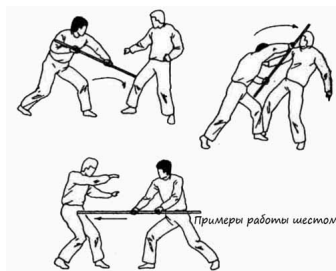


Шест — длинная палка из дерева, легкая металлическая труба. **Шест** может быть граненым или круглым. Длина **шеста**

соизмерима с человеческим ростом, в наших условиях она колеблется между 160—200 см, диаметр находится в пределах 3—4 см. Такая длина требует ведения боя на дальней дистанции и наличия значительного свободного пространства вокруг.

Техника работы **шестом** строится на использовании обеих рук, держащих его широким хватом. Основной ее принцип таков: по ногам проводят секущие удары, в корпус и голову — тычковые, по рукам — рубящие. В странах СНГ наиболее популярная разновидность **шеста** это кол - заостренная с одного конца длинная толстая палка.



Базовые виды хватов шеста:

Хват обеими руками так, что участки ладоней между большим и указательным пальцами смотрят в одном направлении.

Хват обеими руками так, что участки ладоней между большим и указательным пальцами смотрят друг на друга.

Хват обеими руками так, что участки ладоней между большим и указательным пальцами смотрят в разных направлениях. Ладонь одной руки направлена вверх, другой — вниз.

Некоторые типичные приемы работы **шестом** показаны на приведенных здесь рисунках.