

Відпрацювання техніки нанесення ударів ногами на кікбоксерських знаряддях

Вправа 1

Поштовх руками в боксерський мішок, зупинка його коліном (почергове винесення то правого то лівого коліна) (1 хвилина).

Вправа 2

Поштовх руками в боксерський мішок, зупинка його ступнею (почергова зупинка то правою та лівою ступнею) (1 хвилина).

Вправа 3

Поштовх лівою ногою мішка, зупинка мішка коліном правої ноги (1 хвилина).

Вправа 4

Поштовх правою ногою мішка, зупинка мішка коліном лівої ноги (1 хвилина).

Вправа 5

Поштовх лівою ногою мішка, зупинка мішка правою ногою з розвороту (1 хвилина).

Вправа 6

Поштовх правою ногою мішка, зупинка мішка лівою ногою з розвороту (1 хвилина).

Вправа 7

Поштовх мішка лівою ногою, відступ в ліво з ударом правою ногою в мішок (1 хвилина).

Вправа 8

Поштовх мішка правою ногою, відступ в право з ударом лівою ногою в мішок (1 хвилина).

Вправа 9

Виконання ударів правою ногою (-----) (1 хвилина).

Вправа 10

Відпрацювання удару мідл-кік у боксерську грушу, стоячи збоку (1 хвилина).

Вправа 11

Два прямі удари руками в повітря (для зближення до боксерської груші), після чого слідує удар ногою в грушу (1 хвилина).

[Вправа 12](#)

Два бокові удари руками в повітря (для зближення до боксерської груші), після чого слідує удар ногою в грушу (1 хвилина).

[Вправа 13](#)

Комбінація ударів руками по мішку в повну силу чергується з комбінацією легких ударів ногами по мішку (1 хвилина).

[Вправа 14](#)

Виконуємо перехресні удари – ліва рука та права нога, права рука та ліва нога (1 хвилина).

[Вправа 15](#)

Почергові удари ногами в грушу (1 хвилина).

Відпрацювання техніки нанесення ударів руками на кінбоксерських знаряддях.

Вправа 1

Біг на місці з нанесенням прямих ударів руками по мішку (30 секунд – 1 хвилина).

Вправа 2

Біг на місці з нанесенням бокових ударів руками по мішку (30 секунд – 1 хвилина).

Вправа 3

Біг на місці з нанесенням ударів руками з низу по мішку (30 секунд – 1 хвилина).

Вправа 4

Розгойдування з нанесенням прямих ударів у боксерську грушу (30 секунд – 1 хвилина).

Вправа 5

Розгойдування з нанесенням бокових ударів у боксерську грушу (30 секунд – 1 хвилина).

Вправа 6

Розгойдування з нанесенням ударів з низу у боксерську грушу (30 секунд – 1 хвилина).

Вправа 7

Нанести удар по мішку правою рукою, попередньо перенісши вагу тіла на ліву ногу в стрибку (30 секунд – 1 хвилина).

Вправа 8

Нанести удар по мішку лівою рукою, попередньо перенісши вагу тіла на праву ногу в стрибку (30 секунд – 1 хвилина).

Вправа 9

Нанести удар по мішку правою рукою, попередньо перенісши вагу тіла на праву ногу в стрибку (30 секунд – 1 хвилина).

Вправа 10

Нанести удар по мішку лівою рукою, попередньо перенісши вагу тіла на ліву ногу в стрибку (30 секунд – 1 хвилина).

[Вправа 11](#)

Виконання прямого удару лівою рукою в мішок, а правою на відході в повітря (1 хвилина).

[Вправа 12](#)

Виконання прямого удару правою рукою в мішок, а лівою на відході в повітря (1 хвилина).

[Вправа 13](#)

Виконання прямого удару правою рукою в мішок, та бокового лівою рукою в повітря на відході (1 хвилина).

[Вправа 14](#)

Виконання прямого удару правою рукою в мішок, та Аперкоту лівою рукою в повітря на відході (1 хвилина).

[Вправа 15](#)

Виконання прямого удару правою рукою в мішок, та комбінування ударів лівою рукою в повітря на відході (1 хвилина).