

Змішані єдиноборства

Змішані єдиноборства – вид спорту і категорія бойових мистецтв, що включає в себе різноманітні засоби і способи ведення оборони й нападу в рукопашному бою.

Основу змішаних бойових мистецтв складають класичні види боротьби (греко-римська і вільна боротьба, дзюдо, греплінг тощо) і класична ударна техніка (бокс, кікбоксинг та карате). На відміну від класичних бойових мистецтв, які у своїй більшості походять із країн Сходу, змішані бойові мистецтва не несуть в собі духовного або релігійного навантаження, віддаючи перевагу спортивно-прикладному аспекту.

Уніфіковані і ефективні змішані бойові мистецтва стають дедалі популярнішими в сучасному світі. Особливу популярність мають відкриті змагання з ММА – бої змішаного стилю.

Змішані єдиноборства включають як спортивний напрям, так і бойовий (самозахист):

- від декількох супротивників;
- робота зі зброєю;

- захист від озброєного нападника;**
- бій в обмеженому просторі (ліфт, сходовая клітка та ін.).**