

Тренировка пальцев для захватов за одежду и не только...

Я являюсь большим сторонником того, что упражнения, направленные на тренировку специальных характеристик, необходимых для выполнения бойцом технических действий, должны быть максимально приближены по форме и динамическому стереотипу к реальным техническим действиям.



В этой связи я хочу описать [несколько упражнений](#), направленных на развитие крепкого захвата. А ещё конкретнее – захвата за одежду... или мягкие ткани противника (кожа, жировые складки, некоторые мышцы).

Существует много тренажёров и упражнений, которые созданы для того, чтобы натренировать силу пальцев и всей кисти в совокупности, но часто стереотип и форма тренируемого с помощью этих тренажёров и упражнений захвата не соответствует таковому в реале.

Более того, удержание захвата чаще всего необходимо не для того, чтобы удерживать его, как таковой (хотя хороший захват за мягкие ткани может оказаться неплохим болевым приёмом).

Чаще захват необходим для последующего технического действия, например, броска, удушения, болевого приёма или удержания сопротивляющегося противника. В любом случае противник либо массой собственного тела, либо мускульной силой будет оказывать сопротивление, направленное (прямо или опосредованно) в том числе и на освобождение от захвата.

Это воздействие может происходить под самыми разными углами, иногда комбинированным воздействием, например, выкручиванием и т.д.

Всё это наводит на мысль, что тренируя захват, который был бы хорош для проведения приёмов с захватом за одежду или мягкие ткани, необходимо включить в тренировку захвата такие упражнения, которые моделировали бы реальный боевой захват и противодействие этому захвату со стороны противника.

На самом деле это довольно небольшая группа упражнений, хотя вариантов, которые можно отрабатывать, понимая базовые принципы, существует бесконечное множество.

Основными ключевыми инструментами, с помощью которых будут моделироваться настоящие захваты, являются настоящая одежда и куски кожи или кожаменителя.

В дальнейших описаниях я буду использовать обороты «захваты за одежду» или «складки одежды». Это не следует понимать буквально, т.к. это может быть и реальная одежда, и драпировка из ткани или кожаменителя, а может и сама оболочка боксёрского мешка или гимнастического мата (если они используются в упражнениях) и т.п.

Ну а теперь, собственно, об упражнениях...

Методы нагрузки, используемые в этих упражнениях, следующие:

1. массой собственного тела
2. массой партнёра или тяжёлого предмета
3. собственной мускульной силой
4. мускульной силой партнёра

Упражнения с использованием массы собственного тела:

1. полувис под наклоном (ноги на полу) с захватом за одежду, закреплённую на вертикальной основе (стене, шведской стенке, дереве, столбе и пр.)
2. вертикальный полувис (ноги на полу) с захватом за одежду, закреплённую на вертикальной основе (стене, шведской стенке, дереве, столбе и пр.)
3. вертикальный вис (ноги не касаются опоры) с захватом за одежду, закреплённую на горизонтальной основе или перекинутую через горизонтальную основу (краю стены, перекладине, ветке дерева и пр.)

Упражнения с использованием массы тела партнёра (идеальный вариант) или тяжёлого предмета:

1. поднимание от земли (пола) лежащего партнёра, захватив за одежду (с отрывом от основания всего тела или только с одной стороны)
2. поднимание от земли (пола) стоящего партнёра, захватив за одежду
3. поднимание от земли (пола) лежащего предмета (боксёрский мешок, мешок с картошкой или чем угодно и пр.), захватив за складки ткани или одежду, в которую предмет может быть предварительно завернут (с отрывом от основания всего предмета или только с одной стороны)
4. поднимание от земли (пола) стоящего предмета (боксёрский мешок, мешок с картошкой или чем угодно и пр.), захватив за складки ткани или одежду, в которую предмет может быть предварительно завернут

Упражнения с использованием только своей мускульной силы:

1. статические упражнения в захвате за складки материи, имитирующие натягивание на себя, оттаскивание в стороны, приподнимание, стаскивание вниз и т.п.
2. динамические упражнения (рывки) в захвате за складки материи, имитирующие натягивание на себя, оттаскивание в стороны, приподнимание, стаскивание вниз и т.п.

Упражнения с использованием мускульной силы партнёра:

1. статические упражнения в захвате за складки материи одежды партнёра:
 - натягивание на себя

- оттаскивание в стороны
 - приподнимание
 - стаскивание вниз и т.п.
2. динамические упражнения (рывки) в захвате за складки материи одежды партнёра:
- натягивание на себя
 - оттаскивание в стороны
 - приподнимание
 - стаскивание вниз и т.п.

Захваты двумя руками могут проводиться на разных уровнях, с разным положением (поворотом) рук по отношению друг к другу.

Все упражнения могут выполняться как с захватом обеими руками, так и одной, что значительно увеличит нагрузку.

Увеличение толщины захватываемой складки тоже усиливает нагрузку.

© [Михаил Шилов](mailto:Michail_Shilov@yandex.ru)

Р.С. Если Вам понравилась эта статья, и Вы желаете и впредь получать подобные материалы, то подпишитесь на

[МОЮ РАССЫЛКУ >>>>>>](#)

[http://www.budoshin.ru/FTP/rassilki/smart_post udara.html](http://www.budoshin.ru/FTP/rassilki/smart_post_udara.html)

Р.Р.С.

Наверняка у Вас есть друзья, знакомые, подписчики, - словом те люди, которым этот материал мог бы здорово помочь, ну или просто показаться интересным.

Окажите им услугу – поделитесь с ними этой статьёй. Скиньте им на e-mail, выложите для загрузки на своём сайте...

Они будут Вам БЛАГОДАРНЫ !!!