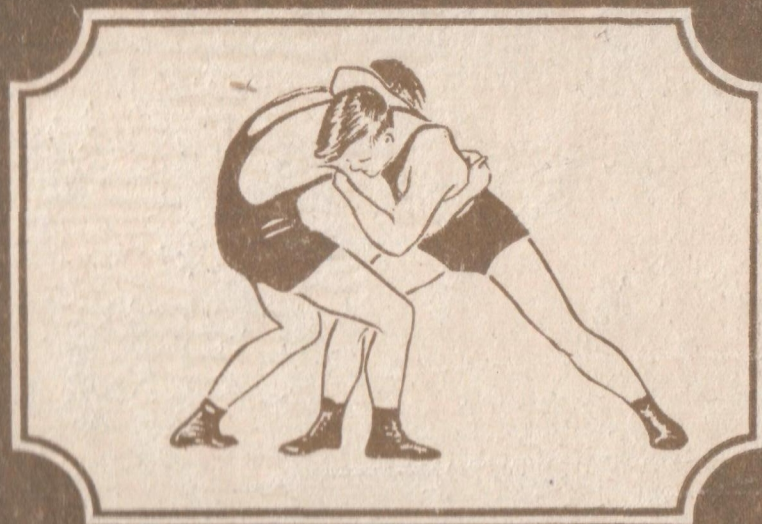


Н. Н. С О Р О К И Н



КЛАССИЧЕСКАЯ БОРЬБА

Ф И З К У Л Ь Т У Р А И С П О Р Т

1

9

5

5

Н. Н. С О Р О К И Н
кандидат педагогических наук

КЛАССИЧЕСКАЯ БОРЬБА

*наглядное пособие
по
технике борьбы*



ГОСУДАРСТВЕННОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО
ФИЗИКУЛЬТУРА И СПОРТ

1 9 5 5

ВВЕДЕНИЕ

Выступая в течение последних лет в различных международных соревнованиях по классической борьбе, советские борцы убедительно доказали, что они являются одними из сильнейших борцов в мире.

Достигнутые успехи на международной спортивной арене обязывают наших тренеров и борцов еще больше уделять внимания изучению техники классической борьбы, без чего невозможно обеспечить дальнейший рост спортивного мастерства борцов.

Настоящее наглядное учебное пособие по технике классической борьбы включает в себя все основные приемы, защиты и контрприемы борьбы в стойке, партере и с уходом с моста. Наглядное пособие составлено на основании утвержденной программы для секций классической борьбы, а также учебного пособия „Спортивная борьба“ для секций коллективов физической культуры (ФиС, 1953). Оно поможет преподавателям и тренерам в их педагогической работе, а также начинающим борцам и борцам, имеющим уже достаточный опыт в классической борьбе, правильно понять и лучше усвоить не только технику каждого приема, защиты и контрприема в целом и их взаимосвязь, но и структуру отдельных технических действий при выполнении различных приемов.

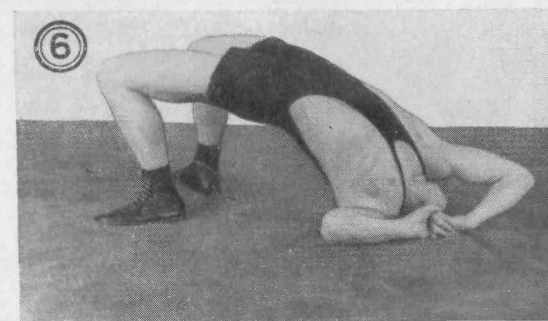
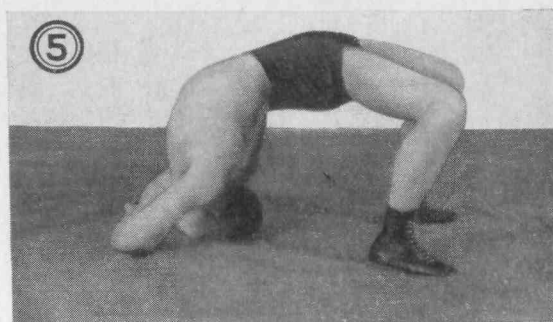
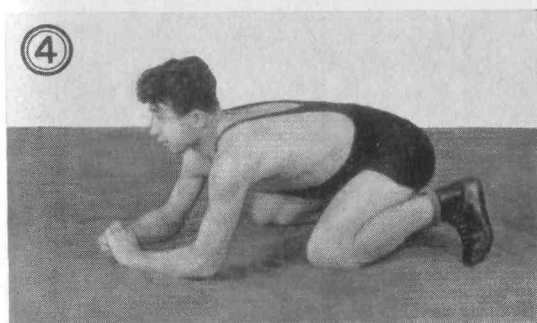
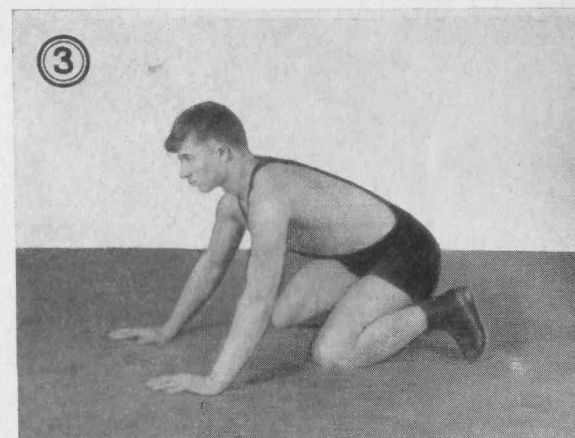
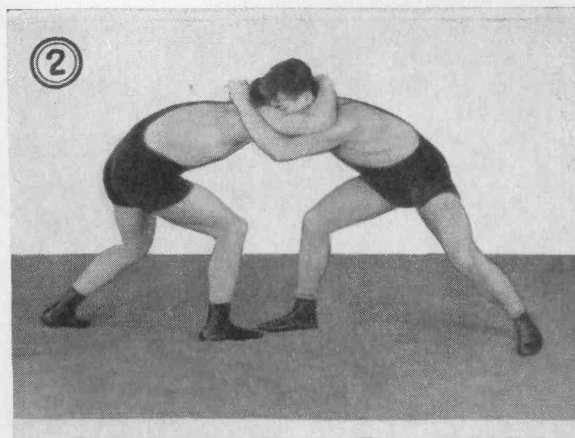
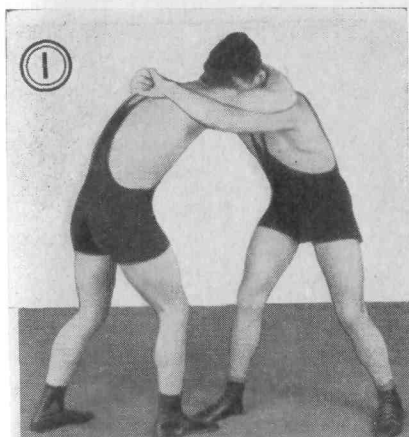
При изучении с борцами техники классической борьбы преподавателям и тренерам следует руководствоваться специальными методическими указаниями, которые изложены в соответствующих частях учебного пособия „Спортивная борьба“ (изд. 1953 г.).

Весь иллюстрационный материал по технике классической борьбы заснят для настоящего учебного пособия фотографиями Н. Аксеновым и В. Мониним. В демонстрации приемов, защит и контрприемов борьбы участвовали: заслуженный мастер спорта В. Анисимов, мастер спорта Б. Яковлев, борцы 1-го спортивного разряда В. Баклыков, Н. Бандурин, В. Гуляев, В. Шейн, А. Ширшаков и др.

ОСНОВНЫЕ
ПОЛОЖЕНИЯ И ПРИЕМЫ
В
КЛАССИЧЕСКОЙ БОРЬБЕ



ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

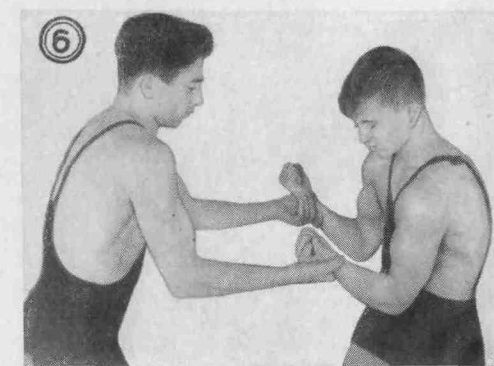
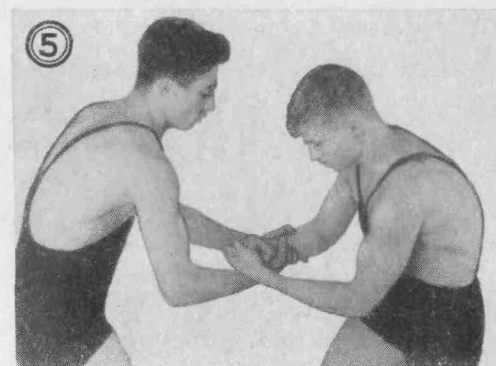
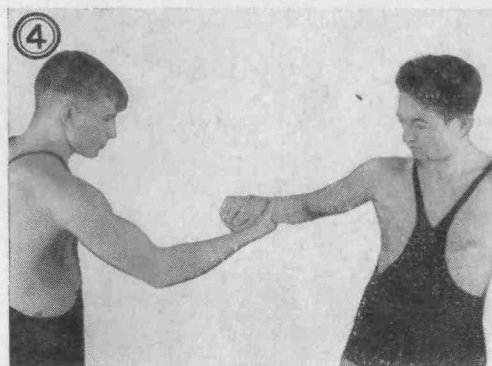
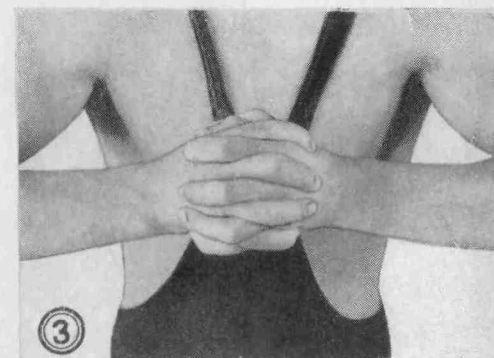
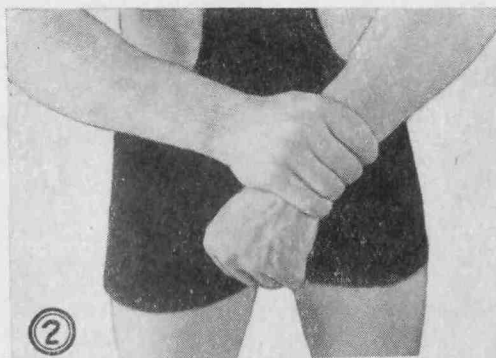
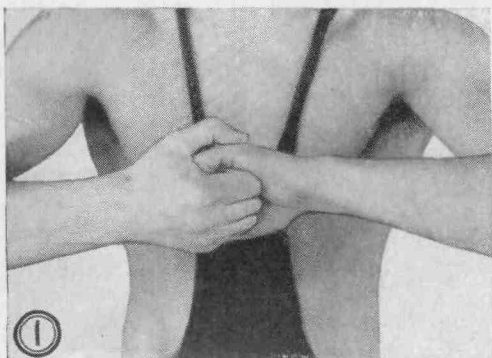


1. Правая высокая стойка. 2. Правая низкая стойка. Для левой стойки нужно поставить левую ногу вперед, правую назад. Передвигаясь в стойке по ковру в различных направлениях, борцы стараются сохранять устойчивое положение ног.

3. Высокий партер — удобен для контрнападения. **4. Низкий партер** — удобен для защиты.

5. Мост. 6. Полумост. Мост и полумост используются борцом для защиты от поражения и для проведения различных приемов.

ПРОСТЫЕ ЗАХВАТЫ И ОСВОБОЖДЕНИЯ ОТ НИХ

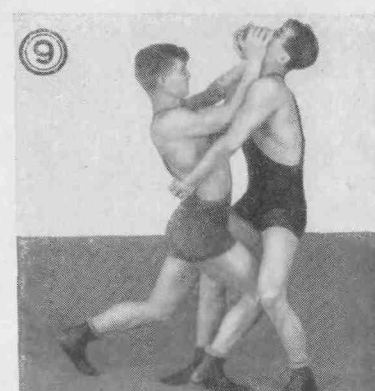
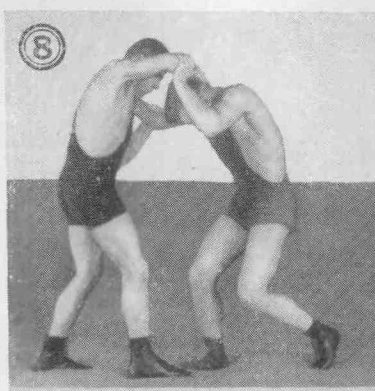
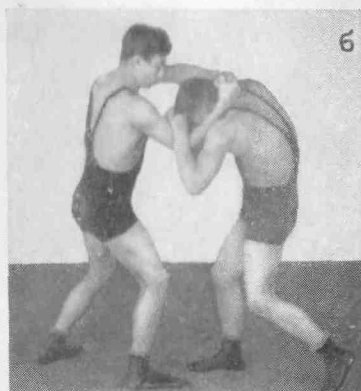
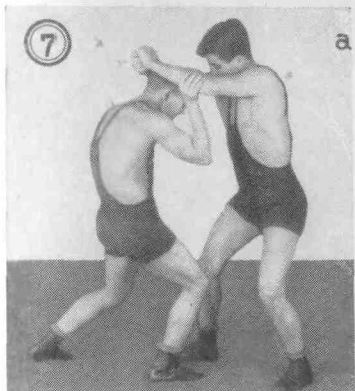


1. Правильное соединение пальцев в крючок. 2. Правильный захват своей руки за запястье. 3. Неправильное соединение пальцев.

4. Освобождение от захвата руки одной рукой: рывком руки на себя с последующим поворотом ее в сторону большого пальца руки партнера легко освободиться от захвата.

5. Освобождение от захвата руки двумя руками: соединить свои руки в крючок и рывком на себя и в сторону освободить руку.

6. Освобождение от захвата запястий обеих рук: резким рывком на себя повернуть руки в стороны больших пальцев партнера и освободиться от захвата.



7. Освобождение от захвата шеи двумя руками: а) быстро приседая с одновременным резким толчком руками вверх под локти партнера, атакованный освобождает шею от захвата; б) пропустив правую руку снизу левой руки партнера, а левую наложив на его правую руку и соединив свои руки, атакованный нажимает одновременно левой рукой вниз, а правой вверх, голову наклоняет вниз и освобождается от захвата.

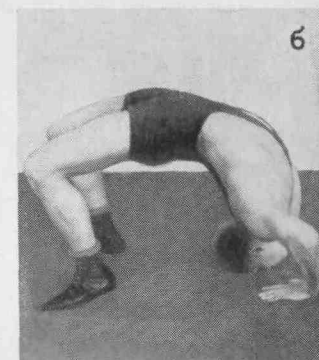
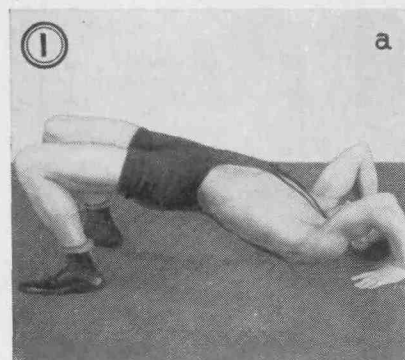
8. Освобождение от захвата разноименной руки и шеи: атакованный упирается свободной рукой в руку партнера, находящуюся на шее, и, поднимая ее вверх, опускает голову вниз.

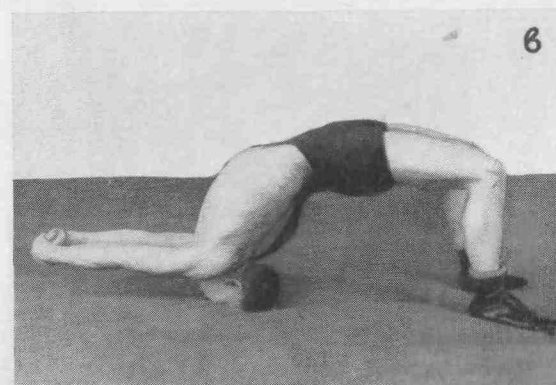
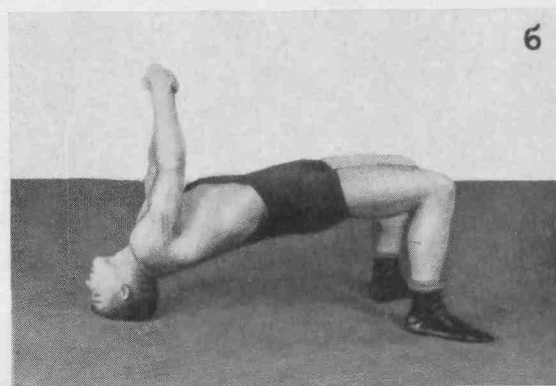
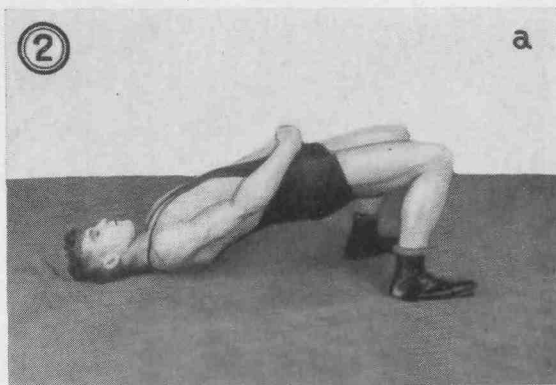
9. Освобождение от захвата туловища спереди двумя руками: приседая и отклоняясь назад, атакованный упирается ладонями в подбородок партнера и освобождается этим от захвата.

МОСТ И ЕГО ПРИМЕНЕНИЕ

1 УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВСТАВАНИЯ НА МОСТ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА И РАЗЛИЧНЫЕ ДВИЖЕНИЯ СТОЯ НА МОСТУ

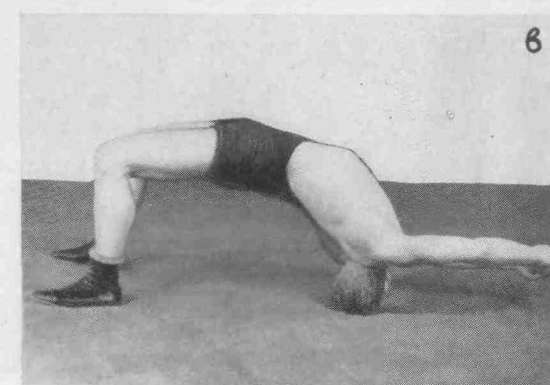
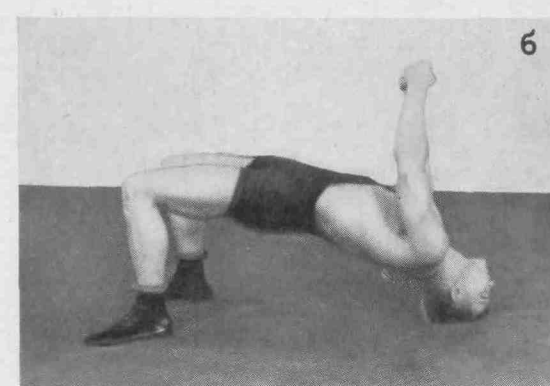
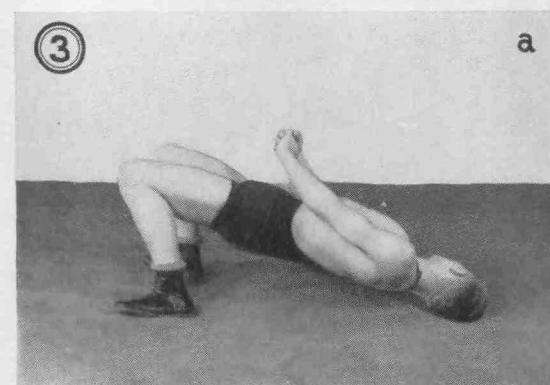
1. Вставание на мост с опорой руками.
Из положения лежа на спине, опираясь о ковер руками и ногами, отжаться от ковра и, отклоняя голову назад, предельно прогибаясь в грудной и поясничной частях позвоночника, стать лбом на ковер.



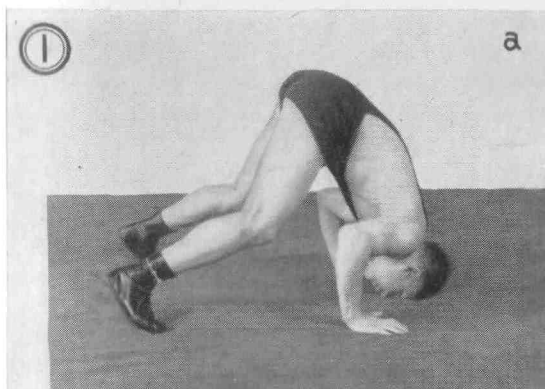


2. Вставание на мост, держа голову прямо. Опираясь ступнями, затылком и лопатками в ковер, соединив пальцы в крючок и выпрямив руки, послать усилием ног туловище и прямые руки к голове, перейти с лопаток и затылка на темя, а потом стать на мост и опустить прямые руки за голову, не касаясь ими ковра. Вставание на мост и дальнейшие движения вперед (в направлении к голове) и обратно, стоя на мосту, вначале следует выполнять с помощью рук, опираясь ими о ковер около головы.

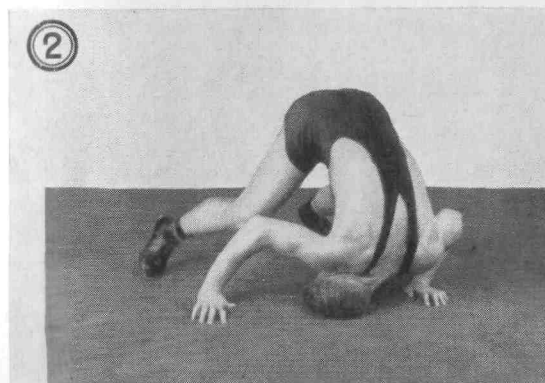
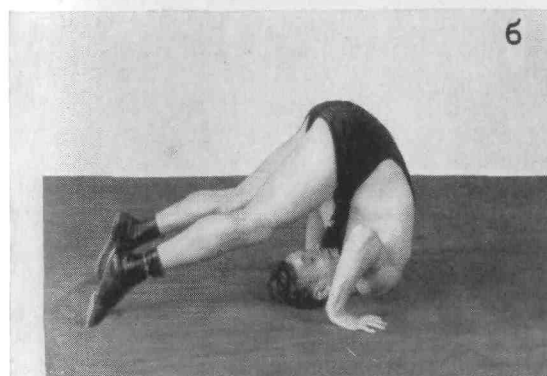
3. Вставание на мост, держа голову повернутой в сторону. В момент касания ковра лопатками повернуть голову в сторону подбородком ближе к соответствующему плечу и, упираясь ногами в ковер, послать туловище с повернутой головой сначала вперед (в направлении к голове), а затем обратно, сопровождая вставание на мост такими же движениями рук, как и в предыдущем упражнении. Это упражнение выполняется вначале также с помощью рук.



2 ОСНОВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ ШЕИ



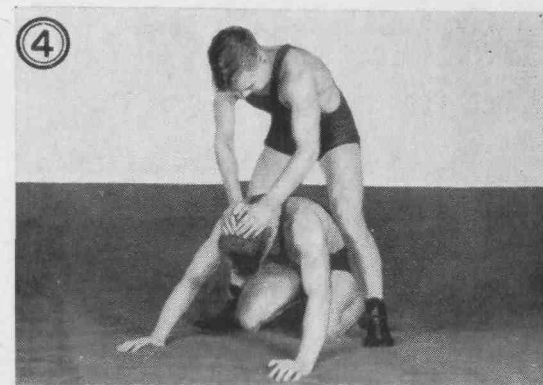
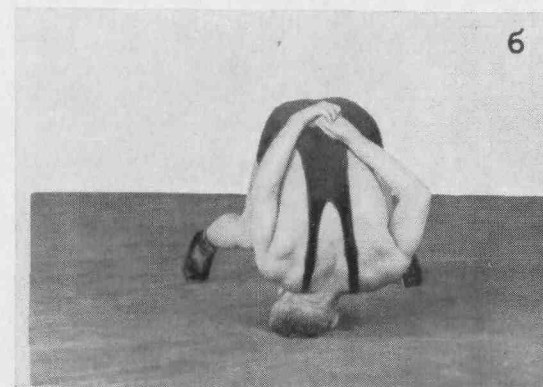
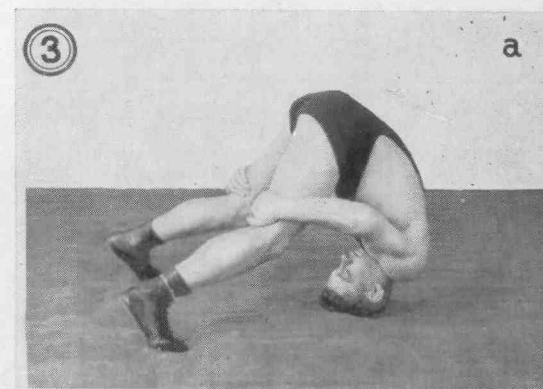
1. Движения вперед и назад при опоре на руки и голову. Опираясь о ковер руками, лбом и широко расставленными ногами (а), сгибая шею, перейти вначале со лба на затылок, а затем на лопатки (б — носки ног от ковра стараться не отрывать), после чего возвратиться в прежнее положение, касаясь лицом ковра.

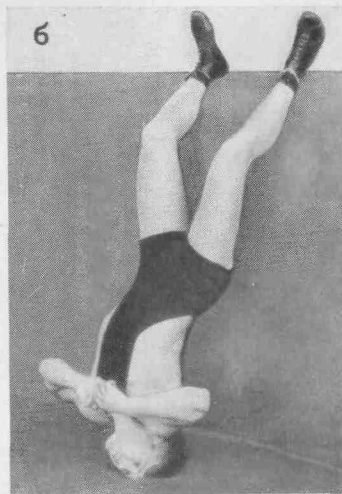
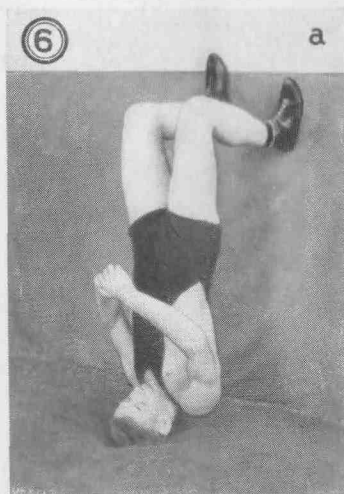
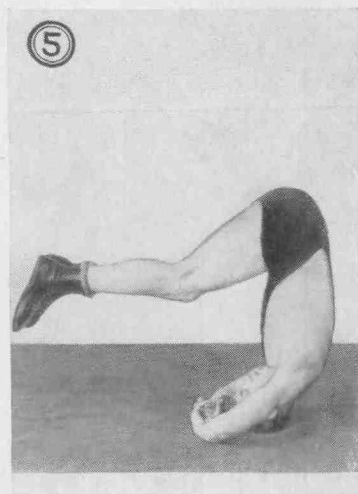


2. Движения в стороны при опоре на руки и голову. При движении в стороны нужно опираться о ковер точно затылком и касаться ковра попеременно то одним, то другим ухом.

3. Движения назад, вперед, в стороны при опоре только на голову и с различным положением рук. Это упражнение следует выполнять после достаточного укрепления мышц шеи.

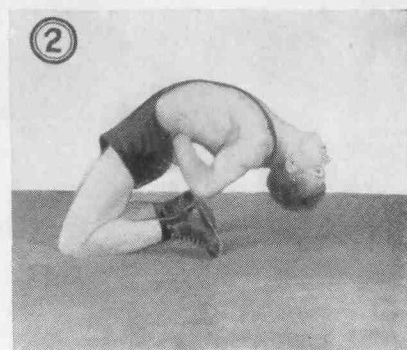
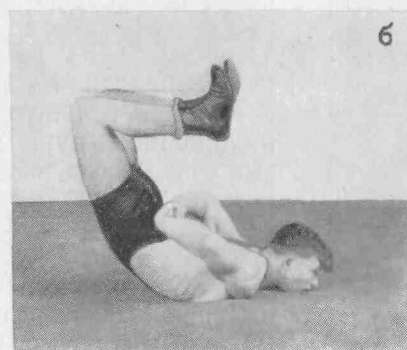
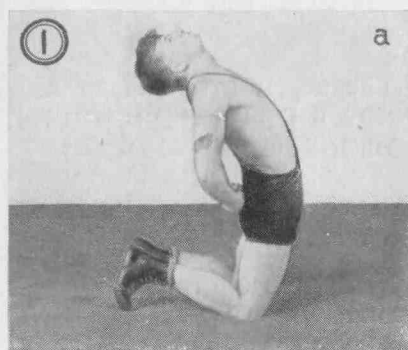
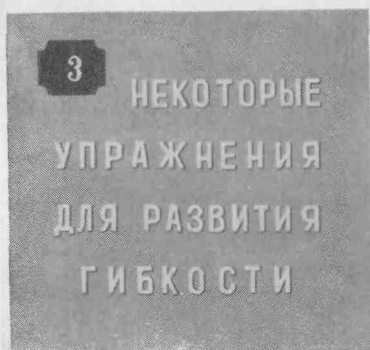
4. Движения головой с противодействием партнера. Наложив ладони на затылок нижнего, верхний наклоняет его голову вниз, а нижний оказывает при этом сопротивление. При поднятии головы нижним вверх верхний, упираясь в нее руками, оказывает сопротивление. В этом же положении можно выполнять сгибание и разгибание шеи в правую и левую стороны.





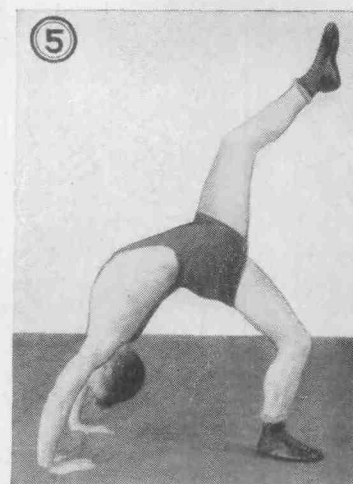
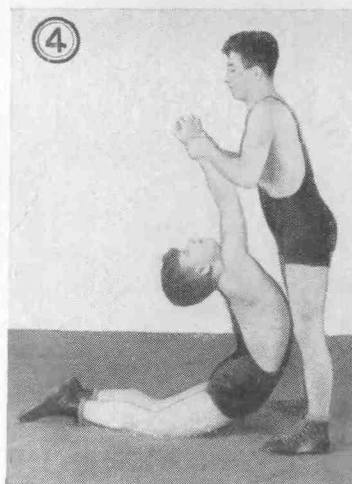
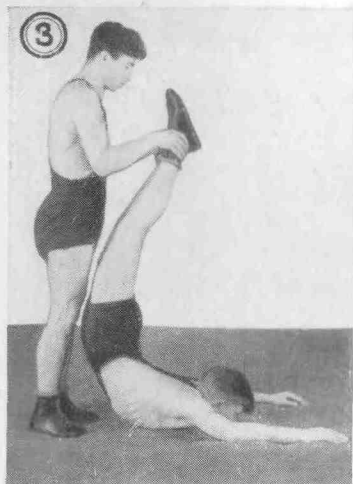
5. Движения назад, вперед, в стороны при опоре на предплечья и голову. Опереться о ковер предплечьями и головой, отделить ноги и проделать сгибание и разгибание шеи вперед, назад, в стороны.

6. Движения в различных направлениях, стоя на голове при опоре ногами о стену. Сделав стойку на голове с опорой ногами о стену, соединить руки в крючок и выполнить сначала сгибание и разгибание шеи (*а* — вперед, *б* — назад и в других направлениях), а затем проделать круговые вращения.



1. Падение вперед прогнувшись. Став на колени и соединив за спиной пальцы в крючок, предельно отклонить голову назад (*а*) и упасть вперед на ковер, коснувшись его сначала бедрами, животом, а затем грудью, оставляя руки до конца упражнения за спиной (*б*). Повторить упражнение несколько раз.

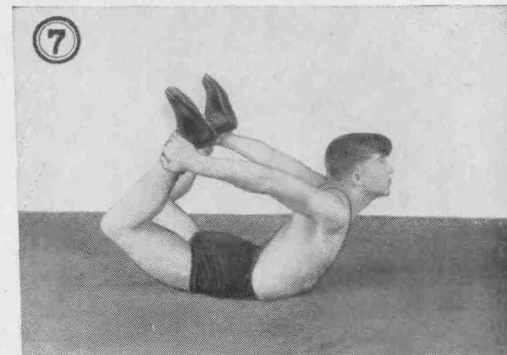
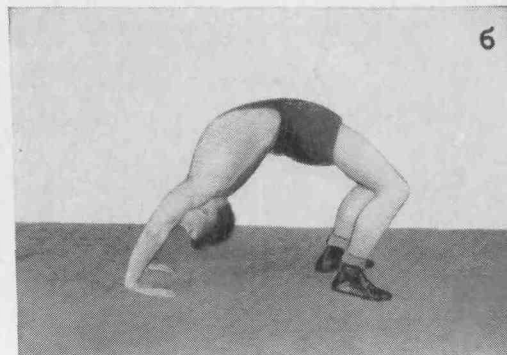
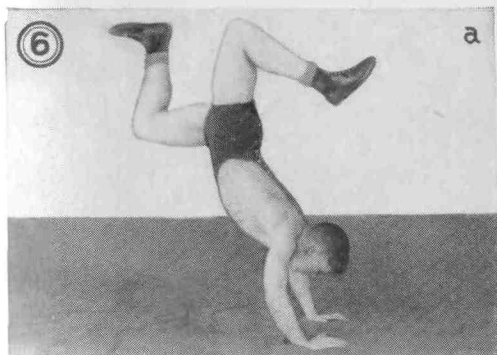
2. Стоя на коленях, прогибание назад. Став на колени и опираясь носками о ковер, а кистями о поясницу, отклонить голову назад и, предельно прогнувшись в грудной и поясничной частях позвоночника, коснуться головой ковра, а затем возвратиться в исходное положение и повторить упражнение сначала.



3. Поднимание партнера за ноги вверх. Выполнять покачивающими движениями до максимального прогиба в грудной части позвоночника.

4. Поднимание партнера за руки вверх. Выполнять покачивающими движениями до максимального прогиба в пояснице.

5. Прогибание, стоя на мосту, с последующим попеременным подниманием ноги. Встав на мост и подставив руки к голове, отжаться руками от ковра, направляя туловище ногами в сторону головы, а затем поднять возможно выше левую ногу; опустить ногу, возвратиться в положение моста и проделать другой ногой.

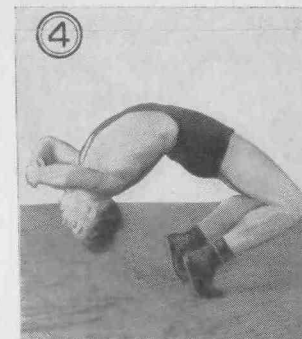
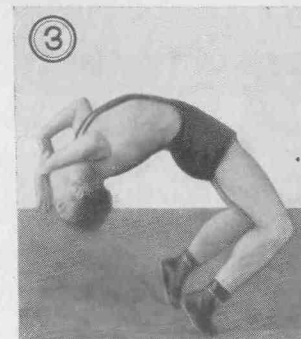
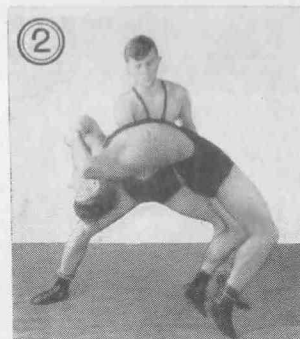
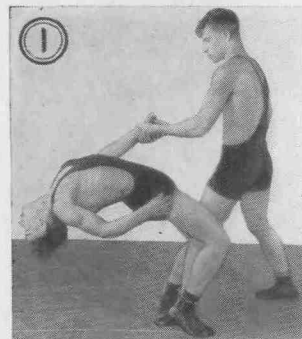


6. Переворот назад с моста. Отжаться руками от ковра, оттолкнуться одной или двумя ногами, послать туловище к голове и перейти в стойку на кистях, а затем опустить ноги и стать в положение ноги в стороны, упираясь руками в ковер.

7. Прогибание с захватом голеностопных суставов. Лечь на

живот и, захватив кистями голеностопные суставы, отклонить голову назад, прогнуться в грудной, поясничной частях позвоночника и тянуть себя за голени вверх. Это упражнение можно усложнить путем раскачивания всего тела вперед (до касания ковра грудью) и назад (до касания ковра бедрами).

**4 УПРАЖНЕНИЯ
ДЛЯ
ВСТАВАНИЯ
НА МОСТ
ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ
СТОЯ**



1. Вставание на мост с поддержкой партнером за руку. Становящийся на мост расставляет ноги примерно на ширину плеч и, как можно больше отклоняя голову назад, прогибаясь в грудной и поясничной частях позвоночника, сгибая ноги, опирается о ковер лбом. Становиться на затылок нельзя: можно повредить мышцы шеи. Когда становящийся на мост освоится с упражнением, поддержка за руку постепенно сводится к минимуму.

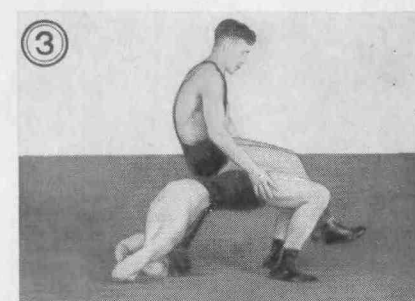
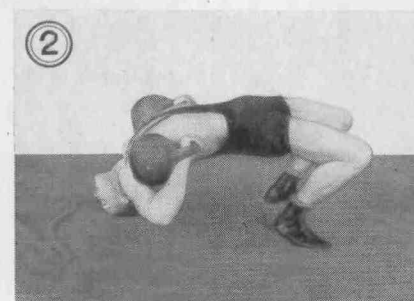
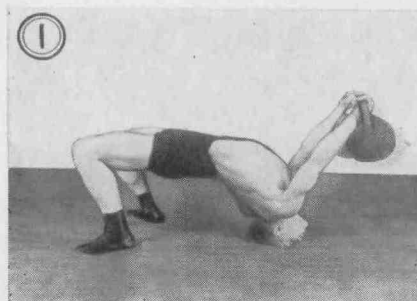
2. Вставание на мост с поддержкой партнером под спину. Становящийся на мост ставит ноги, как и в предыдущем случае, а руки, опустив перед собой, соединяет в крючок. Переходя на носки, он посылает руки вверх, отклоняет голову назад, предельно прогибается и, сгибая ноги, падает назад. В момент падения назад партнер подставляет руку под спину становящегося на мост

и, смягчая этим падение, помогает ему мягко опереться лбом о ковер.

3. Вставание на мост самостоятельно с последовательной опорой на руки и голову (лоб). Поставить ноги на ширину плеч, а руки опустить вниз. Затем пойти на мост, как и в предыдущих упражнениях. Перед моментом соприкосновения лба с ковром следует упереться кистями в ковер так, чтобы пальцы были обращены в сторону ног.

4. Вставание на мост самостоятельно с одновременной опорой на предплечья и голову. Принять правую стойку и соединить перед собой пальцы в крючок. Подставить вперед левую ногу, примерно на ширину плеч, и стать на мост, касаясь ковра одновременно лбом и предплечьями.

**5 УПРАЖНЕНИЯ
ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ
МОСТА
С ПОМОЩЬЮ
ОТЯГОЩЕНИЯ**

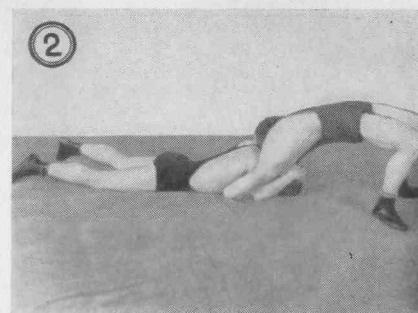
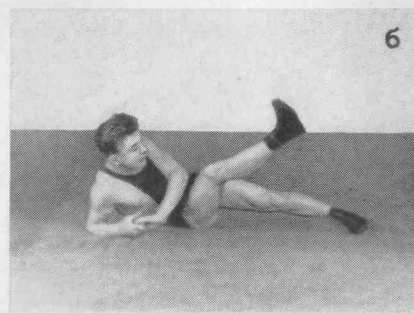
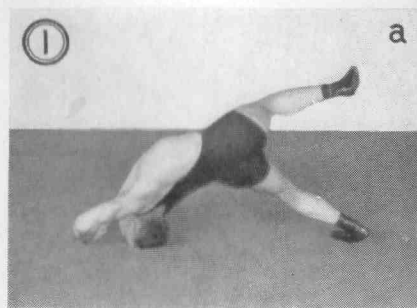


1. Стоя на мосту, поднятие гирь прямыми руками. Захватив снизу дужки одной или двух гирь, находящихся впереди головы, поднять их прямыми руками до вертикального положения, а потом медленно опустить на прежнее место.

2. Стоя на мосту, выжимание гирь от груди. Это упражнение можно выполнять одновременно двумя руками, а также и по-

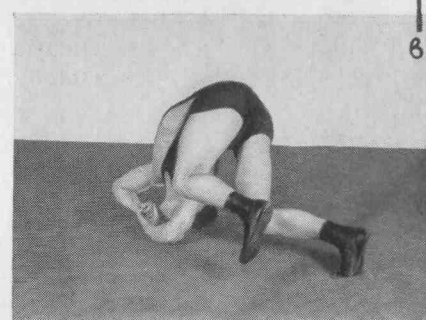
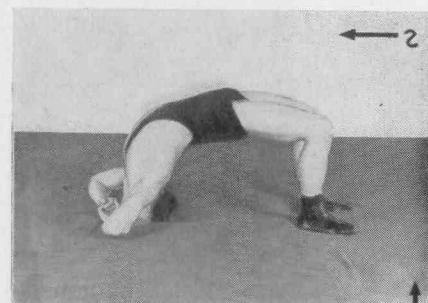
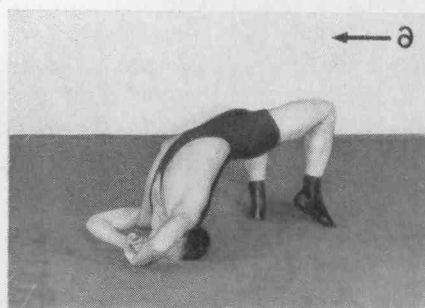
очередно, выжимая гири от груди вверх то одной рукой, то другой.

3. Опускание с моста и вставание на мост с партнером. Партнер садится на живот стоящему на мосту. Последний движением туловища к ногам должен коснуться лопатками ковра, а затем, поднимая таз вверх, послать ногами туловище к голове и возвратиться в положение моста.



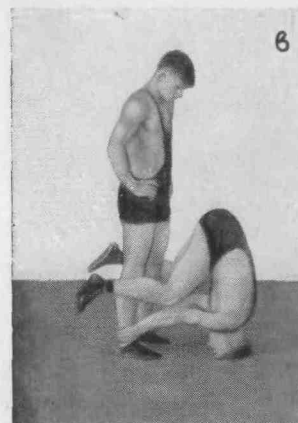
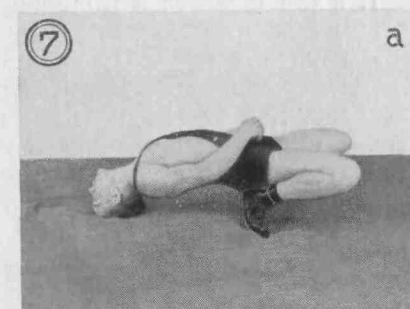
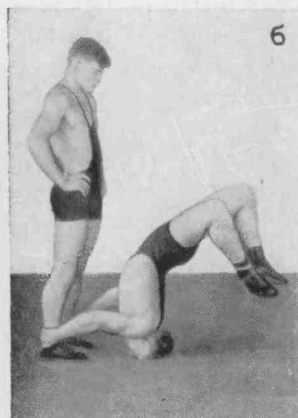
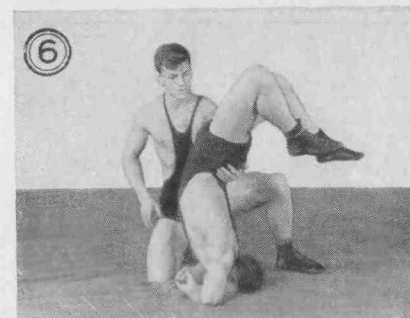
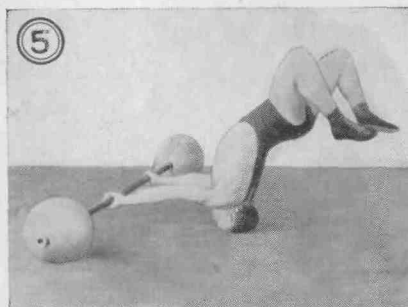
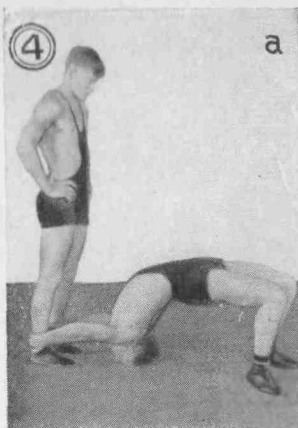
1. Уход с моста в положение высед. Встав на мост и соединив пальцы рук в крючок, упереться предплечьями в ковер за головой. Чтобы уйти с моста, следует оторвать от ковра правую ногу и поднять ее, поворачиваясь при этом налево и переводя левую ногу на носок. Как только правая нога перейдет сверху за левую ногу, нужно, опираясь на предплечья правой руки и носок левой ноги, оторвать от ковра голову и предплечье левой руки, опуская при этом правую ногу под левую, и сесть на правое бедро.

2. Частичное забегание ногами вокруг головы. Это упражнение выполняется сначала с помощью партнера, который удерживает стоящего на мосту за голову. Стоящий на мосту, не поворачивая головы, делает в какую-либо сторону два-три приставных шага и затем фиксирует положение моста, после этого продолжает начатое движение и опять останавливается. Забегание без партнера можно делать, упираясь ладонями в ковер.



3. Полное забегание ногами вокруг головы. Упираясь предплечьями, лбом и носками в ковер, переставить правую, затем левую ногу вправо (первый шаг — а, б). Сделав так же второй шаг, отделить

левую ногу от ковра и перейти в положение моста (в, з). Для ухода с моста нужно сделать два приставных шага влево (д) и, отрывая правую ногу от ковра (е), перейти в исходное положение (а).

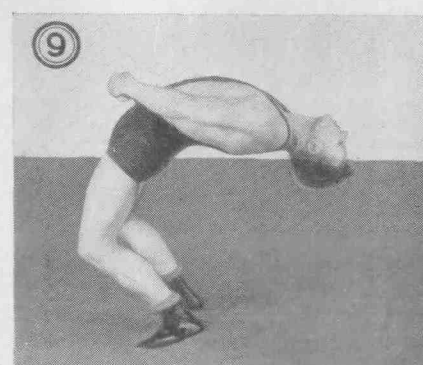
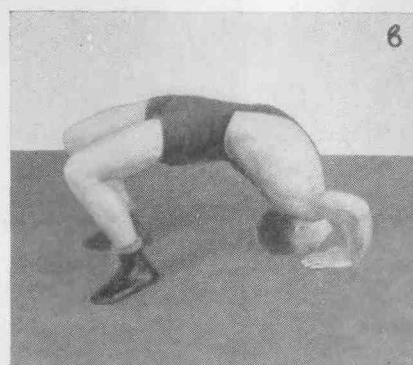
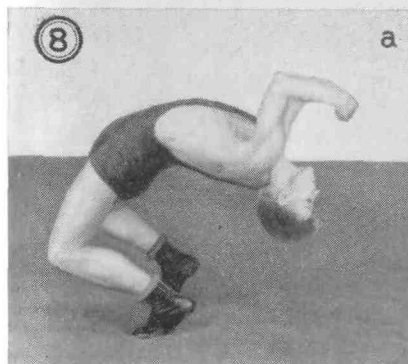


4. Переворот через голову с моста, держась за ноги партнера. Сделав несколько движений вперед и назад (а), стоящий на мосту в момент движения туловища к голове делает сильный толчок обеими ногами и рывком грудью вперед, подтягиваясь руками, переходит в этот момент через лицо (б, в) в положение стойки ноги врозь с упором лбом в ковер, после чего опять становится на мост.

5. Переворот через голову с моста, держась за штангу. Подобное упражнение можно делать и без штанги, держась за край ковра.

6. Переворот через голову с моста с помощью партнера. Выполняющий переворот, став на мост, делает движения вперед и назад, держа перед собой прямые руки, соединенные в крючок. Когда он оттолкнется обеими ногами от ковра и пошлет прямые руки вверх за голову, партнер подталкивает его снизу вверх под ягодицы, помогая ему тем самым сделать переворот через голову.

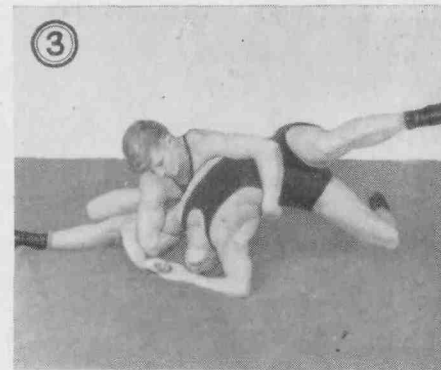
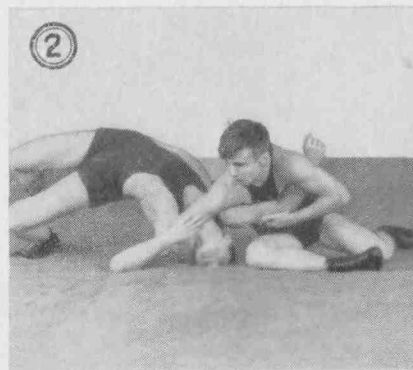
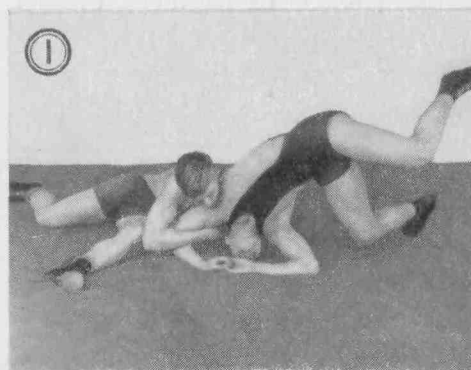
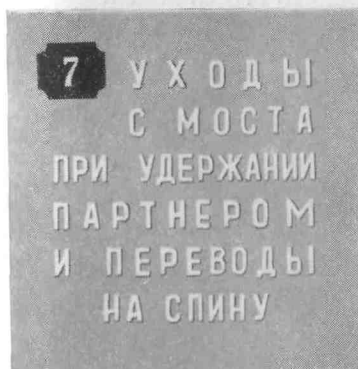
7. Переворот через голову с моста самостоятельно. После нескольких покачивающих движений на мосту вперед и назад (а) нужно сильно оттолкнуться ногами от ковра, и, посылая туловище вперед к голове, сделать резкий рывок прямыми руками, грудью, и, перейдя через лицо (б), стать в положение упора в ковер лбом, предплечьями и ногами (в).



8. Переворот назад со стойки через мост. Стать в правую стойку, и, подставив левую ногу вперед на уровень правой ноги, послать руки вверх-назад, отклонить голову, перейти на носки, и, прогибаясь назад в грудной и поясничной частях позвоночника и сгибая ноги (а), стать на мост (б). Коснувшись лбом ковра, нужно в темп движению оттолкнуться ногами от ковра и, делая сильный рывок грудью вперед к голове, выполнить переворот че-

рез голову (в). Руки при этом можно держать свободно или соединенными вместе.

9. Вставание с моста в стойку, отталкиваясь головой от ковра. Быстро послать прямые руки из-за головы вверх по направлению к туловищу и одновременно с этим, подавая туловище к ногам, оттолкнуться головой от ковра. Отделив голову от ковра, выпрямляя ноги и напрягая при этом мышцы живота, встать.



1. Уход с моста при удержании за одну руку. Соединить руки в крючок и быстро забежать ногами вокруг своей головы в сторону от партнера или, максимально прогнувшись, оттолкнуться ногами от ковра и сделать переворот через голову.

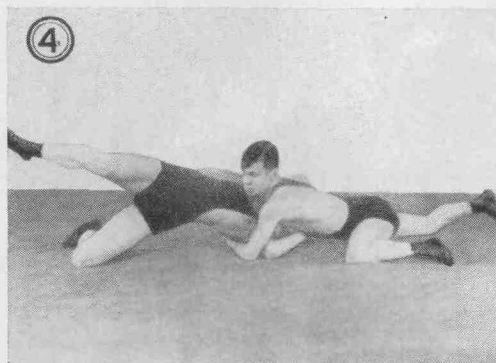
Для перевода на спину верхний должен захватить левой рукой туловище нижнего сверху и, нажимая на него левым боком от себя и вперед, стараться перевести на спину.

2. Уход с моста при удержании руки и шеи. Предельно прогнуться и, подтягивая к себе удерживаемую партнером правую руку, забежать ногами в сторону от него и лечь на живот, поджимая руки под себя. Уйти с моста можно и путем переворота через голову.

Чтобы перевести нижнего с моста на спину, верхнему нужно отклонить туловище назад, нажать на туловище нижнего сверху и, крепко держа левой рукой его правую руку, стараться правой рукой распрямить шею, отделяя таким образом голову от ковра.

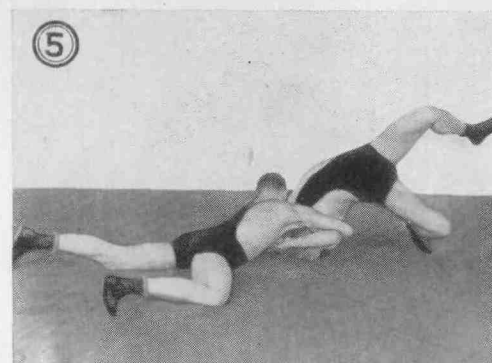
3. Уход с моста при удержании руки и туловища сверху. Соединить пальцы рук в крючок и, упираясь ногами в ковер, забежать ногами в сторону от партнера и лечь на живот, прижимая к себе левой рукой правую руку верхнего. Уйти с моста можно и путем переворота через голову.

Для перевода нижнего на спину верхнему нужно крепко держать его руками и нажимать на него левым боком от себя и вперед.



4. Уход с моста при удержании спереди плеча и шеи. Соединить пальцы своих рук в крючок и упереться руками в грудь партнера, стараясь этим ослабить его захват. Одновременно следует упереться носками в ковер, и, резко повернув туловище налево, оттолкнуться правой ногой от ковра и лечь на живот. Уйти с моста в сторону, противоположную захваченной руке, труднее.

Чтобы перевести нижнего с моста на спину, верхнему следует крепко держать плечо и шею партнера, подтягивать его к себе и, нажимая грудью на партнера, стараться прижать его спиной к коврику.

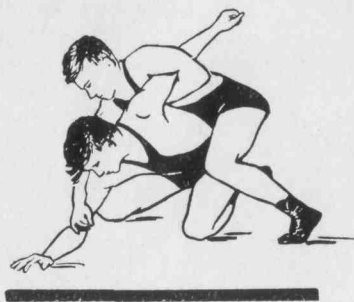


5. Уход с моста при удержании туловища спереди. Предельно прогнуться, соединить пальцы рук в крючок и, упираясь руками в верхнюю часть груди партнера, стараться оттолкнуть его от себя. Как только захват верхнего несколько ослабнет, необходимо упереться носками в ковер, повернуть туловище направо и, оттолкнувшись левой ногой от ковра, быстро лечь на живот.

Для перевода нижнего с моста на лопатки нужно верхнему, крепко держа туловище партнера, подтягивать его к себе и, нажимая грудью на партнера, стараться прижать его спиной к коврику.



ПРИЕМЫ,
ЗАЩИТЫ И КОНТРПРИЕМЫ
КЛАССИЧЕСКОЙ БОРЬБЫ
В ПАРТЕРЕ



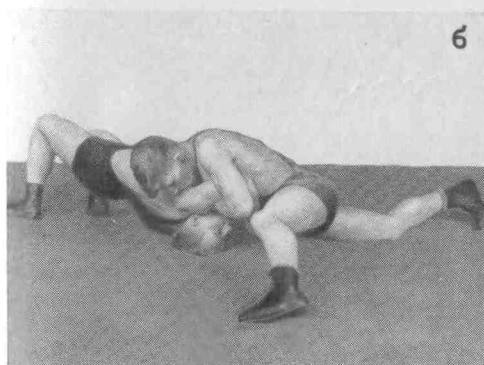
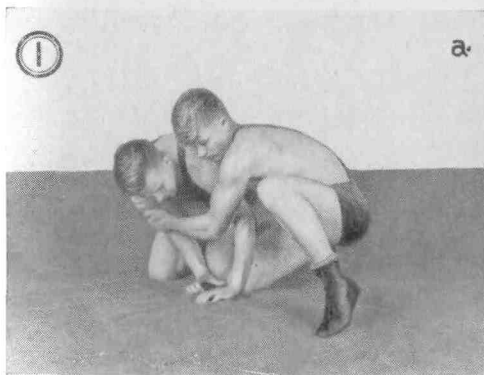
ПЕРЕВОРОТЫ

1 ПЕРЕВОРОТ

ЗАХВАТОМ

РУК СБОКУ

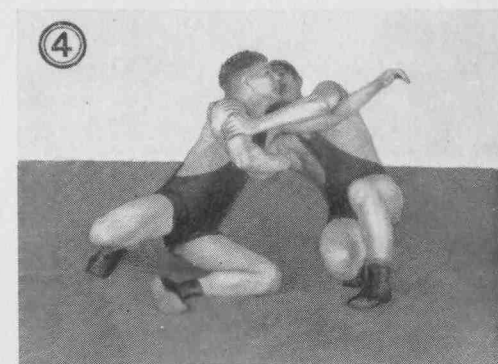
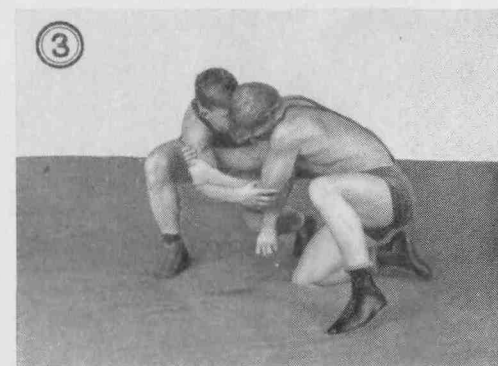
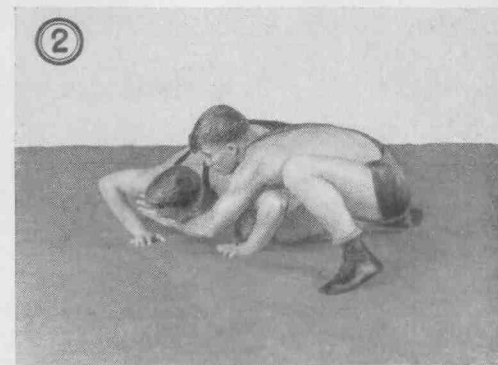
1. Прием. Захватив руки партнера выше локтей, атакующий резким рывком подтягивает их к себе, а грудью (упираясь носками в ковер) толкает его от себя вперед-влево (а) и ставит на полумост (б). Для перевода партнера на спину атакующий подтягивает его себе за плечо правой руки и, нажимая грудью на партнера, старается прижать к ковра.



2. Защита 1-я. Не давая захватить руки, развести локти в стороны.

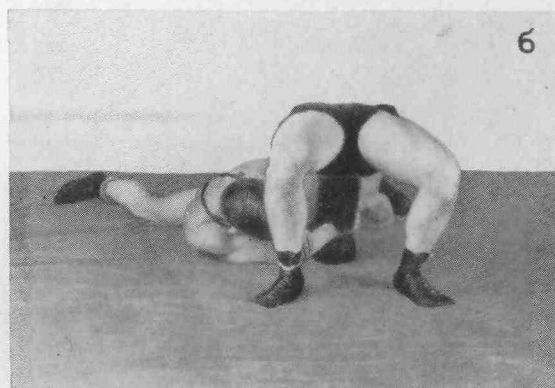
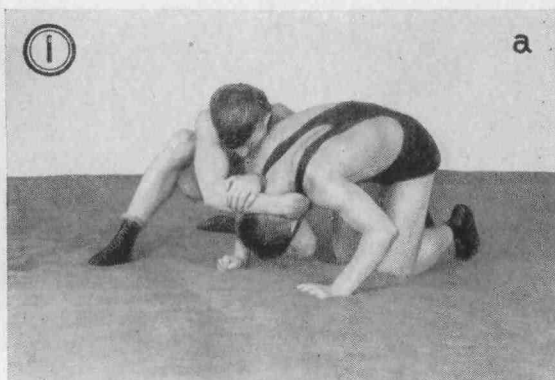
3. Защита 2-я. Атакованный, выставя правую ногу вперед-в сторону на ступню, поворачивается грудью к атакующему и старается освободить свои руки.

4. Контрприем — бросок назад захватом одноименной руки партнера за плечо. Поставив правую ногу на ступню и захватив правой рукой правое плечо атакующего, нижний, отклоняя голову и туловище назад и поворачиваясь грудью к партнеру, бросает его назад, помогая этому левой рукой. Ложась на живот и упираясь правым предплечьем в ковер, атакующий захватывает левой рукой туловище партнера сверху и старается положить его на спину.



2

ПЕРЕВОРОТ ЗАХВАТОМ НА РЫЧАГ

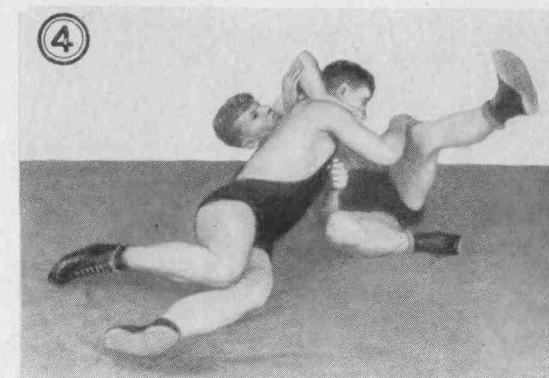
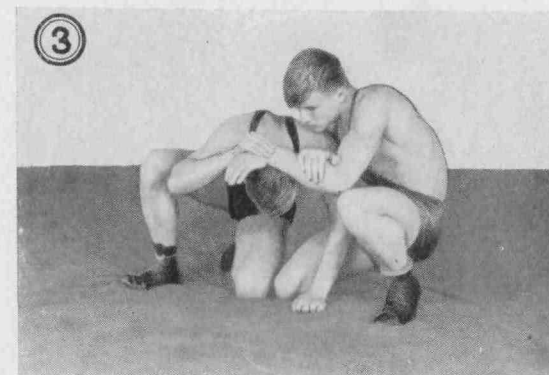
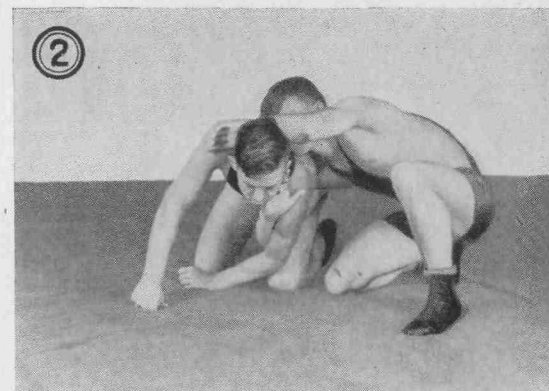


1. Прием. Захватив шею и руку из-под плеча нижнего, атакующий усилием рук и тяжестью тела нажимает ему на шею и подтягивает его голову к себе (а), а затем, прижимая ее к коврику и упираясь носками в ковер, переворачивает партнера вперед через голову. Ложась на живот и прижимая грудью правую руку партнера, атакующий вынуждает его стать на мост (б).

2. Защита 1-я. Опуская правую руку и прижимая к ней голову, атакованный не дает произвести захват.

3. Защита 2-я. Атакованный выставляет вперед-в сторону левую ногу на ступню и, поворачиваясь к партнеру грудью, снимает с шеи левой рукой его правую руку, опуская при этом голову вниз.

4. Контрприем — бросок назад захватом разноименной руки под плечо. Выставив левую ногу на ступню вперед-в сторону и прижав к себе правой рукой левую руку атакующего, нижний, отклоняя голову и туловище назад и поворачиваясь грудью к партнеру, бросает его назад. Ложась сначала на правый бок, а затем на живот и не отпуская при этом левую руку атакующего, контратакующий ставит локоть правой руки на ковер, а левой рукой захватывает туловище партнера сверху.



