

САМБО
В.М. АНДРЕЕВ



МОСКВА · 1961

Борьба
САМБО

МОСКОВСКИЙ ГОРОДСКОЙ СОВЕТ
«Д И Н А М О»

В. Андреев

БОРЬБА САМБО

(УЧЕБНО-НАГЛЯДНОЕ ПОСОБИЕ)

ОДОБРЕНО ФЕДЕРАЦИЕЙ БОРЬБЫ САМБО
СОЮЗА СПОРТИВНЫХ ОБЩЕСТВ И ОРГАНИЗАЦИЙ
СССР

г. МОСКВА — 1961 г.

ОТ АВТОРА

Данное учебное пособие является первой попыткой изобразить технику борьбы самбо в виде альбома наглядных пособий. Оно предназначено для тренеров, инструкторов-общественников и начинающих заниматься борьбой самбо.

Предлагаемые методы подготовки самбистов (1-го года обучения) основаны на многолетнем опыте работы тренеров Московского городского Совета «Динамо», одобрены Всесоюзным совещанием тренеров в 1957 году и Федерацией борьбы Самбо СССР.

Однако они не являются догмой и могут быть усовершенствованы. Автор будет благодарен всем товарищам, которые выскажут свои замечания по предлагаемому пособию.

Автор также благодарит товарищей Харлампиева А. А., Латышева И. И., Кожанчикова Н. Е. и Петенкова Н. В., которые оказали ему большую помощь советами и демонстрацией техники борьбы самбо.

Андреев В. М.
мастер спорта, заслуженный
тренер СССР

ВВЕДЕНИЕ

Почти у каждой народности есть свои национальные виды спортивной борьбы. Переходя от поколения к поколению и постоянно совершенствуясь, обогащаясь новыми приемами, каждая из них дошла до нас, обретая национальные формы и известное своеобразие. Так, например, популярная грузинская борьба «чидаоба» отличается чрезвычайно быстрым темпом, неожиданными подножками, подсечками, зацепами и обвивами. Азербайджанская «гюлеш» интересна приемами захватов ног руками. Узбекский «кураш», казахский «казахша-курес» и другие среднеазиатские виды борьбы характерны своими приемами подсадов. Всего в Советском Союзе насчитывается до 26 разновидностей народной борьбы. Широкое распространение национальная борьба получила и за рубежом.

Все виды борьбы являются прекрасным средством физической закалки молодежи. Каждая из них отличается своими особыми правилами. Поэтому возникла необходимость создать такой новый вид борьбы, который отвечал бы задаче подготовки нашей молодежи к труду и обороне и в то же время давал бы возможность борцам разных народностей встречаться на спортивной арене по единым правилам.

Таким новым видом стала борьба самбо. Это название составлено из первых трех букв слова «САМозащита» и начальных букв двух слов «Без Оружия». Такое наименование вполне оправдано тем, что борьба самбо является основной частью системы самозащиты без оружия, включающей в себя, кроме того, целый ряд боевых и специальных приемов, позволяющих успешно защищаться и нападать в рукопашной схватке.

Родиной борьбы самбо является Советский Союз. Этот вид борьбы создали наши советские спортсмены, собрав воедино лучшие приемы и выработав единые правила.

Всесоюзный комитет по физической культуре и спорту еще в 1938 году отмечал, что борьба самбо «сложилась из наиболее ценных элементов национальных видов борьбы нашего необъятного Союза — грузинской, таджикской, казахской, узбекской, киргизской и некоторых лучших приемов из других видов борьбы, и представляет собой чрезвычайно ценный по своему многообразию техники и оборонному значению вид спорта».

Задача подготовки нашей молодежи к труду и обороне предопределила характер борьбы самбо и ее правила. Борьба самбо вырабатывает у человека волю к победе, силу и выносливость, быстроту и ловкость, решительность и смелость. Занятия ею помогают спортсменам приобрести навыки, необходимые при защите от нападения как вооружен-

ного, так и невооруженного противника. Характерная особенность борьбы самбо состоит в том, что, как и в подавляющем большинстве национальных видов борьбы, борющиеся проводят схватки в одежде. В этом отражено ее прикладное значение.

И, наконец, правила борьбы самбо максимально приближают спортивную схватку к реальной обстановке рукопашного боя.

Чтобы добиться победы в схватке по борьбе самбо, нужно бросить противника на спину, а самому остаться стоять.

Если бросивший противника на ковер сам не удержался на ногах и упал, бросок засчитывается в его пользу, но борьба продолжается лежа. В борьбе лежа необходимо заставить противника признать себя побежденным, применив так называемый «болевой прием». Это такой прием, когда рука или нога противника попадает в положение, из которого она не может быть им освобождена, причем дальнейшее перегибание или поворачивание может вызвать болевое ощущение и противнику приходится сдаться.

Борьба самбо ценна тем, что в ее арсенале имеется множество приемов, позволяющих каждому спортсмену выбирать и применять в схватке именно те, которые наиболее соответствуют его физическим данным и индивидуальным способностям.

Все сказанное выше и определило огромный интерес молодежи к этому виду спорта.

Созданная более 20 лет тому назад борьба самбо успешно развивается. За прошедшие годы проведено 15 первенств Советского Союза, в которых участвовали самбисты 13 союзных республик и городов Москвы и Ленинграда.

Борьба самбо широко культивируется в студенческом обществе «Буревестник» и в спортивных организациях «Динамо», Советской Армии и других.

В последние годы к борьбе самбо проявляют большой интерес многие спортсмены зарубежных стран. Организованные в 1957, 1959 и 1960 годах международные соревнования между самбистами СССР и борцами, занимающимися сходными видами борьбы, Венгерской Народной республики и Германской Демократической республики закончились убедительными победами самбистов СССР. Это явилось лишним доказательством того, что многонациональный опыт самбистов лучше опыта борцов какой-либо одной национальности.

Выпускаемое учебное пособие имеет целью помочь самбистам в овладении основами техники борьбы самбо.

ХАРАКТЕРИСТИКА БОРЬБЫ САМБО

Борьба самбо состоит из двух разделов: борьбы стоя и лежа. В нее входят также приемы переходов из положения стоя в положение лежа и наоборот. Проводится она в специальной одежде, позволяющей произвести крепкий захват противника.

В борьбе стоя разрешаются подножки, подсечки, зацепы, подсады, броски с захватом ног руками, броски туловищем и т. д. Поэтому возникает много приемов, которыми может пользоваться самбист.

Каждый из основных бросков имеет множество вариантов, защит, комбинаций, а также ответных бросков. Все броски проводятся в основном руками, ногами, туловищем. Каждый из бросков представляет собой сложный комплекс движений, включая и падения. Одни падения от бросков совершаются перекатом, другие — полуперекатом и более сложные — прямым ударом о ковер. Поэтому уже в первоначальном периоде обучения необходимо показать ученикам основные приемы бросков в борьбе самбо, последовательно переходя от простых способов падений, от броска — к сложным.

Не менее сложна борьба лежа. Она состоит из переворачиваний, удержаний и болевых приемов, которые являются наиболее эффективными, так как они приносят в схватке «чистую» победу. Однако вначале следует изучать способы удержания противника на спине, а затем из положения удержаний изучать болевые приемы.

В том случае, когда противник лежит не на спине, изучаются приемы переворачивания его на спину из положения лежа на животе или из положения на четвереньках. Это положение встречается часто, так как оно является переходным от борьбы лежа к борьбе стоя; лежащий противник не может встать на ноги, минуя его.

Болевые приемы проводятся как захватом рук, так и захватом ног противника. Их можно применять, находясь над противником и под ним. Находясь сверху, болевые приемы можно проводить: сохраняя положение свое и противника; меняя свое положение без изменения положения противника; меняя положение противника, но сохраняя свое, и, наконец, меняя одновременно положение и свое, и противника.

Борьба лежа имеет много способов уходов от удержаний, защит от болевых приемов, комбинаций, а также переходов от одного болевого приема к другому.

Наилучший эффект дает изучение приемов борьбы лежа из определенных положений. Таких основных положений условно можно назвать двенадцать, а именно: нападающий

находится по отношению к противнику, лежащему на спине, на животе, стоящему на четвереньках — со стороны бока (левого, правого), головы, ног и верхом.

ПЛАНИРОВАНИЕ

Изучение бросков планируется на два года. За этот срок, как показала практика, можно изучить основные способы бросков и подготовить учеников для дальнейшего совершенствования в избранных ими приемах.

В течение первого года изучаются броски и их основные варианты. Во втором году — защиты от ранее изученных бросков, составляемые из них комбинации и ответные броски против каждого известного приема. Третий и последующие годы посвящаются совершенствованию в избранных приемах.

В борьбе лежа, планируя учебный материал, необходимо в первом году занятий показать ученикам основные удержания, переворачивания и болевые приемы из указанных выше положений. Во втором году следует научить уходам от уже известных удержаний, защитами от основных болевых приемов, а также комбинациям и переходам от одного болевого приема к другому.

В последующие годы совершенствуется техника в избранных приемах.

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Для облегчения работы тренеров-инструкторов по составлению поурочных планов занятий их вниманию предлагается таблица обучения броскам и борьбе лежа.

Из многочисленных вариантов бросков выбрано 26 основных, которые чаще всего встречались за последние годы в соревнованиях. Исходя из того, что в борьбе стоя возможно провести бросок либо вперед, либо назад, либо в сторону, — эти основные броски разбиты на три группы в зависимости от направления бросков (по отношению к противнику) и его действиям (тянет, напирает, заходит в сторону). Это позволяет с первых же уроков понять тактическое применение бросков и выработать навыки использования движений противника с выгодой для себя. Например: если противник в схватке напирает, то его следует бросать вперед одним из приемов группы «противник напирает». Это несомненно даст положительный эффект, так как обе силы (напирающего противника и проводящего прием) будут действовать в одном направлении. Если противник тянет, то, действуя по указанному принципу сложения сил, его необходимо бросать назад приемами из группы «тянет». Если же он заходит в сторону (левую, правую), то и бросать его необходимо в сторону. На таблице № 1

показана одна сторона — левая. Приемы в правую сторону — те же.

В указанных трех группах броски обозначены номерами. Это необходимо для последовательного преподнесения материала на уроках и обусловлено следующим. Первыми номерами обозначены броски, наиболее простые по своему окончанию (сложность падения). В каждой группе броски располагаются так, чтобы происходило чередование действий в основном руками, ногами, туловищем. Такое расположение материала дает возможность постепенно, по мере усвоения самостраховки при падениях, подвести учеников к сложным броскам, и, кроме того, обеспечивает воспитание разносторонних самбистов.

Изучение 26 основных бросков выделено в первый период обучения (3 месяца). В таблице даны также 79 основных вариантов этих бросков. Изучение их планируется на последующие семь месяцев. Таким образом, в течение 130 занятий можно полностью ознакомиться с техникой 105 бросков и выбрать наиболее подходящие для каждого из обучающихся. При такой системе обучения в одной группе, у одного тренера-инструктора подготавливаются разносторонние самбисты, владеющие разнообразными приемами. «Натаскивание» на один или два приема обедняет возможности занимающихся и они, как правило, в дальнейшем не имеют успеха в крупных соревнованиях.

Для обучения борьбе лежа (таблица № 2) даны основные удержания, переворачивания и болевые приемы из двенадцати определенных положений, наиболее часто встречающихся в схватках. К лежащему на спине противнику нападающий может быть расположен со стороны бока, головы, ног. Наконец, он может сидеть на противнике верхом. Во всех этих случаях применяются приемы удержания противника, прижатого спиной к коврику в течение определенного времени (20 сек.).

Из положения удержания легко проводить болевые приемы, указанные в таблице. В том случае, когда противник лежит на животе или стоит на четвереньках, нападающий опять же может находиться по отношению к нему в тех же четырех положениях (со стороны бока, головы, ног, верхом). Однако из этих положений уже следует изучать переворачивание противника на спину или проводить болевые приемы.

Всего в таблице № 2 даны 85 приемов, которые изучаются в такой последовательности: вначале удержания и болевые приемы из положения противника на спине (со всех сторон); затем переворачивания и применение болевых приемов

противнику, лежащему на животе; и наконец переворачивания и болевые приемы при положении противника на четвереньках.

Как же преподать все приемы бросков и борьбы лежа занимающимся? Каким методом при этом пользоваться? Какую форму занятий избрать?

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКА

Основной формой занятий является урок. Его содержание должно соответствовать программе и быть логическим продолжением предыдущих занятий. Желательно, чтобы тренер-инструктор, составляя конспект урока на основании программы и своего рабочего плана, ознакомился с литературой по технике выполнения приемов борьбы самбо. При подборе упражнений для подготовительной части урока рекомендуется пользоваться литературой по таким видам спорта, как гимнастика, акробатика, поднятие тяжестей, легкая атлетика.

В целях правильного проведения урока необходимо учитывать: цель урока; обстановку; контингент занимающихся; содержание урока; дозировку нагрузки.

Каждый урок должен быть целенаправленным и решать определенные задачи, которые могут быть общими для ряда уроков (изучение техники, совершенствование, тренировка к соревнованиям и т. д.).

Подготавливая урок, необходимо учесть: место для занятий, пропускную способность ковра, наличие оборудования и инвентаря. На ковре размером 6×6 м одновременно могут разучивать приемы 5 пар борцов (четыре — по углам и одна — в центре). Таким образом, группа в 20 человек разучивает приемы в две смены. Если на месте занятий есть канат, гимнастическая стенка, гири, штанга, то в подготовительную часть урока можно включить упражнения с их использованием.

Не менее важным при составлении урока является и контингент занимающихся, то есть состав группы. Нормальной для одного инструктора считается группа новичков в 16—20 человек. Кроме того необходимо учитывать возраст и профессию занимающихся. Это важно при планировании нагрузки в уроке: занимающимся более молодым по возрасту, а также занятым умственным трудом нагрузку можно увеличить, пришедшим на занятия после физической работы — уменьшить. Дозировка нагрузки зависит и от периодов обучения: при изучении техники борьбы нагрузка сокращается, в период подготовки к соревнованиям — увеличивается.

Учебный материал для урока подбирать надо так, чтобы в отведенное для занятий время полностью его освоить.

Приемы должны быть доступными для занимающихся по уровню их физической и технической подготовки.

Практика показала, что продолжительность урока по борьбе самбо должна быть 2 часа без перерыва. За это время можно научить занимающихся отдельному приему как в борьбе стоя, так и лежа, успеть потренироваться в приемах и дать возможность побороться в тренировочных или вольных схватках.

Вся методика обучения построена на том, чтобы подвести обучаемых к борьбе в вольной схватке.

Практический двухчасовой урок по борьбе самбо состоит из трех частей.

ПЕРВАЯ ЧАСТЬ — подготовительная (25—30 минут). Основные задачи этой части урока заключаются в организации внимания группы, воспитании дисциплины, трудолюбия, сознательности, а также в подготовке организма к последующим нагрузкам. Средствами решения этой задачи являются физические упражнения, заставляющие активнее работать сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма, а также укрепляющие костно-мышечный аппарат, суставы и связки.

Во время подготовительной части урока необходимо следить, чтобы обучающиеся развивали физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость и соответственно подбирать упражнения. Так, например, для развития силы полезны упражнения с гантелями, весовыми гирями и штангой, лазание по канату, подтягивания, поднимание партнера и т. д.; для развития ловкости — различного рода акробатические упражнения: кувырки, колеса, перевороты, каскады и т. д.; для развития быстроты — прыжки в длину и высоту с места и с разбега, бег на короткие дистанции (30—50 м) и т. д.; для развития выносливости — продолжительный бег, упражнения со скакалкой, ходьба на согнутых ногах и т. д.

Инструктор-тренер обязан также включать в подготовительную часть урока упражнения, развивающие гибкость и укрепляющие суставы рук и ног.

Особое внимание необходимо обратить на упражнения, укрепляющие мышцы шеи. Инструктор-тренер должен подобрать такие упражнения, чтобы все мышцы и суставы занимающихся уже в подготовительной части урока получили нагрузку, или, говоря проще, чтобы организм занимающихся был «разогрет» и подготовлен к выполнению различных движений.

ВТОРАЯ ЧАСТЬ — основная (80—90 мин.). Задачи этой части урока — обучить занимающихся приемам борьбы самбо, потренировать их и научить применять эти приемы в вольных схватках при полном сопротивлении противника.

Основными средствами для решения этих задач являются приемы самостраховки и страховки, приемы бросков и борьбы лежа, а также различные виды тренировок.

Материал в основной части урока рекомендуется преподавать по следующему плану: 1. Самостраховка. 2. Броски. 3. Приемы борьбы лежа. 4. Тренировка.

Изучение способов страховки и самостраховки является обязательным в каждом уроке. Оно всегда должно предшествовать изучению бросков и приемов борьбы лежа. Прежде чем научиться бросать, необходимо научиться правильно падать.

Изучение страховки и самостраховки сводится к обучению правильному способу падения от бросков; поддержанию своего партнера в момент приземления (при разучивании бросков); выполнению болевых приемов плавно, без рывков; своевременной подаче сигнала возгласом «есть» или двукратным хлопком по телу партнера при ощущении боли (при разучивании приемов борьбы лежа).

Изучение правильного расположения рук и ног в момент приземления позволяет занимающимся разучивать любые броски, даже связанные с падением с высоты до полутора-двух метров. **Особенно нужно следить за тем, чтобы при разучивании падений и бросков исключить возможность удара головой о козлы, а также, чтобы занимающиеся не опирались при приземлении на вытянутую руку или локоть. Нарушение этих требований может привести к травме.**

Обучение броскам складывается из трех этапов: ознакомления, изучения и отработки. Инструктору-тренеру прежде всего необходимо назвать бросок, а затем образцово его показать. После этого разъяснить, в каких случаях лучше всего применять бросок. (Например, если противник тянет, то это лучший момент для проведения броска назад и т. д.). После пояснений необходимо вновь показать бросок в замедленном темпе и в деталях, а в заключении повторить его целиком.

Цель первого этапа — дать правильное представление о броске и тем самым вызвать к нему интерес у занимающихся.

Для изучения броска обучаемые делятся на пары с учетом веса и роста партнеров. Разница в весе не должна превышать 4—6 кг. Партнера следует предупредить, что бросок разучивается без сопротивления, и чтобы он свободно давал возможность себя бросить.

Во избежание столкновений обучаемые располагаются так, чтобы при выполнении бросков все их движения были направлены в одну сторону (к примеру: все бросают влево или от

центра ковра — к краям). Помимо обеспечения безопасности, это дает возможность инструктору-тренеру лучше видеть детали приемов всей группы сразу.

При изучении бросков рекомендуется применять метод одновременного раздельного исполнения приемов. По команде инструктора-тренера занимающиеся проводят одну часть движения броска, затем вторую и т. д. Это дает возможность сосредоточить внимание обучаемых на отдельных деталях броска и устранять ошибки. После ознакомления занимающихся со структурой броска и приобретения ими конкретного двигательного навыка, бросок отрабатывается слитно, без разделений. В дальнейшем изучение броска происходит произвольно, без команд.

Броски необходимо разучивать обязательно в обе стороны и проделывать их на несопротивляющемся партнере многократно. Слабо успевающих рекомендуется ставить в пары с более подготовленными учениками, которые могут передать им свои знания. На одном уроке следует изучать один бросок.

Приемы борьбы лежа изучаются из определенных положений. Методика обучения состоит из показа с объяснением деталей и последующего самостоятельного изучения в парах. Приемы борьбы лежа преподаются после бросков, ибо они не требуют такого внимания, связанного с падением, как при изучении бросков. Вначале следует изучить приемы удержаний, а затем из положения удержаний — болевые приемы. На одном уроке следует показывать один прием борьбы лежа.

В конце основной части урока проводится тренировка. Она преследует две цели. Во-первых, выработку силы, быстроты, выносливости, ловкости; во-вторых, доведение схемы приема, разученного на несопротивляющемся партнере, до тренировки этого приема на сопротивляющемся партнере.

Тренировку можно проводить многими различными методами. Остановимся на некоторых из них.

Тренировка с односторонним сопротивлением. В первом периоде обучения рекомендуется пользоваться именно этим методом. После изучения броска на несопротивляющемся партнере проводится тренировка в схватках с односторонним сопротивлением. В течение заданного времени один из партнеров старается провести изученный бросок на сопротивляющемся противнике, который не делает никаких ответных бросков. Сопротивление партнера также обуславливается. Он может давать захватить себя любым способом, а затем оказывать сопротивление; может не давать удобного захвата.

