



ФАБРИКА ЭКРАННЫХ УЧЕБНО-НАГЛЯДНЫХ ПОСОБИЙ



ЛЕНИНГРАД



СПОРТИВНАЯ

БОРЬБА



ДИАФИЛЬМ В 3 ЧАСТЯХ

Изучение и совершенствование техники борьбы классической, вольной и самбо заключается в освоении большого количества разнообразных приемов, тактических действий, активных защит и контрприемов, разрешенных правилами и применяемых борцами во время схватки.

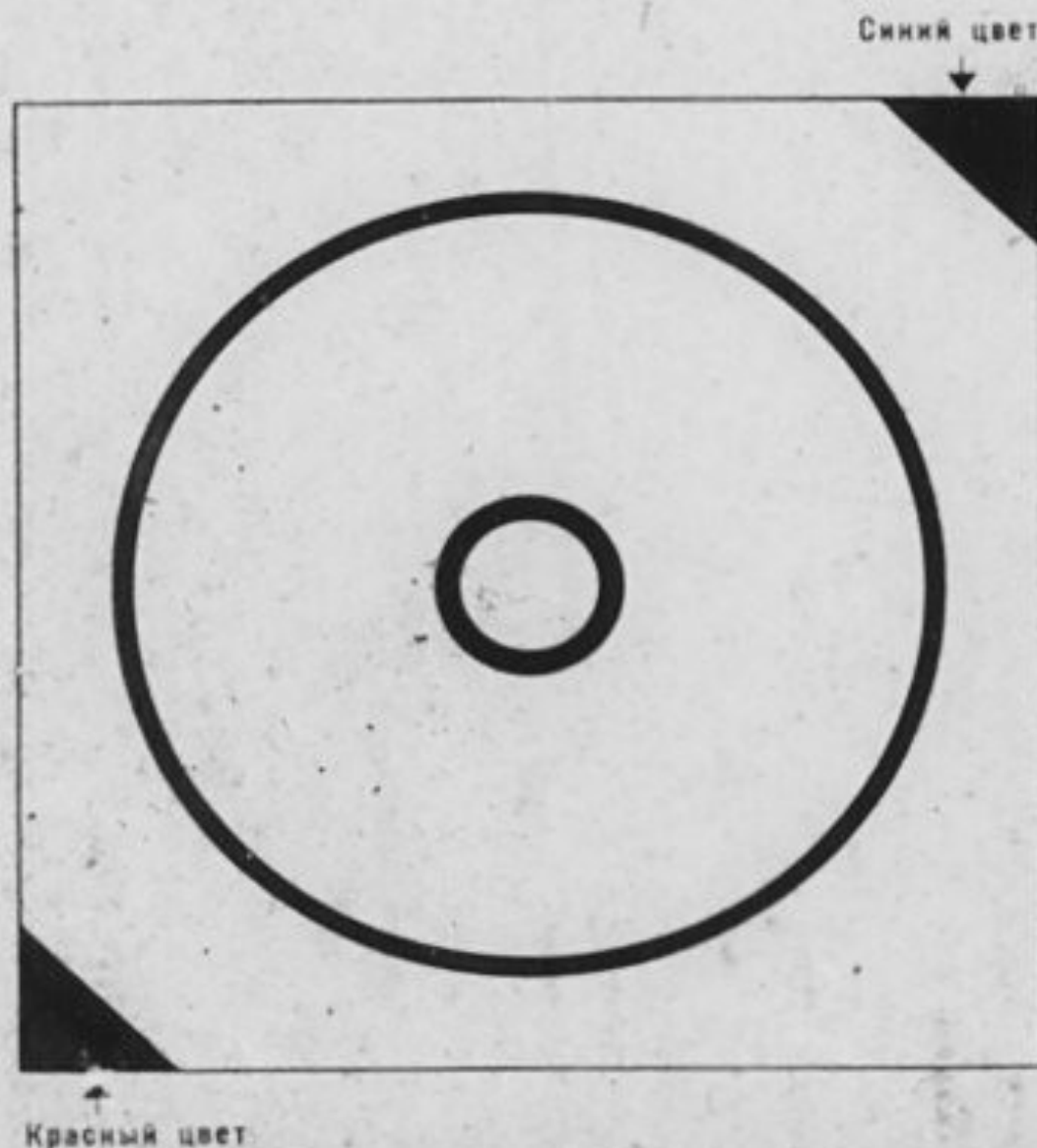
Весовые категории по классической, вольной борьбе и самбо, кг

Наименование категорий	Для юношей старшего возраста	Наименование категорий	Для взрослых
1-й наилегчайший	42—45	Наилегчайший	До 48
2-й наилегчайший	45—48	Легчайший	48—52
Легчайший	48—52	Полулегкий	52—57
Полулегкий	52—56	Легкий	57—62
Легкий	56—60	1-й полусредний	62—68
1-й полусредний	60—65	2-й полусредний	68—74
2-й полусредний	65—70	1-й средний	74—82
1-й средний	70—75	2-й средний	82—90
2-й средний	75—81	Полутяжелый	90—100
Полутяжелый	81—87	Тяжелый	Свыше 100
Тяжелый	Свыше 87		

Часть I

КЛАССИЧЕСКАЯ БОРЬБА

Ковер для борьбы



Ковер из синтетических материалов толщиной не менее 5 см.

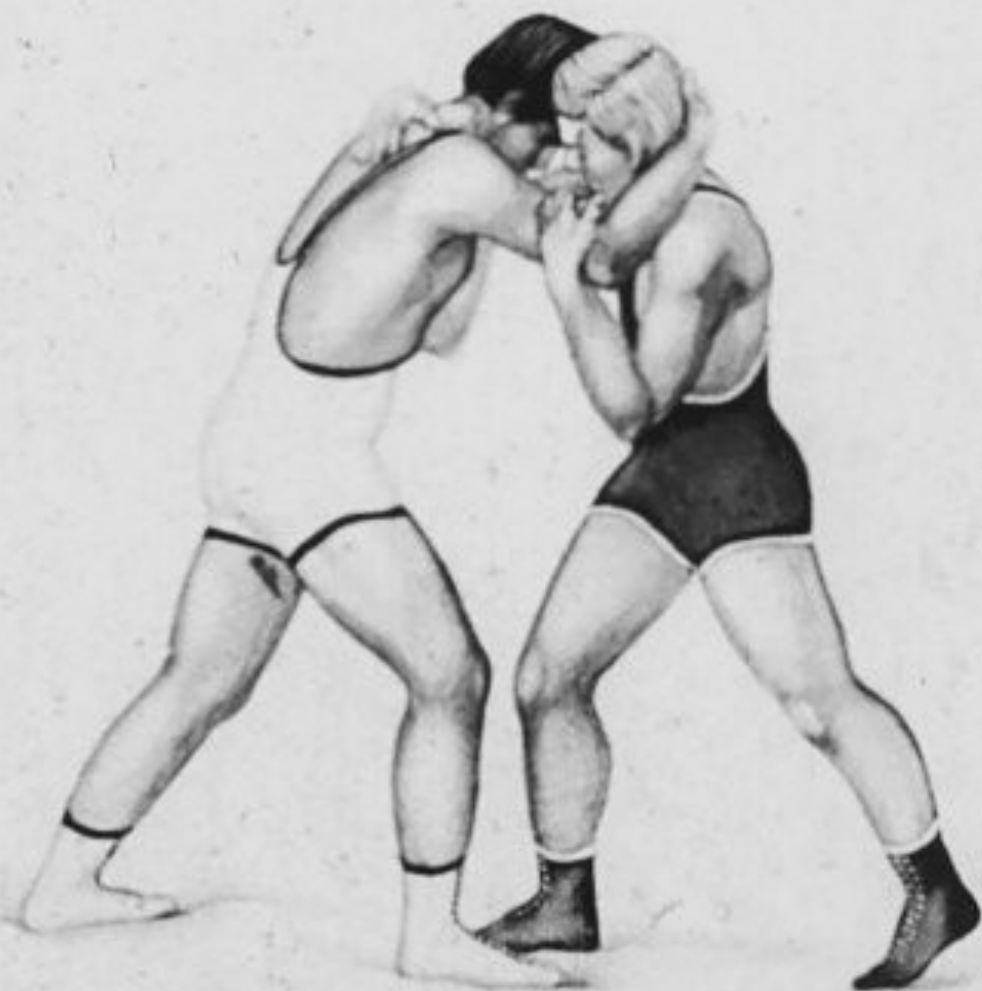
Покрышка из прочной мягкой материи или синтетического материала.

Рабочая площадь ковра — круг диаметром от 7 до 9 м. В центре покрышки — круг диаметром 1 м. Ширина линий (рабочей площади ковра и центра) — 10 см.

Основные положения классической борьбы

Стойка — основное исходное положение борца. Борец стоит, равномерно распределив тяжесть тела на обе ноги, выдвинув одну ногу вперед в сторону и слегка наклонив туловище вперед. Это положение дает борцу наибольшую устойчивость и возможность быстрого передвижения в любом направлении.

Стойка может быть правой или левой, в зависимости от выставленной вперед ноги.





Партер — положение, при котором борец стоит на коленях, упираясь руками в ковер. Как в стойке, так и в партере борец принимает наиболее устойчивое положение.

Мост — положение, принимаемое борцом с целью избежать касания лопатками ковра. При этом борец, спиной к ковра, образует своим телом как бы арку.



Соединения рук при обхватах и захватах противника

Основными соединениями являются соединения рук в „крючок“ и обхват кистью руки запястья или предплечья другой руки — „замок“.

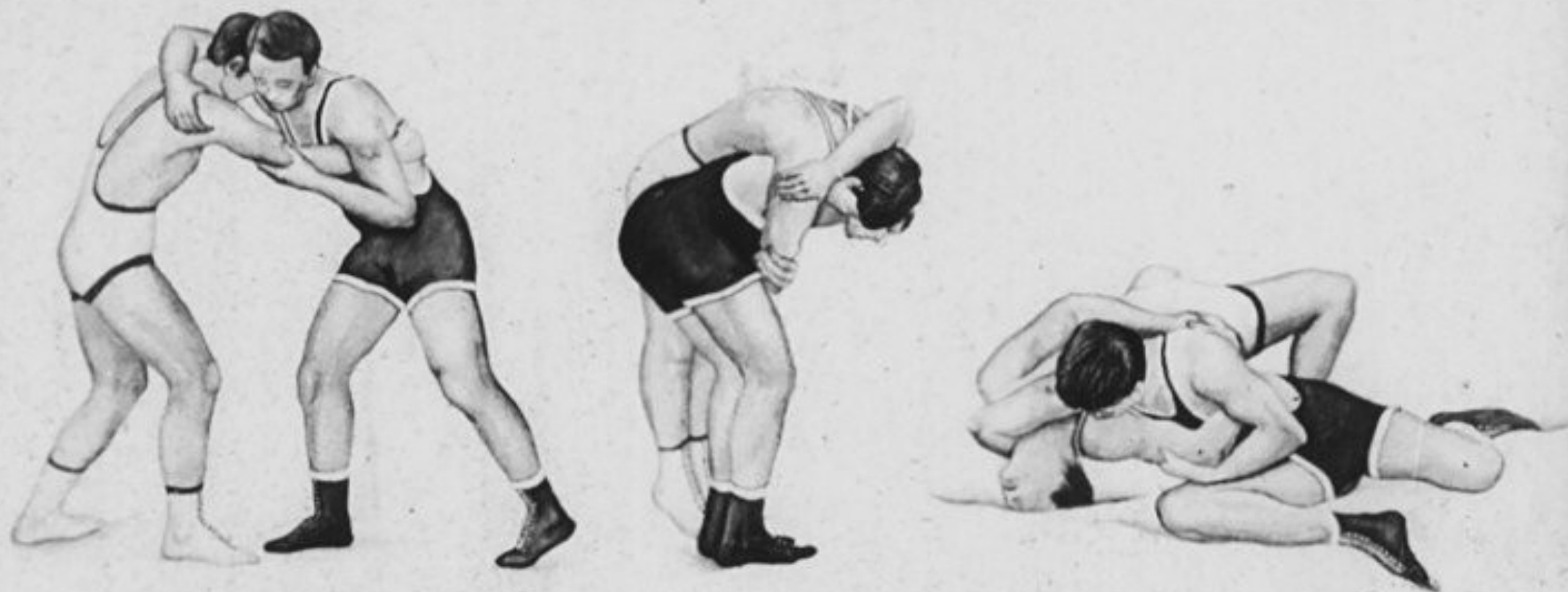


„Крючок“



„Замок“

Бросок через спину с захватом руки и головы



Прием. Сделав захват и поворачиваясь влево на носке правой ноги и одновременно подставляя сзади стоящую ногу к впереди стоящей (слегка сгибая ноги в коленях), вывести таз из-под туловища противника так, чтобы противник оказался лежащим поперек спины по отношению к атакующему. Быстро, наклоняясь и падая вперед, бросить противника через спину с небольшим поворотом влево.

