**Какой вид боевых искусств подходит вам больше всего?**

Решение стать сильной личностью всегда было в почете. Согласитесь, очень приятно чувствовать себя уверенно и свободно. Занятие единоборствами развивает выносливость, физические данные, умственные способности, помогает справиться с негативными эмоциями и развиваться как личность.

На сегодняшнее время очень много различных секций, и начинающему бойцу иногда трудно справится с выбором. В статье вы узнаете о самых популярных и эффективных единоборствах, как они изменят вашу жизнь и как выбрать самое подходящее единоборство.

**Что такое боевое искусство?**

***Боевые искусства*** - это различные виды методик техник, самообороны и защиты. Считаются одними из древнейших видов единоборств. Существуют очень древние, так и современные единоборства.

Развивая в себе физические способности в данном направлении, вы получаете не только хорошую физическую подготовку, но и выносливость, духовное развитие.

Главное в любом виде единоборств является не уничтожить противника, а не дать уничтожить себя. Это золотое правило всех бойцов, и тренируясь каждый день, они оттачивают свои умения и вырабатывают железную тактику самообороны, что приносит победы на ринге. Умея защитить себя - у противника не остается шансов.

**Виды единоборств**

Существует огромное количество видов боевых искусств. Ниже можно увидеть самые популярные и базовые, которые подойдут абсолютно каждому, кто хочет обучаться борьбой.

***Смешанные боевые единоборства (также MMA — от англ. Mixed Martial Arts)*** - сочетание многих систем единоборств различной направленности, разработаны на методах бокса, вольной и греко-римской борьбы, муай-тай, каратэ, грэпплинг, джиу-джитсу. ММА - полноценный бой, где используют ударную технику и применяется борьба в нескольких стойках: клинч, и партер. ММА подойдет человеку, который готов работать сразу в нескольких направлениях, желание развивать дисциплину, выносливость, ловкость гибкость и скорость.

***Бокс*** - является классическим и распространенным видом единоборств, где противники наносят удары руками, обязательно в перчатках. Стоит пойти на бокс, если вы действительно готовы разрабатывать силу удара, взаимодействовать между умением использовать боевую тактику и ударами. Данный вид спорта развивает внимательность, скорость и умению себя защитить в сложной ситуации.

***Тайский бокс*** - кардинально отличается от классического бокса, тем, что здесь разрешается использовать удары ногами, коленями, работу в клинче. Это эффектные бои, но одни из самых жестких единоборств. Выбирая данный вид спорта, необходимо учитывать, что здесь необходимы и будут развиваться такие качества как: ловкость, координация движений, моментальная реакция. Также, это отличная возможность согнать лишний вес, так как здесь очень задействовано кардио.

***Бразильское джиу-джитсу*** - самое главное здесь правильно подобранная техника, и чтобы победить соперника, физическая сила играет не первостепенную роль. Соединяет боевые искусства, методы обороны и спорт. На тренировках обучаются как правильно контролировать себя и своего противника, уходить от ударов, когда кажется что сил уже нет, интенсивно бороться и заставлять противника сдаваться.

***Грэпплинг -*** совмещает боевое самбо, бразильское джиу-джитсу, дзюдо, вольную и греко-римскую борьбу. Здесь главное победить своего противника путём болевых приемов, бросками, подсечками и подножками. Тренируясь, вы развиваете техничность, улучшаете пластику, гибкость тело, укрепляете мышцы. Здесь необходимо думать, прежде чем делать. Правильно подобранная тактика не оставляет шансов сопернику.

***Дзюдо -*** одно из древнейших и самых популярных японских единоборств. Основная цель этого вида спорта - с помощью различных болевых приемов, удушающих заставить противника признать поражение. На занятиях опытный тренер обучает различным тактикам и приемам, которые помогут победить противника.

***Рукопашный бой*** - считается самым эффективным для самообороны. Этот вид единоборства совмещает приемы бокса, каратэ, дзюдо, джиу-джитсу и грэпплинга. Благодаря регулярным тренировкам разрабатывается смелость, решительность, находчивость и умение быстро принимать решение.

**Как выбрать подходящее единоборство?**

Ознакомившись с видами единоборств, наверняка вы увидели качества, которые бы хотели улучшить. Выбирая вид боевых искусств, ориентируйтесь на свои физические способности и внутренние ощущения, в каком русле вы бы хотели заниматься. Перед посещением важно выбрать боевой клуб, где вам дадут тщательную консультацию по интересующем виду спорту и помогут определиться с выбором.

В клубе боевых единоборств “Nikko” обучают всем вышеперечисленными видами боевых искусств и предоставляют бесплатное первое занятие, на котором вам даётся возможность попробовать себя в определённом виде спорта и убедиться, что вам подходит такое направление. Занимайтесь спортом и с каждым днём становитесь лучше.

Для детальной информации переходите по ссылке

**Title:** Какое боевое искусство выбрать? Как защитить себя и чтобы занятие спортом приносило удовольствие.

**Description:** Какой правильный выбор сделать в сторону боевых искусств? Разновидности боевых искусств. Выбираем боевое искусство, которое будет приносить удовольствие.