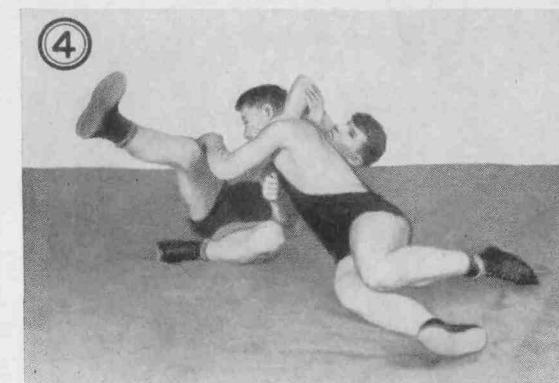
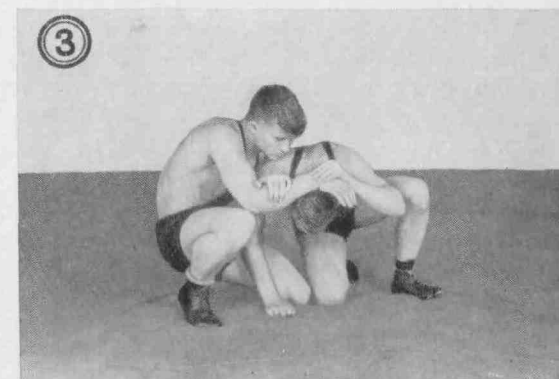
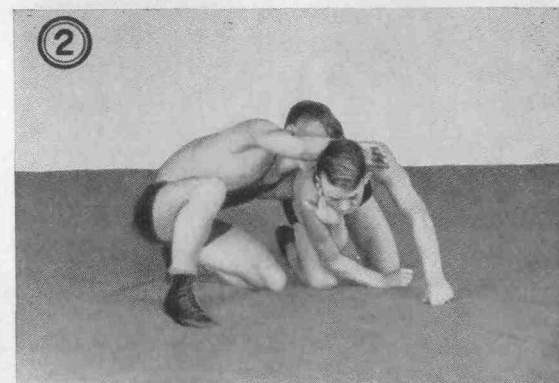
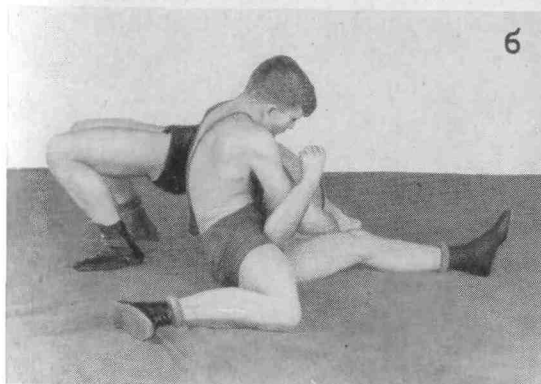
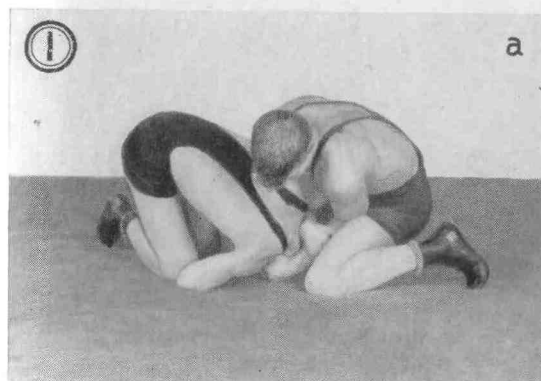
3 ПЕРЕВОРОТ В СТОРОНУ ЗАХВАТОМ НА РЫЧАГ

1. Прием. Захватив шею и руку из-под плеча нижнего и прижав его голову к коврику, атакующий ставит левую ногу на колено перед головой партнера (а), а затем, снимая кисть правой руки с левого предплечья и придерживая предплечьем правой руки голову атакованного, отталкивается правой ногой от коврика и, быстро повернувшись на левом колене направо, переворачивает усилием правой руки партнера, ставя его на мост и захватывая правой рукой левую руку, а левой туловище сверху (б).

2. Защита 1-я. Опуская левую руку и прижимая к ней голову, атакованный не дает произвести захват.

3. Защита 2-я. Атакованный выставляет вперед-в сторону правую ногу на ступню и, поворачиваясь грудью к партнеру, снимает с шеи правой рукой его левую руку, опуская при этом голову вниз.

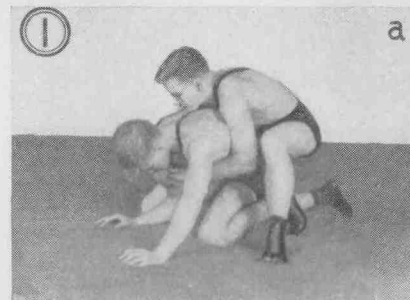
4. Контрприем — бросок назад захватом разноименной руки под плечо. Выставив правую ногу на ступню вперед-в сторону и прижав к себе левой рукой правую руку атакующего, нижний, отклоняя голову и туловище назад и поворачиваясь грудью к партнеру, бросает его назад. Ложась сначала на левый бок, а затем на живот и не отпуская при этом правую руку атакующего, контратакующий ставит локоть левой руки на ковер, а правой рукой захватывает туловище партнера сверху.



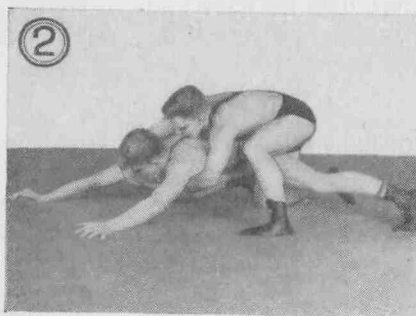
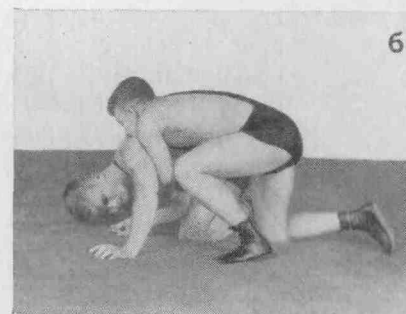
4

ПЕРЕВОРОТ ЗАХВАТОМ РУКИ СЗАДИ-СБОКУ

1. Прием. Став сзади на правое колено между ног нижнего и поставив левую ногу на ступню, атакующий, плотно прижавшись к атакованному, усилием своих рук поджимает правую руку партнера к его туловищу (а) и захватывает ее выше локтя кистью левой руки. Быстро ставя правую ногу на колено с левой стороны

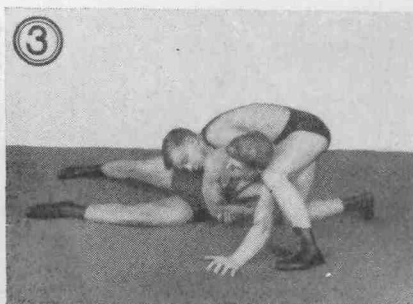


от атакованного и одновременно с этим перенося освободившуюся правую руку под его туловище, атакующий захватывает кистью правой руки правую руку партнера также выше локтя (б). Упираясь носками в ковер и подтягивая партнера за правую руку к себе, а грудью отжимая его вниз от себя, атакующий переводит нижнего на спину.

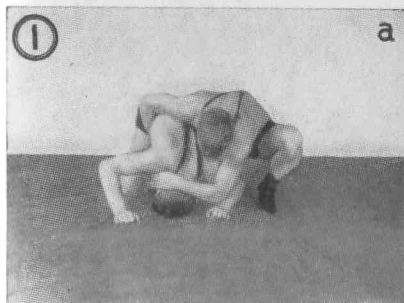


2. Защита 1-я. Выставляя прямые руки вперед, а левую ногу отставляя назад, атакованный не дает прижать свою правую руку к туловищу.

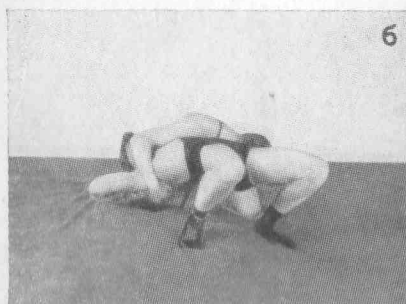
3. Защита 2-я. Не давая себя перевернуть, атакованный ложится на левый бок спиной к партнеру, упирается кистью левой руки в ковер и выставляет для упора левую ногу вперед.



Контрприем — бросок назад захватом одноименной руки за плечо. Выполняется так же, как и от переворота захватом рук сбоку (см. стр. 21).



1. Прием. Став на правое колено и левую ступню с левой стороны от нижнего и захватив правой рукой его туловище сверху, а предплечье левой руки наложив на затылок, атакующий усилением левой руки и туловища прижимает голову атакowanego к коврику (а). Не давая нижнему поднять голову вверх, упираясь носками в ковер,

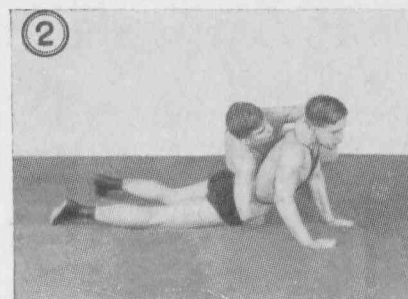


2. Защита. Не давая перевернуть себя, атакующий, отставляя ноги назад, опускает таз к коврику, а руками упирается в ковер, отклоняя голову назад.

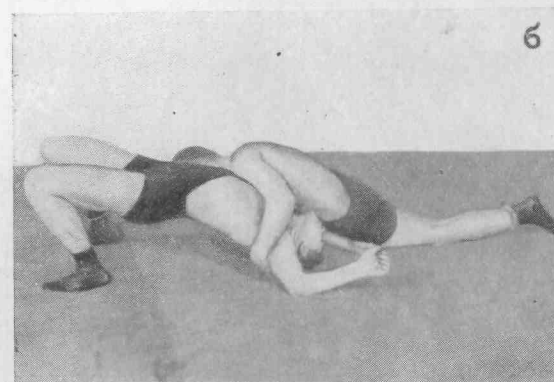
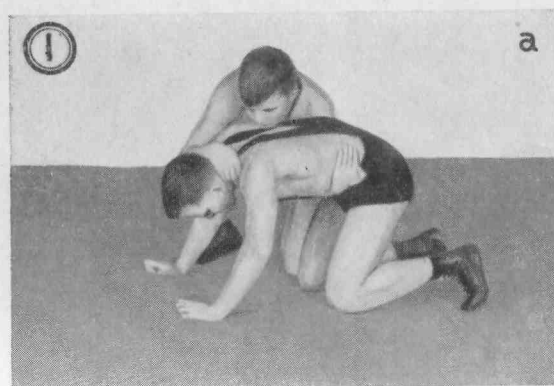
3. Контрприем — бросок в сторону захватом руки за запястье. Когда атакующий захватит нижнего и начнет прижимать его голову к коврику, атакующий, упираясь руками в ковер, посылает правую ногу вперед на колено и, опуская таз ближе к пятке правой ноги, захватывает правой рукой правую руку партнера за запястье, после чего падает на правый бок, упираясь правым локтем в ковер, а левой рукой сбрасывает партнера с себя в сторону.

Продолжая упираться на правый локоть и удерживать за запястье правую руку атакующего, атакующий, захватив сверху левой рукой туловище партнера, поворачивается к нему в левую сторону и прижимает лопатками к коврику.

5 ПЕРЕВОРОТ ЗАХВАТОМ ШЕИ И ТУЛОВИЩА СВЕРХУ



6 ПЕРЕВОРОТ ЗАХВАТОМ ШЕИ И ТУЛОВИЩА С НИЗУ

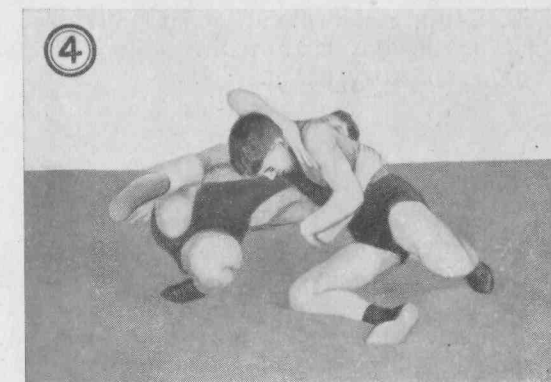
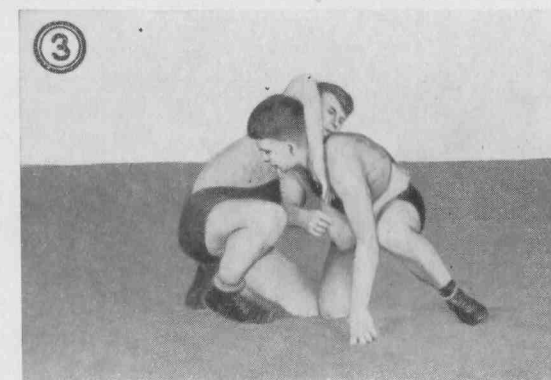
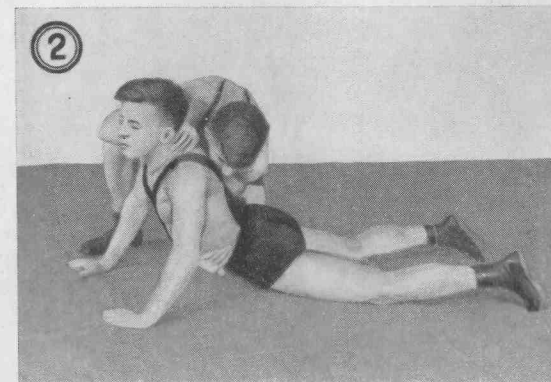


1. Прием. Став на левое колено и поставив правую ногу на ступню, атакующий захватывает правой рукой шею, а левой туловище атакowanego снизу по линии пояса (а). Затем верхний подтягивает правой рукой голову нижнего к себе, а левой рукой поднимает его туловище, нажимая при этом грудью. Переходя на правое колено и продолжая правой рукой нажимать на шею, а левой поднимать нижнего, атакующий переворачивает его вперед через голову и ложится животом на правую руку атакowanego, стараясь прижать лопатками к коврику (б).

2. Защита 1-я. Защищаясь от переворота, нижний упирается прямыми руками в ковер, отставляет ноги назад и опускает таз к коврику.

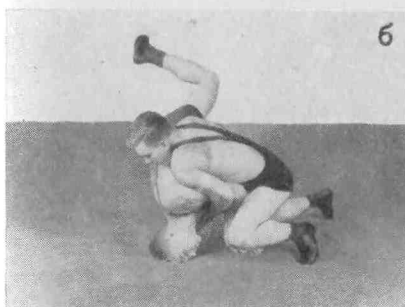
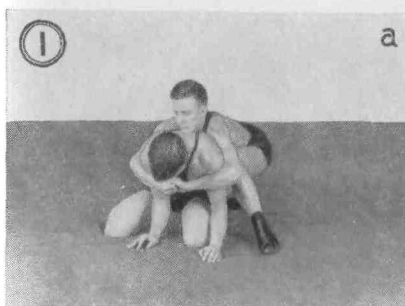
3. Защита 2-я. Выставляя левую ногу на ступню вперед-в сторону и поворачиваясь грудью к партнеру, атакующий старается освободиться от захвата.

4. Контрприем — бросок назад захватом одноименной руки за плечо. Выставив вперед-в сторону левую ногу на ступню, атакующий захватывает левой рукой левое плечо атакующего, правой рукой его туловище; выпрямляясь и пропуская голень своей правой ноги вперед, бросает атакующего назад. Перед моментом соприкосновения с ковриком атакующий резко отталкивается носком левой ноги от ковра и, поворачиваясь направо, ложится на живот. Не распуская захвата, он ставит около себя предплечье левой руки на ковер, а правой удерживает туловище партнера сверху.



7

ПЕРЕВОРОТ ЗАХВАТОМ РУК СЗАДИ



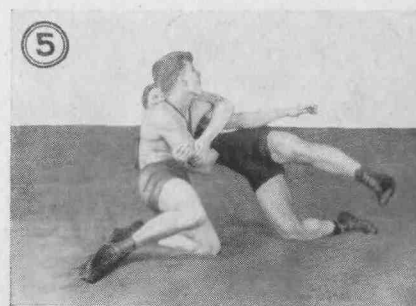
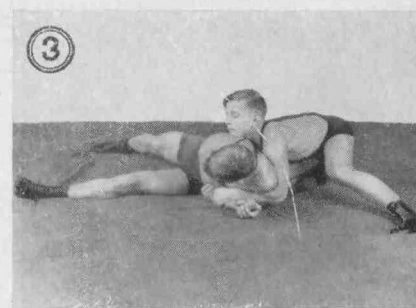
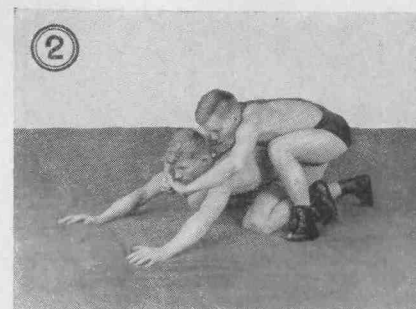
1. Прием. Став на правое колено между ног нижнего, а левую ногу поставив на ступню, атакующий, плотно прижавшись к партнеру, подтягивает руками руки атакованного к его туловищу (а) и кистью левой руки захватывает правую руку партнера выше локтя. Затем атакующий быстро переставляет правую ногу на колено слева от партнера, подводит правую руку под его туловище и захватывает кистью плечо правой руки, после чего, упираясь носками в ковер, надавливает грудью на туловище атакованного вниз от себя, а руками подтягивает его за руки к себе (б), вынуждая лечь на спину.

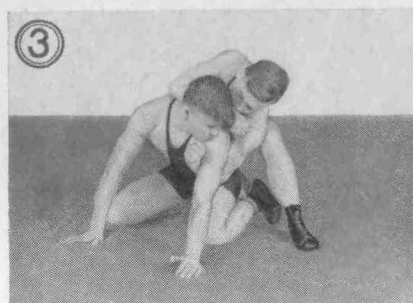
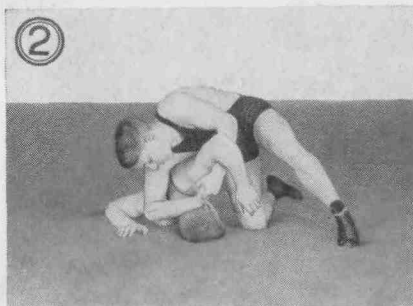
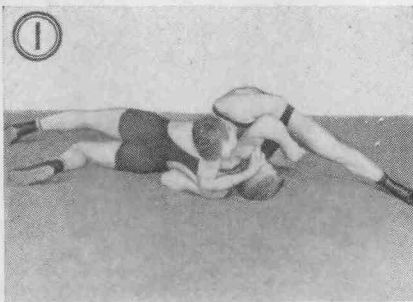
2. Защита 1-я. Не давая прижать свои руки к туловищу, атакованный выставляет их вперед.

3. Защита 2-я. Не давая себя перевернуть, атакованный ложится на левый бок спиной к атакующему и, посылая левую ногу для упора вперед, оказывает верхнему сопротивление.

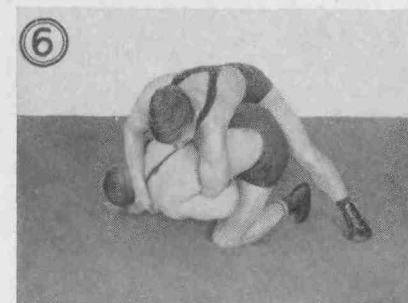
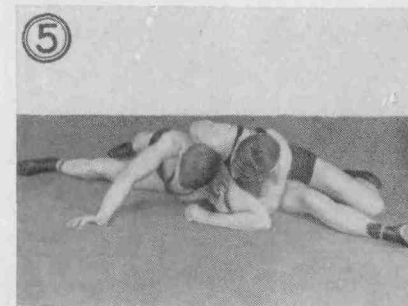
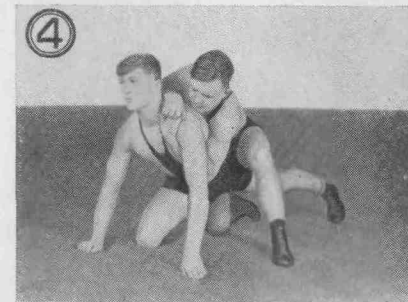
4. Контрприем 1 — бросок через спину захватом руки через плечо. Атакованный переставляет правую ногу вперед на колено и одновременно с этим правой кистью захватывает предплечье правой руки атакующего, а затем, упираясь в ковер носком левой ноги, выпрямляет ее и подталкивает тазом атакующего вверх. Сочетая толчок тазом вверх с рывком правой рукой за правую руку вниз и упираясь левой рукой в ковер, атакованный сбрасывает с себя вперед атакующего и, поворачиваясь направо, ложится на живот, продолжая держать его правую руку, а левой рукой захватывает шею или левую руку и шею.

5. Контрприем 2 — бросок назад захватом одноименной руки за плечо. Этот контрприем атакованный выполняет, когда атакующий захватит его две руки. Выставив вперед и в сторону правую ногу на ступню и захватив правой рукой плечо правой руки партнера, атакованный, отклоняясь назад и поворачиваясь на колене левой ноги грудью к верхнему, бросает его назад за себя, помогая при этом левой рукой. Ложась на живот и не отпуская правой руки атакующего, атакованный ставит свою правую руку предплечьем на ковер около себя, а левой рукой захватывает его туловище сверху и старается прижать спиной к ковра.





8 ПЕРЕВОРОТ ЗАБЕГАНИЕМ С ЗАХВАТОМ ШЕИ ИЗ-ПОД ПЛЕЧА ИЗНУТРИ



1. Прием с переводом партнера на живот. Этот прием выполняется, когда партнер находится в высоком партере. Произведя захват, атакующий крепко прижимается к партнеру (а) и, упираясь носками в ковер, толчком партнера вперед и в сторону его свободной руки с надавливанием правым предплечьем на шею, подниманием левой руки левым предплечьем и переносом тяжести своего тела в противоположную захвату сторону переводит атакованного на живот, а сам ложится на правый бок слева от него. Надавливая правым предплечьем на шею, поднимая левой рукой левое плечо партнера и нажимая грудью на приподнятую левую руку (б), атакующий забегает ногами вокруг его головы и переворачивает на спину, ложась на левую руку партнера, а правой рукой захватывая туловище сверху.

2. Прием без перевода партнера на живот. Этот прием выполняется, когда партнер находится в низком партере. Находясь сбоку от партнера и захватив его шею из-под плеча изнутри, атакующий, прижав левой рукой и тяжестью своего тела голову атакованного к ковра, приподнимает предплечьем правой руки правое плечо партнера и, забегая ногами вокруг его головы и надавливая грудью на приподнятую правую руку, переворачивает атакованного спиной к ковра и старается положить его на лопатки.

3. Защита 1-я. Не давая захватить шею, нижний прижимает голову к левой руке.

4. Защита 2-я. Отставляя левую ногу назад и поднимая голову вверх, нижний не дает перевести себя на живот.

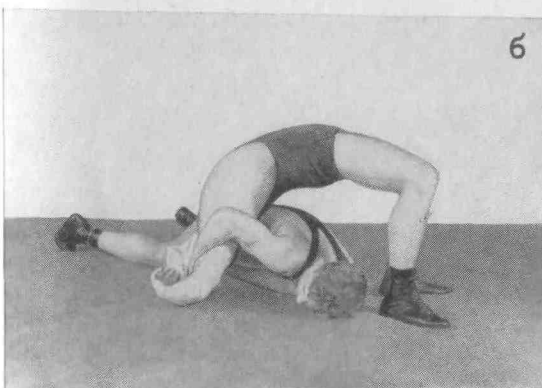
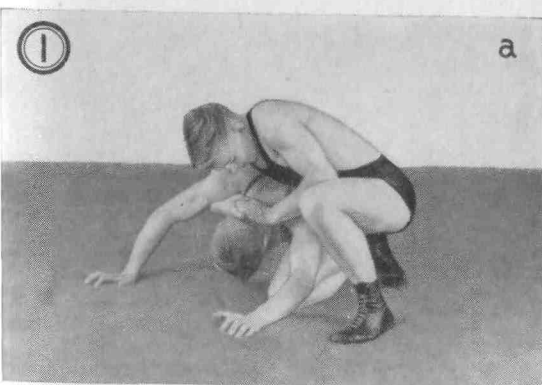
5. Защита 3-я. Если атакующий перевел партнера на живот, то атакованный, не давая перевернуть себя на спину, ложится на правый бок спиной к верхнему и, упираясь правой рукой в ковер, поднимает голову вверх.

6. Контрприем — бросок через спину захватом руки под плечо. Используя толчковое движение атакующего, нижний быстро

переставляет свою левую ногу вперед на колено, выводит таз в левую сторону, поворачивает голову и туловище направо. Крепко прижав при этом к себе левой рукой левую руку атакующего, контратакующий делает резкий рывок вниз, подталкивает партнера спиной вверх (за счет выпрямления правой ноги) и бросает его вперед.

Сбросив с себя атакующего, продолжая держать захваченную его левую руку, контратакующий поворачивается направо и захватывает правой рукой туловище партнера, стараясь прижать лопатками к ковра.

9 ПЕРЕВОРОТ ЗАХВАТОМ ШЕИ ИЗ-ПОД ПЛЕЧА СНАРУЖИ

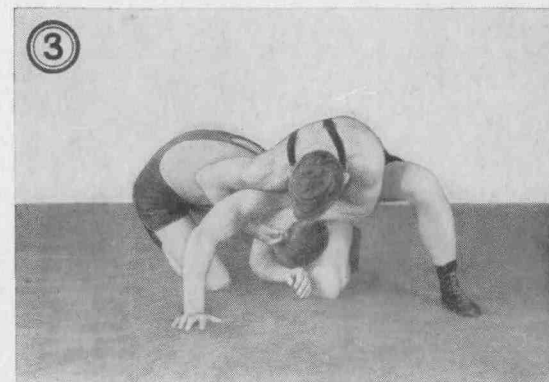
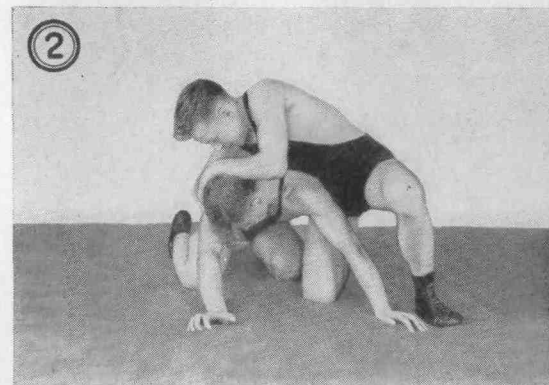


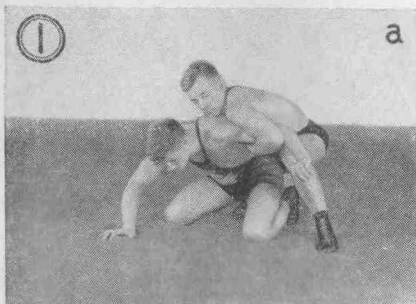
1. Прием. Поставив правую ногу вплотную к левой руке нижнего, атакующий захватывает его шею из-под плеча снаружи и, надавливая руками и тяжестью своего тела на затылок атакowanego, прижимает его голову к коврику, ближе к своей правой ноге, передвигая при этом предплечье правой руки ему на шею (а). Приподнимая правым предплечьем правое плечо партнера, не сдвигая с места колена правой ноги, атакующий отставляет левую ногу через сторону назад и, ложась на ковер грудью вперед-влево, увлекает за собой партнера, переворачивая его через голову. Не распуская захвата, атакующий ложится бедром правой ноги на левую руку нижнего, вынуждает его стать на мост (б), и, подтягивая к себе руками правую руку партнера, надавливая правым боком на него, переводит на спину.

2. Защита 1-я. Прижимая голову к руке, атакующий не дает захватить свою шею.

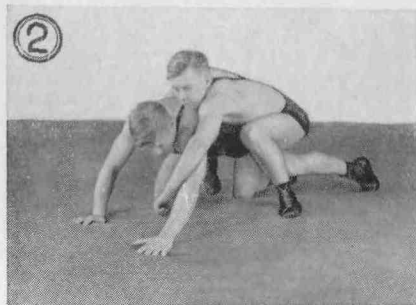
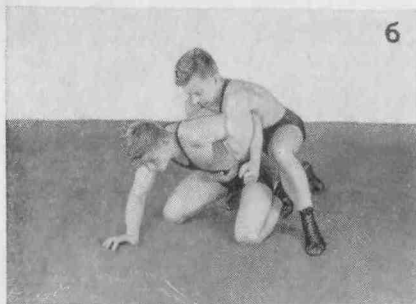
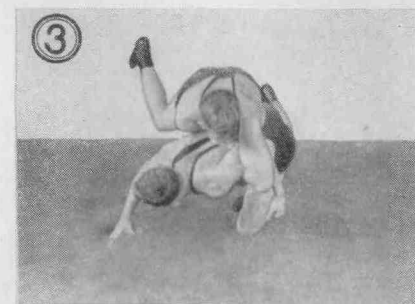
3. Защита 2-я. Убирая левую руку из-за колена верхнего локтем под себя и отходя от партнера в правую сторону, атакующий освобождает голову из-под плеча и захватывает левой рукой туловище атакующего сверху.

4. Контрприем — бросок в сторону захватом руки под плечо. Упираясь руками в ковер, атакующий ставит правую ногу вперед на колено, голову поднимает вверх и садится на пятку правой ноги. Одновременно с этим он прижимает к себе правой рукой правую руку партнера выше локтя или захватывает ее за запястье и, резко рванув за нее, бросает партнера через себя в сторону, падая при этом на локоть своей правой руки. Опираясь на правый локоть, крепко держа захваченную руку атакующего и упираясь правой ногой в ковер, атакующий поворачивается налево грудью к партнеру и, надавливая левой рукой на туловище атакующего сверху, вынуждает его лечь на спину.





10 ЗАХВАТЫ РУКИ НА КЛЮЧ



Значительная часть приемов классической борьбы в партере выполняется атакующим с помощью захвата одной или двух рук на ключ. При захвате одной руки на ключ атакующему нужно захватить свободной рукой или руку партнера, или шею, подбородок и т. д.

1. Захват руки на ключ одной рукой сзади. Став на правое колено между ног партнера (нижнего), а левую ногу поставив на ступню, атакующий захватывает сверху правой рукой туловище партнера, а предплечье левой руки накладывает на сгиб локтевого сустава его левой руки и отводит ее в сторону и к себе (а), пропускает свое предплечье дальше, под его плечо, так, чтобы кисть легла на левую лопатку, а локоть был опущен вниз, и плотно прижимается грудью к спине партнера (б).

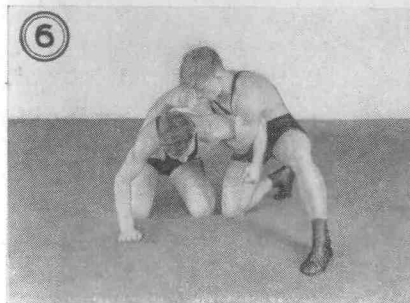
2. Защита. Не давая захватить руку, атакованный выставляет ее вперед, а ногу отставляет назад между ног атакующего.

3. Контрприем 1 — бросок вперед через спину захватом руки через плечо. При попытке атакующего столкнуть атакованного на живот последний выставляет вперед свою левую ногу на колено и, повернув голову и туловище направо, выводит таз влево и рывком левой руки вперед с одновременным толчком тазом вверх (за счет выпрямления правой ноги) сбрасывает с себя партнера. Заканчивая бросок, атакованный с поворотом налево ложится на живот и захватывает правой рукой шею атакующего.

4. Контрприем 2 — бросок в сторону захватом руки за запястье. При попытке атакующего перевести атакованного на жи-

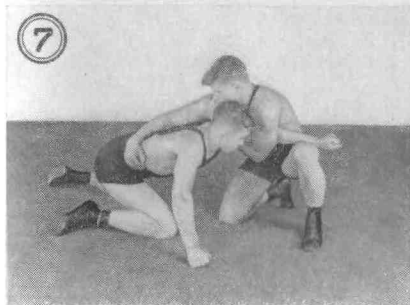
вот нижний выставляет вперед на колено свою правую ногу, слегка садится на ее пятку, захватывает правое запястье партнера и, падая на локоть своей правой руки и посылая левую руку назад, бросает атакующего в сторону. Перейдя на правый бок, атакованный, упираясь в ковер локтем правой руки и правой ногой, не отпускает правую руку партнера, а левой рукой захватывает его туловище.

5. Контрприем 3 — бросок в сторону захватом разноименной руки за запястье. Когда атакующий пытается перевести нижнего на живот, последний, упираясь правой рукой в ковер, захватывает левой рукой запястье правой руки верхнего и, поворачиваясь налево, бросает его в сторону. Упираясь в ковер правой рукой и правой ногой и удерживая правую руку атакующего, атакованный старается повернуться к нему грудью.



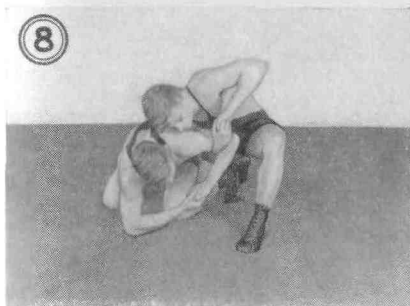
6. Захват руки на ключ одной рукой спереди. Став на правое колено грудью к нижнему, а левую ногу поставив на ступню, атакующий подводит левую руку под левое плечо партнера и захватывает кистью верхнюю часть своего правого плеча, правой рукой — туловище атакowanego сверху. Усилением левой руки атакующий отрывает от ковра левую руку партнера, быстро становится правым коленом между ног атакowanego и накладывает кисть своей левой руки ладонью на левую лопатку партнера.

7. Защита. Не давая захватить руку на ключ, атакующий выпрямляет ее и, упираясь предплечьем в живот атакующего, отходит от него вправо.



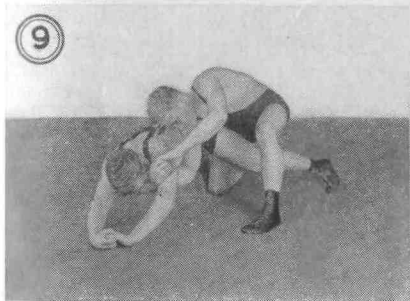
8. Захват руки на ключ двумя руками. Если партнер стоит в низком партере, соединив пальцы в крючок, то атакующий подводит правую руку под плечо левой руки партнера и соединяет свои руки в крючок. Усилением рук он отрывает левую руку атакowanego от ковра, отводит ее в сторону и к себе, а затем быстро посылает левую руку под плечо левой руки партнера и, распустив соединение своих пальцев, захватывает сверху правой рукой туловище нижнего, а левой рукой заканчивает захват руки на ключ.

9. Защита. Не давая захватить руку на ключ, атакующий отставляет назад ногу, а руки, соединенные в крючок, выпрямляет и выставляет вперед.



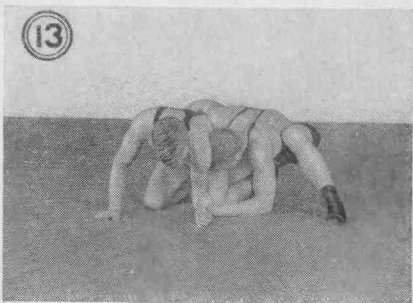
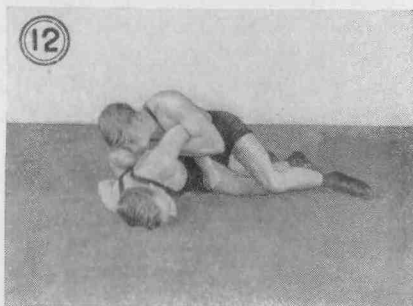
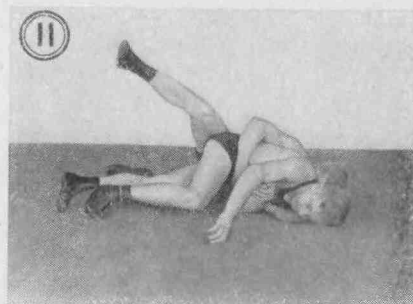
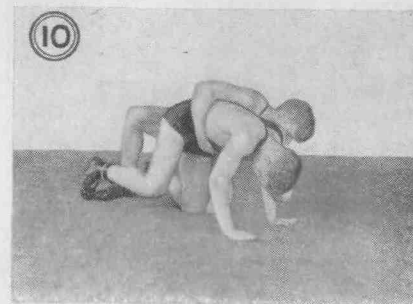
10. Захват руки на ключ толчком в сторону. Атакующий ставит правую ногу на ступню между ног нижнего, а левую ногу — на колено около колена левой ноги партнера. Затем он захватывает правой рукой туловище партнера сверху, предплечье своей левой руки накладывает на левое предплечье партнера и, упираясь в ковер правой ногой, падает на левый бок, увлекая за собой партнера руками. В момент падения атакующий подводит левую руку под плечо левой руки партнера и затем, отталкиваясь локтем левой руки от ковра, ложится сверху на партнера, заканчивая захват руки на ключ.

11. Защита. Атакующий в момент падения на бок прижимает левую руку к своему туловищу, не давая тем самым атакующему подвести руку под плечо.



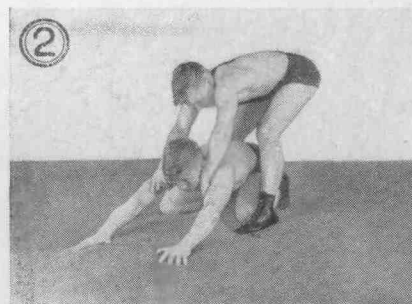
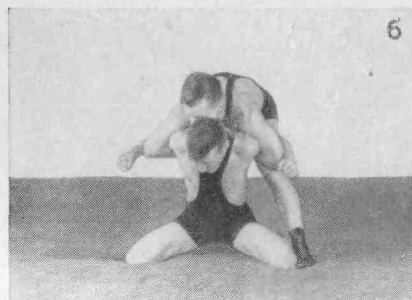
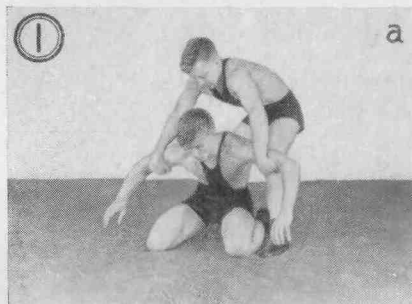
12. Захват руки на ключ с помощью головы. Став на правое колено сзади нижнего, а левую ногу поставив на ступню, атакующий захватывает правой рукой туловище партнера сверху, левой рукой — за запястье левой руки, упирается головой в плечо этой руки; отталкиваясь ногами от ковра и отводя левую руку в сторону-назад, сталкивает партнера вперед. В момент падения атакующий, не снимая правой руки с туловища, отпускает левую, подводит ее под плечо левой руки нижнего и захватывает ее на ключ.

13. Защита. Когда атакующий коснется головой плеча левой руки нижнего, последний убирает локоть левой руки под себя, лишая этим партнера возможности захватить руку на ключ.



11 ЗАХВАТЫ

РУК НА ДВА КЛЮЧА



1. Захват рук на два ключа рывком за плечи. Став сзади нижнего правой ногой между его ног, а левой ногой около колена левой ноги, атакующий, наклоняясь, быстро захватывает двумя руками за плечи нижнего и, отклоняясь назад, отрывает его руки от ковра (а). Как только руки нижнего окажутся отделенными от ковра и он вследствие усилия атакующего будет слегка отклонен назад, атакующий, быстро наклоняясь вперед, снимает кисти рук с плеч нижнего, пропускает руки под его плечи и заканчивает захват рук на два ключа (б), соединяя свои пальцы в крючок.

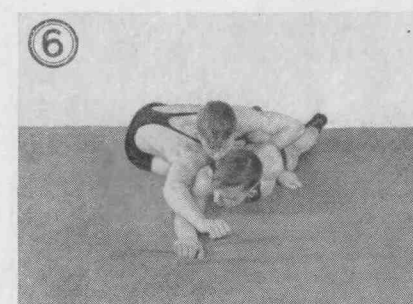
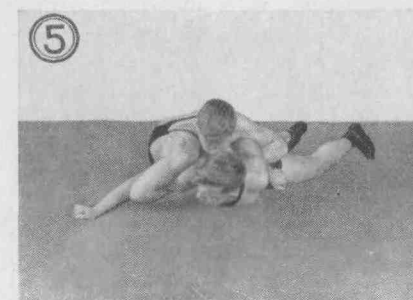
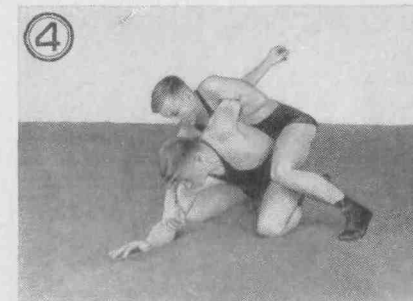
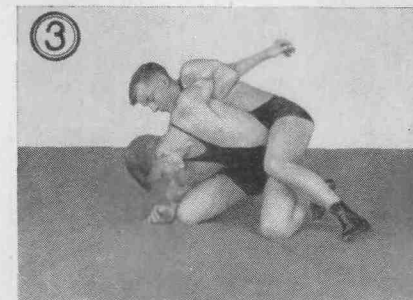
2. Защита. Не давая отделить свои руки от ковра, атакованный в момент захвата атакующим за плечи опускает туловище ниже к ковра и выставляет вперед прямые руки.

3. Попеременный захват рук на два ключа в высоком партере. Захватив левую руку нижнего на ключ, атакующий становится на правое колено сзади партнера, а левую ногу ставит на ступню. Упираясь левой ногой в ковер и перенося тяжесть тела в сторону свободной руки партнера, атакующий захватывает кистью правой руки за сгиб правого локтевого сустава нижнего и подтягивает захваченную руку к себе, после чего полностью захватывает ее на ключ.

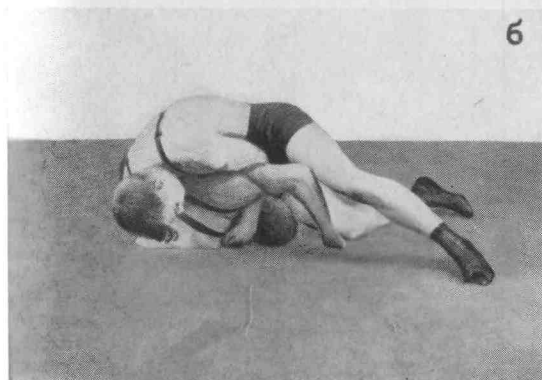
4. Защита. Не давая атакующему подтянуть свою правую руку к правому бедру, нижний выставляет ее вперед.

5. Попеременный захват рук на два ключа в положении лежа. Захватив левую руку нижнего на ключ и переведя ее на спину, атакующий быстро переходит на противоположную захваченной руке сторону и продолжает тянуть к себе партнера за левую руку. Защищаясь от переворота, атакованный упирается правой рукой в ковер и тем самым создает удобный момент для захвата и этой руки на ключ. Используя это положение, атакующий накладывает правое предплечье на сгиб правого локтевого сустава партнера, подтягивает его правую руку к себе и захватывает ее на ключ.

6. Защита. Не давая захватить правую руку на ключ, атакованный выпрямляет ее и выставляет вперед.



12 ПЕРЕВОРОТ ЗАБЕГАНИЕМ С ЗАХВАТОМ ШЕИ ИЗ-ПОД ПЛЕЧ



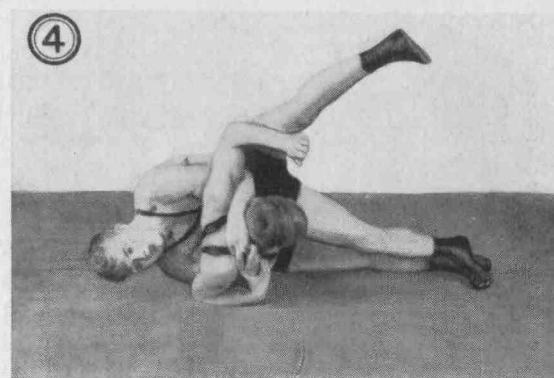
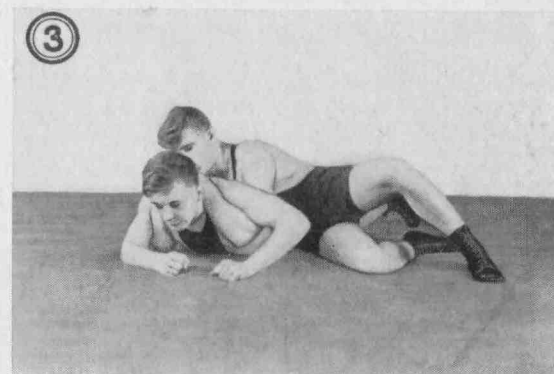
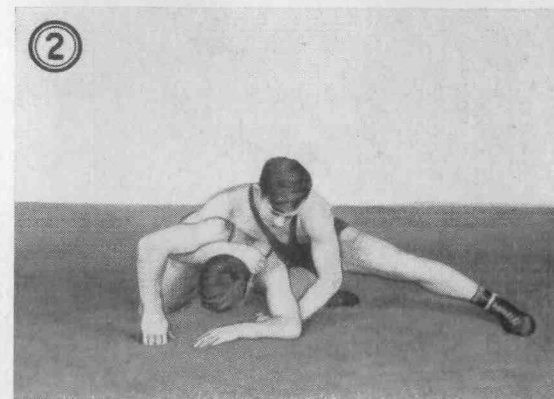
1. Прием. Атакующий предварительно захватывает шею атакованного, как показано на кадре 1, а, стр. 26. Прижав голову атакованного к коврику (ближе к себе), атакующий снимает левую руку с шеи, а правую оставляет на ней, не давая возможности нижнему поднять голову вверх. Освободившуюся левую руку атакующий просовывает под левое плечо партнера и соединяет на его шее пальцы своих рук в крючок (а).

Упираясь ногами в коврик, атакующий становится атакованного руками и правым боком в сторону от себя, вынуждая его лечь на живот. Приподнимая левым предплечьем левое плечо нижнего, атакующий, упираясь ногами в коврик, делает забегание ногами вокруг головы атакованного (б) и переворачивает его на спину.

2. Защита 1-я. Не давая себя захватить, нижний выдвигает вперед левую руку.

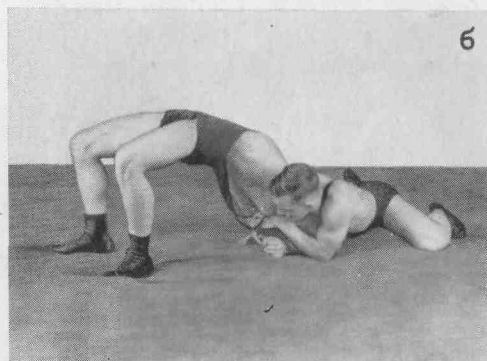
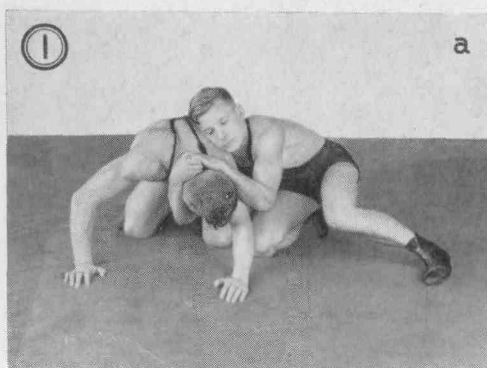
3. Защита 2-я. Если атакующему удалось осуществить полный захват, то атакованный, быстро ложась вперед на живот и отводя голову назад, прижимает руки верхнего, стараясь разорвать его захват.

4. Контрприем — переворот через себя захватом руки под плечо. Атакованный выполняет контрприем в тот момент, когда атакующий, переведя его на живот, начинает делать захождение ногами вокруг головы. Как только ноги атакующего окажутся на одной линии с головой атакованного, последний подводит свою правую ногу под левую и, обязательно упираясь правым локтем в коврик, переворачивает верхнего через себя, занимая положение сидя спиной к атакующему. Сильно прижимая руки атакующего к себе и отклоняя одновременно с этим голову и туловище назад, атакованный вынуждает партнера лечь на спину.



13

ПЕРЕВОРОТ ЗАХВАТОМ ПЛЕЧА И ШЕИ СБОКУ

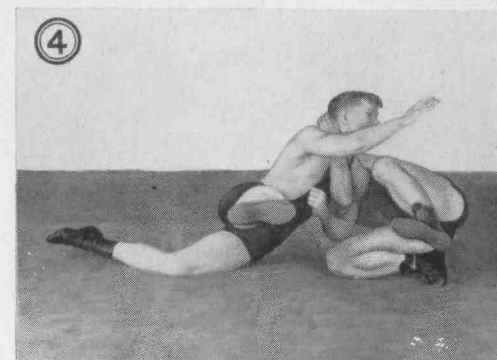
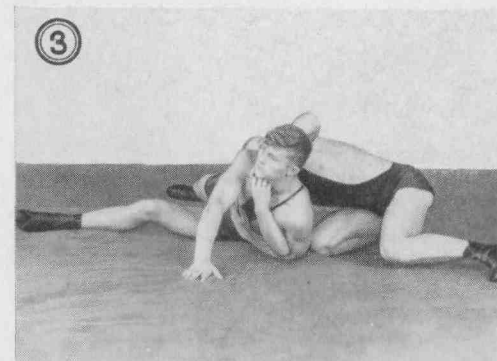
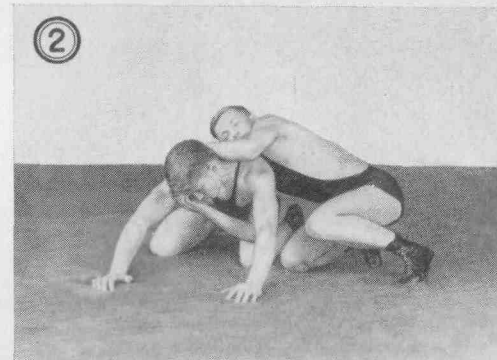


1. Прием. Став слева от нижнего и захватив его плечо и шею, атакующий быстро подводит свое правое плечо под левое плечо атакованного и одновременно с этим, опуская свои локти вниз, подтягивает к себе его голову (а). Нажимая руками на шею нижнего сверху вниз, а плечом правой руки приподнимая его левое плечо снизу вверх, атакующий, упираясь носками в ковер, переворачивает нижнего вперед через голову, а сам ложится на живот и, не распуская захвата, подтягивает руками нижнего к себе, грудью надавливает ему на грудь (б), переводя этим нижнего на спину.

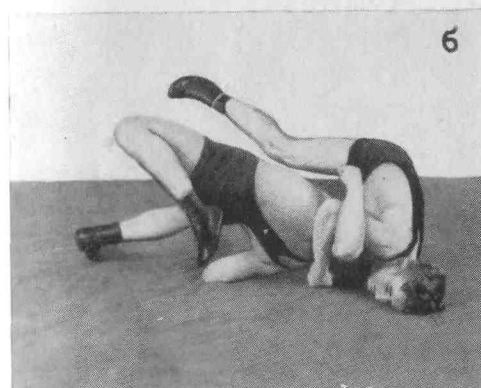
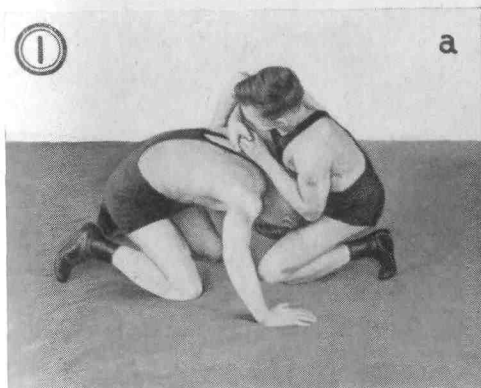
2. Защита 1-я. Не давая захватить плечо и шею, атакованный прижимает голову к своей правой руке.

3. Защита 2-я. Если атакующему удалось захватить нижнего, то, не давая себя перевернуть, он ложится на левый бок спиной к атакующему, упирается ладонью правой руки в ковер, а левой рукой прижимает к себе правую руку партнера и поднимает голову вверх.

4. Контрприем — бросок назад захватом разноименной руки под плечо. Приняв вторую защиту, атакованный ожидает того момента, когда атакующий несколько ослабит свои усилия. Почувствовав это, он, резко отталкиваясь правой рукой от ковра и отклоняя голову и туловище назад, выбрасывая правую руку вперед, поворачивается на бедре и голени левой ноги грудью к атакующему и бросает его назад за себя. Не отпуская захваченной левой руки, контратакующий ложится на живот, ставя около себя локоть левой руки на ковер, а правой рукой захватывает туловище партнера сверху.



14 ПЕРЕВОРОТ ЗАХВАТОМ РУКИ СПЕРЕДИ ПОД ПЛЕЧО



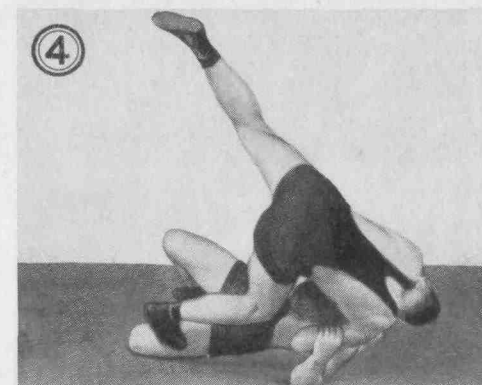
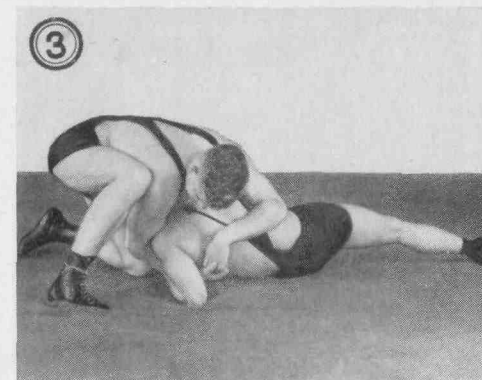
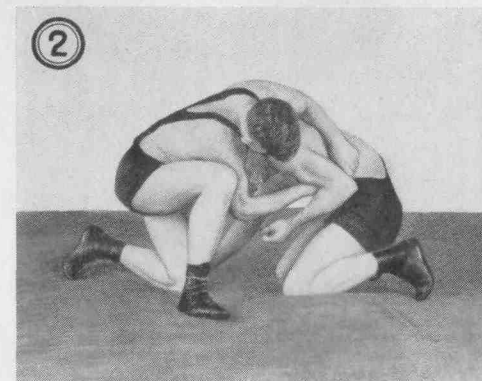
1. Прием. Став спереди нижнего на левое колено, а правую ногу поставив на ступню, атакующий подводит правую руку под левое плечо нижнего, левое предплечье накладывает на его шею и соединяет руки в крючок (а). Надавливая предплечьем и грудью на голову нижнего, а правой рукой приподнимая вверх и подтягивая к себе его левую руку, атакующий, упираясь в ковер правой ногой и перенося тяжесть своего тела влево, переворачивает атакованного на правый бок (б). Коснувшись ковра левым боком, атакующий посылает свою правую ногу под левую и, распуская соединение пальцев, садится на правое бедро сбоку от нижнего, продолжая держать правой рукой его левую руку, а левой рукой захватывает правую руку и вынуждает атакованного лечь на спину.

2. Защита 1-я. Не давая захватить левую руку, нижний прижимает ее к своему туловищу.

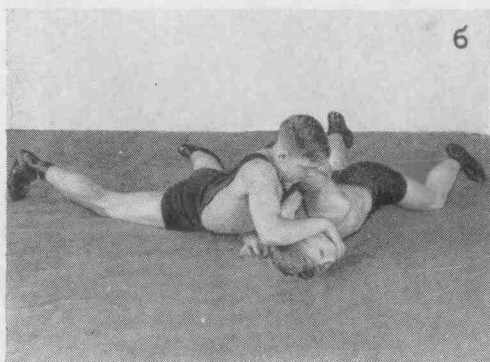
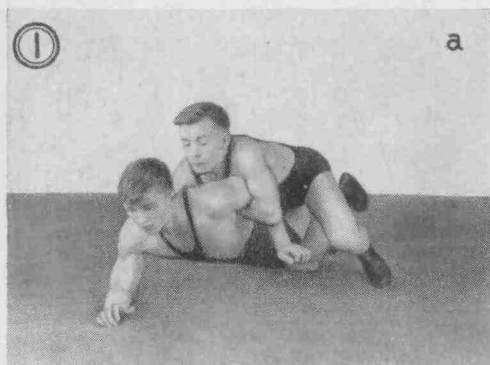
3. Защита 2-я. Если левая рука окажется захваченной, нижний, прижав к себе правую руку атакующего, ложится на левый бок и, упираясь правой рукой в ковер и посылая левую ногу вперед, а правую назад, поднимает голову вверх, не давая таким образом перевернуть себя.

4. Контрприем 1 — бросок назад захватом руки под плечо. Приняв вторую защиту, нижний захватывает кистью левой руки правое плечо верхнего и, опираясь на свой левый локоть, быстро посылая ноги вперед под верхнего, отталкиваясь правой рукой от ковра и поднимая туловище вверх, отрывает верхнего от ковра и бросает его назад с последующим поворотом налево. Повернувшись грудью к ковра, контратакующий продолжает удерживать партнера левой рукой за правое плечо, а правой рукой захватывает его туловище сверху и вынуждает лечь на спину.

Контрприем 2 — накрывание выставлением ноги в сторону и толчком туловищем вперед. В ответ на попытку атакующего сделать переворот (1, а) нижний быстро выставляет в сторону правую ногу на ступню и одновременно с этим, упираясь носками в ковер, туловищем толкает верхнего вперед. Столкнув его, контратакующий наваливается на партнера, захватывает туловище руками и старается прижать его лопатками к ковра.



15 ПЕРЕВОРОТ ПЕРЕХОДОМ С КЛЮЧОМ И ЗАХВАТОМ ЗА ПОДБОРОДОК

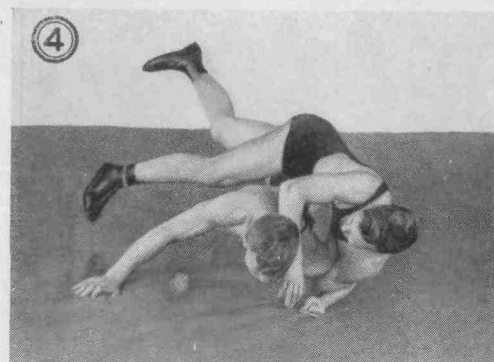
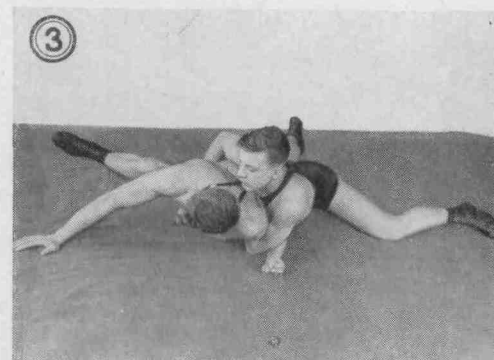
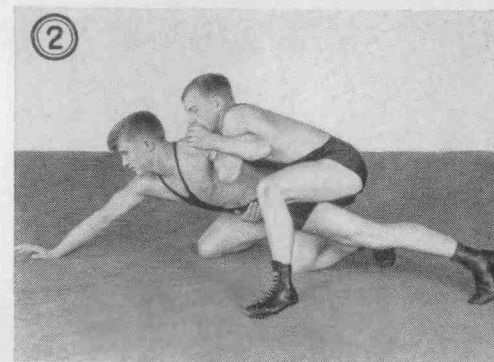


1. Прием. Захватив руку на ключ и туловище сверху, атакующий, упираясь носками в ковер и крепко прижавшись к нижнему, толкает его вперед и в сторону руки, захваченной на ключ (а), переводит нижнего на живот и ложится на него. Не давая нижнему встать в партер, атакующий, снимая правую руку с туловища нижнего, переходит на противоположную захваченной руке сторону и, удерживая атакованного за левую руку, поворачивает его на правый бок. Затем атакующий опускает локоть своей левой руки вниз, захватывает партнера за подбородок правой рукой сверху (б) и, продолжая отодвигаться на животе в сторону к голове нижнего, переводит его на спину.

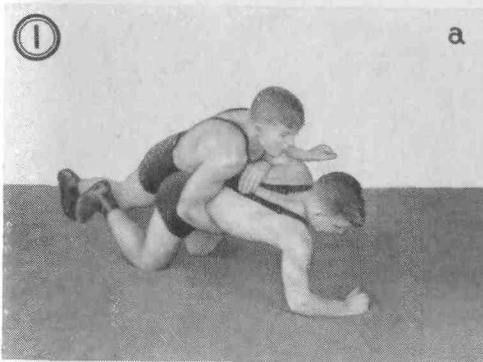
2. Защита 1-я. Упираясь правой рукой в ковер и отставив левую ногу, находящуюся между ног атакующего, назад на носок, нижний не дает перевести себя на живот.

3. Защита 2-я. Если атакующему удалось перевести нижнего на живот, последний быстро ложится на левый бок, прижимает к себе левую руку атакующего и, упираясь правой рукой и левой ногой в ковер, не дает верхнему перейти на противоположную сторону.

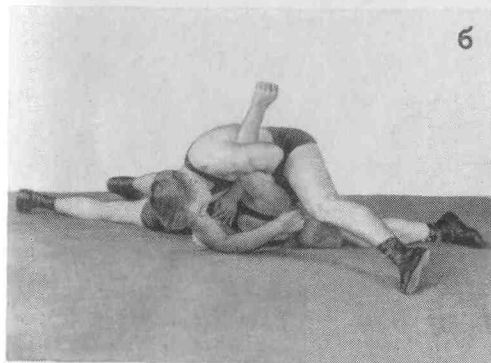
4. Контрприем — переворот через себя захватом руки через плечо. Когда атакующий, переводя нижнего на живот, начинает переходить через него на другую сторону, нижний крепко зажимает своей левой рукой левое плечо атакующего и, не дав ему полностью перейти на противоположную сторону, усилием своей левой руки и при упоре в ковер правой рукой переворачивает атаковавшего в сторону через себя. Направляя при этом усилие своей левой руки по направлению к голове, контратакующий поворачивается налево и ложится на живот, захватывая правой рукой шею атаковавшего.



16 ПЕРЕВОРОТ ЗАБЕГАНИЕМ С КЛЮЧОМ И ПРЕДПЛЕЧЬЕМ НА ШЕЕ



а



б

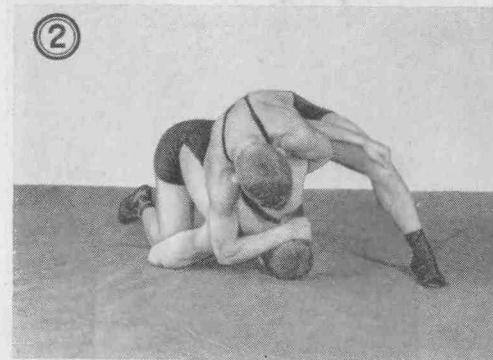
1. Прием с переводом нижнего на живот. Захватив левую руку на ключ и туловище сверху, атакующий переводит нижнего на живот, наваливаясь на него туловищем (а). Сняв правую руку с туловища и наложив ее предплечьем на шею нижнего, продолжая лежать на нем, атакующий выводит свои ноги в сторону захваченной руки на ключ, переходя при этом на правое бедро. Надавливая предплечьем правой руки на шею и нажимая грудью на руку, захваченную на ключ, атакующий прижимает ее ближе к голове нижнего и, забегая ногами вокруг головы (б), переворачивает его на спину. Ложась на живот, атакующий снимает правую руку с шеи нижнего и захватывает ею его туловище сверху или шею.

2. Прием без перевода нижнего на живот. Захватив левую руку нижнего на ключ и туловище сверху, атакующий становится сзади на правое колено между его ног, а левую ногу ставит в сторону на ступню. Снимая правую руку с туловища и накладывая ее предплечьем на шею нижнего, атакующий, переставляя правую ногу на колено сбоку от атакованного, усилием правой руки и туловища прижимает его голову к коврику и, надавливая грудью на его левую руку, забегает ногами вокруг головы нижнего и переворачивает его на спину.

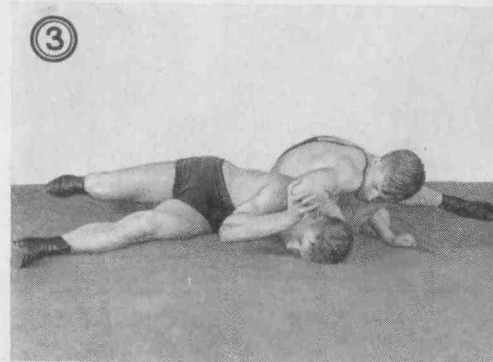
3. Защита. Если атакующему удалось перевести нижнего на живот, последний ложится на левый бок спиной к партнеру и, выставив для опоры вперед левую ногу, старается снять с шеи правой рукой правое предплечье атакующего.

4. Контрприем — бросок вперед захватом руки через плечо. Этот контрприем атакованный выполняет, когда атакующий проводит прием без перевода нижнего на живот. Как только атакующий наложит правую руку на шею нижнего и поставит правую ногу на колено сбоку от него, нижний зажимает левое плечо верхнего между своим плечом и предплечьем, посылает вперед на колено левую ногу и, отталкиваясь от ковра правой ногой и рукой (сочетая все это с резким рывком левой рукой), бросает атакующего вперед. Поворачиваясь налево и ложась на живот, контратакующий захватывает правой рукой шею атаковавшего.

Кроме этого контрприема, могут применяться и контрприемы, указанные на стр. 30: а) бросок вперед через спину захватом руки за плечо, б) бросок в сторону захватом одноименной руки за запястье, в) бросок в сторону захватом разноименной руки за запястье.



2

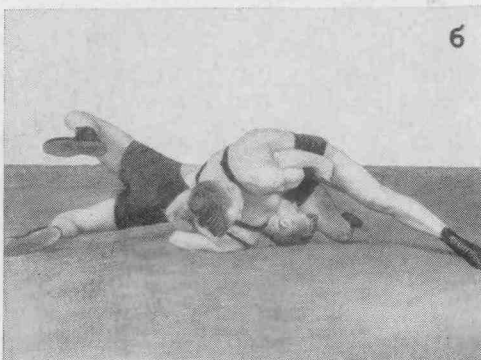
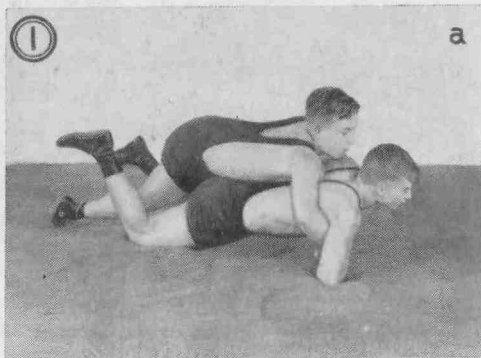


3



4

17 ПЕРЕВОРОТ ЗАБЕГАНИЕМ С КЛЮЧОМ И ЗАХВАТОМ ДРУГОЙ РУКИ ЗА ПРЕДПЛЕЧЬЕ

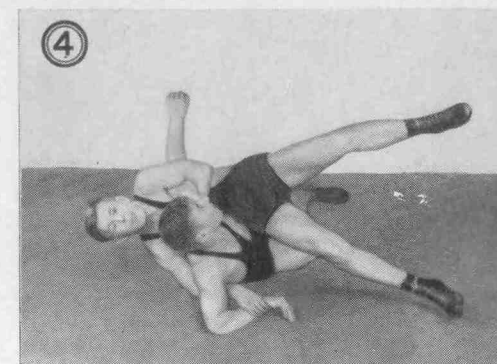
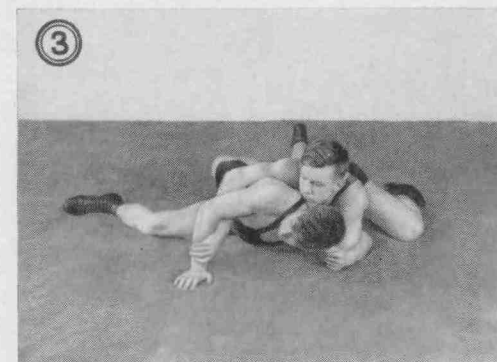
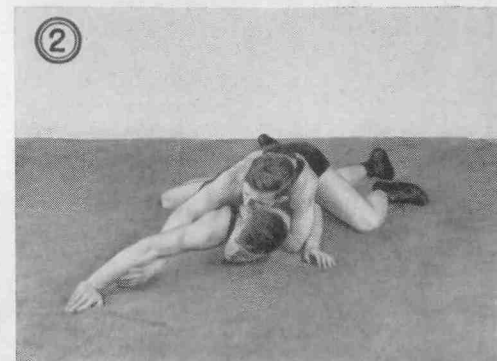


1. Прием. Захватив левую руку на ключ и туловище сверху, атакующий, находясь сзади атакованного, сталкивает его на живот. В момент падения атакующий снимает правую руку с туловища партнера, посылает ее вперед под правое плечо нижнего, захватывает его правое предплечье и наваливается на него туловищем (а). Затем атакующий садится на правое бедро слева от нижнего и, приподнимая его левую руку, захваченную на ключ, нажимает на нее грудью к голове нижнего. Продолжая держать предплечье правой руки и прижимая правым боком нижнего к коврику, быстро забегает ногами вокруг его головы (б). Ложась на живот, атакующий не отпускает руки нижнего и, нажимая на него правым боком, вынуждает лечь на спину.