Защита и контрприем
от броска через спину
с захватом руки и головы

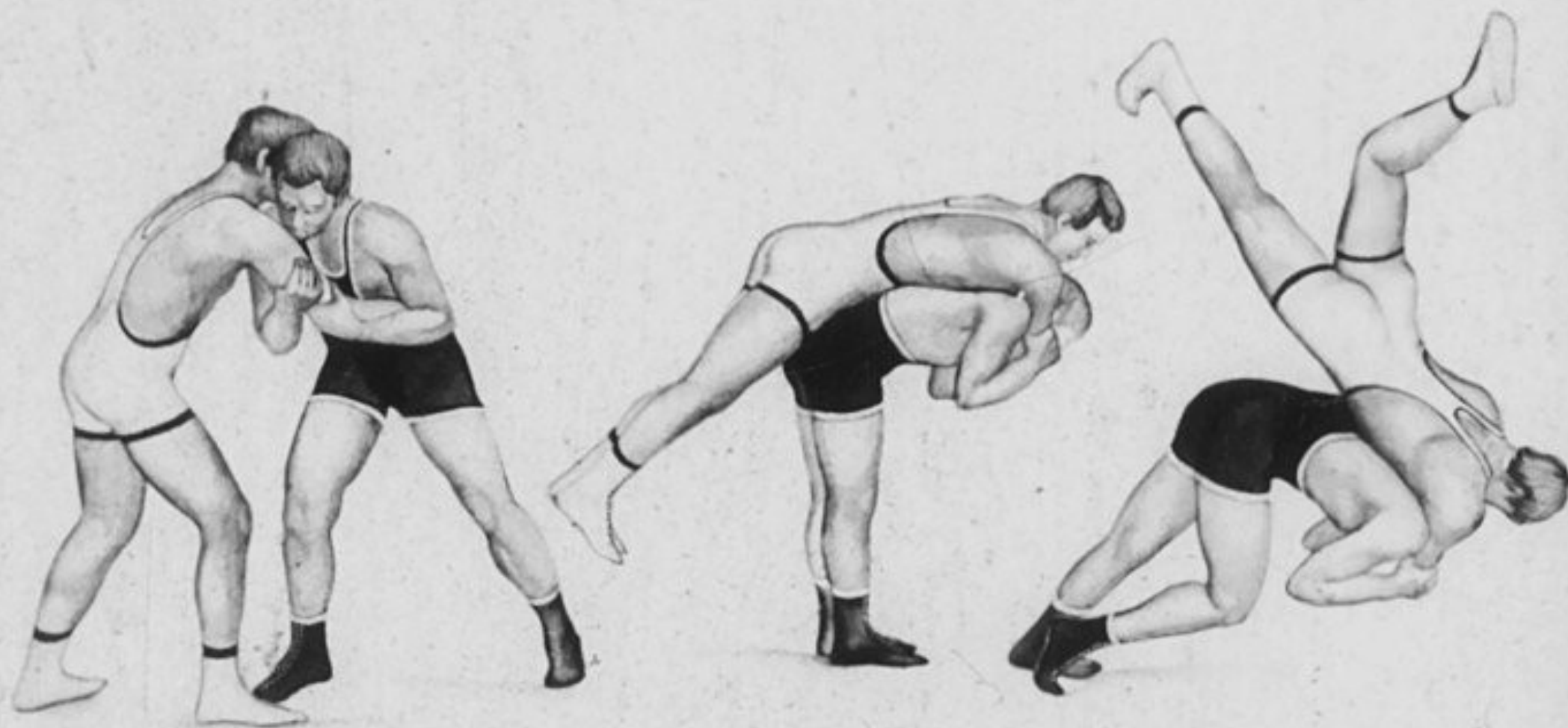


Защита. В момент поворота и наклона нападающего вперед быстро выставить правую ногу вправо вперед по ходу броска и, соскользнув со спины нападающего, обхватить его туловище левой рукой, стараясь сбить в партер.



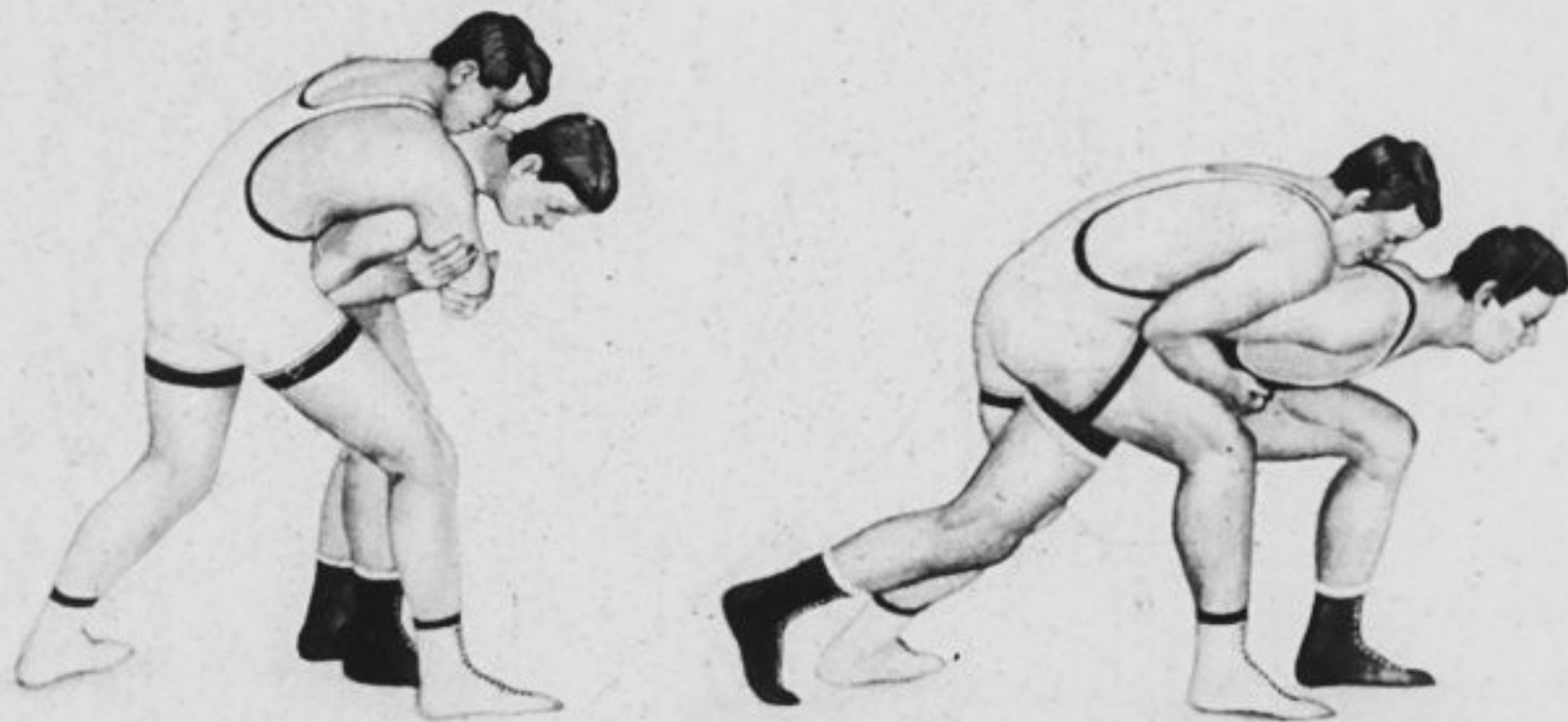
Контрприем. Применив защиту и обхватив туловище противника по линии пояса с соединением рук в „крючок“, выполнить бросок назад прогибом.

Бросок через спину с захватом руки на плечо



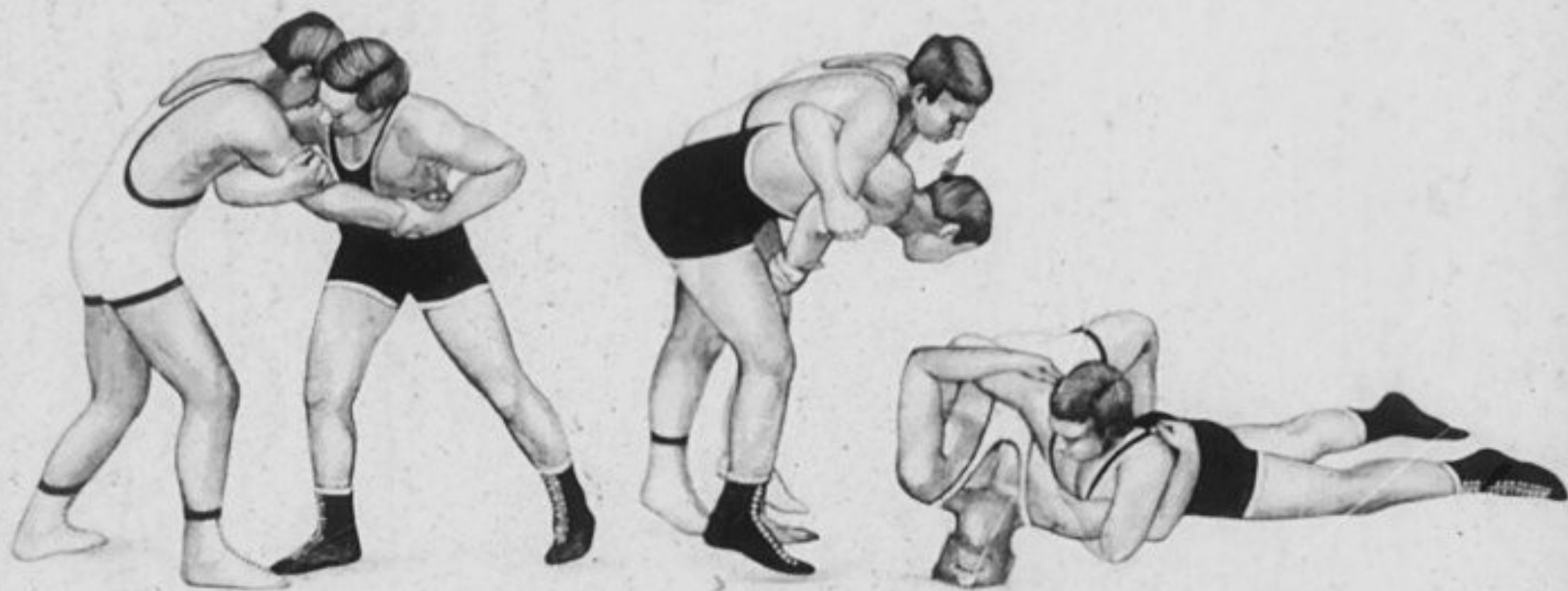
Прием. Сделав захват, быстро поворачиваясь на носке правой ноги спиной к противнику, одновременно поставить ногу на линию впереди стоящей ноги и наложить захваченную руку противника себе на плечо. Затем, выпрямляя ноги, бросить противника через себя.

Защита от броска через спину с захватом руки на плечо



Защита. В момент поворота и наклона нападающего вперед быстро переставить правую ногу вперед, сбить нападающего в партер рывком левой руки, обхватывающей туловище противника.

Бросок через спину с захватом руки через плечо

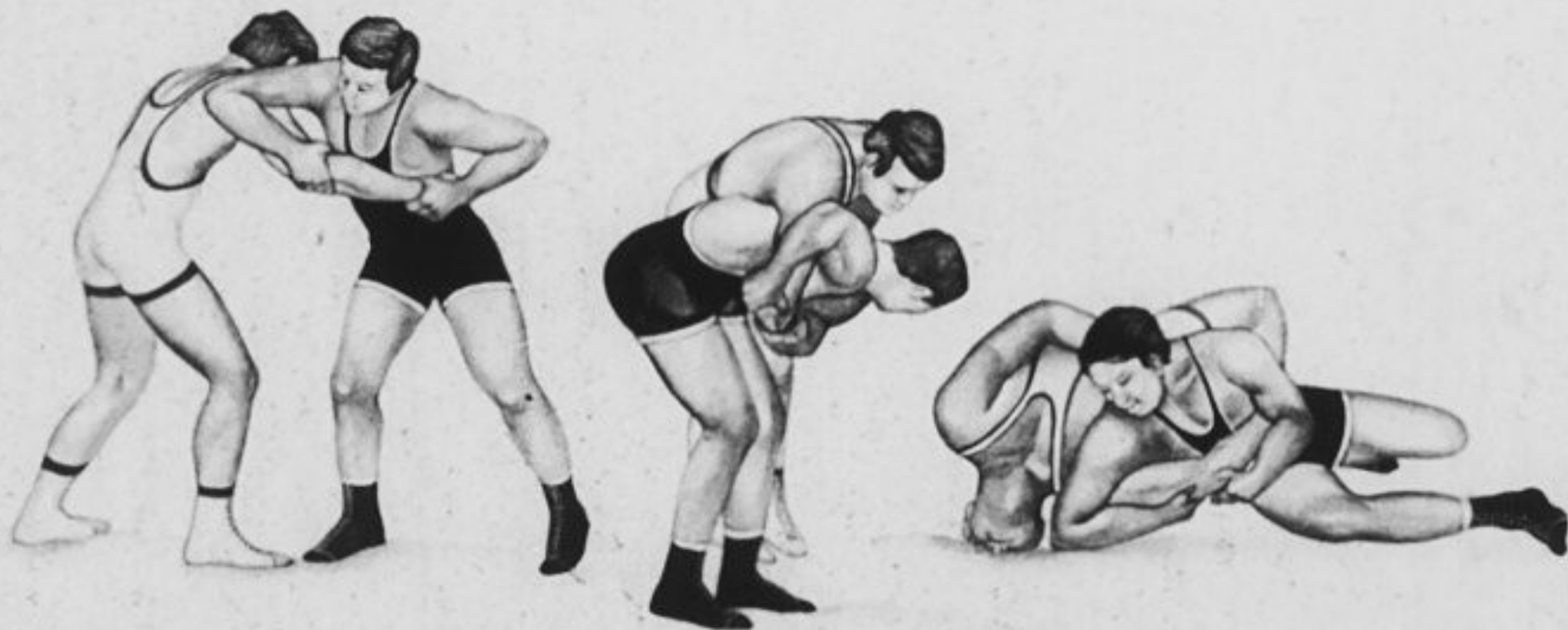


Прим. Сделав захват и быстро повернувшись влево на носке правой ноги и одновременно подставляя сзади стоящую ногу к впереди стоящей, вывести таз за туловище противника. Резко наклоняясь вперед, оторвать противника от ковра за счет выпрямления ног и бросить его через спину, как бы падая на свое правое плечо.

