window.yaContextCb.push(()=>{ Ya.Context.AdvManager.render({ renderTo: "yandex_rtb_R-A-1782599-1", blockId: "R-A-1782599-1" }) })



Для кого этот курс?

Вам Интересно Узнать Как, Занимаясь Дома и Следуя Простым Пошаговым Инструкциям, Научиться Наносить Просто Сокрушительные Удары Руками, Научиться Мастерски Передвигаться, Защищаться и Атаковать в Бою, Чтобы Не Оставлять Своему Сопернику Ни Одного Шанса На Победу? Если Ответ Положительный То Данный Курс Точно Для Вас!

Если вы хотите научиться постоять за себя и за своих близких, если вы не хотите быть заложником добропорядочности окружающих вас каждый день людей, любой из которых в долю секунды может превратиться из просто прохожего в агрессора, то вам стоит уделить данному курсу самое пристальное внимание. Если вдруг на вас напали на

улице, стоит огорчить нападающего мощным, сокрушительным ударом которого он от вас не ожидает, а не жалким подобием в виде размахивания культящек.

Я пока не говорю о том, чтобы ежедневно тренироваться до изнеможения, пока я просто говорю об элементарных навыках того, как ударить не сломав себе руку и так что бы противник пожалел о том, что ввязался в схватку с вами, и так что бы потом не вам было мучительно больно, а вашему противнику. Я говорю об элементарных навыках, которые стоило бы знать и уметь использовать каждому мужчине.

Что же для этого нужно?

Не нужно быть культуристом с необъятными мускулами, чтобы бить сильно - достаточно знать, как правильно наносить удар и уметь его наносить! И всё... Вот и весь секрет! Правда, еще важно уметь защищаться от ударов соперника, а также обладать верой в собственные силы и способности.

Именно об этих навыках рассказывает в своем курсе Денис Сидоренко, накопленный им опыт тренировок и выступлений на ринге поможет вам изучить всю технику бокса с нуля!

Что вошло в видеокурс?

В видеокурс вошли следующие разделы и видеоуроки:

1. Введение. (1 минута, 39 секунд)
2. Как заниматься? (1 минута, 39 секунд)
3. Амуниция. (9 минут ровно)
4. Форма. (1 минута, 44 секунды)
5. Снаряды и физ. упраженения.(22 минуты, 45 секунд)
6. Бинтование рук. (9 минут, 36 секунд)
7. Болевые точки. (6 минут, 11 секунд)
8. Разминка. (4 минуты, 25 секунд)
9. Стойка. (5 минут, 50 секунд)

10. Передвижения. (18 минут, 41 секунда)
11. Дистанция боя. (5 минут, 51 секунда)
12. Удары и комбинации. (1 час, 57 минут, 52 секунды)

1. Как отрабатывать удары без "лап" (02:59)
2. Прямые удары (43:33)
3. Боковые удары (26:13)
4. Нижние удары (23:01)
5. Сдвоенные удары (11:30)
6. "Серии" ударов (10:01)
7. Удары - заключение (00:35)

8. Защиты.(48 минут, 31 секунда)

1. "Глухая" защита (03:13)
2. "Клинч" (01:10)
3. Защита "нырком" (03:32)
4. Защита "маятником" (04:39)
5. Защита уклоном корпуса (09:56)
6. Защита отпрыгиванием (01:41)
7. Защита отбивом (02:14)
8. Защита подставкой (06:47)
9. Защита плечом (04:11)
10. Защита "сайд-степом" (03:37)
11. Защита кручением на одной ноге (03:16)
12. Отработка защит с "малышами" (03:27)
13. Защиты - заключение (00:48)

14. Встречные атаки. (27 минут, 21 секунда)

1. Подставка + удар (05:25)
2. "Кросс" (05:20)
3. "Сайд-степ" + удар (06:07)
4. Встречная атака с уходом под руку (10:29)

5. Контратаки. (34 минуты, 49 секунд)

1. Контратака после уклона корпуса назад (04:29)
2. Контратака после отпрыгивания назад (05:07)
3. Контратака после уклона корпусом вбок (07:55)
4. Контратака после отбива (01:33)
5. Контратака после подставки перчаткой от бокового удара (04:17)
6. Контратака после защиты плечом от бокового удара (04:59)
7. Контратака "Солнышко Демпси" (06:09)
8. Контратаки - заключение (00:20)

9. Финты. (7 минут, 28 секунд)
10. Спарринги и "ножички". (8 минут, 22 секунды)
11. Как можно выигрывать? (3 минуты, 33 секунды)
12. Классификация боксеров. (4 минуты, 15 секунд)
13. Заключение. (48 секунд)

В заключении.

Как видите, в курсе особый акцент делается на том, как наносить удары и на том как правильно и эффективно защищаться от ударов, а так же на непосредственно эффективных боевых действиях. Разве не это нужно в реальных условиях уличной схватки. Эти навыки несут в себе не только умение драться, они дадут вам определенный психологический комфорт - ощущение защищенности и осознания своих возможностей и позволят вам быть увереннее в себе.

Дополнительную информацию смотрите на сайте курса: Узнать подробности (перейти на страницу видеокурса)

**   Карточка курса:** * Название: Научитесь Эффективно Защищаться, Ос
Автор(ы): Сидоренко Денис
Цена на физическую версию продукта (диск): 1770 руб.
Цена на электронную (скачиваемую) версию: 1470 руб.
Способы оплаты: Оплата наложенным платежом для России, Оплата наложенным платежо
Способы доставки: Почта, Скачиваемая версия.
Объем: 2,85 Гб
Партнерская программа: Есть
*-данные карточки курса могут не соответствовать текущим данным о курсе, подробную информацию смотрите на сайте курса
**   Другие курсы автора(ов), издателя:** Ссылки на страницы автора(ов), издателя: Сидоренко Денис
window.yaContextCb.push(()=>{ Ya.Context.AdvManager.render({ renderTo: "yandex_rtb_R-A-1782599-2", blockId: "R-A-1782599-2" }) })