

Молодые парламентарии выяснили, какой из видов единоборств наиболее эффективен

26.02.2016

В спортивной школе «Борец» прошел мастер-класс по самообороне, который провели мастера спорта международного класса, участники чемпионатов Европы и мира по самбо Батыр Алтыев и Владимир Чайка

Ребята из молодежных палат районов Ново-Переделкино и Филевский парк решили проверить, насколько хороша их физическая подготовка, а заодно выяснить, какой из более чем 70 существующих на сегодняшний день видов боевых искусств наиболее эффективен в плане самообороны. Вопрос резонный. Каждый из нас когда-либо попадал в ситуацию, когда следовало защитить себя или своих близких. Хорошая физическая форма и наличие хотя бы минимального уровня знаний приемов самообороны необходимы любому человеку. В этом убеждены молодые парламентарии, обратившиеся к ведущим спортсменам «Борца» Батыру Алтыеву и Владимиру Чайке. Спортсмены рассказали, что сегодня одним из самых распространенных и наиболее эффективных в плане самообороны видов единоборств является самбо, в котором разрешены удары руками, ногами, локтями, коленями и даже головой. Разрешается бросовая техника, удушающие и болевые приемы. Мастера познакомили новичков с правилами самбо, специальными развивающими упражнениями, рассказали о самостраховке при падениях. Все это было закреплено на практике. После непродолжительной разминки участники мастер-класса принялись за освоение базовых приемов. Ведущие мастера спорта подробно объясняли и показывали нюансы каждого движения, а потом наблюдали за тем, как их выполняют подопечные.

После небольшого перерыва на смену самбо пришло сумо. Это не спорт для «толстячков», как думают многие. В сумо сложные правила, применяются различные тактические ходы и техники. В этом участники мастер-класса также убедились на практике. Единоборство так увлекло, что ребята даже провели небольшие соревнования. Нашлись и болельщики.

Отметим, что на мастер-классе присутствовали представители молодежных палат не только Ново-Переделкино и Филевского парка, но и других районов ЗАО. В частности, были ребята из Солнцево и Можайского района. Причем не только юноши, но и девушки. Главный организатор мероприятия – председатель Молодежной палаты района Филевский парк Анна Потаева сообщила, что принято решение сделать такие мастер-классы традиционными.

Адрес страницы: <http://mzhaisky.mos.ru/presscenter/news/detail/2555163.html>

[Управа Можайского района](#)