050) 497-80-81
polakr@medpravo.com.ua
www.medpravo.com.ua

УКРАИНСКИЕ БОЙЦЫ ДОБИЛИСЬ УСПЕХА

В столице Эстонии г. Таллине состоялся чемпионат мира (ММА) по смешанным видам единоборств. Состязания проводились по трем дисциплинам: MMA Light (бывший кик-джицу), MMA Full (бывший шутбоксинг), MMA Elite (бои в клетке). Всего участвовало 150 атлетов из 10 стран. В командном зачете лучшими стали россияне, сборная Украины на 2-м месте. Среди украинских бойцов чемпионами стали: Алена Рассохина (Днепропетровск, вес. категория 50 и 55 кг-женщины), Олег Бондарь (Сумы, 60 кг), Александр Маковоз (Харьков, 78 кг), Сергей Король (Киевская обл, 86 кг), Владимир Хачевский (Львов, 54 кг), Родион Чеберко (Львов, 67 кг). Вторые места у Александра Манюненко (Кременчуг, 60 кг), Олега Головина (Киевская обл., 71 кг), Алексея Савченко (Харьков, 78 кг), Владимира Катыхина (Харьков, 86 кг), Бориса Полежа (Днепропетровск, 95 кг), Юрия Мелихова (Киев, 75 кг). На третьем месте: Андрей Полищук (Киев, + 95 кг), Руслан Коваленко (Киев, 81 кг) и Владимир Лавринчук (Киев, 81 кг) Итого: 7 первых мест, 6 вторых и 3 третьих. Несомненная удача, поздравляем!

В рамках Чемпионата прошла Международная конференция представителей стран — участниц соревнований, на которой были



Награждение участников соревнований

обсуждены вопросы, касающиеся дальнейшего развития Всемирной Федерации ММА (Президент А.Чистов). В частности, было принято решение о создании профессиональной секции ММА в структуре Всемирной Федерации ММА. Профессиональные поединки по этой версии будут проводиться при поддержке UFC.

Кроме того, был проведен международный судейский семинар под руководством Патрицио Риццоли (Италия) — руководителя технического комитета Всемирной Федерации ММА. Впереди предстоят новые интересные турниры...

(собств. инф.)



Медали чемпионата



Фрагменты боев на чемпионате





БИРМАНСКИЙ БОКС "ЛЕТХВЕЙ" — ВОТ ЭТО МИКС ФАЙТ !



Старинное и очень эффективное боевое искусство — бирманский бокс, обязан своим появлением бирманскому национальному виду рукопашного боя известному по летописям с 1044

года. До сих пор в Мьянме (бывшая Бирма) бирманскому боксу обучают по всем старинным традициям. Режим тренировок нынешних боксеров жесткий и напряженный, бойцы обучаются специальной технике, чтобы затем развить сумасшедшую энергию при минимальных усилиях.

Техника летхвей. Этот вид единоборств — один из сильнейших в мире. Его можно назвать "наукой 9 конечностей", ведь в нем (в отличие от муай-тай) разрешены еще и удары головой. Бирманский бокс намного жестче и экстремальнее, чем тайский бокс. Бойцы-летхвейисты бьются без перчаток и защиты, только ладони они обматывают специальными повязками из грубой ткани (повязки иногда бывают и на коленях). Атлеты дерутся босиком, но на ступнях есть специальные носки. Любимые приемы спортсменов — удары ступнями, коленом, головой, кулаками или растопыренными пальцами, захваты или броски для продолжения поединка на полу (земле). Лишь

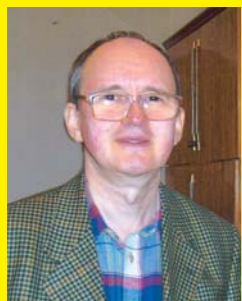
совсем недавно в летхвей были отменены такие приемы, как укусы соперника и надавливание на части его тела. В основном же это микс файт ! Здесь разрешено буквально все. Любая часть тела может стать законным объектом для атаки, и любым способом можно провести прием и нанести удары. Наибольшей популярностью пользуются высокие удары ногами в шею, сильные тычки коленями в лицо или голову, удары ногой наотмашь в ребра и низкие удары по икрам ног. Как правило, бой в летхвей начинается с ударов по ногам и с отвесистых оплеух растопыренными пальцами в лицо, с тем, чтобы добиться кровотечения, после чего бойцы часто впадают в клинч и применяют технику борьбы в стойке: захваты, броски и подсечки. Когда бойцы попадают на землю — поединок прекращается для того, чтобы они поднялись на ноги. Удары кулаками здесь не котируются и нужны лишь "для размягчения" соперника. Победными в большинстве противостояний являются удары локтями или коленями...

(источник FIGHTBOX.RU)



Рассвет в Багане, Бирма

Electronic version of WORLD OF MARTIAL ARTS review for 2013



Корецкий С.П.

Проект создания интернет-журнала был осуществлен при поддержке Независимого Интеллектуального Центра (генеральный директор Корецкий С.П., г. Киев)

Internet version of the WORLD OF MARTIAL ARTS review was developed by the Independent Intellectual Center (General Director - S.Koretskiy, Kiev)

DISTRIBUTEUR EXCLUSIF
adidas
TAE KWON DO



Головний редактор
Олександр
Борщевський

СВІТ ЄДИНОБОРСТВ • МИР ЄДИНОБОРСТВ • WORLD OF MARTIAL ARTS

Український міжнародний ілюстрований спортивний журнал* Ukrainian International illustrated Sports Review Свідоцтво про реєстрацію журналу КВ №2113 від 16.08.1996р. видане Міністерством інформації України. Авторські права на видання захищені законодавством України.* (свідоцтво №552 від 14.05.1997р)

Контакти з редакцією: e-mail: boralexandr7@mail.ru, egenia@voliacable.com, тел.: (066) 385-44-71. Адреса для листів: 01001, Київ-1, а/с № 2 Борщевському О.В. Засновник і головний редактор журналу **Олександр Борщевський**

Editor in-chief **Alexandr Borshevsky**
Редакційна Рада журналу: Євгенія Борщевська, Станіслав Пронько, Віктор Камлов, Юлія Кравченко, Андрій Чистов, Георгій Сільвестров, Сергій Корецький, Павло Кіцьк, Андрій Брем

ВЕБ-САЙТ ЖУРНАЛА "МИР ЄДИНОБОРСТВ" В ІНТЕРНЕТЕ: www.m-edinoborstv.narod.ru.



Вітаємо
всіх хто з
нами стільки
років!