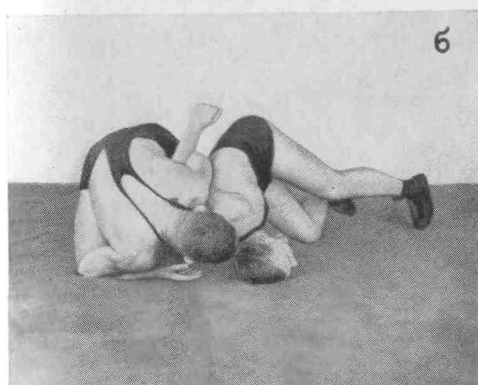
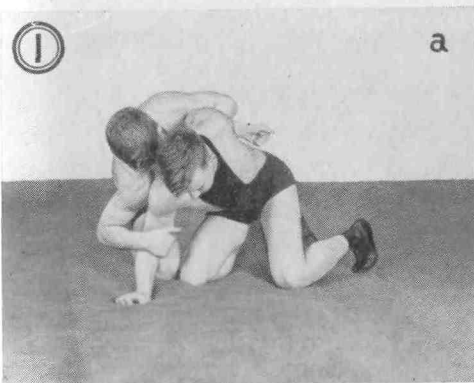
2. Защита 1-я. Не давая захватить правую руку за предплечье, нижний в момент падения на живот выставляет ее вперед.

3. Защита 2-я. Оказавшись захваченным, нижний, не давая себя перевернуть, ложится на левый бок спиной к верхнему, выставляет для опоры левую ногу вперед и упирается ладонью правой руки в ковер.

4. Контрприем — переворот через себя захватом руки под плечо. Как только атакующий, начав забегание, пошлет ноги вперед к голове нижнего, последний, упираясь предплечьем правой руки в ковер, поднимает туловище и, пропуская свою правую ногу под левую, прижимая к себе правую руку верхнего, переворачивает его через себя, помогая при этом левой рукой. Не отпуская правой руки атакующего, нижний поворачивается налево к нему грудью и вынуждает лечь на спину.



18 ПЕРЕВОРОТ ПЕРЕХОДОМ С КЛЮЧОМ И ЗАХВАТОМ ПЛЕЧА ДРУГОЙ РУКИ

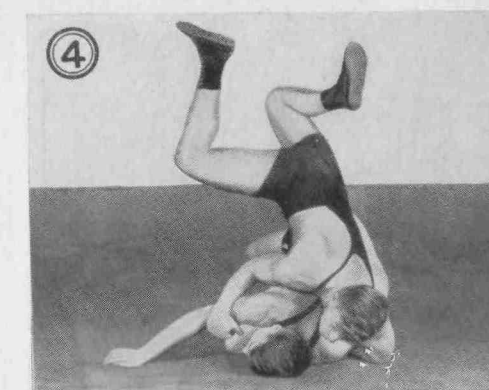
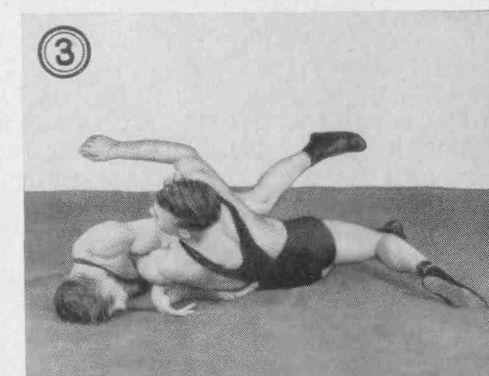
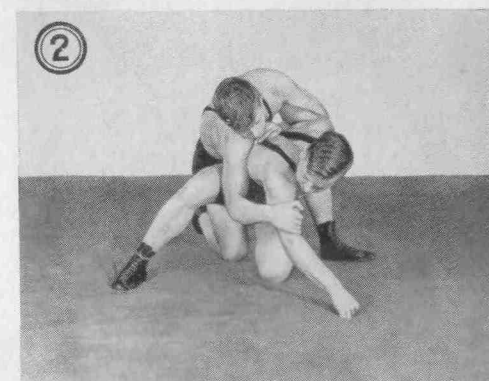


1. Прием. Атакующий, находясь сзади нижнего и захватив его левую руку на ключ и туловище сверху, упирается левой ногой в ковер, отводит левую руку нижнего назад и переставляет свою правую ногу на колено около правого колена нижнего, а левую ногу ставит на ступню между его ног. Перейдя на противоположную сторону захваченной на ключ руке, атакующий снимает правую руку с туловища нижнего и захватывает его правую руку по линии сгиба в локтевом суставе (а). Подтягивая нижнего руками к себе и сгибая в локтевом суставе его правую руку, атакующий вынуждает нижнего лечь на правый бок, а сам снимает при этом свою правую руку с его правой руки (б). Отходя от нижнего вправо, атакующий захватывает правой рукой его шею сверху и переводит на спину.

2. Защита 1-я. Не давая атакующему перейти на противоположную захваченной на ключ руке сторону, нижний упирается правой ногой в ковер, а правую руку выставляет вперед.

3. Защита 2-я. Если атакующий успел перейти на противоположную захваченной на ключ руке сторону и захватил правую руку нижнего (1, а), последний, не давая себя перевернуть, упирается правой рукой в ковер, быстро садится на свое правое бедро и, отталкиваясь правой рукой от ковра, резким движением поворачивается налево и захватывает туловище партнера сверху правой рукой (3).

4. Контрприем — бросок через спину захватом руки через плечо. Когда атакующий начинает переходить на противоположную захваченной на ключ руке сторону, нижний зажимает левое плечо верхнего между своим левым плечом и предплечьем и, переставляя вперед на колено свою левую ногу, резким рывком левой рукой вперед-вниз и толчком тазом снизу вверх (за счет выпрямления правой ноги) сбрасывает с себя атакующего вперед. Коснувшись левым плечом ковра и поворачиваясь налево, контратакующий ложится на живот и захватывает правой рукой шею атаковавшего.

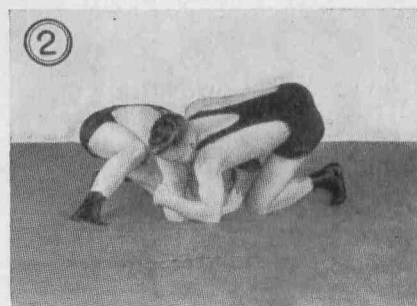
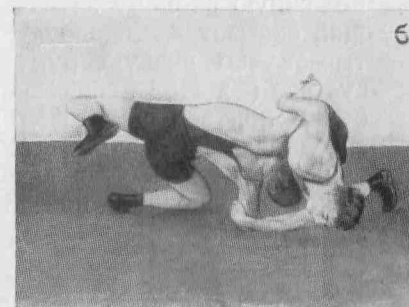


19 ПЕРЕВОРОТ В СТОРОНУ ЗАХВАТОМ СПЕРЕДИ ЗА ПЛЕЧИ

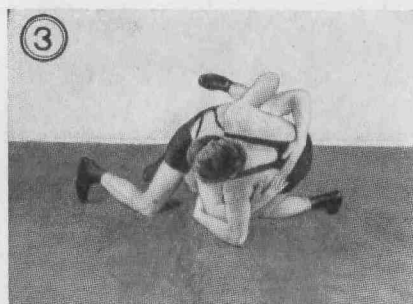
1. Прием. Став спереди атакованного на левое колено и поставив правую ногу на ступню, атакующий, наклоняясь над партнером, прижимает своей грудью его голову к коврику и, упираясь предплечьем левой руки в ковер, захватывает правую руку нижнего чуть выше локтя, а правой рукой захватывает также левую



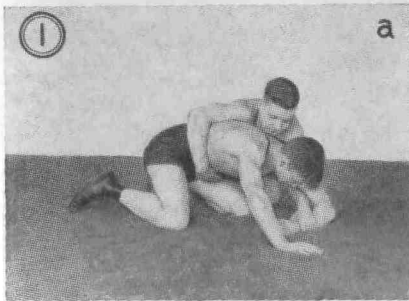
руку (а). Захватив атакованного, атакующий, упираясь правой ногой в ковер, удерживая на месте левой рукой правую руку нижнего, резким движением правой руки отрывает его левую руку от ковра и, переходя на свое левое плечо, переворачивает атакованного на спину (б). Не отпуская захвата, атакующий садится на правое бедро с левой стороны от партнера.



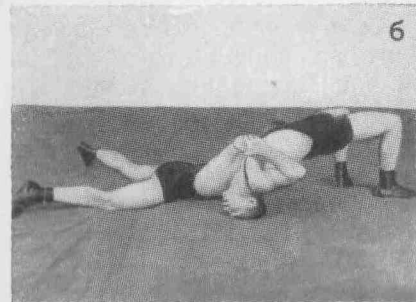
2. Защита. Не давая перевернуть себя, атакованный выставляет в сторону переворота правую ногу на ступню.



3. Контрприем — накрывание толчком ногами вперед с захватом туловища руками. Когда атакующий, осуществив полностью захват, начинает отрывать от ковра левую руку нижнего, последний быстро ставит в сторону правую ногу на ступню, отталкивается вперед носками от ковра, захватывает туловище атаковавшего руками и наваливается на него.

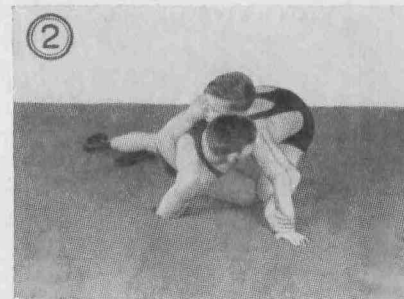


1. Прием. Став на левое колено и правую ступню с левой стороны от нижнего, атакующий захватывает левой рукой левое предплечье нижнего, а правой — его туловище сверху (а). Отклоняясь назад и подтягивая к себе нижнего, атакующий, упираясь ступней правой ноги и поднимая вверх партнера правой рукой,

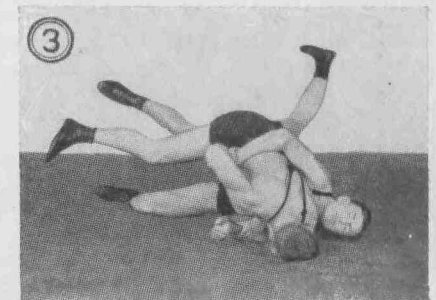


посылает свое туловище вперед-влево, упираясь предплечьем левой руки в ковер. Коснувшись предплечьем левой руки ковра, атакующий резким рывком правой руки переворачивает нижнего вперед через голову и, ложась грудью на его левую руку, правой рукой захватывает туловище нижнего сверху (б).

2. Защита. Не давая себя перевернуть, нижний захватывает на туловище правую руку за предплечье и, опираясь на локоть левой руки, садится на правое бедро грудью к атакующему, а левую руку выпрямляет и упирается ладонью в ковер.

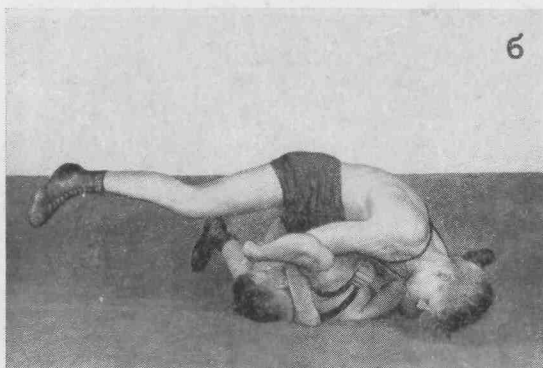
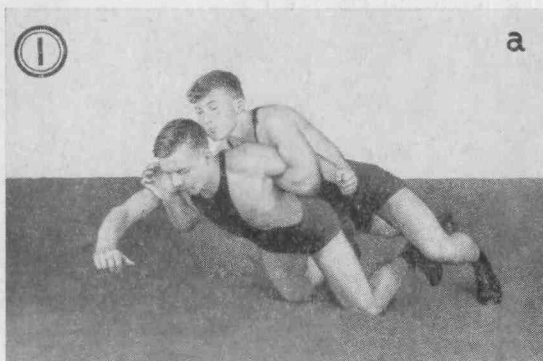


3. Контрприем — накрывание отбрасыванием ног назад за атакующего. Когда атакующий, захватив предплечье и туловище нижнего (1, а), начинает переворачивать его вперед через голову, последний быстро отталкивается от ковра правой рукой и правой ногой назад влево, отбрасывая при этом свои ноги назад за атакующего (3). Наваливаясь сверху туловищем на атакующего и не отпуская захваченной правой руки, контратакующий захватывает левой рукой его туловище сверху, стараясь перевести на спину.



20 ПЕРЕВОРОТ ЗАХВАТОМ ПРЕДПЛЕЧЬЯ И ТУЛОВИЩА СВЕРХУ

21 ПЕРЕВОРОТ ЗАБЕГАНИЕМ С КЛЮЧОМ И ЗАХВАТОМ ШЕИ ИЗ-ПОД ПЛЕЧА

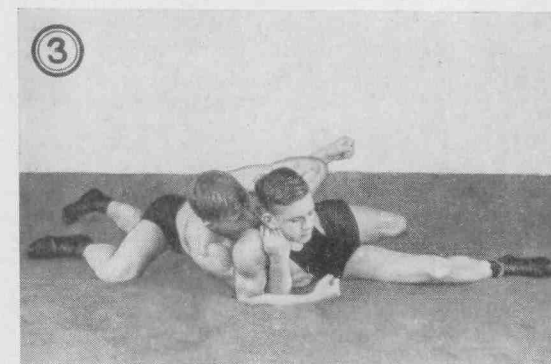
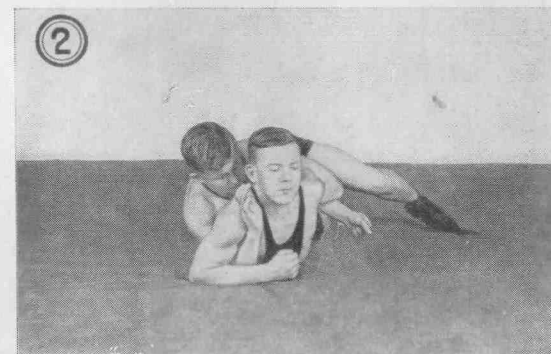


1. Прием. Атакующий, находясь сзади нижнего и захватив его левую руку на ключ и туловище сверху, сталкивает его на ковер. В момент падения атакующий, сняв правую руку с туловища партнера, посылает ее под его правое плечо и, наваливаясь на него туловищем, захватывает правой рукой шею атакованного (а). Не отрываясь туловищем от нижнего, атакующий выводит свои ноги в сторону, ложится на левый бок и, приподнимая вверх правой рукой правую руку нижнего (не поворачиваясь сначала к нему грудью), забегает ногами вперед вокруг его головы (б). Заканчивая переворот, атакующий снимает правую руку с шеи партнера и ложится на живот сбоку от него на его правую руку.

2. Защита 1-я. Прижимая правую руку к себе и поднимая голову вверх, нижний не дает захватить шею.

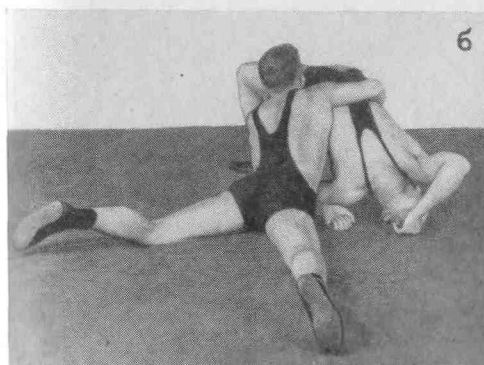
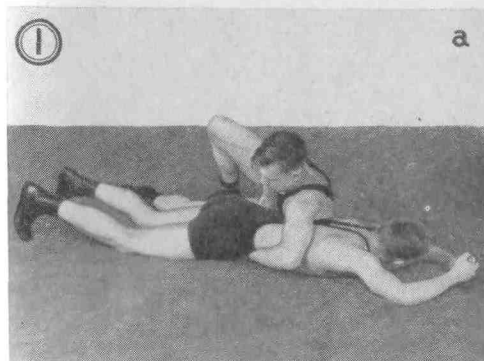
3. Защита 2-я. Если атакующему удалось захватить руку нижнего на ключ и его шею, то последний прижимает к себе правую руку верхнего, ложится на правый бок к нему спиной и упирается правой ногой в ковер, не давая тем самым перевернуть себя.

4. Контрприем — переворот захватом руки через плечо. Когда атакующий, производя полный захват, начинает делать забегание и пошлет ноги вперед к голове нижнего, последний зажимает левую руку верхнего, пропускает свою левую ногу под правую и рывком левой руки с усилием правой руки переворачивает атакующего через себя влево. Опираясь на локоть левой руки, контратакующий садится с широко расставленными ногами и, прижимая правую руку к своему туловищу, освобождает шею от захвата и старается положить атаковавшего на спину.



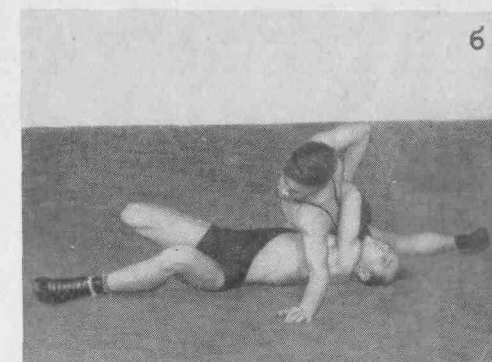
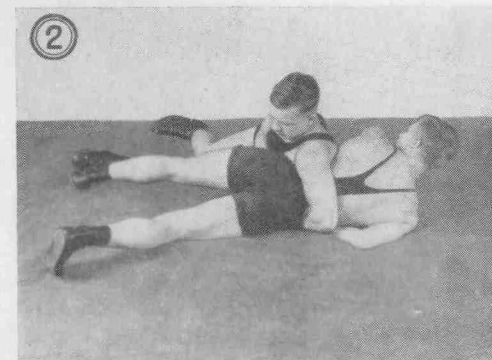
22 ПЕРЕВОРОТ НАЗАД ОБРАТНЫМ ЗАХВАТОМ ТУЛОВИЩА

1. Прием. Сев на левое бедро с левой стороны от нижнего, атакующий захватывает его туловище сверху (а). Упираясь правой ногой в ковер и отклоняя голову и туловище назад, атакующий подтягивает к себе руками нижнего и отрывает его ноги от ковра. Нажимая левой рукой сверху вниз на спину нижнего, а правой рукой поднимая нижнюю часть его туловища снизу вверх, атакующий переворачивает партнера через голову и, не распуская захвата, отталкивается правой ногой от ковра и ложится на живот, широко расставив ноги (б).

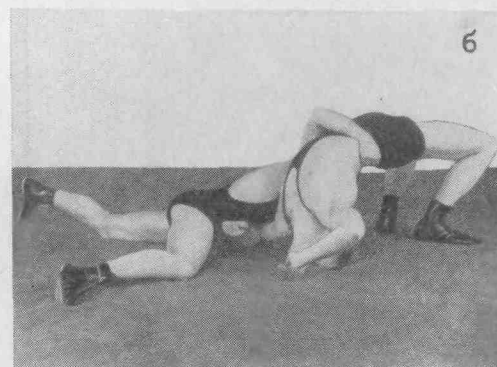


2. Защита. Не давая перевернуть себя, нижний захватывает правой рукой запястье левой руки верхнего, ложится на правый бок грудью к нему, а прямую левую ногу выставляет вперед для упора.

3. Контрприем — накрывание толчком рукой и отбрасыванием ног назад за атакующего. В момент выполнения приема атакующим нижний неожиданно отталкивается руками от ковра и, отбрасывая ноги назад в сторону за партнера (а), наваливается на него туловищем (б).



23 ПЕРЕВОРОТ
ЗАХВАТОМ
ПРЕДПЛЕЧЬЯ
ИЗНУТРИ

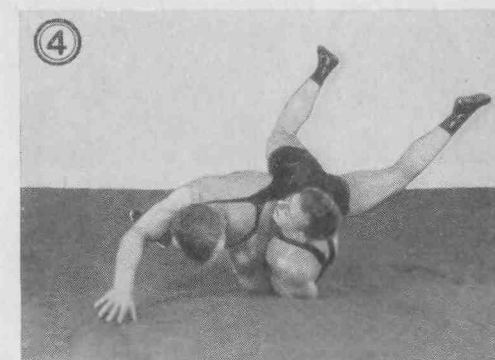
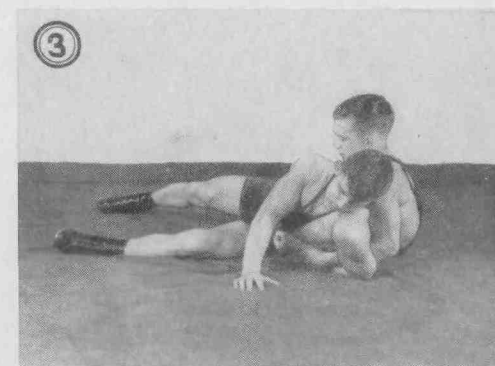
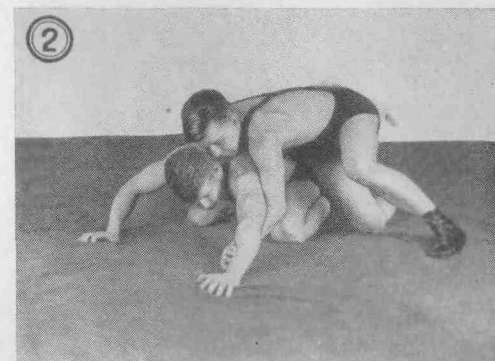


1. Прием. Став с левой стороны от нижнего на правое колено, а левую ногу поставив на ступню, атакующий захватывает правой рукой его туловище сверху, а левой рукой предплечье левой руки изнутри (2). Отклоняясь назад в левую сторону, атакующий подтягивает к себе нижнего правой рукой и, переходя на левый бок, подводит левую руку нижнего вниз под туловище, снимая при этом правую руку с туловища и захватывая ею запястье левой руки (а). Упираясь правой ногой в ковер, отклоняя голову назад, поднимая вверх руками предплечье и туловище нижнего, подлезая ногами под него, атакующий переворачивает нижнего вперед через голову и, ложась животом на его левую руку, правой рукой захватывает туловище сверху (б).

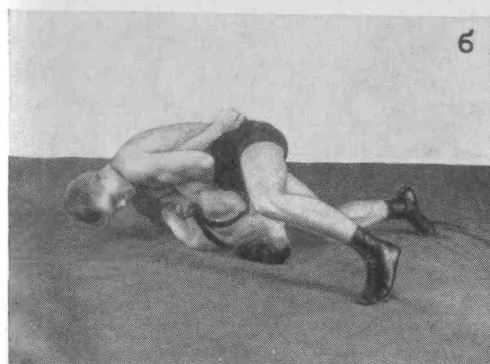
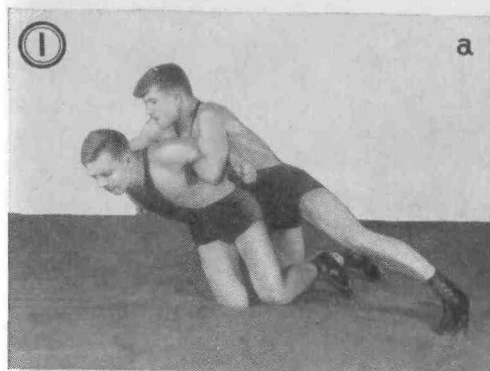
2. Защита 1-я. Выставляя левую руку вперед, нижний не дает захватить предплечье.

3. Защита 2-я. Ложась на левый бок спиной к верхнему и упираясь в ковер правой рукой, а левую ногу выставляя вперед, атакованный не дает перевернуть себя.

4. Контрприем — накрывание толчком и отбрасыванием ног назад за атакующего. Оказывая сопротивление атакующему в начале выполнения приема, нижний затем неожиданно дает ему возможность начать поднимать себя от ковра и одновременно с этим отталкивается правой рукой от ковра, отбрасывает свои ноги назад в сторону за атакующего и наваливается на него сверху.



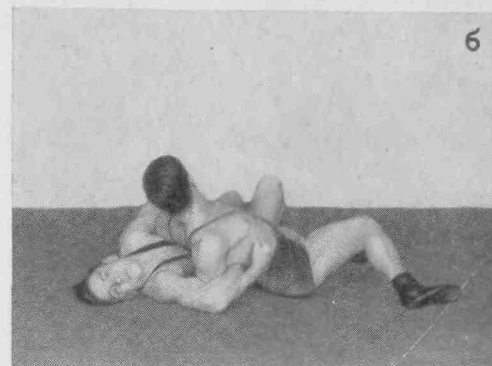
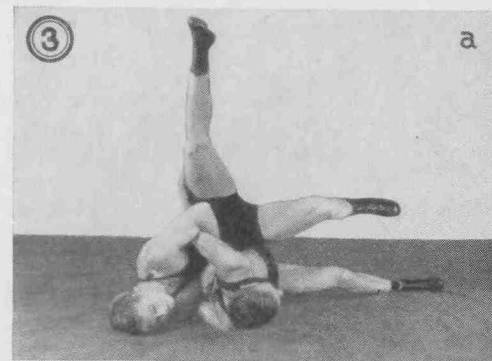
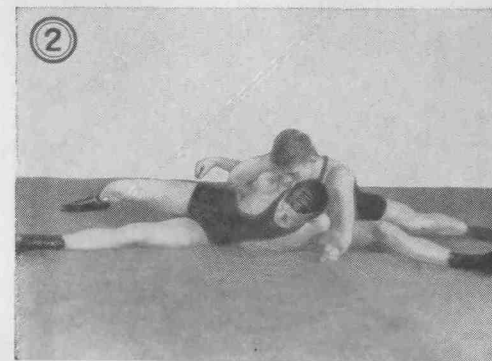
ПЕРЕВОРОТ ЗАБЕГАНИЕМ С ДВУМЯ КЛЮЧАМИ

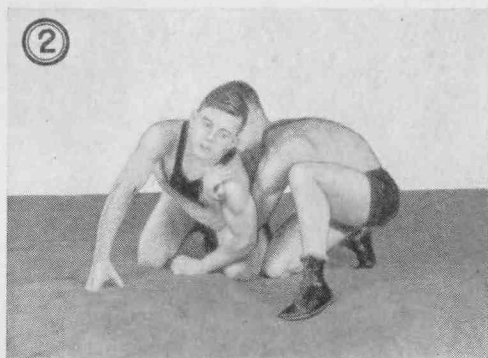
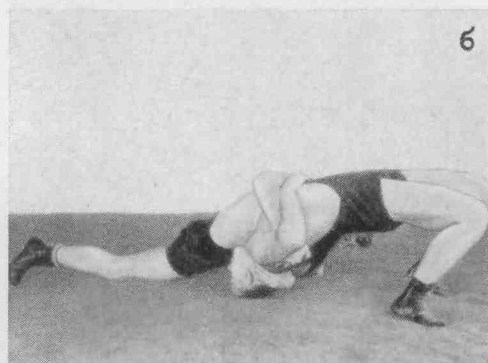
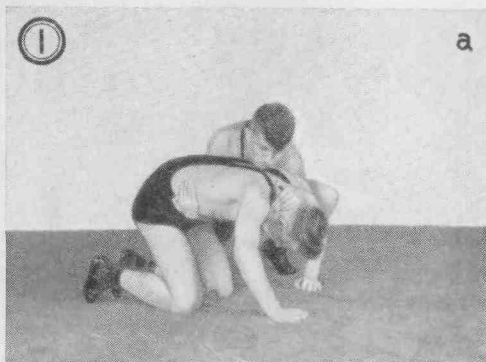


1. Прием. Захватив две руки нижнего на ключ (а) и столкнув его на живот, атакующий, не распуская захвата, выводит ноги в левую сторону от нижнего и садится на правое бедро, послав правую ногу вперед, а левую назад. Приподнимая левой рукой левую руку нижнего и нажимая на нее грудью вперед к его голове, атакующий, не поворачиваясь преждевременно грудью к нижнему, забегает вокруг его головы (б) и ложится животом на левую руку партнера.

2. Защита. Не давая себя перевернуть, нижний, прижимая к себе руки верхнего, ложится на левый бок спиной к нему, а левую ногу выставляет для упора вперед.

3. Контрприем — переворот через себя захватом руки через плечо. Когда атакующий начинает делать забегание вокруг головы и пошлет ноги к голове нижнего, последний быстро посылает свою правую ногу вниз под левую и, опираясь на правое плечо и предплечье, переворачивает через себя атакующего, помогая себе при этом левой рукой (а). Отталкиваясь правой рукой от ковра, поднимая туловище вверх, упираясь ногами в ковер, контратакующий садится спиной к партнеру и, соединяя свои руки вперед, надавливая ему спиной на грудь, вынуждает лечь на спину (б).





25 ПЕРЕВОРОТ ВПЕРЕД ЗАХВАТОМ ШЕИ ИЗ-ПОД ПЛЕЧА И ТУЛОВИЩА СНИЗУ

1. Прием. Став слева от нижнего на правое колено и левую ступню, атакующий захватывает правой рукой его туловище снизу ближе к бедрам, а левой рукой — шею из-под плеча левой руки (а). Отклоняясь слегка назад и подтягивая нижнего к себе руками, атакующий одновременно с этим нажимает ему левой рукой на шею вниз, а правой поднимает туловище вверх. Упираясь носками в ковер и продолжая пригибать голову нижнего к коврику, а туловище поднимать вверх, атакующий переходит на колено левой ноги и переворачивает нижнего вперед через голову, ложась на его левую руку (а).

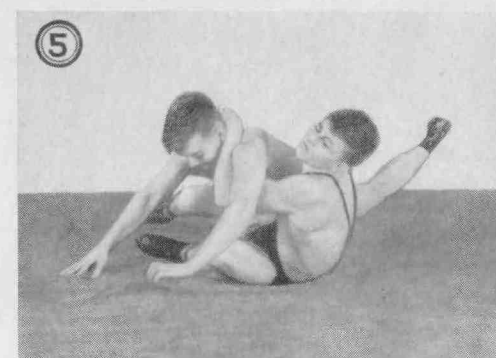
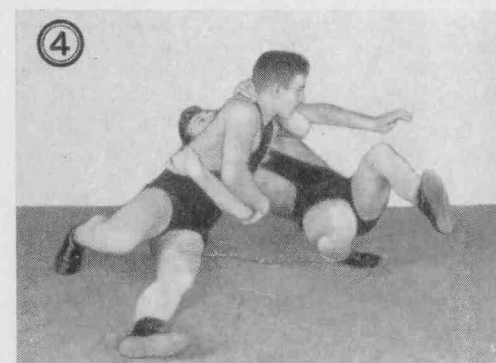
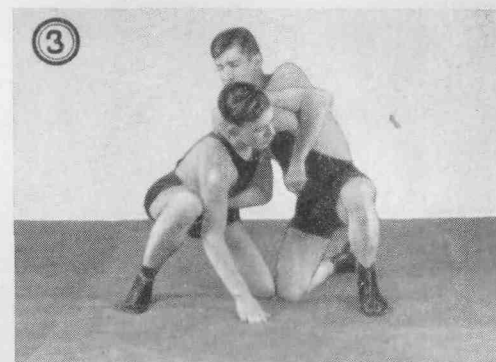
2. Защита 1-я. Не давая захватить шею, нижний прижимает левую руку к себе.

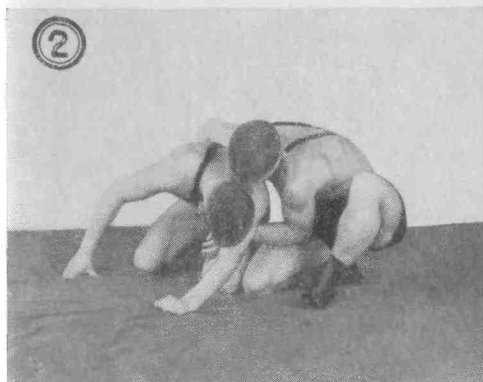
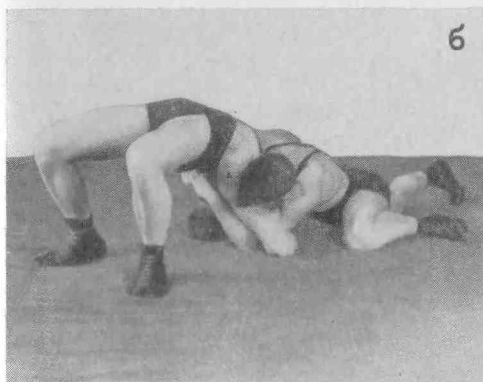
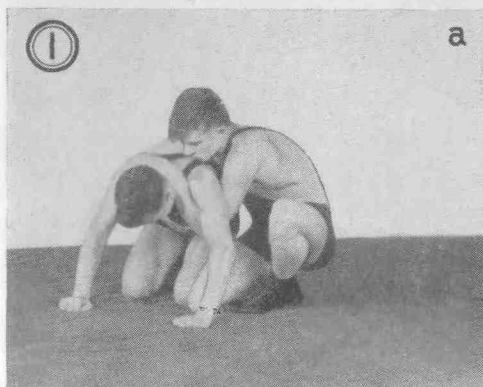
3. Защита 2-я. Не давая перевернуть себя, нижний выставляет вперед правую ногу на ступню и, поворачиваясь налево грудью к атакующему, старается освободиться от захвата.

4. Контрприем 1 — бросок назад захватом одноименной руки за плечо. Выполнив 2-ю защиту, нижний захватывает правой рукой плечо правой руки верхнего и, отклоняясь назад, выбрасывая левую ногу вперед и поворачиваясь грудью к верхнему, бросает его назад за себя. Отталкиваясь правой ногой от ковра и ложась на живот, контратакующий не отпускает правую руку партнера, а левой рукой захватывает его шею.

5. Контрприем 2 — накрывание отбрасыванием ног назад за атакующего. Когда атакующий начинает поднимать рукой туловище нижнего, последний отталки-

вается правой рукой от ковра, отбрасывает ноги назад за атакующего и, наваливаясь на него туловищем, захватывает правой рукой его правую руку, а левой рукой — шею.





26 ПЕРЕВОРОТ ВПЕРЕД ЗАХВАТОМ ШЕИ ИЗ-ПОД ПЛЕЧА И ТУЛОВИЩА СВЕРХУ

1. Прием. Став слева от нижнего на правое колено и левую ступню, атакующий захватывает левой рукой его шею из-под плеча левой руки, а правой рукой туловище сверху. Подставив ступню левой ноги к своему правому колену и отклоняясь слегка влево, атакующий подтягивает нижнего к себе руками (а). Нажимая левой рукой на шею вниз, а правой поднимая туловище нижнего вверх, атакующий переходит в положение сидя на левом бедре и резким рывком правой руки переворты- вает его вперед через голову. Сняв правую руку с ту- ловища, атакующий, ложась на живот, захватывает ею правую руку партнера, соединяя пальцы рук в крю- чок (б).

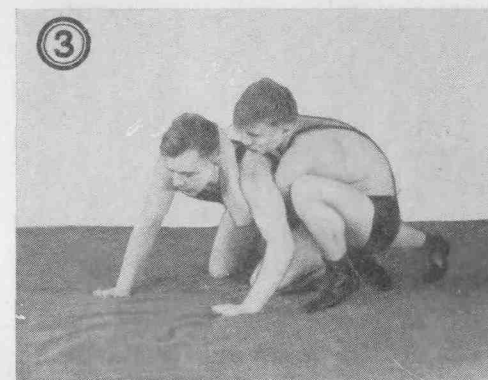
2. Защита 1-я. Не давая захватить шею, нижний прижимает голову к левой руке.

3. Защита 2-я. Не давая себя перевернуть, нижний упирается руками в ковер и отставляет левую ногу назад.

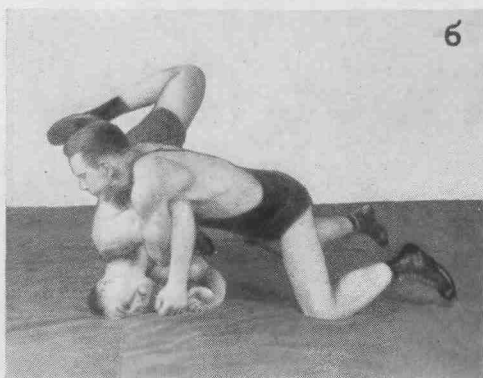
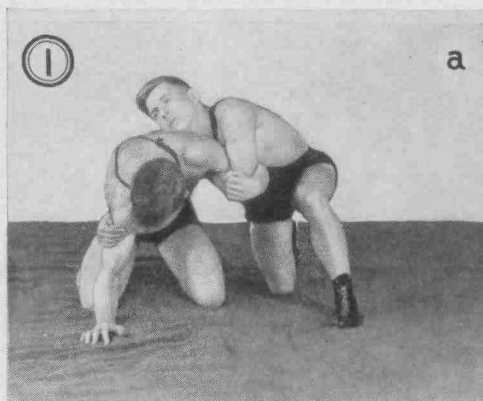
4. Контрприем 1 — бросок через спину захватом руки под плечо. Когда атакующий захватит нижнего полностью, последний переставляет левую ногу вперед на колено, поворачивает голову и туловище направо, выводит таз в сторону и одновременно с этим захваты- вает левой рукой левую руку атакующего выше локтя, прижимая ее к себе. Упираясь носком правой ноги в ко- вер и выпрямляя ее, контратакующий подталкивает верх- него тазом вверх, сочетая это с рывком левой рукой за левую руку вниз. Сбросив с себя верхнего вперед, контратакующий, опираясь на левый локоть, садится на левое бедро, а правой рукой захватывает его туловище.

5. Контрприем 2 — бросок в сторону захватом ру- ки за запястье. Переставляя вперед правую ногу на колено, нижний захватывает на туловище правой рукой запястье правой руки атакующего и, падая в сторону

на правое бедро и локоть правой руки, сбрасывает с себя партнера в сторону, помогая при этом своей левой рукой, после чего контратакующий, продолжая держать правую руку партнера, захватывает левой рукой его шею сверху.



ПЕРЕВОРОТ КЛЮЧОМ И ЗАХВАТОМ ПЛЕЧА ДРУГОЙ РУКИ СНИЗУ

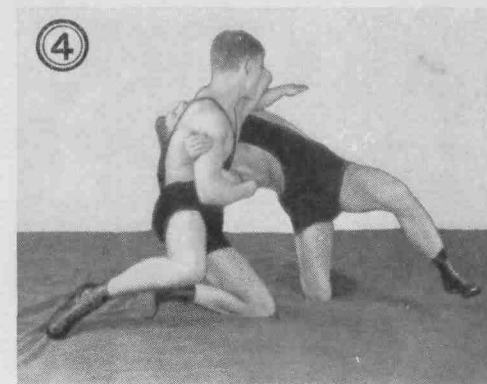
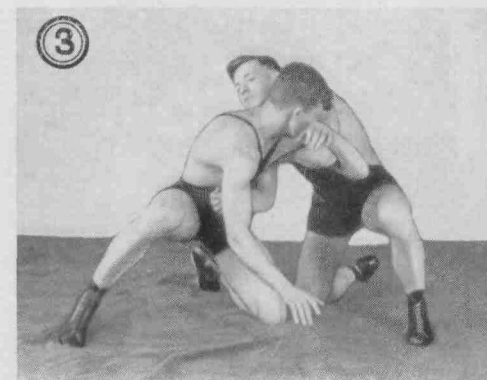
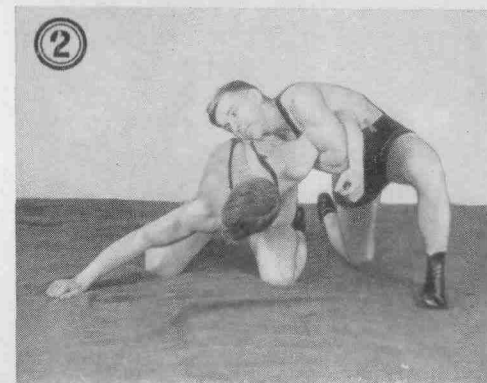


1. Прием. Захватив левую руку нижнего на ключ и туловище сверху, атакующий становится на правое колено и левую ступню. Быстро сняв правую руку с туловища, атакующий подводит ее под живот нижнего и захватывает ею его правую руку выше локтя (а). Упираясь носками в ковер и толкая нижнего грудью вперед от себя, атакующий переводит нижнего на полумост и, надавливая на него грудью, подтаскивает к себе за правую руку (б).

2. Защита 1-я. Не давая захватить руку, нижний отводит ее в сторону.

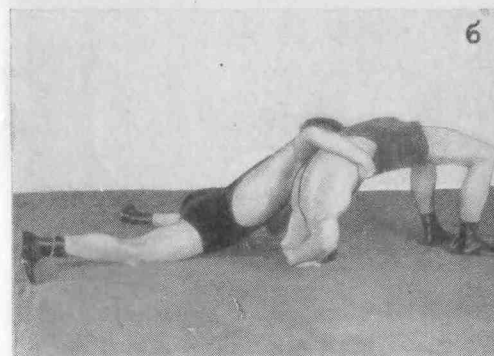
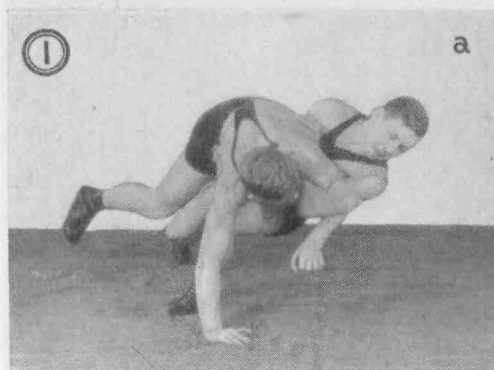
3. Защита 2-я. Не давая перевернуть себя, нижний выставляет вперед в сторону правую ногу на ступню и, поворачиваясь грудью к атакующему, старается освободиться от захвата или выполнить контрприем.

4. Контрприем — бросок назад захватом одноименной руки за плечо. Выполнив вторую защиту, нижний захватывает правой рукой плечо правой руки атакующего и, отклоняясь назад, поворачиваясь на левом колене грудью к нему, бросает его назад за себя, помогая при этом своей левой рукой. Поворачиваясь налево и ложась на живот, контратаковавший не отпускает правую руку атакующего, а левой рукой держит его туловище сверху.



БРОСКИ

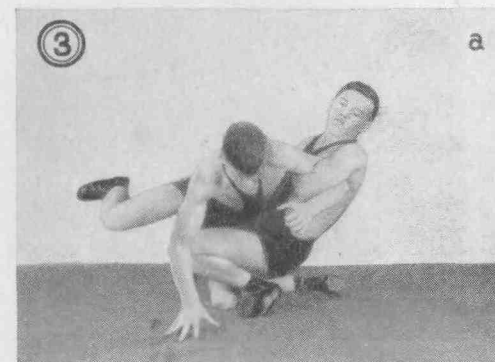
1 БРОСОК ВПЕРЕД КЛЮЧОМ И ЗАХВАТОМ ТУЛОВИЩА СНИЗУ

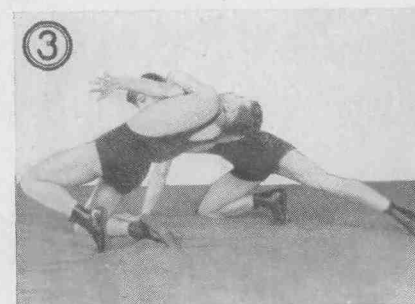
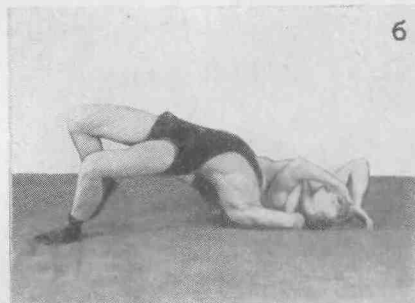
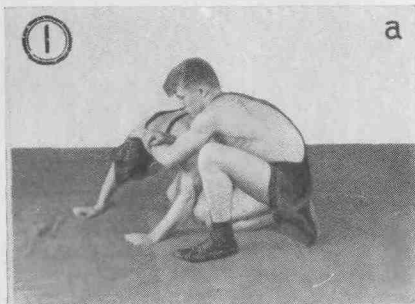


1. Прием. Став слева от нижнего на правое колено и на ступню левой ноги, захватив его руку на ключ и туловище снизу, атакующий, подтянув нижнего руками к себе, слегка поднимается от ковра вместе с нижним и падает вперед на левый бок (а). В момент касания ковра атакующий усилием правой руки перебрасывает нижнего вперед через голову и, ложась на живот, держит левой рукой его левую руку, а правой его туловище сверху (б).

2. Защита. Не давая бросить себя, нижний ставит на ступню левую ногу назад за атакующего и поворачивается к нему грудью.

3. Контрприем — накрывание отбрасыванием ног назад за атакующего. Когда атакующий начинает подтягивать нижнего к себе, последний неожиданно отталкивается правой рукой и правой ногой от ковра (а) и, отбрасывая ноги назад за атакующего, ложится на него сверху, упираясь правой рукой в ковер, а левой держа его левую руку (б).





2 БРОСОК НАЗАД ЗАХВАТОМ НА РЫЧАГ

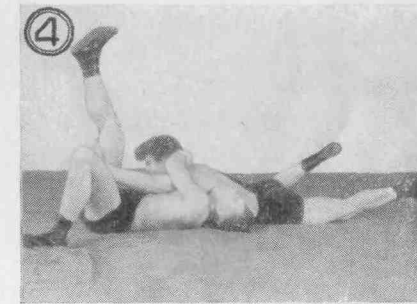
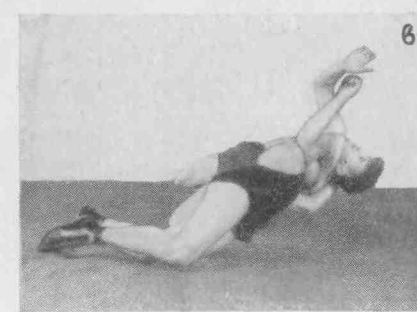
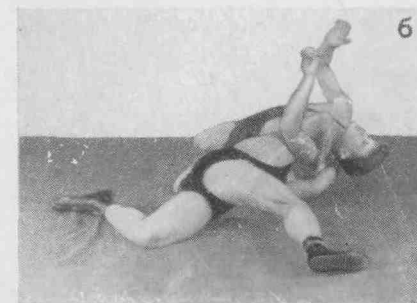
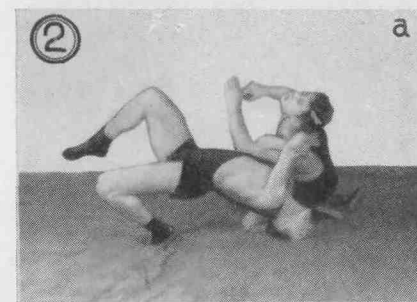
1. Прием с подставлением правой ноги вперед. Став на правое колено и ступню левой ноги слева от нижнего, атакующий захватывает его на рычаг и нажимает на шею (а), создавая впечатление, что хочет произвести переворот вперед. Защищаясь, нижний упирается руками в ковер и отводит голову назад. Воспользовавшись сопротивлением нижнего, атакующий делает сильный рывок снизу вверх за захваченную шею и руку партнера, отклоняет голову и туловище назад, быстро ставит вперед правую ногу на ступню ближе к ступне левой ноги и, не выпрямляя ног, посылает таз вперед, переходя на носки. Предельно прогибаясь, атакующий падает назад, увлекая за собой нижнего, и становится на мост (б). Не распуская захвата, атакующий отталкивается правой ногой от ковра и, поворачиваясь в сторону от нижнего, ложится на живот (в).

2. Прием с выбрасыванием правой ноги вперед. При выполнении этого приема атакующий не подставляет правую ногу вперед к левой ноге, а выбрасывает ее вперед (в момент отклона назад) и, становясь на мост, тут же уходит с моста в сторону от партнера, используя для ухода маховое движение своей правой ноги (а).

Бросок назад захватом на рычаг атакующий может выполнить также через полумост (б) и без касания головой ковра (в) как с подставлением, так и без подставления правой ноги на уровень с левой. Выгоднее выполнять этот прием без подставления правой ноги и с поворотом, не доходя до ковра.

3. Защита. Отставляя назад на носок левую ногу, находящуюся ближе к атакующему, нижний не дает себя бросить.

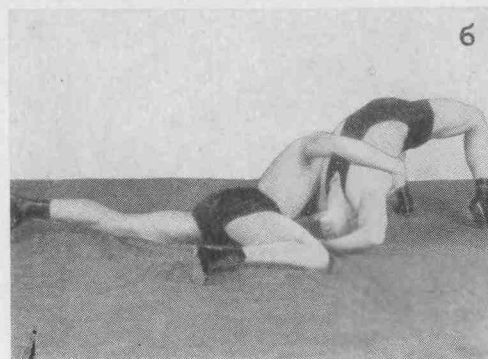
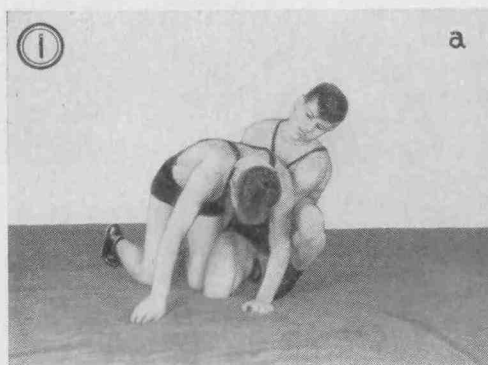
4. Контрприем — накрывание отбрасыванием ног назад. В момент рывка руками и отклона атакующего назад нижний быстро отталкивается правой рукой от ковра и, отбрасывая ноги назад, ложится на живот рядом с атакующим, накладывая левую руку ему на туловище.



3

БРОСОК

ЗАХВАТОМ ШЕИ
ИЗ-ПОД ПЛЕЧА
И ТУЛОВИЩА СНИЗУ

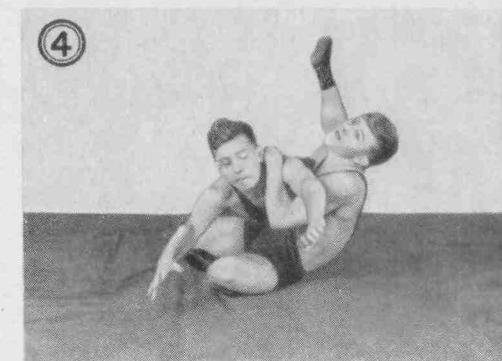
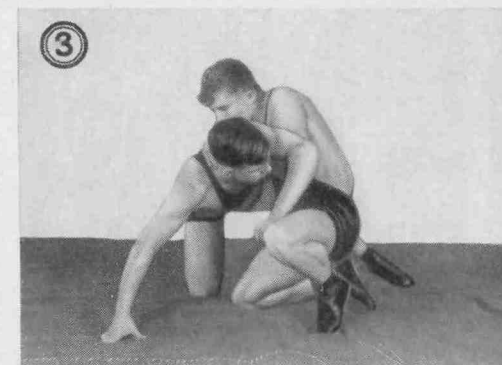
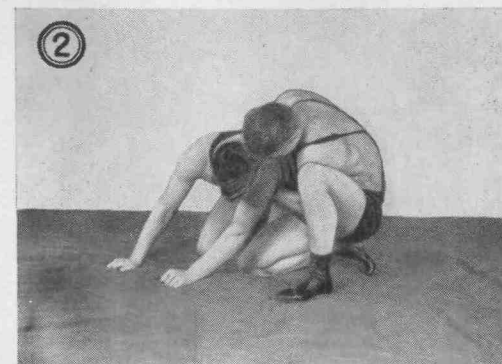


1. Прием. Став слева ближе к нижнему на правое колено и ступню левой ноги, атакующий одновременно захватывает правой рукой туловище атакованного снизу ближе к бедрам, а левой рукой шею из-под плеча левой руки (а). Подставляя левую ногу на носок ближе к своему правому колену, нажимая левой рукой на шею вниз, а правой поднимая туловище нижнего вверх, атакующий отклоняет голову и туловище вперед-влево, подтягивает партнера руками к себе и переходит с ним на свое левое бедро. В этот момент атакующий усилием правой руки подбрасывает туловище нижнего снизу вверх, перевертывает его вперед через голову, а сам, коснувшись ковра левым боком, ложится животом на левую руку партнера и держит его туловище сверху правой рукой.

2. Защита 1-я. Не давая захватить шею, нижний прижимает голову к левой руке.

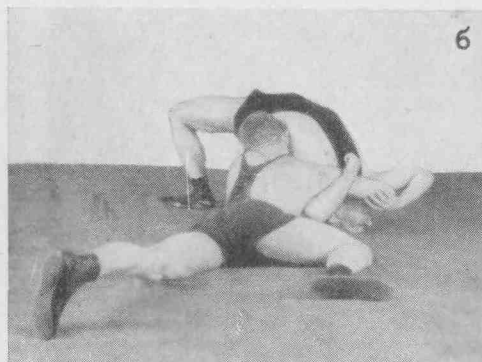
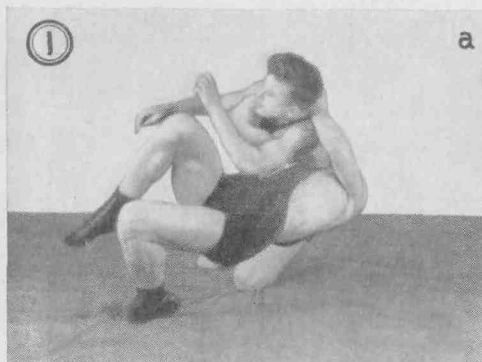
3. Защита 2-я. Не давая бросить себя, нижний отставляет левую ногу назад за атакующего и поворачивается к нему грудью.

4. Контрприем — накрывание отбрасыванием ног назад за атакующего. В момент перехода атакующего на левое бедро атакованный отталкивается правой рукой от ковра, отбрасывает ноги назад за партнера, наваливается на него туловищем и захватывает левой рукой его левую руку, а правой туловище сверху.



4

БРОСОК НАЗАД ЗАХВАТОМ ПЛЕЧА И ШЕИ СНИЗУ



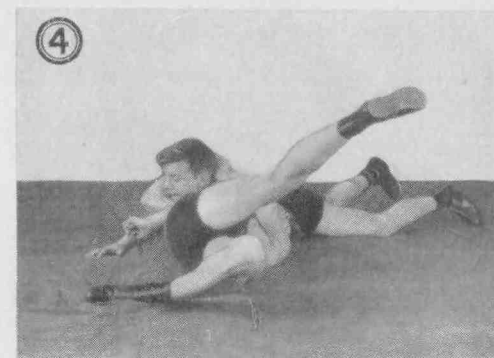
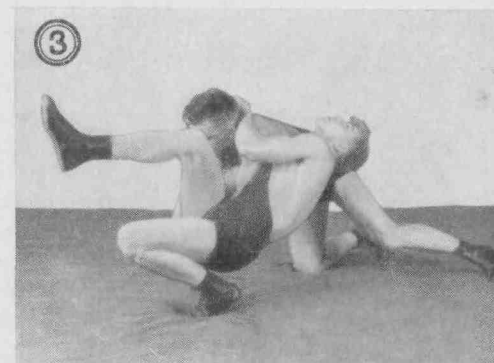
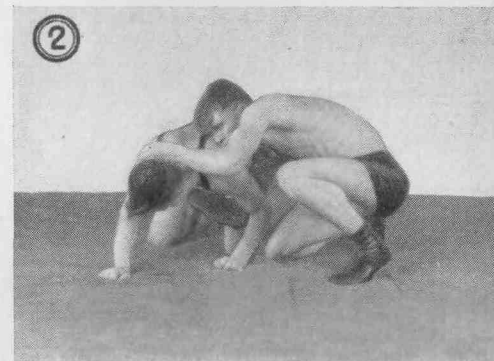
1. Прием. Став слева от нижнего на правое колено и ступню левой ноги, атакующий подводит правую ногу под грудь нижнего и выводит ее с правой стороны от шеи, а левую руку накладывает предплечьем на шею сверху и соединяет пальцы рук в крючок. Рывком руками снизу вверх за плечо и шею нижнего атакующий отделяет руки атакованного от ковра и, отклоняя голову и туловище назад, выбрасывая вперед правую ногу (или подставляя ее вперед на ступню к левой), бросает его назад (а). Падая назад, атакующий поворачивается в сторону от нижнего одним из трех способов — через мост, полумост или не касаясь ковра и, не распуская захвата, ложится на живот (б).

Этот прием атакующий может выполнить и иначе. Подойдя к нижнему со стороны его головы и захватив левое плечо и шею, атакующий, выпрямляя спину, резким движением рук отрывает руки атакованного от ковра, быстро поворачивается на передней части ступни правой ноги правым боком к нижнему и, прогибаясь назад, отставляет левую ногу назад на линию правой ноги. Дальнейшие действия атакующего те же, что и в предыдущем случае.

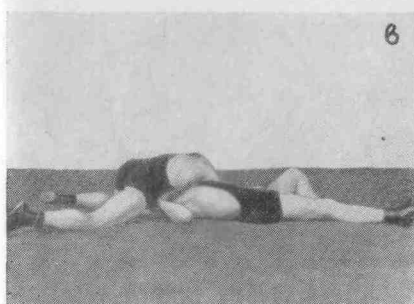
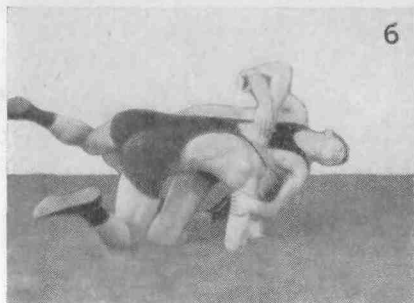
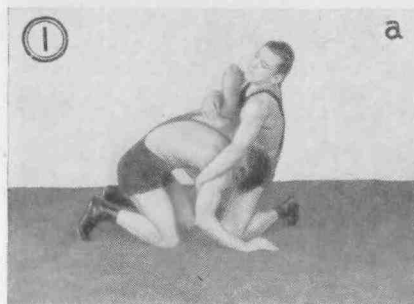
2. Защита 1-я. Не давая захватить себя, нижний прижимает голову к правой руке.

3. Защита 2-я. Не давая бросить себя, нижний быстро отставляет левую ногу назад на носок.

4. Контрприем — накрывание отбрасыванием ног назад. Как только атакующий сделает рывок руками за плечо и шею нижнего снизу вверх и, прогибаясь назад, выбросит (или выставит) правую ногу вперед, нижний быстро отталкивается правой рукой от ковра и, отбрасывая ноги назад, ложится на живот рядом с атакующим, прижимая к себе левой рукой его правую руку.



5 БРОСОК **ЗАХВАТОМ СПЕРЕДИ** **ОДНОЙ РУКИ ЗА ПЛЕЧО,** **ДРУГОЙ — ПОД ПЛЕЧО**



1. Прием. Став впереди нижнего на левое колено и ступню правой ноги, атакующий захватывает левой рукой сверху плечо правой руки нижнего, а правой рукой его левую руку под плечо (а). Подтягивая к себе руками нижнего так, чтобы голова его оказалась под плечом левой руки, атакующий, нажимая левой рукой на плечо правой руки вниз, а правой рукой поднимая левую руку партнера вверх, отталкивается ступней правой ноги от ковра и, резко отклоняя голову и туловище назад, бросает атакованного (б).

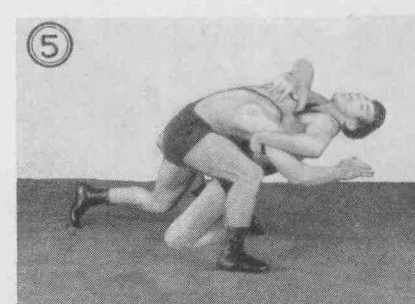
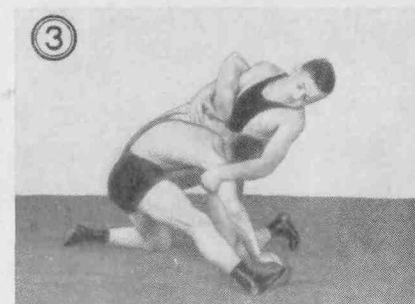
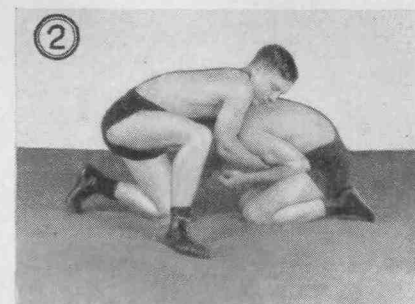
Поворачиваясь на колене левой ноги в левую сторону и подтягивая к себе партнера левой рукой за правую руку, а правой рукой отталкивая его от себя под плечо левой руки, атакующий бросает партнера на спину, наваливаясь на него туловищем (в).

2. Защита 1-я. Не давая захватить левую руку под плечо, нижний прижимает ее к туловищу.

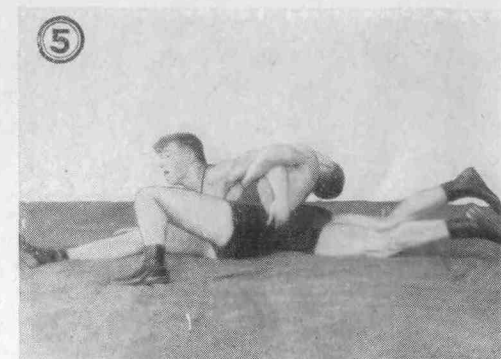
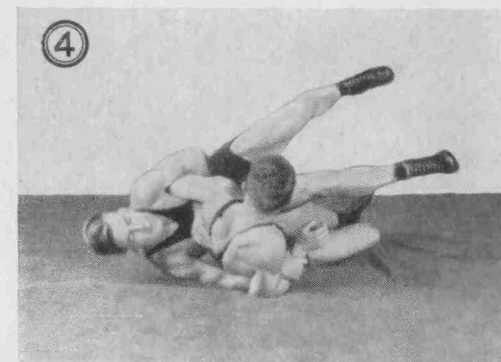
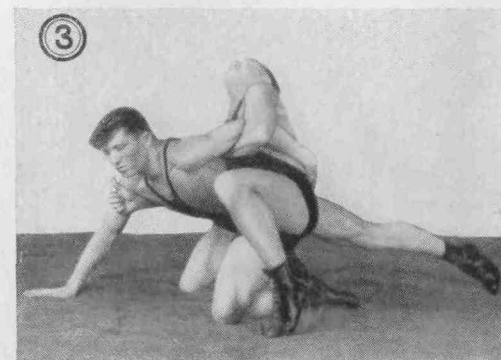
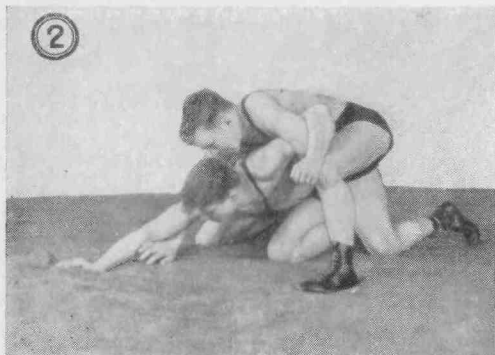
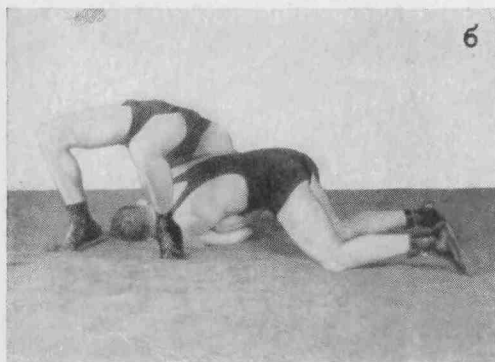
3. Защита 2-я. Не давая бросить себя, нижний выставляет прямую правую ногу вперед и в сторону поворота атакующего, перенося при этом тяжесть тела на свою левую ногу.

4. Контрприем 1 — бросок назад захватом разноименной руки под плечо. Как только атакующий захватит руки нижнего (1, а), последний быстро приближается к партнеру, зажимает его правую руку между плечом и предплечьем левой руки, отклоняет голову и туловище назад, захватывает правой рукой туловище спереди и, отрывая партнера от ковра, бросает его назад (4). Поворачиваясь налево и наваливаясь грудью на атакующего, контратакующий продолжает держать левой рукой его правую руку, а правой туловище сверху.

5. Контрприем 2 — накрывание захватом туловища и выставлением ноги в сторону поворота. В момент выполнения атакующим приема нижний быстро выставляет правую ногу вперед и в сторону поворота партнера, отталкивается вперед ногами от ковра и, наваливаясь на атакующего, захватывает его туловище руками.



