

## **Бокс**

Контактный вид спорта, один из наиболее сильных и мужественных видов спорта, признан наиболее эффективным в разностороннем развитии и как средство воспитания морали и силы духа. Бокс представляет собой поединок двух соперников на ринге, также требуется специальное снаряжение (боксерские перчатки, шлем и т. д.).

## **МУАЙ-ТАЙ**

В переводе означает «свободный бой» – древнее боевое искусство Таиланда, которое стало популярным во всем мире. В муай тай можно наносить удары кулаками, ступнями, голеньями, локтями и коленями и проводить приемы в захвате. Тренировка высокой интенсивности, для всех уровней подготовленности.

## **MIX FIGHT**

Смешанный бой, представляет собой сочетание множества техник, школ и направлений единоборств. Является полно контактным боем с применением ударной техники и борьбы как в стойке (клинч), так и на полу (партер). Тренировка высокой интенсивности.

## **К-1**

Боевой вид спорта, который объединяет техники из различных видов боевых искусств: тайского бокса, каратэ, тхэквондо, Ушу- саньда, кикбоксинга, традиционного бокса.