


## методика тренировок брус ли



Загрузок: 2867    Скорость: 1.43 Мб/с

**СКАЧАТЬ**

Рейтинг: ★★★★★  
Автор: Clopper

Безопасно! Вирусов нет

В ❤️ 196    Нравится 100    Твитнуть    G+1    50    95

161 комментарий В



**Саша**  
Благодарочка за все!  
1 минуту назад



**Ангелина**  
Побольше бы таких сайтов.  
1 минуту назад



**Гриша**  
Первый раз тут, скорость загрузки радует, наличие файлов тоже!  
1 минуту назад



**Марина**  
Всем советую, качает быстро.  
1 минуту назад



**Леша**  
не поверил глазам, есть все. спасибо!  
1 минуту назад



**Оксана**  
Глупости говорят, что незаменимых не бывает, без этого сайта я бы пропала.  
1 минуту назад

«Сама по себе сила не равна знанию, а знание не равно тренированности, но соедините знание с тренированностью и получите силу». Неизвестный мастер. Методы тренировки Брюса Ли

Руководство, данное Ли тем, кто хочет следовать доктринам Джит Кун До, со всей необходимой ясностью и все же несколько туманно сводится к следующему: «Вы должны смириться с фактом, — писал он, — что не может быть помощи, кроме самопомощи. 40 лет назад юные спортсмены черпали вдохновение в неподражаемой физической силе, скорости и гибкости Брюса Ли. С тех пор немного изменилось. Доставайте тяжелую грушу и берите на вооружение тренировочные принципы великого мастера ! «Впитывай полезное. Отсекай бесполезное». Эти легендарные слова часто приписывают Брюсу Ли, и хотя доподлинно неизвестно, действительно ли он их произнес, нет никаких сомнений, что этот принцип лежал в основе философии его боевого искусства. Узнаём больше о Брюс Ли и тренируемся вместе с ним. Откройте тайну Дракона! Брюс Ли вошел в историю не только как один из сильнейших мастеров боевых искусств, но и как выдающийся мыслитель, всегда стремившийся к новым знаниям. Американский кабельный телеканал Spike TV выпустил интересный документальный фильм о Брюсе Ли, который действительно стоит посмотреть. Фильм так и называется «Я Брюс Ли». В этой статье мы расскажем вам о 7 уроках Брюса Ли. Благодаря им мы совершенствуемся как тренеры, учителя и ученики. Эти уроки учат нас больше любить жизнь. Блог о том, как жить в гармонии с миром и самим собой Кумиры и идолы У любого человека, кем бы он ни был и что бы не говорил, есть свои кумиры (можно их назвать “примерами для подражания”, если вам будет угодно). А у некоторых, особо впечатлительных — даже идолы для поклонения. И каждый стремится к чему-то недостижимому, почти совершенному; стремится догнать, и, возможно, превзойти своего кумира. В отношении непревзойденного мастера единоборств Брюса Ли сложилось немало стереотипов и суждений, которые мягко говоря, не совсем верны. Виною тому отчасти элементарное незнание, отчасти – забывчивость касательно определенных фактов. В частности принято считать, что превыше всего в тренировочном процессе легендарный дракон ставил упражнения на концентрацию усилий, динамику, скорость. Силовые тренировки якобы были у него не в почете.