**6 БРОСОК НАЗАД
К Л Ю Ч О М
И ЗАХВАТОМ
ДРУГОЙ РУКИ
ПОД ПЛЕЧО**



1. Прием. Став слева от нижнего на правое колено и левую ступню и захватив левой рукой его левую руку на ключ, а правой рукой туловище сверху, атакующий быстро посылает правую руку под плечо правой руки нижнего; рванув его руками вверх и отклоняя голову и туловище назад, подставляет вперед правую ногу на ступню на линию левой ноги и, наваливаясь туловищем на поясницу нижнего, бросает его назад (а). Коснувшись ковра левым боком сзади ступней нижнего, атакующий быстро поворачивается налево и, не отпуская захваченных рук, ложится на живот (б).

2. Защита 1-я. В момент попытки атакующего захватить правую руку под плечо нижний, наклоняясь, выставляет ее вперед.

3. Защита 2-я. Не давая себя бросить, нижний отставляет назад левую ногу на носок.

4. Контрприем 1 — бросок в сторону захватом руки под плечо. Когда атакующий, захватив левую руку на ключ, начинает подводить правую руку под плечо правой руки нижнего, последний быстро переставляет вперед правую ногу на колено, прижимает к себе правой рукой правую руку партнера и, падая в сторону на правый локоть, сбрасывает с себя верхнего левой рукой. Не выпуская захвата, упираясь локтем правой руки и ногами в ковер, контратакующий поворачивается налево, наваливаясь туловищем на партнера.

5. Контрприем 2 — накрывание отбрасыванием ног назад. Когда атакующий делает рывок руками за руки нижнего снизу вверх и начнет отклоняться назад, нижний отталкивается правой рукой от ковра и, отбрасывая ноги назад, ложится на живот, захватывая левой рукой туловище партнера сверху.

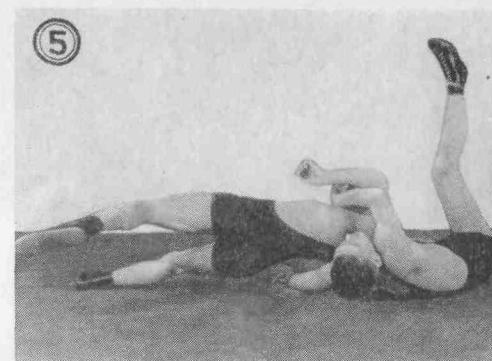
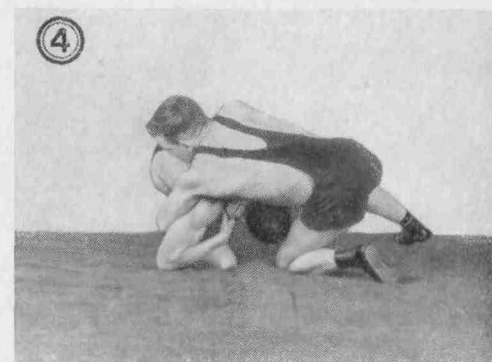
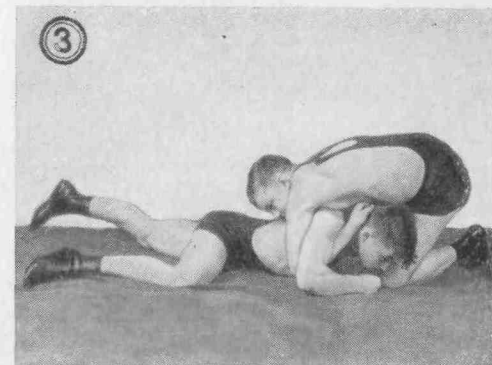
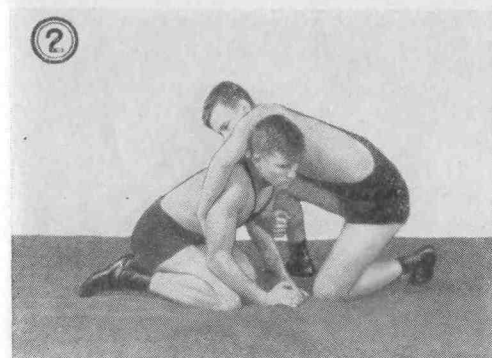
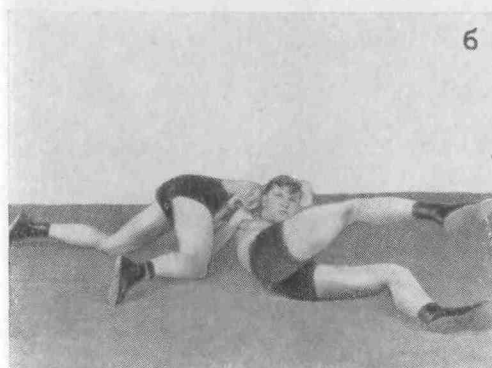
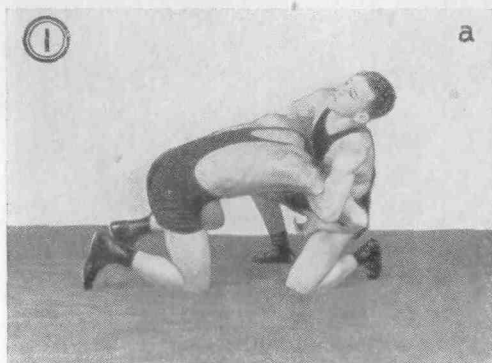
7

БРОСОК

ЗАХВАТОМ СПЕРЕДИ

РУК

ИЗ-ПОД ПЛЕЧ



1. Прием. Став впереди нижнего на левое колено и правую ступню, атакующий грудью нажимает на его голову и попеременно захватывает правую и левую руки из-под плеча, соединяя пальцы своих рук у него на шее в крючок (а). Упираясь правой ногой в ковер, отклоняя голову и туловище назад, атакующий поднимает атакованного руками вверх и бросает его. Падая назад и поворачиваясь на левом колене налево, атакующий, не распуская захвата, бросает партнера спиной на ковер, ложась рядом с ним на живот (б).

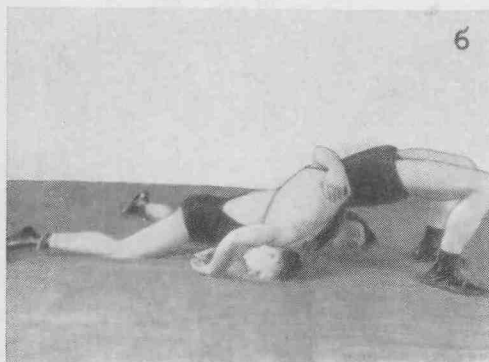
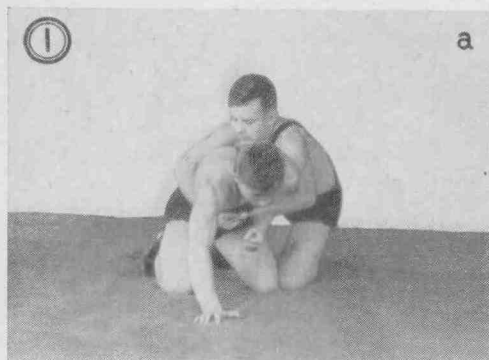
2. Защита 1-я. Не давая верхнему прижать свою голову к коврику, нижний, упираясь руками в ковер, выводит голову в сторону.

3. Защита 2-я. Ложась на живот и прижимая руки верхнего к себе, нижний старается разорвать соединение пальцев атакующего.

4. Контрприем 1 — бросок в сторону захватом руки под плечо. Когда атакующий захватит из-под плеча руки нижнего, последний, посылая вперед правую ногу на колено, захватывает правой рукой запястье левой руки атакующего и, падая вправо на правое бедро и правый локоть, сбрасывает верхнего с себя. Садясь с широко расставленными ногами и прижимая к себе руки атакующего, контратакующий вынуждает его лечь на спину.

5. Контрприем 2 — переворот в сторону захватом руки под плечо. Применив 2-ю защиту, нижний захватывает правой рукой запястье левой руки атакующего и, опираясь на локоть правой руки, посылая правую ногу вниз под левую, переворачивает атакующего в сторону. Оттолкнувшись от ковра локтем правой руки, контратакующий садится широко расставив ноги, и, не отпуская захваченной левой руки, подтягивает партнера к себе.

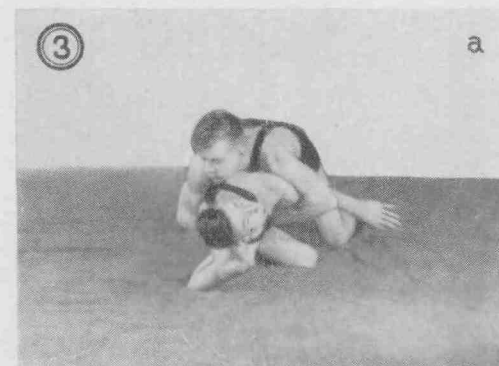
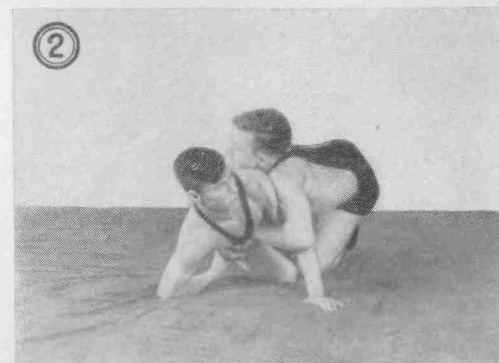
8 БРОСОК ВПЕРЕД С ЗАХВАТОМ ТУЛОВИЩА С РУКОЙ



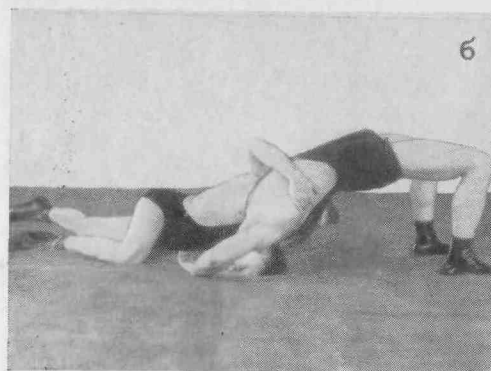
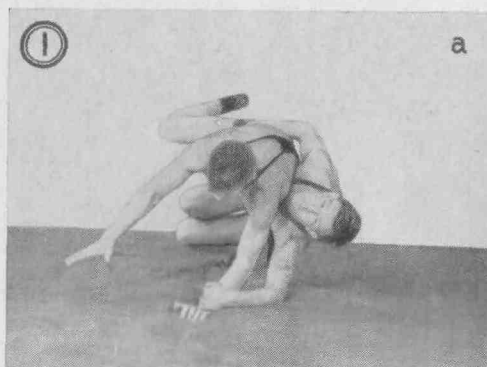
1. Прием. Став слева от нижнего на левое колено и ступню правой ноги, атакующий, наваливаясь грудью на нижнего, захватывает правой рукой его туловище сверху, а левую руку накладывает предплечьем на сгиб локтевого сустава его левой руки и соединяет пальцы рук в крючок (а). Прижимая руками левую руку нижнего к его туловищу и упираясь правой ногой в ковер, атакующий подтягивает партнера к себе и падает вместе с ним на левый бок. Коснувшись ковра левым боком, атакующий распускает соединение пальцев, захватывает левой рукой левую руку партнера и резким рывком правой рукой за туловище снизу вверх перебрасывает его вперед через голову, снимая при этом правую руку с туловища. Поворачиваясь налево и ложась на живот, атакующий наваливается туловищем на левую руку партнера, а правой рукой захватывает его туловище сверху (б).

2. Защита. Не давая себя бросить, нижний захватывает правой рукой правое запястье атакующего, садится на правое бедро и, упираясь правым локтем и левой ладонью в ковер, поворачивается к партнеру грудью.

3. Контрприем — бросок в сторону захватом руки за запястье. Применив защиту и не дав оторвать себя от ковра, нижний ожидает момента, когда атакующий несколько ослабит свое усилие перед последующей попыткой провести прием. Уловив этот момент, он, упираясь правым локтем в ковер, резким движением туловища влево и усилием левой руки перебрасывает атакующего через себя (а). Не отпуская правой руки и упираясь ногами и локтем правой руки в ковер, контратакующий поворачивается налево и наваливается туловищем на партнера (б).



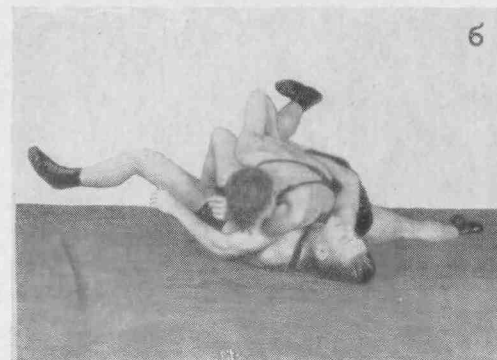
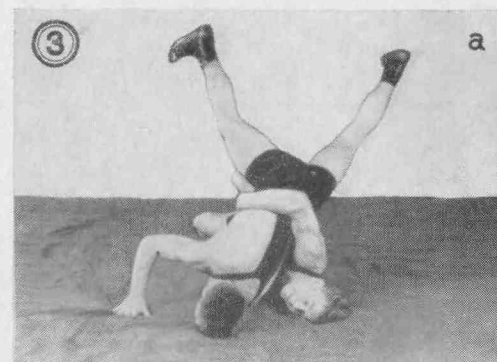
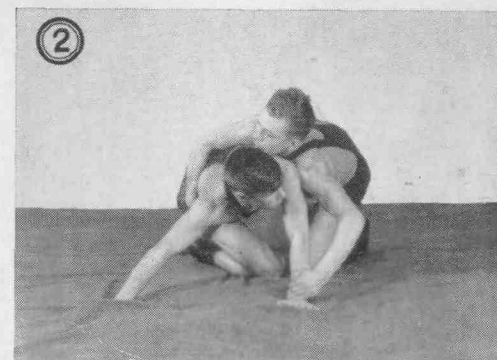
9 БРОСОК ВПЕРЕД
ЗАХВАТОМ ЗАПЯСТЬЯ
И ТУЛОВИЩА
СВЕРХУ



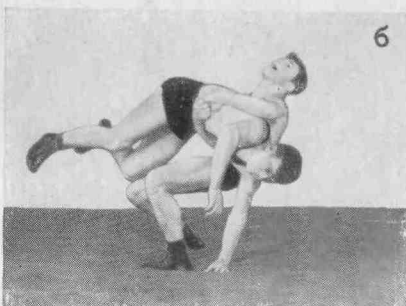
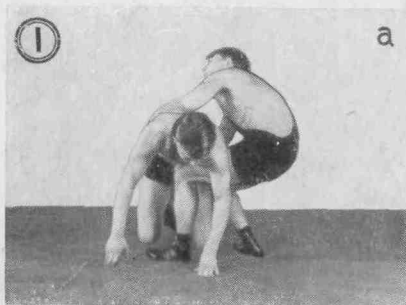
1. Прием. Став на левое колено и ступню правой ноги с левой стороны от нижнего, атакующий захватывает правой рукой его туловище сверху по линии пояса, а левой рукой запястье его левой руки. Упираясь правой ногой в ковер и отклоняя туловище влево, атакующий усилием правой руки подтягивает нижнего к себе и, продолжая вместе с ним падать, переходит на предплечье левой руки, наваливая при этом нижнего правой рукой на себя (а). Отталкиваясь ногами от ковра, атакующий усилием правой руки и туловища перебрасывает партнера вперед через голову и снимает правую руку с туловища. Поворачиваясь налево и ложась грудью на левую руку партнера, атакующий захватывает правой рукой его туловище сверху (б).

2. Защита. Не давая себя бросить, нижний переносит тяжесть тела вправо, поворачивается грудью к атакующему, а левую ногу выставляет для упора в сторону.

3. Контрприем — накрывание отбрасыванием ног назад за атакующего. Применив защиту и не дав себя бросить, нижний, неожиданно уступая силе атакующего, отталкивается правой рукой от ковра, отбрасывает ноги назад за него (а) и, наваливаясь грудью на партнера, захватывает правой рукой его правую руку и старается положить на спину (б).



10 БРОСОК НАЗАД ОБРАТНЫМ ЗАХВАТОМ ТУЛОВИЩА



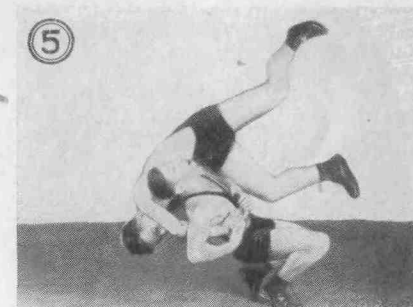
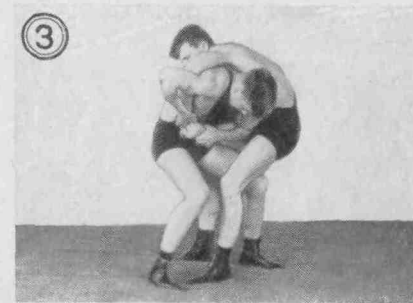
1. Прием. Став слева от нижнего и поставив левую ногу вперед, а правую назад-в сторону, атакующий подводит правую руку под его живот и, соединяя пальцы в крючок на правом боку нижнего, захватывает его туловище (а). Отклоняя голову и туловище назад и крепко прижимая нижнего к себе, атакующий отрывает его от ковра и, падая назад с последующим поворотом налево, бросает партнера назад за себя (б). Не распуская захвата, атакующий опускает атакованного вначале на голову (в большинстве случаев), а затем переводит его на спину, ложась на живот слева от него (в).

2. Защита 1-я. Не давая оторвать себя от ковра, нижний захватывает правой рукой запястье левой руки верхнего, ложится на правый бок к нему грудью и упирается левой рукой в ковер.

3. Защита 2-я. Если атакующий оторвет нижнего от ковра, последний выставляет левую ногу вперед между ног партнера и, отклоняясь назад, захватывает его руки за запястье.

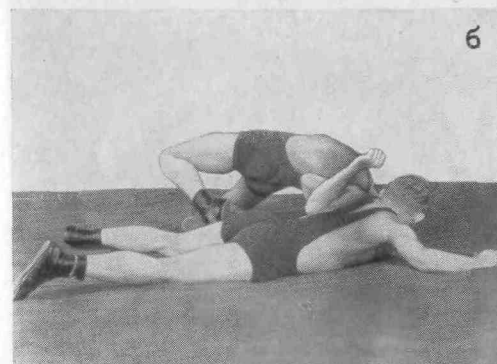
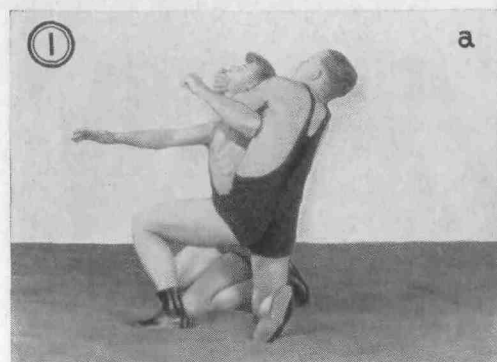
4. Контрприем 1 — переворот через себя захватом руки за запястье. Когда атакующий начинает отрывать нижнего от ковра, последний быстро захватывает правой рукой запястье левой руки партнера и, переставляя колено правой ноги вперед, падает вправо на локоть правой руки, а левой рукой помогает перевернуть его через себя. Находясь на правом боку и упираясь правым локтем в ковер, контратакующий, не отпуская левой руки партнера, захватывает левой рукой его туловище сверху.

5. Контрприем 2 — бросок назад захватом рук за запястье. Применив 2-ю защиту и крепко держа руки атаковавшего, нижний отклоняет голову и туловище назад и, отрывая таким способом от ковра атаковавшего, бросает его назад за себя. Заканчивая бросок, контратакующий садится спиной к атаковавшему, продолжая держать его за запястье.



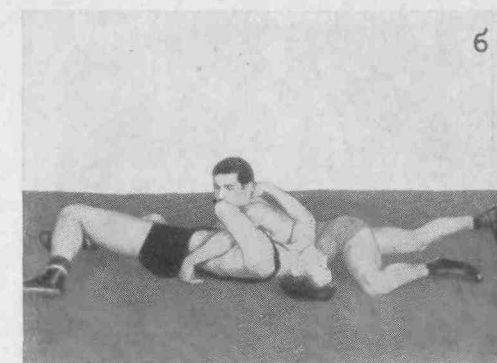
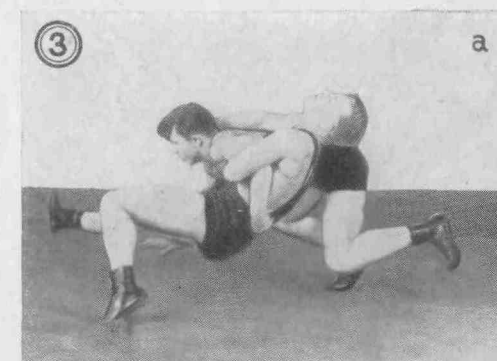
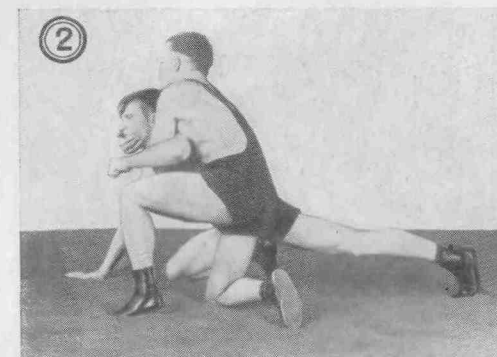
II БРОСОК НАЗАД КЛЮЧОМ И ЗАХВАТОМ ПОДБОРОДКА

1. Прием. Став на правое колено между ног нижнего и поставив левую ногу на ступню, атакующий захватывает его левую руку на ключ и туловище сверху, а затем быстро переставляет правую ногу на колено около голени левой ноги нижнего, снимает правую руку с туловища и захватывает ею его подбородок. Резким рывком руками за руку и подбородок нижнего атакующий поднимает партнера вверх (а) и, отклоняясь назад и поворачиваясь на правом колене направо, бросает его назад. Снимая правую руку с подбородка, крепко держа захваченную руку партнера, атакующий ложится на живот и, упираясь локтем левой руки в ковер, захватывает правой рукой его шею (б).

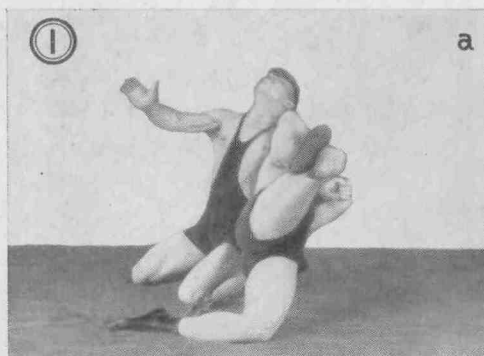


2. Защита. Не давая бросить себя, нижний отставляет левую ногу назад.

3. Контрприем — накрывание отбрасыванием ног назад. В момент рывка атакующим за руку и подбородок нижнего последний быстро отталкивается правой рукой от ковра, отбрасывает ноги назад (а) и, ложась на живот, наваливается грудью на атаковавшего, а левой рукой держит его туловище сверху (б).



12 БРОСОК НАЗАД КЛЮЧОМ И ПОДХВАТОМ ЗАХВАЧЕННОЙ РУКИ



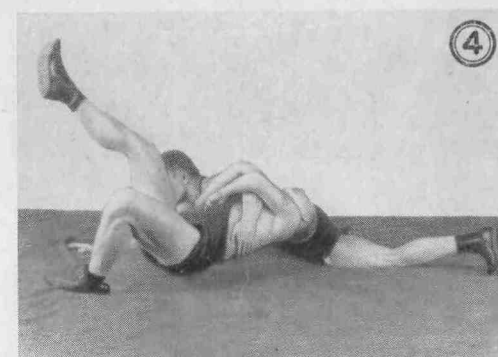
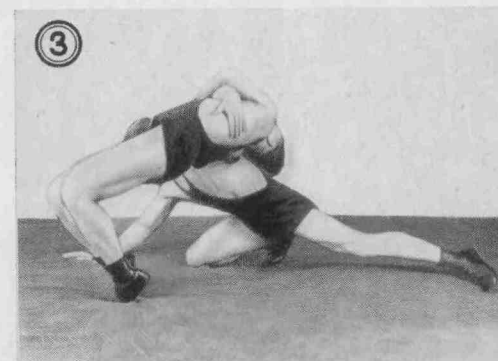
1. Прием из исходного положения с боку от партнера. Став слева от нижнего на правое колено и левую ступню и захватив на ключ его левую руку, а правой рукой туловище сверху, атакующий снимает правую руку с туловища, быстро посылает ее под плечо левой руки нижнего и, делая рывок руками за его левую руку снизу вверх, отклоняя голову и прогибаясь назад, выбрасывает (или выставляет на ступню) вперед правую ногу и бросает нижнего назад (а). Не доходя головой до ковра, атакующий поворачивается на левой ноге и, не отпуская руки, ложится на нее слева от партнера (б) и старается перевести его на спину.

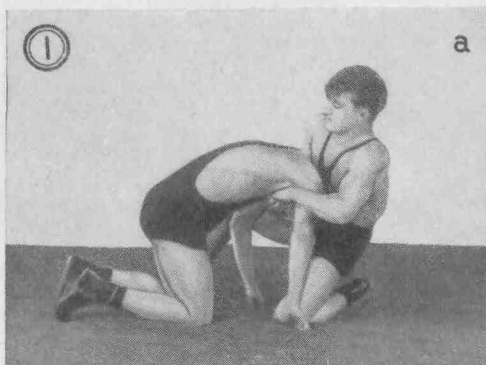
2. Прием из исходного положения спереди от партнера. Подойдя к нижнему спереди, атакующий подводит левую руку под его левое плечо и соединяет пальцы своих рук в крючок. Поднимая вверх руками левую руку нижнего, атакующий быстро поворачивается к нему правым боком на передней части ступни правой ноги и, отклоняя голову и туловище назад, отставляет левую ногу назад и в сторону. Одновременно с этим атакующий разъединяет свои пальцы, прижимает к себе левой рукой левую руку партнера, правой рукой захватывает ее под плечо и бросает атакованного назад. Отрывая правую ногу от ковра и поворачиваясь в воздухе налево от партнера, атакующий, не отпуская руки, ложится на нее.

Как первый, так и второй варианты приема можно выполнять с поворотом через полумост и мост.

3. Защита. Не давая бросить себя, нижний отставляет назад левую ногу.

4. Контрприем — накрывание отбрасыванием ног назад. В момент отклоняющегося назад нижний отталкивается правой рукой от ковра и, отбрасывая ноги назад и захватывая левой рукой его туловище, ложится на живот.



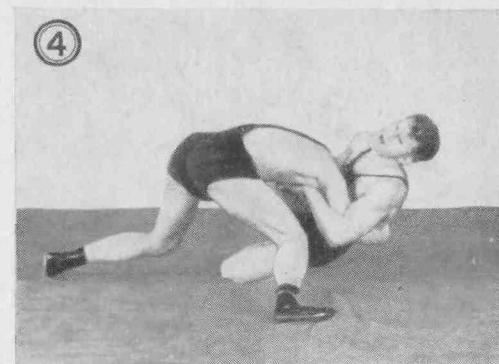
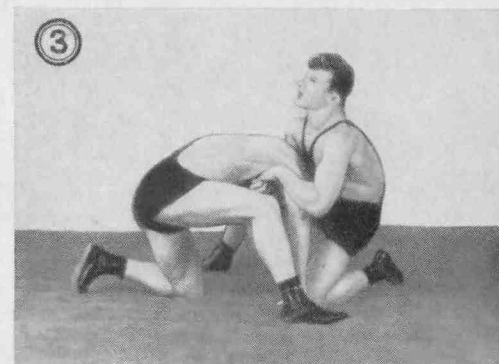
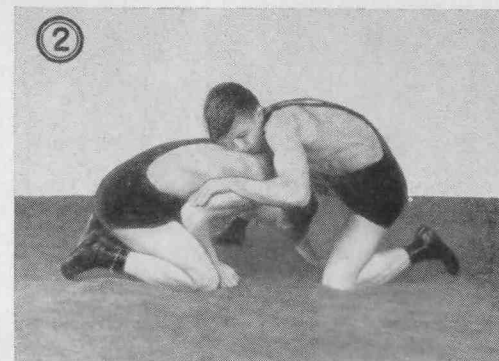


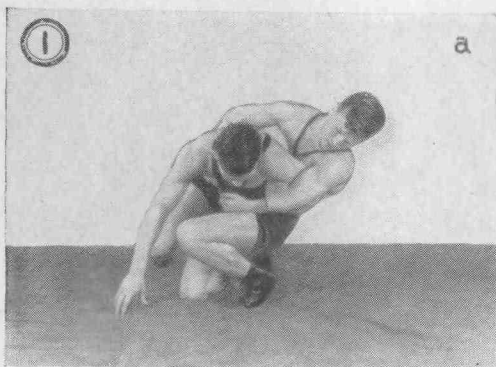
1. Прием. Став впереди нижнего на колено левой ноги и ступню правой, атакующий захватывает правой рукой шею партнера, а левой рукой плечо его правой руки и соединяет на груди нижнего пальцы в крючок. Нажимая грудью на затылок нижнего, подтягивая его к себе руками так, чтобы голова оказалась прижатой к правому боку (а), атакующий, упираясь правой ногой в ковер, одновременно с рывком руками снизу вверх за плечо и шею партнера отклоняет голову назад и, прогибаясь в спине, бросает атакованного. Падая назад и поворачиваясь на колене левой ноги налево, атакующий распускает соединение пальцев и освобождает голову партнера. Ложась на правую руку партнера и удерживая ее левой рукой, атакующий захватывает правой рукой его левую руку и подтягивает ее к себе (б), стараясь положить партнера на спину.

2. Защита 1-я. Не давая атакующему захватить плечо и шею, нижний прижимает правую руку к себе.

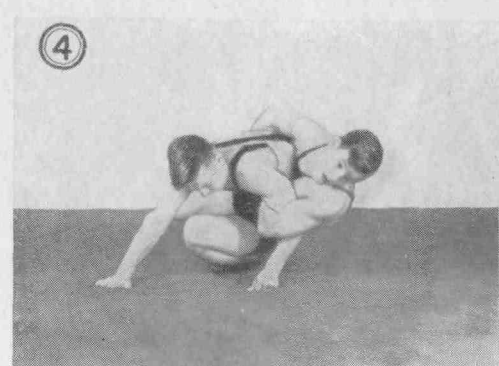
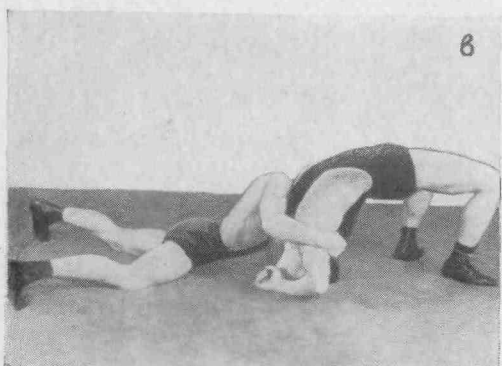
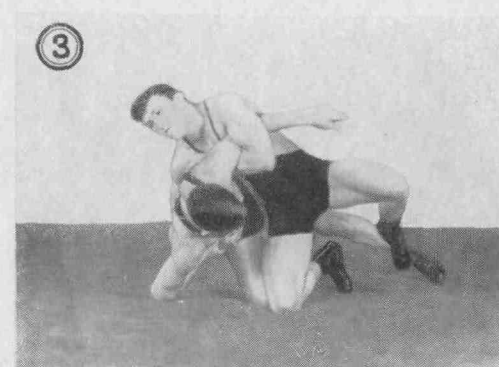
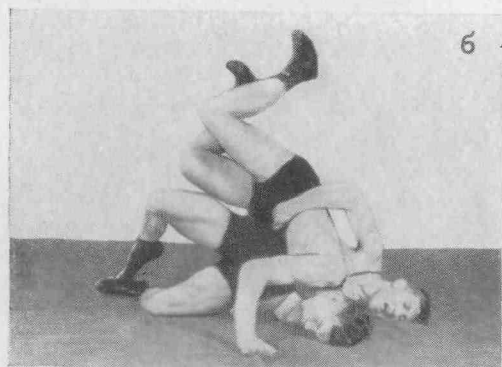
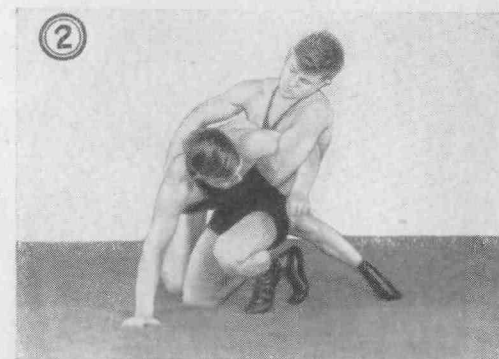
3. Защита 2-я. Не давая бросить себя, нижний выставляет правую ногу вперед и в сторону поворота атакующего.

4. Контрприем — накрывание выставлением ноги в сторону поворота и толчком туловищем вперед. Как только атакующий сделает рывок руками вверх за плечо и шею нижнего и начнет отклоняться назад, последний выставляет правую ногу на ступню вперед и в сторону поворота, отталкивается ею от ковра и, посылая тем самым свое туловище вперед на атакующего, сталкивает его и захватывает туловище руками.





14 БРОСОК ВПЕРЕД КЛЮЧОМ И ЗАХВАТОМ ТУЛОВИЩА СВЕРХУ



1. Прием. Поставив правое колено сзади между ног партнера, а левую ногу на ступню сбоку, атакующий захватывает на ключ левую руку нижнего, а правой рукой его туловище сверху. Переставив правую ногу на колено с левой стороны от нижнего, а ступню левой ноги ближе к правому колену, атакующий, отклоняясь назад и влево, отрывает партнера от ковра, притягивая его руками к своему правому боку (а). Переходя на свое левое бедро и наваливая на себя партнера, атакующий ложится затем на левый бок и, не отпуская левой руки, резким рывком правой рукой за туловище с одновременным толчком правым боком снизу вверх перебрасывает партнера вперед через голову (б). Снимая правую руку с туловища и ложась на живот, атакующий, не отпуская левой руки партнера, захватывает правой рукой его туловище сверху (в).

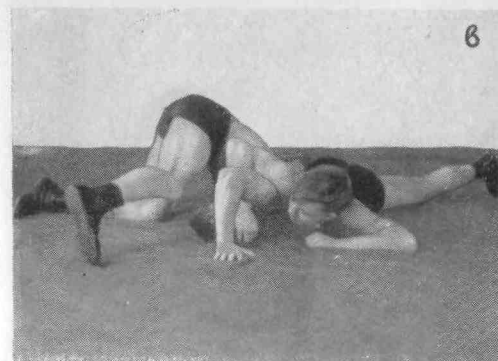
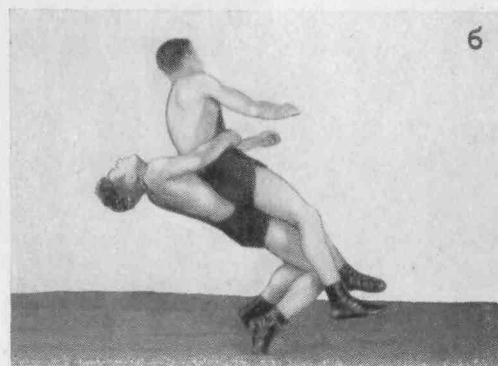
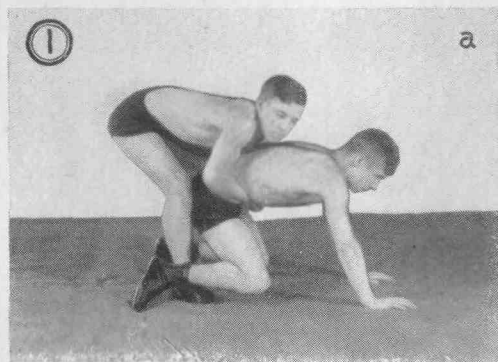
2. Защита 1-я. Не давая оторвать себя от ковра, нижний отставляет левую ногу назад-в сторону, ставя ее вплотную к атакующему и поворачиваясь к нему грудью.

Защита 2-я. Не давая бросить себя, нижний в момент отрыва его атакующим от ковра быстро отскакивает от партнера в сторону.

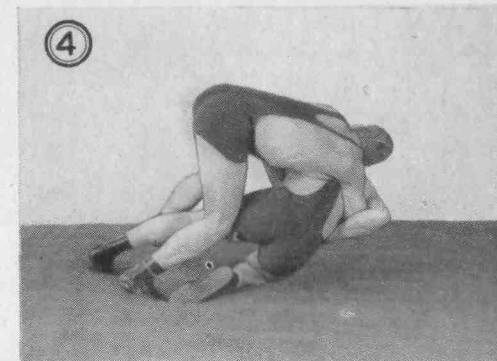
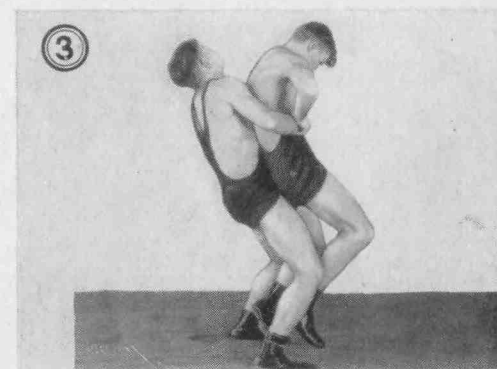
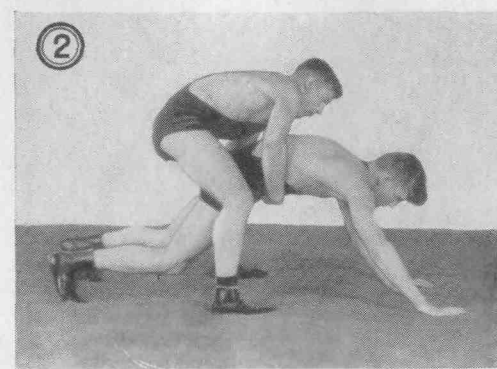
3. Контрприем 1 — бросок в сторону захватом руки за запястье. Применив 1-ю защиту, нижний быстро захватывает правой рукой запястье правой руки верх-

него и, отталкиваясь левой ногой от ковра, падает в сторону на свое правое бедро и локоть правой руки, а левой рукой помогает перебросить атакующего через себя. Не отпуская правой руки партнера, опираясь на локоть своей правой руки, контратакующий захватывает левой рукой туловище атакующего.

4. Контрприем 2 — накрывание отбрасыванием ног назад за атакующего. В тот момент, когда атакующий начинает отрывать нижнего от ковра, последний, прекратив сопротивление, быстро отталкивается правой рукой от ковра и, отбрасывая ноги назад-в сторону за атакующего, ложится грудью на его туловище.



15 БРОСОК НАЗАД ЗАХВАТОМ ТУЛОВИЩА СЗАДИ



1. Прием. Став сзади нижнего и поставив правую ногу между его ног, а левую отставив в сторону, атакующий захватывает его туловище ближе к бедрам, соединяя пальцы рук в крючок (а). Крепко прижав к себе руками нижнего, атакующий быстро отклоняет голову назад и, выпрямляя спину, отрывает его от ковра. Резким толчком живота атакующий подбрасывает партнера вверх и, плотно прижимая его к себе руками, прогибается и падает вместе с ним назад (б). Не доходя примерно 40—50 см до ковра, атакующий разъединяет пальцы рук и, отбрасывая левую руку в сторону, посылает правую руку под плечо правой руки партнера и захватывает ее. Одновременно с этим атакующий быстро поворачивается налево и ложится животом на ковер, опираясь предплечьем левой руки и удерживая правой рукой правую руку партнера (в).

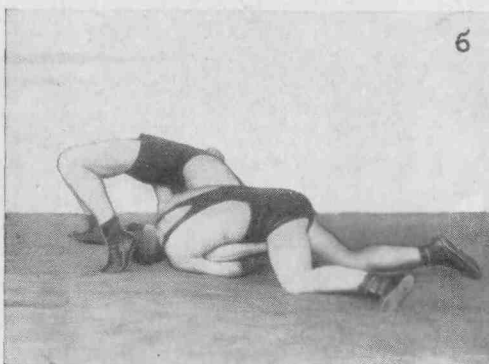
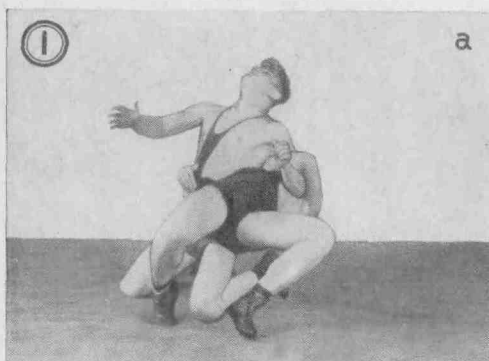
2. Защита 1-я. Не давая оторвать себя от ковра, нижний отставляет ноги назад между ног атакующего, а прямые руки посылает вперед.

3. Защита 2-я. Не давая атакующему полноценно выполнить прием, атакованный захватывает его руки за запястья и не отпускает их.

4. Контрприем — бросок через спину захватом руки под плечо. Применив 1-ю защиту и не дав атакующему оторвать себя от ковра, нижний ожидает момент, когда партнер опустит его вниз. В этот момент он захватывает правой рукой правую руку атакующего выше локтя, выставляет правую ногу вперед на колено и рывком пра-

вой руки вперед-вниз, отталкиваясь от ковра левой ногой, бросает партнера вперед. Перейдя на правый бок и удерживая правую руку атакующего, контратакующий опирается локтем правой руки о ковер, а левой рукой захватывает его туловище сверху и старается положить на спину.

16 БРОСОК НАЗАД
КЛЮЧОМ И
ЗАХВАТОМ ТУЛОВИЩА
СВЕРХУ

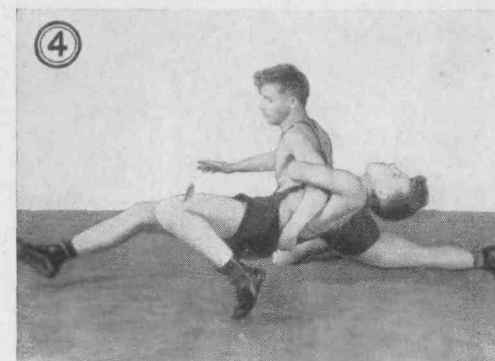
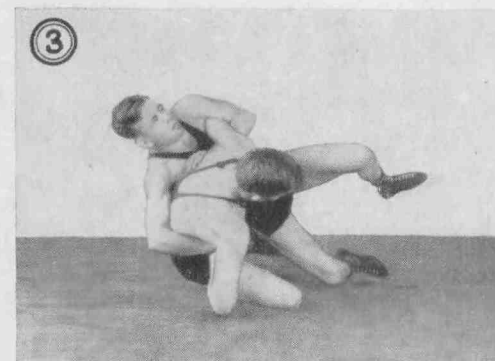
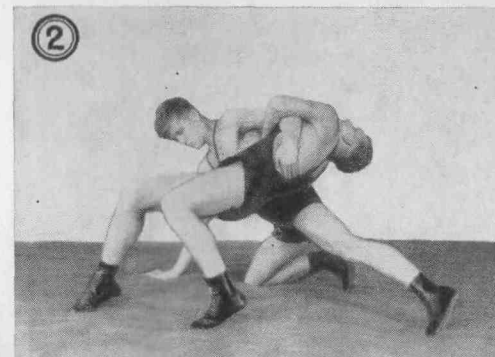


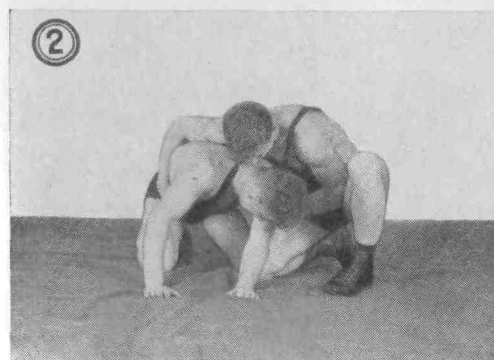
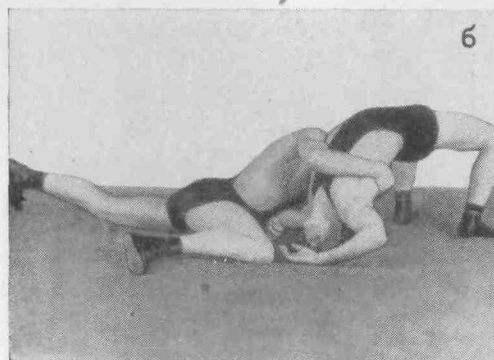
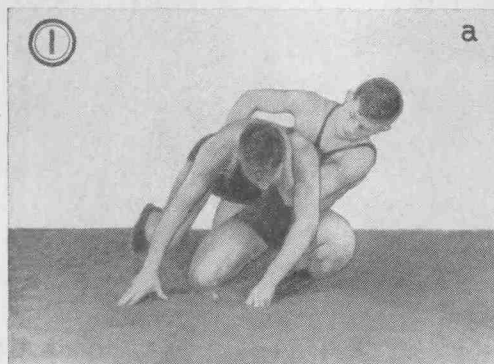
1. Прием. Став слева от нижнего на правое колено и левую ступню и захватив его левую руку на ключ и туловище сверху, атакующий нажимает туловищем на партнера сверху вниз, который, сопротивляясь, старается поднять туловище вверх. Используя это сопротивление, атакующий рывком левой рукой за левую руку, а правой за туловище нижнего снизу вверх отрывает партнера от ковра и отклоняет голову и туловище назад. Затем он быстро ставит правую ногу вперед на носок на линию с левой ногой (а), продолжая падать назад, бросает атакованного. Коснувшись ковра головой и левым плечом, атакующий, не распуская захвата, поворачивается налево, ложится на живот, снимает с туловища правую руку и захватывает ею правую руку партнера.

2. Защита. Не давая верхнему бросить себя, нижний отставляет левую ногу назад.

3. Контрприем 1 — бросок в сторону захватом руки за запястье. В момент попытки атакующим оторвать нижнего от ковра последний посылает вперед на колено правую ногу, приседает на нее, захватывает правой рукой запястье правой руки партнера и, падая на свое правое бедро и локоть правой руки, перебрасывает его через себя в сторону, помогая при этом левой рукой. Не отпуская правой руки партнера и упираясь ногами и локтем правой руки в ковер, контратакующий поворачивается грудью к партнеру, нажимая на его туловище левой рукой.

4. Контрприем 2 — накрывание отбрасыванием ног назад. В момент, когда атакующий, отрывая нижнего от ковра, пошлет правую ногу вперед, нижний отталкивается правой рукой от ковра, отбрасывает сначала левую, а затем правую ногу назад и, захватив левой рукой туловище партнера сверху, ложится рядом с ним на живот.





17 БРОСОК ВПЕРЕД ЗАХВАТОМ ШЕИ ИЗ-ПОД ПЛЕЧА И ТУЛОВИЩА СВЕРХУ

1. Прием. Став на правое колено и левую ступню слева от нижнего, атакующий захватывает правой рукой его туловище сверху, а левой рукой шею из-под плеча его левой руки. Переставив ступню левой ноги ближе к колену правой ноги, отклоняя туловище вперед-влево, нажимая левой рукой на шею вниз, а правой поднимая туловище вверх, атакующий подтягивает партнера к себе (а), садится на голень и бедро левой ноги и, начав падение с атакованным вперед на свое левое плечо, резким рывком правой рукой за туловище вверх перебрасывает партнера вперед через голову. Сняв правую руку с туловища и повернувшись налево, атакующий ложится на живот и продолжает держать левую руку партнера, а правой рукой захватывает его туловище.

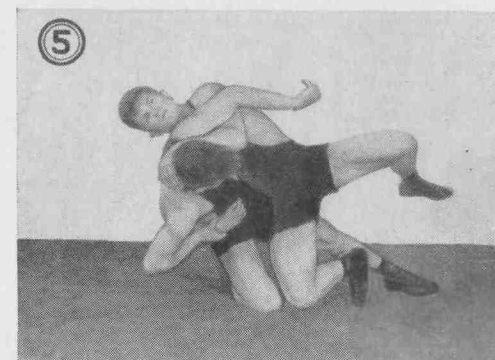
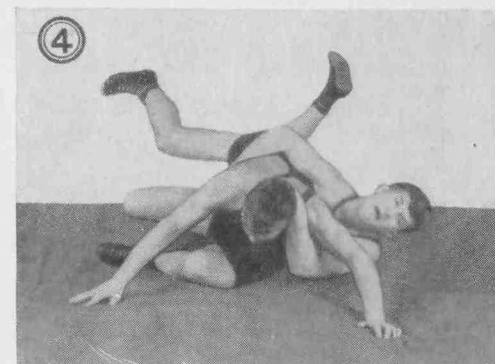
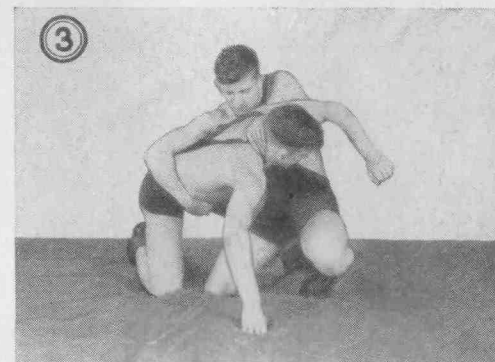
2. Защита 1-я. Не дав захватить шею, нижний прижимает голову к левой руке.

3. Защита 2-я. Не дав себя бросить, нижний отставляет левую ногу назад-в сторону и, упираясь правой рукой в ковер, поворачивается к атакующему грудью.

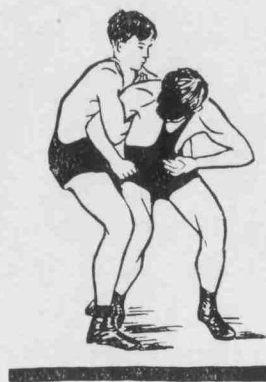
4. Контрприем 1 — накрывание отбрасыванием ног назад за атакующего. В момент перехода атакующего на левое бедро нижний отталкивается от ковра, отбрасывает ноги назад за атакующего и наваливается на него своим туловищем.

5. Контрприем 2 — бросок в сторону захватом руки за запястье. Применив 2-ю защиту и не дав себя бросить, нижний захватывает правой рукой запястье правой руки партнера и, падая на правое бедро и правый локоть,

бросает его в сторону. Перейдя на правый бок, контр-атакующий, не отпуская правой руки атакующего и упираясь правым локтем в ковер, прижимает к себе левой рукой его левую руку, снимая этим ее со своей шеи.

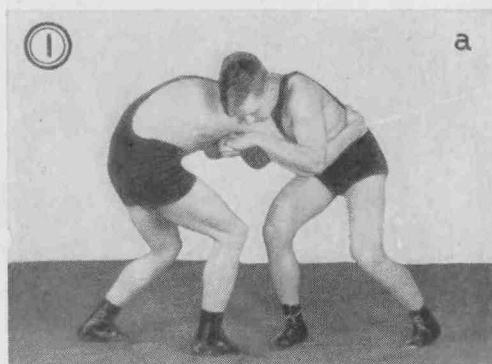


ПРИЕМЫ,
ЗАЩИТЫ И КОНТРПРИЕМЫ
КЛАССИЧЕСКОЙ БОРЬБЫ
В СТОЙКЕ



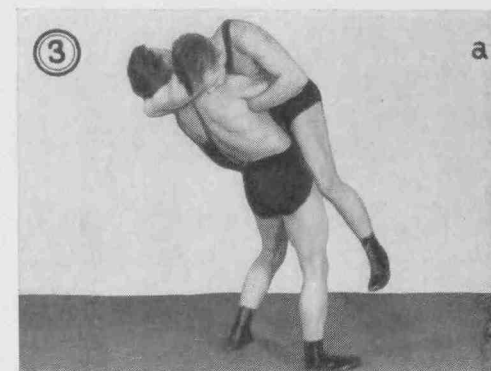
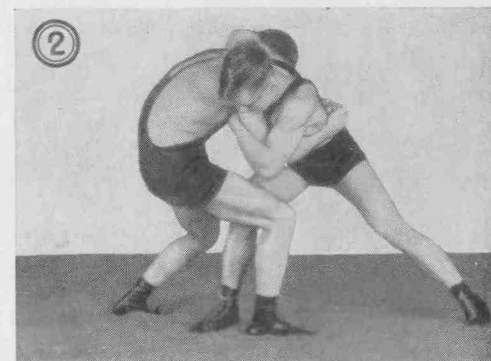
ПЕРЕВОДЫ В ПАРТЕР

1 ПЕРЕВОД В ПАРТЕР ЗАХВАТОМ ПЛЕЧА И ШЕИ СПЕРЕДИ-СВЕРХУ

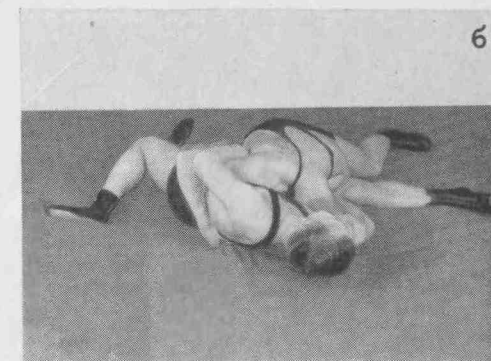


1. Прием. Захватив плечо и шею партнера сверху и соединив свои кисти в крючок (а), атакующий усилием рук и тяжестью тела нажимает на партнера сверху вниз и, дергая руками за плечо и шею к себе, становится на колени, вынуждая этим партнера перейти в партер (б).

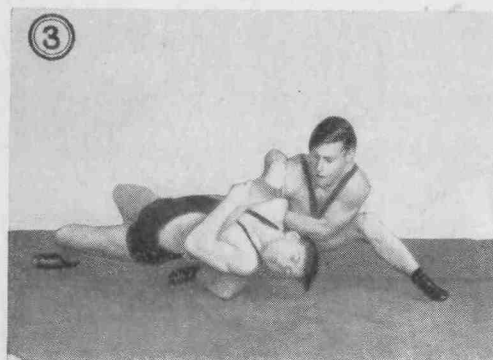
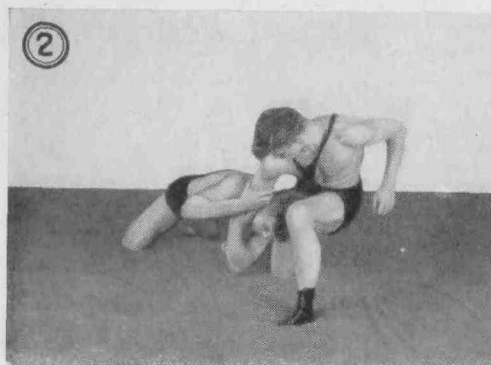
2. Защита. Не давая перевести себя в партер, атакованный подходит ближе к партнеру и захватывает его туловище, соединяя кисти в крючок.



3. Контрприем — бросок назад захватом руки на шее и туловище спереди. Атакованный, крепко захватив левой рукой правую руку атакующего за плечо или запястье, а правой рукой его туловище по линии пояса, прижимает партнера к себе руками и, подставив левую ногу вперед на линию с правой, отклоняя голову и туловище назад, выпрямляет ноги, отрывает атакующего от ковра (а) и, продолжая отклонять голову назад и прогибаться, не распуская захвата, падает вместе с ним назад. Перед самым ковром делает резкий поворот туловищем налево и бросает атакующего на спину, а сам садится рядом с ним на правое бедро, наваливаясь на него грудью (б).



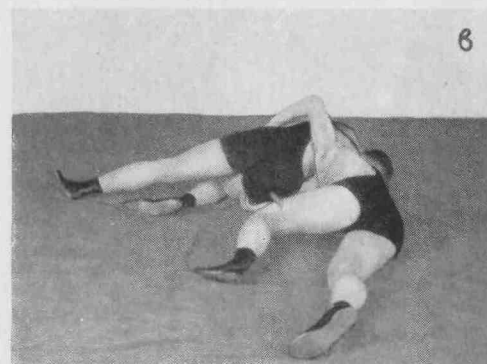
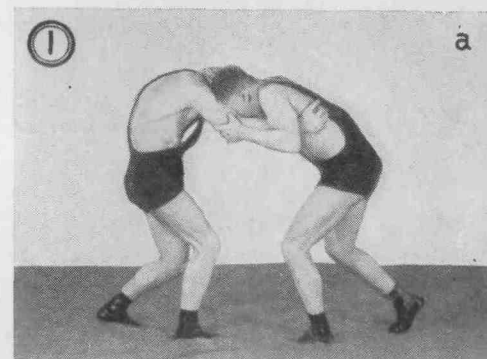
2 ПЕРЕВОД В ПАРТЕР ЗАХВАТОМ РУКИ ДВУМЯ РУКАМИ

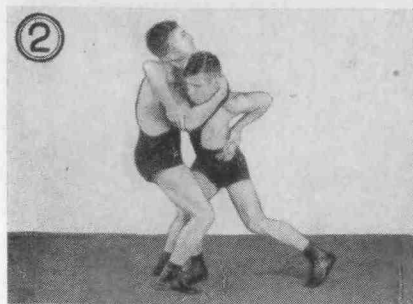
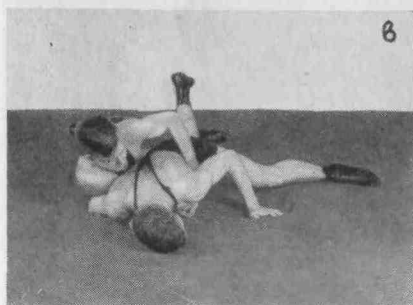
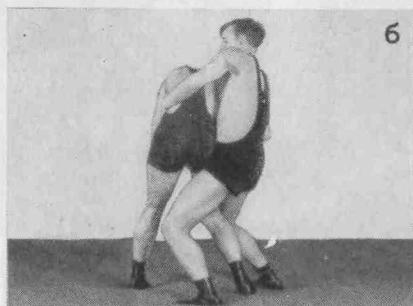
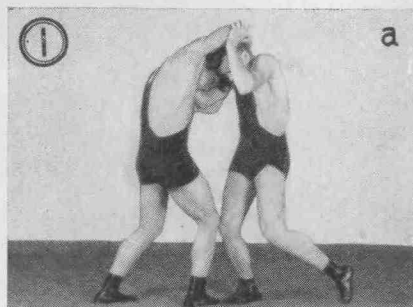


1. Прием. Находясь в левой стойке и захватив атакованного левой рукой за правую руку, а правой за шею (а), атакующий делает шаг правой ногой вперед, ставя ее снаружи от правой ноги партнера, впереди и немного левее своей левой ноги, а правую руку снимает с шеи и захватывает ею правое плечо партнера снизу. Затем отклоняясь назад, атакующий поворачивается на носках налево на 180° , накладывает правую руку атакованного себе на шею и падает вперед (б). Став на ковер колени, он снимает левую руку с правой руки атакованного и, ложась на живот, захватывает его туловище сверху (в), а потом освобождает из-под правого плеча свою голову, если это не удалось сделать при переходе с коленей на живот.

2. Защита. Не давая перевести себя в партер, атакованный после поворота атакующего на 180° и начала падения его вперед быстро делает большой шаг левой ногой вперед в противоположную сторону поворота партнера и становится на правое колено, после чего задерживает его в партере.

3. Контрприем — накрывание приседанием и выставлением ноги в противоположную сторону поворота. Как только атакующий захватит руку атакованного и, выполняя прием, повернется на 180° , контратакующий делает левой ногой большой шаг вперед и в сторону, противоположную повороту партнера, и одновременно, сгибая правую ногу, становится на ее колено. В то же время захватив левой рукой левое плечо партнера, а правой его туловище, контратакующий поворачивает партнера спиной к коврику (з) и затем накрывает его.





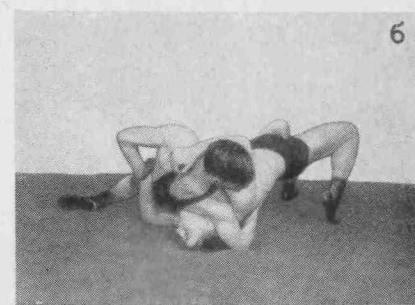
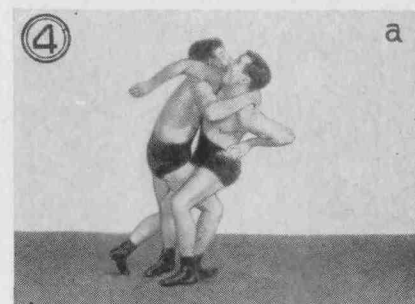
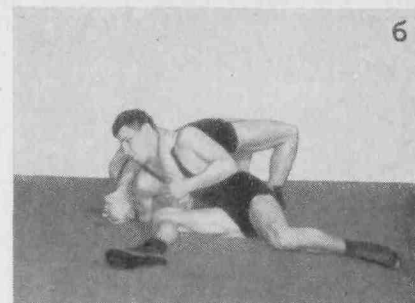
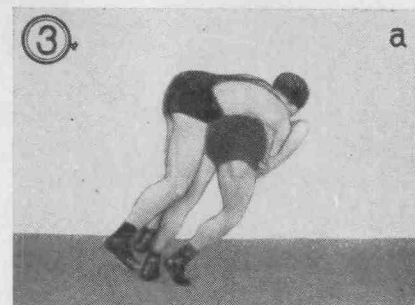
3 ПЕРЕВОД В ПАРТЕР ЗАХВАТОМ ШЕИ И ТУЛОВИЩА СБОКУ

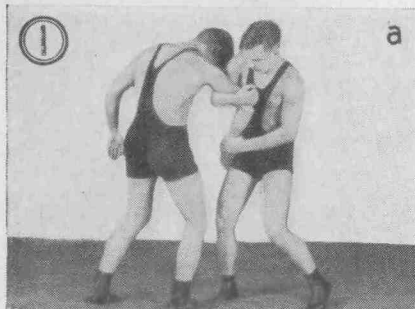
1. Прием. Держа правую руку на шее партнера и упираясь кистью левой руки под его правый локоть, атакующий поднимает правую руку партнера вверх, а голову опускает вниз (а), и, не снимая правой руки с его шеи, быстро отталкивается левой ногой от ковра, и, поворачиваясь направо на носке правой ноги, ставит левую ногу на ступню сзади правой ноги атакованного, а левой рукой захватывает его туловище сбоку (б). Прижимая атакованного к себе руками, атакующий сгибает колени (как бы повисает на нем) и, продолжая поворот направо, увлекает за собой атакованного, переводит его на живот, а сам ложится рядом с ним, наваливаясь на него грудью (в).

2. Защита. Не давая перевести себя в партер, атакованный приседает и захватывает у себя на туловище левой рукой запястье левой руки партнера, а правой — плечо его правой руки.

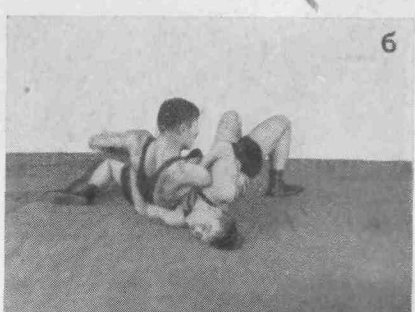
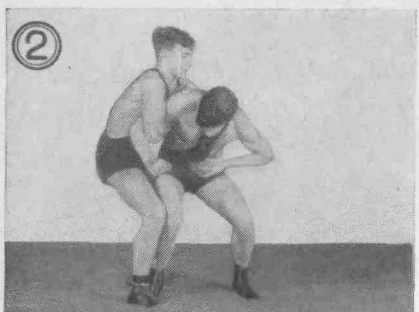
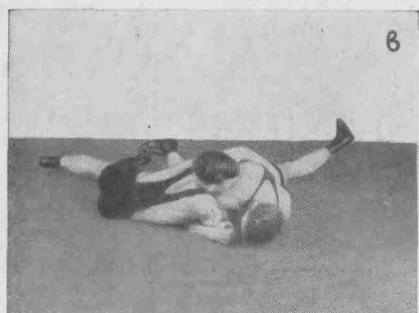
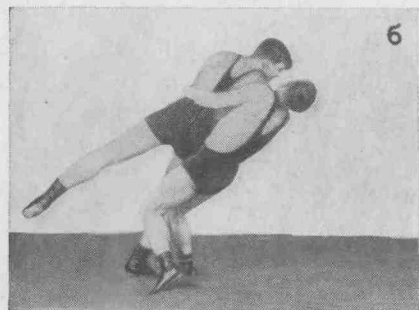
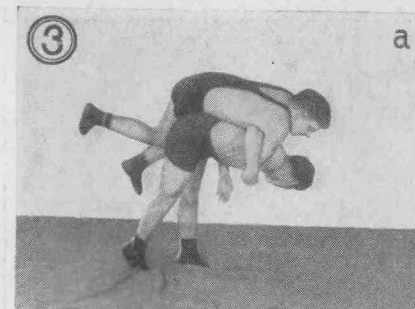
3. Контрприем 1 — бросок через спину захватом руки под плечо. Выставляя правую ногу вперед, атакованный прижимает к себе правой рукой правую руку атакующего, поворачивается к нему спиной, выводит таз в сторону (а) и, падая на свое правое плечо, перебрасывает через себя партнера. Заканчивая бросок, контратакующий садится на правое бедро и, упираясь в ковер локтем правой руки, захватывает левой рукой туловище партнера сверху (б).

4. Контрприем 2 — бросок назад через спину захватом руки за запястье. Держа запястье левой руки атакующего, атакованный переставляет левую ногу ближе к правой ноге партнера и с поворотом направо падает назад, помогая при этом правой рукой сбросить партнера с себя на ковер. Садясь на правое бедро, не отпуская запястья левой руки партнера, контратакующий упирается в ковер локтем правой руки и, наваливаясь грудью на партнера, старается положить его на спину.