Это зависит от задания инструктора. После истечения определенного времени партнеры меняются ролями.

Такой метод тренировки бросков дает возможность занимающимся преодолеть страх, возникающий при мысли о возможном ответном броске, который может применить партнер в обычной вольной схватке. Положительной стороной тренировки с односторонним сопротивлением является также и то, что, научившись применять бросок на партнере, все внимание которого направлено на защитные действия, легче затем применять его в вольной схватке, где партнер думает не только о защите, но и о нападении и делает больше ошибок.

Тренировка в борьбе лежа. Здесь примером является тренировка, в которой один из партнеров захватывает противника на прием удержания и предлагает ему вырваться, или один из партнеров пытается перевернуть противника на спину из положения лицом вниз. По истечении определенного времени происходит перемена ролей.

Вольная схватка может проводиться как раздельно — стоя и лежа, так и полная, то есть с переходом от борьбы стоя к борьбе лежа и наоборот. Вольная схватка проводится по правилам борьбы самбо.

ТРЕТЬЯ ЧАСТЬ — заключительная (5—10 м). Задачей этой части урока является приведение организма занимающихся в спокойное состояние и подведение итогов урока. Она решается путем выполнения упражнений на расслабление, медленной ходьбы, разбором прошедших занятий и организованном роспуском группы.

Как же подобрать конкретный материал для урока? Вниманию инструкторов-тренеров предлагается таблица № 1 (броски) и таблица № 2 (борьба лежа). Как пользоваться этими схемами для подбора материала к уроку?

Для облегчения изучения броски в таблице № 1 во всех трех группах (противник тянет, напирает, заходит в сторону) пронумерованы. При подборе материала для занятий следует брать на первые три урока броски с № 1 из трех направлений, на вторые три урока — с № 2. Таким образом, в первом периоде изучаются пять циклов по три броска из разных направлений. Затем необходимо брать два броска из группы противник напирает и один — из группы противник тянет.

Рекомендуется преподавать броски в следующем порядке.

1-й урок. Бросок из группы тянет.

2-й урок. Повторить бросок из предыдущего урока и дать бросок из группы заходит в сторону.

3-й урок. Повторить бросок из второго урока и дать бросок из группы напирает.

4-й урок. Повторить все три броска.

По такому же принципу составляются последующие уроки. После изучения основных бросков (первый период) следует освоить варианты по такому же принципу. Изучение бросков в такой последовательности с первых же уроков вооружит учеников знанием применения приемов с тактической точки зрения.

Приемы борьбы лежа в таблице № 2 также пронумерованы. Их следует подбирать для уроков по обозначенным номерам слева направо.

Так же, как и броски, новый материал давать на трех уроках, а на четвертом уроке повторять все пройденное.

В первом периоде обучения тренировки на уроках с новым учебным материалом следует проводить с односторонним сопротивлением, увеличивая время схватки. На четвертом уроке необходимо давать вольную схватку. Во втором периоде обучения следует в каждый урок, помимо схватки с односторонним сопротивлением, включать и вольную схватку.

ОБОРУДОВАНИЕ МЕСТА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ И НЕОБХОДИМЫЙ ИНВЕНТАРЬ

Места для занятий борьбой самбо бывают двух видов: постоянные, на которых тренировки проводятся круглый год, и временные — летние площадки.

Постоянные места для занятий оборудуются при наличии помещения, в котором можно уложить стандартный борцовский ковер, размером 6×6 или 8×8 м. Для предохранения от порчи ковер лучше всего укладывать на деревянную решетку. Для безопасности занимающихся вокруг ковра расстилаются мягкие дорожки (или гимнастические маты), шириной не менее одного метра и толщиной 3—8 см. Ковер весь покрывается стеганным одеялом или войлоком, а поверх его — чистой, плотной, но мягкой покрывкой, не имеющей грубых швов. Покрывка туго натягивается и закрепляется.

Желательно, чтобы край ковра отстоял от стены помещения на 1,5—2 метра. Однако в случае необходимости ковер можно укладывать вплотную к стене. Но тогда стены необходимо обить гимнастическими матами и обтянуть покрывкой.

Если нет возможности приобрести ковер, можно заниматься и на площадке, сложенной из обычных гимнастических матов. В этом случае маты покрываются войлоком или стеганным покрывалом и покрывкой. Чтобы маты не разъезжались, вокруг них делается рамка из брусков, толщиной в 5 см. Остальное оборудование — такое же, как приводилось выше.

При отсутствии ковра и матов место для занятий оборудуется так. Изготавливается из досок ящик (рама) 6×6 или 8×8 м, (а если позволяет помещение, — то и больших размеров) и высотой 15—18 см. Борта рамы обиваются войлоком или разрезанным по длине резиновым шлангом. Под рамой, на полу, расстилаются брезент или плащ-палатки. На дно рамы слоем до 10 см укладываются хворост, еловые ветки, крупная стружка, которые покрываются мешковиной или рогожей, а затем засыпаются опилками. Выровненная и утрамбованная поверхность должна быть на 2—3 см выше краев рамы. На подготовленное таким образом место натягивается брезент, который в свою очередь покрывается войлоком и покрывкой, плотно прикрепленными к краям рамы. Вокруг такого примитивного ковра укладывается предохранительная дорожка.

Самым простейшим местом для занятий борьбой самбо в летнее время может служить площадка, сооруженная следующим способом. Выкапывается яма глубиной в 50 см и по площади равная обычному борцовскому коврику. Изнутри стенки ямы укрепляются досками вровень с поверхностью земли.

Ребра досок обиваются войлоком или резиновым шлангом. Для устройства дренажа яма наполовину засыпается щебнем или битым кирпичом. Сверху насыпаются опилки. После этого натягиваются брезент (плащ-палатки) и покрывка.

Летнюю площадку лучше всего оборудовать в тени деревьев, а вокруг нее сделать несколько рядов простейших скамеек и по возможности соорудить легкий навес. Перед началом занятий следует взрыхлять граблями слежавшиеся опилки.

Занятия по борьбе самбо можно проводить также и на ровных лужайках, покрытых травой. В этих случаях необходимо обращать большое внимание на страховку и самостраховку при падениях.

Для занятий борьбой самбо необходим также следующий инвентарь: шесты для изучения самостраховки, длиной 3 м и диаметром 5 см — 2 шт.; набивные мячи различных размеров и веса; гири 16 и 32 кг, штанга. Желательно в местах занятий иметь канат для лазания, гимнастическую стенку, медицинские весы.

Обучающиеся борьбе самбо должны иметь: куртку, ботинки для самбо без рантов, трусы или борцовское трико. Занятия и соревнования проводятся в куртке, трусах или борцовском трико, под которые обязательно надеваются плавки или бандаж.

ГИГИЕНА БОРЬБЫ САМБО

Даже отличное знание методики преподавания борьбы самбо и четкая организация занятий не дадут желаемых результатов, если инструктор-тренер и занимающиеся не будут выполнять основных гигиенических требований. Несоблюдение существующих на этот счет правил приведет к травмам, к распространению различных кожных заболеваний, фурункулезу и т. п. Поэтому надо строго соблюдать гигиену места занятий, помещения, одежды и личную гигиену.

Чтобы место для занятий борьбой самбо отвечало всем гигиеническим требованиям, необходимо оборудовать его так, чтобы максимально уменьшить количество пыли от падений и ударов о ковер. Для этого лучше всего под ковер, складываемый из матов, уложить деревянную решетку или сделать решетку под каждый кусок ковра. В этом случае пыль, осевшую на пол, можно легко вытереть влажной тряпкой. Чтобы пыль не поднималась в воздух, вся площадь ковра покрывается брезентом.

Поверх брезента, как уже указывалось раньше, ковер накрывается покрывкой. Если не следить за чистотой покрывки, она может явиться источником различных инфекционных заболеваний.

Покрывку необходимо менять через каждые 40—50 часов работы на ней. Кроме того, необходимо следить, чтобы она всегда была цела, так как рваная покрывка может быть причиной травм у занимающихся.

Вокруг ковра необходимо положить дорожку для предохранения от ушибов при падениях за ковер.

В каждом зале желательно иметь пылесос и производить им уборку не реже двух раз в неделю. Высота потолка в помещении, где проводятся занятия, должна быть не менее четырех метров, температура воздуха — 14—16 градусов. Желательно иметь в зале для борьбы два электровентилятора (нагнетающий и вытяжной), а окна оборудовать форточками.

Не менее важно хорошее освещение. В дневное время наилучшее освещение будет в том помещении, где площадь окна будет относиться к площади пола как 1 : 5. В вечернее время освещение будет зависеть от цвета покрывки: чем темнее покрывка, тем больше лампочек необходимо иметь в зале. Обычно на 50 квадратных метров площади пола требуется четыре лампочки по 100 ватт, расположенных на высоте четырех метров. Для облегчения уборки стены в зале лучше всего покрыть масляной краской. В помещении не должно быть

лишних предметов, обычно являющихся местами скопления пыли и грязи. Перед каждым уроком желательно протирать полы влажной тряпкой, но не подметать, чтобы пыль не поднималась в воздух.

Гигиена одежды. Куртки самбиста нередко бывают в коллективном пользовании. Поэтому их надо стирать через каждые 20—30 часов работы в них. Кроме того, после каждого занятия куртки следует просушить, развесив их на вешалках в специальных шкафах с отверстиями.

Под куртку во время занятий ничего одевать не рекомендуется, так как лишняя одежда затрудняет движения и теплоотдачу. Необходимо добиваться, чтобы каждый борец имел свою личную куртку.

Ботинки для борьбы самбо не должны быть тесными, чтобы не нарушать кровообращения; в то же время нельзя допускать, чтобы они были слишком свободными, так как это может привести к растяжениям голеностопного сустава. На ноги рекомендуется одевать шерстяные носки: они впитывают пот и не создают влажного компресса.

Борьба и тренировка проводится в трусах, под которые надеваются бандаж или плавки. Для трусов лучше всего не применять резинки, нарушающей кровообращение. Можно пользоваться борцовским трико или специальными шерстяными трусиками.

Личная гигиена. Выполнение гигиенических правил является обязательным для всех занимающихся. Очень важно соблюдать режим дня. Это касается прежде всего питания. Занятия или тренировку нельзя начинать сразу после еды, необходим отдых и перерыв в 1,5—2 часа. В еде нужно быть умеренным, лучше недоесть, чем съесть лишнее. Занимающиеся должны также следить за чистотой тела. После каждого урока надо обязательно вымыться горячей водой. В обуви, предназначенной для занятий, нельзя ходить по улице.

Каждый занимающийся должен твердо усвоить, что спортивную обувь он должен надевать непосредственно перед тем, как войти в помещение для занятий. Занимающиеся должны сами следить за чистотой ковра. Нельзя допускать к занятиям лиц, не имеющих установленного костюма. В крайнем случае, если борец не имеет ботинок, можно допустить его на ковер в носках, предназначенных специально для занятий.

Инструктор-тренер не должен допускать к занятиям борцов в грязной одежде и обуви, а также в одежде, имеющей крючки, пряжки, булавки. Категорически запрещается допускать к занятиям лиц с длинными ногтями, кожными болезнями и т. д.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

Без соревнований немислимы успешные занятия борьбой. Они являются проверкой подготовки самбистов, уровня развития борьбы самбо в коллективах. Помимо этого, соревнования служат прекрасной школой воспитания мужества, настойчивости и других необходимых морально-волевых качеств у занимающихся борьбой самбо, а также дают им возможность применить на практике навыки, полученные в процессе занятий.

Как же организовать и провести соревнования по борьбе самбо?

Прежде всего необходимо не позже, чем за три месяца до намеченного дня соревнования разработать, утвердить и разослать коллективам «Положение» о нем. Оно должно включать следующие вопросы:

цели и задачи данного соревнования; руководство соревнованиями (кто организует и кто непосредственно его проводит); время и место его проведения; условия соревнования (по каким правилам будет оно проводиться, кто к нему допускается; по принадлежности к коллективу, по разрядности; состав команды); зачет и оценка; заявки (указывается форма, сроки представления и куда подается); награждение (кто, чем и за что награждается).

Если соревнования проводятся между иногородними коллективами, то в «Положении» обязательно должен быть пункт, разъясняющий условия приема иногородних участников (за чей счет относятся расходы по командировке участников, их питание на месте и т. д.).

«Положение» вместе с правилами является основным документом, по которому проводятся соревнования. Изменить «Положение» может лишь та организация, которая его утвердила.

Руководители соревнования должны позаботиться о подготовке места для его проведения и подборе судейской коллегии, которую также следует утвердить.

Соревнования должны проводиться так, чтобы они всемерно способствовали пропаганде борьбы самбо. Поэтому организации следует позаботиться о том, чтобы соревнования проводились в таком помещении, где поместилось бы возможно большее число зрителей.

В помещении для соревнования надо уложить ковер размером 6×6 м или 8×8 м с обкладными матами, поставить

стол для главной судейской коллегии и два столика для боковых судей. Здесь необходимо иметь секундомеры (на один ковер — один секундомер, один гонг), а также сигнализацию или цветные указатели углов ковра для боковых судей (по два белых, красных и зеленых указателя).

Необходимо предусмотреть места для участников соревнования и представителей команд, место взвешивания участников и раздевалки для них. О предстоящих соревнованиях следует широко сообщить через местную печать, вывесить афиши, разослать пригласительные билеты. Главная судейская коллегия должна быть обеспечена необходимой документацией для проведения соревнований (протоколы взвешивания, протоколы соревнований, судейские записки).

За 2—4 часа до начала соревнования производится взвешивание участников.

Затем судейская коллегия производит жеребьевку участников, заполняет протоколы соревнований, составляет пары по кругам. Главный судья распределяет обязанности между судьями. Из их числа назначается командующий парадом, который строит участников и выводит их для торжественного открытия соревнования. **Примерный порядок открытия соревнования.** Парад участников; рапорт командующего парадом представителю коллектива, проводящего соревнование; приветствие представителя коллектива; подъем флага (производится или прошлогодними чемпионами или капитаном команды-победительницы прошлого первенства); объявление о порядке соревнования (главный судья); уход участников парада. После этого начинаются схватки в парах во всех весовых категориях.

По окончании их проводится парад закрытия, во время которого объявляются итоги соревнования и производится награждение победителей.

Порядок закрытия соревнования. Парад победителей; рапорт командующего парадом; объявление результатов соревнования, награждение команд-победительниц и отдельных участников; спуск флага (производится новыми чемпионами или капитаном команды-победительницы данного соревнования); уход участников парада. При проведении личных соревнований награждение победителей можно проводить по окончании соревнования в каждой весовой категории.

Хорошо организованное и проведенное соревнование — отличная агитация за борьбу самбо. Оно, как правило, увеличивает число желающих заниматься этим видом спорта.

ТЕХНИКА
БОРЬБЫ
САМБО

СТОЙКИ САМБИСТА



Левая



Правая

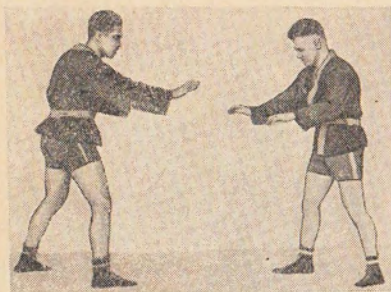


Фронтальная



Прямая, согнутая

ДИСТАНЦИИ В БОРЬБЕ САМБО



Вне захвата



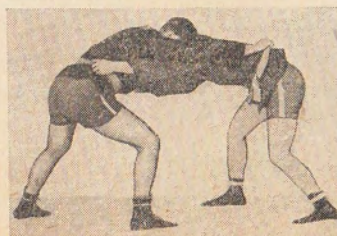
Дальняя



Вплотную



Средняя



Ближняя

САМОСТРАХОВКА

КОНЕЧНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ПРИ ПАДЕНИИ

1. На левый бок.

Лечь на левый бок, левую ногу согнуть в колене и подтянуть к груди; правую поставить на ступню возле голени левой ноги, скрестив ноги. Левую прямую руку положить на ковер ладонью вниз. Рука должна быть расположена на расстоянии примерно 10 см от колена левой ноги. Правую руку поднять вверх и голову с подбородком, прижатым к груди, поднять к правой руке.



2. На правый бок.

(то же, переменив положение рук и ног).

3. На спину.

Лечь спиной на ковер, ноги согнуть в коленях и подтянуть к груди. Подбородок прижать к груди. Руки положить на ковер ладонями книзу под углом примерно 45° по отношению к туловищу.



ИСХОДНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ПАДЕНИЙ

1. Сидя на ковре

Сесть на ковер. Колени прижать к груди. Руки вытянуть вперед. Перекатываясь с правой ягодицы на левую лопатку, в момент касания лопаткой ковра, сделать сильный удар левой рукой по коверу и принять конечное положение падения на левый бок.

(То же при падении на правый бок).



1

2. Из полного приседа

Принять положение полного приседа. Руки вытянуть вперед, подбородок прижать к груди. Из этого положения сесть на ковер ближе к пяткам и, не останавливая движения, упасть в конечное положение при падении на левый бок. Закончить падение ударом руки о ковер.

(То же при падении на правый бок).



2

3—4. Из полуприседа или стоя

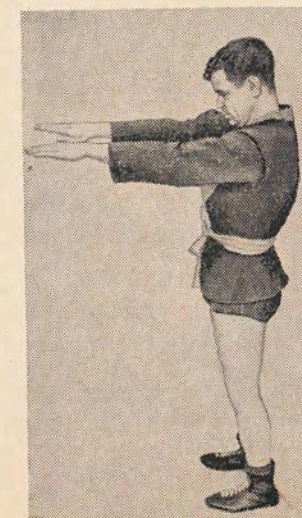
Принять положение полуприседа или основной стойки; руки вытянуть вперед, подбородок прижать к груди. Из этого положения плавно сделать переход в полный присед, затем сесть и, не останавливая движения, упасть в конечное положение падения на левый (правый) бок, как это описано выше.

Самостраховка при падении на спину изучается в такой же последовательности, как и при падениях на бок (сидя, из полного приседа, полуприседа, стоя).

При изучении падения на спину следить за тем, чтобы голова не ударялась о ковер.



3



4



1



2



3



4

ПАДЕНИЕ КУВЫРКОМ ЧЕРЕЗ ПЛЕЧО НА ЛЕВЫЙ (ПРАВЫЙ) БОК

Встать на правое (левое) колено (1). Левую (правую) ногу отставить вперед в сторону. Правую (левую) руку ладонью повернуть вниз и поместить под левую (правую) ногу (2). Кувыряясь через правое (левое) плечо, принять конечное положение падения на левый (правый) бок (3—4).



5



6

СТОЯ К ПАРТНЕРУ СПИНОЙ

Встать к партнеру спиной. Правой рукой захватить за пройму его куртки. Левую (правую) ногу поднять, левую руку вытянуть вперед (5). Садясь назад через партнера, не отпуская захвата, принять конечное положение падения на левый бок (6).

(То же при падении на правый бок).

СТОЯ К ПАРТНЕРУ ЛИЦОМ

Встать к партнеру лицом. Правой рукой захватить пройму куртки на левом плече партнера. Левую руку вытянуть вперед (7).

Проводя кувырок через правое плечо, не отпуская захвата, упасть в конечное положение падения на левый бок (8).

(То же при падении на правый бок).

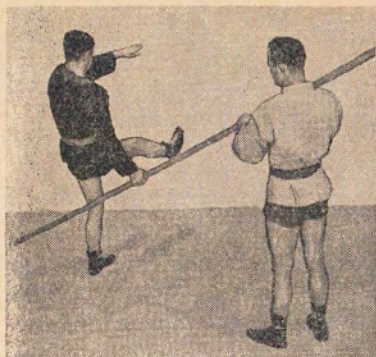


7



8

ПАДЕНИЯ ЧЕРЕЗ ШЕСТ



1



2



3

СТОЯ К ШЕСТУ СПИНОЙ НА ЛЕВЫЙ (ПРАВЫЙ) БОК

При изучении падения на бок, один из занимающихся держит шест двумя руками за его верхний конец, а другой конец шеста опускает на ковер. Встать спиной к шесту так, чтобы опущенная вниз правая рука могла захватить шест подхватом снизу.

