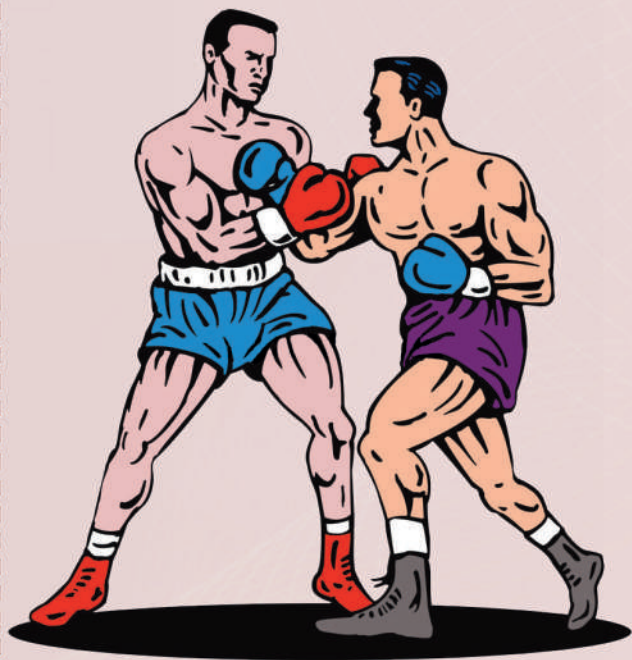


*Бокс –
это школа жизни,
он учит не бить,
а держать удар!*



Моя спортивная Россия



Лучшие боксеры России

- Александр ПОВЕТКИН
- Рахим ЧАХКИЕВ
- Костя ЦЗЮ
- Борис ЛАГУТИН
- Валерий ПОПЕНЧЕНКО
- Олег ГРИГОРЬЕВ
- Дан ПОЗДНЯК
- Александр ЛЕБЗЯК
- Геннадий ШАТКОВ
- Вячеслав ЛЕМЕШЕВ
- Алексей ЛЕЗИН

Великие Самарские боксеры

- Евгений ЮДИН
- Василий ШИШОВ
- Дмитрий ВЫБОРНОВ
- Александр АЛЕКСЕЕВ
- Олег САИТОВ
- Ольга ГАВРИНА
- Василий ВЕТКИН
- Наталья СМИРНОВА

Заслуженный тренер России

- Владимир ЗАЙЦЕВ

Моя спортивная Россия



А. Л. Князева

**БОКС – СПОРТИВНОЕ
ИСКУССТВО!**



Гармонично развивает тело,
Челнок боксера не расслабит,
Подбородок ниже опуская,
В кулак все силы собирает.

Уклон, удар, отбив, подставка,
Нырок, клинч, будто бы удавка,
Маневры боя не всегда просты,
Победа – главная тут ставка!

Ближняя и средняя дистанция,
В правосторонней стойке он стоит,
Кросс наносит очень смело,
Удача первая его бодрит.

Серийные удары аккуратно,
Часами отрабатывал ни раз,
И тренер ему четко говорил:
Кулак держи ты вровень глаз.



Левый боковой точнее, четче,
В голову противнику смелей,
Хук свой справа наноси точнее,
Не выкладывайся – силы пожалей!

Защищай лицо, джеб пробивая,
Рубани ему и сил тут не жалей,
Увереннее наступай, не жди,
Свинг ты активнее пробей.

Панчи у боксеров пробивные,
И противника легко пробить,
Уходят годы, чтобы отработать,
Главное в ответ не пропустить.

Защита часто от силы спасает,
И левой бьет он по дуге,
Пронзает боль, но не сдается,
Я выстою! – твердит себе.

Свинг с уклоном – это мощно!
Хоть не каждый применяет,
Сбивает сразу четко наповал,
В нокаут быстро отправляет.

Противник акт вниманья потерял,
Победа у тебя уже в руках,
Чуть прозевал, и ты в партере
И неуверенность в его глазах.

Технический нокаут, силовой?!
Тут главное потом подняться,
Как в жизни важно знать одно:
Сопернику стараться не поддаться!



© Князева А.Ф., 2018; amina_1985@list.ru