**Методика изучения прямых ударов ногами**

Для правильного закрепления двигательных навыков я рекомендую следующую методику отработки прямых ударов.

**Выполнение прямого удара на четыре счета**

Примите исходную стойку. В данном упражнении фаза отталкивания и фаза выноса бедра выполняются на один счет. Из исходной стойки выполните толчок и вынос бедра вперед-вверх так, чтобы таз и туловище находились в полуфронтальном положении. Стопа ударной ноги направлена вниз и находится на уровне не ниже колена опорной ноги. Выполните удар активным разгибанием голени с поступательным движением таза вперед, в сторону нанесения удара. Верните голень по той же траектории и с переносом центра тяжести назад, поставьте ударную ногу в стойку. Удар выполняется на 4 счета. На счет «раз» – толчок и вынос бедра, на счет «два» – удар, на счет «три» – возврат ноги, на счет «четыре» – постановка ноги в стойку после удара.

Количество повторений на каждую ногу по 10 раз.

**Выполнение прямого удара на два счета**

Из исходной стойки на счет «раз» выполните толчок, вынос бедра и удар, на несколько секунд задержите ногу, на счет «два» выполните возврат ноги и постановку ноги в стойку. Количество повторений на каждую ногу – 10 раз.

Чередуйте выполнение прямого удара ближней и дальней ногой.

Количество повторений на каждую ногу – по 10 раз.

**Выполнение прямого удара на один счет**

Из исходной стойки на счет «раз» выполните прямой удар и вернитесь в стойку. Чередуйте выполнение удара ближней и дальней ногой.

Количество повторений на каждую ногу – 10 раз.

**Изолированная отработка фазы удара**

Техника выполнения: из исходной стойки выполните толчок, вынос бедра и удар активным разгибанием голени. Верните голень назад по той же траектории. Не опуская ногу на поверхность, снова выполните удар активным разгибанием голени и поступательным движением таза вперед.

Не опуская ногу на поверхность, выполните упражнение 10 раз.

Чередуйте выполнение упражнения ближней и дальней ногой. Количество повторений на каждую ногу – 10 раз.

**Выполнение прямого удара с продвижением вперед на 2 шага**

Техника выполнения: из исходной стойки выполните толчок и вынос бедра вверх-вперед. Не выпрыгивая высоко над поверхностью, выполните два прыжка на опорной ноге, не опуская на поверхность ударную ногу. Активным разгибанием голени выполните удар и верните голень по той же траектории. Снова подпрыгните два раза, на третий выполните удар. Данное упражнение можно выполнять либо на месте, либо с продвижением вперед по залу.

Упражнение выполняйте в течение 1 минуты на каждую ногу.

**Выполнение прямых ударов с чередованием ног**

Техника выполнения: из исходной стойки выполните толчок, вынос бедра; активно разгибая голень, выполните удар ближней ногой. Верните голень по той же траектории и опустите ударную ногу возле опорной ноги на поверхность. В момент опускания ноги сделайте шаг назад опорной ногой, примите исходную стойку. Из исходной стойки сразу же, не задерживаясь, выполните толчок, вынос бедра и удар дальней ногой. Верните голень по той же траектории и опустите ударную ногу на поверхность возле опорной ноги. Выполните шаг опорной ногой назад.

Выполняйте прямой удар, чередуя ближнюю и дальнюю ногу. Количество повторений по 10 раз каждой ногой.