Правую ногу поднять, подколенным сгибом левой ноги касаться шеста, левую руку вытянуть вперед, подбородок прижать к груди (1—1а). Крепко держась за шест, сесть вокруг него с поворотом влево (вправо) (2, 2а) и всей плоскостью левой (правой) руки ударить по коврику (3, 3а).

Принять конечное положение падения на левый (правый) бок.

1а



2а



3а



СТОЯ К ШЕСТУ ЛИЦОМ НА ЛЕВЫЙ (ПРАВЫЙ) БОК



1

Встать к шесту лицом так, чтобы правой рукой захватить его сверху на уровне своего пояса. Левую (правую) руку вытянуть вперед (1, 5). Крепко держа шест, провести кувырок через шест через правое плечо (2, 3). При падении ударить всей плоскостью левой (правой) руки по коврику и принять конечное положение падения на левый (правый) бок (4, 6).



2

Двое занимающихся держат шест за концы на уровне подколенных сгибов самбиста, изучающего падение.

Встать к шесту спиной так, чтобы подколенные сгибы касались его, руки вытянуть вперед, подбородок прижать к груди (7).

Сесть вниз вокруг шеста. В момент приземления ударить по коврику прямыми руками (ладонями вниз) и принять конечное положение падения на спину (8). Следить за тем, чтобы голова не ударялась о ковер.



8



3



4



5



6



7

Б Р О С К И



1



2



3



4



5

ПРОТИВНИК ТЯНЕТ

1. ЗАДНЯЯ ПОДНОЖКА

Захватить противника левой рукой под локтем его правой руки, а правой рукой — за правый отворот (1). Разворачивая носок левой ноги влево (2), сделать левой ногой шаг вперед — влево (3). Правую прямую ногу поставить сзади правой ноги так, чтобы подколенный сгиб ноги касался подколенного сгиба ноги противника (4). Сгибаясь, потянуть противника влево — вперед (5) и бросить через свою ногу на ковер (6). Страховка — за руку и отворот, самостраховка — падение на левый бок (7).



6



7

2. БРОСОК С ЗАХВАТОМ ДВУХ НОГ



2



1

Захватить противника двумя руками под локтями за куртку (1). Сделав шаг правой ногой вперед, наклониться (2) и обхватить двумя руками обе ноги противника снаружи за бедра (3). Выпрямляясь, поднять его (4) и, отставляя правую ногу назад (5), бросить его вниз (6). Страховка — за две ноги, самостраховка — падение на спину (7).



3



4



5



6



7



1



2

Захватить противника правой рукой за пройму на левом плече, а левой — за одежду под локтем правой руки противника (1). Тянущего на себя противника придерживать руками (2) и, сделав шаг левой ногой вперед (3), правой зацепить выставленную левую ногу противника подколенным сгибом за подколенный сгиб изнутри (4). Толкнув противника от себя (5), бросить его на ковер (6). Страховка — падение на спину.



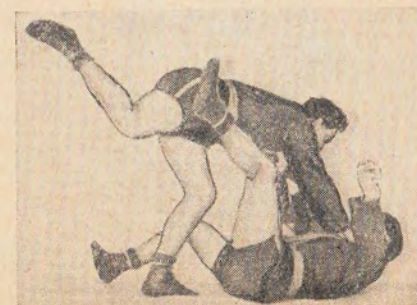
3



4



5



6

25

4. ЗАЦЕП СНАРУЖИ



1



2



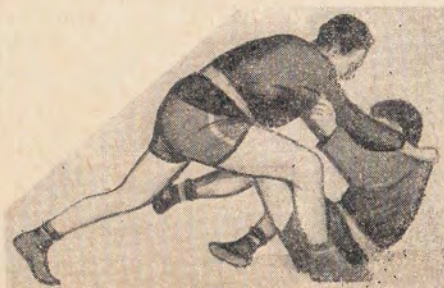
3



4



5



6



7

Захватить противника правой рукой за ворот, а левой — за одежду под правым локтем (1). Сделав шаг левой ногой вперед (2), правой ногой зацепить левую ногу противника подколенным сгибом за подколенный сгиб снаружи (3). Зацепленную ногу потянуть назад — влево (4), а руками оттолкнуть противника от себя (5) и бросить на ковер (6). В момент падения наклониться и сделать выпад правой ногой вперед (7).



1



2



3



4



5



6



7

5. ПОДСЕЧКА ИЗНУТРИ

Тянущего на себя противника захватить двумя руками за одежду под локтями обеих его рук (1). Сделать шаг левой ногой вперед (2) и пальцевой частью правой ступни (3) подсесть правую ногу противника под пятку (4). Продолжая движение ногой влево — назад, руками потянуть противника влево (5) и бросить на ковер (6). Страховка — за рукав правой руки, самостраховка — падение на левый бок (7).



6. БРОСОК С ЗАХВАТОМ ЗА ПЯТКУ

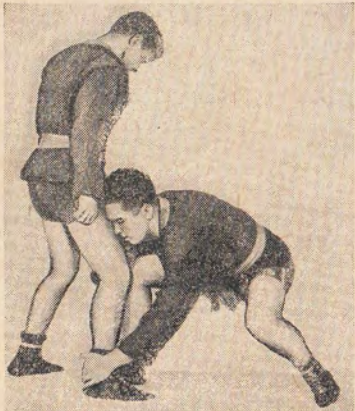
Захватить противника двумя руками за рукава под его локтями (1). Сделать шаг правой ногой вперед, наклониться (2) и захватить левой рукой за пятку правой ноги противника, а правой ладонью (большой палец направлен вниз) упереться в колено захваченной ноги изнутри (3). Нажимая правой рукой на колено захваченной ноги влево вниз, левой потянуть ее на себя (4). Выпрямляясь (5), бросить противника на ковер (6). Страховка — бросок перекатом, самостраховка — падение на спину (7).



1



2



3



4



5



6



7

7. ОТХВАТ

Захватить противника правой рукой за правый отворот куртки, а левой — за одежду под локтем его правой руки (1). Сделать шаг левой ногой влево (2) и, вынося правую ногу вперед (3), подбить подколенным сгибом правую ногу противника в подколенный сгиб (4). Наклоняясь вперед (5), потянуть противника руками влево — вниз (6) и бросить на ковер (7).

Страховка — за отворот и рукав правой руки, самостраховка — падение на левый бок (8).



1



2



4



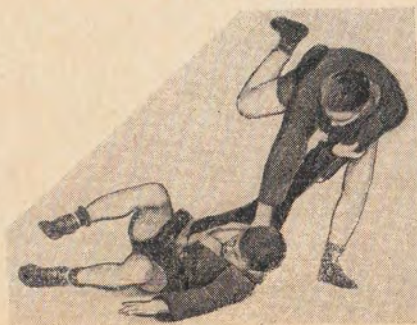
3



5



6



7



8



1



2



30

3



4



5



6

8. ЗАЦЕП СТОПОЙ ИЗНУТРИ

Захватить противника правой рукой за ворот, а левой — за одежду под локтем его правой руки (1). Сделать шаг левой ногой вперед (2), правой ступней зацепить правую ногу противника за пятку изнутри (3). Продолжая движение своей ногой влево — назад (4), потянуть противника руками влево и бросить на ковер (5). Страховка — за рукав правой руки, самостраховка — падение на левый бок (6).



9. ЗАДНЯЯ ПОДСЕЧКА



1



2



3



4



5



6

Противника, стоящего боком, захватить двумя руками за одежду под локтями обеих его рук (1). Сделав шаг левой ногой вперед — вправо, развернуть носок левой ноги влево (2) и правой ступней подсечь левую ногу противника под пятку сзади (3). Продолжая движение правой ногой влево — вверх, руками потянуть противника вправо — вниз (4) и бросить на ковер (5). В момент падения — сделать выпад правой ногой вправо (6). Страховка — за рукав левой руки, самостраховка — падение на правый бок.

ПРОТИВНИК ЗАХОДИТ В СТОРОНУ

1. БОКОВАЯ ПОДСЕЧКА

Захватить противника двумя руками под его локтями (1). Сделав шаг левой ногой вперед к левому носку противника (2), поворачивая стопу внутрь, пальцевой частью правой ноги подсесть его левую ногу (3). Продолжая движение правой ногой влево (4), правой рукой потянуть противника в сторону убранный его ноги (5) и бросить его на спину, сделав выпад правой ногой вправо (6). Страховка — за рукав левой руки, самостраховка — падение на правый бок (7).



1



2



3



4



5



6



7

2. БОКОВАЯ ПОДНОЖКА



1



2



3



4



5



6

Захватить противника двумя руками за рукава под локтями (1). Сделать шаг правой ногой вперед, поставив ее между ног противника (2). Левую ногу поставить сбоку правой ноги противника на пятку. Сесть на ковер (3) и, потянув его влево (4), бросить на ковер (5).

Страховка — бросок кувырком через правое плечо, самостраховка — падение на левый бок (6).



3. ЗАЦЕП СТОПОЙ



1



2



3



4



5



6



7

Захватив двумя руками обе руки противника под локтями (1), сделать шаг левой ногой вправо к носку выставленной ноги противника, развернув носок влево (2). Правой ногой зацепить левую его ногу за пятку (3). Поднимая правую ногу влево (4), потянуть правой рукой вправо — вниз (5) и бросить противника на ковер (6). В момент падения сделать выпад правой ногой вправо. Страховка — за рукав левой руки, самостраховка — падение на правый бок или на спину (7).



4. ПОДБИВ ГОЛЕНЬЮ



1



2



3



4



5



6



7



8

Захватить противника двумя руками под локтями обеих его рук (1). Сделав большой шаг правой ногой вправо — вперед (2), прыжком переменить положение ног; поставить левую ногу на место правой так, чтобы носок левой ноги был направлен параллельно носкам ног противника (3). Отведя правую ногу назад (4), подбить подъемом под подколенный сгиб левой ноги противника (5) и, потянув его правой рукой вправо — вниз (6), бросить на ковер, одновременно сделав выпад подбивавшей ногой вправо (7). Страховка — за рукав левой руки, самостраховка — падение на правый бок (8).



5. ЗАЦЕП ГОЛЕНЬЮ И СТОПОЙ («ОБВИВ»)

Захватить противника правой рукой за ворот, а левой — под локтем его правой руки (1). Сделать шаг левой ногой вперед и, повернувшись правым боком к противнику (2), правой ногой (3) обвить левую его ногу изнутри (4). Выпрямляясь (5), поднять левую ногу противника влево — вверх (6) и, протянув правый рукав вниз (7), бросить его на ковер (8). Страховка — перешагнуть через противника, само-страховка — падение на правый бок.



1



2



3



4



5



6



7



8



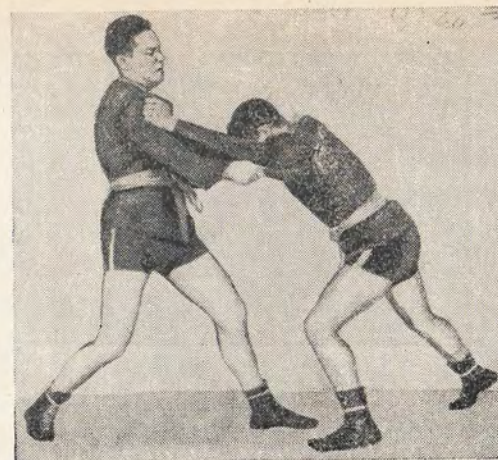
ПРОТИВНИК НАПИРАЕТ

1. ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ РЫВКОМ

Напирающего противника захватить за одежду под локтями двумя руками (1). Сделать большой шаг правой ногой назад — влево и потянуть противника за собой (2). В тот момент, когда он наступит на свою левую ступню (3), сделать резкий рывок руками вправо — назад и бросить его на ковер (4). Страховка — за левый рукав, самостраховка — падение на правый бок (5).



1



2



3



4



5

2. БРОСОК ЗАХВАТОМ РУКИ ПОД ПЛЕЧО

Напирающего противника захватить левой рукой под правым локтем, а правой — за ворот (1). Сделав шаг левой ногой вперед (2), повернуться налево кругом, захватывая правую руку противника под свое правое плечо (3). Не ставя правую ногу на ковер (4) и крепко держа захваченную руку своей левой рукой (5), сделать кувырок через правое плечо (6), увлекая за собой противника (7). Страховка — бросок на кувырок через правое плечо, само-страховка — падение на спину или левый бок.



1



2



3



4



5



6



7





3. ПЕРЕДНЯЯ ПОДНОЖКА

Захватить противника левой рукой под правым локтем, а правой — за одежду под левым плечом (1). Сделать шаг правой ногой вперед (2) и, поворачиваясь влево, поставить левую ногу снаружи левой ноги противника (3). Перенеся вес на свою левую согнутую ногу, правую ногу подставить плотно впереди правой ноги противника так, чтобы его колено упиралось в ваш подколенный сгиб (4). Наклоняясь вперед, потянуть противника влево — вниз (5) и бросить через свою прямую ногу на ковер (6). Страховка — за рукав правой руки, само-страховка — падение на левый бок (7).



1



2



4



5

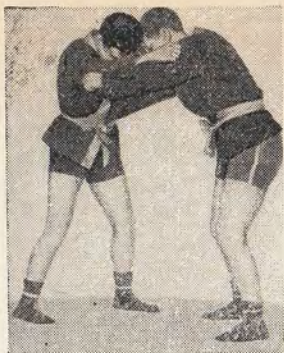


6



7

3



1



2



3



4



5



6



7



8

4. БРОСОК ЧЕРЕЗ БЕДРО

Захватить левой рукой под локтем правой руки противника, а правой — за пояс сзади (1). Сделать шаг правой ногой вперед, поставив ее на пятку в середине между ног противника на линии носков (2). Поворачиваясь влево (3), согнуть колени и поставить левую ногу к правой (4). Разгибая колени, подбить противника верхней частью своего бедра (5) и, наклоняясь вперед (6), бросить его на ковер (7). Страховка — за рукав правой руки, самостраховка — падение на левый бок (8).



5. ПЕРЕДНЯЯ ПОДСЕЧКА

Захватить противника под локтями его двух рук (1). Потянув противника вверх — назад, сбить его на носки (2). Перенести свой вес на левую ногу (3), правой ногой (подошвенной частью) подбить левую ногу противника (4) и, потянув руками вправо — вниз (5), бросить его на ковер. В момент падения правой ногой сделать выпад вправо (6). Страховка — за левый рукав, самостраховка — падение на правый бок.



1



2



3



4



5



6



41



2



1



3

6. ПОДСАД

Захватить правой рукой за пояс сзади, а левой — под локтем правой руки противника (1). Сделать шаг правой ногой вперед и, поворачиваясь, прижать противника к себе (2). Подставить левую ногу к правой и перенести на нее вес (3). Согнув правую ногу (4), подсадить ею противника, одновременно наклоняясь вперед (5—6), и бросить его вниз (7). В момент падения опереться на правую ногу (8) и отставить левую в сторону (9). Страховка — за рукав правой руки, самостраховка — падение на левый бок.



4



5



6



7



8



9

7. БРОСОК ЧЕРЕЗ ГОЛОВУ



2



1



3

Захватить двумя руками за рукава противника снизу (1). Перенести вес на свою правую ногу (2) и сделать шаг левой ногой вперед к противнику (3).

Сгибая правую ногу (4), упереться ступней в его пояс и сесть как можно ближе к пятке своей левой ноги (5). Потянуть противника через себя (6). Затем, резко выпрямляя правую ногу (7), перебросить его через себя (8). В момент падения подтянуть его к своему правому (левому) плечу (9). Страховка — бросок кувырком вперед, самостраховка — падение на спину.



4



5



6



7



9



8



43

8. ПЕРЕВОРОТ



1



2



3



4



5



6



7

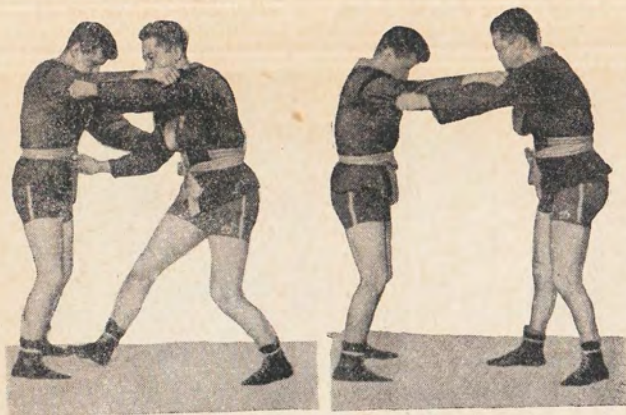


8

Захватить левой рукой за ворот, а правой — за левый рукав противника снизу (1). Сделать шаг левой ногой вперед (2). Подставляя правую ногу, присесть (3) и захватить правой рукой бедро левой ноги противника изнутри (4). Выпрямляя согнутые ноги (5), оторвать его от ковра. Правой рукой поднять ноги противника к своему правому плечу (6) и, отставив левую ногу в сторону, бросить его вниз (7).

Страховка — за ногу и ворот, самостраховка — падение на спину (8).

9. БРОСОК ЗАХВАТОМ РУКИ НА ПЛЕЧО



2

1



3

Захватить за рукава под локтями противника (1). Сделать шаг правой ногой вперед, поставив ее на пятку посредине его ног (2). Поворачиваясь на правой ноге влево, обхватить правую руку противника своей правой рукой снизу (3). Подставив левую ногу к правой, согнуть ноги в коленях (4), сгибаясь вперед, подбить противника ягодицами (5) и бросить через свое правое плечо (6) вниз — вперед (7). Страховка — за правую руку, самостраховка — падение на левый бок (8).



4



5



6



7



8

45





2



1

10. ПОДХВАТ

Захватить противника левой рукой под локтем правой руки, а правой—под левым плечом (1). Потянуть противника на себя — вверх и сбить его на носки (2). Поворачиваясь влево, подставить левую ногу сбоку левой ноги противника (3), а правой прямой ногой подбить в переднюю часть бедра его правой ноги (4). Поднимая противника на правой своей ноге (5), бросить его на ковер (6—7). Страховка — за рукав правой руки, самостраховка — падение на левый бок (8).



3



46

4



5



6



7



8



1



2



3



4



5



6



7



8

11. БРОСОК ЧЕРЕЗ ПЛЕЧИ («МЕЛЬНИЦА»)

Захватить противника левой рукой за правый рукав правой его руки и резко потянуть его вперед (1). В момент, когда он шагнет правой ногой вперед, сделать шаг правой ногой вперед и поднырнуть под его правую руку (2). Обхватив ногу противника правой рукой изнутри (3), поднять его за счет разгибания ног и спины (4). Поднимая ноги противника вверх (5), наклониться (6) и бросить его вниз (7).

Страховка — за рукав правой руки, самостраховка — падение на левый бок (8).



12. БРОСОК ЧЕРЕЗ ГРУДЬ И ПЛЕЧО



2



1



3



4



5



6



7



8



10



9

Напирающего противника захватить правой рукой за пояс сзади, а левой — под локтем его правой руки (1). Сгибая ноги (2), прижать противника к себе (3) и, выпрямляясь (4) и прогибаясь назад (5), бросить его через свою грудь и правое плечо (6) на ковер (7). В момент приземления повернуться животом вниз (8) и, переменяв положение ног (9), захватить противника на прием борьбы лежа «удержание сбоку» (10).

Страховка — не падать на противника грудью, самостраховка — падение на спину.

ВАРИАНТЫ БРОСКОВ ПРОТИВНИКА, ТЯНУЩЕГО НА СЕБЯ



1



2



3



4



5



6



7

1А. ЗАДНЯЯ ПОДНОЖКА С ЗАХВАТОМ НОГИ СНАРУЖИ

Захватить противника левой рукой под правым локтем, а правой — за ворот (1). Сделав шаг левой ногой вперед, поставить ее между ног противника и, присев, захватить правую его ногу левой рукой (2). Выпрямляя ноги, поднять ногу противника вверх (3). Развернув носок левой ноги влево (4), прямую правую ногу поставить сзади левой ноги противника (5) и бросить его через свою ногу влево — вниз (6).

Страховка — за ногу и ворот, самостраховка — падение на спину (7).