**4 ПЕРЕВОД
В ПАРТЕР
ЗАХВАТОМ РУКИ
НА КЛЮЧ
И ТУЛОВИЩА СБОКУ**



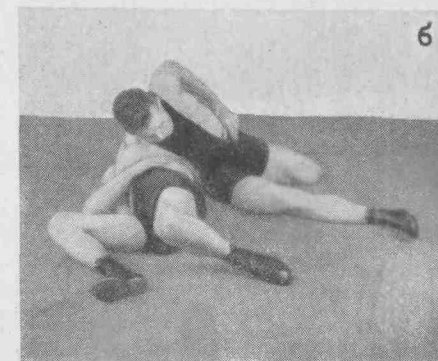
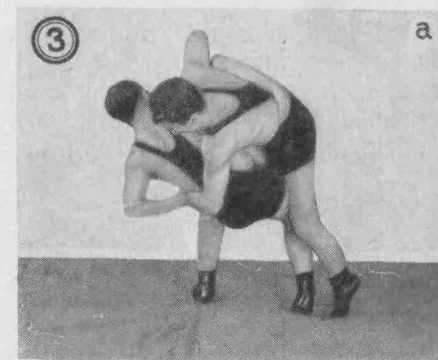
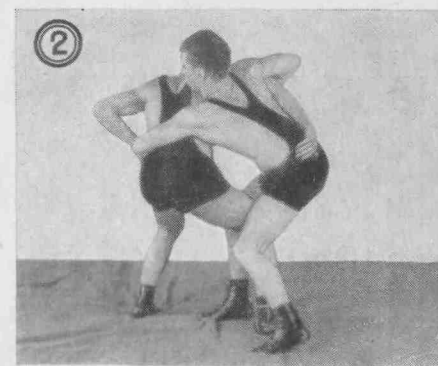
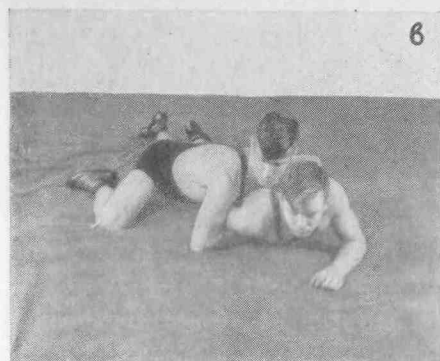
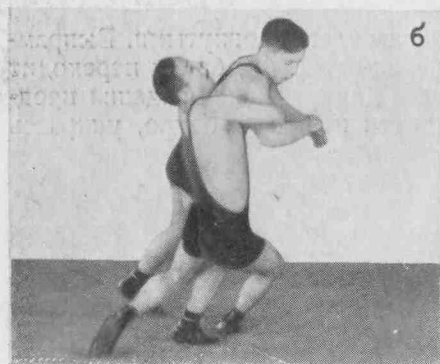
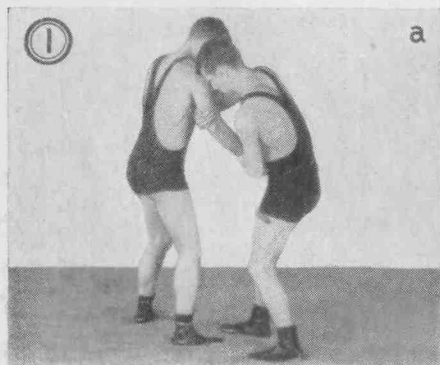
1. Прием. Захватив двумя руками правую руку партнера, атакующий, рванув на себя атакованного за руку, направляет левой рукой плечо ее в сгиб локтя своей правой руки (а). Плотнo прижав правую руку к себе и освободив свою левую руку, атакующий зашагивает левой ногой за правую ногу атакованного и захватывает освободившейся рукой его туловище по линии пояса. Захватив руку на ключ и туловище сбоку, атакующий отклоняется назад, переносит тяжесть тела в основном на полусогнутую правую ногу (б) и, продолжая падать назад с поворотом направо, увлекает за собой атакованного и переводит его на живот, а сам, не распуская захвата, ложится сбоку от него (в).

2. Защита. Упираясь локтем правой руки в грудь атакующего, атакованный захватывает запястье его левой руки и приседает.

3. Контрприем 1 — бросок через спину захватом руки через плечо. Этот контрприем атакованный выполняет, когда атакующий, захватив его руку на ключ, пытается с шагом вперед захватить левой рукой туловище сбоку. В этот момент атакованный отталкивается от ковра левой ногой, отставляет ее назад, поворачиваясь при этом на носке правой ноги спиной к атакующему, и, выводя таз в сторону, зажав плечо правой руки между своим плечом и предплечьем, резким рывком за правую руку и наклоном туловища вперед-влево, отрывает атакующего от ковра (а) и, отводя голову влево, падает вместе с ним на ковер и ложится на правый бок, не отпуская захвата (б).

4. Контрприем 2 — бросок назад через спину захватом руки за запястье. Применив предварительно защиту (2), атакованный быстро переставляет левую ногу ближе к носку правой ноги атакующего, и, еще больше сгибая ноги, отклоняет туловище, и падает вместе с партнером назад с поворотом направо. Падая назад, контратакующий крепко держит левой рукой запястье левой руки партнера, а правой рукой сбрасывает его назад за себя. Заканчивая бросок, атакованный садится на правое бедро правым боком к атакующему и, не распуская захвата, упирается левой ногой в ковер (б).

5 ПЕРЕВОД В ПАРТЕР ЗАХВАТОМ РУКИ НА КЛЮЧ И ТУЛОВИЩА СЗАДИ



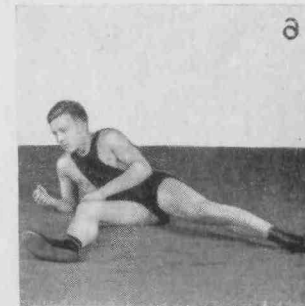
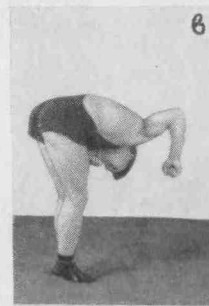
1. Прием. Захватив двумя руками правую руку (а), атакующий резким рывком за руку на себя и вправо поворачивает атакованного к себе спиной и в этот момент правой рукой захватывает его правую руку на ключ, а левой — туловище сзади по линии пояса, переставляя одновременно с этим левую ногу вперед (б). После этого атакующий отклоняет туловище вправо, прижимает партнера руками к себе и, согнув ноги в коленях, переносит тяжесть тела на правую ногу. Продолжая падать с поворотом на правой ноге, атакующий, не распуская захвата, переводит партнера в положение лежа на живот, ложась с правой стороны от него (в).

2. Защита. Не давая перевести себя в партер, атакованный захватывает у себя на туловище левой рукой запястье левой руки партнера, приседает и, наклоняя туловище вперед, захватывает правой рукой туловище атакующего.

3. Контрприем — бросок назад через спину захватом руки за запястье. Применив предварительно защиту (2), атакованный переставляет затем левую ногу ближе к правой ноге партнера, отклоняет туловище назад-влево и, оторвав партнера от ковра, падает вместе с ним назад с поворотом направо (а). Крепко держа левой рукой запястье левой руки партнера и сбрасывая правой рукой его назад за себя, атакованный садится на правое бедро, не распуская захвата (б).

БРОСКИ ЧЕРЕЗ СПИНУ

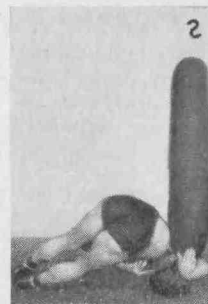
1 УПРАЖНЕНИЕ, ИМИТИРУЮЩЕЕ БРОСОК ЧЕРЕЗ СПИНУ



Борец, находясь в правой стойке, держит руки, как при захвате шеи и руки партнера (а). Отталкиваясь левой ногой от ковра, борец переносит тяжесть тела на правую ногу (б) и, быстро поворачивая голову и туловище в левую сторону, поворачивается на носке правой ноги на 180°, подставляя в этот момент левую ногу

рядом с правой ногой, ноги оказываются слегка согнутыми. Выпрямляя ноги и наклоняя туловище вперед-влево (в), борец переходит на носки и падает вперед, подставляя для смягчения падения предплечье правой руки (г), а затем садится на правое бедро, упираясь правым локтем в ковер (д).

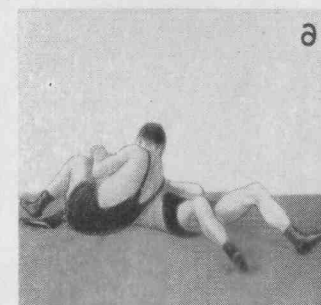
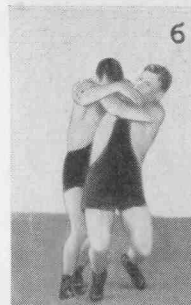
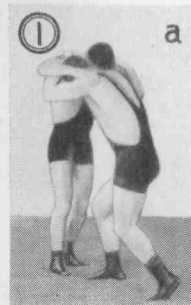
2 БРОСОК ЧЕРЕЗ СПИНУ ЗАХВАТОМ РУКИ И ШЕИ ЧУЧЕЛА



Захватив руку и шею чучела (а), борец отталкивается левой ногой от ковра, переносит тяжесть тела на правую ногу (б), поворачивается к чучелу спиной на 180° на носке правой ноги, подставляет рядом с ней на ширину ступни левую ногу, выводит таз в сторону и, выпрямляя ногу, с одновременным наклоном туло-

вища вперед и резким рывком за руку и шею чучела отрывает его от ковра (в), и падает с ним вперед-влево (г). Перед касанием ковра борец рывком за руку и шею снизу вверх подтягивает чучело к себе и, бросив его на ковер, садится рядом на правое бедро (д).

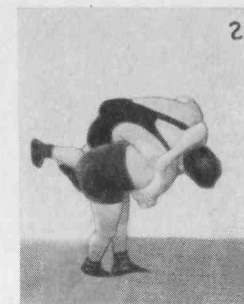
**3 БРОСОК
ЧЕРЕЗ СПИНУ
ЗАХВАТОМ РУКИ
И ШЕИ (ПАРТНЕРА)-
1-Й ВАРИАНТ**



1. Бросок на месте из правой стойки с поворотом напереди стоящей ноге с подставлением к ней другой ноги. Захватив руку и шею атакованного (а), атакующий отталкивается левой ногой от ковра, переносит тяжесть тела на впереди стоящую правую ногу, которая в этот момент переходит со ступни на носок, и одновременно с этим, повернув голову и туловище в левую сторону, поворачивается на носке правой ноги спиной к партнеру, ставя левую ногу на носок почти на уровень правой ноги (немного

сзади нее) примерно на расстоянии ширины ступни (б). Резким рывком руками и наклоном туловища вперед-влево, не выпрямляя полностью ног, атакующий отрывает партнера от ковра, перебрасывает его через свою спину (в) и, отставив правую ногу немного назад на носок и перейдя полностью на левую ступню, сгибает ноги (г), опускается на правое бедро, подтягивая к себе руками снизу вверх руку и шею атакованного, а затем, отклоняя туловище слегка назад, прижимает партнера спиной к ковра.

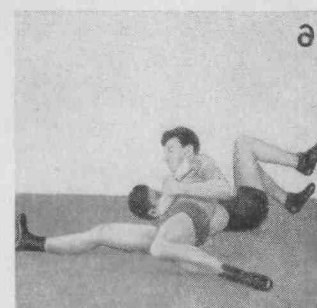
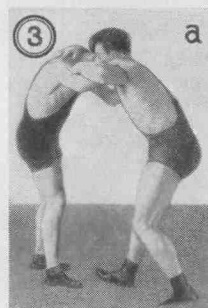
**4 БРОСОК
ЧЕРЕЗ СПИНУ
ЗАХВАТОМ РУКИ
И ШЕИ-
2-Й ВАРИАНТ**



2. Бросок на месте из правой стойки с поворотом напереди стоящей ноге с подставлением к ней другой ноги. Захватив руку и шею атакованного (а), атакующий, быстро поворачивая голову и туловище налево, переходит со ступни правой ноги на носок, отрывает от ковра левую ногу (б) и, заканчивая поворот спиной к партнеру, ставит ее рядом с правой ногой (в). Одно-

временно с рывком руками за захваченные части тела, выпрямлением ног и наклоном туловища вперед атакующий отрывает партнера от ковра (г) и, падая вместе с ним вперед-влево, подтягивая к себе руками снизу вверх руку и шею атакованного, бросает его спиной на ковер, а сам садится рядом с ним на правое бедро и отклоняет туловище назад (д).

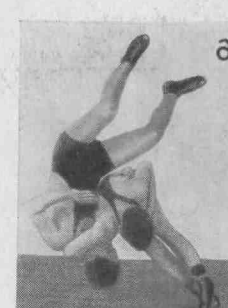
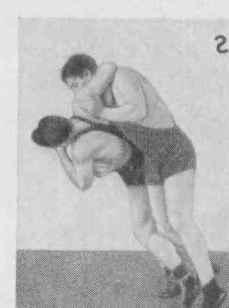
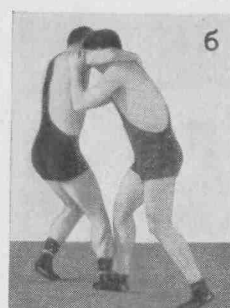
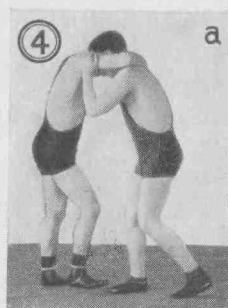
**5 БРОСОК
ЧЕРЕЗ СПИНУ
ЗАХВАТОМ РУКИ
И ШЕИ—
3-Й ВАРИАНТ**



3. Бросок на месте из правой стойки с поворотом напереди стоящей ноге с подставлением к ней другой ноги. Захватив руку и шею атакованного (а), атакующий посылает таз вперед, желая как бы толкнуть животом партнера, и одновременно слегка прогибается в пояснице, отклоняет голову назад, тяжесть тела переносит на впереди стоящую ногу и переходит на носки (б). Переходя на носки, атакующий быстро поворачивает голову и туловище в левую сторону и, повернувшись спиной к атакованному на

носке правой ноги и подставив левую ногу вперед на носок рядом с правой ногой, слегка сгибает ноги и выводит таз в сторону (в). Одновременно с рывком руками за захваченные части тела, наклонив туловища вперед и выпрямлением ног атакующий отрывает партнера от ковра и, падая вместе с ним вперед-влево на прямых ногах, подтягивая к себе руками снизу вверх руку и шею партнера, бросает его спиной на ковер (г), а сам садится рядом с ним, широко расставив ноги (д).

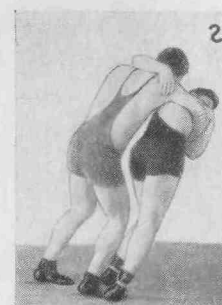
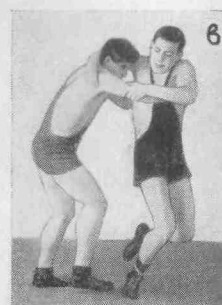
**6 БРОСОК
ЧЕРЕЗ СПИНУ
ЗАХВАТОМ РУКИ
И ШЕИ—
4-Й ВАРИАНТ**



4. Бросок при движении вперед с поворотом напереди стоящей ноге и подставлением к ней другой ноги. Захватив руку и шею атакованного (а) и передвигаясь вперед на него, атакующий неожиданно ставит ногу на ступню возле внутренней стороны правой ступни атакованного (б) и одновременно с этим, рванув руками партнера на себя, приседает на левой ноге, переводя ее на носок; затем атакующий, быстро отталкиваясь от ковра носком левой ноги, повертывая голову и туловище налево, переходит на носок правой ноги и, поворачиваясь на нем спиной к парт-

неру, ставит левую ногу на носок рядом с правой ногой. Закончив поворот спиной к атакованному и стоя на носках, атакующий выводит таз в сторону и наклоняет туловище вперед (в). Резким рывком руками за захваченные части тела и дальнейшим наклоном туловища атакующий отрывает атакованного от ковра и, падая вместе с ним вперед-влево на прямых ногах, подтягивая к себе руками снизу вверх руку и шею партнера, бросает его спиной на ковер (г), а сам садится рядом с ним на правое бедро и отклоняет туловище назад (д).

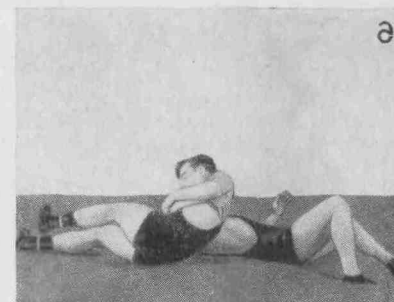
**7 БРОСОК
ЧЕРЕЗ СПИНУ
ЗАХВАТОМ РУКИ
И ШЕИ-
5-Й ВАРИАНТ**



5. Бросок при движении назад с поворотом на впереди стоящей ноге с подставлением к ней другой ноги. Захватив руку и шею атакованного и передвигаясь вместе с ним назад (а), атакующий ставит правую ногу на ступню (б) и в момент переставления левой ноги назад быстро поворачивает голову и туловище налево, сгибает правую ногу, переходя со ступни на носок (в) и поворачиваясь на нем спиной к партнеру, ставит левую ногу на

носок рядом с правой, таз выводит в сторону, туловище наклоняет вперед (г). Одновременно с резким рывком руками за захваченные части тела и еще большим наклоном туловища вперед атакующий отрывает атакованного от ковра и, падая вместе с ним вперед-влево на прямых ногах, подтягивая к себе руками снизу вверх руку и шею партнера, бросает его спиной на ковер (д) и садится рядом с ним, широко расставив ноги и отклонив туловище назад.

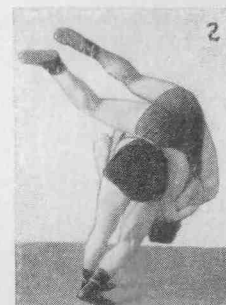
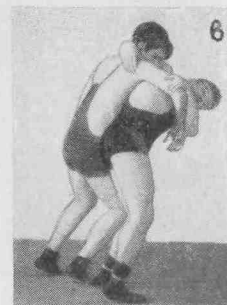
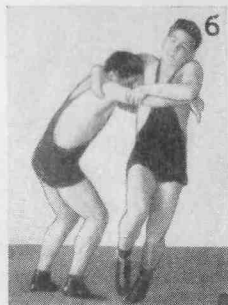
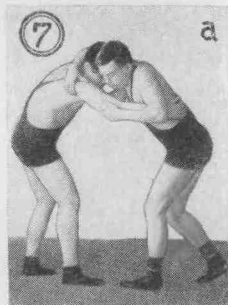
**8 БРОСОК
ЧЕРЕЗ СПИНУ
ЗАХВАТОМ РУКИ
И ШЕИ-
6-Й ВАРИАНТ**



6. Бросок с поворотом на носках сомкнутых ног (скрещивая ноги). Поставив правую ногу немного впереди левой на ширине ступни и захватив руку и шею атакованного (а), атакующий, сгибая ноги, посылает колени вперед, переходит на носки, слегка отклоняет голову и туловище назад с одновременным поворотом в левую сторону (б) и быстро поворачивается на носках спиной к атакованному. Закончив поворот, атакующий выводит таз в сторону (ноги его оказываются скрещенными), тяжесть тела переносится

в основном на левую ногу, которая вначале была сзади. Одновременно с рывком руками за захваченные части тела, выпрямлением ног и наклоном туловища вперед атакующий отрывает атакованного от ковра (в), и, падая вместе с ним вперед-влево на прямых ногах, перед касанием ковра сгибая опорную (левую) ногу, подтягивает к себе руками снизу вверх руку и шею партнера (г), и, бросая его на ковер, садится рядом с ним, отставляя левую ногу назад (д).

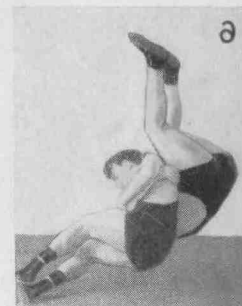
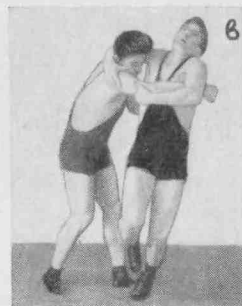
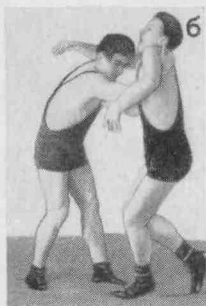
**9 БРОСОК
ЧЕРЕЗ СПИНУ
ЗАХВАТОМ РУКИ
И ШЕИ—
7-Й ВАРИАНТ**



7. Бросок из левой стойки с поворотом напереди стоящей ноге и переставлением другой ноги вперед. Находясь в левой стойке и захватив руку и шею атакованного (а), атакующий отталкивается носком правой ноги от ковра, и, перенося тяжесть тела на левую ногу и сгибая ее в колене, переходит на носок, и одновременно поворачивает голову и туловище налево, и посылает правую ногу вперед (б), чем обеспечивает быстрый поворот на носке левой ноги спиной к атакованному с последующей постановкой правой ноги на ковер рядом с левой. К концу полного

поворота таз атакующего оказывается выведенным в сторону, голова и туловище наклонены вперед-влево, ноги на носках слегка согнуты (в). Одновременно с резким рывком руками за захваченные части тела, выпрямлением ног и еще большим наклоном туловища вперед атакующий отрывает партнера от ковра (г) и, падая вместе с ним вперед-влево, сгибает сначала правую, затем левую ногу, подтягивает к себе руками снизу вверх руку и шею атакованного, и бросает его спиной на ковер (д), садясь рядом с ним, широко расставив ноги и отклонив туловище назад.

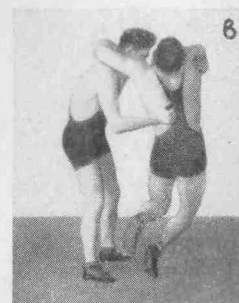
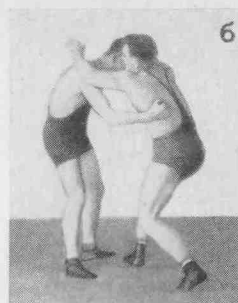
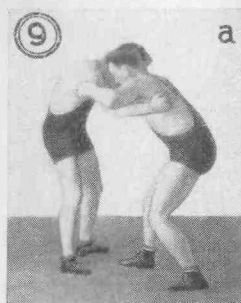
**10 БРОСОК
ЧЕРЕЗ СПИНУ
ЗАХВАТОМ РУКИ
И ШЕИ—
8-Й ВАРИАНТ**



8. Бросок из левой стойки с переменной захвата и поворотом напереди стоящей и переставлением другой ноги вперед. Находясь в левой стойке и захватив левую руку и шею атакованного, атакующий создает угрозу бросить партнера напереди стоящей ноге с подставлением к ней сзади стоящей (а). Введя в заблуждение партнера, атакующий неожиданно поворачивает голову и туловище налево, переносит тяжесть тела на левую ногу и, переходя на носок, захватывает правую руку и шею атакованного (б). Начав поворот на носке левой ноги спиной

к атакованному, атакующий отделяет от ковра правую ногу, проносит ее впереди левой ноги (в) и, закончив поворот, ставит рядом с левой ногой, выводит таз в сторону, голову и туловище наклоняет вперед-влево; одновременно с резким рывком руками за захваченные части тела, выпрямлением ног и наклоном туловища вперед атакующий отрывает партнера от ковра (г) и, падая вместе с ним сначала на прямых ногах, затем сгибая их, подтягивает к себе руками снизу вверх руку и шею атакованного, бросает его на спину (д), а сам садится рядом с ним, отклонив туловище назад.

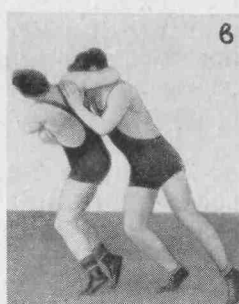
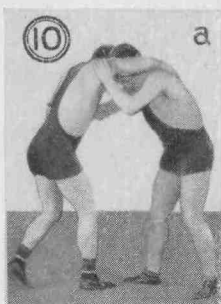
**11 БРОСОК
ЧЕРЕЗ СПИНУ
ЗАХВАТОМ РУКИ
И ШЕИ-
9-Й ВАРИАНТ**



9. Бросок из правой стойки с переменной захвата и поворотом напереди стоящей ноги и переставлением другой ноги вперед. Находясь в правой стойке и захватив правую руку и шею атакованного, атакующий показывает намерение выполнить бросок с поворотом напереди стоящей ноги с подставлением к ней сзади стоящей (а). Затем он быстро поворачивает туловище направо, переносит тяжесть тела на правую ногу, согнув ее в колене и поставив на носок, захватывает левую руку и шею атакованного (б). Начав поворот спиной к партнеру на носке правой ноги, атакующий значительно сгибает ее, отделяет от ковра левую ногу и,

пронося последнюю перед правой ногой, слегка отклоняется назад (в). Закончив поворот на полусогнутых ногах, атакующий ставит левую ногу на носок рядом с правой, выводит таз в сторону, наклоняет туловище вперед-вправо (г). Падая вперед, атакующий рывком руками за захваченные части тела отрывает атакованного от ковра, перебрасывает его через себя и, подтягивая к себе руками снизу вверх руку и шею партнера, сгибая правую ногу, бросает атакованного на ковер (д), садясь рядом с ним на левое бедро, а правую ногу отставляя назад.

**12 БРОСОК
ЧЕРЕЗ СПИНУ
ЗАХВАТОМ РУКИ
И ШЕИ-
10-Й ВАРИАНТ**



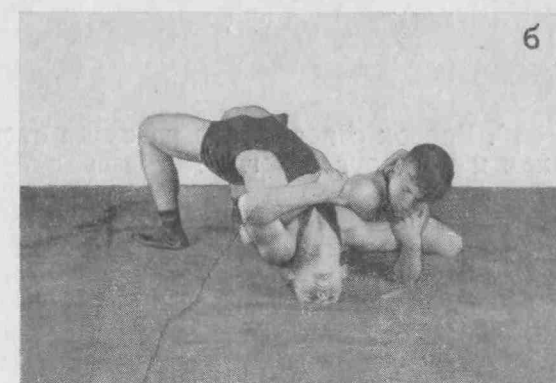
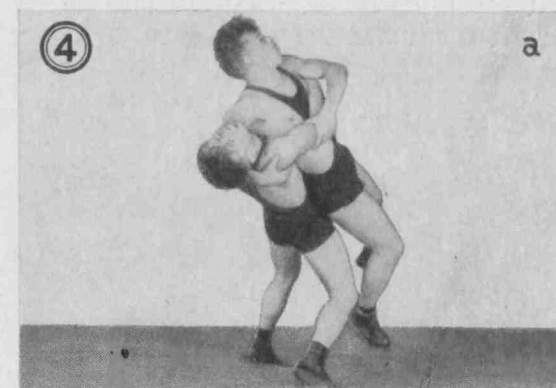
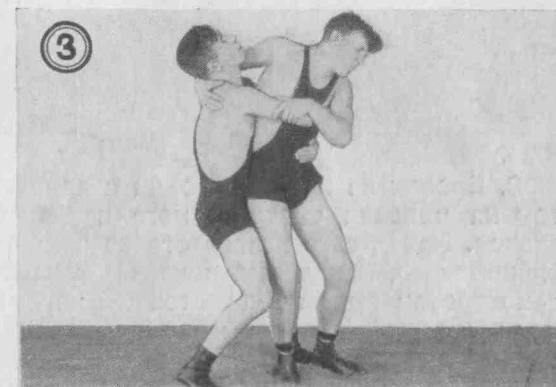
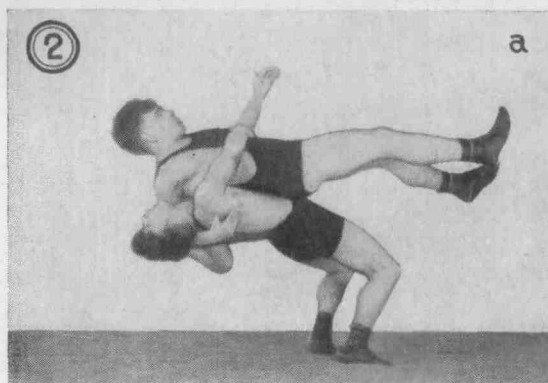
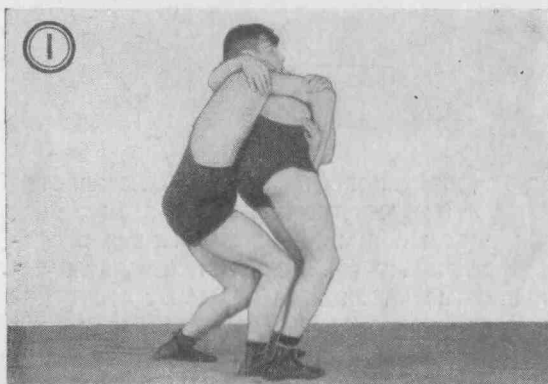
10. Бросок с поворотом на сзади стоящей ноге и подставлением к ней другой ноги. Находясь в правой стойке и захватив правую руку и шею партнера (а), атакующий, сгибая левую ногу, переходит на ее носок и, поворачивая туловище налево, делает резкий рывок на себя за руку и шею атакованного, перенося тяжесть тела на левую ногу (б). Продолжая поворачиваться на носке левой ноги спиной к атакованному, атакующий отталкивается правой ногой от ковра, ставит ее на носок рядом с левой ногой, сгибает ноги, выводит таз в сторону и наклоняет голову и туло-

вище вперед-влево (в). Одновременным рывком руками за захваченные части тела, выпрямлением ног и наклоном туловища вперед атакующий отрывает атакованного от ковра (г) и, падая вместе с ним на прямых ногах, подтягивая к себе руками снизу вверх руки и шею партнера, бросает его на ковер, садясь рядом с ним на правое бедро (д).

Примечание. Все последующие броски через спину нужно изучать и проводить с различными способами поворота спиной к партнеру.

13

ЗАЩИТЫ И КОНТРПРИЕМЫ ПРОТИВ БРОСКА ЧЕРЕЗ СПИНУ



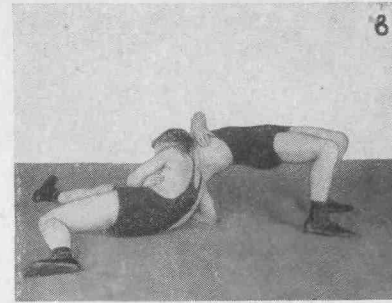
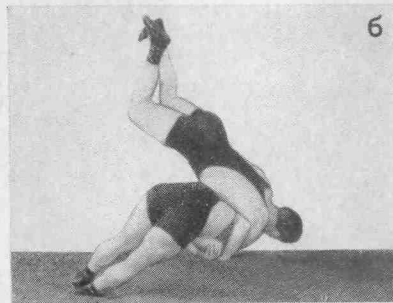
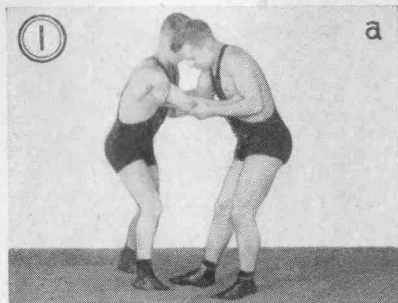
1. Защита 1-я. Как только атакующий повернется спиной к атакованному, последний, не давая себя бросить, приседает и захватывает его туловище сзади.

2. Контрприем 1 — бросок назад захватом туловища сзади. Применив 1-ю защиту, атакованный отклоняет голову и туловище назад, выпрямляет ноги, подталкивает партнера животом снизу вверх и, крепко держа его руками, падает вместе с ним назад (а). Не доходя до ковра 40—50 см, он снимает левую руку с туловища атакующего и, быстро поворачиваясь налево, ложится на живот, удерживая правой рукой его туловище, а левой — правую руку (б).

3. Защита 2-я. Быстро выставляя правую ногу вперед и в сторону поворота атакующего, атакованный захватывает его туловище с боку.

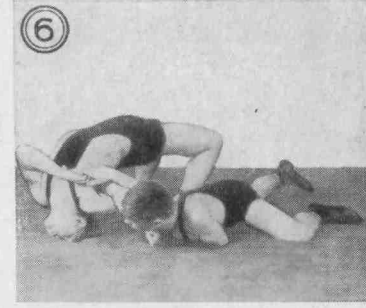
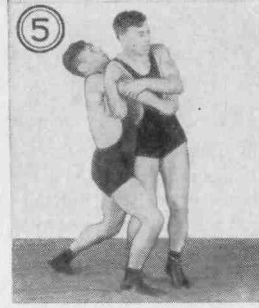
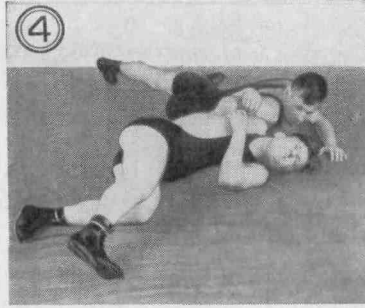
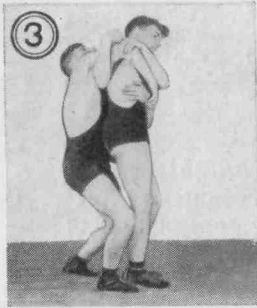
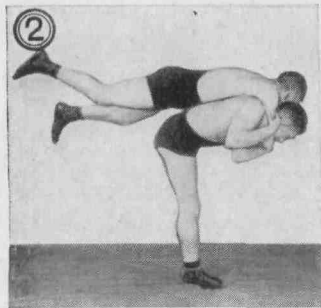
4. Контрприем 2 — бросок назад захватом туловища сбоку. Выполняя 2-ю защиту и выставляя правую ногу в сторону поворота атакующего, атакованный ставит ступню спереди около правой ступни партнера, чтобы быть ближе к нему. Коснувшись правой ногой ковра, атакованный быстро отклоняет голову и туловище назад, отрывает партнера от ковра (а) и, предельно прогибаясь, бросает его назад, выполняя все так же, как и в предыдущем контрприеме (б).

**14 БРОСОК
ЧЕРЕЗ СПИНУ
ЗАХВАТОМ РУКИ
ЧЕРЕЗ ПЛЕЧО
ИЛИ НА ПЛЕЧО**



1. Бросок через спину захватом руки через плечо. Находясь с партнером в правой стойке, атакующий ставит свою правую ногу к его правой ноге и захватывает правую руку атакованного левой рукой ниже локтя, а правой — снизу за плечо (а). Затем он

поворачивается на впереди стоящей ноге спиной к атакованному, переводит его правую руку в сгиб локтевого сустава своей правой руки, отрывает партнера от ковра (б) и бросает так же, как и в предыдущем приеме (в).



2. Бросок через спину захватом руки на плечо. Находясь в правой стойке, атакующий захватывает правую руку атакованного левой рукой ниже локтя, а правой — снизу за плечо и, поворачиваясь к нему спиной, накладывает ее себе на плечо. Дальнейшие действия атакующего те же, что и в предыдущем приеме.

3. Защита 1-я. В момент поворота атакующего атакованный приседает и захватывает его туловище с рукой сзади.

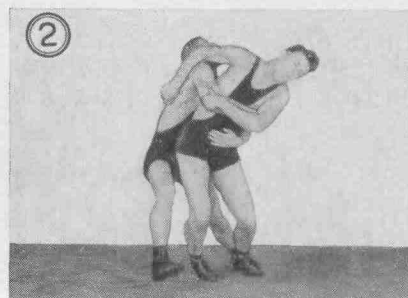
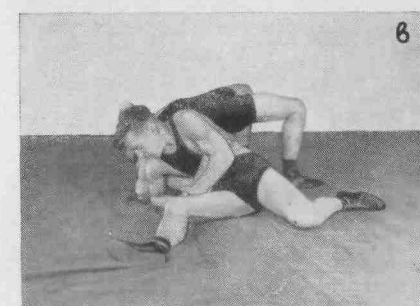
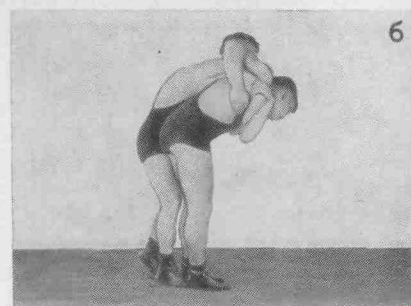
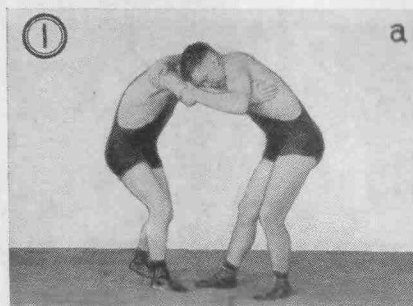
4. Контрприем 1 — бросок назад захватом руки на ключ и туловища сзади. Применив 1-ю защиту, атакованный, отклоняя голову назад, выпрямляя ноги, толкая животом снизу вверх и делая рывок руками вверх, отрывает партнера от ковра и, пре-

дельно прогибаясь, бросает его назад. Не доходя до ковра, он снимает с туловища атакующего левую руку и, поворачиваясь налево, ложится на живот, захватывая правой рукой правую руку партнера на ключ.

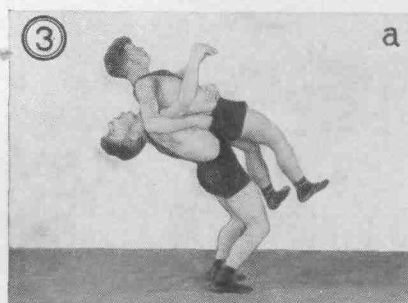
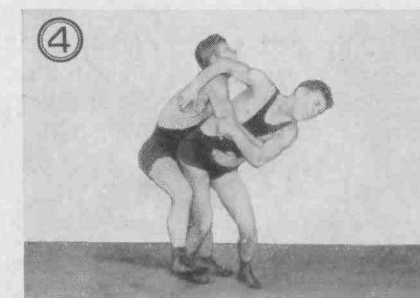
5. Защита 2-я. Выставляя правую ногу вперед и в сторону поворота атакующего, атакованный ставит ее ближе к его правой ноге и захватывает туловище с рукой сбоку.

6. Контрприем 2 — бросок назад захватом руки на ключ и туловища сбоку. Выполнив 2-ю защиту, атакованный отрывает партнера от ковра и бросает его назад так же, как и в предыдущем контрприеме.

**15 БРОСОК
ЧЕРЕЗ СПИНУ
ЗАХВАТОМ РУКИ
ПОД ПЛЕЧО**

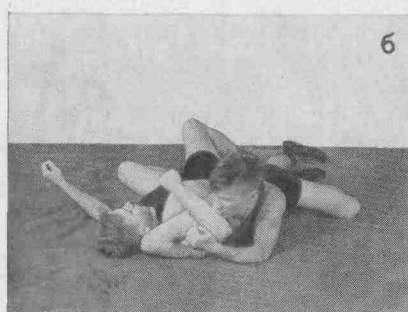
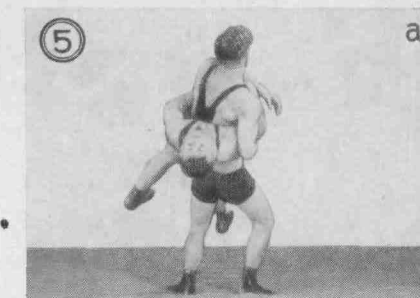


1. Прием. Захватив руку и шею атакованного (а), атакующий начинает поворачиваться к нему спиной. Если в этот момент атакованный опустит голову вниз, то атакующий, не прекращая начатого поворота, заканчивает его, а освободившуюся правую руку накладывает сверху на правое плечо партнера, прижимая ее вместе с левой рукой к себе (б). Дальнейшие действия атакующего те же, что и в предыдущих приемах (в).



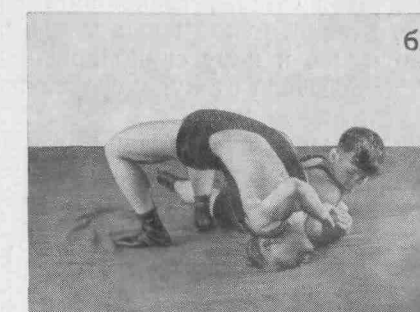
2. Защита 1-я. В момент поворота атакующего атакованный приседает и захватывает его туловище сзади.

3. Контрприем 1 — бросок назад захватом туловища сзади и руки из-под плеча. Применив 1-ю защиту, атакованный отрывает партнера от ковра и бросает его назад (а). В момент падения назад он снимает с туловища свою правую руку и, подводя ее под плечо правой руки атакующего, зажимает его плечо между своим плечом и предплечьем. Затем атакованный, не дойдя до ковра, снимает с туловища левую руку и, делая резкий поворот налево, ложится животом на ковер, держа двумя руками правую руку партнера (б).

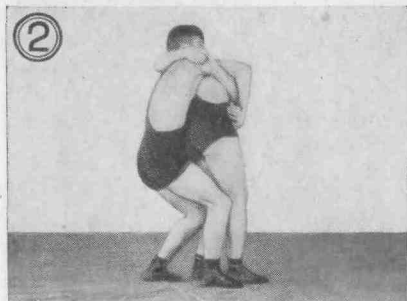
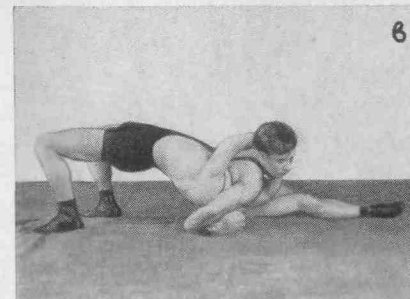
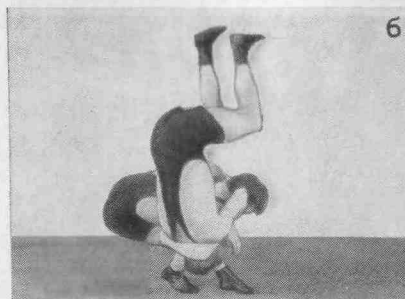
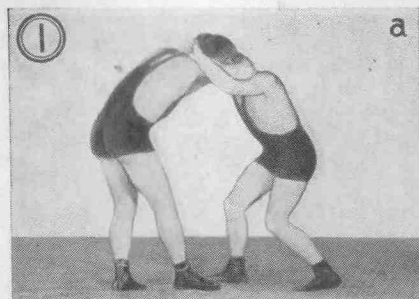


4. Защита 2-я. Выставляя правую ногу вперед и в сторону поворота атакующего, атакованный захватывает его туловище сбоку.

5. Контрприем 2 — бросок назад захватом туловища сбоку и руки из-под плеча. Коснувшись правой ногой ковра в момент выполнения 2-й защиты и захватив туловище атакующего сбоку, атакованный отрывает его от ковра (а) и бросает назад, действуя так же, как и при выполнении первого контрприема (б).

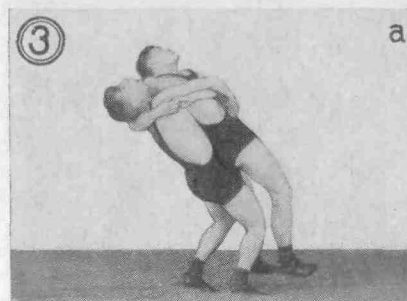


**16 БРОСОК
ЧЕРЕЗ СПИНУ
ЗАХВАТОМ ПЛЕЧА
И ШЕИ**

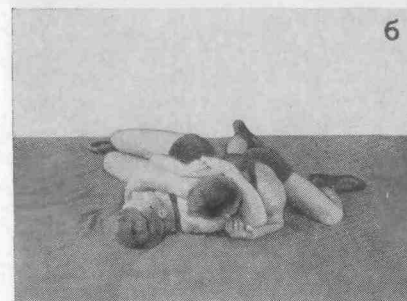


1. Прием. Захватив плечо и шею атакованного, соединяя пальцы в крючок (а), атакующий поворачивается к нему спиной и бросает его, как и в предыдущих приемах (б, в).

2. Защита 1-я. В момент поворота атакующего атакованный приседает и захватывает его туловище с рукой сзади.

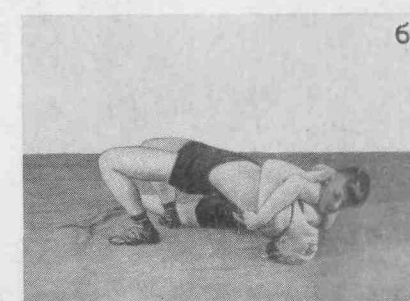
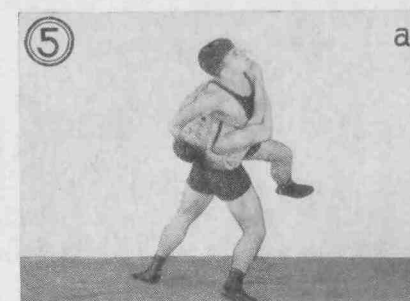
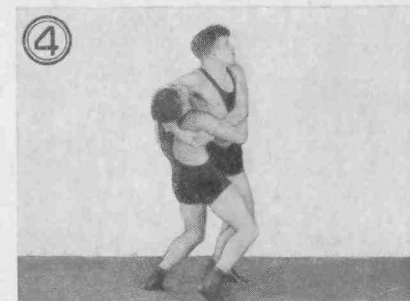


3. Контрприем 1 — бросок назад захватом туловища с рукой сзади. Применив 1-ю защиту и крепко держа атакующего руками, атакованный, отклоняясь назад, выпрямляя ноги и делая толчок животом снизу вверх, отрывает партнера от ковра (а) и, предельно прогибаясь, бросает его назад. У самого ковра он снимает левую руку с туловища атакующего и, быстро поворачиваясь налево, ложится на живот (б).

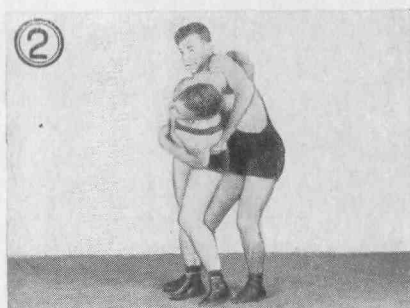
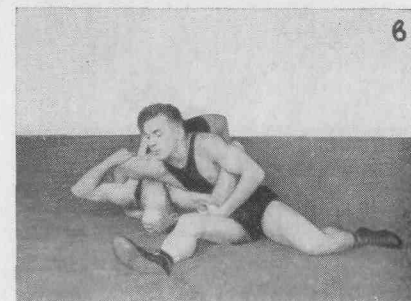
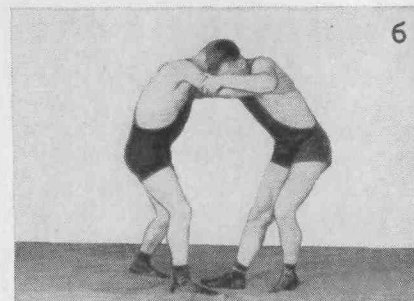
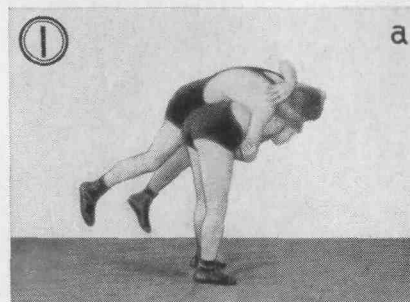


4. Защита 2-я. Выставляя правую ногу вперед и в сторону поворота атакующего, атакованный захватывает его туловище с рукой сбоку.

5. Контрприем 2 — бросок назад захватом туловища с рукой сбоку. Применив 2-ю защиту, атакованный, действуя так же, как и при выполнении первого контрприема, бросает атакующего назад (а, б).

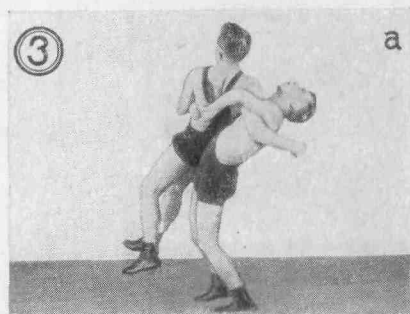


**17 БРОСОК
ЧЕРЕЗ СПИНУ
ЗАХВАТОМ РУКИ
И ТУЛОВИЩА**

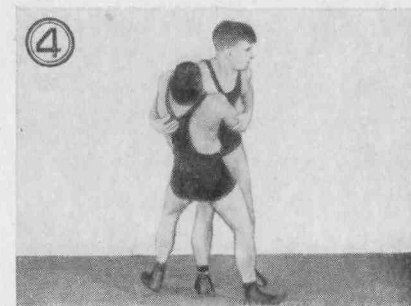


1. Прием. Находясь в правой стойке, атакующий захватывает левой рукой правую руку партнера выше локтя, а правой рукой — его туловище из-под плеча левой руки (а), затем поворачивается к нему спиной и заканчивает выполнение приема, как и в предыдущих случаях (б, в).

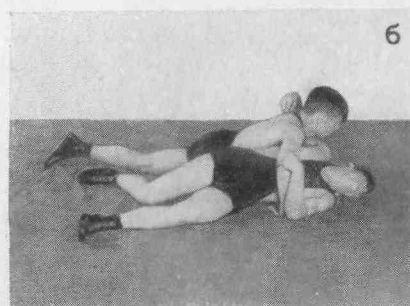
2. Защита 1-я. В момент поворота атакующего атакованный приседает и захватывает его туловище с рукой сзади.



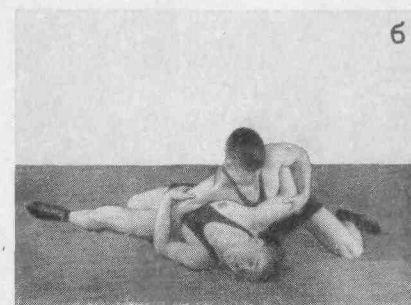
3. Контрприем 1 — бросок назад захватом туловища с рукой сзади. Выполнив 1-ю защиту, атакованный быстро отклоняет голову и туловище назад, выпрямляет ноги, подталкивает партнера животом снизу вверх, отрывает его от ковра и бросает назад (а). У самого ковра он снимает с его туловища левую руку и, повернувшись налево, бросает атакующего спиной на ковер, ложась рядом с ним на живот (б).

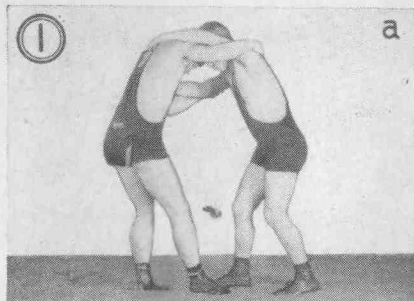


4. Защита 2-я. Выставляя правую ногу вперед и в сторону поворота атакующего, атакованный захватывает его туловище с рукой сбоку.

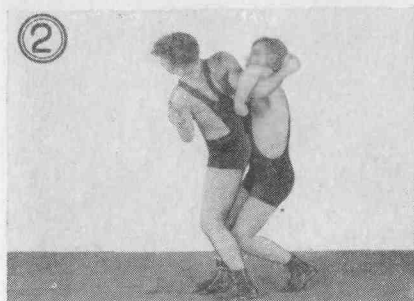
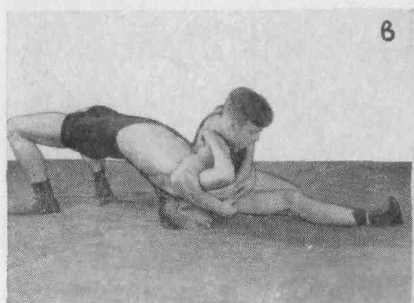


5. Контрприем 2 — бросок назад захватом туловища с рукой сбоку. Коснувшись ковра правой ногой при выполнении 2-й защиты, атакованный, используя созданную инерцию движения, тут же отрывает атакующего от ковра и, прогибаясь назад (а), ставя левую ногу на ковер, бросает его. В дальнейшем атакующий действует так же, как и при выполнении первого контрприема (б).



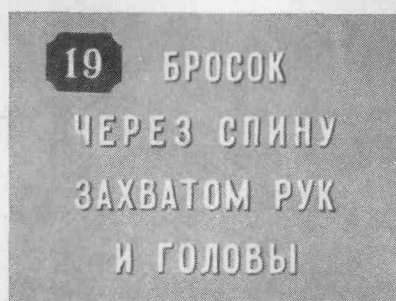


**18 БРОСОК
ЧЕРЕЗ СПИНУ
ЗАХВАТОМ РУК
ПОД ПЛЕЧО**



1. Прием. Захватив левой рукой правую руку партнера выше локтя, а правой рукой левую руку под плечо снаружи (а), атакующий поворачивается к партнеру спиной, захватывает его руки под правое плечо, отрывает от ковра (б) и, падая вместе с ним вперед-влево, бросает атакованного на ковер (в).

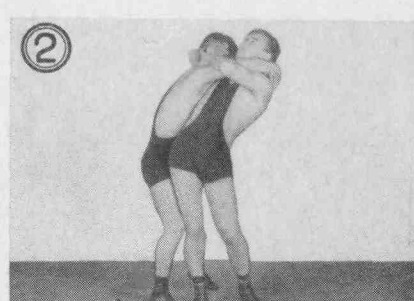
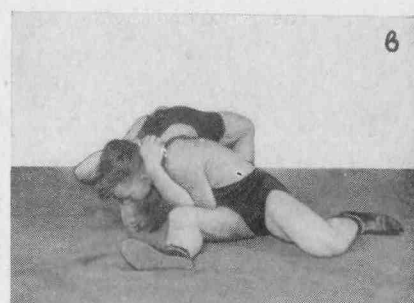
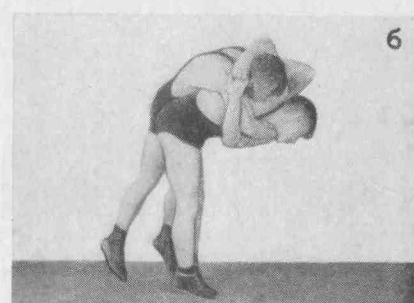
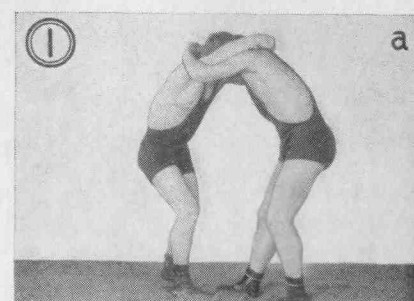
2. Защита. В момент поворота атакующего атакованный приседает и, отклоняясь назад, старается освободить руки.



**19 БРОСОК
ЧЕРЕЗ СПИНУ
ЗАХВАТОМ РУК
И ГОЛОВЫ**

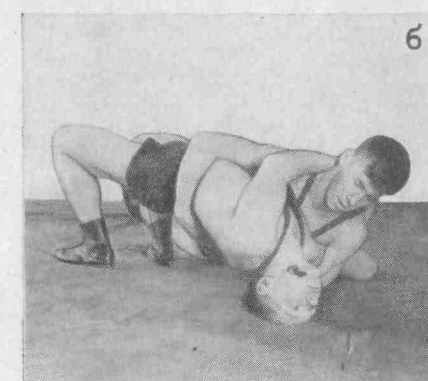
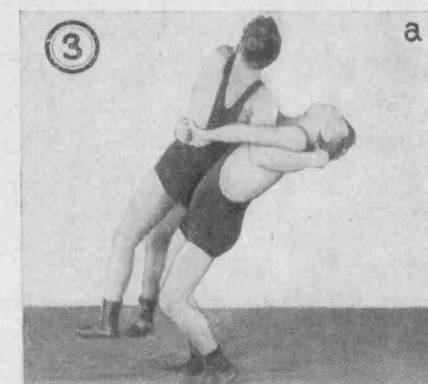
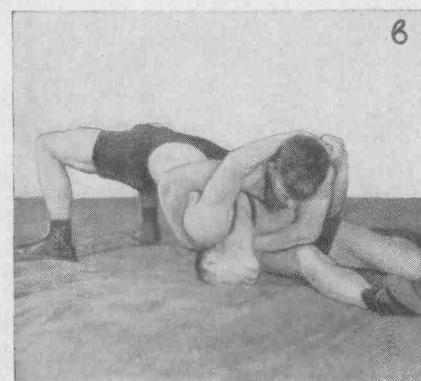
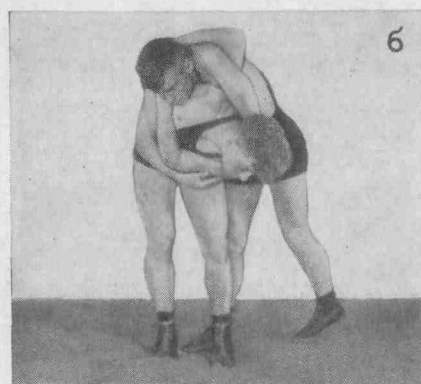
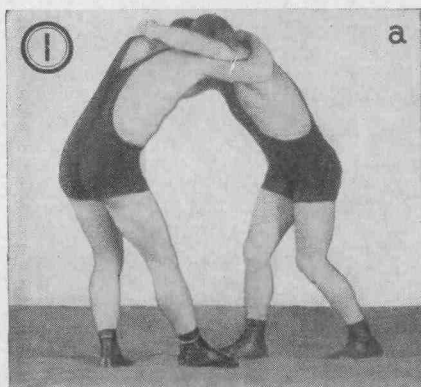
1. Прием. Когда партнер захватывает шею двумя руками, атакующий захватывает его две руки и голову, соединяя пальцы в крючок (а), поворачивается к нему спиной, отрывает от ковра (б) и бросает атакованного, действуя при этом, как и при выполнении предыдущих приемов (в).

2. Защита. В момент поворота атакующего атакованный приседает, стараясь разорвать захват.



20

БРОСОК ЧЕРЕЗ СПИНУ ЗАХВАТОМ ПЛЕЧА И ШЕИ

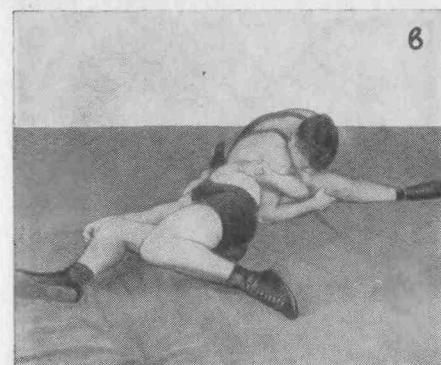
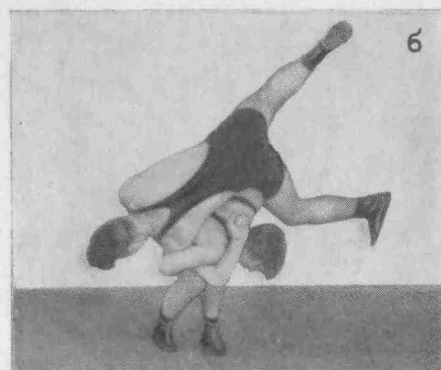
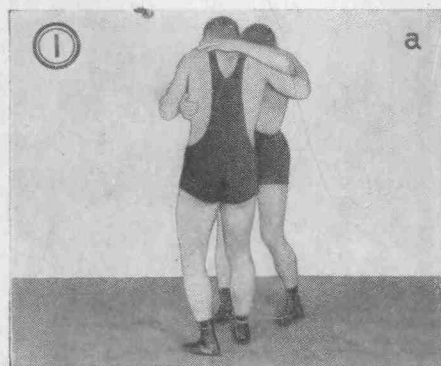


1. Прием. Захватив левой рукой шею атакованного с правой стороны, а правой рукой его левую руку под плечо снаружи, атакующий соединяет пальцы в крючок (а) и, повернувшись к нему спиной, бросает вперед-влево через спину, действуя при этом так же, как и при выполнении предыдущих приемов (б, в).

2. Защита. В момент поворота атакующего спиной к атакованному последний приседает и захватывает его туловище с рукой сзади.

3. Контрприем — бросок назад захватом туловища с рукой сзади. Применив защиту, атакованный немедленно отклоняет голову и туловище назад, выпрямляет ноги, подталкивает партнера животом снизу вверх и, оторвав его от ковра (а), бросает назад. У самого ковра он делает поворот налево, бросает атакующего на ковер, и, не распуская захвата, ложится на живот (б), и старается положить партнера на спину.

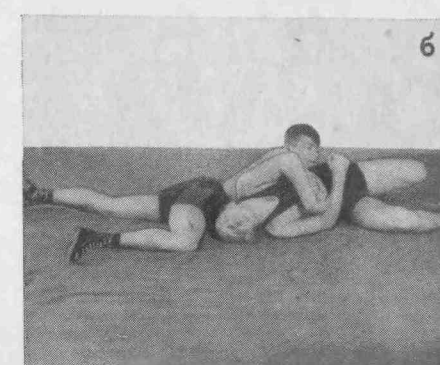
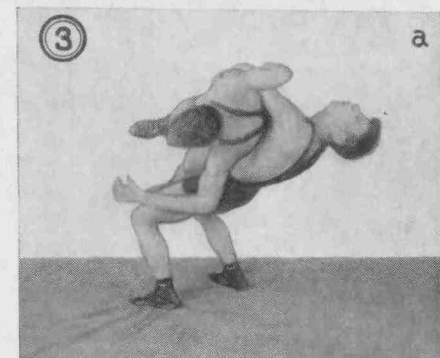
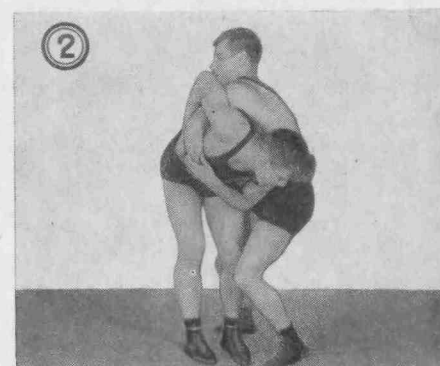
21 БРОСОК ЧЕРЕЗ СПИНУ ЗАХВАТОМ РАЗНОИМЕННОЙ РУКИ СНИЗУ



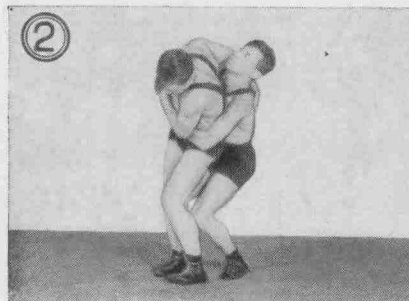
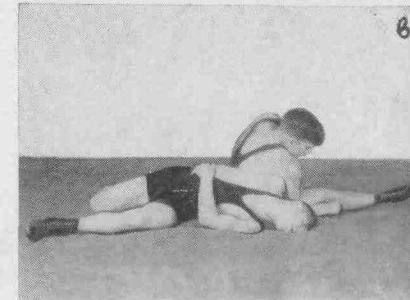
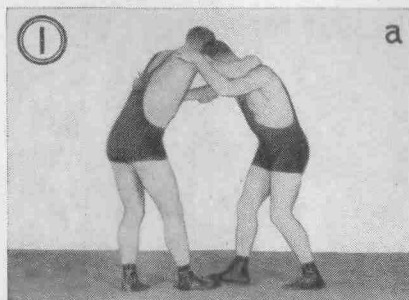
1. Прием. Захватив левой рукой правую руку атакованного выше локтя, а правой рукой плечо его левой руки снаружи (а), атакующий поворачивается к нему спиной и в этот момент отпускает правую руку партнера, а левую захватывает под плечо своей правой руки, значительно выводит таз в сторону и бросает атакованного на ковер (б), садясь слева от его головы (в).

2. Защита. В момент поворота атакующего спиной к атакованному последний снимает свою левую руку у атакующего с шеи и, приседая, захватывает его туловище сверху.

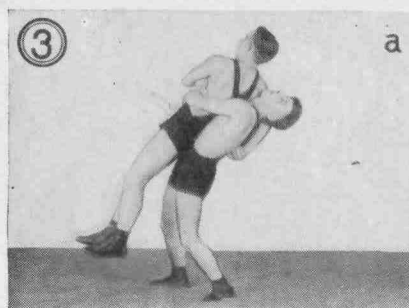
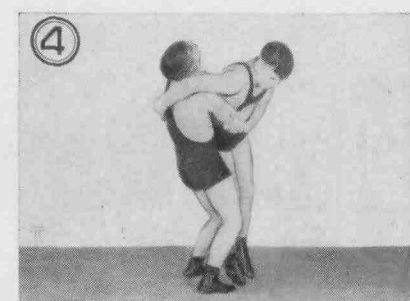
3. Контрприем — бросок назад обратным захватом туловища. Выполнив защиту и крепко прижав партнера к себе руками, атакованный отклоняет голову и туловище назад, отрывает атакующего от ковра и бросает его назад (а). Поворачиваясь налево, контратакующий касается ковра левым бедром, перебрасывает партнера через голову, и, не распуская захвата, ложится на живот (б), и старается положить партнера на спину.



**22 БРОСОК
ЧЕРЕЗ СПИНУ
ЗАХВАТОМ
РАЗНОИМЕННОЙ РУКИ
И ПЛЕЧА СВЕРХУ**

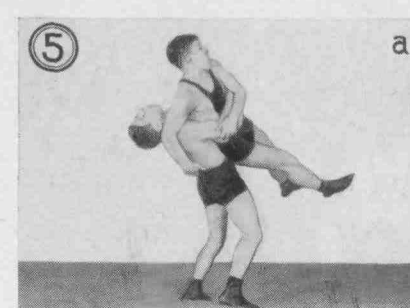
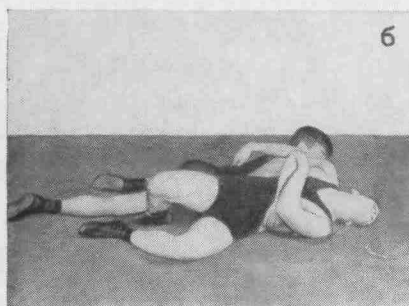


1. Прием. Захватив руку и шею партнера (а), атакующий в дальнейшем умышленно дает ему возможность захватить себя сзади. Когда партнер, опуская голову вниз, с шагом левой ногой вперед будет стараться захватить левой рукой его туловище сзади, атакующий быстро поворачивается к нему спиной, захватывает правой рукой туловище партнера сверху с правой стороны (или его левое плечо), выводит таз в сторону, отрывает атакованного от ковра (б), и, падая с ним вперед-влево, снимает правую руку с его туловища, прижимает ее к себе вместе с левой рукой правую руку партнера, и, заканчивая бросок, садится на правое бедро (в).



2. Защита 1-я. Не давая себя бросить, атакованный приседает и захватывает туловище атакующего сзади.

3. Контрприем 1 — бросок назад захватом туловища сзади. Применяя 1-ю защиту, атакованный одновременно отклоняет голову и туловище назад, выпрямляет ноги, толкает атакующего животом снизу вверх и, отрывая его от ковра, бросает назад (а). У самого ковра он снимает с туловища атакующего левую руку и, продолжая держать его правой рукой, поворачиваясь налево, бросает партнера на ковер, а сам ложится на живот и захватывает левой рукой его правую руку (б).