Защита и контрприем такие же, что и при броске через спину с захватом руки и головы.

Бросок через спину с захватом руки под плечо

Прием. Сделав захват и повернувшись на носке правой ноги описанным ранее способом, резко наклоняя туловище вперед и выпрямляя ноги, оторвать противника от ковра и произвести бросок через спину с небольшим поворотом влево, падая на локоть своей правой руки.



Защита и контрприем такие же, что и при броске через спину с захватом руки и головы.

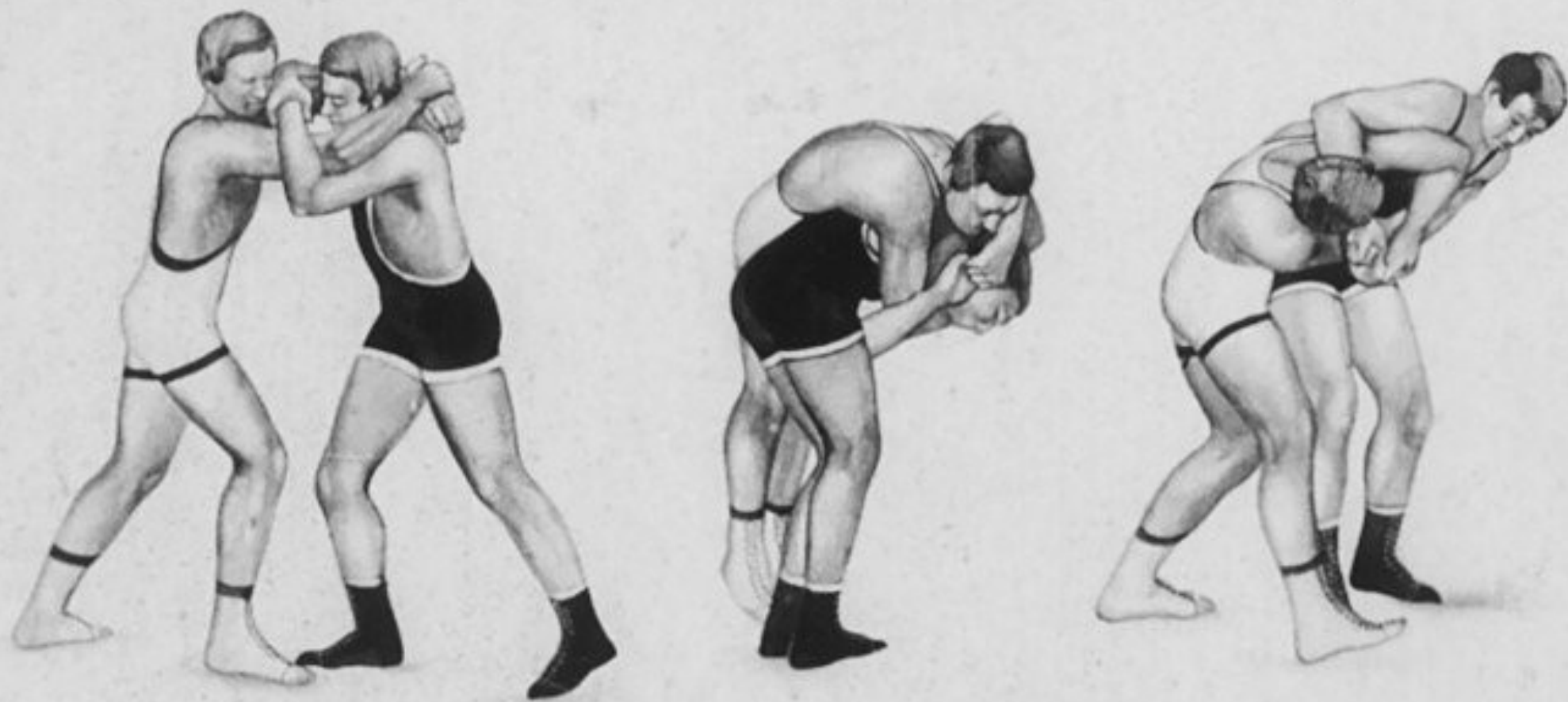
Бросок через спину с захватом руки и туловища

Прием. Сделав захват, выполнять прием так же, как при броске через спину с захватом руки под плечо, только во время поворота стараться захватить правой рукой туловище атакованного как можно выше.



Бросок через спину с обхватом двух рук снизу

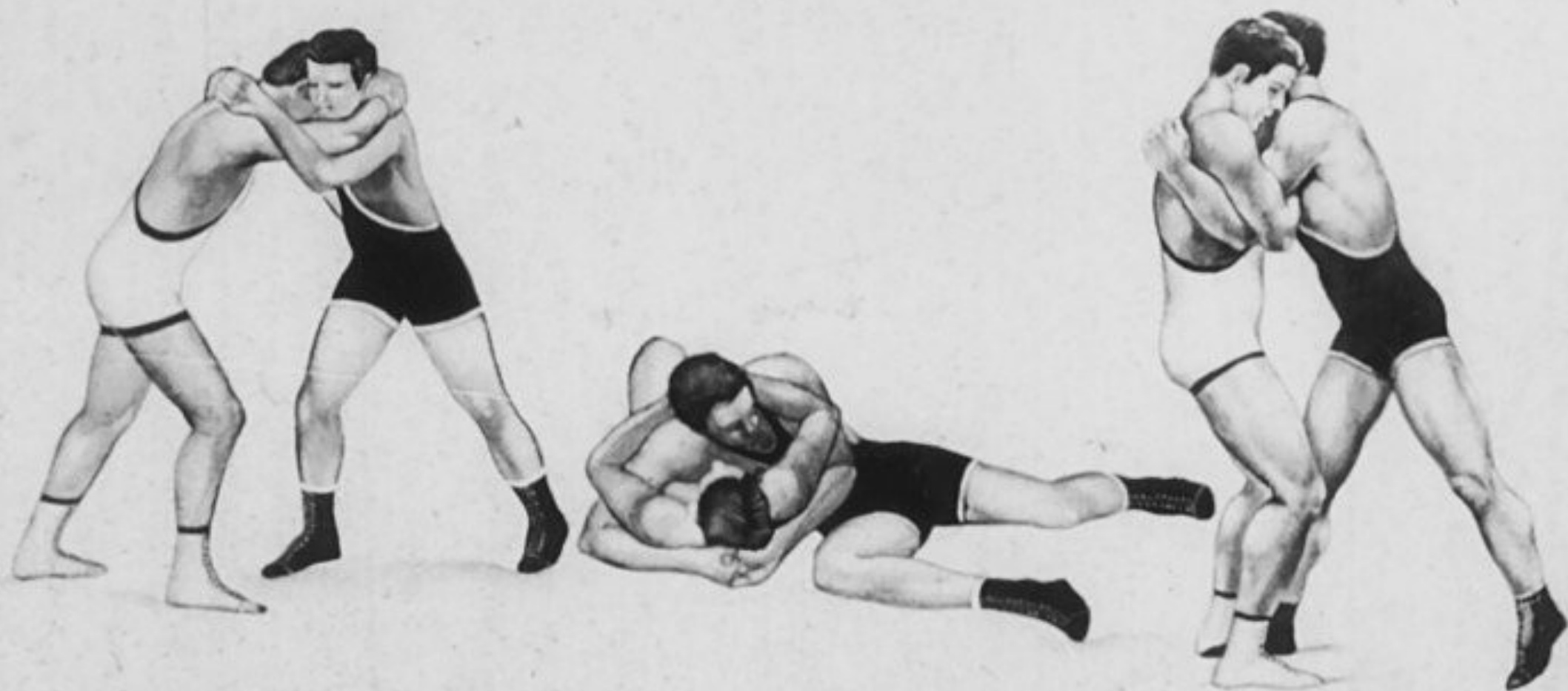
Прием. Сделав обхват рук противника и поворачиваясь так же, как и при других бросках через спину, крепко прижать руки противника к своему туловищу. Затем уже известным способом бросить противника на ковер, как бы падая на свое правое плечо.



Защита. В момент поворота нападающего выставить правую ногу вправо вперед по ходу броска и, соскользнув со спины нападающего, рывком на себя освободить руки от захвата.

Бросок через спину с обхватом двух рук и головы снизу

Прием. Обхватить обе руки (выше локтевых суставов) и голову противника, соединив свои руки в „крючок“ на его шее. Выполнение и конечное положение такие же, как при броске через спину захватом обеих рук снизу. Применение в этом случае противником положения „мост“ крайне затруднено.



Контрприем. Выпрямив туловище и захватив обе руки нападающего сверху, бросить его назад прогибом.

Бросок через спину с захватом руки на „ключ“ и туловища сбоку (сзади)

Прием. Сделав захват и поворачиваясь обычным для бросков через спину способом, резким движением на себя, наклоняясь вперед, оторвать противника от ковра и выполнить бросок через спину.



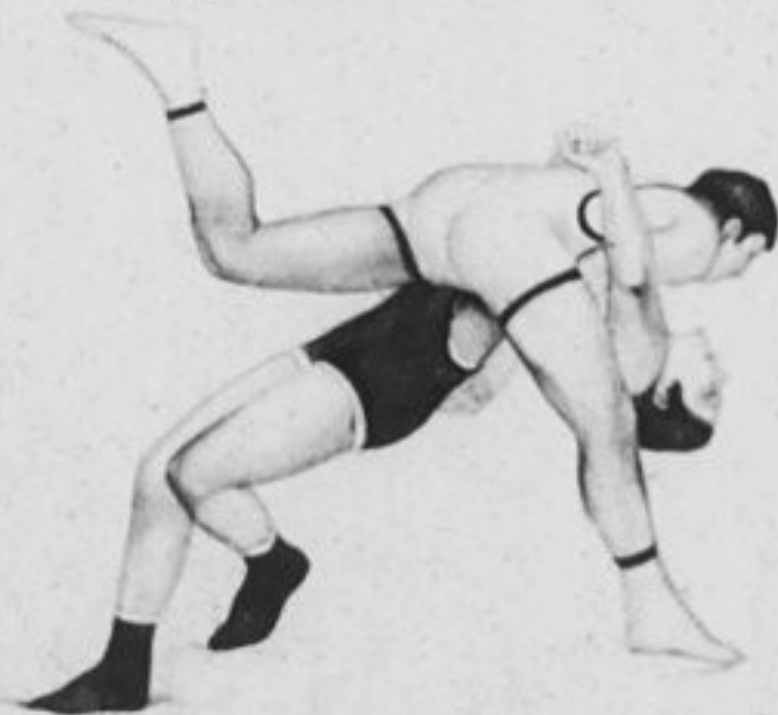
Контрприем. Захватить правой рукой запястье правой руки нападающего. Выставляя правую ногу вправо вперед, быстро нагнуться вперед и бросить противника через спину, как бы падая на локоть своей правой руки.

Защита и контрприем от броска прогибом с обхватом руки и туловища спереди

Защита. В момент броска выставить правую ногу вперед как можно дальше по ходу броска. Упираясь ногой в ковер и задержав падение, дожать атакующего на лопатки.

Контрприем. 1. В положении захвата „крест-накрест“ выждать, когда противник начнет сближение с целью выполнения приема, опередить его в темпе и бросить этим же приемом.

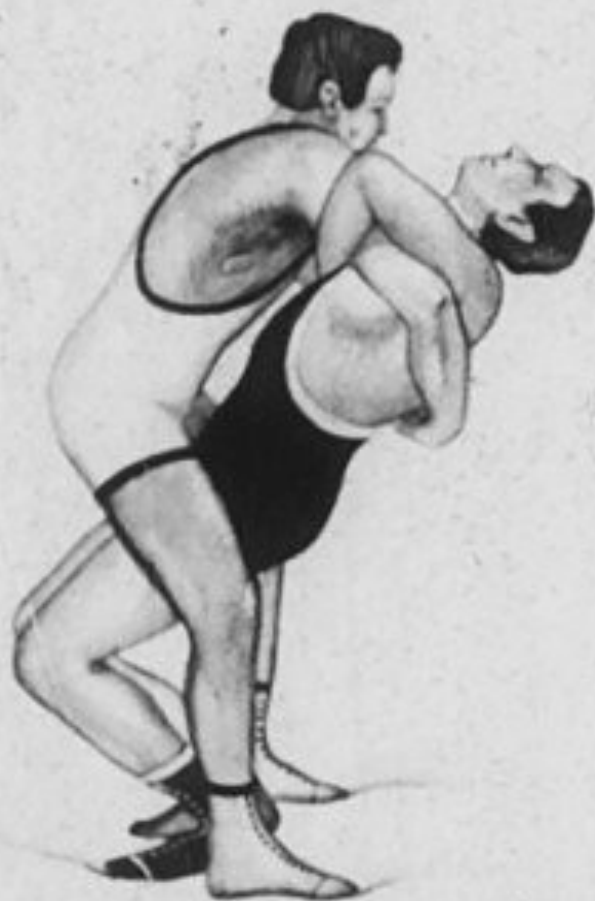
2. Более трудным является так называемый „нырок“. Когда нападающий идет на сближение, атакованный, переставив свою правую ногу вперед по ходу броска и опережая нападающего в темпе, отрывает его от ковра и винтообразным движением в левую сторону бросает противника назад прогибом.



Бросок прогибом с обхватом двух рук сверху

Прием. Обхватить обе руки противника сверху и соединить свои руки в „крючок“ под захваченными руками противника.