15. ЗАДНЯЯ ПОДНОЖКА С ЗАХВАТОМ НОГИ НАКРЕСТ



2



1



3

Захватить противника за рукава под его локтями (1). Освободив от захвата правую руку противника (2), сделать шаг правой ногой вперед — влево так, чтобы поставить ее с наружной стороны правой ноги противника (3). Сгибаясь и приседая, захватить своей правой рукой правую ногу противника изнутри (4).

Разгибая ноги и спину, поднять ногу противника (5); сделать шаг левой ногой вперед (6) и подставить свою прямую правую ногу сзади левой его ноги так, чтобы ваш подколенный сгиб упирался в подколенный сгиб противника (7). Поворачиваясь влево, бросить противника вниз (8).

Страховка — за ногу и рукав, самостраховка — падение на левый бок (9).



50

4



5



6



7



8



9

1В. ЗАДНЯЯ ПОДНОЖКА С КОЛЕНА



2



1



3

Захватить левой рукой правую руку противника под левым локтем, а правой рукой — за отворот над правой ключицей (1). Сделать шаг левой ногой влево — вперед (2) и поставить правую ногу сзади правой ноги противника так, чтобы подколенный сгиб касался подколенного его сгиба (3). Становясь на левое колено (4), потянуть его вниз (5) и влево (6) и бросить через свою прямую ногу на ковер (7).

Страховка — за рукав и отворот, самостраховка — падение на левый бок (8).



4



5



6



7



8

51



1Г. ЗАДНЯЯ ПОДНОЖКА ПОД ДВЕ НОГИ



1



2



52

3



4



5



6

Захватить левой рукой правую руку противника под локтем, а правой рукой — за отворот над его правой ключицей (1). Разворачивая носок левой ноги влево, сделать ею шаг влево — вперед (2). Правую прямую ногу поставить сзади двух ног противника (3) и, потянув руками влево — вниз (4), бросить его на ковер (5).

Страховка — за рукав и отворот, самостраховка — падение на левый бок (6).



1Д. ЗАДНЯЯ ПОДНОЖКА НА ПЯТКЕ



1



2



3



4



5



6



7

Захватить левой рукой за пояс противника сзади, а правой — за левый отворот куртки (1). Подшагнув правой ногой вперед (2), поставить левую ногу сзади ног противника на пятку (3). Садясь вниз (4), потянуть его влево — назад (5) и бросить через ногу на спину (6).

Самостраховка — падение на спину (7).



2А. БРОСОК РАЗДЕЛЬНЫМ ЗАХВАТОМ НОГ



1



2



3



4



5



6



7



8

Захватить двумя руками рукава противника под локтями (1). Потянув за левый рукав вниз, перенести вес противника на его правую ногу (2), сделав шаг левой ногой вперед, присесть и захватить правую ногу левой рукой снаружи (3). Поднимая правую ногу вверх (4), перенести вес противника на левую ногу и захватить своей правой рукой ее снаружи (5).

Поднимая левую ногу противника вверх (6), бросить его вниз (7). Страховка — за ноги, самостраховка — падение на спину (8).



25. БРОСОК ОБРАТНЫМ ЗАХВАТОМ ДВУХ НОГ



1



2



3



4



5



6



7



8

Противник стоит левым боком вперед (1). Отпустить захват за его рукава (2) и сделать шаг правой ногой вперед — вправо, поставив ее сзади левой ноги противника (3). Согнувшись вперед и присев (4), обхватить его ноги двумя руками снаружи за бедра (5). Выпрямляясь (6), поднять противника за ноги влево — вверх (7) и, отставляя правую ногу назад, бросить его на ковер (8).

Страховка — за обе ноги, самостраховка — падение на спину.



2В. БРОСОК РАЗНОХВАТОМ ДВУХ НОГ



1



2



3

Захватить противника под локтями обеих его рук (1). Отпустив захват, сделать шаг правой ногой вперед (2) и, поднырнув под левую руку противника, захватить его за подколенные сгибы левой рукой снаружи, а правой изнутри (3). Выпрямляясь, поднимать ноги противника вверх (4) и, отставив правую ногу назад, бросить его на ковер (5). Страховка — за ногу, самостраховка — падение на спину (6).



4



5



6



ЗА. ЗАЦЕП ИЗНУТРИ, СКРУЧИВАЯ В СТОРОНУ ОПОРНОЙ НОГИ



2



1



3

Захватить противника правой рукой за ворот, а левой — за одежду под локтем его правой руки (1). Сделав шаг левой ногой вперед (2), прямую правую ногу поместить между ног противника (3) и зацепить правым подколенным сгибом левую его ногу за подколенный сгиб (4). Поднимая зацепленную ногу вверх (5), потянуть руками противника влево — вниз, в направлении носка его опорной ноги (6), и бросить его на ковер, не отпуская зацепа ногой (7—8).

Страховка — за рукав правой руки, самостраховка — падение на левый бок (9).



8—2013 4



5



6



7



8



9



57

3Б. ЗАЦЕП ИЗНУТРИ С ЗАХВАТОМ ЗА ПОЯС И ВОРОТ



1



2



58

3



4



5



6

Противника, выставившего левую ногу вперед, захватить правой рукой за ворот, а левой — за пояс спереди (1). Сделав шаг левой ногой вперед (2), правую ногу поместить посредине ног противника (3). Потянув левой рукой за пояс к себе, и, выпрямляя правую свою руку, правой ногой зацепить левую ногу противника (4). Продолжая движение правой ногой назад — вверх (5), бросить противника на ковер (6). Страховка — за пояс и ворот, самостраховка — падение на спину.

4А. ЗАЦЕП ОДНОИМЕННОЙ ГОЛЕНЬЮ ИЗНУТРИ



1



2



3



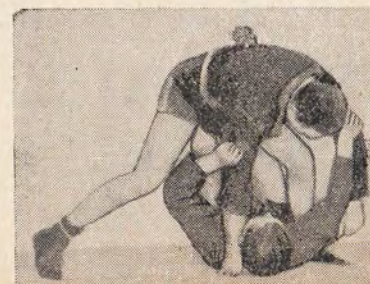
4



5



6



7

Захватить противника двумя руками за одежду под локтями обеих его рук (1). Сделав шаг левой ногой вперед — влево (2), правой ногой зацепить правую ногу противника изнутри (3). Поднимая зацепленную ногу вправо — вверх (4), руками потянуть противника влево — вниз (5) и бросить на ковер (6). Страховка — за рукав, самостраховка — падение на спину (7).





1



2



3



4



5



6



7

4Б. ЗАЦЕП СНАРУЖИ РАЗНОИМЕННОЙ ГОЛЕНЬЮ

Захватить противника правой рукой за ворот, а левой за одежду под локтем его правой руки (1). Сделав шаг левой ногой вперед — влево к носку левой ноги противника (2), правой ногой (3) зацепить снаружи левую ногу противника (4) и, продолжая движение левой ногой влево — вверх (5), руками потянуть его вправо — вниз (6) и бросить на ковер (7). Страховка — за ворот и рукав, само-страховка — падение на спину.



4В. ЗАЦЕП СНАРУЖИ, САДЯСЬ.



1



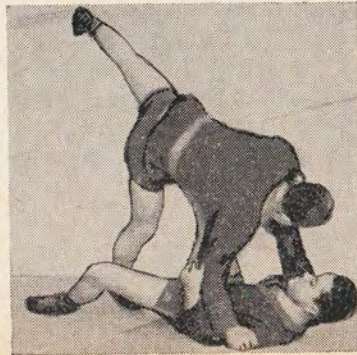
2



3



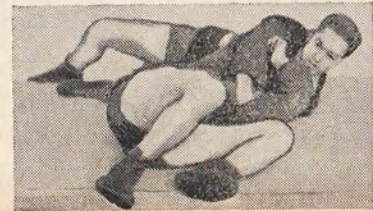
4



5



6



7

Захватить противника двумя руками за одежду под локтями обеих его рук (1). Сделав шаг правой ногой вперед (2), сесть как можно ближе к своей правой ноге (3), а левой ногой зацепить правую ногу противника снаружи (4). Потянув противника влево — вниз (5), бросить его на ковер (6). Страховка — бросок на кувырок через правое плечо, самостраховка — падение на левый бок (7).



5А. ПОДСЕЧКА ИЗНУТРИ С ЗАВЕДЕНИЯ



2



1

Захватить противника двумя руками за одежду под локтями обеих его рук (1). Сделав шаг левой ногой назад — влево (2), потянуть противника на себя влево (3). В тот момент, когда противник должен опереться на правую ногу, ступней правой ноги подсесть его правую ногу под пятку (4) и, продолжая движение правой ногой влево — назад (5), бросить его на ковер. Страховка — за рукав правой руки, самостраховка — падение на левый бок (6).



6



3



4



5



5Б. ПОДСЕЧКА ИЗНУТРИ В КОЛЕНО



1



2



3



4



5



6



7

63

Тянущего на себя противника захватить левой рукой под правым локтем, а левой — за пройму куртки на левом плече (1). Сделав шаг левой ногой вперед, развернуть носок ноги влево (2). Согнув правую ногу (3), подошвенной частью стопы подбить левую ногу противника в колено изнутри (4). Поднимая ногу вверх (5), потянуть его руками влево — вниз и бросить на ковер (6). Страховка — за левый рукав, самостраховка — падение на спину (7).



6А. БРОСОК ЗАХВАТОМ ЗА ПЯТКУ ИЗНУТРИ ОДНОИМЕННОЙ НОГИ



2



1



3



64

4



5



6



7



8

Захватить левой рукой под правым локтем противника (1), а правую руку оставить свободной (2). Сделав шаг правой ногой вперед (3), присесть и захватить правой рукой за пятку правой ноги противника изнутри (4). Выпрямляясь (5), резко потянуть правой рукой за пятку противника вправо — вверх (6) и бросить его на ковер (7).

Страховка — за рукав правой руки и ногу, само-страховка — падение на левый бок (8).



6Б. БРОСОК ЗАХВАТОМ ЗА ПЯТКУ ИЗНУТРИ РАЗНОИМЕННОЙ НОГИ



1



2



3



4



5



6

65



2



3



4



1



5

6В. БРОСОК ЗАХВАТОМ ЗА ДВЕ ПЯТКИ

Захватить противника двумя руками за проймы его куртки (1). Согнув ноги (2), оттолкнуться от ковра и, высоко подпрыгнув (3), обхватить ногами противника (4). Держась ногами, отпустить захват (5) и, опустившись на ковер, захватить ноги противника за пятки двумя руками снаружи (6). Правой ногой упереться в грудь противника и, потянув за пятки (7), бросить его на ковер (8). Самостраховка — падение на спину.



6



7



8





2



1

7А. ОТХВАТ, ПОДГОТОВЛЕННЫЙ ЗАВЕДЕНИЕМ

Захватить противника двумя руками за одежду под локтями обеих его рук (1). Развернув носок правой ноги влево (2), сделать шаг левой ногой влево — назад (3) и потянуть за собой противника. В тот момент, когда противник станет на правую ногу (4), правой ногой провести отхват правой ноги противника так, чтобы подколенный сгиб попал в подколенный сгиб ноги противника (5). Продолжая движение ногой назад — вверх (6), бросить противника на ковер (7). Страховка — за рукав, само-страховка — падение на левый бок (8).



3



4



5



6



7



8

75. ОТХВАТ С ЗАХВАТОМ НОГИ СНАРУЖИ



1



2



3



4



5



6



7

Захватить противника правой рукой под левым локтем, а правой — за ворот (1). Сделать шаг левой ногой вперед, поставив ее между ног противника, а правой рукой захватить его левую ногу снаружи (2—3).

Выпрямляясь, развернуть носок левой ноги влево (4), а правой ногой подбить подколенный сгибом под подколенный сгиб противника (5). Поднимая правую свою ногу вверх, бросить противника на ковер (6). Страховка — за ногу и ворот, самостраховка — падение на спину (7).



7В. ОТХВАТ С ЗАХВАТОМ НОГИ НАКРЕСТ



2



1



3



Захватить противника двумя руками за две его руки под локтями (1). Сделав шаг правой ногой вперед — влево, поставить ее снаружи правой ноги противника (2) и, согнувшись, обхватить правой рукой правую ногу противника изнутри (3). Выпрямляясь (4), сделать шаг левой ногой влево (5), а правой прямой ногой подбить левую ногу противника сзади (6). Наклоняясь вперед (7), бросить противника на ковер (8). Страховка — за рукав левой руки, самостраховка — падение на левый бок (9).



4



5



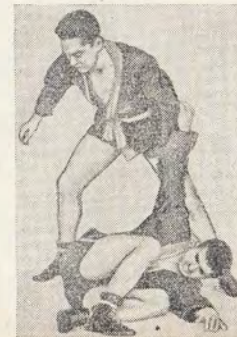
6



7

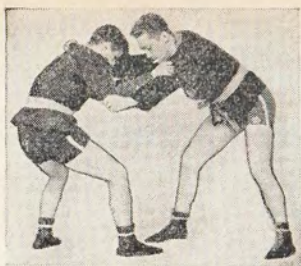


8



9

69



1



2



3



4



5



6

8А. ЗАЦЕП ПЯТКОЙ ИЗНУТРИ

Захватить противника правой рукой за ворот, а левой — за одежду под правым локтем (1). Сделав шаг левой ногой вперед (2), правой пяткой зацепить за голень правую ногу противника (3). Потянув правой ногой назад — вправо, руками потянуть противника влево — вниз (4) и бросить его на ковер (5).

Страховка — за рукав и ворот, самостраховка — падение на спину (6).





1



2



3



4



5



6

85. ЗАЦЕП СТОПОЙ ИЗНУТРИ ДАЛЬНЕЙ НОГИ ПРОТИВНИКА ПРИ СКРЕЩИВАНИИ НОГ

Захватить противника двумя руками под локтями обеих его рук (1). Зацепить правой ногой левую ногу противника и потянуть ее влево (2). В тот момент, когда противник скрестит ноги, правой стопой зацепить правую его ногу (3) и, толкнув противника назад (4), бросить его на ковер (5).

Страховка — за рукав и ворот, самостраховка — падение на спину (6).



2



1



3

9А. ЗАДНЯЯ ПОДСЕЧКА ПРИ СКРЕЩИВАНИИ НОГ ПРОТИВНИКОМ

Захватить противника правой рукой за одежду под левым локтем, а левой — за правый отворот (1). Перенеся вес противника на левую ногу (2), правой рукой потянуть на себя, а левой оттолкнуть от себя (3) до тех пор, пока он не скрестит ноги (4). Подошвенной частью правой ноги подсесть левую ногу противника сзади (5). Продолжая движение правой ногой влево — вверх, руками потянуть его вправо — вниз (6) и бросить на ковер (7—8). В момент падения сделать выпад правой ногой вправо (9). Страховка — за рукав и отворот, самостраховка — падение на спину.



4



5



6



7



8



9

9Б. ЗАДНЯЯ ПОДСЕЧКА ОДНОИМЕННОЙ НОГОЙ В СГИБ КОЛЕНА



1



2



4



5



6



7



ВАРИАНТЫ БРОСКОВ ПРОТИВНИКА, ЗАХОДЯЩЕГО В СТОРОНУ



1

1А₁. БОКОВАЯ ПОДСЕЧКА ПРИ ДВИЖЕНИИ ПРОТИВНИКА ВПЕРЕД

Захватить противника под локтями обеих его рук (1). Наступающему противнику (2), в тот момент, когда он еще не поставил свою левую ногу на ковер (3), подошвенной частью правой ноги сделать подсечку (4). Поднимая правой ногой левую ногу противника влево, правой рукой потянуть его вниз (5) и бросить на ковер (6). В момент падения правой ногой сделать выпад влево (7). Страховка — за рукав левой руки, самостраховка — падение на правый бок.



2



74

3



4



5



6



7

1А₂. БОКОВАЯ ПОДСЕЧКА ПРИ ДВИЖЕНИИ ПРОТИВНИКА НАЗАД



1



2



3



4



5

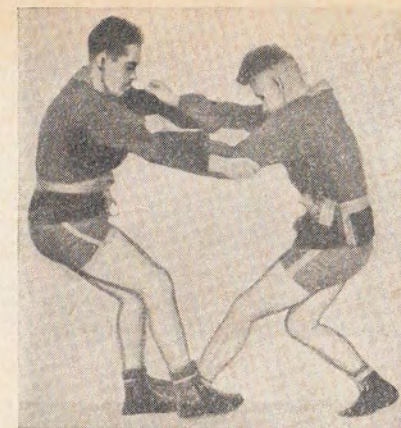


6



7 75

Движущегося назад противника захватить двумя руками под локтями обеих его рук и продвигаться вместе с ним в ногу (1—3). В тот момент, когда противник перенесет свой вес на правую ногу, подошвенной частью правой ноги подсесть его левую ногу сбоку (4). Продолжая движение правой ногой влево — вверх, руками потянуть его вправо — вниз (5) и бросить на ковер (6), сделав выпад правой ногой вправо (7). Страховка — за рукав левой руки, само-страховка — падение на левый бок.



1Аз. БОКОВАЯ ПОДСЕЧКА ПРИ ДВИЖЕНИИ ПРОТИВНИКА В СТОРОНУ



2



1



3



4



5



6



7



8



9

Захватить противника под локтями обеих его рук (1) и передвигаться вместе с ним в сторону — влево (2—3). В тот момент, когда противник перенесет свой вес на правую ногу (4), подошвенной частью правой ноги подбить его левую ногу снаружи (5). Продолжая движение правой ногой влево — вверх (6), потянуть его правой рукой вниз (7) и бросить на ковер (8). В момент падения сделать выпад правой ногой вправо (9).

Страховка — за рукав левой руки, самостраховка — падение на правый бок.



15. БОКОВАЯ ПОДСЕЧКА ПРОТИВНИКУ, ВСТАЮЩЕМУ С КОЛЕНЕЙ



2



1



3



4



5



6



7

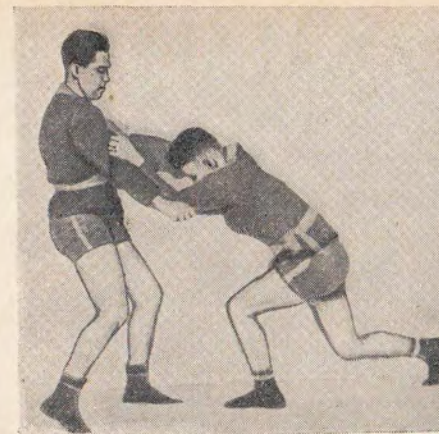


8



9

Противника, стоящего на коленях, захватить двумя руками под локтями обеих его рук (1). Перенеся его вес на правое колено, дать возможность противнику встать с левой ноги (2). В тот момент, когда противник поставит левую ногу на ступню (3), потянув правой рукой вниз, дать возможность ему встать с правого колена (4). Подошвенной частью правой ноги подсесть левую ногу вставшего противника (5) и, потянув правой рукой вниз (6) и продолжая движение правой ногой влево (7), бросить его на ковер (8). В момент падения сделать выпад правой ногой вправо. Страховка — за рукав левой руки, самостраховка — падение на правый бок (9).



1В. БОКОВАЯ ПОДСЕЧКА ПРИ ЗАВЕДЕНИИ НАКРЕСТ



1



2



78

3



4



5



6

Противника, выставившего вперед левую ногу, захватить двумя руками под локтями его рук (1). Правой рукой потянуть противника за левую руку вниз, а левой — оттолкнуть его от себя (2). Противник, чтобы сохранить равновесие, скрестит ноги (3). Правой ногой, подошвенной частью, подсесть левую ногу противника (4) и, потянув его правой рукой вправо — вниз, бросить на ковер (5). В момент падения сделать выпад правой ногой вправо. Страховка — за рукав левой руки, самостраховка — падение на правый бок (6).



1Г. БОКОВАЯ ПОДСЕЧКА С ЗАХВАТОМ НОГИ СНАРУЖИ



2



1



3



4



5



6



7



8



9

79

Захватить противника под локтями обеих его рук (1). Сделав шаг правой ногой вперед к внутренней части носка левой ноги противника (2), присесть и захватить левую ногу противника своей правой рукой (3). Выпрямляясь, поднять захваченную ногу (4) и, перенеся вес на правую ногу (5), подошвенной частью левой ноги подсесть правую ногу противника сбоку (6). Продолжая движение левой ногой вправо (7), бросить противника на ковер (8). В момент приземления сделать выпад левой ногой влево (9). Страховка — за рукав правой руки, самостраховка — падение на левый бок.