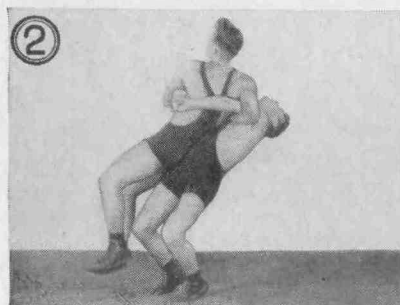
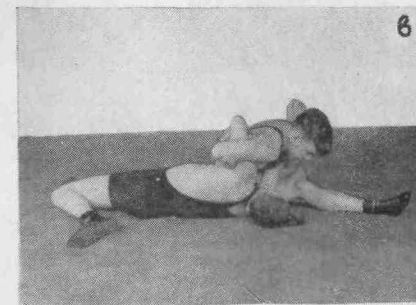
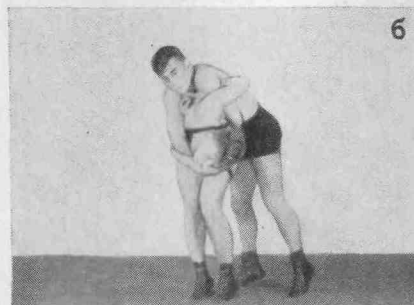
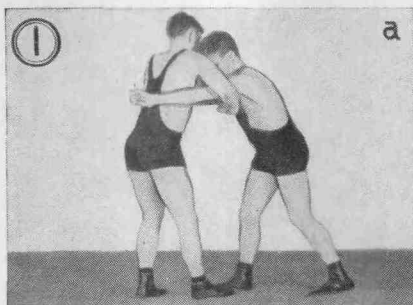


4. Защита 2-я. Выставляя правую ногу вперед и в сторону поворота атакующего, атакованный захватывает его туловище сбоку.

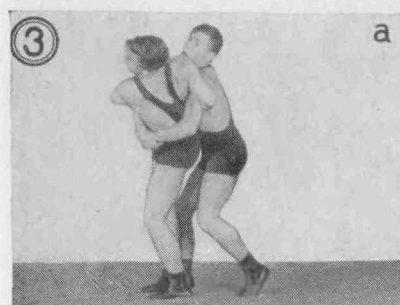
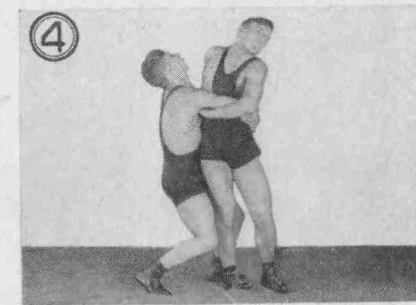
5. Контрприем 2 — бросок назад захватом туловища сбоку. Выполнив 2-ю защиту, атакованный немедленно отрывает партнера от ковра и бросает его назад, действуя так же, как и при выполнении первого контрприема (а, б).



**23 БРОСОК
ЧЕРЕЗ СПИНУ
ЗАХВАТОМ РУК
СПЕРЕДИ-СВЕРХУ**

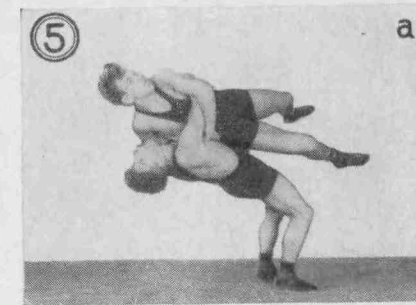


1. Прием. Захватив две руки партнера и соединив пальцы в крючок (а), атакующий поворачивается к нему спиной, значительно выводит таз в сторону (б) и, не распуская захвата, бросает атакованного так же, как и при выполнении предыдущих приемов (в).



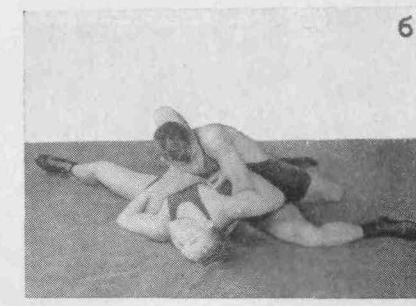
2. Защита 1-я. Не давая атакующему оторвать себя от ковра, атакованный приседает и захватывает его туловище сзади.

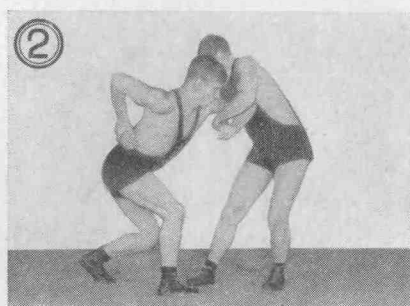
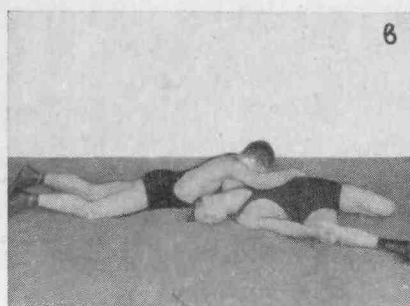
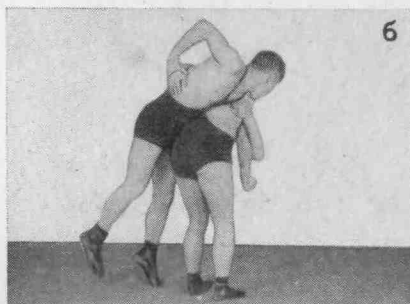
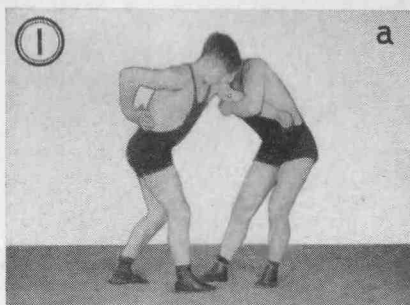
3. Контрприем 1 — бросок назад захватом туловища сзади. Выполнив 1-ю защиту, атакованный подставляет левую ногу вперед на линию с правой (а) и, отрывая атакующего от ковра, не распуская захвата, бросает его назад так же, как это делалось в аналогичном приеме (б).



4. Защита 2-я. Выставляя правую ногу вперед и в сторону поворота атакующего, атакованный захватывает его туловище сбоку.

5. Контрприем 2 — бросок назад захватом туловища сбоку. Применив 2-ю защиту, атакованный подставляет правую ногу вперед на линию с левой, отрывает атакующего от ковра и бросает назад (а, б).





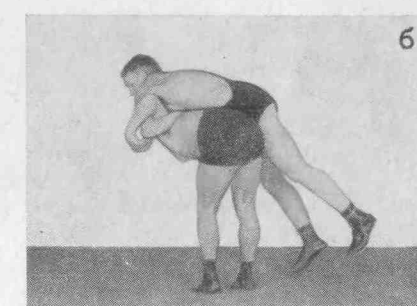
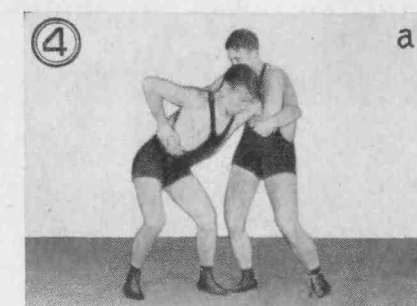
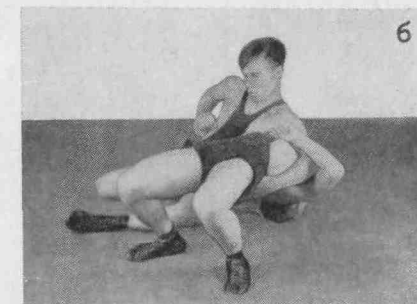
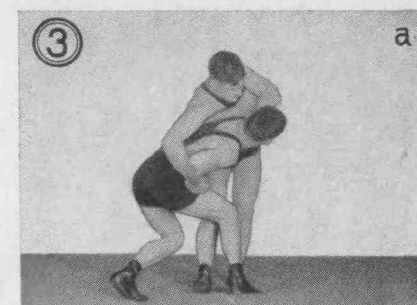
24 БРОСОК ЧЕРЕЗ СПИНУ ЗАХВАТОМ ОДНОИМЕННОЙ РУКИ И ТУЛОВИЩА

1. Прием. Захватив левую руку партнера правой рукой за запястье сверху, а левой рукой за плечо изнутри, атакующий рывком на себя направляет ее правой рукой в сгиб локтевого сустава левой руки и прижимает к туловищу, а освободившейся правой рукой захватывает его туловище спереди (а). Затем атакующий поворачивается спиной к атакованному, значительно выводит таз в сторону, отрывает партнера от ковра (б) и, падая с ним вперед-влево, перед моментом соприкосновения с ковром сбрасывает с себя правой рукой, переворачивая его через голову, а сам ложится грудью на левую руку (в) и старается положить партнера на спину.

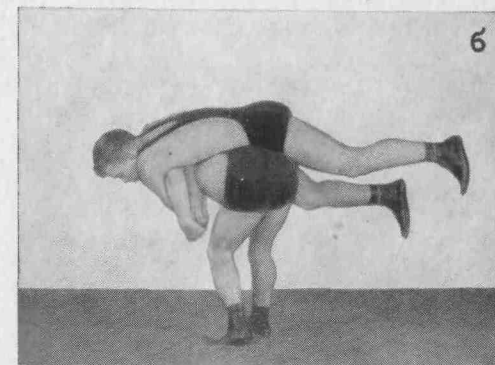
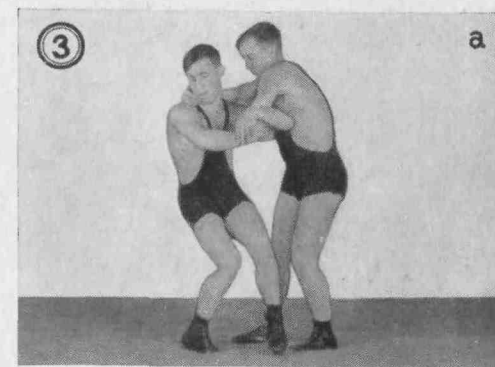
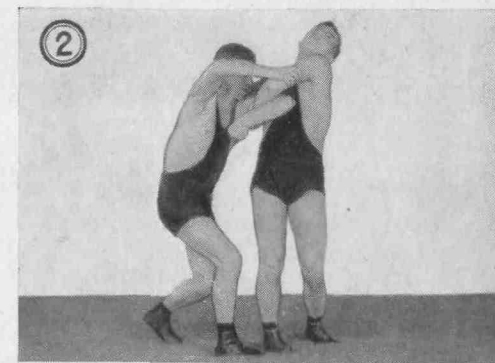
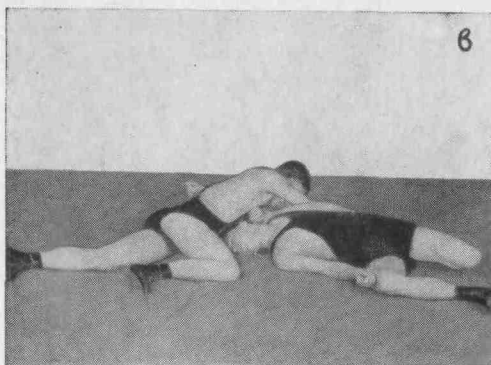
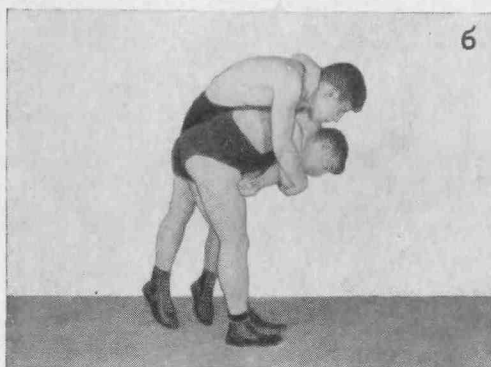
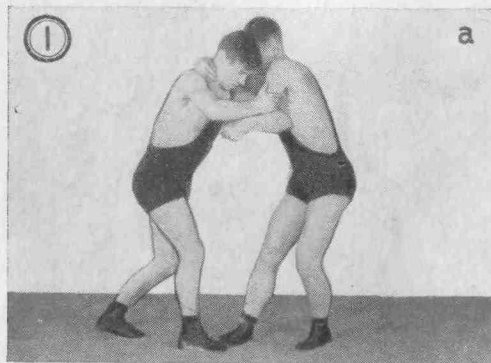
2. Защита. Не давая атакующему повернуться к себе спиной, атакованный упирается локтем левой руки в грудь партнера и, приседая, захватывает правой рукой его правое запястье у себя на туловище.

3. Контрприем 1 — бросок назад через спину захватом руки за запястье. Применив защиту, атакованный быстро переставляет правую ногу ближе к правой ноге партнера и, приблизившись к нему, захватывает левой рукой его туловище, а правой рукой тянет за правое запястье вниз (а). Отклоняясь назад и поворачивая туловище налево, контратакующий отрывает партнера от ковра и сбрасывает его рукой назад за себя. Не распуская захвата, контратакующий садится на левое бедро, отставив голень правой ноги назад (б).

4. Контрприем 2 — бросок через спину захватом руки через плечо. Применив защиту (а), атакованный быстро поворачивается спиной к партнеру, выводит таз в сторону, отрывает атакующего от ковра (б) и бросает его через спину, действуя так же, как и при выполнении соответствующего приема.



25 **БРОСОК**
ЧЕРЕЗ СПИНУ
ЗАХВАТОМ
ОДНОИМЕННОЙ РУКИ
И ШЕИ

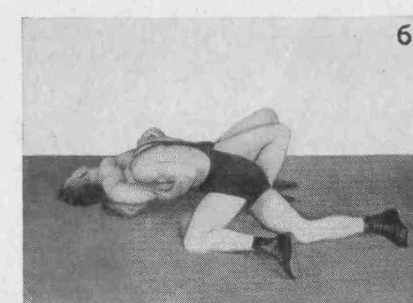
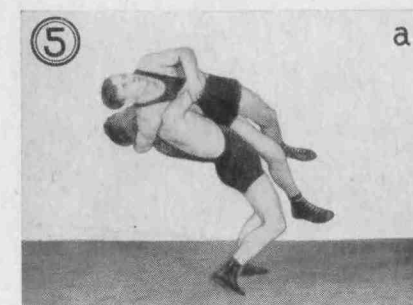
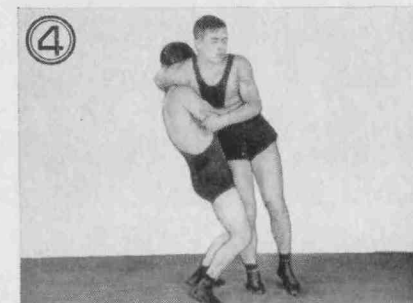
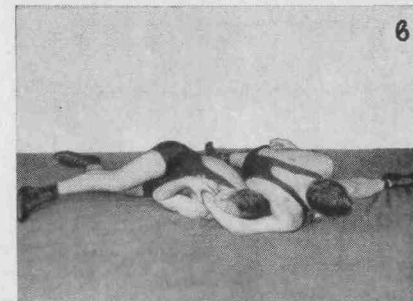
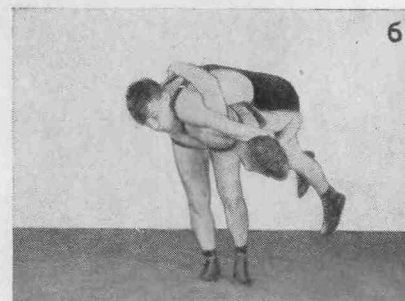
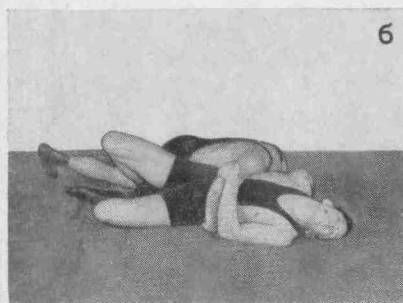
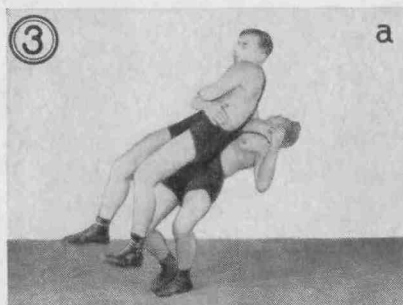
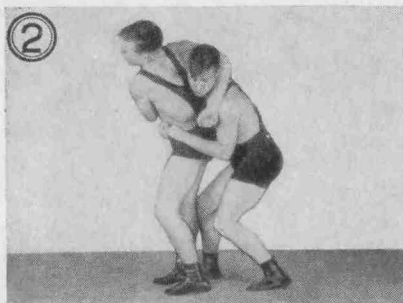


1. Прием. Захватив левую руку партнера правой рукой за запястье сверху, а левой рукой за плечо изнутри, атакующий в дальнейшем рывком на себя направляет ее правой рукой в сгиб локтевого сустава своей левой руки и прижимает к туловищу, а освободившейся правой рукой захватывает его шею (а). Затем атакующий поворачивается спиной к атакованному, значительно выводит таз в сторону (б) и бросает его на ковер. В момент падения атакующий снимает правую руку с шеи атакованного, перебрасывает его вперед через голову и ложится на левую руку (в).

2. Защита. Не давая бросить себя, атакованный приседает и упирается локтем левой руки в грудь атакующего, а правой рукой — в плечо его левой руки.

3. Контрприем — бросок через спину захватом руки через плечо. Применив защиту, атакованный одновременно с поворотом туловища направо захватывает левую руку атакующего двумя руками, переносит тяжесть тела на правую ногу, переходя на носок, и, оттолкнувшись левой ногой от ковра, пронесет ее впереди правой (а). Заканчивая поворот спиной к атакующему на носке правой ноги, контратакующий ставит левую ногу рядом с правой, выводит таз значительно в сторону, отрывает партнера от ковра (б) и бросает его так же, как при выполнении соответствующего приема.

**26 БРОСОК
ЧЕРЕЗ СПИНУ
ЗАХВАТОМ
ПЛЕЧА И ШЕИ
СПЕРЕДИ-СВЕРХУ**



1. Прием. Захватив правое плечо и шею партнера сверху, соединяя пальцы в крючок (а), атакующий поворачивается спиной к атакованному и одновременно с этим разъединяет свои пальцы и захватывает левой рукой его правую руку выше локтя, а правую оставляет на шее (б). Оторвав партнера от ковра и падая с ним вперед-влево, атакующий бросает его на ковер, а сам, не отпуская правой руки, садится на правое бедро (в).

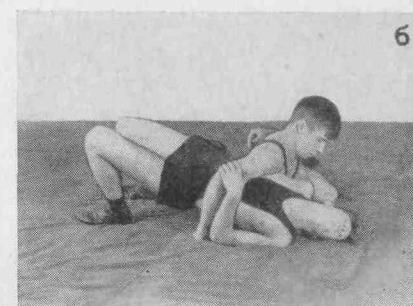
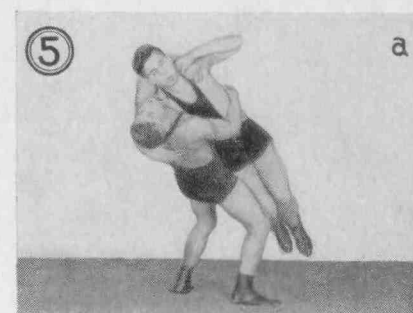
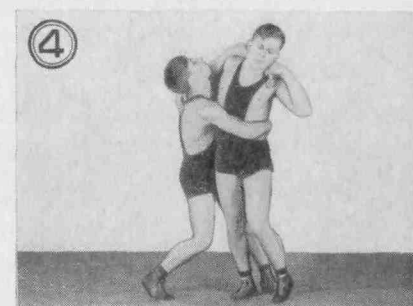
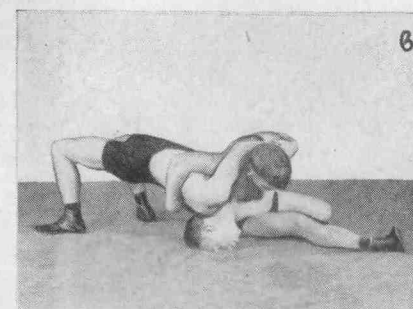
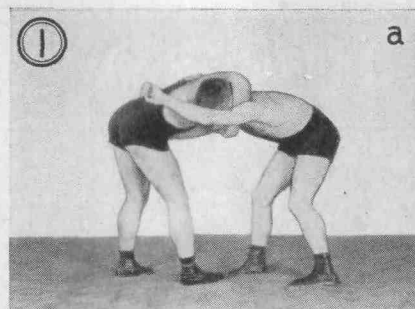
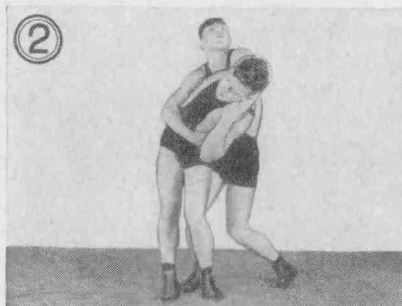
2. Защита 1-я. Не давая себя бросить, атакованный приседает и захватывает туловище атакующего сзади.

3. Контрприем 1 — бросок назад захватом туловища сзади. Применив 1-ю защиту, атакованный подставляет левую ногу вперед на линию с правой, отрывает атакующего от ковра и бросает назад (а). В момент падения он снимает левую руку с туловища партнера и, поворачиваясь налево, бросает его на ковер, а сам ложится на живот и продолжает держать туловище правой рукой (б).

4. Защита 2-я. Выставляя правую ногу вперед и в сторону поворота атакующего, атакованный захватывает его туловище сбоку.

5. Контрприем 2 — бросок назад захватом туловища сбоку. Выполнив 2-ю защиту, атакованный немедленно отрывает атакующего от ковра и бросает его назад, делая все так же, как и в первом контрприеме (а, б).

**27 БРОСОК
ЧЕРЕЗ СПИНУ
ЗАХВАТОМ
ОДНОИМЕННОЙ РУКИ
НА ШЕЕ И ТУЛОВИЩА**



1. Прием. Захватив левой рукой у себя на шее запястье левой руки партнера, а правой рукой его туловище (а), атакующий поворачивается к нему спиной, отрывает атакowanego от ковра (б) и, не распуская захвата, падает вместе с ним и бросает его на ковер (в).

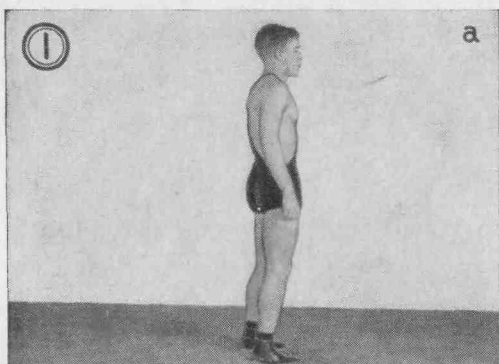
2. Защита 1-я. Не давая бросить себя, атакванный приседает и захватывает туловище и шею атакующего сзади.

3. Контрприем 1 — бросок назад захватом шеи и туловища сзади. Выполнив 1-ю защиту, атакванный, подставляя левую ногу вперед на линию с правой, отрывает атакующего от ковра и бросает назад (а). У самого ковра он резко поворачивается налево и, бросив атакующего на ковер, садится на правое бедро, захватывая левой рукой (освобожденной партнером) его правую руку (б).

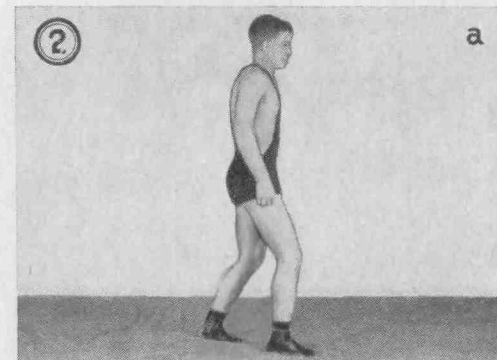
4. Защита 2-я. Выставляя правую ногу вперед и в сторону поворота атакующего, атакванный захватывает его туловище и шею сбоку.

5. Контрприем 2 — бросок назад захватом шеи и туловища сбоку. Применив 2-ю защиту, атакванный, плотно прижав к себе руками партнера, поворачивается налево на носке правой ноги, отрывает атакующего от ковра и, прогибаясь назад, отставляя левую ногу назад на линию с правой, бросает его (а). Дальнейшие действия атакванного те же, что и в первом контрприеме (б).

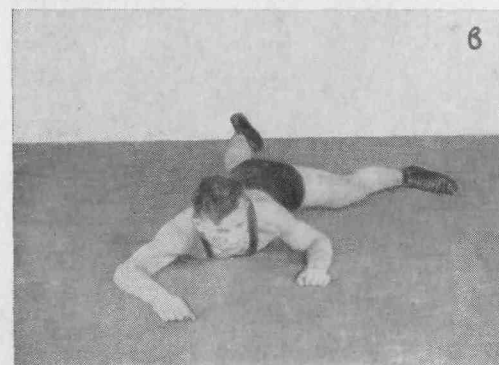
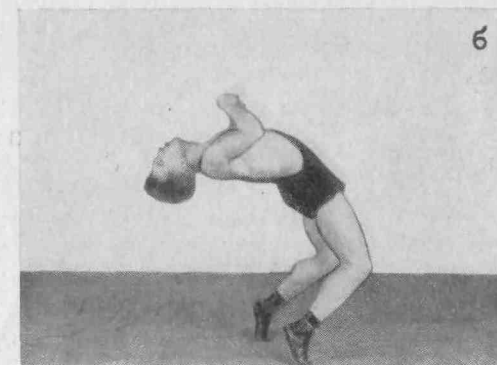
БРОСКИ НАЗАД



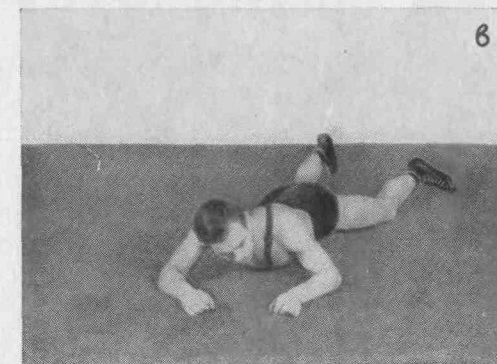
1 УПРАЖНЕНИЯ, ИМИТИРУЮЩИЕ БРОСОК НАЗАД



1. Упражнение 1-е — падение назад из стойки ноги на ширине плеч с последующим поворотом грудью к коврику.



2. Упражнение 2-е — падение назад из правой стойки назад с подставлением вперед стоящей сзади ноги и последующим поворотом грудью к коврику.



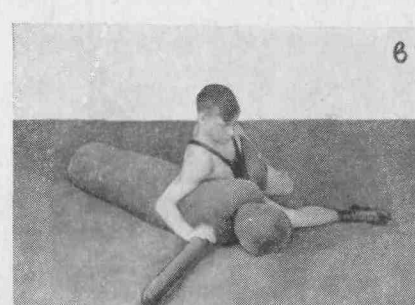
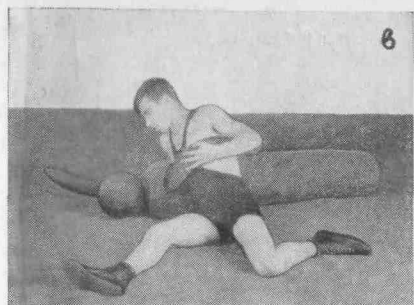
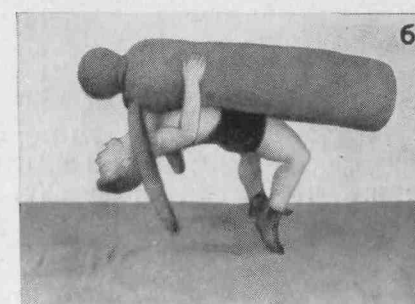
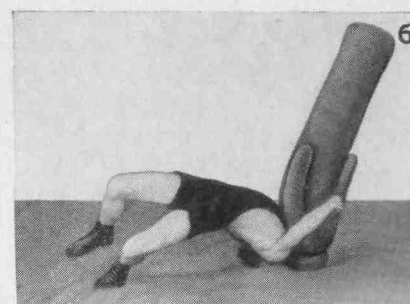
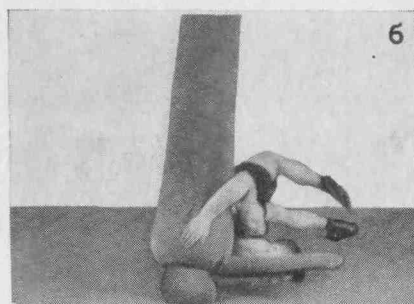
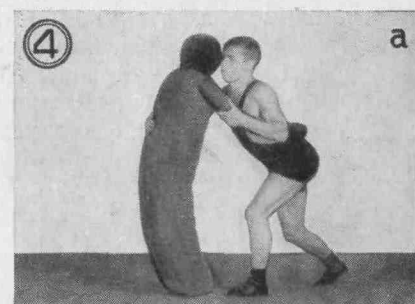
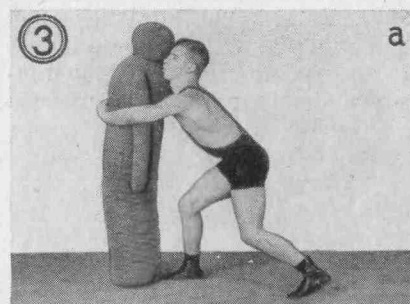
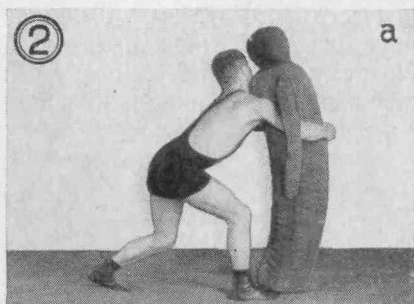
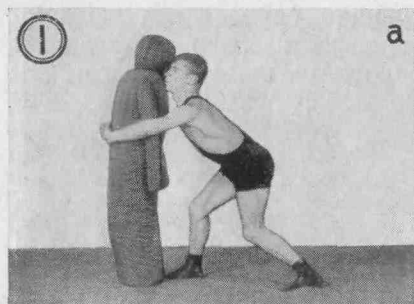
1. Упражнение 1-е — бросок чучела назад захватом туловища с рукой спереди с поворотом, не касаясь ковра.

2. Упражнение 2-е — бросок чучела назад захватом туловища с рукой спереди с поворотом через полумост.

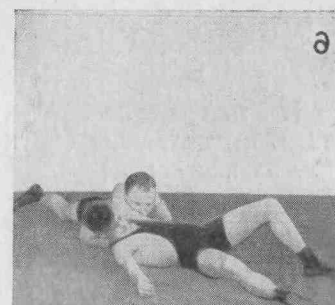
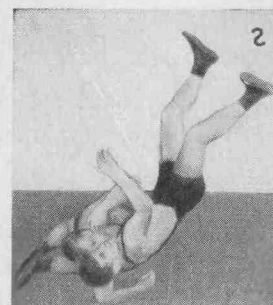
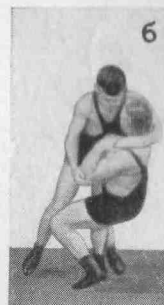
2 БРОСКИ ЧУЧЕЛА НАЗАД

3. Упражнение 3-е — бросок чучела назад захватом туловища с рукой спереди с поворотом через мост.

4. Упражнение 4-е — бросок чучела назад захватом руки и туловища спереди с шагом вперед в сторону поворота.



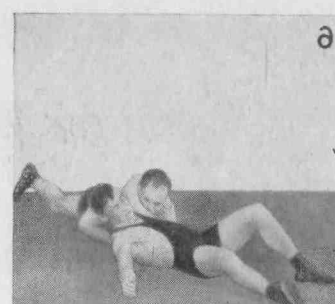
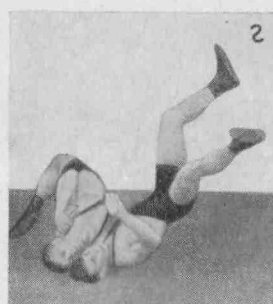
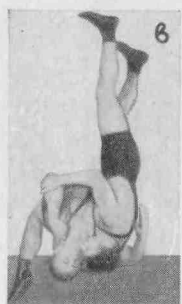
**3 БРОСОК НАЗАД
(ПАРТНЕРА)
ЗАХВАТОМ
ОДНОИМЕННОЙ РУКИ
НА ШЕЕ И ТУЛОВИЩА
СПЕРЕДИ-1-Й ВАРИАНТ**



1. Бросок с поворотом, не касаясь ковра. Захватив у себя на шее левой рукой запястье левой руки партнера, а правой рукой его туловище (а), атакующий подставляет правую ногу к левой ноге атакованного. Коснувшись левой ногой ковра, атакующий отклоняет голову и туловище назад и, быстро посылая таз вперед-вверх, выпрямляя ноги, подталкивает атакованного нижней частью живота снизу вверх (б). Одновременно с этим атакующий откидывает

голову назад, прогибается в грудной и поясничной частях позвоночника, отрывает атакованного от ковра и падает с ним назад (в). На высоте 40—50 см от ковра атакующий снимает правую руку с туловища партнера и, резко поворачиваясь направо, отрывая левую ногу от ковра, бросает атакованного на ковер (г), а сам ложится на живот и держит на шее его левую руку (д).

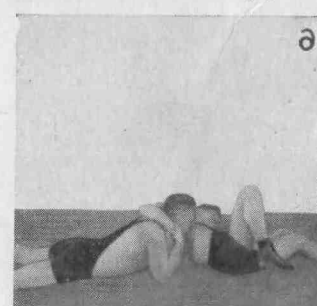
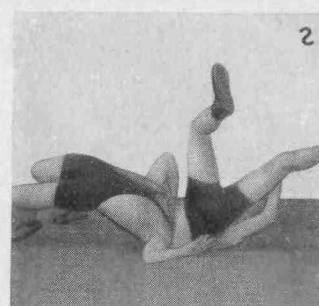
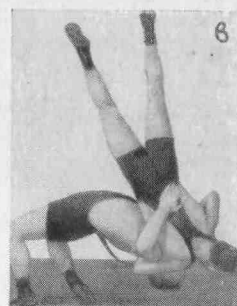
**4 БРОСОК НАЗАД
ЗАХВАТОМ
ОДНОИМЕННОЙ РУКИ
НА ШЕЕ И ТУЛОВИЩА
СПЕРЕДИ-2-Й ВАРИАНТ**



2. Бросок с поворотом через полумост. Начальные действия атакующего при выполнении броска с поворотом через полумост те же, что в 1-м варианте (а, б). Оторвав партнера от ковра и падая с ним назад, атакующий у самого ковра переносит тяжесть

тела в основном на правую ногу (в) и, коснувшись ковра правой частью головы и правым плечом, крепко держа левую руку атакованного, снимает с туловища правую руку, отрывает левую ногу от ковра (г) и, поворачиваясь направо, ложится на живот (д).

**5 БРОСОК НАЗАД
ЗАХВАТОМ
ОДНОИМЕННОЙ РУКИ
НА ШЕЕ И ТУЛОВИЩА
СПЕРЕДИ-3-Й ВАРИАНТ**



3. Бросок с поворотом через мост. Захватив и оторвав партнера от ковра, как и в предыдущих случаях (а, б), атакующий, падая с атакованным назад (в), становится на мост и, перенеся

тяжесть тела налево, снимая левую руку с туловища, отталкиваясь правой ногой от ковра с поворотом налево (г), ложится на живот, продолжая держать правую руку на шее (д).

1. Защита 1-я. Не давая оторвать себя от ковра, атакованный слегка приседает и упирается левой рукой в грудь атакующего.

2. Контрприем 1 — накрывание выставлением ноги в сторону поворота. Когда атакующий, прогибаясь назад, начинает отрывать атакованного от ковра, последний захватывает левой рукой его туловище, выставляет правую ногу вперед и в сторону поворота партнера. Коснувшись правой ногой ковра, контратакующий переносит на нее тяжесть своего тела и, продолжая держать атакующего, падает с ним на ковер, наваливаясь сверху ему на грудь.

3. Защита 2-я. Приседая, атакованный выставляет правую ногу между ног атакующего и захватывает левой рукой запястье его левой руки.

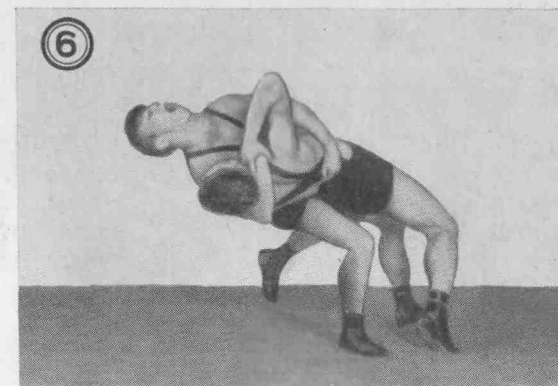
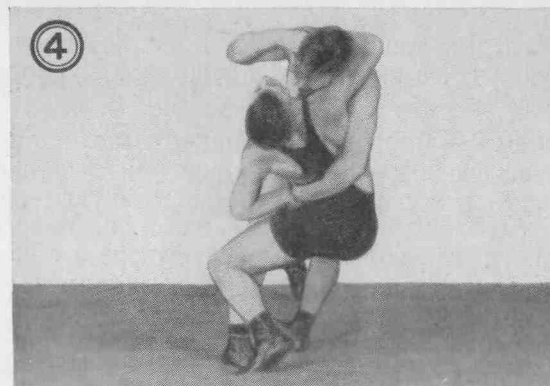
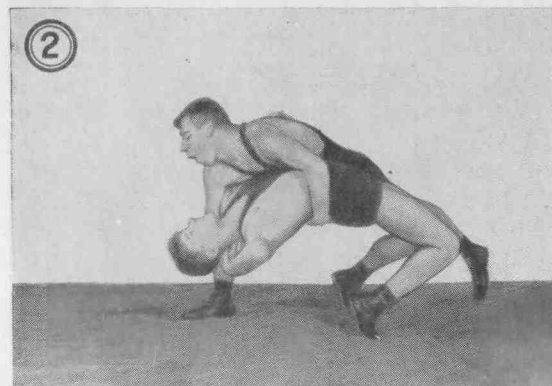
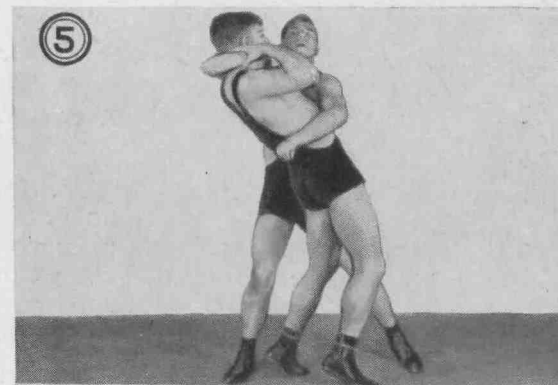
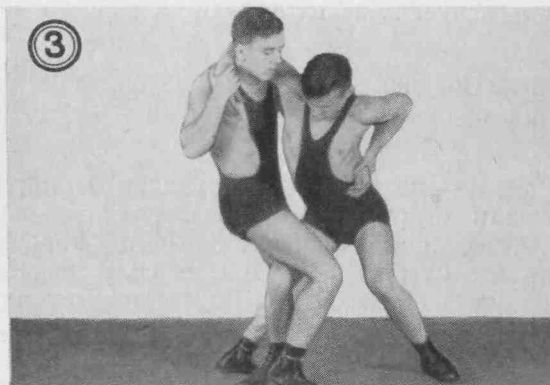
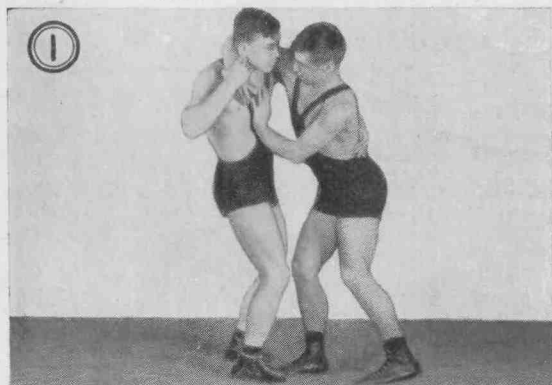
4. Контрприем 2 — бросок назад через спину захватом руки за запястье. Применив 2-ю защиту, атакованный переставляет левую ногу вплотную к правой ноге атакующего с внешней стороны и, крепко держа его руку и шею, поворачиваясь направо, сги-

**6 ЗАЩИТЫ
И КОНТРПРИЕМЫ
ПРОТИВ
БРОСКА НАЗАД
ЗАХВАТОМ
ОДНОИМЕННОЙ
РУКИ НА ШЕЕ
И ТУЛОВИЩА
СПЕРЕДИ**

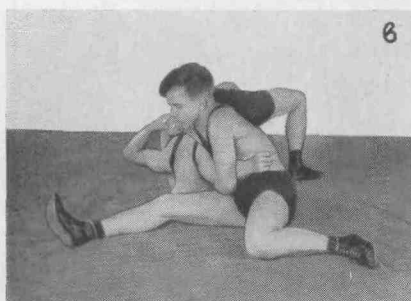
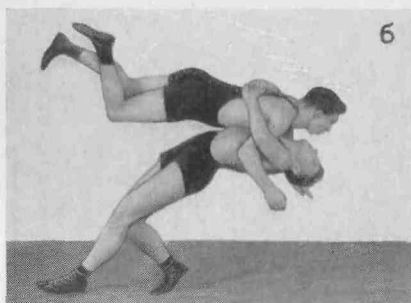
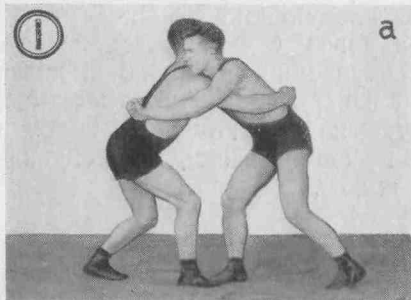
бая ноги, падает назад на ягодицы, увлекая за собой партнера. Заканчивая бросок, контратакующий, не распуская захвата, с поворотом направо ложится на живот.

5. Защита 3-я. Выставляя правую ногу в сторону поворота атакующего, атакованный захватывает его шею и туловище сбоку.

6. Контрприем 3 — бросок назад захватом шеи и туловища сбоку. Применив 3-ю защиту и коснувшись ковра правой ногой, атакованный крепко прижимает к себе руками партнера и, отклоняя голову и туловище назад, поворачиваясь на носке правой ноги, отрывает от ковра левую ногу и бросает атакующего назад. Падая назад с поворотом налево, атакованный ставит левую ногу на ковер и, делая резкий рывок руками и верхней частью туловища, быстро поворачивается налево грудью к ковра и бросает атакующего на спину, а сам, не распуская захвата, ложится на живот.



7 БРОСОК НАЗАД ЗАХВАТОМ ТУЛОВИЩА С РУКОЙ СПЕРЕДИ



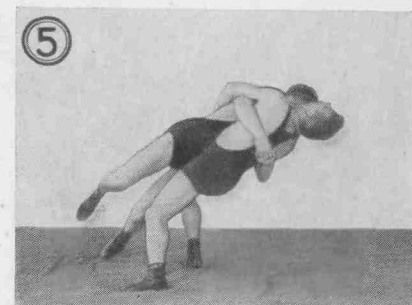
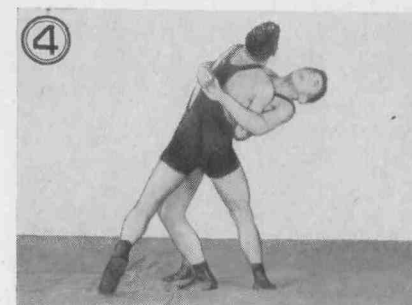
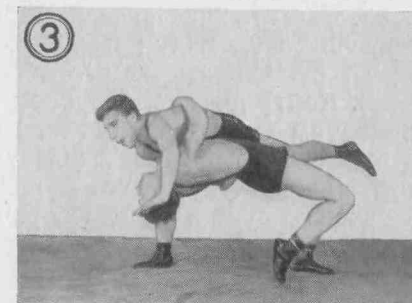
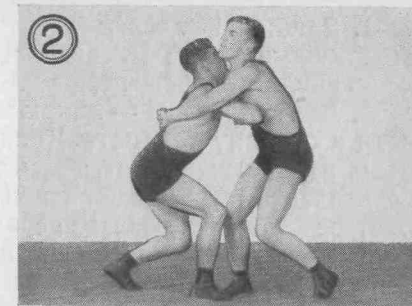
1. Прием. Захватив туловище с рукой партнера, соединяя пальцы в крючок (а), атакующий подтягивает его руками к себе, быстро подставляет вперед левую ногу снаружи правой ноги партнера, слегка сгибает ноги, оставляя таз сзади; коснувшись левой ногой ковра, атакующий, отклоняясь назад, быстро посылает вперед таз, выпрямляет ноги, подталкивает партнера животом снизу вверх, сочетая эти действия с рывком атакованного руками вверх на себя. Отрывая партнера от ковра с переходом на носки, атакующий откидывает голову назад, прогибается в грудной и поясничной частях позвоночника и бросает атакованного. Падая назад, атакующий, оставляя тяжесть тела в основном на правой ноге, левую ногу посылает вперед (о) и на высоте 40—50 см от ковра делает резкий поворот с партнером на себе налево, бросает его на ковер, а сам, не распуская захвата, садится рядом с ним (в).

2. Защита 1-я. Соединив пальцы в крючок, атакованный приседает и упирается предплечьем правой руки в грудь атакующего.

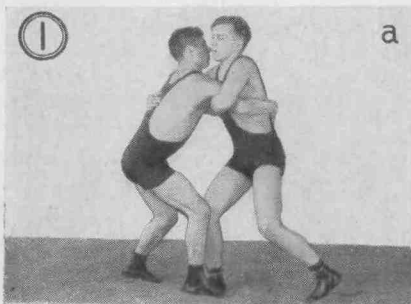
3. Контрприем 1 — накрывание выставлением ноги в сторону поворота (показан с другой стороны). Отставив правую ногу немного назад, атакованный ожидает момента, когда атакующий начнет отрывать его от ковра. Используя силу движения, созданного атакующим, атакованный быстро выставляет правую ногу вперед и в сторону его поворота, опирается на нее и, снимая левую руку с туловища, падает на атакующего, упираясь левой рукой в ковер для предохранения от столкновения с партнером.

4. Защита 2-я. Выставляя правую ногу вперед и в сторону поворота атакующего, атакованный прижимает его руками к себе.

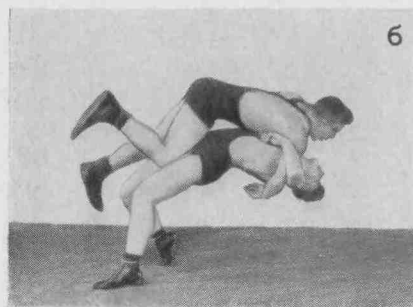
5. Контрприем 2 — бросок назад захватом туловища с рукой спереди. Коснувшись ковра правой ногой при выполнении 2-й защиты, атакованный немедленно прижимает атакующего к себе руками, отклоняет голову и туловище назад и, поворачиваясь на носке правой ноги налево, отрывает партнера от ковра. Падая вместе с партнером назад, атакованный подставляет левую ногу на одну линию с правой ногой и, не распуская захвата, бросает атакующего на ковер так же, как это делается при выполнении приема.



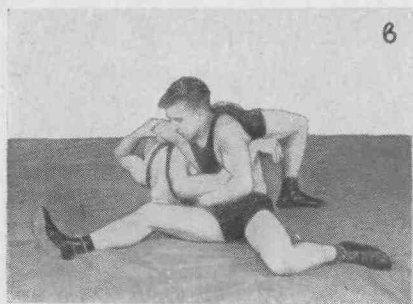
8 БРОСОК НАЗАД ЗАХВАТОМ РАЗНОИМЕННОЙ РУКИ И ТУЛОВИЩА СПЕРЕДИ



а



б



б

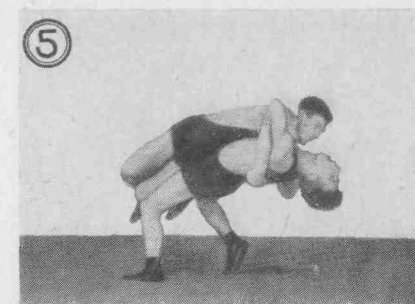
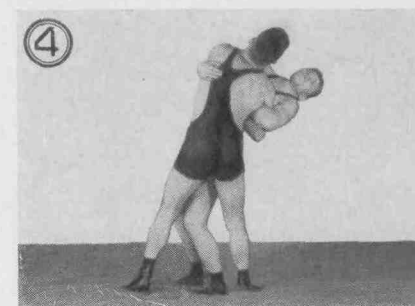
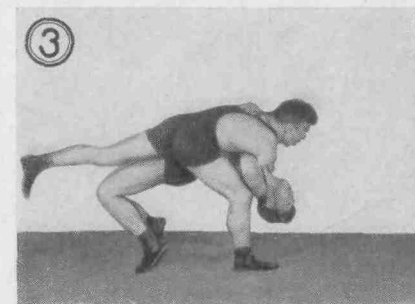
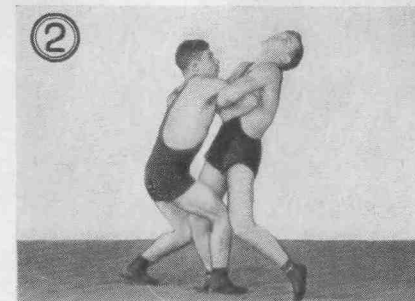
1. Прием. Захватив правую руку и туловище партнера (а), атакующий бросает его назад, действуя при этом так же, как и при выполнении предыдущего приема (б, в).

2. Защита 1-я. Соединив пальцы в крючок и приседая, атакованный упирается предплечьем правой руки в грудь атакующего.

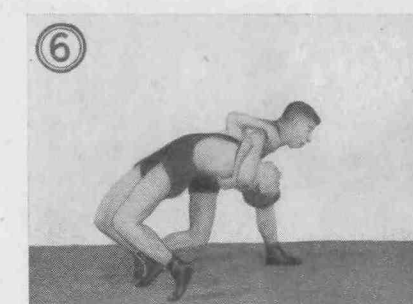
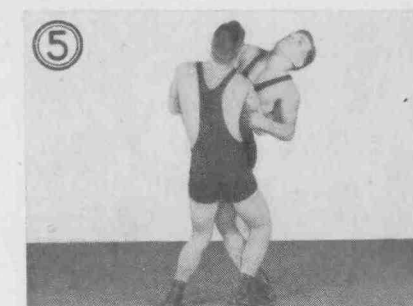
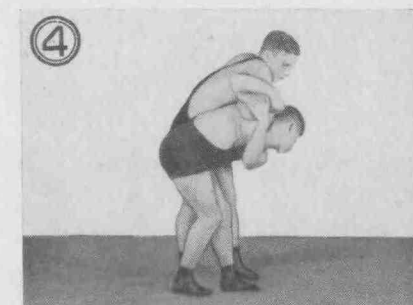
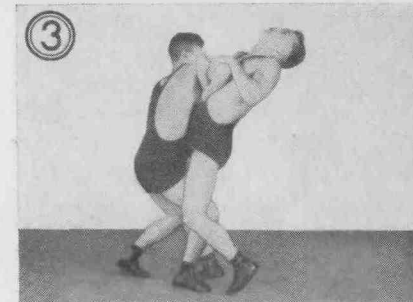
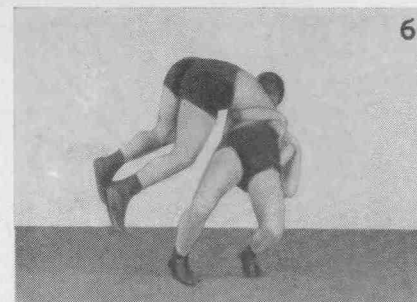
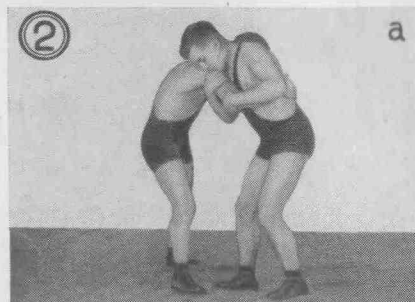
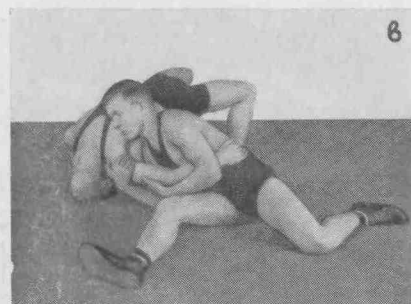
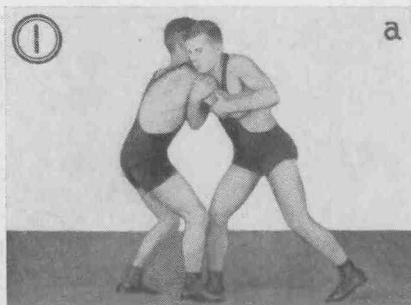
3. Контрприем 1 — накрывание выставлением ноги в сторону поворота. Действия атакованного при выполнении контрприема те же, что и в предыдущем аналогичном контрприеме.

4. Защита 2-я. Выставляя правую ногу вперед и в сторону поворота атакующего, атакованный захватывает его правую руку и туловище.

5. Контрприем 2 — бросок назад захватом разноименной руки и туловища спереди. Выполняя контрприем, атакованный действует так же, как и при проведении второго контрприема от предыдущего приема.



**9 БРОСОК НАЗАД
ЗАХВАТОМ РУКИ
ДВУМЯ РУКАМИ**



1. Прием — вариант 1-й. Захватив и плотно прижав к себе правую руку партнера (а), атакующий быстро подставляет левую ногу вперед и дальше действует в основном так же, как и при выполнении предыдущего приема (б, в).

2. Прием — вариант 2-й. Захватив руку партнера и поставив ноги почти рядом (а), атакующий поворачивается налево правым боком к атакованному на носке левой ноги, подставляет правую ногу на уровень своей левой ноги и одновременно с этим, посылая таз вперед, переходит на носки, отклоняет голову и туловище назад и, падая назад, отрывает партнера от ковра (б) и заканчивает прием броском так же, как в 1-м варианте.

3. Защита 1-я. Не давая оторвать себя от ковра, атакованный приседает и упирается правым предплечьем в грудь атакующего.

4. Контрприем 1 — бросок через спину захватом руки через плечо. Применив 1-ю защиту, атакованный ожидает, когда атакующий опустится на ступни и отведет таз назад. Уловив этот момент, он быстро поворачивается на правой ноге к нему спиной и, крепко держа его правую руку, бросает так же, как и при выполнении броска через спину захватом руки через плечо.

5. Защита 2-я. Не давая себя бросить, атакованный выставляет правую ногу в сторону поворота атакующего.

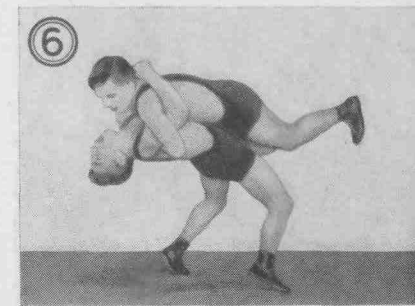
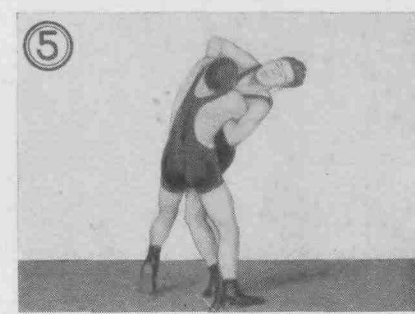
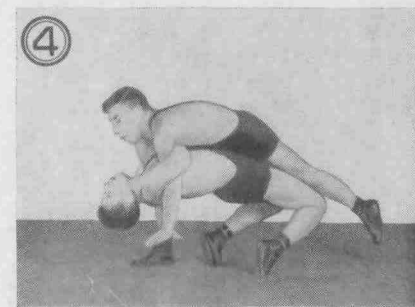
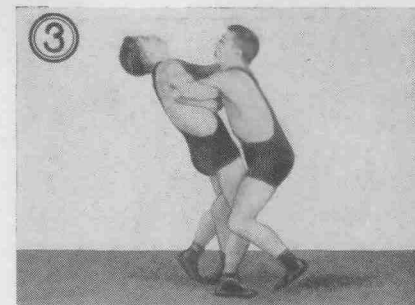
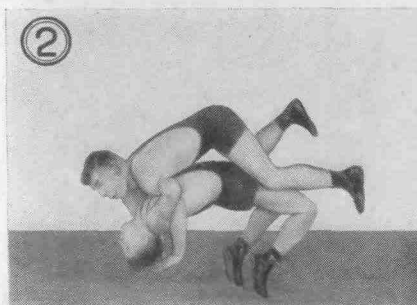
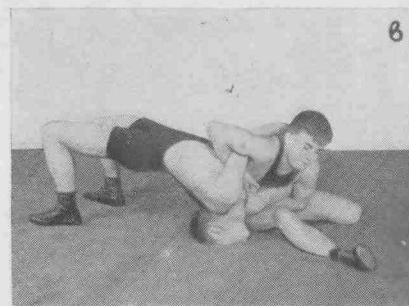
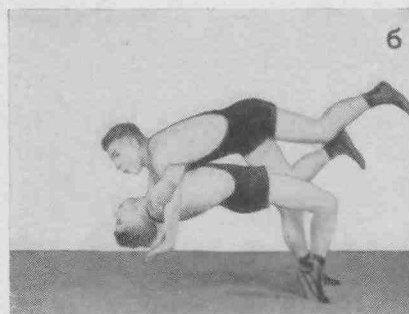
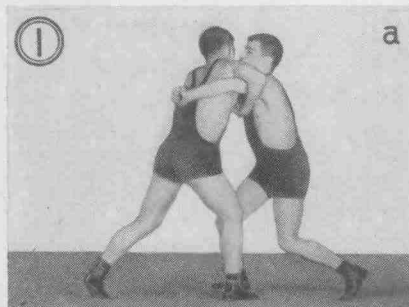
6. Контрприем 2 — накрывание выставлением ноги в сторону, противоположную повороту. Когда атакующий начинает выполнять прием вторым вариантом, атакованный, держа его туловище правой рукой, быстро выставляет левую ногу вперед и в сторону, противоположную повороту партнера. Упираясь левой ногой в ковер, атакованный становится на правое колено и задерживает партнера на мосту.

Контрприем 3 — сталкивание вперед захватом руки двумя руками. Когда атакующий начнет выполнять прием, атакованный быстро захватывает руками правую руку партнера, выставляет левую ногу вперед и в сторону, противоположную повороту партнера, толкает его правым плечом вперед и, становясь на правое колено, сваливает партнера на ковер, а сам, не отпуская правой руки, ложится на живот.

10 БРОСОК НАЗАД

ЗАХВАТОМ РУК

СПЕРЕДИ-СВЕРХУ



1. Прием — вариант 1-й. Захватив обе руки партнера как можно выше и соединив пальцы в крючок (а), атакующий подставляет левую ногу вперед на линию с правой, снаружи правой ноги атакованного, отклоняется слегка назад, посылает вперед таз, выпрямляет ноги, подталкивает партнера животом снизу вверх, сочетая эти действия с резким рывком руками вверх на себя за руки атакованного. Оторвав партнера от ковра, атакующий продолжает прогибаться и падает с ним назад (б). У самого ковра атакующий быстро поворачивается налево и, бросая партнера на ковер, садится рядом с ним, продолжая держать его руки (в).

2. Прием — вариант 2-й. Захватив руки партнера, как и в 1-м варианте, атакующий подставляет левую ногу вперед почти рядом с правой ногой, сильно сгибает ноги, посылая колени вперед между ног атакованного и вместе с этим предельно отклоняя голову и туловище назад, переходит на носки и, как бы повиснув на партнере, тянет его руками за собой. Коснувшись головой ковра, атакующий, не распуская захвата, поворачивается налево и, переведя партнера на ковер, садится рядом с ним.

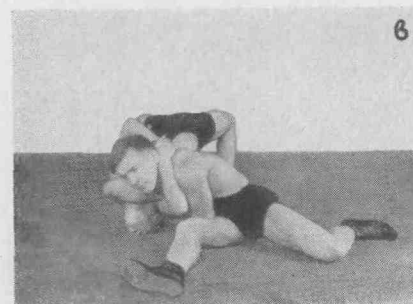
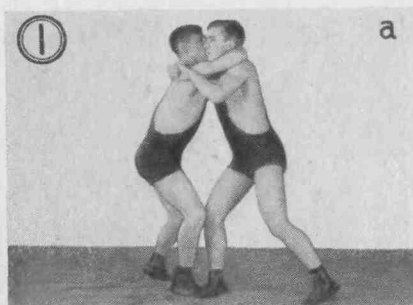
3. Защита 1-я. Не давая оторвать себя от ковра, атакованный приседает и, соединив руки в крючок, упирается ими в грудь атакующего.

4. Контрприем 1 — накрывание выставлением ноги в сторону поворота. Быстро выставив правую ногу вперед-в сторону, атакованный переносит на нее тяжесть тела и, наваливаясь туловищем на партнера, левой рукой упирается в ковер.

5. Защита 2-я. Выставляя правую ногу вперед и в сторону поворота атакующего, атакованный захватывает его туловище и прижимает к себе руками.

6. Контрприем 2 — бросок назад захватом туловища спереди. Выполнив 2-ю защиту, атакованный, отклоняя голову и туловище назад, резким рывком руками вверх на себя отрывает партнера от ковра и падает вместе с ним назад. Не доходя до ковра, он делает быстрый поворот налево, бросает атакующего на ковер и, не распуская захвата, ложится на живот.

11 БРОСОК НАЗАД ЗАХВАТОМ ПЛЕЧА И ШЕИ СПЕРЕДИ



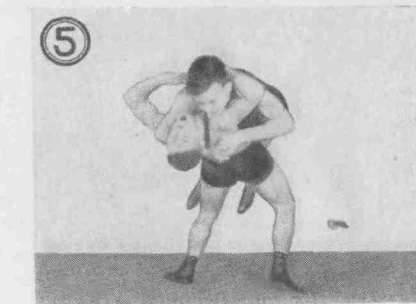
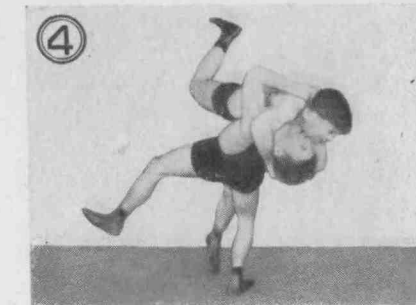
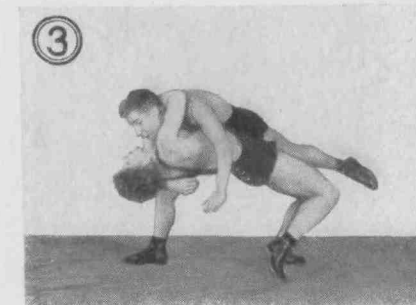
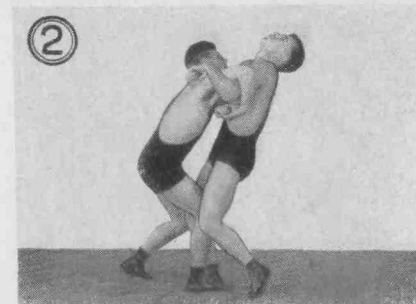
1. Прием. Захватив плечо и шею партнера (а), атакующий прижимает его к себе руками, подставляет левую ногу вперед снаружи правой ноги партнера, посылает таз вперед и, выпрямляя ноги, сильно толкает атакованного животом снизу вверх, переходит на носки, сочетая эти действия с резким рывком руками вверх на себя за плечо и шею партнера, отклоняет голову и туловище назад, отрывает партнера от ковра (б) и, не распуская захвата, бросает его назад (в).

2. Защита 1-я. Атакованный приседает и упирается соединенными в крючок руками в живот атакующего.

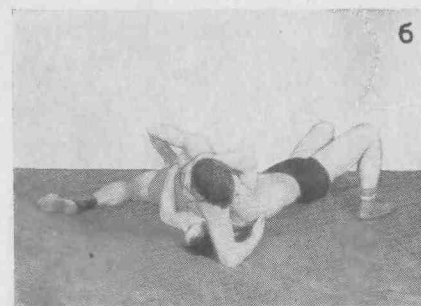
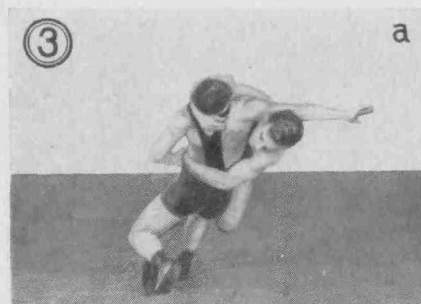
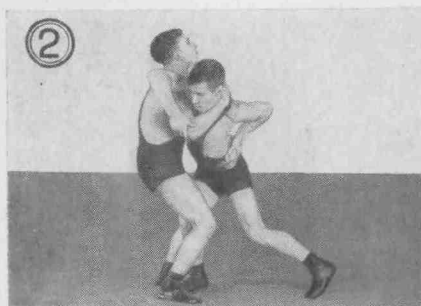
3. Контрприем 1 — накрывание выставлением ноги в сторону поворота. Выбрасывая правую ногу вперед и в сторону поворота атакующего, атакованный упирается ею в ковер и, держа правой рукой шею партнера, падает на него, опираясь для смягчения падения на левую руку.

4. Защита 2-я. Захватив плечо и шею атакующего, атакованный выставляет правую ногу вперед и в сторону его поворота.

5. Контрприем 2 — бросок назад захватом плеча и шеи спереди. Выполнив 2-ю защиту, атакующий еще до подставления на ковер своей левой ноги делает резкий рывок руками вверх за плечо и шею партнера, отрывает его от ковра и, продельно прогибаясь, бросает назад так же, как и при выполнении приема.