Выполнение приема такое же, как при броске прогибом с обхватом руки и туловища спереди.



Бросок прогибом с захватом головы и руки сверху

Прием. Обхватив правой рукой голову противника сверху, а левую руку пропустив снаружи сверху под его правое плечо, соединить свои руки в „замок“ или „крючок“. Прижимая противника к себе и как бы подсаживаясь под него, выпрямляя ноги и прогибаясь назад, оторвать его от ковра и бросить прогибом.

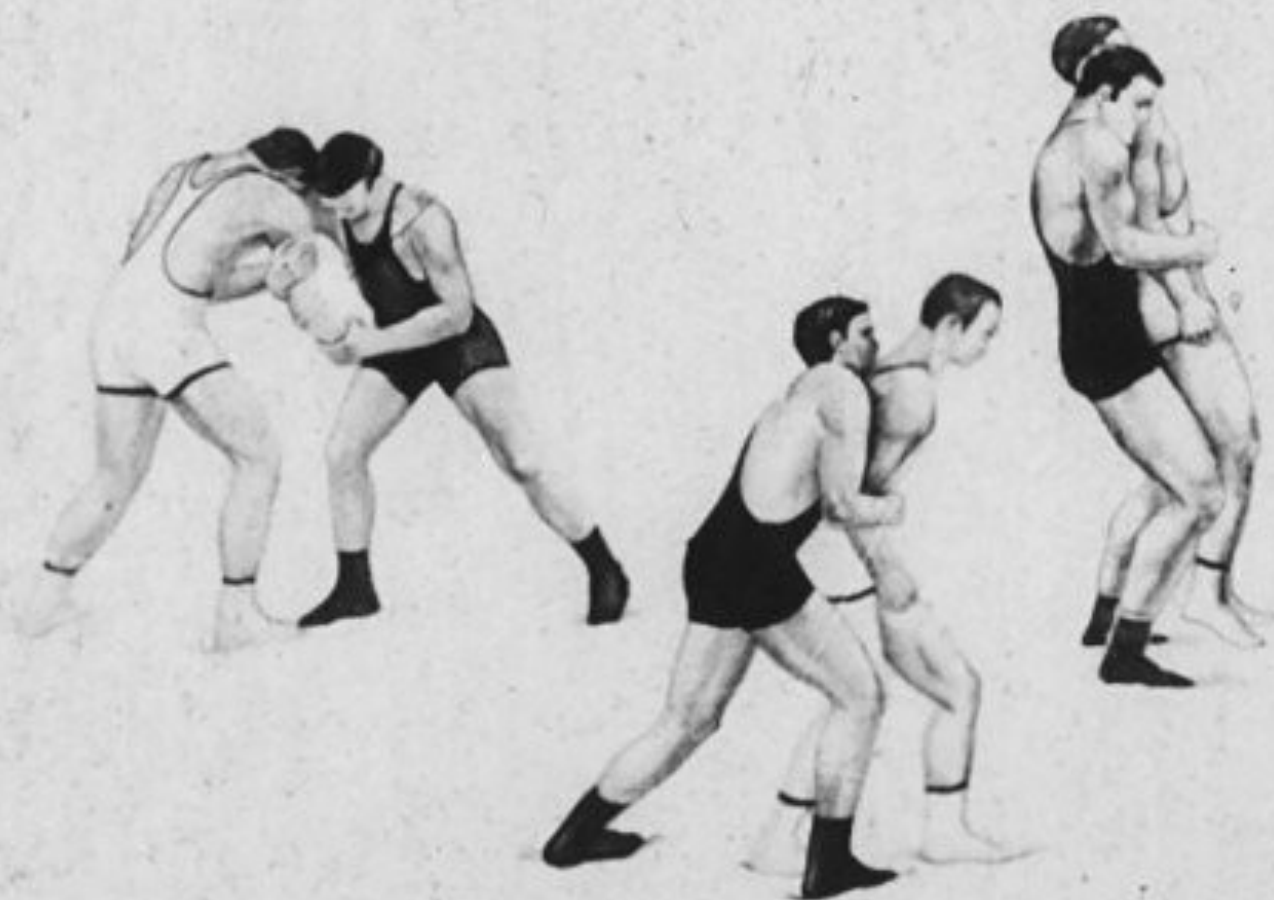


Защита. Согнув ноги в коленях, приблизиться как можно ближе к нападающему и, выпрямляясь, заставить его отпустить захват.

Бросок прогибом с обхватом руки и туловища сзади

Прием. Захватить левой рукой правое запястье противника, а правой — эту же руку изнутри за плечо выше локтя. Резким рывком (за захваченную руку) на себя, одновременно делая левой ногой шаг вперед за спину противника, обхватить его туловище с рукой сзади, соединяя свои руки в „крючок“ или „замок“. Подставляя левую ногу на уровень стоящей впереди правой ноги, плотно прижать противника к себе и бросить назад прогибом.

Противник брошен на лопатки



Противник принимает положение „мост“



Перевод в партер рывком за руку с захватом руки и туловища сзади

Прием. Сильным рывком за захваченную руку повернуть противника спиной к себе. Одновременно сделать левой ногой шаг вперед, заходя за спину противника, и обхватить его туловище левой рукой по линии пояса. Толчком вперед с движением вправо сбить противника в партер.



Защита. Захватить кистью левой руки нападающего, выставить правую ногу вправо и, согнувшись вперед, отвести левую руку нападающего в сторону назад. Освободившись от захвата, резко повернуться направо лицом к нападающему.

Перевод в партер „нырком“ под руку

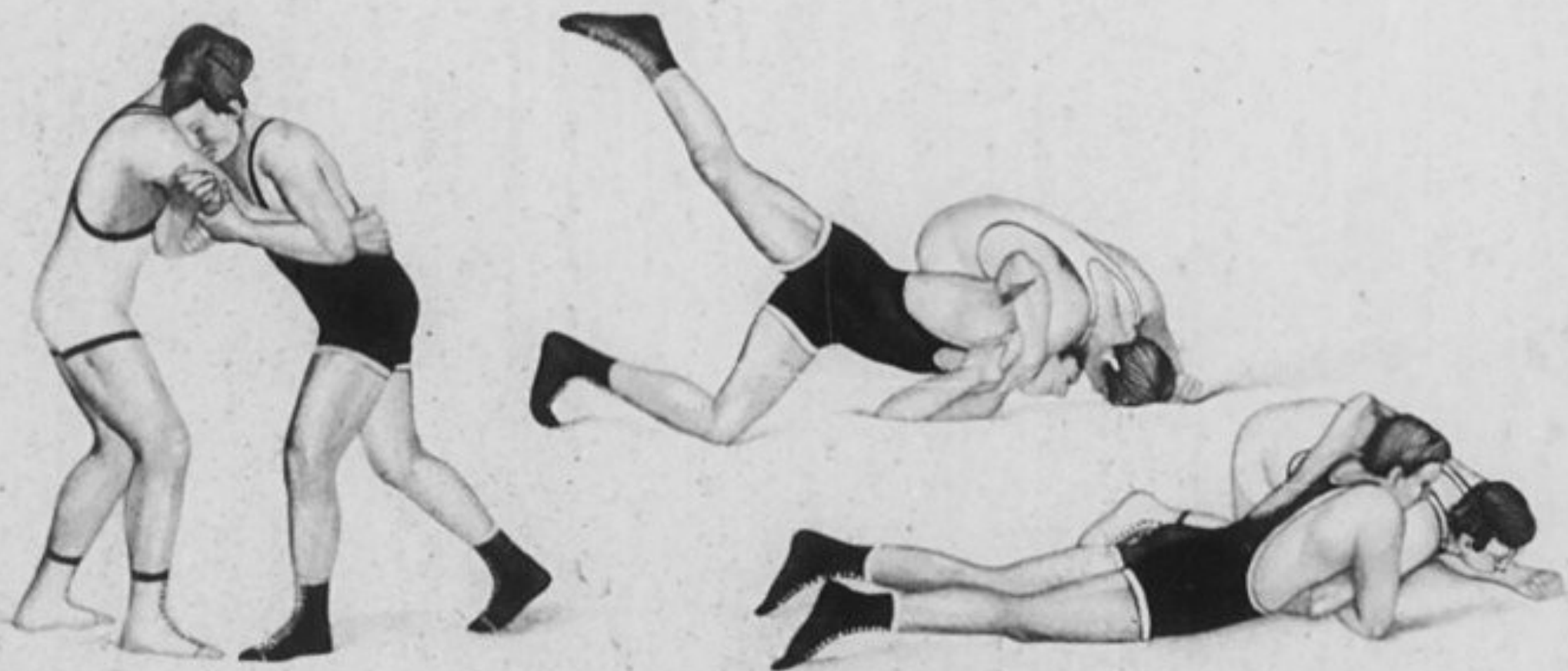
Прием. Сделав захват, толкнуть левой рукой под локоть правой руки противника вверх и, „нырнув“ под его руку, одновременно переставляя свою левую ногу вперед, зайти за спину противника и обхватить левой рукой его туловище. Толчком вперед в сторону сбить его в положение партера.



Контрприем. Бросок через спину (в правую сторону) с захватом руки под плечо.

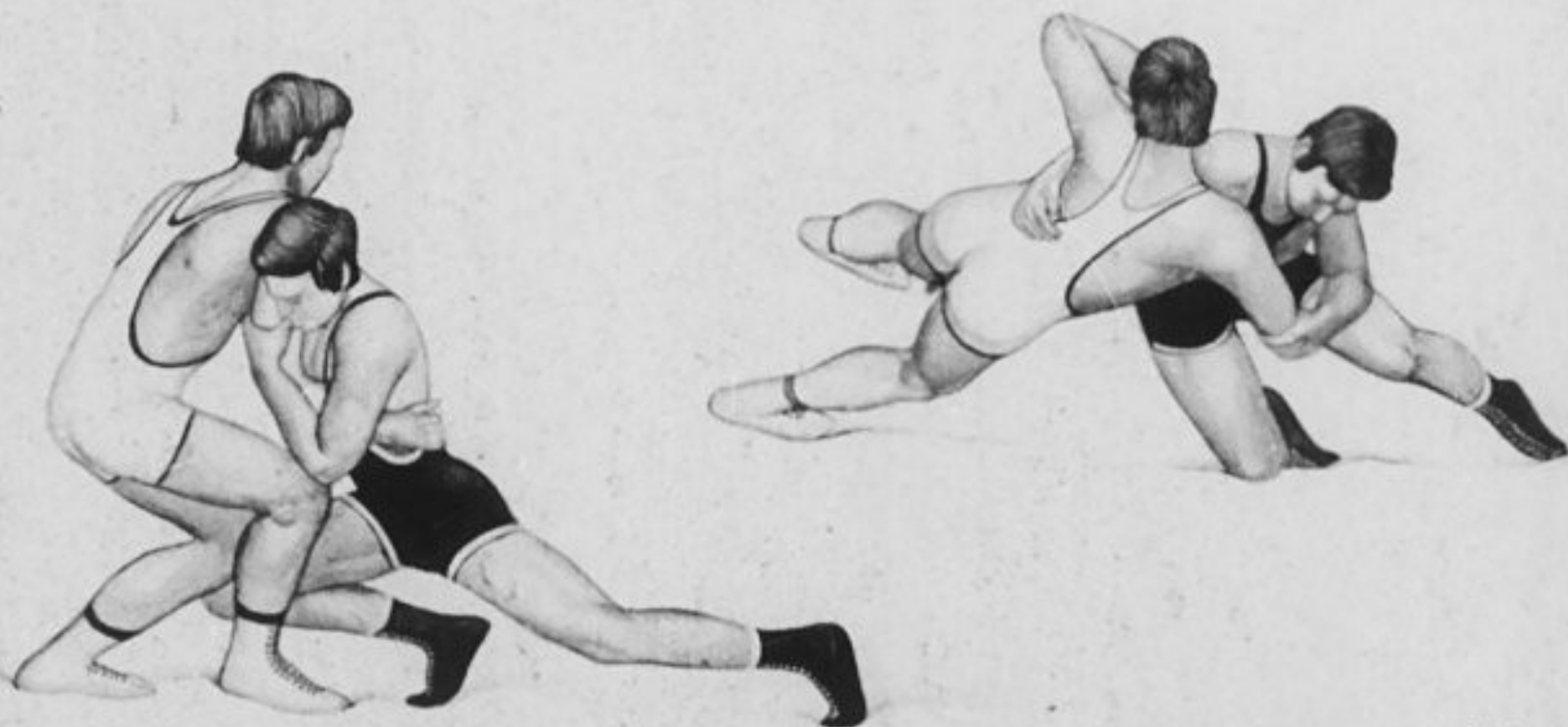
Перевод в партер вращением („вертушка“) с захватом руки снизу

Прим. Из положения левой стойки захватить правое плечо противника двумя руками. Перенести вес тела на левую ногу, прогнуться в поясничной части позвоночника и падать назад, увлекая за собой противника. Коснувшись головой ковра, сделать резкий поворот налево грудью к коврику и, освободив левую руку, перенести ее сверху на туловище противника, задержав его в партере.



Сваливание сбиванием („посадка“):
с захватом руки двумя руками, с захватом руки и туловища,
с захватом туловища

Прием. Основными действиями атакующего являются: захват атакованного, толчок вперед вниз и падение с атакованным вперед в сторону.



Описание выполнения всех приемов дается из положения нападающего с левой стороны от атакованного.

