

Тренировка реакции

Улучшаем свою реакцию и здоровье.

1	Упражнения для улучшении скорости реакции.
	эпражнения для улучшении скорости реакции.
	1.1 Игра в хлопушки Первый партнер становится и располагает открытую ладонь так, чтобы второму было удобно по ней бить. Например, становится боком ко второму, открытую ладонь держит перед собой. Второй партнер бьет по ладони первого в произвольные моменты времени. Задача первого – убрать ладонь, задача второго – попасть. Можно вести счет Затем партнеры меняются. Принцип, заложенный в этой игре можно перенести на другие технические действия, например, на подсечки и уходы от ударов ног по нижнему уровню.
	1.2 «Бой с тенью» Имитация разнообразных атакующих и защитных действий, со сменой интенсивности и скорости
	1.3 «Жонглирование» Эффективное упражнение не только на реакцию, но и на координацию. Можно начать двух мячиков, а после переходить к трём или даже к четырём.
	1.4 упражнение с теннисным мячиком Бросать теннисный мячик об стену и ловить его, стоя на одной ноге. Более сложный вариант - бросать мячик одной рукой. Еще более сложный - выполнять броски, зажмурив один глаз.
	1.5 Сбивать ногой небьющийся предмет с подставки.

Сбивать ногой небьющийся предмет с подставки. Начать можно с пластиковой бутылки

на табуретке, далее можно переместить бутылку на край стола, после - тренироваться

■ 1.6 физические упражнения Любые физические упражнения (например, пресс, приседание, отжимание)	
выпонять упражнения каждый день по 2-5 подходов.	

сбивать с высоты выше пояса.