

SOLO BASTON



Степ	Удары бастоном	Блоки бастоном
<ul style="list-style-type: none"> - прямой шаг - под 45 градусов - боковой - назад - назад под 45 градусов - двойной вперед - двойной назад - двойной под 45 градусов. - двойной под 45 градусов. назад - перекрестный 	<ul style="list-style-type: none"> - секущие - тычковые - отсо-отсо - абанико - доблете - доблада - банда и банда - хирада - сункити 	<ul style="list-style-type: none"> - двойные (верхний, нижний, вовнутрь, наружу) - ударные (верхний, нижний, вовнутрь, наружу) - палис стиль - хирада (вовнутрь, наружу) - скользящий блок вниз (вовнутрь, наружу)
Связки ударов	Формы для соло бастон	Системы обезоруживание
<ul style="list-style-type: none"> - 6 базовых ударов - 8 базовых ударов - 12 базовых ударов - 5 ударов палис стиль - 4 удара хирада - 7 ударов сункити 	<ul style="list-style-type: none"> - Аньо иса - Аньо далава - Аньо татло - Аньо апат - Аньо лима - Фристайл (1-5) 	<ul style="list-style-type: none"> Система 1 – двойной блок и контратака Система 2 – давлением на большой палец Система 3 – вырывание давлением кисти Система 4 – давление локтем (через спину) Система 5 – выкручивание назад Система 6 – хирада с толчком (вытягиванием) Система 7 – сункити с давлением на пальцы Система 8 – выбивание арнис Система 9 – с дюмог Система 10 – Дос пунтас

Порядок изучения базовой техники и системы соло бастон

уровень	Работа ног (степ)	Базовые удары и блоки	Применение	Система обезоруживания	Полицейские техники	Формы
Level 1	<ul style="list-style-type: none"> - прямой шаг - под 45 градусов - боковой - назад - назад под 45 гр 	<p>Очо-очо</p> <ul style="list-style-type: none"> - вниз - вверх - комбинации <p>6 базовых ударов</p> <ul style="list-style-type: none"> - сверху секущий - вовнутрь верхний секущий - наружу верхний секущий - вовнутрь верхний тычок - наружу верхний тычок - вперед средний уровень тычок <p>4 базовых блока (двойные)</p> <ul style="list-style-type: none"> - верхний двойной - нижний двойной - вовнутрь двойной - наружу двойной 	<p>Выполнение базовых двойных блоков с использованием накладки на бастон пустой руки и контратака с очо-очо</p>			Аньо Иса Комбатан соло бастон
Level 2	<ul style="list-style-type: none"> - двойной вперед - двойной назад - двойной под 45 гр. - двойной под 45 гр. назад 	<ul style="list-style-type: none"> - абанико - доблете - доблада 	<p>Выполнение базовых двойных блоков с одиночной контратакой:</p> <ul style="list-style-type: none"> - базовыми ударами - абанико - доблете - доблада на месте 	<p>System 1</p> <p>Базовая блокировка двойным блоком с захватом и контратакой</p>		Аньо Далава Комбатан соло бастон

уровень	Работа ног (степ)	Базовые удары и блоки	Применение	Система обезоруживания	Полицейские техники	Формы
Level 3	- перекрестный - комбинации степа	8 базовых ударов - сверху секущий - вовнутрь верхний секущий - наружу верхний секущий - вовнутрь нижний секущий - наружу нижний секущий - вовнутрь верхний тычок - наружу верхний тычок - вперед средний уровень тычок 4 базовых блока (ударные) - верхний - нижний - вовнутрь - наружу	Выполнение базовых ударных блоков с контратакой в комбинациях ударов - базовыми ударами - абанико - доблете - доблада на месте и в движении	System 2 Блокировка с захватом и обезоруживанием давлением на большой палец бастона или путем сверху и снизу		Аньо Татло Комбатан соло бастон
Level 4		12 базовых ударов - вовнутрь секущий в голову - наружу секущий в голову - вовнутрь секущий в локоть - наружу секущий в локоть - прямой тычок в живот - вовнутрь тычок в ключицу - наружу тычок в ключицу - наружу секущий в колено - вовнутрь секущий в колено - вовнутрь тычок в голову - наружу тычок в голову - вниз секущий по голове	Выполнение базовых ударных блоков с контратакой в комбинациях ударов - базовыми ударами - абанико - доблете - доблада на месте и в движении	System 3 Блокировка с захватом и обезоруживание через зажатие бастона рукой и вырывание давлением кисти на руку		Аньо Апат Комбатан соло бастон