2А. БОКОВАЯ ПОДНОЖКА ПРИ СКРЕЩИВАНИИ НОГ ПРОТИВНИКОМ



1



2



3



4



5



6

Захватить противника под локтями обеих его рук (1). Потянув левой рукой вниз, перенести его вес на правую ногу, а правой рукой оттолкнуть от себя (2). В тот момент, когда противник скрестит ноги (3), сесть как можно ближе к его правой ноге, поставив свою левую ногу сзади его ног (4).

Потянуть противника вниз — влево и бросить через левую ногу на ковер (5) на спину (6).

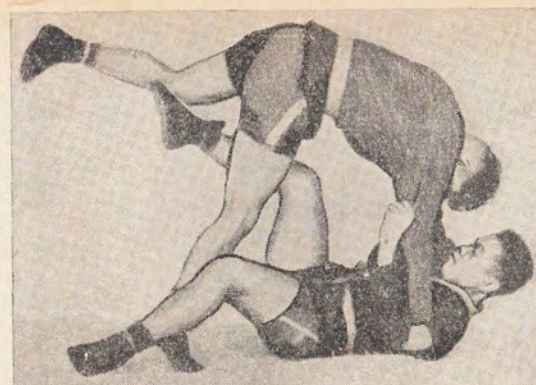
25. БОКОВАЯ ПОДНОЖКА С ПОДСАДОМ ГОЛЕНЬЮ



2



1



3

Захватить противника под локтями обеих его рук (1). Сделать шаг правой ногой вперед (2). Левую ногу поставить сбоку правой ноги противника (3) и сесть как можно ближе к его носку (4). Потянув противника влево — вниз, голенью правой ноги подсадить его в бедро левой ноги изнутри (5). Подсаживая голенью (6), бросить противника к своему левому плечу на ковер (7).

Страховка — бросок на кувырок через плечо, самостраховка — падение на левый бок (8).



4



5



6



7



8



2



1



3



4



5



6



7



8

ЗА. ЗАЦЕП СТОПОЙ ОТСТАВЛЕННОЙ НОГИ

Захватить противника двумя руками под локтями обеих его рук за куртку (1). Сделать шаг левой ногой влево, развернув носок опорной ноги влево (2—3). Правой стопой зацепить левую ногу противника за пятку (4). Сгибая правую ногу (5), потянуть ею левую ногу противника в направлении его носка.

Поднимая правую ногу влево — вверх, потянуть противника руками вправо (6) и бросить на ковер (7). В момент падения отставить правую ногу вправо (8). Страховка — за рукав левой руки, само-страховка — падение на правый бок.



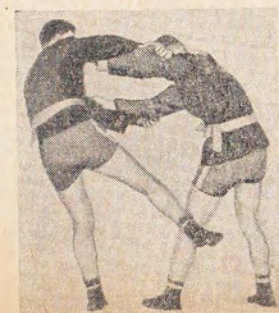
3Б. ЗАЦЕП СТОПОЙ ЗА ПОДКОЛЕННЫЙ СГИБ СНАРУЖИ



1



2



3

Противника, выставившего вперед левую ногу, захватить двумя руками под локтями обеих его рук (1). Сделав шаг левой ногой вперед к носку левой ноги противника (2), правой стопой зацепить его левую ногу за подколенный сгиб снаружи (3). Сгибая свою правую ногу, поднять левую ногу противника влево — вверх, одновременно руками потянуть вправо — вниз (4) и бросить на ковер (5). В момент падения правой ногой сделать выпад вправо. Страховка — за рукав левой руки, самостраховка — падение на левый бок (6).



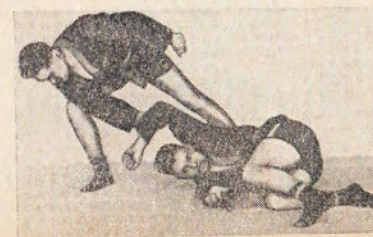
4



5



6



83

4А. ДВОЙНОЙ ПОДБИВ ПОД ДВЕ НОГИ



2



1



3



4



5



6



7



8

Противника, выставившего вперед левую ногу, захватить правой рукой за ворот, а левой — под правым локтем (1). Присев (2), высоко подпрыгнуть (3) и положить свою прямую правую ногу на бедра противника спереди (4), а левую — на бедра сзади (5). Садясь (6), левой ногой подбить обе ноги противника (7) и бросить его на ковер (8). Само-страховка — падение на спину.

4Б. ДВОЙНОЙ ПОДБИВ ПОД ОДНУ НОГУ



1



2



3



4



5



6

Противника, стоящего в левой стойке, захватить правой рукой за ворот, а левой — под локтем правой руки. Правую ногу поднять между ногами противника (1). В прыжке, поворачиваясь влево (2), зацепить правой ногой за подколенный сгиб правой ноги противника, а левой — подбить его левую ногу (3). В момент своего падения (4) ногами перевернуть противника на спину (5) и бросить на ковер (6). Страховка — падение на спину.



5А. ЗАЦЕП ГОЛЕНЬЮ И СТОПОЙ С ЗАХВАТОМ ЗА ПОЯС И ПАДЕНИЕМ



2



1



3

Захватить противника правой рукой за пояс сверху его руки, а левой — под локтем его правой руки (1). Сделав шаг левой ногой вперед (2), правую ногу поместить между ног противника (3) и обвить ею его левую ногу (4). Прогибаясь назад (5), поднять левую ногу своей правой ногой и, протянув вправо — вверх (6), бросить противника на ковер (7).

Страховка — падение на спину (8).



4



5



6



7



8

ВАРИАНТЫ БРОСКОВ НАПИРАЮЩЕГО ПРОТИВНИКА

1А. ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ РЫВКОМ С ЗАХВАТОМ ГОЛОВЫ И СВОЕЙ РУКИ ИЗ-ПОД РУКИ ПРОТИВНИКА



2



1



3



4



Оба борца вне захвата (1). Противника, наклонившегося для захвата ноги (2), остановить правой рукой (3), нажимая вниз на затылок, а левой рукой захватить свою правую руку из-под правой руки противника (4). Отставляя правую ногу (5), рывком (6) бросить противника вправо — вниз (7) на ковер (8). Страховка — бросок на кувырок через плечо, самостраховка — падение на правый бок (9).



5



6



7



8



9

15. ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ РЫВКОМ, С КОЛЕНА, С ЗАХВАТОМ НОГИ СНАРУЖИ



1



2



88

3



4

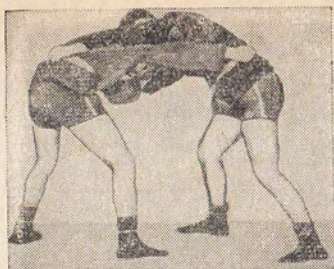


5



6

Захватить противника двумя руками под локтями обеих его рук. Сделав шаг правой ногой вперед (1), встать на левое колено и захватить правой рукой левую ногу противника снаружи (2). Рывком, левой рукой вниз (3), поднимая захваченную ногу (4), бросить противника на ковер (5). Страховка — за рукав правой руки, самостраховка — падение на левый бок (6).



1



2



3



4



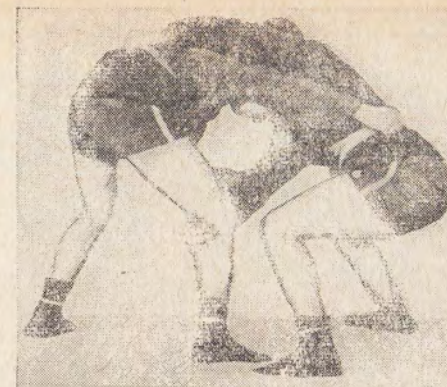
5



6

1В. ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ РЫВКОМ С ЗАХВАТОМ НОГИ НАКРЕСТ, ОТ ЗАХВАТА ЗА ПОЯС

Захватить противника левой рукой за пояс, а правой — под левым локтем (1). Сделав шаг левой ногой вперед (2) и присев, захватить правой рукой правую ногу противника изнутри (3). Выпрямляясь, рывком правой руки вправо — вверх (4) бросить противника на ковер (5). Страховка — за рукав левой руки и правую ногу, самостраховка — падение на левый бок (6).



2А. БРОСОК ЗАХВАТОМ РУКИ ПОД ПЛЕЧО С ЗАЦЕПОМ ДАЛЬНОЙ СТОПОЙ



2



1



3



4



5



6



7



8

Захватить противника левой рукой под правым локтем, а правой — за пройму куртки на правом плече (1). Сделав шаг левой ногой вперед (2), повернуться вправо, захватывая левую руку противника под свое правое плечо (3). Захватить правую руку противника (4). Правой ногой зацепить правую ногу противника своей правой стопой (5) и, садясь назад — вниз (6), левой прямой рукой нажать противника на грудь (7) и бросить на спину (8). Страховка — падение на спину.



25. БРОСОК С ЗАХВАТОМ РУКИ ПОД ПЛЕЧО С ПОДНОЖКОЙ ПОД ОБЕ НОГИ



2



1



3



4



5



6



7



8



Захватить противника двумя руками под локтями обеих его рук (1). Сделав шаг левой ногой вперед (2), повернуться вправо и обхватить правую руку противника под правое плечо (3). Освободив захват левой рукой, перенести свой вес на правую ногу (4), а левую ногу поставить сзади обеих ног противника (5). Садясь вниз (6), левой прямой рукой нажать на грудь противника (7) и бросить его на ковер (8). Самостраховка — падение на спину.

ЗА. ПЕРЕДНЯЯ ПОДНОЖКА С КОЛЕНА



2



1



3

Захватить противника левой рукой под правым локтем, а правой — под левым плечом (1). Сделав шаг правой ногой вперед (2), повернуться влево — назад (3) и, становясь на левое колено (4), правую прямую ногу поставить спереди правой ноги противника (5). Одновременно потянуть левой рукой вниз и, поднимая левую руку противника вверх (6), бросить его на ковер (7). Страховка — за рукав правой руки, самостраховка — падение на левый бок.



4



5



6



7



8

35. ПЕРЕДНЯЯ ПОДНОЖКА С ЗАХВАТОМ НОГИ СНАРУЖИ



2



1



3



4



5



6



7



8



9



10

93

Захватить противника двумя руками под локтями обеих его рук (1). Сделав шаг левой (2), а затем правой ногой вперед, поставить правую ногу к правой ноге противника изнутри (3). Присев, захватить левую ногу противника снаружи (4). Выпрямляясь, поднять захваченную ногу (5) и, поворачиваясь налево — назад (6), развернуть носок левой ноги влево (7). Правую прямую ногу поставить спереди правой ноги противника (8) и, потянув левой рукой влево — вниз, бросить противника через свою ногу на ковер (9). Страховка — за рукав правой руки, самостраховка — падение на левый бок (10).





1

ЗВ. ПЕРЕДНЯЯ ПОДНОЖКА НА ПЯТКЕ С ПОДСА- ДОМ ГОЛЕНЬЮ



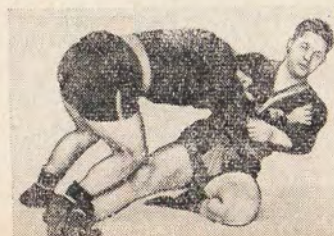
2

Захватить противника двумя руками под локтями
обеих его рук (1). Сделав шаг левой ногой впе-
ред (2), поднять правую ногу (3) и поставить ее на
пятку сбоку правой ноги противника (4). Становясь
на левое колено (5) и садясь как можно ближе
к своей левой пятке (6), потянуть противника рука-
ми влево — вниз и, подсаживая голенью правой но-
ги правую ногу противника (7), бросить, его на ко-
вер (8).

Самостраховка — падение на левый бок (9).



5



6



7



9



8

4А. БОКОВОЕ БЕДРО



2



1



3



4



5



6



7



8



9

Захватить противника левой рукой под правым локтем, а правой — за куртку обратным захватом за нижнюю часть рукава (1). Оборвав захват противника, поднять левую руку противника вверх — влево (2) и, продолжая движение, скрестить руки противника (3). Освободив захват левой руки, перенести правую руку к спине противника (4) и, поставив правую ногу рядом с левой ногой противника (5), обхватить правой рукой его туловище (6). Наклоняясь влево, поднять противника на своем правом бедре (7) и, не отпуская захвата правой руки, бросить его на ковер (8). Страховка — за рукав правой руки, самостраховка — падение на левый бок (9).





2



1



3



4



5



6



7



8

4Б. БРОСОК ЧЕРЕЗ БЕДРО С ЗАХВАТОМ ОДЕЖДЫ НА ГРУДИ

Захватить противника правой рукой за левый отворот куртки, а левой (сверху правой) — за правый отворот (1). Сделав шаг правой ногой вперед (2), поставить ее на пятку между ног противника и, поворачиваясь влево (3), подставить левую ногу к правой, согнув колени (4). Выпрямляя ноги, подбить противника ягодицами (5) и, наклоняясь вперед, потянув его руками через себя (6), бросить на ковер (7). Страховка — за отвороты куртки, само-страховка — падение на спину (8).



4В. ОБРАТНЫЙ БРОСОК ЧЕРЕЗ БЕДРО



Захватить противника за оба рукава сверху (1). Отпустив захват левой рукой (2), с шагом правой ногой вправо, захватить левое плечо противника снизу и потянуть двумя руками за его руку влево — вниз (3). Затем, обхватить его спину правой рукой (4) и, с шагом правой ногой вперед, вынести свое правое бедро вправо (5). Подбивая противника ягодицами (6), левой рукой потянуть его за левое плечо вверх (7) и, опуская захват правой рукой (8) и отставляя левую ногу влево (9), бросить на ковер (10). Страховка — бросок на кувырок через правое плечо, самостраховка — падение на левый бок (11).

4Г. БРОСОК ЧЕРЕЗ БЕДРО С ЗАХВАТОМ ГОЛОВЫ И ПАДЕНИЕМ



2



1



3

Захватить противника правой рукой за ворот, а левой — за правый рукав (1). Сделав шаг правой ногой вперед (2), повернуться влево (3) и, подставляя левую ногу к правой (4), обхватить противника за шею и вынести бедро вправо (5). Становясь на правое колено (6), бросить его через себя на ковер (7), применив прием борьбы лежа «удержание сбоку» (8).



4



5



6



7



8

5А. ПЕРЕДНЯЯ ПОДСЕЧКА С ЗАХВАТОМ НОГИ СНАРУЖИ



1



2



3



4



5



6

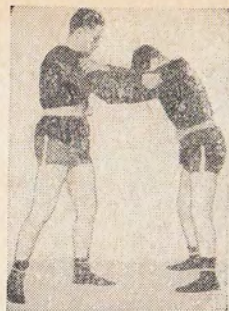


7

Захватить противника двумя руками под локтями обеих его рук (1). Сделав шаг левой ногой вперед, поставить ее между ног противника (2). Сгибаясь и приседая, обхватить правую ногу противника левой рукой снаружи (3). Выпрямляя ноги и разгибаясь, поднять захваченную ногу (4). Подошвенной частью правой ноги подсесть левую ногу противника спереди (5) и, потянув правой рукой вниз, бросить его на ковер (6). В момент падения сделать выпад правой ногой вправо (7). Страховка — за рукав левой руки, самостраховка — падение на правый бок.



5Б. ПЕРЕДНЯЯ ПОДСЕЧКА С ПАДЕНИЕМ



1

Захватить противника двумя руками за рукава куртки снизу (1). Потянув его на себя вверх, сбить на носки (2). Подошвенной частью правой ноги подсесть левую ногу противника (3). Падая назад (4), потянуть его руками вправо (5) и бросить на ковер (6).

Страховка — падение на правый бок (7).



2



3



4



5



6



7

5В. ПЕРЕДНЯЯ ПОДСЕЧКА ПОД ВЫСТАВЛЕННУЮ ВПЕРЕД НОГУ



2



1



3

Противника, выставившего вперед левую ногу, захватить двумя руками за рукава куртки обеих рук снизу (1). Потянув вверх на себя, сбить его на носки (2). Перенеся вес на свою левую ногу (3), подошвенной частью правой ноги подсесть левую ногу противника спереди (4). Продолжая движение правой ногой влево — вверх (5), руками потянуть противника вправо — вверх и бросить на ковер (6). В момент падения отставить правую ногу вправо (7). Страховка — за рукав левой руки, самостраховка — падение на правый бок (8).



4



5



6



7



8

5г. ПЕРЕДНЯЯ ПОДСЕЧКА ПОД КОЛЕНО



2



1



3

Захватить противника двумя руками за рукава куртки снизу (1). Перенеся вес на левую ногу (2), подошвенной частью правой ноги подсесть левую ногу противника под колено (3). Руками потянуть противника вправо — вниз (4) и, продолжая движение правой ногой влево — вверх (5), бросить его на ковер (6). В момент падения отставить правую ногу вправо (7).

Страховка — за рукав левой руки, самостраховка — падение на правый бок.



4



5



6



7



8

6А. ПОДСАД БЕДРОМ ИЗНУТРИ



2



1



3

Захватить противника правой рукой за пояс сзади, а левой рукой — за левый рукав снизу (1). Потянув противника правой рукой, прижать его к себе (2) и перенести вес на левую ногу (3). Бедром правой ноги поднять противника как можно выше вверх (4—5). Затем, потянув правой рукой вниз за пояс, а левой отталкивая противника вправо — вверх (6), повернуть его спиной вниз (7) и бросить на ковер, отставив правую ногу вправо (8). Страховка — за пояс, самостраховка — падение на левый бок (9).



4



5



6



7



8



9



65. ПОДСАД БЕДРОМ СНАРУЖИ



1



2



104

3



4



5



6



7

Захватить противника правой рукой за пояс сзади, а левой — за рукав правой руки снизу (1). Потянув противника к себе, прижать его (2) и, прогибаясь, оторвать от ковра (3). Бедром правой ноги подсадить его с левой стороны влево — вверх (4). Повернув противника руками спиной вниз (5), отставить правую ногу вправо и бросить его на ковер (6).

Страховка — за пояс, самостраховка — падение на правый бок (7).



68. ПОДСАД ОДНОИМЕННЫМ ПОДЪЕМОМ



2



1



3

Захватить противника правой рукой за пояс, а левой — за правый рукав снизу (1). Согнув ноги, прижать противника к себе (2) и, прогибаясь назад, оторвать его от ковра (3). Перенеся вес на левую свою ногу (4), голенью правой ноги подсадить противника вверх — вправо, упираясь в голень правой его ноги (5). Поднимая противника вправо — вверх, левой рукой потянуть вниз (6) и бросить его на ковер (7). Страховка — за рукав правой руки, само-страховка — падение на левый бок (8)



4



5



6



7



8

6Г. ПОДСАД БЕДРОМ СЗАДИ



1



4



2



5



3



6



7



8



10



9



Захватить левой рукой за запястье правой руки противника (1). Сделав шаг левой ногой вперед, захватить правой рукой за правое плечо противника снизу (2) и, потянув его за руку вправо (3), заставить сделать шаг правой ногой, повернув к себе спиной (4).левой рукой обхватить туловище противника (5) и, прогибаясь назад (6), бедром правой ноги подсадить его влево — вверх (7). В момент падения отставить правую ногу вправо (8) и, захватив левой рукой за левую руку противника (9), бросить его на ковер (10). Страховка — за левую руку, самостраховка — падение на правый бок (10).



2



1

7А. БРОСОК ЧЕРЕЗ ГОЛОВУ С УПОРОМ КОЛЕНА В ЖИВОТ

Захватить противника двумя руками за одежду под локтями обеих его рук (1). Сделав шаг левой ногой вперед, правой рукой захватить правое плечо противника снизу (2). Садясь как можно ближе к пятке своей левой ноги (3), коленом упереться в живот противника (4) и, потянув руками через себя (5), правой ногой (6) перебросить его на ковер (7). Страховка — бросок на кувырок через плечо, самостраховка — падение на спину.