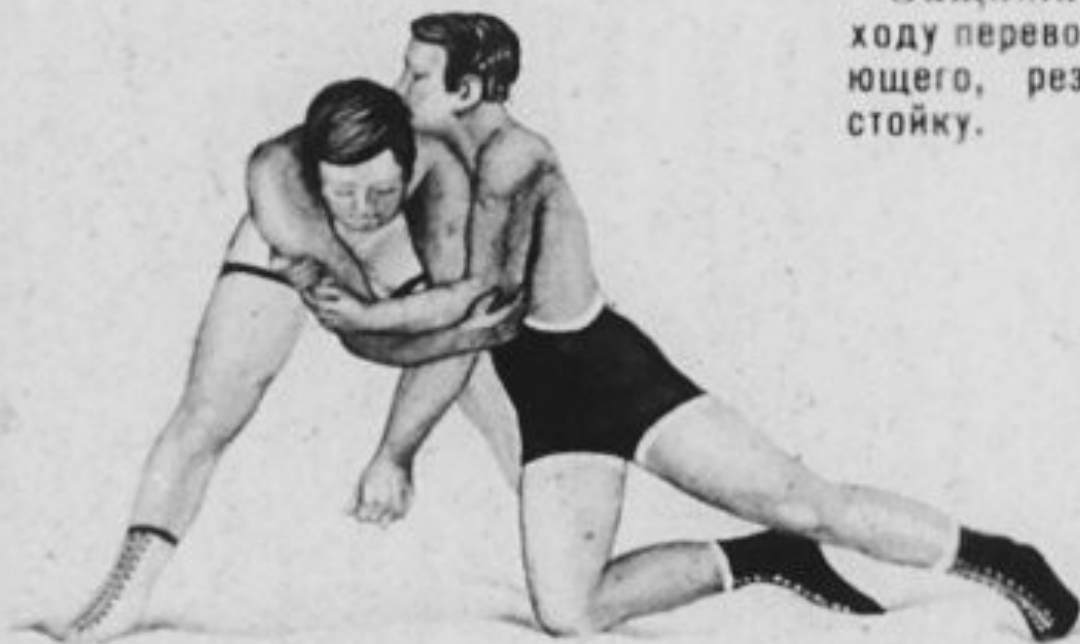
Переворот скручиванием с обхватом двух рук сбоку

Прием. Захватить правую руку противника двумя руками выше локтя. Рывком за правую руку вверх на себя оторвать руку противника от ковра и, сделав резкое движение руками и туловищем влево вперед, перевернуть противника на спину.



Защита и контрприем от переворота скручиванием с обхватом двух рук сбоку

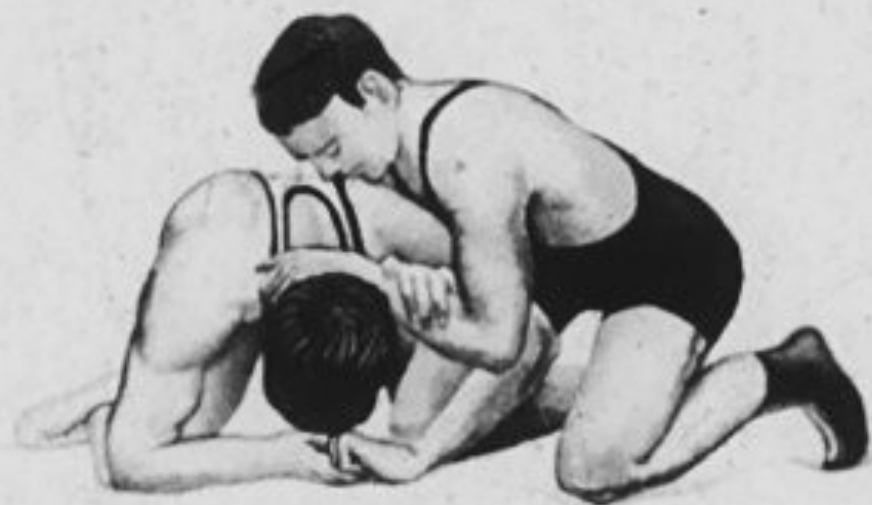
Защита. Выставить правую ногу в сторону вперед по ходу переворота и, противодействуя нажиму нападающего, резко повернуться к нему лицом и встать в стойку.



Контрприем. Выставить правую ногу в сторону, прижать плечом левой руки правую руку нападающего к туловищу, а правой рукой захватить его левое плечо и резким рывком влево за себя бросить противника на лопатки.

Переворот скручиванием с захватом шеи и руки под плечо („рычаг“)

Прием. Сделав захват, подтянуть противника к себе и, нажимая руками на его голову сверху, используя нажим телом и отталкиваясь левой ногой от ковра, перевернуть противника вперед через голову на спину.



Переворот забеганием с захватом шеи из-под плеча

Прием. Сделав захват, упиравшись левой ногой в ковер и нажимая правой рукой на шею противника, толчком вперед сбить его в положение „пласт“ и одновременно пропустить свою левую руку дальше за шею противника. Нажимая грудью на противника, перевернуть его на спину.



Защита. Выставить правую ногу вперед в сторону, захватить левой рукой левое запястье нападающего и, поднимая голову вверх, разорвать захват.

Переворот забеганием с двойным захватом шеи из-под плеч

Прием. Захватить шею противника из-под плеч и соединить свои руки в „крючок“. Упираясь левой ногой в ковер, пропустить левую руку дальше на шею противника и, нажимая руками на его голову вниз, а левым предплечьем и грудью производя нажим от себя, перевернуть противника на спину.



Защита. Соединить свои руки в „крючок“, прижать плечами обеих рук руки нападающего и падением вперед в положение „пласт“, откидывая голову назад, разорвать захват нападающего.



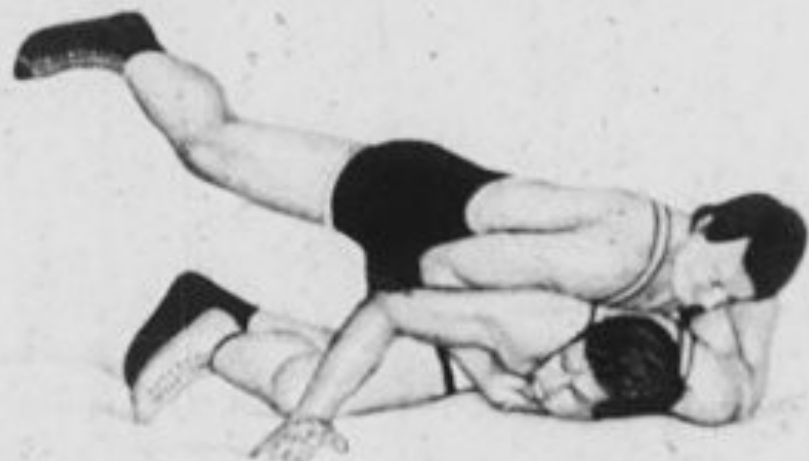
Переворот забеганием с захватом руки на „ключ“ и накладыванием предплечья на шею

Прием. Сделать захват. Упираясь ногами в ковер и нажимая грудью и левой рукой на захваченную руку противника, а правой рукой — на его шею, перевернуть его на спину, быстро забежав за голову противника.



Захват руки на „ключ“ и переворот скручиванием за себя с захватом за подбородок

Прием. Сделать захват руки противника на „ключ“. Упираясь ногами в ковер и нажимая грудью на противника, быстро перейти за его спину и, захватив правой рукой подбородок противника, перевернуть его на спину.



Контрприем. Зажать левую руку нападающего выше локтя, упираться правой рукой в ковер, приподнять плечи от ковра и рывком за левую руку перебросить нападающего через спину.

Переворот забеганием с захватом руки на „ключ“ и предплечья одноименной руки

Прием. Сделать захват. Нажимая грудью на захваченную на „ключ“ руку противника, быстро пойти по направлению головы атакованного и перевернуть его на спину.



Переворот забеганием с захватом шеи из-под плеча с „ключом“

Прием. После захвата зайти с правой стороны противника. Упираясь ногами в ковер, нажимая грудью и одновременно наклоняя его голову правой рукой книзу, перевернуть противника на лопатки.



Переворот забеганием с захватом двух рук на „ключ“

Прием. Захватить обе руки противника на „ключ“. Упираясь ногами в ковер и нажимая правую руку противника к голове, зайти по направлению к голове противника, переворачивая его на спину.



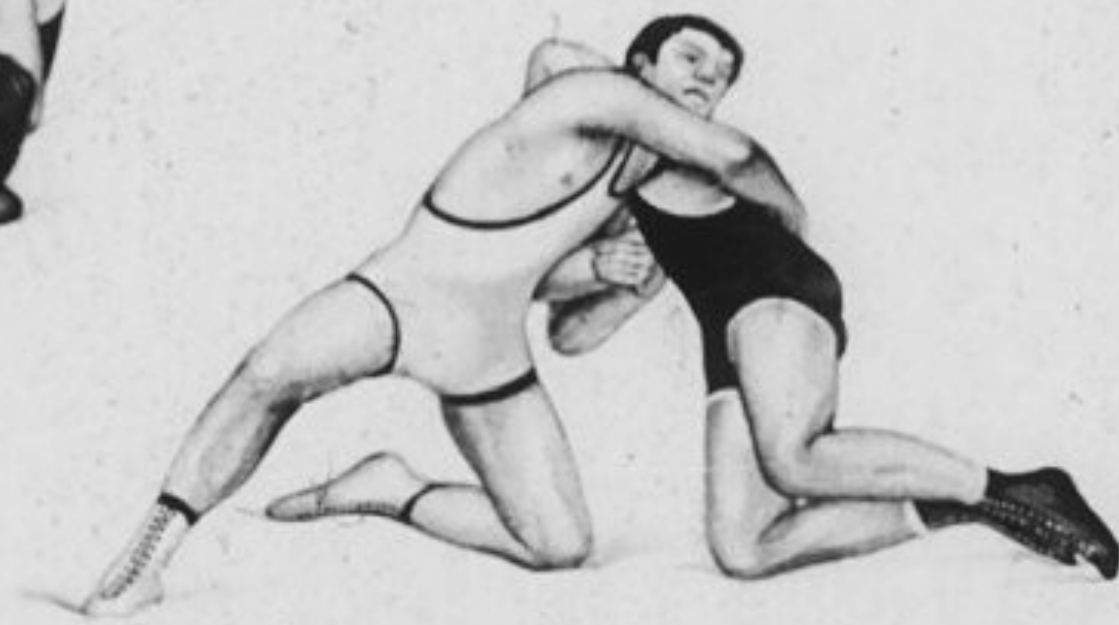
Переворот скручиванием с обратным захватом руки на „ключ“

Примеч. Зайдя спереди, захватить согнутой правой рукой левую руку противника выше локтя. Упираясь правой ногой в ковер и нажимая правой рукой и кулачком на левую руку противника, а левой рукой — на его плечо к себе, перевернуть его на спину.



Защита и контрприем от переворота скручиванием с обратным захватом руки на „ключ“

Защита. Упираясь правой ногой и правой рукой в ковер, подать вес тела вперед на нападающего, не давая ему возможности сделать переворот.



Контрприем. Прижать плечом левой руки руку противника и упереться правой ногой в ковер. Поднимаясь и поворачиваясь на колене левой ноги лицом к противнику, бросить его влево от себя.

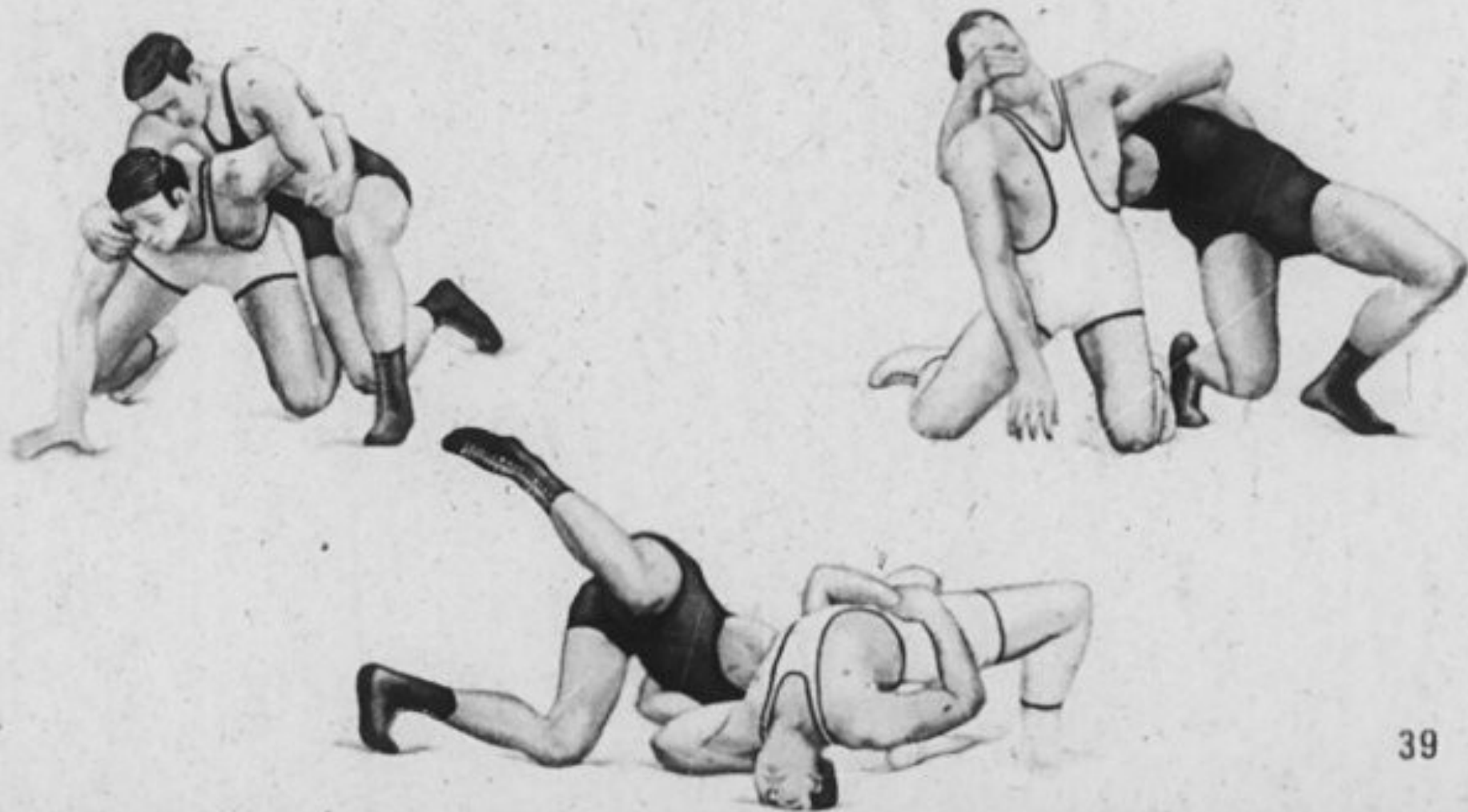
Переворот забеганием с захватом предплечья двумя руками изнутри

Прием. Сделать захват левого предплечья противника левой рукой изнутри. Нажимая грудью на противника и перемещаясь влево от него, перехватить правой рукой его левое предплечье ближе к локтю и, переставив колено левой ноги за голову атакованного, резким рывком перевернуть его на спину.