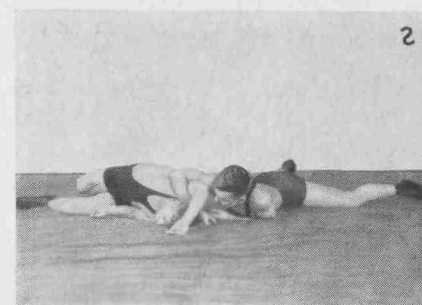
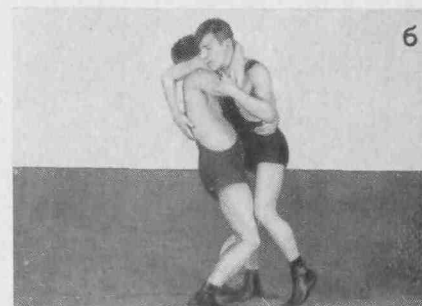
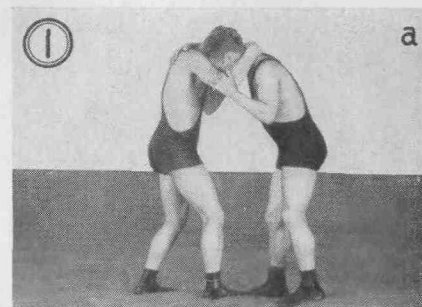
12 БРОСОК НАЗАД ЗАХВАТОМ ШЕИ И ТУЛОВИЩА С БОКУ



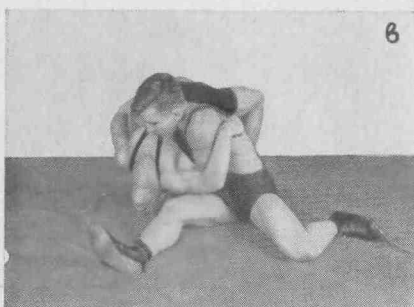
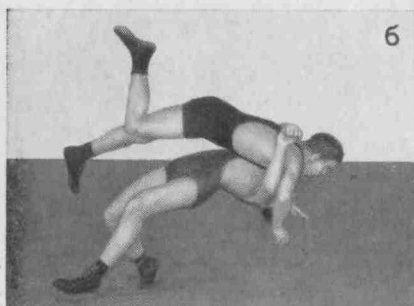
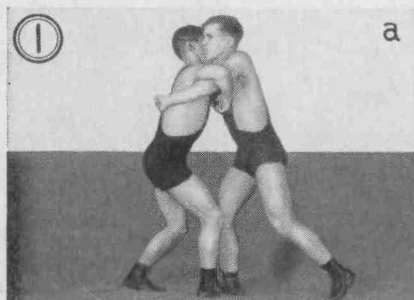
1. Прием. Находясь в обоюдном захвате (а), атакующий неожиданно опускает голову вниз, сталкивает вверх с шеи левой рукой правую руку партнера, подводит голову под правое плечо атакованного и с шагом вперед левой ногой за стоящую впереди правую ногу партнера захватывает левой рукой его туловище сбоку по линии пояса (б). Плотнo прижав партнера к себе руками, атакующий выпрямляет ноги и, отклоняя голову и туловище назад, резко подталкивает атакованного животом снизу вверх, отрывая его от ковра. Падая с атакованным назад, атакующий у самого ковра снимает левую руку с его туловища (в) и, поворачиваясь налево, захватывает правой рукой правую руку партнера и, бросив его на ковер, ложится рядом с ним (г).

2. Защита. Не давая оторвать себя от ковра, атакованный приседает и, захватив на туловище левой рукой запястье левой руки атакующего, тянет руку вниз.

3. Контрприем — бросок назад через спину захватом руки за запястье. Применив защиту, атакованный подставляет левую ногу вперед вплотную к правой ноге партнера и, крепко держа запястье левой руки, отклоняя голову и туловище назад с поворотом направо, бросает атакующего назад за себя, активно помогая правой рукой (а). Бросив партнера на ковер, атакованный, не распуская захвата, садится рядом с ним на правое бедро, широко расставив ноги (б).



13 БРОСОК НАЗАД
ЗАХВАТОМ
ТУЛОВИЩА
СПЕРЕДИ



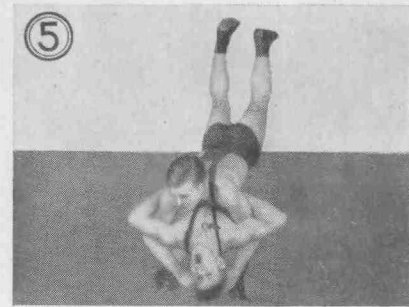
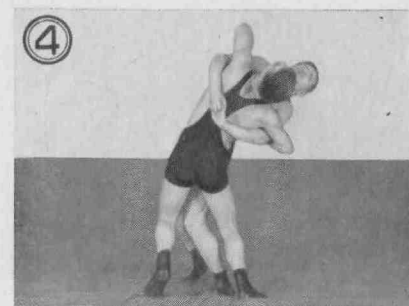
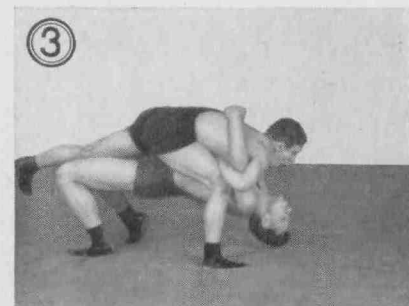
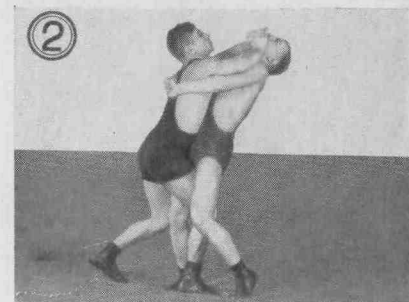
1. Прием. Захватив туловище партнера спереди и соединив пальцы в крючок (а), атакующий подставляет вперед левую ногу, отрывает атакowanego от ковра и бросает его назад (б), действуя так же, как при выполнении предыдущих приемов (в).

2. Защита 1-я. Приседая и упираясь ладонями в подбородок атакующего, атакванный не дает ему оторвать себя от ковра.

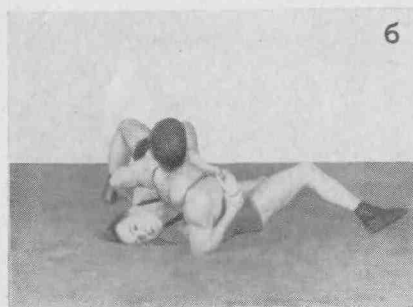
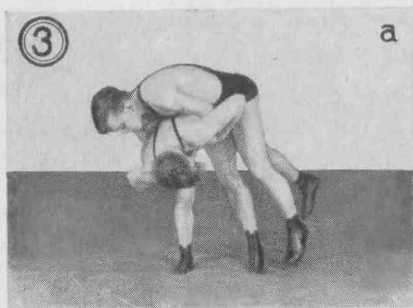
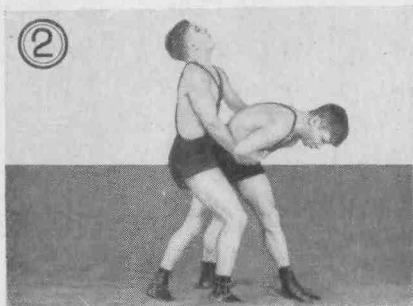
3. Контрприем 1 — накрывание выставлением ноги в сторону поворота. Выставив правую ногу вперед и в сторону и, опираясь на нее, атакванный наваливается на атакующего и крепко держит его руки.

4. Защита 2-я. Быстро выставляя правую ногу вперед и в сторону поворота атакующего, атакванный захватывает его руки сверху и отклоняется назад.

5. Контрприем 2 — бросок назад захватом рук спереди-сверху. Выполнив 2-ю защиту, атакванный бросает атакующего назад так же, как при проведении соответствующего приема (см. кадр 5 и стр. 101).



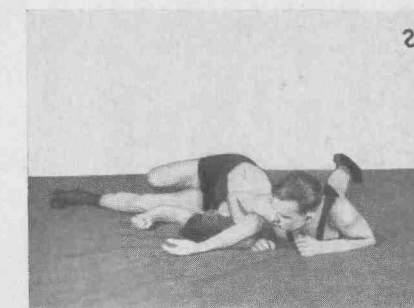
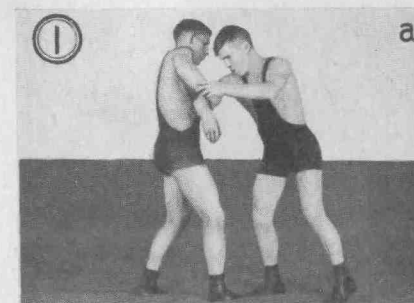
**14 БРОСОК НАЗАД
ЗАХВАТОМ
ТУЛОВИЩА СЗАДИ
И РУКИ
ИЗ-ПОД ПЛЕЧА**



1. Прием. Захватив левой рукой запястье правой руки партнера, а правой рукой плечо ее изнутри (а), атакующий рывком за руку поворачивает атакованного к себе спиной и, шагнув левой ногой вперед и послав руки под руки атакованного, захватывает его туловище сзади по линии пояса (б) и бросает назад (в, г), действуя так же, как при проведении приема „бросок назад захватом шеи и туловища сбоку“ (см. стр. 103).

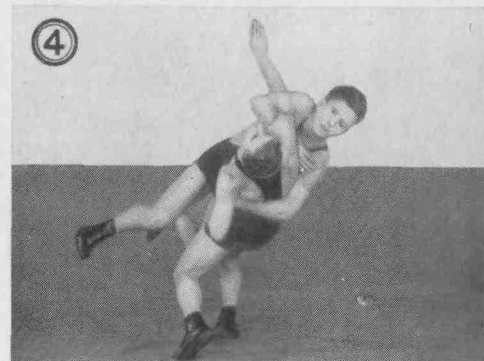
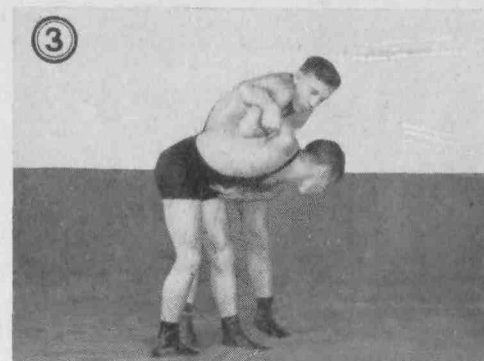
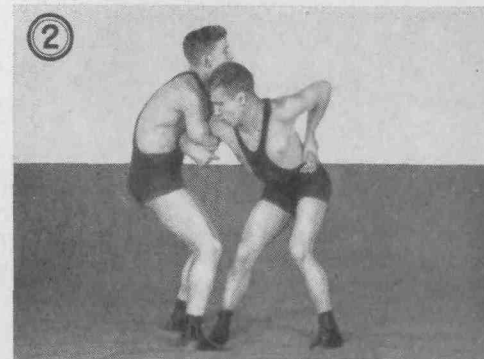
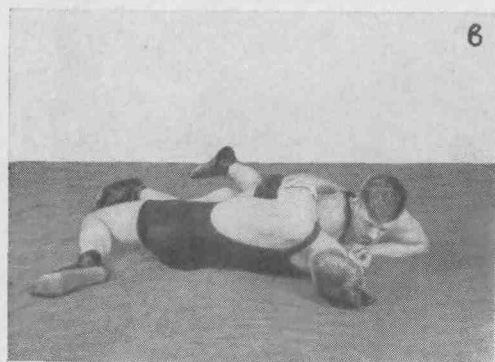
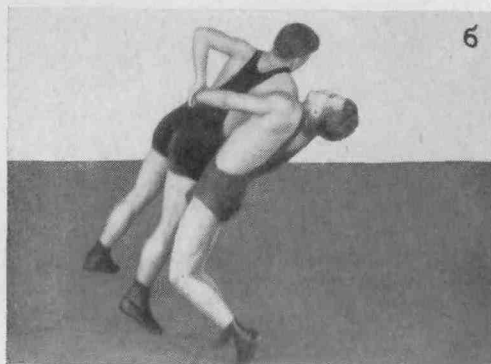
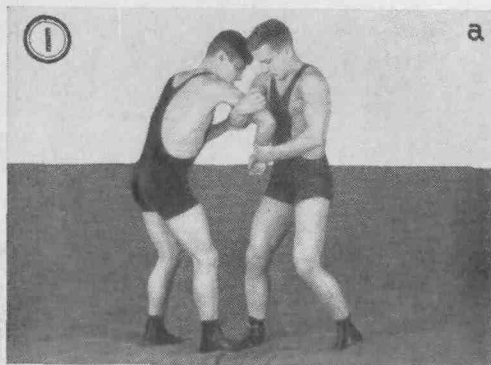
2. Защита. Наклоняя туловище вперед и отставляя правую ногу назад между ног атакующего, атакованный захватывает его руки за запястья.

3. Контрприем — бросок через спину захватом руки под плечо. Применив защиту и не дав оторвать себя от ковра, атакованный быстро посылает правую ногу вперед на уровень своей левой ноги, выводит таз в сторону и бросает атакующего через спину (а, б), действуя так же, как при проведении соответствующего приема (см. стр. 82).



15

БРОСОК НАЗАД ЗАХВАТОМ РУКИ НА КЛЮЧ И ТУЛОВИЩА СБОКУ



1. Прием. Захватив правую руку партнера левой рукой за запястье, а правой за плечо с внутренней стороны (а), атакующий рывком на себя и вправо поворачивает атакованного к себе боком, подводит правую руку под его правое плечо, прижимает ее выше локтя к своей груди, накладывает кисть правой руки на левое плечо и захватывает левой рукой туловище партнера по линии пояса, а левую ногу ставит вперед и сзади правой ноги партнера. Плотнo прижав к себе партнера, атакующий выпрямляет ноги, переходя на носки, отклоняет голову и туловище назад, сочетая это с резким рывком руками вверх на себя, отрывает атакованного от ковра и бросает его назад (б). Не доходя до ковра, атакующий снимает левую руку с туловища партнера и, резко поворачиваясь налево, бросает его на ковер, а сам ложится на живот и держит правую руку (в).

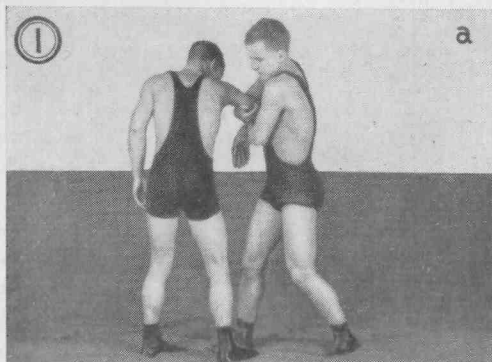
2. Защита. Наклоняя туловище вперед и упираясь локтем правой руки в грудь атакующему, атакованный приседает и захватывает его левую руку за запястье.

3. Контрприем 1—бросок через спину захватом руки через плечо. Применив защиту, атакованный быстро поворачивается на носке правой ноги, спиной к атакующему, захватывает правой рукой его правую руку выше локтя и бросает вперед так же, как при выполнении соответствующего приема (см. кадр 3 и стр. 81).

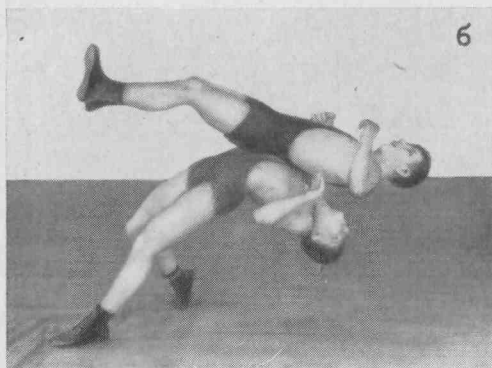
4. Контрприем 2—бросок назад через спину захватом руки за запястье. Выполнив защиту, атакованный переставляет левую ногу ближе к правой ноге партнера, отклоняет голову и туловище назад, поворачивается направо и, сделав рывок левой рукой за левую руку атакующего, а правой сбрасывая его за себя, падает назад, увлекая за собой атакующего. Ложась на живот с поворотом направо, контратакующий держит левую руку партнера, наваливаясь на его грудь.

16

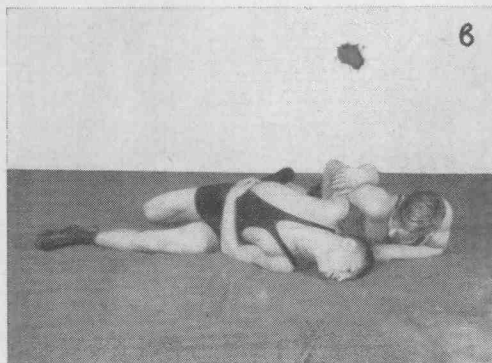
БРОСОК НАЗАД ЗАХВАТОМ РУКИ НА КЛЮЧ И ТУЛОВИЩА СЗАДИ



а



б



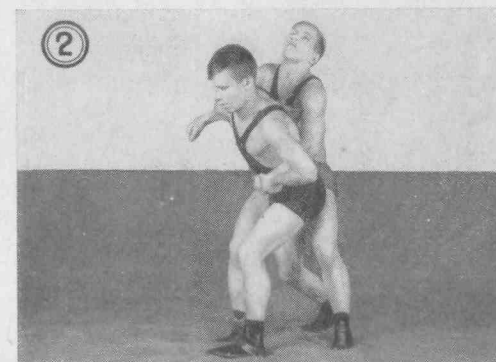
в

1. Прием. Выполняя этот прием, атакующий действует так же, как при броске назад захватом руки на ключ и туловища сбоку, с той лишь разницей, что в данном случае он делает рывок за руку более сильно и при захвате левой рукой туловища сзади ставит левую ногу ближе к левой ноге партнера (а, б, в).

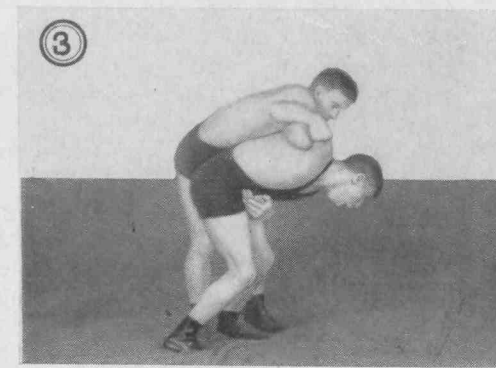
2. Защита. Наклоняясь вперед и отставляя правую ногу назад между ног атакующего, атакованный захватывает левой рукой запястье его левой руки.

3. Контрприем 1 — бросок через спину захватом руки через плечо. Применив защиту и не дав оторвать себя от ковра, атакованный быстро подставляет правую ногу вперед на уровень своей левой ноги, выводит таз в сторону и бросает атакующего так же, как и при выполнении соответствующего приема (см. кадр 3 и стр. 81).

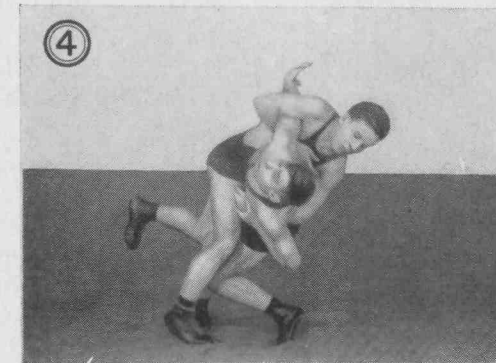
4. Контрприем 2 — бросок назад через спину захватом руки за запястье. Применив защиту, атакованный немедленно поворачивается на носках направо и, отклоняя голову и туловище, бросает атакующего назад за себя, активно помогая себе правой рукой. Не выпуская захвата, контратакующий садится на правое бедро и, поворачиваясь направо, нажимает туловищем на грудь партнера.



2

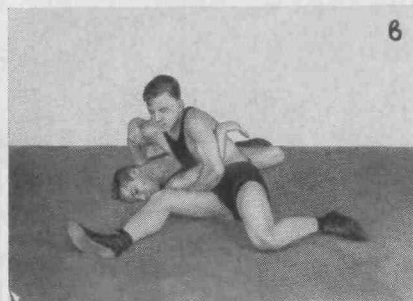
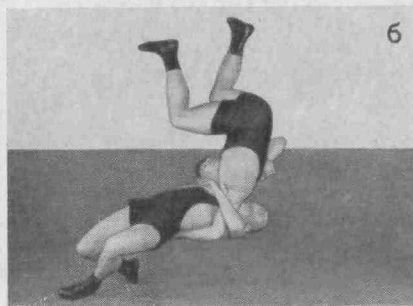


3



4

**17 БРОСОК НАЗАД
ЗАХВАТОМ
ОДНОЙ РУКИ
СВЕРХУ ЗА ПЛЕЧО,
ДРУГОЙ-ПОД ПЛЕЧО**



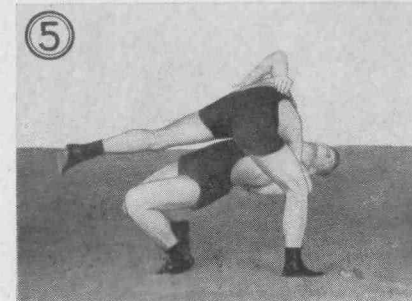
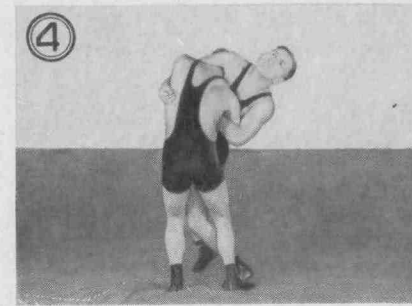
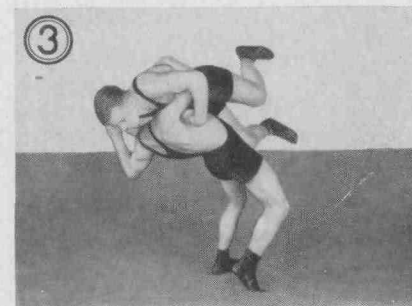
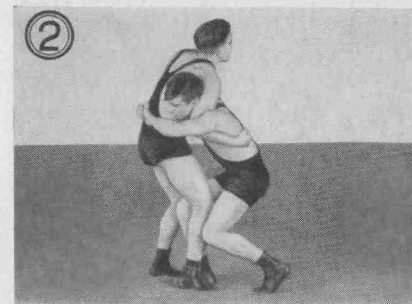
1. Прием. Захватив сверху левой рукой правую руку партнера выше локтя, а правой рукой шею сверху, атакующий подводит ее под плечо его левой руки, плотно прижимает к себе атакованного руками, направляя его голову под правое плечо (а). Подставляя левую ногу вперед снаружи правой ноги атакованного, посылая таз вперед, атакующий отклоняет голову и туловище назад, выпрямляет ноги и резким рывком руками вверх на себя отрывает партнера от ковра и бросает его назад (б). У самого ковра атакующий поворачивается налево, выпускает из-под плеча правой руки голову партнера, и, бросая его на ковер, садится рядом с ним и держит правую руку и шею (в).

2. Защита 1-я. Приседая, атакованный захватывает туловище с рукой атакующего.

3. Контрприем 1 — бросок назад захватом руки на шее и туловища спереди. Применив 1-ю защиту, атакованный подставляет вперед левую ногу, захватывает левой рукой правую руку партнера выше локтя и, выпрямляя ноги, отклоняя туловище назад, отрывает его от ковра и бросает назад. Не распуская захвата, контратакующий у самого ковра поворачивается налево, бросает партнера спиной на ковер и ложится на живот рядом с ним.

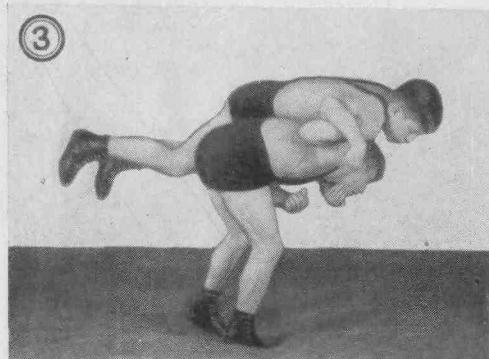
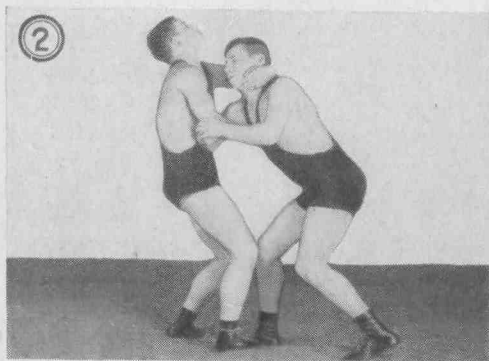
4. Защита 2-я. Выставляя правую ногу в сторону поворота атакующего, атакованный прижимает его к себе руками.

5. Контрприем 2 — накрывание выставлением ноги в сторону поворота. Выставив вперед правую ногу и опираясь на нее, атакованный, держа туловище партнера правой рукой, наваливается на него туловищем сверху.



18

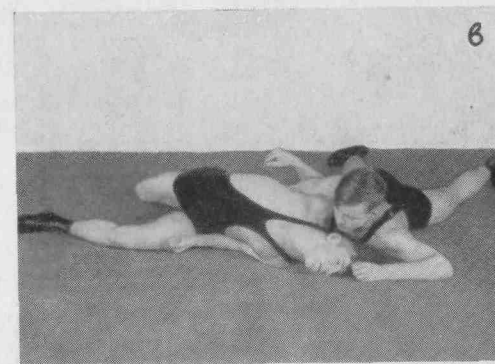
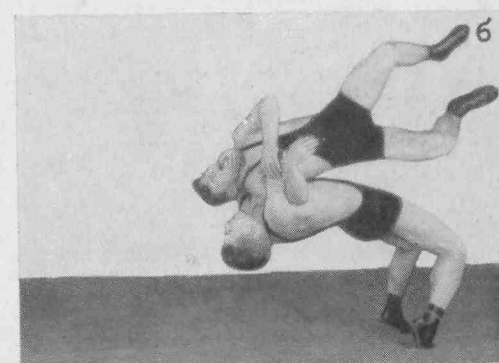
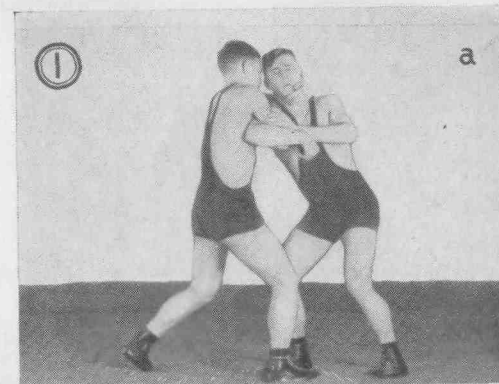
БРОСОК НАЗАД ЗАХВАТОМ ОДНОИМЕННОЙ РУКИ И ПОДБОРОДКА СПЕРЕДИ



1. Прием. Захватив левой рукой сверху запястье, а правой рукой изнутри выше локтя правую руку партнера, атакующий рывком за руку на себя и вправо отводит в сторону руку атакованного и прижимает ее правой рукой к себе, а освободившейся левой рукой захватывает его подбородок (а). Подставив левую ногу вперед на уровень правой ноги, атакующий отрывает партнера от ковра и бросает его назад (б). У самого ковра атакующий снимает с подбородка левую руку и, поворачиваясь налево, бросает партнера на ковер, ложится на живот и держит его правую руку (в).

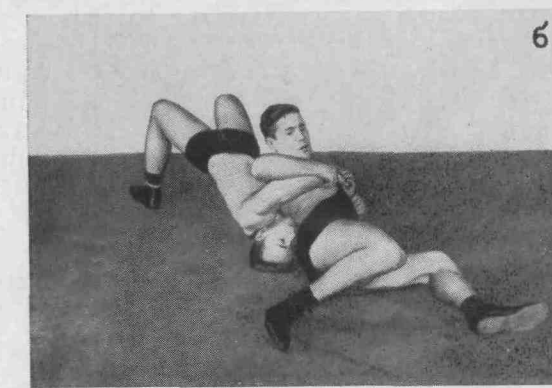
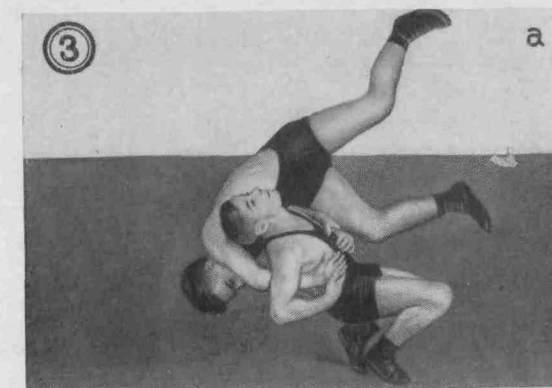
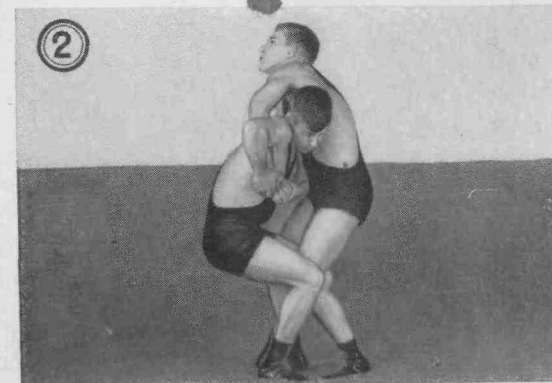
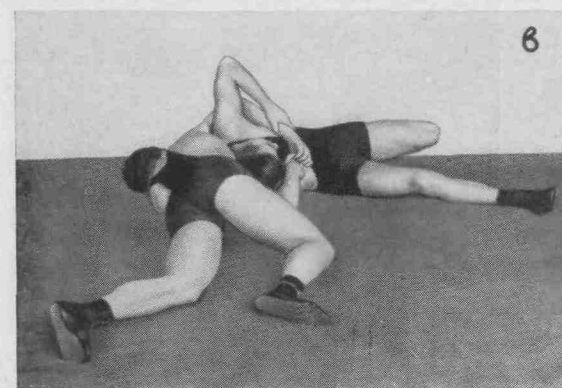
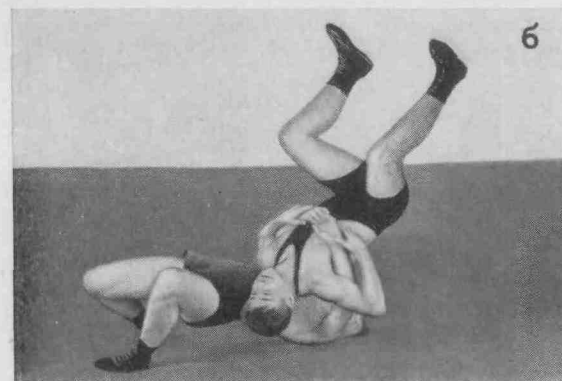
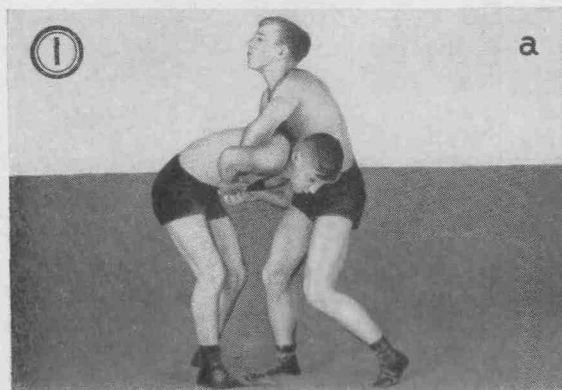
2. Защита. Приседая, атакованный упирается предплечьем правой руки в живот атакующего, а левой рукой захватывает плечо его правой руки.

3. Контрприем — бросок через спину захватом руки через плечо. Применив защиту, атакованный поворачивается на правой ноге спиной к атакующему, выводит таз в сторону и бросает его так же, как при выполнении приема „бросок через спину захватом руки через плечо“ (см. кадр 3 и стр. 81).



19

БРОСОК НАЗАД ОБРАТНЫМ ЗАХВАТОМ ТУЛОВИЩА СПЕРЕДИ

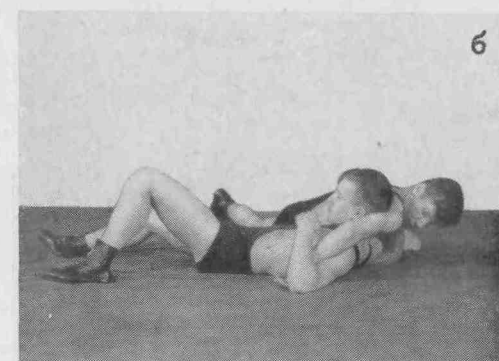
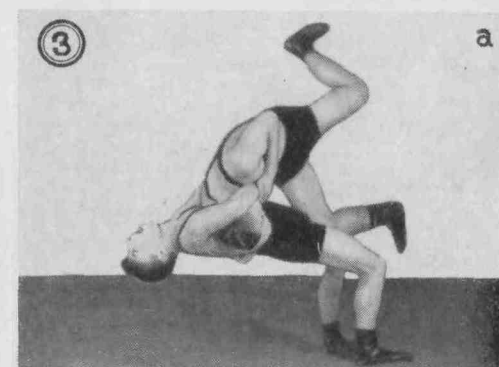
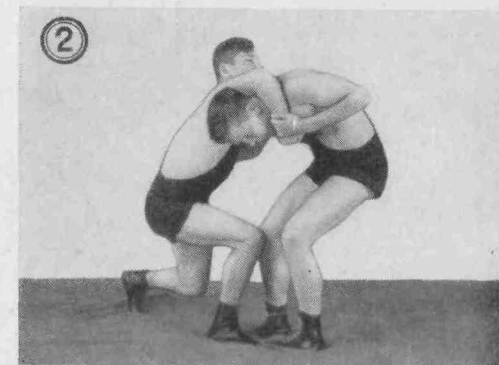
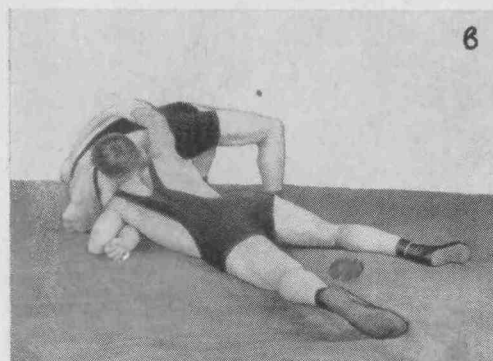
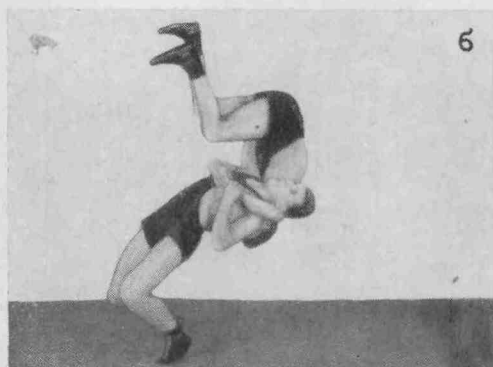
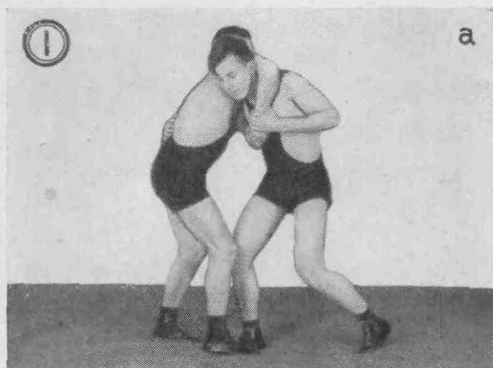


1. Прием. Захватив руками шею партнера, атакующий с шагом назад делает резкий рывок руками на себя вниз, наклоняет этим туловище атакowanego вперед и захватывает его руками сверху, соединяя пальцы в крючок (а). Плотнo прижав к себе партнера, атакующий подставляет левую ногу вперед на линию с правой, отклоняет голову и туловище назад, отрывает атакowanego от ковра и бросает назад (б). Став на полумост, атакующий немедленно отталкивается правой ногой от ковра, поворачивается налево и, не распуская захвата, переводит партнера на спину, а сам ложится на живот (в).

2. Защита. Приседая, атакванный захватывает запястья атакующего и отклоняет туловище назад.

3. Контрприем — бросок назад захватом рук за запястья. Применив защиту и крепко держа запястья атакующего, атакванный отклоняет голову и туловище назад и, переходя на носки, как бы садится на свои пятки, отрывая этим партнера от ковра (а). Бросив партнера назад за себя, контратакующий садится к нему спиной и, подтягивая вперед захваченные руки за запястья и отклоняясь назад, нажимает на партнера туловищем (б).

**20 БРОСОК НАЗАД
ЗАХВАТОМ
РАЗНОИМЕННОЙ РУКИ
НА ШЕЕ И ТУЛОВИЩА
СПЕРЕДИ**



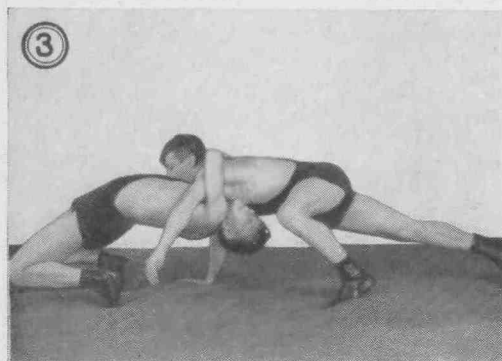
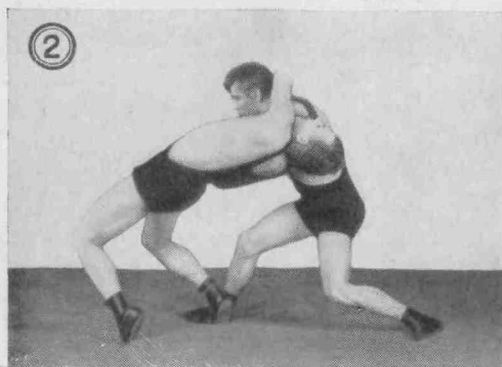
1. Прием. Захватив правой рукой туловище партнера, а левой рукой запястье его правой руки у себя на шее (а), атакующий подставляет вперед левую ногу на уровень правой ноги и, отклоняя голову и туловище назад, крепко держа захваченную руку и туловище партнера, отрывает его от ковра и бросает назад (б). Сняв правую руку с туловища атакованного и не отпуская запястья левой руки, атакующий у самого ковра поворачивается налево, бросает партнера на ковер, отпускает запястье его правой руки и, ложась на живот рядом с ним, захватывает левой рукой правую руку, а правой — туловище сверху (в).

2. Защита. Атакованный приседает и соединенными в крючок руками тянет вниз шею и правое плечо атакующего.

3. Контрприем — бросок назад захватом плеча и шеи спереди-сверху. Применив защиту, атакованный подставляет вперед левую ногу на уровень своей правой ноги и, рванув руками за плечо и шею партнера вверх на себя, отклоняет голову и туловище назад, посылает таз вперед, отрывает атакующего от ковра и, предельно прогнувшись, бросает его назад (а). Не доходя до ковра, контратакующий быстро поворачивается с партнером налево, бросает его спиной на ковер и, ложась на живот, разъединяет соединение своих пальцев (б).

21

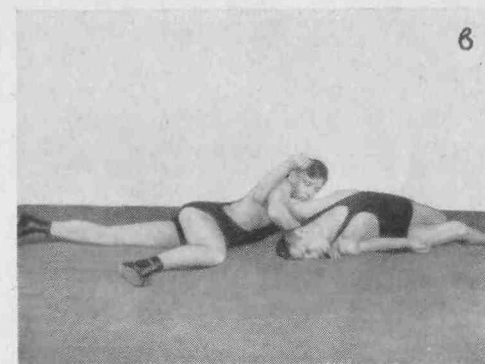
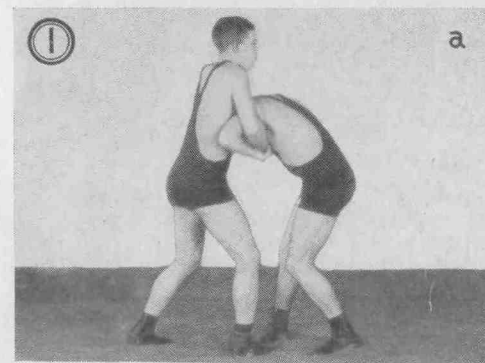
БРОСОК НАЗАД ЗАХВАТОМ ПЛЕЧА И ШЕИ С БОКУ-СВЕРХУ



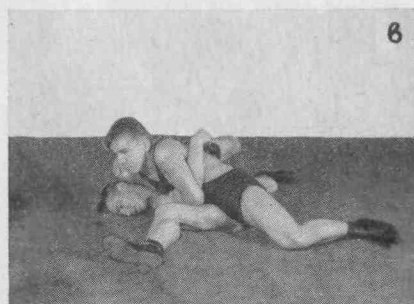
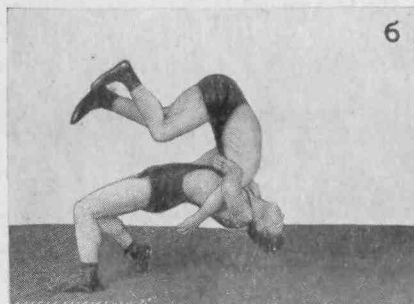
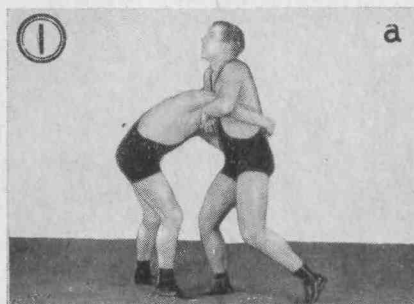
1. Прием. Захватив сверху шею и плечо левой руки партнера и соединив пальцы в крючок (а), атакующий быстро поворачивается налево на носке правой ноги правым боком к партнеру и одновременно отклоняет голову и туловище назад, а левую ногу отставляет назад на одну линию со своей правой ногой. Падая назад и увлекая за собой партнера, атакующий сильно сгибает в коленях ноги, и, поворачиваясь налево, бросает атакованного на ковер (б), а сам ложится на живот и, разъединив пальцы, захватывает правой рукой его левую руку (в).

2. Защита. Не давая себя бросить, атакованный отставляет для упора левую ногу назад.

3. Контрприем — накрывание приседанием с отставлением ног назад. Применив защиту, атакованный быстро отталкивается правой ногой от ковра и отставляет ее назад еще дальше, чем левую. Вместе с этим он захватывает левой рукой туловище атакующего и, наваливаясь на него грудью, упирается правой рукой в ковер, а затем ложится на живот.



22 БРОСОК НАЗАД ЗАХВАТОМ ПЛЕЧА И ШЕИ СПЕРЕДИ - СВЕРХУ



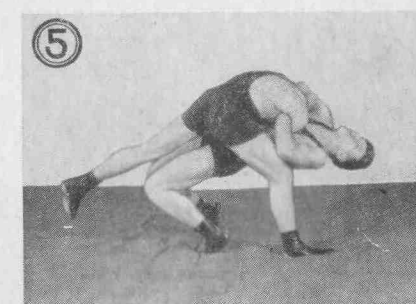
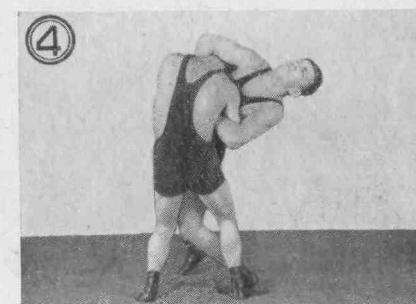
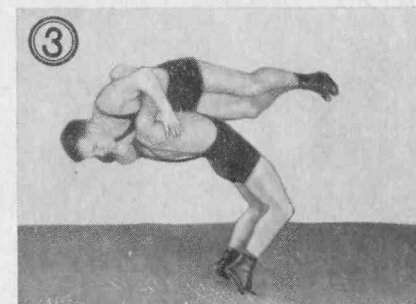
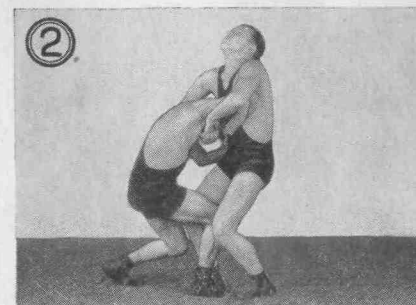
1. Прием. Захватив сверху плечо и шею партнера и соединив пальцы в крючок (а), атакующий подставляет вперед левую ногу на уровень правой ноги и, отклоняя голову и туловище назад, посылая таз вперед, резким усилием рук снизу вверх отрывает атакованного от ковра и бросает его назад (б). У самого ковра атакующий быстро поворачивается налево, разъединяет свои руки, освобождая этим из-под плеча голову партнера, и бросает его на ковер, а сам садится рядом с ним и держит левой рукой правую руку, правой — шею сверху (в).

2. Защита 1-я. Соединив пальцы в крючок, атакованный приседает и упирается руками в живот атакующего.

3. Контрприем 1 — бросок назад захватом руки на шее и туловища спереди. Применив 1-ю защиту, атакованный захватывает затем правой рукой туловище атакующего, а левой рукой — его правую руку у себя на шее за плечо и, подставив вперед левую ногу, отрывает партнера от ковра, и бросает его назад, действуя так же, как при выполнении аналогичного контрприема от перевода в партер захватом плеча и шеи спереди-сверху (см. кадр 3 и стр. 69).

4. Защита 2-я. Выставляя правую ногу в сторону поворота атакующего, атакованный захватывает его туловище спереди и прижимает к себе руками.

5. Контрприем 2 — накрывание выставлением ноги в сторону поворота. Выставив правую ногу вперед и в сторону поворота атакующего, захватив его туловище руками спереди, контратакующий наваливается на партнера своим туловищем и старается положить его на спину.



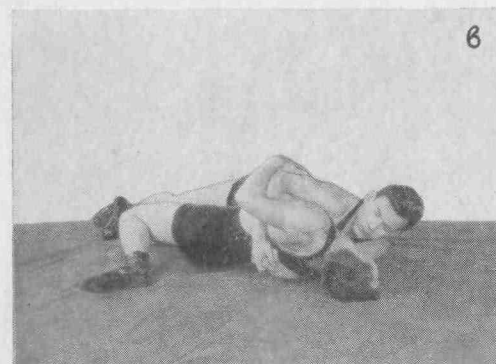
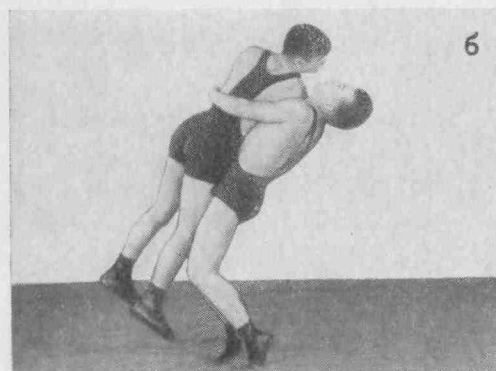
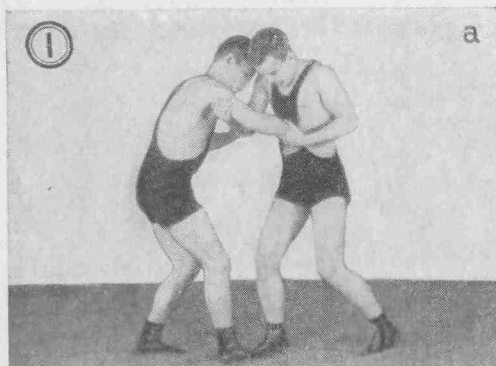
23

БРОСОК НАЗАД

ЗАХВАТОМ

ТУЛОВИЩА

С РУКОЙ СБОКУ

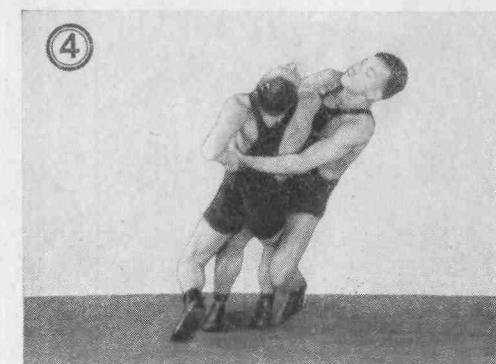
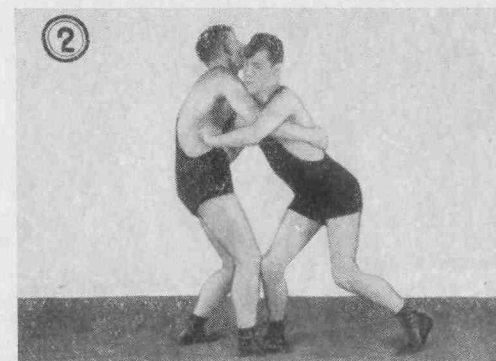


1. Прием. Захватив левой рукой запястье, а правой рукой правую руку партнера снизу выше локтя (а), атакующий рывком за руку на себя и вправо поворачивает атакованного к себе правым боком и, подставляя левую ногу вперед, захватывает сбоку его туловище с рукой, отрывает партнера от ковра (б) и бросает его назад, а сам, не распуская захвата, ложится рядом с ним (в).

2. Защита. Атакованный приседает и, соединив руки в крючок, упирается предплечьем правой руки в живот партнера.

3. Контрприем 1 — бросок через спину захватом руки через плечо. Применив защиту, атакованный быстро поворачивается на носке правой ноги спиной к атаковшему, захватывает левой рукой его правую руку за локоть, а правой рукой — снизу выше локтя; выводит таз в сторону, отрывает партнера от ковра (3) и бросает его так же, как при выполнении соответствующего приема (см. стр. 81).

4. Контрприем 2 — бросок назад через спину захватом руки за запястье. Применив защиту, атакованный неожиданно захватывает левой рукой запястье левой руки партнера, подставляет левую ногу ближе к правой ноге атакующего и, отклоняя голову и туловище назад, поворачиваясь направо, держа левую руку, бросает партнера назад за себя, помогая своей правой рукой. Не отпуская левой руки, контратакующий садится на правое бедро с широко расставленными ногами.



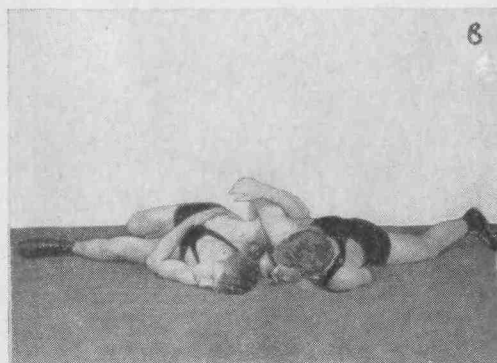
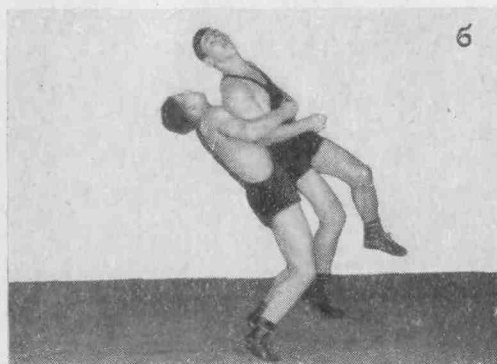
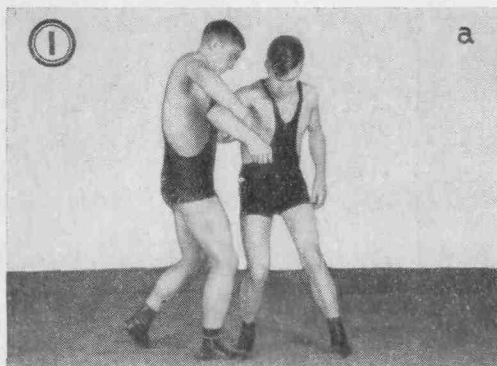
24

БРОСОК НАЗАД

ЗАХВАТОМ

ТУЛОВИЩА

С РУКОЙ СЗАДИ

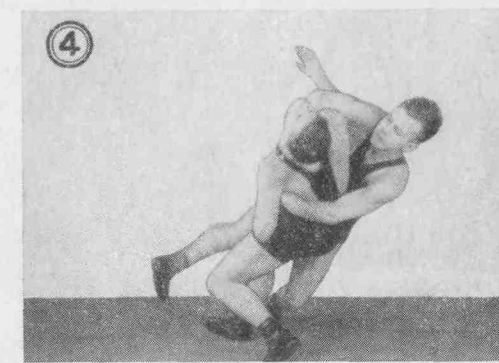
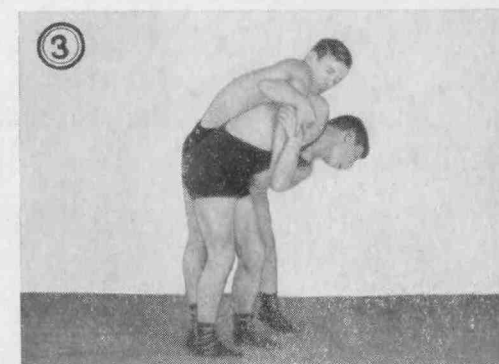
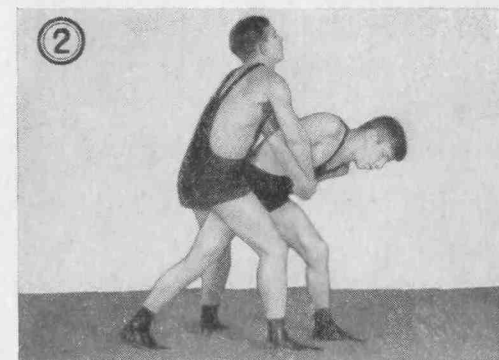


1. Прием. Захватив левой рукой запястье, а правой рукой снизу за плечо правой руки партнера, атакующий рывком за руку на себя и вправо поворачивает партнера (а) и с шагом левой ногой вперед захватывает сзади его туловище с правой рукой, отрывает от ковра (б) и бросает назад. У самого ковра атакующий снимает с туловища левую руку и, поворачиваясь налево, бросает атакованного на ковер, а сам захватывает правой рукой его правую руку и ложится на живот (в).

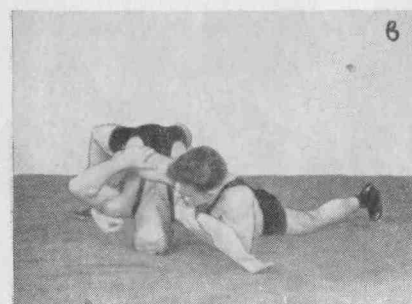
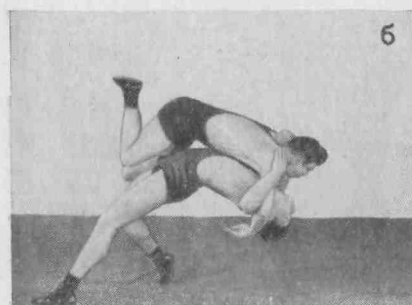
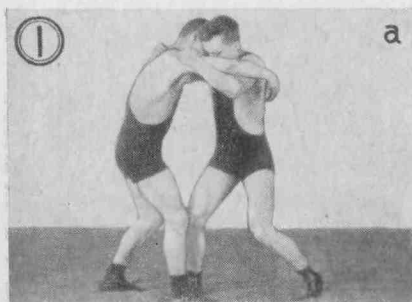
2. Защита. Отставив правую ногу назад между ног атакующего, атакованный наклоняется вперед и захватывает его руки за запястья.

3. Контрприем 1 — бросок через спину захватом руки через плечо. Применив защиту, атакованный быстро посылает правую ногу вперед на линию со своей левой ногой, выводит таз в сторону, захватывает левой рукой правую руку атакующего за локоть, а правой — выше локтя, отрывает от ковра и падает вместе с ним вперед-влево. Бросив атакующего на ковер, контратакующий, не отпуская правой руки, садится рядом с ним.

4. Контрприем 2 — бросок назад через спину захватом руки за запястье. Применив защиту, атакованный крепко держит левой рукой запястье левой руки партнера и, поворачиваясь на носках направо, отклоняя голову и туловище назад, бросает партнера назад за себя, помогая при этом правой рукой. Дальнейшие действия атакованного те же, что и при выполнении аналогичного контрприема, описанного выше.



25 БРОСОК НАЗАД
ЗАХВАТОМ РУК
СПЕРЕДИ-СНИЗУ



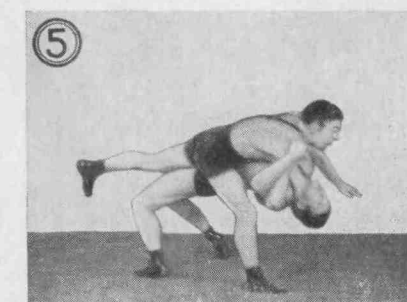
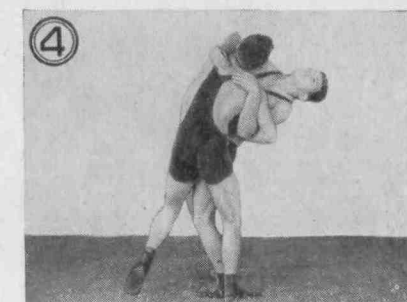
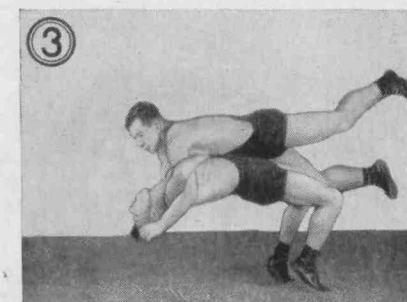
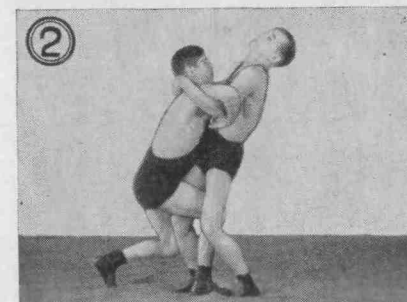
1. Прием. Захватив руки партнера снизу под плечи (а), атакующий подставляет левую ногу вперед, отрывает атакowanego от ковра, бросает его назад, действуя при этом так же, как и при выполнении предыдущих приемов (б, в).

2. Защита 1-я. Выставив правую ногу вперед между ног атакующего, атакующий приседает и захватывает его руки спереди-сверху.

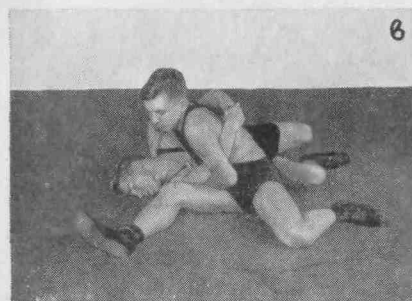
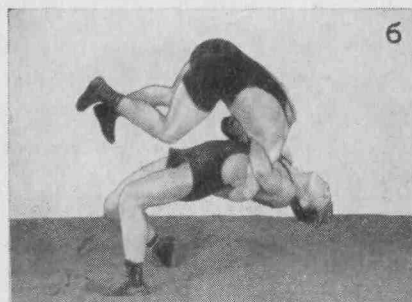
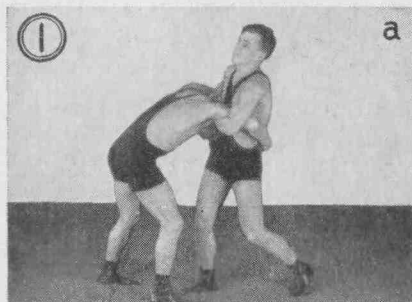
3. Контрприем 1 — бросок назад захватом рук спереди-сверху. Применив 1-ю защиту, атакующий подставляет вперед левую ногу снаружи правой ноги атакующего, отрывает его от ковра и бросает назад, действуя при этом так же, как при выполнении соответствующего приема (см. кадр 3 и стр. 101).

4. Защита 2-я. Выставляя правую ногу в сторону поворота атакующего, атакующий захватывает его руки спереди-сверху.

5. Контрприем 2 — накрывание выставлением ноги в сторону поворота. Выставив правую ногу вперед и в сторону поворота атакующего (когда он начинает бросок), контратакующий, опираясь на нее, наваливается сверху на партнера, а левой рукой упирается в ковер для смягчения падения.



**26 БРОСОК НАЗАД
ЗАХВАТОМ
РУК СПЕРЕДИ
ИЗ-ПОД ПЛЕЧ**



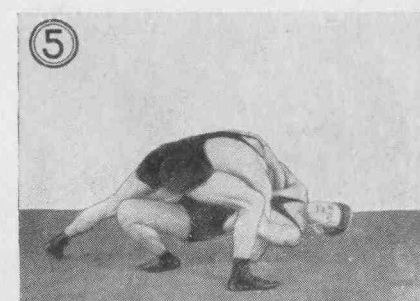
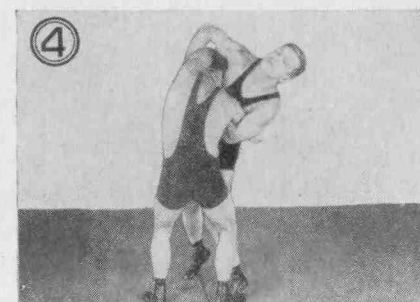
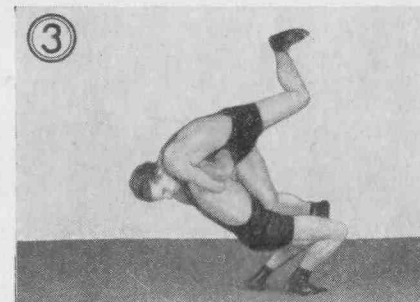
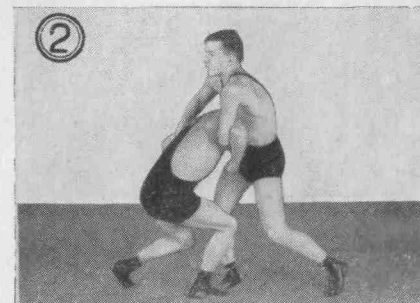
1. Прием. Захватив левой рукой правую руку партнера сверху и нажав на затылок правой рукой вниз, атакующий накладывает кисть левой руки снизу на шею, а освободившейся правой рукой захватывает левую руку, как и правую, и соединяет на шее пальцы рук в крючок (а). Подтянув руками атакованного к себе так, чтобы голова его оказалась с правой стороны, атакующий подставляет левую ногу вперед, отрывает партнера от ковра и бросает его назад (б). Не доходя до ковра, атакующий резко поворачивается налево, бросает партнера на ковер, и, разъединив руки, садится рядом с ним, и держит левой рукой его правую руку, правой рукой — шею сверху (в).

2. Защита 1-я. Прижимая руки атакующего к своему туловищу, атакованный приседает и старается разорвать захват.

3. Контрприем 1 — бросок назад захватом рук под плечи. Применив 1-ю защиту, атакованный подставляет левую ногу ближе к правой ноге, и, крепко прижав к себе руки партнера, отклоняя голову и туловище назад, не выпрямляя ног, отрывает его от ковра, и бросает назад за себя, а сам садится на ягодицы.

4. Защита 2-я. Выставляя правую ногу в сторону поворота атакующего, атакованный захватывает его туловище спереди и прижимает к себе.

5. Контрприем 2 — накрывание выставлением ноги в сторону поворота. Захватив туловище атакующего спереди, контратакующий выбрасывает правую ногу вперед и в сторону его поворота, наваливается на партнера сверху и старается положить его на спину.



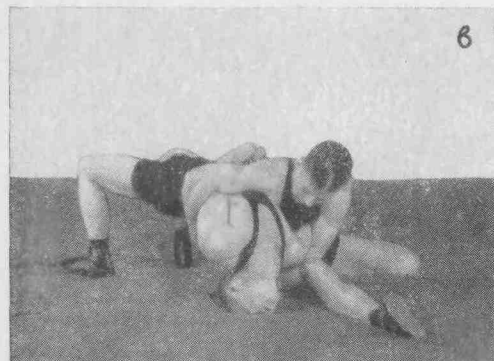
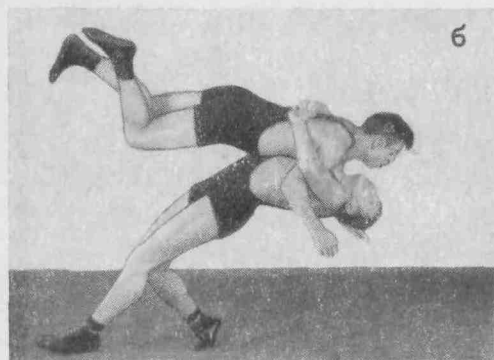
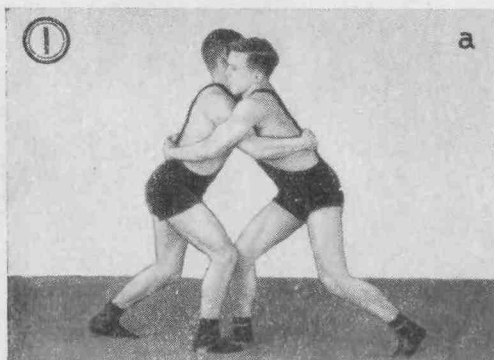
27

БРОСОК НАЗАД

ЗАХВАТОМ

ТУЛОВИЩА

С РУКАМИ СПЕРЕДИ

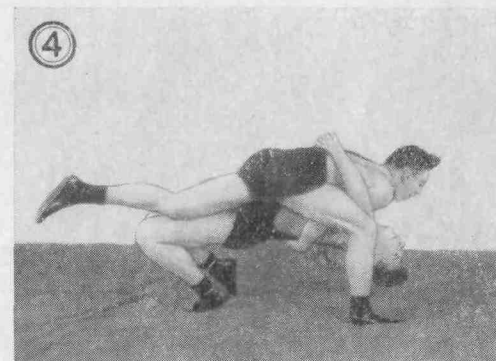
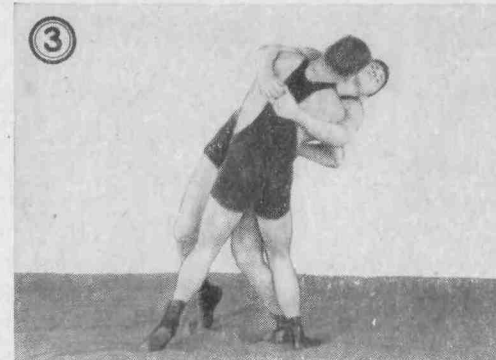


1. Прием. Захватив две руки и туловище партнера спереди и соединив пальцы в крючок (а), атакующий подставляет левую ногу вперед-снаружи правой ноги атакованного, отрывает его от ковра (б), бросает назад, не распуская захвата, садится справа от партнера и старается положить его на спину (в).

2. Защита 1-я. Упираясь руками в живот атакующего, атакованный приседает и отставляет левую ногу назад.

