

Методическое пособие:

Базовые Боксерские Комбинации

Разработал педагог

дополнительного образования:

Амалбеков Э.А., ПКК

Это хороший список базовых комбинаций ударов для любого новичка, который только учится боксу.

Эти боксерские комбинации должны быть отточены до того момента, где ты можешь пробивать их, двигаясь вперед, назад, в стороны и с закрытыми глазами. Они будут помогать тебе в самых разных ситуациях и могут связаны в цепочку, чтобы сформировать еще более длинные и сложные боксерские комбинации.

### 1-2 (Джеб-Правый кросс)

Да, базовая двойка джеб-кросс натуральным образом является первой комбинацией, которой ты учишься. Это первые два удара, которые ты пробиваешь вместе и ты вероятно делал это задолго до того, как ты начал заниматься боксом…возможно ты пробивал ее по своему младшему брату или раздражающему тебя соседу. Быстрый джеб застает твоего соперника врасплох, а правый кросс сносит ему голову. По сути ты можешь выигрывать бои, просто в идеале овладев двойкой.

### 1-1-2 (Джеб-джеб-Кросс)

Это способ обхитрить своего соперника. 1-1-2 работает потому что твой соперник может ожидать 1-2. Если так, тогда второй джеб имеет хороший шанс удивить твоего соперника, открывая проход для твоего мощного удара справа. 1-1-2 также хорошо работает если ты чувствуешь, что твой соперник ждет твоего правого кросса, чтобы пробить контр-удар. Вместо нанесения обычной двойки, ты пробиваешь бесконечные джебы, прощупывая почву (или защиту своего соперника) до тех пор, пока он не ошибется и тогда ты пробиваешь по нему своим правым кроссом.

* Узнай почему [1-1-2 является Лучшей Боксерской Комбинацией](https://www.expertboxing.ru/bokserskiye-strategii/luchshaya-bokserskaya-kombinatsiya-dzheb-dzheb-kross).

### 1-2-3 (Джеб-Кросс-Левый хук)

Это то место, где бокс начинает быть интересным. Перенос твоего веса когда ты пробиваешь удар справа натуральным образом подготавливает левый хук. Левый хук вылетает после твоего правого кросса и может довольно сильно навредить твоему сопернику. Ты можешь целиться им высоко в подбородок или в корпус. В любом случае, левый хук такой же опасный, независимо от того попадешь ты правым кроссом или нет.

### 1-2-3-2 (Джеб-Кросс-Хук-Кросс)

Это ничто иное, как ты пробиваешь ЛЕВЫЙ-ПРАВЫЙ-ЛЕВЫЙ-ПРАВЫЙ. Джеб открывает защиту твоего соперника. Ты пробиваешь за ним 3 мощных удара: удар справа, левый хук, заканчиваешь ударом справа. Когда все 3 удара идеально лягут на цель, можешь похлопать себя по спине.

* Узнай больше об этой [основной боксерской комбинации](https://www.expertboxing.ru/bokserskiye-strategii/bazovaya-bokserskaya-kombinatsiya).

### 1-2-5-2 (Джеб-Кросс-Левый Апперкот-Кросс)

Эта комбинация такая же, как и последняя, за исключением того, что вместо левого хука ты пробиваешь левый апперкот. Левый апперкот удивит твоего соперника, поскольку он вылетает снизу. Если твой соперника любит прятаться за высокой защитой, опуская голову или если он любит нависать над тобой, левый апперкот подкинет его голову вверх, и ты сможешь снести ее своим заключительным ударом справа.

1-6-3-2 (Джеб-Правый апперкот-Левый хук-Удар справа)

Начиная каждый раз с двойки ты можешь стать немного предсказуемым. Твой соперника возможно адаптируется и постарается уклоняться от твоего удара справа. Или он может просто ожидать твоего прямого удара справа и просто поднимет защиту. В любом случае, пробивание правого апперкота нанесет ему много урона и поднимет его голову, и ты сможешь продолжить левым хуком — и закончить ударом справа. Ты можешь целиться правым апперкотом в корпус или в голову, решать тебе. Убедись, что ты не становишься предсказуемым когда ты это делаешь, потому что твоя голова уязвима под джебы и СМЕРТОНОСНЫЕ контр левые хуки когда ты пробиваешь правый апперкот.

### 2-3-2 (Правый кросс-Левый хук-Правый кросс)

Иногда у тебя нет пространства, чтобы подготовить комбинацию. Если твой соперник чересчур агрессивный и захватывает твое пространство, тогда у тебя нет времени начинать с джеба. Пробей по нему ударом справа, продолжая левым хуком и еще одним жестким ударом справа. Если он уже широко раскрыт, зачем тратить время на джеб? Просто сразу же начинай с жестких ударов. Комбинация 2-3-2 очень хороша для короткой дистанции. Упрись ногами и сделай ему больно.