

DOUBLE BASTON



Синавали	Связки ударов	Системы блоков и атак добле бастон	Аньо
<ul style="list-style-type: none"> - редонда (5) - одиночные (8) - х синвали (4) - периферийная (4) - двойная (8) - двойная-двойная (4) - крисс кросс (2) 	<ul style="list-style-type: none"> - 14 базовых - 20 базовых - 24 базовых 	<ul style="list-style-type: none"> Система 1 – прямой блок и удар Система 2 – реверс блок и удар Система 3 - прямой блок - удар и удар в голову Система 4 - Прямой блок-перевод- удар Система 5 - Блок – блок – редонда Система 6 - Палис стиль Система 7 - Прямой блок-атака-атака Система 8 - Прямой блок – отсо-отсо – отсо-отсо – отсо-отсо Система 9 - Прямой блок – доблете – доблете - доблете Система 10 - Блок кроссада – атака – атака Трес пунтас 	<ul style="list-style-type: none"> - иса - далава

Стили отработки техники добле бастон:

- на месте (базовый)
- на месте с опусканием ЦТ
- ладошками
- циклический
- в движении
- в движении с опусканием ЦТ
- два бастона на один бастон
- один бастон и ладонь (пунье)

Порядок изучения и системы добле бастон

уровень	Синавали	Связки ударов	Системы блоков и атак	Формы
Level 1	1. одиночные 2. одиночные реверсивные 3. сложные одиночные 4. сложные одиночные реверсивные - тапи-тапи - одиночная после блока - сложные одиночная после блока			
Level 2	5. х синавали (базовая) 6. х все вверх 7. х все вниз 8. х реверсивная - х левая (правая) - х обратная - редонда (базовая)			
Level 3	9. периферийная (базовая) 10. периферийная все вверх 11. периферийная все вниз 12. периферийная реверсивная - периферийная круговая - редонда (реверсивная) - редонда (обратным хватом)	14 базовых ударов 1. - правой вовнутрь голову 2. - левой вовнутрь голову 3. - правой вовнутрь колена 4. - левой вовнутрь колена 5. - правой вовнутрь тычок корпус 6. - левой вовнутрь тычок корпус 7. - 2 справа вовнутрь голову 8. - 2 слева вовнутрь голову 9. - 2 справа вовнутрь колена 10. - 2 слева вовнутрь колена 11. - 2 справа сверху в голову 12. - 2 слева сверху в голову 13. - 2 справа прямой тычок 14. - 2 слева прямой тычок	Система 1 Прямой блок и удар в голову Применение - с отсо-отсо вниз - с отсо-отсо вверх - с отсо-отсо комбинации	
Level 4	13. двойная (базовая) 14. двойная все вверх 15. двойная все вниз 16. двойная реверсивная 17. двойная х синавали		Система 1 Прямой блок и удар в голову Применение - абанико/доблада - абанико/доблете	

уровень	Синавали	Связки ударов	Системы блоков и атак	Формы
Level 5	18. двойная- двойная 19. двойная-двойная периферийная 20. двойная-двойная реверс 21. кресс кресс 22. кресс кресс двойная - двойная-двойная все вверх		Система 2 Реверс блок и удар в голову Применение - абанико/доблада - абанико/доблете	
Level 6	23. одиночная кресс 24. одиночная кресс с петлей 25. сложная одиночная кресс 26. сложная одиночная кресс с петлей - одиночная с проворотом - одиночная с перебросом - редонда (базовая с доблете)	20 базовых ударов 1. - правой вовнутрь в голову 2. - левой вовнутрь в голову 3. - правой вовнутрь колено 4. - левой вовнутрь колено 5. - правой наружу в голову 6. - левой наружу в голову 7. - правой наружу в колено 8. - левой наружу в колено 9. - правой вовнутрь тычок корпус 10. - левой вовнутрь тычок корпус 11. - 2 справа в голову тычок 12. - 2 слева в голову тычок 13. - 2 справа вовнутрь в голову 14. - 2 слева вовнутрь в голову 15. - 2 справа вовнутрь колено 16. - 2 слева вовнутрь колено 17. - 2 справа сверху в голову 18. - 2 слева сверху в голову 19. - 2 справа прямой тычок 20. - 2 слева прямой тычок	Система 3 Прямой блок - удар и удар в голову Применение - абанико/доблада - абанико/доблете	Аньо иса комбатан добле бастон
Level 7	27. двойная с петлей 28. нижняя двойная 29. двойная с тычками 30. двойная-двойная реверс с петлей - одиночная с сункити - одиночная с абанико - редонда (сункити)		Система 4 Прямой блок-перевод- удар Применение - абанико/доблада - абанико/доблете	Аньо Далава комбатан добле бастон

уровень	Синавали	Связки ударов	Системы блоков и атак	Формы
Level 8			<p align="center">Система 5 Блок – удар – редонда</p> <p align="center">Применение - абанико/доблада - абанико/доблете - сункити</p>	
Level 9		<p>24 базовых удара</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. - правой вовнутрь в голову 2. - левой вовнутрь в голову 3. - правой вовнутрь колено 4. - левой вовнутрь колено 5. - правой наружу в голову 6. - левой наружу в голову 7. - правой наружу в колено 8. - левой наружу в колено 9. - правой вовнутрь тычок корпус 10. - левой вовнутрь тычок корпус 11. - 2 справа в голову тычок 12. - 2 слева в голову тычок 13. - 2 справа вовнутрь в голову 14. - 2 слева вовнутрь в голову 15. - 2 справа вовнутрь колено 16. - 2 слева вовнутрь колено 17. - правой сверху в голову 18. - левой сверху в голову 19. - правой прямой тычок 20. - левой прямой тычок 21. - 2 справа сверху в голову 22. - 2 слева сверху в голову 23. - 2 справа прямой тычок 24. - 2 слева прямой тычок 	<p align="center">Система 6 Палис стиль</p> <p align="center">Применение Комбинации базовых ударов</p>	
Level 10			<p align="center">Система 7 Блок- атака-атака Параллельный блок и атака в голову с двух рук</p>	

			Применение Комбинации базовых ударов	
уровень	Синавали	Связки ударов	Системы блоков и атак	Формы
Lakan 1	Комбинации синавали		Система 8 3 Отсо - отсо	
Lakan 2	Комбинации синавали		Система 9 3 Доблетте	
Lakan 3	Комбинации синавали		Система 10 Крассада + 3 атаки	
Lakan 4	Комбинации синавали		Трес пунгас	