

Кадочников А. А. Ударная техника армейского рукопашного боя / А.А. Кадочников. - Ростов н/Д : Феникс , 2006. - 238 с. : ил. – ISBN 5-222-08962-2.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ -----	8
Глава 1. Общее понятие о технике ударов ногами и защит от них -----	10
Глава 2. Стойки и передвижения-----	27
Глава 3. Общая методика обучения отдельному удару -----	34
Глава 4. Прямые удары ногами и защиты от них -----	45
Глава 5. Боковые удары ногами и защиты от них -----	70
Глава 6. Удары ногами в сторону и защиты от них-----	98
Глава 7. Задние прямые удары ногами и защиты от них-----	114
Глава 8. Тактическое назначение прямых ударов ногами -----	125
Глава 9. Тактическое назначение боковых ударов ногами -----	145
Глава 10. Тактическое назначение ударов ногами в сторону-----	163
Глава 11. Тактическое назначение задних прямых ударов ногами -----	176
Глава 12. Вместо послесловия -----	189
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ УДАРОВ НОГАМИ-----	193
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. ДРУЖБА -----	237