

## Що таке мікс-файт?

Написав Олександр Шевчук

Четвер, 06 вересня 2012, 17:22 - Останнє оновлення Четвер, 06 вересня 2012, 18:47

---



**Мікс-файт (mix fight)** — один з напрямків Змішаних Бойових Мистецтв (англ. Mixed Martial Arts, MMA) — вид спорту, що включає в себе різноманітні засоби і способи ведення оборони і нападу у рукопашному бою. Цей динамічний і видовищний спорт широко відомий у світі, дуже швидко набирає популярності в Україні.

**Основу мікс-файту складають:** ударна техніка руками, ліктями, ногами та колінами, переведення та робота в партері, больові і задушуючі прийоми, які відібрані з різних видів бойових єдиноборств.

Здобути перемогу в мікс файт зможе тільки по справжньому сильний технічний боець, здатний нестандартно, творчо мислити. Як правило, в мікс файт приходять спортсмени із суміжних дисциплін - боксери, борці, послідовники східних шкіл єдиноборств.

**Такі єдиноборства були відомі ще в Давній Греції** на олімпіадах. Саме там за правилами мікс-файт або панкратіону допускалися заборонені больові прийоми. У Росії

## Що таке мікс-файт?

Написав Олександр Шевчук

Четвер, 06 вересня 2012, 17:22 - Останнє оновлення Четвер, 06 вересня 2012, 18:47

---

попередником боїв без правил та мікс файту став рукопашний бій, який культивувався в збройних силах, МВС і КДБ. Тільки лише з середини 1990-х років в Росії стали проводитися офіційні змагання по абсолютних двобоях. З часом мікс-файт в країнах СНД придбав не малий авторитет серед зарубіжних майстрів, а наші спортсмени підвищили свій спортивний і організаційний рівень.

Спочатку в поєдинках брали участь представники будь-яких традиційних видів единоборств: карате, дзюдо, самбо, кікбоксинг. Сьогодні швидкими темпами розвивається школа професійної підготовки бійців з мікс-файту та інших видів поєдинків. Сучасні бійці - це універсали, що ведуть бій як у стійці, так і в партері.

**Детальніше про історію мікс-файту [читайте тут](#) .**

**Інформацію про ММА клуб "Вікінг", умови та графік тренувань читайте на [сайті клубу](#) .**