Переворот прогибом с „ключом“ и захватом за подбородок

Прием. Захватить на „ключ“ левую руку противника. Нажимая на противника вправо вперед, вызвать его противодействие и, воспользовавшись темпом этого противодействия, захватить противника правой рукой за подбородок и бросить прогибом назад. В момент прикосновения головой к коврику толчком правой ноги резко повернуться грудью к коврику и, перенеся правую руку, захватить ею туловище противника сверху.



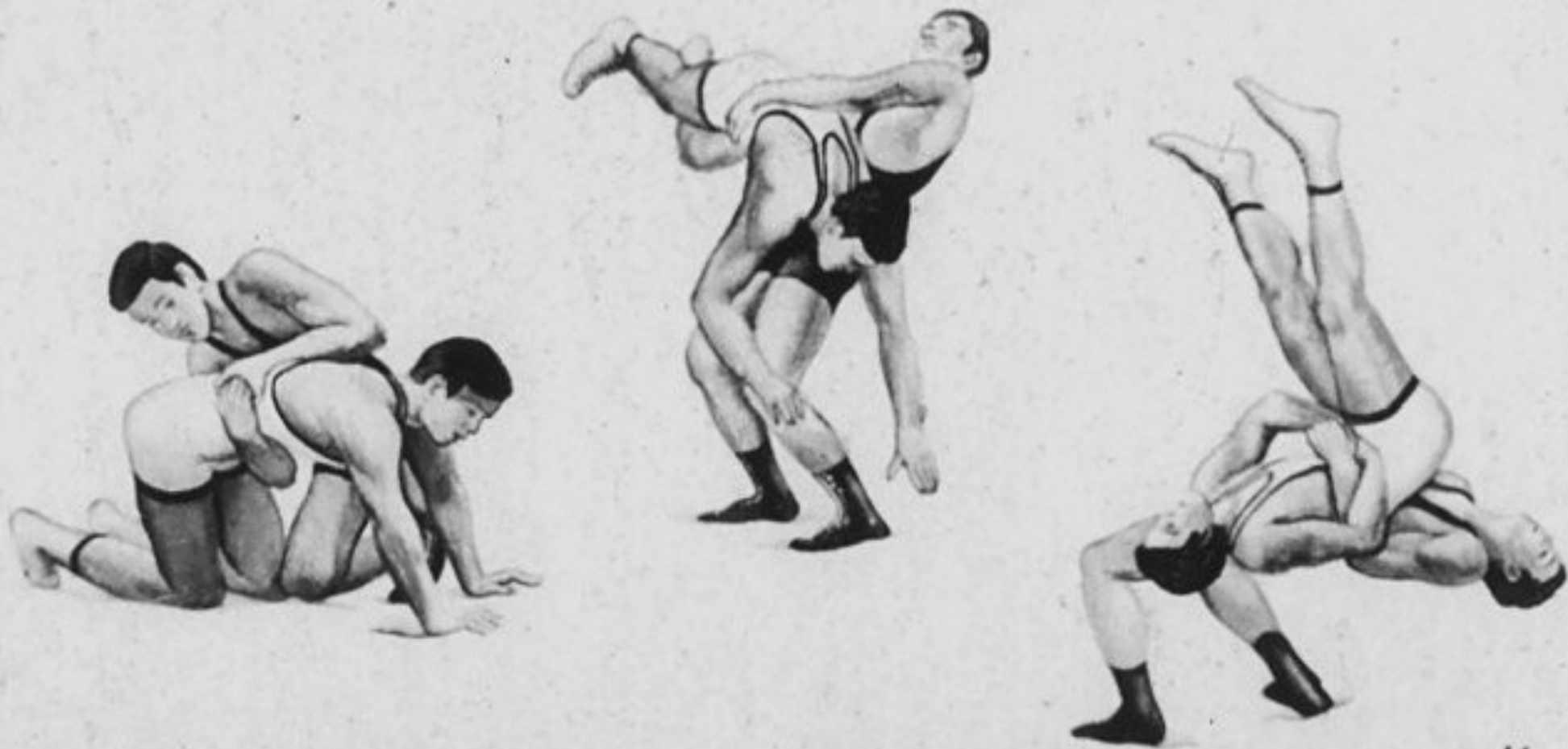
Переворот накатом с захватом туловища

Прием. Обхватив туловище противника сверху по линии пояса, крепко прижать его к себе и, согнув свои ноги в коленях, падать на бок, увлекая противника на себя. Затем резким рывком, с подбивом атакованного животом вверх, поставить его на „мост“ и перевернуть на себя.



Бросок прогибом с обратным захватом туловища

Прием. Обхватить туловище противника левой рукой сверху, а правой — снизу по линии пояса. Вставая вместе с противником и отрывая его от ковра, бросить его прогибом назад на лопатки.

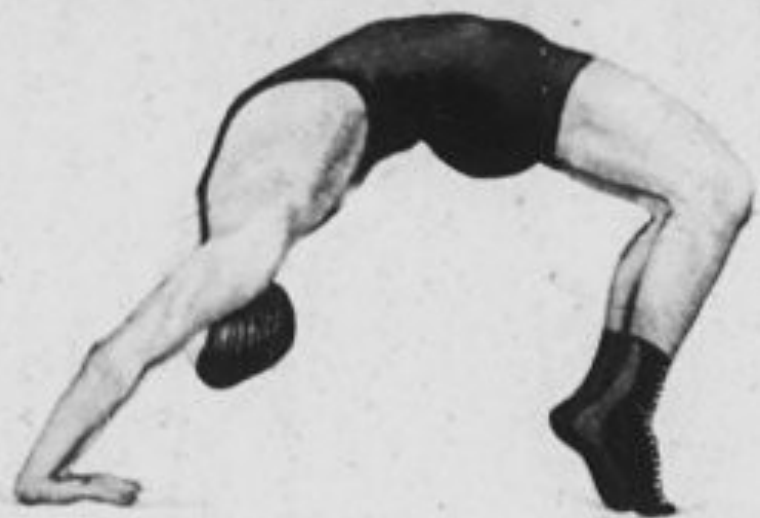


СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ ШЕИ И УКРЕПЛЕНИЯ „МОСТА“



Из положения лежа на спине с согнутыми коленями и упором руками в ковер встать на „мост“ и обратным движением вернуться в исходное положение.

Из положения „мост“ с опорой
руками в ковер отжаться на пря-
мые руки и вернуться в исходное
положение.



Из положения стоя ноги врозь
шире плеч с упором руками и
лбом в ковер производить движе-
ния вперед до касания ковра за-
тылком и назад до исходного по-
ложения.



Стоя в положении „мост“ с дополнительной опорой руками в ковер, производить движения назад до касания ковра лопатками и обратно до исходного положения.



Стоя в положении „мост“ с дополнительной опорой руками в ковер, производить движения вперед и назад с поворотом головы вправо и влево.



Наклонившись вперед и упираясь руками и лбом в ковер, перевернуться вперед (через стойку на голове) до положения „мост“.



Лежа на спине, встать в положение „мост“ без помощи рук.



Из положения „мост“, двигаясь приставными шагами вокруг головы, делать „захождение“ в правую и левую стороны, попеременно поворачиваясь то грудью, то спиной к коврику.



Стоя ноги врозь на ширине плеч, прогибаясь в шейной и поясничной частях позвоночника, опуститься в положение „мост“ с помощью партнера и возвратиться в исходное положение.





Стоя ноги врозь на ширине плеч,
опуститься в положение „мост“
без помощи рук.

Упираясь головой в ковер, про-
извести переворот вперед через
голову до положения „мост“ и
возвратиться в исходное положе-
ние, удерживаясь руками за гирю.

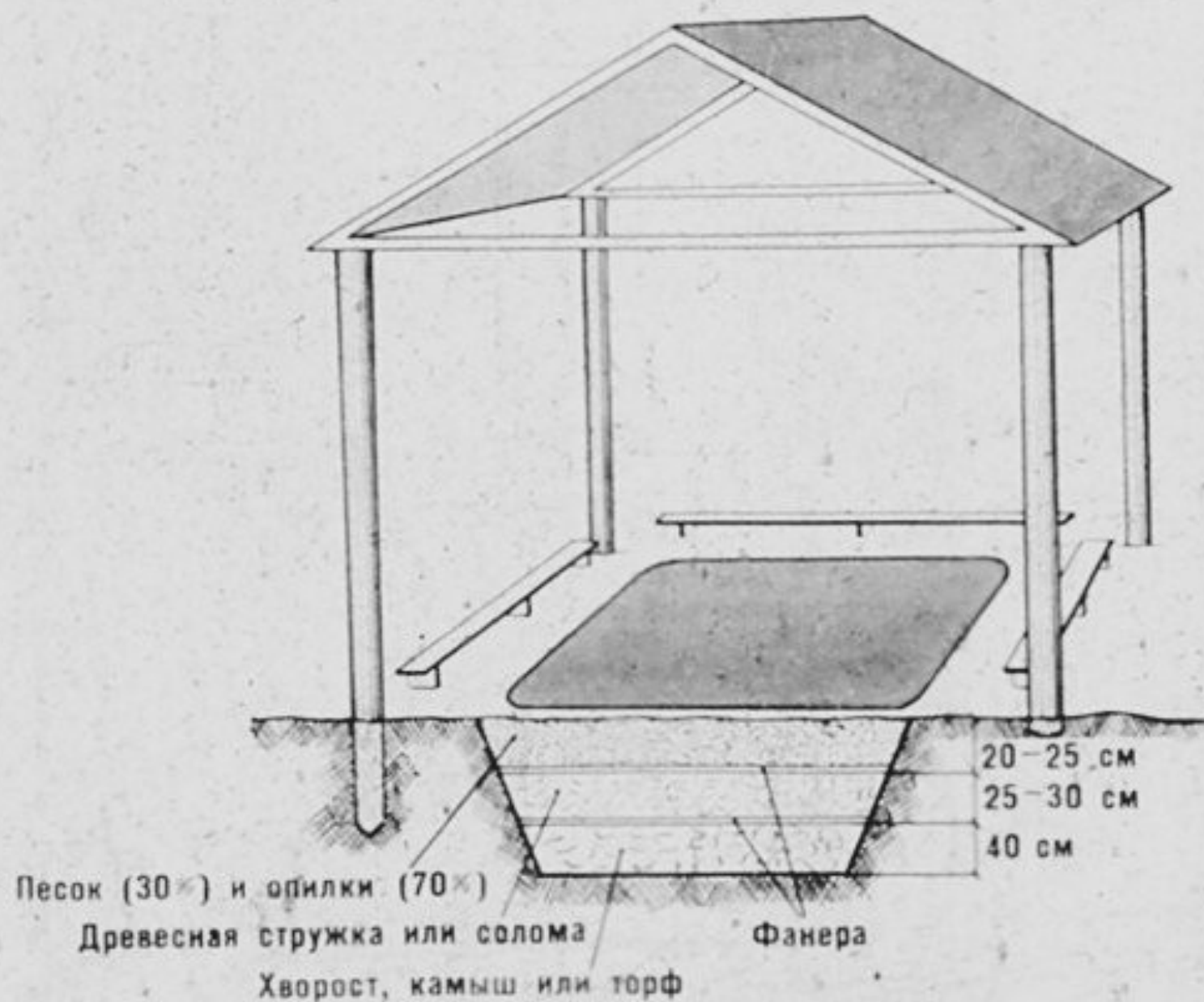


Конец I части

Часть II

ВОЛЬНАЯ БОРЬБА

Упрощенная площадка для занятий борьбой в летних условиях



ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ

Стойка борца (левая)

Высокая



Мост

Используются борцами для защиты и проведения приемов.



Полумост



Низкая



Высокий

Удобен для проведения контрприемов.



Низкий

Удобен для защиты.