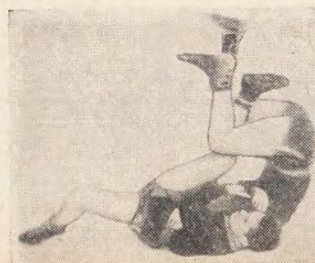
3



4



5



6



7





1



2



3

7Б. БРОСОК ЧЕРЕЗ ГОЛОВУ С ЗАХВАТОМ ПОЯСА СЗАДИ ЧЕРЕЗ ПЛЕЧО

Захватить противника правой рукой за пояс через правое плечо, а левой — за одежду под правым локтем (1). Сделав шаг левой ногой вперед (2), сесть как можно ближе к пятке своей левой ноги (3) и, потянув противника через себя (4), правой ногой (5) перебросить его на ковер (6). Страховка — бросок на кувырок через плечо, самостраховка — падение на спину.



4



5

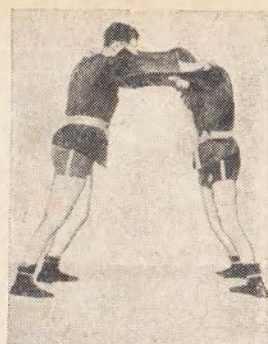


6





2



1

7В. БРОСОК ЧЕРЕЗ ГОЛОВУ С УПОРОМ ДВУМЯ НОГАМИ

Захватить двумя руками за рукава противника сверху (1). Сделав шаг левой ногой вперед (2), сесть как можно ближе к своей левой пятке, а правой ступней упереться в пояс противника (3). Ложась на спину, подставить левую ступню к поясу противника (4) и потянуть двумя руками его через себя (5). Резко разгибая ноги (6), перебросить противника через себя (7) на ковер (8). Страховка — бросок на кувырок вперед, самостраховка — падение на спину.



3



4



5



6



7



8



1



4



2



5



3



6



7



8



9



10

8А. ЗАДНИЙ ПЕРЕВОРОТ

Захватить левой рукой за рукав правой руки противника (1). Захватывая правой рукой за правое плечо противника снизу (2), потянуть захваченную руку вправо — вниз (3) до тех пор, пока противник не сделает шаг правой ногой и повернется спиной (4).левой рукой обхватить туловище противника (5) и, присев, правой рукой обхватить правое его бедро изнутри (6). Разгибая ноги, поднять противника (7) и, поднимая правую его ногу к своему правому плечу (8), отпустить захват левой рукой (9). Отставив левую ногу в сторону (10), бросить противника спиной на ковер. Страховка — за правую ногу, само-страховка — падение на спину (11).

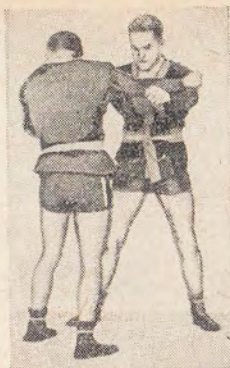


11

8Б. БОКОВОЙ ПЕРЕВОРОТ



2



1



3



4



5



6



7



8

Захватить противника двумя руками за одежду под локтями его рук (1). Отпустив хват правой рукой, сделать шаг левой ногой вперед и поднырнуть под правую руку противника (2). Подставляя правую ногу (3), присесть и обхватить противника правой рукой за туловище сзади, а левой — за бедра снизу (4). Выпрямляя свои ноги, поднять противника (5) и, поднимая его за бедра вверх (6), опустить на ковер (7). Страховка — за два бедра, само-страховка — падение на спину (8).

8В. ПЕРЕВОРОТ С ЗАХВАТОМ ПОЯСА И НОГИ СНАРУЖИ



1



2



112 3



4



5



6



7

Захватить противника левой рукой за пояс, а правой — под локтем левой его руки (1). Сделав шаг левой ногой вперед, отпустить захват правой рукой (2) и, присев, обхватить ею левую ногу противника снаружи (3). Выпрямляясь, оторвать противника от ковра (4) и, поднимая захваченную ногу к своему правому плечу (5), отставить левую ногу в сторону (6) и бросить его на ковер (7).
Страховка — за ногу и пояс, самостраховка — падение на спину.





2



1



3



4



5



6



7



8

8Г. ЗАДНИЙ ПЕРЕВОРОТ С ПАДЕНИЕМ

Из положения основной стойки (1), отпустить захват правой рукой (2) и, захватив ею за правое плечо противника (3), потянуть вправо до тех пор, пока противник не сделает шаг правой ногой (4).

Левой рукой обхватить туловище противника и, отпустив захват правой рукой (5), захватить его бедро сзади (6). Поставив правую ногу на пятку справа от ног противника, перебросить его через свое левое плечо (7) на ковер (8). Самостраховка — падение на спину.



8Д. ПЕРЕВОРОТ С ЗАХВАТОМ ПОЯСА СПЕРЕДИ И СЗАДИ



1



2



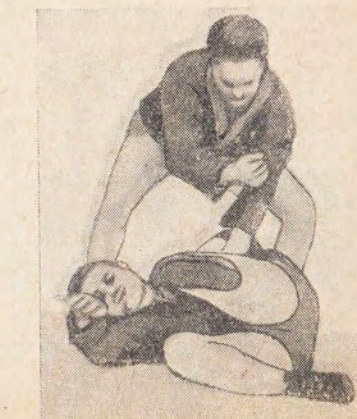
114 3



4



5



6

Захватить противника левой рукой за пояс спереди, а правой — за пояс сзади (1). Приседая, потянуть противника к себе (2) и, выпрямляя ноги, оторвать его от ковра (3). Отставляя правую ногу в сторону, повернуть противника спиной к ковра (4) и бросить вниз (5).

Страховка — за пояс, самостраховка — падение на левый бок (6).





2



1

9А. БРОСОК ЗАХВАТОМ РУКИ НА ПЛЕЧО, СТАНОВЯСЬ НА КОЛЕНИ

Захватить противника двумя руками под локтями обеих его рук (1). Сделав шаг правой ногой вперед (2), поставить ее на пятку в середине его ног на уровне носков. Обхватив правой рукой правую руку противника снизу, повернуться влево (3). Подбивая ягодицами бедра противника спереди (4), встать на колени (5) и, сильно наклоняясь вперед (6), бросить его на ковер (7).

Страховка — за рукав правой руки, самостраховка — падение на левый бок (8).



3



4



5



6



7



8

9Б. БРОСОК ЧЕРЕЗ ПЛЕЧО С ЗАХВАТОМ ОДЕЖДЫ НА ГРУДИ



2



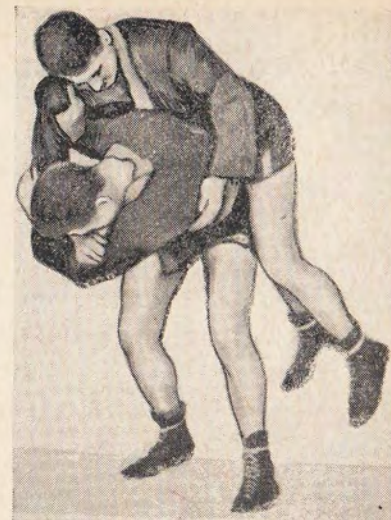
1



3

Напирающего противника захватить левой рукой за одежду под правым локтем, а правой рукой — за правый отворот куртки (1). Сделав шаг правой ногой вперед (2), повернуться влево (3) и, согнув ноги, подставить левую ногу к своей правой ноге (4). Выпрямляя согнутые ноги, подбить противника ягодицами (5) и, наклоняясь вперед (6), бросить его (7) на ковер (8).

Страховка — за рукав правой руки и отворот, самостраховка — падение на левый бок (9).





1



4



2



5

9В. БРОСОК ЧЕРЕЗ ПЛЕЧО С ЗАХВАТОМ РУКИ ЛОКТЕВЫМ СГИБОМ

Захватить противника левой рукой за одежду под правым локтем (1). Сделать шаг правой ногой вперед (2) и, поворачиваясь влево (3), обхватить правой рукой (локтевым сгибом) правую руку противника снизу и подставить левую свою ногу к правой (4). Подбивая ягодицами бедра противника спереди (5), наклониться вперед (6) и бросить его на ковер (7—8).

Страховка — за рукав правой руки, самостраховка — падение на левый бок (9).



3



6



7



8



9

10А. ПОДХВАТ С ЗАХВАТОМ РУКИ ЛОКТЕВЫМ СГИБОМ



2



1



3

Захватить двумя руками правую руку противника (1). Поворачиваясь влево (2), обхватить правым локтевым сгибом правую его руку (3) и, перенеся вес на свою левую ногу (4), правой прямой ногой (5) провести подхват (6) и бросить противника на ковер (7). Страховка — за рукав правой руки, само-страховка — падение на левый бок (8).



118 4



5



6



7



8

105. ПОДХВАТ С ЗАХВАТОМ ОДЕЖДЫ НА ГРУДИ НАКРЕСТ



1



2



3



4



5



6



7

Захватить противника правой рукой за правый отворот куртки, а левой — за левый (сверху правой руки) (1). Поворачиваясь влево (2), перенести вес на свою левую ногу (3), а правой прямой ногой подбить ноги противника спереди (4) и, потянув руками влево — вниз (5), бросить его на ковер (6).

Страховка — за одежду на груди, самостраховка — падение на левый бок (7).



1



2

10В. ПОДХВАТ ПОД ОДНУ НОГУ

Захватить левой рукой одежду под правым локтем противника, а правой — за левый отворот на его груди (1). Поворачиваясь влево (2), перенести свой вес на левую ногу (3), а задней частью бедра правой прямой ноги подбить левую ногу противника изнутри (4). Поднимая правую ногу вверх, руками подтянуть противника влево — вниз (5) и бросить на ковер (6—7). Страховка — за рукав правой руки, самостраховка — падение на левый бок (8).



120 3



4



5



6



7



8

10Г. ПОДХВАТ С ЗАХВАТОМ ЗА ПОЯС СПЕРЕДИ



2



1



3

Захватить левой рукой одежду под правым локтем противника (1). Поворачиваясь влево (2), перенести свой вес на левую ногу (3), а правой прямой ногой произвести подхват под обе ноги противника спереди (4). Потянув левой рукой влево — вниз (5), бросить противника на ковер (6—7). Страховка — за рукав правой руки, самостраховка — падение на левый бок (8).



4



5



6



7



8

121

11А. БРОСОК ЧЕРЕЗ ПЛЕЧИ С ЗАХВАТОМ ЗА ПОЯС СПЕРЕДИ



2



1



3

Захватить противника левой рукой за пояс спереди, а правой — за одежду под левым локтем (1). Сделав шаг левой ногой вперед (2), подшагнуть правой и поднырнуть под его левую руку (3). Выпрямляя ноги, оторвать противника от ковра (4) и, поднимая левой рукой за пояс (5), бросить через спину вниз на ковер (6—8). Страховка — за рукав левой руки, самостраховка — падение на правый бок (9).



122 4



5



6



7



8



9

11Б. БРОСОК ЧЕРЕЗ ПЛЕЧИ С ЗАХВАТОМ ДВУХ РУК



1



2



3



4



5



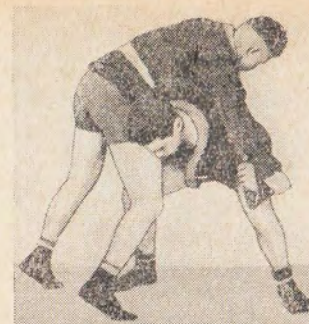
6



7

123

Захватить левой рукой за одежду под правым локтем противника, а правой — за конец рукава левой его руки (1). Отводя левую руку противника вправо, левой рукой потянуть его за рукав на себя. Сделав шаг правой ногой вперед, согнуться (2) и, присев, взвалить его себе на плечи (3). Разгибаясь, поднять противника (4) и, наклонившись, потянуть левой рукой вниз (5). Отпуская захват правой рукой (6), бросить его на ковер. Страховка — за правый рукав, самостраховка — падение на левый бок (7).



11В. БРОСОК ЧЕРЕЗ ПЛЕЧИ С ЗАХВАТОМ ОДНО-ИМЕННОГО ОТВОРОТА



1



2

Захватить левой рукой за одежду под правым локтем противника, а правой — за ворот над его правой ключицей (1). Сделать шаг левой ногой вперед (2). Согнувшись и присев, захватить левой рукой за левую ногу противника изнутри (3). Взвалив противника себе на плечи, оторвать его от ковра (4) и, потянув за отворот вниз (5), бросить его на ковер (6).

Страховка — за отворот, самостраховка — падение на спину (7).



124

3



4



5



6



7

11Г. БРОСОК ЧЕРЕЗ ПЛЕЧИ С ЗАХВАТОМ РАЗНО- ИМЕННОЙ НОГИ



1



2



3



4



5



6



7

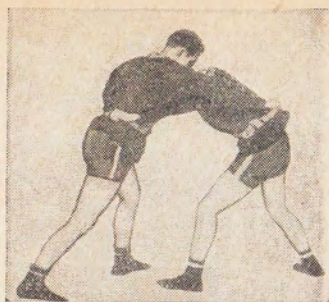
Захватить противника правой рукой за левый отворот, а левой — под одежду под правым локтем (1). Сделав шаг левой ногой вперед, согнуться и поднырнуть под левую руку противника (2). Согнув ноги (3), захватить левой рукой правую ногу противника за бедро снаружи. Выпрямляясь, поднять его на своих плечах, поднимая захваченную ногу вверх (4). Наклонившись вперед и потянув правой рукой вправо — вниз (5), бросить противника на ковер (6).

Страховка — за отворот, саомстраховка — падение на правый бок (7).



125

12А. БРОСОК ЧЕРЕЗ ГРУДЬ И ПЛЕЧО ЧЕРЕЗ НОГУ



1



2



3



4



5



6

Захватить наступающего противника правой рукой за пояс сзади, а левой — сверху его руки под правым локтем (1), перенеся вес на левую ногу (2), правую ногу поставить снаружи левой ноги противника (3). Потянув противника вправо — вверх и назад (4), бросить его на ковер (5). Самостраховка — падение на спину (6).

125. БРОСОК ЧЕРЕЗ ГРУДЬ И ПЛЕЧО С ПОДСАДОМ БЕДРОМ



1



2

Захватить противника правой рукой за пояс сзади, а левой — за рукав правой руки (1). Подставляя правую ногу снаружи левой ноги противника (2), потянуть его за пояс вправо — вверх (3) и, подсадив правым бедром снаружи (4) и поворачиваясь вправо (5), бросить противника на ковер (6). Самостраховка — падение на спину (7).



3



4



5



6



7



БОРЬБА
ЛЕЖА

**НАПАДАЮЩИЙ РАСПОЛОЖЕН ПО ОТНОШЕНИЮ
К ПРОТИВНИКУ, НАХОДЯЩЕМУСЯ НА СПИНЕ,
СО СТОРОНЫ БОКА (ЛЕВОГО, ПРАВОГО)**

УДЕРЖАНИЯ

1. Удержание сбоку

Противник лежит спиной на ковре. Сесть возле его правого бока, вытянув правую ногу вперед. Захватить левой рукой правую руку противника под плечо, а правой — обхватить шею. Свою голову наклонить вперед. Левую ногу поставить на ступню.

Основное в этом приеме — крепко держать правую руку за рукав куртки.



1

2. Удержание сбоку без захвата шеи

Для того, чтобы противник не смог перебросить через себя проводящего удержание, правой рукой освободить захват шеи и поставить локоть к шее противника слева, а ладонью упереться в ковер.



2

3. Обратное удержание сбоку

Сесть спиной к лежащему противнику и захватить правой рукой его правую руку под плечо.левой рукой обхватить туловище противника сверху. Правую ногу поставить на ступню, а левую — вытянуть вдоль тела противника.



3

БОЛЕВЫЕ ПРИЕМЫ

4. Перегибание локтя через бедро

Из положения удержания сбоку, захватить правую прямую руку противника и, поставив правое бедро под локоть, повернуть ее ладонью вверх и провести прием.



4



5



6



7

5. Узел ногой

Из положения удержания сбоку правую, согнутую в локте руку противника обхватить за запястье правой ногой (подколенным сгибом). Прогибаясь вперед, провести прием.



8



9а



9б



10

6. Перегибание локтя через предплечье

Из положения удержания сбоку захватить правую прямую руку левой рукой за запястье, а правой рукой обхватить ее снизу и захватить за запястье своей левой руки. Перегибая локоть противника через свое правое предплечье, провести прием.

7. Узел руками

Из положения удержания сбоку захватить правой рукой правую согнутую руку противника за запястье. Локоть поставить на ковер к его шее.левой рукой захватить запястье своей правой руки из-под правой руки противника. Нажимая на запястье руки противника, провести прием.

8. Приподнимание плеча

Обхватить противника правой рукой за шею, а левой рукой (локтевым сгибом) обхватить согнутую в локте правую его руку. Соединяя левый локоть противника с его головой, провести прием.

9. Узел колена

Из положения удержания сбоку повернуться к ногам противника и выпрямить свою левую ногу (а). Захватить правую ногу противника, перенести ее через свою левую ногу и обхватить ее подколенным сгибом (б). Подвигая левую ногу вправо, провести прием.

10. Перегибание локтя при помощи ноги

Из положения удержания сбоку подставить правое бедро под локоть правой прямой руки противника. Нажимая левой ногой на запястье правой руки, провести прием.

УДЕРЖАНИЯ

11. Удержание поперек

На противника, лежащего на спине, лечь грудью. Двумя руками захватить его правую руку, поставить локоть правой руки на ковер к его шее. Правое колено поставить на ковер к шее противника с другой стороны. Левую ногу вытянуть.



11

12. Удержание поперек с захватом головы

Противника, лежащего на спине, захватить правой рукой из-под шеи, а левой — из-под правой его руки. Правое колено поставить на ковер слева к шее. Левую ногу вытянуть.

БОЛЕВЫЕ ПРИЕМЫ

13. Узел поперек

Из положения удержания поперек захватить правой рукой за запястье правой руки противника, поставив локоть к его шее.левой рукой захватить запястье своей правой руки из-под руки противника. Приподнимая предплечье своей левой руки, провести прием.

14. Перегибание локтя через предплечье

Из положения удержания поперек захватить правую прямую руку противника, повернутую ладонью вверх, левой рукой за запястье. Правой рукой захватить свою левую руку за запястье, подставив предплечье под локоть руки противника. Нажимая левой рукой на запястье, провести прием.

15. Узел предплечьем вниз

Из положения удержания поперек захватить левой рукой за запястье согнутой правой руки противника, поставив локоть к его боку. Правой рукой из-под его плеча захватить за запястье своей левой руки. Поднимая свое правое предплечье вверх, провести прием.

16. Узел колена

Из положения удержания поперек захватить двумя руками за подъем правую ногу противника. Потянув за подъем ногу противника к своему правому колену, провести прием.



14



12



15



13



16

133

НАПАДАЮЩИЙ РАСПОЛОЖЕН ПО ОТНОШЕНИЮ К ПРОТИВНИКУ, НАХОДЯ- ЩЕМУСЯ НА СПИНЕ, СО СТОРОНЫ ГОЛОВЫ

УДЕРЖАНИЯ

17. Удержание со стороны головы

К противнику, лежащему на спине, прижаться грудью со стороны головы. Двумя руками захватить обе руки противника.



17

18. Удержание со стороны головы с захватом пояса

К противнику, лежащему на спине, прижаться грудью со стороны головы. Двумя руками захватить противника за пояс, поставив локти сбоку на ковер.



18

БОЛЕВЫЕ ПРИЕМЫ

19. Перегибание локтя через предплечье с упором в плечо

Из положения удержания со стороны головы правой рукой упереться в правое плечо противника, а левой рукой обхватить левую прямую руку противника, подставив предплечье под локоть, и захватить за запястье своей правой руки. Приподнимая свое левое предплечье, провести прием.



19

20. Узел предплечьем вниз.

Из положения удержания со стороны головы левой рукой захватить правое запястье противника, поставив свой локоть к его правому боку. Правой рукой из-под правой руки противника захватить за запястье своей левой руки. Приподнимая свое правое предплечье, провести прием.



20



21



22



23

УДЕРЖАНИЯ

21. Удержание со стороны плеча

К противнику, лежащему на спине, прижаться грудью со стороны его левого плеча. Правой рукой захватить за пояс, а левой — обхватить левую руку противника из-под плеча.

22. Удержание с захватом головы и руки

К противнику, лежащему на спине, прижаться грудью со стороны его левого плеча.левой рукой обхватить левую руку противника из-под плеча, а правой — шею и соединить руки под противником. Ноги вытянуть в стороны.