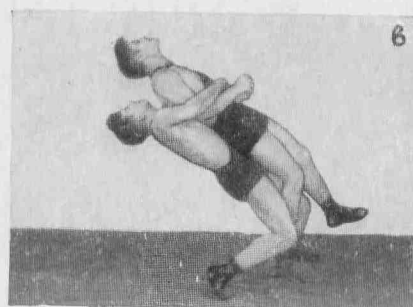
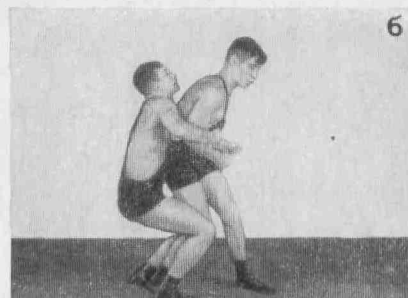
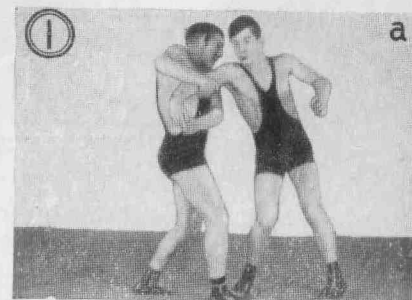
3. Защита 2-я. Выставляя правую ногу в сторону поворота атакующего, атакованный захватывает его туловище руками и прижимает к себе.

4. Контрприем — накрывание выставлением ноги в сторону поворота. Сделав большой шаг правой ногой вперед и в сторону поворота атакующего, атакованный, опираясь на правую ногу, наваливается туловищем на партнера и держит его руками, стараясь положить на спину.

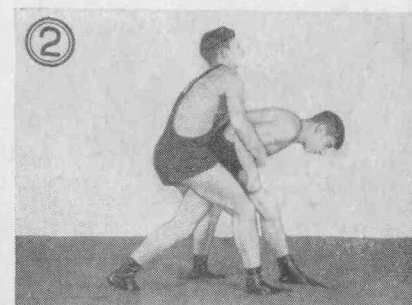
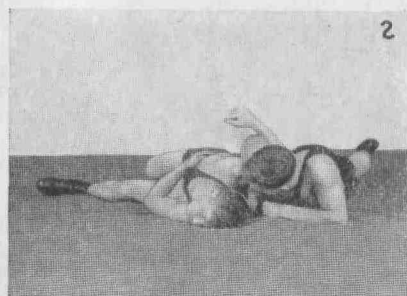


28 БРОСОК НАЗАД
ЗАХВАТОМ
ТУЛОВИЩА
С РУКАМИ СЗАДИ

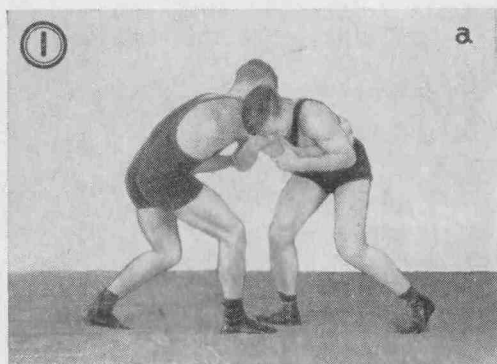
1. Прием. Выполняя этот прием (а, б, в, г), атакующий действует так же, как и при проведении броска назад захватом туловища с одной рукой сзади, с той лишь разницей, что в данном случае он захватывает туловище сзади с двумя руками.



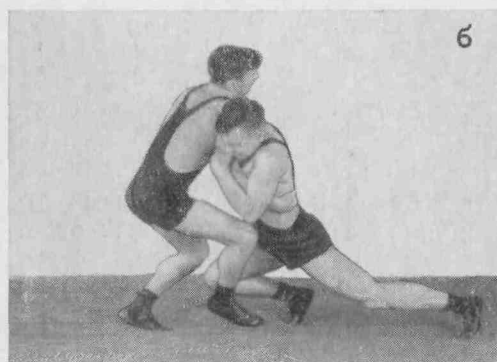
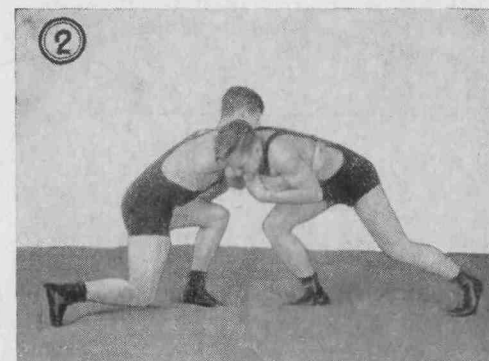
2. Защита. Не давая оторвать себя от ковра, атакованный отставляет правую ногу назад между ног атакующего и наклоняет туловище вперед.



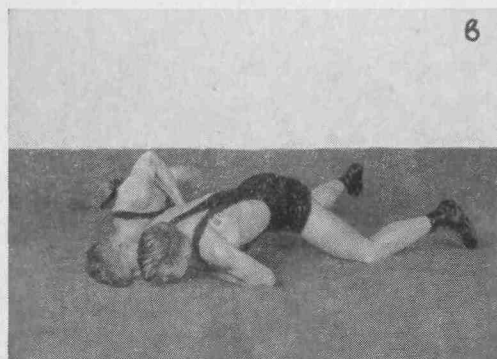
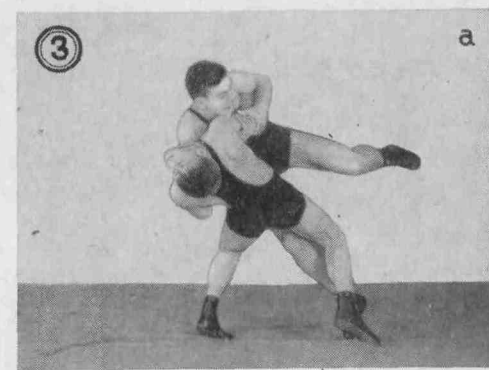
СТАЛКИВАНИЯ ВПЕРЕД



1 СТАЛКИВАНИЕ В П Е Р Е Д ЗАХВАТОМ РУКИ ДВУМЯ РУКАМИ

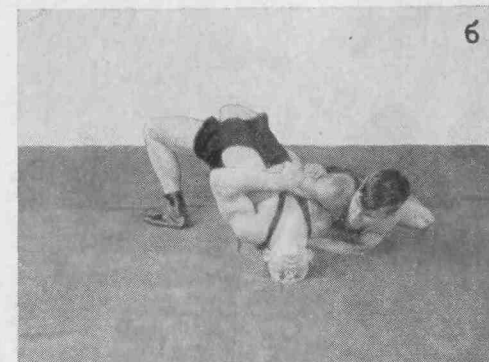


1. Прием. Захватив правую руку партнера двумя руками и плотно прижав ее к себе (а), атакующий неожиданно как бы повисает на захваченной руке партнера и, упираясь носками в ковер, толкает атакованного правым плечом вперед и в сторону захваченной правой руки, выводя таким способом его из равновесия (б). Продолжая падать вперед, атакующий сталкивает атакованного на ковер и, ложась на живот, крепко держит его правую руку (в).

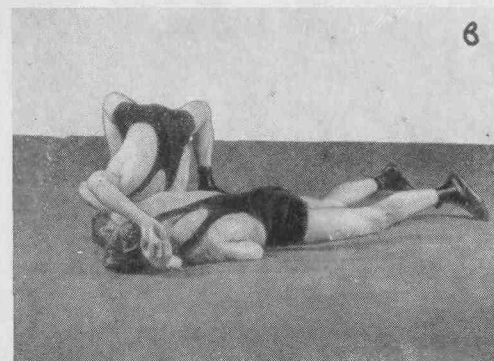
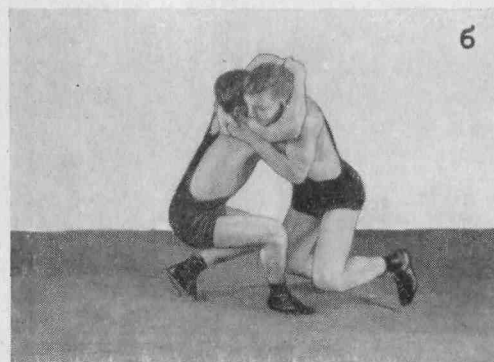
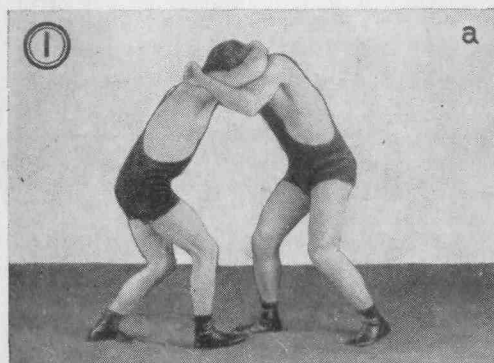


2. Защита. Отставляя правую ногу назад на носок и захватывая правой рукой туловище атакующего, а левой рукой его правую руку за плечо, атакованный не дает себя столкнуть.

3. Контрприем — бросок назад захватом разноименной руки и туловища спереди. Выполнив защиту, атакованный быстро посылает правую ногу вперед и одновременно с этим, отклоняя голову и туловище назад, делает сильный рывок вверх на себя за захваченные части тела атакующего, отрывает его от ковра и бросает назад (а). Не доходя до ковра, контратакующий поворачивается налево, бросает партнера на ковер и, не распуская захвата, ложится рядом с ним на живот (б) и старается положить его на спину.



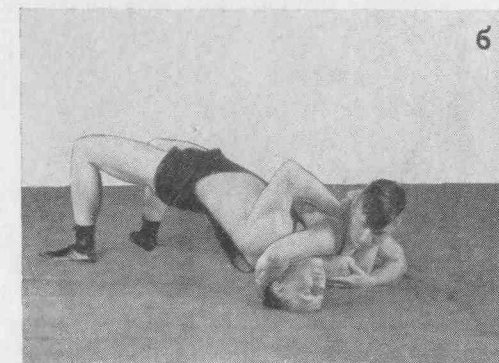
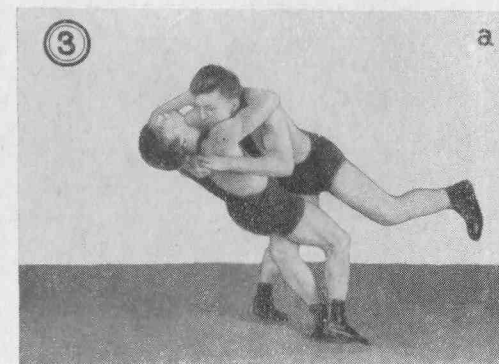
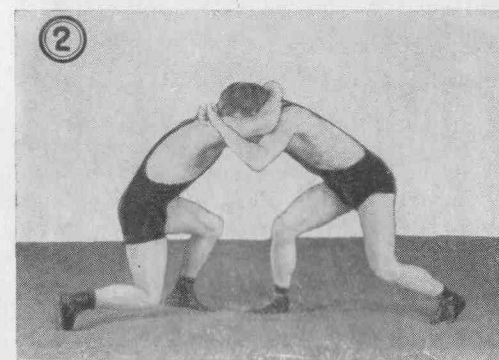
2 СТАЛКИВАНИЕ ВПЕРЕД ЗАХВАТОМ ПЛЕЧА И ШЕИ СПЕРЕДИ



1. Прием. Захватив правое плечо и шею партнера спереди и соединив пальцы в крючок, атакующий плотно прижимает к себе руками атакованного (а) и усилием рук и тяжестью тела нажимает на него сверху вниз, значительно сгибая при этом ноги в коленях и толкая партнера грудью вперед (б). Выведя атакованного из устойчивого положения, атакующий продолжает наваливаться на него туловищем и, столкнув его на ковер, сам ложится на живот, продолжая держать плечо и шею (в).

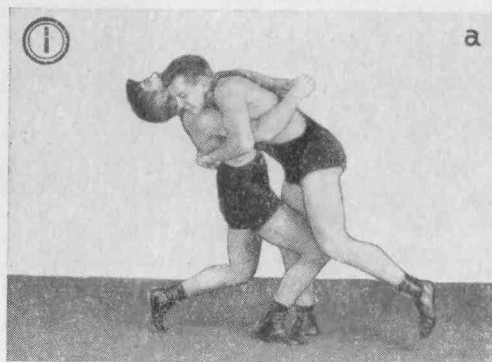
2. Защита. Не давая себя столкнуть на ковер, атакованный отставляет правую ногу назад на носок, сохраняя захват плеча и шеи.

3. Контрприем — бросок назад захватом плеча и шеи спереди. Выполнив защиту, атакованный подставляет правую ногу вперед на линию с левой, и одновременно с этим, отклоняя голову и туловище назад, сильным рывком за плечо и шею партнера, отрывает его от ковра, и падает с ним назад (а). Не доходя до ковра, контратакующий поворачивается налево, бросает атакующего на ковер, а сам ложится на живот и, разъединив пальцы, держит его правую руку и шею (б).



3

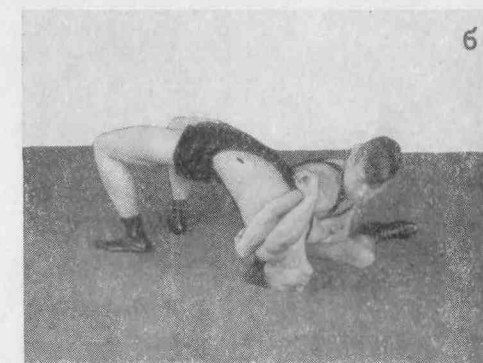
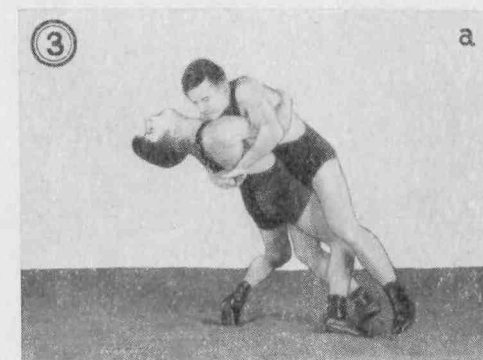
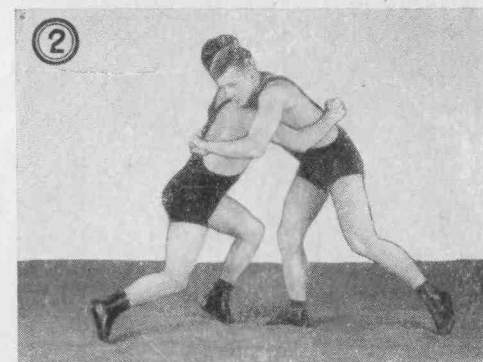
СТАЛКИВАНИЕ ВПЕРЕД ЗАХВАТОМ ТУЛОВИЩА С РУКОЙ СПЕРЕДИ



1. Прием. Захватив туловище с правой рукой спереди и соединив пальцы рук в крючок, атакующий резко подтягивает руками к себе атакованного, а грудью нажимает на него от себя вниз, вынуждая его этим присесть и отклониться назад (а). Продолжая нажимать на атакованного сверху вниз, атакующий сгибает правую ногу, как бы повисая на партнере, окончательно выводит его из устойчивого положения и сталкивает на ковер, а сам ложится на живот и держит левой рукой его правую руку, правой рукой — туловище сверху (б).

2. Защита. Имея обоюдный захват, атакованный, не давая себя столкнуть, отставляет правую ногу назад на носок.

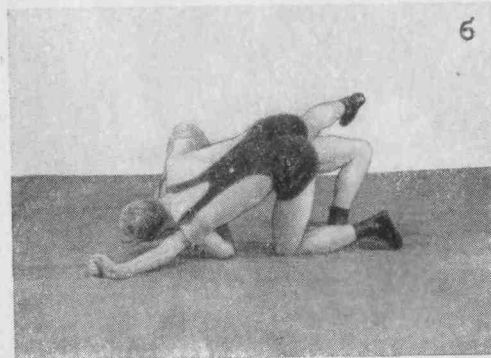
3. Контрприем — бросок назад захватом туловища с рукой спереди. Применив защиту, атакованный немедленно посылает правую ногу вперед, отрывает атакующего от ковра (а) и бросает назад, делая все так же, как при выполнении соответствующего приема (б).



4 СТАЛКИВАНИЕ ВПЕРЕД ЗАХВАТОМ ТУЛОВИЩА СПЕРЕДИ



а

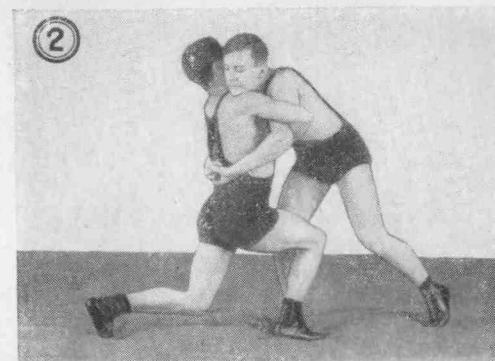


б

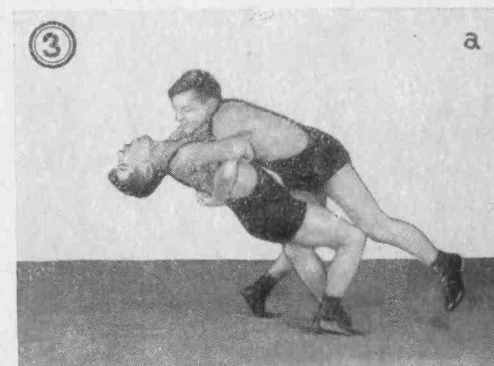
1. Прием. Захватив двумя руками туловище партнера как можно ниже и соединив пальцы в крючок, атакующий с максимальной силой подтягивает атакованного к себе руками и вместе с этим нажимает на него грудью от себя вперед и вниз. Вынудив атакованного отклониться назад, атакующий делает левой ногой большой шаг вперед и наваливается тяжестью своего тела на партнера (а). Продолжая сталкивать партнера на ковер, атакующий падает с ним вперед, становится левым коленом на ковер и задерживает атакованного на мосту (б), а затем, захватив левой рукой его правую руку, садится на правое бедро, держа правой рукой туловище сверху.

2. Защита. Приседая и отставляя левую ногу назад на носок, атакованный захватывает сверху руки атакующего.

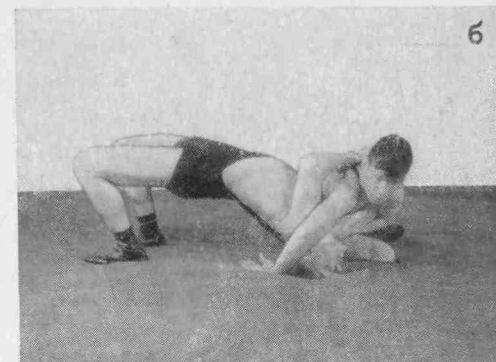
3. Контрприем — бросок назад захватом рук спереди-сверху. Выполнив защиту, атакованный подставляет вперед левую ногу на уровень своей правой ноги и, отклоняя голову и туловище назад, резким рывком за руки вверх-на себя, толчком животом снизу вперед-вверх отрывает партнера от ковра и падает с ним назад (а). У самого ковра контратакующий быстро поворачивается налево и бросает атакующего на ковер, а сам садится на правое бедро и держит левой рукой его правую руку, правой — шею (б).



2



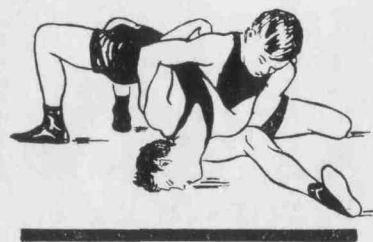
а



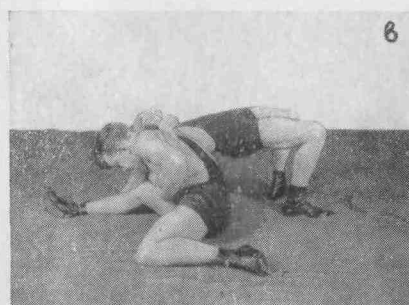
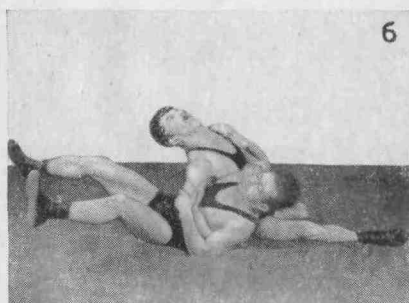
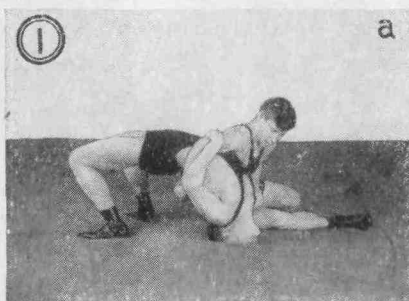
б



ПРИЕМЫ БОРЬБЫ С УХОДОМ С МОСТА



1 НАКРЫВАНИЕ ВПЕРЕД ЧЕРЕЗ ВЫСЕД ЗАХВАТОМ РУКИ И ТУЛОВИЩА СПЕРЕДИ

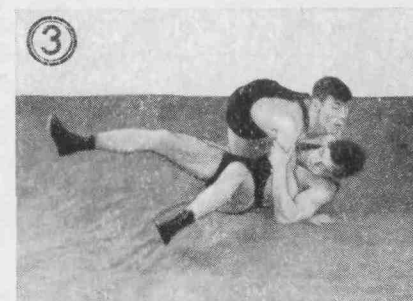
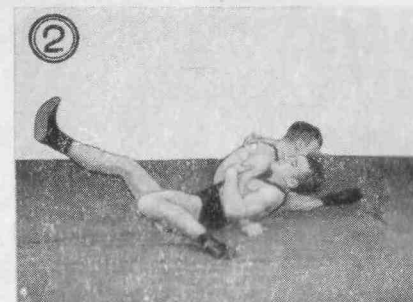


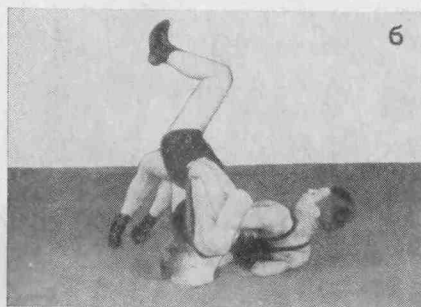
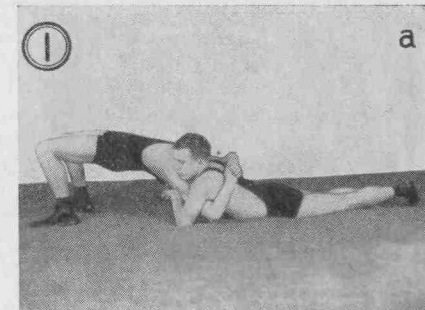
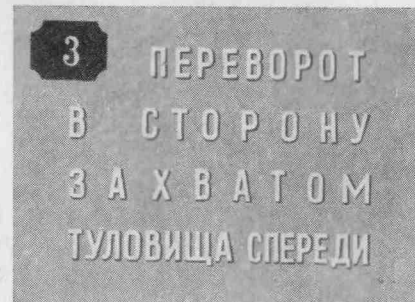
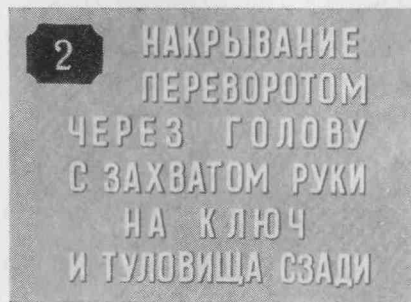
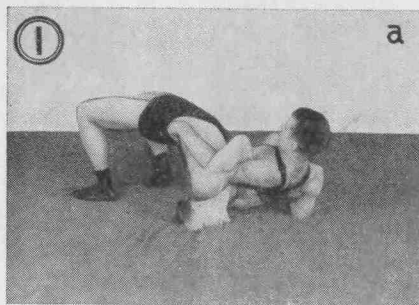
1. Прием. Находясь в положении моста, атакующий (нижний) захватывает правую руку партнера (верхнего) выше локтя, а правой рукой держит его туловище (а). Усилением левой руки атакующий старается снять правую руку партнера с туловища и подтягивает ее ближе к своей голове. Партнер оказывает сопротивление атакующему и, не давая снять руку с туловища, отклоняется назад, нажимая рукой на туловище в сторону его ног. Воспользовавшись этим, атакующий, уступая силе верхнего, опускает таз вниз, упирается локтем левой руки в ковер и, оттолкнувшись головой от ковра, садится на ягодицы (б). Затем он быстро сгибает левую ногу в колене и, отставив ее назад, упирается в ковер, а локтем отталкивается от ковра вперед в сторону верхнего и садится на правое бедро, держа левой рукой его правую руку, а правой — туловище сверху (в).

2. Защита 1-я. Не давая атакующему (нижнему) сесть, атакованный (верхний) наклоняет туловище вперед.

3. Контрприем 1 — накрывание отставлением ног назад. Когда атакующий пытается сделать прием, атакованный наклоняется вперед, отставляет для упора правую ногу назад и наваливается туловищем на партнера.

4. Контрприем 2 — переворот через себя захватом руки и туловища спереди. Применяется после принятия атакованным 2-й защиты — ухода на мост (см. кадр 1, в). Встав на мост, атакованный немедленно захватывает левой рукой правую руку атакующего, а правой рукой его туловище спереди (1, в), и, подтягивая партнера руками к голове, переходит с моста на левый бок, и переворачивает атакующего через себя (а, б).





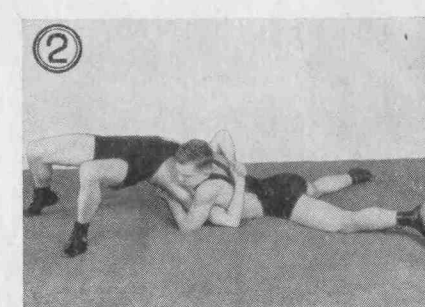
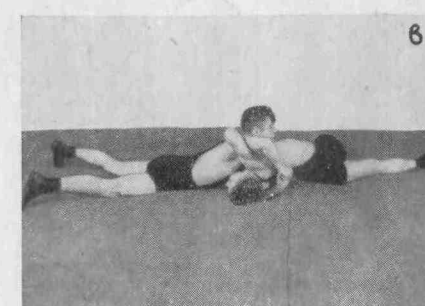
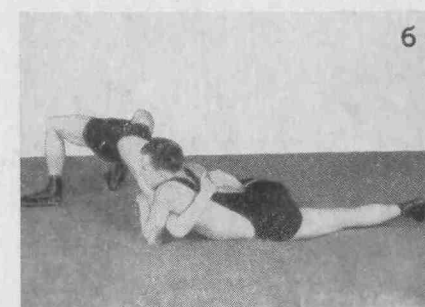
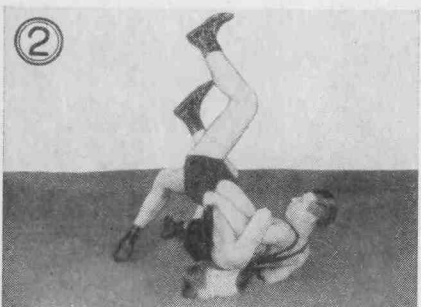
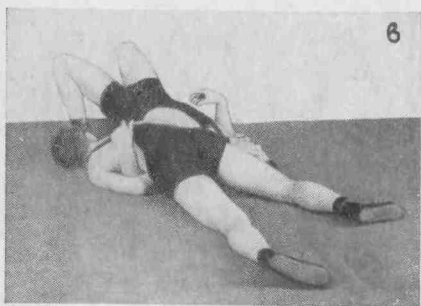
1. Прием. Оказавшись на мосту, атакующий предельно прогибается и, держа левой рукой левую руку партнера на ключе, а правой рукой его туловище сзади (а), отталкивается левой ногой от ковра в сторону к партнеру и, держась за него руками, отрывает правую ногу от ковра, выполняя таким образом переворот назад через голову (б). Заканчивая переворот, атакующий ложится животом на левую руку партнера, а свою правую руку освобождает из-под его спины (в) и старается положить партнера на спину.

2. Защита. Не давая атакующему сделать переворот через голову, атакованный поднимает левую ногу вверх, но не захватывает ею ноги партнера.

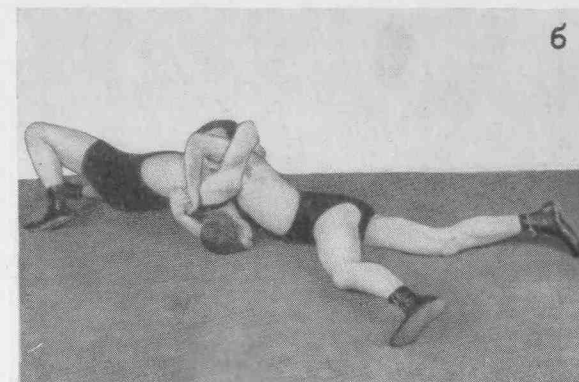
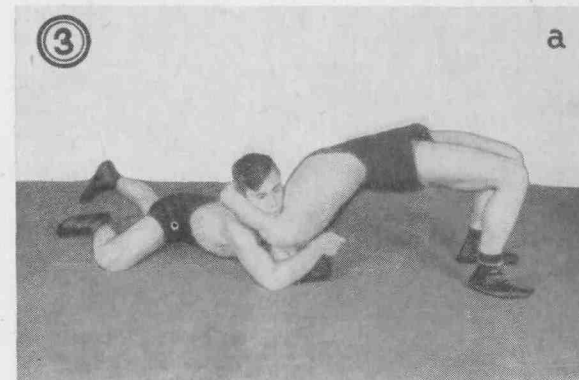
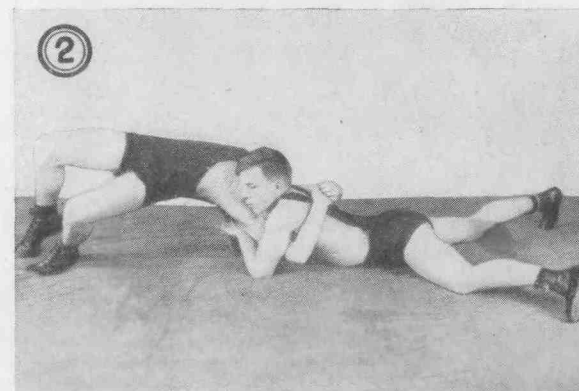
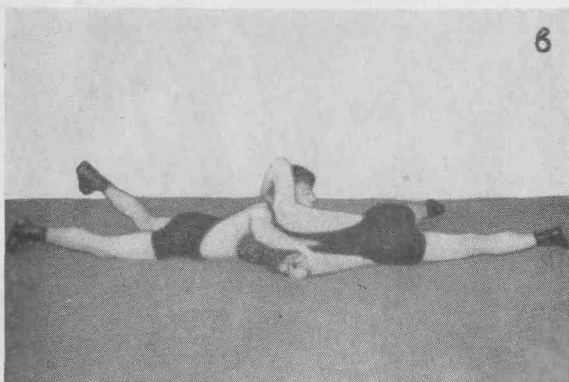
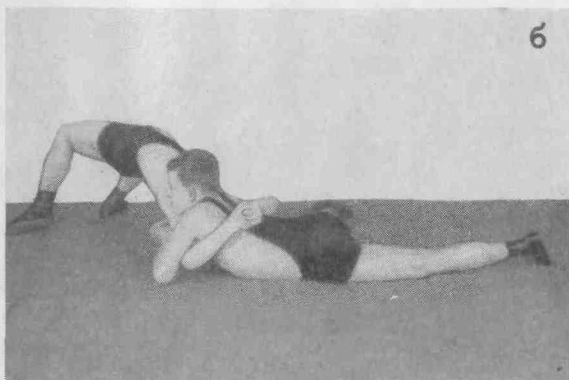
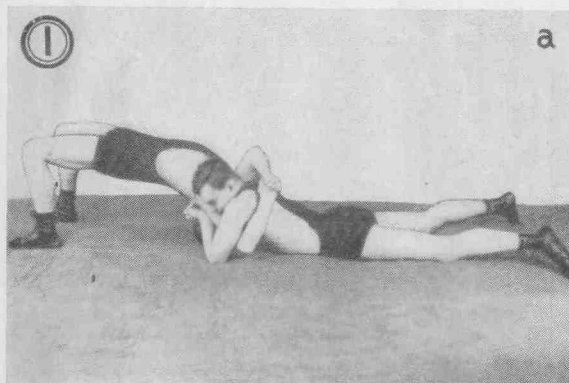
1. Прием. Стоя на мосту, атакующий захватывает туловище партнера спереди, соединяя у него на спине пальцы в крючок (а) и делает обманное движение ногами и руками, показывая намерение перевернуть его в правую сторону (б). Воспользовавшись защитным действием атакованного, атакующий быстро меняет направление своих усилий, и, отталкиваясь правой ногой от ковра, переходя с моста на левый бок, переворачивает партнера влево и, не распуская захвата, ложится на живот (в) и старается положить партнера на спину.

2. Защита. Не давая атакующему перевернуть себя, атакованный расставляет ноги в стороны и удерживает его на мосту.

Контрприем — переворот в сторону захватом туловища спереди. В момент выполнения атакующим переворота атакованный крепко прижимает руками его туловище к себе и, встав на мост, немедленно в темп движения переходит с моста на правый бок, переворачивает атакующего вправо и, не распуская захвата, ложится на живот (общую схему контрприема см. на стр. 129, кадры 3, а, б).



4 ПЕРЕВОРОТ В СТОРОНУ ЗАХВАТОМ ПЛЕЧА И ШЕИ СПЕРЕДИ

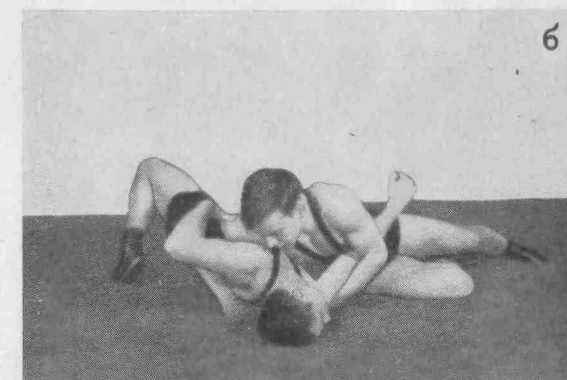
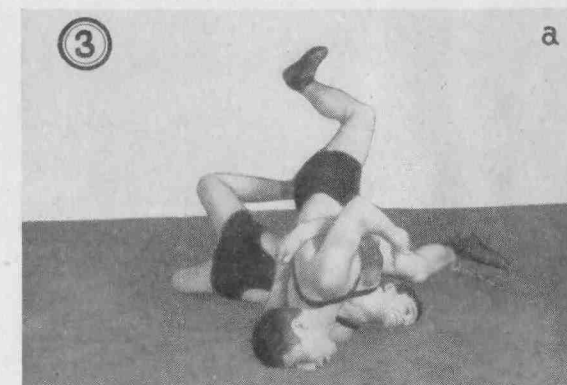
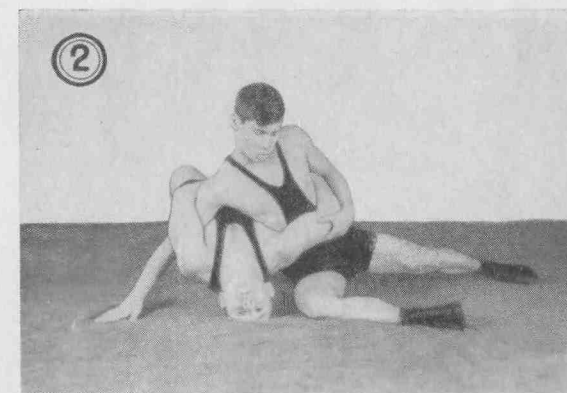
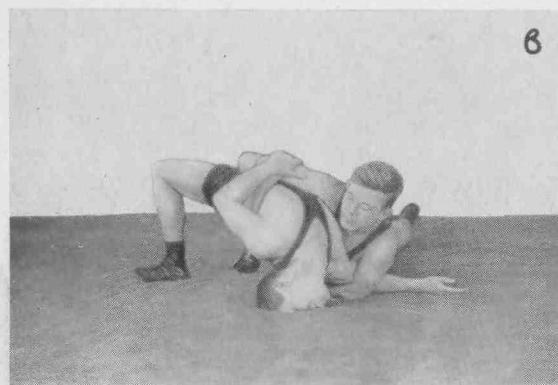
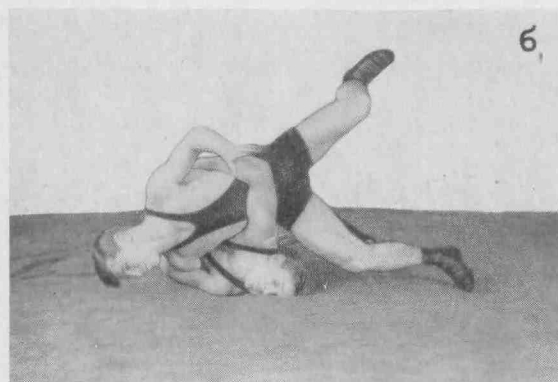
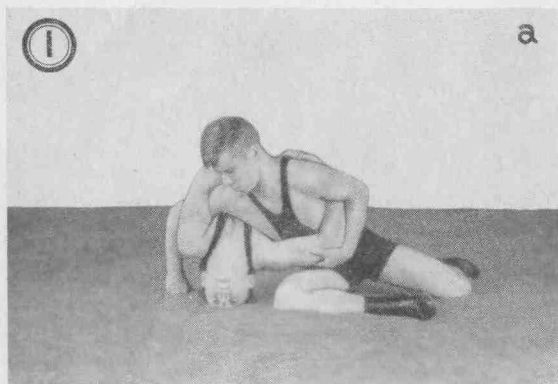


1. Прием. Атакующий и атакованный имеют обоюдный захват левого плеча и шеи, соединив пальцы в крючок (а). Переставляя ноги в правую сторону, поворачивая туловище направо и упираясь левой ногой в ковер, атакующий создает реальную угрозу атакованному перевернуть его (б). В ответ на это атакованный направляет усилия на удержание партнера на мосту и переносит тяжесть своего тела влево. Воспользовавшись этим, атакующий быстро поворачивается налево и, упираясь правой ногой в ковер, резким движением руками переворачивает атакованного влево, переходит на левый бок и, не распуская захвата, ложится на живот, стараясь положить партнера на спину.

2. Защита. Расставив ноги, атакованный не дает атакующему перевернуть себя в левую сторону.

3. Контрприем — переворот в сторону захватом плеча и шеи спереди. Когда атакующий, преодолев сопротивление атакованного, начинает переворачивать его влево, атакованный крепко прижимает к себе руками плечо и шею партнера, становится на мост (а) и, задерживаясь в этом положении, в темп движения переворачивает его вправо, переходя при этом сначала на правый бок, а затем на живот (б).

5 ПЕРЕВОРОТ ЧЕРЕЗ СЕБЯ ЗАХВАТОМ ТУЛОВИЩА С РУКОЙ СПЕРЕДИ

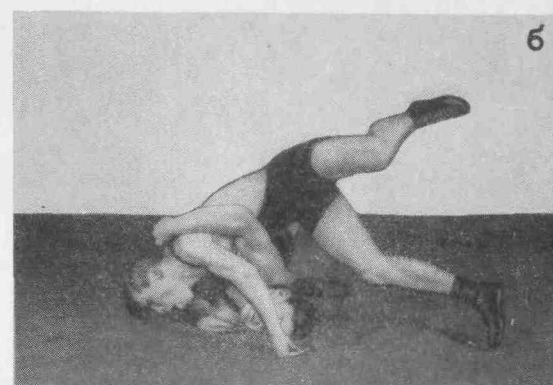
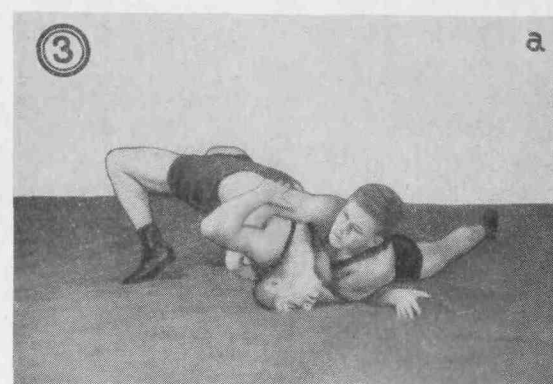
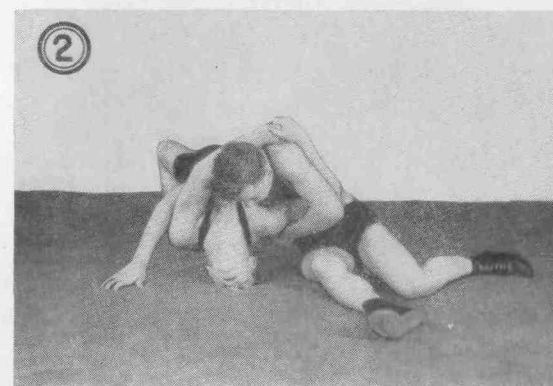
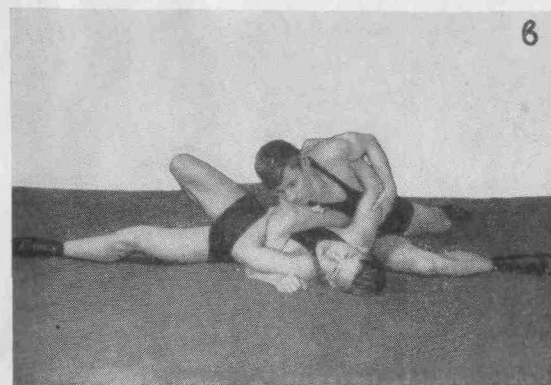
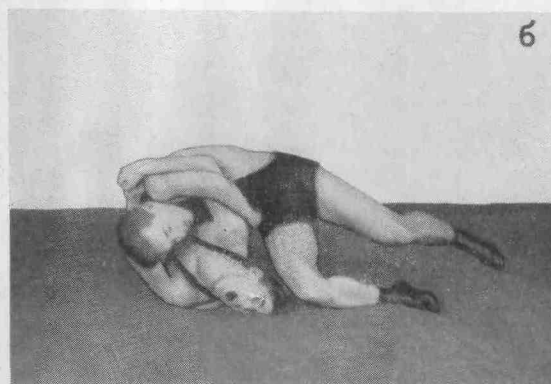
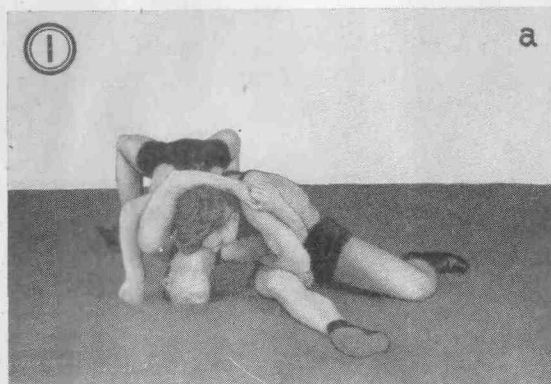


1. Прием. Находясь на мосту, атакующий захватывает правую руку и туловище партнера, соединяя пальцы рук у него на спине (а). Создавая видимость намерения уйти с моста, атакующий поворачивается направо грудью к атакованному, который в ответ на это нажимает правым боком на атакующего и подтягивает левой рукой его правую руку к себе-вверх. В этот момент атакующий неожиданно меняет направление своего усилия в противоположную сторону и, поворачиваясь налево, плотно прижав к себе партнера, переходит с моста на левый бок, переворачивает атакованного через себя (б) и ложится на живот (в), стараясь положить партнера на спину.

2. Защита. Упираясь правой рукой в ковер и отклоняя туловище назад, атакованный не дает себя перевернуть.

3. Контрприем — переворот через себя захватом туловища с рукой спереди. В момент выполнения атакующим приема атакованный становится на мост, захватывает правую руку и туловище партнера, немедленно поворачиваясь налево, переходит с моста на левый бок, перевортывает атакующего через себя (а) и садится рядом с ним, держа его правую руку и наваливаясь туловищем на грудь (б).

6 ПЕРЕВОРОТ ЧЕРЕЗ СЕБЯ ЗАХВАТОМ ПЛЕЧА И ШЕИ СПЕРЕДИ

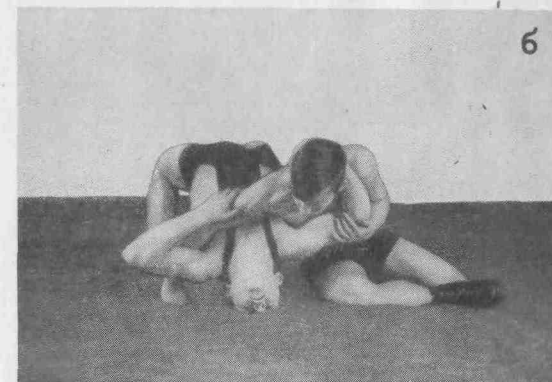
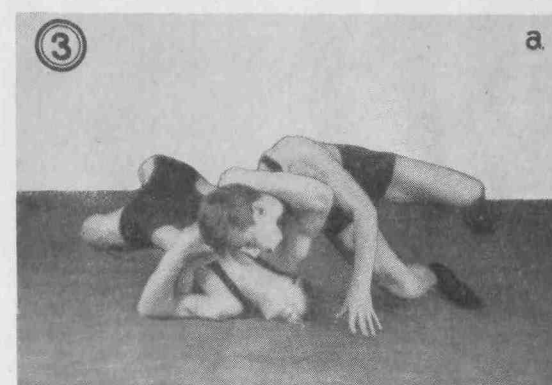
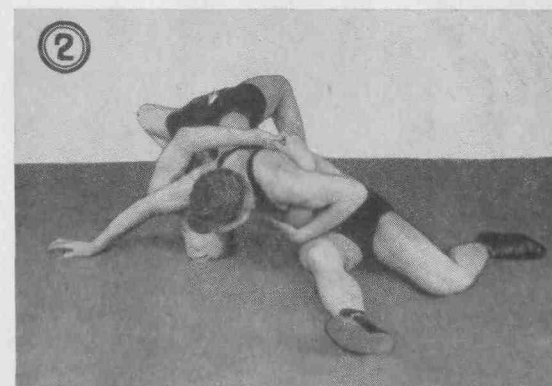
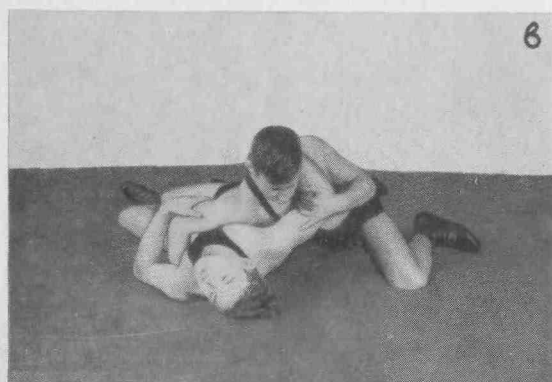
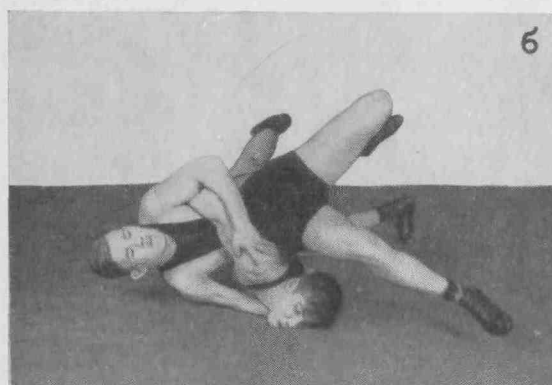
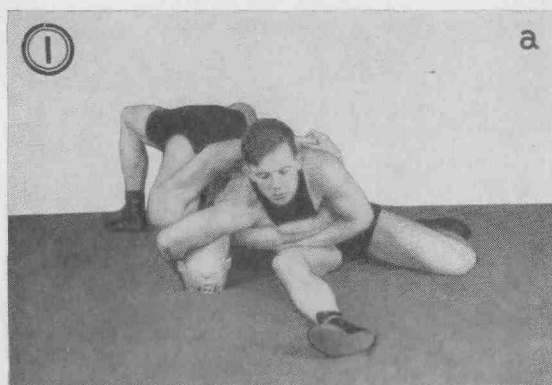


1. Прием. Находясь на мосту, атакующий захватывает левое плечо и шею партнера и соединяет пальцы в крючок; переставляя ноги немного вправо, подтягивает руками его плечо и шею ближе к своей голове (а). Затем, поворачиваясь налево, атакующий переходит с моста на левый бок (б) и, переворачивая атакованного через себя, садится на правое бедро и держит левой рукой его правую руку, а туловищем наваливается ему на грудь (в), стараясь положить партнера на спину.

2. Защита. Не давая атакующему перевернуть себя, атакованный упирается правой рукой в ковер.

3. Контрприем — переворот через себя захватом плеча и шеи спереди. Защищаясь от поражения, атакованный становится на мост (когда атакующий проводит прием), захватывает плечо и шею атакующего, плотно прижимает его к себе руками и в темп движения переходит с моста на левый бок (а), переворачивает атакующего через себя и, ложась на живот, держит его правую руку и туловище сверху (б).

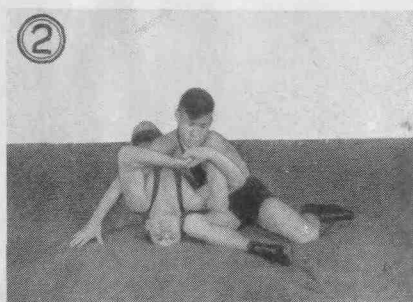
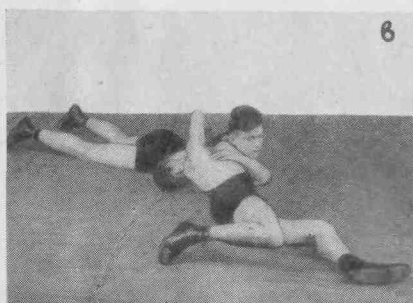
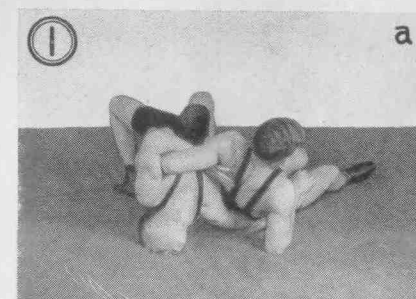
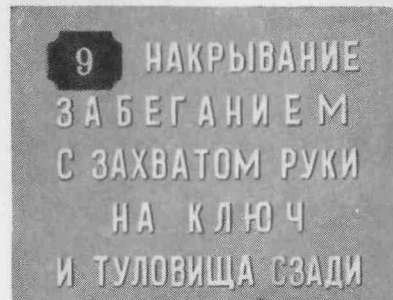
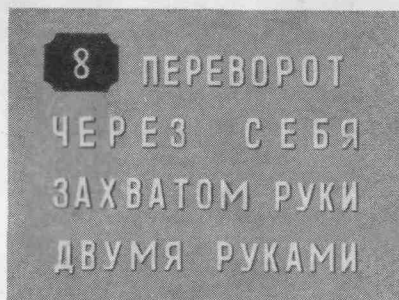
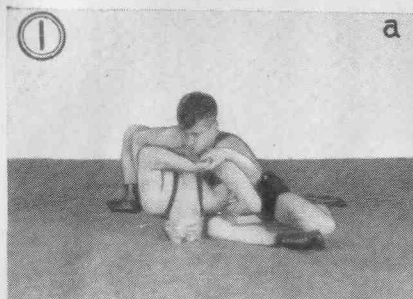
7 ПЕРЕВОРОТ ЧЕРЕЗ СЕБЯ ЗАХВАТОМ ТУЛОВИЩА С БОКУ



1. Прием. Стоя на мосту, атакующий захватывает туловище партнера двумя руками и соединяет пальцы в крючок; переставляя ноги вправо и подтягиваясь руками, атакующий приближает свое туловище вплотную к партнеру (а), упираясь ногами в ковер, поворачивает туловище налево и сильным рывком руками за туловище партнера отрывает его от ковра. Переходя с моста на левый бок, атакующий переворачивает партнера через себя (б) и ложится рядом с ним, держа его туловище и правую руку (в).

2. Защита. Не давая себя перевернуть, атакованный, упираясь правой рукой в ковер, наклоняет туловище вперед.

3. Контрприем — переворот через себя захватом руки и шеи. Когда атакующий проводит прием, атакованный становится на мост, и, не отпуская захваченной правой руки и шеи партнера, немедленно поворачивается налево и, упираясь ногами в ковер, переходит на левый бок, перевортывает через себя атакующего (а) и, ложась на живот или садясь, держит левой рукой его правую руку, а правой рукой шею (б).

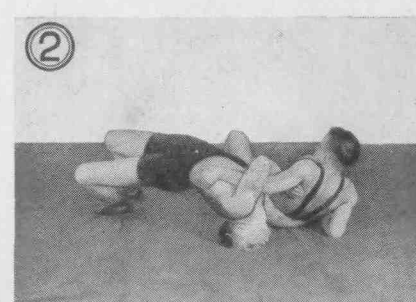
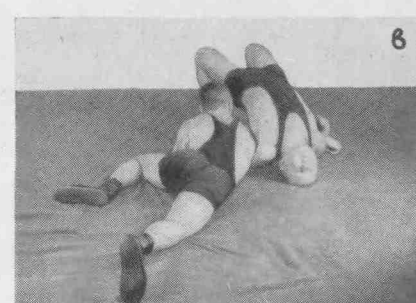
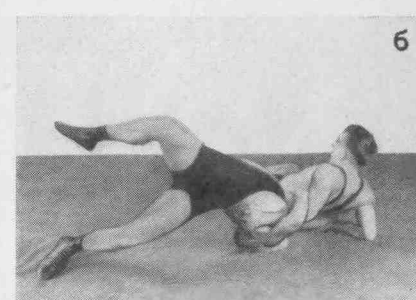


1. Прием. Атакующий, стоя на мосту, захватывает правой рукой снизу левую руку партнера выше локтя и соединяет пальцы своих рук в крючок (а). Переставляя ноги немного вправо, а руками подтягивая левую руку партнера ближе к своей голове и поворачивая туловище налево, упираясь ногами в ковер, атакующий переходит с моста на левый бок и, не отпуская захваченной руки, переворачивает атакованного через себя (б), а сам ложится на живот (в).

2. Защита. Не давая себя перевернуть, атакованный упирается правой рукой в ковер.

1. Прием. Находясь на мосту и держа левой рукой левую руку партнера на ключе, а правой рукой его туловище сзади, атакующий подтягивает свою правую руку ближе к правому плечу атакованного (а) и одновременно с этим, поворачивая туловище налево и упираясь ногами в ковер, делает забегание влево. Заканчивая забегание, атакующий, не отпуская левой руки партнера, ложится на нее грудью, а правой рукой захватывает его правую руку за предплечье (б).

2. Защита. Не давая атакующему забежать вокруг головы, атакованный удерживает его левой рукой за бок.



СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
----------------	---

Основные положения и приемы в классической борьбе

Основные положения	7
Простые захваты и освобождения от них	8
Мост и его применение	9
1. Упражнения для вставания на мост из положения лежа и различные движения, стоя на мосту	—
2. Основные упражнения для укрепления мышц шеи	11
3. Некоторые упражнения для развития гибкости	12
4. Упражнения для вставания на мост из положения стоя	14
5. Упражнения для укрепления моста с помощью отягощения	—
6. Уходы с моста без отягощения	15
7. Уходы с моста при удержании партнером и переводы на спину	17

Приемы, защиты и контрприемы классической борьбы в партере

Перевороты	21
1. Переворот захватом рук сбоку	—
2. Переворот захватом на рычаг	22
3. Переворот в сторону захватом на рычаг	23
4. Переворот захватом руки сзади-сбоку	24
5. Переворот захватом шеи и туловища сверху	25
6. Переворот захватом шеи и туловища снизу	26
7. Переворот захватом рук сзади	27
8. Переворот забеганием с захватом шеи из-под плеча изнутри	28
9. Переворот захватом шеи из-под плеча снаружи	29
10. Захваты руки на ключ	30
11. Захваты рук на два ключа	32
12. Переворот забеганием с захватом шеи из-под плеч	33
13. Переворот захватом плеча и шеи сбоку	34
14. Переворот захватом руки спереди под плечо	35
15. Переворот переходом с ключом и захватом за подбородок	36
16. Переворот забеганием с ключом и предплечьем на шею	37
17. Переворот забеганием с ключом и захватом другой руки за предплечье	38
18. Переворот переходом с ключом и захватом плеча другой руки	39
19. Переворот в сторону захватом спереди за плечи	40
20. Переворот захватом предплечья и туловища сверху	41

21. Переворот забеганием с ключом и захватом шеи из-под плеча	42
22. Переворот назад обратным захватом туловища	43
23. Переворот захватом предплечья изнутри	44
24. Переворот забеганием с двумя ключами	45
25. Переворот вперед захватом шеи из-под плеча и туловища снизу	46
26. Переворот вперед захватом шеи из-под плеча и туловища сверху	47
27. Переворот ключом и захватом плеча другой руки снизу	48
Броски	49

1. Бросок вперед ключом и захватом туловища снизу	—
2. Бросок назад захватом на рычаг	50
3. Бросок захватом шеи из-под плеча и туловища снизу	51
4. Бросок назад захватом плеча и шеи снизу	52
5. Бросок захватом спереди одной руки за плечо, другой — под плечо	53
6. Бросок назад ключом и захватом другой руки под плечо	54
7. Бросок захватом спереди рук из-под плеча	55
8. Бросок вперед захватом туловища с рукой	56
9. Бросок вперед захватом запястья и туловища сверху	57
10. Бросок назад обратным захватом туловища	58
11. Бросок назад ключом и захватом подбородка	59
12. Бросок назад ключом и подхватом захваченной руки	60
13. Бросок захватом плеча и шеи спереди	61
14. Бросок вперед ключом и захватом туловища сверху	62
15. Бросок назад захватом туловища сзади	63
16. Бросок назад ключом и захватом туловища сверху	64
17. Бросок вперед захватом шеи из-под плеча и туловища сверху	65

Приемы, защиты и контрприемы классической борьбы в стойке

Переводы в партер	69
1. Перевод в партер захватом плеча и шеи спереди-сверху	—
2. Перевод в партер захватом руки двумя руками	70
3. Перевод в партер захватом шеи и туловища сбоку	71
4. Перевод в партер захватом руки на ключ и туловища сбоку	72
5. Перевод в партер захватом руки на ключ и туловища сзади	73
Броски через спину	74
1. Упражнение, имитирующее бросок через спину	—
2. Бросок через спину захватом руки и шеи чучела	—
3. Бросок через спину захватом руки и шеи (партнера) — 1-й вариант	75
4. Бросок через спину захватом руки и шеи — 2-й вариант	—
5. Бросок через спину захватом руки и шеи — 3-й вариант	76

6. Бросок через спину захватом руки и шеи — 4-й вариант	76	11. Бросок назад захватом плеча и шеи спереди	102
7. Бросок через спину захватом руки и шеи — 5-й вариант	77	12. Бросок назад захватом шеи и туловища сбоку	103
8. Бросок через спину захватом руки и шеи — 6-й вариант	—	13. Бросок назад захватом туловища спереди	104
9. Бросок через спину захватом руки и шеи — 7-й вариант	78	14. Бросок назад захватом туловища сзади и руки из-под плеча	105
10. Бросок через спину захватом руки и шеи — 8-й вариант	—	15. Бросок назад захватом руки на ключ и туловища сбоку	106
11. Бросок через спину захватом руки и шеи — 9-й вариант	79	16. Бросок назад захватом руки на ключ и туловища сзади	107
12. Бросок через спину захватом руки и шеи — 10-й вариант	—	17. Бросок назад захватом одной руки сверху за плечо, другой — под плечо	108
13. Защиты и контрприемы против броска через спину	80	18. Бросок назад захватом одноименной руки и подбородка спереди	109
14. Бросок через спину захватом руки через плечо или на плечо	81	19. Бросок назад обратным захватом туловища спереди	110
15. Бросок через спину захватом руки под плечо	82	20. Бросок назад захватом разноименной руки на шее и туловища спереди	111
16. Бросок через спину захватом плеча и шеи	83	21. Бросок назад захватом плеча и шеи сбоку-сверху	112
17. Бросок через спину захватом руки и туловища	84	22. Бросок назад захватом плеча и шеи спереди-сверху	113
18. Бросок через спину захватом рук под плечо	85	23. Бросок назад захватом туловища с рукой сбоку	114
19. Бросок через спину захватом рук и головы	—	24. Бросок назад захватом туловища с рукой сзади	115
20. Бросок через спину захватом плеча и шеи	86	25. Бросок назад захватом рук спереди-снизу	116
21. Бросок через спину захватом разноименной руки снизу	87	26. Бросок назад захватом рук спереди из-под плеч	117
22. Бросок через спину захватом разноименной руки и плеча сверху	88	27. Бросок назад захватом туловища с руками спереди	118
23. Бросок через спину захватом рук спереди-сверху	89	28. Бросок назад захватом туловища с руками сзади	119
24. Бросок через спину захватом одноименной руки и туловища	90	Сталкивания вперед	120
25. Бросок через спину захватом одноименной руки и шеи	91	1. Сталкивание вперед захватом руки двумя руками	—
26. Бросок через спину захватом плеча и шеи спереди-сверху	92	2. Сталкивание вперед захватом плеча и шеи спереди	121
27. Бросок через спину захватом одноименной руки на шее и туловища	93	3. Сталкивание вперед захватом туловища с рукой спереди	122
Броски назад	94	4. Сталкивание вперед захватом туловища спереди	123
1. Упражнения, имитирующие бросок назад	—		
2. Броски чучела назад	95		
3. Бросок назад (партнера) захватом одноименной руки на шее и туловища спереди — 1-й вариант	96		
4. Бросок назад захватом одноименной руки на шее и туловища спереди — 2-й вариант	—		
5. Бросок назад захватом одноименной руки на шее и туловища спереди — 3-й вариант	—		
6. Защиты и контрприемы против броска назад захватом одноименной руки на шее и туловища спереди	97		
7. Бросок назад захватом туловища с рукой спереди	98		
8. Бросок назад захватом разноименной руки и туловища спереди	99		
9. Бросок назад захватом руки двумя руками	100		
10. Бросок назад захватом рук спереди-сверху	101		

Приемы борьбы с уходом с моста

1. Накрывание вперед через высад захватом руки и туловища спереди	127
2. Накрывание переворотом через голову с захватом руки на ключ и туловища сзади	128
3. Переворот в сторону захватом туловища спереди	—
4. Переворот в сторону захватом плеча и шеи спереди	129
5. Переворот через себя захватом туловища с рукой спереди	130
6. Переворот через себя захватом плеча и шеи спереди	131
7. Переворот через себя захватом туловища сбоку	132
8. Переворот через себя захватом руки двумя руками	133
9. Накрывание забеганием с захватом руки на ключ и туловища сзади	—

Н. Н. Сорокин „Классическая борьба“

Редактор Г. А. Калачев

Художественный редактор А. Е. Золотарева

Оформление художника В. Н. Лазаревской

Технический редактор М. П. Манина

Корректор А. О. Нагарова

Сдано в набор 26/IV-1955 г. Подписано к печати 17/IX-1955 г. Формат 60×92/8. Объем 8,5 бум. л. 17,0 печ. л. 17,0 физ. л. 10,78 уч. изд. л. 25365 зн. в 1 печ. л. Заказ 61. Л-41512. Тираж 10 000. Цена 5 р. 80 к.

Издательство „Физкультура и спорт“. Москва, М. Гнезниковский пер. д. 3.

Министерство культуры СССР. Главное управление полиграфической промышленности. 2-я типография „Печатный Двор“ им. А. М. Горького. Ленинград, Гатчинская, 26.

ПОПРАВКИ

Стр.	Строка	Напечатано	Следует читать
17	Кинограмма 8	кадр б	в
17	Кинограмма 8	кадр в	б
22, 23		Напечатанные на стр. 22 фото 2, 3, 4 относятся к разделу „Переворот в сторону захватом на рычаг“ на стр. 23, а фото 2, 3, 4, напечатанные на стр. 23, относятся к разделу „Переворот захватом на рычаг“ на стр. 22	
28	3 сверху	ведя захват, атакующий крепко прижимается к партнеру (а) и,	ведя захват, атакующий крепко прижимается к партнеру и,
28	11 сверху	руку (б), атакующий забегает ногами вокруг его головы и пере-	руку, атакующий забегает ногами вокруг его головы и пере-
28	17, 18 сверху	кующий, прижав левой рукой и тяжестью своего тела голову атакowanego к коври, приподнимает предплечьем правой руки правое	кующий, прижав правой рукой и тяжестью своего тела голову атакowanego к коври, приподнимает предплечьем левой руки левое
33	3 сверху	кадре I, а, стр. 26.	кадре I, а, стр. 29.
41	9 снизу	опираясь на локоть левой	опираясь на локоть правой
52	В заголовке 4	Бросок назад захватом плеча и шеи снизу	Бросок назад захватом плеча и шеи сбоку
76	2-я колонка 9 снизу	неру, ставит левую ногу на носок рядом с правой ногой. Закончив	неру (в), ставит левую ногу на носок рядом с правой ногой. Закончив
76	2-я колонка 7 снизу	водит таз в сторону и наклоняет туловище вперед (в). Резким	водит таз в сторону и наклоняет туловище вперед (г). Резким
76	2-я колонка 2, 1 снизу	ковер (г), а сам садится рядом с ним на правое бедро и отклоняет туловище назад (д).	ковер (д), а сам садится рядом с ним на правое бедро и отклоняет туловище назад.
78	1-я колонка 8 снизу	на впереди стоящей и переставлением другой ноги вперед.	на впереди стоящей ноге и переставлением другой ноги вперед.
84	Кинограмма 1	кадр а	б
84	Кинограмма 1	кадр б	а
89		фото 2	3а
89		фото 3а	2
92, 93		Напечатанная на стр. 92 кинограмма 1 относится к разделу „Бросок через спину захватом одноименной руки на шее и туловища“ на стр. 93, а кинограмма 1, напечатанная на стр. 93, относится к разделу „Бросок через спину захватом плеча и шеи спереди-сверху“ на стр. 92.	
131	Кинограмма 3	кадр а	б
131	Кинограмма 3	кадр б	а