

**СОСТОЯЛИСЬ ОТКРЫТЫЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ СБОРЫ
ЮЖНО-УРАЛЬСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ РУССКОГО РУКОПАШНОГО БОЯ - 16-18
СЕНТЯБРЯ 2011г.**

**ТЕМА: «ЗАЩИТНО-АТАКУЮЩИЕ ДЕЙСТВИЯ В ИЗУЧЕНИИ ПРИКЛАДНОГО
РУКОПАШНОГО БОЯ»**

**Руководитель сборов: президент Южно-Уральской Федерации
русского рукопашного боя – Абанькин Евгений Владимирович**

Дата проведения: 16-18 сентября 2011г.

Место проведения: район деревни Кайгородово (20 км. от Челябинска)

ПРОГРАММА СБОРОВ

- анализ места, времени, предполагаемых условия ведения схватки и намерений противника**
- упражнения, направленные на психологическую готовность к схватке**
- упражнения для развития периферийного зрения, направленные на контроль пространства**
- точки и зоны активного поражения**
- навыки реагирования на внезапную атаку**
- защитно-атакующие действия от так называемых «уличных» ударов**

руками, локтями, головой и т.д.

- защитные действия при атаке ножом, палкой и другими предметами**
- тактическая схема: сокращение дистанции как один из вариантов защиты**