уровень	Работа ног (step)	Базовые удары и блоки	Применение	Система обезоруживания	Полицейские техники	Формы
Level 5		- банда и банда	Выполнение базовых ударных блоков с контратакой в комбинациях ударов - базовыми ударами - абанико - доблете - доблада - банда и банда на месте и в движении	System 4 Блокировка с захватом и обезоруживанием давлением на предплечье локтем ударной руки снаружи или через спину	Против захвата бастона двумя руками давлением вовнутрь: - вперед - локтем - через центр - с блоком запястья - с блоком локтя	Аньо Лима Комбатан соло бастон
Level 6		5 ударов палис стиль - вовнутрь секущий вниз - наружу секущий вниз - вовнутрь секущий вверх - наружу секущий вверх - прямой тычок Блокировки палис стиль - по ходу - противоходом	Выполнение блоков палис стиль с контратакой в комбинациях ударов - базовыми ударами - абанико - доблете - доблада - банда и банда на месте и в движении	System 5 Блокировка ударным блоком с захватом и вырывание бастона выкручивая назад	Против перекрестного захвата бастона одной рукой	
Level 7		4 удара хирада - по голове - вовнутрь - наружу - прямой тычок 2 блока хирада - наружу - вовнутрь (крассада)	Выполнение блоков хирада с контратакой в комбинациях ударов - базовыми ударами - абанико - доблете - доблада - банда и банда на месте и в движении	System 6 Блокировка хирада с захватом и обезоруживание толчком или вытягиванием с контратакой	Против прямого захвата запястья одной рукой	

уровень	Работа ног (степ)	Базовые удары и блоки	Применение	Система обезоруживания	Полицейские техники	Формы
Level 8		<p>3 базовых</p> <ul style="list-style-type: none"> - вверх - вовнутрь - наружу <p>7 вне базовых сункити</p> <ul style="list-style-type: none"> - тычок вовнутрь в плечо - тычок наружу в плечо - тычок вовнутрь в колено - тычок наружу в колено - тычок вовнутрь в корпус - тычок наружу в корпус - тычок в живот <p>2 сункити блока вниз</p> <ul style="list-style-type: none"> - вовнутрь - наружу 	<p>Выполнение скользящих блоков против ударов сункити :</p> <ul style="list-style-type: none"> - вверх - в стороны - реверсивных - в комбинациях 	<p>System 7</p> <p>Блокировка сункити блоком с захватом и обезоруживание вырывание бастона с давлением на пальцы (сист. 2) и контратакой</p>	<p>Против перекрестного захвата за запястье одной рукой</p>	
Level 9				<p>System 8</p> <p>Блокировка ударным блоком с захватом кисти, выкручивание и выбивание бастона стиле арнис и пунье</p>	<p>Против различных захватов за бостон с использованием техники думог в контратаке</p>	
Level 10				<p>System 9</p> <p>Блокировка с последующим захватом и техники думог с использованием бастона</p>	<p>Против различных захватов за бостон и кисть с использованием техники думог в контратаке</p>	

уровень	Работа ног (step)	Базовые удары и блоки	Применение	Система обезоруживания	Полицейские техники	Формы
Lakan 1			Дос пунтас	System 10 Дос пунтас - базовый блок - базовый блок с переводом		Фрлистайл (форма 1)
Lakan 2			Соло бастон против одиночной синавали с контролем	Соло бастон против одиночной синавали с контролем и обезоруживанием		Фрлистайл (форма 2-3)
Lakan 3						Фрлистайл (форма 4-5)