



Intourist



NEW! ШКОЛА ТАЙСКОГО БОКСА НА ПУКЕТЕ



Сегодня муай тай развивается как в самом Таиланде, где это самый почитаемый и любимый вид спорта, так и во всем мире. Обучение тайскому боксу – это идеальная возможность узнать на практике культуру и традиции другого народа. Накопленный опыт и мудрость целых поколений людей способствовали появлению этого вида спорта, который олицетворяет собой воспитание в человеке гармоничной личности.

Возникнув в прошлом как метод выживания, муай тай постепенно приобрел несколько иной смысл. Начиная заниматься тайским боксом, люди ставят перед собой цель приобрести определенную технику, научиться защите и атаке и вообще быть хорошо физически развитым, уметь постоять за себя в различных ситуациях, а также самоутвердиться через познание самого себя. Положительное влияние занятий на развитие двигательных и психических функций, воспитание и совершенствование моральных и волевых качеств позволяет рассматривать муай тай как мощное средство физического воспитания и систему развития и совершенствования личности.

Долгие годы муай тай был спортом, недоступным для женщин. В стране с сильными патриархальными традициями женщине и в голову не могло прийти сразиться в поединке с мужчиной. Однако сейчас женщины по всему миру с удовольствием практикуют муай тай. С тех пор как тайский бокс стал доступен широким массам интересующихся, гендерное разделение потеряло свою актуальность. И на тренировках вы можете встретить множество женщин, которые способны дать мужчинам большую фору.

Где же, если не в Таиланде попробовать себя в этом виде спорта и научиться основным ударам, если вы новичок, или повысить уровень своего мастерства, если вы продолжающий?



Intourist



Программа “Beginners”

Программа тренировок для начинающих предназначена для тех, кто только начинает открывать для себя этот вид спорта. Она направлена на обучение базовым техникам муай тай и включает в себя позы, основные удары руками, ногами, локтями и основные принципы защиты. Тренировки также развивают сердечно-сосудистую систему и выносливость, которые необходимы для дальнейших тренировок.

Каждый понедельник, среду, пятницу проводятся спарринги с акцентом на бокс утром и муай тай во второй половине дня. Спарринги проводятся в защитном снаряжении под контролем тренера. Каждую субботу студенты обучаются вай кру рам муай (молитве и церемониальному танцу, которые предшествуют каждому поединку).

Каждая тренировка включает:

30 минут – разминка и растяжка

20 минут – «бой с тенью»

Отработка различных элементов

3 раунда работы с тренером

3 раунда работы с грушей

100 «фронт кик» по груше

200 ударов коленями по груше

100 ударов локтями по груше

300 приседаний+100 отжиманий

Заминка. Растяжка

Программа “Intermediate”

Программа для тех, у кого есть опыт тренировок и уже знаком с основами муай тай. Интенсивность тренировок повышается, изучаются более сложные приемы.

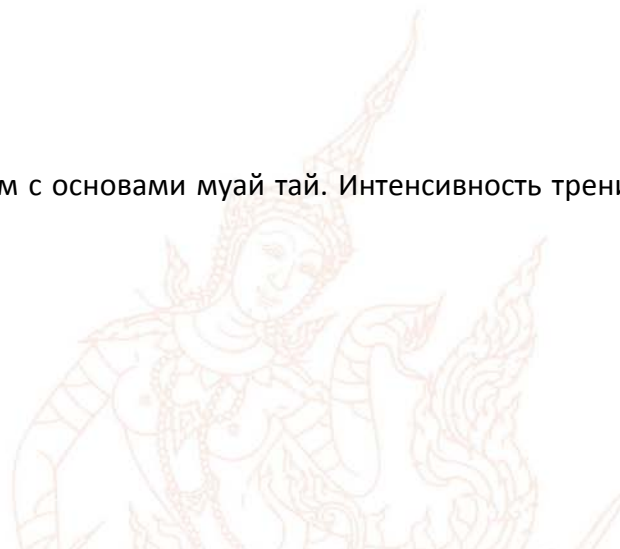
Каждая тренировка включает:

Разминка и растяжка

10-20 минут – «бой с тенью»

Отработка различных элементов

3 раунда работы с тренером





Intourist



3 раунда работы с грушей
 200 «фронт кик» по груше
 300 ударов коленями по груше
 200 ударов локтями по груше
 300 приседаний+200 отжиманий
 Заминка. Растяжка

Программа “Advanced”

Программа для тех, кто имеет большой опыт тренировок, и профессиональных бойцов муай тай.

Она направлена на развития навыков боя и идеальна для спортсменов, готовящихся к поединку. Группу тренирует известный опытный инструктор.

Каждая тренировка включает:

Разминка и растяжка
 10-20 минут – «бой с тенью»
 Отработка различных элементов
 3 раунда работы с тренером
 3-6 раундов работы с грушей
 20 минут – техника захватов
 200 «фронт кик» по груше
 300 ударов коленями по груше
 200 ударов локтями по груше
 300 приседаний+200 отжиманий
 Заминка. Растяжка

СТОИМОСТЬ ПРОГРАММЫ 7 ДНЕЙ/6 НОЧЕЙ - 555 USD (тариф PROMO5)

| В стоимость включено: | *** Занятия для посещения: | Дополнительно оплачивается: |
|--|---|---|
| Трансфер аэропорт-отель-аэропорт Тренировки по системе «Все включено» (студенты могут посещать все групповые занятия, которые есть в расписании)*** Размещение в бунгало на территории лагеря 6 | Муай тай – 2 раза в день 08:00-10:30 – первая тренировка 16:00-18:30 – вторая тренировка Муан боран – 2 раза в неделю Краби Крабонг – 3 раза в неделю | Снаряжение – 250 USD (net) перчатки, шорты (две пары), футболки (две), бинты (два), |



Intourist



| | | |
|--|--|---------------|
| <p>ночей Двухразовое питание+фрукты+вода</p> | <p>Бразильское джиу джитсу – 2 раза в день ММА – 1 раз в день Бокс – 3 раза в неделю Кросс фит – 2 раза в день Йога – 1 раз в день Самооборона – 2 раза в неделю Тренировка Bootcamp – 3 раза в неделю</p> | <p>защита</p> |
|--|--|---------------|

