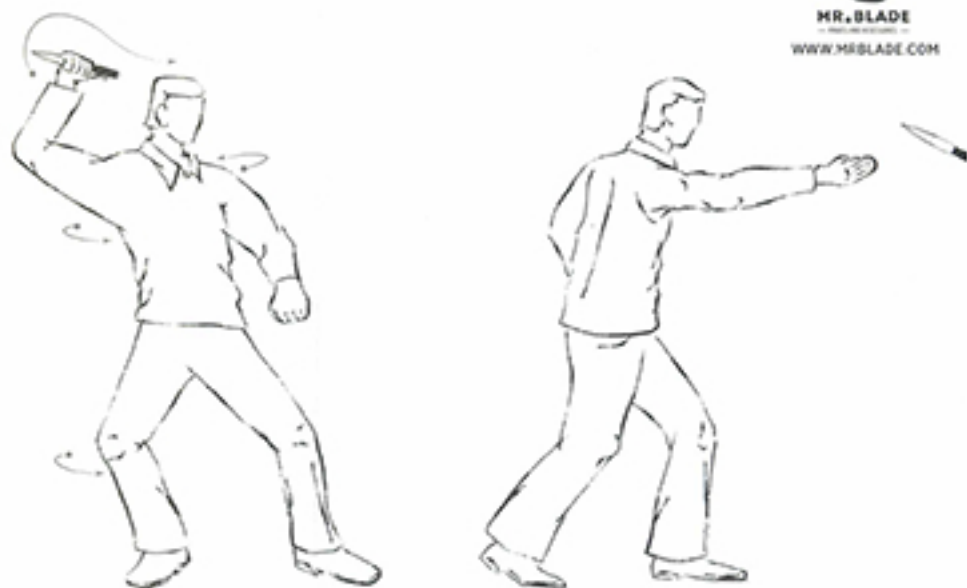


Техника метания ножа



— НЕ ЗАБУДЬТЕ ПОВЕСИТЬ МИШЕНИ! (см. в упаковке)

— При метании необходимо сохранить положение устойчивого равновесия, в момент выпуска ножа около 70% веса приходится на впереди стоящую ногу.

— Во всех случаях обязательна фиксация кисти вооруженной руки в лучезапястном суставе. Ось ножа должна являться продолжением оси предплечья. Закрепление клинка или рукоятки ножа в кисти осуществляется давлением большого пальца. Фиксация кисти в лучезапястном суставе необходима для избежания дополнительного разгибательного движения кисти в момент выпуска ножа, которое приводит к беспорядочному вращению ножа в полете. Однако при метании следует избегать закрепления руки в локтевом и плечевом суставах и чрезмерного напряжения пальцев.

— При выпуске ножа следует, как бы целиться в мишень ногтем большого пальца, а после выпуска как бы тянуться за ним до полного выпрямления сзади стоящей ноги. Основное требование — не допускать хлеста руки (кистью) и не "проваливать" вниз руку ниже уровня цели после выпуска ножа. При выпуске нож должен скользить по большому пальцу в направлении цели.

Техника хвата ножа для метания

Рукояткой вперед

Нож держится пальцами правой руки за клинок рукояткой вперед, лезвием влево. Большой палец расположен сверху и направлен вдоль клинка, остальные пальцы поддерживают клинок снизу, не касаясь острия лезвия.

Исходное положение — (левосторонняя стойка), нож в правой руке, согнутой перед грудью.

Для разбега с шагом левой ногой вперед отвести правую руку вверх-назад, не сгибая запястья. С толчком правой ногой и поворотом корпуса, влево плавно ускоряющимся движением руки послать нож в цель, рукояткой вперед, выпуская его в момент полного выпрямления руки.

Нож в полете делает пол-оборота и поражает цель на дистанции 5-8 м.



Острием вперед

Нож держится кистью правой руки за рукоятку лезвием влево. Большой палец расположен сверху и направлен вдоль рукоятки, остальные пальцы обхватывают рукоятку снизу.

Исходное положение — (левосторонняя стойка), нож в правой руке, согнутой перед грудью.

С толчком правой ногой и поворотом корпуса влево плавно ускоряющимся движением руки послать в цель, острием вперед, выпуская его в момент полного выпрямления руки.

При правильном выполнении техники метания этим способом нож в полете делает полный оборот и поражает цель на дистанции 8-10 м.