БОЛЕВЫЕ ПРИЕМЫ

23. Перегибание локтя через бедро

Из положения удержания со стороны плеча согнуть правую ногу в колене. Правой рукой захватить правую прямую руку противника за запястье и, перегибая ее против локтевого сустава через правое бедро, провести прием.

24. Узел колена

Из положения удержания со стороны плеча захватить двумя руками за голень правую ногу противника (а). Уперевшись лбом в подколенный сгиб, подхватить за голень ногу противника снизу и, поднимая ее верх, провести прием (б).



24a



24б

135



25



26



27

НАПАДАЮЩИЙ РАСПОЛОЖЕН ПО ОТНОШЕНИЮ К ПРОТИВНИКУ, НАХОДЯЩЕМУСЯ НА СПИНЕ, СО СТОРОНЫ НОГ.

УДЕРЖАНИЯ

25. Удержание захватом отворота из-под рук

К противнику, лежащему на спине, прижаться грудью со стороны его ног. Двумя руками захватить ворот противника из-под его рук.

26. Удержание захватом пояса

К противнику, лежащему на спине, прижаться грудью со стороны его ног. Двумя руками захватить за пояс с обеих его боков.

БОЛЕВЫЕ ПРИЕМЫ

27. Ущемление ахиллесова сухожилия

Из положения удержания со стороны ног обхватить двумя ногами левую ногу, а правой рукой обхватить левую ногу за подъем. Захватить левой рукой кисть своей правой руки, подставить лучевую кость правой руки под ахиллесово сухожилие и, пригибаясь, провести прием.

28. Ущемление ахиллесова сухожилия с упором в колено изнутри

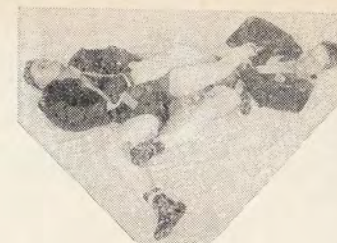
Прием проводится так же как и предыдущий. Добавляется упор левой ногой в колено правой ноги противника изнутри.

29. Перегибание колена

Из положения удержания со стороны ног сковать правую ногу противника, а левую прямую ногу обхватить правой рукой снаружи. Нажимая предплечьем правой руки выше колена, провести прием.

30. Перегибание колена при помощи ноги сверху

Из положения удержания со стороны ног обхватить левую ногу противника за бедро двумя ногами, перекрыв левой правую. Нажимая на выпрямленную левую ногу двумя руками сзади, провести прием.



28



29



30



31



32



33



НАПАДАЮЩИЙ РАСПОЛОЖЕН ПО ОТНОШЕНИЮ К ПРОТИВНИКУ, НАХОДЯ- ЩЕМУСЯ НА СПИНЕ, ВЕРХОМ

УДЕРЖАНИЯ

31. Удержание захватом отворота из-под рук

Сесть верхом на противника, лежащего на спине. Захватить отворот его одежды из-под его рук и прижаться грудью к его груди. Ноги широко расставить в стороны.

32. Удержание без захвата рук

Из положения сидя на противнике захватить его отворот одежды двумя руками, оперевшись локтями в ковер и прижавшись к нему грудью.

БОЛЕВЫЕ ПРИЕМЫ

33. Перегибание локтя через предплечье с упором в плечо

Из положения удержания верхом встать на правую ступню и захватить левую руку противника под свое правое плечо.левой ладонью опереться в правое плечо противника, а своей правой рукой захватить запястье своей левой руки. Выпрямляясь, провести прием.

34. Узел локтем вверх

Из положения удержания верхом захватить предплечье левой согнутой руки противника под свое правое плечо, соединив при этом свои руки в «замок». Правую ногу поставить на ступню. Поворачивая локоть захваченной руки противника вправо — вверх, провести прием.

35. Перегибание локтя через руку противника

Из положения удержания верхом сесть на противника на грудь ближе к его голове. Прижать правой рукой левую руку противника влево к ковра.левой рукой захватить его правую руку и, выпрямив ее, потянуть на себя и провести прием.

36. Узел руками

Из положения удержания верхом захватить правой рукой правую согнутую руку противника за запястье, поставив при этом локоть к его шее справа.левой рукой захватить запястье своей правой руки из-под руки противника. Подвигая захваченную руку к боку противника, приподнять его локоть вверх и провести прием.

37. Узел ноги ногой

Из положения удержания верхом левой ногой зацепить правую ногу противника за подъем изнутри.левой рукой прижать его правое плечо к ковра. Поворачивая левую прямую ногу носком вверх, провести прием.



35



36



37

38. Перегибание локтя при захвате руки двумя ногами

Из положения удержания верхом захватить левую руку противника двумя руками (1). Подтягивая захваченную руку вправо — вверх (2), перенести левую ногу через голову противника (3). Захватить бедрами правую руку противника (4) и, выпрямив ее, провести прием — перегибание локтя через свое правое бедро (5).



1



138

2



3



5



4

39. Способы разрывов оборонительных захватов при переходе к перегибанию локтя

а) Силой мышц спины

Захватить левым локтевым сгибом за запястье правой руки сцепленных рук противника. Пальцами правой руки захватить свою одежду. Правой рукой прижать свою левую руку, захватив также свою одежду (1). За счет выпрямления туловища, разорвать захват и провести прием (2).



а — 1



а — 2



а — 3



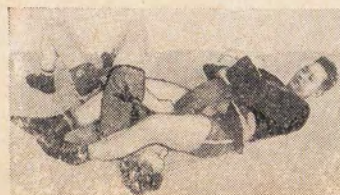
а — 4

б) Захватом за дальнюю руку

Захватить двумя руками за плечо левой руки сцепленных рук противника (1). Потянув за плечо к себе, выпрямить руки противника (2) и, перехватывая захват за правую руку, провести прием перегибания (3).

в) Узлом

Захватить правым предплечьем правое предплечье противника снизу (1). Соединив свои руки, прогнуться (2) и разъединить сплетенные руки противника (3). Перехватив захват, провести прием (4).



б — 3



б — 1



б — 2



б — 3



б — 4



40 (1)



40 (2)



40 (3)

НАПАДАЮЩИЙ РАСПОЛОЖЕН ПО ОТНОШЕНИЮ К ПРОТИВНИКУ, НАХОДЯ- ЩЕМУСЯ НА ЖИВОТЕ, СО СТОРОНЫ БОКА

ПЕРЕВОРАЧИВАНИЯ

40. Захватом дальней голени снизу

Захватить противника правой рукой за правый отворот, а левой рукой — за голень левой ноги из-под правой его ноги (1). Потянув противника левой рукой за голень на себя (2), грудью оттолкнуть от себя и перевернуть на спину (3).

41. Обратным захватом за дальнее бедро

Захватить противника за левое бедро двумя руками (1). Поднимая захваченную ногу вверх — вправо, перевернуть противника на спину (2).

42. Захватом на ключ

Захватить правой рукой правую руку противника из-под плеча.левой рукой прижать левое его плечо (1). Забегая вправо вокруг головы противника (2), перевернуть его на спину (3).



42 (3)



БОЛЕВЫЕ ПРИЕМЫ

43. Ущемление ахиллесова сухожилия



1

Захватить левой рукой левую ногу противника за голень снаружи (1). Перешагнув правой ногой через противника (2), не отпуская захвата, перевернуться через правый бок на спину и соединить свои ноги (3). Захватив правой рукой за кисть своей левой руки, подставить лучевую кость левой руки под ахиллесово сухожилие левой ноги противника и, поднимая левую руку вверх, провести прием (4).



2



3



4

44. Рычаг на два бедра



1

Сесть лицом к ногам противника, захватив его левой рукой сверху. Левую ногу вытянуть вдоль его ног (1). Правой пяткой зацепить левую ногу противника (2) и потянуть ее к себе, зацепив подколенным сгибом за подъем (3).

Нажимая правой ногой на левую ногу вниз (через свое левое колено) (4), захватить правым локтевым сгибом правую ногу противника за подъем снизу и, прижимая ее влево к коврику, провести прием (5).



5



2



3



4

45. Перегибание колена с захватом ноги двумя ногами

Захватить противника правой рукой за ворот, а левой — за бедро правой ноги снизу (1). Поднимая захваченную правую ногу вверх, перешагнуть левой ногой через левую ногу противника (2). Садясь назад (3), обхватить ногу противника двумя ногами и, захватив за пятку, перегибать ее через свое правое бедро (4).



45 (1)

46. Перегибание локтя при помощи туловища сверху

Захватить прямую левую руку двумя руками снизу и, сковав ее туловищем сверху, потянуть вверх и провести прием.



46



45 (2)



45 (3)



45 (4)

НАПАДАЮЩИЙ РАСПОЛОЖЕН ПО ОТНОШЕНИЮ К ПРОТИВНИКУ, НАХОДЯ- ЩЕМУСЯ НА ЖИВОТЕ, СО СТОРОНЫ ГОЛОВЫ

ПЕРЕВОРАЧИВАНИЯ

47. Захватом руки под плечо

Захватить противника левым плечом под его правое плечо со стороны головы, соединив свои руки вместе. Правое колено поставить слева от шеи противника (1). Приподнимая правое плечо противника вправо — вверх, перевернуть его на спину (2).



47 (1)



47 (2)

БОЛЕВЫЕ ПРИЕМЫ

48. Ущемление ахиллесова сухожилия

Перелезть через голову противника и захватить его левую ногу под свое правое плечо. Подставив лучевую кость правой руки под ахиллесово сухожилие, левой рукой захватить свою правую кисть; прогнуться назад и провести прием.



48

49. Ущемление ахиллесова сухожилия, сидя на противнике

Захватить левую ногу противника под свое правое плечо и согнуть ее в колене. Лево́й рукой захватить свою правую кисть. Правую ногу поставить на ступню, а левую — на колено поверх правой ноги противника. Поставив лучевую кость правой руки под ахиллесово сухожилие, прогнуться назад и провести прием.



49

**НАПАДАЮЩИЙ РАСПОЛОЖЕН ПО
ОТНОШЕНИЮ К ПРОТИВНИКУ, НАХОДЯ-
ЩЕМУСЯ НА ЖИВОТЕ, СО СТОРОНЫ НОГ**



1

ПЕРЕВОРАЧИВАНИЯ

50. Захватом голени сзади

Захватить противника за пятки согнутых в коленях ног (1). Скрестив его ноги так, чтобы левая голень была ближе к вам (2), нажать правым предплечьем влево — вниз и перевернуть его на ковер (3). Перейти на прием удержания (4).



2



4



3



1

51. Захватом бедра на плечо

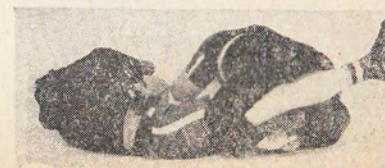
Захватить противника за правое бедро снизу и положить себе на плечо (1). Сковать двумя ногами левую его ногу (2). Поднимая правую ногу за бедро влево — вверх (3), перевернуть противника на спину и перейти на прием удержания (4).



4



2



3



52 (1)



52 (2)



52 (3)

52. Захватом двух ног

Захватить противника за обе ноги снизу (1).
Поднимаясь на ноги (2), перешагнуть через противника правой ногой и перевернуть его на спину (3).

БОЛЕВЫЕ ПРИЕМЫ

53. Ущемление ахиллесова сухожилия

Захватить противника за пятку левой ноги своей правой рукой (1). Согнув левую его ногу в колене, захватить левой рукой свою правую кисть и, подставив лучевую кость правой руки под ахиллесово сухожилие (2), провести прием, (сковав предварительно правой ногой правую ногу противника) (3).



53 (1)



53 (2)



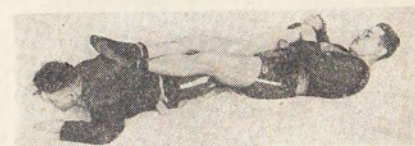
53 (3)

54. Перегибание колена при захвате ног двумя ногами



1

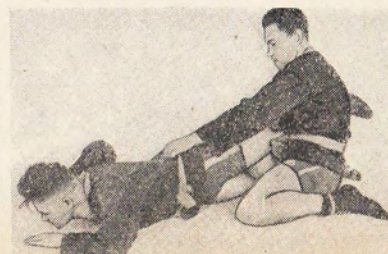
Захватить правой рукой левую ногу противника за бедро изнутри (1). Перешагнув правой ногой через правую его ногу (2), сесть (3) и захватить левую ногу противника двумя ногами (4). Перегибая колено через правое бедро (5), провести прием.



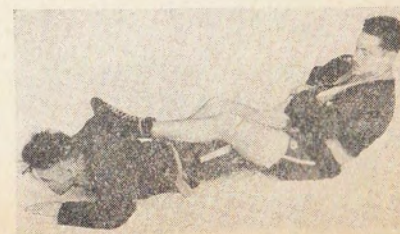
5



2



3



4

**НАПАДАЮЩИЙ РАСПОЛОЖЕН ПО
ОТНОШЕНИЮ К ПРОТИВНИКУ, НАХОДЯ-
ЩЕМУСЯ НА ЖИВОТЕ, ВЕРХОМ**



55 (1)

ПЕРЕВОРАЧИВАНИЯ

55. Захватом шеи из-под плеча

Сидя на противнике верхом, захватить левой рукой за его шею из-под левого плеча (1). Поставив левую ногу на ступню, приподнять левое плечо противника (2) и перевернуть противника на спину (3).



55 (2)

56. Захватом за проймы куртки

Сидя на противнике верхом, захватить двумя руками за проймы его куртки (1). Приподнимаясь, потянуть противника вверх (2) и, отталкивая левой рукой от себя, а правой потянув на себя (3), перевернуть его на спину (4).



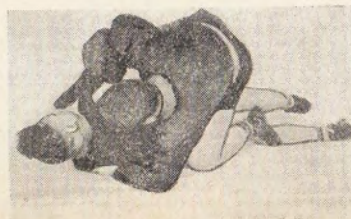
55 (3)



56 (1)



56 (2)



56 (3)



56 (4)

БОЛЕВЫЕ ПРИЕМЫ



1

57. Перегибание локтя при захвате руки двумя ногами, садясь

Сидя на противнике верхом, захватить правую руку противника правым предплечьем снизу, сцепив свои руки в замок (1). Перенести левую ногу через голову противника (2) и, садясь назад, перевернуть его на спину (3). Выпрямив правую руку, перегибать ее через правое плечо и провести прием (4).



2



4



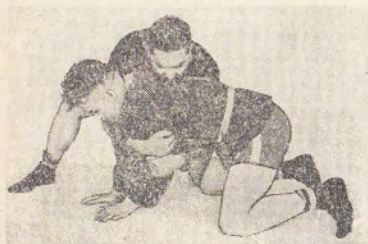
3

**НАПАДАЮЩИЙ РАСПОЛОЖЕН ПО
ОТНОШЕНИЮ К ПРОТИВНИКУ, НАХОДЯ-
ЩЕМУСЯ НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ, СО СТОРОНЫ
БОКА (ЛЕВОГО, ПРАВОГО)**

ПЕРЕВОРАЧИВАНИЯ

58. Захватом двух рук

Противника, стоящего на четвереньках, захватить двумя руками за плечо его левой руки (1). Потянув руками на себя, оттолкнуться правой ногой и, нажимая грудью, перевернуть его на спину (2).



58 (1)



58 (2)



59 (1)

59. Захватом руки и головы противника

Захватить противника за левое плечо изнутри, а правой — за ворот над шеей (1). Нажимая правой рукой на шею, оттолкнуться правой ногой и, нажав на противника грудью, перевернуть его на спину (2—3).



59 (3)



59 (2)



60 (1)

60. Захватом руки и голени из-под рук противника

Захватить противника правой рукой за левое плечо снаружи из-под правой его руки, а левой — за голень его левой ноги изнутри (1). Потянув руками на себя и нажимая грудью, перевернуть противника на спину (2).

61. Захватом руки и бедра из-под рук противника

Захватить противника правой рукой за левое плечо снаружи из-под правой его руки, а левой — за левое бедро (1). Потянув руками на себя и нажимая грудью, перевернуть противника на спину (2).



60 (2)

62. Захватом двух ног

Захватить обе ноги противника двумя руками (1). Потянув руками на себя, нажать грудью на бедра противника справа и перевернуть его на спину (2).



61 (1)



61 (2)



62 (1)



62 (2)



63 (1)



63 (2)



64 (1)



64 (2)



64 (3)



64 (4)



64 (5)

63. Захватом голени изнутри

Захватить противника за голень левой ноги двумя руками изнутри (1). Потянув двумя руками на себя и нажимая грудью, перевернуть его на спину (2).

64. Обратным захватом туловища

Обхватить противника двумя руками за туловище на уровне его пояса (1). Подставляя правую ногу под противника (2), прогнуться назад (3) и перевернуть его на спину (4—5).



65 (1)

65. Рычагом

Положить противнику правую ладонь на шею, а левой рукой захватить предплечье своей правой руки из-под правой его руки (1). Приподнимая свое левое предплечье вверх, нажать на противника грудью и перевернуть на спину (2).

66. Захватом шеи из-под плеча

Захватить противника правой рукой за шею из-под его правого плеча, а левой рукой обхватить туловище сверху (1). Нажимая на противника грудью влево, перевернуть его на спину (2).



65 (2)

67. «Косым» захватом

Положить правую руку на шею противника сверху, а левой рукой захватить свою правую руку в «замок» из-под его туловища (1). Потянув левой рукой на себя, грудью нажать на противника и перевернуть его на спину (2).



66 (1)



66 (2)



67 (1)



67 (2)

БОЛЕВЫЕ ПРИЕМЫ

68. Перегибание руки внутрь

Противника, стоящего на четвереньках (1), захватить двумя руками за запястье его правой руки (2). Приподнимая захваченную руку вверх, сесть, вытянув левую ногу вперед (3). Положив противника на живот, поставить левый локоть к его шее и, поднимая руку вверх, провести прием (4).



68 (1)



68 (2)



68 (3)



68 (4)

69. Ущемление ноги (икроножной мышцы)

Левую ногу поставить между ног противника ближе к его правому подколенному сгибу (1). Захватив правую ногу за подъем (2), сесть, разворачивая свое колено наружу (3). Потянув двумя руками за подъем захваченной ноги на себя, провести прием (4).



69 (1)



69 (2)



69 (3)



69 (3)



70 (1)



70 (2)



70 (3)



70. Перегибание локтя при помощи ноги сверху

Захватить левой рукой левую руку противника за предплечье изнутри (1). Потянув левой рукой влево на себя, левой ногой упереться в правую руку противника и сбить его на живот (2). Набросив правую ногу на выпрямленную левую руку противника, приподнять ее вверх и провести прием (3).

71. Перегибание руки внутрь при помощи ноги

Зацепить левой ногой левую руку противника со стороны головы (1). Садясь правой ногой вперед, разъединить захват и выпрямить его левую руку (2). Захватив выпрямленную руку двумя руками, приподнять ее вверх и провести прием (3).

72. Перегибание локтя при помощи туловища сверху

Захватить двумя руками левую руку противника под плечо, а правой ногой зацепить правую его руку со стороны головы (1). Выпрямляясь, положить его на живот и выпрямить левую руку (2). Захватив прямую левую руку за запястье, приподнимать ее вверх и провести прием (3).



72 (3)



72 (2)



**НАПАДАЮЩИЙ РАСПОЛОЖЕН ПО
ОТНОШЕНИЮ К ПРОТИВНИКУ, СТОЯЩЕ-
МУ НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ, СО СТОРОНЫ
ГОЛОВЫ**

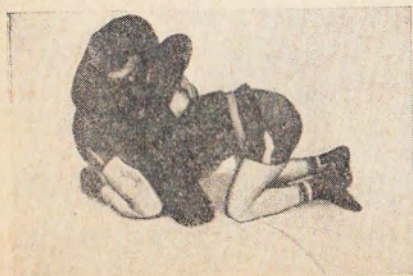
ПЕРЕВОРАЧИВАНИЯ

73. Захватом из-под плеча противника

Противника, стоящего на четвереньках, захватить левым предплечьем из-под плеча его правой руки, соединив свои руки в замок и поставив правую ногу на колено слева от его шеи (1). Потянув двумя руками вправо — вверх (2), перевернуть его на спину (3—4).