Соединения рук при обхватах и захватах



Правильный обхват
кистью одной руки запястья или
предплечья другой руки в «замок»



Правильное соединение
пальцев рук в «крючок»



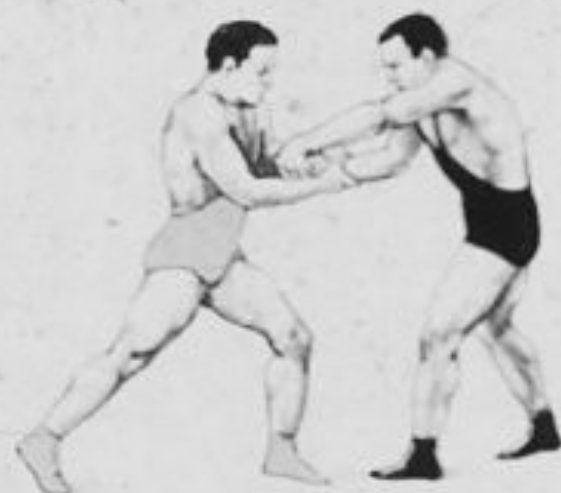
Неправильное соединение
рук может привести к травме

Освобождение от захватов

Рывком руки на себя, с поворотом ее в сторону большого пальца руки противника.



Резким рывком на себя, с поворотом рук в стороны больших пальцев рук противника.



Соединить свои руки в „крючок“ и рывком на себя освободиться от захвата.



Присесть, отклониться назад и, упершись ладонями в подбородок противника, освободиться от захвата.

Бросок наклоном с захватом шеи и бедра сбоку

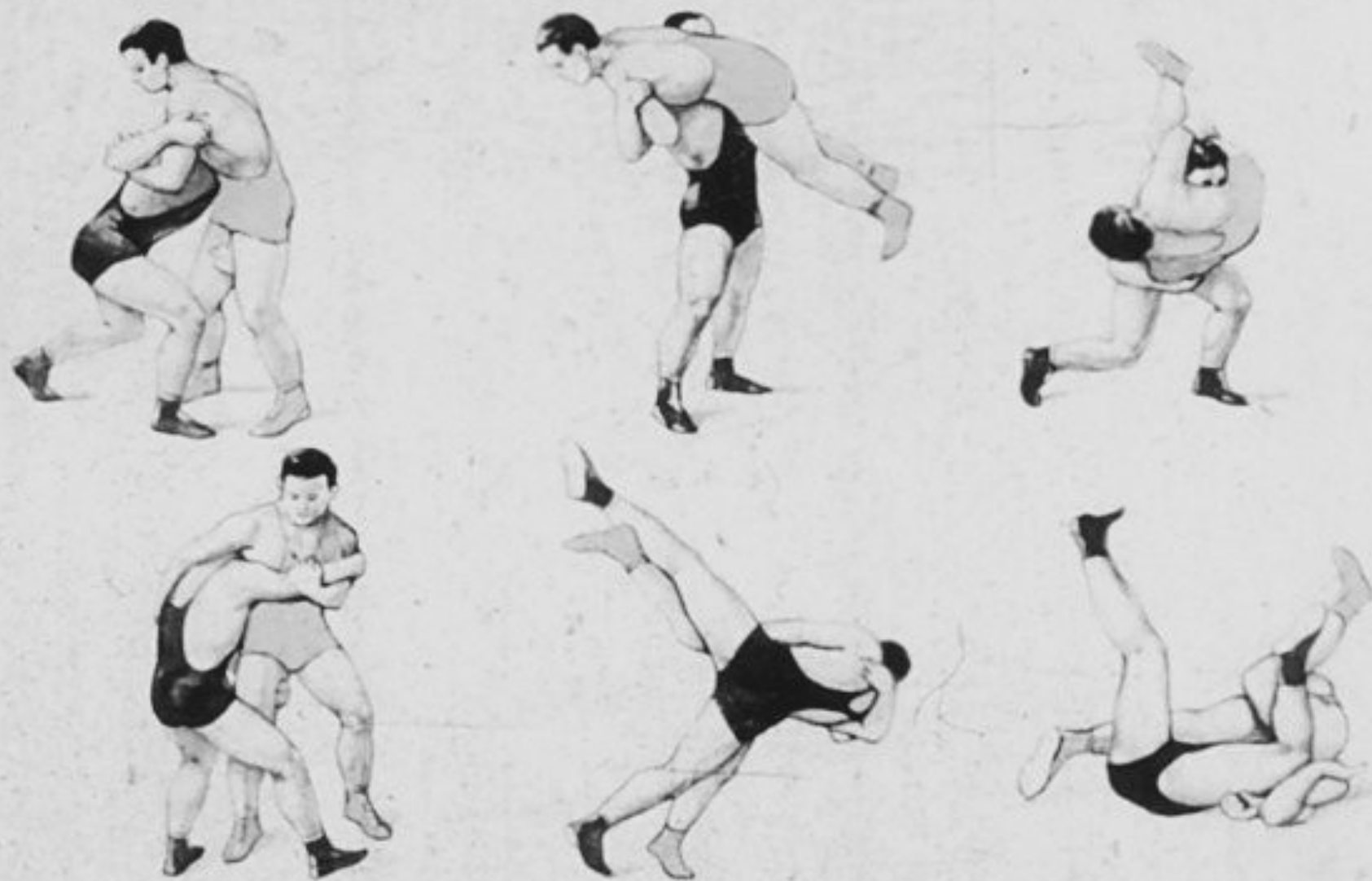
Прием. Сделать захват головы противника сверху и бедра сбоку. Удерживая правой рукой голову атакованного, переставить правую ногу между ног противника; выпрямляя ноги и прогибаясь назад, бросить его на лопатки.



Защита. Не давая атакующему захватить правую ногу, отставить ее назад и упереться правой рукой в бедро противника.

Бросок наклоном с захватом разноименной руки и бедра сбоку

Прием. Захватив правой рукой левое плечо противника, а левой — правое бедро снаружи, поднять противника, выпрямляя ноги и туловище, и бросить его на спину.



Контрприем. Захватить левой рукой правую руку нападающего, а правой — левую руку сверху. Быстро правой ногой обвить изнутри левую ногу атакующего и, поворачиваясь налево, бросить его на спину.

Бросок наклоном с захватом туловища и бедра

Прием. Захватить правой рукой туловище противника, а левой — правое бедро изнутри. Выпрямляясь, оторвать атакованного от ковра и, разворачиваясь вправо, бросить его на спину.



Контрприем. Сдержать атаку, упираясь левой рукой в плечо, правой захватить эту же руку снизу, рвануть на себя и с помощью подножки перевести противника в партер.

Бросок подножкой с захватом руки и туловища

Прием. Сделав захват, поставить ногу снаружи за пятку противника и сделать рывок за руку и туловище. Падая вместе с противником, развернуться вправо, бросить его на лопатки.



Контрприем. Опережая движение атакующего, сделать подножку (или обхват) его правой ноги и бросить противника на спину.

Прием. Захватив правой рукой голову, а левой рукой правую ногу противника, перенести вес тела на подставленную левую ногу и резким движением правой ноги вверх назад, оторвать атакованного от ковра и бросить на спину.



Контрприем. Освободившись от захвата, правой рукой захватить шею нападающего, выставить левую ногу вперед и упасть назад с разворотом в левую сторону.

Бросок отхватом с захватом руки через плечо

Прием. Сделав захват правой руки противника выше локтя, быстро повернуться к нему спиной и, сделав отхват правой ногой, бросить противника на спину.



Контрприем. Сделав рывок влево назад, бросить подножкой атакующего на спину.

Бросок „мельница“ с захватом руки и ноги

Прием. Сделав захват правой руки противника, пройти головой под корпус атакованного и захватить изнутри его бедро. Выпрямляя туловище, оторвать противника от ковра и бросить через себя на лопатки.



Контрприем. Перекрывая руку атакующего, бросить его назад с поворотом в левую сторону.

Бросок через спину с захватом руки и колена

Прием. Сделав захват правой руки противника выше локтя, резко повернуться вправо, упереться правой рукой в колено атакованного и бросить его на лопатки.



Контрприем. Захватить правой рукой правую руку противника, а левой — обхватить его туловище. Резким движением вправо на себя бросить атакующего через ногу в партер.

Бросок передней подножкой с захватом руки и головы

Прием. Сделав захват, зашагнуть правой ногой за правую ногу противника и резким поворотом вправо бросить его на лопатки.



Контрприем. Присесть, отклониться назад, захватить туловище атакующего и бросить его в положение партера резким поворотом вправо.

Бросок передним отхватом с захватом руки и головы

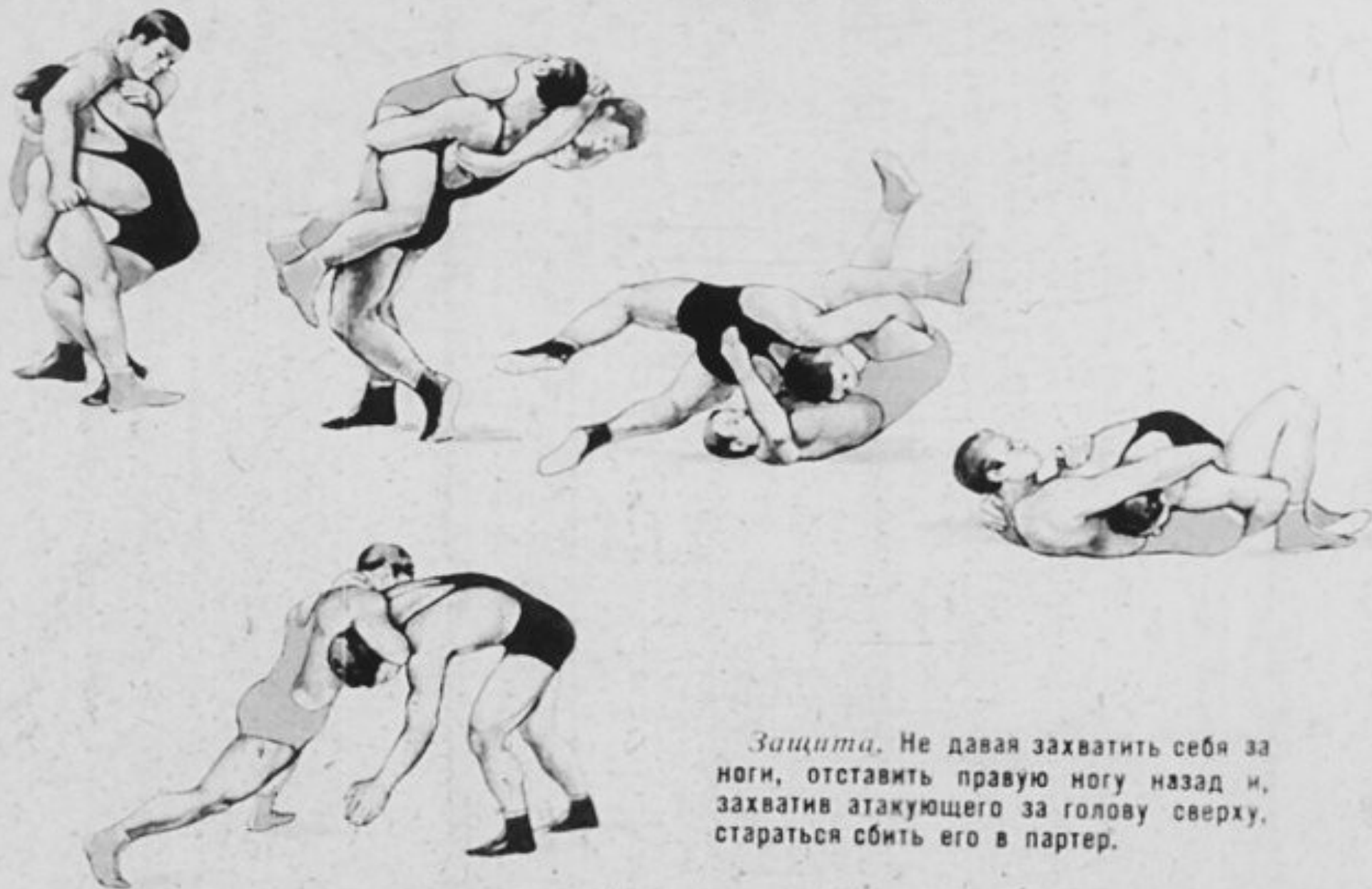
Прием. Сделав захват, переставить левую ногу вперед и, резко повернувшись спиной к противнику, рывком правой ноги назад вверх бросить его на спину.



Контрприем. Присесть, обхватить туловище противника, оторвать его от ковра и бросить назад прогибом.

Бросок прогибом с захватом шеи и бедра сбоку

Прием. После захвата шеи и бедра противника, выпрямляясь, подбить его животом и грудью вверх, оторвать от ковра и бросить прогибом назад.



Защита. Не давая захватить себя за ноги, отставить правую ногу назад и, захватив атакующего за голову сверху, стараться сбить его в партер.

Бросок подсечкой с захватом рук

Прием. Сделав захват рук противника, отклоняясь назад и одновременно посылая левую ногу вперед, сделать подсечку правой ногой противника и бросить его на спину резким рывком в левую сторону.



Контрприем. В момент подсечки резко отставить правую ногу назад вправо и, накрыв атакующего грудью, прижать его лопатками к коврику.

Бросок обвивом с захватом руки и шеи

Прием. Сделать захват руки и шеи противника, повернуться левым боком к атакованному, просунуть левую ногу между его ног и сделать обвив его правой ноги. Оторвать противника от ковра и, прогибаясь назад, бросить на спину с разворотом в левую сторону.



Защиты. Не давая противнику сделать обвив, упереться свободной рукой в бедро атакующего и отставить назад правую ногу.

