**ТЕХНИЧЕСКИЕ ТРЕНИРОВКИ**

Направлены на оттачивание отдельных приемов и комбинаций, выработку автоматизма действий и расширение персонального технического арсенала бойца.

**ОДИНОЧНАЯ**

Боец занимает необходимую позицию перед «балдой» и медленно, с правильной траекторией, выполняет приемы и комбинации. Периодически (через каждые 5—7 повторений) боец увеличивает либо силу проведения приема, либо скорость движений.

**ПАРНАЯ**

1. Один из обучаемых отрабатывает прием, а другой «подыгрывает», т. е. создает необходимые условия для его проведения.

2. Бойцы получают противоположные боевые задачи. Один отрабатывает атакующие приемы, другой — защиты и ответы. Боевые упражнения в парах могут проводиться в разном темпе, как в движении, так и в статике.

**ТАКТИЧЕСКИЕ ТРЕНИРОВКИ**

Направлены на развитие мышления, способностей моделирования и ведения боя, навыков правильно распределить силы.

**ВОЛЬНЫЙ БОЙ**

Бойцы поочередно создают определенную тактическую ситуацию, позволяющую результативно атаковать соперника намеченным приемом. После каждой комбинации бойцы занимают исходную позицию.

Задача: тактически переиграть соперника. Грамотно войти в атаку и, по ее завершении, успешно уйти с линии контратаки. Провести максимальное количество результативных атак.

**КЛИНЧЕВЫЕ БОИ**

Один боец пытается «прилипнуть» к сопернику и навязать клинч. Второй старается быстро разорвать дистанцию или уйти с линии атаки. Упражнение выполняется в полном доспехе, но с облегченными мечами (палками).

Задача: грамотно перемещаться, не давая противнику «клинчевать».

**ТРЕНИРОВКИ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ**

Направлены на повышение физического потенциала и развитие способности сохранять высокий темп и мощность на максимально продолжительное время.

**ВЗРЫВНАЯ**

Бойцы располагаются с противоположных сторон «балды» на расстоянии оптимального проведения удара или комбинации. Двигаясь вокруг «балды» они выполняют прием по голосовой команде тренера либо сами поочередно подают команду: «Хоп!»

Задача: выполнить прием быстрее соперника, отслеживая, чтобы противник находился строго на другой стороне «балды».

Направлены на повышение силового потенциала бойца.

**МЕЧЕВАЯ**(ударный марафон)

Бойцы располагаются по обе стороны «балды» и по команде начинают наносить удары на разных уровнях и направлениях. В процессе тренировки они перемещаются по кругу.

Упражнение выполняется тренировочным (утяжеленным) клинком.

Зачетное время постепенно увеличивается с двух до пяти-семи минут.

Задача: нанести большее количество ударов.

**ЩИТОВАЯ**(защитный марафон)

Боец вооруженный тяжелым тренировочным щитом выполняет только приемы зашиты. Соперник с легким мечом (палкой) атакует на разных уровнях и направлениях.

Упражнение длится сериями по одной минуте, с последующим увеличением времени до трех минут и нагрузки (вплоть до полного доспеха).

Задача: перемещаясь по кругу и меняя направление перемещения, не пропускать ударов.

По мере освоения, задача усложняется: отмечается граница ристалища 8X8 метров, которая в процессе тренировок сужается до размера 5X5 метров. Боец защищается и маневрирует, не выходя за границы ристалища.