

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3	БОКОВЫЕ УДАРЫ НОГАМИ	37
КЛЯТВА ДОДЗЁ, КОДЕКС БУДО	4	ОСНОВНЫЕ УРОВНИ УДАРОВ И НАИБОЛЕЕ УЯЗВИМЫЕ ЗОНЫ	39
ПОЧЕМУ КАРАТЭ, БОКС И БОРЬБА? ПОЧЕМУ АЛЛИГАТОР?	5	БЛОКИ	40
НЕМНОГО О ВНЕШНЕМ ВИДЕ	8	БОРЬБА	50
ОСНОВНЫЕ СТОЙКИ И ИХ ВЗАИМОСВЯЗЬ	9	ВЫВЕДЕНИЕ ПРОТИВНИКА ИЗ РАВНОВЕСИЯ	50
ПЕРЕМЕЩЕНИЯ В СТОЙКАХ	10	СТРАХОВКА В БОРЬБЕ	53
ПОНЯТИЕ О ДИСТАНЦИИ УЛИЧНОГО БОЯ	12	ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ БОРЬБЫ	54
КАК ПРАВИЛЬНО СЖАТЬ КУЛАК	13	КОНТРПРИЕМЫ В БОРЬБЕ	63
ПРАВИЛЬНАЯ ПОСТАНОВКА КУЛАКА ПРИ ПРЯМОМ УДАРЕ	14	ОБМАННЫЕ ПРИЕМЫ В БОРЬБЕ	66
УДАРЫ РУКАМИ	15	БОЛЕВЫЕ И УДУШАЮЩИЕ ПРИЕМЫ В БОРЬБЕ	67
ПРЯМОЙ УДАР РУКОЙ	16	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В УСБ «АЛЛИГАТОР»	74
ПРЯМОЙ УДАР ЛЕВОЙ (ПЕРЕДНЕЙ) РУКОЙ В ГОЛОВУ	17	ПРАВИЛА АТТЕСТАЦИИ ФУСБ «АЛЛИГАТОР»	76
ПРЯМОЙ УДАР ПРАВОЙ (ЗАДНЕЙ) РУКОЙ В ГОЛОВУ	18	ФИЗИЧЕСКИЕ АТТЕСТАЦИОННЫЕ НОРМАТИВЫ ФУСБ «АЛЛИГАТОР»	77
БОКОВЫЕ УДАРЫ РУКАМИ	18	ТЕХНИЧЕСКИЕ АТТЕСТАЦИОННЫЕ НОРМАТИВЫ ФУСБ «АЛЛИГАТОР»	80
УДАРЫ СНИЗУ РУКАМИ	20	КРАТКИЕ ПРАВИЛА СПОРТИВНОГО КУМИТЭ	93
НАБИВКА УДАРНЫХ ПОВЕРХНОСТЕЙ	21	ТЕРМИНЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ СУДЬЯМИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ КУМИТЭ	95
ОСНОВНЫЕ УДАРНЫЕ ПОВЕРХНОСТИ РУК	22	СЛОВАРЬ ЯПОНСКИХ ТЕРМИНОВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПРАКТИКЕ ТРЕНИРОВОК	96
УДАРЫ РАЗНЫМИ УДАРНЫМИ ПОВЕРХНОСТЯМИ РУК	23	ОСНОВНЫЕ КОМАНДЫ	96
ОСНОВНЫЕ УДАРНЫЕ ПОВЕРХНОСТИ НОГ	25	СЧЕТ	96
УДАРЫ НОГАМИ	26	СТОРОНЫ, НАПРАВЛЕНИЯ, УРОВНИ	97
ПРЯМЫЕ УДАРЫ НОГАМИ	27	ОБЩИЕ ПОНЯТИЯ	97
КРУГОВЫЕ УДАРЫ НОГАМИ	33	ЗАКЛЮЧЕНИЕ	102