Бросок обвивом с захватом двух рук сверху

Прием. Сделав захват, просунуть правую ногу между ног противника, выпрямиться, отрывая атакованного от ковра, и подбивом вверх с разворотом в правую сторону бросить его на лопатки.



Контрприем. Опередить противника в темпе, обхватить его туловище и бросить обвивом с разворотом в левую сторону.

Бросок зацепом с захватом руки и шеи

Прием. Сделать захват руки и шеи противника, затем зацеп правой ноги атакованного своей левой ногой и, прогибаясь назад, бросить его на спину с разворотом в левую сторону.



Защита. Наклоняясь вперед, упереться свободной рукой в бедро противника, отставляя свою ногу назад.

Сваливание сбиванием зацепом с захватом руки и туловища

Прием. Сделать захват и, пропуская свою правую ногу между ног противника, сделать зацеп его левой ноги изнутри. Падая на левое колено, толкнуть атакованного вперед влево, сбив его на спину.



Контрприем. Когда атакующий посылает правую ногу между ног атакованного, контратакующий цепляет ее своей левой ногой снаружи и сбивает противника на спину.

Сваливание скручиванием с захватом двух рук и обвивом изнутри

Прием. После захвата рук пропустить правую ногу между ног противника и сделать обвив левой ноги. Продолжая поворачиваться в левую сторону, вывести атакованного из равновесия и свалить на спину.



Контрприем. Как только атакующий пойдет на обвив, захватить его туловище и, прогибаясь, бросить подножкой на лопатки.

Перевод в партер рывком за руку

Прием. Сильным рывком за захваченную руку повернуть противника спиной или боком к себе, обхватить его корпус рукой и толчком вперед сбить в партер.



Перевод в партер рывком с захватом плеча и шеи сверху

Прием. Сделав захват, резким рывком под себя с одновременным отбрасыванием ног назад перевести противника в положение партера и забежать назад для удержания.



Контрприем. После захвата нападающим головы и шеи сверху захватить руки противника, приблизиться к нему и за счет выпрямления корпуса оторвать его от ковра и прогибом назад бросить на лопатки.

Перевод в партер рывком за ногу с подсечкой

Прием. Плотно прижимая к своему левому боку захваченную правую ногу противника, подбить стопой правой ноги левую ногу атакованного, бросить его на ковер и, обхватив его туловище левой рукой, удерживать в партере.



Контрприем. В момент захвата атакующим ноги быстрым движением пропустить ее между ног противника и бросить его на лопатки передним обхватом с захватом головы и руки.

Перевод в партер рывком за разноименную руку и ногу с подсечкой

Прием. Захватив голень правой ноги и запястье левой руки противника, отклоняясь назад, сделать правой ногой переднюю подсечку левой ноги атакующего и бросить его на лопатки.



Защита. Не давая произвести бросок, упереться свободной рукой в плечо противника, стараясь отвести захваченную ногу назад.

Перевод в партер вращением („вертушкой“)

Прием. Захватив левой рукой правую руку противника, винтообразным движением с прогибом туловища пройти под руку атакованного и дополнительным рывком правой рукой бросить его на спину или перевести в партер.



Контрприем. В момент выполнения атакующим приема выставить правую ногу вперед и, переходя в высед, задержать противника на „мосту“.

ПРИЕМЫ БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ

Переворот скручиванием с захватом двух рук сбоку

Прием. Стоя сбоку от противника и сделав захват рук, резким движением подтянуть их к себе и сейчас же обратным движением толкнуть атакованного грудью от себя и вперед.



Защита и контрприем. Выставить правую ногу вперед вправо, не давая провести переворот, и, поднимаясь, резким движением влево за себя поставить противника в опасное положение.

Переворот скручиванием с захватом шеи и руки под плечо („рычаг“)

Прием. Сделав захват шеи противника, подтянуть его к себе, а затем резким обратным движением перевернуть через голову.



Защита. Выставить правую ногу вперед вправо и перенести тяжесть тела на противника, не давая ему возможности сделать переворот.

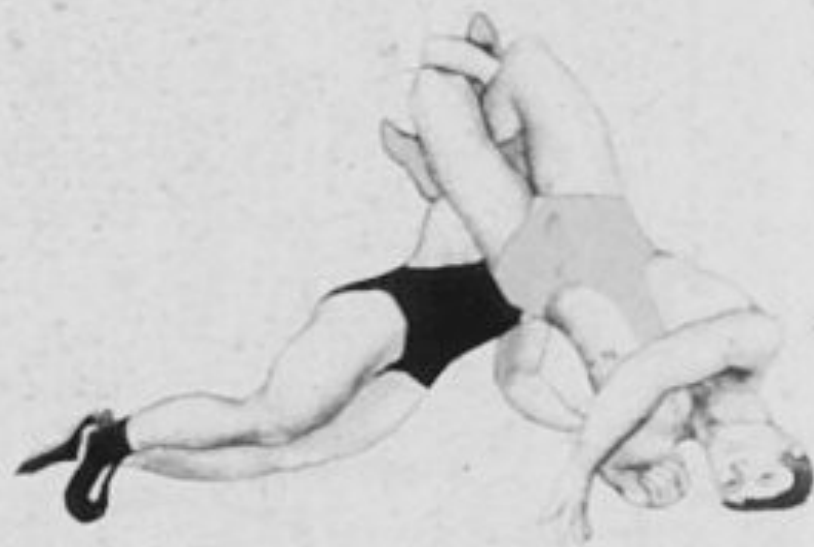
Переворот забеганием с „ключом“ и накладыванием предплечья на шею

Примеч. Сделать захват. Упираясь ногами в ковер и нажимая грудью и левой рукой на захваченную руку противника, а правой рукой — на его шею, перевернуть его на спину, быстро забежав за голову противника.



Переворот скручиванием с захватом скрещенных голеней

Прим. Сделав захват скрещенных голеней противника и нажимая предплечьем свободной руки на спину атакованного, оторвать его ноги от ковра и совершить переворот с движением влево за себя.



Защита. Если скрестный захват атакующим завершен, резким движением сесть с разворотом в левую сторону, захватить ногу противника и поднять ее вверх.

Переворот перекатом с захватом шеи из-под плеча и дальней голени

Прием. Завершив захват шеи противника и дальней голени снизу изнутри, упиравшись ступней правой ноги в ковер, подтащить захваченную ногу к себе и резким движением вперед перевернуть атакованного на лопатки.



Контрприем. Резко поднимаясь и зашагивая правой ногой вперед, повернуться на левой голени влево, выйти выседом на противника.

Переворот скручиванием с захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром

Примеч. Захватить предплечье противника вначале одной рукой, а затем другой. Нажимая весом тела на атакованного, зайти спереди, поставить колено правой ноги за его голову и резким движением на себя вправо перевернуть противника на спину.



Защита. Принять положение низкого партера, широко расставить руки и попытку захвата руки ликвидировать перенесением веса тела на противника.

Переворот перекатом с захватом шеи и бедра

Прием. Сделав захват шеи и бедра противника, соединить свои руки в „крючок“ и, переходя на правый бок, оторвать ноги противника от ковра, перевернуть его через голову и прижать лопатками к коврику.



Контрприем. Не давая атакующему соединить руки в „крючок“, приподняться, выставить левую руку вперед и, захватив ею правую руку нападающего, перевернуть его на лопатки.

Переворот перекатом с захватом шеи из-под плеча и дальней голени

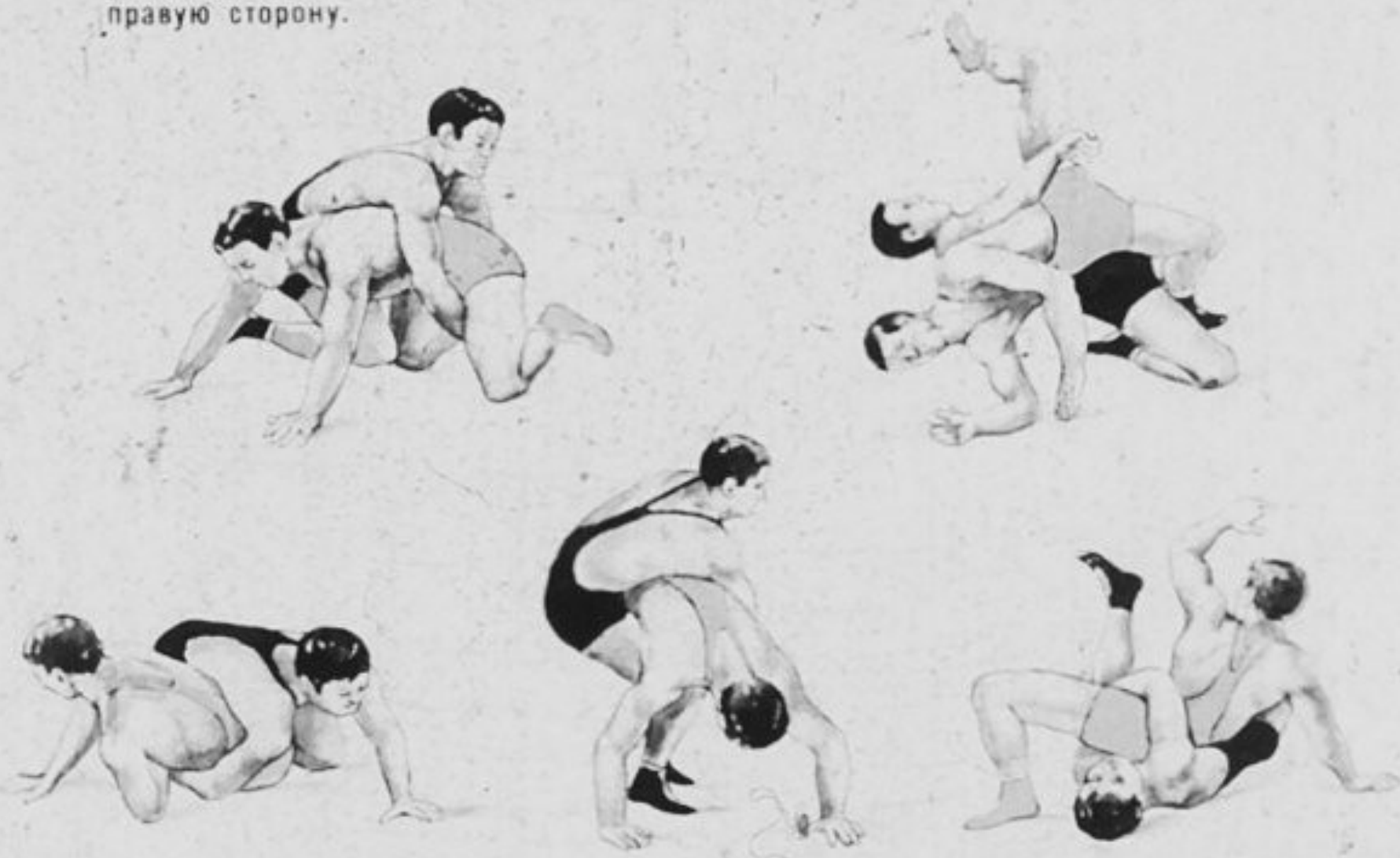
Прим. Сделав захват шеи противника из-под плеча и дальней голени изнутри, упираясь ступней правой ноги в ковер, подтащить захваченную ногу к себе и резким движением вперед перевернуть атакованного на лопатки.



Защита. Резким движением выпрямить правую ногу, прижать левую руку к туловищу, а голову поднимать вверх, не давая противнику сделать захват.

Переворот скручиванием с захватом дальнего бедра

Прием. Сделать захват двумя руками дальнего бедра противника и, упираясь ступней левой ноги в ковер, прогибаясь, совершить переворот в правую сторону.



Контрприем. С целью защиты лечь на левый бок и, когда противник начнет подтягивать атакованного к себе, резким движением оттолкнуться от ковра и, наваливаясь весом тела на атакующего, заставить его коснуться лопатками ковра.

Переворот разгибанием с обвивом ноги и захватом шеи из-под дальнего плеча

Прием. Пропустив правую ногу снизу между ног противника и сделав ею обвив одноименной ноги противника, перенести тяжесть тела вправо, свалить атакованного на правый бок и перевернуть его на лопатки захватом шеи из-под плеча.



Защита. Не давая провести прием, лечь на левый бок, прижать левую руку к туловищу и, поднимая голову вверх, отставить захваченную ногу назад.

Переворот разгибанием с обвивом ноги и захватом дальней руки „рычагом“

Прием. Пропустив ногу между ног противника и сделав обвив, захватить двумя руками левую руку атакованного и завести ее за свою голову, затем, нажимая на левую руку и левую голень, перевернуть противника на лопатки.



Контрприем. Упираясь правой рукой в ковер, переставить колено левой ноги под себя и, захватив правой рукой стопу левой ноги атакующего, свалить его на левый бок, стараясь положить на лопатки.

Переворот переходом от себя с обвивом ноги и захватом за подбородок

Прием. Пропустив ногу между ног противника и сделав обвив, сильным рывком вперед в сторону перевернуть противника на левый бок и, подтягивая его правой рукой за подбородок к себе, стараться положить на лопатки.



Контрприем. Рывком сесть на правое бедро, захватить левой рукой ногу атакующего и, поднимая ее вверх, перевернуть его на спину.

Бросок прогибом с обратным захватом туловища и бедра

Прием. Обхватив туловище противника и соединив свои руки в „крючок“, выпрямить ноги, оторвать атакованного от ковра и броском назад с прогибом положить его на лопатки.



Контрприем. В момент захвата выставить левую ногу на ступню и, резко оттолкнувшись ею от ковра, повернуться на колене правой ноги лицом к противнику и перевести его в партер.

Конец II части

2

6

2

7

1

9

7

5

1

1

6

7