«Пхумсэ 2» - Формальные комплексы

Здравствуйте, ребята!

Мы продолжаем работу в дистанционном формате.

Не забывайте делать разминку, это позволит сохранить физическую форму во время самоизоляции. Посмотреть комплекс упражнений вы можете по ссылке:

https://www.youtube.com/watch?v=ciTNpZpUdBw&list=PL1rY1OpMrPUABT53kbE3Y8_6kV3-erYAJ&index=3

Ребята, во время своих занятий помните, что необходимо соблюдать технику безопасности и выполнять сложные упражнения под присмотром родителей.

Тема сегодняшнего занятия: «Пхумсэ 2».

«Пхумсэ» – это техника передвижений. Входит в состав формальных упражнений и является, по сути, основой базовой техники

Формальные комплексы – это определенные последовательности движений защиты и нападения. Они включают основные базовые стойки, блоки, удары руками и ногами. Работа над формальными комплексами позволяет развить хорошие рефлексы для спарринга. Иными словами, формальные комплексы – это основа подготовки к спаррингу.

Пхумсе представляет собой набор движений с выполнением различных действий руками и ногами против воображаемого соперника. Практикуя пхумсе, вы приобретаете технику, которая может использоваться в реальных ситуациях. Также это позволяет вам лучше прочувствовать свое тело, что благотворно скажется на способности контролировать свое тело. Пхумсе состоит из многих движений, каждое из которых гармонично переходит в другое. Основные элементы - блоки, толчки, удары ногами, удары кулаком и тычки.

- **1. Взгляд.**
- Во время выполнения пумсе необходимо представлять перед собой противника и выполняя движения, требуется все время следить за воображаемым противником.
- **2. Равновесие.**
- Необходимо все время контролировать себя и не позволять себе терять равновесие при выполнении пхумсе.

- **3. Правильное распределение силы.**
- При выполнении атакующих и защитных движений в пхумсе необходимо правильно распределять мышечные усилия, чтобы тело работало более эффективно и организм меньше уставал во время боя. Здесь речь идет о правильном напряжении и расслаблении мышц. Так, выполняя замах перед блоком, поднимая колени для удара, требуется расслабленно, но не вяло. А выполнять удар рукой или ногой и в конце блоков требуется напрягать мышцы. Максимальное напряжение выполняется с кихап - боевым выкриком .

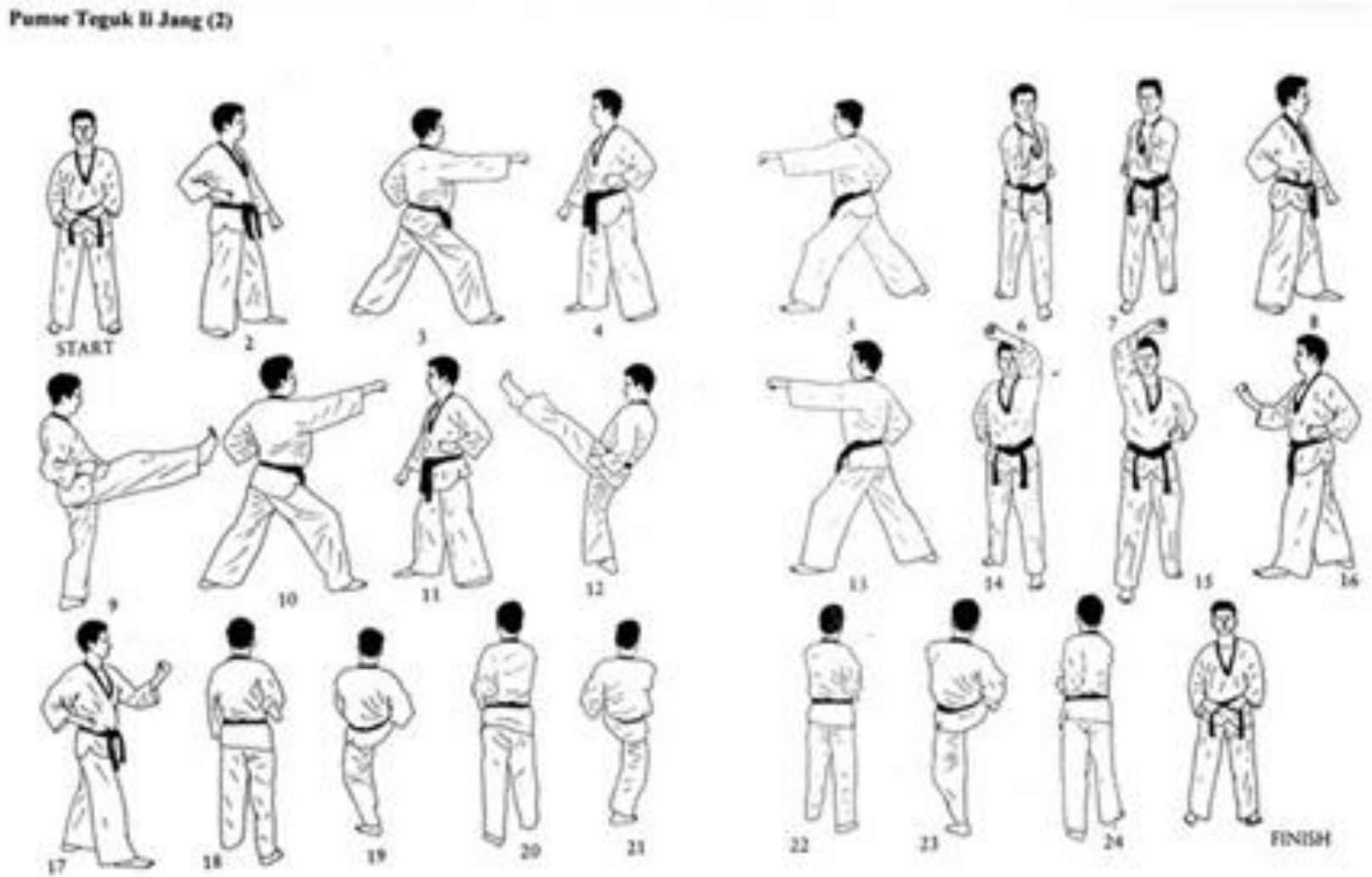
- **4. Тэмп и ритм пхумсе.**
- Пхумсе нельзя делать на одном дыхании, стараясь выполнить комплекс за считанные секунды. Необходимо придерживаться определенному ритму движений. Так после сильных одиночных ударов кулаками или блоков следует выдерживать паузу. Длительность паузы зависит от силы нанесения ударов и может длится 1-2 секунды. В тех пхумсе, где выполняются комбинации движений в связке паузы делаются только в конце комбинации, а самая длинная пауза делается после ударов с кихап.

- **5. Контроль дыхания.**
- Любой удар или блок в пхумсе выполняется на выдох. Выдох выполняется через рот и может проводится резко и непрерывно. После выдоха следует кратковременная задержка дыхания, связанная с напряжением мышц в конечной фазе движения. Затем опять продолжается вдох. Вдох всегда осуществляется через нос.

Ребята, давайте вспомним движения. Они представлены на видео.

https://www.youtube.com/watch?v=RMM8LjUVbbM

Схема движений



Домашнее задание

Делать каждый день разминку.