1



2



4



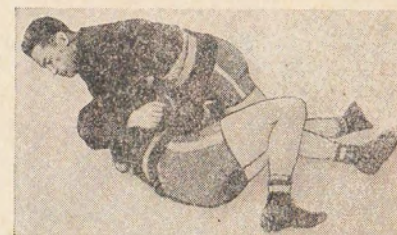
3



1

74. Обратным двойным захватом из-под плеч

Захватить противника двумя руками из-под его плеч, соединив свои руки в «замок». Правую ногу поставить на колено, а левую — на ступню (1). Отталкиваясь левой ногой от ковра, нажать левым плечом на правое плечо противника снизу (2) и перевернуть его на спину (3—5).



5



2



3



4



75 (1)



75 (2)



75 (3)



75 (4)



75 (5)

БОЛЕВЫЕ ПРИЕМЫ

75. Обратное перегибание руки внутрь

Противника, стоящего на четвереньках (1), захватить двумя руками за запястье левой руки (2). Садясь назад (3), вытянуть свою левую ногу вдоль туловища противника и положить его на живот (4). Поднимая захваченную прямую руку вверх, провести прием (5).



76 (5)



76 (4)

76. Перегибание локтя при помощи ноги сверху

Противника, стоящего на четвереньках (1), захватить двумя руками за запястье его левой руки (2—3). Упираясь правой ногой в правую его руку, сбить его на живот (4). Набросив левую ногу на выпрямленную левую руку противника, поднять ее вверх и провести перегибание через свое левое бедро (5).



76 (3)



76 (1)



76 (2)

**НАПАДАЮЩИЙ РАСПОЛОЖЕН ПО
ОТНОШЕНИЮ К ПРОТИВНИКУ, НАХОДЯ-
ЩЕМУСЯ НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ, СО СТОРОНЫ
НОГ**

ПЕРЕВОРАЧИВАНИЯ

77. Захватом руки на «ключ»

Захватить противника левой рукой за туловище (1). Правой рукой захватить правое плечо противника (2) и, потянув захваченную руку назад, положить ладонь на правую лопатку противника (3). Забегая справа к голове противника (4), положить его на живот (5). Прижав левой рукой левое плечо противника сверху (6), продолжать забегание вокруг его головы (7) и перевернуть его на спину (8—9).



1



2



3



4



5



6



7



8

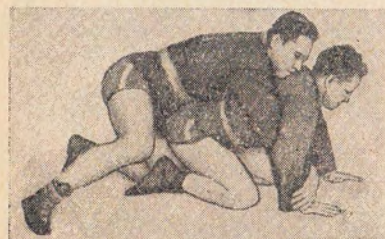


9

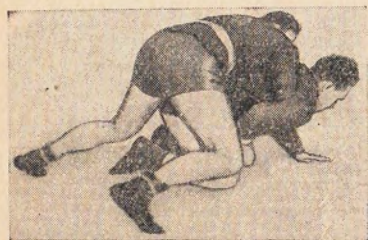
78. Захватом предплечья из-под плеча



1



2



3



4



5



6



7



9



8

79. Сбиванием на сторону

Захватить противника правой рукой за туловище сверху, а левой — за предплечье левой руки сверху (1). Потянув левой рукой на себя (2), сбить его на левый бок (3) и правой рукой перебросить на спину (4—5—6).



1



2



3



4



6

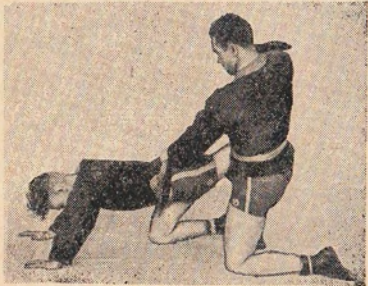


5

80. Перегибание колена с захватом ноги двумя ногами



1



2



3



4



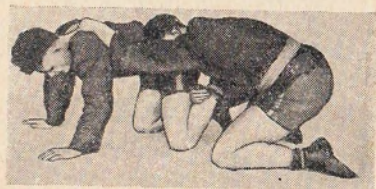
6



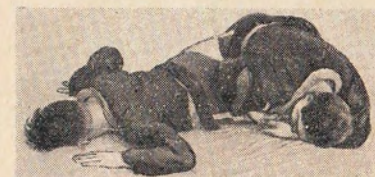
5

81. Ущемление ахиллесова сухожилия

Захватить противника левой рукой за ворот, а правой за голень левой ноги изнутри так, чтобы подъем лежал в локтевом сгибе правой руки (1). Потянув за ногу на себя, положить противника на живот (2). Перехватив левой рукой за кисть своей правой руки (3), прижать правой ногой правую ногу противника к коври и, подставляя лучевую кость правой руки под ахиллесово сухожилие захваченной ноги, провести прием (4).



1



4



2



3

**НАПАДАЮЩИЙ РАСПОЛОЖЕН ПО
ОТНОШЕНИЮ К ПРОТИВНИКУ, НАХОДЯ-
ЩЕМУСЯ НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ, ВЕРХОМ**

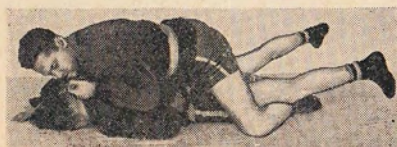
ПЕРЕВОРАЧИВАНИЯ



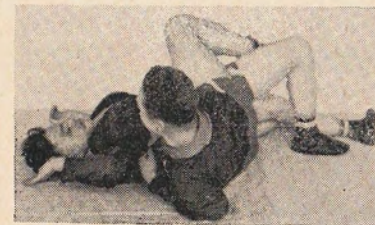
1

**82. Захватом ног из-под туловища ногами и руки
из-под плеча.**

Захватить правой рукой за шею противника из-под его правого плеча. Правую ногу поставить справа между ног противника изнутри (1). Обхватив левой ногой левую ногу противника слева, соединить свои руки, выпрямиться и положить противника на живот (2). Поворачиваясь на левый бок, потянуть противника ногами и руками на себя (3) и перевернуть на спину (4).



2



4



3

БОЛЕВЫЕ ПРИЕМЫ



83 (1)



83 (2)



83 (3)



83 (4)

83. Перегибание локтя при захвате руки двумя ногами, садясь

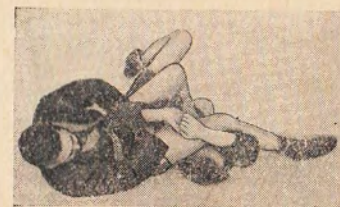
Сидя верхом на противнике, захватить левой рукой левое его плечо изнутри (1). Перешагнув правой ногой через его голову (2), сесть назад (3) и, выпрямив руку, провести прием (4).

84. Перегибание локтя при захвате руки двумя ногами, кувырком

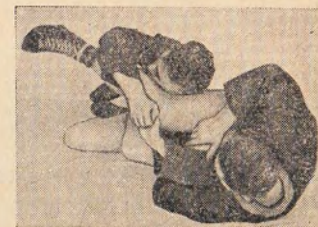
Сидя на противнике верхом, захватить левой рукой левое его плечо изнутри (1). Перенести правую ногу через голову противника (2), провести кувырок через свое левое плечо, крепко держа захват (3). В момент кувырка, распрямиться и перевернуть правой ногой противника на спину (4). Выпрямив руку, провести прием (5).



84 (5)



84 (4)



84 (3)



84 (1)



84 (2)



1

85. Перегибание локтя при захвате руки двумя ногами

(начальный захват — за отворот и ногу)

Захватить противника левой рукой за отворот куртки из-под левой его руки, а правой рукой — за подъем левой ноги изнутри (1). Отпуская захват ноги, правой ногой перешагнуть через голову противника (2) и, не отпуская захвата, провести кувырок через свое правое плечо (3). Перевернув при помощи правой ноги противника на спину, выпрямить его правую руку и провести прием (4).



2



4



3

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
От автора	3
Введение	4
Характеристика борьбы самбо	5
Планирование	5
Первый год обучения	5
Методика обучения и тренировки	6
Оборудование места для занятий и необходимый инвентарь	9
Гигиена борьбы самбо	10
Организация и проведение соревнований	11

Техника борьбы самбо

Стойки самбиста	14
Дистанции в борьбе самбо	15
Самостраховка	16
Исходные положения для изучения падений	17
Падение кувырком через плечо на левый (правый) бок	18
Падение через партнера, стоящего на четвереньках	18
Падение через шею	19

БРОСКИ

Противник тянет

1. Задняя подножка	23
2. Бросок с захватом двух ног	24
3. Зацеп изнутри	25
4. Зацеп снаружи	26
5. Подсечка изнутри	27
6. Бросок с захватом за пятку	28
7. Отхват	29
8. Зацеп стопой изнутри	30
9. Задняя подсечка	31

Противник заходит в сторону

1. Боковая подсечка	32
2. Боковая подножка	33
3. Зацеп стопой	34
4. Подбив голенью	35
5. Зацеп голенью и стопой («Обвив»)	36

Противник нападает

1. Выведение из равновесия рывком	37
2. Бросок захватом руки под плечо	38
3. Передняя подножка	39
4. Бросок через бедро	40
5. Передняя подсечка	41
6. Подсад	42
7. Бросок через голову	43
8. Переворот	44
9. Бросок захватом руки на плечо	45
10. Подхват	46
11. Бросок через плечи («Мельница»)	47
12. Бросок через грудь и плечо	48

Варианты бросков противника, тянущего на себя

1А. Задняя подножка с захватом ноги снаружи	49
1Б. Задняя подножка с захватом ноги накрест	50
1В. Задняя подножка с колена	51
1Г. Задняя подножка под две ноги	52
1Д. Задняя подножка на пятке	53
2А. Бросок раздельным захватом двух ног	54
2Б. Бросок обратным захватом двух ног	55
2В. Бросок разнохватом двух ног	56
3А. Зацеп изнутри, скручивая в сторону, опорной ноги	57
3Б. Зацеп изнутри с захватом за пояс и ворот	58
4А. Зацеп одноименной голенью изнутри	59
4Б. Зацеп снаружи разноименной голенью	60
4В. Зацеп снаружи, садясь	61
5А. Подсечка изнутри с заведением	62
5Б. Подсечка изнутри в колено	63
6А. Бросок захватом за пятку изнутри одноименной ноги	64
6Б. Бросок захватом за пятку изнутри разноименной ноги	65
6В. Бросок захватом за две пятки	66
7А. Отхват, подготовленный заведением	67
7Б. Отхват с захватом ноги снаружи	68
7В. Отхват с захватом ноги накрест	69
8А. Зацеп пяткой изнутри	70
8Б. Зацеп стопой изнутри дальней ноги противника при скрещивании ног	71
9А. Задняя подсечка при скрещивании ног противником	72
9Б. Задняя подсечка одноименной ногой в сгиб колена	73

Варианты бросков противника, заходящего в сторону

1А ₁ . Боковая подсечка при движении противника вперед	74
1А ₂ . Боковая подсечка при движении противника назад	75
1А ₃ . Боковая подсечка при движении противника в сторону	76
1Б. Боковая подсечка противнику, встающему с коленей	77
1В. Боковая подсечка при заведении накрест	78
1Г. Боковая подсечка с захватом ноги снаружи	79
2А. Боковая подножка при скрещивании ног противником	80
2Б. Боковая подножка с подсадом голенью	81
3А. Зацеп стопой отставленной ноги	82
3Б. Зацеп стопой за подколенный сгиб снаружи	83
4А. Двойной подбив под две ноги	84
4Б. Двойной подбив под одну ногу	85
5А. Зацеп голенью и стопой с захватом за пояс и падением	86

Варианты бросков нападающего противника

1А. Выведение из равновесия рывком с захватом головы и своей руки из-под руки противника	87
1Б. Выведение из равновесия рывком, с колена, с захватом ноги снаружи	88
1В. Выведение из равновесия рывком с захватом ноги накрест от захвата за пояс	89
2А. Бросок захватом руки под плечо с зацепом дальней стопой	90
2Б. Бросок с захватом руки под плечо с подножкой под обе ноги	91

	Стр.
3А. Передняя подножка с колена	92
3Б. Передняя подножка с захватом ноги снаружи	93
3В. Передняя подножка на пятке с подсадом голенью	94
4А. Боковое бедро	95
4Б. Бросок через бедро с захватом одежды на груди	96
4В. Обратный бросок через бедро	97
4Г. Бросок через бедро с захватом головы и падением	98
5А. Передняя подсечка с захватом ноги снаружи	99
5Б. Передняя подсечка с падением	100
5В. Передняя подсечка под выставленную вперед ногу	101
5Г. Передняя подсечка под колено	102
6А. Подсад бедром изнутри	103
6Б. Подсад бедром снаружи	104
6В. Подсад одноименным подъемом	105
6Г. Подсад бедром сзади	106
7А. Бросок через голову с упором колена в живот	107
7Б. Бросок через голову с захватом пояса сзади через плечо	108
7В. Бросок через голову с упором двумя ногами	109
8А. Задний переворот	110
8Б. Боковой переворот	111
8В. Переворот с захватом пояса и ноги снаружи	112
8Г. Задний переворот с падением	113
8Д. Переворот с захватом пояса спереди и сзади	114
9А. Бросок захватом руки на плечо, становясь на колени	115
9Б. Бросок через плечо с захватом одежды на груди	116
9В. Бросок через плечо с захватом руки локтевым сгибом	117
10А. Подхват с захватом руки локтевым сгибом	118
10Б. Подхват с захватом одежды на груди накрест	119
10В. Подхват под одну ногу	120
10Г. Подхват с захватом за пояс спереди	121
11А. Бросок через плечи с захватом за пояс спереди	122
11Б. Бросок через плечи с захватом двух рук	123
11В. Бросок через плечи с захватом одноименного отворота	124
11Г. Бросок через плечи с захватом разноименной ноги	125
12А. Бросок через грудь и плечо через ногу	126
12Б. Бросок через грудь и плечо с подсадом бедром	127

БОРЬБА ЛЕЖА

Нападающий расположен по отношению к противнику, находящемуся на спине, со стороны бока

Удержания

1. Удержание сбоку	131
2. Удержание сбоку без захвата шеи	131
3. Обратное удержание сбоку	131

Болевые приемы

4. Перегибание локтя через бедро	132
5. Узел ногой	132
6. Перегибание локтя через предплечье	132
7. Узел руками	132
8. Приподнимание плеча	132
9. Узел колена	132
10. Перегибание локтя при помощи ноги	132

Стр.

Удержания

11. Удержание поперек	133
12. Удержание поперек с захватом головы	133

Болевые приемы

13. Узел поперек	133
14. Перегибание локтя через предплечье	133
15. Узел предплечьем вниз	133
16. Узел колена	133

Нападающий расположен по отношению к противнику, находящемуся на спине, со стороны головы

Удержания

17. Удержание со стороны головы	134
18. Удержание со стороны головы с захватом пояса	134

Болевые приемы

19. Перегибание локтя через предплечье с упором в плечо	134
20. Узел предплечьем вниз	134

Удержания

21. Удержание со стороны плеча	135
22. Удержание с захватом головы и руки	135

Болевые приемы

23. Перегибание локтя через бедро	135
24. Узел колена	135

Нападающий расположен по отношению к противнику, находящемуся на спине, со стороны ног

Удержания

25. Удержание захватом отворота из-под рук	136
26. Удержание захватом пояса	136

Болевые приемы

27. Ущемление ахиллесова сухожилия	136
28. Ущемление ахиллесова сухожилия с упором в колено изнутри	136
29. Перегибание колена	136
30. Перегибание колена при помощи ноги сверху	136

Нападающий расположен по отношению к противнику, находящемуся на спине, верхом

Удержания

31. Удержание захватом отворота из-под рук	137
32. Удержание без захвата рук	137

	Стр.
Болевые приемы	
33. Перегибание локтя через предплечье с упором в плечо	137
34. Узел локтем вверх	137
35. Перегибание локтя через руку противника	137
36. Узел руками	137
37. Узел ноги ногой	137
38. Перегибание локтя при захвате руки двумя ногами	138
39. Способы разрывов оборонительных захватов при переходе к перегибанию локтя	139
Нападающий расположен по отношению к противнику, находящемуся на животе, со стороны бока	
Переворачивания	
40. Захватом дальней голени снизу	140
41. Обратным захватом через дальнее бедро	140
42. Захватом на ключ	140
Болевые приемы	
43. Ущемление ахиллесова сухожилия	141
44. Рычаг на два бедра	142
45. Перегибание колена с захватом ноги двумя ногами	143
46. Перегибание локтя при помощи туловища сверху	143
Нападающий расположен по отношению к противнику, находящемуся на животе, со стороны головы	
Переворачивания	
47. Захватом руки под плечо	144
Болевые приемы	
48. Ущемление ахиллесова сухожилия	144
49. Ущемление ахиллесова сухожилия, сидя на противнике	144
Нападающий расположен по отношению к противнику, находящемуся на животе, со стороны ног	
Переворачивания	
50. Захватом голени сзади	145
51. Захватом бедра на плечо	146
52. Захватом двух ног	147
Болевые приемы	
53. Ущемление ахиллесова сухожилия	147
54. Перегибание колена при захвате ног двумя ногами	148
Нападающий расположен по отношению к противнику, находящемуся на животе, верхом	
Переворачивания	
55. Захватом шеи из-под плеча	149
56. Захватом за проймы куртки	149

	Стр.
Болевые приемы	
57. Перегибание локтя при захвате руки двумя ногами, сядя	150
Нападающий расположен по отношению к противнику, находящемуся на четвереньках, со стороны бока (левого, правого)	
Переворачивания	
58. Захватом двух рук	151
59. Захватом руки и головы противника	151
60. Захватом руки и голени из-под рук противника	152
61. Захватом руки и бедра из-под рук противника	152
62. Захватом двух ног	152
63. Захватом голени изнутри	153
64. Обратным захватом туловища	153
65. Рычагом	154
66. Захватом шеи из-под плеча	154
67. «Косым» захватом	154
Болевые приемы	
68. Перегибание руки внутрь	155
69. Ущемление ноги (икроножной мышцы)	155
70. Перегибание локтя при помощи ноги сверху	156
71. Перегибание руки внутрь при помощи ноги	156
72. Перегибание локтя при помощи туловища сверху	156
Нападающий расположен по отношению к противнику, стоящему на четвереньках, со стороны головы	
Переворачивания	
73. Захватом из-под плеча противника	157
74. Обратным двойным захватом из-под плеч	158
Болевые приемы	
75. Обратное перегибание руки внутрь	159
76. Перегибание локтя при помощи ноги сверху	159
Нападающий расположен по отношению к противнику, находящемуся на четвереньках, со стороны ног	
Переворачивания	
77. Захватом руки на «ключ»	160
78. Захватом предплечья из-под плеча	161
79. Сбивание на сторону	162
Болевые приемы	
80. Перегибание колена с захватом ноги двумя ногами	163
81. Ущемление ахиллесова сухожилия	164
Нападающий расположен по отношению к противнику, находящемуся на четвереньках, верхом	
Переворачивания	
82. Захватом ног из-под туловища ногами и руки из-под плеча	165
Болевые приемы	
83. Перегибание локтя при захвате руки двумя ногами, сядя	166
84. Перегибание локтя при захвате руки двумя ногами, кувырком	166
85. Перегибание локтя при захвате руки двумя ногами	167

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. **«Борьба самбо»** — правила соревнований. Изд-во «Физкультура и спорт» 1961 г.
2. **А. А. Харлампиев** — «Борьба самбо». Учебное пособие для коллективов физкультуры. Изд-во «Физкультура и спорт» 6 изд. 1961 г.
3. **А. А. Харлампиев** — «Тактика борьбы самбо». Изд-во «Физкультура и спорт», 1958 г.
4. **А. А. Харлампиев** — «Техника борьбы самбо». Изд-во «Физкультура и спорт», 1960 г.
5. **Н. М. Галковский** — «Вольная борьба». Изд-во «Физкультура и спорт», 1940 г.
6. **Л. Б. Турин** — «Борьба самбо». Изд-во «Советская Россия», 1961 г.

ВЫПУЩЕНО МОСКОВСКИМ
ГОРОДСКИМ СОВЕТОМ «ДИНАМО»

Андреев

Владлен Михайлович

«БОРЬБА САМБО»

Ведущий редактор — Л. С. Сойфертис.
Корректор — В. П. Артамонова.
«Фотограф — А. Н. Сидоров.
Художник-ретушер — Д. В. Мерзлов.
Обложка художника И. Н. Филиппова.